



ほ

ほの研通信新年号

第24号 2018年1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

〒277-0005 千葉県柏市柏1-7-1-301 Day・Oneタワー3階

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



新年のご挨拶

旧年は、2007年に研究拠点ほのぼの研究所を開所して10年となる節目の年でした。大学発非営利組織として、代表理事の本務地と共に、最初の5年を東京大学柏キャンパス、次の5年を千葉大学柏の葉キャンパスを、事務所所在地として来ました。2017年の代表理事の理化学研究所への移籍に伴い、次の10年を見据え、柏市文化・交流複合施設「パレット柏」に、事務所所在地を移転し、新たな一歩を踏み出しました。次の10年の間に、どのような状態になることを目指しているか、初夢の形で表現したいと思います。

- ・・・2027年。高齢者を始めとする多世代の人が、健康支援産業の担い手となり、自らの健康状態やライフステージに合わせて、認知症予防事業などの実施者として勤務している。

- ・その中に、会話支援手法、共想法が、認知症予防、質の高い生活、コミュニケーション、コミュニティづくりを支援するサービスの基盤として、社会の中で活用されている。

- ・共想法実施者は、継続的な研修を通じて、互いに刺激し合い、切磋琢磨しながら、質の高いサービスを提供している。

- ・効果的な共想法を確実に実施するよう支援する装置やロボットなどが開発され、商品化され、実施者や参加者はそれらを使いこなしている。

- ・共想法の効果検証の臨床試験が、国内外の各種機関において実施され、エビデンスが蓄積されている。

- ・NPO法人ほのぼの研究所は、各種機関と連携しながら、共想法の実施者の養成、認証機関となり、共想法の発展と普及、品質保証を担う。・・・

このような未来に向けて、2017年はその端緒となる取り組みをしました。

- ・人材育成分野の企業の協力を得て、共想法ガイドブックを開発し2日間にわたる本格的な実施者養成研修を試行。

- ・適性ある実施者を発掘する仕組みづくりを目指して、認知症予防無料講習会を実施。

- ・地域のウォーキングクラブや高齢者就労を支援する団体、自治体が運営する施設との共催や後援により、ワークショップや講演会を開催。

- ・共想法司会ロボットを用いた共想法の実践。

- ・共想法実施を通じて生活の知恵を引き出し共有するための、テーマ設定の検討。

日本の総人口に占める高齢者の割合は、2007年から2017年の間に、21.5%から27.7%まで上昇しました。認知症対策は待ったなしの状況です。開所当時83歳だった最高齢市民研究員が、健やかに93歳を迎えることができたことを始め、多くの方と共に10年の歩みを進めることができましたことを、心より喜ばしく、ありがたく思います。次の10年は、さらなる時代の転換期となることが予想されます。そのような中、よりよい社会を創っていけるよう、努めて参ります。

2018年は、2008年にNPO法人ほのぼの研究所を設立して10年となる節目の年となります。本年も、ご指導ご鞭撻のほど、よろしく願い申し上げます。

2018年元旦

NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長
理化学研究所 チームリーダー 大武美保子

2017年十大ニュース

1. 代表理事・所長理化学研究所へ移籍

代表理事・所長が4月に、千葉大学より理化学研究所革新知能統合センターへ認知行動支援技術チーム・チームリーダーとして移籍

2. ほのぼの研究所事務所移転

柏市柏の葉より柏市文化・交流複合施設パレット柏へ事務所を移転

3. 『共想法ガイドブック』開発

(株)学研コフファンスタッフと(株)フィールドノートの協力を得て体系的ガイドブックを制作、下記4., 5., 6.において活用

4. 共想法実施者研修

本格的実施者養成研修を試行、2日間にわたり、2回のグループワークで、実施者の要件を明らかにする

5. 認知症予防無料講習会開催

共想法普及、実施者発掘を目的にパレット柏移転後初の講習会

6. 柏市認知症予防講座「写真と会話で脳トレしよう」開講

前年に引き続き、柏市より受託にて開催、地域への普及に努める

7. 第2回柏市民盛年の集いへ参加

前年に引き続き参加、ポスター展示に加えて壇上での活動報告実施者発掘につなげる

8. 街歩き共想法実施(柏の葉公園・日本橋)

