



(千葉県柏市あけぼの山公園 撮影:根岸勝壽市民研究員)

ほのぼの研通信盛夏号

第29号 2020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

〒277-0005 千葉県柏市柏1-7-1-301 Day・Oneタワー3階
<http://www.fonobono.org/>



2020年度の活動方針

2020年度は、4月7日の緊急事態宣言で始まりました。新型コロナウイルス流行に伴う外出自粛により、在宅高齢者の認知症リスクは軒並み高まっています。このような中で、防ぎうる認知症にならない社会に近づけるべく、新しい活動様式を作りだして行きたいと思えます。基本的に在宅で活動することを前提とし、今年度は、以下の事業に取り組みます。

第一に、遠隔による共想法実施、研究事業に取り組みます。具体的には、スマートフォンおよびタブレットアプリケーションを用いた共想法と、紙面による共想法の二通りに取り組みます。前者は、足が悪くて外出が難しい、過疎地に住んでいて集まるのが難しい高齢者を想定し、開発を進めていたものです。これを用いて、在宅にて共想法形式で写真を用いた会話を実施するために必要な手順を、実施を通じて明らかにします。開発途上のため、実施しながら改良を加えます。後者は、毎月、その月のテーマを出題して、写真と話題を提出して頂き、集まった写真と話題を、翌月、お手紙で共有する、共有すると共に、次の月のテーマを出題する、というものです。様々な形式での、人との交流が参加者に与える効果を評価する方法について、検討します。

第二に、遠隔による人材育成、連携事業に取り組みます。ほのぼの研究所では、2012年より、各地に広がった共想法実施拠点の実施者が集まり、得られた知見を持ち寄り共有し、次の活動に活かすことを目的として、合同研修事業を行ってきました。2019年度末に予定していた2019年度合同研修は、この時点で会場が利用できない状態になったため、2020年度初めに延期となりました。この合同研修を、初のオンラインでの開催としました。従来、出張のため業務の調整が必要であった遠隔地の実施者にとって、参加しやすくなるというメリットがありました。今後、さらに実施の輪が広がった場合に対応できるよう、効果的な研修の実施方法を、実施を通じて明らかにします。

第三に、オンラインによる普及事業に取り組みます。具体的には、講演会をオンラインで開催します。2008年度より、夏に設立記念講演会、冬にクリスマス講演会と、年2回、講演会を開催してきました。2020年度は、講演を動画で記録し、インターネット配信する形で開催したいと考えています。そして、集まれるようになった時には、改めてビデオ鑑賞会を開催する計画です。これまで開催した講演会についても、ハイライト部分を一部動画として配信する取り組みに挑戦して行きたいと考えています。

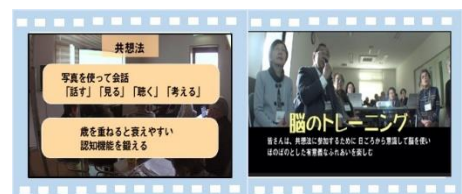
NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長
理化学研究所 チームリーダー 大武 美保子

新PRビデオ・パンフレット完成

2019年夏、太陽生命厚生事業団の2019年度社会福祉助成事業に関する助成事業として、ほのぼの研究所の「認知症予防の啓蒙と認知症予防手法の実践・普及活動に使用する動画資料と小冊子の作成」事業が、採択の栄に浴することができました。上記財団は高齢者・障がい者の福祉向上を目的に1984年 ひまわり厚生財団として設立され、2009年の公益財団法人太陽生命厚生事業団への移行を経てからも、地域に根ざし地道な活動をしている団体・グループの事業や研究・調査に対し、積極的に助成活動の助成を続けられています。

既存の動画資料(PRビデオ)は10年近く前にプロにより制作されたものですので、その後の活動の進展が反映されていないことから、それを補完する必要性がありました。人生の後半期になって初めて一から体験する動画制作のため、プロのアドバイスと撮影等全面的な協力をいただきながら、まず、設立以来10年以上にわたる動画、写真、報告書等々の資料等の精査に着手、試行錯誤の結果、既存版には欠けていたほのぼの研究所とその活動紹介を中心としたコンセプトとしました。そして、友情出演を快諾して下さった共想法継続コース参加者の賛助会員様が「共想法」に参加されているお気持ちや生活習慣の変化について、市民研究員がほのぼの研究所の活動について、それぞれ語るというシナリオとしました。

