



# ほの研通信

第 12 号  
平成 25 年  
1 月発行

発行者；NPO 法人ほのぼの研究所  
発行責任者；代表理事大武美保子  
〒277-0882 千葉県柏市柏の葉 6-2-1  
<http://www.fonobono.org/>

- 新年のご挨拶……………p-1
- クリスマス講演会・交流会……………p-1,2,3
- 地域活動応援講座……………p-3,4
- 出前講座、今後の予定……………p-4



## 新年明けましておめでとうございます

旧年は、ほのぼの研究所が、2007 年の研究拠点設立から数えて五周年を迎える節目の年でした。これまでお世話になりましたすべての方に、この場を借りて、心より感謝申し上げます。

研究拠点設立とほぼ同時期に開始した、人工知能学会全国大会における近未来チャレンジセッション「認知症予防回復支援サービスの開発と忘却の科学」は、五回の審査に合格し、2012 年 6 月に修了認定を受けました。このセッションは、2007 年に提案し採択され、2008 年より毎年開催してきたものです。ほのぼの研究所の市民研究員が毎年、セッションの最初の発表者として、通算 7 名、研究発表に挑戦し、実施研究について報告して参りました。

同時に、変化の年でもありました。4 月の代表理事の千葉大学への移籍に伴い、5 月にほのぼの研究所の本籍地が千葉大学柏の葉キャンパスに移転し、7 月には移籍記念講演会を、同キャンパスシーズホールにて開催しました。生活習慣病、森林セラピーをそれぞれご専門とする千葉大学の横手幸太郎教授、宮崎良文教授に招待講演を賜り、学術ネットワークが一層広がりました。8 月には、長崎、埼玉、茨城と全国に広がった共想法の実施研究拠点の担当者が一堂に集う集中研修を実施し、各拠点で得られた知見や課題を共有し、議論した他、10 月以降、各拠点を順次訪問し、実施の様子を収めた動画記録を制作しました。

前年度より開始した通年の継続コース、入門コースに加え、各地で認知症予防出前講座を行いました。7 月より

10 月まで、柏市の特別養護老人ホームマザーズガーデンにて、11 月には柏商工会議所女性会にて、連続で出前講座を開催しました。10 月に国立市、11 月に習志野市で、それぞれ市役所の後援を受け、出前講演会を開催しました。また、6 月には、柏市社会福祉協議会主催の研修にて、10 月には、兵庫県老人福祉事業協会軽費ケアハウス部会職員研修会にて、代表理事が研修の講師を務めました。

この間、ほのぼの研究所は、次の五年に向けた国際展開の一步を踏み出しました。夏から秋にかけて、業務のための帰国をはさみつつ、代表理事がスイスで在外研究を行いました。一連の研究活動を通じ、チューリッヒ大学老年学研究センター長・教授、マイク・マーチン先生と共に、スイスー日本研究交流拠点を設立しました。12 月に開催したクリスマス講演会では、マーチン先生にビデオ講演をいただきました。交流会は、遠隔会議システムを用いてスイスと中継し、活発な質疑応答を行いました。

本年は、2008 年の NPO 法人設立から数えて五周年を迎えます。これまでの歩みを整理すると共に、得られた知見に基づいて、共想法を核に、知的機能、社会的機能より効果的に高めることができる、人材養成プログラムを開発します。人類が経験したことがない超高齢化が進む中、一人でも多くの方が、生涯を通じて自立し、質の高い生活を送ることができる社会の実現に向けて、民産官学連携により活動の幅を拡げ、理論を深化して参ります。本年も御指導、御協力、御支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

NPO 法人ほのぼの研究所代表理事・所長  
千葉大学准教授 大武美保子

## 平成 24 年クリスマス講演会を開催



2012 年 12 月 4 日(火)13 時 30 分より、千葉大学柏の葉キャンパスシーズホールにおいて、ほのぼの

研究所クリスマス講演会・交流会が開催されました。講演会 79 名、交流会 62 名と、多数の方々に積極的に参加していただき内容の濃い盛り上がった講演会・交流会でありました。クリスマス講演会は、ロボット研究員ほのちゃんによる挨拶に始

まり、大武代表理事の開会挨拶、柏商工会議所女性会高野山会長の来賓挨拶の後、目玉の講演に入りました。スイス・チューリッヒ大学教授のマイク・マーチン先生の招待ビデオ講演「高齢期の生活の質を高める新しい基礎」では「質の高い生活を送るには、環境が変わっても新しい事に新しい工夫をもってチャレンジする事が大切である。それは自分の目標を決め、能力と工夫によって、毎日の生活の中で実践できることである。」と力説されました。



