

回想法の効果について —「回想法スクール」における実践を通しての一考察—

今 井 真 理

はじめに

回想法は、音楽療法、芸術療法等と並び認知症の非薬物療法として今日ではさかんに用いられている。「回想法」はアメリカの精神科医ロバート・パトラー (Robert. Butler., 1963) によって、高齢者が昔を思い出し回想するのは意味があることとして心理療法の技法として用いられた¹⁾。

本邦における先行研究としては、野村 (1993)²⁾ のグループ回想法への有用性や黒川ら (1994)³⁾ による療法としての評価に焦点をあてた研究報告等が存在する。

本節では筆者が研究に協力した厚生労働省の補助事業に採択された思い出ふれあい事業「回想法スクール」における実践についてその効果を一考察として述べることにする。

1. 回想法スクールにおける活動

A県S町の「回想法スクール」は、イギリスのレミニッセンス・センターを参考に日本で初めて先駆的に導入されたものである。高齢者が昔の道具等に触れながら過去を思い出し他者に語ることで脳が活性化され、生き生きとした自分を取り戻し介護予防・認知症予防に繋がることを目的として厚生労働省の補助により作られた建物である。

「回想法スクール」での活動は師勝町歴史民族資料館に保存されている懐かしい生活道具を用いて、各人が過去に体験したことを他者に語るにより脳機能を賦活させ、自尊感情を高め、生き生きとした自分を再確認してもらうことを目的として86歳までの高齢者の健康状態に合わせて3グループに分かれ、各グループを対象に「回想法」を実践した。

尚、グループを3つに分けて行ったが、本節では筆者が研究に加わり回想法のセラピストとして担当したグループについてのみ述べることにする。

なお、事例報告にあたっては、倫理的配慮としてご家族の同意書を得ているが、本人の人権に配慮して考察に差し障りない範囲で細部を変更してある。

2. 研究方法

【場所】 A県S町

【研究期間・回数】 20XX年8月から10月までの3か月、計8回

【研究時間】 1週間に1度、約1時間程度

【対象者年齢・人数】 73.60±4.31歳の健康高齢者9名

【参加状況】参加者は男性4名、女性5名、スタッフ側はリーダー2名、保健師2名、臨床心理担当者1名、リーダー（筆者）

【評価方法】回想法の有効性を検討するために評価方法は対象群9名コントロール群（10名）に分け、施行事前、直前、事後と評価を行った。評価スケールはHDS-R、MMS、SKT、CDT、SF36、GDS15を使用。

【各回の回想法のテーマ】

回	テーマ	回想を促す物品
1	「自己紹介～ふるさと自慢」	なし
2	「小学校の思い出」	教科書（国語読本、修身）
3	「遊びの思い出」	お手玉、おはじき、竹とんぼ等
4	「家事～ご飯炊きの思い出」	ます、お櫃、羽釜等
5	「家事～食事支度の思い出」	摺小木、摺鉢
6	「お手伝いの思い出」	おくどさんにある食事支度の道具
7	「家事～お洗濯の思い出」	洗濯板、洗濯糊、洗濯石鹼等
8	「茶話会」	お茶、お菓子、麦こうせん

【回想法のプログラム】

- ① 事前オリエンテーションと動機づけ（招待状、参加簿の用意など）
- ② 挨拶、会の説明、テーマ紹介（5分）
- ③ ビデオ回想法視聴開始（25分）
個々の参加者の表情やつぶやきなどの反応を見ながら会話をかわしたり、相互交流を意識させたりしながらセッションを進行していく。
- ④ ビデオ視聴終了（30分）
参加者一人ひとりの回想を促す。自発的に発言が見られない方にはリーダーが指名して頂く。また、実際の道具を使用して実演してもらい、参加者個人の情緒的回想を自然な形で促せるよう努める。
- ⑤ まとめ（5分）
今日のセッションの感想を参加者に尋ね、リーダー、コ・リーダーも感想を述べる。
最後に次のセッションの説明を伝える。

次ページ以降、第1回から8回までの回想法セッションのプログラムの流れを表にし、参加者の言葉の詳細について逐語記録としてまとめたものを提示していくことにする。

表 1-1 回想法の流れ（第 1 回）

集団交流	回想法の流れ（キーワード）第 1 回 テーマ 「自己紹介」
○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん ○集団の雰囲気 ・Dさん、Eさんが遅れて参加した。 ・HさんとTさんがリーダー的な存在で終始なごやかな雰囲気であった。 ・Dさんが自分の自己紹介をしているときはTさんが口をはさんだため「自分が話しているから聞いてほしい」と拒否する場面が見られた。	以下、自己紹介順に記入する。リーダー、コ・リーダーが自己紹介した後、「どなたかからお願いします」とお聞きしますとランダムに手が上がり自己紹介が始まる。 Hさん 生まれはK市だがM県に住んでいたことがある。ヒコークがたくさん飛んでいるから引越した。K市はベッタウン。日本で一番人情の厚いところがK市と五島列島。小学校のとき、ハイカラな女性教諭から英語を教えてもらった。新見南吉（ごんぎつね）と同じ女性教諭から自分も習った。昔は皆、貧乏であり一日働いても一円にもならなかった。貧乏が当たり前の時代。 Tさん M県南東町の出身だが、父親が教師、転勤族で住まいを5、6回変えたので故郷を味わうことなく学生時代を終えた。随分、差別され、よそ者扱いを受けて辛かった。伊勢ではかつお船やかつおぶし作りとの出会いで自然を愛するようになった。「磯もの」を拾ったり、カキを海水で洗って食べたりした。名古屋は魚が古くて自然が無いのが困ったことの一つ。しかし、師勝は便利な町だし第2のふる里と思っている。 Cさん どんぐりを拾いに岩倉まで行った。何も無いのが我が故郷。ほたる、トンボ以外は無い。（この時AさんBさんが私も同じ内容だと言う）。 集団交流の欄①の図 夕立後、蛭を取る。血を吸って膨れると肌から落ちる。その後、缶に入れて塩を入れる。（ここで蛭の話となりDさん以外は全員蛭の話で盛り上がる）円どう寺へ洋裁学校をさぼって映画を見に行った。女が新聞を読むと嫁に行けなと言われてた時代。10人兄弟で7人残った。 Bさん （コ・リーダーの井村さんと同じ名前で井村さんの自己紹介の時に自分の名札を井村さんに見せながら、大変喜ばれた。終始笑顔で自分の前に自己紹介されたCさんの話に相槌を打ちながら気にして見えた） 松島は立派ですね、と3回くらい繰り返していた。うちは蛭もいっぱいいる。私のふるさとで良かったことは魚がいっぱいいたこと。それを焼いて保存し、正月に食べた。学校の帰り道に道草をして帰る。早く家に帰るとお手伝いが待っているから。しかし、必ず親に道草を知られてしまったことが懐かしい。 Gさん H郡A村、3000人の過疎の村出身。S町に35年。リーダーの出身地の棒の手の話が懐かしく感じられた。秋祭りのときに棒の手に参加した。 種類はいろいろあった。

