



ほの研通信

第9号

平成24年1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



新年あけましておめでとうございませす。旧年は、国内外で歴史的な災害、事件が起こった一年でした。大自然に対する人間の存在の小ささと、人のつながりの大切さを再認識する契機となりました。写真を

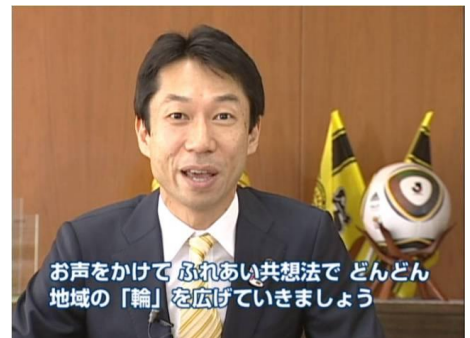
用いた会話で、日常の中のささやかな発見と、人と人の相互交流を促し、認知機能の維持向上を目指す共想法は、時代の要請に応えることが益々求められるようになったと言えるでしょう。共想法の基
本は人づくりであることから、ほのぼの研究所では、二〇一一年度、人材育成を実施研究の中心に据え、研修コース、継続コース、入門コースを順次開始しました。出前講座、介護施設における共想法も、引き続き行っています。長崎県の病院、埼玉県のNP
O、茨城県の介護施設と、全国各地における共想法の実施研究が本格的に始まりました。これらの実施研究を支援し、ネットワークする新たな仕組みづく

りを行っています。年末には、一連の活動を通じて得られた知見をまとめた共想法に関する世界初の書籍が出版されました。これまで共想法にご参加、ご支援、ご指導頂いたすべての方々に感謝申し上げます。本年は、ほのぼの研究所設立五周年に向けて、一連の活動を支える組織基盤を充実して参ります。特に、これまで実践してきた、「高齢者が、最後の時間を趣味など自分のためだけに使うのではなく、周囲を楽しませながら共に認知症予防活動を行うことを通じてしなやかに社会貢献する、新しいライフスタイル」の情報発信と、この考え方に基づいて活動をする人の輪を広げます。これまで出会い、また今年も新たに出会うであろう多彩で魅力的な方々と共に、本年も活動していくことを、心より楽しみにしております。

ほのぼの研究所代表理事 大武美保子

クリスマス講演会、交流会、展覧会開催

二〇一一年十二月十三日、クリスマス講演会が、東京大学柏キャンパス・柏図書館メディアホールで開催されました。クリスマス行事も四回目を数え、年々盛況になってきています。今回は大武先生の著書『介護に役立つ共想法』の出版を記念して開催し、会場のメディアホールがほぼ満員となりました。内容も例年にない、とてもユニークな講演会でした。まず、本研究所・大武美保子代表理事の開会挨拶に続き、柏市・秋山浩保市長からビデオによるほのぼの研究所への応援メッセージをいただきました。



柏市・秋山浩保市長ビデオメッセージ

招待講演には、人氣のSF作家、瀬名秀明先生をお迎えして、「ほのぼの未来の作り方SFとコミュニケーションの想像力」のお話を頂きました。空と飛行機のお話に始まり、「ほのぼの」の定義、SFの中で描かれている「ほのぼの」のあり方など、夢のある楽しいお話、考えさせられるお話を、沢山聞かせて頂きました。次に、基調講演として、ほのぼの研究所所長で、東京大学准教授の大武美保子先生が、「ほのぼの会話のすすめ 現在過去未来をつなぐ共想法」と題して熱くお話をして下さいました。共想法に参加する人は、少し先の「未来」で語るための話題として、「ビビッドな「現在」を写真と共に切り取り、少し前の「過去」として保存します。このようにして、共想法は現在と過去、未来をつなぐということです。