地域の柏の葉ウォーキングクラブとの共催等

9. 設立記念・クリスマス講演会開催(於:さわやかちば県民プラザ)

前者:さわやかちば県民プラザ後援 「認知症予防と社会参加」
後者:セカンドライフファクトリー後援 「60代からのスマートライフ」

10. 共想法司会ロボットを用いた共想法の実践

司会機能を備えたロボットによる共想法を、千葉大学医学部附属病院の他、講演会、街歩き共想法で実施

2017年クリスマス講演会「60代からのスマートライフ-近未来の暮らしと認知症予防-」

2017年12月12日(火) 13:30から、さわやかちば県民プラザにて、「60代からのスマートライフ」をテーマに、恒例のクリスマス講演会(後援:一般社団法人セカンドライフファクトリー)を開催いたしました。

師走の慌ただしい折にもかかわらず、スマートフォンをはじめとして、シニアのスマートライフへの関心の高まりを背景に、賛助会員、地域の皆様、企業、研究団体、マスコミ等、大勢の方々で会場が埋まりました。

開会の挨拶に続き、NPO法人パートナーシップながれやま代表の山口文代様より、ご自身の男女参画啓発活動を通じて、ほのぼの研究所の活動を大いに応援していただいている旨の嬉しい励ましのお言葉をいただきました。続いて、今講演会のテーマにふさわしいスーパーアクティブスマートシニアの代表として、招待講演講師 檜山敦先生の近著『超高齢社会2.0 クラウド時代の働き方革命』でも紹介されている、若宮正子様と牧壮様に自己紹介を兼ねて来賓のご挨拶をいただきました。共に80歳を超えられたお方には、基調講演での共想法体験やパネルディスカッションにもご参加いただき、人生の大先輩としての、前向きな生き方への極意や熱い思いを語っていただきました。



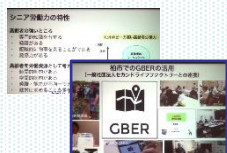
NPO法人パートナーシップ
ながれやま代表
山口文代様

招待講演:「100年人生を乗り切る情報学」



東京大学
先端科学技術研究センター講師
理化学研究所
革新知能統合研究センター
身体知伝達技能チームチームリーダー

檜山 敦 先生



シニア労働力の特性と活用例

***福祉ばかりでなく、約90%以上を占める65歳以上の元気なシニアが社会の活力として期待されていないことも少子超高齢社会の大きな課題です。**

***ICT(情報通信技術)を活用して不均一で多様性に富むシニアの労働力を編集するモザイク型就労につなげる活動が、柏市等で始まっています。**

***元気なシニアの就労は、彼らの心身の健康維持はもとより、現役世代のサポートにもつながり、より活性化された社会の創造が可能になるでしょう。
支えられるシニア⇒支えるシニアへ新しい社会モデルの構築**

基調講演:「タブレット・ロボットを用いて認知症予防」

***共想法は、認知症予防回復支援に効果的とされるアプローチのうち認知的アプローチ(エピソード記憶、注意分割力・計画力を鍛える)に当たります。**

***専用のタブレットは、共想法のために最近の身の回りの情報(写真)をセッションシステムへたやすく送ることができ、使わないと衰えやすい機能を生活の中で活用する習慣を身に着けるための機能を備えています。**

***共想法の司会役にロボットを起用することで、共想法運用メソッドの標準化が進み、会話等研究データの効果的な蓄積へとつながっていきます。**



ほのぼの研究所
代表理事・所長
理化学研究所
革新知能統合研究センター
認知行動支援技術チームチームリーダー

大武 美保子



共想法アプリ搭載のタブレット

「ロボット司会による共想法体験」 テーマ:「最近あった面白かったこと」



司会のロボット ぼのちゃん (左より)牧様、若宮様、檜山先生、永田市民研究員による共想法体験と提供された話題



パネルディスカッション:「人生100年時代における生き方の可能性」

エクセルの模様デザインや、82歳にして 아이폰アプリを開発なさる等、世界的に注目される。シニア世代へのデジタル機器普及活動にご尽力。メロウ倶楽部、NPO法人ブロードバンドスクール協会等の要職や講演など国内外でご活躍

