



ほのぼの研通信盛夏号

第25号 2018年7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

〒277-0005 千葉県柏市柏1-7-1-301 Day Oneタワー3階

<http://www.fonobono.org/>

10th anniversary



ほのぼの研究所と『共想法』の10年

2008年にNPO法人ほのぼの研究所を設立してから、今年で10年の節目を迎えます。これまでご参加、ご支援、ご指導頂いた皆様に、心より感謝申し上げます。ここで、設立の趣旨と共に、これまでとこれからの活動の流れと位置づけを明らかにしたいと思います。

ほのぼの研究所を設立したのは、超高齢社会の諸問題を、現在の高齢者、未来の高齢者である全世代と共に考え、解決方法を提案、実践したいと考えたからです。社会をよりよくするために必要な学問を創るために、有効と考えられている、参加型研究、当事者研究と呼ばれる手法を実践しています。認知症の問題を解決するには、日々の生活に分け入り、なぜか多くさんの人が認知症になるのかを明らかにし、それを防ぐ方法を開発することが不可欠であると考えたのです。「防ぎうる認知症にならない社会」という概念自体、活動の中で生まれたものです。認知症予防会話支援手法『共想法』は、認知症予防を目的とし、防ぎうる認知症にならない社会を実現するための有効な手段となることを目指して、開発を進めています。共想法については、本誌2ページ目の基調講演要旨に、まとめています。研究の流れを、5年を一区切りとして、農業にたとえながら説明します。

第一期(2007年からの5年:種から苗へ)

2006年秋に、共想法を考案しました。共想法自体は、種に相当します。2007年に、共想法の実践研究をはじめ、参加型研究の拠点である、ほのぼの研究所を開所し、翌2008年に、運営組織をNPO法人化しました。ここからの最初の5年は、**共想法という種**を、認知症予防プログラムという**サービス(苗)**にする方法を開発しました。共想法に定期的に参加することを通じ、認知機能を使う行動をする暮らしを実現するサービスを意図して設計した、共想法継続コースでは、認知機能だけでなく、生活の質が高まるテーマを、参加者と

共に検討してきました。開始当初から90代を超える2018年現在に至るまで、すこやかに継続して下さっている参加者もいます。

第二期(2012年からの5年:苗から畑へ)

認知症予防支援プログラムを、異なる対象、施設で実施する方法を開発し、協働事業として実施しました。**サービスという苗を、畑に植えて(協働事業)**、様々な環境で育てる方法を明らかにしました。実際には、第一期の後半である2011年から、それまで実施してきた介護予防施設に加え、介護施設、福祉活動NPO、病院での、施設職員による継続的な実施が順次始まり、第二期に継続されました。参加者は、在宅の健常高齢者から、介護施設の利用者、病院に通所する認知症高齢者まで、実施者は、介護職員、作業療法士、臨床心理士、保育士へ、実施場所は、千葉から、埼玉、茨城、長崎、大阪へと広がりました。この時期の特記事項として、街歩きと組み合わせた街歩き共想法プログラムの考案があり、2014年より各地で実施しました。

第三期(2017年からの5年:畑から試験農園へ)

防ぎうる認知症にならない社会を実現するためには、認知機能を適切に使う行動をする暮らしを支援することや、その仕組みづくりを生業とする人、事業、産業が必要です。共想法を始めとする認知症予防手法を事業化するためには、効果を証明するエビデンスが求められます。そこで、第一期に始めたサービス開発、第二期に始めた**協働事業(畑)**に基づいて、共想法のより厳密なエビデンスを収集する**検証事業(試験農園)**を行っていきます。検証事業の主体は、各種研究機関、医療機関になりますが、ほのぼの研究所は、ガイドブックや研修の開発、実施人材の育成を通じて、検証事業を支援する役割を担います。

NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長
理化学研究所 チームリーダー 大武美保子

| | | |
|--|--|---|
| 2006年  | 種(手法)を開発 | 2006年 認知症予防会話支援手法『共想法』考案 |
| 第一期 2007年～  | 種から苗(サービス)へ『共想法』という手法(種)を認知症予防支援プログラムというサービス(苗)にする方法を開発 | 2007年 研究拠点ほのぼの研究所 開所 2008年 ほのぼの研究所 NPO法人化 2007年～講演会を定期的に開催 2009年～出前講座実施(随時) 2011年～『共想法』継続コース |
| 第二期 2012年～  | 苗から畑(協働事業)へ認知症予防支援プログラムというサービス(苗)を、異なる対象・施設で実施する方法を、協働事業(畑)により開発 |  2011年～協働事業 介護予防施設(千葉県) 介護施設(茨城県、大阪府) 福祉活動NPO(埼玉県) 病院(長崎県) 2014年～街歩き共想法(随時) |
| 第三期 2017年～  | 畑から試験農園(検証事業)へ認知機能訓練効果、認知症予防効果を検証する検証事業(試験農園)を行い、エビデンスを収集 | 2017年 研究拠点ほのぼの研究所 設立10周年 2018年 NPO法人ほのぼの研究所 設立10周年 2016年～検証事業 千葉大学医学部附属病院(軽度認知機能障害者) 理化学研究所(健常高齢者) 2017年 研修・ガイドブック開発 |

2018年NPO法人設立10周年記念講演会「認知症になりにくい社会をつくる」



千葉大学
(現東北大学THVP)
片桐 大輔 先生



産業技術総合研究所
西村 拓一 先生

2018年6月26日(火)13:30から、柏市京北ホールにて、柏市の後援を仰ぎ、「認知症になりにくい社会をつくる」をテーマに、NPO法人設立10周年記念講演会を開催しました。早くも梅雨明けを思わせるような暑さにもかかわらず、喫緊の課題への関心も高いとみえ、当日飛び入りを含めて、賛助会員、地域の皆様、企業、研究団体マスコミ等、20~90代の約100名の方々にご参加いただきました。

開会挨拶に続き、ご来賓の千葉大学の片桐大輔先生より、設立当初より民産学官学連携事業の実践の場として歩んできた、ほのぼの研究所の存在価値を評価して下さる、嬉しいご祝辞をいただきました。また、産業技術総合研究所の西村拓一先生からは、超高齢社会における『共想法』の意義や、今後の研究活動への期待を込めた励ましのお言葉をいただきました。

なお、講演に先立ち、10周年の節目として、これまで継続して長く賛助会員としてご尽力下さっている皆様をご紹介させていただき、御礼と感謝の意をお伝えしました。そして、埼玉県宮代町の地域の方々と共に共想法を継続的に実践して下さっている、法人賛助会員の認定NPO法人きらりびとみやしろ理事長の島村孝一様にご挨拶いただきました。

介護予防事業の一環として2011年より『共想法』を導入させていただいております。現在3チームの参加者の方々が大変お元気で『共想法』を楽しまれ、生き生きとされていらっしゃることは大変嬉しいことです。今後も続けてまいります



認定NPO法人
きらりびとみやしろ理事長
島村 孝一 様

招待講演:「認知症になりにくいまちづくり~ゼロ次予防を目指して」



千葉大学予防医学センター
社会予防医学研究部門教授
国立長寿医療学センター
老年学・社会科学研究センター
老年学評価研究部長(併任)
近藤 克則 先生

- * マクロの観点からの認知症予防研究でわかったこととお話します
- * 健康教育も対策の一つであり、本人の心がけによって病気にならないようにする1次予防も必要だが、**地域環境と社会環境等を整備することでそこに暮らしているだけで、健康になる社会を作るゼロ次予防にも注力すべき**
- * **認知症発症にも環境要因が重要で、認知症発症が少ないまちがある**
- * **運動グループを増やすなど能動的な社会参加を促し、高血圧等生活習慣病や認知症になりにくい、環境、まちづくりを**
- * **柏市は調査に参加した30市町村の後期高齢者で最も「転ばないまち」**
- * **さらなる大規模調査で環境要因の解明にご協力を**

認知症になりにくい社会をつくる!

- * **ミクロの観点からスタート**
- * 加齢により、「やりたいこと、できることしかしない/できない」傾向になりがち。**防ぎうる認知症を予防するには、使われないと落ちやすく、使われ方に個人差が大きい認知機能(体験記憶・計画力・注意分割)をバランスよく使う暮らしをすることが必要**
- * **参加者が撮影した写真を見ながら、「話す」「聴く」「見る」「考える」を行う会話支援手法『共想法』は、体験記憶・計画力・注意分割の3機能をバランスよく使う行動を導くように設計されている**
- * **ほのぼの研究所は平均年齢70歳代の市民研究員が相互学習を実践、『共想法』の実施・普及・連携・人材育成・研究の事業を通じ、防ぎうる認知症にならない社会づくりを目指している**