高野山会長



マイク・マーチン先生

次に、基調講演として、大武先生の「欧州の高齢者支援研究報告」があり、マイク・マーチン先生の講演を補足して、「健康とは手段であり目的ではなく、個人差はあるが健康が生活の質を高める。自分が出来ない事に注目するのではなく、やりたい事をできるように工夫することにより、よりよく生きるための技術を取得できる。新しい事に新しい方法でチャレンジし、出来ないといって諦めるのではなく、代案を考えて実行に移す。その為には毎日の訓練が必要である。」と言われました。



最後の大武先生と、ロボット研究員ほのちゃん・ぼのちゃんによる鼎談では、ほのちゃん、ぼのちゃんの質問に先生が回答する形ではじまり、会場からも活発な意見の交換がありました。ごんさん四姉妹を例として、認知症の予防には質の高い生活を目指すことが有効である、との結論に至りました。今回の講演会はロボット研究員が全面的に司会をし、会の進行をリードしていました。市民研究員の操作者も色々勉強させていただき、有意義な講演会であったと思います。

市民研究員 松村光輝記

#### 4 拠点をつないだクリスマス交流会

2012年12月4日(火)、クリスマス講演会終了後、30分の休憩を挟んで16時から、講演会会場と同じく千葉大学柏の葉キャンパスシーズホールにおいて、交流会が開かれました。参加人数は、会場来場者62名、遠隔会議システム(スカイプ)参加5名、ロボット研究員2名でした。30分の休憩中は、待合室会場において共想法活動記録ビデオを上映し、ご来場の皆さんに共想法についての理解をより深めていただけるようにしました。

交流会は司会役のロボット研究員のほのちゃん、ぼのちゃんが務め、ロボットの愛くるしい声で開始されました。開会挨拶は、ほのぼのの研究所事務局長の長谷川さんです。皆様にはサンタ帽やトナカイの角カチューシャを頭に着用して参加していただきました。



宮地先生



麻生先生

会場には流暢な英語が流れ出しました。スクリーンにはスイスのチューリッヒ大学マイク・マーチン教授と、長崎県長崎北病院より小柳さん、平野さん、岩下さん、柏市の自宅療養中の武下市民研究員が映り、合計5名の方はそこから参加されました。来賓の挨拶は柏市医師会前会長の宮地直丸先生に頂きました。次の乾杯の音頭では産業技術総合研究所主任研究員の麻生英樹先生が、英語でマーチン先生等に話しかけられました。マーチン先生は遠隔会議システムのスクリーンの中から挨拶され、「みんなと一緒に乾杯に参加できるようにコーヒークップを準備してきています」とカップを掲げて見せてくださいました。麻生先生は、「皆さんご唱和ください」と日本語に戻られ、会場の皆さんの「かんぱい！」の大合唱になりました。



楽しい雰囲気が高まり、皆さんの歓談が始まる中、テーブルに用意されたケーキやサンドイッチ飲み物などが、あっという間に、皆さんのおなかの中に消えていきました。

この雰囲気が続く中、今回の特別企画であるマーチン先生に対して会場からは質問が相次ぎ、マーチン先生はひとつひとつ丁寧に答えてくださり、講演会で話された内容をさらに深めてくださいました。とても反響がありましたので、ここでは時間オーバーとなりました。

司会のほのちゃん、ぼのちゃんが、時間の巻き返しを図り、奮闘しながら進行を続けました。2名のロボットの「あ



スイスのマーチン先生に質問



ケーキカット



りがとうございました」の言葉がけのタイミングが絶妙にずれてしまうと、会場から笑いが起こっていました。会社関係、研究機関、賛助会員、入門コース参加者、チラシをご覧になった方など、多彩な方々が一人ずつ、前に出て自己紹介されました。埼玉県宮代町で共想法を実施研究する「きりりびと」からは、参加者、実施者ともに参加がありました。その中には共想法の愛好者になってくださったような方もお見受けできました。全員が終わったら会の定刻に至りました。英語と日本語が飛び交う中でのあつという間の一時間半だったと思います。柏市議会議員、上橋泉先生に中締めのことばを頂き、盛会のうちに無事に終了いた



