

学内実習施設における健常高齢者対象プログラムの実践報告 — 地域介護予防センターとの連携 —

札幌学院大学大学院 臨床心理学研究科 齊藤 美香・大宮 秀淑

1. 本プログラムの開始の経緯

(1) 大学近隣の地域事情とニーズ

本学がある新札幌地区は、昭和40年代に造成された東北以北最大の団地を含む住宅地域に隣接し、高齢化率が札幌市内でも高く、医療や介護の問題だけでなく、経済、障害、教育、保育などに関する多様な課題を抱えている。この課題を踏まえて、市では、多様な世代が住むまちづくりを進め、近隣大学との取り組みが進められている。その一環として、本学では、高齢化が進む団地の地域コミュニティの活性化等を図ることを目的とし、札幌市と「市営住宅の学生への提供についての協定」を締結し、実践研究を行っている。

また、札幌市では、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を続けられるように、介護予防支援の拠点となる地域包括支援センターと介護予防センターを設置している。本学がある地区は「札幌市厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉」（以下、介護予防センター）が担当している。介護予防センターが運営している介護予防教室に参加する高齢者は対象人口の約5%であり、必要な人に行き届いていない、特に単身者や男性の参加が少ない、住民主体の運営が軌道にのらないといった課題を抱えている。

(2) 本学大学院臨床心理学研究科ならびに心理臨床センターの事情

本学心理臨床センター（以下、センター）は、本学大学院臨床心理学研究科の学内実習機関として、臨床心理士、公認心理師養成実習機関の役割を担いつつ、地域社会に開かれた心理支援業務を30年間行ってきた。2021年、交通アクセスのよい札幌市への一部キャンパス移転に伴い、更に心理

臨床分野の教育研究成果を社会に還元し、地域社会の教育・文化及び福祉の向上に寄与することを目的として様々な心理臨床活動を行うことをめざしている。

また、センターは、社会に貢献できる高度な専門性を備えた公認心理師及び臨床心理士の養成をめざし、心理実践実習の学内実習のケース実習の役割を担っている。個別ケースは潤沢にあるが、個別ケースはケースの進み方によっては短期間で終わるものもあり、実習時間を正確に予測することが難しい。また、臨床現場では、グループへの心理支援も求められ、継続的なグループ実習は院生教育の質を高めるため、継続的なグループ実習の機会を探してきた。更には、将来的に高齢者領域の心理援助専門職の育成は喫緊の課題としてとらえ、この領域での実践実習の場を模索していた。そのような中、2022年、介護予防センターとの懇談を重ね、地域の高齢者の認知症予防やQOLを高める活動のニーズと本センターの高齢者を対象とする、グループ活動実習のニーズが合致し、筆者の一人である大宮研究員の専門である前頭葉・実行機能プログラム（Frontal/Executive Program：以下、FEP（Delahunty & Morice, 1993））と齊藤研究員の専門である集団回想法を組み合わせた高齢者プログラム（以下、プログラム）を介護予防センターに登録されている利用者のうち、研究（プログラム参加）協力と公表に同意を得た方を対象とし、心理実践実習の形をとり、実践研究事業として実施することになった。

本稿では、2022年度から2024年度までの実践を報告する。

2. 本プログラムの構造

(1) 実施期間と場所

①2022年度

2022年10月～2023年1月 隔週8回

②2023年度

2023年5月～12月 隔週15回

③2024年度

2024年5月～12月 隔週15回

場所はセンター集団療法室で行った。

(2) 対象

介護予防センターに登録されている70歳以上の介護予防レベルの方。

リクルート方法：札幌市ならびに介護予防センターから本研究への機関協力の承諾を得た後、介護予防センター経由で研究協力の周知を行い、協力の意向を示した方々を対象とし、改めてセンターにおいて説明会を開き、実践研究協力者として書面で同意した方を本プログラムの対象者（プログラム参加者）とした。尚、実践研究の一環のため、参加費は無料である。