ほのぼの研究所 代表理事・所長
理化学研究所
革新知能統合研究センター
認知行動支援技術チームチームリーダー
大武 美保子

基調講演:「防ぎうる認知症にならない暮らしを支える共想法」

設立10周年記念講演会交流会

講演会終了後、手際よく交流会場に模様替えをしたホールには、四十余名が参集。代表理事・所長の開会挨拶の後、三宅徳久 ほのぼの研究所副代表理事より、着任挨拶をいただき、理化学研究所 革新知能統合研究センター認知行動支援技術チーム 技術経営顧問の小暮純生先生に、乾杯の音頭を取っていただきました。

3テーブルに分かれての和やかな歓談や自己紹介の後は、市民研究員から感謝を込めたサプライズ企画として、大武所長にウエアラブルメモと花束、参加者の寄せ書き色紙をプレゼントしました。プレゼントのセレクト理由から所長の知られざる?ウィークポイントが披露され、会場はしばし笑いに包まれました。尽きない談笑のひとつときは弊所監事・柏市議会議員上橋泉先生の本一締めにて、お名残惜しいまま、幕を閉じました。

本講演会・交流会開催に当たり、後援していただいた柏市、並びにご参加、ご尽力いただいた皆様に深く御礼申し上げます。

(市民研究員 松村光輝 田口良江)



三宅徳久副代表理事の挨拶



小暮純生先生の乾杯の音頭



上橋泉監事の締めの挨拶



「超かっこよく老いよう！」ワークショップ



「人生100年時代、どんな老い方がかっこいい？」と問われたら、どう答えられますか？2018年4月6日(金)15:30から、柏市のパレット柏の多目的スペースにおいて、「超かっこよく老いよう！」-ラーニングフルエイジングのヒント-ワークショップを主催しました。講師には、ワークショップやカフェイベントの企画、運営・評価に関する実践的な研究者 帝京大学 学修・研究支援センター森玲奈准教授お迎えし、20~80代の13名にご参加いただきました。

先生方の挨拶、全員参加の自己紹介の後の前段の講話は、大武所長の「プロジェクトを通じた高齢者の学び」-ほのぼの研究所における取り組み-。高齢者の学びの場としてのほのぼの研究所で、共想法を实践、普及、研究するプロジェクトを推進する意義や効果を述べ、相互学習により、生き生きと活動している事例を紹介しました。こうした活動を通して感じる「かっこよさ」とは、「(かっこよくつけずに)わからないことを正直にわからないといえること」「学び合うということ」と締めくくりました。研究員による『共想法』デモもご覧に入れ、さらに、理解を深めていただきました。

後段は、森先生のワークショップ手法の説明の後、早速3グループに分かれてのグループワークに入り、「かっこいい生き方に関するエピソード」をA4用紙に書き出し、メンバーで共有、さらにそれらをカテゴリー分類し、ネーミングを考えながら、「かっこよく生きるためには、何をしたらよいか、何ができるか」についてグループ討議を実施。最後に、代表者が、カテゴライズしたメンバーの意見を壁やボードに掲示して発表しました。「自分にとってかっこいいもの」「他人から見てかっこいいもの」「望ましい生き様」等々について、様々な切り口での結果発表がありました。納得したり、刺激を受けたりと、果たして、かっこよい後半の人生を送るために、何をすべきなのか、何を続けていくべきなのかへのヒントを得ることができた有意義なひとときとなりました。(市民研究員 松村光輝)



グループワークと、発表のために掲示された「かっこいい生き方」エピソードの数々

NHK Eテレ『あしたも晴れ！人生レシピ』にて、ロボット司会による『共想法』紹介

AI搭載のロボットぼのちゃん司会による『共想法』が、6月8日20時~NHK Eテレ『あしたも晴れ！人生レシピ』(AIでどう変わる？超高齢社会)にて、紹介されました。4月の日本橋の理化学研究所での取材には、継続コース参加者と市民研究員の7人が、実演参加者として挑みました。

番組では超高齢社会の介護施設・認知症予防・認知症患者(脳障害者)サポート、高齢者用住宅の、それぞれの場面でのAIの活用例が紹介され、これまで人間の力が及ばなかったことが、AIによって解明されたり、より利便性が高まっていくという可能性を実感できるものでした。

この番組に関するウェブページは、ほのぼの研究所のブログ「ほの研ブログ」の2018年7月15日掲載記事、「2018年ほのぼの研究所NPO法人設立10周年記念講演会」の本文最後のリンクからたどれます。本誌掲載時点で、YouTubeに動画があります。

