

## 地域での認知症予防教室における自分史作成を 取り入れた回想法の効果

井山 ゆり・山下 一也・加藤 真紀・磯村 由美\*

### 概 要

地域における認知症予防教室での自分史作成を取り入れた回想法の試みが、認知症の予防や主観的幸福感、参加者の教室に対する満足度を高めることに効果的かを検討するために、回想法の導入前から導入後2年間のミニメンタルテスト、PGCモラル・スケールを測定した。その結果、認知機能に変化はなく、モラル・スケールは上昇していた。さらに、アンケート結果からも、認知症予防教室における自分史作成の回想法が、高齢者の生きがいや教室への満足度につながっていることが示唆された。

キーワード：回想法, 自分史, 認知機能, 主観的幸福感, 高齢者

### I. はじめに

加速する高齢化社会における要介護者の増加に伴い、平成18年に介護保険が改正され、地域における介護予防が重要視されるようになった。介護予防として、転倒予防、栄養改善、口腔ケア、うつ・閉じこもり予防、認知症予防などの総合的な対策が必要といわれている。介護予防の目的・戦略は、生きがいや自己実現の達成に向けた支援を行うために高齢者が生きがいを得ることができるための場と機会の提供であるといわれている(松田, 2006)。

今回われわれは、認知症高齢者が年々増加し、2030年には353万人となり、65歳以上の10.2%を占めると推計されていることから、介護予防活動において、認知症予防に着目した。今後の認知症高齢者の増加は、本人はもちろん、介護の負担や地域社会や国の医療負担の増加を招くため、その発症を少しでも遅らせることが重要である(遠藤, 2005)。特に医療資源に乏しい地域では、健康な高齢者を含めた介護予防として、一般高齢者施策が効果的であると考えられ、経済的効果も合わせて、認知症予防の取り組みは

非常に重要な社会的課題となりつつあるといえる。

近年の認知症研究では、薬物療法だけでなく、音楽療法、芸術療法、運動療法、園芸療法、レクリエーションゲーム、現実見当識訓練、回想法、作業療法など様々な非薬物療法の効果が検討され、方法によっては、良好な成績も認められるようになってきている。中でも、回想法は、1960年代にButlerにより提唱され、欧米諸国を中心に広がってきた。わが国においても、施設や病院に入居・入院している高齢者、とりわけ痴呆性高齢者への回想を始めとして、様々な試みが行われている(野村, 2005)。最近では地域における介護予防の取り組みとして、健康な高齢者に対する回想法の取り組みが、認知症予防や閉じこもり予防、QOLの向上などに効果があるといわれ、多くの市町村が認知症の介護予防に回想法の導入を検討したり、「回想法センター」を開設するところも出てきている(遠藤, 2005)。さらに、「自分史」をつけることも回想法の応用として挙げられており、自分史をつけることは、自分を発見し、自我を統合することであり、これまでの人生に折り合いをつけ、誇りをもって自分の人生を受け入れられるようになるといわれている(遠藤, 2005)。

われわれは、2004年度よりA市B地区で始まっ

\*関西福祉大学

本研究は、平成16年度科学研究費によった。

た認知症予防教室に参加してきた。初年度は参加者が決めた講演会、料理、軽スポーツなどの内容を行ってきた。2005年度は、初年度からの継続参加者が多いことから、毎回同じような内容では参加者の満足度が継続しないのではないかと考えた。そこで、介護予防の目的、すなわち、高齢者の生きがいや教室への満足度を高めるために、認知症予防に効果があるといわれる回想法と、さらに、回想法を取り入れた「自分史」作成を試みるにより、より参加者の満足度や達成感を高めたいと考えた。

そこで本研究では、認知症予防教室における自分史作成を取り入れた回想法の試みが認知症予防や主観的幸福感、参加者の教室への満足度や達成感において効果的であるかを検討することを目的とした。

## Ⅱ. 研究方法

### 1. 対象およびデータ収集方法

対象は、2005年度のA市健康管理センターが開催している認知症予防教室に参加し、2005年度からの回想法実施に賛同したB地区在住の65歳以上の高齢者で、約2年間ほぼ連続して参加した14名（平均年齢76.3歳）である。

