

# グループ回想法を実施しませんか？ 傾聴ボランティア員が出張いたします！

「回想法」をご存じですか？

子どもの頃の遊びの思い出など、過去を懐かしみながらじっくり語り合うことで心の安定をはかると共に、過去の記憶を呼び起こし刺激を与える事で脳が活性化し認知症予防にもいいとされています。



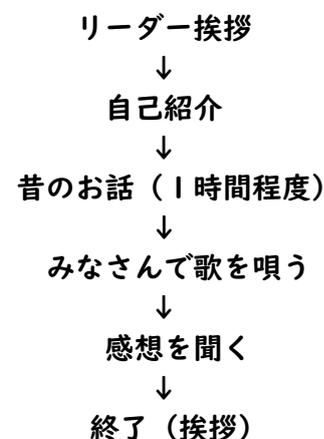
## 「グループ回想法」のこと

- ・お話を聴くスキルを持った船橋市福祉サービス公社の傾聴ボランティア員が進行役を務めます。
- ・テーマとなる話題を設定し昔の話を語ったり聞いたり…ご参加いただく方ご自身の昔の思い出を話すお手伝いをさせていただきます。
- ・ボランティア員2～3名を含め、1グループ5～8名の少人数での語り合いです。
- ・守秘義務を遵守します。
- ・1クール6～10回が理想とされていますが、回数をご相談させていただきます。

## 申し込みについて

- ・対象：市内在住60歳以上の方
  - ・参加人数：6人から申込可能
  - ・時間：2時間程度
  - ・費用：無料
  - ・申込先：船橋市福祉サービス公社
  - ・申込：開催日より2ヵ月前までに  
事前連絡(電話またはメール)
- ※実施するにあたり会場のご手配をお願いいたします

## 「グループ回想法」の流れ



公益財団法人船橋市福祉サービス公社  
事業企画課 土屋  
TEL：047-436-2831  
FAX：047-436-2833  
Mail：jigyo@ffsk.or.jp



## グループ回想法

### ～語り合いの例～



挨拶や自己紹介が終わったらテーマに添って語り合います。どのように語り合うのか下記のやりとりを参考にご覧ください。

会場は椅子のみでも構いませんが机があると資料が見やすいです



傾聴ボランティア員  
Aさん

今日のテーマは「子どもの頃の遊び」です。皆様どのような遊びをしていましたか？

私は「ゴム跳び」が得意だったの。靴がゴムにひっかかるから靴下で跳んだりして…（笑）夢中になって遊んでいたわ。



参加者 Bさん



参加者 Cさん

そうそう！靴下で遊んでいると親に怒られたりして…裸足で跳んでいたかも。

私は男兄弟が多かったらからベーゴマやめんこが家に沢山あって付き合わされてたわ。



傾聴ボランティア員  
Dさん



参加者 Eさん

あ～！私もよく「めんこ」で遊んだ。ひっくり返すのにもコツがいるんですよ。強い子がうらやましかったなあ。

このように1つのテーマに対してお互いの話に耳を傾けじっくりと語り合います。ご自身の昔の頃の話をする機会はそんなに多くはないように思います。だからこそ、このような場で語り合い人生をふり振り返り整理する事が、ご自身の心の安定をはかる大切なお時間になると思います。