

原著論文

中高齢者にとって人生を振り返る意味について

—大学公開講座を通して—

山本 真由美*

The Meaning of Looking Back on Life for Middle-Aged and Elderly People
in University Open Lectures

Mayumi YAMAMOTO

要 旨

中高年期の健常成人を対象として、徳島大学人と地域共創センターの公開講座「発達心理学を用いて過去から未来へ」の中で回想法を用いたグループワークを行った。2019年度は、講座開催回数5回のうち、心理検査の実施が2回、グループ回想法実施が2回であった。心理検査結果の説明後、それぞれ自分のパーソナリティに関する質問があった。回想法では、それぞれの人生の切片が語られた。心理検査結果の理解を通してそれぞれ自分のパーソナリティへの理解が深まった。グループでの分かち合いでは、それぞれが語った内容の共有を通して、それぞれの人生の見直しが語られ、これからの残りの人生を考えて行きたいという意見があった。

キーワード：中高年、回想法、グループワーク

1. 背景と目的

本研究では、徳島大学人と地域共創センターの公開講座「発達心理学を用いて過去から未来へ」において、参加者が公開講座の実施内容をどのように理解したかを明らかにすることを目的とした。

徳島大学人と地域共創センターは、2019年4月に発足した、大学開放実践センターをはじめ、いくつかの部門が統合された組織である。筆者は、2016年度から社会人を対象とし、心理学のさまざまな分野へ興味関心を持ち、理解を深めてもらうことを目的に公開講座を開催してきた(藤原・山本, 2016, 2017; 山本, 2019)。

今回の公開講座では、回想法の前後に心理検査(主観的幸福感尺度, ビッグファイブ短縮版パー

* 徳島大学大学院社会産業理工学研究部

ソナリティ検査, エリクソン心理社会的段階目録)を実施した。心理検査結果の解説を行うと共に個別に心理検査結果から明らかになったパーソナリティ傾向を説明した。そして、回想法を実施した前後の心理検査結果の比較を通して、参加者が各自のパーソナリティをどのように理解し、各自の回想内容をグループでの分かち合いを通して、どのように理解したかを検討することを目的とした。

2. 回想法に関する先行研究

回想法は、Butlerによって1963年に提唱された高齢者を対象として開発された心理療法である。回想法は、クライアントが受容的、共感的、支持的な良い聞き手と共に心を響かせ合いながら過去の来し方を自由に振り返ることで、過去の未解決の葛藤に折り合いをつけ、その人なりに人格の統合を図る技法とされている(黒川, 2005)。

Erikson(1982/1989)は、「老年期が『発見』されたのはごく最近であった」と述べている。彼は高齢期の心理的特性、その心理的援助の研究に大きな影響を与えてきた。

Eriksonら(1982/1989, 1986/1990)によれば、老年期の課題は、それまでの人生を振り返り、一貫した何ものかを見出して「現在生きている世代の中でうまく釣り合う位置に自分を置き、無限の歴史的連続の中での自分の場所を受け入れる」ことであるとされている。

回想法は、社会福祉学、臨床心理学、精神医学などの分野では実践的な効果の評価研究が展開されてきており、地域の高齢者、施設入所高齢者、認知症高齢者、手術前の不安定な精神症状(抑うつ、せん妄)のある患者などが対象となっている(志村・唐澤・田村, 2003)。

回想法の効果についての研究を行った志村・唐澤・田村(2003)は、対象の特性に合わせて最も効果的な方法を選択する必要があること、対象者の心理状態の把握が重要であること、精神症状の重い場合や抑うつ感の強い場合などは回想を行うことによって精神症状を悪化させる可能性があること、回想という行為を行う時に対象者には個人差があること(過去を否定的に思い出しやすい場合、肯定的に思い出しやすい場合)などについて言及している。

黒川(2005)は、回想法研究を次のように区分している。1960年代から1970年代は、Butlerに始まる高齢者の過去の思い出に働きかけることの有効性を叙述的に論じた研究が発表された時代であり、ライフレビュー形式の1対1の個人回想法が主流であったと述べている。

1970年代から1980年代は、先に述べたように精神科医、ソーシャルワーカー、看護師、臨床心理士、作業療法士などさまざまな職種によって回想法が用いられ、臨床実践が普及し、それぞれの臨床現場からの報告がなされた時代であった。この時期は、報告者が回想法の有効性や意義を臨床的に実感して多くの報告が行われたが、客観的評価に問題があるものが多く、研究方法に実証性を欠くと批判されることがあった。

