

# 「思い出ノート」

## ■高齢者施設での事例 ～自分史づくりのワークショップの実施とアンケート調査～

2020年7月 毎日新聞社

『公益財団法人 認知症予防財団、令和元年度 老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業、「ライフレビュー（回想法）レクリエーション」（LRR）の効果に関する調査研究事業』より

### ■内 容

高齢者施設において介護職員を対象に「ライフレビュー（回想法）レクリエーション」（LRR）を開催し効果を探った。高齢の施設利用者を対象に講座を開くのは現実的ではないため、いったん介護職員を対象に「思い出ノート」の活用法を講義し、その職員から、日ごろ接している利用者にコツを伝授してもらった。利用者は職員の手助けを得て一緒に自分史づくりに挑戦。両者の共同作業のなかで、施設利用者の介護職員とのコミュニケーション力がどのように向上したか、BPSD改善につながったか否かについて検証。ノート作成前と作成後、それぞれ介護職員に面談でアンケートを実施し、利用者の変化の有無を聞いた。介護職員がアンケートに答える対象の利用者はそれぞれ特定の人物である。

■実施 期間：2019年10月～2020年2月

■研究対象者：\* 介護職員27人（男性8人、女性19人） \* 平均年齢46.15歳 \* 介護職平均勤務年数11.26年

■施設利用者：\* 施設利用形態：通所12人、入所15人

\* 要介護度：要介護1 = 12人、要介護2 = 11人、要介護3 = 3人、要介護4 = 1人

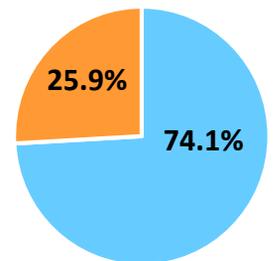
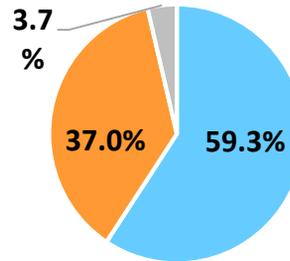
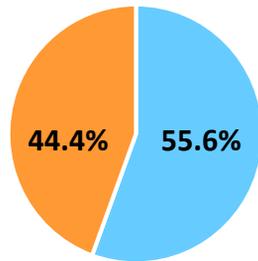
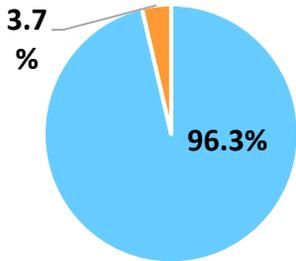
\* 認知機能：認知症なし4人、認知症軽度13人、認知症中度10人

### 《アンケート集計》 ※事後のみ

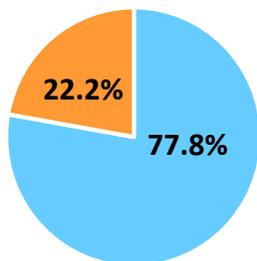
#### LRR活動後の利用者とのかわり等の変化 \* 「はい」「いいえ」で回答 (回答者：n = 27)

#### ①LRR講座を受講し、LRRを実際に行ってみてどうでしたか？ ■ はい ■ いいえ ■ 欠損値

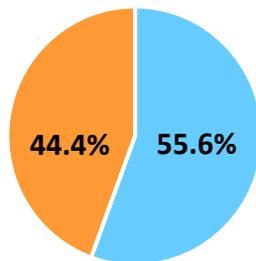
(ア)利用者さんの新たな一面を知ることができた (イ)利用者さんの意欲が増したような気がする (ウ)利用者さんとの対話がしやすくなった (エ)自分自身の介護スキルの向上につながった