	6. Dさん (遅れてきたためか、終始貧乏ゆすりしていたが、自己紹介になると息せき切って驚くほどの話題を提供された) 堀川に浮かぶ丸太の上を飛び跳ねてはどぶに何度も落ちた。チンピラから逃げるため、16歳で兵隊に志願した。人通りの多いところを自転車で何分で通り抜けられるかという遊びを良くした。立川、九州、熊本、と転々としたが、順番に爆撃されたので本当ならば命がなかった。(ここで、「よく生きていたね」と言われ、「運が良かった」と答える。) 7. Eさん 名前に二がつく四男。A郡T町の出身。35、6年S町にいる。S町の新規事業で「回想法スクール」の存在を知り参加させていただくこととした。 「加藤家」の方が完成したら草取りにでも参加させてもらおうと思っている。(姪の話のときに口で説明するよりも皆で見つけて、実物を持って来てリーダーにくっつけようと言っていた) 8. Fさん I県のK市の出身。養女としてもらわれてきた。学校はずっと私立で自分の子どもと同じ先生に教わった。S町に来て40年。 9. Aさん 私も皆さんと同じで何もお話することはありません。自分は「よそもの」で貧乏暮らしだった。鶏を売って油を買った。「よそもの」と言われるとムカッとくる。交通の便は何もなかった。
--	--

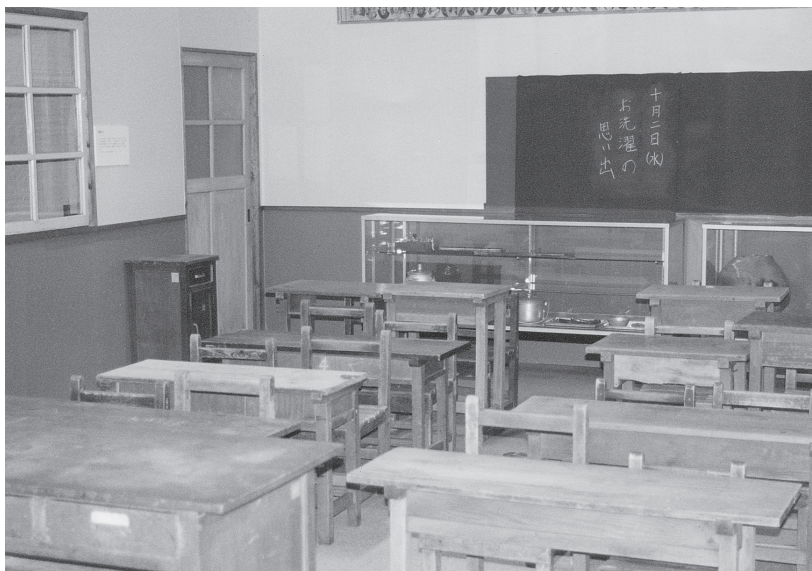


図1 師勝町歴史民族資料館に保存されている懐かしいもの

表 1-2 回想法の流れ（第2回）

集団交流	回想法の流れ（キーワード）第2回 テーマ「小学校の思い出」（8月X日）
○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん ○集団の雰囲気 ・2回目になり仲間意識が芽生えて参加者間の交流がある。 ・Hさんが話始めると参加者は隣人と話始める場面が見られた。 ・Eさんは笑顔で相槌を打ちながらTさんの話を聞かれていた。 ・Fさんが第1回と比較して、かなり笑顔や発言が多く見られた。	1. Tさん ビデオを見ていて小学校の椅子の種類が違うと言われた。教科書は兄弟のお古を使っていたから教科書の裏表紙に順番に名前が併記されていた。 2. Eさん 教育勅語は巻物になっていた。アメリカがごほうびを食べる習慣がなかった。上坂冬子の本の中で横浜裁判の「ごほうの話」を読んだ。 日本じゅうの人々が天皇陛下のことを神様と思われていた。 3. Aさん 教育勅語が「ほうあんでん」にしまってあった。今と違って先生様の時代。私は女子クラスだから、先生は怖くなかった。うちの旦那は憲兵だった。着る物はお古で上から順番の時代。 4. Dさん ビデオの中の知人の姿を指指して「何組？」と聞かれた。先生は大変厳しかったから悪いことはやらなかった。あの時分は青鼻たらして、そで拭くからテカテカ、ピカピカだった。先生は青竹を持って授業をしていた。一番前の教卓からでも後ろの方まで青竹が届くくらいの長さがあった。「しんぐうラッパ」と「しょうとうラッパ」があり「しょうとうラッパ」は悲しかった。一番怖いのは先生と巡査。教育勅語は日露戦争より後じゃないか？とHさんの話に口を挟む。（①の図） 教育勅語は試験に出るから暗記させられた。と額に入った教育勅語を自分で持ちながらすらすらと読まされる。教育勅語の中の「夫婦…」のところが子どもながらに気になった。（子どもにそんな事を教えていいのかと思っていたと感情的に言われる） 5. Fさん 小学校の頃は学校が近かったから一人ずつお昼を食べに家に帰った。 天皇・皇后の写真と教育勅語は「ごしんいんしつ」に入っていた。そしてその前を通るときは必ず頭を下げたから通った。作文を書くのにカタカナにひらがなが混ざっていた。進駐軍の兵隊さん達は皆、紳士だった。収容所に米軍が飛行機で食料を落とすと必ず拾いにいった。 6. Gさん ビデオに合わせて「きぐちこへい」を朗読した。豚汁が母が給食当番で作った。進駐軍は紳士だった。チョコレートもらった。（②の図）以降、Bさんと穏やかに話している場面が時々見られた。こんなに絵ばっかりの教科書だったかなあ？青竹の長さについてはあんなものじゃない

