

論文

懐メロを用いた回想法における認知機能低下・閉じこもり傾向にある
地域在住高齢者の体験とその意味・意義

¹鈴木 佑典 ²鳥塚 亜希 ³上 平 悦子
⁴軸 丸 清子

¹同志社女子大学・看護学部・看護学科・実習助教（有期）

²元奈良県立医科大学大学院・看護学研究科・2013年度修了

³元奈良県立医科大学・看護学部・看護学科・准教授

⁴聖カタリナ大学・人間健康福祉学部・看護学科・教授

Experiences, meanings, and significance of community-dwelling
elderly people with cognitive decline and housebound tendencies
in reminiscences using nostalgic melodies

¹SUZUKI Yusuke ²TORITSUKA Aki
³UEHIRA Etsuko ⁴JIKUMARU Kiyoko

¹Department of Nursing, Faculty of Nursing, Doshisha Women's College of Liberal Arts, Assistant professor (contract)

²Former Graduate School of Nursing, Nara Medical University, Graduate of 2013

³Former School of Medicine, Faculty of Nursing, Nara Medical University, Associate professor

⁴Department of Nursing, Faculty of Human Health and Welfare, St. Catherine University, Professor

要旨

本研究の目的は、定期的開催される懐メロを用いたグループ回想法（以下、懐メロ回想法とする）を通して、参加者である高齢者がどのような体験をし、その体験をどう意味づけていたのかを、語られた内容を分析することで、高齢者にとっての懐メロ回想法の意義を検討することである。

方法は、認知機能低下・閉じこもり傾向にある地域在住の高齢者に対して、懐メロ回想法を実施し、研究への参加の同意を得た11名に対して、半構造化面接を行い、「仲間と語り合っただけのこと」「語った中でどの時代の事が最も印象深く記憶に残っているか」「その時代を思い浮かべて語ることにどのような意味があったのか」等について尋ね、その結果を質的に分析した。

その結果、対象者は懐メロ回想法において、懐メロを歌うことで、歌っていた当時の思い出を歌とともに想起し、その安心できる環境の中で心が開かれ、気持ちが開放的になるなどの体験を通して自己を開示していた。また、今を幸せと感じる、体験を肯定されるなどの自己肯定および他者肯定を体験するとともに、みんなで楽器を奏でて歌い話すことが楽しい、仲間とのつながりを感じる、人間関係が広がるといった体験を通して人とのつながりを感じていた。

この自己開示、自己肯定・他者肯定、つながりを繰り返し体験する過程において、愛・所属の欲求、自尊・承認の欲求が満たされ、対象者は、体験を語る役割を見出すなどの社会的役割を発見し、自己実現に向かう。そして、他者の生き方や態度を尊重するとともに、自分の生き方や価値観を大切に、自己を受け入れるという自我の統合が起こり、心身ともに健康に向かうといえる。

I はじめに

平成24年度の全国平均高齢化率は24.1%（内閣府，2013），A県は24.9%であり，その中でもB村は31.0%（奈良県長寿社会課，2013）とB村の高齢化率は全国平均より約7%高い水準にある。それに対してB村は，平成18年度より居住している高齢者に対して，生活機能評価のための基本チェックリスト（鈴木，2009）による評価（運動機能／栄養／口腔機能／閉じこもり／認知機能／うつ傾向）を行い，運動機能低下・低栄養・口腔機能低下の傾向にある人に対して介護予防のための取り組みを行ってきた。しかし，閉じこもり，認知機能低下，うつ傾向といった心理・社会的側面に対するアプローチは行ってこなかった。

そこで，平成24年度調査より認知機能低下，閉じこもり傾向にある地域の高齢者に対して，懐メロを歌いながら楽器を演奏し，それによって想起された思い出を語る回想法という心理療法的アプローチを行い，認知機能の低下ひいては閉じこもりを予防する試みを行うことにした。

認知症やうつ病の高齢者に対するグループ回想法の研究は世界的に広く行われている（林，鈴木，山本，平山，2007；Elizabeth，Corinne，2010；奥村，2010）。Woods，Spector，Jones，Orrell，Davis（2005）によると，その効果は，高齢者の気分を改善し，うつ病高齢者の人生満足感を高め，Bohlmeijer，Smit，Cuijpers（2003）は抑うつに対する潜在的な治療法として期待できると報告している。

また回想を導く道具としては，参加者の幼少期に身近にあった洗濯板やそろばん（野崎，梅本，2012），フットボール関連の博物館の写真や動画（Tolson，2012），なじみの音楽（坂下，2006）などが用いられている。その中でも，なじみの音楽を用いた回想法は通常のレクリエーション活動よりも対象者の積極性が引き出され（坂下，2006），懐メロを用いた回想法は，個々のリズムと集団のリズムの協調が通所するリズムを生み出し，活力ある健康な生活を形成し，過去と現在を統合する機能をより促進させるとされている（軸丸，藤田，尾原，2006）。

本研究では，定期的開催される懐メロ回想法を通して，参加者である高齢者がどのような体験をし，その体験をどう意味づけていたのかを，語られた内容を分析することで，高齢者にとっての懐メロ回想法の意義を検討することを目的とした。

II 用語の定義

- ・体験：振り返りを行うことにより印象づけられた，自らが過去に身を持って経験した出来事において身体的・感覚的に捉えた心身の状態（中木，谷津，神谷，2007）
- ・懐メロ：参加者である高齢者が若い頃に歌ったことがあり，懐かしさを感じる明治から昭和の童謡，唱歌および歌謡曲
- ・カウンセリングマインド：観察・傾聴・確認・共感を基本姿勢として，相手がひらめいた言葉を自由に話せる安心・安全な場を作り，感情の交流と互いの信頼感を生むように働きかけるコミュニケーションの取り方（宗像，1999）

III 研究方法

1. 懐メロ回想法の実践

B村健康福祉センターの一室で認知機能低下・閉じこもり傾向にある地域在住高齢者のグループに，月に1回，計6回の懐メロ回想法の実践を行った。1回のプログラムは休憩時間10分を含めた120分とし，リーダー・コリーダー，ボランティアを含むスタッフ8-9名で運営した。参加者が幼少期から青年・成人期によく歌ったと考えられる懐メロ83曲を収録した歌集を作成して参加者1人ひとりに私物として配布し，歌集に愛着が持てるよう配慮した。

導入：開始前に昭和20～30年代のテンポの良い歌謡曲を流し，幼少期（昭和初期）に親しんだと思われるおもちゃやお菓子（おはじき，けん玉，紙風船，水あめ，麩菓子など）を自由に触れて楽しめるようにテーブルにセッティングし，一緒に遊んだり，思い出話を語り合ったりした。

展開：打楽器を中心とした楽器を用意し，好きな楽器を参加者に選択してもらった。次に歌集の中から好きな歌を5～10曲リクエストしてもらい，参加者全員で楽器を演奏しながら懐メロを合唱した。その後，歌によって回想された思い出をその歌をリクエストした人が自由に語れるようリーダーがカウンセリングマインドで応答し，コリーダーとボランティアは楽器選びや歌集からの選曲をサポートしたり，難聴の参加者の通訳を行うなど，参加者全員でその体験を共有できるように働きかけた。共通して出てきた話題については，リーダーが開かれた質問で深化させ，語りを促進させた。

