



ほ

ほの研通信盛夏号

第21号 平成28年7月発行

発行者：NPO法人ほのぼの研究所

発行責任者 代表理事 大武美保子

〒277-0882 千葉県柏市柏の葉6-2-1

<http://www.fonobono.org/>

ほのぼの研究所2016年活動方針

2006年に当研究所代表理事が共想法を提唱してから、今年で10年の節目を迎えます。最初の10年で、非営利事業として共想法を事業化する手法を実践的に明らかにしながら、共想法の基礎的な効果と安全性を確かめてきました。次の10年は、これまでの活動に加えて、企業と連携し、営利事業の一部を構成するものとして共想法を事業化したり、自治体と連携し、行政サービスの一部を構成するものとして共想法を事業化したりすることを支援する活動に重点的に取り組みます。当研究所は、事業の企画立案と運営を支援すると共に、各事業で得られる知見を蓄積し、相互に共有できる環境を提供し、新たな事業を次々と生み出す触媒の役割を担うことを目指します。以上を踏まえ、今年度は、以下の四つの事業に取り組みます。

第一に、柏市が主催する認知症予防講座の開催に協力し、「認知症予防コミュニケーション体験講座」を開講します。波及効果を持たせたいという自治体のニーズに基づいて、受講者が認知症を予防するだけでなく、受講者が認知症予防に関する知識を周囲の必要とする人に伝えたり、認知症予防に役立つ活動に巻き込んで一緒に実践したり、認知症予防活動の担い手となったりすることを目指す内容とします。講座の実施を通じ、ほのぼの研究所の活動に共に取り組む人材、市民研究員の発掘を目指します。

第二に、企業との連携を通じ、共想法が構成要素となる営利事業の開発に協力します。共想法に基づく認知症予防に関する、当研究所の趣旨に即したサービス・物品等の評価協力や、高齢者向け事業のコンサルティングなどを想定しています。また、従業員向けの介護離職予防セミナーを開発したり、講演会等の自主事業にイベントスポンサーを募ったりすることで、法人賛助会員の開拓を図り、ほのぼの研究所の運営基盤を確立します。

第三に、自治体との連携を通じ、共想法が構成要素となる行政サービスの開発に協力します。具体的には、希望する自治体に、共想法プログラムを、認知症予防の他、孤立や引きこもりを防ぐ等、期待される効果を生み出すサービスとして、地域全体で取り入れる事業

を支援します。そのために、実施人材を派遣したり、現地の実施人材の育成を支援したり、効果的な共想法司会等の実施手順書を更新したりします。

第四に、昨年度に実施した、街歩き共想法を企画、実施する実習を、対象を千葉大学の学生から、興味を持つ幅広い世代に広げて受け入れます。学生修了者の中の希望者を学生研究員と位置付けると共に、共想法の事業化に携わる企業の担当者を事業研究員、個人として活動に携わる協力者をプロボノ研究員として位置付け、ほのぼの研究所の研究員の多世代化、多職種化を図り、共想法の事業展開に備えます。

NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長

千葉大学准教授 大武美保子

2015年度人工知能学会現場イノベーション賞銀賞受賞

人工知能学会現場イノベーション賞は、実生活やビジネスの現場における実問題に関して、人工知能技術により解決した事例を学会として評価した上で、その研究開発を遂行した個人や団体を表彰するものです。NPO法人ほのぼの研究所は、「認知症予防を目的とする会話支援技術『共想法』の開発と超高齢社会における実用化」について、2015年度人工知能学会現場イノベーション賞銀賞を受賞しました。表彰式は、2016年6月24日に開催されました。



人工知能学会現場イノベーション賞受賞

2016年6月28日(火)13時30分より、柏市柏の葉のさわやかちば県民プラザ中研修室にて、NPO法人ほのぼの研究所設立記念講演会を開催いたしました。超高齢社会の喫緊の課題に関係深い「フレイルと認知症の予防」という講演テーマは、関心度が高いとみえ、参加の申込みが殺到、会場は満員となりました。柏市福祉活動推進課佐藤高市課長(ほのぼのプラザますお所長)と、千葉大学・産業連携研究推進ステーション・特任准教授の片桐大輔先生からの、期待やエールを込めたご来賓挨拶は、講演への期待度をさらにアップさせて頂けるものでした。

