

# 回想法から見た共想法の考察と連携の可能性

Discussion on Coimagination Method Compared with Reminiscence Therapy and its Possibility for Collaboration

大武 美保子<sup>\*1\*2</sup>  
Mihoko Otake

加藤 元一郎<sup>\*3</sup>  
Motoichiro Kato

高木 利久<sup>\*4</sup>  
Toshihisa Takagi

浅間 一<sup>\*5</sup>  
Hajime Asama

太田 順<sup>\*1</sup>  
Jun Ota

<sup>\*1</sup>東京大学人工物工学研究センター

Research into Artifacts, Center for Engineering, the University of Tokyo

<sup>\*2</sup>NPO 法人ほのぼの研究

Fonobono Research Institute

<sup>\*3</sup>慶應義塾大学医学部

Keio University School of Medicine

<sup>\*4</sup>ライフサイエンス統合データベースセンター

Database Center for Life Science

<sup>\*5</sup>東京大学大学院工学系研究科

Graduate School of Engineering, the University of Tokyo

This paper describes the definition and purpose of coimagination method and its position compared to its related methods, reminiscence therapy related methods. Reminiscence therapy related methods include general reminiscence therapy, life review therapy, and guided autobiography. Then, it discusses the common points and differences among coimagination method and other methods. Purpose of coimagination method is common in general reminiscence therapy, its desired effects are common in life review therapy and guided autobiography. Collaboration of coimagination method and reminiscence therapy includes combination of both methods, transition from reminiscence therapy to coimagination method and vice versa. Future work includes investigation of coimagination method by collaboration with professionals practicing and studying reminiscence therapy for the purpose of contributing to cognitive maintenance and enhancement of older adults.

## 1. はじめに

人との交流が乏しい人は、十分な人と比べて、認知症の発症率が極めて高いことが知られている。75歳以上の健康な高齢者を3年間追跡した観察研究により、社会的交流の度合いと認知症の発症率との相関が示されている [Fratiglioni 00]。社会的交流の度合いは、以下の三つの条件により定義された：1) 結婚して誰かと同居している、2) 子供をもち、満足する接触を1週間に1回以上もっている、3) 親族または友人をもち、満足する接触を1週間に1回以上もっている。以上の三つの条件を満たす、社会的交流が十分な群では、認知症の発症率は1.9%であった。これに対し、三つの条件をいずれも満たしていない群、一つでも条件を満たしている群の認知症の発症率は、それぞれ15.69%、6.94%であった。認知症の半分以上を占めるアルツハイマー型認知症を発症する環境因子には、食生活や運動 [Lautenschlager 08]、知的活動 [Ball 02]、社会的交流 [Fratiglioni 00][Crooks 08] の四つがあることが知られている。最初の三つの因子はいずれも、介入研究により効果が実証されている。これに対し、社会的交流との相関は、観察研究のみである。社会的交流は、他の三つの因子と比べ介入が困難であるためと考えられる。社会的交流のうち、1) と 2) の条件は、家族に関するもので、個人の努力だけでは実現できないが、3) の条件、特に友人との接触については、環境を整えれば実現可能性がある。そこで本研究では、高齢者の認知機能維持向上を目的として会話を支援する手法、共想法 [大武 09b][大武 09a] を基礎に、社会的交流の場を生成する会話支援サービスを開発し、社会的交流による介入の効果を検証することを目指す。共想法は比較的新しい手法であるが、約50年の歴史を持つ関連手法である回想法との相違点が、これまで十分議論されてこ

連絡先: 大武美保子, 東京大学人工物工学研究センター, 〒277-8568 柏市柏の葉 5-1-5, 04-7136-4248, 04-7136-4248, otake@at'race.u-tokyo.ac.jp

表 1: 共想法の特徴と活用される認知機能

認知機能	特徴 (1: 第一の特徴, 2: 第二の特徴)
計画力	準備段階において、テーマに沿う素材と話題を計画する (1). 準備段階において、制限時間内に収まる話題を計画する (2).
体験記憶	準備段階において、素材を用意するため体験記憶を検索する (1). 実施段階において、素材と共に会話の内容が参加者に体験記憶として定着する (1).
注意分割	実施段階において、素材と会話の両方に注意を向ける (1). 実施段階において、他人の話と自分の話の両方に注意を向ける (2).