本教室の参加者は総て、日常生活動作については介護を要する者および認知症を呈している者はなかった。

2005年度教室前後および2006年度教室終了時にそれぞれ、認知機能としてMMSE（ミニメンタルテスト：Mini-Mental State Examination）、主観的幸福感としてLawtonによる改訂版モラル・スケールを測定した。また、2005年度終了時に参加満足度等に関するアンケート、2006年度終了時に参加者から感想を聞き、それらをデータとした。

### 2. データの分析

14名の対象者のうち、MMSEおよびモラル・スケールの変化については、2005年度の回想法導入前から導入後2年間のデータがある10名のデータを解析した。アンケートおよび感想については14名の対象者から得た内容を分析した。

### 3. 倫理的配慮

対象者に、研究の目的、趣旨、研究への参加は自由意思であること、研究をまとめるにあたり個人を特定しないこと等を文書と口頭で説明し、同意書に署名を得た。なお、本研究は島根県立看護短期大学の研究倫理審査委員会で承認を得ている。

## Ⅲ. 回想法の概要

### 1. 実施内容と方法

認知症予防教室における回想法は、おおよそ月1回の頻度で実施した。表1に回想法の実施内容を示す。自分史作成につなげるために、戦後から年代ごとにテーマを決めて進めていった。より豊かな回想を促すために、その時代の参加者の年代や地域の出来事、参加者の希望を取り入れながらテーマを決めた。また、回想のイメージをふくらませるために、ビデオや写真、時代のニュース映像、その時代の歌謡曲などを活用した。

はじめに、テーマや出来事、歌詞などを入れた資料を配布し、資料、ビデオ、写真等を活用して話題提供を行った。話題提供の後、6～7名のグループで約1時間回想した。各グループに1～2名のスタッフが入った。終了後、各グループで話された内容を発表した。

グループの構成は、開始当初、参加者が自発的にグループを形成していたが、グループの中で話す人が偏る傾向にあったため、認知症を呈していない高齢者であり、メンバーの入れ替えに対応できると考え、参加者に了解のもと、毎回メンバーは固定しないようにした。

自分史作成については、各自のペースで書き、負担にならないこと、それぞれが満足する形で自分史を作成することを伝えた上で、各自にファイルを渡し、各回での配布資料を入れて自分史作成に活用することを提案した。教室で回想した内容を資料に書きこむだけでなく、家での個人回想に活用することを促した。当時の懐かしい写真を入れるなどを提案した。途中、参加者から、書くことの負担やどう書き進めればよいかわからないという声があり、強制ではなくメモ程度でもよいことを強調し、また、一部例を示すなどした。製本にあたっては、希望者

表1 回想法実施内容

| 回数 | 内 容、媒 体、歌 等                                  |
|----|--|
| 1  | 昭和20年代 ミス日本など (新聞記事、ビデオ)                     |
| 2  | 昭和20年代 鯨肉の話、紙芝居、村のマドンナなど(新聞記事、ビデオ)           |
| 3  | 昭和20年代 「愛染かつら」主題歌「旅の夜風」「東京物語」視聴 (ビデオ、資料)     |
| 4  | 昭和20年代 回想法ビデオ「小学校の思い出」、歌「誰が故郷を想わざる」(ビデオ、教科書) |
| 5  | 昭和20年代 外部講師による「着物を日常に着ていた時代」                 |
| 6  | 昭和30年代 この時代の暮らしについて、歌「上海帰りのリル」(日常生活用品の写真)    |
| 7  | 回想法ビデオ「ぬかみそ漬け」、歌「赤いランプの終列車」(ビデオ)             |
| 8  | 「年末年始の過ごし方」(写真)                              |
| 9  | 昭和30年代 「農繁期の暮らし」「時代のニュース」(DVD)               |
| 10 | 昭和30年代 皇太子殿下、美智子様御成婚パレード、この頃の暮らし (DVD)       |
| 11 | 昭和30年代 出産、子育て、歌「アカシアの雨が止むとき」                 |
| 12 | 昭和40年代 子育て、仕事のことなど、歌「柳ヶ瀬ブルース」                |
| 13 | 昭和50年代 この時代の出来事、地域での水害について (時代のニュース映像など)     |
| 14 | 昭和60年代 この時代の出来事、竹下首相誕生など (時代のニュース映像など)       |