参加者数は、2022年度は女性8名（平均78.3歳）、2023年度は女性10名（平均74.5歳）、2024年度は女性12名、男性1名（平均83.6歳）であった。

(3) 実施方法

プログラム開始前と終了後に効果測定として、2022年度は、BACS-J（兼田他、2008）とWHOQOL-26（田崎・中根、2001）、2023年度以降はこれらに加えて、SCoRS-J（兼田他、2010）を、2024年度はWHOQOL-26（田崎・中根、2001）の代わりにWHOQOL-OLD（田崎、2022）を各1回ずつ実施した。また、毎回の回想法の前後にPOMS2日本語版成人用短縮版（横山、2017）を施行し、全プログラム終了後に別にフィードバックの回を実施した。

プログラムのスケジュールと実習の構成

9:30-10:30 脳トレ（FEP）

10:30-10:45 体操と休憩

10:45-11:45 回想法

上記のスケジュールとし、M2が毎回セッション

ンに入り、M1は講義の関係上、リアルタイムの参加ができないため、参加者に同意を得た録画を視聴し、M1、M2とも事前事後指導を受けた。

3. 各年度の構造

2022年度は72～89歳の女性8名が参加した（平均78.3歳）。2022年10月～2023年1月まで隔週8回（説明会とフィードバックの回、グループ開始前後の心理検査を含めると全12回）実施した。

M2の1名が毎回のセッションに参加し、全体の観察とサポートを行った。M1は観察担当者を割振り、録画実習で観察学習を行い、毎回の事前事後指導を受けた。

第1回目の前および第8回目の後に効果測定のためにBACS-JとWHOQOL26を実施した。また、毎回の回想法の前後にPOMS2を実施した。最終回に、これらの効果測定の結果を記載した個別シートを配布し、全体へのフィードバックを行った。

2023年度は68～78歳の女性10名が参加した（平均74.5歳）。そのうち4名が2022年度からの継続参加者であった。

2023年5月～12月まで隔週15回（説明会とフィードバックの回、グループ開始前後の心理検査を含めると全19回）実施された。実施時間と場所は昨年度と同様であった。

M2の10名をA班とB班で5名ずつ分け、月1回、セッションに参加し、参加者2名ずつのサポートと観察についた。残りのM2とM1は観察担当者を割振り、録画実習とした。毎回の事前事後指導を実施し、その中で検討されたペア割、座席、進め方など、院生の意見を反映させた。

第1回目の前および第15回目の後に効果測定のためにBACS-JとSCoRS-JおよびWHOQOL26を実施した。また、毎回の回想法の前後にPOMS2を実施した。また昨年度同様、最後の回にフィードバックを行った。

2024年度は69～90歳の女性12名、男性1名が参加した（平均83.6歳）。そのうち3名が過去の年度の参加者であった。

2024年5月～12月まで隔週15回（説明会とフィードバックの回、グループ開始前後の心理検査

査を含めると全19回）実施された。実施時間と場所は昨年度と同様であった。

M2の8名全員が毎回、セッションに参加し、サポートと観察についた。2024年度より、参加者と担当院生の関係性を深めるために、プログラム前後の効果測定としての心理検査の施行もすべて、担当院生が実施した。尚、M1は昨年度までと同様、観察担当者を割振り、録画実習とした。毎回の事前事後指導を実施し、その中で検討されたペア割、座席、進め方など、院生の意見を反映させた。

第1回目の前および第15回目の後に効果測定のためにBACS-JとSCoRS-JおよびWHOQOL-OLD（田崎，2022）を実施した。また、毎回の回想法の前後にPOMS2を実施した。また昨年度同様、最後の回にフィードバックを行った。

4. プログラムの内容（2023年度の例示）

(1) 脳トレの概要

脳トレでは、毎回、院生がサポートに入り、個人課題とペア課題の2種類を実施してきた。個人課題は、個人で取り組むことのできる脳トレ課題であり、例えば線分二等分課題や無限大記号課題といった課題がこれに該当する。ペア課題では、隣同士の参加者2人がペアになって取り組む脳トレ課題であり、図形の言語化課題やトークン課題がこれに該当する。全15回のセッションでは、全部で14種類の脳トレが実施された。

