

NPO法人ほのぼの研究所

認知症対策の新技术「ふれあい共想法」で、健康と福祉の街づくり



世界で最も早く高齢化が進む日本。2030年には人口の約3分の1が65歳以上になると予測されています。高齢化は様々な社会問題を引き起こしますが、特に大きいのは医療の問題。NPO法人ほのぼの研究所は、東京大学が開発した新たな手法「ふれあい共想法」を通じて、認知症の予防と回復に取り組む団体です。高齢化問題を解決し、全世代にとって暮らしやすく生きがいのある“ほのぼの”とした社会の実現を目指しています。

平均年齢70歳以上の研究員

ほのぼの研究所は、市民、企業、柏市、東京大学による“民産官学”連携の研究拠点です。2007年に開設し、翌年にはNPO法人となりました。認知症対策の取り組みを通じて、加齢による認知機能や運動機能の変化など高齢者の諸問題を研究しています。

活動の中心は、平均年齢73歳、最高齢87歳の市民メンバー。現在12名の市民研究員は、大学教授や福祉機器メーカーの技術者、医師などの専門家のサポートを受けながら、日常的に認知症対策の研究や普及活動を進めています。2008年からは人工知能学会で研究成果発表を毎年行うなど、本格的な活動です。

会話で認知症対策

ふれあい共想法は、大武美保子・東京大学人工物工学研究センター准教授が考案し、東京大学柏キャンパスを起点に

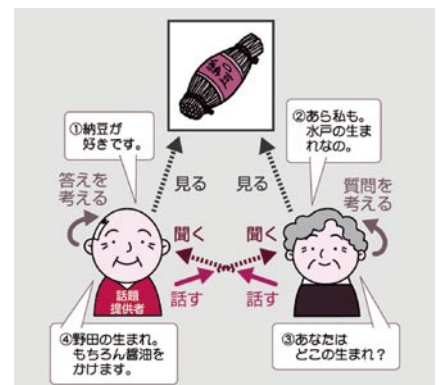
創設したほのぼの研究所と共同で開発された、認知症の予防と回復を支援する新技术。

実施方法は簡単で、参加者が「好きなもの」や「食べ物」などテーマに沿った写真を持ち寄り、それに対していろいろな考えや思いを楽しく語り合います。介護が必要な人や軽度の記憶障害をもつ人でも参加でき、初対面でも実施可能であることから、不特定多数を対象とした支援手法としての有効性が認められています。

もちろん、ただ集まって雑談をすればよいというわけではありません。会話に一定のルールを決めることで、認知に関する様々な要素、例えば複数のことに注意を向ける「注意分割」、出来事を覚え思い出す「体験記憶」、考えをまとめて伝える「計画力」などを、総合的に高めることができるのです。

ふれあい共想法は、柏市介護予防センター「ほのぼのプラザますお」、柏の葉キャンパス駅前の大型商業施設「ら

らぼーと柏の葉」や千葉県生涯学習センター「さわやかちば県民プラザ」、流山市民活動推進センターなど、千葉県東葛地域から普及活動が進み、現在までに郡山、長崎など全国10カ所以上の介護施設や公共施設などで展開。既に参加者は約600名、講演会聴講者は約4000名に上ります。



ふれあい共想法の実施イメージ。話題提供者は、テーマに合わせて持参した写真をスクリーンに投影し、写真にまつわるエピソードを語る。話題提供者以外は質問や感想を考えながら集中して話を聞く。その後、写真と話題について参加者から質問や感想を受け付け、質疑応答をする（ぐるケアVol.16,p.23,図1より）。

NPO法人ほのぼの研究所

地域の団体と連携

2010年には東京大学大学院オンデマンド交通研究チームと連携し、「乗り合いタクシー共想法」を実施しました。オンデマンド交通とは、バスのように乗り合いで、タクシーのように好きな場所に呼び出せる新しい交通サービスのことです。

乗り合いタクシー共想法では、足腰が弱く外出が困難な高齢者に対して、自宅から共想法の実施会場までの移動にオンデマンド交通を使ってもらい、参加障壁を下げる取り組みです。乗り合いなので車中の会話が弾み、移動時間からも共想法が始まります。

