

# 回想法

## 回想法と記憶の能動性

回想法は、1963年のバトラー（Butler, R. N.）による提案にはじまる（詳細は、野村ら<sup>1,2)</sup>参照）。図1に示すように、研究動向をみると、レミニッセンス（reminiscence）の研究数は90年代はじめに年間60件を超える研究の流行があったが、その後の低下とともにライフレビュー（life review）の研究数が増加し、2003年には年間100件を超え、近年では年間400件程度の論文数となっている。

日本では、2000年ごろから回想法は急激な上昇をし、年間100件を超える報告がされている。日本語検索のデータベースはGoogle Scholarで、英語の文献検索はPsycINFOであるため実数の比較には意味がないが、日本の報告数の増加現象は、単に海外研究の反映というだけではなく、国内問題としての超高齢化社会への対応も大きいと考えられる。

回想を聴いて問題の解決をはかろうとすることは、伝統的な心理療法でもおこなわれてきた。それが、1990年ごろから、回想法という名前が注目されるようになったのは、この時期に、認知研究の成果が浸透し、回想が、写真が貼り付けられたアルバムを見ることではなく、適応のために能動的に働く認知機能と考えられるようになったことによる。このような研究発展の成果として、回想法は、現在の適応を促進するために、記憶の能動的機能を積極的に活用するものとされてきた。

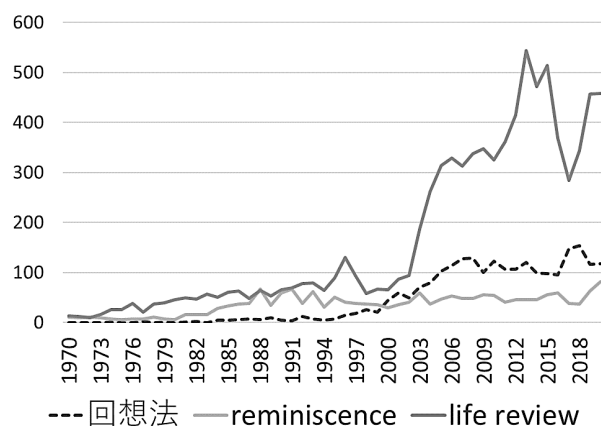


図1 回想法研究の論文数の推移

## 回想法の種類と対象

日本語では区別されないが、一般的な回想のレミニッセンスと、人生の再評価を含むライフレビューを区別することがある。先に述べたように、どんな回想でも、何らかの意味で人生の能動的な機能をもつと考えることもできるが、回想法を、人生の再評価の促進を主たる目標とするものと、そうでないものに区別することはできるだろう。

回想時に、懐かしいなどのポジティブな感情を伴えば、少なくとも、その時点の気分向上に役立つ。認知症の高齢者を対象とした回想法の効果の一部は、気分向上にある。認知機能の低下した高齢者を対象とする場合、子供の時の遊び道具や、家族写真、昔の本や食べ物、音楽など、回想に役立つような刺激が用いられる<sup>3)</sup>。効果として、発話の増加や、意欲の向上、グループで実施することで交流の促進も期待されているが、これらは、人生

の再評価よりも、ポジティブな気分によって誘発されるものといえる。

一方、ライフレビューは、認知機能が一定程度保たれており、人生の再評価や再構成をすることで、心身の健康やQOLにメリットが期待できる場合に用いられる。典型的には、悲惨な経験をした場合や終末期にある場合があげられるが、青年期も含みうる。この場合、過去を回想するだけでなく、未来を含む展望的記憶への働きかけということもできる。

ライフレビューでは、刺激は言語によることが多く、例を表1にあげた<sup>4)</sup>。ライフレビューでも比較的同質な集団であれば、グループでのセッションも有効だと考えられる。

なお、最近では、ポジティブ心理学的介入でも、人生の意義が重視されており、よりポジティブな方向性が強調されるものであるが、そのめざすところは共通している。

表1 ライフレビューの刺激語の例<sup>4)</sup>

①	人生で最も大切なこととその理由
②	人生で最も鮮明なあるいは印象に残っている記憶
③	あなたに最も影響を与えた出来事あるいは人物
④	あなたが果たした最も重要な役割
⑤	人生で最も誇らしい記憶
⑥	あなたについてご家族が知っておくべきこと
⑦	ご家族に話しておきたいことや、思い出してほしいこと
⑧	大切な人たちや若い人へのアドバイスや伝えたいこと

## 回想法の結果評価

必ずしも厳密に区別をする必要はないが、気分の向上を中核とする回想法の場合には、その一次的評価は気分の向上であるはずであり、グループセッションの場合積極的な参加なども指標となる。しかし、高齢者を対象とした研究の多くでは、認知能力への効果が検討されている。一方、ライフレビューでは、認知的な変化が評価されるべきであり、幸福感や自尊感情などの心理尺度を用いた心理アセスメントが結果評価となるだろう。

なお、いずれの場合にも、その人の現在の課題解決や適応の向上をめざすのであれば、回想され再構成された記憶が正確である必要はない。想起時にポジティブな気分になっていれば、ポジティブな出来事が想起されやすいことが知られており、真実の人生が悲惨であっても、ポジティブな気分で充実した人生だと再評価することに何も問題はない。

### 文献

- 1) 野村信威ら：地域在住高齢者に対するグループ回想法の試み. 心理学研究, 第77巻第1号, pp.32-39, 2006
- 2) 野村信威：地域在住高齢者に対する個人回想法の自尊感情への効果の検討. 心理学研究, 第80巻第1号, pp.42-47, 2009
- 3) 鳥塚亜希ら：認知機能が低下傾向にある地域在住高齢者への懐メロを用いた回想法の効果の評価. 日本看護科学会誌, 第34巻第1号, pp.371-377, 2014
- 4) Ando, M., et al.: Efficacy of Short-Term Life-Review Interviews on the Spiritual Well-Being of Terminally Ill Cancer Patients. Journal of Pain and Symptom Management, Vol.39 No.6, pp.993-1002, 2010

(島井哲志)