

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>

をくずれ水仙郷(千葉県鋸南町) 撮影:市民研究員 根岸勝壽

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます

旧年は、世界的な感染症流行が始まって3年を過ぎ、ロシアによるウクライナ侵攻が本格化したり、安倍元首相が銃撃されたりするなど、不穏な出来事の多い年でした。共想法による認知症予防という切り口から、ほのぼのとした社会の実現を目指す当研究所は、その実現の難しさを改めて実感しました。写真を用いた会話で想いを共有する共想法が、どのような状況に対してもしなやかに対応し、折れない心を育むことに貢献できればと願っています。2022年は、コロナ禍になってから始めたことを深化させ、質的な変化を遂げた一年となりました。活動を引き続きオンラインを中心にを行い、そのことにより、参加者の輪が広がりました。皆様の御参加、御支援、御協力に感謝申し上げます。

第一に、スマートフォンおよびタブレットアプリを用いた遠隔共想法支援システムを用いて、月1回のペースで実施している、共想法継続コースに、大阪や長野など、各地から個人で参加頂くようになりました。これまでも研究拠点である千葉から地理的な離れたところの方にも共想法に参加頂いてきましたが、実施運営拠点となる介護施設や病院があり、そこに参加者が集まっていた。遠隔共想法支援システムにより、そのような拠点が無い地域の方にも参加頂けるようになりました。病を得て、以前ほど活発に活動できなくなった親を心配する子どもに勧められ、参加された方もいます。システムを構想した当初に想定した用途で、使って頂けることが明らかになりました。本挨拶をご覧になり、興味を持った方、また、周りに勧めたいと思われた方は、是非事務局までご連絡下さい。

第二に、研究所設立当初より、年2回ペースで開催してきた講演会をオンラインで開催し、2020年から数えて合計6回となりました。夏の設立記念講演会は、「人とのつながりで、脳を育む」をテーマとし、脳の発達や加齢のメカニズムを研究され、ベストセラーの著書「生涯健康脳」がある瀧靖之先生に、仙台からご講演頂きました。冬のクリスマス講演会は、「超高齢社会のサクセスフルエイジング」をテーマとし、第41回日本認知症学会学術集会/第37回日本老年精神医学会会長である三村将先生に東京からご講演頂きました。そして、2022年の新たな取り組みとして、講演会終了後に、オンライン交流会の開催に挑戦しました。招待講師の先生を囲んで、参加者全員が感じたことや考えたことを一言ずつ発言し、交流を通じて、元気を与え合うことができました。

第三に、これは共想法継続コース参加者の方の取り組みになりますが、共想法をきっかけに撮り貯めた風景写真を展示する展覧会、「二人の軽井沢・春夏秋冬」展が銀座にて開催されました。コロナ禍前に、対面で行う共想法実験にご夫妻で参加され、コロナ禍が始まって以降、オンラインで開催する共想法継続コースに参加頂いています。コロナ禍を機に軽井沢に移住されたご夫妻の、自然豊かな写真と話題を、他の参加者の皆様と共に、毎回楽しんでいきます。そのようにして撮影された写真が、展示されました。共想法参加者で、展覧会を開いた方は初めて、お二人にとっても展覧会を開くのは初めてでした。

新年は、NPO法人ほのぼの研究所を設立して15年を迎える節目の年となります。共想法をきっかけに、会話だけでなく、生活行動全般を整える方法を、実践研究を通じて明らかにするとともに、より本格的な普及に向けた情報発信やそのための仲間づくりに取り組んで参りたいと思います。本年もご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

2023年元旦

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

2022年十大ニュース

- 1.代表理事・所長大武美保子がムーンショット型研究開発事業ムーンショット目標3のプロジェクトマネージャーとして採択される(8月)
- 2.設立記念オンライン講演会「人とのつながりで脳を育む」(7月)
- 3.クリスマスオンライン講演会「超高齢社会におけるサクセスフルエイジング」(12月)
- 4.オンライン交流会の実施(7月、12月)
- 5.コロナ禍、遠隔共想法参加者が移住先軽井沢での写真で2人展を開催(6月)
- 6.永田研究員が日本認知症予防学会学術集会にて、マカベシルバートピアの共想法(お話の会)について発表(9月)
- 7.遠隔共想法の後のお茶の時間を開始(9月)
- 8..東京工業大学の研究に協力(4月)
- 9.理化学研究所の遠隔共想法実証実験に協力(6月)
- 10.遠隔共想法に遠隔地からの参加者が増加(通年)

