

地域回想法の普及活動に関する意義と今後の課題
—回想法イベント参加者のアンケートからの考察—

永森 敏子¹⁾、長谷川 健²⁾、小谷 超³⁾、牛田 篤⁴⁾

1) ほっこり回想クラブひみ、2) アルカディア氷見、3) 氷見市立博物館、4) NPO シルバ
ー総合研究所

Toshiko Nagamori, Takeshi Hasegawa, Susumu Odani, Atsusi Ushida

1) 〒935-0025 富山県氷見市鞍川 1878-1

職種：看護師

1. はじめに

回想は、懐かしい思い出を自然に振り返る現象であり、誰もが一人でも行うことができる心の過程である。一方、回想法とは、回想を他者と語り合い、聴き手も支持的・共感的に思い出話を楽しみ心地よい時間を過ごすことを通して、参加者の人生の振り返りと今これからの生きる力に活かす援助技法である^{1,2)}。地域回想法は、こうした回想法を人の絆や社会資源が潜在する身近な地域を場として行うもので、地域で暮らす高齢者の生きがいづくりや介護予防、認知症ケア、世代間交流、地域づくりなどの展開に結びつくことが期待されている^{3,4)}。

A 県 B 市は、かつて大伴家持が万葉集に歌を詠んだ風光に富む地である。その地勢的特徴から、生活者の多くが海と山に根差しており、近年は人口減少と高齢化が目立っている。その少子高齢化は、全国平均より 10 年以上早い進み具合を示している。こうした状況に対処するには、医療、介護、福祉のみならず地域社会の様々な分野・領域の連携構築が不可欠であると考えられてきた。そうした中、2017 年地域の住民や専門職等が協力し合い、地域回想法に関する C 団体を発足し活動を行ってきた。この団体の運営者は、地域の住民、元保健師、看護師、医師、博物館の職員など 10 人で構成され、普段は高齢者施設や公民館、博物館などで地域回想法を実践するとともに、普及活動の一環として地域回想法フェスティバルのイベントを開催している。

今回、C 団体が運営開催したイベントについて、アンケートおよび参与観察による調査を行い、その分析結果から地域回想法の普及活動に関する意義と今後の課題を報告する。

2. 倫理的配慮

地域回想法の実践および本イベントは、C 団体の運営者から対象者に対し、個人が特定されないよう配慮を行う旨を口頭で説明をし、同意を得て実施した。また本報告における調査と参与観察に関する内容は、個人情報保護法に基づく匿名化の下に管理すること、および調査結果を学術的に発表することについて、研究協力を拒否しても不利益にならないことを文章と口頭で説明し、書面で同意を得た。

3. 方法

1) 対象

2018 年 12 月に実施した地域回想法フェスティバルに参加した 84 名を対象とした。

2) 調査の方法

地域回想法フェスティバルの来場者に受付にて 10 項目のアンケート調査を配布し、イベント終了後に回収した。また当日の状況を参与観察した。参与観察の方法は、運営者が全体の雰囲気や相互交流の様子、参加者の語りの内容や表情、仕草など非言語的な表現についても客観的に把握するよう努めた。

3) アンケートの項目 ((1)から(9)は選択式、(10)のみ自由記述)

(1) 性別、(2) 住所 (B 市内、B 市外)、(3) 年齢 (10 歳代別)、(4) 主な活動・仕事の内容 (民生委員・ボランティア・老人会・自治会役員などの地域活動、医療・保健・福祉関係の仕事、その他)、(5) 当日の地域回想法フェスティバルを知った手段 (チラシ、職場、友人・知人、ボランティア活動、その他)、(6) 当日の回想法の取り組み紹介についての感想 (参考になった、参考にならなかった、その他)、(7) 当日の回想法を体験し、他者と思いを話し合った感想 (気分が良かった、楽しかった、気分が悪かった、楽しくなかった、その他)、(8) 地域回想法を行う場合、C 団体の会員の来訪希望 (はい、いいえ、どちらともいえない)、(9) 当日のイベントについて感想 (複数回答可) (地域回想法について関心が深まった、地域回想法をもっと学んでみたい、地域回想法を地域活動や仕事に取り入れたい、その他)、(10) C 団体の活動に対して、意見・要望・質問など自由記述。

4) 地域回想法フェスティバルの概要

イベントでは、C 団体が日常行っている地域回想法の取り組みの報告 (90 分) とグループ回想法の体験会 (30 分) を行った。

(1) 実践の報告内容

- ① 地元精通した運営者の一人 (80 歳代、女性) は、月 1 回高齢者施設を訪れ、入所者を対象に地元の民話、伝説 (「酒呑み地蔵」などレパートリーは 105 話に及ぶ)、神話の朗読を行い、唱歌を唄う活動を行っている内容を報告した。
- ② 家族介護教室において、介護者家族の方々を対象に年 3 回、五感なかでも嗅覚、味覚、触覚の刺激を意識したグループ回想法を行なっている様子を報告した。
- ③ 施設のデイサービスにおいて、職員が利用者を対象に地元の民具を用いた個人回想法とグループ回想法を実施している様子を報告した。