休憩をはさんで引き続き行われたのが、瀬名先生、大武先生の対談を、新たにほの研に参加したロボット研究員「ほのちゃん」の司会で進めるというユニークな企画でした。両先生の知識あふれる対話に、ほのちゃんのちよっととぼけた司会ぶりとは絶妙な間が会場を大いに盛り上げ、とても楽しい対談となりました。一三二名の参加者の皆さんにとって楽しく、満足をいただけた講演会であったと思います。



中島秀之先生



上橋泉先生



宮地直丸先生

講演会終了後、同キャンパス内食堂「プラザ・憩い」にて十五時四十五分より交流会が行われ、八二名の参加がありました。今年は三・一一の震災を考慮して、クラッカーを自粛しましたが、全員が色とりどりのサンタの帽子や、トナカイの角を被り、つかの間のクリスマス交流会を楽しみました。

北海道からお越し頂いた、公立はこだて未来大学学長の中島秀之先生より、来賓挨拶を頂きました。知能は社会の中で育まれるという社会的知能発生学における議論が、ほのぼの研究所の活動に生かされているとコメントされました。そして柏市議会議員、上橋泉先生より、共想法を柏市民にもっと広めて欲しいとの乾杯の音頭で歓談が始まりました。

たくさんのお菓子とサンドイッチで歓談中、会場のスクリーンには、二〇一二年「ほの研十大ニュース」を投影し、一年の活動をさりげなく振り返るようになりました。



瀬名秀明先生 招待講演



大武美保子先生 基調講演



クリスマス展覧会

会期でクリスマス展覧会を開催しました。共想法での写真と話題約五十点が展示され、実施研究の広がりを一覧でき、初めての方にも興味を持って頂けたようです。

黒田征二・佐藤由紀子記

次に、瀬名先生と大武先生が会場を回りながら、参加者全員を順に紹介しました。中でも、共想法による認知症予防の実施研究をしているきらりびとみやしろからは、理事長をはじめグループで参加されました。軽度アルツハイマー型認知症患者を対象として、共想法による脳リハビリの実施研究をしている長崎北病院とは、遠隔会議システムskypeにより交信しました。柏市医師会前会長、宮地直丸先生より中締め言葉を頂き、盛会のうちに終了しました。



クリスマス交流会

開会后ほどなく、ロボット研究員「ほのちゃん」と市民研究員による掛け合いで、クリスマス版の小断「じゅげむ」をしました。会場の注目が集まったところで、共想法継続コースと研修コースの参加者紹介です。

ロボット研究員 ほのちゃん登場

「名前は『ほの』といいます。みなさんはほのちゃんと呼んでね。」目玉のくりっとした小さいロボットがサンタクロースの装いで壇上の中央に座り、会場の皆さんに自己紹介をしました。ほのちゃんの初仕事は、クリスマス講演会におけるゲストの瀬名秀明先生と大武美保子先生の対談の司会です。瀬名先生が話し始めると先生の顔を見て大きくうなずきます。瀬名先生はこやかにほのちゃん相手に話を進めます。大武先生が話し始めると先生の方を向いてうなずき、会場を見渡して体をゆすり両手を振っていいお話でしょうとパントマイムです。大武先生に



共想法研修コース参加者紹介



きらりびとみやしろの皆さん



共想法継続コース参加者紹介



長崎北病院とskypeで交信

向かって(お話は)「手短かにお願いします。」に会場は大爆笑です。ほのちゃんだからこそ言えるセリフです。ロボットを操作している三人の市民研究員は全くの黒子で、今日の主役はロボット研究員のほのちゃんです。司会は大成功でした。

交流会場にほのちゃんが到着すると、ほのちゃんの周りにはたちまち人の輪ができました。市民研究員とのかけあいではほのちゃんの余興が始まりました。長い名前のジューゲムジューゲムが始まると会場は一瞬静まり、皆さんが聴き入ります。余興が終わると再び人の輪が出来て、どのようにして動くのか、お話が出来ると、興味しんしんで操作を習う方もいました。ほのちゃんは交流会場でも一番の人気者でした。