残念ながら、新型コロナウイルス感染禍にてお披露目の機会は少々先延ばしになりそうですが、1日も早くお目にかける機会が訪れることを願っております。また、これらが今後の活動において、弊所の活動や共想法のご紹介に役立つツールになることを期待しております。



「PR動画」抜粋

新しい活動様式 1…おうちで共想法

ご存知のとおり、共想法はテーマに沿った写真を参加者が持ち寄り、集合した形でスクリーンに投影される写真について時間と順番を決めて、説明、質疑応答を行い、その想いを共有する認知症予防会話支援手法ですが、感染拡大が進む中、それが叶わなくなりました。参加者の方々はもとより、規制と自粛で心身のフレイル化はあってはならないと、6月より、市民研究員並びに各拠点では、認知症になりにくい生活の実践を絶やしてはならない！と、まずは『コロナ感染下の、日常・非日常』をテーマに、これまで経験したことのない日常生活の一コマへの想いを共有する『共想法』を、おうちで実施しました。プレ開発の進んでいる、集合しなくても共想法に参加できる『遠隔共想法』システムの導入に向けて、感染予防に留意しながら、テーマの写真を撮り、情報の共有を行っています。寄せられた話題の一部をご紹介します。

共想法テーマ：「コロナ感染下の日常・非日常」

規制が強化される中で

5月半ばに検査のため訪れた外科系専門病院の入口は閉鎖され、矢印に従って行った先に、入館制限の看板と検温のためのテントがありました。本人確認の署名と手指の消毒が済んで、ようやく入館が許された次第です。来院者全てにマスク着用が義務づけられ、医療現場の環境管理の厳しさをひしひしと感じました。(A. S. さん)



近くの公園の、いつもは子供たちで溢れている遊具に、使用禁止のテープが張り巡らされていました。周りにははいつもより少ないものの、子供たちが駆け回っています。誰も中に入ろうとしないのは日本人だなと思いました。(C. Y. さん)

6月になり、感染者数は減少傾向も、不安はなくなりません。面会が制限されていた勤務先の施設では、ようやくガラス越しに面会が可能になりました。ただ、耳が遠いので、娘さんが伝言板に文字を書きながら話を交わしているのを見て、さぞや、歯がゆい思いをされているだろうと、見ている私も切なくなりました。(E. N. さん)



4月中旬のショッピングセンターのキッズコーナーは、網が張られ立ち入り禁止に。「新学期」「新入生歓迎」といった販促物は、特に私の心に悲しく映りました。なぜなら、この春、我が家の上の孫は中学校、下の孫が小学校の入学式を迎えることになっていたからです。こうした状況は無念で残念至極。長い人生の中で、想像もしていなかった貴重な体験となりました。(M. M. さん)

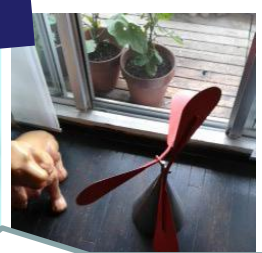


新しい生活様式・習慣を早速取り入れて

一時店頭からマスクが消え、入手が困難になった頃の話として、娘さんが作ってくれたマスク(左)、忙しい中、家族じゅうの分を手作り(中央)、そして福祉施設から依頼されて大量に作ったキッズ用マスク(右)、の「手作りマスク」3題が寄せられました。

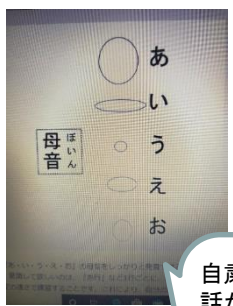


赤い風車をコロナ流行下、家の中を風が絶えず吹き抜けているか確かめるために、窓べに置いてます。我家のリフォームの際、眺めがいい様にと、ドアの位置を一直線にしましたが、今回それが換気に思いがけず役にたちました。先を読んでいた娘に感謝！(K. O. さん)

