

高齢者を支える  
あなたへ

オンラインと対面で開催

# 回想法基礎講座

幼い頃に過ごしたふるさと。日暮れに気づかぬ  
いほど夢中になった遊び。学校の思い出…。

そんな懐かしい思い出を語り合うことで、脳を  
活性化し精神を安定させる回想法が注目されて  
います。

この講座では、認知症予防、遅延に有効とされ  
る回想法の概論が学べます。

- ①②のどちらかの日程をお選びください
- ①7月16日(土)14:00~16:30**
- ②7月30日(土)14:00~16:30**

締切：①②とも7月4日（月）

対象：地域サロン運営者

福祉介護職等

高齢者の支援に興味のある方

定員：オンライン20名 対面15名（先着順）

受講料：2,000円

申し込み：<https://form.os7.biz/f/04792d98/>

または⇒



日程と会場は  
フォームでお申し込み時に選択

対面講座会場：横浜市泉区中田東4丁目59-41  
宮ノ前テラス

お問合せ・回想法プランニング：[info@kaisoho.org](mailto:info@kaisoho.org)

主催：NPO法人 宮ノマエストロ（対面講座会場）

協力：回想法プランニング（講座運営）

後援：日本認知症ケア学会



認知症ケア専門士単位

取得講座（2単位）



いつもお天気と、  
体調の話ばかり。

他に興味の持てる  
楽しい話題はないかしら？  
認知症があっても  
お話しできる話題はないかな～。



高齢者支援関係者

そんなあなたに  
回想法があります！

回想法とは認知症の方の記憶は直近の記憶を保つことは困難だが、昔の記憶は保持されていることが多いという高齢者の記憶の特性にマッチした心理療法です。

仲間と共に昔のことを話したり聞いたりすることで脳が活性化し、認知症の進行の予防、重度化の遅延が可能になるとと言われています。

また、昔の思い出に浸り、仲間と語り合う時間を持つことで、自分の話を聞いてもらっているという満足感が得られるため不安や孤独感が和らぎ、自己肯定感が増し、コミュニティ形成も促進されます。参加者も支援者も話題を豊富に持つことができ、コミュニケーションツールとしても最適です。

高齢者の鬱症状の予防・改善にも効果があると言われています。

### 講師プロフィール：回想法プランニング代表 高島浩子

長崎県生まれ。福祉職として従事する中、高齢者の心のケアと介護スタッフのスキルの向上の必要性を感じ、回想法に取り組み始める。日本認知症ケア学会等での回想法の研究発表と実践を通して回想法の認知症への効果、重要性を伝えている。

老人福祉施設において回想法、接遇スキル等の指導を行う。神奈川県をはじめ、県内外の多くの自治体、社会福祉協議会、老人福祉施設等で回想法講座の講師を務め、多くの高齢者地域サロン立ち上げにかかる。

### お申込み手順



<https://form.os7.biz/f/04792d98/>

### インターネット講座受講についてのご注意

- ① インターネットツールのZOOMを使用して行う講座です。受講に際して、インターネット環境が整っていることが必須となります。
- ② 1申し込みに対して1名のみが受講可能です。（1つの申し込みで複数の方が周りで受講することはできません）
- ③ 講座の録音や録画はご遠慮ください。
- ④ ZOOMの使用に関して不安のある方はお知らせください。出来る限りサポートいたします。