これらの脳トレは、課題の遂行について単独で行う個人課題5種類と、2人ペアになって行うペア課題9種類の2つがある。

まず、個人課題5種類について紹介する。はじめに、線分二等分課題であるが、これは、用紙に記載されている複数の縦線又は横線の真ん中と推測される場所に印をつけていく課題である。次に、無限大記号課題であるが、これは、参加者の方の前に縦にした白紙の紙を1枚置き、参加者が無限大記号（∞）を描いていく課題である。できるだけ左右対称になるように教示を行い、利き手、反対の手、両手同時のそれぞれで、左上、右上、右下、左下の4つの方向に向けて始まり、記号を完成させる課題である。3つ目に、机のタッピング

課題であるが、1秒に1回のタイミングで1分間全60回机を指でタッピングするという課題である。1秒に1回のタイミングでのタッピングはゆっくりな間合いであるため、行動の抑制のトレーニングとなり、前頭葉が刺激される。4つ目に、2, 3, 4桁課題であるが、それまで使った桁と同じ数字を使わずに2, 3, 4桁それぞれの数字を順番に書いていくという課題である。最後にデータの組織化課題であるが、五十音がランダムで並んでいる中から、3文字以上の20個の単語を書いていくという課題である。

次に、ペア課題9種類について紹介する。はじめに、図形の言語化課題であるが、これは2種類の図形が書かれた用紙を1枚ずつ参加者に渡し、自身の図形がどんな図形であるのかをもう一人に向かって言語化し、もう一人が言語で聞いた図形を描いていくという課題である。1個の図形に使用する時間の目安は5分間であり、焦らず丁寧に言語化することが大切である。2つ目に、奇数偶数課題であるが、何行にも渡って羅列されている数字の奇数（或いは偶数）のみをカウントしていく課題である。3つ目に、ストループ課題であるが、「文字の色ではなく、意味文字そのものを答えてください」というように、一方の情報を気にせず、片方の情報にのみ、選択的に注意を向けさせ回答していくという課題である。4つ目に、トークン課題であるが、色は緑・青・黄・白・赤の5色、形は三角・四角・丸の3種類、大きさは大小2種類のトークンについて、お題に沿った分類をしていくという課題である。5つ目に、多重視覚探索課題であるが、ランダムに並んだひらがなの中から特定の文字をチェックしていくという課題である。難易度が異なるいくつかのステージに分かれており、特定の文字が何であったかを記憶する課題である。6つ目にVKスパン課題であるが、ペアの片方が、多くの正方形が並んだ図形の中から3か所を選び連続でタッピングし、もう片方のペアがそれと同じ場所を記憶してタッピングするというものである。7つ目にトークンの塔課題であるが、ペアで協力し、トークン課題で使ったトークンを重ねて塔を作っていく課題である。ルールとして、重ねた上下のトークンは色・形・大きさ

のいずれかが合致している必要があるというものである。8つ目に言語の操作課題であるが、文章の問いに一人で答え、その後ペアで問いの答えを確認するという課題である。9つ目に二重カウント課題であるが、文字が列として並んでいる中から、特定の文字の数を数えていくという課題である。例えば、1列目に特定の文字「か」が1個、「え」が2個であれば、「か1、え2」と言語化していくというものである。

(2) 脳トレの実際-院生との関わり方

1) 前半 (第1～8回)

前半 (第1～8回) のセッションの実施課題、全体の雰囲気や院生と参加者の方々との関わりの様子などは以下のとおりである。

第1回：①線分二等分②無限大記号 (利き手) ③図形の言語化④奇数偶数⑤タッピングの5つの課題が実施された。初回であったが、和気あいあいと、院生にも話かけながら課題に取り組まれていた。

第2回：①線分二等分②無限大記号 (利き手) ③図形の言語化④2, 3, 4桁⑤ストループ (細い・太い) ⑥タッピングの6つの課題が実施された。昨年度もプログラムに参加された方は図形言語化課題などにおいて慣れた様子で取り組まれていた。