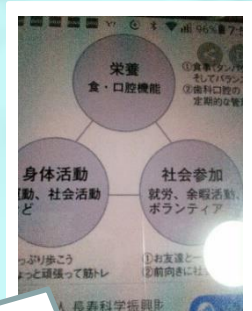


今こそ、健康管理は必須要件

コロナ太りで3kg増加。そのため体験してみたかったポールウォーキングを始めることにしました。写真に写っているのは、専用ポールとグリップと先端部分が異なるスキーストックですが、ポールを持つことで正しい姿勢で歩けて、運動消費量も増加するそうです。(M. N. さん)



自粛生活が長期化し、悲しいことに、会話が殆どなくなりました。以前歯科衛生士さんに教えて頂いたことを思いだし、この平仮名発声を、毎日大きな口を開け練習しています。高齢になって会話が少なくなると、誤嚥を起こす要因になるとのことでした。(C. S. さん)



庭木の害虫駆除をしては疲れて数日ダウン、徒歩10分のコンビニに行くだけでへとへとになるなど、フレイルの怖さを実感。これではいけない！日々歩いて足の筋肉を鍛え、栄養を十分にとり、社会参加に怠りなく努めないと！(Y. T. さん)

心はいつも、しなやかでありたい

6月25日に12時40分から13時にかけて、都心上空を医療従事者らに敬意と感謝を示すためブルーインパルスが飛行すると、友からラインが届いたので、隅田川にかかる中央大橋から写しました。爆音を響かせながら銀色の機体が6機、あつという間に東京スカイツリーの上空を一糸乱れず孤を描いて飛行。感謝の思いが凝縮された一瞬でした。(E. I. さん)



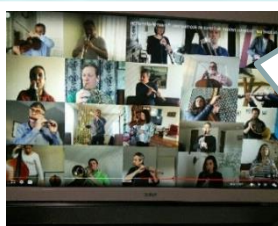
家にこもりがちで、鬱に近いような気持ちになってしまう日々が続いていたある日、殺風景な庭の片隅の古いバラの株から、新芽が伸びて小さなつぼみが！やがて、大輪の真っ赤な花が開花。思い起こせば、これはバラが大好きだった亡き夫のために私が贈ったもの。この一輪のバラの花は、懐かしい思い出がよみがえらせ、心を癒し、和やかさを取り戻してくれたのでした。(Y. T. さん)



保育園登園も自粛が要請され、期せずして1か月以上、孫のお守りをすることになりました。家から300mほどの原っぱでボール蹴ったり、坂道を上り下りしたりよく遊び、2歳半の投げるボールはとんでもない所に飛んでいくため、私も大いに走られました。行動が不自由で塞ぎがちな日々の中で、ほのぼのとした時間でした。(A. U. さん)

プラス思考で楽しむ・乗りきる

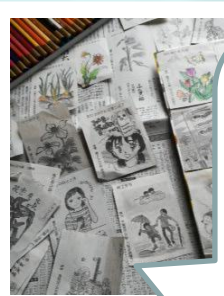
構想を含めて2週間ほどで完成した野菜の収納庫です。畑を借りて、幾つかの野菜を栽培していますが、新型コロナウイルスの感染拡大で、収穫した野菜を届けることが難しくなり、それらを収納する場所がないことがわかったので、急遽つくることになりました。今は玉葱と馬鈴薯、そしてニンニクを収納しています。1日も早く、採れたて野菜を届けられるようになる日が訪れますように！(K. N. さん)



演奏機会を奪われた高名なアーティストの表現の場、医療従事者やエッセンシャルワーカーに謝意を表し、疲弊した人々の心を癒し励ますツールとして、リモートコンサートがアップされることが多くなったため、視聴して心を鎮めています。自宅で離れた他とアンサンブルを紡ぐ様子もなかなか興味深いものです。(H. N. さん)



