2A1-NFC-6-1

認知症予防支援サービス「ふれあい共想法」における人材育成課程の開発

Development of Human Resource Development Program for Organizing Coimagination Method towards Prevention of Dementia

佐藤 由紀子[*1] Yukiko Sato　田口 良江[*1] Yoshie Taguchi　武下 秀子[*1] Hideko Takeshita　蓼沼 芳保[*1] Yoshiyasu Tadenuma　根岸 勝寿[*1] Katsutoshi Negishi

黒田 征二[*1] Seiji Kuroda　鬼武 眞人[*1] Makoto Onitake　明神 愛輝[*1] Yoshiki Myojin　塚脇 章生[*1] Akio Tsukawaki　前川 晃子[*1] Akiko Maekawa　長谷川 多度[*1] Yoshinori Hasegawa

大武 美保子[*2*3*1] Mihoko Otake

[*1]NPO 法人ほのぼの研究所 Fonobono Research Institute　[*2]千葉大学 Chiba University　[*3]科学技術振興機構 Japan Science and Technology Agency

This paper proposes human resource development program for organizing coimagination method, a promising method towards prevention of dementia. Instructors of the program were older adults in Kashiwa city, who have been working with the inventor of the method. The program consists of three courses for community: introductory course, continuous course, and training course. We also provided training course for practitioners in the neighboring town, and intensive course for distant practitioners. First three courses for community was provided for older adults living near Kashiwa city, Chiba prefecture. Training course for practitioners in the neighboring town was provided for nursery teachers and officers of non profit organization providing welfare services in Miyashiro town, Saitama prefecture. Training course for distant practitoners was provided for occupational therapists and a clinical psychologist of the hospital in Togitsu town, Nagasaki prefecture. We report the curriculum of each course and the remarks of both instructors and practitioners.

1. はじめに

2011 年 7 月に厚生労働省は，4 大疾病とされてきたガン，脳卒中，急性心筋梗塞，糖尿病に精神疾患を追加して 5 大疾患とした．更に 11 月に入り精神疾患の中でも急増する認知症とうつに重点を置いた．高齢化に伴う認知症などの精神疾患の増加を受けて，厚労省は従来の 4 大疾患と同等の重点対策が必要と判断した．超高齢社会を迎えるにあたり認知症の予防と高齢者による社会貢献のシステム作りは緊急の課題である．我々は，写真を用いた活発な会話で社会的交流を促進し，高齢者の認知症発症を遅らせ，進行を抑制する効果が期待できる新しい手法，共想法の実施研究を，2007 年より行ってきた [大武 09, 大武 12]．千葉県における健常高齢者を対象とする実施を出発点に，実施地域が長崎県，埼玉県へ，また，実施対象が認知症高齢者や介護を必要とする高齢者へと広がり，より本格的な実施人材の育成が急務となってきた．そこで，2011 年度は，ふれあい共想法プログラムを用いた社会的交流の促進により，高齢者の認知症発症と進行抑制を支援する共想法実施人材を育成する課程を開発した．具体的には，千葉県東葛地域の高齢者を対象に，研修コース，継続コース，入門コースの三つの過程を実施し，活動の担い手となる人材を発掘し育成した．さらに，埼玉県の福祉活動を行う NPO スタッフ，長崎県の病院に勤務する医療スタッフを対象に実施研究支援を行い，今後全国的に活用される教育支援システムを開発した．地域，近郊，遠隔と，千葉県の実施研究拠点からの距離に応じて分類して報告する．

連絡先: 大武美保子，千葉大学大学院工学研究科人工システム科学専攻，〒 263-8522 千葉市稲毛区弥生町 1-33，Tel/Fax:043-290-3193，otake'at'chiba-u.jp

2. 地域における人材育成

千葉県東葛地域の共想法への参加，実施を希望する高齢者を対象として，NPO 法人ほのぼの研究所の市民研究員が，原則火曜日，柏市介護予防センターほのぼのプラザますおを会場として，共想法を毎週実施した．段階に合わせて，研修，継続，入門の 3 コースを開催した（図 2）．

