

地域資源を活用した高齢者ケア ～広がりを見せる「回想法」について～

調査研究部 上田 晶子

はじめに

近年、高齢者ケアについては、さまざまな取り組みが行われている。このケアのツールのひとつとして実践されているものに「回想法」がある。認知症の非薬物療法の一つでもあるが、一般にはまだ馴染みがないと思われる。

本稿では、「回想法」とは何か、また、日本において広がりを見せている地域資源を活用した「回想法」の取り組みについて紹介する。

1. 「回想法」とは

「回想法 (Reminiscence Therapy)」とは、主に高齢者に対して過去の思い出を想起するように働きかけることで、情動の安定といった心理的な効果を導く対人援助手段である。

一般に対象者は認知症の高齢者と考えられがちであるが、独居または家族と同居してデイケアを利用している人、定年退職者、知的障がいを持った人、外科的手術を控えた患者、終末期にある人など、あらゆる年代や状態の人々がケアの対象となる。

手法としては、個人（1：1）で実施する場合と、リーダーとコ・リーダー（リーダーを補佐し、参加者を援助する者）、そして参加者からなる複数名のグループで実施する場合がある。そして参加者の記憶を呼び覚ますために、昔懐かしい生活用具や過去をイメージさせるような写真などの資料を用いて、かつて経験したことを参加者同士が楽しみながら語り合うことにより、脳を活性化させる心理的アプローチを行うのが一般的である。

「回想法」について、その起源はアメリカの精神科医ロバート・バトラー博士（1927－2010）が1963年に提唱した「ライフレビュー (Life Review)」という概念である。

高齢者にはしばしば過去を思い出す行為が見られる。しかしそれはややもすれば現実逃避のようにとらえられがちである。これに対しバトラー博士は、高齢者が行う回想には自然で普遍的な意義があり、未解決のままにしていた過去の葛藤に折り合いをつけ、自己を再構築させるような役割を果たす重要な心理的プロセスであると考えたのであった。

さらに1974年には、高齢者を対象にした心理療法において「ライフレビュー」を利用することの有効性を示唆した。但しバトラー博士は「ライフレビュー」に関しては以下の注意点を指摘した。①高齢者にとってしばしば未解決の葛藤が甦るために、苦痛や不快感を伴うこと、②セラピストのような心理の専門職などにより促されて生じるのではなく、以前から高齢者が行っていた自己分析のプロセスを引き出し、それに参加するものであること、③その療法効果は必ずしも明確でなく、健康でない高齢者に安易に行うことは避けるべきであること、の3点である。

バトラー博士の提唱以降、「ライフレビュー」は欧米を中心として多くの介護・福祉・臨床の現場で取り入れられてきた。そして「ライフレビュー」を高齢者ケアに取り入れたさまざまな専門職の人々が、長年にわたる援助手段の実践を蓄積することによって形作られ

てきたのが「回想法」である。

高齢者の心理的ケアの手段として、近年ますます「回想法」が注目を集め、その有効性を検討した研究も数多く報告されている。そして今日では「回想法」とバトラー博士の提唱した「ライフレビュー」の概念はいくらか異なるものと認識されている。

「回想法」の基本的な目的は、高齢者に生活の質を高めるような楽しい経験を提供することである。グループで行う場合は、高齢者のコミュニケーションスキルの改善や、社会的交流を促すことを重視する。ここで回想の対象となるのは主に前向きな思い出であり、それらが参加者から自発的に語られるように促す。聴き手は援助者として関わり、個人の歴史や思い出について共感をもって耳を傾けるものの、過去を詮索するようなことはない。これに対し「ライフレビュー」においては精神分析が理論的な背景にあり、過去の出来事が自分自身に与えた影響を批判的に検討し、評価することを重視するため、認知症の高齢者には不向きとされる。

なお「回想法」を実施することで期待される効果としては、下記の事項が挙げられる。

(1) 個人・個人内面への効果

- ① ライフレビューを促し、過去からの問題の解決と再組織化および再統合を図る
- ② アイデンティティの形成に役立つ
- ③ 自己の連続性への確信を生み出す
- ④ 自分自身を快適にする
- ⑤ 訪れる死のサインに伴う不安を和らげる
- ⑥ 自尊感情を高める

(2) 社会的・対人関係的・対外的世界への効果

- ① 対人関係の進展を促す
- ② 生活を活性化し、楽しみを作る
- ③ 社会的習慣や社会的技術を取り戻し、新しい役割を担う
- ④ 世代交流を促す
- ⑤ 新しい環境への適応を促す

