

## 令和元年度 鹿児島県認知症ケア専門士会 第4回単位認定研修報告

### 『認知症ケアにおける回想法』

来島 修志 先生

日本福祉大学健康科学部 リハビリテーション学科  
作業療法学専攻 助教  
NPO法人 シルバー総合研究所 副理事長



本日の研修は「回想法」指導の第一人者である来島先生をお招きして二部構成の内容で行われました。

第一部は「回想法の体験」。参加者同士でグループ分けして実際に回想法を行ってみました。皆さん始めは緊張のためか発表など遠慮がちな感じでしたが「子供の頃の思い出」の話をした際に先生がユーモアあふれる身振り手振りを交え当時の遊びを再現したり発表した内容を深めていただくと、「あの遊びしてたねえ」「私達の時は〇〇だったねえ」と参加者の皆さんも当時の事を思い出し童心に帰ることができ、一気に和やかな空気になり予定時間を過ぎてしまうほど皆さんたくさん思い出話をして頂き大盛りあがりのグループワークでした。

第二部は「回想法の実践方法」のテーマで講演。認知症が進行しても昔に体験したことなどは記憶や体が覚えている。そこで「故郷自慢」や「昔の遊び」などテーマを決めて、その思い出や思い出したことなど語り合うが映像や音楽、当時使用していた道具などのツールを活用することも効果的である。回想法をうまく進めていくためには心地よく話せる雰囲気づくりと参加者の方々が思い出し語れるように『傾聴』することが大切であると学びました。長期記憶や手続き記憶が働くことにより脳が活性化され思い出話を共有することにより孤独や不安の解消。経験談を伝えることで伝承体験を発揮し役立ち感の復活など様々な満足体験からBPSDの改善と予防、QOLの向上につながることを学びました。

「グループワークは苦手なので始めは心配だったけど参加してみたらとても楽しいグループワークだった。」来島先生の話し方は会話を引き出しやすい声かけをされており非常に勉強になりました」など参加者の皆さんからお言葉をいただきました。