

大阪生活文化の記憶継承に関する調査研究 —地域回想法実践のための基礎研究—

篠田 美紀

■活動内容

私たちのグループはこれまで、回想法を用いた地域高齢者の認知症予防活動や病院での認知症高齢者を対象とした集団療法を実践してきた。回想法の導入により、抑うつ状態から笑顔が戻り、引きこもりがちだった生活から地域や病院以外の施設に繋がる事例を多く経験している。本プロジェクトは大阪らしいこれからの地域回想法の実践を行うための基礎資料をまず作成し、地域や病院での回想法に適用することを目指している。

■コンセプト・ねらい

日本において回想法は、1990年代より医療・福祉、地域活動の中で幅広く実践されてきた。これまでの回想法が対象としてきた高齢者は大正～昭和1桁生まれ（2026年で92歳以上）の方が多いため。回想法は例えば、テーマと小道具提示により、当時の思い出を共有する技法を使用する（例えばテーマ：冬の過ごし方 小道具：火鉢）。

しかし、これまでの昭和初期の記憶を取り扱う回想法のテーマ設定と小道具提示では、最近の回想法セッションにおいて、鮮やかな体験（思い出）を引き出すトリガーになり難いという現場の指摘が多い。戦後の急激な生活様式の変化を考えると、記憶を引き出すために回想法に使用する小道具もまた時代を考慮してアップデートしてゆく必要がある。にもかかわらず、戦後生まれのこれからの高齢者実践に活用できる基礎的資料がほとんどない。戦後（1950年代～）の生活文化についての基礎資料を作成することは、これからの高齢者支援にとって必須の課題である。本調査においては1946年生まれ（2025年79歳）から1974年生まれ（2025年51歳）を対象に、現在の50歳代、60歳代、70歳代の世代を対象として、体験としての生活文化の記憶を年代別に収集し、これからの世代に則した小道具を抽出することを目的とする。なお、記憶の時期を5つの発達段階に分けて、それぞれの時期の思い出深い物品について回答を得た。主な項目は以下の通り。

- 1) 遊び：就学前・小学校低学年・小学校高学年・中学校・高校
- 2) 娯楽：就学前・小学校低学年・小学校高学年・中学校・高校
- 3) 食べ物：就学前・小学校低学年・小学校高学年・中学校・高校
- 4) 保育所・幼稚園・学校：就学前・小学校低学年・小学校高学年・中学校・高校
- 5) 暮らし：就学前・小学校低学年・小学校高学年・中学校・高校

■活動実績

- 1) 当初予定していた各地域での回想法の地域実践は、実行できなかった。
- 2) 回想法の実践に変えて、基礎資料作成のためのアンケートを実施した。

【地域回想法のための基礎調査：思い出の物品等に関するアンケート調査】

対象：昭和21年（1946年）～昭和49年（1974年）生まれの男女・2025年時点で51歳～79歳

対象人数：47名（50歳代 12名 60歳代 22名 70歳代 12名 不明 1名）

- 3) アンケート調査の結果とトライアルの実践

- ①居住地についても項目として取り上げたが、特に大阪に特徴的な物品は抽出できなかった
- ②それぞれの年代で特定の物品に集中することはなく、量的な基準で小道具を抽出することはできなかった。
- ③回答された物品は各世代で異なっており、各世代に特徴的な物品を抽出することができた。

④75 歳以上の 3 名を対象としてグループ回想法の実践を行った。小道具については 60 歳代の回答に寄せられた物品も提示したが、トリガーとしての働きは弱く、70 歳代後半の場合は実践においてもこれまでの小道具提示で問題はないと考えられた。

⑤各世代に特徴的に得られた物品を抽出し、各世代を対象とした回想法の小道具として選定した。これから回想法を地域で取り入れていく際に、参考になるよう可能な限り現物を揃え、パンフレットを作成した。また、小道具を身近に眺められるよう、カード化し、パンフレットに添付した。

■成果・効果

- 1) 本研究では、写真・カードによる小道具提示の方法が新たに検討された。これまでの回想法資料としては、「回想法のための写真集全 12 巻」監修：野村豊子 アテネ書房（2005）、「回想法への招待」野村豊子 黒川由紀子 筒井書房（1992）などがあるが、これらの写真集はいずれも昭和 1 桁生まれの対象者向けに作成されたものである。これからの回想法に役立つ小道具の写真提示、あるいは小道具のカード化という新しい可能性のテスト・プロトコルが得られた。
- 2) 今回作成されたパンフレット及び小道具カードは、65 歳以前に発症する若年性アルツハイマー患者への適用が期待できる。これまでの回想法参加では年齢差のために、他の参加者と思い出を共有できない場面が多々あったが、世代を考慮したこれらの小道具は若年性アルツハイマーを対象とした集団療法に有用と思われる。
- 3) 小道具をカード化したことで、物品の実物が無くても回想法が実施できるようになる。例えば、家族内での会話や在宅訪問の際にこれらの小道具カードを使用しながら、プーチ回想法などを実施することができ、会話のきっかけ、心理的距離の短縮化などの効果が期待できる。

■今後の展開

今回の基礎研究では、各世代の特徴的な物品を選定し、テーマとの組合せや小道具カードとしての提示を検討した。今後については、このパンフレットと小道具カードを以下の現場で実践的に活用することを予定している。

1) 各現場での活用に向けての実践研究

1. 地域の認知症・介護予防活動でのトライアル
2. 認知症カフェでのトライアル
3. 物忘れ外来受診家族へのトライアル
4. 若年性アルツハイマー型認知症へのトライアル

今回作成したパンフレット、並びに小道具カードを配布し、

- ①今回の提示物品への反応について
- ②今回の提示物品以外の物品と思い出について
- ③カードの使用法について
- ④カードの大きさ・物品のわかりやすさ

以上の項目について アンケート調査を行い、改良を目指す。

2) カードの大型化によるカード型回想法セットの開発

1. 各世代に向けたセット開発

A セット 1946～1955 年 対象 B セット 1956～1965 年 対象 C セット 1966～1975 年 対象

2. 分野別

①遊び ②娯楽 ③食べ物 ④学校 ⑤暮らし

3. カードの大型化

A5 サイズ以上のカード化

アタッシュケース仕様にするなど、持ち運びしやすく、提示しやすい回想法セットの作成を目指す。

1) パンフレット 【A4 サイズ三つ折り：100 部】



2) 小道具カード【A4 サイズ 裏表：100 部】