- ④ 公民館の地域集会において、博物館の貸出し民具を用いたグループ回想法を行い、参加者が楽器演奏に合わせ懐かしい歌を唄う一体感溢れる取り組みを行っている様子を報告した。
- ⑤ C団体の視察研修として、他県の回想法先進地を訪問し（2018年10月）、現在の状況や取り組みについて直接伺い交流した内容を報告した。

(2) 回想法の実践体験

参加者に運営者も加わった全員が6人ずつの車座になり、「冬の遊び」をテーマにグループ回想法を行った。「父親手作りの竹スキーで滑った」「みかん箱のそりで遊んだ」「手がかじかんだ」「つららでちゃんばらごっこをした」などの思い出話が次々に展開した。話が屋内の遊びに移ると、こま回しやひっちょこ（お手玉）では身振り手振りを交え各自のコツも披露された。和気あいあいのうちに、あっという間に予定時間が終わった。

5) 分析方法

アンケートは各項目の統計内容を分析した。自由記述は内容の質的分析を行い、参与観察は状況と関連する参加者の表情や言動を質的に分析した。

4. 結果

1) アンケート内容の分析

アンケートは59名から回答を得た（回収率70.2%）。参加者は女性が55名（92.2%）で大部分を占めていた。年齢範囲は20歳代から80歳代までにわたり、60歳代から80歳代の高齢者世代が83.1%を占めていた。B市の参加者が49名（83.1%）であった。普段携わる分野では、地域活動20名（33.9%）、医療・保健・福祉の専門職13名（22.1%）であった。イベントを知った機会は、チラシ（30.5%）、身近な人（職場、友人・知人、ボランティア活動）からが39名（66.1%）であった。

回想法の取り組み紹介について51名（86.4%）が参考になったと回答した。回想法の体験は、気分がよかった15名（25.4%）、楽しかった37名（62.7%）、気分がよく楽しかった5名（8.5%）と、肯定的回答が大部分（96.6%）を占めた。地域回想法を行う場合にC団体の会員に来て欲しい43名（72.9%）だった。今回のイベントから地域回想法について、関心が深まった38名（64.4%）、もっと学んでみたい17名（28.8%）、仕事や活動に取り入れたい18名（30.5%）の回答を得た（※複数回答あり）（表1）。

自由記述の分析では、C 団体に対する活動の充実、参加者の職場・地域での活用、今後の企画、参加者の様子の 4 種類の意見に類型された。参加者に共通認識された視点では、認知症ケアや認知症予防への地域回想法の活用がみられた。活用先では、勤務する施設、介護予防教室、地区の老人会、ふれあいランチ、100 歳体操の集まりが挙げられた(表 2)。

2) 参与観察による分析

運営者は、地域回想法の魅力として実用的な導入を紹介・発表した。運営者の間において意見交換と相互交流により機会となっていた。回想法の体験は運営者も参加して行われた。会話が弾み笑顔があふれ、目を閉じて他者の話に聞き入りうなずく様子や、「母親の匂いを憶い出した」と語る高齢男性もあり、参加者が心地よさを感じ充実感に満ちている状況が観察された。話は尽きず「もう終わりけ」「小出しにしたい、次もまたね」「また来(く)っちゃ」と声が交わされ、思い出を語り合うことの楽しさ、当時を思い出し語ることで豊かな感情がよみがえり、生き生きとした表情や仕草、語りが見られた内容であった。

5. 考察

アンケートの結果から、本イベントを開催することは地域回想法の普及活動としてだけでなく、認知症ケアや認知症予防の対策への参考、場所・時・人を結ぶ地域づくりにつながる機会になったと考えられる。また、参与観察の結果から、本イベントは運営者を含む参加者それぞれの知識、知恵、可能性を互いに引き出し、様々な専門家や高齢者も楽しく快適な時間を共有する機会になっていたと考えられる。

一方、C 団体が地域回想法に関するイベントや地域での活動を進める場合、参加者の構成が多様であることから、企画内容や進行について全体を見渡す配慮や工夫すべき点のあることは今後の課題である。例えば、A 県 B 市における生活文化は、山側と海側のどちらで育ち過ごしたかにより大きく異なる特徴がある。民具などの道具は回想を促すよいきっかけになる⁴⁾が、使用経験の有無や思い出は年代によっても大きく異なっている。また、女性の参加者が多くライブイベントにも差があるため、グループで地域回想法を行う場合にリーダー(進行役)とコ・リーダー(補佐役)の適切な関わり方⁵⁾がなければ、参加者にとって疎外感が生じる傾向が示唆された。