この講演会では、心身共にできるかぎり健康長寿を保つために、自ら進んですべきことへの知見、これからの生き方を見直すヒントを、たくさん得ることができました。これらを多くの皆様と共有できたことを大変嬉しく思います。

招待講演 「市民のための、市民の手による『フレイル予防』活動～3つの原点から～」

*フレイルを予防し、健康長寿を保つためには、高齢期における機能低下のプロセスを十分に認識すること。そして、早期からの「栄養(食・口腔機能)、身体活動(運動、社会活動など)、社会参加(就労・余暇活動・ボランティア)」の3つが必要で、その中でも社会参加が最も重要です。

*柏市では、地域住民のフレイル予防のために、市民サポーターが中心となって予防活動を実践しており、その効果が如実に表れています。こうした市民の活動(柏スタディー)は全国に拡散しており、それが「総合知としてのまちづくり」につながっています。



東京大学 高齢社会総合研究機構
飯島勝矢准教授

「フレイル」(Frailty)とは
予防意識を高めるために、
2014年に日本老年医学会
が提唱。高齢になって多
面的な能力や筋力が衰え、
要介護になる手前、かつ介
入次第で元の状態へ戻り
うる状態



基調講演 「歩いて、話して、認知症予防ー街歩き共想法のすすめ」

*テーマを決めて写真と話題を持ち寄り、話し手と聞き手が交互に交代しながら会話する共想法で、体験記憶・注意分割・計画力といった総合的な認知機能を活用し高めることは、認知症予防につながります。しかも、知識を得るだけでなく、それを実践し、継続することが大切です。

・実際に見ていただくのが何よりの近道ということで、ほのぼの研究所の市民研究員と、柏市認知症予防コミュニケーション体験講座参加者が「好きな食べ物」をテーマにした「ふれあい共想法」を実演しました。
・さらに、加齢に伴い途切れがちな最近の話題づくりと、体験記憶の機能を高めるために新しく考案された、「街歩き」+「共想法」の手法:「街歩き共想法」を、柏の葉ウォーキングクラブの有志に、事前に街歩きをして「柏の葉エリアのおすすめの場所」のテーマで撮影した写真をもとに実演していただきました。



ほのぼの研究所代表理事・所長
千葉大学大学院大武美保子准教授

本講演会は、柏の葉を拠点に広く活動中の、飯島先生の柏スタディーにも関わりの深い、柏の葉ウォーキングクラブの方々にも多大なご協力をいただきました。この場を借りて御礼申し上げます。



エネルギー溢る解説に
引き込まれる満員の参加者



柏の葉ウォーキングクラブ
有志による街歩き共想法

設立記念交流会

設立記念講演会終了後、さわやかちば県民プラザ1階のレストラン赤坂クーポールで、交流会が開かれました。参加者は55名でした。

まず、ほのぼの研究所代表理事 大武先生が、様々な分野の20代から90代までの参加者同士、ひとりでも多くの方に声をかけるといったチャレンジや、高齢者以外の方々にも広く門戸を開いているほのぼの研究所への、多世代の方々からのご提案歓迎を促す、開会の辞を述べました。

次に、ユカイ工学株式会社代表の青木俊介様より、来賓のご挨拶をいただきました。個人賛助会員として大武先生の研究に興味を持たれ、サポートしていただいておりますが、自社開発のロボットを共想法の社会実装に役立てられるのではないかと