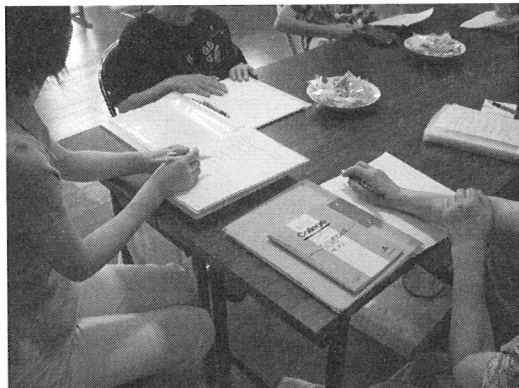


写真1 グループでの回想の様子

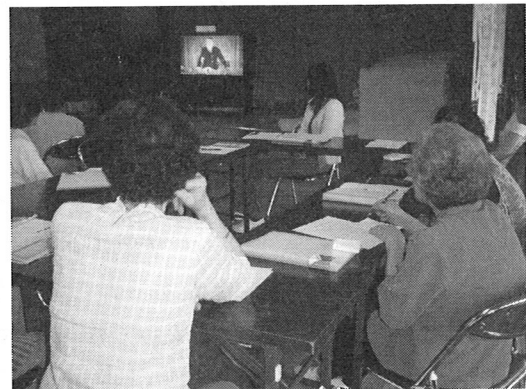


写真2 ビデオを活用した回想

を募った。

## 2. スタッフ体制

スタッフは、医師、看護職(保健師、看護師)あわせて6名であり、うち3名はC県D町が開催した回想法基礎研修を受けた。

スタッフは毎回の回想法において、全体に向けての話題提供およびグループ回想法のリーダーとして入った。年に1回、看護学生がグループに数名入った。

リーダーは、資料や写真などの媒体を活用し、グループでの回想がスムーズにいくよう配慮した。また、参加者一人一人の様子を見ながら、話すことを促すなどした。

毎回終了後、参加者の様子や全体の進め方等についてスタッフ間で振り返り、次のテーマ

やグループ回想法での進め方、上記に述べたグループ構成等につなげた。

## IV. 結 果

認知機能の変化として、MMSEの平均は、回想法導入前の2005年度教室開始時(2005年)、 $28.1 \pm 2.0$ 、2005年度教室終了時(2006年)、 $29.5 \pm 1.1$ 、2006年度終了時(2007年)、 $28.6 \pm 2.0$ であり、統計上に有意差は認められなかった(図1)。また、PGCモラル・スケールは、図2に示すように、2005年10.6点、2006年11.2点、2007年11.8点であり、回想法導入前から2年間で約1.2点の増加がみられた。

参加者の反応として、2005年度教室終了時の

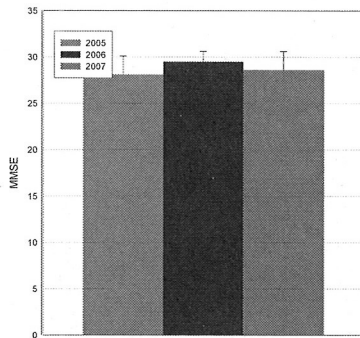


図1 MMSE (Mini-Mental State Examination) の変化

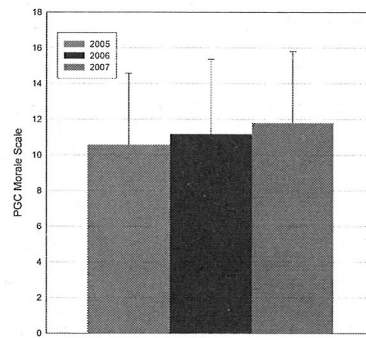


図2 PGCモラル・スケールの変化

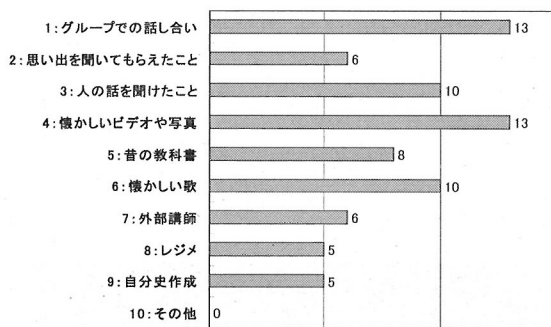


図3 参加してよかったこと (複数回答)