田口良江記



講演会:ほのちゃん司会の対談



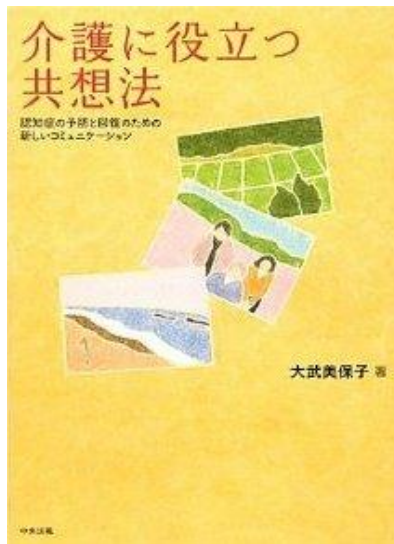
交流会:ほのちゃんの余興

介護に役立つ共想法、出版

共想法に関する世界初の書籍が出版されました。介護専門職のための総合情報誌「おはよう21」での連載をもとに、連載で書ききれなかったことを加えてまとめられたものです。

本書の特徴は、各地で開催された共想法において、実際に用いられた写真と話題が、全部で三十件以上掲載されていることです。共想法を通じて繰り広げられるほのぼのとした会話の雰囲気豊富な具体例から楽しむことができます。基礎的な考え方と共に、準備や実施手順と活用事例が述べられています。共想法の入門に最適の一冊です。

大武美保子「介護に役立つ共想法ー認知症の予防と回復のための新しいコミュニケーション」、中央法規出版、2012。



共想法「入門コース」と「出前講座」を実施して

二〇一一年度は、共想法の普及と実施者養成の観点から、「研修コース」、「継続コース」が、継続的に開催されました。私は、「入門コース」と「出前講座」を担当しました。「入門コース」と「出前講座」とは、一見、関連性がないように見えますが、両方を担当してみても、両者が相互に関連し合っているのを実感しました。

昨今、ほのぼのの研究所の活動がメディアに取り上げられることが多くなり、その効果的な報道と我々の継

続的な情報発信とが相俟って、外部の各種団体から、「共想法の出前講座をして欲しい」との要望が多く寄せられるようになりました。二〇一一年度は、六月に、【柏シルバー大学院】、【市民活動フェアあびこ】、【学びすとサロン学友会】、七月には、【東葛菜の花「高次脳機能障害者と家族の会」】、九月は、【柏市社会福祉協議会】、十一月は【いきいきひと声会】と出前講座の実施が相次ぎました。特に座学主体の講座では、市民研究員が、三十人から百人ほどの聴講者を前に、約二時間、「認知症とは」、「共想法とは」をテーマに講演を展開し、共想法を実演しました。参加者より回収されたアンケートから、高齢者が高齢者のために行う、新しい認知症予防「ふれあい共想法」が身近なものとしてよく理解出来たとの評価を受けましたことは、大きな喜びとなりました。一方、この「出前講座」に参加された方々のなかから、単に座学として聞くだけでなく、実際に共想法を体験したいという方々が現れ、「入門コース」に参加してみようとの動きが出てきました。そこで、「入門コース」を七月を皮切りに十一月まで五回行いました。最終回の十一月二十四日には、「効果測定」(クイズ形式記憶課題)まで行い、当初予定していた「入門コース」とは違い、共想法の体験参加を主体とする形態となりましたが、熱心な参加者に支えられて、楽しく有意義なコースとなりました。幸いなことに、「出前講座」の参加者が「入門コース」へ、また、「入門コース」の参加者が所属する別の団体へ「出前講座」を紹介して下さるなど、共想法を通じて、人々の輪が大きくなり、その絆が強くなってきました。今後とも、この方式を取り入れて、活動の輪を広げていきたいと思っております。