最近、法人賛助会員となられました。法人会員の特典のひとつでもある評価調査に、市民研究員が携わった事例紹介もありました。

続いて、ほのぼの研究所の長谷川副代表理事が、一同の健康とほのぼの研究所の発展を祈念して乾杯の音頭をとりました。



ユカイ工学 青木俊介代表



しばしの多世代、異分野交流のティータイムで和やかな雰囲気になった頃、恒例の自己紹介タイムに入りました。トップバッターの「街歩き共想法」の実演にご協力いただいた、柏の葉ウォーキングクラブのメンバーからは、楽しそうな活動の一端の紹介もあり、それに続く方々からは、ほのぼの研究所への関わりやご参加の感想も添えていただきました。トリの大武先生は、ひとりでも多くの人の認知症予防が可能になるよう、飯島先生が紹介されたサルコペニア発症の自己診断基準となる「指輪っか」のような、わかりやすい

基準や兆候を会話の中から早くみつけないという展望を語りました。最後に、ほのぼの研究所監事で柏市議会議員の上橋泉様から、熱い思いを込めた中締めのご挨拶をいただいた後、威勢のよい三本締めで、閉会となりました。



上橋泉 柏市市会議員・監事

(佐藤 和子)

新しいつながり・試み・・・シゴトラボ合同会社と街歩き共想法(さいたま市鹿手袋)



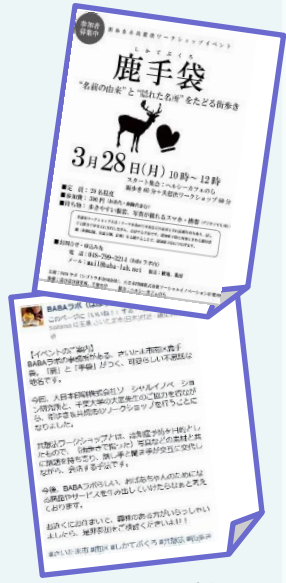
2016年3月28日(月)、埼玉県さいたま市南区鹿手袋にて、大日本印刷株式会社・シゴトラボ合同会社主催、ほのぼの研究所・千葉大学が後援で、「鹿手袋～『名前の由来』と『隠れた名所』をたどる 街歩き」が行われました。大日本印刷株式会社ソーシャルイノベーション研究所が「グッドビジネスニッポン」で募集した、「いきいきシニアライフ共想法プロジェクト」として採択された、シゴトラボ合同会社の「共想法で地図づくりをする」企画展開に先立ち、フォトブックを作成するための街歩き共想法が実施されたのです。

総勢25名の参加者は「ヘルシーカフェのら」に集合、鹿手袋近辺の「名所」を散策後、写真について時間や順番を意識して話し、質問するという「共想法」初体験に挑戦しました。開始前は、やや緊張した面持ちの参加者も、個性的な写真や、子供の微笑ましい発表などが奏功して、和気あいあいとしたムードに包まれ、3グループの共想法は笑い声が絶えないまま、無事終了しました。

小学生、親子連れと、これまでになかった世代のご参加をいただくなど、新しいチャレンジができたことで、協働しあえる団体の仲間の輪を広げられる可能性を感じました。また、ほのぼの研究所にとっても、大武先生、市民研究員に加えて、千葉大学インターンシップ修了生が学生研究員として携わるという、実施者の多世代化への一歩を踏み出したものにもなりました。(驚谷 駿)



小さなお子さんも加わって賑やかな街歩き(上)と共想法(下)



face bookより

「ふれあい共想法」1日体験コース

ほのぼの研究所では、共想法について、直接お問い合わせをいただいた方や、「まずは、体験してみたい!」というお声にお応えして、随時体験コースを開催しております。本年の第1回目は、2016年4月19日(火)13時30分より、柏市介護予防センターほのぼのプラザますお「まなび館」にて、実施しました。今回は20～70歳代の幅広い年代・分野の9名にご参加いただきました。

大武所長による、ほのぼの研究所、認知症予防そして認知症予防手法である共想法、さらに進化した街歩き共想法についての解説に続いて、早速市民研究員4人による共想法の実演をご覧ください。

座学の後は、1日体験コースとしては初めての試みとして、「街歩き共想法」体験をしていただくために、「沿線の風景」(※会場が東武アーバンパークライン



住宅街での街歩き(上)と体験参加者による共想法(下)