1980年代以降は、回想法の有効性について検討することを目的とし、実証的研究が行われた。統制群を設けたり、回想法を行う条件統制を図ったりというように研究デザインが洗練されていっ

たが、研究結果には一貫性が見出されなかった。

回想の内容を分類類型化する研究は、1960年代後半から行われるようになった（長田・長田，1994）。LoGerfo（1980）は、情動付与的回想（快の感情を伴い気分を高揚させる回想）、評価的回想（過去の葛藤や失敗を調整する機会となる回想）、強迫的回想（後悔の念を伴う記憶が非建設的に繰り返し生じる回想）の3種類をあげ、回想の機能や特徴から①現在を否定し、過去を美化し、過去の偉業を思い起こすことによって自尊感情を維持しようとする回想、②話し相手を意識した情報伝達的回想、③人生の意義を考え、自己統合を促すような自己の再検討を行う回想、④やり残したことや失敗をくよくよと考えるうつな回想、⑤単に昔のことを思い出すと言った単純回想（Simple Reminiscence）と呼ばれる回想などの種類があると述べている。

Merriam（1989）は、回想が4つの要素、すなわち、選択（selection）、没頭（immersion）、引き離し（withdrawal）、終結（closure）から成ると報告した。回想の過程は、ある特定の過去の体験の選択によって始まり、次に、回想者は回想された出来事に没頭する。過去の体験に没頭した後、回想者は過去の記憶から距離を取り始める。つまり、過去と現在を比較し、特定の出来事から人生全般にまで話題を広げることによって記憶から自分自身を引き離していく。最後に過去の体験を短く要約することで回想を終結させることが多いと述べている。

Wong and Watt（1991）は、これまでの研究論文や自験例の分析を行い、回想を統合的（integrative）回想、道具的（instrumental）回想、伝承的（transmissive）回想、物語的（narrative）回想、回避的（escapist）回想、強迫的（obsessive）回想の6つのタイプに分類した。統合的回想とは、Butlerが提唱した概念に相当するもので、過去の否定的体験や葛藤と直面し、そうした体験と和解し、自分なりの意味づけを行うことを通して自己受容、自我の統合に向かう回想である。道具的回想とは、過去において目標に向かって邁進した体験、目標を達成した体験、過去における困難の克服や現在の問題を解決する手段を過去の体験から導き出すことに言及する回想である。伝承的回想とは、自分の文化的遺産、個人的伝統の継承の達成に言及する回想のことである。物語的回想とは、過去の評価ではなく、事実の記述を行う回想のことである。回避的回想とは、過去を美化し、現在を呪う回想のことである。強迫的回想とは、過去の罪悪感に根ざし、過去の失敗に固執する回想のことである。

山口（2000）は、回想を「未解決の有無」と「統合の試みの有無」の組み合わせから積極肯定型、事実報告型、評価活発型、評価保留型の4つの類型に分類している。積極肯定型は、未解決の葛藤がなく、統合の試みがあり、過去の葛藤を肯定的に意味づけるという特徴があるタイプである。事実報告型は、未解決の葛藤はなく、統合の試みもなく、出来事を羅列的に報告するという特徴があるタイプである。評価活発型は、未解決の葛藤があり、統合の試みがあり、過去を活発に評価する特徴があるタイプである。評価保留型は、未解決の葛藤はあるが、統合の試みはなく、他者との関係や社会状況を語り、過去の葛藤が評価されないという特徴があるタイプである。

回想とさまざまな心理尺度との関係を検討している研究がある。長田・長田（1994）は、回想と適応との関係を検討する目的で、回想とさまざまな適応指標、過去・現在・未来に対する満足度、

死に対する態度や意識、主観的健康観との関係を調べた。その結果、回想をよく行う者は、現在の満足度が低く、死について意識することが強く、死の不安が強い傾向が示されたと述べている。

Chin (2007) は、回想法と生活満足度、幸福度、抑うつ度、自尊感情との関係について、メタ分析を実施した。その結果、回想法は幸福度と抑うつ度と関係があったと報告している。

本研究では、回想前後に実施した3種類の心理検査（主観的幸福感尺度、ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査、エリクソン心理社会的段階目録）を回想法の前後に実施し、回想法を実施した前後の心理検査結果の比較を通して、各自、パーソナリティへの理解が深まったかどうか、それぞれが語った内容をグループで分かち合うことを通して、参加者が回想をどのように理解したかを検討することを目的とした。

