

# 利用者様の笑顔が増える 「回想法」のご提案

## はじめに

超高齢化社会の2025年問題を迎えた現在、これから一層、介護現場に置いても『共助』が必要とされる時代になると思われます。介護される方々へのレクリエーションもそのひとつとして『回想法』を用いてのレクリエーションをご提案させていただきます。

『回想法』とは1963年にアメリカの精神科医バドラーによって提唱された心理療法です。

## 目的

回想法は話をしながら相手に伝わっているという実感がわかるときに、はっきりすといえます。自分にとってかけがえのないことを相手に伝えることができたとき、あるいは『伝わった』と感じる事ができたときに、回想法の目的を実感できるはずです。聴き手とのかかわりの中で、納得、了解できることが回想法の目的のひとつであり、伝える相手がいてこそ回想法であります。

(参考文献：野村豊子 2011「Q&A でわかる回想法ハンドブック」中央法規)

高齢者にはそれまでの人生を振り返り、様々な過去の記憶や思い出に親しむ傾向があります。回想を通して過去を、特に輝いていた頃の自分を現在に生かしていきます。

## 内容

グループ回想法(8~12人対象)は基本の時間は60分を行います。

毎回、テーマを決めてお一人ずつテーマに即したお話しをして頂き会話の広がりにより枠にとらわれないオープンな会話形式とします。

過去の出来事、出会った人々、懐かしい場所や景色、聞き覚えのある歌、ふるさとの味など当時の様々な思いを共に回想します。

**例** テーマ「子供の頃に遊んだ懐かしいおもちゃ」

遊んだおもちゃ・・・ベーゴマ、お手玉、けん玉、あやとり、おはじき、ビー玉などそれにまつわる思い出を順番にお話しをしていただきます。利用者様の状況に応じて臨機応変に対応いたします。

ホワイトボードを使用し一緒に言葉にして書き込むことにより記憶を引き出します。

様々なお話しを聴けたところでクロージングはいつも皆さんと歌を歌います。

歌は懐かしい思い出を呼び起こします。選曲はリクエストを毎回お聞きします。

## 回想法のメリット

1. グループで行うことにより、相乗効果としてグループの力によって回想が深まり、回想の力によって相互関係が深まります。
2. 過去の出来事に触れながら、自分自身の過去から見た“今”を広げていくものです。過去にさかのぼることによって違う“今”を描くことができます。
3. レクリエーションの充実により、普段見られない生き生きとした表情が見られます。
4. 脳の活性化、コミュニケーション促進、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の向上につながります。

現在、水戸市をはじめ近隣の市町村の介護付有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅様との契約にて役務の提供をさせていただいております。

これから『回想法』の普及の為にエリアを広げて展開して参りたい所存です。

**皆様が笑顔になるレクリエーションを提供させていただきます。**

ご検討のほどよろしくお願ひ致します。