



# ほの研通信

第 16 号

発行  
平成 26 年 4 月

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

新年度の活動方針、2013 年度ほの研十大ニュース… P-1  
TBSテレビ「夢の扉+」で共想法が放映……………P-1  
街歩き共想法実施報告……………p-2、3  
台東区生涯学習講座、今後の予定……………p-4

## 2013 年度ほの研十大ニュース

1. NPO 設立 5 周年記念講演会・交流会、5 周年史発行  
7 月 2 日千葉大学柏の葉キャンパスで実施
2. 共想法実践コース開講
3. 千葉大学一パラマウントベット共同研究講座開設
4. 第 2 回合同研修会  
10 月 5 日千葉大柏の葉キャンパス
5. クリスマス講演会・交流会  
12 月 17 日スーザン・ケンパー先生講演
6. ぎんさんの娘姉妹との共同研究を各局放映  
NHK、TBS テレビ、フジテレビ
7. 協働事業先における共想法実施記録動画制作  
長崎北病院、きりりびとみやしろ、マカベシルバートピア
8. 街歩き共想法実験開始  
谷中共想法(1/18)、真壁のひなまつり共想法(2/25)  
海浜ニュータウン共想法(3/17)
9. TBS テレビ「夢の扉+」で共想法が放映
10. 第 27 回 人工知能学会全国大会参加(6/4~7)

## 新年度の活動方針

ほのぼの研究所は、2007 年に研究拠点として設立してから、今年で 7 周年を迎えます。今年度は、次の四つのことに取り組みます。

第一に、防ぎうる認知症にかかわらない社会を創ろうキャンペーンを開催し、趣旨に賛同頂ける企業の参加を募ります。設立記念講演会、クリスマス講演会などの定例行事や、街歩き共想法などでの企業 PR から、共想法を活用した新たなサービスの開発まで、皆様と共創していくプログラムを用意しています。是非ともご参加下さい。

第二に、年初より試験的に開催してきた街歩き共想法を、様々な地域において、サークル、自治体、企業との協働事業として開催します。特に、昨年度より開講した共想法実践コースにおいて、今年度は、受講者と共に、街歩き共想法を企画します。共想法に興味がある方に、一人でも多く体験頂くための手順を確立します。

第三に、病院や介護施設、老人ホームと連携して、軽度認知障害の方を中心に、共想法の本格的な臨床試験を始めます。そのために、共想法への参加をきっかけにして、認知機能を積極的に活用する生活習慣を定着させる技術を開発します。楽しい会話の前提となる、楽しい話題を見つけたり、創り出したりすることを支援するシステムを開発し、一週間に少なくとも一つ以上の楽しい話題を見つける「一週一話」の可能性を、共想法継続コースにおいて探ります。日常生活の中で情報の出し入れを積極的に行うことが、認知機能に与える影響を明らかにします。

第四に、共想法の基礎や最新の考え方、技術を、幅広く継続的に学べる、遠隔教育システムを開発します。講演会や、各施設における共想法実施を記録した動画を基に、教材を作成し、継続的に学習できる仕組みを創ります。

代表理事 大武美保子

## TBS テレビ「夢の扉+」で共想法が放映

TBS のドキュメンタリー番組、「夢の扉+」では「楽しい会話の力でさらば！認知症」と題し、共想法が特集されました。

放映は、2014 年 2 月 9 日(日) 18:30 からでした。「夢の扉+」特集番組が終了すると、メールによる問い合わせが、その日のうちに 10 通近くありました。その後も続々と問い合わせが来ております。



収録風景

夢は、人々が防ぎうる認知症に、罹らない社会を作ること。大切な記憶を奪う病気から高齢者を守りたい。7 年前、ほのぼの研究所を立ち上げたのが、大武美保子先生です。大切にしているのは「人と人とを丁寧に繋げていくこと」です。ぎんさんの娘さんたちの会話から「笑顔と笑いの法則」を見つけ、共想法を助けるロボット「ぼのちゃん」の開発しています。

共想法参加者の素敵な笑顔をたくさん撮り、共想法を分かりやすく伝えて下さった撮影クルー・制作スタッフの皆様、ありがとうございました。  
市民研究員 田口良江

## 街歩き共想法実施報告

ほのぼの研究所は、新たな手法として「街歩き共想法」を開発し、その実験を始めました。街歩き共想法とは、家に閉じこもらずに外へ出て、いろいろな所へ行き、面白い、楽しい、と感じたことを写真に収め、その写真を持ち寄って共想法をする、というものです。高齢者の健康づくりと話題発見のための街歩きと、共想法を組み合わせる試みです。

