

介護者支援カフェの様子（H29.10.25）

①講義（回想法について）

はじめに、回想法の簡単な講義をおこない、昭和の運動会の映像を見ていただきました。次に、体験として、「運動会」をテーマにかつて経験したそれぞれの思い出を2、3名のグループになって語り合っていました。



②ほっこりティータイム

お茶を飲みながら、それぞれの悩みや思いなどを話し合っていました。





回想法とは

1 回想法って

過去を振り返ること、回想することは誰もが行う自然なことです。高齢者が昔のことを繰り返し話すことは、「年を取ったから同じ話ばかり」とか「その昔の話は何回も聞いた」などと否定的にとらわれてきました。

しかし、昔を思い出して語ることは自然なことで、その高齢者が歩んできた歴史や体験談、また、育ってきた環境における風習など様々な思い出を話されることは、自然なことであり、脳の活性化につながるなど、認知症予防に効果があるといわれています。

2 回想法を体験してみましょう！

「回想法」といっても決して難しく考える必要はありません。昔を懐かしく思い出し、その語りを聴く回想法は、人と人をつなぐコミュニケーションのひとつです。誰もが昔を思い出し、懐かしいと思う感情は持っているはず。その感情を表に出していただくために、「回想法」では、グループでテーマの内容に沿った「思い出話」をしていただきます。

例えば「学校の給食」や「運動会」などをテーマに、体験談などを交えて、和やかな雰囲気の中で、お話ししていただけたら結構です。

