

お出かけ回想法マニュアル

—付き添い者の皆様へ—

■お出かけ回想法って何？■

「お出かけ回想法」は、施設や家から外に出かけて、資料館のさまざまな懐かしい展示物を見て回り、懐かしい空間に身を置くことによって、回想法を体験してみようという試みです。回想を促すうえで欠かせないモノが豊富にあること、懐かしい環境に包まれることができるのは「お出かけ回想法」ならではとを考えます。



北名古屋市歴史民俗資料館では、昭和日常博物館と称して昭和 30 年代の生活用品やおもちゃをはじめ、お菓子や食材の箱、調味料の瓶、農機具など、さまざまな資料が展示されており、居間や台所、縁側などの家、街の駄菓子屋さん、路地裏などの空間が再現されています。ここへ出かけて昔の時代にタイムスリップして下さい。

昭和日常博物館
北名古屋市歴史民俗資料館

お出かけ回想法の事前準備

①参加者の同意○

参加者へ事前に説明をして、同意を得ておきましょう。

②グループ分け○

参加者はなるべく少人数がよいと思われま
す。大勢参加していただく場合は、何グループ
かに分けて実施しましょう。グループの分け方
はいろいろありますが、年代も考慮してみま
しょう。

③アセスメント○

参加者の心身の状況や生活歴を事前に評価
し、必要な歩行介助や排泄介助の方法を確認
することはもちろんですが、どの程度回想のは
たらきかけを行うのかについても把握してお
きましょう。

積極的に話しかけたり質問したりしてみる
のか、反対に無理強いをしないように反応を
待つようにした方がよいのかなど、お一人お
ひとりの配慮する点を確認しておきましょう。

④動機づけの工夫○

招待状や参加カードを準備して、参加者の
動機づけを工夫しましょう。

例えば、懐かしさを煽るような写真を活用
したり、参加を記念する証明として、また参
加される毎にハンコを押したりシールを貼つ
たりしていくような工夫はいかがでしょう。

そして、事前にそれらを使って参加者と会
話を交わし、当日を心待ちにしていだける
ような雰囲気づくりをしましょう。

資料館のパンフレットやホームページも大
いに活用してください。

⑤付き添い者の予習○

付き添いの方は一度下見をしておきましょ
う。アクセスや道中の休憩場所はもちろんの
こと、現地での車椅子や歩行介助が必要な
方の見学コースの動線や途中の段差箇所、
エレベーターやトイレ、参加人数に合わ
せた休憩場所などを確認しておかれると
よいでしょう。

また、参加者が暮らしてこられた昔の
ことを知らない若い世代の方は、ぜひ予
習のつもりで見学に行きましょう。



お出かけ回想法の手順

参加者全体の動きと時間を見ながら、見学を
進行します。

参加者一人ひとりの疲労度を考慮して 30 分
から長くても 1 時間以内に見学を終えて、休
憩をとって移動できるとよいでしょう。

◇

付き添い者ひとりが何人かを担当し、小さ
なグループをつくりなるべくかたまって見
学を進められるとよいでしょう。

◇◇

それほど広い場所ではないので参加者が迷
子になる心配は少ないと思いますが、先頭と
最後尾には付き添い者が歩くようにすると
よいでしょう。

グループの付き添い者同士が随時連絡を
とることは可能ですが、あらかじめ見学
終了時間と集合場所を決めておくとい
いでしょう。

◇◇◇

見学しながら参加者が回想や発言をされ
たら、顔を見てしっかりと傾聴しましょ
う。

うなずきながら、時に相手の話を繰り返
し、気持ちを込めて受け答えをしましょ
う。付き添い者の感想を率直に伝えて
みるのもよいでしょう。

◇◇◇◇

モノの名前や、いつ頃・どこで・誰が・
誰と・何をするために・どうやって使
ったか、など道具の使い方を尋ねて
みましょう。実際に使い方を演じて
見せてもらいましょう。

