

インクルーシブ社会研究 9
Studies for Inclusive Society 9

いくつになっても人は成長する —高齢者プロジェクト15年の軌跡—

A Person Develops Forever :
15 Years in the Project for the Aged at the
Ritsumeikan University

著者：吉田 甫・大川 一郎・土田 宣明・高橋 伸子・石川真理子・
坂口 佳江・片桐 直哉・吉村 昌子・小田 博子・今村 和子
Authors: Yoshida, H., Okawa, I., Tsuchida, N., Takahashi, N., Ishikawa, M.,
Sakaguchi, Y., Katagiri, N., Yoshimura, M., Oda, H. & Imamura, K.

文部科学省私立大学戦略的研究基盤形成支援事業
「インクルーシブ社会に向けた支援の<学=実>連環型研究」
社会的包摂に向けた予見的支援の研究チーム

Translational Studies for Inclusive Society:

MEXT-Supported Program for the Strategic Research Foundation at Private Universities
Research on Proactive Support for Inclusive Society Team

2016年 1月

はじめに

2016年3月をもって、立命館大学の人間科学研究所の傘下にある高齢者プロジェクトは、活動を停止します。このプロジェクトは、2001年に文学部心理学科(当時)の教員3人の発案で始まり、それから15年間という長きにわたって活発な活動を展開してきました。第2部の活動の歴史にあるように、最初は高齢者施設でこの活動が始まりました。これは、後で学習療法と呼ばれることになる音読と計算という課題を主な柱とした活動です。2006年には、立命館大学の中で地域の高齢者を対象にして、外来的に大学に通ってもらいながら活動を展開することになりました。さらに翌年からは、市役所と協同して、地域での活動に活動が広がり、現在でも高齢者施設、立命館大学、地域での活動は、休むことなく継続されています。この長い活動の中では、大学当局、人間科学研究所、京都市北区役所、左京区役所、病院、地域の諸団体など、さまざまな幅広い組織にお世話になりました。大学での活動ですので、基本は研究です。この長い間にさまざまな研究が行われ、2013年度—2015年度は、文部科学省私立大学戦略的研究基盤形成支援事業「インクルーシブ社会に向けた支援の<学=実>連環型研究」の予見的支援チームの活動として研究を実施しました。その結果は、第3部の研究紹介および第4部の資料にもありますように、それなりの業績が積み重ねられています。

こうした活動が長期にわたってしっかりと展開されてきたのは、教員、運営委員の皆様の尽力のお陰です。しかし、基本的には、この活動に学習者として参加していただいた施設に入居している高齢者、地域で健康に暮らしている方々、それにサポーターとしてボランティアで活動いただいたさまざまな人、また以前に運営委員やサポーターをやられた方、加えてこの活動に興味を持ち活動に参加していただいた学生・院生、さらにインターンシップとして参加した学生諸君、じつにたくさんの人によって支えられた活動でした。

文学部の心理学専攻が、今回、大阪いばらきキャンパスに総合心理学部として独立するのに伴い、残念ではありますが、この活動を終わることになりました。これまでお世話になりましたさまざまな方に、高齢者プロジェクトを代表

して感謝を表明し、挨拶とさせていただきます。

高齢者プロジェクト代表

吉田 甫

目 次

はじめに.....	1
第1部 Q and A.....	5
第2部 運営委員からのメッセージ	51
第3部 研究の紹介	71
第4部 資料編	105

第 1 部

「Q and A」

Q1：どんな活動をやっているのですか

活動の内容を1年間の流れに沿って説明しましょう。春、大学に新入生があふれかえている4月にその年の最初の運営委員会を開きます。ここで、その年の大まかな方針などを話しあいます。この話し合いに基づいて、京都市の北区役所に学習者募集の案内をお伝えして、それらが北区の「市民しんぶん北区版」に掲載されます。サポーターについては、かなりの人が参加しているので、積極的に募集はしていません。学習者の説明会は、5月の中旬に開きますが、ここでは2年目と3年目の学習者にも出席してもらい、新しく参加した学習者も含めて、どの曜日に参加可能かなどをお聞きします。

実際に音読や易しい計算活動を始めるのは、6月の頭からです。慣れるためにもまず1週間の間、学習をおこなってから、査定（MMSEやFAB）を2週間ほどに渡って実施します。それから本格的な学習に入ることになります。実施場所は、立命館大学の創思館2階にあるトレーニングルーム2、トレーニングルーム3の2部屋です。2つのトレーニングルームは、控え室と学習室に分かれており、ルーム3が控え室、ルーム2が学習室としています。活動時間は、月・水・金の週3日ですが、1日2時間を3つの時間帯（午前10：00～10：30、10：30～11：00、11：00～11：30）に分けて、それぞれの学習者はどこかの時間帯に大学に来校し、学習をおこないます。

控え室には、大きな机があり、この机に座って学習者が学習前や後で歓談するように工夫されています。控え室での10～30分は、学習者同士のコミュニケーションが盛んな時間帯です。季節の挨拶などといったことから、先週あったこと、家族のことなどさまざまな話題が出されます。また大きな文字で書かれている大活字本が100冊以上も本棚においてあり、誰でも読むことができますし、また希望があれば貸し出しもしています。控え室には、1から100までの数が表面に書かれた2cm四方ぐらいの四角のカードが入った道具が置いてあります。これは数字盤と呼ばれるもので、表面の数字を基にして1から順番に並べるあるいは逆順に並べる、しかもできるだけ短い時間で並べるといったことができるもので、これが意外と人気の道具です。

時間になると、隣の学習室に入り、原則として2人の学習者に1人のサポー

ターが机を挟んで向かい合って座ります。挨拶や先週のことなどお聞きしてから、学習に入ります。それぞれの学習者毎にすでに準備している音読と計算教材を使って、学習を始めます。計算では、A4用紙1枚に10のたし算やひき算(1～3桁)の問題が書かれているものを手渡して、答えを書いてもらいます。適切に課題を終えた場合には、用紙に大きく丸を描いて「〇〇さん、全部正解ですよ」などといったフィードバックを心から伝えます。中にはたまに間違う人もいます。間違った答えがあったら「〇〇さん、この問題もう1回やってください」と伝えます。これは、失敗だということを明示化させないためでもあります。このフィードバックで、ほとんどすべての人が正しい答えにすぐに修正します。文章をしっかり音読すれば、「〇〇さん、よかったですね」というフィードバックを心から言い、学習者が言いよんだり間違えて読んだときには、サポーターが「ここを読んでみましょう」と伝えて一緒に読んだりします。文章を読んだ後などで、学習者が「ここに書かれていることは、小学校の時にしたことがある」、「自分が小さい頃はここに書かれているようだった」など、自己の体験を重ね合わせて話をされることも多く、サポーターはそれに応じて適切な反応を返し、ここで学習者とサポーターの間にかかなりのやりとりが生じます。

課題を終了しますと、次回の日時などを話しあい、学習者は控え室に戻り、そこにいる他の学習者たちと歓談したりする人もけっこういます。また最後の時間帯に割り当てられている人ですと、学習者同士が誘い合って大学の生協食堂でお昼を一緒にとることもよくあります。このことを楽しみにしてこられる学習者もほどほどにいるようです。

