

コバトン

## 回想法って？

埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当  
埼玉県久喜市下早見85-5 Tel:0480-21-2659

回想法 (reminiscence, life review) は、1960年代にアメリカの精神科医であるバトラーが提唱した、高齢者を対象とした心理療法です。以前は否定的にとらえられがちだった高齢者の過去への回想ですが、バトラーは、高齢者の回想を「人生の発達段階に見られる普通の行為」ととらえ、そこに新たな意味を見いだしました。過去を思い出し、思い出を語ることで脳が活性化したり、元気になる効果が注目され、介護施設をはじめ様々なところで今「回想法」の試みが広がっています。

この調べ案内&資料リストでは、回想法を知るため、そして実践する時に参考にしたい資料を幅広くご紹介します。

### 目次

- 1 「回想法」について知る
- 2 「回想法」に役立つ資料
- 3 「回想法」実践例紹介
- 4 お役立ちリンク集

### 1 「回想法」について知る

回想法についての基礎知識を理解するために、役立つ資料を集めました。回想法の定義や歴史、そして実践するための情報をお探しの場合は、まずこちらの資料をごらんください。

★請求記号欄に[熊]と表示があるものは県立熊谷図書館所蔵資料です。熊谷図書館所蔵資料も、久喜図書館カウンターでお取り寄せができますので、気になるものがございましたら、ぜひカウンターでお申し込みください。

書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
回想法 思い出話が老化をふせぐ	矢部久美子／著	河出書房新社	1998. 2	493.758/カイ
回想法 高齢者の心理療法	黒川由紀子／著	誠信書房	2005. 1	146.8/カイ[熊]
回想法の実際 ライフレビューによる人生の再発見	アン・O. フリード／著 黒川由紀子／[ほか]訳	誠信書房	1998. 9	146.8/カイ[熊]
グループ回想法実践マニュアル	梅本充子／著	すぴか書房	2011. 8	369.26/ケル[熊]

回想法とライフレビュー その理論と技法	野村豊子／著	中央法規出版	1998. 2	493.758/カイ
Q&Aでわかる回想法ハンドブック「よい聴き手」であり続けるために	野村豊子／編 語り と回想研究会／編	中央法規出版	2011. 8	493.758/キュ
認知症予防のための回想法 看護・介護に活かすアプローチ	鈴木正典／編著	日本看護協会 出版会	2013. 12	493.758/ニン
地域回想法ハンドブック 地域で実践する介護予防プログラム	NPOシルバー総合 研究所／編	河出書房新社	2007. 1	369.26/チイ[熊]
認知症と回想法	黒川由紀子／著	金剛出版	2014. 7	493.758/ニン
懐かしさ出会い療法 動作法による懐かしさの活性化をめざした回想法	今野義孝／著	学苑社	2011. 8	146.8/ナツ[熊]
思い出をつむぐくらしを知る 博物館と地域回想法	氷見市立博物館／ 編	氷見市立博物 館／編	2016. 3	382.142/オモ [熊]
コミュニケーション・ケアの方法「思い出語り」の活動	フェイス・ギブソン／ 著	筒井書房	2002. 2	369.26/コミ[熊]
日本の心理臨床 5 高齢者と心理臨床	黒川由紀子／著	誠信書房	2013. 6	146/ニホ[熊]

**【雑誌】** 以下の雑誌は、久喜図書館内でごらんいただけます。(貸出は不可)

相星さゆり[ほか]「老年期痴呆患者に対して現実検討職訓練(RO)法と回想法を併用した心理的アプローチの結果」  
(老年精神医学雑誌 2001年5月号 ワールドプランニング 2001. 5)

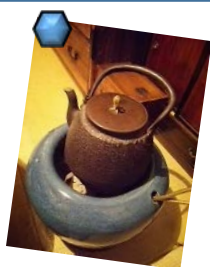
赤沼恭子[ほか]「回想を取り入れたグループワークによる血管性認知症患者の活動性・対人関係の改善の可能性」  
(老年精神医学雑誌 2006年3月号 ワールドプランニング 2006. 3)

