

回想法を活用した出前講座

～認知症予防の取組～

大木町 大木町図書・情報センター【公立公民館】

大木町教育委員会生涯学習課 文化・町民活動支援係長 石橋 浩二

1. 大木町と公民館の紹介

大木町は、人口は14,200人で福岡県の南西部に位置し、筑後平野のほぼ中央にあります。町全体が標高4～5メートルのほぼ平坦な田園地帯となっています。また、町の総面積の約14%を占める堀（クリーク）が、町全域を縦横無尽に張り巡らしており、その総延長は約270kmにおよぶ日本屈指のクリーク地帯です。

大木町図書・情報センターは、中央公民館・まちづくりセンター・図書館機能を融合し、町民の皆さんの学び・情報発信施設として平成22年に開館しました。町内には、41の自治公民館があり、その活動支援を行っています。町内の自治公民館の規模は、小さい公民館で30世帯、大きい公民館で300世帯程度です。

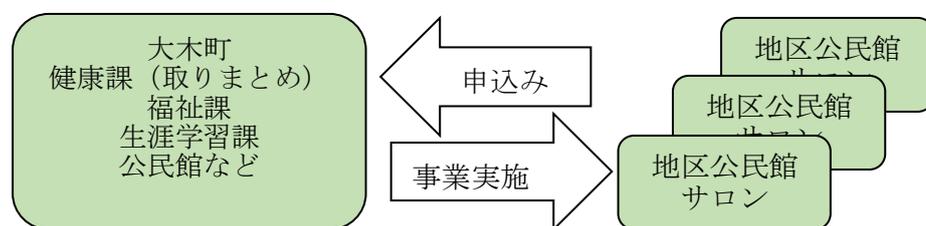
2. 事業の目的

本町の人口は、平成24年をピークに減少に転じ、高齢化率も増加し、2050年にピークを迎えると推測されています。人生100年時代と急速な少子高齢化時代を迎え、町民の皆さんの介護予防・認知症予防など町民の健康寿命を延ばすことを目的に実施しています。

3. 事業の実施主体

出前講座の実施主体：大木町健康課

講座の実施主体：大木町図書・情報センター（生涯学習課）



4. 実施に至る経緯

健康課が町民の健康づくりを目的に、保健師や看護師などの専門職を地域に派遣する「健康講座」を実施していました。この講座では、町民の健康状態の把握と健康や福祉関係の情報提供が中心でした。

数年前から町内の地区公民館を活動拠点に「地域サロン」が立ち上げられました。それ

とともに従前の「健康講座」内容を出前講座形式に変更し、各地区が講座のメニューを選択する形に見直しが行われました。講座メニューの内容は、取りまとめの健康課が各課と検討し、事業を実施するようにしました。

このことを受け、生涯学習課では前途の目的を達成するために、公民館機能と図書館機能を持つ施設の強み（資源）を活かした事業ができないか検討したところ、図書館が所蔵する昔の資料や図書（紙芝居）を用い、回想法の手法を活用した、地区公民館やサロンへの出前講座を計画しました。そもそも「回想法って？」というところからのスタートでした。そこで、町の保健師に相談しながら、事業計画を立てていきました。

回想法とは、昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた道具などを見たり触れたりしながら、昔の思い出を回想し語り合う一種の心理療法です。アメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が1960年代に提唱し、認知症の方へのアプローチとして注目されており、高齢者施設などでもその手法が取り入れられています。

5. 事業予算

図書館所蔵の本や資料を活用しているため、小額の消耗品程度です。

6. プログラム作成の視点

プログラム作成においては、思い出話をより多くの参加者から引き出すことに視点を置き、プログラムを作成しました。参加者は60歳代から80歳代の方が多いので、その参加者が子どもの頃の食べものや遊び、初恋や結婚など、話題を提供しやすい本を選書し、質問やクイズを準備することで参加者の回想や発言を促すようにしています。

【30分でのプログラム例】

- ① 回想法についての簡単な説明（2分程度）
- ② レクリエーション（手の運動）（3分程度）
- ③ 読み聞かせ（12分）
「とうさんかあさん」 長野ヒデ子／作 石風社
- ④ 本を使ったクイズ（5分）
「やさいのおなか」 木内勝／作・絵 福音館書店
- ⑤ みんなで合唱（3分）
「りんごの唄」
- ⑥ 紙芝居（10分）
「お茶にしましょ」 遠山昭雄／監修 菅野博子／脚本・絵 雲母書房

7. 事業の内容

当日は、事前に保健師等が血圧の測定を行いながら、町民の健康状態の把握を行います。その後、前述のプログラム例を基本に実施します。

はじめに、レクリエーション（手の運動）などで参加者の状況を確認しながら、参加者の回想や発言を促す準備をします。

読み聞かせでは、子どもの頃の記憶を回想するために、参加者に「皆さんの子どもの頃のおやつはどんなものを食べていましたか?」「どんな遊びをしていましたか?」などの質問をすると、参加者から活発な発言が飛び交い、しっかりと回想されている様子が伺えます。

また、みんなで合唱の「りんごの唄」では、歌うのは1番だけですが、ほぼ全ての方が歌うことができている姿を見ると、若い頃の記憶の定着について、改めて感心させられます。



〔講座の様子（A地区）〕



〔講座の様子（B地区）〕

8. 事業の成果

初年度であった平成29年度は、試行錯誤しながら10地区で実施し、少しずつではありますが選書や進め方などを改善してきました。参加した保健師からは、「皆さんの笑顔が違う。特に初恋を思い出す場面では、女性の参加者の表情が乙女になっていた。本当にニコニコされていい笑顔。」と事業効果についても一定の評価を受けています。平成30年度は、13地区から申込みがあり、2回目の地区には違うプログラムを準備して対応しています。

また、町からの委託を受け、社会福祉協議会が実施している虚弱な高齢者及び要支援1・2に認定されている高齢者を対象にしたデイサービスや認知症カフェからも依頼があるなど、少しずつではありますが広がりを見せている状況です。

さらに、認知症サポーター養成講座を受講することで、より認知症への理解を深め、事業の効果を高めていきたいと考えています。

9. 今後の課題

課題は、事業効果をより高めるために、各公民館の雰囲気や参加者の状況に応じて、職員が対応できる引き出し（本、資料や話題）を増やしていくことです。

今後は、地域のボランティア主体での実施を目指し、ノウハウの蓄積を行うとともに、ボランティアの育成や回想法キットの貸出しへとつなげていきたいと考えています。

問合せ先

〒830-0416 三潁郡大木町大字八町牟田 2553 番地 1

大木町図書・情報センター 生涯学習課 文化・町民活動支援係

TEL:0944-32-1047 FAX:0944-32-1183 E-mail:gakusyu@town.ooki.lg.jp