



昔を思い出して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 21

回想法

基本編



回想法とは



回想法とは、昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた馴染み深い家庭用品などを見たり触れたりしながら、昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法です。

脳を刺激して認知症の進行予防になる、心が落ち着く、ありのままの自分を受け入れられるようになる、などの効果があります。

効果的な回想法のポイント！

①頭に浮かんだ映像を言葉で表現してみましょう！

過去の記憶は頭の中で映像として保存されています。ですが、頭の中で思い出すだけでは残念ながら不十分。過去の記憶を自分なりの言葉で表現することが大切です。

「家系図」や「自分史」(あなたの人生で一番思い出深い時代に感じたことや経験したこと等をまとめたもの)を作ってみることも、一人のできるのをおすすめです。



②自分の体験にその時の感情を交えて話しましょう！

あなた自身が見たもの、聞いたもの、出来事など、実際の経験を語り合しましょう。

話の流れは意識せず、相手にあなたが感じた情景や感情を伝えられることが大切です。



③楽しく興味を持って行いましょう！

健康維持や介護予防に大事なことは継続です。健康に良いことも、嫌々行っているのでは、継続は難しいです。楽しく、生活の中に取り入れていくことが大切です。



日頃の生活でも回想法を取り入れてみよう！

改めて何か準備しなくても日常生活の中で回想法はできます。

押し入れの中に眠っている写真、ご両親やお子さんにももらったもの、お友達からの手紙。

生きてきた分だけ様々な思い出があると思います。この機会に振り返りつつ、整理してみませんか？そして、連絡の途絶えていた方々に久しぶりにお手紙や電話などで連絡し、昔話に花を咲かせてみるのはいかがでしょうか。