2.1 研修コース

研修コースは，共想法を実施する人材を育成することを目的として実施した．2011 年 4 月に開講し，夏休み前の 4 月から 7 月にかけて共想法に参加する体験を積むものとした．7 月から 10 月まで，介護施設での共想法に実施者として参加する機会を任意に設けた．8 月から 1 月にかけて，他拠点の実施者との意見交換や，デジカメで撮影した画像の扱い，共想法支援システム「ほのぼのパネル」操作実習，健常高齢者と要介護高齢者を対象とする共想法を比較検討するグループワークを行った．最終回は，2 月以降の補講の説明とした．2012 年 2 月以降は希望者への補講と位置づけ，2 月は，入門コースに実施者として参加することを通じた現場実習を行った．3 月は，パソコンや遠隔会議システム，共想法支援システムの使い方に関する補講を行い，特に，最終回は，後述する継続コースとの合同で行った（図 1）．参加者は，民生委員経験者，老人会幹部，介護施設職員，病院に勤務するソーシャルワーカー，臨床心理士の資格を持つ人で構成され，神奈川県，茨城県からの参加もあった．参加者の一人は，11 月から茨城県の介護老人保健施設マカベシルバートピアで共想法実施を開始した．

2.2 継続コース

継続コースでは，共想法を継続的に実施し，その中長期的な効果を探るはじめての取り組みを行った．2011 年 5 月に開講し，夏休み前の 5 月から 8 月にかけて実施し，同じメンバー

図 1: 継続コース，研修コース合同の相互学習形式の補講

で，9 月から 11 月にかけてと，1 月から 2 月にかけて，4 回で構成されるセッションを，合計 3 セッションを実施した．実際に，記憶課題の得点が回を追うごとに向上する結果が得られた．共想法に継続して参加することで，外出する習慣を身につけ，認知症予防を目指す高齢者を主な対象とし実施した．その他，介護施設に勤務していて，高齢者への共想法実施に興味を持つ 50 歳代の参加があった．参加者 12 名を，6 名 1 グループに分け，2 グループで実施することとした．2011 年 1 月からは，共想法に参加していない方のグループのメンバーの一部が司会や記録を行う取り組みを行い，継続して共想法に参加することを通じて，自然な形で実施者になる新しい方法を開拓した．3 月には，参加を通じて実施にも興味を持った参加者を対象に，パソコンや遠隔会議システム，共想法支援システムの使い方に関する補講を行った（図 1）．

2.3 入門コース

入門コースは，出前講座や講演会，報道や口コミで共想法に興味を持った人を対象に実施した．当初は座学を中心に考えていたが，共想法への参加を希望する参加者が多かった．そこで，7 月，10 月，11 月に連続 4 回の共想法と効果測定より構成される本格的な実施とした．2012 年 2 月は，出前講座に参加せず直接入門コースへの参加を希望する参加者が多かったため，座学 1 回，体験 1 回の計 2 回で構成した．この際，研修コース参加者が，司会等を実習した．そして，10 月，11 月に開催した入門コース参加者が，共想法のデモンストレーションを行い，参加者から実施者へスムーズに移行する方法を検討した．2012 年 5 月以降，2 月の入門コース参加者に，連続 4 回の共想法実施への参加を案内する予定である．

3. 近郊における人材育成

埼玉県にある NPO 法人きらりびとみやしろの保育士，高齢者ボランティアが，ふれあいを通じた認知症予防活動として，健常高齢者を対象に，月 2 回ペースで共想法を実施した．近郊における実施人材の育成手法を明らかにすることを目的として，2011 年度は，4 度，筆者らが NPO 法人きらりびとみやしろを訪問し，技術指導を行った．会場が狭いので，skype 接続により別室で共想法実施の様子を見学し，終了後，交流と意見交換を行った．実施者には，各コースと終了後に行う研究会に随時参加して頂き，実施のノウハウを伝えた．通年での実施を通じて得られた，来年度へ向けた所見を紹介する．

- 地域の方々との「ふれあい活動」の中で，各地区集会所などで現在おこなわれている『ふれあい体操』・『ふれあいサロン』・『歌声喫茶』に加え『ふれあい共想法』を，こちらからの「出前共想法」で実施し，共想法を広める活動をしていく．外出が困難な方のためにも 近くの集会所などを利用し，知らせていきたい．
- 参加者から 2 名を選出し，出前等一緒に広め実施していくスタッフの育成をし，共に進んでいく．
- 参加者の疑問や，色々な質問に答える時，説明しすぎを防ぎ，１度参加してやってみていただく位の大きいスタンスで 接していきたい．
- 共想法支援システム不具合報告をその都度行い，改善していきたい．
- 募集，人材確保・育成は困難だが，今後も人づてを中心に進んで募集していきたい．
- きらりびとみやしろ会員にもっと積極的に参加してもらえるよう，周知することに励み参加を増やしたい．
- 参加者の声を大切に，改善できるところは相談しながら，きらりびとみやしろに合った共想法を実施し，認知症予防活動をしていることをもっと知ってもらう．
- スタッフも共想法をする機会を増やし，みんなで活性化できるようにする．