2022年クリスマスオンライン講演会「超高齢社会におけるサクセフルエイジング」



新型コロナウイルス感染症流行下でも、引き続き皆様と認知症やヘルスケアに関する知見や情報の共有は継続していきたいと、2020年夏より継続開催をしておりますオンライン講演会は、今講演会で6回目となりました。

本講演会は、11月末に招待講演講師の三村先生が会長として主宰、開催された日本認知症学会学術集会/日本老年精神医学会(同時開催)での会長講演に基づき、専門的な知見について、ポイントを絞って「超【幸齢】社会をどう生きるか」と題して、わかりやすく解説していただきました。

三村先生は東京都新宿区信濃町の慶應義塾大学医学部精神・神経科研究室から、基調講演講師大武先生は東京都中央区の理化学研究所からのリモートでの登壇、招待講演、基調講演、両講師の対談、そしてオンライン交流会の講演会の4部形式としました。



慶應義塾大学大医学部 精神・神経学科教室教授
日本高次脳機能障害学会理事長、
日本うつ病学会理事長、日本老年
精神医学学会副理事長、日本精神
神経学会理事、安全運転医療学会
理事

三村 将 先生

招待講演:「超【幸齢】生活をどう生きるか」 三村将先生

サクセフルエイジングを理解するために



サクセフルエイジングを超「幸齢」と考え、表すのは

幸福とは「瞬間的・直接的な快・不快の寛恕を調節して、「しみじみ」感じられる持続的で穏やかな気分」の状態として定義づけます。そうした状態で歳を重ねていくこと = よく生きる ことになります。このことは、高齢社会では、幸福寿命を延ばす鍵ともなる概念

サクセフルエイジングを考えるポイントは

認知的健康(認知の枠組みや智恵(wisdom)を含む、記憶や遂行機能などの神経心理学的機能)と、感情的健康(肯定的な感情や統御などのストレス対処法を含む、うつや不安などの否定的感情への対処)

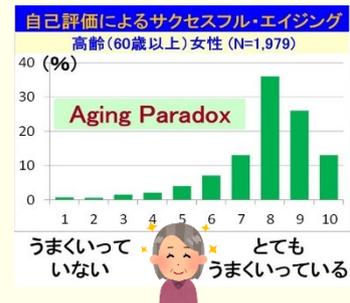
多くの高齢者は「疾病や障害による衰退を抱えていても、サクセフルエイジングを達成」
サクセフルエイジング = 「疾患や障害への敵対」(疾病や障害による衰退がないことにあらず)

レジリエンス(疾病対抗性・抗病力)とエイジングパラドックス

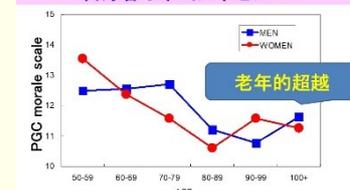
多くの高齢者は様々な逆境やストレスフルな経験を重ねているが、それらから回復、立ち直る過程で新たなことを学び、それをきっかけに前進する力を会得する(レジリエンス)。そのため、加齢により疾患や障害が増加するにもかかわらず、私的幸福感は高くなる(エイジングパラドックス)

百寿者に見られる老年的超越

加齢とともに認知水準は下がってくるが、95歳以上の超高齢になると、幸福度に関する因子の数値が上がり、主観的幸福感が上昇する
→老年的超越 = 物質的で合理的な見方から、加齢に伴い、より宇宙的で超越的な視点への変換
百寿者の方々は何となく生きていこうというよりも「生かされている」という超越的な感覚なので、長命?