3. 方法

(1) 研究参加者

徳島大学人と地域共創センターの公開講座「発達心理学を用いて過去から未来へ」に参加した者は、6名（男性3名、女性3名）であった。平均年齢は、64.8歳（75.9～56.4歳）であった。内1名は、公開講座の途中で再就職が決まったとのことで2回の参加となったため、結果から除外した。

(2) 実施期間

2019年5月16日から6月13日の毎週木曜日10:00～11:30の90分間で、全5回であった。

(3) 公開講座の進め方

公開講座回数全5回のうち、第1回は、講座全体のガイダンスと心理検査を実施した。第2回は、第1回で実施した心理検査結果の解説を実施すると共に生涯発達における心理社会的課題についての説明を実施した。第3回と第4回は回想法を実施した。第5回は、回想法のまとめと第1回で実施した心理検査と同様の心理検査を実施した。最後の心理検査結果については、連絡先を教えてもらった講座参加者（最後まで参加した5名）に郵送した。

(4) 心理検査

①主観的幸福感尺度：「あなたの人生を振り返ってみて、満足できますか」などの13項目から構成されており、2件法で回答する検査である。0から13点の範囲に得点化され、数値が高いほど生活満足度が高いとされている。

②ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査（Ten Item Personality Inventory: TIPI-J）：CostaとMcCraeが人格（パーソナリティ）の生涯発達研究を視野に入れて開発した人格インベントリーである。ビッグファイブ（5因子）とは、「外向性」「調和性」「誠実性」「神経症傾向」「開放性」の5つである。「活発で、外向的だと思う」などの10項目から構成されており、7件法で回答する検査

である。各因子が2項目から成っている。因子毎に年代別、男女別に平均値と標準偏差が示されている。「外向性」の高い場合は、社交的でおしゃべりで活動的とされている。「調和性」が高い場合は、他者に思いやりがあり、柔軟であると言われている。「誠実性」が高い場合は、強い意志を持ち、慎重で信頼できると言われている。「神経症傾向」が高い場合は、心配性で精神的に弱くて不安定と言われている。「開放性」の高い場合は、外的世界に好奇心を持っていて、独創的革新的であるとされている。

③エリクソン心理社会的段階目録 (Erikson Psychosocial Stage Inventory: EPSI) : Erikson の自我の漸成理論に基づき、8段階毎に7項目、計56項目から構成されており、4件法で回答するものである。項目例としては、「私は、一所懸命に仕事や勉強をする」などである。8つの下位尺度別に7項目の集計を行い、合計して総得点を算出する。それぞれの得点についてパーセント変換を行う。90%以上は非常に達成度が高い、90～70%はかなり達成度が高い、70～30%はほぼ達成されている、30～10%は達成度がやや低い、10%未満は達成度が非常に低いとされている。

(5) 回想法

公開講座の第3回目と第4回目に実施した。回想の内容は、「旅行について」と「先生について」であった。

(6) 研究同意書

公開講座第1回目に講座参加者に研究同意書に基づき、研究について説明を行い、6名全員から研究への同意を得た。

4. 結果

(1) 心理検査

回想法を実施する前後の回（第1回と第5回）で実施した結果は以下の通りである。

①主観的幸福感尺度

第1回目の平均値は7.8点（得点範囲3～11点）、第5回の平均値は10点（9～12点）であった。平均点について第1回と第5回で差は、あまりなかったが、グループ内での得点範囲は、第1回は大きい、第5回は小さくなっていた。

②ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査

5項目別、第1回と第5回の平均値は、表1に示す通りである。第1回と第5回でほとんど差は見られない。年代別平均よりも「高い」、「同じ」、「低い」を矢印で示したのが表2である。回想後、外向性が高くなった人、神経症傾向が低くなった人、開放性が平均と同じになった人が1名ずついた。

表1 ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査結果の平均値

	第1回目	第5回目
外向性	9.2	9.8
調和性（協調性）	10.0	10.2
誠実性（勤勉性）	9.2	9.2
神経症傾向	8.8	7.8
開放性	10.2	10.2