第3回：①線分二等分②無限大記号 (右・左) ③図形の言語化④2, 3, 4桁⑤ストループ (上・中・下) の5つの課題が実施された。

第4回：①線分二等分②無限大記号 (右・左) ③図形の言語化④2, 3, 4桁⑤ストループの5つの課題が実施された。

第5回：①線分二等分②無限大記号 (右・左) ③図形の言語化④トークンの分類の4つの課題が実施された。

第6回：①線分二等分②無限大記号③2, 3, 4桁④トークンの分類⑤図形の言語化⑥タッピングの6つの課題が実施された。1回目の席替えが行われ、以前とは違うペアでの取り組みとなった。

第7回：①線分二等分②無限大記号③図形の言語化④トークンの分類⑤タッピングの5つの課題が実施された。

第8回：①線分二等分②無限大記号③図形の言語化④トークンの分類の4つの課題が実施された。

2) 後半 (第9～15回)

後半 (第9～15回) のセッションの実施課題、全体の雰囲気や院生と参加者の方々との関わりの様子などは以下のとおりである。

第9回：①多重視覚探索②無限大記号③図形の言語化④VKスパン⑤トークンの塔の5つの課題が実施された。今回から内容が、記憶を重視した課題に大きく変更となった。トークンの塔課題については、今年度から参加し始めた方は苦戦しながら取り組まれていた。

第10回：①多重視覚探索②無限大記号③図形の言語化④VKスパン⑤トークンの塔の5つの課題が実施された。院生がファシリテーターとなって課題が実施された。

第11回：①多重視覚探索②無限大記号 (両手同時に別方向) ③図形の言語化④VKスパン⑤トークンの塔の5つの課題が実施された。2回目の席替えが行われ、さらにこれまでと違うペアでの取り組みとなった。

第12回：①多重視覚探索②無限大記号③図形の言語化 (両手同時に別方向) ④VKスパン⑤トークンの塔の5つの課題が実施された。

第13回：①多重視覚探索②無限大記号③図形の言語化 (両手同時に別方向) ④VKスパン⑤トークンの塔の5つの課題が実施された。

第14回：①視覚探索②言語の操作③データの組織化④二重カウント⑤トークンの塔の5つの課題が実施された。今回が初めての取り組みとなる課題が多く、苦戦しながら取り組まれていた。

第15回：①二重カウント②データの組織化③言語の操作④視覚探索⑤トークンの塔の5つの課題が実施された。前回は初めての取り組みであった課題も多かったが、今回は前回よりも比較的慣れた様子で取り組まれていた。

(3) 回想法の概要

過去の人生の経験を思い返すことを「回想」(ライフレビュー)といい、高齢者にとっては自然で

普遍的な心の営みである。また、高齢者の回想は人生の統合に向けて過去を再評価することで人生に新たな意味づけがされ、豊かな老いに寄与する。回想法はアメリカの精神科医Butler, R.N.によって1963年に提唱された高齢者を対象とした心理療法である。黒川（2005）は、カウンセラーが聞き手となり、高齢者が自らの人生を紡ぎ直し、その意味や価値を模索してゆくことを援助する重要性を指摘している。高齢者の回想に対し、専門家が共感的・受容的姿勢をもって意図的に介入することを通して、高齢者の心理的安定やErikson, E.H.（1959/1973）が老年期の最終発達課題として提示した「自我の統合」が達成できる可能性が開かれる。回想法の形式には、一対一で行う個人回想法と、6人から8人で行う集団心理療法としてのグループ回想法がある。

本プログラムでは、全15回隔週の集団回想法セッションが実施された。参加者は10名で、第一著者がファシリテーター、第二著者がコファシリテーターとなり、毎回別々のテーマに沿って行われた。

(4) 回想法の実際

1) 前半（第1～8回）

第1回のセッションでは、「自己紹介（氏名と自分を印象づけるエピソードなど）」をテーマとした。自己紹介では、「〇〇の〇〇さん」という覚えやすく回想が伴う方法で行い、ファシリテーターが例を提示し、院生、参加者の順番に話をしていた。将棋を見るのが好きな〇〇、御朱印めぐりの〇〇、などそれぞれ回想が深まり、趣味趣向や個性が表れた自己紹介となった。初めてではあったが参加者はリラックスして参加していた。ファシリテーターは冒頭に全体に向けて、安心して参加するための「きまり」を説明し、グループ名を話し合いで決め、「ひまわりクラブ」となった。