高齢者と百寿者の主観的幸福感



対談:「認知症の発症を遅らせ、なっても困らないためにできること」



対談では、会場からの「後期高齢者家族の運転」に関する質問に、三村先生がライブワークの一つとしても取り組んでいらっしゃるだけに、現状の課題を含めて丁寧に説明して下さいました。さらに今より高いレベルの自動運転技術が登用されるなど、100年前とは比較にならないほど長足の進歩を遂げている医学、科学技術をもってして、近い将来これまで触れられてこれなかった脳など首から上の移植が可能になり、認知症になる人が少なくなるかもしれないなど、近未来的な発想を披露され、精神・神経科学だけでなく、幅広くジェロントロジーに関わっていらっしゃる三村先生ならではの、進取の気性を感じることができました。

〈高齢者の運転について〉

- 1) 年を重ねるほど、運転能力、運転機能等の機能の個人差、性差が拡大、運転の可否について、少なくとも年齢でしるべきではない
- 2) 地方では足としてのニーズが根強く、しかも高齢者自身が運転せざるを得ない状況がある。認知症と診断された人は運転免許の更新はできないが、医師の記載する診断書の内容やその対応にばらつきがあるなどの問題点がある。またサポートカー限定免許に関しても規定が曖昧
- 3) 医師の診断・評価を得ながらなら、認知機能が低下していても運転可能なこともあるが、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症の場合は、特にリスクが高い
- 4) 病名や年齢でしるのではなく、運転がしっかりとできる認知機能、予測力、判断力、運転操作能力が保たれているかということ、医療機関(運転評価外来など)での一定の評価を受け、公安委員会や免許証センターでの実車評価を受け、さらには同乗者の評価も参考にしながら、続けていくことが大事→運転寿命の延伸→サクセフルエイジング





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

高齢者の健康維持に資するとは 1

(自分や家族に) 病気があっても人生に極力 支障がないように、工夫してレジリエントな質の高い生活ができる状態にすること

健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない (WHO憲章)

A 疾病や障害があっても、やりたいことができる質の高い生活を助け、健康に過ごせるように、見守り声掛けするロボットがいたら？

利用者に行動を起こさせるきっかけとなるプロセスを考える

- ・していることはできることに含まれる
- ・していることの一部はやりたいこと



- ・していることの中からやりたいことに**気づく**
- ・できることの中からしてなくて**やりたいことに気づき**することを**広げる**

- 利用者が行動を考えるきっかけになる言葉を決める
- どのように答えても、もっともらしく聞こえるその次の発言を考える
- 発言するタイミングを、息継ぎか話終わりかを見計らう技術を開発
- 上手くシナリオを作成すれば、スムーズに対話し、まとまった考えを引き出せることを確認

高齢者の健康維持に資するとは 2

B 工夫するためには、認知機能が必要→工夫することが認知機能を育む→頭を柔らかく使う(知恵)のために、高齢者が話を聞き、質問を考えることで認知機能を育むロボットがあったら？

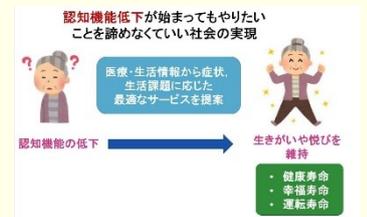
- 話題は、その人が質問を考える機会をつくるためにある
- 話題から予想される想定問答をあらかじめ登録
- ロボットに共想法で最も難易度の高い「聞く」「質問する」を人間がするための機能を実装
- 想定に似た質問には、うまく答えられる
- 多様なスケジュールに沿って、各ロボットに配信する技術を開発



認知機能を育むロボット
※短期間での在宅での利用実験では、対面での共想法に一定期間参加した被験者と同じ種類の認知機能の数値が高まる傾向が見られた。さらなる実験回数・頻度による結果が待たれる。

*** 誰もが参加し、つながることで、ウェルビーイングを実現する都市型ヘルスコモンズ共創拠点 COI-NEXT 共創の場 研究開発課題4:認知症になっても日々生き生き「寄り添う研究」**
認知症になっても、やりたいことがあったら、それができそうな生活、そのために生きがいや喜びを維持していくにはどうしたらいいの？特に最新のAI、先端機器などを活用してどのようなことができるかと、研究しているプロジェクト