7. Cさん	ビデオを見られて「二郎さんだ」と言われる。鉛筆を削る小刀で机を傷つけた。青鼻をすする音があっちこっちで聞こえた。いじめはあったが、今のようなものではない。先生は今と違って恐かった。私は修身の良い部分を残すべきだったと思う。アメリカにはごほうを食べる習慣がなかったから、木の根を食べさせられたと「横浜裁判」になった。
8. Hさん	ビデオを見ながら、教育勅語を間違えて読むと先生が首になった時代。教科書がただになってからこの国の教育が悪くなった。物を粗末にするようになった。 (国の批判的な話をする、長く話す傾向にある。また、他の参加者の方々の間に興味がなさそうな雰囲気が出来上がる。Tさんとはお互いに拒否的な雰囲気がある) 給食で出た脱脂粉乳を飲んで下痢ばかりしていた。昔の学校は軍隊と一緒に。「ほうあんでん」には天皇の写真と教育勅語がしまっていた。
9. Bさん	小学校は女の子ばかりだったから怖いということはない。学校では勅語を暗証した。(Gさんと教科書を見ながら「こんな絵があったかしら」と話していた)給食のところでは裕福なところはお弁当に卵焼きを持ってきた。私はひ孫にこういう話をしますよ。(終始笑顔であった。Gさんがおだやかに話をしていた。)

表 1-3 回想法の流れ（第3回）

集団交流	回想法の流れ（キーワード） 第3回 テーマ「遊びの思い出」（9月X日）
○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん ○集団の雰囲気 ・3回目になり、仲間意識が芽生え参加者間の交流がさらに活発になる。 ・全体的に参加者間の交流が多かった。 ・Fさんが他の参加者に声をかけるといふ自発性が見られた。 ・遊びがテーマのため、実演されたりする場面が多く笑顔や他の参加者との交流が活発であった。 ・ビデオのお手玉の替え歌を女性の参加者全員で歌っていた。 ・セッションの最後の方で「スクール終了後にグループ旅行へ行きますように」と参加者同志が話し合う場面が見られた。	1. Eさん 名前は忘れたが（セミの形をした音が出るおもちゃ）、忍者遊びの時にこれを使って敵、見方に別れて遊んだ。仲間に知らせる時の暗号にカチカチと音を出して遊んだ。（「くぎさし」のことを私は名古屋だから「ねつき」と言ったがあなたは何年生まれですか？と自らGさんに話しかける。①） 2. Tさん ビデオを見ながら数え歌を歌っていた。（男の人は知らない？②）お手玉を拾いにいった。着物から洋服に急になったのはなぜか？政府からの命令か？昔は農作物を荒らした誰もが皆そうしていた。（どうやると上に上がるの？③） 【1、2回とは異なり、自分自身を主張するのではなく、参加者に話題を提供する役割が多く見られた。】 3. Gさん ビデオを見ながら、男性と一人だけお手玉を手にとって笑顔で遊んでいた。竹とんぼを手に取り「飛んだよー。いい竹とんぼだ」と言われる。竹とんぼの遊びも参加者の中で一番上手く皆に絶賛されたため、とても良い笑顔が見られた。Dさんがこまで遊んでいる姿を見て、「一つしかないの」と遊びたい気持ちを表現されていた。「龍のひげ」の紫色の皮を剥ぐと白い玉が出てきて、それがゴムマリのように弾む。これで遊んだ。 4. Hさん 「めんこ」の絵の種類を「しょうや」と「げんこつ」と言いながら、昔は皆、遊び道具は先生に取り上げられた時代。「しょうや」の絵を合わせて「めんこ」取り合いをする。木の股で「ゴムカン」を作り雀を取った。よその家のガラスを割って良く怒られた。空気銃も作った。「石筆」と言って柔らかい石。「石版」と「ぬぐい」がある。合わせて「めんこ」取り合いをする。木の股で「ゴムカン」を作り「石筆」と言って柔らかい石。「石版」と「ぬぐい」がある。「石筆」は落書きに使った。一年生は「石版」だった。⑤ 雛祭りの日に「ひな人形見せて下さい」と他人の家に行くとお菓子が貰えた。習字は「ラシャ紙」に書いた。乾くとまた書ける。「馬のり」、「かつちゃん玉」、今はいい習慣がなくなってきた。昔は良かった。 【第1・2回の批判的な話とは異なり、情緒を含んだ回想が随所に表現された。】 5. Fさん お手玉を他の参加者とは異なった使い方をしていた。「石筆」で算術のけいこをした。「これはどうやって遊ぶの？」とビー玉を見せて自発的に聞いていた。⑥ 縄跳びの話をしていた。⑦ 【第1・2回の消極性はあまりみられず、リラックスして参加されていた】 6. Aさん ビデオ中は歌を歌いながらお手玉をされていた。竹とんぼを飛ばそうとしながらも手から離れずに皆の笑いを誘っていた。「しょうや」の表面に頭の油をつけた。「馬乗り」を着物を着てやったが、パンツを履く時代ではなかった。弘法様が楽しかった。今、入院しているのでここに来てと元気になる。 7. Dさん 「お手玉」、「めんこ」、「竹とんぼ」、「コマ」を一通り手に取り遊ぶ。「コマ」の紐を使いながら他の紐はないか、竹馬はないか等の要求も見られた。「竹とんぼ」の頭の部分の傾斜加減を火であぶっては、よく飛ぶようにして遊んだ。石筆はらくがきに使った。 （「リリヤン」を手に取り「女の子はこんなもので遊んだんじゃない」と女性参加者が話かける。） 「めんこ」は子どもの頃の博打。絵と絵を合わせて神経衰弱みたいにして取る。漫画みたいな絵が描いてあって、「げんこつ」は目の上に星がグルグル回っている。たくさん集めて子どもどうして売ったりして遊んだ。