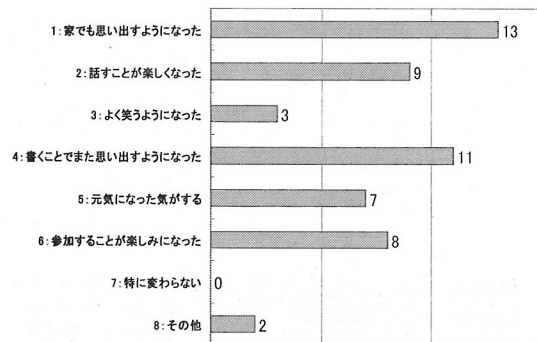


図4 参加して変わったこと (複数回答)

アンケート結果を図3, 図4に示す。参加してよかったこととしては、「グループで話すこと」、「懐かしいビデオや写真、歌があったこと」などが上位であった。参加して変わったことは、「家でも思い出すようになった」、「書くことで昔のことを思い出すようになった」、「参加することが楽しみのようになった」などが挙げられた。自由記載としては、「思い出すことに興味をもつようになった」、「色々と話ができ、ボケ防止になった気がする」、「初めて参加したが、とにかく出てよかったと思う」などがあつた。また、「家では、また同じことをと言われるけど、ここでは話せていい」、「この会がなかったらこんなに昔のことを思い出すことはなかった」、「歌を聴く事は心が和んでいい」などの感想も聞かれた。一方で、「自分史をどう書き進めればいいのかわからない」、「書くことが苦手で、思っていることを文にすることがとても大変」という声もあつた。

2006年度終了時の感想では、「思い出すことは良かった」、「色々な話ができ楽しかった」、「家でも書くことは大切だ」、「書くことが頭に

いいと思った」、「こんないい本になるとは思わなかった、もっといろいろ書けばよかった」、「これからも続けて書こうと思う」などの感想が聞かれた。

参加者は、配布したファイルや原稿用紙等でそれぞれの形で自分史を作成していた。14名の参加者のうち、2名は製本まで行った。

## V. 考 察

認知機能を示すMMSEの2年間の変化から、有意な上昇はみられなかったが、このことは、対象者がかなりの高齢者であることを考えると、認知機能を維持できていると考えられ、効果があつたと捉えてよいのではないかと考えられる。回想法の効果については、健常の高齢者で、記憶力や注意力を測るテストの結果で改善がみられ、認知機能の衰えを予防する可能性があるという報告もあり(遠藤, 2005)、今回のわれわれの結果からも、回想法が脳の活性化につながり、認知機能の衰えを予防することにつながつたと考えられる。また、「話すこと」は脳の高

次な機能であり、話す機会が少ないと脳を使う頻度が低下し、認知症の症状が進むことが考えられるといわれ（遠藤，2005），教室でのグループ回想法が高齢者にとって話をする機会となり、脳の活性化にもつながったと考えられる。

また、今回の結果では、主観的幸福感を示すPGCモラル・スケールの上昇がみられた。回想法は、高齢者の心理的安定を高め、QOLを高める手法として、世界的に普及している心理技法のひとつである（遠藤，2005）。グループ回想法によって、お互いの情報を開示することで親密感が増し、新しい交流のきっかけにすることができる、自分を語る行為がリラクゼーション的な効果をもたらし、気分や情動や身体による影響を与える（太田，2000）。また、地域在住高齢者に対するグループ回想法による心理的効果が人生満足度で認められ、3ヵ月後もその効果が認められたという報告もある（野村，2006）。今回の感想にも、「家では何度も同じことを言っているとされるがここでは話せていい」とあるように、高齢者が地域の懐かしい出来事を回想し、お互いに語り合うことができるグループという形での回想法が、高齢者の主観的幸福感の上昇につながったのではないかと考えられる。さらに、スタッフに若者を加えたり、先人の経験を傾聴する姿勢を示すことが有効であるといわれ（鈴木，尾形，2005），今回学生が入る機会があったが、高齢者にとって若者に語るという機会があったことも満足感につながったのではないかと考えられる。