終結：回想法終了時には回想された内容について振り返り，参加者個々がその日の語りにテーマをつけた。また終

了後には昭和20～30年代のテンポが緩やかで落ち着いた音楽を流し、帰宅を促した。

2. 研究デザイン

質的記述的研究

3. 研究期間

平成24年9月から平成25年3月

4. 研究対象者

平成24年4月にB村が調査した生活機能評価のための基本チェックリスト（鈴木，2009）をもとに要支援・要介護状態に移行する可能性があるかと判定された高齢者352人の中から、チェックリストの「認知機能」の3項目中1項目以上、かつ「閉じこもり」の2項目中2項目にチェックが入り、認知機能低下および閉じこもり傾向にあると判断された高齢者36人を抽出した。そして、懐メロ回想法への参加の同意が得られた15人のうち、最後まで参加し、研究参加に同意が得られた11人を研究対象者とした。

5. データ収集および分析方法

1) データ収集方法

回想法の最終セッションの2日後に、インタビューガイドに基づき、30分程度の半構造化面接を行った。インタビューは、「想起された内容」「楽器を鳴らして懐メロを歌って感じたこと」「仲間と語り合っただけで感じたこと」「語った中でどの時代のことが最も印象深く記憶に残っているか」「その時代を思い浮かべて語ることにはどのような意味があったのか」などについて尋ね、その内容をボイスレコーダーに録音して、音声逐語録に起こした。

2) データ分析方法

分析は逐語録から、(1)対象が回想した内容、(2)懐メロ回想法における対象者の体験、(3)体験の意味について語られている部分をそれぞれ文脈単位で取り出し、その文脈の意味を読み込み、要約してコードとした。次いでコード間で共通性・類似性のあるものを検討・集約し、その内容を端的に表す名前を付けて、サブカテゴリーとした。さらに、サブカテゴリー間についても同様に検討し、命名して、カテゴリーとした。分析の過程においては、適宜逐語録を顧みつつ、分析内容が適切であるか検討を行い、質的研究の経験豊富な研究者にスーパーバイズを受け、妥当性を確認した。

6. 倫理的配慮

本研究を行うにあたり、研究協力者には研究の主旨、面接方法、研究の参加は自由意志であることを伝え、途中で辞退することも可能であること、研究協力しないことによる不利益を被らないこと、研究成果の公表の際には個人が特定される内容は公表しないこと、データは本研究の目的以外には使用しないことを文書と口頭で説明し、研究参加者には同意書への署名を持って、研究参加への同意を得た。

プライバシーおよび個人情報の保護については、面接は音声漏れない個室で行い、名前は連結可能な数字に置き換えて表し、個人名が特定されないようにした。また収集したデータおよび対応表は、研究室の鍵のかかる書棚で厳重に保管し、研究室でのみ扱い、研究終了後に速やかに音声及び電子データは消去し、逐語録および対応表はシュレッダーで破棄した。本研究は奈良県立医科大学医の倫理委員会の承認（受付番号：548）を得て実施した。

IV 結果

1. 研究対象者の概要

対象者は11人（男性5人、女性6人）であり、平均年齢は82.9±6.3歳であった。インタビュー時間の平均は37.6±8.3分であった。全ての対象者は戦争を体験しており、3人は徴兵された経験を持ち、うち2人は実際に戦地に赴いていた。また全員既婚者であり、うち夫婦が1組であった（表1）。

表1 対象者の概要

対象者	性別	年齢	面接時間(分)	備考	婚姻
1	女	80歳代	48		既婚
2	男	80歳代	35	徴兵されたが出征していない	既婚
3	女	80歳代	33		既婚
4	女	70歳代	32	11の男性と夫婦	既婚
5	男	90歳代	50	出征し、捕虜の経験あり	既婚
6	女	80歳代	45		既婚
7	女	80歳代	45		既婚
8	女	80歳代	38		既婚
9	男	90歳代	26	出征経験あり	既婚
10	男	70歳代	23		既婚
11	男	70歳代	39	4の女性と夫婦	既婚

2. 懐メロ回想法で歌われた歌

全6回のセッションで歌われた歌を以下に示す（表2）

表2 歌われた懐メロ

セッション	歌のタイトル	曲数(曲)
1回目	荒城の月、仰げば尊し、鉄道唱歌、虫の声、七里ヶ浜の哀歌、青葉茂れる桜井の	6
2回目	荒城の月、岸壁の母、もみじ、やわら、戦友、上を向いて歩こう、同期の桜、北国の春、芸者ワルツ、湖畔の宿	10
3回目	酋長の娘、東京音頭、二人は若い、里の秋、人生の並木道、お富さん	6
4回目	露営の歌、旅の夜風、若鷺のうた、リンゴのうた、ミカンの花咲く丘	5
5回目	異国の丘、四季の歌、星影のワルツ、北国の春、お座敷小唄、野球ケン	6
6回目	鯉のぼり、異国の丘、北国の春、黒田節、ふるさと、茶摘み	6

3. 懐メロ回想法において対象者が回想した内容

回想法で対象者が回想した内容について分析した結果、コードが55、サブカテゴリーが23、カテゴリーが7抽出された(表3)。

以降、カテゴリーは【】、サブカテゴリーは<>、コー

ドは「」で示す。

カテゴリーは、【学校の思い出】【遊びの思い出】【家族の絆】【従軍した時の危機】【苦労した思い出】【戦争による生活の変化】【歌とともにある思い出】であった。

表3 懐メロ回想法において対象者が回想した内容

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
学校の思い出	先生のオルガンに合わせて歌った思い出	先生がオルガンを弾いてみんなで歌う光景を思い出した
	登校風景を思い出す	学校へは山道を通っていた 親が学校に薪を持ってきていた
	小学校の時を思い出す	小学校時代が一番良かった 小学校時代を思い出す 小学校入学前後を思い出す
	お弁当の思い出	お弁当を温めた時を思い出す
	小さい時を思い出す	小さい時を思い出す
	つらかった小中学校時代	小学校・中学校は良い事がなかった 学校に行っても勉強させてもらえなかった
	友達と一緒に遊んだ楽しい思い出	ゴムとびをしたりして遊んでいた子どもの時が一番印象に残っている 本が好きな子に大きな声で本を読んでもらっていた 級長さんと一緒に2人で絵を描いていた
遊びの思い出	おもちゃで友達と遊んだ	メンコとかコマ回しとかビー玉で遊んだ 子どもの時は鬼ごっこしたりコマを回したりした おもちゃはメンコとかだった
	お金を使わずに遊ぶことを考えていた	グローブやバットも買えなくて作っていた 飛ばしたボールを必死に探すなど大事に使っていた お金を出して遊ぶことなんかなかった
	家族の愛情	運動会で家族と一緒にごちそうを食べた 祖父や祖母もいて、家族に愛されて育った 私は大事にしてもらって恵まれていたと思う
家族の絆	家族を思い出す	歌とともに兄を思い出す 両親も祖母もいい人だった
	両親の厳しさ	親は厳しかった
従軍した時の危機	戦地での辛さ	内地を離れ、捕虜になったり、軍隊に行ったりした (軍隊で) 中国やソ連に行っていた
	軍隊での体験	中学校から予科練に行った 予科練に行ったおかげで、終戦後に上の立場となった 防空壕掘りもよい体験だった
	死ぬ運命	特攻隊で死なないといけない運命だった
	戦地から帰還したときの嬉しさ	軍隊から帰ってきて嬉しくて泣いた
苦労した思い出	苦労した時の印象深さ	苦労した時が一番印象に残っている 一番苦労した戦時中が印象に残っている
	戦争による困窮	戦中は苦労ばかりで食べ物や衣類に苦労した。頭もよくなかった 切符がないと物も買えない時代だった 自転車はゴムばかりのタイヤだった
	戦争による食糧難の辛さ	戦争中は食糧難だった 色々不自由していたけど、食べるものがなくつらかった
	嫁ぎ先での苦労	嫁ぎ先で嫌味を言われた 布団をかぶって泣いていた 炊飯や洗濯をしたことがなく、結婚してからが苦労の始まりだった
戦争による生活の変化	終戦後のライフイベント	終戦後はみんな結婚した 終戦前後に卒業して、就職して、結婚した
	終戦後の生活の変化	終戦後も自衛隊に行っていた 終戦後によくパーマができるようになった 歌を歌っていた時はどんな状態だったのか、歌の区切り区切りで過去を思い出す
歌とともにある思い出	歌を歌っていた当時の思い出	社長さんが何人いて、どこで歌ったかを思い出す 歌を歌っていた青春時代を思い出す