沿いのため)をテーマとする話題探しの街歩きに出発しました。

街歩きに使用する専用アプリを搭載したタブレットの使い方は、研究員がサポートしました。会場に戻ってからの、2グループにわかれている共想法では、非常に短時間の街歩きにもかかわらず、話題は驚くほど多岐にわたりました。質疑応答ではその道のうんちくや、出身地や苗字にまつわる人間関係の話題等で、大盛り上がりとなりました。

事後のティータイムには、「共想法やほのぼの研究所への理解を深め、相互に情報交換ができて有意義だった」と嬉しいお声をいただきました。

これを励みに、認知症予防に関する認識がさらに高まり、共想法がひとりでも多くの方にご理解いただけるよう、今後も活動に邁進していきたいと思います。(長久 秀子)

第1回 柏市認知症予防コミュニケーション体験講座



受講者による共想法

5月31日、6月14日、7月5日の3日にわたり、柏市介護予防センターほのぼのプラザますおにて、大武先生を講師とし、60歳以上の柏市民を対象に、「認知症予防コミュニケーション体験講座」が開講され、男性6名、女性9名が参加されました。

初日は、本講座のねらいである、単に知識を習得するだけでなく、「認知症予防の知識を、学び実践するための共想法を体験し、地域に広げていく」意義の解説を含めた、認知症、共想法についての座学の後、研究員による共想法実演で、さらに理解を深めていただきました。

2日目には、課題として持ち寄った「好きな食べ物」をテーマの写真と話題で、受講者たちが初めての共想法に挑戦しました。「冷やし中華」や「ウナギのかば焼きが載った回転ずしのチラン」の写真が紹介され、「おいしそう!!」の声がもれ、質問も活発に発せられました。「食べ物」は不変のテーマのようです。

3日目も、まとめの座学に加えて、「近所の名所・お勧めの場所・初めて気づいた場所」をテーマに共想法を実施。お二方が話題として取り挙げた「中原ふれあい防災公園」が、防災設備の設置はもちろん、森あり、花壇ありの広大な敷地で、市民が体操やウォーキング、コースなどを楽しむ様子を、活発な質疑応答から伺うことができました。

講座期間中、受講生は延べ25名の方に、「講座で得た見分を伝え、最近の体験を話題にする」という、課題の結果も得ることができました。伝えた相手は主に家人、友人、知人で、そのうちでもやはり、家人が一番多く、共想法は認知症の予防だけでなく、夫婦、家族、円満にも役立ちそうですね。

第2回同体験講座は、10月18日、11月15日、29日(火)に予定されています。柏市民の方の応募をお待ちしています。(詳細はほのぼのプラザますおにお問い合わせ下さい。【☎04-7170-5570】)なお、本講座運営におきましては、ほのぼのプラザますおのご担当に大変お世話になりました。ありがとうございました。(魚谷 茜)

継続コース紹介

継続コースは2016年4月に6年目を迎えました。「共想法の基本理念」を守り、より質の高い生活を目指して脳を鍛え、活発でほのぼのとした生活を続けることをことで認知症を予防することを目標としています。

4回を1シリーズとして3ターム、年間に12回の共想法を実施します。年度初めには、継続コース参加者、研究員全員が恒例の健康テストを受けることになっています。

当初は難しく苦勞した、テーマに沿って撮ったデジカメ写真を期日までに担当者に送る作業も、最近は専用アプリを搭載したタブレット使用で、写真の撮影も登録もスムーズになり、より楽しめるようになりました。

昨年度は、千葉大学のインターン生が企画した「成田山街歩き共想法」にも参加し、孫ほども年齢差のある学生と嬉しい多世代交流も叶いました。

テーマも、「断捨離」「10分歩いて見つけよう」「認知症予防によい食べ物を買った、食べた、作った」「普段使ったことのないバス停、

駅で降りて発見する」「掃除してみた-夏越の大祓」等々、「行動を起こすこと」を意識しています。テーマに沿った写真を撮るために、自分の体を使ってこれまで経験したことのないことに挑戦することで、運動と発見・喜び等の満足の両方が得られます。



