

# 看護大通信

〈 91 〉

高齡化は、一人暮らし 験したことを媒介として 出話が老化を防ぐ」とし 集まった高齢者の女性  
の高齡者が多くなること 過去の記憶を引き出しな 勝町や岐阜県の恵那市で 数人のグループでもよ 想が出てきました。この  
でもありません。現状でも ながら、話の中で自他共には、回想法を行うセンタク、語った内容は否定し は、かつて経験したこと  
65歳以上の世帯で一人暮らし 再評価し、そして現在のの 一を設け、町おこしにも できないように互いに配慮 すれば何でもよいのです。  
らしをしている世帯は約 自分をも受け入れ、より 一役買っているのです。 しあうことも重要です。 また回想法を活用し、  
3割、20年 後は約4割 県立看護大学 看護管理学教授 坪倉 繁美

## 懐かしい話で元気に

一人暮らしは人との 交流や話す機会も少なく よく生きるような活力を 懐かしいものを見たり 介にして回想法を行った とにより、若者にとつて  
なりがちで、孤立化する 引き出す技術です。 聞いたたり味わつたりする ところ、ネルの寝巻を縫 は文化の伝承や生活のヒ 験や生活の知恵を聞くこ  
きっかけともなりうるの これは1960年代に と、昔の生活を思い出し、 うことから、洗濯したら ントを得るとともに、高

です。年を重ねながらも アメリカの精神科医バト 楽しかったことや苦勞が 水を含みかきたかい、襟 齢者に対する尊敬の念も  
日常の中で、活力を維持 ラーによって提唱された よみがえるような体験を が乾き難いなどなど、話 沸いてくるのです。さま  
する一方法としての「回 ものです。約50年の間に 回想法といえます。この は昔に体験した日常の事 さまざまな局面で活用してい  
想法」を紹介します。 世界中で活用されるよう 回想法を効果的に進める 柄が多方面から出て盛り きたいものです。

回想法とは、かつて経 になり、日本でも「思い には、懐かしさをよみが 上がりました。