表 1-4 回想法の流れ（第 4 回）

集団交流	回想法の流れ（キーワード）第 4 回 テーマ「ご飯炊きの思い出」（9 月 X+7 日）
○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん ○集団の雰囲気 ・ 4 回目になり、仲間意識が芽生えて参加者間の交流がさらに活発になっている。 ・ 全体的に参加者間の交流が多かった。	ご飯炊き ・ あの頃にご飯たきやったでしょう？（Tさん）→ ・ そりゃ〜やったでしょう。あの頃は（Eさん）→ うちの父親はやってたよ。（Bさん） （Cさんが遅れて到着、参加者から拍手がおこる） ・ ご飯の炊き方なのか失敗談なのか。「つけ火」をつけるまで苦労する。泣きそうになってくる。下をかき出してやるんだと叱られて（Tさん） ・ ビデオの梅干し、色が悪いんじゃない。手で梅干し取ったらばい菌が入る。（Tさん） 卵ご飯 ・ 家に卵がいっぱいあって、鶏がよく産んだけど、なかなか食べさせてもzえんかった。（Cさん） ・ 殻が取れへんよ〜。食べちゃった。（C、H、Fさん） ・ 卵についている白いひもは「玉ひも」というよ。（Cさん） ・ お手伝いするとお婆ちゃんからご褒美に卵を貰った（Bさん） ・ おひつに入ると温度が下がるから半熟にならん。病氣見舞いに貰った。はよ病氣にならんかしら（Tさん） ・ 病氣になると食べられたもの。風邪とか元気がないとか（G・Bさん） 《全員うなずく》 米磨ぎ ・ 米磨ぎということは磨くということ、灰で一杯になっちゃう「灰かぶり」（Cさん） ・ 水加減も手首で示す（Aさん） ・ 「おこげ」は美味しかった。男の人は出世出来んで食べていかんと言われた。（Bさん）→ でも食べたよ。（Gさん） ・ 「おひつ」にあげて、お婆ちゃんが栗ご飯を作ってくれた（Eさん） 升 ・ 「2升」や「3升」は炊くね。（C、Aさん）・ 「一升」は炊かない。「5合」くらい。 ・ 表が「一合」、裏が「二合」になった升があった。（Aさん） ランプ ・ わたしの時代はなかった。（Tさん）→ 家に一つはあった。（Gさん） 茶釜 ・ お湯を鉄瓶で沸かす。（Cさん）→ 「ひしゃく」で移すうちは上品。（Tさん） （ビデオ） ・ 先程のビデオのお米は白すぎる。麦が半分以上、はだか麦、まる麦を混ぜる。（Hさん） 《くどにて実践》 ・ 「置き輪」で火の様子を調節する。（Cさん） 《Cさんがくどにて実践される。》 ・ 煙突が三本あった。（Hさん）→ 煙突があるのは良い方。（Bさん） ・ 「いずみ」と言う。（Aさん）→ 保湿用に入れるもの（Gさん）→ 大きいのにボロボロと赤ちゃんを入れて田んぼに持っていった（Tさん）→ 舟型だった。 はそり ・ 全国一緒だったんだねえ。（Hさん）、（Bさん）、（Tさん）、（Gさん） ・ 「みょうが饅頭」を「はそり」に入れて近所に配った。おいしかった。 （Cさん）→ 「私、100個ぐらい作った」（Aさん） おかもち ・ 「おかもち」の調節のために立ち上がる。→ 赤ちゃんが産まれたら湯を入れた。（Tさん）

