

認知症予防支援サービス「ふれあい共想法」における持続可能なサービス提供手法の開発

Development of Sustainable Delivery Method for Support Service towards Prevention of Dementia based on Coimagination Method

前川 晃子*1
Akiko Maekawa

豊嶋 尉史*1
Yasushi Teshima

永井 澄子*1
Sumiko Nagai

蓼沼 芳保*1
Yoshiyasu Tadenuma

佐藤 由紀子*1
Yukiko Sato

根岸 勝寿*1
Katsutoshi Negishi

塚脇 章生*1
Akio Tsukawaki

田口良江*1
Yoshie Taguchi

長井 瑛*1
Akira Nagai

鶴目 美智子*1
Michiko Unome

牧 尚輝*1
Naoteru Maki

鶴岡 恭子*1
Kyoko Tsuruoka

鶴岡 実*1
Minoru Tsuruoka

長谷川 多度*1
Yoshinori Hasegawa

大武美保子*2*1
Mihoko Otake

*1NPO 法人ほのぼの研究所
Fonobono Research Institute

*2東京大学
The University of Tokyo

This paper proposes a sustainable human resource development program for coimagination method, a promising method for prevention of dementia. Instructors of the method are older adults in Kashiwa city, who have been working with the inventor of the method. It was found that our previous training program aimed to train potential instructors with "social intelligence" from fall 2008 to spring 2009 was too long for two parties, both students and instructors. Therefore, we designed a new short-term introductory course of coimagination, which is expected to bridge its graduated students to a standard course. In order to find and recruit motivated people among the students, we found our new method to be effective. In our newly designed course, a circulation of service receivers into service providers is expected, which ensures the sustainable human resource development.

1. はじめに

日本では現在、現役世代3人が1人の高齢者を支えている“騎馬戦”の人口構成であるが、やがて2055年には1対1で高齢者を支える“肩車”になると推定されている。超高齢社会にあつて、認知症の予防と高齢者による社会貢献のシステム構築は緊急の課題である。2007年1月より東京大学、市民、行政、企業の連携拠点「ほのぼの研究所」(千葉県柏市)において、認知症予防支援サービス「ふれあい共想法」が行われてきた[長谷川 08]。共想法に参加した高齢者の一部が、ほのぼの研究所の市民研究員となり、継続して実施に当たっている。その当初からの課題が実施者の養成であった。2008年10月には千葉県からの要請で実施者養成の6ヶ月間の連続講座が行われ、「社会的知性」をキーワードとする人材育成が行われたが[蓼沼 09]、受講のみで終る参加者も多く、また、研究所側も市民の参加者も6ヶ月間に渡る実施は負担が大きかった。それらの反省に立ち、2009年10月から短いサイクルのサービスを繰り返し実施することで、サービス受益者が、ニーズに応じて多様な参加方法を選びながら、その一部が段階的にサービス提供者へと育成される手法を設計、実施したので報告する。

2. 共想法とは

共想法とは、「同じ画像を見て制限時間の中で想いを共有することを通じ、認知機能を高めることを目的とする認知症予防の支援手法」[大武 09]である。参加者は、各テーマにそつた画像を3枚ずつ持ち寄り、スクリーンに投影された大きな画像を見ながら、会話をを行う。一人5分の説明、一巡後に一人5分の質疑を行い、参加者6名で1セッションが60分で終了する。

司会者が話し手と聞き手の切り替えを促す。原型となる共想法(以下、原型共想法と呼ぶ)は、4回のセッションと効果測定からなる。共想法は、準備や実施の段階で、認知症になると衰えると言われる三つの認知機能、すなわち体験記憶、注意分割力、計画力を鍛えることが出来るように設計されていて、双方向型コミュニケーションの場を生成する。初対面の人々が和やかに、笑いと共に会話を楽しむことができる。会話を通じ共有される知識・情報が、参加者の生活を豊かにする効果もある。共想法は、記憶する、考える、注意を払うという認知機能が鍛えられると同時に、意欲、好奇心、笑い、人に対する関心などが刺激され、感情の若々しさも保てることが体感されている。

3. 連続講座に基づく共想法体験コースの設計

2008年10月から全15回の連続講座において提供した認知症予防支援サービスを整理すると、以下の三つの要素に分類される：(1)認知症予防に必要な知識を提供するサービスと、認知症予防に効果的とされる認知活動を支援することを目的とする、(2)共想法参加の場を提供するサービス、(3)共想法実施の場を提供するサービス。連続講座において参加者は、全部の回にわたって少しずつ講義を受けながら(1)、講座の前半で原型共想法に参加し(2)、後半で原型共想法を実施した(3)。終了後一年が経ち、受講者18名中3名が実施に当たっている。

新たに開発した「共想法体験コース」では、参加者と実施者の時間的な負担を軽減することを目的として、三つの要素を整理し、これらを少しずつ継続的に提供する。体験コースは、週一回、一回1時間、3週で終了する。一週目と二週目は共想法と認知症予防の基本的な考え方を学ぶ座学(1)で、三週目は共想法の実習(2)とする(表1)。共想法の実習は、原型共想法の初回テーマで実施する。その他、残りの三つのテーマによる実習と効果測定から成る標準的な共想法(以下、標準共想法と呼ぶ)を、時折開催する。参加者の興味やニーズに沿って、ど

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: 共想法体験コースの各回のテーマ

回	テーマ	内容 (60 分)
1 週	共想法とは?	その誕生, 方法, 期待される効果
2 週	認知症の理解	病気の原因, 予防できるか, 対応と介護
3 週	共想法の実習	「好きな物事」のテーマで一人 3 枚の写真を持ち寄る.