表2 ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査年代別平均との差（人数）

	外向性			調和性（協調性）			誠実性（勤勉性）			神経症傾向			開放性		
	↓	-	↑	↓	-	↑	↓	-	↑	↓	-	↑	↓	-	↑
第1回目	0	3	2	1	1	3	1	0	4	1	2	2	0	1	4
第5回目	0	2	3	1	1	3	1	0	4	2	2	1	0	2	3

表3 エリクソン心理社会的段階目録結果（第1回と第5回）（%）

発達段階	第1回目	第5回目
信頼性	58.1	59.0
自律性	95.6	85.4
自主性	67.2	62.4
勤勉性	62.5	58.8
同一性	61.6	64.0
親密性	63.6	64.6
世代性	57.7	62.2
総合性	75.6	88.0
合計	65.0	63.6

③エリクソン心理社会的段階目録

発達段階別、第1回と第5回の平均比率は、表3に示す通りである。回想の前後でほとんど差はないと言える。

(2) 回想法

① 旅行について

a. 回想した時期

幼児期，学生時代であった。

b. 回想した場所

旅行先は，国内，海外など多岐に渡っていた。

c. 回想した人数と関係性

旅行した時の人数や関係性は，家族，友人，一人などであった。

d. 回想内容

「初めて父親と一緒に出かけたこと」，「友達車で出かけたこと」，「ゼミ旅行」，「ユースホステルを使ってのひとり旅。そこでいろいろな人と知り合えたこと」，「従兄弟と自然の家に行き，カレーを作ったこと」，「友達と初めて海外旅行したこと」，「海外で出生し，第2次世界大戦後敗戦のため，船で日本に戻って来た時の港の風景」，「職場の慰安旅行」，「子どもが生まれて一緒に旅行したこと」などであった。それぞれの時代が反映されており，個人にとって印象深い出来事であった。Wong and Watt (1991) の回想のタイプに分類すると物語的回想であった。

e. 回想した内容の分かち合い

回想した内容を講座参加者全員で分かち合った際，「旅行に関する思い出をまとめ，発表し，共有した」というような物語的回想，「(皆の話聞いて) すごく自分の気持ちが落ち着いた」，「人生も人もいろいろとと思っていましたが，やっぱりつながっているんだなあと安心した」，「人生を振り返り，今が一番良いと思えるように過ごしたい」，「近年の資料を整理せねばと考える」というような統合的回想などがあった。「過去のエピソードを思い出して，何になるのかわからない」，「旅行の話が，どういう心理なのかという解釈を個別にしてほしい」，「今日言った内容が回想法にどう結びつくか知りたい」など回想法の意味理解が不十分な人がいたので，第4回で補足的に説明した。

② 先生について

a. 回想した時期

小学校，中学校，大学，社会人になってからなど，さまざまであった。

b. 回想内容

「先生から認められていたこと」，「ユニークな授業をする先生の時に飛躍的に英語力が伸びたが，それ以降の先生は教科書通りだった。そこで英語力が止まってしまったこと」，「先生と進路の話をして，それが自分の人生にとって大きな分かれ道だったこと」，「社会に出てからの先生によって前向きな姿勢を保つことができたこと」，「辛い思いをしていた時に『死ぬことはないから』と言われて，はっとしたこと」，「先生に仕事の話をした時に

『体,張ってたんだ』と偉いねえという感じで言ってくれてうれしかったこと」などであった。いずれも、回想者自身にとっての人生にポジティブな影響を及ぼしている内容であった。Wong and Watt(1991)の回想のタイプで分類すると「先生から認められていたこと」、「ユニークな授業をする先生の時に飛躍的に英語力が伸びたが、それ以降の先生は教科書通りだった。そこで英語力が止まってしまったこと」は、物語的回想と言える。「先生と進路の話をし、それが自分の人生にとって大きな分かれ道だったこと」、「社会に出てからの先生によって前向きな姿勢を保つことができたこと」、「辛い思いをしていた時に『死ぬことはないから』と言われて、はっとしたこと」、「先生に仕事の話をした時に『体,張ってたんだ』と偉いねえという感じで言ってくれてうれしかったこと」などは道具的回想と言える。

c. 回想した内容の分かち合い

「一人ひとり発言された内容を聞いた時に自分とは違う」、「人間関係をスムーズにする為にも一人ひとりのお話をよく聞いて考えて、これからの自分の言動にも気をつけないとだめだと思った」、「これからの人生を考える」というような統合的回想、「これまで教えていただいた中で印象に残っている先生について回想した」というような物語的回想などがあった。「回想法の解釈をよりていねいにしてもらったので、ほんやりしていたのが少し納得することができた」というような回想法に関する語りもあった。