### 谷中共想法

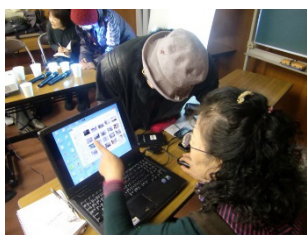
2014年1月18日(土)、有名な観光スポットの、東京都台東区谷中地区において、「谷中共想法」が開催されました。本部と共想法の会場は、谷中区民館でした。



10:00 グループの各メンバーは、日暮里駅北口へ集合。リーダーからの出席確認、コース地図の配布、説明を受けた後、歩く速さに応じて、ゆっくり、ぶらり、健脚の三グループに分かれ、街歩きを開始しました。待機組は、会場準備と本部業務を担当しました。

12:00 昼食はグループ毎に、現地でそれぞれ格好のお店を見つけ食事です。待機組の女性陣は、ゆっくりグループと合流し、一緒に食事を取りました。食後は、また街歩きをしながら会場へと向かいました。

13:30 谷中区民館に集合し、どのテーマの回に、誰が、どんな写真で話題提供をするのか、互いに重ならないよう話し合いで調整し、決定していききました。余った時間は、仲良くなった仲間と情報交換をしたり、会話を楽しんだり、お茶や休息の時間にも当てられました。写真を取り込む係は、参加者の写真をパソコンに取り込み、更に使用する写真を共想法支援システムに登録、共想法実施の準備をしました。



写真を取り込む準備作業

限られた時間の中で、たくさんの写真を取り込むのは、熟練と集中を要する作業です。取り込みは、予定の時間より手間取りましたが、無事に完了しました。

15:00 共想法開始。街歩きに参加した19名全員で、1分共想法に取り組みました。写真1枚、話題提供時間1分、質疑応答時間2分。テーマは「街並み」「食事」「おみやげ・お

やつ」でした。司会や記録操作は、待機組が担当しました。共想法が始まると、皆さんの集中力は素晴らしく、それまでの会場の雰囲気が変わるほどでした。

### 16:00 講評その他

大武先生は、今回の企画と実施を総括し、次の第2弾企画「真壁のひなまつり共想法」への参加を呼びかけました。



街歩きを楽しんだ後の共想法

後日コメントを、台東区教育委員会生涯学習課・小林様から頂きました。参加者の会話は話す人の交代がスムーズ、初対面の人も、旧知の友達のような感じだった。1枚の写真で深く理解した気分だった、とのこと。このようにして、ほのぼの研究所は意欲的な初の企画を、無事、開催することが出来ました。話題発見、支援と共想法の一日は、楽しい課題もあり、気軽に声を掛け合い、大人の遠足に参加したように感じた方も、おられたのではないのでしょうか。

報告の最後になりましたが、この企画にあたり、多大のご支援ご協力を下さいました、台東区教育委員会の方々にはほのぼの研究所一同より、心から感謝とお礼を申し上げます。

市民研究員 清水きよみ

### 真壁のひなまつり共想法

2014年2月25日(火)、茨城県桜川市真壁町で、町おこしの雛祭りを見学し、その時撮った写真を基に後日3月4日にほのぼのプラザますおにおいて、共想法を実施しました。

前日までは、震えるような冬の寒さでしたが、当日は一変して穏やかな春の陽気に包まれ、ほのぼの研究所初めてのバス研修が行われました。

バスには21名が乗り込み時間通り9時に柏を出発しました。バスの座席は、予めグループ毎に纏まって座れるように配慮されており、大武先生の趣旨説明では「できるだけ独自の視点でひなまつりを見学し、写真と話題を用意して下さい」との挨拶がありました。



バスの中で1日の流れの説明

真壁の町は、400年前の江戸時代の町割りが受け継がれ、206軒もの商家や民家に、江戸時代から平成まで伝えられているさまざまなお雛様が、所狭しと飾られ、見学客で賑わいを見せていました。又、お雛様だけでなく、国の登録有形文化財であり、重要伝統的建造物群保存地区にも選定されて