のように共想法と関わるかを参加者自身が選べるようにした。即ち、継続的な共想法への参加希望者が、標準共想法に参加する仕組みとした(2)。実施者を目指す者はさらに、標準共想法と体験コースの実習に司会や記録として携わることとした(3)。継続的な実施者であるほのぼの研究所の市民研究員が、研修を兼ねて、交代で体験コースの講師を務めることとした。

4. 共想法体験コースの実施評価

1 コースあたりの実施者を 4 名として、チームを作り、担当箇所を分担し、少しずつ説明する形式を採用した。1 コースあたりの参加定員は、6 名とした。2009 年 10 月から 12 月まで、毎月 1 コースずつ合計 3 回、12 名の市民研究員が実施した。

3 回の体験コースにおける受講者は、合計 17 名であった。男女比は 10 対 7、年齢は 60 歳代から 80 歳代までと幅広かった。3 回とも講義には共通のシナリオとスライドが使用され、実施者の負担を軽くしつつ、一方では各チーム独自の情報も付加され、毎月、講義内容が深まっていた。コースの参加者は、さまざまな経験や知識、知恵を持つ方々で、セッション最後の懇談会では参加者から忌憚のないコメントや質問が出された。それらへの回答を通じ、実施者の共想法に対する理解も深められていった。以下に質疑の主なものを提示する。

Q1: 持ち時間の制限を設けず、会話が盛り上がるまま自然の流れに任せてはどうか?

A1: 2 点において制限は必要。まず、運営上の観点から。また、時間に注意することは、自分の体内時計を外の時間に合わせる訓練になる。

Q2: 聞き手の立場に立って、興味を惹くよう説明を考えるのがとても難しかった。

A2: 自己の内部を整理して外部化し、外の世界につなげていくのが共想法であり、これを行って他人に想いを伝えることが認知機能を鍛えることになる。

Q3: 何回、共想法を続けると、認知症の予防になるか。

A3: 共想法の体験をきっかけに、将来の継続的な参加に備えて、日々の生活の中で共想法への準備、題材探しをしてほしい。その生活習慣の変化が認知機能を鍛えることになり、認知症の予防につながる。

3 回の体験コース終了後、アンケートによる再度の参加希望者を対象に、2010 年 2 月に標準共想法を実施した。希望者を募ったところ、17 名の中から、興味を持ちかつスケジュールが合う 5 名が参加者として集まった。この他、原型共想法に参加したことがある 2 名は、実施協力者として司会、記録、タイムキーパーなどを担当した。

5. 考察

モジュールに分けたことで、二つの座学と一つの実習を、将来、受益者のニーズに応じて組み合わせることが出来るように

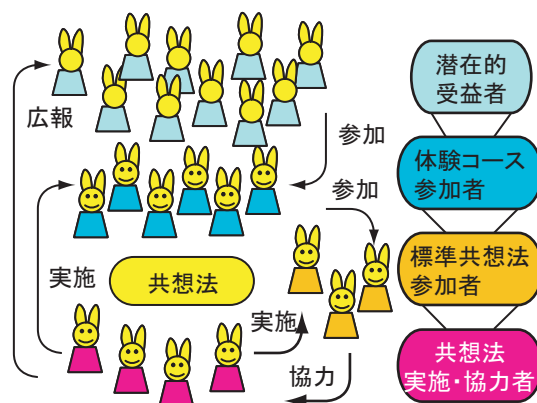


図 1: 持続可能なサービス提供手法の概念図

なった。基本的な講義シナリオとスライドが決まり、講座運営のフォーマットが出来たことで、市民研究員が入門レベルの共想法の講師と運営ができるようになった。

参加者中から実施者を発掘できた割合は、前年の連続講座のときより少し改善されたかに見える。しかし、実施者の継続性は楽観できない面があり、そこには、認知症予防と社会貢献の間にある溝と、その溝を埋める妨げとなる高齢者独特の問題点が見えてくる。健康と体力の問題、元気な人はそれなりに多忙、自分の限られた健康寿命を何に使うかという時間配分の問題、長年の自分流の仕事スタイルを容易に変えられない、ストレスへの耐性が弱くなっているなど、高齢者が新たな社会貢献活動を始め、継続する難しさを、どのように克服していくかは、高齢者のサービス提供人材養成の恒常的な課題である。

6. おわりに

体験コース参加者から標準共想法への希望者を募り、終了後希望者は協力者に、その後、実習を経て実施者へという循環の仕組みがスタートした(図1)。「共想法」サービス提供の持続可能性を保障するためには、実施者の適性や継続可能性の見極め、専門性の向上など、サービス提供手法を巡る課題は多い。より切実に認知症予防を必要とする潜在的受益者の発掘と継続的参加を促す仕組みづくりと、実施者の専門性を分析・検証者へと高める仕組みづくりが必要である。今後とも、行政の他、医療機関と連携しながら、これらの問題点を順次解決し、高齢者の認知症予防と社会貢献を同時に実現していきたい。

謝辞

体験コース開催にあたり、活動の場を提供して頂いた柏市介護予防センター「ほのぼのプラザますお」職員の方、ご協力頂きました参加者の皆様に深く感謝申し上げます。

参考文献

- [大武 09] 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)
- [長谷川 08] 長谷川 多度他: 認知症予防支援サービス「ふれあい共想法」における市民参加型実施手法の開発, 人工知能学会第 22 回全国大会論文集 (2008)
- [藤沼 09] 藤沼 芳保他: 認知症予防支援サービス「ふれあい共想法」における社会的知性に基づく人材の養成, 人工知能学会第 23 回全国大会論文集 (2009)