5. 考察

本研究では、徳島大学人と地域共創センターの公開講座「発達心理学を用いて過去から未来へ」全5回のうち、2回で回想法を実施した。その前後に実施した心理検査（主観的幸福感尺度、ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査、エリクソン心理社会的段階目録）の結果比較を通して、各自、自分自身のパーソナリティへの理解が深まったかどうか、グループでの分かち合いでは、それぞれが語った内容の共有を通して、参加者が回想をどのように理解したかを検討することを目的とした。

3種類の心理検査結果のうち、主観的幸福感尺度結果は、第1回目は、60%であり、第5回目は、76.9%であった。参加者の主観的幸福感は、元々、高い方であったと言える。ビッグファイブ短縮版パーソナリティ検査結果は、「神経症傾向」の高い人が第1回目は5人中2名であったが、第5回目で5人中1名となった。「調和性」と「誠実性」の低い人が第1回目と第5回目で5名中1名であった。これらの3項目に該当する者は同一人物であった。このパーソナリティ検査に基づくパーソナリティは、1名を除く4名では健康であると言える。エリクソン心理社会的段階目録結果は、全8段階で第1回・第5回共に50%以上、「ほぼ達成している」であったため、この心理検査においても健康度は高いと言える。今回実施した3種類の心理検査から参加者の心理的健康度は高いと言える。

第3回と第4回で回想法を実施した。回想法の実施に先立ち、第3回の講座で、回想した内容を参加者全員で分かち合うので、次のことを守って欲しいということを参加者全員に書面で伝えた。

すなわち、相手を傷つけないこと、相手を傷つけるおそれのあることはしないこと、一人ひとり人間として尊重すること、秘密を守ること（この場で話されたことをこの部屋以外で、参加者以外に洩らさないこと）、相手の自己決定権を尊重することの5点であり、インフォームド・コンセント（十分な情報を得た（伝えられた）上での合意）を得た。2回の回想法で語られた内容を Wong and Watt (1991) の回想のタイプで分類したところ、物語的回想と道具的回想が多く、統合的回想は少なかった。Wong and Watt (1991) の研究では、成功した老人は、6種類の回想のうち、統合的回想、道具的回想をしていたと報告している。今回は、回想の回数が2回と少ないこと、5回のうちの2回は心理検査の実施とその解説に時間を費やしたため、参加者の回想の内容が物語的回想となったと考えられる。

本研究の目的であった今回実施した心理検査結果は、2回実施した回想によって、健康度が望ましい方向に変化したとは言えなかった。今回、公開講座に参加した研究協力者は、元々健康度が高かったことが、その理由として考えられる。

また、今回実施した公開講座は、総回数が5回であり、そのうち回想法に使用した回は2回であった。第3回目の第1回回想法で、「今日言った内容が回想法にどう結びつくか知りたい」など回想法の意味が、十分にわかっていない人がいた。第4回目の第2回回想法で、回想法の意味について補足説明を行った。そのことで回想法に対する理解は深まったと言える。他者の語りについて、お互いに回想内容を分かち合うことで自己理解は深まったと言える。

Erikson, Erikson and Kivnick (1986/1990) は、次のように述べている。「人は、ライフサイクルの各段階において、それ以前の段階で優位にあった心理社会的課題をその年齢に相応しい新しいやり方で再統合していかなければならない。それぞれの段階で、人は、今問題になっている緊張のバランスを取る過程で、それ以前の心理社会的課題を取り入れていく。高齢期の人達は、統合、すなわち、永続的な包括の感覚、対 絶望、すなわち、恐怖と望みがないという感覚との間の緊張のバランスを取ろうとしている人達だと理解できる。高齢期の人達は、一部は意識的で一部は無意識的な過程の複合体を通して、それまでの心理社会的課題（生殖性 対 停滞、親密性 対 孤独、アイデンティティの確立 対 アイデンティティの拡散など）をうまくまとめ、高齢期の発達と関連づけて統合しようとしている」。