4. 遠隔地における人材育成

長崎県にある長崎北病院では，作業療法士，臨床心理士，医師，看護師が，毎週２回，６名の軽度アルツハイマー型認知症患者を対象とした共想法を実施した．

4.1 ほのぼの研究所における技術指導

2011 年 8 月 23 日を中心に二泊三日の日程で，長崎北病院の実施者である作業療法士，臨床心理士とその指導者計 3 名を招聘し，千葉県柏市において技術指導を行った．具体的には，午前中に柏市介護老人保健施設「はみんぐ」における，要介護者を対象とする共想法を見学，午後は，柏市介護予防センター「ほのぼのプラザますお」における，研修コースを見学，引き続き研究会に参加された．ほのぼの研究所のメンバーと共に昼食，夕食をとり，意見交換を行った．研修参加者の所見を以下にまとめる．

4.1.1 柏市介護老人保健施設「はみんぐ」共想法

- 対象者は全て車椅子であり，セッションの時間が長いせいか，徐々に姿勢が崩れて行く方もいたが，集中力は続いた．
- テーマが身近なもので，施設内で撮った写真は，参加者全員が共有できた．
- 話の内容が豊富であった．
- 発話が聞こえにくいため，スタッフが一人一人にマイクを向けていた．
- 司会の進め方，副司会の質問のタイミングが参考になった．
- セッションの際の評価用紙（写真，会話内容，特記事項）は記載しやすかった．

