

ほの研通信

創刊号

平成21年3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

創刊号発刊にあたって

代表理事 大武美保子



ほのぼの研究所は、高齢
社会の諸問題、特に認知症
に関する諸問題を解決する
科学技術社会システムにつ
いて研究し、全世代にとつ

て暮らしやすく生きがいのある「ほのぼの社会」の実現に
寄与することを目的とし、二〇〇七年七月、市民と産官学
が連携する研究拠点として開所しました。二〇〇八年七月
には、研究拠点の運営組織として、NPO法人を設立し、
二〇〇九年三月、ほのぼの研究所、略してほの研が発行す
るニュースレターが、ついに発刊される運びとなりました。

当研究所において、認知症予防回復に役立てるために
開発中の新手法、共想法では、参加者がテーマに沿って持
ち寄った写真を用いて、双方向の活発な会話をし、さまざま
な認知機能を活用します。テーマは、好きなものごと、
健康、食べ物、笑い、失敗談など、多岐に亘ります。過去
の思い出ではなく、現在の想いを語り合うことが、従来か
ら知られている回想法と、共想法の主な違いです。よい食
習慣や適度な運動を日常生活に取り入れる方法など、健康
長寿に有用な経験知識を共有することができます。
ほの研通信を発行する目的は、共想法を中心とする、研究

拠点・ほのぼの研究所の研究活動状況と、
活動を通じて得られた知見を、NPO法人
ほのぼの研究所の賛助会員をはじめとす
る関係者の皆様、興味のあるすべての方へ
お伝えすることです。本創刊号では、NPO
法人設立後の活動を中心に紹介します。

来年度に向けて

副代表理事 長谷川多度

平成二十年度（四月～三月）の主な行事はなんと行って
も研究所のNPO化とさわやかちば県民プラザ主催の「認
知症の予防」連続講座全十五回の実施でした。十五名ほど
の市民研究員は時には日曜を返上し、大武先生も大学の行
事が多忙の中、時に昼食時間を割いて対応されました。
新年度も行事は目白おしで、何とか効率良く実施しなけれ
ばと思っております。特に前から気に懸っておりました情
報発信面についてはブログの開設やニュースレターの発
行、各種研究会などを是非実施したいと考えておりま
す。またPRの一環として、昨年に引き続き人工知能学
会に市民研究員として論文発表を予定しております。その
他グループホームなどの施設での共想法の実施も計画し
ております。なお「県民プラザ連続講座」のフォローと
致しまして、本年一月からの共想法参加者を対象とし



た講座の開設及び昨年十月
からの連続講座受講者のた
めの実務研修会を四月から
予定しております。

県民プラザで連続講座の開催

さわやかちば県民プラザにおきまして、昨年十月より十
八名の受講者、本年一月よりさらに十八名の参加者を得て
共想法を実践的に学ぶ連続講座「認知症の予防」を開催し
ました。受講者は、前半十月から十二月まで共想法に参加
し、後半一月から三月まで参加者を対象に共想法を実施す
ると共に全体を通じて講義を聴講しました。共想法では、
延べ四百枚の写真が提示され、お話が上手なこともあり、
皆さん大変な盛り上がりで、あっという間に半年が過ぎよ
うとしております。研究員の所感を聞いてみました。

健康についての話題に花が咲く

認知症の予防講座、前期、後期合わせて十二名の方々と
お知り合いになりました。特別な会話を交わした訳でもな
いのに、提供された写真をスクリーンに投影し会話を後席
で拝聴しているだけで、十年來の知己のような親近感を覚
えるのは、共想法の共想法たる所以ではないでしょうか。
趣味、生活環境、価値観など一人で十分間の会話の中から
察知することができ、共生する世間の広がりを感じました
夫々の方の興味深いお話しが、今も脳裏に焼き付いており
ます。そんな中から紙面の都合で一つだけご紹介しま
す。Kさんが健康を取り戻すためメタボ解消に取り組み、医者
の勧めで毎食前（三食）に、前菜として有色野菜を三〇〇