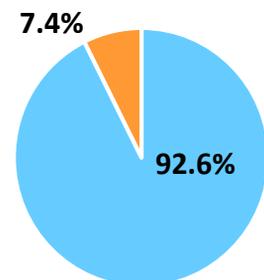
(オ)利用者さんから多くのことを学ばせてもらった気がする



(カ)人として成長することができた



(キ)今後もやってみたい

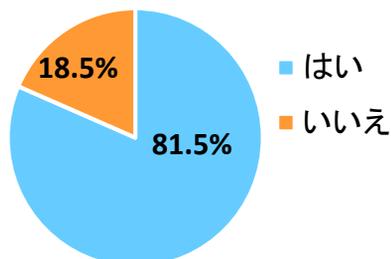


# 「思い出ノート」

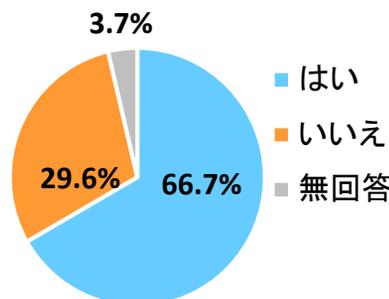
## ■高齢者施設での事例 ～自分史づくりのワークショップの実施とアンケート調査～

### LRR活動後の利用者とのかかわり等の変化 \* 「はい」「いいえ」で回答 (回答者：n=27)

②LRRを利用者さんに実施したことで、利用者さんへの見方が変わったり、新たに発見したりしたことはありましたか？



③LRR前後であなた自身に変化はありましたか？



### LRR活動後の利用者とのかかわり等の変化 \* 回答の理由をインタビュー (回答者：n=27)

①LRR講座を受講し、LRRを実際に行ってみてどうでしたか？(はい、いいえで回答を求め、その理由についても尋ねる)

(ア) 利用者さんの新たな一面を知ることができた	研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
利用者にとって何が印象的な出来事だったか知ることができた	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
長い付き合いだが、質問事項が多様で新たな一面がしれた。	65	女性	7	15	入所	要介護3	認知症軽度
休憩時間の時に話すくらいだったのが、利用者さんにはこんな人生があったのだという発見があった	56	女性	0.5	20	通所	要介護1	認知症軽度
仕事をしていないと聞いていたが仕事をしていたことが分かったから。	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
子供の時のことや戦争で苦労してきたことなどを教わってどういう人生を生きてきたかイメージしやすくなった	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
物静かな人だと思っていたが、実は行動的な人だとわかった。	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
新人で入ったばかりなのでちょうど利用者の知りたかったことが分かった	28	男性	1	1	入所	要介護1	認知症軽度
名前の由来	41	女性	4	20	通所	要介護2	認知症軽度
利用者さんの現在の性格の背景を知ることができたから	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
さばさばした自立した女性だと思っていたけれど、色々話してみても、とても家庭的で女性らしいイメージが強くなった。	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
仕事や学校の話を引き出すことができた	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
利用者の子供の頃の話などを知ることができた	47	男性	17	17	通所	要介護2	認知症軽度
利用者本人のことは以前から知っていたが幼少期の頃の家族の話がいっぱい聞けたので。	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
はい その人のコンプレックス、お世話になった人について深く知ることができた。	46	男性	9	9	通所	要介護3	認知症中度
普段話さないことがわかった	39	女性	2	2	通所	要介護3	認知症中度
95歳だが自筆で文章が上手、思い出ノートの項目の書き込みが多かった	47	男性	17	17	通所	要介護2	認知症軽度
質問内容によっていろいろ知ることができた。	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
生まれた生い立ち、父親の名前、暮らしていた場所などを知ることができた。	54	女性	6	6	入所	要介護3	認知症なし
入所の時に出してもらった情報が点だったのが線につながった・出身、仕事とか漠然としていたことがなんでそうなのかという背景を知ることができた	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度
家族、昔の環境、好みがわかった	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
知らない一面を知ることができた。きっちりしている性格が過去の仕事とつながっているのだとおもった。	49	女性	6	16	入所	要介護2	認知症中度
小さい頃の話が聞けた。	55	女性	11	17	通所	要介護2	認知症軽度
小さい頃、学生時代のことを知ることができた	65	女性	4	15	通所	要介護1	認知症中度
意外と短期だった、聞かれるのを嫌がった	52	女性	2	14	入所	要介護1	認知症軽度
利用者が大事にしていること、家族や仕事に対してのプライドなど、その利用者とは2年関わってきたのに新たに分かることが多かった。その人が落ち着く質問(スイッチ)が分かったような気がする	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
特になし×1人							
いいえ 理解力がないのでLRRが進まないが昔の話はよくする	47	男性	17	17	通所	要介護1	認知症軽度

