



# ほの研通信

第 17 号

発行  
平成 26 年  
10 月

発行者 NPO 法人ほのぼの研究所  
代表理事 大武美保子  
住 所 〒277-0882  
千葉県柏市柏の葉 6-2-1  
<http://www.fonobono.org/>

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 新しい話題で会話する「共想法」を開発……………   | P-1   |
| NPO 法人設立記念講演会・交流会報告……………  | P-2、3 |
| 創発夏の学校 人との創発……………         | P-3   |
| 夢の扉+反響 Q&A、今日の共想法、今後の予定…… | P-4   |

## 新しい話題で会話する「共想法」を開発

毎日新聞社が発行している月刊の政策情報誌「毎日フォーラム 日本の選択」2014 年 10 月号の、政策提言欄の「視点」というコーナーに、当研究所大武美保子代表理事が寄稿しました。認知症を防ぐ「視点」—新しい話題で会話する「共想法を開発」と題する記事から、ほの研通信向けに一部ご紹介いたします。全文は、毎日新聞社ウェブサイトで閲覧できます。

<http://mainichi.jp/feature/forum/shiten/>

認知症とは、脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活が送れなくなった状態を指します。65 歳以上の 10 人に 1 人、85 歳以上の 4 人に 1 人がかかるとされる、身近な病気です。認知症は、症状で定義される病気なので、原因疾患が複数あります。すべての病気と同様に、絶対にかからない方法はないものの、中にはかかるリスクを減らす努力ができる疾患もあります。脳は筋肉に次いで可塑性が高く、使い方次第では発揮する機能や構造が大きく変わるからです。

生活習慣病として認知症を防ぐにはどうすればよいでしょうか。認知症の症状を考えると、その方策が分かります。重度になると昔に体験したことが思い出せない、軽度のうちは、最近体験したことが覚えられない、思い出せないという症状が出ます。そこで、最近体験したことについて、日ごろから会話することで、使わないことが原因で記憶機能が衰えることに対する予防につながるのです。

ここで研究開発しているのが、「共想法」と名付けた会話支援技術です。テーマに沿って話題と写真を用意し、1 人ずつの持ち時間を決めてグループで会話をします。写真を持って来るために、日ごろから写真を撮りだめておくことになります。後でこのシーンは使えるかなと思ったら撮っておきます。2006 年に考案し、2011 年に商標登録、2012 年に書籍として出版しました。

この共想法では、常に話題を探しておく必要があります。例えば月に 2 回参加すると、月に 2 回新しい話を用意する必要がありますので、常時次の話のタネを探す人になります。定期的に参加している高齢者は、会う度に新しい話をします。会うたびに昔の話を何度もする典型的な高齢者のイメージとは程遠い状態になります。

ほのぼの研究所では地域で活動する共想法を、より社会の中で自然にやっていく一つの方法として、街歩きを組み合わせた「街歩き共想法」という方法を開発しました。高齢者の会話の課題は、話すことが見つからないこと、さらには話す相手が減ってくる、具体的には、家族が減ったり、近所の人々が引越したり亡くなったりすることがあります。街歩きに出かける機会を創ることで、話題探しと、新しく話す相手を見つけることを助けることができます。街歩きして発見した話題を写真とともに持ち寄って、共想法形式で会話をします。

街歩き共想法は、これまでに 4 カ所で開催しました。東京都台東区谷中、茨城県の真壁町、千葉県の海浜ニュータウン、千葉県の柏の葉スマートシティ、です。最初の 3 つは、ほの研通信第十六号で報告しましたのでご参照下さい。

今後の課題は、病気になってからではなく、病気を防ぐためのサービスが、受益者負担で運営される文化を生み出すことです。そのためには、効果を実感するのに時間がかかる予防サービスに対し、目的に向かって効果的な形で実施できているかどうかを、その都度確かめることができる、短期的評価手法の開発が求められます。その上で、街歩き共想法のように、健康づくりと楽しみをうまく組み合わせることが、実現に向けた鍵を握ると考えます。これは、健康づくりを通じた地域活性化にもつながります。

「防ぎうる認知症にかからない社会を創る」ためには、口腔ケア産業が成立しているように、認知ケア産業が成長することが必要です。認知症予防サービスを、公共性を保ちつつ営利事業として事業化するため、自治体、企業との共同研究開発にも着手しています。日本に続いて、韓国、中国などのアジア諸国でも、高齢化が進むことが予想されています。そのような近未来に必要とされる事業、産業を生み出す流れを、多くの方と協力して、共に創り出して参ります。

## NPO 法人設立記念講演会・交流会報告

2014年7月8日(火)13時30分より、千葉大学柏の葉キャンパス シーズホールにおいて、第6回目となる「NPO 法人ほのぼのの研究所設立講演会・交流会」が開催されました。今年度は、千葉大学で行われている「地域貢献と社会変革」に関する研究プロジェクトを推進する教員が講演しました。