ではどんな教材を使っているかと言いますと、音読と易しい計算に関する問題で、すべてわれわれが作成したものばかりです。たとえば、易しいたし算とは(1桁+1桁)、(1桁+2桁)、(2桁+2桁)といった課題です。こんな問題であれば、どんな人でもらくらくと答えを出すことができます。問題は、桁数、繰り上がりや繰り下がりの有無などから9レベルに分けています。1レベルにつき、スモールステップを原則にして100～300枚の用紙を用意しています。音読であれば、「詩」「諺」「唱歌」「昔話」「小説」「エッセイ」「読み物」「論説」などのジャンルからの材料を使い、漢字が少なく文字量も短いものから、

通常の文章までを4レベルに分け、各レベルで200～400枚の問題を作成しています。

6月にスタートし、8月初旬までやって、お盆を挟んで2週間の夏休みをとります。それから12月中旬までそれまでと同じように毎週3日間学習をおこないます。12月の中・下旬には、学習者、サポーターなど関係者全員が集まって「交流会」をおこないます。100人をこえる人が、生協食堂に集まり、お昼を食べながら話したり遊んだりする楽しい会です。それから冬休みに入り、1月初・中旬に再開します。冬休み後でもまた夏休み後でも、控え室には学習者同士の「久しぶり、元気でしたか」という声が飛び交います。2月中旬が、その年の最後の学習としています。最後の日は、学習ではなく「修了式」をおこないます。ここでは、学習者が無事に1年間学習を継続できたということで、「修了証書」を贈呈し、1年間続けてくれた新サポーターには「サポーター認定証」を手渡します。毎回ではありませんが、修了式では神経内科の医師などによる講演などをおこなっています。さらに3月には、多様なゲストをお招きしてシンポジウムを開催しています。2004年から初めて2009年までおこないました。2010年からは、同じ時期に学生・院生などが研究した発表会に衣を代えて継続しています。これが1年間のおよその流れです。

しかしこれだけではありません。大学は研究機関でもあるので、研究もおこなっています。たとえば、学生や院生による卒論研究・修士論文のために、学習に参加している高齢者にさまざまな研究に参加を要請しています。すべての研究ですべての参加者に参加の要請をする訳ではありません。研究の狙いに従ってある人数の方に依頼をする訳です。依頼されたほとんどの学習者は、喜んでその研究の対象者として参加してくれています。こうした成果は、修了式の中で発表してもらっています。

また、教員や運営委員を中心とした研究もおこなっています。対象になるのは、やはり学習に参加している高齢者です。そうした研究の一環は、第3部で紹介されています。こうした研究をおこないますと、その研究結果は、交流会、あるいは修了式などで、学習者やサポーターの皆さんにフィードバックしています。また、日本心理学会、日本老年行動科学会をはじめとするいくつかの学会で、研究結果を報告していますし、国内の学会だけでなく、海外の学会でも

報告をおこなっています。そのリストは、第4部にあるとおりです。さらに、学会での報告だけでなく、さまざまな学会誌、大学紀要などにも論文として報告をしています。もっとも、学会誌などの論文として出版しようとする、査読者からさまざまな問題点の指摘を受けます。それらの疑問に答えることができ初めて、研究論文として公表されます。このため、査読者からの指摘に十分に答えることができずに、ボツになってしまう研究論文も、もちろんあります。

この活動は、また学生教育の一環ともなっています。インターンシップという制度が立命館大学でもありますが、この高齢者プロジェクトに学生がインターンシップ生として参加しますと、単位を認定されるという制度です。第4部の資料にあるように、毎年10～20人の学生・院生がサポーターとして参加します。年配の高齢者の前に若い大学生がサポーターとして机を挟んで座ると、相手を崩した柔らかな表情になる高齢者の方も珍しくはありません。世代の異なる人が参加することは、日常のこうした何でもないところに効果を与えているのかもしれませんが。このような展開が、高齢者のイキイキとした笑顔に繋がっており、若さを維持できる可能性を示唆しているのかもしれませんがね。この活動に参加していたTさんの言葉「老いることも悪くないと思えるようになった」は、今から2400年も前に生きたギリシアのソクラテスに通じているようです。

Q2：どうして音読・計算活動を主にした活動をやっているのですか

高齢者に大学に定期的に来ていただき、長期にわたって活動を継続するためには、どんな課題がいいのでしょうか。高齢者ご本人にとっても意味があり、やりがいがある課題でなければ、長続きはしません。高齢社会に伴う問題は、何も日本だけに限ったことではないので、世界中でどのような介入が効果的かどうか、活発に研究されています。

それらの研究でまず明らかにしたいことは、参加者にやってもらった課題の内容です。国の内外でさまざまな課題が提案されていますが、高齢者からの訴えがもっとも多いものは記憶なので、記憶を改善するような課題が訓練の対象となっています。

たとえば、過去に経験したさまざまな出来事を思い出せなくなる人が多くなるので、エピソード記憶と呼ばれるこの種の記憶を改善するために、いくつかの方法が提案されています。読者の中には、テレビなどで時折紹介される記憶術の世界チャンピオンの人間業とは思えない記憶能力をご覧になった人がいるかもしれません。エピソード記憶の訓練では、そうした人たちがとっているような方法を高齢者に応用するというやり方が、多く採用されています。

また別の記憶課題として、作業記憶の訓練も最近では増えています。これは、2つ以上のことを同時に処理するために必要な記憶です。たとえば、電話での話を聞きながらメモを残すといった状況は作業記憶を必要とする状況ですが、この記憶も加齢に伴って急激に低下します。このため、電話をしたのにそれが伝わっていないなど、日常生活でさまざまな支障を引き起こす原因の1つとなっています。そのための訓練としてさまざまな訓練課題が考案されています。たとえば、15個の単語を聞いた後で、最後から3番目の言葉は何かを思い出すなどといった課題を使って練習します。

しかしこうした訓練は、参加者にかなりの負担を与え、それほど楽しい課題でもないで、1～2ヶ月の訓練であれば何とか続けることができます。しかし、それを半年間あるいは数年間となると、通常は参加者が訓練から脱落してしまい、訓練そのものが成り立たなくなります。

われわれが採用しているのは、音読と計算です。ここで言う計算とは、小学

校1年生で学ぶような1～2桁のたし算やひき算といった誰でもらくらくとできる計算です。音読は、文字通り文章を声に出して読むことです。

なぜこんな課題を採用したのでしょうか。それには、きちんとした理由があります。それは、脳の賦活に関する東北大学の川島先生の研究(2002)から引き出されます。普通であれば、われわれは自分の脳を意図的に動かすことはできません。ところが川島先生は、どのような課題を与えれば脳が動き出すかを研究し、われわれが常識的に持っている考えとはまったく逆の結果を見いだしました。たとえば、以下の2種類の課題をやして下さい、 $\langle 3 + 9 \rangle$ 、 $\langle 54 \div (0.51 - 0.19) \rangle$ 。