かった。そこで本稿では、共想法の一般的な定義について述べた上で、回想法およびその関連手法との対比により、共想法の特徴を明らかにし、両者の連携の可能性について論じる。

## 2. 共想法の定義と会話形式の目的

高齢期に低下しやすく、極度に低下すると認知症の症状を示すとされるのが、体験記憶、注意分割、計画力の三つの認知機能である。これらをバランスよく活用することができれば、廃用性の機能低下を未然に防ぐことができると考えられている [矢富 08]。共想法は、これらの三つの機能を自然と活用する双方向の活発な会話となるよう支援する手法である。以下の二点の特徴により定義される。第一の特徴は、あらかじめ設定されたテーマに沿って、写真やイラスト、時に音楽や実物など

表 2: 回想法と共想法の背景の比較

手法	回想法	共想法
提唱目的	情動の安定	認知機能の維持向上
提唱者	パトラー	大武
提唱年	1963	2006
定義	主題による	形式による
重点	経験	視点
自己認識	明示的, 直接的, 客観的	暗黙的, 間接的, 主観的
自己認識	神の視点	周囲との相互作用
過程		
文化	西洋 (米国)	東洋 (日本)
時間軸	過去	現在から未来

の素材と共に話題を、参加者が持ち寄ることである。第二の特徴は、順序と制限時間を決めて、話題提供と質疑応答の時間を設けて、話し手と聞き手が交互に入れ替わり、参加者に均等に会話の機会を与えることである。これら二点の特徴を持つ会話セッションを、狭義の共想法形式の会話と呼ぶ。いずれか一方の特徴を持つ会話セッションを、広義の共想法形式の会話と呼ぶ。このように、共想法は、会話の形式により定義される。特徴と認知機能の関係について整理する(表1)。

第一の特徴は、自ら話すことが苦手な人のための工夫である。事前に準備することを通じて、計画力を活用することができる。写真などの素材を用意するために、体験記憶を検索することとなる。実施の際は、聞き手が話の内容を理解するのを助け、素材と共に会話の内容を体験記憶として定着させやすくし、質問をしやすくする。素材を見ると共に会話をするという、複数のことに注意が向けられる。

第二の特徴は、自分から話すことや、話に割って入ること、話を上手に終わらせることが苦手な人のための工夫である。自ら話すことが苦手な人や、話に割って入ることが苦手な人は聞いてばかり、話を上手に終わらせることが苦手な人は話してばかりになるため、普通の会話では、一人ずつの会話の四要素、話す、聞く、質問する、答えるの量は大きく偏る。制限時間により、話す量と聞く量は参加者毎に均等となる。参加者は、制限時間内に収まる話題を準備するため、計画力を活用する。質問と回答の量は、周囲の会話への参加度合いにより異なるが、質疑応答が活発であるほど、聞いたり話したりしながら同時に考えるため、実施において注意分割力が活用される。

### 3. 回想法と共想法の背景の比較

次に、「共想法」について、関連手法である「回想法」と対比しながら背景を説明する(表2)。

回想法は、1963年、アメリカの精神科医であるロバート・パトラーにより提唱されたライフレビューという概念を基に[Butler 63]、高齢者に対する心理療法にライフレビューを利用する手法である。対人援助手段として、高齢者に過去の思い出を想起するように働きかけることで、情動の安定などの心理的な効果を導く[Lewis 74]。これに対し共想法は、2006年、筆者により提唱されたもので、回想法とは異なり、会話の主題ではなく、会話の形式によって定義される[大武 09b][大武 09a]。主題は過去の思い出に限定されないが、過去の思い出を含めることもできる。主題を過去に設定することで、共想法形式の回

表 3: 回想法関連手法と共想法の詳細比較

手法	一般的な回想法	ライフレビュー	ガイド付き自伝法	共想法
目的	社会化の促進	統合の促進	経験知識の伝達	認知機能維持向上
プロセス	肯定的な思い出に焦点	否定的な思い出を評価	出来事を受け入れる	共有しやすい思いに焦点
効果	情動の安定等	自我の統合等	形に残る作品の制作等	内面的世界の構築等

