

津田理恵子の研究フィールド

回想法を活用した研究活動

2008年から継続的に回想法を活用した研究活動を行っている。回想法とは、懐かしい思い出に意図的に働きかけ、語られた思い出を受け止め、共感していく心理・社会的な介入技法です。そのことで、高齢者にとっては安心感につながる環境の提供になるだけでなく、自分らしさの回復や生きがい感の向上につながっていく。

1. 認知症のある人への回想法

高齢者施設や事業所で、認知症高齢者へのグループ回想法の実証研究に取り組み、回想法によって認知症高齢者には安心感につながる環境の提供から暴言や暴力がなくなる効果や、その人らしさが回復する中で、認知機能、日常生活動作、感情面での改善が確認できた。



2. 地域の元気高齢者への回想法の効果

2009年から地域の元気高齢者へのグループ回想法を実践し、参加者の生きがい感の上昇や新たな人間関係の形成から社会参加につながる効果が確認できた。



3. 地域作りに回想法を活用した取り組み

施設で生活する認知症の高齢者、地域で生活を送る元気高齢者、双方にとって回想法が効果があることが確認できたことから、地域で生活する元気高齢者と施設で生活を送る高齢者の双方の生きがい感の向上を目指した取り組みとして、回想法ボランティアの養成から、高齢者施設・事業所での回想法ボランティア活動の導入をすすめた。

その結果、高齢者施設・事業所を利用している高齢者と回想法ボランティアの高齢者、双方の生きがい感が上昇することが確認できた。さらに、回想法ボランティアを養成する中で、コミュニケーションの自信が上昇し、認知症高齢者と関わる不安がなくなることが明らか

になった。その後、地域包括支援センター、社会福祉協議会などと協力し、地域の高齢者を対象に回想法ボランティアを養成し、高齢者施設・事業所に派遣することで、安心できる地域作りに役立っていることが明らかになった。

地域住民が回想法の技法を活用したボランティア活動に参加した場合、認知症高齢者との関わり方に自信が持てるだけでなく、ボランティア活動の自信にもつながり、自分たちが住んでいる地域をもっと住みやすい地域にしていきたいと意識が変化するだけでなく、認知症高齢者が独り歩きで行方不明になった際に、回想法ボランティアに携わっている地域住民が、偶然行方不明者が一人で歩いているところを発見し、大事に至らなかった。このことから、地域での回想法を活用した地域づくりにより認知症で徘徊による行方不明者をなくす取り組みを継続的に行っている。



4. 回想法ボランティアへの継続支援

回想法のボランティアが継続的に不安なく行えるように、継続的な支援として回想法の勉強会や報告会などを定期的で開催している。



5. 回想法の普及活動

回想法の技法は知られていないことが多いため、回想法の技法や効果などについて市民講座や施設や病院などで講演を行っている。