若宮 正子 様

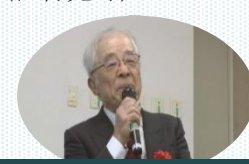


つくることが好きだった。定年後パソコンをしてみたら、とても面白かった。人さまにご迷惑をかけない範囲で、とりえず、やってみるのがモットー。人とのつながりが大事で勉強になる。所属している団体もネット上の老人会のようなもの

時間・発話量管理にシビアなぼのちゃんの軽妙かつ容赦ない司会進行や興味深い質疑応答に会場の皆さんと一体になった共想法体験の後、最後のプログラムは、「人生100年時代の生き方の可能性」をテーマのパネルディスカッション。大武所長の司会で、若宮様、牧様、檜山先生、そしてほのぼの研究所の創成期から携わり、84歳で人工知能学会における研究発表経験も持つ、93歳の長谷川多度、脳血管障害のリハビリとして参加するも現在も共想法実施運営に全力投球の、間もなく80代の田口良江の2市民研究員、計5人が今の生き方を変えたきっかけや現在の活動、そしてモットーを熱く語り合いました。(松村光輝)



(左より)田口市民研究員、長谷川市民研究員、檜山先生、若宮様、牧様が参加のパネルディスカッション



牧 壮 様

安全にインターネットでつながることによってシニアの孤立を防ぎたい。IOS(internet of senior) ネットでつながっていれば、加齢で多少身体に支障があっても、孤立しない。人とのつながりが大切

定年後、海外で十数年ご活躍、帰国後は超高齢社会を情報化技術でサポートするのが使命と、牧アイティ研究所を創設なさるほか故日野原重明氏創設のスマートシニアアソシエーション(新老人の会)、社団法人アイオーシニアズジャパン代表などの要職でご活躍

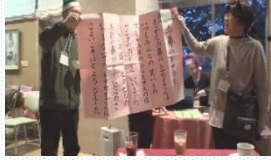
クリスマス講演会交流会



講演会終了後、階下のレストラン赤坂クーポールにて交流会を開催しました。司会の鈴木晃市民研究員(以下研究員と省略)と永田映子研究員の自己紹介の後、大武美保子(ほのぼの)研究所代表理事・所長が開会挨拶をいたしました。ご来賓挨拶は、柏の葉ウオーキングクラブ会長(KWC)の柳田秀雄様(柳田様)にお願いし、(株)学研ココファンスタッフ学研アカデミー事業室副室長の吉田弥生様の、笑顔溢れる、元気なご発声で乾杯! 歓談が始まりました。

今年の趣向は全員参加で、楽しんでいただくこと。まずは、田崎誉代研究員の指揮で『赤鼻のトナカイ』を一同で合唱、会場がひとつになったところで、企業や研究者の方々に、自己紹介を兼ねて「自己の取り組み内容・今年の楽しかったこと、良かったこと」のご披露へと続けました。!

次のビンゴゲームの一等賞品は招待講演でご登壇いただいた檜山敦先生の近著『超高齢社会2.0 クラウド時代の働き方革命』でした。しかも残り物には福があり、ビンゴ一番乗りの方と同じ賞品がもらえるというラッキーなラストチャンスじゃんけんゲームも企画されていて、直接先生からサインを頂戴する等、ご参加の皆様にはしばし童心に帰って、楽しんでいただけました。!



参加者の自己紹介(上)とクリスマスソング熱唱!?