橋本竜作[ほか]「福祉施設入所アルツハイマー病患者に対する回想法グループワークの効果」  
(老年精神医学雑誌 2005年3月号 ワールドプランニング 2005. 4)

2 「回想法」  
に役立つ  
資料

回想法を行う時には、「回想」の手がかりとなる道具や資料が用意されます。普段は思い出すことのない過去の記憶が、なつかしいモノや映像を見ると瞬時によみがえります。子供のころに遊んだおもちゃ、なつかしい暮らしの道具、当時の写真や食べもの…。

この欄では、県立図書館所蔵資料の中から、記憶のかけらを呼び起こすための幅広い資料をご紹介します。



★請求記号欄に[久見]と表示があるものは久喜図書館子ども図書室の資料です。

★こちらにご紹介した資料はほんの一部です。「こんな写真がのっている資料がほしい」等のご要望がございましたら、ぜひカウンターでもお問い合わせください。

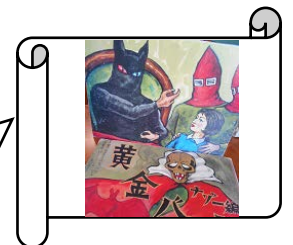
書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
昭和子ども図鑑 20年代、30年代、40年代の昭和子ども誌	奥成達／文 ながたはるみ／絵	ポプラ社	2001. 7	384/ソヨ[熊]
写真と作文でつづる昭和の子どもたち 1 学校生活の移り変わり	依田好照／編 渡辺義雄／編	学習研究社	1986. 3	38/シ[久見]
写真と作文でつづる昭和の子どもたち 2 暮らしの移り変わり	依田好照／編 渡辺義雄／編	学習研究社	1986. 3	38/シ[久見]
写真と作文でつづる昭和の子どもたち 3 ふるさとの「まち」や「むら」	依田好照／編 渡辺義雄／編	学習研究社	1986. 3	38/シ[久見]

写真と作文でつづる昭和の子どもたち 4 遊びと仲間	依田好照／編 渡辺義雄／編	学習研究社	1986. 3	38/シ[久見]
写真と作文でつづる昭和の子どもたち 5 季節の祭りと行事	依田好照／編 渡辺義雄／編	学習研究社	1986. 3	38/シ[久見]
写真集女たちの昭和史	「女たちの昭和史」編集委員会／編	大月書店	1986. 1	367.2/O66[熊]
追憶の街埼玉 菌部澄写真集	アーカイブス出版編集部／編	アーカイブス出版	2007. 8	213/ツイ[熊]
ちょっと昔の道具たち	中林啓治／イラスト 岩井宏實／文	河出書房新社	2001. 1	383/ヲヨ[久見]
昔の道具 ポプラディア情報館	工藤員功／監修	ポプラ社	2011. 1	383/ムカ[久見]
昔のくらし・道具 絵でわかる社会科事典 第2期 3	鎌田和宏／監修	学研教育出版	2013. 2	383/ムカ[久見]
昔のくらしの道具事典	小林克／監修	岩崎書店	2004. 3	383/ムカ[久見]
図解むかしのくらし 1 着る物とはきもの		学習研究社	1997. 2	382/スカ[久見]
図解むかしのくらし 2 食べ物と調理器具		学習研究社	1997. 2	382/スカ[久見]
図解むかしのくらし 3 住まいと家具		学習研究社	1997. 2	383/スカ[久見]
図解むかしのくらし 4 仕事と道具		学習研究社	1997. 2	384/スカ[久見]
図解むかしのくらし 5 行事と遊び		学習研究社	1997. 2	385/スカ[久見]
図解むかしのくらし 6 町や村と乗り物		学習研究社	1997. 2	386/スカ[久見]
図解むかしのくらし 7 ことばと文字		学習研究社	1997. 2	387/スカ[久見]

回想法に使える！  
県立図書館所蔵の資料  
あんなものこんなもの。



子供のころに、街頭紙芝居に胸を躍らせた記憶のある方も沢山いらっしゃるのではないのでしょうか？ 県立久喜図書館の子ども図書室では、昔なつかし紙芝居を所蔵しています。