どちらが頭を使ったかと聞かれれば、誰でもわり算だと答えます。 $\langle 3 + 9 \rangle$ で頭を使ったと答える人は、まずいません。

ところが脳の中での働きを見ると、私たちの意識とはまったく逆のことが起きています。図1を見て下さい。複雑な計算をやっているときには、脳はほとんど働いておらず、らくらくと計算できるような課題をやっているときは、脳のかなりの部分が賦活していますね(赤く塗られた部分がそうです)。 $\langle 3 + 9 \rangle$ などは、どんな人でもすぐに答えを出せます。つまり簡単な計算をやると、脳細胞に大量の血液が循環し、休眠状態だったかもしれない脳細胞が元気を取り戻すことができることを示唆しています。

文章を読むときのことを考えてみましょう。大人であれば、文を読むさいには黙読するだけで、声に出す人はいません。しかし声に出して読むときの頭の中をのぞいてみますと、脳全体が真っ赤と言えるほどに活動していました。つまり、黙読よりも音読がはるかに脳を使っているということが分かりました。

こうした研究に基づいて、われわれの活動では音読と易しい計算を活動の主な課題としています。たとえば易しいたし算とは、(1桁+1桁)、(1桁+2桁)、(2桁+2桁)といった課題です。こんな問題であれば、どんな人でもらくらくと答えを出すこと

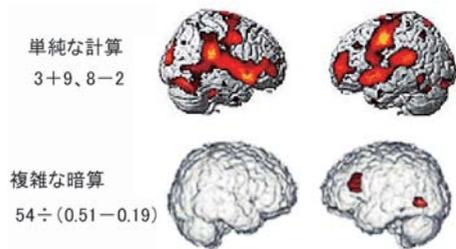


図1. 2つの課題での脳の働き(川島、2002)

ができます。A4用紙1枚にこうした問題を10問ほど印刷し、答えを書くという課題です。問題は、桁数、繰り上がりや繰り下がりの有無などから9レベルに分けています。1レベルにつき、スモールステップを原則にして100～300枚の用紙を用意しています。右の図が、そうした課題の1例です。音読であれば、漢字が少なく文字量も短いものから、通常の文章までを4レベルに分け、各レベルで200～400枚の問題を作成しました。右にある文章は、レベル4の課題例です。

$4 + 3 =$
$7 + 4 =$
$2 + 2 =$
$9 + 3 =$
$4 + 5 =$

読者の中には、 $3 + 7$ といった簡単な問題に正解してそれを褒められたからと言って、ちっともうれしくない、むしろ馬鹿にするなぐらいの気持ちになるのではと心配される人がいるかもしれません。ところが、実際に高齢者の目の前で用紙に赤で大きく○を描きその横に100と記入して、先のフィードバックをすると、にっこりと微笑む方がほとんどです。「馬鹿にして」などといった反応をする人はまずいません。じつは、活動に参加する高齢者には、こうした易しい課題を行うということの意味をしっかりと理解してもらっています。そ

名前	月	日	時	分	時	分
サザエさんの人気の秘密						
サザエさんのこの伸び伸びとした行動力 徹底した粗忽(そこつ)さ マンガの主人公として 実に適当なおつちよこちよいぶりと 愚かしさ						
なぜサザエさんはこんな性格であり得たのか その理由は ただひとつ サザエさんが「嫁」でないからである						
サザエさんはたしかに結婚して「妻」であり 他の九八%の既婚女性と同じく「磯野」から「フグ田」へと改姓した 彼女はすぐ「母」となってタラちゃんを育てている						
そして家庭を主に生きる「主婦」である当時の二〇代後半の女性として 多数派の属性をすべて備えているよう見えるが 実は重大な要素が欠落している						
それが「嫁」の部分なのだ						

E-12

出典「サザエさんからいじわるばあさん」ドメス出版

うした理解があるから、多くの方が肯定的な反応を示されるのです。

さて、こうした内容を読むと、学習者は黙々と課題をこなしているような印象を持つ人がいるかもしれませんが、実はそうではありません。学習を始める前には、挨拶、その日の体調、日時の確認などをしますし、学習者が前日にあったことを話す場合も少なくありません。さまざまなジャンルからの文章を用意しているので、音読を終えた方が読んだ文章の感想、「これは小さい頃に読んだ文だ」などさまざまな反応をしてくれます。こうして、学習者とサポーターとのコミュニケーションが生まれるのです。

まとめてみれば、音読や易しい計算をなぜ活動の柱にしているかということですが、最新の研究に基づいて脳を可能な限り働かせる活動を主な課題として採用したわけです。さらにこうした活動に伴って、学習者とサポーターとの間に活発なコミュニケーションも生まれます。つまり、学習活動での課題のみが大事なわけではありません。そうした課題の特徴から、コミュニケーションが自発的に引き出されているのです。このコミュニケーションも、学習者が長期にわたって学習を継続するためにはきわめて重要な役割を果たしています。音読や計算ではない別の活動が、もしかしたら効果的かもしれません。しかしそうした別の活動といえども、ここで明らかにしたような2種類の要因を含んでいることが前提になると言えるでしょう

創設期

そもそもの始まりは、2001年4月、吉田・大川・土田の3人が、立命館大学に教員として働き始めたことにあります。私（吉田）は、大川・土田の両氏が高齢者に関心を持つ研究者であることが分かっていました。それで、遅咲きで有名な仁和寺の御室桜が満開の頃に2人に集まらないかと声をかけ、5月16日の夕方に吉田研究室に3人が集まりました。ここでお互いがどのようなことに関心を持ち、どのような研究をしているかなどを当てにして飲み会をおこなったわけです。膝を交えて談論風発、いろいろなことに話題がおよび、高齢者への認知的介入についての研究をおこなうということで、方向がある程度定まったように記憶しています。

吉田は、これより遡る2年前に東北大学医学部の川島隆太教授の研究に参加しないかと要請され、当時の教育心理学者としてはまれなことですが、ほとんど知識もないし触ったこともなかったfMRIやPETといった機械を使ったブレンイメージングによる実験研究に参加しました。それは、仙台市や盛岡市などにある最新のイメージング機械を使って、認知的な課題と脳の賦活との関連を調べる研究でした。

そうした研究が下敷きにあったために、高齢者への介入訓練という研究へと方向が定まった訳です。まずは、こうした研究領域でどのような研究が世界で展開されているかについてのレビューをおこないました（吉田ら、2003a）。レビューをしてみると、音読や計算といった簡単な学習を通じた訓練といった試みは、世界中でまったくなされていないことが分かりました。そこで科学研究費（以下、科研費）に申請するために、京都府立医科大学の神経内科の教授である中島先生を科研費の代表者になってもらうべく訪問しました。しかし、中島先生は02年に定年退職の予定で研究代表者になれないということで、渡邊先生を紹介してもらい、この先生から02年3月になって活動をおこなう施設として京都市内にある「花友しらかわ」を推薦していただきました。

