

## かながわコミュニティカレッジ講座 修了生インタビュー

「回想法と共に学ぶ地域サロン運営講座」

講座実施団体：回想法プランニング

### 回想法を共に学んで

認知症予防の効果が期待されている「回想法」。高齢者が幼いころの楽しい思い出を語り合う事で脳を活性化させ、心の安定を図るとして今、注目されています。そんな回想法を学びながら地域で高齢者の集いの場（サロン）を立ち上げたお2人にスポットを当て、その活動を支える仲間にも話を伺いました。



(写真左から高橋裕子さん、吉田美代子さん、青木千秋さん、荒井加奈子さん)

### ■講座との出会いは

**青木さん(以下、青木)** 受講時も現在も特養(特別養護老人ホーム)で働いています。看護学校時代の先輩でもある吉田さんを誘い、受講しました。もともと認知症に興味が

ありましたし、「カレッジ」というネーミングも素敵だなんて惹かれました(笑)。

**吉田さん(以下、吉田)** 認知症ケアに関心があり当時、私も特養の仕事をしていました。施設長が「勉強になるから参加したら!」と後押ししてくれたことも、有難かったです。やはり、たくさんのことを学んで職場に生かそうと思いました。

### ■自分の活動への取り込み方は

**青木** 受講後は、すでにある地域の集まりに回想法を取り入れたいと思いました。その後は別地域の協力もあり、認知症予防教室の一貫として、2016年10月からある施設の中で開催することに、こぎつけました。

現在は月に1回、リピーターも多く毎回20人の参加者があります。チラシを作りましたが、効果がなく、やはりなんと言ってもクチコミの力は大きかったです。人が人を呼んだ感じです。

**吉田** 講座に通ううちに、認知症ケアを中心として地域に奉仕したいという気持ちが強くなりました。やはり自分の住む地域で立ち上げを考え、人の繋がりから、カフェのような場を借りることができました。2016

年 11 月、参加者 2 人からの出発でしたが、今は 5 人に増え、とてもやりがいがあります。

## ■学んで生かされたと思う点は

**青木** 高齢者の話を一つ一つ繰り返し聞いていくうちに、皆さんもその趣旨を理解してくださるようになりました。最初の頃は、私も我もと、話したくて収拾がつかないこともありました。グループメンバーを固定したり席順を変えたりしていると、しだいに落ちついた雰囲気が出てきました。話し終えてスッキリと帰っていく方々が増えた気がします。

**吉田** 季節ごとのテーマは必ず入れます。夏は「蚊帳」、秋は「運動会」や「焼き芋」などです。話題にする昔の品物は写真よりも実物を持参するとより記憶を刺激するので、最近は実家の押入れをあさったり、仲間と骨董市などにも足を運ぶようになりましたよ(笑)。まあ、1 年を通してテーマ「故郷」はオールマイティですね。

## ■この講座の良かった点は

**青木** まず初回に自分の住む地域ごとの班別になったことです。それは、地域サロンの立ち上げに関係なく、また職業にも関係なく、色々な人々が地元にいるんだと、お互いが勉強になりました。

**吉田** 宿題が出たりしたんですよ。「自分の住んでる地域の高齢化率は？」という課題には、ネットやホームページを見て一生懸命調べました。それが、地元を振り返ることになり、あらためて親しみが湧きました。そこからですよ、やはりサロンを開くなら地元から！と思い始めたのは。実際にサロン運営者の話を事例として毎回聞いたのも良かったですねえ。自分が立ち上げるときのシミュレーションに役立ちました。

今、思い出してみると参加者の 45 名が、回想法を学びたい人と、地域サロンに興味がある人がいらしたと思います。それだけ、どちらも興味がある人が多かったということですね。



(講座の様子)

## ■講座で特に印象的だったこと

**青木** 人の話を聞くにはスキルが必要と感じました。それは 1 人で、10 人以上の高齢者の話を聞くのは無理とわかったからです。だから、講座の後半は、自分の波長と合いそうな人を探し出して、絶対仲間を作ろうと思いましたよ(笑)。

講師が講義後に相談日を設けて、フォロー、サポートして下さったことも、大変助かりました。講師と繋がった感じがして、もっと勉強したくなりましたもの。そして、自分の親にも回想法をトライしたところ、深い話が聞けて、びっくりしました。今まで親との深い繋がりをこんなに感じたことはなかったです。今も回想法のスキルアップを受けてます。

**吉田** 回想法は終わりのない学問だと思います。1つのテーマを話すとき、たとえ少数でも年齢差があれば、聞き出し方は大変ということがわかりました。テクニックがなければと。だから、この講座を初めの1歩にして、トレーニングを続けていこうと、まさに思いましたねえ。

## ■これからの課題

**青木** 認知症のリハビリだけではなく、介護で疲れている方々にも回想法を勧めたいです。回想法を通じて、少しでも介護生活がスムーズに、負担が軽くなったらいいなと思います。

自分が楽しいから続けられるし、続けていきたいと思っています。

**吉田** 私も同感です。そして、高齢になっても、回想法を通して生き生きとした生活を送ってほしいと思います。

## ■2人の活動を応援する講座仲間から一言

**荒井さん** 青木さんや吉田さんのサロンの開催日にお手伝いに通ってます。

この講座に参加したときは、人前で話すのが大の苦手な私ですから、最初は間違っ  
て入っちゃったかなと(笑)。でもメンバーたちと話すのが楽しくて、サークルのようにすぐに馴染んでしまいました。

認知症のある父ですが、レクチャー通りに昔のことを父に聞いたら、どんどん話はずむので驚きました。脳の活性化というものを本当に感じました。

**高橋さん** 回想法を勉強して、ゆっくり話すことを覚えました。なんだか、せっかちだった性格が変わった気がします(笑)。

最初は、参加者が青木さんや吉田さんのような専門職なのかなと気後れしました。でも、回を重ねるごとに連帯感が生まれ、仲間意識となりました。「出会い」というのでしょうか、それがお互い助け合うという輪に広がりました。

気後れしていた自分ですが、まさか回想法の魅力の虜になるなんて、考えもしませんでした。私も青木さんや吉田さんのお手伝いをしていますが、今、自分のサロンの立ち上げを考えています。もちろん、今度は私が手伝ってもらおう番ですよ(笑)。

2017年7月19日取材

町田香子(市民記者)