

共想法：同じ画像を見て制限時間の中で想いを共有する

大武美保子, Ph. D.,
 東京大学人工物工学研究センター 准教授
 NPO法人ほのぼの研究所 代表理事・所長
 日本

概要：我々は、共想法という新たな手法を提案する。共想法プログラムの参加者はセッションのテーマに沿った3枚の画像を持ち寄り、想いを共有し、語り合う。それぞれの参加者は話題提供と質疑応答にそれぞれ5分間の持ち時間がある。参加者は6名で、全体で1時間以内に収まるようにする。会話のテーマは、好きなものごと、ふるさと・旅行・近所の名所、健康・食べ物、笑い・失敗談などである。我々は、共想法プログラムを、高齢者対象に実施することに成功した。実施結果は、認知機能を効果的に活用できたことを示唆しており、生活の質を高めるための経験的知識が集まり、共有することができた。

はじめに

日本の認知症者の数は、2050年までに4倍になると予想されている。認知症を予防し、進行を抑制することは、今世紀の喫緊の課題である。共想法の本来の目的は、認知症を予防する効果的な方法を提案することにある。症状が進行するにつれ、認知症は典型的な精神疾患の一つと位置づけられるようになる。精神疾患共通の症状として、内面的世界と外界とが乖離するということがある。認知症も例外ではない。我々のアプローチは、内面的世界と外界とを日常生活において橋渡しすることである。共想法は、人間と自然、人間と社会、人間と人間との相互作用を支援することによって、内面的世界と外界とを適切な形で橋渡しする。目標を達成するために、共想法では二つの工夫をする。一つは、テーマをあらかじめ設定して、写真やイラスト、時に音楽や実物と共に話題を参加者が持ち寄ることである。もう一つは、順序と時間制限を決めて、話題提供と質疑応答の時間を設けて、参加者に均等に会話の機会を与えることである[1]。これらの二つの工夫をした会話セッションを共想法形式の会話と呼ぶこととする。本稿では、共想法の理念について述べる。次に、理念を実装するための、具体的手順について述べ、高齢者に実施して共想法で集まった話題を画像と共にいくつか紹介する。そして、共想法の位置づけについて議論する。

共想法の理念

本章では、二つの工夫の背景と目的について説明する。共想法の第一の工夫—テーマをあらかじめ設定して、写真やイラスト、時に音楽や実物と共に話題を参加者が持ち寄ること—により、二回にわたる内面的世界と外界との相互作用が行われる。一回目は、話題を準備する段階で、二回目は、話題提供をする段階である。テーマに沿った話題を準備する段階で、参加者は、テーマに沿って、何を話そうか、自分の心の中の引き出しを開け立てして探す。これは、内面的世界の探索である。そして、話題を表わす画像を探し、外界を探索し、新しい写真を撮影する。もし

くは、参加者のアルバムや本などの持ち物を観察し、外界にある慣れ親しんだものを探すという方法もある。参加者は、自分自身が何者であり、どこから来たのかを思い出す。そして、自分独自の視点、即ち、内面的世界に気付く。いずれの方法でも、参加者は、内面的世界と外界とを行き来することになる。テーマは任意であるが、できるだけ参加者が外部世界に目を向けるようなものを選定する。例えば、好きな食べ物などである。この時、自分の心に好きな食べ物の味や香り、好きな料理を出すレストラン、特別な日の食事、飽きのこない日常の食卓などを思い出す。そして、ある参加者は好きなお菓子を買うだろう。ある参加者は、写真を撮るために、好きな料理を作り、もしくはレストランに行くだろう。参加者は外界に心を捉われる。回想的記憶は展望的記憶に変換される。

写真を持ち寄って会話をする段階で、参加者は自分が持ち寄った写真を説明しながら想いや考えを表現する。それぞれの参加者の内面的世界が外界に写像される。それぞれの参加者が独自に持つ視点から見た内側からの視界がスクリーンに投影される。他の参加者は、同じ方向から同じ光景を見つめることになる。このようにして、参加者は自分自身とは異なる眺めを共有することになる。これは、参加者が元来持っていた視点では見つけることができないような、新しいものを外界に発見するよう導く。参加者は、集まった視界を共有することにより、自らの視点を広げることができる。元々は、ある参加者がその視点で切り取った外界が、周囲の参加者の内面的世界に再び写像される。

共想法の第二の工夫—順序と時間制限を決めて、話題提供と質疑応答の時間を設けて、参加者に均等に会話の機会を与えること—は、双方向の会話を妨げる三つの困難を乗り越える。

日常会話では、会話の主導権を一部の人が握り、多くの人が参加できないということがよく起こる。ほんの一部の、たくさん話す人や声が大きい人が一方的に話し、ほとんどの残りの人は一方的に聞くか、聞くふりをするようになる。このような状況を避けるため、話し手と聞き手、話をする順序をあらかじめ決めておく。このようにすることで、普段自分から話さない人も、話をする時間が持てるようになり、話に割って入るのが苦手な人も会話に参加することができる。