# 「思い出ノート」

## ■高齢者施設での事例 ～自分史づくりのワークショップの実施とアンケート調査～

(イ) 利用者さんの意欲が増したような気がする		研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
はい	LRRをやっているありがたいと声をかけられたり積極的に話してくれた	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
	スタッフとの関わりで話す内容に変化があった	56	女性	0.5	20	通所	要介護1	認知症軽度
	元々意欲はあったが、ほかのスタッフにも話すようになった、少し心を開いてくれるように	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
	普段の様子は変わらないが、まとめたノートを見せたりすると笑顔をみせた。	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
	今日は話を聞きに来ないのか?など思いでノートに興味を示してくれた	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
	「今日は思い出ノートやるの?」と聞かれることもあり、とても楽しみにしているようだった。周りに「今日は勉強をするの」と話している。	28	男性	1	1	入所	要介護1	認知症軽度
	前は話してもあまり細かく教えてくれなかったのが、積極的に話すようになった。楽しそうになった。自分の意見も言うようになった。	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
	もともとレクリエーションに参加するような方だが、ノートの意欲が高かった	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
	取り組まれている時意欲が増した、おしゃべりが増えた	39	女性	2	2	通所	要介護3	認知症中度
	ノートに対する取り組み意欲の向上、声をかけられることも増えた	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
	リビングに長く滞在するようになったり、ほかのスタッフにもはっきり生き生き対応していたため	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度
	はじめはやめたいといていたが、代筆するようになってからは進んで話すようになった。	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
自分のことを話すのを嫌がらない	55	女性	11	17	通所	要介護2	認知症軽度	
脳トレブックをやりたいという希望があった	65	女性	4	15	通所	要介護1	認知症中度	
特になし×1人								
いいえ	特段の変化はなかった	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
	時折、思い出せないことについてショックを受けているようだった。	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
	元から意欲の高い人だった	46	男性	9	9	通所	要介護3	認知症中度
	頭が疲れて面倒。	52	女性	2	14	入所	要介護1	認知症軽度
	思い出ノートをやったことをあまり覚えていない様子だった。ノートをすると参加意欲はある感じではあった。	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
特になし×7人								

(ウ) 利用者さんとの対話がしやすくなった		研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
はい	相手からの信頼性が増したように思う	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
	話題に困らなくなった	56	女性	0.5	20	通所	要介護1	認知症軽度
	元々対話しやすいひとだったが、ケアマネからNGと言われていたご家族の話についても話す	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
	思い出したことを自分から話してくれるようになった	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
	話のきっかけができた・利用者さん自身も情報提供者に遠慮がなくなったみたい	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
	LRRを通じて利用者との関係ができた。	28	男性	1	1	入所	要介護1	認知症軽度
	お願いを快く引き受けてくれるようになった(例:調理など)。お手伝いも自主的にしてくれるようになった。	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
	以前に比べて話しやすくなった・ノートの内容から、話す内容が増えた	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
	体のことしか聞いていなかったが、新たな一面を聞くことができたため	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
	利用者が触れてほしくない話題などが分かった。	47	男性	17	17	通所	要介護2	認知症軽度
	お互い声をかけやすくなった、気持ちの距離が縮まった。	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
	元々よく話してくれる人ではあったが、話のきっかけとなった。	54	女性	6	6	入所	要介護3	認知症なし
会話のペースがつながったから話題が増えた・情報提供者自身が聞いたことを調べて、本人に話しかけたりして、話が盛り上がった	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度	
会話が増えた	65	女性	4	15	通所	要介護1	認知症中度	
仕事の話をよくしてくれたので会話のきっかけになった。	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度	
特になし×1人								
いいえ	元々よく会話していた。LRRによってました感じではない。	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
	元から話しやすい人だった	46	男性	9	9	通所	要介護3	認知症中度
	以前と変わらない	39	女性	2	2	通所	要介護3	認知症中度
	特にこの人だけに話すことはない	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
	元々の関係性があったから	55	女性	11	17	通所	要介護2	認知症軽度
特になし×5人								
無回答	41	女性	4	20	通所	要介護2	認知症軽度	