1) 学校の思い出

【学校の思い出】は、＜登校風景を思い出す＞＜小学校の時を思い出す＞＜つらかった小中学校時代＞などで構成され、「学校へは山道を通っていた」「小学校時代を思い出す」「学校に行っても勉強させてもらえなかった」など小学校の授業風景や登校時の様子、休み時間や昼食の思い出など和やかな情景の一方、自由に勉強できなかつたと厳しい生活の様子が語られていた。

2) 遊びの思い出

【遊びの思い出】は、＜友達と一緒に遊んだ楽しい思い出＞＜おもちゃで友達と遊んだ＞＜お金を使わずに遊ぶことを考えていた＞で構成され、「ゴムとびをしったりして遊んでいた子どもの時が一番印象に残っている」「メンコとかコマ回しとかビー玉で遊んだ」「グローブやバットも買えなくて作っていた」などおもちゃを手作りしたり、ボールを追いかけたりして友達と一緒に遊んだ情景が鮮やかに蘇える様子が語られていた。

3) 家族の絆

【家族の絆】は、＜家族の愛情＞＜家族を思い出す＞＜両親の厳しさ＞で構成され、「運動会で家族と一緒にごちそうを食べた」「両親も祖母もいい人だった」「親は厳しかった」など家族がご馳走持参で運動会に駆けつけ、一緒に楽しんだこと、両親や祖母は優しくもあり、厳しくもある、家族の愛情でつながれた絆が語られていた。

4) 従軍した時の危機

【従軍した時の危機】は、＜戦地での辛さ＞＜死ぬ運命＞＜戦地から帰還したときの嬉しさ＞などで構成され、「内地を離れ、捕虜になったり、軍隊に行ったりした」「特攻隊で死なないといけない運命だった」「軍隊から帰ってきて嬉しくて泣いた」など戦争において命を落としかねない危機的な状況に何度も遭遇しながらも、生きて故郷に帰ることができた喜びが語られていた。

5) 苦勞した思い出

【苦勞した思い出】は、＜苦勞した時の印象深さ＞＜戦争による困窮＞＜戦争による食糧難の辛さ＞＜嫁ぎ先での苦勞＞で構成され、「一番苦勞した戦時中が印象に残っている」「切符がないと物も買えない時代だった」「色々不自由していたけど、食べるものがなくつらかった」「嫁ぎ先で嫌味を言われた」など戦時中の食糧難や自由にもの手に入ることができない苦勞、嫁ぎ先での人間関係での傷ついた体験が語られていた。

6) 戦争による生活の変化

【戦争による生活の変化】は、＜終戦後のライフイ

ベント＞＜終戦後の生活の変化＞で構成され、「終戦後はみんな結婚した」「終戦前後に卒業して、就職して、結婚した」「終戦後によくパーマができるようになった」と終戦後に就職したり、結婚したりと戦争によって人間の成長に必要なライフイベントが大きく影響されたことや異国の文化が入ってきたりしたことによる生活の変化が語られていた。

7) 歌とともにある思い出

【歌とともにある思い出】は、＜歌を歌っていた当時の思い出＞で、「歌を歌っていた時はどんな状態だったのか、歌の区切り区切りで過去を思い出す」「社長さんが何人いて、どこで歌ったのかを思い出す」「歌を歌っていた青春時代を思い出す」など、自分が人生の中で最も活動的で生き生きとして歌を歌っていた時の情景や、その時の自分の生活が語られていた。

4. 懐メロ回想法における対象者の体験

回想法の場合において対象者が体験したことが述べられている部分を逐語録より抽出し、分析を行った結果、コードが115、サブカテゴリーが30、カテゴリーが9抽出された。カテゴリーは【みんなで楽器を奏で歌い話すことが楽しい】【昔を懐かしむ】【仲間への共感】【心が開かれる】【世界が広がる】【戦争体験を次世代に伝えたい】【今を幸せと感じる】【仲間とのつながりを感じる】【場になじめない】であった。(表4)

1) みんなで楽器を奏で歌い話すことが楽しい

【みんなで楽器を奏で歌い話すことが楽しい】は、＜みんなと一緒に楽しい＞＜話を聴いて楽しむ＞＜楽器を鳴らし歌い楽しむ＞などで構成され「みんなから話を聴けるのが楽しい」「知っている歌は仲間と一緒に歌えるから楽しい」「仲間と一緒に楽器を鳴らして歌うことは楽しい」など、仲間と一緒に歌を歌い、楽器を鳴らし、話をすることを楽しいと感じていた様子が語られていた。

2) 昔を懐かしむ

【昔を懐かしむ】は、＜過去を振り返り懐かしく思う＞＜全盛期を思い出す＞＜歌っていた当時に思い出す＞などで構成され、「他の人の話を聴いて懐かしく思う」「懐メロを歌うことで、その歌を歌っていた当時のことを思い出した」「兄がよく歌っていた歌を思い出した」など、懐メロやそれについて仲間と語ることで、その懐メロを聞いたり歌ったりしていた当時に思い出し、懐かしさを感じていたことが語られていた。