認知症予防トレーニングとして紹介された『共想法』は、手法やロボットの司会による実践の流れがわかりやすく解説され、併せて、大武先生が人の話をよく聴いて、質問することが認知症予防に効果的であることを説明しました。



人間の司会者では躊躇しがちなタイミングのよい声かけを、計測した発話量に応じて、会話の途切れや文節の切れ目で絶妙に話し手をコントロールする会話支援ロボット「ぼのちゃん」は、見かけによらず、しっかり者として紹介されました。またロボットの開発においては、機能はもちろんのこと、デザインについても、現場のニーズやイメージに関する情報を仔細に収集しながら進められてきた経緯も、紹介されました。

(市民研究員 長久秀子)



柏市認知症予防講座「質問力をつけて認知症予防」

2016年度から柏市より受託開講している認知症予防講座は3年目を迎え、6月19日、7月10日、31日の全3日間コース、ほのぼのプラザますおにて、開講されました。『共想法』は「話す」「見る」「聴く」「考える」「質問する」ことで体験記憶・計画力・注意分割機能をバランスよく使うように設計されています。今回は受講者がどの話題にも質問ができるくらいに関心をもってよく「聴く」「考える」トレーニングのため、「質問力をつけて認知症予防」というテーマとしました。定員18名に、20名の応募がありました。その中に、毎年参加されている方がいらしたのは嬉しいことです。

順調にスタートした1日目は、講話の後、市民研究員による『共想法』の実演を見て、見学者である受講生が『共想法』に参加したつもりで質問をするという試みを行いました。折よく、健康情報誌『健康365』の取材があり、早速10月号には掲載されましたので、『共想法』が周知される一助となるよい機会にもなりました。

2日目は受講者が「好きな食べ物」をテーマに『共想法』を体験、見学者からは、楽しい質問や「ヤマトイモの簡単な食べ方をもう一度教えてください」という熱心な要望も飛び出し初めての『共想法』とは思えないほど、共感あり、笑いありと、和やかな雰囲気になりました。

3日目は気温35度の猛暑にもかかわらず、大勢が参加、ご自身の話題を200字にまとめる作業にも挑戦しました。

今回は、受動的に聴講するだけでなく、実践参加型の講座でもあったため、集中して参加いただけたようでした。そのためか、事後アンケートでも満足度に関して、高い評価をいただきました。

今年度から、当講座の修了生が引き続き、ほのぼの研究所ふれあい共想法継続コースに参加できる仕組みを整えました。

講座運営にご助力下さった柏市ならびに社会福祉協議会のスタッフの皆様、受講者の皆様に厚く御礼申し上げます。

(市民研究員・魚谷茜)



熱心に聴講する受講生

マカベシルバートピア

は、今年の6月で20周年を迎えました。2011年からスタートしたマカベ共想法は、この9月には11期が終わります。マカベ共想法は、自由会話や全体で2枚の写真を使用する写真共想法なども織り交ぜています。そのため共想法形式は、毎回ではありませんが、参加者はボノちゃんに会える日を楽しみにしているようです。

嬉しいことに先日ぼのちゃん5号がマカベにもやってきましたので、皆様にご披露したところ、幸いNHKの放送を見て下さった参加者も多く、お地藏さんみたいで可愛いと評判は上々です。早速参加者のおひとりお手編みで作って下さった毛糸の帽子が届きました。サイズもぴったりでした。

参加者の平均年齢は年々高くなりますが、ロボットとの出会いが皆様の刺激となり、新しい時代へと進むエネルギーになってくれたらと願っています

(市民研究員 永田映子)



おしゃれに変身したぼのちゃん

継続して定期的に『共想法』を行う**継続コース**は、2011年に始まり、今年4月に8年目に入りました。当初は各4回ずつ、春・秋・冬の学期制で、大武先生の介護予防専門誌『おはよう21』の寄稿記事や、著書『介護に役立つ共想法』が座学教本でした。大武研究室の学生が参加すると、格好の多世代交流の場ともなり、若い世代から刺激を受け、活気づきました。柏の葉で、公募された方々と街歩き共想法に参加したことも楽しい思い出です。