特に認知症の高齢者やケアを行う専門職員、家族への効果は、以下のとおりである。

(1) 高齢者への効果

- ① 情動機能の回復
- ② 意欲の向上
- ③ 発語回数の増加
- ④ 表情などの非言語的表現の豊かさの増加
- ⑤ 集中力の増大
- ⑥ 問題行動の軽減
- ⑦ 社会的交流の促進
- ⑧ 支持的・共感的な対人関係の形成および他者への関心の増大

(2) 職員への効果

- ① 一人ひとりの高齢者の生活史や生き方に対する敬意の深まりとグループメンバーの社会性の再発見
- ② 日常の接し方への具体的示唆
- ③ 仕事への意欲の向上
- ④ 個別の高齢者に即したケアプランのための基礎的情報の拡大
- ⑤ 世代間交流の進展

(3) 家族への効果

- ① 日常ではみられない活発な会話や生き生きとした表情から、対人関係能力などの再発見
- ② 具体的な会話や対応への示唆
- ③ 家族の歴史の再発見
- ④ 世代間交流の自然な進展

2. 日本における「回想法」の普及

日本における「回想法」研究は1990年代以降で欧米に比べれば歴史が浅いが、東洋大学・野村豊子教授や上智大学・黒川由紀子教授らによってその実践および効果測定が試みられてきた。特に認知症高齢者に対する「グループ回想法」は医療現場において急速に普及し、発展を遂げた。

そして「回想法」の担い手は保健・医療・福祉の専門職にとどまらなかった。また「回想法」が行われる場所も、特養や老健、グループホームだけでなく、デイサービスや在宅老所といった在宅ケアをサポートする場にも広

がりを見せ、さらには高齢者の生涯学習を行う施設やTV番組の制作にまで及んだ。

本章では「回想法」を地域における高齢者ケアに取り入れている例として「地域回想法」をご紹介します。なお以下は昨年11月に愛知県北名古屋市において開催された「回想法シンポジウム2010」で行われた実践報告と関連文献に基づき構成したことをおことわりする。

「地域回想法」とは、「回想法を通じて誰もが気軽に身近な地域で、その社会資源を大いに活用し、人の絆を育み地域のネットワークを広げ、生き生きとした『町づくり』に貢献する社会参加をめざすものである。とくに地域で暮らす高齢者にとっては介護予防を目的として、自分の人生を振り返り肯定的にとらえることによって、健やかで豊かな人生を歩み続けていただくことを支持する手段の一つである。また同時に地域のもつ潜在している主体的な力（エンパワメント）を引き出し高めていくことを支持するものである」（遠藤2007）と定義されている。

また「地域回想法」において留意すべき点は、回想することのみが目標になってはならない、ということである。あくまで支援メニューのひとつであり、個人の健康の維持と社会参加の目的を達成するためのきっかけや手段に過ぎないのである。

本市における「回想法」の契機となったのは、地元の博物館が失われゆく昭和時代の生活用品を収集してきたことである。「師勝町歴史民俗資料館」（現・北名古屋市歴史民俗資料館。以下「歴史民俗資料館」とする）は1990年に開館、1993年より昭和時代をテーマにした展示会を開催し、資料の収集や保存に取り組んできた。1997年には特別展「日常が博物館入りする時」を開催。館全体を昭和30年代の資料で構成し「昭和日常博物館」という呼称を設定した。

博物館、特に地方自治体が運営する（郷土の）資料館といった施設は、よほどの歴史的な事件の舞台にでもならないかぎり、得てしてその土地の歴史を原始時代から現代まで年代を追って網羅的に展示する傾向がある。しかし歴史民俗資料館は敢えて昭和に特化することにより、その時代を生き、経験してきた多くの来館者が、展示を見ることで密度の濃い経験談を語る事が可能になった。

その結果として、歴史民俗資料館と来館者の間に「回想法」を導入するための素地が出来た。1999年には「懐かしさ」をキーワードに企画展を開催。「回想法」を軸に、収蔵品を通じて来館者が懐かしさを満喫し、お互いの思い出を語り合う場所としての機能を加えていった。

北名古屋市歴史民俗資料館の常設展示



歴史民俗資料館の収集・所蔵する資料は単に展示物として扱われるだけではない。誰もがいつでもどこでも「回想法」に取り組める「回想法キット」として、かつて日常的に使用していた洗濯板・たらい、釜などの生活用品をテーマ別に詰め合わせた箱を20種類開発し、貸し出す活動も行っている。またデイサービスなどに参加する高齢者を来館させる「お出かけ回想法」、幅広い年代の見学者に対し回想法を援助するための「お出かけ回想法マニュアル」や「回想法スゴロク」といった教材の開発にも取り組んだ。