いる建物が多く見られ、城下町の風情を残し、鍵の手に作られた町割りや、武家屋敷の長屋門、店舗・住居を兼ねた見世蔵、土蔵等も沢山見ることができました。



江戸から昭和の雛人形

中には三段連続で、ひな壇が飾られ、部屋中至る所お雛様で埋め尽くされている家もありました。真

壁町は人口2万人程度ですが、ひなまつ

りの期間中に訪れる観光客は約10万人を超えるということで、テレビの影響もあってか、年々盛んになるようです。

3月3日を過ぎると、かたづけが始まるのですが、これがひどく大変と仰っていました。宝物のお雛様を褒めて、眺めて頂けるから飾って嬉しいのですね。お菓子屋さん、小物屋さんでお土産を買い、酒蔵で試飲し、甘酒やコロッケに舌鼓を打ち、あっという間に時間が過ぎました。楽しく真壁町を堪能できた一日でした。

一週間後の3月4日(火)、介護予防センターほのぼのプラザますおで、「街並み」、「食べ物・おみやげ」、「歴史・自然」の三つのテーマで共想法を開催しました。見学と共想法を組み合わせる共想法の新しい進め方が、また一つ増えました。

市民研究員 佐藤由紀子

## 海浜ニュータウン共想法

千葉県海浜ニュータウンは、1970年代から高度経済成長下の東京のベッドタウンとして開発が進められました。全国各地にあるニュータウンは、街と住民の高齢化の問題に直面しています。千葉大学の教員が設立した、NPO法人ちば地域再生サーチは、海浜ニュータウンをモデル地区として、住宅のリフォームを中心とした団地再生に取り組んでいます。ほのぼのの研究所は、高齢化に対応した住まいづくりについて学ぶため、海浜ニュータウンにある高洲団地を訪れ、リフォームされた団地を見学し、共想法をすることを計画しました。

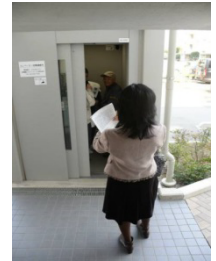
2014年3月17日(月)、柏駅に9時集合、マイクロバスで高洲団地に向かい、高洲第一ショッピングセンター内の千葉大学サテライトキャンパス準備室に、11時過ぎに到着。現地に集合した団地住民、企業の方と合流しました。大武



UR職員の説明を聞く参加者



外付けエレベーター



エレベーター  
出入口

先生の挨拶と、参加者全員による自己紹介の後、UR都市機構が管理する高洲団地の高齢者向け賃貸住宅の改装前、改装後を見学しました。UR都市機構の職員に、住宅の改良点や新設設備について解説して頂きながら、その場所で各自が、感じたものや目に留まったものの写真を撮り、キャンパス準備室に再集合しました。共想法のテーマに沿ってグループ分けし、Aグループは外装、Bグループは内装、Cグループは工夫としました。グループ毎に、話が重ならないように、写真の選定をして昼食となりました。昼食と並行して、撮影された写真のパソコンへの取り込みを行い、共想法の実施となりました。例えば、次のことが話題になりました。



共想法実施風景

【外付けエレベーター】五階建ての建物の外階段に、階段の上り下りを補助するため、外付けエレベーターが設置されています。二階と三階の間、四階と五階の間の踊り場に止まります。(Aグループ 外装)

【転倒防止金具取付け壁】台所の向かいの大きい壁です。従来、賃貸ではむやみに釘が打てませんでした。地震防災のために、転倒防止金具が取り付けられるよう、壁が厚くなっています。(Bグループ 内装)

【フローリングの床に新素材の襖】通常の襖は、紙製か布製ですが、この襖は新しい素材を使っています。とりはずしが簡単で、掃除が楽です。(Cグループ 工夫)

共想法終了後、参加者でお茶と、高洲団地第一ショッピングセンター内の和菓子屋さんで買ったお団子や桜餅を囲んで懇談しました。話が盛り上がり、終了は定刻を過ぎて16時半過ぎになりました。

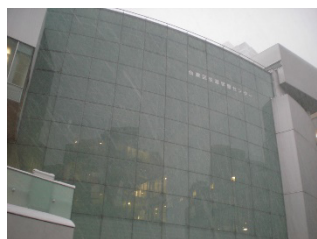
今回の共想法は、現地集合と、柏集合の2通りの参加方法を用意しました。この団地にお住まいの方の参加が得られて、直接お話を伺えたことが良かったように思います。会場の手配から、地域住民の参加募集、UR都市機構との連絡調整等、全般にわたり、千葉大学 コミュニティ再生・ケアセンター、