しかし、今回、開始当初の自主的なグループでは、以前からの継続参加者であり、顔なじみである関係であるが故か、話しにくい人も見受けられ、メンバーの入れ替えを行った。このように、参加者同士の関係性や個々の状態によっては、メンバーの満足感が得られず、グループでの回想がよい方向へ進まないことも考えられる。グループメンバーの構成とグループ回想法でのスタッフの関わりが重要であるといえる。

また今回の大きな特徴として、回想法のみでなく、自分史作成を取り入れた。すなわち、自分の過去をふり返り、新たな事実を発見し、形に残すことで、満足度を高めようという方法であった。「書くこと」の脳の活性化と同時に、

それぞれの形で自分史を作成されたことも、認知症予防と主観的幸福感の上昇につながったのではないかと考えられる。

開始当初や2005年度終了時には、「書くことが大変」といった負担の声も聞かれ、負担のない範囲で書いてもらうこと、メモ程度でもよいとしていたが、2006年度終了時は、「書くことが大切だった」、「もっと書けばよかった」、「これからも続けて書きたい」といった前向きな感想があった。自分史を書くということが高齢者にとっての楽しみになり、継続することで自分史を書くことの心理的効果を高齢者自身が感じていったと考えられる。

自分史作成に関しては、グループアプローチにより書くことが効果的な人と、個人面談の方法により支援する必要がある人があることが報告されているが（沼本，2007），今回われわれは、参加者の書く負担を意識しすぎて、自分史作成への介入が不十分であったといえる。書く負担と同時に、「どう書いていいかわからない」といった声もあったが、一部の例の紹介にとどまった。参加者個々に合わせた自分史作成へのアプローチがあれば、さらに参加者の満足度は高まったと考えられる。自分史作成への介入方法を検討する必要があるといえる。

さらに、認知症高齢者への回想法の頻度としては、週1回1時間程度を約2ヵ月連続して行うものが多い（志村，2003）。今回、われわれは2年という長期にわたり、なおかつ実施できない月もあり、頻度としては少なく継続性に乏しかった。しかし、参加者の感想にあるように、教室での実施をきっかけに、教室参加時だけの回想にとどまらず、家でも思い出すことや、継続して自分史を書くということが、脳の活性化や心理的効果の持続をもたらし、参加者の幸福感や生きがい、教室への満足感につながったのではないかと考えられる。

## VI. 結 論

自分史作成を取り入れたグループ回想法が、地域における高齢者への介護予防の一つの手段として効果的であることが示唆された。

今後は、回想法導入時から、高齢者一人一人

の特性や参加者同士の関係性を考慮したグループメンバーの構成を考えることが重要である。

さらに、自分史作成にあたっては、個々にあったアプローチをしていくことが重要である。

## 文 献

- 遠藤英俊 (2005) : 高齢者介護予防プログラム  
いつでもどこでも「回想法」, 63, 98, 106-  
107, 112-114, 118, ごま書房, 東京.
- 松田晋哉 (2006) : これからの介護予防の戦略,  
保健師ジャーナル, 62 (11), 901.
- 野村信威, 橋本幸 (2006) : 地域在住高齢者に  
対するグループ回想法の試み, 心理学研究,  
77 (1), 32-39.
- 沼本教子, 原祥子, 浅井さおり, 小野光美, 岩  
郷しのぶ, 泉キヨ子 (2007) : 看護師縁を  
受けて自分史を記述することによる高齢者  
の心理社会的発達, 金沢大学つるま保健学  
会誌, 30 (2), 125-143.
- 太田ゆず (2005) : 回想法ハンドブック, 132,  
中央法規出版株式会社, 東京
- 志村ゆず, 唐澤由美子, 田村正枝 (2003) : 看  
護における回想法の発展をめざして: 文献  
展望, 長野県看護大学紀要, 5, 46.
- 鈴木秀, 尾形志朗 (2005) : 回想法ハンドブッ  
ク, 185, 中央法規出版株式会社, 東京.
- 野村豊子 (2005) : 回想法ハンドブック, 4,  
中央法規出版株式会社, 東京.

## **Effectiveness of Reminiscence and Autobiography in the Community-Dwelling Elderly Who Suffered from Forgetfulness**

Yuri IYAMA, Kazuya YAMASHITA, Maki KATO and Yumi ISOMURA\*

**Key Words and Phrases:** reminiscence, autobiography, cognitive function, subjective well-being, elderly

---

\*Kansai University of Social Welfare