表4 懐メロ回想法における対象者の体験

カテゴリー	サブカテゴリー	主なコード
みんなで楽器を奏で歌い話すことが楽しい	久しぶりで楽しい	楽器を鳴らして歌うことは久しぶりのことで楽しい (クラブは) 宿題がなくて難しいことをしなくていいところがよかった
	気楽に楽しむ	クラブの印象はよかった 歌を歌って帰るだけだから楽しい
	みんなと一緒に楽しむ	みんなと一緒に楽器を演奏して楽しい みんなと昔の歌を歌って楽しい 家でしょぼろしているよりもみんなといてワーツと言っていたら楽しい
	クラブを楽しむ	クラブに参加できてうれしい 仲間がクラブに来てたから楽しい クラブは毎年作ってほしいと思うくらい楽しい
	話を聴いて楽しむ	みんなから話を聴けるのが楽しい 自分で話すよりも、みんなの話を聴いていることが楽しかった 仲間と一緒に昔の話ができることが楽しい
	クラブの雰囲気がいいから楽しい	クラブの雰囲気が悪くする人がいないから楽しい (歌を) 間違ってもいいから楽しい
	楽器を鳴らし歌い楽しむ	仲間と一緒に楽器を鳴らして歌うことは楽しい 歌って楽器を鳴らすことは楽しい 知っている歌は仲間と一緒に歌えるから楽しい
	過去を振り返り懐かしく思う	他の人の話を聴いて懐かしく思う 歌を歌っていた年代を振り返って懐かしく思う ラジオやレコードを聞いたり、映画館に行き映画を見て聞いたりしていたので懐かしい
	昔を懐かしむ	自分の全盛期の頃を思い出した 仕事を一生懸命していた時のことを思い出して懐かしく思う
	仲間への共感	仕事で接客をしていた時のことを思い出した 懐メロを歌うことで、その歌を歌っていた当時のことを思い出した 兄がよく歌っていた歌を思い出した
仲間への共感	似た境遇の人と共感する	予科練に行かされた時の歌も載っていて、昔を思い出した 自分と同じように他府県から引っ越してきた人とは話の中で共感するところがある
	戦争体験に共感する	自分が想像もつかないような苦勞をみんなしていると思う 仲間の話を聞いて懐かしいようで気の毒な気持ちになる 戦時中に外国へ引っ張られて苦勞されていたと思う
	声が出るようになる	歌は好きだけど声が出なくなっていたが、歌うことができた。 楽器を鳴らして歌うと気持ちが明るくなる
心が開かれる	気分が高揚する	楽器を鳴らして歌うとルンルン気分になる 楽器を持って歌うことで心がウキウキする 楽器を持って歌うことで気分的に若返る
	開放的になる	夜眠りにくい時に習った歌を歌うことで気持ちが明るくなる 家に帰って嫁と話したくなる 参加者は自分のことを知らない人だから開放的になった 自分が何を話しても、誰も自分のことを知らないから気持ちを開放しすぎた
	気がまぎれる	みんなと一緒に歌を歌うと気が紛れる 歌を歌うといろんなことを少し忘れる 歌うことで和やかになれる
世界が広がる	初めて楽器を奏でて歌う	楽器を触って歌うことは初めて 楽器を触って懐メロを歌うことは初めて
	出来なかったことができる	出征兵士を送る時と戦死して帰ってくる人を迎えるときしか歌を歌わなかった 子どもの時は歌を歌う余裕がなかった 生活に追われて歌を歌う余裕がなかった
	世間が広がる	知らないことを知ることができてよかった みんなの経験から出てきた言葉だから参考になる
	仲間の生き方をモデルにする	話を聞くことで世間が広がった 人の話を聞いて見習わないといけないと思う 仲間の過去の話を聞くことで自分も仲間のようにならないといけないと思う
戦争体験を次世代に伝えたい	体験を仲間の子や孫に伝えたい	色んな人と会って、長生きの秘訣を勉強させてもらった 戦争時代は苦勞したが、今の人はそんなことはわからない。この長寿の会の人と知り合って、その人の子や孫のところへ何とか伝えてあげたい
	平和を守らないといけないと思う	戦争を経験してこれから平和にしていけないといけないと思う 戦時中は色々不自由していたが、食べるものがなくてつらかった
	戦時中の辛い体験を想起する	戦時中は食べ物や衣類がなく、教育を受けることができずに苦勞ばかりで、生きること一生懸命だった 今は幸せだと思う 今はよい時代になった
仲間とのつながりを感じる	今は幸せと感じる	仲間の話を聞いて自分は幸せだったと思う 苦勞した時代が強く印象に残っているが、今はよい時代になったという思いは自分も仲間も同じだと思える
	苦勞が報われて今幸せになっている	戦争で苦勞したことが報われて今幸せになっていると思う みんなそれぞれ頑張ってきたと思う
	仲間への遠慮	自分の体験を聴いてもらうことができ嬉しい 昔話を聴いてもらうことで気が弾む 同じ時代に生きた人ばかりが集まって話をするから楽しい 終戦後に結婚して、同じような経験をした仲間ばかりだから楽しかった みんな同じ時代に生きた仲間ばかりで気持ちよかった
場になじめない	話に入りづらい	みんなと歌うのはいいが、一人で歌う自信はない 下手で大きな声が入るとみんな気分が悪くなると思う みんなと一緒に歌うときは迷惑が掛からないように歌う グループの輪の中に飛び込んでいって話することはつらい 口下手で、話をするのは苦勞で、勇気がいる
	体験が違うから話が合わない	同じ歌でも話題や環境や懐かしさが違うから、外部からきた自分は一緒になって楽しく語ることができない 自分は年を取っているから今の60代の人に話しても通じにくい感じはある 70代くらいでは、話しても通じるけど、50代になったら同じ体験がないから、何を話しているのかわからないと思われる
		年齢のギャップがあって話すことに抵抗がある

3) 仲間への共感

【仲間への共感】は、＜似た境遇の人と共感する＞＜戦争体験に共感する＞で構成され、「自分と同じように他府県から引っ越してきた人とは話の中で共感するところがある」「仲間の話を聞いて懐かしいようで気の毒な気持ちになる」など、自分と同じような境遇や体験をしてきた仲間に対する共感が語られていた。

4) 心が開かれる

【心が開かれる】は、＜気分が高揚する＞＜開放的になる＞＜気がまぎれる＞などで構成され、「楽器を鳴らして歌うとルンルン気分になる」「家に帰って嫁と話したくなる」「歌を歌うといろんなことを少し忘れる」など、懐メロを歌うことで気分が高揚し、対象者の心が開かれていく様子が語られていた。

5) 世界が広がる

【世界が広がる】は、＜出来なかったことができる＞＜世間が広がる＞＜仲間の生き方をモデルにする＞などで構成され、「楽器を触って歌うことは初めて」「知らないことを知ることができてよかった」「人の話を聞いて見習わないといけないと思う」など、楽器を鳴らして歌うという初めての体験や仲間から新しい知見を得て、仲間の生き方をモデルとするなど自らの世界が広がる様子が語られていた。

6) 戦争体験を次世代に伝えたい

【戦争体験を次世代に伝えたい】は、＜体験を仲間の子や孫に伝えたい＞＜平和を守らないといけないと思う＞＜戦時中の辛い体験を想起する＞で構成され、「戦争時代は苦労したが、今の人はそんなことはわからない。この長寿の会の人と知り合って、その人の子や孫のところへ何とか伝えてあげたい」「戦争を経験してこれから平和にしていけないといけないと思う」「戦時中は食べ物や衣類がなく、教育を受けることができずに苦労ばかりで、生きることに一生懸命だった」など、戦時中の辛い体験を想起し、その時の苦労を、未来を担う若者たちにはさせたくないという次世代の平和を願う気持ちが語られていた。

7) 今を幸せと感じる

【今を幸せと感じる】は、＜今は幸せでよい時代になった＞＜苦労が報われて今幸せになっている＞で構成され、「今は幸せだと思う」「苦労した時代が強く印象に残っているが、今は良い時代になったという思いは自分も仲間も同じだと思う」「戦争で苦労したことが報われて今幸せになっていると思う」など、対象者は人生におけるつらい時期を想起していたが、現在と当時の自分を比較し、今の自分

は幸せであると、とらえなおしている様子が語られていた。

8) 仲間とのつながりを感じる

【仲間とのつながりを感じる】は、＜仲間から聞いてもらうことが嬉しい＞＜同じ時代を生きつなぐりを感じる＞で構成され、「自分の体験を聞いてもらうことができ嬉しい」「みんな同じ時代に生きて仲間ばかりで気持ちよかった」など、同世代の仲間と語りあうことで、嬉しさやつながりを感じていたことが語られていた。

9) 場になじめない

【場になじめない】は、＜仲間への遠慮＞＜話に入りづらい＞＜体験が違うから話が合わない＞で構成され、「(歌が)下手で大きな声が入るとみんな気分が悪くなると思う」「グループの輪の中に飛び込んでいって話をするのはづらい」「年齢のギャップがあって話すことに抵抗がある」など自分の歌が下手であるといった自信のなさから、迷惑をかけてしまうといった遠慮の気持ちや、世代間のギャップから会話へ入りにくいといった、場になじめない感じを体験していた様子が語られていた。

5. 懐メロ回想法における対象者の体験の意味

対象者にとっての回想法の体験の意味が語られている部分を抽出し、分析を行った結果、コードは94、サブカテゴリーが30、カテゴリー 9抽出された。カテゴリーは【仲間と楽しむ】【気軽に楽しめる】【安心して歌い話せる】【幸せを感じることができる】【元気になる】【体験をわかちあい肯定される】【視野が広がる】【体験を語る役割を見出す】【人間関係が広がる】であった(表5)