これを受けて、02年7月15日に高齢者プロジェクトを立ち上げた訳です。

参加したのは、3 教員（吉田、大川、土田）と学生です。施設でのサポーターには、この全員が当たることになりました。このサポーターの中には、高橋・石川・坂口といった後にプロジェクトの中核メンバーになる人が入っていました。この後、施設側と話しあい、家族への説明会などもおこなってから、02 年 8 月 20 日に第 1 回目の学習をスタートさせました。立命館大学衣笠キャンパスは、どちらかと言うと京都市の北西にあり、「花友しらかわ」は京都市の東に位置し、立命館大学からバスで 1 時間ほどかかるところにあります。学習日は、施設の都合もあり、火・金・日曜の 3 日間となりましたが、私（吉田）も日曜日にサポーターとして出かけることに、ほんの少し抵抗もありましたが、12 人の学習者が待っていると思うと苦にはなりません。机をどう配置すれば効果的か、教材を 1 人の学習者にどう準備するか、どのように学習者と話しあうかなど、解決すべき問題が山のように噴出しました。その日の学習が終わってから、こうした問題点をどう解決するか、話しあいの連続でした。03 年 4 月になって、「花友しらかわ」の親組織のトップである森理事長と話しあい、この組織の中核に当たる「市原寮」での学習をおこなうことに決まりました。

高齢者施設での学習

「市原寮」は、京都市の北部にある市原という地区にある施設です。ここは、1961 年に開設という古い歴史を持っており、われわれが最初に訪問した時点では、6～8 人の大部屋という古いタイプの部屋がたくさん残っていました。ただそうした大部屋は、今では廃止されて、個室へと改築されています。京都市の中でもかなり北の方で、交通は不便です。叡山電鉄の市原という駅が近くにありますが、それに乗るためには立命館から 1 時間ほどかけて始発駅である出町柳という駅まで行かねばなりません。それではちょっと不便なので、サポーター全員が週に 3 回（月、水、金）タクシーに乗って出かけるということになりました。もっともこのやり方は、2006 年までです。その後は、市原寮に京都産業大学の学生ボランティアが来ていることもあり、彼らと話して週の中の 1 回は彼ら学生が学習を進めることになりました。現在では、立命館大学関連のサポーターと左京区地域介護予防推進センター（Q5 で紹介します）が主になっているサポーターで学習を継続しています。市原寮には、特養、デイサー

ヴィス、ショートステイなどいくつかの施設がありますが、学習の対象となったのは、主に養護棟や特養に入居している高齢者です。

市原寮での学習も、最初は手探りでした。もちろん、施設側に学習の意義などをお話しし、しっかりとした了解を得た上で開始しています。同じ系列の「花友しらかわ」で1年間学習をおこなっていたとは言え、施設が異なると職員も施設長も違ってきますし、スムーズに行かないいくつかのことが起きてきました。たとえば、学習をおこなう部屋1つとっても手探りで、理事長室の隣で使われていない部屋でやったり、食堂の中でやったり、何回か部屋をさまよったあげくにやっとのことで定まった部屋での学習を進めることができるようになりました。学習者のほぼ全員が、認知症ということもあり、車いすでお見えになるのですが、時間になっても学習室に来ないなど学習を始めるまでの準備が大変で、そのたびに職員に連絡して何とかその場をしのぐという具合に心を砕きました。

われわれは、「花友しらかわ」で試行的な経験をしてきましたので、市原寮では、早速研究に取りかかりました。基本となる目的は、認知症の高齢者にこうした学習をおこなうことは、彼らの認知機能の衰退にストップをかけることができるかどうかを、検討することでした。しかし学習を始めてからも、職員全体にこの学習活動の意義などへの理解が進んでいないと思うことがしばしばありました。それは、その頃としては当然だったかもしれません。当時は、認知症（その頃は痴呆症と呼ばれていました）は、どんどん悪くなる治らない病気だというのが常識でしたし、そんな病気を抱えた高齢者に文章を読んでもらったり簡単な計算をしてもらっても、それが何の効果につながるかという疑いが、施設の職員にはあったと思います。

いずれにしても、03年から数年間は、いくつかの実験的な研究をおこなっています。その1例は、学習者とサポーターの人数比に関する研究です。普通に考えますと、1対1という組み合わせが、もっとも学習がうまくいくと考えられます。しかし心理学の領域では、古い理論ですが、ヤーキーズドッドソンの法則という理論があり、物事がうまくいくのは、刺激が多すぎるよりもまた刺激が少なすぎる場合よりも、刺激が適度なときであるという理論で、これは今でもさまざまな状況でほぼその通りの結果が出てきます。そこでわれわれは、

サポーターと学習者の人数の組み合わせとして3種類、① サポーター1：学習者1、② サポーター1：学習者2、③ サポーター1：学習者6～7という3種類を設定して実験的な研究をおこないました（吉田・大川・土田、2004）。この研究を始める前に、吉田は別の研究グループの代表者であった東北大の川島教授にこのアイデアを伝えました。すると彼は、③のサポーター1：学習者6～7という組み合わせがうまくいかないのはすぐに分かる、最初から分かっていることをなぜ研究するのかと詰め寄ってきました。今思えば、うまくいかない条件を設定することは、倫理的には問題になるかもしれないと思います。しかし当時は、そのことを実証することも大事だと押し切って実験的な訓練をおこなった訳です。研究の内容は、第3部で紹介されています。今では日本の高齢者施設であまねく導入されるようになった学習療法と呼ばれている分野では、サポーター1人に対して学習者2人がベストな組み合わせとして広く採用されていますが、その根拠は、この研究に由来します。その他、いくつかの研究をおこなうことができました。

06年度になると、こうした研究の結果、認知症の高齢者に対する音読や計算といった課題を用いた学習が、かなり強力な効果を持つという結果を確認できるようになりました。それまでの心理学の研究と言いますと、2～3時間の実験をおこなって結果を得るということが多かったのですが、高齢者施設というフィールドでの研究になりますと、短くても半年、少し長くなると1～2年という時間が必要となりました。長くやった分だけ、結果の信頼性が飛躍的に増してきました。またそれぞれの学習者を見ていても、変化の様子が分かります。こうしたことから、間違いのない安定した結果が得られていると確信できるようになったのです。このため、施設に入居している認知症の高齢者だけでなく、地域で暮らしている健康な高齢者でも同じような結果になるだろうかという疑問が起きてきました。つまり、施設から地域へという方向の転換です。これを検討するために、立命館大学を舞台にして次の研究ステップへと歩を進めることになりました。

立命館大学での学習

立命館大学は、北区に位置しますが、すぐ西は右京区であり、周辺にいくつ

ものお寺や住宅が建ち並んでいる閑静な地区にあります。06年度のスタートに向けて、大学内で会場探しが始まりました。大学の教室だけでなく、大学が所有する近隣の建物や民家なども見て回りました。大学のすぐ近くに住んでいるという私（高橋）の利点を活かして、散歩途中でいかにも人の気配がしない民家の表札に立命館大学と書かれてあるのを発見すると、小躍りしました。事務室を介してそうした民家について尋ねてもらおうと、よく見つけましたねと感心されましたが、残念ながら立命館が所有している人が住んでいない民家には電気や水道が通っていませんでした。何かを始める時には、五感も活発に働いて必要な情報へエネルギーが集中するなということを実感しました。健康であるとは言え、高齢の方を対象者にと考えていたので、いくつもの制約が生じてきます。たとえば、会場となる建物が安全であること、車椅子の移動を想定するとエレベーターが完備されていること、トイレが広い、清潔などです。こんな条件を満たす民家は、まずありませんね。バスを利用して来学されることを想定しますと、バスの停留所から歩いて迷うことなく来て欲しいと思います。