第2回のセッションでは、「折り紙でひまわりを作成」と「花の思い出」をテーマに 回想法が行われた。「折り紙でひまわりを作成」では、参加者の一人が講師として、全体に一斉説明を行った。ファシリテーター・院生は参加者の作成のサポートをした。作成したひまわりは説明会で配布

したクリアファイルにつけ、参加者同士で披露し合った。続いて「花の思い出」をテーマとした回想では、すずらん、生け花、桜、つつじ、藤、アカシア、ライラック、ひまわり畑、菜の花、チューリップなどご当地とお花の思い出が話された。実家とお花の思い出に結びつく方が偶然にも複数名いた。話をする参加者が数名に偏っていた。話をすることに控えめな参加者に対し、ファシリテーターが話をふることもあった。

第3回のセッションでファシリテーターが、回想がしやすいように「昔の運動会の思い出」をテーマとしたスライドを使って写真、音楽等を提示し、運動会の発祥について説明し、スムーズな導入に努めた。運動会の歌に関しては、誰も知らないということであったが、行進曲についてはそれぞれ知っている様子であった。実際の回想では、参加者の運動会の思い出について共有された。「隣の学校の運動会に行って、リレーで走った。」「徒競走は昔は足袋で走った。」「町ぐるみでのお祭りみたいで、店も出ていた。」「足にミントをつけたり、生卵を飲んだりした。」「飴玉探して、顔が酷くなった。」運動会の嫌な思い出として、「リレーの選手を決めるのが恥ずかしくて嫌だった。」などが挙がった。また、院生にも話が振られ、「山笠などを踊った」「お弁当を家族で食べるのがよかった」などというエピソードが挙がった。それぞれの発言に対し、参加者が頷いたり、レスポンスをしていて、より融和的な雰囲気を感じられた回であった。ファシリテーターは要所でそれまでの流れをまとめていて回想が促されていた。

第4回のセッションでは、「お祭りの思い出」というテーマで回想法が行われた。まず、お祭りの思い出についてスライドを交えながらファシリテーターが説明した。それに続いて、参加者からは「今年の町内会のお祭りは、仕事が忙しくてお祭りが楽しめなかった」「よさこいの始まりについて、東北四大祭りについて行ってみたい。」「雪まつりは現在60年にはなっただろう」「潮祭りで踊った」といった話題で盛り上がった。参加者が自ら発言をし、回想法の流れを作っていた回であった。ファシリテーターは、参加者の発言を繰り返すなどして話を引き出すよう留意していた。

第5回のセッションでは、「おやつにかかわる思い出」というテーマで回想法が行われた。まず、ファシリテーターから、おやつについてスライドを交えて説明した。個別の回想では「せんべい焼きを父親が作ってくれた」「ババヘラを売るおじさんを追っかけて買った。」「父親の自営業の店のお客さんからもらったお金でおやつを食べるのが楽しみであった。」「おまけのおもちが楽しみだった。」「お餅の金太郎あめが自分で作ってもできなかった。」「駄菓子屋のくじで、当たりくじを覚えていてその場所を変えられた。」「札幌に来て初めてコーラを飲んだが、薬臭かった。」といった内容が挙げられた。全員が発言をしていた。ファシリテーターは、駄菓子屋さんの話を院生に振り、参加者の方と院生との間のコミュニケーションが生まれるように導いた。

第6回のセッションでは、「子どもの頃のお気に入りの場所・もの」というテーマで回想法が行われた。ファシリテーターがスライドで昭和の子供たちの様子や当時の流行ったものについて写真で紹介した。「川のテトラポットのようなところでカニを釣って食べた思い出」「何もないところで家のごっこ遊び」「鉄橋を渡った話」などが挙げられた。参加者の方の回想に対し、他の参加者が笑うなど反応をしてお互いの自動的力が感じられた回となった。