表 1-5 回想法の流れ（第5回）

集団交流	回想法の流れ（キーワード） 第5回 テーマ「食事支度の思い出」（9月X+14日）
今井 ○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん ○集団の雰囲気 ・Tさんが欠席されたが全体のムードだが柔らかかった。 ・Hさんのリーダー的な部分が良い意味で目立ってきた。 ・Fさんもコ・リーダー以外の他の交流が見られるようになった。席が離れているEさんに対しても話かけるという場面も見られた。	《回想法》のことが掲載された新聞記事をコピーして持参し、参加者に配布する。（Eさん） （とろろ） ・今朝食べてきた。（Bさん） ・うちは山芋。（Aさん）→ じねんじょは山で出来る。（Dさん） ・手がかゆくなる。風邪薬と言うことはないが精がつき栄養がある。 （Hさん）⇔ ようやられた。（Dさん）、（Aさん） ・名古屋も作っています。作っているんじゃないですか。 （Gさん）→ （Bさん） ・まわしながらね。一人が回すと（Cさん）⇔ 一人がすり鉢のふちから、ふちっこを綺麗にせならんで入れる。そう食べんはねえ〜。（Aさん）⇔（Hさん） ・父親が好きなんもんで、良くやられた。黄色くなる。美味しそう。だし汁を入れるからあの色になる。（Bさん） ・嘸まずに食べる。消化が良い。（Aさん） （麦めし） ・今でも静岡名物、まりこって言うところ。（Hさん）⇔ いい値段取りますなあ〜。（Eさん） ・薬味は葱ではなく青海苔、口がかゆくなった。美味しそう。（全員） ・そのまま飲み込んでまうものねえ〜。（Aさん）⇔（Fさん）⇔手伝わされた。のぞいとったら。（Cさん） ・白和えは今で言うポテトサラダのようなもの。（Hさん） ・つみれの中に鶏の骨を砕いて入れて、卵の代わりに小麦粉を入れた。あれ、美味かった。（Fさん） （白和え） ・とろろ汁は僕はあまり好まん。うちでは良く作っていました。ぬるぬるしたの今はだに好きではない。（Gさん） ・とろろの後はお茶を飲まんとさゆを飲む。中気になる。（Aさん）、（Cさん）、（Fさん）、（Gさん）→ とろろと言うと家族がそろった時だから夕食だった。（Cさん） 《実践》 ・若いでなっとらん。（身ぶりでやって見る）（Dさん） 《実際のすり鉢ですりこぎの使い方を実践》（Cさん）、（Aさん）、→（Bさん）、→（Dさん） （ごまを擦る） ・誰にごま擦る。（Gさん）→ごまはこんなに白くなかった。（Cさん） ・昔は自分で作った。木の棒で叩いて家族でやった。（Eさん） （かつおぶし） ・とろろと言うと、まず鰹ぶしを削った。なかなかのご馳走。（Cさん）⇔ 花鰹は売ってなかったから、こういう鰹のかたまり。（Fさん） ・最後に小さくなったものがほしかった。（Cさん）→みんな狙ったねえ〜。するめみたいな味。（Bさん） ・鰹ぶしと鰹ぶしぶしは違う。むかご飯があった。塩ゆでにしてご飯に入れる。（Hさん）⇔ みょうがの上に出るじくを食べた。（Cさん） （六根菜飯） ・尾張名物大根菜飯。本当に貧乏だった。大根ばかり。何処の家に行っても量が引いてある家はなかった。（Hさん）⇔ 終戦後は米が少ないから大根菜飯。（Dさん） ・大根ばかりでたまにご飯があるから蛸がとまるとる。（Aさん） （畳） ・おかいこを飼うときに畳をあげよった。（Cさん）⇔二畳くらいの大きさに祝いごとの時だけ使用した。（Aさん）

	・大事な藁で米をうんと入れて組合へ持っていった。全て藁で編んだ。(Eさん) ・藁は作らなかったですか？ (Gさん) ⇨ 編んだよ。藁としゅろで作ったのがある。(Hさん) → 4、5年生は自分で作って履いた。 ・暖かくて雨の日に途中で半分くらいになった。(Eさん) ・竹の皮とタイヤを縫い合わせてもらおうと丈夫。自給自足で現金入らんかった。(Cさん) ⇨ 朝縛って夕方ほどけとると大事に履かなかと怒られた。(Bさん) ・子どものときに5銭盗んでチャイナマールを買ったら沢山でどうしようかと思った。お勝手のザルのところにひっかけたって置いてあるところは皆、知った。(Cさん)
(替り玉)	
(ぼたもち)	・大人が1日働いても一円にもならなかった。これで(すりばち) ・思い出すのはぼたもちを作った。半ごろしにしておかまでやる。 ・春作るのはぼたもち、秋はおはぎ、今は年中おはぎと言っとる。 ・こしあんはえんどう、そら豆で作った。皮がこわいで。(Hさん)
(落花生)	・渥美群なので沢山獲れた。自分のところでは萎びたのばかり食べた。何処の家でも現金が欲しかった。(Eさん)
(へぼ飯)	・へぼの巣を捜し (D、Hさん) 蜂がほってくる蜂を夫がおっていき見つけるまで胸がワクワクする。(Eさん) (Dさん)
(ネズミの刺身)	・ねずみの刺身 ・何も食べられるものがなかったから口に入れられるものは何でも食べた。(B、Gさん)
(ふきのとう)	・落のとうが食べられるとは知らなかった。(Cさん)
(どじょう)	・どじょうを食べた。(Dさん) ⇨ 味噌汁に浮いとった。⇨ 網でとって雑炊にした。こわりの雑炊。(Cさん) ・髪がはえとって、人間の顔に見える。(Bさん) ⇨ ネズミの顔みたい。(以下、どじょうの料理の仕方を説明する。)(Dさん) ・美味しかった。プカプカと浮いとるのが可愛かった。(Aさん)