1) 仲間と楽しむ

【仲間と楽しむ】は、＜戦時中にできなかった音楽を楽しむ＞＜話を聴く楽しみ＞＜仲間と一緒にできる楽しみを共有する＞などで構成され、「みんなと一緒に昔の歌を歌って楽しかった」「自分で語るよりもみんなの話を聴いていることが楽しかった」「仲間と一緒に、間違っても自由に楽器を鳴らして歌うことができ楽しい」など、対象者は他者からの評価を気にすることなく、仲間と楽器を奏でたり、語ったりすることで、仲間と楽しみを共有できると意味づけていた。

2) 気軽に楽しめる

【気軽に楽しめる】は、＜難しいことは苦になる＞＜気楽に楽しめる＞で構成され、「カラオケはリズムに乗ることができない」「パズルを解くようなことは、考えてもわからず、なかなかできずに投げ出したくなる」「クラブは宿題がないからよかった」など、対象者はカラオケやパズ

表5 懐メロ回想法における対象者の体験の意味

カテゴリー	サブカテゴリー	主なコード
仲間と楽しむ	戦時中になできなかった音楽を楽しむ	子どものときは楽器を鳴らして歌っている時間がなかった 戦時中で、唱歌は歌っていたが楽器を触ることはなかった 私たちは戦時中音楽は習わなかった
	話を聴く楽しみ	自分で語るよりもみんなの話を聴いていることが楽しかった 世代のギャップはあったが昔懐かしい話を聴いて非常に楽しかった 年をとって、声が出ないから、聴くことは楽しい
	仲間と一緒にできる楽しみを共有する	みんなと一緒に昔の歌を歌って楽しかった 優しくしてもらって、雰囲気悪くする人もいなくて、みんな一緒にできて楽しい 知っている歌は仲間と一緒に歌えるから楽しい
	評価を気にしなくてよい	仲間と一緒に、間違っても自由に楽器を鳴らして歌うことができ楽しい 仲間は上手いか間違っているとか言わない
	楽器を奏でて楽しめる	楽器を鳴らして歌うことは楽しかった 楽器を鳴らしながら歌うことは楽しい
気軽に楽しめる	難しいことは苦になる	自分は陽気な性格で、歌が好きだから、楽器を鳴らして歌うことはものすごく楽しかった カラオケは新しい歌ばかりで、言葉づかいが早くてついていくことができない 年をとって難しいことを書くことは苦になる
	気楽に楽しめる	パズルを解くようなことは、考えてもわからず、なかなかできずに投げ出したくなる この回想法は歌うだけで宿題がなかったので楽しかった クラブは宿題がないからよかった
安心して歌い話せる	語りたくなる	昔のことは言いたいことがいっぱいあるので、話すことはよいことだと思う しゃべりすぎたと思うけど、静かになってきたら話したくなる
	安心して話せる	仲間が歌について話さなかったら、少し口出してしまう 知らない人ばかりで心が緩み、しゃべりすぎた 過去の自分を誰も知らないから、話できてよかった
	仲間と一緒にだと歌える	他の人に合わせているだけだから楽しい 自分ひとりではあまり歌わないが、仲間と一緒にだと歌う 人の後についてだったら大きい声で歌える
幸せを感じる事ができる	昔と比べてよい時代になった	昔の生活はつらかったけど、今の生活は極楽で罰があたりそう 昔はつらかったけど、今は幸せだからよい時代になったと思うようになった 戦時中の生活と比べたら今の生活はどれだけいいかわからない
	人生を振り返り幸せだと感じる	仲間の苦労と自分の人生を照らし合わせて、幸せだったと思う
	声を出すことは健康によい	家でしょんぼりしているよりは、のどから大きい声を出して楽しむことができるから健康によいと思う
	衰えが止まる	衰えていく年だけど、自分はその衰えが止まっているように感じる
	気持ち若返る	楽器を持って歌うと気分的に若返る
元気になる	いやなことを忘れる	仲間と一緒に下手な歌でも歌っていたら気がまぎれる 歌を歌っていたら色々な悪いことを少し忘れる
	朗らかな気持ちになる	歌を歌って少しは健康になると思うが、それよりも和やかに朗らかに過ごすための会だと思う 歌を歌う歌わないにかかわらず、月に2回くらい一緒にになってわいわい言うことがいい クラブの朗らかにわいわい言えるムードがいい
	気持ちが明るくなる	歌うことでその時だけじゃなく、夜に一人で静かで眠れない時でも気持ちが明るくなる 楽器を持って歌うことは心がウキウキする 歌が好きだから、歌うと気持ちが明るくなる
	体験をわかちあう	内地は内地で苦労はあったけれども、兵隊に出て苦労したことを聴いて、気の毒に思い、参考になった 参加者の話を聴いて懐かしく、気の毒にも思う
体験をわかちあい肯定される	体験を聴いてもらう	自分と同じ経験はしてなくても、みんな苦労しているし、年齢も変わらないから話が合う 自分の色々な体験を聴いてもらえて嬉しい
	褒められる	話を聴いてもらって、楽しいから続けてここに来た 昔話を仲間聴いてもらって気が弾む 主人に声がよく出ていると褒められた
	勉強になる	声大きいから、通知簿の点がよかったですとみんなに褒められた みんなを見て、私たちが長生きしようと思ったら、良く寝て食べて、話をして、いい環境の中にいないといけないと勉強になった
視野が広がる	仲間と話を参考にする	目上の人の過去の経験を見せってもらうと、いいところがあると思う 自分も仲間ようにならないといけないと勉強になる 知らないことをみんなが話してくれるから良かった 参加者の輪の中に飛び込んでいくのはつらいけど、みんなの経験の中からでてきた話だから参考になる
	楽器を鳴らして歌う初めての体験	人の話を聞いて見習わなくてはならない、私も同じことをしたいと思う 楽器を鳴らして歌うことは初めてである 楽器を鳴らして懐メロを歌うことは初めてである
	平和への思いを強くする	自分の戦争の経験を思い出して語ることでこれから平和にしていけないといけないうる 戦争中の苦労したことを忘れずに、クラブの仲間を通じて語り合っ、2世3世のところへ伝えたい
体験を語る役割を見出す	体験を語り継ぐ	歴史の良し悪しに関わらず、人生の中で歩んできて苦労したことを聴いて今の若い人の励みになればいいと思う 自分の話をさせてもらうことはよいこと
	仲間との交流	歌った時だけでなく、待ち時間も今の生活について話す 人との交わりがあるから着付けのこととか教えてもらえる クラブに参加して帰ってきたら嫁が喜んでくれる
人間関係が広がる	人に話がしたい	家にいると話相手がない 家に帰ったら嫁と話がしたくなり、その話を嫁が聴いてくれる
	外にでるきっかけ	初めは来るつもりはなかったが、送り迎えもあり、家でじっとしているよりはいいなと思った 家に来て、おらおらしていても仕方ないから参加した 外へ出てみんなと楽しくしてもらおうと思ってクラブに来ている
	友達ができる	友達はいいものだと思う 友達ができたらいいなと思、クラブに来ていた

ルなどは難しく、気軽に参加することはできないが、懐メロ回想法は宿題もなく、気軽に楽しむことができると意味づけていた。

3) 安心して歌い話せる

【安心して歌い話せる】は、〈語りたくなる〉〈安心して話せる〉〈仲間と一緒に歌える〉などで構成され、「昔のことは言いたいことがいっぱいあるので、話をするのはよいことだと思う」「知らない人ばかりで心が緩み、しゃべりすぎた」「人の後についてだったら大きい声で歌える」など、対象者は安心感を持って歌うことや仲間との会話を楽しみ、自ら語りたいたいという自主的な気持ちが芽生える場であると意味づけていた。