おうち時間の朝夕を、暑い夏を涼めるグリーンスポット作りにつとめることにしました。たくさんのプランターを使って、これまで何度も失敗してきた落ち葉や生ごみを利用した堆肥づくりをじっくり試し、柿の木の枝も剪定せずに茂らせたままにして日除けにし、堆肥を混ぜた肥沃な土にはいろいろな植物を沢山植えて〜と、夢を広げています。(K. S. さん)



何か楽しいことをしようと、目についた新聞の投稿欄のイラストに色鉛筆で色をつけることを始めました。ところが、いざ塗りはじめてみると本当にこの色を使っているものだろうかと思い悩むことしきり、普段モノをきちんと見ていないことに愕然！なお、塗り絵はきっと近々通うことになるかもしれないデューサービスで必ずやることになりそうなので、今はこれ以外のことを楽しみにしたいと、ストップ。また別の楽しみをリサーチ中です。(M. Y. さん)

新しい活動様式 2...オンラインで合同研修・理事会・研究会

2020年4月20日、2019年度ほのぼの研究所合同研修を開催しました。これは毎年1回、通期で考えて行動して得られた知見を持ち寄り、相互に確認し、次期の展望や行動の方針の参考とするために行われています。新型コロナウイルス感染拡大のため、活動や使用施設の使用が大幅に制限されたため、2019年度期末の3月17日開催予定から約1か月日延べして、オンラインシステムを活用して実施しました。初めての経験のため、事前に各自のIT環境や手順等の確認作業を行ったため、当日は大武所長・代表理事をはじめ、三宅徳久副代表理事、小暮純生理化学研究所顧問、協働 事業者(埼玉県の認定NPO法人きらりびとみやしろ、茨城県の介護老人保健施設マカベシルバートピア、大阪府の有限会社野花ヘルスプロモート)、「お江戸共想法」の実施者、理研の担当者そして市民研究員の総勢22名が、オンライン時間延べ4時間にわたって参加することができました。時間の関係で例年のような侃々諤々の質疑応答は叶わなかったのが少々残念でしたが、かわりに各参加者が一言ずつ初オンライン合同研修会の感想を述べました。トレンドであるオンラインミーティングに参加、情報交換・確認が叶ったことについては勿論ですが、何より久方ぶりにお互いが元気な様子を画面上で確認できた喜びの声がたくさん届きました。最後に集合写真を撮影して、初オンライン合同研修会はお開きとなりました。

なお、2020年度の理事会も、6月3日にオンラインで開催、併せて月に数回開催の市民研究員間の研究会も5月からオンラインでの開催となっております。

オンライン合同研修参加者



『共想法』各拠点の活動あれこれ

共想法継続コース

2020年度に10年目に入った継続コースの年間テーマは「認知症になりにくい暮らしを実践研究する」ですが、残念ながら集合しての共想法は実施できていません。今年4年目になる柏市認知症予防講座の講座修了者の受け皿としてしての位置づけも定着し、昨年度は5名が賛助会員として入会、参加者となり、2グループで実施するに至りました。経験者は難易度の高いテーマ、入会間もない方には、教本の12の基本テーマで共想法をしますが、互いに情報と想いを共有できて、会場は和気藹々とした雰囲気です。昨年度から同意された方々への「頭の健康チェック」も始まりました。2025年問題を見据えて、参加者とともに認知症について多くを学び、身に着けた知見を身近な近隣社会に還元したいと考えております。(継続コース担当 田口良江)



きらりびとみやしろ

埼玉県拠点として3チームがタブレットを使って日々テーマに沿った写真を撮り歩き、楽しんで脳を鍛えています。昨年度末からしばらくのお休みに入っていますが、先日、ようやく久しぶりに宮代町の陽だまりサロンで、ソーシャルディスタンスをしっかりと保って、共想法のデモを行いました。見学者の一人からいただいた「退職後も、今までの職場をお手伝ってほしいと誘われて続けていますが、一方、全く知らない新しいことを何かしたいと思って、初めて共想法を体験しに来ました。見学し話を聞いてとても楽しく、これまで知らなかったことについて興味を持ったので、やってみたく思います」との感想。この一言がとても重要だと思いました。これからもこのやったことのない知らないことへの興味をなくさず楽しんでいきたいと思った貴重な機会となりました。