そんな折、衣笠キャンパスにある創思館2階トレーニングルームがどうかという話を頂きました。ここは、正門から近くまた建物全体は研究棟なので、大学院生は使えますが、学部生の出入りは禁じられています。学部生と一緒に使う建物だと、高齢者にとってリスクが増えるのではと考えました。プロジェクトを開始する以前は、高齢者が大学に外来的に通ってくるという姿を具体的にイメージすることが難しかったので、不安や心配ばかりが先行しました。候補になったトレーニングルーム2を見学しますと、カーペット敷きですし、トレーニングルーム3はフローリング張りで、いずれの部屋も靴を脱いで使用するという大学では珍しい教室でした。高齢者にとって、はきものをぬいで部屋に入るのは、リラックスするという点からも好ましい環境に思えました。こうした教室を使用できる環境に恵まれたことは大変ありがたく、プロジェクトが長く継続出来た要因の1つではないかと考えています。

プロジェクトのスタート時の関係者は、大学教員3名と運営委員5～6名のみでした。運営委員に出入りはあったものの、常時7～8名が運営委員として携わり、学習活動を支えています。プロジェクトの名前を「サポートネット」と名づけたのですが、残念ながらあまりこの名前は使われることは少なく、「高

高齢者プロジェクト」という名前が主として使われ、今に至っています。

このプロジェクトでは、地域の方々へ2つの役割を用意しました。1つは、地域に住む健康な高齢者として学習活動を希望するという役割であり、もう1つはボランティアとして高齢者を支援するサポーターという役割です。地域の方々がこのボランティアにどのような関心を示されるのかは、最初はまったく予想がつきませんでした。サポーター募集については、06年4月に京都市の「市民しんぶん北区版」に募集記事を掲載させていただきました。説明会には、驚いたことに、50名もの人が集まりました。会場だったトレーニングルームは、人でいっぱいの状況となり、とても心強く感じた次第です。この内の20名が、サポーターへの参加を希望され、またそのための研修も受けていただくことになりました。サポーター説明会に集まった50名の中には、サポーターではなく、元々学習を希望して来られた方も多数おられたので、そのの方々については、そのまま学習に通ってきてもらうこととなりました。

サポーターとしてはどんな人がふさわしいか、その条件を決めることはとても難しいことでした。最初から設定したのは、メールでのやり取りが可能な方ということでした。また年齢ですが、開始当初は年齢の上限を定めることはしていませんでした。しかし年数が経過すると、学習者よりも年上の70代後半のサポーターも在籍されるようになり、何らかの条件が必要ではないかと考え、サポーターは75歳で定年としました。

このプロジェクトの活動は、立命館大学のインターンシップ制度にも採用されることになりました。文学部の2回生以上で参加を希望する学生は、1年間サポーターとしてプロジェクトに関わることとなります。レポート提出などの義務がありますが、彼らには活動への参加で2単位が与えられます。インターンシップ学生は、毎年十数名が継続して参加しています。地域のお年寄りとの交流は、学生の心をかなりとらえたようでした。このプロジェクトを利用して、卒業論文や修士論文の研究フィールドとして実験調査する学生も例年多くいて、それらに協力する高齢者も孫世代に当たるような若い学生に対して快く受けに応じています。

学習者については、初年度は新聞に載せてといったことはやらずに、まずはサポーターの育成に重点を置きました。サポーター研修の内容を確立してサ

ポーターを育てることが、まず第1に重要だと考えたからです。活動内容を紹介するために、パンフレット「音読・計算活動をいっしょにやりませんか」を印刷しました。出来上がったパンフレットは、行政の窓口や高齢者施設、近くの医院、社会福祉協議会、老人会、女性会などに声を掛けて配布しました。パン屋に配布はしていないのですが、「パン屋でパンフレットを貰った」と言って来られる方もありました。しかし、なんと言っても大きなものは口コミで、徐々に学習を希望する人は増えていき、翌年の07年5月に開催した学習者説明会には、40名もの人が参加しました。われわれの宣伝としては、1年に一度、市民しんぶんに掲載記事を掲載するだけですが、不思議なことに学習を希望する方々が、途切れることはなく、かなりの方が新たに参加を希望してきて、順番待ちをしていただいた年もあります。

地域での学習：区役所との提携

2005年12月7日に、吉田・大川・高橋の3人は、プロジェクトの構想を伝える目的で、立命館大学が属している行政区である京都市の北区役所を訪問しました。京都市には、大学も多く、行政も大学との関係はそれなりに活発なようですが、今回の構想のように、年度をこえて長期にわたって高齢者へ介入するという試みは、行政からすると未知な取り組みと捉えられたようです。われわれにしても、区役所サイドがどのような反応をされるのかは、楽しみでもありまた不安でもありました。この時には、当時の北区役所の福祉介護課の梅本課長と遠藤係長の2人が、対応してくれました。われわれの構想に大いなる興味をもって聞いていただいたのですが、いろいろな問題点を指摘されました。どうやって高齢者が大学に通うのですか？交通手段は大丈夫ですか？大学で高齢者がうろうろして迷惑がかかることはないのですか？などなどの疑問が、投げかけられました。われわれとしては、不安をたくさん抱えながらのスタートですし、今であれば何の躊躇もなくスラスラと答えられることでも、その時のわれわれの対応はしどろもどろに映ったかもしれません。それから10年以上が経過しても、私（高橋）には、その時の何ともいえない気持ちが忘れられません。区役所に期待する具体的な協力というものがあるのか、絞り込めないままに区役所を訪れたことを思い知らされたわけです。12月ということも

あって、北区役所の建物を出ると、前方に暗雲が垂れ下がっているような不安に襲われ、急に寒さを感じました。「お茶でも飲んで、今後のことを相談しましょう」と提案され、少しは安心しました。それで、堀川・今出川の北角にある鶴屋吉信という老舗の和菓子屋さんの2階にある「菓遊茶屋」への階段を上ろうとしたところ、定休日という看板を目にし、ツキも無い日でした。道路を挟んだ向かい側の喫茶店へ行くことにしたのですが、青信号で堀川通りを東へ渡りながら、道の向こう側がとても遠くにあるように感じました。うなだれて、のろのろした足取りで歩いていたのでしょうかね。今でもその道を通ると、その時の気持ちを思い出すことがあります。

年が明けて06年になり、北区役所に何度か足を運ぶようになり、高齢者の置かれている現状を互いに話し合う中で、大学と行政の協力の内容について課長や係長と親しく話しあうようになりました。しばらくすると、北区役所内でもこのプロジェクトについて取り上げられる機会が増えて、区長も巻き込んだ形で総務課の協力が得られることになりました。「市民しんぶん北区版」4月15日号に、サポーター募集記事を初めて掲載することになり、翌年からは、サポーターと学習者を募集する記事を載せることも決まりました。「市民しんぶん北区版」には、06年から15年まで両者の募集についての記事をずっと掲載させていただいています。