4) 幸せを感じることができる

【幸せを感じることができる】は、〈昔と比べてよい時代になった〉〈人生を振り返り幸せだと感じる〉で構成され、「昔の生活はつらかったけど、今の生活は極楽で罰があたりそう」「仲間の苦労と自分の人生を照らし合わせて、幸せだったと思う」など、対象者は過去と現在の自分とを比較して、改めて今の幸せを感じることができるという意味づけていた。

5) 元気になる

【元気になる】は、〈声を出すことは健康によい〉〈衰えが止まる〉〈気持ちが若返る〉などで構成され、「家でしょんぼりしているよりは、のどから大きい声を出して楽しむことができるから健康によいと思う」「衰えていく年だけど、自分はその衰えが止まっているように感じる」「楽器を持って歌うと気分的に若返る」など、対象者は仲間と歌い語ることで、いやな事を忘れ、自らの気持ちや体が若返り、心身ともに元気になると意味づけていた。

6) 体験をわかちあい肯定される

【体験をわかちあい肯定される】は、〈体験をわかちあう〉〈体験を聴いてもらう〉〈褒められる〉などで構成され、「参加者の話を聴いて懐かしく、気の毒にも思う」「自分の色々な体験を聴いてもらえて嬉しい」「主人に声がよく出ていると褒められた」など、対象者は仲間の話を聴き、そして自分の体験を語ることでお互いの人生における体験を共有し、共感し、語られた体験や歌に対してお互いに肯定することができるという意味づけていた。

7) 視野が広がる

【視野が広がる】は、〈勉強になる〉〈仲間の話を参考にする〉〈楽器を鳴らして歌う初めての体験〉などで構成され、「自分も仲間のようにならないといけないと勉強になる」「知らないことをみんなが話してくれるから良かつ

た」「楽器を鳴らして歌うことは初めてである」など、対象者は仲間と語りあうことで自らの知識が増え、仲間と関係を築き、初めてであるが、楽器を鳴らすという体験を通して自らの視野が広がると意味づけていた。

8) 体験を語る役割を見出す

【体験を語る役割を見出す】は、〈平和への思いを強くする〉〈体験を語り継ぐ〉などで構成され、「自分の戦争の経験を思い出して語ることでこれから平和にしていけないといけないと思う」「戦争中の苦労したことを忘れず、クラブの仲間を通じて語り合って、2世3世のところへ伝えたい」「自分の話をさせてもらうことはよいこと」など、体験を仲間と語り合い、平和への思いを再認識することで対象者は、仲間の子や孫など次世代に自らの戦争体験を伝え平和の尊さを語るという自らの役割を見出していた。

9) 人間関係が広がる

【人間関係が広がる】は、〈仲間との交流〉〈人に話したい〉〈外に出るきっかけ〉〈友達ができる〉で構成され、「人との交わりがあるから着付けのこととか教えてもらえる」「家に帰ったら嫁と話がしたくなり、その話を嫁が聴いてくれる」「外へでてみんなと楽しくしてもらおうと思ってクラブに来ている」「友達はいいものだと思う」など、友達を作るために来ていると語り、対象者は懐メロ回想法の場に限ることで同世代の人との交流・会話が楽しみ、人間関係が広がると意味づけていた。

6. 懐メロ回想法での高齢者の体験と意味の構造

懐メロ回想法において対象者は、歌謡曲集から歌いたい歌を選択し、荒城の月、仰げば尊し、鉄道唱歌などの歌をリクエストした。それらを仲間とともに楽器を奏でて歌うことで、学校の思い出、遊びの思い出、家族の絆、従軍した時の危機、苦労した思い出、戦争による生活の変化、歌とともにある思い出などを思い出し、それぞれについての内容を語っていた。その語りはリーダーによるカウンセリングマインドや仲間との語り合いにより促進され、対象者は、みんなで楽器を奏でて歌い話すことが楽しい、昔を懐かしむ、仲間への共感、心が開かれる、世界が広がる、戦争体験を次世代に伝えたいと思う、今を幸せと感じる、仲間とのつながりを感じる、場になじめないなどの体験をしていた。そしてリーダーによる語りの促進と仲間との体験の共有を通して、過去を捉えなおし、仲間と楽しむ、気軽に楽しめる、安心して歌い話せる、幸せを感じることができる、元気になる、体験をわかちあい肯定される、視野が広がる、体験を語る役割を見出す、人間関係が広がるとい

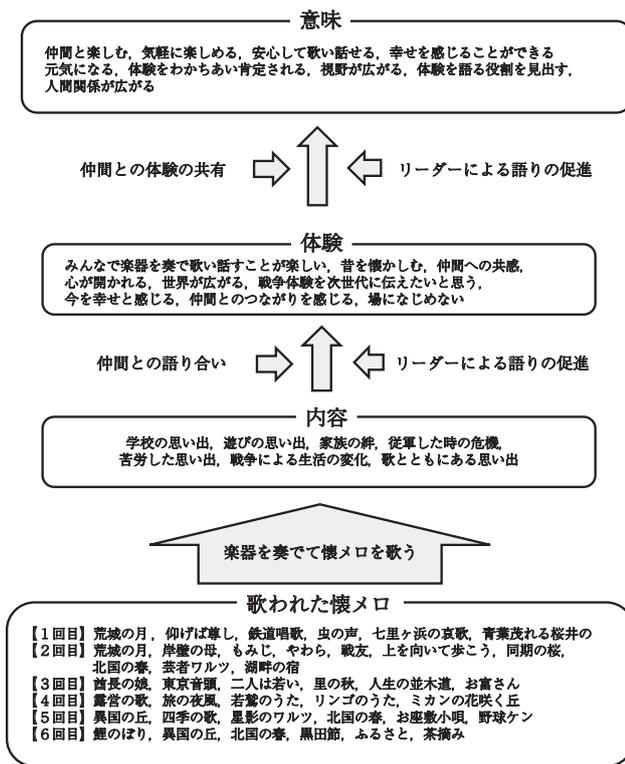


図1 懐メロ回想法における対象者の体験と意味の構造図

V 考察

1. 懐メロ回想法の場における対象者の体験について

対象者の年齢は70歳代から90歳代と20年の差があり、「年齢のギャップがあって話すことに抵抗がある」と語っていたように、20年という時代背景の差から「体験が違うから話が合わない」等と感じ、「みんなと一緒に歌うときは迷惑が掛からないように歌う」等、「仲間への遠慮」から「場になじめない」と感じていた、しかし一方では「(歌を)間違ってもいいから楽しい」などと語り、対象者はクラブでの安全感を獲得したことによって「クラブの雰囲気がいいから楽しい」など、「みんなで楽器を奏で歌い話ることが楽しい」と楽器や歌によって表現することを楽しんでいたと考えられる。

対象者は懐メロを歌い、「予科練に行かされた時の歌も載っていて、昔を思い出した」など、「歌っていた当時を思い出す」<全盛期を思い出す>などの【昔を懐かしむ】体験をしていた。今野・吉川(2011)は懐かしさの体験は過去のポジティブな記憶へのアクセスや過去の辛い出来事の中に肯定的な意味を発見し、回想内容をポジティブに再評価するなど、記憶の評価に重要な働きをすると述べている。対象者は、人生を振り返り、懐かしさを体験すること