千葉大学の会場前方では、ぼのちゃん1号・2号が揃ってお出迎えです。ぼのちゃんは参加者の笑顔に反応して、「アハハ、ウフフ」と絶妙なタイミングで笑います。実は、特許出願中の新技術に基づいて動いています。



ぼのちゃん1号・2号

代表理事による開会挨拶の後、来賓挨拶は、講演会のテーマに沿って、地域貢献するNPO 法人きらりびとみやしろ前理事長の安部晨様と、社会変革を目指す株式会社理研ビジネス研究員の城戸隆様より、熱いメッセージを頂きました。



ご来賓挨拶の安部 晨様(左)と城戸 隆様(右)

最初の招待講演は、千葉大学予防医学センターの藤田伸輔先生による「超少子高齢化社会における多世代共生」です。文部科学省の大学等シーズ・ニーズ創出強化支援事業(イノベーション対話促進プログラム)『超少子高齢化社会における多世代共生社会の構築』を推進されました。出生率の低下が進み、今や日本人は絶滅危惧種の範疇には入りつつあるが、努力次第では、まだまだ改善の余地があるという、意欲が湧いてきました。

次の招待講演は、千葉大学コミュニティ再生・ケアセンターの山岸輝樹先生による「地域を志向した大学を目指して—千葉大学の教育・研究・社会貢献—」のお話です。



千葉大学予防医学センター 藤田伸輔先生



コミュニティ再生・ケアセンター 山岸輝樹先生

文部科学省の地(知)の拠点整備事業『クリエイティブ・コミュニティ創生拠点・千葉大学』を運営されています。海浜ニュータウンをはじめ、ベッドタウンの人口減少に伴う、買い物難民、貧困化、建物の老朽化などの問題が提起されました。

基調講演は、千葉大学工学研究科に所属し、当研究所代表理事の大武美保子先生による「街歩き共想法による話題発見支援」でした。タブレットを使った話題発見支援システムと、街歩き共想法が、実演をまじえて紹介されました。これらの研究は、『超少子高齢化社会における多世代共生社会の構築』、『クリエイティブ・コミュニティ創生拠点・千葉大学』の事業の支援を受け、ほのぼのの研究所と千葉大学とが連携して行われたとの報告がありました。



タブレットを持って実演する大武美保子先生



講演の最後に、2014年の春、平成26年度科学技術分野の文部科学大臣表彰 若手科学者賞を受賞された大武先生に、ほのぼのの研究所からお祝いの花束の贈呈がありました。大武先生からは、「皆さまのおかげです。」というご挨拶をいただき、思わず胸があつくなりました。講演会 76 名 (交流会 53 名)のご臨席をいただき、和やかで印象に残る講演会であったと思います。

千葉大学の先生方の最先端の講義を拝聴できたことは、明るい将来への夢を育ててくれるものでした。これから、本格的に展開される街歩き共想法を計画実行し、学生や参加者とともに楽しむことによって、日常の歯みがきのように、脳をみがく習慣がつくことを願いつつ、夕暮れの柏の葉キャンパスをあとにしました。

市民研究員 永田映子

## 交流会

会場を模様替えして交流会の始まりです。司会は、快活でウイットに富んだ会話の持ち主、田崎研究員です。街歩き共想法にご参加頂いている、株式会社コガソフトウェアの古賀詔二社長から来賓挨拶を頂き、当研究所長谷川事務局長の乾杯の音頭で立食パーティーが始まりました。来場者は思い思いのテーブルに集い、お話に興が入ります。

賑わいの続く中、今度は自己紹介の時間です。まずは、千葉大学の若さいっぱい、優秀な学生たちが其々研究分野を紹介します。続いて企業の方々です。席替えの後、ほのぼのの研究所と協働事業を行っている、NPO 法人きらりびとみやしろ、介護老人保健施設マカベシルバートピアの方が、共想法の実施、参加にあたっての感想を述べました。賛助会員の自己紹介では、共想法継続コースや、実践コースに参加されての感想などを伺いました。最後は、長谷川事務局長による市民研究員の紹介です。

柏市議会議員で当研究所監事を務める上橋 泉先生より中締めのご挨拶があり、閉会となりました。楽しい時間は、あっという間に過ぎていきました。皆様の御協力に感謝申し上げます。壇上に飾られたバラ、カサブランカ、ひまわりなどを手に、優しい気分での帰路に着きました。

市民研究員 成富 昌子



人と対話するシステムを作るワークショップ参加者

## 創発夏の学校 人との創発

長野県茅野市にある諏訪東京理科大学において夏の学校形式で開催された、第20回創発システムシンポジウム、略して、創発夏の学校において、当研究所大武美保子代表理事が、ワークショップの講師を務めましたので報告します。

創発夏の学校は、2014年8月31日から9月2日まで、2泊3日の合宿形式で開催され、全国の研究者、学生約60名が参加しました。主催は、計測自動制御学会 システム情報部門で、「創発システム」をテーマに、最新の情報共有と学際的な交流を行いました。

