

# 22 思い出を再現・みんなを元気に！回想法を普及させよう！

学生メンバー：石川花乃子（山梨県立大学）

：秋山初音（山梨大学）

：萩原成美（山梨大学）

企業・団体担当：社会福祉法人 緑樹会 明山荘小規模多機能型居宅介護事業所『明野のわが家』

協力：北杜市介護支援課

## 【プロジェクトの概要/目的】

回想法は、昔を思い出しそれについて人と話すことで認知症を予防・改善する心理療法である。プロジェクトの目的は、回想法を普及させることである。そのために今年度は、回想法普及プロジェクトについて発信するSNSアカウントの開設、回想法に使用できる、昔の道具の写真をまとめた動画の作成を行った。

### <目標>

#### 最終的な目標：回想法を普及させる

プロジェクト開始当初の目標

- ・回想法普及のためのチラシ作り・SNSでの発信
- ・郷土資料館の来館者数を増やす
- ・回想ラヂオへの出演・参加者を増やす

↓

#### 活動を通じて改めて立てた目標

- ・回想法に使えるDVDを作り、回想法を行いやすくする
- ・SNSで回想法について発信する

### <回想法とは>

回想法は、心理療法の一つで、幼少期など昔のことを思い出し、思い出について同世代の人や他の世代の人と話すことで、認知症を予防、改善する。若い世代から高齢者まで楽しむことができ、ただ話すだけでも、あるいは思い出すことが難しい場合は、昔の道具や住居、その写真を見ながらでも子どもの頃のことに思いだして「こんなことあったよね」、「こんなものをこんな風に使ったよね」というふうに話すことで温かい気持ちになり、認知症の予防だけでなく、気持ちを明るく、前向きにする効果もある。

### <活動内容>

#### 1) 回想法について学んだ

「明野のわが家」にて回想法をしている現場に参加する(図1)こと、毎月zoomで開催されているオンラインで回想を行う回想ラヂオに参加することで回想法が実際にどのように行われているのかを学んだ。

回想法をしているときの高齢者の方々の様子、盛り上がる話題、「お盆」などの広い範囲の話題を提供する場合や、写真を見せてそれについて話すなど、回想法の様々な手法を知ることが出来た。



図1 明山荘で回想法に参加する学生

#### 2) 回想法とプロジェクトの活動についてSNSで発信した

Instagram(図2)とTwitter(図3)で回想法とプロジェクトの活動について発信するアカウントを作成した。回想法とは何かや、回想法のDVD作成の為、撮影した昔の道具の写真を載せた。SNSは若い世代を対象とし、回想法を知ってもらうこと、親や祖父母と掲載した写真を見て、話してもらうことを目的とした。

図2 Instagramのアカウント 図3 Twitterのアカウント

#### 3) 回想法に使える写真、動画を制作した(DVDに焼く予定)

古民家や昔の道具がある場所(古民家なかや、三代校舎、平田家住宅、北杜市郷土資料館、明野のわが家、八代家住宅など)へ行き、写真を撮り、回想法で使える素材を集めた。

素材を学校(図4等)、農業(図5等)、家(図6等)に分け、それぞれについての写真をまとめたスライドショーを作成した。

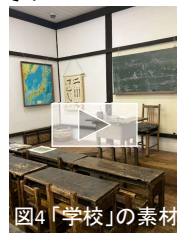


図4「学校」の素材



図5「農業」の素材



図6「家」の素材

回想法へ参加したときのことを参考に、実際に行う時を考え、流してみられるスライドショーと一つ一つをじっくり見ながら話せるよう、スライドショーに使用した写真のデータも入ったDVDを制作中である。

DVDの感想や印象に残った写真について尋ねるアンケート用紙を用意しており、DVDと共に配る予定である。



図7

### <今後の展望>

- ・回想法用に作成した写真・動画をDVDを焼き、北杜市内の回想法を行う団体に配布する
- ・DVDにアンケート用紙を付け、回収して分析し、改善点や今後の取り組みを検討する
- ・SNSで作成した動画、今後の活動についても発信する