



# ほの研通信

第2号

平成21年8月

発行者ほのぼの研究所  
〒277-8568  
柏市柏の葉 5-1-5  
発行責任者  
代表理事大武美保子

## ほの研二周年記念講演会を開催

さる七月十四日、さわやかちば県民プラザで、ほのぼの研究所二周年記念講演会及び交流会が、開催されました。当日は天候にも恵まれ、県民プラザ所長 森村隆二様、柏市医師会会長 宮地直丸様、ほのぼのプラザますお所長 秋谷敏雄様、科学技術振興機構 森壮一様を来賓に迎え、県民プラザの大研修室が満杯となる盛況でした。



講演会は、大武代表理事の開会挨拶、来賓の森村所長のご挨拶を頂いた後、大武代表理事より「聞く力をつけて認知症予防」と題して基調講演、長谷川副代表理事による活動報告と今後の予定があり、その後、四組二四名による共想法が実施されました。

## 大武代表理事の開会挨拶

今回の講演会、交流会は、ほのぼの研究所の市民研究員による手作りで準備をしたものです。趣旨に賛同し、近隣もしくは遠方から、大学生からご高齢の方まで、この記念行事に参加された皆様にとって、本日は一期一会の機会です。是非、交流の機会を有効活用頂ければ幸いです。

## 森村所長の来賓挨拶

さわやかちば県民プラザは、生涯学習と芸術文化の拠点として、一九九六年にこ柏の葉に設置され、昨年十二月で利用者がのべ五百万人を超えております。そして、文化発展の中核基地として各研究教育機



関との連携を目指し、二〇〇七年度に企画した柏の葉アカデミア講座がきっかけで、二〇〇八年、二〇〇九年度にほのぼの研究所による認知症の予防連続講座が実施されました。今日ここに二周年を迎えられましたことを、心よりお祝い申し上げます。

## 基調講演「聞く力をつけて認知症予防」

ほのぼの研究所代表理事 大武美保子（東京大学准教授）人との社会的なつながりが全くない人は、十分にある人と比べ、約八倍、認知症になる確率が高いという研究報告があります。



認知症には様々な種類がありますが、特に有用性の認知症を防ぐためには、知的活動を行い、社会的ネットワークに参加することが有効です。これを実現するために開発したのが、テーマを決めて写真と話題を持ち寄り、時間を決めて、話し手と聞き手が交互

に入れ替わる会話支援手法である共想法です。共想法プロ

グラムにおいて、聞き手は話し手の話を覚えるくらいよく聞き、話し手は聞き手が聞きやすいように意識して話すことで、認知症になると衰える計画力、体験記憶、注意分割力を活用することができ、活用しないことによる衰えを防ぎます。参加を通じて、会話をする仲間ができます。人の話を集中して聞き、聞かせるように話すよう、日ごろから工夫することで、認知症になりにくい生活を送ることができます。

## 活動報告と今後の予定

ほのぼの研究所副代表理事 長谷川 多度 報告事項として、以下の五点について述べました。

- ①活動開始の背景、②ほのぼの研究所の特色、③現在までの主要行事、④研究成果の公開・発信状況、⑤民産官学の連携研究拠点で、共想法を学ぶ人材育成機関であること。次に、今後の予定している以下の三つへの参加を呼びかけました。①共想法体験コース、②特別講演会、③賛助会員。詳しくは、次頁囲み記事「今後の予定」をご覧ください。

## 共想法公開実施



4つのテーマ①好きなものごと、②ふるさと・旅行・近所の名所、③健康と食べ物、④笑い失敗談について、テーマごとに六名を一グループとして、合計二四人それぞれが用意した写真の説明を、一人一分間で実施。質問は時間の都合で各

グループ先着の三人までとし、通常週一回一ヶ月で行う共想法を、約一時間で体験しました。

## 共想法の司会をして

共想法での司会役、時計とにらめっこしながら幾度となく練習しました。そしてなんとか無事終了、これもひとえに研究員、参加者の皆様方のご協力の賜物と感謝いたしております。席替えの誘導など、皆さんの自発的な動きに支えられ、私自身、「ほのぼの」とした気分でした。良い経験をさせて頂きありがとうございました。

市民研究員 田口良江

## 交流会

交流会は、会場を一階のレストランに移して行いました。約六十名の参加者を得て、盛大にティーパーティーが開催されました。ご来賓の宮地会長のご挨拶を頂き、コーヒーで乾杯ののち、参加者皆様には「一期一会」の有意義な時が持てたと思います。上橋市議会議員（NPO法人ほのぼの研究所監事）による万歳三唱により、交流会はお開きとなりました。参加者皆さんの和気あいあいの様子を見えますと、編集子の私も元気を頂いたように思えました。

## 宮地柏市医師会会長の来賓挨拶



認知症は症状であり、予防には「話」が重要です。認知症予防の三要素である、記憶・注意・計画は、それぞれ過去、現在、未来に対応し、

共想法にはこれらが備わっています。これからの高齢者は、こういった場に参加して、社会とつながり、活動的な八十歳を目指しましょう。



## 高松学会の報告

ほのぼの研究所副代表理事 長谷川 多度

香川県高松市において、第二十三回人工知能学会全国大会が開催され、六月十八日（水）の午前約三時間余りにわたる、近未来「サイババルオブチャレンジ」セッション「認知症予防回復支援サービスと忘却の科学」の主宰者である大武准教授の発表会に、広く全国から熱い視線が集まりました。まず、先生の全般説明と、さわやかちば県民プラザでの連続講座において共有された知識に関する研究発表に引き続き、十名の方の発表がおこなわれました。ほのぼの研究所からは市民研究員の蓼沼さんが、さわやかちば県民プラザでの連続講座を通じて得られた知見について、「ふれあい共想法における社会的知性に基づく人材養成」の題名で、また、学生の人見さんが、「共想法における会話双方向性計測法の開発」について、発表しました。そして、讃岐うどん試食の前夜祭を含め、多大の成果と成功裡に会を終了することができました。なお、市民研究員の応援団も駆けつけ、楽しい交流の思い出も生まれました。細部はほの研ブログをご覧ください。

## 今後の予定

\*十月開講 共想法体験コース ほのぼのプラザますお  
週一回全三回、一回一時間13:00より  
\*十月九日 特別講演会『回想と生きがい』野村豊子先生  
さわやかちば県民プラザ13:30より  
問合せ、申込みはメール又はFAX(04-7172-6704)

## 「ほの研ブログ」開設

認知の三機能の一つである「エピソード記憶」を維持、高めることは、認知症予防に効果的といわれております。ほのぼの研究所には、これまで実施した共想法を通じ、数多くの写真とそれまつわるエピソードが蓄積されています。そこで、共想法参加者の皆様にエピソードを原稿に書いて頂き、写真を付けて「ほの研ブログ」に公開する試みを四月より開始しました。ほのぼの研究所のホームページを開いて頂き、メインメニューより「ほの研ブログ」へ進むとご覧頂けます。尚、共想法で発表して頂いたエピソードの原稿（二百字以内）を募集しております。

奮ってご応募下さい。 広報グループ

## 編集後記

二周年記念の行事も終わり、ほっと息つく暇もなくほの研通信を発行できるのは、暑さをもとめず原稿を寄せて下さった皆様のおかげです。そしてこのほの研通信の発行に際しては、市民研究員の塚脇章生さんがまとめた二周年記念の草稿を一部利用させていただきました。ありがとうございました。

編集子

ホームページアドレス ; <http://www.fonobono.org>

メールアドレス ; [frioffice@fonobono.org](mailto:frioffice@fonobono.org)