

# 講演会 & ライブ な日々 ③③

古川 秀明

## 『生きがい大学、講演会&ライブ』

生きがい大学というのは、地域の高齢者（60歳以上）の方の学びの場です。

頂いたお題は「つながりを考える」

参加者の方はだいたい70代の方が多いです。

この年代の方に私はめっぽう強いのです。

回想法を織り交ぜながら、1950～60年代の時代を語ります。

回想法は1960年代にアメリカ老年学の草分けともいわれる精神科医、ロバート・バトラー氏によって提唱された心理療法です。

高齢者が昔の話を何度も繰り返すのはよく見られることですが、当時のアメリカの精神医学では、そうした行動は一種の病的状態であるとみなされていました。

しかし、ロバート・バトラー氏は、そこに高齢者の生きる力を引き出すポジティブな意味があるととらえました。

回想法は、思い出を引き出すために写真や絵画などを使うこともありますが、原則として道具を必要とせず、支援者が受容的な態度で過去の思いを共感しながら

らコミュニケーションを重ねていく方法です。

個人で行うことも、グループで行うこともできます。

そうした手軽さもあり、当初は特別養護老人ホームやデイサービス、病院などでレクリエーション活動として行われていましたが、現在は次第に公民館や敬老館など高齢者の集いの場にも広がりを見せています。

思い出話に花を咲かせるのは、とても楽しいものです。戦時の苦しみ、高度成長期のにぎわい、子どもが育ちゆく喜び。

同時代を生き、体験が共有できる仲間と交流するのも回想法の効果の一つです。

また、若い世代に自分の生きてきた時代の苦労や喜びを伝え、歴史を教え導くのも誇らしいでしょう。

そうしたコミュニケーションを深める効果も期待されます。

### 懐かしい生活道具



回想法は、認知症・認知機能を改善する、認知症を予防するといった科学的立証がされているものではありません。

しかし、回想法によって混乱や不安がおさまらず、結果として、本来あった能力が引き出せるようになり、人間関係が改善する可能性はあります。

認知症を改善する、予防するという直接の効果を期待するのではなく、あくまで、ご本人の歴史に敬意を抱き、持っている力を発揮していただく方法と考えます。

私の講演会&ライブでは、懐かしいお話に絡めて、昭和の流行歌も歌います。

美空ひばり、橋幸夫、小林旭、石原裕次郎、ザ・タイガース、ザ・スパイダース、

ジャッキー吉川とブルーコメッツ、ザ・ピーナッツ・・・。

歌で盛り上げて、その後の話は涙あり、笑いありのぶっちぎり60分。

講演会と歌の2本立ての手法は、北島三郎オンステージを参考にしました。

前半はお芝居で、後半は歌のライブの二本立てです。

講演は心理学と仏教をコラボさせた内容で、人生経験の深い皆さまにも納得していただける「生老病死」についてです。

広いホールでの対面講演会は久しぶりでした。

会場に広がる笑い、そして頂ける拍手の音に、幸せをかみしめられた一日でした。



シンガーソングカウンセラー  
ふるかわひであき