夏学期オリエンテーション参加者との記念撮影

すなわち、課題のために新しいことを計画し、身体を動かして体験を記憶し、テーマを気にかけて行動して注意分割力を養うことで、おのずと脳をフル回転させることになり、認知症予防へつながるのです。新しい体験と発見の話題が続々挙げられた夏学期は、7月に無事終了しました。秋学期は9月6日に始まります。ぜひ、見学にいらしてください。

(田口 良江)

協働事業者のエピソード紹介

《きらりびとみやしろ》

きらりびとみやしろでは、年に3巡の共想法を実施しており、この7月で3つのチームが新年度の1巡目を終えました。

第1チームが15巡目、第2チームが14巡目、第3チームは10巡目となります。楽しく悩んで、楽しく実施がモットー。実施者もご参加の皆様も、毎回何かしらの新しい情報をゲットし、にぎやかに共想法をしています。第3チームは3年目となり、第1、第2チームが取り組んでいた「タブレット」を使っての共想法に入りました。パソコンとはまた違う、便利なようでも、覚えるまでがやや大変な操作方法を学習しています。

「今から新しいことを学んだり考えたり触れたりすることは、脳が活発に動き回る！」「何事にも興味をもってやってみるのはいいこと！」と、普段からお忙しい皆様ですが、共想法で脳を元気にし、前向きな気持ちと考え方で、楽しんでおられます。次回はまた10月から開始されます。きっと次の写真のテーマは何かな？と、首を長くして待っていらっしゃる・はずです。

(田崎 誉代)



最終回に実施される「効果測定」で提供された話題を振り返る

《マカベシルバートピア》

マカベ共想法は、2011年に始まり、今年の春から8期に入りました。お蔭さまで常連の方も増え、月に4回の実施を楽しみにいただいています。



身近なテーマの質疑応答に話が弾む

6月の後半のテーマは「豆腐料理と言えば」でした。一番人気はやはり冷ややっこです。昔はお豆腐屋さんが自宅まで届けてくれたこと、年末には近所の人と一緒に豆腐を作ったことなども語られました。

一番盛り上がったのは、法事に出るがんもどきでした。法事に出るがんもどきは松の実や切り昆布が入っていて格別とのこと、シンプルな味付けでも、沢山作ることで味がしみ込んで美味しいという声が多くありました。食べきれない時には、お土産として持ち帰ることも多かったようです。今は冷蔵庫で保存しますが、当時は井戸水の中で保存したので、冷えて美味しかったそうです。(永田 映子)

これからの予定と参加者募集

* 街歩き共想法実習者講座

～8月 準備・個別相談

9月13日 オリエンテーション

11月26日 街歩き共想法実施

12月13日 実施報告(於ほのぼの研究所クリスマス講演会)

* 継続コース秋学期

(9月6日、9月27日、10月25日、11月22日)

* 柏市認知症予防コミュニケーション体験講座

(10月18日、11月1日、11月15日)

* 12月13日 クリスマス講演会・交流会(さわやかちば県民プラザ)

* 継続コース冬学期

(1月17日、1月31日、2月14日、3月7日)

ただいま、上記のうち、(太字下線の) 街歩き共想法実習、継続コース秋学期、柏市認知症予防コミュニケーション体験講座について、参加者を募集しております。詳しくは frifoffice@fonobono.org 迄お問い合わせ下さい。

賛助会員様お手続きについて

28年度賛助会員様の更新手続き、並びに新規ご入会を承っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

編集後記

設立記念講演会を開催するにあたり、数年ぶりにさわやかちば県民プラザを訪れました。見違えるほど大きく茂った樹木に歳月の流れを感じるとともに、当時多くの皆様に共想法の講座にご参加いただいたことが懐かしく思い出されました。

2025年問題も迫り、超高齢社会の課題がいよいよ喫緊になるに至り、数年前にはまだまだ希薄だった認知症予防について、ようやく注目が高まるようになりました。フレイルという新しい用語も浸透しつつあります。講演会では、できうるかぎり健康長寿を保つために、自ら進んですべきこと、そして何より、それを継続することが大切であることを学ぶことができました。まさになにごとにも「継続は力」ですね。(編集子)