第7回のセッションでは、「子どもの頃の夏の思い出」というテーマで回想法が行われた。まず、ファシリテーターがスライドで昔の夏の様子を紹介し、「今回の回想法では、五感で思い出してほしい」と伝えた。しばらく沈黙が続き、「七夕に天守閣のしゃちほこなどの造作をひっぱった。」「男子は笛や太鼓の練習をすると500円がもらえるため、頑張って練習をしていた。」「アイスバーをちりんちりんとして売りにくる女の人から買っていた。」「ねずみ花火や線香花火もよくした」といったエピソードが挙げられた。所々笑いが起こるなど、和やかな雰囲気であった。ファシリテーターは、お話に消極的な参加者へ質問を投げかけて発言を促した。

第8回のセッションでは、「先生の思い出」というテーマで回想法が行われた。「担任の先生が、

担任になってすぐに新婚旅行でいなかったのが印象的だった」「女の先生に『赤い服がよく似合うね』と言われ、当時はずっと赤い服を着ていた。」「先生の家は社宅で自分の大きな家とは異なり、こじんまりしていて、素敵だった。」「中学では自分の家が新人の先生の下宿先となっており、勉強を教えてもらっていた。」「またその先生の実家が果樹園を営んでいたため、ぶどうをもらっていた。」「小1の時の先生が熱心でまじめだったが怖かった」「小学校の時の担任はクラス全員を家に呼んでごちそうしてくれた」といったエピソードが挙げられた。今回はいつもよりも落ち着いた雰囲気の中であった。ファシリテーターは、話をすることを迷っていた参加者の方に対し、話をふるなどして、全員が発言できるように配慮した。

2) 後半 (第9～15回)

第9回のセッションでは、「子どもの頃の夢」というテーマで回想法が行われた。ファシリテーターより、今日は何の日かという紹介があり、その1つに急須の日があったことから、お茶にまつわるクイズ大会が開かれた。回想では、例示のためにまずファシリテーターから子どもの頃「美容師やお嫁さんになりたかった」、コファシリテーターからは「寿司屋さんになりたかった」という夢があったという話で導入した。参加者は、「紳士服の店をやっていた父の影響で服飾系の夢を持った」「通訳に一時期なりたかった」「夢はなかったが、雑誌のクイズに応募する際に、将来の夢を書く欄に、少しあこがれていたことも『バレリーナ』と記入したところ、バレリーナを夢見る全国の人たちから手紙が届き大変だった」といったエピソードが挙げられた。今回は沈黙の時間が長く、沈黙があってもその後自然に会が進んでいたことから、お互いの信頼関係が感じられた回となった。

第10回のセッションでは、このグループの信頼関係ができているととらえ、高齢者には身近で重要な死にまつわる回想に間接的にさりげなくつながる可能性を秘めた「お彼岸、お墓参り、お盆、法要、冠婚葬祭の思い出」というテーマを設定した。「最近、娘と主人のお墓参りをしに行ったが、他人のお墓を掃除した。」「カラスにお供えをとら

れた。」「お通夜にいったら、立派なお坊さんが椅子に座ったとたん、椅子が壊れて、笑いをこらえていた。」といったエピソードが語られた。中には、最近、近親者を亡くされた方の発言もあったが、参加者の労いや温かい言葉がけがあり、全体的に落ち着いた雰囲気であった。最後には笑いで終わった回であった。ファシリテーターは、いつもにまして、個々人の状態を気に留め、できるだけ個別に問いかげずに、全体に問いかけるような形で進めた。

第11回目のセッションでは、「健康法・養生法」というテーマで回想法が行われた。まず、ファシリテーターがスライドで、「今日は何の日？」の話をした後、「乾布摩擦について」「太陽に当たるとカルシウムやビタミンD的にもいい」「寝る前に塩水でうがいしている」「散歩を6000歩/日を目標に行っている」といったエピソードが挙げられた。これまで発言に消極的であった参加者の方が発言する機会が多く、雰囲気も一新した。