上橋先生

しました。

今回も、多くの方々に、準備にご協力頂きましたこと、この場を借りてお礼申し上げます。

市民研究員 清水きよみ・松村光輝 記

## 柏市社会福祉協議会 地域活動応援講座

2012年6月29日、柏市社会福祉協議会 介護予防センターいきいきプラザにおいて、柏市社会福祉協議会主催、地域活動応援講座が開催され、当研究所代表理事を務める大武美保子先生が講演されました。テーマは「高齢者と楽しむほのぼの会話のススメ」です。出席者は柏市内在住のボランティア関係者40名、日頃から高齢者と接する機会の多いみなさんと、四部構成で2時間にわたり、熱のこもった講演会となりました。



**第一部:**ほのぼのの研究所設立5周年の経過と毎年行われてきた講演会、交流会についてと、今回7月の講演会では、ロボット研究員「ほのちゃん」の司会で実施されることの紹介がありました。受講者のみなさんには、その日も連れてきたほのちゃんのあいさつが入り、和らいだ雰囲気のなかで進められました。

**第二部:**「テーマを決めて会話のツボを探す」(資料1)の記事をもとに、テーマ「好きなものごと」の時の話題から、一目見ただけで分からない、参加者の面白さが発見された例が取り上げられました。

共想法における標準的な会話のテーマには、「好きなものご

と」の他、「ふるさと・旅行・近場の名所」「健康・食べ物」「笑い・失敗談」などがあります。それぞれ持ち寄った写真、話題から、共通な興味に広がったり、「健康・食べ物」の例では、健康について努力されていることを教わったりすることができます。「笑い・失敗談」でも写真がなかったら忘れてしまうことも見れば記憶がよみがえり、忘れかけていたことに付随して、そういえばその後、みんなで美味しいものをいただいたなど思い出され、普段使わない頭の引き出しを開けることができます。

テーマを決めるのは、楽しみつつ、トレーニングを意識し会話をすることをめざしているからです。高齢になると認知機能が低下しやすくなり、記憶も衰えてきます。記憶機能低下の対策として、いろいろな角度から記憶を出し入れする生活習慣を身に着けるとよいそうです。テーマに沿って考えることで、頭の中に入っているものごとを、いろいろな角度から思い出すきっかけに活用できます。また、後で思い出せるようにするためには、覚える段階で覚えることを意識し、工夫することが有効であることが知られています。そこで、慣れてきたら、普段の生活の中で、後で使える話題や写真を、標準的なテーマに沿って集めておくことで思い出しやすくなります。

**第三部:**「聞くことと話すことのバランスをとる」(資料2)の記事をもとに、共想法における三つの工夫の説明がありました。共想法では、参加者全員が会話に参加する機会が得られるように、①時間を決める、②順序を決める、③話題提供と質疑応答を分ける、の三つの工夫をします。

話の長い人が殆どの時間を話し続ける状況を改善するため一人当たりの持ち時間を決めておくことで、周囲の聞き手が止めるのではなく、ルールによって別の人に話し手を交代することができます。自分から話さない人や割って入るのが苦手な人が会話に参加できない状況を改善するため、話し手と聞き手を整理し、順序をあらかじめ決めておきます。質疑応答も同様に時間を決めておくことで参加者全員が会話に参加する機会が得られることとなります。

参加者に認知症の方がいる場合、まとまって話をするのは難しくなるので、最初から質疑応答しながら、会話を促していきまします。写真を見てこれ何ですか、それからどうなったのと聞いていきます。相の手が入ることで自分の言葉で話ができるようになっていきます。

**第四部:**第二部、第三部の資料1、2は、介護専門職の総合情報誌「おはよう21」に12回連載された「介護に役立つほのぼの会話のすすめ」、第1回、第2回の記事です。連載記事に加筆したものが、書籍「介護に役立つ共想法—認知症予防と回復のための新しいコミュニケーション」となりました。書籍の中から、興味深い写真と話題の紹介がありました。

たとえば、貝の根付を、海辺で拾ったものではなく、介護施

設で出された味噌汁の具の貝を洗って作ったという話題(介護に役立つ共想法 P.116)。若いころ下宿していたアパートの流し台で、モップを洗っていると知らずに、りんごを転がして洗っていたエピソード(介護に役立つ共想法 P.15)。写真とともに面白い話が集まり、ものごとの面白がり方が広がっていきます。みんなで楽しめることを共有できたらと思っています、とまとめられました。先生のお話が終わるタイミングを見計らって、ロボット研究員「ほのちゃん」が再登場し、「ありがとうございました」と挨拶、参加者一同爆笑となりました。