われわれが訪問したのは、区役所だけではなくありません。いくつもの組織を訪ねて協力を要請しました。たとえば、京都市北区包括支援センターの全体会議5月の集まりで、プロジェクトの構想を紹介してはどうかという提案をいただきました。立命館大学の北にある老人介護施設、「原谷こぶしの里」が説明の会場だったので、大学から吉田・高橋がこの会議に出席して、構想を紹介しました。手応えはあったのですが、そのときはまだ包括支援センターと立命館大学との役割をどうするかという疑問に十分に答えることはできませんでした。また北区の社会福祉協議会からも、どのような活動をやるのか紹介してほしいという要請があり、宣伝をかねて講演に行きました。さらに、北区役所から伏見区役所へ異動した梅本課長から伏見区の民生児童委員の会での講演を依頼されたので、講演に加えてPRにもつとめました。この頃は、何らかの要請があれば、いとわずに出かけたものです。そんな努力もあってか、北区役所、とく

にわれわれの活動を担当してくれた総務課などと協力体制が育っていったように思えます。北区役所から山科区役所に異動した野村課長補佐（当時）は、活動をしっかりと理解されていたからでしょうか、彼女が停年になった暁にはサポーターとして参加させて欲しいという言葉をいただき、その後もいろいろなところでつながりができていますが、サポーターとしての彼女の参加については、残念ながら、活動を停止することになるので実現できませんね。

いずれにしろ、北区役所の総務課とは長きにわたり多面的な形で安定した協力体制を持つことができています。たとえば、先の野村さんの例で言えば、「市民しんぶん」記事掲載でお世話になり、われわれのプロジェクト行事へは行政代表として挨拶していただき、08年9月に立命館大学で開催した老年行動科学会第11回大会では行政サイドとしての発表を依頼し快諾していただきました。2月に行う修了式には欠かさず出席してもらっており、彼女を代表する組織に対して、顔の見える行政として高齢者からの評価がかなり上がったようです。

大学での活動をスタートさせた翌年の07年になりますと、区役所から別の相談がありました。それは、大学でやっているような活動を北区の学区の中で展開してほしいというものでした。その趣旨は、大学に來学するというよりは、住んでいるところのすぐ近くでこうした学習があれば、気軽に來ることができると。そのため、小学校を単位とした学区毎にこうした活動を広げてほしいというもので、これをきちんとやれば京都市全体をカバールする壮大な動きになり得る構想でした。とは言え、たくさん地区でそうした学習をおこなうためには、何と言ってもサポーターの存在が前提となります。そこで、北区の衣笠と大將軍学区をモデルとして立ち上げることになりました。地域でやるためには、その学区に関係するさまざまな団体の協力を得ることが不可欠です。区役所と大学で、学区毎にある民生児童委員会や地域介護予防推進センターなどに協力の話をした上で、07年10月1日に大將軍小学校と衣笠小学校の空き教室を使つての学習をスタートさせるに至つた訳です。学習者は10～12人で、ここでは週1回の学校での学習と2日分の自宅での学習という形をとりました。ただ、われわれ大学関係者としますと、地域で展開される事業であり、大学からはできるだけ自立した形で学習をやってほしいという願ひがあり、地域での学習に

は少しのお手伝いといった形で協力しています。

こうした地域での学習は、その後も続いていきました。北区の北側にはいくつもの山々が控えており、20年ぐらい前までは京都市の中とはいえどもスキー場があったような地区、行政的には北山3学区（中川、小野郷、雲が畑）と呼ばれているところがあり、高齢化率も30%をこえているこうした地区で学習をモデル的にやってほしいという要請もありました。地区の人に公民館などに集ってもらい、学習活動をおこなうような試みでした。大学からはかなり離れているので、継続的な学習を提供することは、不可能でしたが、参加した高齢者には喜んで頂けました。

先述したように、われわれは、行政が大学からは自立した形でこうした学習を運営してほしいという希望を伝えていましたが、13年からは北区の地域介護予防推進センターで学習を展開する運びとなり、これは今後も継続すると予想しています。また左京区の福祉課から同じような学習をやりたいという要請を受けて、学習をスタートさせました。左京区の担当者系の要望もあって、ここでは集団的な学習として展開しています。今は、左京区の左京区地域介護予防推進センターが中心となって、3つの会場でこの集団を対象にした学習が継続されています。

Q4：どんな組織として運営されていますか

まず、「高齢者プロジェクト」とは、どのような人々から構成されているかを説明しましょう。Q1 から Q3 までの質問と答えを読んだ方であれば、組織がどうなっているかは、おぼろげながらお分かりになったかもしれませんね。実際は、図 1-2 のような組織になっています。

まず、教員から説明しますと、立命館大学の文学部の吉田と土田、筑波大学の大川の 3 人です。なぜ筑波大学の教授が、このプロジェクトのメンバーなのか不思議に思われる方も、いらっしゃるかと思います。彼（大川）は、立命館大の教授でしたが、2006 年に筑波大に転勤しました。しかし、プロジェクトのメンバーと

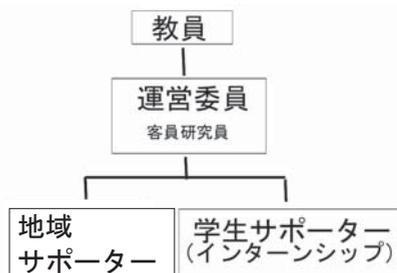


図 1-2. 高齢者プロジェクト組織図

して継続的に関与しています。Q3 でも説明していますが、この 3 人がこのプロジェクトの生みの親です。プロジェクトを立ち上げて最初の数年は、教員もサポーターとして活躍していました。しかし何と言っても教員の大事な役目は、プロジェクトを運営するためのお金集めと思っています。もちろんそれだけではありません。全体の運営方針に対する方向性を考える、プロジェクトのための場所確保、研究発表などの役目もあります。

次は、運営委員です。彼らが、このプロジェクトの中核です。運営委員なしには、この高齢者プロジェクトがこれだけ長く活動することは不可能でした。年度によって少し変動がありましたが、6～9 人がこの重責を担いました。この冊子の著者として名を連ねている石川、今村、小田、片桐、坂口、高橋、吉村が、現在の委員です。運営委員の多くは、立命館大学の人間科学研究所における客員研究員という身分も兼務しています。全体としての運営委員会は、2 ヶ月に 1 回開いています。仕事をしている人が多いので、夕方に開催します。きめ細かに対応しなければならない問題があれば、関連する運営委員が集まって話しあいをするということは、当然ですね。