幼いころに夢中になった絵本のこと、覚えていますか？ 当時の雰囲気そのままに、復刻絵本や教科書なども所蔵しています。

また音の記憶も大切な思い出。なつかしさがこみ上げる、童謡や唱歌のCD、当時の様子を記した古い新聞や雑誌など、県立図書館には回想法に利用できそうな資料が盛りだくさん。ぜひご利用ください。

### 番外編

自分の歩んできた道を振り返る作業のひとつに、「自分史」をまとめるという方法もあります。回想法に関連して、ライフレビューブック(自分史)についての本も以下にご紹介します。

書名	著〔編〕者	出版社	出版年月	請求記号
ライフレビューブック 高齢者の語りの本づくり	志村ゆず／編 伊波和恵／〔ほか〕著	弘文堂	2005. 12	367.7/ライ[熊]
気軽に自分史 楽しく書こう、あなたの“歴史書”	近江哲史／著	日外アソシエーツ	2005. 1	280.7/キカ[熊]
「実習」自分史の書き方	内海靖彦／著	柏書房	2000. 10	280.7/シツ[熊]



### 3 「回想法」 実践例 紹介



元気プログラム大型絵本読み聞かせの様子（写真：田原市中央図書館提供）

この欄では、実際に回想法に取り組んでいる団体の例を紹介します。詳しい内容は、記載のアドレスからインターネットでご確認ください。

#### ★愛知県田原市中央図書館

(<http://www2.city.tahara.aichi.jp/section/library/>)  
(Facebook <https://www.facebook.com/tahara.lib/>)  
(twitter [https://twitter.com/tahara\\_lib](https://twitter.com/tahara_lib))

愛知県田原市の田原市中央図書館では、地域の高齢者施設を図書館の職員が定期的に訪問し、歌やゲーム、紙芝居や民話の読み語り、回想法を含む「元気はいたつ便」とよばれるサービスを2011年から試行し、2015年から本格実施をしています。

「元気はいたつ便」は、2016年厚生労働省の老人保健健康増進等事業内の「認知症の私と輝く」大賞を受賞しています。以下のURLから、「元気はいたつ便」の詳しい内容を動画で見ることができます。

<https://www.youtube.com/watch?v=PJRMqjn7oa4>

(youtube 2016年1月3日公開)

#### ★北名古屋市回想法ページ

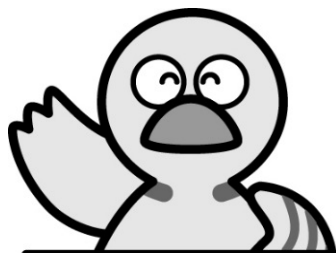
(<http://www.city.kitanagoya.lg.jp/fukushi/3000067.php>)

2002年に愛知県北名古屋市(旧師勝町)回想法センターが設立され、地域高齢者への介護予防を目的に、回想法の実践、研究が行われています。回想法センターの近隣にある歴史民俗資料館、江戸時代の民家を活用した回想法のほか、回想法を学びたい人への研修会も行なっています。ウェブサイトからは、実践例をはじめ回想法に関する情報を豊富に得ることができます。



コバトン

### 4 お役立ち リンク集



このリストに掲載されている以外にも、沢山の資料を所蔵しています。ぜひご利用ください！

コバトン

回想法についての情報が得られるウェブサイトを紹介します。

#### ★NHKアーカイブズ

##### 認知症・高齢者のために思い出を今に活かす回想法

(<https://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/about/>)

主な番組・ニュース約2000本のダイジェスト映像が探せるNHK名作選「みのがし なつかし」の中に、「認知症・高齢者のために思い出を今に活かす回想法」があります。家庭で行なう回想法、施設での回想法など参考になる資料が画像とともに紹介されています。

#### ★NPOシルバー総合研究所

(<http://www.silver-soken.com/index.html>)

愛知県北名古屋市、岐阜県恵那市の回想法センターの運営等も行っています。

#### ★内閣総理大臣認証法人

##### 日本回想法学会

(<http://www.fureai.or.jp/~psytex/index.html>)

認知症予防・介護予防の回想法教育と普及活動に取り組んでいます。