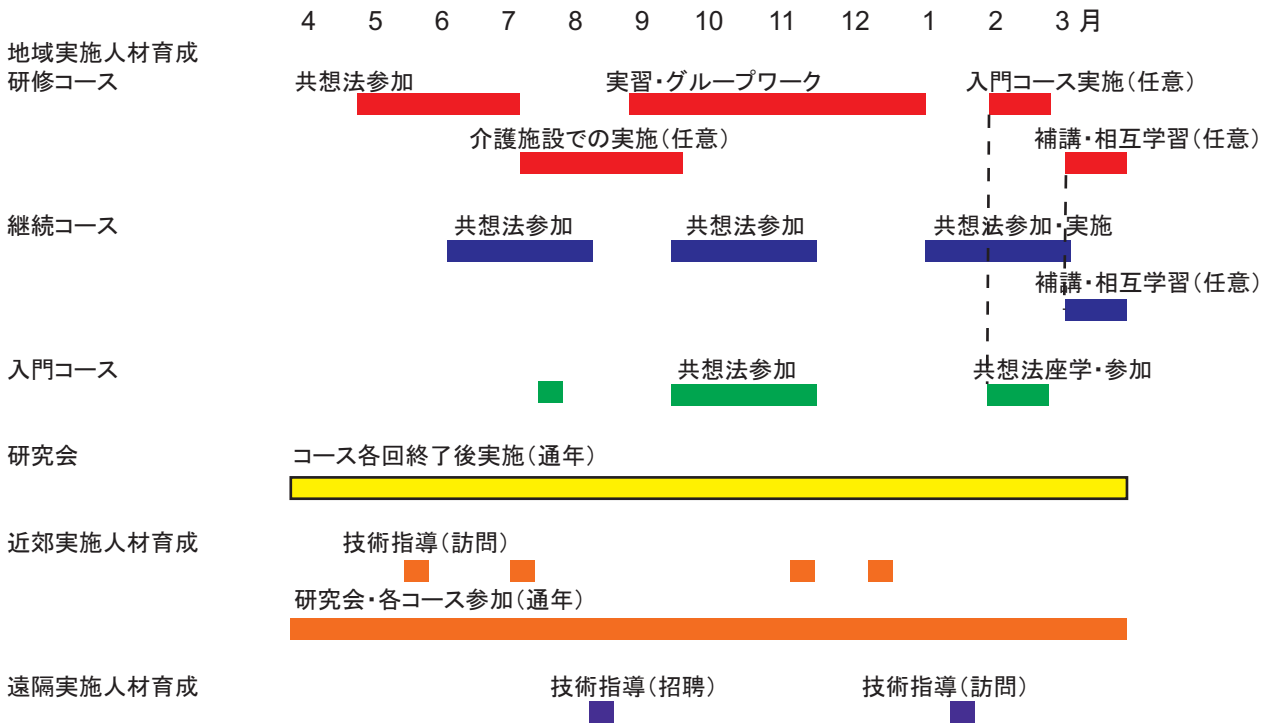

図 2: 地域，近郊，遠隔地における共想法実施人材育成課程

- セッション終了後に，フェイススケール（6 段階）を本人とスタッフが各々実施していた．

4.1.2 柏市介護予防センター「ほのぼのプラザますお」 研修コース見学と研究会参加

- 研修コース前期の共想法参加体験の振り返りと質疑について，研修参加者は病院や施設職員，主婦などで目的が明確にあり，質問事項も多く，自主性が高いと感じた．
- 共想法デモンストレーションについて，司会者が全員に聞こえるように大きい声で話すこと，聞くことも大事であると開始前に伝えていたことが印象的であった．
- 研究会では，長崎北病院の共想法について研究員から様々な質問が出た．主な質問は，脳リハビリ外来の活動，体験記憶の考え方，記憶テストとリハビリの効果，対象者の選別等であった．

4.2 長崎北病院における技術指導

2012 年 1 月 19 日，20 日を中心に 3 泊 4 日の日程で，ほのぼの研究所より，所長 1 名，市民研究員 1 名，大学院生 1 名が長崎北病院を訪問し，技術指導を行った．19 日は午前中，病院内の見学，午後は共想法を見学，20 日は午前中，集団リハビリテーションの見学，午後は共想法を見学した．案内及び実施は，いずれも作業療法士，臨床心理士による．20 日の夕方は，システムのデモンストレーションと，大学院生による会話による応答特性の分類の中間発表，意見交換を行った．二日とも，昼食は脳リハビリ外来の軽度アルツハイマー型認知症患者と共にとり，夕食は病院職員と共にとり，意見交換をした．

2012 年 1 月 19 日には長崎北病院の脳リハビリ外来のスタッフが多数集まった会場で「次世代共想法支援システム」を紹介した．新システムは，司会者が操作するタブレット端末の画面と同じ画面を，タブレット端末を持った遠隔地の参加者が見て，会話に参加出来る．さまざまな地域にいる参加者がタブレット端末を通して一同に介し共想法を行う夢が現実になるという，画期的なシステムである．同日の昼過ぎには長崎北病院から呼びかけて，茨城県の介護施設，埼玉県宮代の NPO，千葉県柏市東京大学柏キャンパスから遠隔会議システム（skype）で一同が顔をそろえた．長崎北病院の共想法参加者が飛び入りで画面に向かって呼びかけると，他拠点の実施者から反響があり，一同拍手で答えた（図 3）．

4.3 遠隔会議システム（skype）を用いたオンライン研修

遠隔会議システムを用いる際には，一対一だけでなく，複数拠点が同時接続するグループ会議を行った．2011 年 10 月，翌月に予定した中継に先立って，長崎，埼玉，茨城，千葉の拠点をつなぐ実験を行い，意見交換をした．11 月，米国東海岸のボストンで開催された国際回想法とライフレビュー学会の開会式の様子を，長崎，埼玉，茨城，千葉の拠点に中継し，最先端の知識共有と交流を図った．12 月，千葉で開催したクリスマス交流会を，長崎と中継し，遠隔で作業療法士，臨床心理士の 2 名が参加した．2012 年 1 月，長崎北病院における共想法を，埼玉，茨城，千葉に中継し，実施の様子を複数拠点で見学し，相互に意見交換をした（図 3）．

5. 相互学習による人材育成

人材育成の要が「相互学習」という考え方に集約されることを，今年度の成果を通じて発見し，参加者，実施者共に共有することができた．実施者養成として，相互学習が有効であることが分かり，2 月以降より実践的な実習内容が実現した（図 1）．当初，共想法支援システムや IT 機材を，共想法開始当初は一部の実施者のみが使いこなしていた．研修コース，継続コース，入門コースの三つの過程の実施を通じ，できるようになった人が，これからできるようになりたい人に教え，学んだ