「回想法」の場合は歴史民俗資料館にとどまらず、明治時代の旧家「旧加藤家住宅」（国登録有形文化財）も活用して、医師と保健師が参画し、医療・福祉・教育（博物館）が連携しながら「回想法」を用いた地域高齢者ケアを行っていくスタイルが確立した。2002年度には「旧加藤家住宅」内に回想法の研究・研修の場となる「回想法センター」が開所した。

「地域回想法」は「北名古屋市思い出ふれあい（回想法）事業」として、多くの高齢者等市民の参加を得て、さまざまな関連事業を展開している。なお市民参加の形態については、「回想法」に関心を持つ65歳以上の市民が学習を行う「回想法スクール」と卒業生が自主的なサークルを結成し、「地域回想法」の担い手となる「いきいき隊」が挙げられる。

これらの活動は年間1万人もの視察を受け入れるに至った。そしていくつもの自治体が博物館や資料館等の地域資源を活用した「回想法」に取り組むようになった（表参照）。

3. まとめ

本誌においても、JAが実施する元気な高齢者に対する福祉活動・事業について事例紹介を行ってきた。そのなかで「元気高齢者活動」に参加している高齢者の声として、「思い出話をしたり、古い歌をうたうと当時を思い出し、気持ちが若返る」といった「回想法」に近い効果と思われるような記述もあった。そして実際に「回想法」をデイサービス等において取り組んでいるところもある。

いずれにしても、そうしたサポートの基本となるのは、「人と人とのコミュニケーション」であろう。「回想法」は高齢者の人生を、時代を超えて懐かしいと感じるものや記憶を通じて理解しようとするツールとして機能しているといえる。

表：博物館・資料館等における回想法の取組み

愛知県北名古屋市 (旧・師勝町) ○歴史民俗資料館 ○旧加藤家住宅	○「回想法スクール」(年4回) ○「回想法センター」 ○「いきいき隊」の活動 ○「回想法キット」運用 ○「お出かけ回想法」 ○「お出かけ回想法マニュアル」制作配布
福井県福井市 県立歴史博物館	○昭和30～40年代の町並みや農家を再現したトピックゾーン「昭和のくらし」コーナー ○デイサービスなどの見学者支援 ○「お出かけ回想法マニュアル」配布
東京都墨田区 江戸東京博物館	○博物館に懐かしい民家を再現し活用 ○高齢者に地図を用いた回想法プログラム
島根県斐川町 斐川町立図書館	○図書館に「暖炉の部屋」を設け懐かしい写真・図書(大活字図書や歴史書)・民俗資料などを配架 ○これらの資料を「思い出語りの会」により、高齢者福祉施設のデイサービスで活用
愛知県安城市 安城市歴史博物館	○回想法事業への民具の貸し出し
岐阜県飛騨市 (旧・古川町) 飛騨の山樵館	○介護施設への民具の貸し出し
茨城県龍ヶ崎市 歴史民俗資料館	○龍ヶ崎市回想法センターと協力して生涯学習として「文化伝承」の回想法と、福祉における「認知症予防」としての回想法とコラボレーションした活動 ○回想法ガイド活動
東京都葛飾区 郷土と天文の博物館	○博物館の場所の活用 ○シニア活動支援センターとの連携 ○回想法リーダー養成教室
滋賀県東近江市 (旧・能登川町) 能登川博物館	○デイサービスへの民具の貸し出し
京都府亀岡市 亀岡市文化資料館	○介護施設への民具の貸し出し ○「タイムスリップ—回想法への扉—」展示会の開催。資料館所蔵民具と、心理療法「回想法」について紹介し、福祉と文化のコラボレーションを提案

【主な参考文献】

- ・野村豊子『回想法とライフレビュー：その理論と技法』中央法規出版1998
- ・遠藤英俊・シルバー総合研究所『地域回想法ハンドブック：地域で実践する介護予防プログラム』河出書房新社2007
- ・北名古屋市歴史民俗資料館研究紀要1『博物館資料の資源化：昭和日常博物館の可能性』北名古屋市歴史民俗資料館2007
- ・北名古屋市歴史民俗資料館研究紀要3『地域回想法の可能性：多様な導入形態と地域への効果』北名古屋市歴史民俗資料館2009
- ・北名古屋市「地域回想法」ウェブサイト
<http://www.city.kitanagoya.lg.jp/kaisouhou/>