NPO 法人ちば地域再生リサーチの方にお世話になりました。ここに感謝申し上げます。

市民研究員 根岸勝壽

## 台東区生涯学習講座

2014年2月8日(土)、生涯学習講座「共想法体験～写真を使って、会話をしよう～」が台東区生涯学習センター5F 研修室において、台東区教育委員会主催で開催されました。この講座は、高齢者施設ボランティアの養成を目指す、連続5回の生涯学習講座の第2回として企画されたものです。



台東区生涯学習センター



会場からの雪景色

目的は、初対面の高齢者と効果的にコミュニケーションを図る方法の一つとして、共想法を学ぶことです。台東区の研修担当者が、大武美保子著「介護に役立つ共想法」を読み、共想法のことを知ったことがきっかけで、開催の運びとなりました。参加者は、受講者5名、研修担当者3名、大武先生、市民研究員5名の合計14名でした。会場は、参加者が十分入れるような広さで、スクリーンも設置され、窓からの眺望も楽しめる、落ち着いた豊かな環境でした。この日は未明から天気予報通りの吹雪と積雪に見舞われ、予定通りに講座を進めることができるかどうか、危ぶまれる状況でした。そのような中、研修担当の方々の、天候の状況を見つつ、交通や参加者一人ひとりの事情に合わせた対応等、きめ細やかなご配慮がありました。

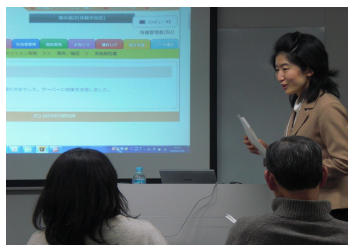
講座の前半、全員の自己紹介で、参加された受講者の方々に受講のきっかけや、期待するものなどをお話いただくことで交流が図られました。傾聴を学んでいる方が多いことも分かりました。一方、大武先生とほのぼのの研究所の紹介として、講座翌日の2月9日に放映されるTBS「夢の扉+」の「楽しい会話でさらば！認知症」の予告動画を上映しました。共想法の実施手順では、介護老人保健施設マカベシルバートピアの動画上映を行いますと、熱心に受講されていた中から「興味はあるが、遠慮がちな高齢者は共想法に参加しているのか」といった質問が出ました。実施者の研究員が、「そのような方には、まず見学して頂き、入院などに



講座風景

より欠員が出た時に参加して頂けるよう工夫している」と具体的ににお答えしました。参加者が自然に引き込まれた一時間でした。

講座後半の共想法体験では、写真を持ってこなかった受講者も会話に参加できるよう工夫しました。その方に適した話題の時、タイミングよく振ってみますと、見学から参加へと話



講座後の打ち解けた雰囲気

の輪が広がりました。共想法は、実施者の対応の仕方によって、皆が参加して楽しめることを、体験を通して伝えました。共想法を

行ってからは、参加者が一人ひとりの存在をより意識し、打ち解けた雰囲気が流れだしたように感じられました。

介護施設での実習に向けて、以下のまとめがありました。

(1) 共想法という、知らない方でも会話をしやすくする方法がある。(2) 写真を使うと、知らない方もスムーズに話すことができる。(3) 共想法を活用(応用)して、実習やボランティア活動に役立てることができる。

質疑応答のところでは、「共想法で提供された話題に対する質問について、話題提供者以外の方が答えてもよいか?」といった質問が出されました。それに対して、大武先生は、話題提供を、会話を楽しむための「呼び水」に喩えた上で、“呼び水から、参加者の皆さんで話を膨らませながら会話を盛り上げて行くので、一つの話題に対してできるだけ多くの参加者が発言するのがよい”と答えられました。

市民研究員 清水きよみ

### 今後の予定

\*継続コース;5月13日、20日、6月3日、17日、  
7月1日(火)

\*実践コース;6月10日(火)開講

\*講演会:平成26年7月8日(火)千葉大学  
柏の葉キャンパス シーズホール

**参加者募集!! 私たちと一緒に共想法の活動が出来る方を募集しています。お問い合わせは下記へ**  
[friooffice@fonobono.org](mailto:friooffice@fonobono.org) FAX:04-7172-6704

**賛助会員の更新をお願い致します。**

### 編集後記

今年もあちこちで花の便りも聞かれ、新入生の姿も見られます。ほのぼのの研究所も、新しい年度に入って気持ちも新たに共想法に取り組んでまいります。ご支援のほど、よろしくお願い致します。

編集子