一段落したところで、柏市市議会議員で、監事でもある上橋泉様より介護保険制度の改正に伴い介護予防のニーズが高まっている今こそ、ほのぼの研究所への積極的な協力や働きかけを望まれる旨のご挨拶をいただきました。

中締めは、理化学研究所研革新知能統合研究センター認知行動支援技術チーム技術経営顧問、山梨大学客員教授 小暮純生様(小暮様)にお願いし、ご参加の皆様、ほのぼの研究所のなご一層の発展と安寧を祈りつつ、一同で一本締めをして、閉会となりました。

ご参加いただきました皆様に厚く御礼を申し上げます。(田口良江)



柏の葉ウオーキングクラブ 柳田秀雄様



学研ココファンスタッフ 吉田弥生様



上橋泉様



小暮純生様

認知症予防無料講習会

2017年9月26日15:00~18:00、パレット柏において、認知症予防無料講習会を開催しました。認知症予防と、認知症予防会話支援手法『共想法』を学んで参加されるだけでなく、その実施方法についても理解を深めていただき、実施者としても活躍していただける方を募る目的で実施しました。なお、2017年4月に事務所移転を柏市文化・交流複合施設:パレット柏に移して初の開講という、記念すべき講座でもありました。公募で、柏市、流山市、東京都から、30代から80代までの幅広い年代の14名が参加されました。

開会の挨拶の後、大武美保子代表理事・所長が、新版の『共想法ガイドブック』をもとに、認知症の予防、「共想法」の講話を行いました。その後参加者の参加動機等を交えた自己紹介を経て、まずは市民研究員が共想法を実演。さらに早速、参加者に事前に提出いただいていた「好きなものごと」をテーマの写真を用いて、共想法体験もしていただきました。初回は思えないほど、会話が弾み、気づき、感動、笑いが相まって、手狭な会場には、ひととき熱気とほのぼのとした一体感が生まれました。なお、研修後早速数名から、ほのぼの研究所の活動への参加表明をいただき、大変実り多いものとなりました。最後に運営にあたりご尽力をいただきました方々全てに、御礼申し上げます。(松村光輝)

共想法実施者研修

2017年11月16日~17日、西五反田の学研本社ビル会議室にて共想法実施者研修を実施しました。大きな目的は共想法を正しく理解し共想法の研修の基本を確立すること。普及のため、また今後優先していく効果検証研究の実施において、実施者がその仕組みや手法を正しく深く理解した上で、参加者に真に効果的な結果を得られるように働きかけることが必須要件です。大武先生、ほのぼの研究所関係者、そして京都大学医学部附属病院、筑波大学、千葉大学星槎名古屋中学校、産業技術総合研究所等の研究・教育・医療機関の関係者等、20~70代の、延べ42名が受講しました。

共想法の基礎演習はもとより、研究者の講話、共想法の体験・実演司会者演習、様々なタイプの個人・グループワークをみっちり実践した延べ十数時間の研修の結果、改めて共想法の意義を認識する

と共に、他分野の方々と意見交換を通して、新たな気づきやアドバイス、課題も得られたことでした。

運営にご尽力下さった学研ココファンスタッフ関係者に深謝申し上げます。(長久秀子)



参加者記念撮影(2日目)

柏市認知症予防講座「写真と会話脳で脳トレしよう」

昨年度に引き続き、柏市より受託した柏市認知症予防講座をほのぼのプラザますおにて開講しました。9月5日と10月3日の両日出席できる60歳以上の柏市民を対象に「写真と会話で脳トレしよう」という親しみやすい講座名もあつてか、募集定員オーバーの21名の全員に受講していただきました。共想法体験授業風景→



初回は新版の『共想法ガイドブック』を使用した、認知症予防と共想法の関係の講話の後、研究員による共想法実演を見ていただき、理解を深めていただきました。2日目は、「好きなたべもの」をテーマに、参加者が実際に共想法を体験。活発で、愉快的質疑応答が行き交い、悩ましい質問に苦しまれたり、ギャラリーからの場外参加もあつたりと、会場が笑いに包まれ、楽しい雰囲気になりました。

本講座運営にお力を貸して下さい下さった柏市福祉活動推進課の関係者、ほのぼのプラザますおのご担当者の方々、受講して下さい下さった方々に厚く御礼申し上げます(魚谷茜)

