

リハビリになる会話を
目指す共想法

年をとると、記憶機能の衰えにより言葉を見つけることが難しくなります。また、耳が遠くなり、言葉を聞き取ることも難しくなります。

使わない機能は衰えるという観点からは、話さない人がそのままずっと話さない状態であると、記憶に蓄えられた言葉を取り出しにくくなる可能性が高まります。同様に、聞かない人がそのままずっと聞かない状態であると、聞いた言葉を記憶と照合して認識することができなくなる可能性が高まります。

認知症の発症や進行を防ぐためには、聞いたり話したりする際の難しさの原因を取り除き、聞くことや話すことが苦手な人が日常会話を楽しめるアクティビティプログラムが有効であると考えられます。

聞くこと、話すことのどちらか、もしくは両方が苦手な人でも、楽しみながらリハビリになる会話ができるよう開発したプログラムが「共想法」です。共想法では、「どう聞いて話せばよいかわからない」という人のため、あらかじめ参加者一人ひとりの持ち時間と話す順序を決め、会話の中に居場所を作ります。「何を話したらよいかわからない」人が事前に十分に話すことを考えられるよう、あらかじめテーマを決めます。また、「相手がどう感じているのかわからない」という難し

さを減らすため、テーマに沿った写真を参加者が用意し、その人の内側から見える世界を、外側から見えるようにします。写真が映し出されることによつて、話をする人の出番が明確になり、聞く人は理解することに集中することができます。

①テーマを決めて写真を持ち寄り、話し手の写真を映し出し、②時間と順序を決め、話し手と聞き手を明確にする、という2つの特徴を持つ会話支援プログラムを「共想法」と呼びます。共想法は、筆者が2006年に考案したもので、2007年から地域の高齢者や多くの関係者とともに実践改良を続けています。今回は、共想法プログラムの準備と実施に分け、一連の手順を解説します。

共想法プログラムの準備手順

会話が苦手な方に会話を楽しんでいただくには、準備が大切です。苦手な部分は人によつて異なりますので、難しいと感じる部分を乗り越えるためのさまざまな工夫をあらかじめ施します。逆に、準備が必要になるため、準備にある程度の協力をしていただくことが、参加の条件になります。ここから、準備について順序を追って説明します。

準備1

参加者を決める

会話が弾むきっかけとなる写真の準備が

会話の中に居場所と 出番を作る

第4回

今までの3回の連載で、会話するもの同士が、「何を話したらよいかわからない」「どう話せばよいかわからない」「相手がどう感じているのかわからない」というコミュニケーションの3つの難しさを乗り越える工夫について紹介しました。

今回は、3つの工夫を組み合わせ、日常会話を楽しみながら認知機能を維持向上し、相互理解を深めることを目的とする新しいアクティビティプログラム「共想法」について紹介します。

東京大学 人工物工学研究センター 准教授、
NPO法人ほのぼの研究所 代表理事、
科学技術振興機構 さきかけ研究者

●大武美保子