週に3回の学習をおこなうためには、さまざまな仕事が必要です。たとえば、まるで手配師のように、それぞれの学習日にどの人がサポーターとして参加できるかなどをきちんと調べて配置して連絡する、学習が終わったらすぐにその日の出来事や学習者の様子などについて話しあいをしてまとめます。学習日にサポーターとの役割を区別するために、こうした話しあいを司会する運営委員を、われわれは総括と呼んでいます。総括の司会の下で30～50分の話しあいをして、その結果を文書にして、すぐに高齢者プロジェクトが持っているメールに配信します。その日の学習に参加していない運営委員も、それを読むことにより、その日の様子を全員が分かるようになります。あるいは、学習当日に欠席するという連絡にも対応が必要で、これも運営委員の役目です。あらかじめ欠席を連絡してきたサポーターがいれば、その補充をしなければなりません。また総括は、学習室で生じていること全体に目を配っています。何かの問題があれば、総括がそれに対処します。学習者の中には、病院から紹介されて参加している人もいます。そうした人々には、さらに細やかに配慮することが必要であり、サポーターで対応が難しそうであれば、総括が援助したりもしています。

学習当日に生じるさまざまな事態だけでなく、運営委員は、将来の出来事についても考えねばなりません。たとえば、12月に学習者、サポーターなど関係者が集まって交流会を開きます。どんなプログラムにするか、場所はどこにするか、予算はなどいくつものことを話しあい、みんなに周知してという準備も必要です。あるいは2月におこなう修了式でも同じです。誰に参加してもらうか、学習者に修了証を渡していますが、その文面はどうする、用紙の印刷は誰がするかなどを考えねばなりません。また修了式では、6～7人がけの椅子が並んだ大きなホールでおこないますが、椅子席の真ん中などに座っていると、名前を呼ばれて立ち上がって演題まで行くというのは、かなり時間を要します。それで修了証を手渡すさいには、座っている学習者のところにその修了証をサポーターが持って行くようにしていますが、その手順なども考えねばなりません。こんなに細かいことまで紹介しなくてもいいのではと思いますが、実際の仕事が多様な内容を理解してもらうことで、運営委員の役割が分かってもらえると思うので、敢えて細かいところにこだわりました。じつは、まだまだ運

営委員の仕事はあります。このため、運営委員にそれぞれ役割を割り振っています。たとえば、行政関連の対応、市原寮への対応、病院との対応、卒業生の会である創生の会への対応、インターンシップ学生への対応、会計などの仕事をそれぞれの運営委員が分担しています。

運営委員の多くは、社会人入試で立命館大学に入学してきた方々であり、心理学や対人援助学の修士の学位を持っている人も数名います。現在、大学で講義を担当したり、臨床心理士や介護認定委員、保健師、また元市会議員として活躍している現状です。

最後に、サポーターについて説明しましょう。サポーターの主な役割は、参加している学習者が学習をおこなっているときにさまざまな支援を提供することです。学習時の対応としては、Q1で説明されているので、そちらをお読みください。プロジェクトの初期の頃には、サポーターの方が学習を担当するさいにさまざまなやり方をやっていました。今は、月・水・金の中でサポーターに大学に来ることができる曜日を指定してもらい、曜日毎にサポーターを2つのグループに振り分け、特定のサポーターはどちらかのグループに属しますが、その2つのグループで希望曜日のサポーターを週毎に交代でやっていくというやり方に落ち着いています。

サポーターには、図1-2にあるように、地域からボランティアとして参加されている方と、インターンシップとして参加している学生、それにこの活動に関心を持っていてボランティアとして参加している学生・院生の2つのタイプに分かれます。地域からボランティアとして参加されている方は、年度によっても異なりますが、30～50人に上ります。活動を初めて最初の頃は、区役所が発行する「市民しんぶん北区版」やその他の方法でボランティアを募集していたのですが、この活動が地域で認知されるに従って自発的に応募される方も増えてきて、最近ではあまり積極的な募集はやっていません。

サポーターは、われわれの活動の最前線で学習者に対応しています。彼らの存在なしには、この活動は成立しません。ただサポーターが、こうした活動に参加する前にひよっとしたら持っていたかもしれない年配者に対する先入観などがあれば、それは活動の妨げになることもあります。高齢者は、「人生の先達」で経験を積み重ねた人であり、尊敬の念を持って接する必要があります。また

学習者が、課題をおこなうさいにうまくできなかつたりすることもあります。それを失敗として学習者に認識させないことも、きわめて重要です。そのためにどうすればいいかなど、いくつものことを学ぶために、サポーターとしてのデビューをする前に研修をおこなっています。1日3時間ほどの研修を2～3日実施し、終了した人がサポーターの役割を果たすことができます。

学習が終わると、サポーターはその日の様子を話しあう会の中で、感想などを互いに共有します。誰それの今日の様子はどうだったなどといったことを報告し、学習者の様子はどうだった、学習において気を付けた方がいい点、あるいは学習者の趣味や近況なども、当日のサポーターで共有するようにしています。それらの内容は、総括と呼ばれるサポーターがまとめて運営委員全員にメールで報告します。

学生サポーターも、大事な役割を担っています。正確には、学部学生と大学院生のことです。学生のサポーターとしての参加者の多くは、インターンシップという制度に則っての参加です。この制度では、1年間にわたる活動に参加すると、単位が認定されます。そうした単位をもらえるという点だけでなく、異なる年齢の人と広く深くつきあう機会にもなっています。大学生は、ほぼ同じ年齢の集団からできていますが、インターンシップに参加しますと、大学の中ではちょっと体験できないさまざまなことに遭遇します。この意味からも高齢者プロジェクトは、学生からはそれなりの人気をもっています。単年度だけ参加する学生もいますが、インターンシップを継続する学生も少なくありません。継続する学生や大学院生については、初参加の学生をまとめて連絡調整などの役目をする学生チーフという役割を提供しています。この学生チーフは、運営委員を補佐して学習の総括などをおこなうこともあります。なお、インターンシップの学生の活動は、学生生活の充実という面だけでなく広く社会を知るという面でも功績があるということで、立命館大学の父母教育後援会が設定している賞の対象として毎年表彰され、さらに文学部長優秀賞を受賞しています。

Q5：大学外の組織とはどんな連携を持っていますか

Q3の活動の歴史でも、ある程度触れていますが、大学以外の組織としては、高齢者施設の社会福祉法人「市原寮」、北区役所、北区の老人福祉センター、左京区の地域介護予防推進センターなどと連携しています。

市原寮

京都市左京区静海市原にある「社会福祉法人市原寮」が、その主な舞台です。2002年から現在に至るまで連携を継続しています。

この法人は、多様な施設を運営していますが、われわれが主に関与したのは、特別養護老人ホームです。ここの入所者は定員60名で、自分の趣味やクラブに時間を費やしたりしながらそれぞれ思い通りに時間を過ごしています。展開されているクラブ活動は、書道、踊り、手芸、華道、陶芸、園芸、織物、フェルト、民謡等多種に富んでおり、月に1～2回開かれます。立命館大学の音読・計算を中心とした学習活動は、「学習療法」として紹介され、京都産業大学の学生と連携で週2回実施しています。参加者の方々は、楽しく・達成感を感じられると熱心に日々取り組んでいます。写真は、特養の前景と学習中の様子です。