2017 柏の葉公園街歩き共想法

昨年に引き続き、2017年11月21日、紅葉真っ盛りの清々しい秋空のもと、柏の葉公園とその周辺を散策する街歩き共想法を開催。共催の柏の葉ウオーキングクラブ(KWC)メンバー、公募参加者、大武所長、ほのぼの研究所研究員等20名が参加しました。



紅葉を愛でながら、広大な公園や市街を散策する参加者

大武所長の、街歩き共想法の認知症予防への効果、取り組みについての講話を受けた後、地元柏の葉で活動のKWCメンバーの頼もしいリードで「こんぶくろ池コース」、「東大コース」の2コースに分かれて街歩きをスタート。ランチタイムを挟んだ後の散策後、公園事務所に再集合すると、早速持ち寄ったテーマ「新しい発見」の写真で、共想法を実施しました。公園の美しい紅葉に加えて、東大構内の様々な施設、こんぶくろ池周辺に残された自然等、着目点が豊かな話題が多数提供され、笑いと共感の絶えない共想法となりました。また、共想法終了後は「写真当てクイズ」も楽しんでいただき改めて街歩きの楽しさを参加者同士が共有することができました。

準備並びに当日の街歩き案内等、お力を貸して下さい下さったKWCのメンバーの方々に心より感謝いたします。(根岸勝壽)

共想法の活動あれこれ

きらりびとみやしろ



前向きで元気な参加者からいただく感動、共感、情報が実施者の何よりのパワーの源です

2か月で1巡を1年に3回実施のきらりびとの共想法では、3チームの皆様には毎回にぎやかに楽しみながらご参加いただいています。1巡が済むと、「あ〜、終わったあ」とホッとしながらも休み月には、待ち遠しい…。そして始まるワクワク…、「テーマを待って悩んで写真を選んで、仲間と会えて楽しい」「やらないよりはやった方がいいわよ」と、回数を重ねるたびに前向きな言葉が。「他のメンバーと重ならないオリジナルな話題を！」と話題の選択にも工夫が感じられて、趣味の域を超えた知識を得ることもできています。

笑いながら、共感したり、感動したり新しい知識を得たりと、実施者側も勉強をさせていただき、パワーをいただいております。今後、新しいチームができたり、参加者が実施者になって下さるようになればと、願っています。こうして、地域の方々にはいつまでも元気に過ごしていただくために「共想法」を広げていきたいと思ひます。

(埼玉県宮代町 きらりびとみやしろ 田崎誉代)

共想法継続コース(ほのぼのプラザますお)



難易度の上がった共想法にチャレンジ！生活の知恵を引き出し、共有、QOLもアップ

(「身体のメンテナンスを工夫する」テーマで提供された写真抜粋)

継続して、かつ常に最新の共想法テーマに挑んでいる、継続コースの2017年度の大テーマは「工夫する」。年12回の実施です。各回の話題(写真)テーマの発表は約2週間前なので、テーマに沿ったモノ・コトの写真に取めるのに、アタマはフル稼働です。

秋学期4回テーマは「身体のメンテナンスを工夫する」。それぞれが日ごろの運動、食事、生活習慣、家具のリフォーム等、色々な視点から披露しました。その中で印象に残ったのは、職業柄身についてしまった早食いに着目して、食卓に「よくかむ」と書いた紙を置くようにしたという話題でした。加齢が進むと、のみこむ筋肉が弱って誤嚥性肺炎につながりかねないので、生活を見直すよい工夫だと、みんなで共感しました。少々難しいテーマに挑戦していますが日ごろの生活を見直す機会を得て、お互いが情報を共有することは、大変有意義だと思っています。揃って体調を維持して、いつまでも共想法を続けていきたいと思ひます。

(柏市加賀 ほのぼのプラザますお 継続コース担当 田口良江)

これからの予定と参加者募集

共想法継続コース冬学期:2月6日、2月20日、3月月13日
NPO設立10周年記念講演会:6月26日(火)
柏市京北ホールにて 招待講演講師 近藤克則千葉大学教授