また、会話とは、始めるのも終わるのも難しいことである。話始めるのは難しいが、終わらせるのはもっと難しい。話し終わりたい時に、誰かが話をするのを止められないと、気まずい思いをする。延々と話し続ける話し手を、聞き手が遮ると、話し手も聞き手もきまりが悪い。一方通行のコミュニケーションを避けるために、参加者毎の持ち時間をあらかじめ決める。話し手の持ち時間が過ぎたら、周囲の聞き手ではなく、ルールが次の人に話し手を交代する。聞き手は話し手に、話し過ぎであると言わず、次の人の時間ですと言えよ。

質問やコメントをするのは勇気が必要である。質疑応答を活発にするために、それぞれの参加者には二周順番が回ってくる。一周目は、話題提供をする。二周目は聞き手からの質問やコメントのための時間である。このルールにより、聞き手は、まず話を聞くことに集中し、後から質問とコメントをすることができる。これは、技術的な

発表では普通のことであるが、日常会話では当たり前のことではない。

標準的な共想法プログラム

介護施設などで実施可能な、標準的な共想法プログラムを次のように設計した。

- プログラムは五回の連続した会話セッションより成る。
- それぞれの会話セッションは週に一回一時間行われる。
- 会話セッションのテーマは異なる。
- 会話セッションのテーマは、好きなものごと、ふるさと・旅行・近所の名所、健康・食べ物、笑い・失敗談などである。
- 参加者の標準的な人数は6名である。
- 参加者が持ち寄る画像の標準的な枚数は3枚である。
- 参加者毎の話題提供と質疑応答の標準的な時間は5分である。
- 最初の四週は会話セッションを行う。
- 会話セッションでは、コメントや反応の数を数える。
- 五週目に、評価のため記憶課題を行う。
- 記憶課題では、四回の会話セッションで持ち寄られた画像が次々と提示され、参加者は持ち主とテーマを当てる。

コメントや反応の数を測定し、記憶課題が行うのは、すべての参加者が会話に参加し、想いを共有できたかどうかを確かめるためである。

我々は、標準的な共想法プログラムを2007年1月、5月、10月、11月、2008年1月、4月、10月、2009年1月、4月、5月に、実施することに成功した。全部で20のグループを対象とした。この他、任意のテーマで、単発の実験的な会話セッションも行ってきた。ほとんどの参加者は高齢者であるが、2009年4月と5月のプログラムの参加者は大学生である。

共想法支援システム

我々は、共想法支援システムを開発した。システムは司会者のためのノートパソコンと、画像を提示するためのプロジェクター、そしてスクリーンで構成される。

会話セッションを始める前に、司会者はあらかじめ各参加者の持ち寄る写真をスキャナでコンピュータに取り込み、システムに登録する。セッションがひとたび始めると、司会者は、話し手の画像を選択する。参加者の画像は座席順と同じように提示される。参加者は6名、話し手の持ち時間は5分である。ある参加者が話し手の時、残りの5人は聞き手である。司会者は持ち時間を考慮しながら画像を選ぶ。参加者のメアリーが話し手の時、メアリーが持ってきた3枚の写真が提示される。話し手は3枚の写真の中から、話をする写真を選び、司会者に大寫しにするよう依頼する。写真をクリックすると大寫しになる。メアリーの持ち時間5分が過ぎると、次の話し手のジョンの時間である。司会者はシステムを操作して、初期画面に戻し、ジョンが持ってきた画像の上をクリックする。質疑応答の時間になると、観察者は発話と反応の回数を参加者毎に調べ、発話と反応の頻度が計測される。4週間かけて行われる4回のセッションを通じて、100枚弱の画像が集まる。5週目には、記憶課題が行われる。記憶課題の

ためのシステムは、司会者でなく、参加者一人ずつが操作する。集まった画像がランダムに次々と提示される。画像の持ち主とテーマを選択すると、参加者は、「次に」ボタンを押して先に進む。すべての画像が提示されるまで、異なる画像がランダムに表れる。記憶課題の点数は解析に用いられる。

