

笑顔力フエ 通信



第7号

令和4年9月発行

かいそうほう 回想法のご紹介

市立秋田総合病院
臨床心理士・公認心理師
堀井 悠一郎

久しぶりに昔の友人と会って、思い出話に花が咲く。

皆さん一度はこういう体験をしたことがあると思います。とても懐かしく、嬉しくなりますよね。これに近いことを、認知症の方に対して治療的に構造化していく技術、方法として回想法というものがあります。

回想法とは？



進め方や配慮の仕方にはセラピストの良き聞き手としてのあり方・工夫は必要ですが、何をするのかを大まかに言うと、“一対一、もしくは集団のなかで昔の体験を語り合う”ことをしていきます。回想法は元々高齢者を対象として考えられた心理療法で、抑うつ感の改善を期待できるという研究結果も示されています。

集団場面で行うものは、アクティビティの色合いが強くなります。昔の体験を話し合い、感情を分かち合うことで他者との情緒的な交流が生まれるようにスタッフがサポートしていきます。その交流を通して楽しい時間をもち、参加者の気持ちが安心できるようになることが主な狙いになります。

なお、認知症の記憶障害ではこれから新しく覚える記憶は難しくなっていきます。一方で、過去にこれまであった出来事の記憶や、手先の作業などこれまでの経験で培ってきた





体にしみついている記憶は、認知症がある程度進んだ状態でも比較的残されています。身近な人が認知症になって、その人と接したことのある方は、“今さっきのことは忘れているのに昔のことはよく覚えている”という場面を目にしたことがあると思いますが、これはそうした背景があるためです。回想法では、その残されている部分の記憶を活用していきます。

人がそれまで積み重ねてきた経験、記憶はかけがえのない財産です。認知症になると一見それらは失われてしまったように見えるかもしれません、きっかけがあれば再び姿を現してくれます。そしてそれは認知症かどうかに関わらず、人の心を安らかにしてくれる助けになります。

機会があれば笑顔カフェのなかでも回想法を行ってみたいと思いますので、よろしければぜひ一度体験してみてください。

回想法のなかで、写真や道具が 昔の記憶を思い起こす手助けになります!!

- ①おそらく昔はどのお家にもあった団炉裏。
焼けた炭のにおいと一緒に、焼きおにぎり
やお餅を食べていた方は多いのでは?
(写真は鮎ですが…)



- ②お手玉が上手な人は一度に3つ以上投げる
ことができたとか。はじっこに少し映っているのはガラスメンコです。



- ③男子はお手玉よりもメンコでしょうか。
時代によって絵柄にも特徴があります。