第12回のセッションでは、「寒い時のお料理やおやつのお思い出」というテーマで回想法が行われた。「父親が鍋奉行だった。」「川で魚を捕っていた。ヤツメウナギを捕って、商売にしていた。捕ったものを乾燥させて目薬にし、富山や石川に販売していた。寒いときに獲れる魚であったためウナギの蒲焼風にして食べたり干してぶつ切りにしたものを炭焼きにして食べていた。渋みがあり、へら辛い。」「ヤツメウナギは目にいいからと食べさせられた。」「かすところじの違いは何か。」といった話が挙げられた。全体的にやや発言が少なく、特定の参加者に偏った印象であった。欠席者が3名いたため、ファシリテーターが空席に座り、いつもより、強く関与した回となった。

第13回のセッションでは、「自分の誕生日の思い出、お名前由来」というテーマで回想法が行われた。「最近の若い人の読み仮名がないと読めない」「男の子が欲しかったと父にがっかりされた」「姉妹で一番小さかったため、おさがりばかりだった」といったエピソードが挙げられた。回想も積極的に行われ、全体的に明るく楽しい雰囲気となった。ファシリテーターは、参加者の方の様子を観察し、発言を迷っている方に合図を

し、発言を促すなど配慮しながら進めた。

第14回のセッションでは、北名古屋回想法センターから借りた回想法キットを使い「昔のものの思い出」というテーマで回想法が行われた。まず、道具が一通り回り、『伸子張り（しんしばり）』が渡ると、数名がその使い方をファシリテーターや院生にわかるように説明した。また、重さを測る道具についてもその使い方が説明されていた。一尺は何cmかという話題になり、解説する人もいた。足袋が共有され、今回用意されていたのは普段用であることや、男性用の足袋についての話が出た。さらにこはぜの話題や運動会での足袋の着用の話から、そのほかの靴の話となった。刷毛が共有され、「障子用に使われていた」ことや、「今でも100均で購入できる」アイロンが共有され、「炭をいれて使う」ことが説明された。その後アイロンをどう使っていたかについて説明が加えられた。「熱くなりすぎないか？」というファシリテーターの疑問に対し、参加者が答えていた。ファシリテーターが全体に「一番懐かしいものは？」と尋ねると、『竿秤（さおばかり）』が挙げられた。その後、開拓記念館の話となり、ファシリテーターが開拓記念館の話の振ると、「できた当時と10年くらい前に行った」といったエピソードが参加者から語られた。全体的に自由に発言がされた雰囲気であった。

第15回目のセッションでも先回に引き続き「昔のものの思い出」というテーマで回想法が行われた。まず、「今日は何の日？」の話題から、昔のお札の話題で盛り上がった。前回見せられなかった昔のもの（学校関係）が順に回された。そろばん、弁当、水稻、ラムネ、こての順番でファシリテーターが全体に問いかげ、参加者がどのように使っていたかが話された。教科書については、「白黒ではなくカラーである」ということに触れたり、「ひらがなで書かれていた」ということが話された。冊子にのっていた写真から蚊帳の話題が挙がり、「北海道はない」という話題から、「何人かの参加者が自分たちは家にあった」と話された。他にも、「こてについて、洋裁学校に通われていた際に、努力賞の副賞として、電気のものをもらった」というエピソードが語られた。その後、参加

者のハーモニカに合わせて全員で歌を歌った。「ふるさと」の歌詞について「うさぎ追いし」を「ウサギおいしい」と歌っていたとエピソードが語られた。

5. 効果と参加者アンケート結果

プログラムの効果としては、3年間すべての年度で認知機能と回想法前後の気分状態の向上が示されたが、詳細については、別稿とする。

アンケート結果では、すべての年度で、8割の参加者が脳トレも回想法も継続したいと回答し、満足度が高かった。脳トレを普段の生活に生かしている方も多く、初めは難しくついていけない心配であったが楽しく参加できたこと、回想法では、懐かしいことを思い出し、お互いに分かち合えた喜びの回答が多かった。