共想法プログラムにおける会話の双方向性

共想法プログラム中の典型的な実施結果の一つについて述べる。セッション中、何らかの反応を引き起こしたコメントの数が数えられた。それぞれの参加者について、能動的もしくは受動的な非言語的反応の数を、笑いを2、感嘆を1で重みづけして得点化した。能動的な非言語的反応得点は、その参加者が話し手もしくは聞き手であった時に、発したコメントが引き起こした非言語的反応の数を、重みづけして足し合わせたものである。受動的な非言語的反応得点は、その参加者が話し手であった質疑応答の時間に、すべての参加者が発したコメントが引き起こした非言語的反応の数を、重みづけして足し合わせたものである。図1は2008年10月に参加したグループの一つ、平均年齢70歳であるグループBの参加者の、能動的および受動的な非言語的反応得点を表わしている。二回目から四回目までのセッションでの得点をプロットした。6名の参加者をB1からB6と呼ぶ。参加者B2の能動的および受動的な非言語的反応得点は、二回目には0であったのが、四回目にはそれぞれ4、6となった。参加者B5は最初から高めで、5と8であったが、最後には13と17になった。両方の得点はグループのすべての参加者において向上した。初回のセッションでは、会話があまりはずまなかったが、最後のセッションでは、すべての参加者が双方向の会話を楽しむほど盛り上がった。共想法を通じて、すべての参加者において認知活動が効果的に発生したと言える。

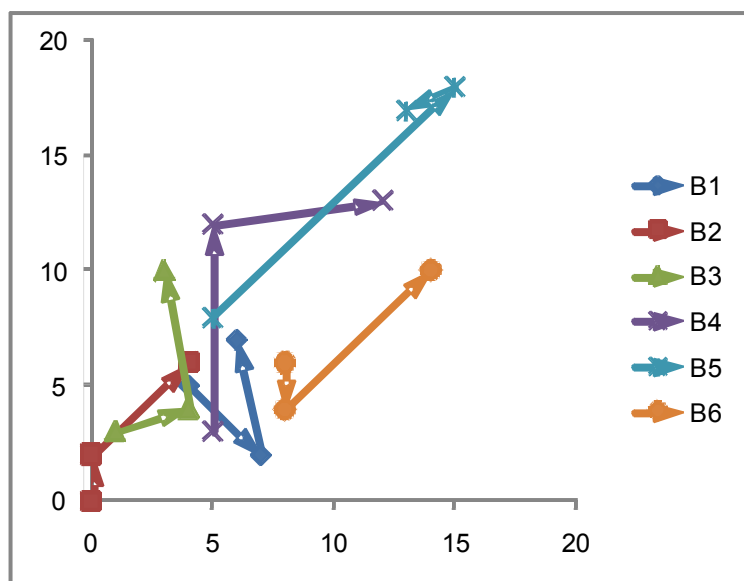


図1 グループBの参加者それぞれに関する、コメントに対する能動的および受動的な非言語的反応の変化：横軸は、各参加者が話し手および聞き手であった時に、その参加

者が発したコメントへの非言語的反応の総和で定義される、能動的な非言語的反応得点を表わす。縦軸は、各参加者が提供した話題に対し、すべての参加者が発したコメントへの非言語的反応の総和で定義される、受動的な非言語的反応得点を表わす。

共想法プログラムを通じて集まった話題と画像

共想法プログラムを通じて集まった興味深い話題と画像をいくつか紹介する。テーマは、「ふるさと・旅行・近所の名所」である。図2(a)は、「白いセミの王子様」に関する話題と共に提示されたものである。参加者の一人は、朝早く近所を散歩していて、生まれたばかりのセミを見つけた。白い王子様のように見えたので、それを写真に撮って、その印象を参加者と共に共有した。セミの王子様の美しさは、残された命が一週間しかないことを示唆するかのようであったという。ある参加者は、「ナナフシ」が自宅の扉の上にいるのを見つけた（図2(b)）。それは棒切れのように見えたが、一日そこにいた後、ついに夕方には消えてしまった。なぜならば虫だからである。図2(c)と(d)は、「蓮の花」に関する話題を説明する。近所には有名な大きな沼があり、岸边にはびっしりと雑草が生えていた。気の毒な蓮の花は、雑草によって沖へと追いやられてしまっていた（図2(c)）。そこで参加者は、満開の蓮の花が見られる別の池を訪れることとした（図2(d)）。蓮の花が仏教で天国に咲くと言われているのも不思議ではないと感じたと述べた。どの話題も、たくさんの質問やコメント、感嘆や笑いを誘った。これらの話題はいずれも参加者により提供されたもので、他の参加者の生活を豊かにするものである。このような経験的知識は、その地域に住む人の生活の質を向上させる鍵となる。



図2 共想法による会話セッション中に集まった、話題を説明するため画像：(a) 白いセミの王子様、(b) 玄関の扉の上にいたナナフシ、(c) 近所の沼に咲く蓮の花、(d) 満開の蓮の花

