

14

思い出・再現・みんなを元気に！回想法を普及させよう！！
SEASON2

学生メンバー：北原可菜（山梨県立大学）

：鈴木薫（山梨県立大学）

企業・団体担当：明山荘小規模多機能型居宅介護事業所／北杜市介護支援課

【プロジェクトの概要/目的】

回想法とは、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。本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、回想法イベントの実施、北杜市の回想スポットをまとめたリーフレットを作成した。

【目標】

- ✓ 自らが回想法を学ぶ。
- ✓ 地域に出て、回想法の実際の様子を把握する。
- ✓ 普及の方法を考える。

【回想法とは】

昔の懐かしい物や映像を見たり、自らの経験や思い出を語り合ったりすることで脳が活性化し、精神状態が安定する効果がある1960年代にアメリカにて提唱された心理療法。また、回想法を行い「話す」「聞く」「思い出す」ことで集中力を高め、コミュニケーション技法を学ぶこともできる。

介護予防、認知症の進行予防、鬱状態の改善につながるといわれている。

【活動内容】

□ イベントの実施

（医療介護交流会 9/3・回想法教室 11/26）

• 皆でつくろう！北杜の未来～THE 医療介護交流会～

交流会では、訪れた回想スポットを「北杜市回想マップ」として模造紙にまとめ、展示した。その他にも、当日のブースには、様々な展示物を用意した。その結果、「懐かしいなあ…」という声や、実際に手に取って使い方や当時の思い出を私たちに教えてくれる方がいた。「回想法」を手軽・身近に感じていただけた。



図1 交流会での回想法のブース

• 回想法教室

zoomを使用し、オンラインで北杜市郷土資料館にて回想法教室を開催した。北杜市内の5施設の職員の方々の参加があった。郷土資料館にて明山荘の皆さんが実際に回想法を行っているところを見学していただき、続いて「回想法の効果と活用」についての講義を行うという内容で実施した。言葉や文字だけの説明だけでなく実際の様子を見学していただいたことで、堅苦しいと思われがちな「回想法」という名前と実際の様子とのギャップを伝えることができた。



図2 北杜市郷土資料館にて回想法を行う明山荘の皆さん

□ 北杜市内の回想スポット巡り

北杜市に残る「昔」を感じることのできる場所（回想スポット）を見学することで、私たちも回想法を体験することができ、回想法への理解を深めることができた。

- 古民家 なかや（須玉町）
- 津金学校（須玉町）
- 北杜市郷土資料館（長坂町）
- 清泉寮（高根町）
- 吐竜の滝（大泉町）
- 明野 ひまわり畑（明野町）
- 台ヶ原宿・金精軒（白州町）

など…



図3 回想スポットの一部

□ リーフレットの作成

活動の中で訪れた回想スポットをマップにし、リーフレットにまとめた。リーフレットの作成・配布を行うことで北杜市の観光スポットをきっかけに、回想法や私たちの活動を知ってもらうことができる。また、リーフレットにすることで観光客など様々な層の方々にも手に取ってもらいやすい、回想しながら観光するという新たな北杜市の楽しみかたの提案になると考えた。

□ 回想法の見学

施設で認知症の方々の回想法の様子を実際に見学した。回想法をしているときの楽しそうな参加者の方々の様子が印象的だ。回想法を行うに当たって、会を円滑に進めるための司会やその他のサポートを行う存在の重要性を学ぶことができた。



図4 回想法の見学をする学生

【今後の展望】

リーフレットの配布。