# 「思い出ノート」

## ■ 高齢者施設での事例 ～自分史づくりのワークショップの実施とアンケート調査～

(エ) 自分自身の介護スキルの向上につながった		研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
はい	声かけのヒント、話題を学んだ・利用者のことをより知ることでケアの向上につながった	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
	相手の話をよく聞かないといけないことを再認識	65	女性	7	15	入所	要介護3	認知症軽度
	どういう風に接すれば身の上話をしてもらえるのか分かるようになった	56	女性	0.5	20	通所	要介護1	認知症軽度
	内面に触れることができるようになった	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
	昔のことを話すことで会話の糸口が増えて、勉強になった	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
	声をかけやすくなった	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
	LRRの活動によって会話がしやすくなった	41	女性	4	20	通所	要介護2	認知症軽度
	お話をつなげるのが上手になった。コミュニケーション力の向上	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
	新たな一面を知ること介護する際のヒントをえた	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
	思い出ノートの内容を使った会話の引き出しができた	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
	今回幼少期の頃の事柄を知る大切さを感じた。	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
	LRRの活動によって話の区切り方を学んだ	46	男性	9	9	通所	要介護3	認知症中度
	認知の方の対応についてお話の進め方	39	女性	2	2	通所	要介護3	認知症中度
	コミュニケーション力の向上	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
	会話がしやすくなった。	54	女性	6	6	入所	要介護3	認知症なし
	聞く力が大切だと改めて認識できたし、実行に移すようになった。	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度
	一つの勉強になった	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
	思い出ノートがあることで、質問内容が増えた。	55	女性	11	17	通所	要介護2	認知症軽度
会話のきっかけを作れるようになった	65	女性	4	15	通所	要介護1	認知症中度	
思い出ノートを使った会話の引き出しができた	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度	
いいえ	傾聴をするという経験になった	32	女性	3	3	通所	要介護1	認知症軽度
	会話のネタにする程度	52	女性	2	14	入所	要介護1	認知症軽度
	特になし×5人							

(オ) 利用者さんから多くのことを学ばせてもらった気がする		研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
はい	人生の先輩として人生の深みを知った。	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
	子供の時に体験した戦時の話を聞くことができた	56	女性	0.5	20	通所	要介護1	認知症軽度
	お話を聞いて、今を大切に、常に明るく、という利用者さんのポジティブな姿勢を学んだ。	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
	会話に困ったときにノートを参考にできた	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
	昔の話とか、利用者の小学校の時の話、修学旅行の話など	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
	思い出ノートの質問数が多かったので利用者の様々な分野のことを知ることができた。	28	男性	1	1	入所	要介護1	認知症軽度
	普段なかなかきけない戦時中の話を聞いたので	41	女性	4	20	通所	要介護2	認知症軽度
	良好な人間関係を保ちながら生きる大切さを学んだ	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
	利用者さんの人生の一片を知り、同じ女性として、奥さんとして、お母さんとして見習わな きやと思った。	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
	営業職であった話を聞いて人との付き合い方について学んだ	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
	利用者の子供時代の過ごし方や、海外経験など自分が経験していないことをいろいろ話してく れた。	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
	認知の方の対応の仕方を改めて認識した	39	女性	2	2	通所	要介護3	認知症中度
	LRRの会話で料理の仕方を教えてもらった。	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
	どんなところに住んでいてこんな生活だったということを教えてもらった。	54	女性	6	6	入所	要介護3	認知症なし
	利用者さんの人生を通じて、今まで知らなかった時代や事柄、その理由など知ることができた	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度
	昔のことを知ることができた	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
	小さい頃苦労していたと知った	55	女性	11	17	通所	要介護2	認知症軽度
	個人を引き出すことができたので	65	女性	4	15	通所	要介護1	認知症中度
特になし×3人								
いいえ	内容を覚えている箇所が少なく、こちらから聞き出す必要があった	46	男性	9	9	通所	要介護3	認知症中度
	覚えていない、疲れた、と利用者さんが言う	52	女性	2	14	入所	要介護1	認知症軽度
	利用者があまり話さない人なので	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
	特になし×3人							

