

# 回想法を使った認知症カフェ運営者の育成事業

NPO 法人 宮ノマエストロ

〒245-0013 神奈川県横浜市泉区中田東 4-59-41

## 助成事業の概要

回想法の学びの場（講座と実習）、情報交換の場を設け、当法人、その周りの地域だけでなく、広い地域の同じ悩みを抱えた認知症カフェ等の地域サロン運営者にもオンラインの講座も設けることで回想法の実践者を増やすことを目的として以下の3つを行いました。

(1) 認知症カフェ開催 2023 年4月より 2024 年3月まで・・・全21回（7回3クール）

対象：地域にお住まいの認知症、MCI（軽度認知障害）の方等6～8名

(2) 回想法基礎講座（1回2時間30分）オンラインと対面のハイブリッド講座 2回実施

対面、オンライン配信共に宮ノ前テラス（当法人拠点）

対象：高齢者の支援に興味のある方、地域においてサロン等の運営に興味を持っている方、高齢者施設等においてボランティア活動をしている方、医療福祉等の専門職の方など広く対象（講座受講者は幅広く対象としています）

(3) 認知症カフェ回想法見学実習

期間はカフェ開催日と同様・・・全21回（7回3クール）

実習対象：講座受講後に回想法を実践したいと考える方

## 事業の成果

(1) 認知症カフェの開催について

参加者：延べ160名

地域にお住まいの高齢者に対して認知症の予防、遅延と仲間づくりを目的に回想法セッションの時間を楽しんでいただくことを目的に開催しました。参加者が少しずつ増え、想定を上回る参加希望がありました。会場の都合もあり、お断りすることもありました。認知症の方 MCI の方もセッション中は顔を上げて会話するようになる等その効果を驚きと共に実感しました。参加を楽しみに次の会を待ってくださるようになり、その家族の方からは参加後は帰宅しても気分が安定して会話が可能になる等の感想が聞かれました。

(2) 回想法基礎講座（ハイブリッド開催）2時間30分

2回実施で延べ参加者数：51名

回想法についての概論を学んでいただく講座を開催しました。講座の中では講義だけでなく、セッションの様子 VTR 他、映像・画像で理解を深めていただけるよう構成しました。

回想法に関心があり学びたいと思っても講座開催数が少ないようで周辺地域だけでなく全国からオンラインによる参加がありました。参加者は回想法を施設へ導入したい、施設回想法ボランティアとして活動したい、居住地周辺で回想法を利用した地域サロンを開催したい等様々な思いの方が受講していました。

(3) 認知症カフェ回想法見学実習

定員毎回4名 1回3.5時間 21回開催 延べ73.5時間 延べ参加者数：72人

回想法基礎講座を受講した方それぞれの立場で回想法の実践へと繋げるための実習の場になるよう構成しました。開始前のレクチャーに始まり

セッションの見学、終了後の振り返りという構成は実際の現場を見て学ぶというインパクトの強いものとなり、持ちかえて実践につなげる方も多くあられました。この場はそれぞれの方たちの情報交換の場、コミュニティを作る場ともなり、今後支えあう仲間としてつながっていきました。

## 成果の広報・公表

介護予防、認知症予防さらにコミュニティの形成に効果的な回想法を使って (1) 地域にお住いの高齢者を対象に認知症カフェへの参加者を募り、認知症の遅延と仲間づくりを目的に回想法セッションの時間を楽しんでいただく。(2) 回想法の実践を目指す方を対象（近隣だけでなくオンライン講座開催で遠方の方も）に基礎講座を開催し概論と効果を学んでいただく。さらに (3) 認知症カフェでの回想法のセッション実習見学を回想法の実践を目指し回想法基礎講座を受講した方の実習の場とするという 3 部構成で行いました。

認知症カフェの参加者は毎回の開催を楽しみに通ってくださるようになり、顔を上げて会話に参加するなどの積極的姿勢がみられ、回想法の効果を実感しました。回想法の講座はあまり多く開催されておらず on-line にて全国から受講申し込みがありました。

また、セッションの見学実習は、今後ご自分で回想法を実践し、すぐにも職場や、地域サロンで取り組もうという意欲のある方が申し込まれ、募集と共にすぐに定員となりました。振り返りの時間には質問が次々とあり、時間内に終了できないことも多々ありました。実習者の熱意を感じました。

## 今後の展開

この事業は約 1 年間を通して継続し、認知症

カフェ参加者は顔を上げて積極的に会話ができるようになってくる等の様々な効果が見えました。その効果を目の当たりにした見学実習者は自分達でもぜひ回想法を実践していきたいと意欲的に取り組まれています。

ですが、まだまだ認知症カフェの参加希望の方、回想法に関心を持っていただいた、講座の受講者、カフェセッション見学実習者をすべて受け入れることができず、お断りした方もいます。今後も、この事業を継続して実施していく必要性を強く感じています。

また、カフェ参加者（認知症や、MCI）のご家族は常に見守りをしていなくてはならないなど多くのストレスを抱えておられます。私たちはご家族の話聞き少しでも気持ちが楽になるような場を設ける必要があると感じています。今後はご家族のための楽しみの場としての回想法や、相談を受ける場を、当団体に関わってくださっている専門職の力を借りて開催していきたいと思えます。