図 3: 遠隔会議システムを用いた複数拠点間の交流

人が更に別の人に教える相互学習を通じ，参加者を含めて使える人が増えてきた．

共想法の教育支援システムは年々進化しており，共想法が実施しやすいように改善されてきた．88 歳を筆頭に平均年齢 74 歳の市民研究員は，頭をフル回転して脳の活性化を図ると共に日々健康の保持増進に努めて，共想法の普及活動をしている．共想法は常に実施者として，参加してくださる受講生に満足していただけるように研鑽しているが，各コースを続ける中でほのぼのとした共想法の和が生じた．相互学習を通して互いに影響しあい，参加者の中から次期の実施者を得ることが出来た．地域における人材育成における各コース実施者の所見を以下に整理する．

5.1 研修コース

- 前半の共想法体験と実施者としての司会，記録の実施により施設での実習に生かすことができた．
- 一般，介護施設共想法の分析をグループ討議し，研修者同士の意識高揚につながった．
- 相互学習によりデジカメ画像処理，ほのパネ操作の習得が比較的容易にできた．
- 2 月の入門コースは実施者としてのスタートとなり，真剣な取り組みとなった．
- 3 月の補講（合同研修）には積極的な参加がみられ，相互学習ができた．

5.2 継続コース

- 耳が遠くて人の話を聞かなかった方が，一生懸命聞く努力をするようになった．
- 話題が短く質問も余りなかった方が，少し話せるようになった．
- 大きい声が出るようになった．
- 笑い声が増えた．
- 12 名中 11 名が，次年度も継続コースを続けることを希望した．
- 数名の方に司会，記録，skype など経験してもらい，実施の仕事を手伝ってもらった．今後もいろいろマスターして頂き，それが人材育成に繋がればと願っている．
- 春学期，夏学期，冬学期に分けそれぞれ効果測定を交えながら進めることが出来，貴重なデータが集まった．
- クモ膜下出血で緊急入院してからまる 7 年，共想法に出会って 5 年，ぼんやりとして気力も体力も知力も何もなかったのが，これだけに回復出来たのは，常に前を向いて前進している共想法の渦中にいたからと思っている．

5.3 入門コース

- 実施日の見学者の中から次の入門コースの参加者が生まれた．
- 共想法への参加終了後，実施者を目指す参加者が出てきた．
- 高齢者サロン，障害者と係わる等，実施者希望の方の参加が多い．
- 2 月入門コース参加者の中に，今後も継続の希望がある旨を聞いている．

6. おわりに

地域における人材育成は，研修コース，継続コース，入門コースいずれも参加者がほぼ皆勤で，意欲的な参加と協力を得ることができた．特に，継続コースについては，12 名中 11 名が，次年度の継続コースへの参加を希望し，ニーズを満たすことができたことを強く実感した．研修コース参加者の中から，共想法の実施が実現したことから，実施したいというニーズも満たすことができたと言える．埼玉，長崎の実施研究拠点からは，本年度事業を踏まえた来年度事業計画も出され，近郊と遠隔地における人材育成についても，しかりである．また，コース毎の主体的な実施運営が実現し，従来企画に固定化されていた研究会の司会と議題策定も，交代に全員が担当するようになり，自主的な運営が可能となった．技術的にも，相互学習を通じて，一部のメンバーのみが使いこなしていたシステムをより多くのメンバーが使えるようになり，それぞれのメンバーの自信につながった．

人材育成の要が「相互学習」という考え方に集約されることを，事業を通じて発見し，参加者，実施者共に共有することができ，運営組織であるほのぼの研究所自身が成長してきた．入門・継続・研修で構成されたコースの実施と近郊，遠隔地における人材育成により得られた知見を活用し，次年度以降の事業を継続していく計画である．地域内については，既存の関係を強化しながら，新たな枠組みで民生児童委員や健康づくり推進員等のネットワークを活用し，さらに行政にも積極的に働きかけ増加傾向にある地域の認知症の方々に共想法を実施しながら，最終的には制度化を目指していきたい．近郊と遠隔地については，引き続き長崎北病院ときらりびとみやしろ，本年度により新たに実施研究拠点となった介護老人保健施設マカベシルバートピアでの実施を支援し，リハビリ，ふれあい活動としての効果的な実施方法を検討していきたい．

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ーマルチスケールサービス設計手法の提案ー, 人工知能学会論文誌, Vol. 24, No. 2, pp. 295–302 (2009)

[大武 12] 大武 美保子：介護に役立つ共想法　認知症の予防と回復のための新しいコミュニケーション, 中央法規出版 (2012)