想法が可能である。

回想法において重点が置かれるのは、経験である。この時、話し手は、過去の自分について、いわば神の視点で、明示的、直接的、客観的に認識し、言葉に表現する。提唱者が欧州から亡命した米国人であり、考え方が西洋文化に根ざしていることと関係すると考えられる。一方、共想法において重点が置かれるのは、現在の話し手の視点である。この時、話し手は、自分の存在を意識せず、暗黙的、間接的、主観的に周囲と相互作用し、ものの見方を言葉に表現する。これは、提唱者が日本人であり、考え方が特に母なる自然との相互作用を基に自己を認識する東洋文化に根ざしていることと関係すると考えられる。参加者は未来に開催される会話セッションに備え話題を用意し、素材を用意するために行動を起こすことによって、未来から見て過去となる現在を意識的に創り出すことができる。即ち、回想法は思考の時間軸を過去に設定するのに対し、共想法は時間軸をできるだけ現在と未来に設定する[Otake 09]。

### 4. 回想法関連手法と共想法の詳細比較

回想法は、大きく分けて三つの関連手法、一般的な回想法、ライフレビュー、ガイド付き自伝法に整理される。これらの相違点について述べ[Haight 93][Birren 01]、共想法を位置づける(表3)。

一般的な回想法の目的は、基本的にQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を高める楽しい経験を提供することである。グループで行われる場合には、高齢者のコミュニケーションスキルを改善させたり社会的交流を促進させることを重視する。回想の焦点は、主に肯定的な思い出に向けられ、回想が参加者に自発的に語られるようにする。そのため聴き手は援助的であるようにつとめ、一般に過去を洞察したり解釈するように促すことはない。

これに対し、ライフレビューは、エリクソン[Erikson 50]の指摘した老年期の発達課題とされる自我の統合を達成することを目的としている。ライフレビューは過去の人生を批判的に検討することだとされており、回想にともなって過去の出来事が自分に及ぼした影響を評価することが重要だと考えられる。過去の出来事の評価を積み重ねることで人生を全体として振り返ることが可能になり、それまで受け入れられなかった未解決の葛藤が解決されると考えられている。

ガイド付き自伝法は、ピレンらにより1970年代から提唱されたもので、高齢者の経験知識を後世に伝達することを目的としている。このため、参加者は、出来事を肯定的か否定的かによらず受け入れ、語ることが求められる。参加を通じ、形に残

る作品を制作することができる [Birren 01] .

共想法は、認知機能を維持向上することを目的としている。参加者は、高齢期に低下しやすい認知機能を、双方向の会話を通じて積極的に用いることができるよう、他者と共有しやすい思いに焦点を当てる。社会的交流を促進する点で、一般的な回想法と共通する。また、写真などの素材を持ち寄るため、後に残る作品が生まれ、知識共有が実現する点で、ガイド付き自伝法に通じる。現在の自分の思いを整理して語ることで、外界を的確に認知する際に必要な内面的世界が自然と構築される効果が期待できる。即ち、ライフレビューと異なる角度から、自我の確立を目指すものと言える。

## 5. 回想法と共想法の連携

第一に、回想法と共想法がどのような人を対象に想定しているかについて述べる。3節で述べたように、回想法では過去の経験が、共想法では現在の視点が語られる。過去の経験と現在の視点のどちらの方が話しやすいかは、人により異なる。現在の視点がはっきりしない人も多い。過去の経験の方が話しやすい人には、経験を話し、話す事を通じてその経験から形成を明らかにしながら、現在の視点を明らかにしていくという、回想法から入る進め方が望ましいと考えられる。逆に、もの見方が比較的はっきりしている人や、過去によい思い出が少なく経験を他者と共有するのが困難な人には、現在の視点を話す共想法が合っていると考えられる。

第二に、共想法の実施の場と、共想法と回想法の実施順序について論じる。これまで回想法は、介護施設や地域コミュニティにおいて実施されてきた。回想法が実施されてきた場で、共想法形式の回想法や、題材を自由に設定する共想法を実施して頂く展開がありうる。即ち、回想法を実施し、テーマが一巡した後、日常の散歩で見つけたものや出来事などを題材とする共想法を実施する。社会的交流を促すという一般的な回想法で目的とされる効果が持続することが期待される。これは回想法から始めて共想法に至る場合である。一方、共想法は題材を過去に限定しないため、高齢者と比べて過去の分量が少ない若年者の会話支援にも有効である。共想法を若い時から始め、長期的に実施することで、高齢期になった時に、豊富な題材を用いた共想法形式の回想法が可能となる。もちろん、高齢期になってから始めた場合でも、共想法をある程度継続することで、近い過去を題材とする共想法形式の回想法が可能となる。これは共想法から始めて回想法に至る場合である。