# 「思い出ノート」

## ■高齢者施設での事例 ～自分史づくりのワークショップの実施とアンケート調査～

(カ) 人として成長することができた		研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
はい	人とじっくり話をすることで成長できたと思う	65	女性	7	15	入所	要介護3	認知症軽度
	人の痛みを知ることができた	56	女性	0.5	20	通所	要介護1	認知症軽度
	ポジティブでいることの大切さを知った。転倒リスクをストレスと感じない方が良く、ポジティブに思うようになった。	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
	ゆっくり時間をかけて話を聞くことの大切さが分かった	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
	自分で考えて自分で進めていくことができた、思い出ノートがあるので前向きに活動できた。	28	男性	1	1	入所	要介護1	認知症軽度
	戦時中の話など学べたから	41	女性	4	20	通所	要介護2	認知症軽度
	以前はプライベートに踏み込めなかったが、聞きたいことを聞けるようになった。共感する心が身についた。	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
	仕事のスキルにつなげられた・女性としての考え方、生き方を学んだ。	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
	人生観について考えるようになり、心が穏やかになった。	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
	人生の先輩のお話を聞いて勉強になった	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
いいえ	聞くこと、話すことの大切さと、人と人との信頼の大切さを再認識することができた。	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度
	一つの経験だと思っている	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
	特になし×3人							
	今ではないが成長したいと思った。	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
	分からない。実感が無い。	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
	自分では特に変化がない。	54	女性	6	6	入所	要介護3	認知症なし
	特になし×9人							

(キ) 今後もやってみたい		研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
はい	思い出ノートをきっかけに今後も向かい合う時間を作っていきたいので、もっとやりたい。	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
	現状対象の方はいないが、しっかり話せる人など、対象の方がいたらやってみたい	65	女性	7	15	入所	要介護3	認知症軽度
	より多くのことを教えていただいて、信頼関係が結びついてくるから	56	女性	0.5	20	通所	要介護1	認知症軽度
	知ること知らなかったことをたくさん知ることができたから。	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
	ほかの方にもやってみたい	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
	機会があったらまたやってみたい。	28	男性	1	1	入所	要介護1	認知症軽度
	別の人もやってみたい	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
	ノートがきっかけでじっくり利用者さんと対面して話す時間、チャンスを意識して作ろうと思うようになったから。	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
	グループで取り組んだが会話が盛り上がり、大変良かった。	47	男性	17	17	通所	要介護2	認知症軽度
	ほかのいろいろな人とまたやってみたいと思った。	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
	他の人によってどのくらい話を引き出せる量が異なるのか気になる	46	男性	9	9	通所	要介護3	認知症中度
	思い出す機会になる	39	女性	2	2	通所	要介護3	認知症中度
	時々話しが弾む項目もあるので続けてみたい	47	男性	17	17	通所	要介護1	認知症軽度
	まだ未記入の項目があるので続けていきたい	47	男性	17	17	通所	要介護2	認知症軽度
	こういうのがなければ、ここまで話すことはなかった、こういう機会をもらえてよかったと感じているため。	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
	この100の質問は認知症の方には難しい。話したいことは話す聞いてほしくないことは「こんなに分かん」と言われる。なので100より少ない質問数で小さいときの楽しかったことなどから話の入り口になれば新規入居者には良いのかなと思う。	54	女性	6	6	入所	要介護3	認知症なし
	その人のことを知りたいと言うことが書類上の決まり程度で考えていたが、今回仕事をしていく上で、コミュニケーションをとっていくなかでそれ以上の大切さを持ったので。	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度
	時間があつたらやってみたい	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
	聞き取りがまだ完全にできていないので続けたい。	49	女性	6	16	入所	要介護2	認知症中度
	タイミングがあればやってみたい	55	女性	11	17	通所	要介護2	認知症軽度
思いだしのきっかけになったから	65	女性	4	15	通所	要介護1	認知症中度	
特になし×4人								
いいえ	忙しいため時間をとってやっていくことが難しい。だが、このノートを参考にして質問をしてみたい。	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
	人を選ばないといけない	52	女性	2	14	入所	要介護1	認知症軽度