蓼沼芳保記

共想法「継続コース」を実施して

継続コースは、入門コースと研修コースの間に有り「認知機能を高めながら、共想法を楽しみましよう」と云う趣旨で始めました。時折検証を取り入れ、無理をせず月一〜二回のペースで行っています。毎回テーマ毎に写真を用意するのが結構大変ですが、その為カメラを持って外に出たり、他人と話す機会も増えます。カメラをお持ちでない方には貸し出しも致します。参加者同士最初は見知らずの間柄ですが、趣味が同じだったり、郷里が近かったり、お料理のレシピを交換したり、お茶を飲みながら話すうちに、不思議に短い間に友達になり、短い間に家族的に親密になります。耳の遠い人には、隣にいる方がそつと説明してくれます。家でお米を作っている方が、新米の時期に全員分のおにぎりを握って持って来て下さり、皆車座になって賞味します。又庭で取れた柿を持って来て下さったり、挙げたらきりが有りません。それが共想法の持つ力なのでしょう。か？又実施者としても即戦力としてお手伝い頂く事も有り、回を重ねる毎に認知症になりにくい身体が培われるのだと思います。

認知症を予防する方法をご存知ですか？皆さまも「共想法 続けて楽しみませんか？」

佐藤由紀子記

共想法「研修コース」を実施して

実施者養成としての研修コースは、目的に沿って順調にスタートしあと一回（一月二十四日）の研修をもって修了となります。改めて研修コースの目的

を三つの段階に分けて振り返ってみました。

「前半」認知症を防ぐ方法として共想法とその背景にある考え方を学び、自らが実践できるようにすること。「後半」いろいろな状況にある人が共想法による認知症予防を実践するのを、支援できるようにすること。「修了後」共想法による認知症予防を効果的に実践する方法と、共想法による認知症予防を必要とする人に対し効果的に支援する方法について、共に探求し続けること。以上の目的に向かって前半の研修ではワークシートを導入し、講義の内容の理解度も含めて毎回の記録と標準共想法の実施（評価まで）を司会者、記録者を交代で体験する等、短期間に多くのことを研修してきました。

後半は八月までの基礎学習の上に立つてほのぼのパネルの操作実習、ケーススタディとして「健常高齢者による共想法」「介護施設における共想法（介護老人保健施設はみんぐ）」との対比について意見を出し合うグループ討議等を行いました。特にグループ討議については、「はみんぐ」での実体験と、真壁の介護施設における共想法実施の開始、横浜での回想法見学と、これから立ち上げようとされる面々でこれまでに得た知見をもとに大いに意見が交わされ、そのパワーに圧倒されました。研修コースの皆さんの研修に対する姿勢とこれまでに積み上げてこられた成果が「共に探求し続けること」につながるものと痛感いたしました。

武下秀子記

きざりびとみやしろでの取り組み

NPO法人きざりびとみやしろでは、NPO法人ほ

のぼの研究所との、「ふれあい共想法」の実施研究協力に関する協定に基づき、二〇一一年五月から、体験コースと本コースを交互に実施いたしました。

現在、五月体験コースから六名の方が本コースへ、九月体験コースから五名の方が本コースに進み終了。五月コースの六名は継続コース（十月・十一月）へと、再挑戦終了したところです。

今後の計画ですが、九月体験コースから本コースに進んだ五名の継続、そして、一身体験コースへの取り組みについて計画中です。

さらにより良い共想法を実施し伝えるため、ほのぼの研究所での研究会に参加させていただき、大武先生をはじめ研究員の皆様と、情報交換をお願いしご指導を仰ぎながら、今後の活動に生かしたい所存です。

きざりびとみやしろ野口宗昭記

今後の予定

* 一月一七日 継続コース第三クール開始（二月まで）

* 一月二四日 研修コース最終回（二月以降補講）

* 二月十四日、二八日 午後一時半〜三時 入門コース

十四日座学、二八日共想法体験参加

ほのぼのプラザますおにて

* 出前講座 随時

問合せ、申込みはメール又はFAX（04-7172-6704）

編集後記

昨年は震災と、原発事故に翻弄された一年でした。今年は皆さんと共に楽しい年になりたいと思います。皆さん頑張りましょう。

編集子