表 1-6 回想法の流れ（第 6 回）

集団交流	回想法の流れ（キーワード）第 6 回 テーマ「お手伝いの思い出」（9 月 X+21 日）
○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん ○集団の雰囲気 ・移動後のグループは変動が多く記載出来ず。 ・移動してからは全員の交流が見られたが、Eさんが傍観者として小グループを歩き歩いていた。 ・移動してからは物による刺激が多すぎて良い意味でグループが分散して活発な交流が見られた。 ・Fさんの成育環境が他の参加者とは異なり話題が共有出来なかった。	《回想法のことが掲載された新聞記事をコピーして持参し、参加者に配布する。》 《ビデオ中》ビデオが師勝と気づき、皆笑う。焦げたご飯が好きで良く貰うようにしていた。越中ふんどし。(Gさん) (魚とり) 手の中で魚がピチャピチャ言うのが気持ち良かった (Cさん) ⇔ (Bさん) (洗濯) 両方動かしては駄目(全員で笑う) 長いものがあつた。切って使った(Cさん) 羊羹みたいに切って使った。(Hさん) (乳母車) あれは親がはずんどる。上等品。うば車の中に布や綿が入った (E、Hさん) 工芸品で塗りの物もある。上等品。今も作っている人がいる。(B、Hさん) 西春の一本〇の所にうば車があるね。(Cさん) ⇔ (Hさん) (固形せっけん) くじら油が臭かった。(Cさん) (Aさん) 《移動後》(乳母車) (うげ) 屋根の様にホロがあつた。(Aさん) 大きいね。商売用？猟師用かな？こめぬかをいって、たにしをつぶして入れた。鰻用？違う？(Gさん) 女の子でもやった。夕方しかけて、朝取りにいくのが楽しみ。(Bさん) だって、親が喜ぶたんぱく源。売ってないし、親喜ぶし楽しみ。一拳両得で男の子でやとつた。(Tさん) 初めて見た。山だったから。(Fさん) ガラスのあつた？形は同じワラがかけてあつた。(Gさん) → (Tさん) 魚は、はえ等の小さいのをくしに差して干して祭りまであつた (Hさん) 大事な正月の料理。(Tさん) やつといて良かった。話が出来るから。(Bさん) 兄嫁さんが風呂に人が入るたびにお湯加減を見る必要があり、手も冷たく今思うと大変だった。(Bさん) ⇔ (Gさん) ⇔ (Cさん) 少なくとも良い。かけ湯だけ。(Aさん) ⇔ (Cさん) ⇔ (Bさん) 竹で編んだ目かくしが置いてあるだけ。(Aさん) 懐かしい。見ようと思っても無いもんね。電球が無くて昔は月あかりで風呂入っていた。(Bさん) ⇔ (Eさん) バケツでたくさん汲んできて日なたにおいて温めて風呂に入れた。思うと汚い。着物のすそから火が回りお母さんが火傷した。(Cさん) 風のこのり湯をチョロチョロと汲んで人のあかとかが入った水を畑にまいた。(Aさん) オフロに蠟燭を使って入った。人魂を見た。(Gさん、Bさん) 指から狐が入る。子どもが生まれるのに親指を隠す。(Cさん) 昔は皆、同じ風呂に入って最後は湯が少なくなる。昼間見たらぞっとした。水くみは子どもの仕事。何でもやらされた。(Tさん) 子どもの手で一杯になるまで汲んでこんと怒られた。(Aさん、Hさん) (お手伝い) かいこさんが12段になっていて上の方は背がとどこんで、服の中にかいこふんが入って泣けてきた。(Aさん) かいこさんには扇風機があつて、私達にはなかった。かいこさんが葉を食べる音が「かしや、かしや」と言った。(Cさん) (おつかい) ご飯と言われてから棚から出すだけだった。(Fさん) かよい帳を持っておつかいにいっていた。買い物は子供の仕事だった。 お金は正月に おかいこさんを売ったときにしか見られなかった。(Aさん、Gさん) しじみに模様を見ながらしじみを採った (Cさん) ⇔ (Aさん)

表 1-7 回想法の流れ（第7回）

集団交流	回想法の流れ（キーワード）第7回 テーマ「お洗濯の思い出」（10月X日）
○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん	韓国行くとすりこぎみたいなのでたたいて洗濯する。（Cさん） 川が綺麗だった。絞るときは大変だった。（Aさん）⇔（Cさん） 洗濯板のすじを山形にすると洗いで谷型にするとすすぎになる。（Eさん） 今の旦那さんと違い男の人はしなかった。昔の嫁は旦那にさせると家から追い出される時代だった。（Tさん）⇔（Cさん） 結婚した頃洗濯を手伝って近所の人に笑われた。（Cさん） 夏なんか蒲団の綿を抜き取って川へ持って行って洗った。（Cさん） しんしばりもやったね。水とすぎの葉を入れて、こしませんでした？（Bさん）⇔（Cさん） うちの水はそぶが多くって、白いもの隣の川へ行って水を借りて洗った。（Cさん） Gさんと一緒に子供のころは洗濯しなかったけれど、独身のころはやりましたよ。（Eさん） とにかく汗かく重労働が多かった。（Hさん）今みたいにいい洗剤がない（Cさん）⇔（Cさん） 洗濯してもボロボロ、家の中も汚くすすだらけ。（Bさん）⇔（Cさん） 雑巾ばかりかけとった、5・6軒で水屋を作って24時間だしっぱなし、ここへ来たとき、なぜ水にお金を払わないかんかなと思った。（Fさん） あんまり絞ると硬くなるし、緩くしよれば姑に嘸鳴られた。（Cさん）⇔（Cさん） 掃除でもこんなに掃いたら畳が悪くなると叱られた。（Bさん）⇔（Cさん） 畳は年に数回、おかいこさんがいたから。へりがある畳は上等。戦争の時、何枚か重ねると防空壕の替りに立てた。（Cさん）⇔（Cさん） 畳がないときは？（Gさん）⇔（Aさん）⇔（Cさん） おしりがはまる？（Cさん）⇔（Dさん）⇔（Aさん） 一種の社交場だった。（Hさん）⇔（Aさん） 風呂もみんな貰い湯。（Aさん） 男の子が生まれたら洗濯機を買ってと言ったが女の子だったから駄目だった。（Cさん） うちに洗濯機が無い頃、昭和22年頃、米軍が洗濯機で洗濯したものをカラフルに干しているのを見て、こら日本が負けたわと鮮明に覚えている。（Cさん）