# 「思い出ノート」

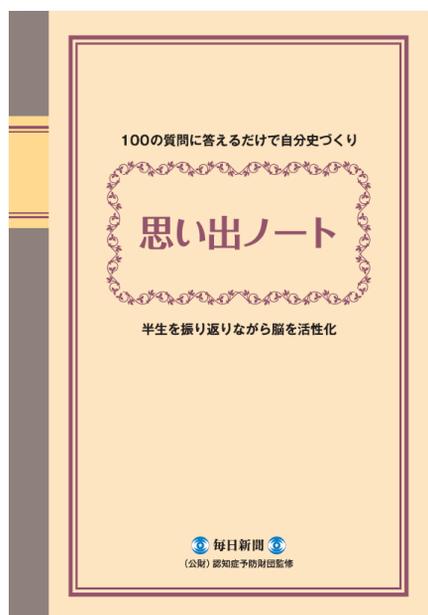
## ■高齢者施設での事例 ～自分史づくりのワークショップの実施とアンケート調査～

②利用者さんに実施したことで、利用者さんへの見方が変わったり、新たに発見したりしたことはありましたか？（「はい」なら具体的に尋ねる）		研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
はい	昔とても苦勞されたんだなあと思った・元々話される方だったけど、LRRをしてみて本当はもっとこういう話をされたいんだなあと思った。こういう話をする機会を増やせば時折怒る妄想とかもなくなるのかなあと感じた。	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
	こんなすごい中で生きてきたというのを具体的に知ることができた	56	女性	0.5	20	通所	要介護1	認知症軽度
	家族、仕事、住んでいたところについて知れた。家族についてあまり触れたがらなかったの	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
	人生がイメージしやすくなった。これまでどういう人生を歩んできたかを知ることで、対象者をケアしたいという思いが強くなった。	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
	普段クロスワードをよくやっていたがそれは仕事を長くされていたときの能力を落とすたくないからだと分かった。また、旅行好きであると分かった。LRR後歩行訓練を積極的にするようになったと思う	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
	普通に接しているだけだと分からない情報や本人の気持ちがよく分かった。	28	男性	1	1	入所	要介護1	認知症軽度
	今の体の状態を裏付ける背景が分かった（昔スキーで学校に通っていたため、足腰が丈夫）	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
	さばさばしたイメージで自立した女性と思っていたけれど、色々話してみてもとても家庭的で女性らしいイメージが強くなった	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
	利用者が大事にしていること、家族や仕事に対してのプライドなど、その人が落ち着く傾向が分かった。	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
	なるべく話題に触れたくないところが分かったため、利用者に嫌な思い出を思い出させないで済むようになった	47	男性	17	17	通所	要介護2	認知症軽度
	幼少期の家族構成、兄弟のことを色々	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
	利用者さんのコンプレックス、お世話になった人がわかった	46	男性	9	9	通所	要介護3	認知症中度
	利用者の歴史が分かった、例えば苦勞していたことなど	47	男性	17	17	通所	要介護2	認知症軽度
	これまで知らなかったことを知ることができた。（兄弟、お嫁に来られたときの話、趣味、仕事、）	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
	若いときから苦勞されていたことを知って、いつまでもものを捨てないのが昔から苦勞されていることが影響しているのだと思った。	54	女性	6	6	入所	要介護3	認知症なし
	やるやらないとか行動と言動にご本人の出身や経験などによる理由があるということがわかった	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度
	歩まれてきた過去が分かった、すごく本人のことがわかった	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
	普段は現状のみの把握をすることが多いが、LRRで、利用者さんの人生に色々あったことを知った。	55	女性	11	17	通所	要介護2	認知症軽度
	どうやって生きてこられたか発見した	65	女性	4	15	通所	要介護1	認知症中度
	見た目がこわめなので話にくいかなと思ったけど、話してみるといろんな遊び、友人との交流も楽しいことがたくさん聞けた。こんなに笑うんだ、冗談も言うんだと感じた。	32	女性	3	3	通所	要介護1	認知症軽度
怒りっぽい、あきやすい、集中できないなどマイナス面	52	女性	2	14	入所	要介護1	認知症軽度	
利用者が大事にしていること、家族や仕事に対してのプライドなど、その利用者と2年関わってきたのに新たに分かることが多かった。その人が落ち着く質問（スイッチ）が分かったような気がする	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度	