また、当時の音、色、臭い、味、肌触
りなどを尋ねてみることによって、五
感を通して当時の情景が甦り、情
緒的な回想を引き出すことができる
でしょう。

◇◇◇◇◇

参加者同士が回想し話が盛り上がって
いることは何よりです。誰と誰が交
流しているかを観察しておきましょ
う。

また、このような相互交流を導くよう
に、同じ話題で何人かの参加者に尋
ねていき、共通の回想を引き出す
ようにしてみましょう。

◇◇◇◇

参加者がモノの名前や使い方を思い
出せずもどかしくしている場合は、
他の参加者に尋ねてみましょう。誰
かが思い出して答えてくれるかも
かもしれません。

正しい回想を導くことは回想法の主
目的ではありませんが、時には資
料館の職員に声をかけ解説して
もらうこともよいでしょう。

◇◇◇

発言のみならず、うなずきや、手振り、表情の変化を捉えましょう。

そして、ここぞとばかりに顔をしっかり見つめうなずき返したり、手振りをまねたり、表情を返してあげたりしましょう。立ち止まってしっかり聞き役になり話をうかがってみましょう。

◇◇

発言のない参加者に回想を促しましょう。質問の仕方には開かれた質問と閉じられた質問があります。

開かれた質問は「これを見て何を思い出しますか?」「小学校の思い出は何ですか?」のように、話す内容を相手の主体性に任せ自由に答えていただく聞き方です。

閉じられた質問は「これは見たことがありますか?」「使ったことがありますか?」「どちらの教科書を使いましたか?」というように、はい、いいえで答えるか、どっち、と答えるように、答えの内容を限定した聞き方です。

自由な回想を引き出しにくいと予想される方には、後者の閉じられた質問を、自ら豊富に話し出しそうな方には前者の開かれた質問を試みることをお勧めします。

もちろん同じパターンで質問を繰り返せばよいというわけではなく、相手に合わせて質問の仕方を徐々に変えていくことや、両者をバランスよく組み合わせる質問していくことも、回想を引き出しやすくするコツといえます。

◇

参加者のリクエストに応じて、あるいは多くの回想が語られた印象深い展示物の前で記念写真を撮りましょう。

また展示物をアップで写真に撮り、帰ってからの振り返りや回想法に大いに活用しましょう。

◇◇

ひととおり見学が終わったら、どこか落ち着けるところでお茶を飲みながらお互い感想を伝え合いましょう。

帰りの道中、バスの中でマイクを使ってお一人おひとりにインタビューをしてみてもいいでしょう。

家や施設に戻られてからでも結構です。付き添い者の感想も忘れずに伝えましょう。双方向のコミュニケーションが絆をつくります。

◇◇◇

施設で利用される場合、帰ってから他の職員や参加者のご家族に、撮ってきた写真やビデオ

を活用して参加者が語った内容や様子を申し送ったり、報告したりしてください。

その日はもちろん今後のケアに大いに活かされることと思います。特にご家族の方は、ご本人の人生史にふれることができお喜びになることと思います。

その他の配慮点

付き添い者がやたら懐かしく回想を語ってしまうこともありますので、参加者の声にまず耳を傾けるように心がけましょう。

〇〇〇

車椅子を押して介助される場合は、後から話しかけるのではなく、どうぞご本人の前へ回り顔を見ながらお話しされることをお勧めします。後からですと付き添い者のうなずきや表情は相手に伝わりませんし、コミュニケーションはやはりフェース・トゥ・フェース、顔を見合わせて行うものですから。

〇〇

車椅子に座って展示物がどのように見えるか、見えないかを確認してみましょう。

〇〇〇

車椅子の方や杖を使って見学される方、視力や視野に問題がある方にとって、段差や出っ張りなどの障害物は危険な場合がありますので、十分注意をして回るようにしましょう。

付き添い者の役割

付き添い者の役割を以下にまとめます。常に意識して、参加者が回想を楽しめるよう援助しましょう。

- ① 参加者の反応をしっかり観察する
- ② 参加者の反応に的確に応答する
- ③ 参加者の回想を促すような質問や声かけをする
- ④ 参加者の相互交流が活発になるよう声かけをする
- ⑤ 発言の少ない、交流にのれない参加者を意識しておく
- ⑥ 視覚、聴覚あるいは歩行などに障害のある方への配慮
- ⑦ 感想を尋ねたり、付き添い者の感想を伝えたりして気持ちや思いの交流をする