慶應義塾大学、東京医科歯科大学、理化学研究所、東京工業大学、東京都、神奈川県、川崎市、豊島区、参画企業



「二人の軽井沢・春夏秋冬」共想法参加ご夫婦が移住先で撮り集めた写真で二人展を開催

2022年の夏が始まろうとする頃「コロナになって東京から軽井沢に移住。軽井沢ならではのお写真を撮るように決めた。何十年も軽井沢に来ていたが、撮影した写真を見て、空気の美しさを感じ1年かけて写真を撮ろうと2人でスタート、その結果がこの2人展となった」という旨の写真展「二人の軽井沢・春夏秋冬」のご案内が届きました。

この主催者の竹田さんご夫妻は理化学研究所の実験に参加後、ご興味を持たれて日本橋を拠点とするお江戸共想法グループに所属して共想法に参加。しかしご案内状のとおりコロナ禍のため、2020年に東京から軽井沢へ移住をされ、そこで撮った作品にて二人展を開催されました。勿論どこからでも参加可能な遠隔共想法ですから、毎月1回軽井沢から今もご参加中、オンライン講演会、交流会へのご参加も積極的です。



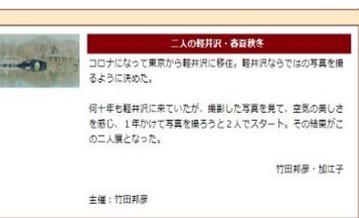
作品の前の竹田さんご夫妻



訪れたご夫妻のお友達

銀座ギャラリーには大武先生、理研のスタッフ、ほのぼの研究所から何名かが伺わせていただき軽井沢の四季それぞれの空気を感じさせていただいたとのこと。ファッション関係のプロのカメラマンでいらした竹田さんが、共想法ご参加がきっかけで、ご自身の身の回りの写真を撮り、話題提供をされるようになり、さらに移住先でも共想法に参加しながら、撮りためた作品を皆様と共有できるように写真展を開催されるようになるのは、共想法に携わる者としては、とても興味深く、嬉しいこととなりました。年を重ねられてご夫婦で同じ目的で活動なさることができるのは、大変羨ましいことです。

竹田さんから、「最終日に片付けをしていたら、リビングに飾る写真を求めてたまたま立ち寄られたご夫婦が、一つの作品を大変気に入られ、売り物ではないと断られても、どうしてもご所望されたため、その場でお持ち帰りいただきました。見知らぬ方が偶然作品を気に入って下さり、ご自宅で飾っていただけるという想定外の嬉しいできごとがありました」との後日談を伺い、その様子を想像して、当方もさらに嬉しくなりました。



銀座ギャラリーHPより



マカベシルバートピア 開始から11年目に

茨城県桜川市のマカベシルバートピアでは毎月6回「お話の会」（共想法）は2011年11月1日から実施しています。通所者グループが火曜日と木曜日で、入所者はこれまでの2グループをまとめて木曜日に実施しています。当日は気が付かなかったのですが、2022年11月に皆様の興味深いお話の数々に励まされて、11年目を迎えることができました。目標の10年がとっくに過ぎていることに、我ながら驚いてしまいました。

また、この活動についての報告が、会員として登録している日本認知症予防学会の第11回学術集会の一般演題として採択され、光栄にも発表する機会を得たことは、大変貴重な経験となり、11年目を迎えるにあたり良い記念と励みになりました。

ご参加の皆様多くは人生の先輩方ですが、いつも出席を楽しみにして下さっています。会が盛り上がるかどうかは、参加される皆様の優しい思いやりに負うところが大きいと、実施者として実感させられる毎日です。例えば、長生きの薬は、18歳の孫と司会ロボットのぼのちゃんとおっしゃるのはS様です。お孫さんは、美容院へ行ったSさんのヘアースタイルにすぐ気が付く優しい男の子とのこと。また司会ロボットのぼのちゃんの仏様のような優しいお顔に毎回癒されているとのこと。お話の会がなかったら、共想法の司会ロボットぼのちゃんにも出会えなかったから有難いとおっしゃいました。（市民研究員 マカベシルバートピア 永田映子）