6. 実習として院生が参加することの意味

高齢者グループに実習として大学院生が参加することの意味として、以下の6点をあげる。まず1点目として、脳トレにおいて個別的サポートが可能であるという点である。ファシリテーターの教員2人だけでは、課題に対する個人の理解度や、達成状況を細かく把握することは困難であったと推測される。院生が各参加者の継続担当者となりサポートに入ることによって、より詳細に参加者の達成状況を把握し、各自にあったサポートが可能になった。2点目に、院生が継続的にプログラムに参加することによって、参加者と「おなじみの関係」すなわち信頼関係を築くことができたという点である。参加者と、サポートする側の院生との間に信頼関係が生まれ、参加者がより安心を感じ、円滑なプログラムを実施することができたのではないだろうか。3点目に、回想法のプログラムにおける、院生という若い世代への語り（教える立場）、継承、エンカレッジという点である。参加者にとって、若い院生が知らないことをわかりやすく説明する際は、「学生さんは知らないと思うけど…」と楽しそうに語りかけ、院生は初めて知ることへの驚きや昔の知恵などに触れる機会であった。これは参加者にとっては、歴史の伝承となり、院生にとっては学びとなる相乗効果で回想

法が活性化された。院生からは、参加者の過去の経験に関する語りから、多くの学びを得ることができたという感想も寄せられた。4点目に実習生の柔軟で多様な発想によるプログラムの質的向上という点である。本年度は院生の意見を積極的に取り入れ、席替えや脳トレ課題の取り組み方について見直すことで、プログラムをより充実した形で実施することが可能となった。回を重ねるごとに、院生が細やかに参加者を観察し、どうしたら、参加者がより安心・楽しく参加できるかに考えを巡らせていった。そこから、具体的な工夫点が見いだされ、取り入れることで院生の実習へのモチベーションも高まった。5点目に、高齢者の生き方に触れることによる心理的、生き方への影響があった。院生は日々の講義や実習でクライアントのパーソナルな部分に触れ、学んでいるが、本プログラムでは学問としての学びだけに留まらず、参加者が苦勞もあった人生でありながらも前向きにプログラムに参加している姿に触れることで、院生の方が人生や生き方について、学び、考える機会を得た。6点目に、高齢者への神経心理学的アセスメント体験的学習の機会の提供という点がある。神経心理学的アセスメントを実際に行う機会は少ないので、本プログラムでのSCoRS-J、BACS-Jのアセスメント実習は、院生にとって貴重なアセスメントの体験的学習の機会となった。

7. 高齢者グループの今後の課題

本プログラムでは、多くの成果が挙げられた。まず、脳トレでは、全般的認知機能と遂行機能の改善が見られ、回想法では、気分状態の改善が認められた。また、全15回のセッションを通して、大学の地域の高齢者のQOLの向上のための機会となった。一方で、このようなプログラムに参加しようとする方はもともと、介護予防への関心が高く、活動性も高い方が多い。本学の地域には、どこにもつながっていない高齢者が潜在しているので、今後は周知方法についても検討の余地がある。

尚、本実践研究は本学大学院臨床心理学研究科研究倫理審査委員会（臨2112）の承認を受け、2022年度A大学研究促進奨励金ならびに2023年度

学長裁量経費研究の助成を受けている。開示すべきCOIはない。

本稿は、第4回日本公認心理師学会学術集会で発表したものを大幅に加筆した。

8. 引用文献

Butler, R. N.(1963) : The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.

Erikson, E. H. (1959) : *Identity and The Life Cycle*. International Universities Press. (小此木啓吾訳編(1973) : 自我同一性—アイデンティティとライフサイクル 誠信書房.)

黒川由紀子 (2005) : 回想法—高齢者の心理療法 誠信書房

Delahunty, A. & Morice, R. (1993) : *A manual for neurocognitive rehabilitation for patients with chronic schizophrenia : frontal executive program*. Albury: New South Wales Department of Health. (松井三枝・柴田多美子・少作隆子訳 (2005) : 前頭葉・実行機能プログラム (FEP) —認知機能改善のためのトレーニング実践マニュアル・臨床家ガイド付き 新興医学出版社.)

謝 辞

本プログラムに参加された皆様、ご協力賜りました札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉の関係者の皆様には厚く御礼を申し上げます。また、本実践研究に携わった院生の皆さんに感謝いたします。