

# 講演会 & ライブ な日々⑱

古川 秀明

## 回想法ライブ I

回想法というのは、過去を語ることで精神が安定し、認知機能の改善も期待できる心理療法。

1960年代にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱。過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話したりすることで脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待できる。

当初は高齢者のうつ病治療に使われていたが、長く続けることで認知機能が改善することも明らかになり、日本でも認知症患者のリハビリテーションに利用されるようになった。

認知症は、記憶障害が進んでいても古い記憶は比較的最後まで残っていることが多く、この認知症の記憶の特徴を上手に生かした方法と言える。

過去の懐かしい記憶の要因は「物品」「思い出」「エピソード」「歌」そのほか何でも良い。

例えば、みなさん、これは何だと思われませんか？



若い人に先に言うておきますが、楽器ではありません。  
これは洗濯する時に使用した「洗濯板」という道具です。  
洗濯機がなかった時代はタライに水を入れて、これでゴシゴシと洗濯したので  
す。  
老人ホームなどの施設でこの洗濯板の使い道を尋ねると、女性の高齢者の方が  
反応される。

認知症があり、記憶障害があっても手を挙げて、答えて下さる方が多い。

おばあちゃん：「井戸から水を汲み上げて、それをタライに入れて洗濯したもん  
じゃ」

私：「なるほど、なるほど。それではこの洗濯板をどうやって使ったのですか？」

おばあちゃん：「こうやるんじゃ」

そう言うておばあちゃんはゴシゴシと洗濯をする真似をして下さった。



おばあちゃん：「なんか懐かしいのお」

私：「何が懐かしいんですか？」

おばあちゃん：「子供が3人おるがの、一番下の子がまだ赤ん坊での、その子を背中におぶりながら洗濯してたのを思い出した。冬は水が冷とうて、手えなんかあかぎれだらけじゃったよ」

私：「うわ～、それに背中に赤ちゃんおぶりながらは大変ですね。腰も痛いでしょうね」

おばあちゃん：「腰は大丈夫じゃ。そやけど、あの頃は姑にいびられて辛かったの。よう泣きながら洗濯しとったわ」

私：「そうなんです。その時の事を今振り返ってどうですか？」

おばあちゃん：「そうじゃのお、わしゃようがんばっとったわ」

私：「ほんまです。ようがんばらはりましたよね」

おばあちゃん：「そういえば最近一番下の子に会うとらんの」

→おばあちゃん現実に戻る。

すかさず私の回想法を手伝って下さっているその施設の介護職員さんがおばあ

ちゃんに話しかける。

介護職員：「おばあちゃん、先月も来てくれはりましたよ。毎月ちゃんと来てくれてはりますよ。今月も〇〇日に来てくれはる予定ですから安心して」

おばあちゃん：「ああ、そうやったの」

→おばあちゃん現状認識。

私：「おばあちゃん、毎月来てくれはるのは凄いですね。お母さんの背中で洗濯するお母さんの苦労をちゃんと感じててくれはったんかもしれませんね」

おばあちゃん：「そうかもしれんの。わしゃがんばったからの。誰も褒めてくれなんだが、がんばったわ」

私：「ほんまにそうですよね。ところでおばあちゃん、その当時洗濯しながら歌ってた鼻歌とかありますか？

おばあちゃん：「そうじゃのお、あの歌をよう歌ったわ。なんやったかの、題名が浮かばんわ」

私：「ちょっとだけでも覚えてるところありませんか？」

おばあちゃん：「わ〜かくあつかるいうたごえに〜」

私：「はいわかりました」

→すぐにピアノ伴奏者に合図を送る。1分後にはイントロスタート。



→私が歌い、介護職員さんには洗濯板で洗濯している当時のおばあちゃんを演じてもらい、それをおばあちゃんに見てもらう。

回想法と造形法をミックスさせているのだが、どこの施設でもなかなか好評で反響や変化が報告される。

回想法が終わると、スタッフミーティングを開く。

介護職員：「おばあちゃんの3番目の子どもさん（子どもと言っても50代）が来たら、今日の様子をお話しして、おばあちゃんを褒めてもらうようにお願いしてみようかとおもいます」

母子関係は悪くなさそうなので、全員が賛成。

後日談だが、3番目の子どもさんがその話しを聞いて泣かれたらしく、その子がおばあちゃんを褒めてあげたら、おばあちゃんは青い山脈を歌い出したそう。

おばあちゃんにはどんな景色が回想されていたのだろう・・・。

シンガーソングカウンセラー  
ふるかわひであき