Q&A こんなときはどうする？

Q1：回想が十分できない方への対応は？

A：「これ何ですか？私は見たことがないのですが…」と声をかけ、『教えてください』という姿勢で接しましょう。また「これは見たことがありますか？」「使ったことがありますか？」「どちらの教科書を使いましたか？」というように、はい、いいえで答えるか、選択肢を用意してどっち、と答えることができるように、答えの内容を限定した聞き方（閉じられた質問）をしてみましょう。

Q2：立ち止まったまま話の止まらない方への対応は？

A：傾聴が原則ですが、「ごめんなさい、もっとお話をお伺いしたいのですが、時間が限られているので次を見ましょう。」「帰ってからまたゆっくり聴かせてくださいね、また今度来ましょうね。」と声をかけ、歩を進めるよう促しましょう。

Q3：繰り返し同じ回想を話す方への対応は？

A：繰り返し話される回想はそれだけ懐かしい印象深い何かがおありなのでしょう。語られる内容のみならず、語り手の思いや気持ちを大いに受け取るよう声をかけましょう。

Q4：記憶の混乱が見られたときは？

A：語られる内容が事実か間違いかということよりも、語り手の気持ちを受け取ることを一番に考えましょう。認知症などにより記憶の混乱がみられ明らかに事実と反している時には、間違いを正したりせず、言い争いにならないよう他参加者にも振らないように配慮しましょう。

Q5：モノの名前や使い方、使った年代などを巡って参加者同士が言い争いになったら？

A：「所変われば品変わり」ということばが重宝します。住んでいた地域によって、また時代によっても言い方や使い方が違う、ということを言い表しており、

実際に回想法を行っていて参加者が発したことばです。この発言により雰囲気が和んだ経験があります。両者の解説をきちんと聴くことはもちろんですが、言い争いになる前に「所変われば品変わりって言いますものね…」などと感想を述べ、見学を先に進めましょう。

Q6：戦争体験や食べ物がなかった時代の悲しい思い出を語り始めたときには？

A：その方がその思い出を話すことが辛く耐えられないことかどうかを見極めたくて、「私は体験しておりませんが、今と違って本当につらい大変な時代だったのですね。」と誠実に気持ちを受け取りましょう。時に感情を表に出して涙ぐまれる方もいますが、その方の人生ですから思い出すことがいけないわけではありません。同じ時代を生きた他参加者が共感を示されお互い優しいことばを掛けられることもあります。お出かけ回想法では、見学コースを歩いて回ることによって次々とモノに対する思い出が湧いてくることでしょうかから、気分を変えながら見学を続けられるとよいと思われます。

Q7：お出かけ回想法は何回ぐらい利用したらよいでしょう？

A：まずは施設などで回想法を始めるきっかけに一度訪れてみましょう。その後、施設内で回想法プログラムを8～12回続けてみてはいかがでしょうか。あるいは既に始めている回想法プログラムの中間あたりに訪れてみるのもよいでしょう。お出かけ回想法は、施設や家から出かけることによって、運動の機会となり、また生活のメリハリや社会参加の機会となります。加えて、普段見たり触れたりすることのできない圧倒されるほど豊富な展示物や環境による刺激が得られます。このような効果を大いに生かしていただくうえで、年に数回、あるいは毎月利用されることも結構かと思えます。

お出かけ回想法のメリット

回想は人をいきいきとさせるきっかけになります。なぜなら、過去を回想し人に話すという体験は、自分の生き様を語ることであり、人生を振り返り改めて自分自身というものを自覚していくことにつながるからです。加えて、人に語るにより自分自身を受けとめてもらえることによって、人の役に立ったという実感が湧いてくるからではないでしょうか。

お出かけ回想法は、生活の場から外に飛び出して、自分の生きた時代に出逢った豊富なモノたちと再会し、懐かしい風景の中に身を置くことによって、普段味わえない感動を共有することができるのです。また、付き添い者にとっては普段見られない参加者の「その人らしさ」にふれ、新たな発見をして感動を覚えるでしょう。この共鳴こそが人と人をつなぎ、絆を育むものと考えます。

思い出はその人の思いが込められているはずですが、参加者同士、そして参加者と付き添い者が「思い」のキャッチボールをすることが絆を育むうえで大切だと思います。どうぞ、お出かけ回想法を通じて、「思い」のキャッチボールをして、いきいきとした人生を送っていただきたいと願います。

「お出かけ回想法マニュアル」は、歴史民俗資料館とNPO法人シルバー総合研究所が協働で作成したものです。