以上に述べたように、回想法と共想法は、両方合う人も、いずれか一方が向いている人も存在する。それぞれが題材と様式により定義するものであるため、組み合わせることも可能であるし、どちらかを先に行うことも可能である。

## 6. おわりに

本稿では、会話を支援する手法である共想法について、定義と目的について述べた後、関連手法である回想法と比較し、文化的背景を含めて位置づけを明らかにした。また、回想法関連手法である、ライフレビュー、ガイド付き自伝法との共通点と相違点について議論した。共想法が、目的、プロセス、効果の面で、それらの特徴を部分的に併せ持つことを示した。回想法と共想法の連携可能性として、共想法形式の回想法から始めて共想法独自のテーマに推移させる方法、共想法を長期的に続けることで、題材の豊富な回想法を可能とする方法の二つの実施手順を示した。今後とも、回想法を実践研究する専門家の方

と連携して、認知機能の維持向上という本来の目的を達成すべく、手法を深化させていきたい。

## 謝辞

共想法と回想法との相違と、両者の連携可能性については、語りと回想研究会主催の平成 21 年度ワークショップ「回想法と共想法のコラボレーション」、ならびに、第八回国際回想法学会での発表と議論が基になっている。ここに感謝の意を表す。

## 参考文献

- [Ball 02] Ball, K., Berch, D. B., and Helmers, K. F. et al., : Effects of cognitive training intervention with older adults: a randomized controlled trial, *Journal of American Medical Association*, Vol. 288, No. 18, pp. 2271-2281 (2002)
- [Birren 01] Birren, J. and Cochran, K.: *Telling the Stories of Life Through Guided Autobiography Groups*, John Hopkins University Press (2001)
- [Butler 63] Butler, R. N.: The life review: An interpretation of reminiscence in the aged, *Psychiatry*, Vol. 26, (1963)
- [Crooks 08] Crooks, V. C., Lubben, J., Petitti, D. B., and Chiu, D. L. V.: Social Network, Cognitive Function, and Dementia Incidence Among Elderly Women, *American Journal of Public Health*, Vol. 98, No. 7, pp. 1221-1227 (2008)
- [Erikson 50] Erikson, E. H.: *Childhood and society*, W. W. Norton & Company (1950)
- [Fratiglioni 00] Fratiglioni, L., Wang, H. X., Ericsson, K., Maytan, M., and Winblad, B.: Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study, *Lancet*, Vol. 355, No. 9212, pp. 1291-2 (2000)
- [Haight 93] Haight, B. K. and Burnside, I.: Reminiscence and life review: Explaining the differences, *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol. 7, (1993)
- [Lautenschlager 08] Lautenschlager, N. T., Cox, K. L., Flicker, L., Foster, J. K., Bockxmeer, van F. M., and et al., : Effect of Physical Activity on Cognitive Function in Older Adults at Risk for Alzheimer Disease A Randomized Trial, *The Journal of American Medical Association*, Vol. 200, No. 9, pp. 1027-1037 (2008)
- [Lewis 74] Lewis, M. I. and Butler, R. N.: Life review therapy: Putting memories to work in individual and group psychotherapy, *Geriatrics*, Vol. 29, (1974)
- [Otake 09] Otake, M.: Coimagination method: sharing imagination with images and time limit, in *Proceedings of the International Reminiscence and Life Review Conference 2009*, pp. 97-103 (2009)
- [大武 09a] 大武 美保子: 認知症予防回復支援サービスの開発と忘却の科学 共想法により社会的交流の場を生成する会話支援サービス , 人工知能学会論文誌, Vol. 24, No. 6, pp. 569-576 (2009)
- [大武 09b] 大武 美保子: 認知症予防回復支援サービスの開発と忘却の科学 - マルチスケールサービス設計手法の提案 -, 人工知能学会論文誌, Vol. 24, No. 2, pp. 295-302 (2009)
- [矢富 08] 矢富 直美, 宇良 千秋: 「地域型認知症予防プログラム」実践ガイド, 中央法規出版 (2008)