により、辛い出来事に肯定的な意味を発見し、人生を捉えなおす機会となったと考えられる。また仲間に「自分の体験を聞いてもらうことができ嬉しい」とも感じており、同様の経験をしていた仲間と交流を楽しみ、同じ時代を生きてきた【仲間とのつながりを感じる】ことで、<開放的になる><気分が高揚する>などと、【心が開かれる】体験をしていたと言える。武井(2002)はグループにサポートされ受け入れられたと感じると、人は心の奥底にしまっていた感情に直面できると述べている。今回、対象者は仲間とのつながりを感じ、体験を共有できていると感じられたことにより、潜在していた自己の感情に気づき、心が開かれると感じたと推察される。

また、対象者は懐メロ回想法に参加したことで懐メロや仲間との会話により自らの人生を振り返り、他者に共感的な姿勢で受け入れられたことによって、当時の体験を、肯定的に捉えなおし、過去の体験を含め、今の自分を受容する機会となったと考える。そして、他者の違う生き方や態度を尊重できるようになり、同世代の仲間と同一化したり、初めて楽器を鳴らして歌ったり、<出来なかったことができる>といった体験から【世界が広がる】と感じていたのではないかと考える。

さらに、体験を仲間同士で語り合う中で、【仲間への共感】が生まれ、戦時中の辛い体験であってもお互いに共感できたことで、肯定的な意味づけが生まれたのではないかと考える。その結果として【今を幸せと感じる】と過去の体験を基に現在の生活を振り返り、肯定的に捉えなおしていったと考える。そして幸せであるからこそ、<平和を守らないといけないと思う>などの思いから【戦争体験を次世代に伝えたいと思う】とこれからの自分のなすべき役割を見つけ出すことができたと考える。これは服部(2000)が自分の生きてきたただ1つの人生を受け入れ、自分自身の責任であるという事実を受容し、自分を愛するとともに、受け入れることが、老年期の発達課題と述べているように、対象者は戦争という共通の体験を中心として、過去の傷ついた気持ちを語り合うことで、辛かった体験も意味のある体験としてとらえなおし、自我を統合していったと考えられる。

2. 懐メロ回想法における対象者の体験の意味について

対象者は、懐メロを歌い楽器を奏で、それをきっかけに思い出された当時の思い出を語り合い、唱歌の授業のように「声が大きいから通知簿の点がよかったですよ」とみんなに褒められた」などと語り、【体験をわちあひ肯

定される】場として意味づけていた。これは周囲の人から称賛され、自尊欲求を満たすと同時に承認欲求 (Goble, 1970) を満たす機会にもなったと考える。これらの欲求が適度に満たされることで、人は自己実現の欲求が生まれてくる (Goble, 1970) ため、対象者はめずらしい楽器に触りたい、大きな声で懐メロを歌いたいなどの成長欲求が生まれてきたのではないかと考える。

対象者は「パズルを解くようなことは、考えても分からず、なかなかできずに投げ出したくなる」など、〈難しいことは苦になる〉と語り、今回の懐メロ回想法を【気軽に楽しめる】活動と意味づけ、参加していたと考える。

また、〈戦時中に出来なかった音楽を楽しむ〉、楽器を奏でて、思い出を語り合い、【仲間と楽しむ】という戦時中には体験できなかったことを懐メロ回想法の場において体験することで自己実現欲求を満たすことにつながったと考える。

松原 (2011) は、学童期や青年期に接した音楽や出来事は認知症高齢者の記憶を呼び戻し、彼らの語りを引き出す可能性があるとして述べており、みんなで懐メロを歌い、思い出された思い出を語り合ったりすることは、高齢者の記憶を呼び戻し、語りを促進させ、認知機能低下の防止に寄与したのではないかと考える。坂本 (2005) は、高齢期における語りは自己回顧、再構築、統合を受けて、祖父母の生殖性を発達させると述べており、対象者は仲間と語り合うことで〈昔と比べてよい時代になった〉などと振り返り、仲間の人生と自分の人生を照らし合わせて、【幸せを感じることができる】と意味づけていた。そして戦争体験を語り合う中で平和への思いを強くし、「戦争中の苦労したことを忘れずに、クラブ (懐メロ回想法) の仲間を通じて語り合って、2世3世のところへ伝えたい」などの思いが生まれ、懐メロ回想法のグループの中で「体験を語り継ぐ」ことで【体験を語る役割を見出す】と意味づけていたと言える。

一方で、対象者は〈いやな事を忘れる〉〈気持ちが若返る〉〈衰えが止まる〉〈声を出すことは健康によい〉等と表されているように心身ともに【元気になる】と意味づけていた。そしてクラブでは〈仲間と一緒に歌える〉〈安心して話せる〉〈語りたくなる〉ことから【安心して歌い話せる】と安心して自己表現できる場と意味づけていた。中山厚、中山幸子 (2006) は、その人の好みの歌や思い出の歌を道具として使うことは様々な心理的効果が得られ、生きる動機づけになってやる気をおこし、仲間と一緒に歌うことによって連帯感や所属感を感じると述べている。対

象者は自分の好みの歌や思い出の歌を歌い語り合うことで、元気になる、気持ちが若返るなど前向きな心理的効果を得ていたのではないかと考える。また自身が共感的・肯定的に理解され受け入れられることと、仲間と一緒に楽器を奏でて歌を歌うことで仲間との連帯感を感じ、自己肯定感が増したのではないかと考える。そして、対象者は〈仲間との交流〉を楽しみ〈人に話したい〉といった気持ちが芽生えることで、懐メロ回想法を〈外に出るきっかけ〉ととらえ、【人間関係が広がる】と意味づけていた。また、仲間との会話の中で知らなかったことを知ることで、【視野が広がる】と社会とのつながりの場として意味づけていたと言える。マズローは精神的健康の一つの特徴は好奇心であることを述べており (Goble, 1970)、新しい知識を得て、視野が広がることは対象者の精神的健康に貢献する可能性が考えられる。

3. 懐メロ回想法の意義

対象者は懐メロ回想法において、懐メロを歌うことで、学校の思い出、遊びの思い出、家族の絆、従軍した時の危機、苦労した思い出、戦争による生活の変化などを歌とともに想起し、仲間との交流の中で安心して歌い話せるという安全感・安心感を得る。その安心できる環境の中で心が開かれる、気持ちが開放的になる、昔を懐かしむ、仲間への共感といった体験を通して自己開示がおこる。その結果、対象者は、今を幸せと感じる、世界が広がる、体験を肯定される、幸せと感じることができる、視野が広がるといった、自己肯定および他者肯定を体験する。また同時に、場になじめない、みんなで楽器を奏でて歌い、話すことが楽しい、仲間とのつながりを感じる、仲間と楽しむ、気軽に楽しめる、元気になる、人間関係が広がるといった体験を通して人とのつながりを感じる。この自己開示、自己肯定・他者肯定、つながりを繰り返し体験する過程において、愛・所属の欲求、自尊・承認の欲求 (Goble, 1970) が満たされ、対象者は、戦争体験を次世代に伝えたいと思う、体験を語る役割を見出すなどの社会的役割を発見し、自己実現に向かう。そして、他者の生き方や態度を尊重するとともに、自分の生き方や価値観を大切に、自己を受け入れるという自我の統合 (服部, 2000) が起こり、心身ともに健康に向かうといえる。(図2)。

また、回想のきっかけとして、懐メロを用いたことは、対象者に楽器や歌で表現することを楽しむ機会を提供し、一緒に歌って語るという中で連帯感や、歌を歌っていた輝かしい思い出を想起することに対して効果的であったと考