「創発現象」とは、生命活動や社会現象のように、部分の性質の単純な総和にとどまらない新たな特性が、全体として現れる現象を指します。会話による人と人との相互作用は、典型的な創発現象となりえます。たとえば、複数の人が考えを持ち寄って話し合うと、それぞれの考えの単純な足し合わせを超えた、一人では考え付かない新しい考えが生み出される可能性があります。この他、落ち込んでいた人が笑いの多い会話に参加することで元気が出たり、新しい考えに触れて、お互いに今まで気づけなかったことに気づけるようになったりすることもあります。ワークショップでは、人と人との会話を支援するシステムを体験し、人と対話するシステムのシナリオを、グループワーク形式で作りました。

ほのぼのの研究所においても、共想法の実践の中で、また、共想法を実践する準備や取りまとめの中で、日々創造的な会話が生み出されています。一人では思いつけなかったり、思い出せなかったりする言葉を、周囲との会話の中で自然に使うことが、会話に参加する一人一人の記憶機能、認知機能を訓練する鍵を握ると考えられます。双方向の会話により、人と人との創発が可能となる場を、確実に生み出す手法や技術を、明らかにしていきたいと思えます。

代表理事・所長 大武美保子



自己紹介する千葉大学の学生(左)、賛助会員の皆様(右)

## TBS テレビ「夢の扉+」での反響 Q&A

TBS のドキュメンタリー番組、「夢の扉+」では「“楽しい会話”の力でさらば！認知症」と題し、共想法が特集されました。放映は、2014年2月9日(日)18:30からでした。番組が終了すると、メールによる問い合わせが、その日のうちに10通近くありました。その後も続々と問い合わせが来ております。

問い合わせ内容のQ&Aを特集しました。(一部抜粋)

**Q:**テレビで大武先生の共想法を知った。

共想法は仲間と楽しみながらできる、身近な方法だと拝見した。是非、社会への普及に参加させていただきたい。しかし、現在は勤務しているので、週末等の参加が可能かどうか知りたい。(松戸)

**A:**是非見学にいらして頂きたいが、研究所の活動は、ほとんど火曜日に行っています。週末に開催する行事のある場合はお知らせします。ほのぼの研究所では研究員を募集していますが、情報発信など、なんらかの形で運営に携わって頂けたらうれしいです。また、賛助会員制度も持っているのです、それらについてお知らせします。

**Q:**恥ずかしながら、今日、初めて「共想法」をテレビで知りました。(盛岡)

ホームページから「ほの研通信」も大変興味深く拝見させていただきました。盛岡市と柏市は、距離が遠いのですが、学ぶことは可能でしょうか。

**A:**ほのぼの研究所では、毎週火曜日午後から活動を行っています。是非見学にと申し上げたいのですが、ご遠方ですので、上京頂ける折にご見学ください。賛助会員制度をご案内します。【賛助会員】

**Q:**TBS テレビ夢の扉を拝見した。過去に脳出血の経験あり。ご助言頂ければ幸いです。(青森)

**A:**千葉県柏市増尾で毎週火曜日午後から活動を行っています。大武先生もお出でになります。上京の折に見学をお勧めします。賛助会員制度があるので、会員になって頂けるといろいろと資料もお送りできます。【賛助会員】

後日、4月に柏市で開催した一日体験コースには、盛岡、青森から新幹線でご参加頂きました。共想法は、遠隔地の方にも参加実践頂けるよう、研修制度を開発しています。

## 今日の共想法

カテゴリ：[私の工夫](#) 揚げ物の油きり

暇を見ては、チラシを2センチの幅でぐるぐる蛇腹に折ったのを作っておきます。揚げ物をした時に、これを開い

てその上に揚げ物を並べていくと、山の下に油が落ちて、カラッと油が切れます。バットもペーパーナプキンも必要なく使い捨て出来るので、後の始末がとても楽で便利です。友達からフキノトウを頂きましたので、さっそく春一番のご馳走を楽しみました。

話題提供：きらりびと第3チーム N.A.さん



揚げ物の油きり

コメント：きらりびと M.N.さん

揚げ物の油きりにチラシの紙を使うとは、なかなか思いつきません。このような簡単な工夫がいいですね。カラッと油が切れたてんぷら、美味しそう……

## 今後の予定

\*継続コース；10月7日、21日、11月18日

\*実践コース；10月28日(火) 街歩き共想法実施  
11月11日(火) 街歩き共想法の纏め

\*講演会：平成26年12月9日(火)千葉大学  
柏の葉キャンパス シーズホール

**参加者募集!!** 私たちと一緒に共想法の活動が出来方方を募集しています。お問い合わせは下記へ [friooffice@fonobono.org](mailto:friooffice@fonobono.org) FAX;04-7172-6704  
**賛助会員の更新をお願い致します。**

## 編集後記

昨今、あちらこちらで集中豪雨のニュースが流れています。異常気象といわれて久しいですが、こうも続くと不安になります。皆様の地方は、大丈夫でしょうか？台風の季節です。くれぐれも、注意をしてお過ごしてください。

ほのぼの研究所は、街歩き共想法を皆様と一緒に開発しております。ご支援のほど、よろしくお願い致します。

編集子