表 1-8 回想法の流れ（第 8 回）

集団交流	第 8 回テーマ（最終回） 回想法の流れ（キーワード）「茶話会」 （10 月 X+7 日）
※グループ全体の交流があるため、矢印は記入せず。 ○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん ○集団の雰囲気 ・Tさんが導入時にスクールに対して批判的な言葉を発し参加者は少し困惑ぎみだった。 ・「こうせん」の頃は昔懐かしい思い出を語りながら穏かな雰囲気になっていた。	（子供のころのおやつ） 子どもの頃食べたお菓子は昔はなかった。つけものがおやつのかわり。たくわんでお茶を飲む。田舎の人が集まると野沢菜とか。お菓子なんて戦争中だったから饅頭を見ましたけれど、お土産に貰って弟と分ける。（Tさん） さつま芋の干したのとか、柿などの自然の物。（Cさん） あられとかそれは一年中うちにあるね。（Bさん） 買ったものは覚えがない。（Aさん） ⇔ 干し柿ね。（Bさん） ⇔ イチジク、ブドウ、みかん等もまわりにあった。（Cさん） かちぐり、茹でて干しとくから（Tさん） ⇔ そんないちいちお茶なんて、そんな暇じゃない。（Aさん） 田舎の人は食べれるだけええわしら町なんぞおらへん（Dさん） 米の種、きごめね。（Cさん） ⇔ こうばしかったね。（Aさん） ⇔ 大豆いってね（Tさん） ばっかんは？（Eさん） ⇔ ああ、あれは、はじくやつ、回ってきたね。（Fさん） 《ばっかんの説明をE、A、T、C、Bさん方がされる》 百姓は昼が長いから、昼と夕方の間でもう一度食事をした。（Hさん） ⇔ ビスケットを食べたことを非常に覚えている。何かの記念日に三枚くらい貰った。こなをなめしながら映画を見たが何の映画かも忘れた。（Eさん） こうせん、舐めようとする鼻に入ってくしゃみが出た。（Cさん） 竹の皮にうめぼし、すっぱくて美味しかった。（Eさん） 昔はこんなに美味しいもん、お腹いっぱい食べたいと思ったが、5人も8人もいたから。（Tさん） （こうせんを試食） これ、塩を少し入れるといいよ。（Cさん） ⇔ 私は固めが良い。（Gさん） ⇔ 僕は現代人だから食べない。一文菓子屋で三角の紙に麦子と砂糖を入れて売ってた。（Dさん） 見た目は甘そうだが、食べると昔もこれくらい美味しかった。砂糖はこんなにいただけませんよ。（Cさん） 砂糖の無いのは戦後の頃で戦前はあった。（Tさん） ⇔ ズルキン（Bさん） ⇔ 人口甘味料のこと（Gさん） ⇔ 昔はちょっと甘いだけでも、すごく甘く感じた。終戦直後、キューバから砂糖が届いた。米の代わりに砂糖ばかりになった。（Dさん） ⇔ カルメン焼き（Cさん） カルメン焼きにソーダを入れると膨らむ。（Dさん） 米の代わりにバナナ欲しかった。（Cさん） ⇔ バナナけっこう高かった。お腹いっぱい食べたかった。（Hさん） ⇔ バナナの干したやつ。「お前、こんなの現地で蠅がたかつとるぞ」と言われた。（Cさん） ⇔ バナナチップス？（Hさん） 昔は安かったが今は高い

※グループ全体の交流があるため、矢印は記入せず。 ○参加スタッフ リーダー：今井 コ・リーダー：井村さん 久具さん	(修了書) BGMを聞いて、あんなの流れとるわ。(Tさん) ⇨早かったね(Bさん) 2回休んだで、留年(Dさん) ⇨思い出に残る話をいっぱい。(Cさん) ⇨昔話だけで済んだことだわ。(Aさん) ⇨家では出来ない。(Bさん) ⇨本当、家では出来ない。(Bさん) ⇨ こんな曲流れて貧富の差が今はない。私にとっては物足りない。ちょっと、頭が変になった人がやった方がよい。80歳以上とか、回想法の効果が出ているか分からん人にやっても税金の無駄使い。今後のことを考えると、もっと対象者を絞った方がよい。(Tさん) ⇨ 知能検査でふるいにかけるとか、もう少し物忘れがひどくなって家い帰れなくなった人とか。(Aさん) ⇨ そんな人は自分で来られないでしょ。へんな人が行くとなつてはいけない。健康な人も行けるように(Cさん) ⇨ もし、痴呆になっても自分からは言えないでしょ。(Bさん) ⇨ 80歳以上とか年齢で線を引く。(Aさん) ⇨ Hさん、ここの会の会長さんになって下さい。(Tさん) ⇨ 私はちょっと、元気なときならいいが。(Hさん) ⇨ こういうものは会長がいるでしょ。下働きとかはさせてもらいますが。(Tさん) 私は本当に参加させてもらって良かった。(Bさん) 8回はちょうどいい回数だった。(Aさん) ⇨ 前向きな人が参加されている。(Cさん) うるおい、くつろぎの会。(Eさん) まあ、良いことだね。こういうのがたびたびあっても良いと思う。親しみがわく。 (Dさん) ⇨良かったと思います。師勝にいても私は他所者だからいやだなあ～と思っていたが、3日目くらいから有意義になってきた。(Fさん)
---	--

3. 結果

対照群とコントロール群の群間における比較では、認知機能スケールのSKT-M (memory), SKT-T (attention) の合計において ($P<0.05$) 有意差が見られ、うつ尺度のスケールGDSにおいて ($P<0.05$) も有意な傾向が見られた⁴⁾。

4. 考察

本研究の結果から健康高齢者の回想法はSKTとGDSにおいて有意差が認められた。

つまり、回想法は認知症にのみ有効というのではなく、介護予防効果の1つとして大きな可能性があると言える。

回想法は認知症など何らかの疾患を持った人々を対象に行われることが多い。したがって、本セッションも各回の回想法のテーマを限定して行った。しかし、いざセッションを始めると、限定されたテーマからさらに話題が発展され、創造的な方向に進むケースや限定されたテーマではなく「〇〇について話したい。」と言われる方が見えた。そして、数回終わったところで参加者から「この会に参加されている人が全員最後まで無事に終了することができたならば皆で旅行に行きましょう。」との発言も見られた。回想法を媒介にして各人のQOLが高まり、参加したことから新たな人生の広がりが始まり、有意義なひとときが得られる方向に進展する可能性を秘めている。