賛助会員様お手続きについて

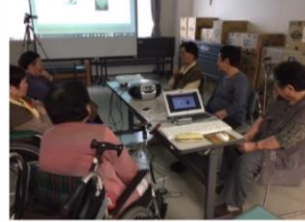
30年度賛助会員様の更更新手続き、並びに新規ご入会を承っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。お問い合わせ等は

friooffice@fonobono.org までお願い申し上げます。

編集後記

クリスマス講演会にパネリストとしてご登壇いただいたお二人の人生の先輩から、期せずして同じく発せられたのは「人とのつながりが大切」ということ。個人はもとより、活動を通してそのことを痛感しております。今年弊所はNPO法人設立10周年を迎えます。ここまで至りましたのも、皆様に支えられ、皆様とのつながりがあってこそのことと、心より感謝しております。今後も引き続きご支援のほどお願い申し上げます。なお蛇足ですが、社会的交流は認知症予防に効果があるとされる要件のひとつでもあります。(編集子)

マカベシルバートピア



楽しい共想法に「いつまでも参加したい！」この熱い思いを大切にしていきます

2011年11月から共想法を実施して、丸6年が経過しました。2018年1月半ばには、半年毎の実施が火曜日と木曜日共に10回となり

実施総回数は240回となります。

最初から参加している99歳の女性は、100歳を超えることを目標にしています。高齢になりますと耳が遠くなりがちですが、一生懸命に聞くように頑張っているとおっしゃる方もいます。声が出にくくなっている方は、歯科医院に通って口腔ケアに気をつけているそうです。時間の経過とともに生活の仕方も変化し、日々経験できることが減ってきます。

今後はテーマを工夫して、ご高齢の皆様にも楽しんでいただきたいと思います。(茨城県桜川市 マカベシルバートピア 永田映子)

のぼな



(スタッフ間(左)、地域サロンでの(右)の共想法)

スタッフ向けの共想法は1期目を終了、参加者からは「日常会話が増えた！」との声。コミュニケーションを通して、良い刺激と気づきが生まれ、行動につなが

っているようです。部署を替えてスタートさせた2期目は、初回から話が盛り上がり、2回目のテーマまで自然と決まるほど。「難しいことをするのかと緊張していたけど、これなら続けて参加したい」「楽しかった！」との感想で、参加者全員が笑顔でした。和気あいあいとした雰囲気、12月で4回を終了。30年の3月まで継続します。

まずはスタッフが共想法の真意を会得そして地域の皆様へ拡げています

12月8日に開催の地域サロンでの共想法は70代の地域の方4人にスタッフ1名が加わり、テーマは「12月の思い出」。今と昔のおせち料理、地域による年越しそばの違いなど、日本の文化に触れながら和やかに話が盛り上がりました。

(大阪府岸和田市 野花ヘルスプロモート 正木慎三)

海外からの視察

2017年9月15日の午後、東京都中央区日本橋の理化学研究所革新知能統合研究センターを、デンマーク高齢者担当大臣が視察され、共想法を体験されました。高齢化率は日本よりも低めですが、幸福度調査世界一のデンマークの高齢者担当大臣は、日本の高齢者の長寿に関心を抱かれたようです。

理化学研究所松本洋一郎理事の、理化学研究所の歴史と革新知能統合研究センターの設立目的、今後の展望等に関する説明の後、大武美保子チームリーダーより、高齢者の認知機能低下と認知症の予防のための共想法を説明し、きらりびとみやしろ、マカベシルバートピアでの高齢者への共想法実施の動画を観ていただきました。そして会話支援AI、共想法のシステム、ロボットの説明の後、「好きな食べ物」をテーマに、ロボットぼのちゃんの司会で、大臣を含めた視察団の方々同士、デンマーク語で共想法を体験していただきました。言葉の意味は分かりませんでしたが、笑顔と笑い



記念撮影(中央が大臣)と視察団による共想法体験

が、笑顔と笑いが絶えず、共想法の楽しさを実感頂けたようでした。(永田映子)