また、埼玉県を中心に介護事業を展開する「NPO法人きらりびとみやしろ」とは、共想法の研究、実施について協定を結びました。市民研究員から講習を受けた「きらりびとみやしろ」のスタッフが、介護施設で共想法を実施。ここでの成果や課題をほのぼの研究所と共有し、研究を深めています。

共想法のプログラムを他団体にも広め



ある日の共想法で使用した一枚。見た目はそっくりなのに、片方は価格の安いジャンプ傘、片方は持ち手に革巻き付きの高級傘。偶然似た傘を見つけた発見の喜びと、「あなたならどっちを買う？」という問いかけが生まれ、会話が弾む。

ていくことは、研究を進める上で重要な戦略。大武准教授は「共想法は発展途上なので、より多くの経験知を集め、改良したい。共想法を実施して頂ける団体と協力しながら、ほのぼの研究所は共想法研究のプラットフォームの役割を担いたい」と話します。

認知症にならない街

ほのぼの研究所の将来的な目標は、市民同士で認知症予防サービスを提供する仕組みを構築すること。地域の高齢者、特に認知症予防を通じた仲間作りや社



乗り合いタクシーで共想法に参加。街にある複数のサービスが連携することで、不足点を補完しながら総合的に高齢者支援サービスを提供できる。

会貢献活動に意欲的な高齢者をネットワークすることで、街の様々な場所で共想法が実践される状態を目指しています。

その第一歩として、新たな市民研究員を育成するための研修講座を毎週開講しています。また、初心者向けの入門講座も適宜開催中。7月12日には、東京大学柏図書館メディアホールにて、講演会を開催予定です。

NPO法人ほのぼの研究所に関するお問い合わせ先

[MAIL] friooffice@fonobono.org

[WEB] <http://www.fonobono.org/>



大武 美保子 氏
NPO法人ほのぼの研究所
代表理事・所長
東京大学 人工物工学研究センター サービス工学研究部門
准教授

キーパーソン・トーク

認知症に関心を持ったきっかけは、今年95歳になる認知症になった祖母との会話です。祖母と話をしていると、会話をきっかけにいろいろなことを思い出している様子に気がきました。思い出することは脳が働いている証拠なので、会話を上手に活用することで認知症対策ができるのではないかと、考えついたのが共想法です。

共想法と似た認知症対策に、回想法というものがあります。両者の大きな違いは、回想法が昔のことを話のテーマにするのに対し、共想法は現在のことをテーマにすること。話の題材を見つけるために、日常のちょっとした面白い出来事や興味深いことに目を向けるようになり、日々の生活で脳を

柔軟に活用するのです。

ほのぼの研究所の特徴は、実社会の中で市民と共に研究を行いながら、研究成果をリアルタイムに還元していく点です。これまで、研究はあくまで研究として行い、得られた成果を後に社会に還元することが通例でした。しかし、高齢社会における新たな知見は、当事者である高齢者を抜きに研究することは不可能だと考え、共に研究を進めています。

元気な高齢者には、地域に貢献する存在になってくれることを期待しています。これまでの高齢者は自分たちが元気で自立しているだけでもよかったのですが、これからの超高齢社会では、それに留まらずもっと社会に貢献することが求められます。科学研究への参加を通じて社会貢献する楽しみを市民に提供することも、ほのぼの研究所の重要な役割だと思っています。

□編集後記□

共想法に参加すると、日常生活でカメラを持ち歩くようになる人が多いそう。日々の生活からアンテナを張り、色々なことに興味を持つことが認知症予防になるそうです。カメラを持って街を歩けば、住みなれた街の新たな面も発見できるかもしれません。(蛭川)

●このニュースレターに関するお問い合わせ先

柏の葉アーバンデザインセンター (UDCK) 広報担当 小林、蛭川
〒277-0871 千葉県柏市若葉184-1柏の葉キャンパス149街区13
TEL 04-7140-9686 FAX 04-7140-9688
E-MAIL ma-kobayashi@udck.jp WEB <http://www.udck.jp>

柏の葉
アーバン
デザイン
センター

UDCK