林 (1999) は、回想法の内容が適応的に現れた場合は「過去の回顧が進むにつれて、それが自我によって調べられ、観察され、反映され、意味が生じる。このような過去の経験の再構成がより妥当な状況把握をもたらし、人生に新たな有意義な意味を付与するかもしれない。また、それは不安を軽減し、人に死への準備をさせるだろう」と述べている。このように高齢期の発達における心理社会的課題を達成するために、回想は意義のあるものと考えられる。1人で過去を振り返る時、人によっては否定的な感情が堂々巡りしてしまう場合がある。1人で静かに内省しながら心の整理ができる自我の強い人もいる。しかし、過去を振り返るためには、相当大きな心のエネルギーを使わなければならない。多くの人にとっては、語り手の傍らにそっと付き添い、言葉の内包する意味を

理解しようと努めながらも、傍らにあつて、先走らず、先入観を持たず、話し手のペースを尊重して静かに聞く「良い聞き手」が必要である（黒川，2005）。1人ひとりが、自分の人生に向き合うために人に語るという行為、回想の意義を今後も考え、対応して行く必要がある。

今後の課題として、徳島大学人と地域共創センターの公開講座に参加する社会人達は、元々心理的健康度が高い可能性が多いと考えられる。そのため、心理的健康度が高い社会人でも変化が生じやすい心理検査を検討する必要がある。加えて、今回は実施した回想法の回数は、少なかった可能性があり、回想法に慣れるだけで終わってしまった可能性がある。従って、回想法の回数を増やすことも検討したい。

引用参考文献

- 1) Butler, R. N. 1963 The life review : An interpretation of reminiscence in the aged *Psychiatry* 26, 65-75
- 2) Chin, A. M. H. 2007 Clinical effects of reminiscence therapy in older adults : a meta-analysis of controlled trials *Hong Kong Journal of Occupational Therapy* 17(1), 10-22
- 3) Erikson, E. H. 1982/1989 ライフサイクル, その完結 村瀬孝雄・近藤邦夫訳 東京:みすず書房 *The life cycle completed. New York :W.W.Norton & Company*
- 4) Erikson, E.H., Erikson, J. M., and Kivnick, H.Q. 1986/1990 老年期 生き生きしたかわりあい 朝長正徳・朝長梨枝子訳 東京:みすず書房 *Vital Involvement in old age New York :W. W. Norton & Company*
- 5) 藤原 朝洋, 山本真由美 2016 大学開放実践センターにおけるグループ回想法の実践 徳島大学 大学開放実践センター紀要 25, 65-70
- 6) 藤原 朝洋, 山本真由美 2017 大学開放実践センターにおけるグループ回想法の実践 徳島大学 大学開放実践センター紀要 26, 27-37
- 7) 林 智一 1999 人生の統合期の心理療法におけるライフレビュー 心理臨床学研究 17 (4), 390-400
- 8) 黒川 由紀子 2005 高齢者の心理療法—回想法— 誠信書房
- 9) LoGerfo, M. 1980 Three ways of reminiscence in theory and practice *International Journal of Aging and Human Development* 12, 39-48
- 10) Merriam, R.H. 1989 The structure of simple reminiscence *Gerontology* 29, 761-767
- 11) 長田 由紀子, 長田 久雄 1994 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究 5 (1), 1-10
- 12) 志村 ゆず, 唐澤 由美子, 田村 正枝 2003 看護における回想法の発展をめざして: 文献展望 長野県看護大学紀要 5, 41-52
- 13) Wong, P.T.P., Watt, L.M. 1991 What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging* 6(2), 272-279
- 14) 山口 智子 2000 高齢者の人生の語りにおける類型化の試み 回想についての基礎研究として 心

理臨床学研究 18 (2), 151-161

- 15) 山本 真由美 2019 グループ回想法を用いた人生の振り返り：大学公開講座における回想法の事例をもとに 徳島大学大学開放実践センター紀要 28, 49-58

Abstract

The author conducted a course entitled “From the past to the future using developmental psychology” in the university’s open studies program at the Center for Community Engagement and Lifelong Learning of Tokushima University using the reminiscence method. The object was healthy middle-aged and old people. In the year 2019, 5 lectures were given. Among them, psychological tests were performed twice and group reminiscence methods were conducted twice as well. After explaining the psychological tests results, each of the participants asked questions about their own personality. On the reminiscence method, each one of the participants related one personal experience. As for the psychological test, after the explanation and understanding of the results, each one fostered a better understanding of his personality. In the group of the reminiscence method, review of each one’s life was carried on through the sharing of all the participants. Someone manifested the desire of continuing this thinking for the rest of the life.