きらりびとみやしろ 遠隔共想法始動

きらりびとみやしろでは2011年から地域の（健常な高齢者の）方々に定期的に集合し、共想法に参加していただいておりますが、3年前のコロナ禍より、それが叶わなくなり、交流の機会もなくなり大変残念でした。他の拠点で始まっていた、スマホを使って在宅でも参加できる「遠隔共想法」への参加に関しては、当初は以前使っていたタブレットより小さいスマホ画面への戸惑いや、普段愛用のマイスマホと少し異なる扱い方法に不安の声もありました。けれども、理研の担当の方々に丁寧に根気強く教えていただいたおかげで、徐々に慣れていき、9月には遠隔共想法の本格的デビューとなりました。テーマも他の拠点の方々と同じもので進めています。以前の対面式の共想法とは多少異なるルールの特徴を会得しながら、昔とった杵柄を呼び起こされて、画面上の対面、話題提供、質疑応答を楽しんで下さるようになってきました。

（市民研究員 きらりびとみやしろ 野口宗昭 田崎誉代）

継続コース 各地から、お仲間が増えて

ほのぼの研究所活動拠点で実施している継続コースには2022年は嬉しいことに、新しいお仲間が増えました。神奈川県にお住まいのご姉妹、そして大阪府のご夫婦の計4名、しかも拠点の千葉県柏市とはまさに遠隔からのご参加。どちらもお一方が先に始められ楽しいから、面白いから一緒にやりましょうとお誘い下さったという経緯があります。理研の担当者からの手ほどきを経て、既に参加している方々とは異なる基本のテーマに沿った話題を提供していただいておりますが、ほどなくなれて下さり、混合のグループ編成でも双方違和感なく、話題提供や質疑応答ができています。秋からはコロナ禍以前の集合式共想法後のティータイムのように、それぞれが飲みものを用意して雑談を十数分するトライアルも始めました。共想法の規定の時間内で話し足りなかったり、もっと尋ねたかったことや近況報告、季節の話題など、リラックスして、なごやかな楽しい時間も共有できるようになりました。（市民研究員 田口良江 根岸勝壽 魚谷茜）

7月	この1か月で嬉しかったこと（近所の名所）
8月	魔法を使えたら、なってみたい物・人（季節を感じるもの）
9月	防災食を食べてみた（好きな食べ物）
10月	秋を感じるものを食べてみた
11月	好きな飲みもの
12月	身体も心も温まる食べ物を食べてみた（健康 気を付けていること）



お知らせとお願い

- 本紙で報告した講演会をはじめ、これまでの講演会の動画を配信中です。YouTubeチャンネル NPO法人ほのぼの研究所（ぜひチャンネル登録を!）
https://www.youtube.com/channel/UCz7L-TE_oggoLORFqNoloZA
* YouTube で「NPO法人ほのぼの研究所」と検索なさってもご覧になれます。
- 継続コース:コロナ禍のため、集合型の実施スケジュールは未定ですが、遠隔会話支援システムを活用した在宅でスマホを利用する『遠隔共想法』は実施中です。お試参加をご希望の方は下記宛てご連絡下さい。
- 賛助会費お支払い、賛助会員ご入会等について
間もなく新年度が始まります、2023度の賛助会員様の更新手続き、並びに新規ご加入を承っております。どうぞよろしくお申し込み申し上げます。
※上記お申込み、お問い合わせ等は frioffice@fonobono.org まで。

編集後記

謹んで新年のご挨拶を申し上げます
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

三村先生の講話で伺った「エイジングパラドックス」、年齢的にはそろそろ該当するので改めて自己評価してみたところ、どうやら少しレジリエンスが力不足の様様。ということはまだまだ若い？、シュキョウが足りない？
今年こそは身体の免疫力に加えて、ポジティブ志向で心の免疫力もつけないと、遅ればせながら本年の抱負に加えました。（編集子）