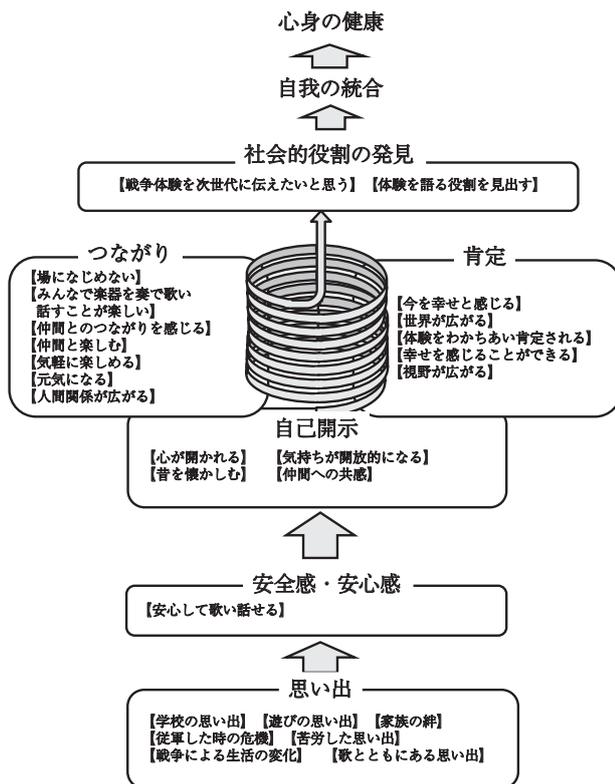


図2 懐メロ回想法における意義

えられる。回想法は、個人の人生を振り返るという作業を行う精神療法であるとされ、同じような経験をした人にしかかわからない情動を共有しあうことが、グループ回想法の重要な治療的意義である（川原，黒川，兼子 2004）とされており、楽器を鳴らして歌うという体験や歌を歌っていた輝かしい時代を想起して語り、その時感じた情動を共有するという点においても回想のきっかけに懐メロを用いた意義があったと考える。

4. 研究の限界と今後の課題

懐メロ回想法の心理的効果はスタッフの力量により左右される（Head, Portnoy, Woods, 1990）点もあり、研究の一般化を行うには限界がある。今後は回想法の実施時間や間隔、対象者数や地域を広げて研究を行うなどの検討が必要である。そして、閉じこもりや認知症の予防、健康年齢の向上に寄与するかなど、量的な側面からの研究も必要である。

VI 結論

1. 懐メロ回想法において、対象者は仲間と一緒に居心地のよい雰囲気の中で、楽器を奏でて歌い、気楽に楽しみ、

同じ時代を生きた仲間とのつながりを感じ、心が開かれる体験するとともに、仲間からの共感を得て、戦争体験を次世代へ伝えたいといった思いや、自分の世界が広がる体験をしていた。

2. 対象者は懐メロ回想法を気軽に参加できる活動を意味づけ、楽器を奏でて、思い出を語り合い、仲間と楽しむという戦時中には体験できなかったことを再体験することで自己実現欲求を満ち、自らの体験を語る役割を見出していた。また懐メロ回想法の場を安心して歌い話せる場と意味づけ、仲間との交流を楽しみ、外に出るきっかけととらえ、仲間との関わりの中で視野が広がると意味づけていた。

3. 懐メロ回想法において対象者は、懐メロを歌い、思い出を想起し、仲間との交流の中で安全感・安心感を得る。そして、心が開かれるなどの体験を通して自己開示がおり、高齢者は、今を幸せと感じるなど、自己肯定および他者肯定を体験する。また同時に、みんなで楽器を奏で歌い話すことが楽しいなどの体験を通して、つながりを感じる。この自己開示、自己肯定・他者肯定、つながりを繰り返す過程で、愛・所属の欲求、自尊・承認の欲求が満ちされ、体験を語る役割を見出すなどの社会的役割を発見し、自己実現に向かって生き、自分の生き方や価値観を大切に守り、自己を受け入れるという自我の統合が起こり、心身ともに健康になる。

謝辞

本研究はA県B村の保健師・医師・ボランティアの皆様、さらに研究にご協力いただきました対象者の皆様のご理解とご協力により実施することができました。ここに改めて心より感謝申し上げます。

なお、本研究は奈良県立医科大学大学院看護学研究科修士課程における修士論文を加筆修正したものである。

利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

引用文献

Elizabeth MacKinlay, Corinne Trevitt (2010), Living in aged care : Using spiritual reminiscence to enhance meaning in life for those with dementia, International journal of mental health nursing, 19, 394-401

- Ernst Bohlmeijer, Filip Smit and Pim Cuijpers (2003), Effects of reminiscence and life review on late-life depression: a meta-analysis, *International journal of geriatric psychiatry*, 18, 1088-1094
- Frank G Goble (1970)／小口忠彦 (1972), マズローの心理学, 産能大学出版部
- 服部祥子 (2000), 生涯人間発達論, 医学書院
- 林明美, 鈴木麻希, 山本千歳, 平山敬祐, 浅井直美 (2007), 回想法の効果を検証する～高齢者の思い出へのアプローチ～, *日本農村医学会雑誌*, 55 (5), 480-486
- Head D.M., Portnoy S., Woods R.T. (1990): The impact of reminiscence groups in two different settings. *Intern J Geriatric Psych*, 5 (5): 295-302
- 軸丸清子, 藤田晶子, 尾原喜美子 (2006), 懐メロを媒体とした回想法高齢者への応用と評価, *看護・保健科学研究誌*, 6 (3), 77-88
- 川原隆造, 黒川由紀子, 兼子幸一 (2004), 記憶と精神療法～内観療法と回想法～, 新興医学出版社
- 今野義孝, 吉川延代 (2011), 高齢者の回想に及ぼす動作法の効果－過去の「想起様式」と懐かしさの「体験型」との関係, *人間科学研究*, 33, 185-196
- 松原由美 (2011), 音楽が認知症高齢者に及ぼすQOLの向上～回想法となじみの音楽を用いての実践, *九州保健福祉大学研究紀要*, 12, 79-84
- 宗像恒次 (1999), ヘルスカウンセリング事典, 日総研出版
- 中木高夫, 谷津裕子, 神谷桂 (2007), 看護学研究論文における「体験」「経験」「生活」の概念分析, *日本赤十字大学紀要*, 21, 42-54
- 中山厚, 中山幸子 (2006), 老人性認知症の方への音楽療法, *滋賀県音楽療法研究会誌*, 10, 45-49
- 野崎玲子, 梅本 充子 (2012), 地域在住の高齢者へ回想法を行うことの意義～サクセスフル・エイジングに焦点をあてた検証～, *日本看護福祉学会誌* 17 (2), 177-189
- 奥村由美子 (2010), 認知症高齢者への回想法に関する研究～方法と効果～, 風間書房
- 坂本陽子 (2005), 高齢期の社会科における「語り」の意義, *教育研究所紀要*, 14, 73-78
- 坂下正幸 (2006), 認知症高齢者への回想法的效果に関する一考察～音楽療法におけるナラティブ・アプローチ～, *日本芸術療法学会誌*, 37, (1, 2), 89-95
- 鈴木孝雄 (2009), 介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル (改訂版), 東京都老人総合研究所
- Tolson D, Schofield I (2012), Football reminiscence for men with dementia: lessons from a realistic evaluation. *Nursing*, Mar 19 (1), 63-70
- 武井麻子 (2002), グループという方法, 医学書院
- Woods B, Spector AE, Jones CA, Orrell M, Davis SP (2005), Reminiscence Therapy for dementia, *Cochrane Database Syst Rev*. 2005, Apr 18 (2)