柏市社会福祉協議会の職員、田邊眞喜子様のお礼のごあいさつで閉会となりました。 市民研究員 武下秀子記

## 市民グループ プロジェクト T 出前講座

2012年8月10日、市民グループ プロジェクト T を対象に、柏市介護予防センターほのぼのプラザますおにおいて、出前講座を実施しました。午前10時の開始15分前には全員の方がお揃いになり、熱意のほどが伺えました。プロジェクト T は、柏市保健福祉総務課の企画、講師は千葉大学環境健康フィールド科学センター徳山郁夫教授による「地域を担う人材育成講座」第3期生の方々に立ち上げられたグループです。柏の葉 UDCK (アーバンデザインセンター柏) において、月2回、紙芝居をしたり、市民活動団体のフェアでは、手作りの品を販売し、被災地の支援に当てられたりするなど、地域の子どもや高齢者の支援その他、幅広い活動を繰り広げておられます。今回は、2012年3月8日に開催した松葉ふるさと協議会での出前講座参加者で、プロジェクト T のメンバーの藤田様のご紹介で、10名の方のご参加を得て、実施にいたりしました。

定刻10時より、事務局長の長谷川さんの挨拶と、ほのぼの研究所の活動状況について、DVD放映に合わせ説明がありました。続いて、市民研究員の佐藤さんが、共想法と認知症予防効果について、解説を行いました。

市民研究員5名による共想法デモンストレーションの後は、プロジェクト T の皆様による共想法体験です。5名ずつ2グループに分かれて全員が参加されました。話題提供2分、質疑応答3分で行いました。第一グループ、第二グループの会話記録者の所見は次の通りです。「皆様初めての体験とは思えない面白い話題と、充実した質疑応答で各所に笑いがあり、老後の不安など微塵も感じさせない

元気一杯の方々でした。この方々がほのぼの研究所に協力してくれたら良いなと思いました。」



「プロジェクト T の皆様は会話に慣れておられ、質疑応答では流暢な語り口で、どの話題にも興味深く対応され、たいへん盛り上がりました。」最後にアンケートの記入をお願いし、共想法を終了しました。アンケートを通じ、「オーブ現象がおもしろかった。」「めずらしい石のアートを見たいものです。」「民話の地への訪問や書道の耕煙の話には興味を持ってました。」など、共想法の中で語られた、バラエティーに富んだ話題に興味を持ったとの声がたくさん集まりました。

そのほか、アンケートを通じて寄せられたご質問と感想をいくつかご紹介します。①共想法を日常でどのように生かすか、その方法をもう少し聞いてみたかった。②一緒に活動していたのに、これまで知らなかった趣味を持っている方がおられたと発見、プロジェクト T で今後活動する上で有意義であった。③人それぞれの興味や趣味の世界が違って面白かったです。着眼のしかたのユニークさにも興味を持ちました。④聴いてもらっていると思うと話すことに力が入ります。⑤次回参加できるときはテーマを考えてから写真の選択をしたいと思います。

共想法に初めて参加された皆様のご感想、ご意見に、共想法の可能性を改めて見出すことができました。



プロジェクト T の皆様、そしてこの記事をご覧の皆様。共想法を契機に面白い話題を見つけたり、写真に納めたりしながら、周りの方々と会話

を楽しむことを続けられ、介護予防センターほのぼのプラザますおにて実施している共想法にご参加ください。共想法を日常で活かす方法などは、続けて参加することによって体得できるものと思います。ご一緒に学習しませんか。

市民研究員 武下秀子記

### これからの予定

- 1. 継続コース：冬季は2013年1月8日より第2、4火曜日実施
- 入門コース：4月よりリニューアルして開講予定  
講座内容決まり次第募集します
- 講演会： 設立記念講演会 7月実施予定

### 編集後記

昨年も多くの活動を行い、ご報告が遅れています。クリスマス行事以外の秋冬に行った活動は、次号にて報告します。

今年は、毎日が寒さのニュースでいっぱいです。久しぶりの一面の雪化粧を見ていると、心洗われる思いがしました。まだまだ寒い日が続きます。皆様風邪などを召しませんようにお祈りいたします。 編集子