考察

本章では、共想法形式の回想法[2]への展開について説明する。そして、回想法と共想法の特徴、哲学、相乗効果を挙げる方法について議論する。

個人およびグループ回想法において、写真やビデオを使って、会話のきっかけとしたり、活発にしたりすることはよく行われている。コーヘンは、親戚へのインタビューや、家族の記念写真、古いビデオや好きな物語で構成される、ビデオの伝記を開発した。予備的な研究によると、認知症者への介入において、動揺することが減り、気分が改善することが示唆されたという[3]。安田らは、個人向け回想法写真ビデオを開発し、その効果を検証した[4]。共想法のひとつの条件は、画像を参加者が持ち寄ることである。これは、認知症者には困難である可能性があり、家族や介護者の支援が必要である。軽度認知障害者は、自分自身で写真を探すことができるであろう。そのようにして集められた写真は、家族や介護者が認知症者を理解する上で、症状が進んだ後にも役に立つものとなるであろう。

共想法のもう一つの条件である、持ち時間を決め、話をする順序を決めることにより、会話を交通整理する手法は、グループ回想法にも適用可能であると考えられる。話することが得意な人も、話が長くなりすぎる人も、セッションへ均等に参加する機会が与えられる。口数が少ない話し手にとって、与えられた時間が長すぎる場合は、聞き手が質問することで話し手を助けることになる。話することが得意でない参加者ほど、多くの聞き手を参加させる双方向の会話を実現する、よい話し手になる傾向が見られる。

共想法のテーマは任意である。テーマを「子供時代」や「学生時代」などにすることにより、共想法セッションは回想法に近づく。しかしながら、共想法においては、内面的世界を深く見つめるよりも、内面的世界の外に目を向けさせるようなテーマ設定が望ましい。なぜならば、共想法の本来の目標は、参加者同士の視点を共有することにより、参加者一人ずつの視点を広げることにあるからであり、個人史や人柄そのものを深く知ることではないからである。もちろん個人史や人柄は、一人ずつの視点を形成する基となる。内面的世界と外界とを、参加者自身が自ら橋渡しする能力を維持し、向上することに、共想法を役立てたいと考えている。視点を共有することで、外界への新しい扉を開くことができる。

よく知られているように、記憶には、展望的記憶と回想的記憶がある。過去は必ずしも振り返るためにあるものではない。現在も未来から見ると過去になる。共想法を通じ、未来から見た現在を作ることができる。参加者は未来に開催されるセッションのために準備する。画像は話題提供の時点で過去のものであるが、準備する時点では現在であり未来のものである。共想法によって、参加者が現実を見つめ、未来に向かって準備する自信を育めるようにしたいと考えている。

共想法は俳句に代表される日本の伝統文化にも由来している。俳句は自然や生命に宿るはかない美しさを表現する世界で最も短い詩の形式である。日本人は、内面的世界と外界、特に母なる自然との相互作用を通じて、自己を認識する。暗黙的、間接的な自我同一性は、日本文化において典型的なものであり、共想法はそのような伝統に立

脚している。もっとも、共想法は著者により2006年に提唱された新しいものである。回想法は西洋文化の中で、より明示的、直接的な神からの視点により、自己を認識すると考えられる。共想法と回想法を組み合わせることによって、暗黙的および明示的な自己認識が組み合わさるため、過去と現在と未来とバランスよく認識することができ、相乗効果が得られると確信している。

結論

本稿は、同じ画像を見て制限時間の中で双方向のコミュニケーションを支援することにより、認知症の予防を目指す、共想法を提案した。共想法の特徴は次のように説明できる：共想法は、テーマに沿って画像と想いを持ち寄ることにより、双方向の会話を支援する；参加者の持ち時間と話題提供の順序はあらかじめ決められており、参加者は順序よく話し手と聞き手の役割を担う。共想法の理念と標準的なプログラム、共想法支援システム、会話の双方向性と、共想法を通じて集まった話題と画像について述べた。そして、共想法を回想に展開する方法について議論し、効果的に相乗効果を挙げるために、理念と文化的背景の違いを指摘した。今後は、認知機能と神経活動をより直接的に計測することにより、手法を評価すると共に、共想法を日常生活の中に取り入れ、日常生活機能に与える影響を長期的に検証できるよう、人材育成を行う計画である。

参考文献

- [1] Otake, M., Kato, M., Takagi, T. and Asama, H.: Coimagination Method: Communication Support System with Collected Images and its Evaluation via Memory Task, Universal Access in Human-Computer Interaction Constantine Stephanidis (Ed.), LNCS 5614, Springer-Verlag, pp.403-411, 2009.
- [2] Butler, R.N.: The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged. *Psychiatry*. 26, 65-76, 1963.
- [3] Cohen, G. D.: Two new intergenerational interventions for Alzheimer's disease patients and families, *American Journal of Alzheimer's Disease*, 15, 137-142, 2000.
- [4] Yasuda, K., Kuwabara, K., Kuwahara, N., Abe, S., and Tetsuntani, N.: Effectiveness of personalized reminiscence photo videos for individuals with dementia, *Neuropsychological Rehabilitation*, 19 (4), 603-619, 2009.