



心のふるさと便

よこはま
回想法俱楽部

発行
事務局

よこはま回想法俱楽部 第7号 平成24年5月発行
電話&FAX 842-1797 Email:paf02003@nifty.ne.jp

よこはま回想法俱楽部の目的

- (1)「回想法」を通して生きる力を引き出し、一人一人が自分らしく生きることを支援する。
- (2)地域のつながり作りや、世代間交流を促進する。
- (3)活動に参加する会員の援助者としての成長や自己実現の機会とする。

回想法とは



過去の出来事に想いをめぐらし語り合うことにより、脳を活性化し、また自分の過去を捉えなおす機会とし、生き生きとした自分をとり戻そうとするものです。

現在、「回想法」は、介護予防、認知症予防、さらには地域づくりに効果があると注目されています。

個人回想法の勧め

副代表 中辻萬治

ご存じのように、回想法にはリーダー、コ・リーダーがいて、6～7人のグループで行うグループ回想法と、聴き手と話し手とが1対1で行う個人回想法とがあります。

グループ回想法はグループを作る必要があります。それには高齢者施設や地域包括支援センター、自治会などで、責任者の賛同をえなければなりません。「回想法をする余裕などない」と言われる施設も多いので、理解を得るのは容易ではありません。

他方、個人回想法には、その気にさえなれば家族の中でも、ご近所の方とも、そして施設でも、気軽にできる、という利点があります。自分さえやる気になれば、活動の場は得やすいのです。私自身のことで恐縮ですが、こんな例を紹介致しましょう。

私の近所には80代後半の独居女性が2人おられます。先日、そのお一人と買い物帰りのバスの中で並んで腰掛ける機会がありました。私が意図して回想へ誘ったわけではありませんが、話しあいつの間にかその方の想い出話になりました。バスを降りてから家まで歩く間も、その方の回想は続きました。「私、戦争中看護婦だったの」と誇らしく語られました。そんなお話しさは、その方とよく接している私の家内も聞いていません。私の家の前まで来たら立ち止まり、雨の中傘をさしての回想はさらに続きました。

もうお一人とは、老人会の連絡などを伝えるために、よくお会いします。訪問すると、いつも門のところで長い立ち話が始まります。先日は「私、被爆者手帳を持っているのよ」と広島で原爆を体験された生々しいお話をされました。これも家内が聞いたこともないお話です。

この2つの例からも分かるように、普段の近所付き合いの中では出てこない想い出話も、こちらが聴く姿勢さえとれば、話されます。そしておそらく話したことで、さまざまな困難を乗り越えて生きてきたこれまでの人生を振り返り、ご自分の強さを再確認され、生きる力を強められたのではないかでしょうか。

このように個人回想法は、ごく自然に日常の接触の中でもやれるものです。その時必要なのは、こちらの側の回想を意識した聴く姿勢だけです。では聴く姿勢とは何でしょうか。

個人回想法と傾聴は大きく重なり合っています。傾聴には基本的な姿勢があります。それは話し手のお話は、どんなことでも共感を以て受け入れる、ということです。「あなたのお気持ちに寄り添って聴いています」という姿勢です。

回想法というのは改まってやるもの、とはお考えにならないで下さい。ご自分がその気にさえなれれば、個人回想法は日常生活の中でも活かせるものなのです。あなたも身近な方々の想い出語りに、耳を傾けてみませんか？きっと新しい「出会い」があることでしょう。



よこはま回想法倶楽部の新たな発展：2つのグループと2拠点での例会

よこはま回想法倶楽部は、回想法リーダー養成講座の修了生が、継続的に回想法を学び、地域で活動する仲間を求めて、2007年に根岸地域ケアプラザを拠点として活動をスタートしました。当初は「いそご回想法倶楽部」という名称でした。

その後、磯子区や港南区での養成講座修了生も加わり、活動の範囲も広がりましたので、一昨年名称を「よこはま回想法倶楽部」と改め、屏風ヶ浦地域ケアプラザを拠点として活動して参りました。

昨秋（23年秋）に保土ヶ谷区星川地域ケアプラザで行った養成講座では、この地域の方々が多く参加され、また修了後会員となられました。それでこの地域の新たな会員の方々で新たなグループを作り、ほどがや市民活動センター アワーズ（星川）を新たな拠点とし、2つの拠点で定例会を開催することとしました。開催の時間も午前（屏風ヶ浦）と夜間（星川）と変えて、参加の便を図りました。

「保土ヶ谷地区グループ誕生に際して」

保土ヶ谷地区リーダー 天川よしみ

23年秋、『回想法を学ぼう』と題し、保土ヶ谷区星川地域ケアプラザにて、回想法リーダー養成講座を行いました。そこで5回の講座を完了し『修了証』を手にされた24人の方々の中から、更に学びを深めて日常活動に繋げたいという、熱い思いのグループが誕生しました。『想い出を生きる力に！』は、会のキャッチコピーでもありますが、思い出を語ることは自分自身を知ることであり、薄れそうな自らの輪郭を再創造する作業もあります。そこには深い喜びと満足感が伴い、本人を元気に致します。そして、そこに至るための長期記憶の扉を開く支援こそが、回想法リーダーの厳粛な役割であるのです。ぜひ保土ヶ谷のグループでご一緒に勉強し、活動してみませんか。

新会員の声

私の母は4年前、97歳で亡くなりました。毎日ベランダで、若い頃のアルバムを飽かず無言で眺めていて、写真に写った姿を「これは誰？」と聞くと自分を指差して頷いていました。もし、私がそれ以前に「回想法」を知っていたならば、母の輝いて生きていた頃の想いを聞き出すことも出来たことだろうと、今になっては甚だ残念に思います。

回想法は、介護現場でその効用が評価されて益々普及して行くことでしょうが、認知症予備群や健常者にも広く活用してゆくことも大切ではないかと思います。

家庭、地域、同窓会などで利用され、その効用が広く認められて行くことを願っています。

（村田信二郎さん）

回想法・傾聴・個人史作成 ーご希望の方はお問い合わせ下さい。ー

よこはま回想法倶楽部は“心の元気”をお手伝いするボランティア団体です。
ご自宅や地域・施設へ出向いて、次のサービスを提供いたします。



- ・回想法（想い出語り）・・・グループで楽しむ、個人で想い出をふり返り元気を取り戻すなど
- ・傾聴（心の想いや苦しみを聴く）・・・介護される方・する方、心の苦しみを聴いて欲しい方など
- ・自己史作成・・・自分の生きてきた人生を形にしたい方など
- ・回想法リーダー養成講座、傾聴講座の開催（回想法や傾聴を学びたい方の講座）

問合せ先： 電話&FAX 842-1797 Eメール： paf02003@nifty.ne.jp