高齢者世代が多数を占めた今回のイベントでは、地元言葉に長けた運営者たちが、参加者の相互交流を促し話をつなぐよい聴き手になっている様子が見られた。地域の歴史や民俗の理解のみならず、方言に対する造詣もまたよい聴き手の力量や会の成否に影響する重要な因子であるように思われる。また、イベントの進行では初めての参加者にも回想と回想法の区別が理解できるように、途中、途中で回想法を体験できるような形式も良いと考えられる。参加者一人ひとりが大切な地域の思い出を語り合い、今これからの心地よい生活を過ごすことにつながる企画と進行にする必要がある。

【文献】

- 1) 野村豊子：「よい聴き手」であり続けるために。（語りと回想研究会／回想法・ライフレビュー研究会編）Q & A でわかる回想法ハンドブック。第1版，2-7, 12-13, 22-25, 中央法規出版，東京（2011）
- 2) 梅本充子：回想法とは。（遠藤英俊監修、NPO シルバー総合研究所編集）地域回想法ハンドブック。第1版，29-31，河出書房新社，東京（2007）
- 3) 来島修志：地域回想法とは。（遠藤英俊監修、NPO シルバー総合研究所編集）地域回想法ハンドブック。第1版，47-52，河出書房新社，東京（2007）
- 4) 小谷 超：思い出をつむぐ くらしを知る－博物館と地域回想法－，42-48，氷見市立博物館，富山（2016）
- 5) 梅本充子：リーダーとコリーダー。グループ回想法実践マニュアル。初版，77-87，すぴか書房，埼玉（2011）

表1 アンケートの集計結果

項目	質問	
1	どこにお住まいですか 1. B市内 2. B市外 (未記入)	49名 8名 2名
2	主にどのような活動・仕事をされていますか。 1. 地域活動(民生委員、ボランティア、老人会、自治会役員) 2. 医療・保健・福祉の仕事 3. その他 (未記入)	20名 13名 10名 16名
3	本日のイベントを何でお知りになりましたか。 1. チラシ 2. 職場 3. 友人・知人 4. ボランティア活動 5. その他 (未記入)	18名 7名 18名 7名 7名 2名
4	今回の回想法の取り組み紹介について感想をお聞かせください。 1. 参考になった 2. 参考にならなかった 3. どちらともいえない	51名 5名 3名
5	本日の回想法を体験し、他者と思い出を話し合った感想をお聞かせください。 1. 気分がよかった 2. 楽しかった 3. 気分が悪かった 4. 楽しくなかった 5. その他 (気分がよかった・楽しかった)	13名 34名 0名 3名 4名 5名
6	地域回想法を行う場合、C団体の会員に来てほしいですか 1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない (未記入)	43名 1名 7名 8名
7	本日のイベントについて感想をお聞かせください。(複数回答可) 1. 地域回想法について関心が深まった。 2. 地域回想法をもっと学んでみたい。 3. 地域回想法を地域活動や活動に取り入れたい 4. その他 (未記入)	38名 17名 18名 2名 8名

表2 自由記述に見られた意見

類型	内容
活動の 充実	<ul style="list-style-type: none"> ・今回参加して初めてB市での活動を知りました。この会の輪がどんどん広がっていけばと念じます。 ・地域に集まる場を作ることの大切さを感じた。 ・素晴らしい活動だと思います。今日はとても良い勉強になりました。取り組んでいるスタッフを支援していきたい。
活用	<ul style="list-style-type: none"> ・C団体の活動を参考に、グループホームで出来ることをしたい。今後も会に参加したい。 ・施設だけでなく、各地区の老人会などで活動して欲しいと思った。 ・次回もぜひ参加させてほしい。介護予防教室で回想法を活用したい。 ・回想法を仕事の場にも生かしていきたい。こうした機会があればこれからも参加したい。 ・民生委員主催の「ふれあいランチ」に回想法を取り入れたい。認知症予防に良いと思う。 ・回想法が脳に良い事を知ることができたので、高齢者の方に行ってみたいと思った。 ・100歳体操の集まりでも行っていこうと思います。 ・100歳体操で利用できることを学びました。
今後の 企画	<ul style="list-style-type: none"> ・B市の話で、B市外生まれは輪に入れず、時間も短かすぎ。回想法を体験したくて参加したのに。回想法のルールを教えてください。 ・C団体の説明より、実践者の感想を公表してほしい。 ・昔の話や遊びは今の子ども達にもとても新鮮なのでは。世代間の交流があれば良いと思った。
参加者 の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・最後6人組の輪(グループ回想法)で皆さんいきいきとされていてびっくりした。 ・会員の皆様方の笑顔ステキでした。 ・自分は介護しているので、それにも明るいものが見えた感じです。