2015年秋から私が担当を引き継ぐと、タブレットを使い、ロボットぼのちゃんが司会を担当するようになりました。当初身近でやさしかった『共想法』のテーマも、知って、記憶をするだけでなく「興味や関心をもってやってみる」という命題のある年間テーマに基づいたものへ変化、常に進化してきました。また、2018年度からは、柏市認知症予防講座修了者をはじめ、途中参加がしやすい仕組みを整えました。新しいことに果敢に挑戦、和気藹々の共想法が続いています。終了後のティータイムは『共想法』とは一味違う、想いを共にする、楽しい交流のひとつになっています。(市民研究員 田口良江)



共想法後のティータイム



さあ、スタート！今日も楽しい話題が盛りだくさん

今年20周年を迎えた**きりりびとみやしろ**での『共想法』は2011年5月から始まり、今年8年目に突入しました。当初はこのように長く続くとは思っていませんでした。

楽しみながら自分のことを話し、他人の話を聞く、何事にも興味を持って気づいたことを質問して、知らなかったことを知ること、新たな情報が増え、おしゃべりにも花が咲く！揃って大笑いしながら時間が過ぎて、認知症の予防にもなるなんて、素晴らしいことです。実施者としても楽しませていただけますし、もっと続くといいなあ、広がればいいなあと思っています。

今年、ぼのちゃんや新しい仲間も加わり、新チームもできるので、また新しい『きりり共想法』になっていきそうな予感がして、ワクワクしています。皆さんも10月のスタートをととても待ち遠しく思っています。さて、次の『共想法』のテーマは何でしょうね？(市民研究員 田崎 誉代)



地域のサロンでの共想法

街歩き共想法

は、参加者が共に街を散策してテーマに沿った写真を撮るので、身体も動かし、参加者が体験を共有さらに共想法での会話が弾むという、楽しみながら、認知症の予防ができるという石二鳥の手法です。

2014年1月、台東区でのふれあい共想法の出前講座のデモとして初めての街歩き共想法を、谷根千(谷中、根津、千駄木地区)で実施しました。初めてのこともあり、慣れない街を歩き疲れて、昼食で入ったカフェでのカレーの美味しかったこと！今でも忘れられません。共想法も賑やかに、楽しむことができました。

その後、真壁、高洲団地、柏の葉、川口、遠くは愛知県足助町などで実施しました。これからも、各地の皆様と実施していきたいと考えています。(市民研究員 根岸勝壽)



"初"街歩き共想法「谷根千」

岸和田市ののぼな

では2016年から共想法を開始しました。地域のサロン「みまーも岸和田」を会場とし、来られた人に体験してもらおう形で月に一度のペースで開催してきました。話すのは苦手と言っていた人も、テーマに沿った写真を選定するやいなや、しゃべり出そうとする参加者を止めることもしばしば。目の前に話をする題材の写真があると、すぐにでもそのエピソードを話したくなる。笑いが生まれ、場が和むこともよくあります。最近では少しずつ参加者の定着が見られ、この日を楽しみにして下さる方もおられます。

2017年4月からは介護職員を対象に共想法を取り入れ、良質なスタッフ間コミュニケーションの充実を目標に実施してきました。スタッフ個々の伝える力、聴く力が回を重ねるたびに向上する実感を覚えました。また、テーマを決めて話すことで、日ごろ共に働くスタッフの知らない一面を知ることができ、スタッフ間の会話と笑顔が確実に増えました。(のぼな 正木慎三)

これからの予定と参加者募集

共想法継続コース:8月21日、9月11日、10月16日、11月13日(全て火曜日) 12月18日、1月18日、2月19日、3月12日
クリスマス講演会:12月11日(火) 於:さわやかちば県民プラザ

賛助会員様お手続きについて

30年度賛助会員様の更新手続き、並びに新規ご入会を承っております。どうぞよろしくお申し込み申し上げます。上記に関するお問い合わせ、参加・見学お申込みは、弊所宛て(弊紙1面上部ご参照) 葉書・メール frifoffice_at_fonobono.org (at_を@へ) にて承ります。

編集後記

つつがなくNPO法人設立10周年の節目を迎え、次のステップへのスタートができましたこと、皆様のご支援の賜物と、一同よりこの場をお借りして、心より感謝申し上げます。

6月に弊所の「司会ロボットによる『共想法』が紹介された、NHKEテレの『あしたも晴れ！人生レジビーAIでどう変わる？超高齢社会』では、AIがこれまで到底人の力が及ばなかった不・負の解消、改善や新サービスの提供に役立っている事例を多く知ることとなりました。ロボットぼのちゃんは、これからどんなAIを搭載して、役立つロボットに成長していくのでしょうか？



そばで、しばしば見守っていくことにいたします。