# 「思い出ノート」

## ■高齢者施設での事例 ～自分史づくりのワークショップの実施とアンケート調査～

③LRR前後であなた自身に変化はありましたか？（「はい」なら具体的に尋ねる）		研究対象者 年齢	研究対象者 性別	現在の職場 勤務年数	介護職 勤務年数	施設利用 形態	利用者 要介護度	利用者 認知機能
はい	ほかの利用者さんと接する時に思い出の内容をヒントに色々と話したり接することができるようになった。	48	女性	9	15	入所	要介護2	認知症中度
	会話についての認識が変わった、こちらからいろいろと話しかけ、聞き出す重要性を感じた。利用者自身が話しやすい雰囲気作りが大事だと感じるようになった。	65	女性	7	15	入所	要介護3	認知症軽度
	利用者のポジティブな姿勢から学ばせていただいて前向きに仕事をするようになった。	27	女性	7	7	入所	要介護1	認知症軽度
	その人の人生を垣間見ることができ、対象者に対して思い入れが強まって、しっかりケアしてあげたいという気持ちが強まった。	40	男性	9	9	入所	要介護2	認知症軽度
	利用者さんとの距離が近くなった	48	女性	3	15	入所	要介護1	認知症なし
	利用者さんのことを深く知ることができた。	28	男性	1	1	入所	要介護1	認知症軽度
	自分自身の過去を思い出して親近感がわいた、思い出することで自分も幸せになって、お仕事の励みになった。	64	女性	4	4	入所	要介護1	認知症軽度
	もっと利用者さんの背景を知るよう努力しないといけないと思うようになった。今までできていたと思っていたけれどまだまだ不十分だったと自覚した	52	女性	11	11	入所	要介護2	認知症軽度
	ほかの利用者とのフリートークをする時の参考になった、ほかの利用者に対しても新たな発見があった。	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度
	個人情報が多く書かれているので会話のネタになるものが多く見つかった	47	男性	17	17	通所	要介護2	認知症軽度
	介護するときに色々な工夫を考えるようになった。	41	女性	8	10	入所	要介護2	認知症中度
	会話の切り口が多くなった、利用者に対する関心度が高まった。	44	女性	0.75	23	通所	要介護1	認知症なし
	利用者のことを知るのとは書類上の義務ではなく、仕事をしていく上で大切なことだと気づいた。もっともっとその人のことを知りたいと思うようになった。行動、言動に対して、なぜそうなのかということを常に考えて行動するようになった	45	女性	16	16	入所	要介護1	認知症中度
	過去を掘り下げて聞くことや、戦争の生の情報を聞くことができたことで、自分にとってプラスとなった	47	女性	5	5	通所	要介護2	認知症なし
	利用者さんの辛さがいくらか分かった	65	女性	4	15	通所	要介護1	認知症中度
	時間をとって話すことの重要性を感じた。他の人ともきちんと話せたらなと思い、話す必要性を感じた。	32	女性	3	3	通所	要介護1	認知症軽度
	こういう人だと知ったから気を付けるようになった。	52	女性	2	14	入所	要介護1	認知症軽度
	ほかの利用者とのフリートークをする時の参考になった、ほかの利用者に対しても新たな発見があった。今後思い出ノートを使った事例を報告してみたい	36	男性	3	11	通所	要介護1	認知症軽度



### 「思い出ノート」

編集・発行：毎日新聞社

監修：公益財団法人 認知症予防財団

「思い出ノート」は、毎日新聞社の登録商標です（登録番号第6238671号）