陽だまりサロンでの共想法デモ (埼玉県宮代町 きらりびとみやしろ 田崎 誉代)

マカベシルバートピア

2020年オリンピックが延期となったため、予定していたテーマを「スポーツ」から「免疫力の上げ方」に変更して共想法をしました。以前の半分ほどの参加者でしたが、その中の一人Nさんの「私は藤になりたい」をご紹介します。〈世の中が得体のしれないコロナウイルスに振り回されている時期でしたので、心身ともに疲れて眠りの浅い日々を過ごしていました。そのようなある日施設の中庭に出て、薄紫の藤の花を見ながら深呼吸していると、ふと「藤の花になりたい！」と強く思いました。参加者の一人が「見られたいから？」と質問されて、面白いなと思いました、私としては単純に藤の花に溶け込みたいという気持ちでしたから。藤の花であれば、コロナには罹らないからというのと違う不思議な感覚でした。自分の気持ちを話したり質問されたりしているうちに、どんな気持ちだったのか段々と分かってきたように感じました。〉



「藤の花になりたい」 (茨城県桜川市 マカベシルバートピア 永田 映子)

野花ヘルスプロモート

2019年5月より新設した主に「うつ病」等と診断されている方々にご利用の施設cocofitにて共想法を始めました。それに先駆け、事前に職員間で共想法を実施、cocofitで共想法を行う目的、テーマの設定、案内方法などの確認、徹底しました。参加者に、共想法が「説明する要約力」や「聴く力と質問する力」を養うと伝えて、初めて取り組んだテーマは「冬を感じる物」5名が参加者し、「外に出るきっかけができた」「それぞれの話を聴けて良かった」という感想が述べられました。実施者としては、共想法の①テーマを決める、②写真撮影に行く、③写真を提出する、④写真について話す、質問するというプロセスが、ワークとして導入しやすさを感じました。今後は、実施前後の変化を見せる工夫や、効率よく実施準備をする方法を編み出し、継続的に取り組めるようにしていきたいと考えています。

(大阪府岸和田市 野花ヘルスプロモート 正木 慎三)



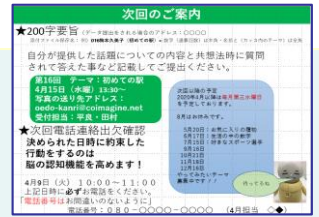
テーマ「冬を感じるもの」に寄せられた話題…神社の干支の置物・椿の花

お江戸共想法

『認知機能を高める』こと、『継続して参加して頂く』ことを目的として、以下の工夫しながら進行中です。

1. 話題提供のテーマについては、自分ごととして聴き、記憶に残るように、具体的に発言・質問するコツを、座席表の下に刷り込み、毎回音声チェック時に音読する
2. 前回の写真当てクイズは、全員の写真から『何回目の誰の写真か』を当てる
3. 次回出欠の有無を決められた日時に自ら電話連絡をする
4. 「次回ご案内」に必要な情報を1枚に集約して周知する
5. 共想法終了後、自由参加でクールダウンタイムを設置。

➡お茶をいただきながら、リラックスしてコミュニケーションをはかれた結果、2人が実施者として協力してくれることに！コミュニケーションの大切さを実感しました。感染禍直前のことでしたが、その後、実施者として、共にオンライン研修に参加しました。(お江戸「共想法」実施参加者 今城 悦子)



今後の予定

オンラインの講演会開催を予定しております。詳細決定次ご案内いたします。

賛助会員様手続き等について

お目文字の機会が失われ、誠に心苦しい限りでございますが、2020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。よろしく申し上げます。

※各種お問い合わせ、お申込みは frioffice@fonobono.org まで

編集後記



昨年度末からの想定外の感染禍、この体験したことのないピンチをチャンスとできるような、弊紙を含めて、新しい活動様式や手法を取り入れ、積極的に動き始めております。穏やかな日々が戻るまで、皆様の情報交換を絶やさずことなく、肅々と活動を続けていく所存でございます。今後とも変わらずご教示、ご鞭撻を頂きたく存じます。