今後の課題として健康高齢者を対象とした回想法ではテーマ自体を参加者に募ったり、他のアクティビティとのコラボレーション等を試みたり、多様なプログラムを提供する必要性を実感する。また、今回参加された高齢者の方々が地域の老人クラブでセッションリーダーを務めたり、スウェーデンのように高齢者の大学で回想法を学習科目として取り入れたりすることもさらなる課題として今後検討することも必要であろう。

イギリスにはロンドンの南方ブラックヒース駅近郊にエイジ・エクスチェンジ・レミニッセンス・センター（Age Exchange Reminiscence Center）という施設が存在する。（図2-1）



図2-1 レミニッセンス・センター（Age Exchange Reminiscence Center）



図2-2 レミニッセンス・センターの蒐集品（その1）



図 2-2 レミニッセンス・センターの蒐集品（その 2）

また、スコットランドのエディンバラにもピープルズ・ストーリー（The people's story）という美術館が存在する。これは17世紀のエディンバラの人々の日常生活に関することや物を蒐集した美術館である。（図 3-1）

この施設を訪れた筆者が現地で目にした風景はレミニッセンス・センターには高齢者が懐かしいと思うものがたくさん蒐集されており、（図 2-2, 3）高齢者が集まり昔を回想しながら楽しいひと時を過ごしやすいような空間が自然な形で用意されている。簡単な軽食とコーヒーを

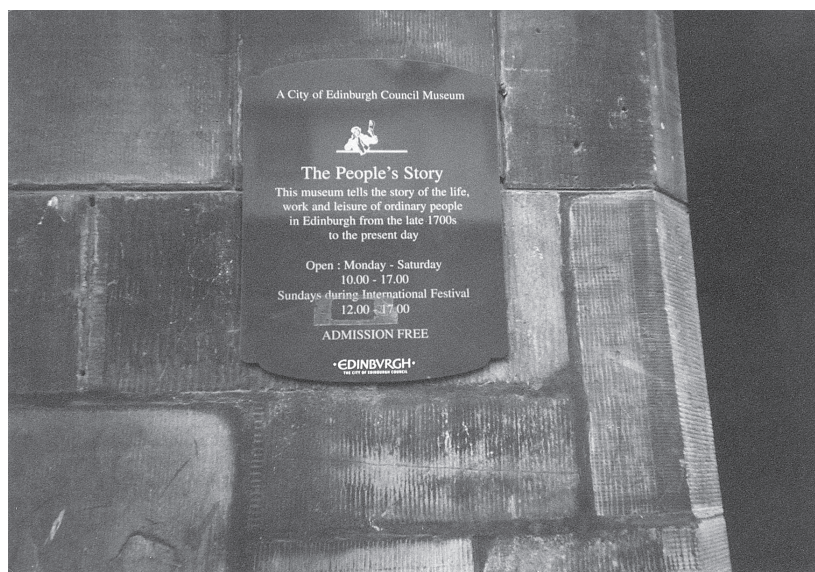


図 3-1 ピープルズ・ストーリー（The People's story）



図 3-2 ピープルズ・ストーリーの蒐集品（その1）



図 3-2 ピープルズ・ストーリーの蒐集品（その2）

飲みながら集まってきた人の語らいがこの施設で日常的に見られる光景である。施設に関心を寄せる人々のための回想法とは何かといった講座も設けられている。センターに集まる高齢者の話を聞き、レミニッセンス・センターの代表であるパム・シュワイツァー氏が中心となり、その話をもとに演劇用の脚本を作成して子ども達が劇を演じたり、その反対に演劇を本格的に勉強した大人たちが認知症の高齢者の施設を月に数回訪問して一時間半ほどの回想劇を行うなどその活動は多岐にわたっている。演劇を専門に学んだ大人がボランティアで行う回想劇を見

た感想としてはかなり迫力があり、そこには付け焼刃ではない専門性の高さを強く実感した。

おわりに

日本とイギリスを比較した場合、回想法という療法の広がりとしての奥深さや高齢者を取り巻く恵まれた環境を認識した。例えば、認知症の高齢者の入所している施設に訪問して実際に入所者の前で演劇を行うことを例に挙げるとするならば、回想することを高齢者独自のものとして捉えるのではなく、回想をテーマに演劇を行う側も演劇を媒介にはいるものの、回演劇の内容を共有する。また、そこに観客である認知症の高齢者は自分自身の人生を第三者が受け入れ、それを劇として視覚化されたことにより更に受容される要素がたぶんに存在するため、認知症高齢者の内なる世界において回想と演劇とがコラボレーション的な相乗効果を生成していると言える。

本邦においてもA県S町での活動を中心に回想法についての認識が深まりつつある。また、世代間交流として幼稚園児と高齢者が触れ合う機会も意識的に作られ、活発化されつつあるが、イギリスのレミニッセンス・センターでの活動は注目するに値するだろうと考える。

謝辞

本研究においてお世話になりました師勝町歴史民俗資料館の市橋学芸員、(株)シルバーチャネル、福祉センター「もえの丘」職員の方々、「在宅介護のYOU愛」のスタッフの方々、並びにスクールに参加されました高齢者の方々、日本福祉大学の来島修二先生そして、国立長寿医療研究センター診療部長の遠藤英俊先生に深謝いたします。

注及び参考文献

- 1) 「回想法はアメリカの精神科医ロバート・バトラー (Robert Butler.1963) によって高齢者が回想をするのは意味があるとして心理療法の技法の一つとして用いた。
- 2) 野村豊子『回想法とライフレビュー』中央法規 1998
- 3) 黒川由紀子、齊藤正彦他「老年期における精神療法の効果評価:回想法をめぐる」老年精神医学雑誌、第3巻第6号、315-329 1994
- 4) 効果測定の詳細に関しては第3回認知症ケア学会「回想法による介護予防事業の地域での取り組み」、「師勝町回想法センターのストラテジーと研究」において代表研究者である遠藤英俊が発表した。詳細に関しては上記を参照のこと。