グラム摂取すること。お皿に綺麗
に盛り付けられた写真は、自分で
かがいしく用意し、おいしく召
し上がっている。お陰で二〇キロ
減量に成功したと確信に満ちた
説得力にメンバーは感嘆の喚声

をあげました。これには後日談があります。ご夫婦で参加されているMさんの奥さんが、野菜きらいの主人に健康のため野菜を食べるように勧めていましたが、聞き入れてくれませんでした。Kさんのお話を聞いて以来好んで食べるようになりました。めでたし！めでたし！他にもKさん効果があつたとか。健康についての話題に花が咲く。

鷗目勲勇

共感を共有して

認知症予防の手法「ふれあい共想法」は、二〇〇七年から数多く実施してきましたが、今回のように、半年に及ぶ全十五回のロングランの実施は初めてでした。平均年齢七十歳を超える我ら市民研究員に長期間のアテンドが務まるかどうか不安でした。しかし、初回より最後まで、全セッションをこなされました受講者の皆様の熱心なエネルギーに押され、完遂できましたことに深く感謝申し上げます。特に深く共感しましたのは、



後半で、それまで共想法の学習者であつた受講者の方々が、今度は、共想法の実施者となり、パソコン操作、司会、記録、観察など、慣れない役割をこなしながら、新規の参加者にも配慮しつつ、滞りなく共想法を実施されたことです。尚、この間、受講者・参加者の皆様から、ご提出頂きました感動写真は、

「エピソード記憶」が失せぬうちに、近々、開設予定の「ほのぼの研究所のブログ」に掲載したいと思っております。

ありがとうございます。

蓼沼芳保

共想法に触れて

私は「ほのぼの研究所」に昨春参加以来、流山研究室の開設を念頭に活動を開始しました。去年一年は「ほのぼの研究所設立一周年記念行事」と県民プラザの「認知症の予防」連続講座の準備と実施をいたしました。特に講座では、素晴らしい出会いがありました。受講者6名、参加者6名夫々が、立派な経験と優れた感性の持ち主で、皆さんの楽しい話のやり取りを聴いていて、こちらが勉強させて頂きました。本当に有難うございました。講座終了後も、引き続いて「ふれあい共想法」の勉強を一緒に出来たら良いなと思っております。

念願の流山研究室は実現に向かって動き出しています。皆さんの参加をお待ちしています。

鳩原吉也

クリスマスパーティーを開催

昨年十二月九日東京大学柏キャンパス内カフェテリア「憩」にて、共想法講座参加者、賛助会員、我々研究員、さらには大学の関係者の皆様、総勢六十名前後の参加をいただきました。初めてのカリスマパーティーを開催致しました。大武先生の挨拶に続いて長谷川さんの開会宣言後は参加者全員赤と白の帽子をかぶりサンタクロースを演じました。



日頃講座の硬い話を忘れ参加者の有志による、かくし芸や東京大学教員、学生の一言紹介、講座参加者三グループの自己紹介ありで、二時間のパーティーが瞬く間に過ぎました。ご参加の皆様有難うございました。

中村一廣

ほのぼの研究所・主な歩み

- 二〇〇七年一月 世界初の共想法、開催
- 二〇〇七年七月 研究拠点・ほのぼの研究所開所 開所式開催（十日）
- 二〇〇七年十月 共想法公募実施（十二月）
- 二〇〇八年七月 NPO法人設立（一日）
- 二〇〇八年十月 一周年記念行事開催（十五日）
- 二〇〇八年十月 認知症の予防連続講座（三月） 全十五回（講義、体験、実習）

今後の主な予定

- 二〇〇九年四月 認知症予防の連続講座（六月） 全六回（講義のみ）
- 流山研究室準備室設立（四日）
- 二〇〇九年七月 二周年記念行事開催（十四日）

編集後記

慣れない通信の発行で編集が難しく読者の皆様には、読みにくい点があつたと思います。これからもっと勉強して、より良い通信の発行に当たります。宜しくお願い致します。

編集担当

根岸勝寿

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

メールアドレス ; frioffice@fonobono.org