北区役所との連携

音読・計算活動が施設から大学での展開へと発展し、05年12月に立命館大学の人間科学研究所の高齢者プロジェクトは、地域に住む健康高齢者を対象に音

読・計算活動が行うことができよう、衣笠キャンパスが位置する行政区の京都市北区役所と06年から協力体制を組むことができました。この活動を地域に紹介する方法として「市民しんぶん北区版」に掲載し、サポーター募集や学習者募集を行い、この活動に関心を持った地域住民へは積極的に取り組み内容を案内するなど、行政への参加協力を依頼しました。



北区役所の事業である「安心・安全ネットワーク形成事業」の位置づけとして、07年9月からにサテライト会場（大学外の会場をわれわれはこう呼んでいました）が設置されることになり、「大將軍小学校」と「衣笠小学校」の空き教室の中に学習会場が、開設されました。07年から09まで2学区で開講され、同年11月には、高齢化が進み過疎化が心配される京都市北部にある北山3学区（中川・小野郷・雲が畑）に向いて、活動を行いました。

2010年1月からは別の2学区（紫明・樂只）で活動が行われ、2011年からは、がくさい病院での取り組み、2012年から2012年まで北区老人福祉センターでの「KITAROやわか頭教室」を開催しました。ここでは、4月から翌3月まで3か月ごと4期に分けて実施し各期12回実施しました。2014年はライトハウスにて実施し、2015年度は北区老人福祉センターでの「KITAROやわか頭教室」を開催しています。ここでは、4月から翌3月まで3か月ごと4期に分けて実施。各期12回実施となる予定です。

左京区地域介護予防推進センターとの連携

左京区との連携は、左京区の地域介護予防推進センターの要請によりスタートし、2010年に、左京区に住んでいるボランティアを希望した有志への地域のサポーター養成を10月に4回研修をすることから始まりました。「認知症予防教室」は、2011年1月19日から開始しました。1週間に1回、6か月実施す

る全24回という取り組みです。左京老人福祉センターからスタートし、岩倉、ひいらぎ、一乗寺、養生、白川児童館、田中神社などの各教室で実施され、2014年10月現在約150人以上の方々が修了され、80名のサポーターが誕生しています。左京区地域介護予防推進センターが核となり地域に住んでいる認知症予備軍への予防的な取組まれています。



左京区地域介護予防推進センターの橋渡しで、2010年には左京区が開催するイベント「左京区ふれあいまつり」にも積極的に参加して、認知リハビリテーションの実演を行いました。

Q6：活動を維持するための予算はどうしているのですか

このプロジェクトの予算的基盤は、教員3人の科学研究費補助金と、民間資金、人間科学研究所のプロジェクト関連予算が主たるものでした。それぞれについて概要を報告します。

(1) 科学研究費補助金

【吉田甫】

- ・加齢に伴う抑制・記憶・前頭葉機能の変化に関する研究：介入研究を基礎にして

研究期間 2006年度～2008年度

研究種目 基盤研究（B）

配分額 総額：12,990千円

【大川一郎】

- ・認知リハビリテーションによる自立高齢者の痴呆予防に関する介入研究

研究期間 2002年度～2004年度

研究種目 基盤研究（B）

配分額 総額：8,000千円

- ・痴呆性高齢者の認知・前頭葉機能の改善に関する実験的・介入研究

研究期間 2005年度～2007年度

研究種目 基盤研究（B）

配分額 総額：16,090千円

【土田宣明】

- ・抑制機能の可塑性に関する実験的研究：認知リハビリテーションからの分析－

研究期間 2007年度～2009年度

研究種目 基盤研究（B）

配分額 総額：11,310千円

- ・抑制機能の加齢変化とその可塑性：地域在住高齢者の縦断的調査を通して－

研究期間 2010年度～2013年度

研究種目 基盤研究（C）

配分額 総額：3,510 千円

- ・運動抑制の加齢変化：反応タイプの違いに注目して－

研究期間 2013 年度～2015 年度

研究種目 基盤研究（C）

配分額 総額：4,320 千円

(2) 民間資金

【吉田甫】

公文教育研究会 2001 年～20015 年 「機能的画像法による教育・学習の脳内機構の解明」 7,500 千円

【土田宣明】

ユニバーサル財団 2008 年 「高齢者の心・健康・生活」部門 「認知機能の可塑性に関する研究－認知リハビリテーションからの分析－」 1,000 千円

(3) 人間科学研究所関連

人間科学研究所内の研究プロジェクトとして参加し、予算措置を受けるかたちとなりました。この研究所では、下記の大規模研究予算を獲得しました。

- ・(2000～2004 年度) 文部科学省 私立大学学術研究高度化推進事業学術フロンティア推進事業
- ・(2005～2009 年度)「対人援助のための人間環境デザインに関する総合研究」、同高度化推進事業オープン・リサーチ・センター整備事業「臨床人間科学の構築－対人援助のための人間環境研究」
- ・(2010-2012 年度) 文部科学省私立大学戦略的研究基盤形成支援事業「大学を模擬社会空間とした自立支援のための持続的対人援助モデルの構築」
- ・(2013 年度－2015 年度) 文部科学省 私立大学戦略的研究基盤形成支援事業「インクルーシブ社会に向けた支援の＜学＝実＞連環型研究」

この間に正式なプロジェクト名は、「高齢者プロジェクト」から「高齢者支援チーム」へ、そして「予見的支援チーム」と変遷しました。

Q7：活動の運営が長期にわたってうまくいったのはどうしてだと思いますか

日本老年行動科学会などでは、毎年たくさんの発表があります。それらを聞いていると、われわれがやっているような活動だけでなく、高齢者にさまざまな活動を提供している団体による発表があることが分かりました。そこで08年に運営委員などで手分けして、こうした活動をおこなっている団体を訪問して実情をお聞きしたことがあります。実際に組織を訪問してみると、驚いたことに、学会で発表をしていたにもかかわらず、その後は活動をやっていない、あるいは参加者が少なくなって継続するかどうか迷っているといった団体が多い、つまり長続きしている組織はきわめて少数だということが分かりました。これに対し、われわれの活動は、立ち上げてから学習者の多さに対応できないという悩みにはぶつかりましたが、存廃といった危機を感じたことはまったくありません。

なぜこれだけ長続きしたのでしょうか？ それは、われわれの組織が、我田引水で申し訳ありませんが、ほんとにうまく運営されていたということにつきまます。前にも説明しましたが、この活動への参加は、まったく個人の自由意思であり、いつ辞めてもいいような緩やかな組織です。しかし、学習者もサポーターも途中で辞める方は、本人や家族の病気などといったどうしようもない理由でお辞めになるぐらいでした。このQ7では、なぜ高齢者プロジェクトがうまくいったのかを考えます。

基本的考えの面から

当たり前のことですが、このプロジェクトが成立したのは、われわれの呼びかけに応じて参加していただいた多くの高齢者がいたからです。なぜ毎年60～90人もの人が参加したのでしょうか。多くの方から聞こえてきたのは、参加者へのアンケートからも明らかですが、「ほけたくない」という強い気持ちでした。また病院から紹介された方、あるいは認知症の手前かもしれない方(軽度認知障害)と見なされそうな高齢者からも、「ほけたらあかんからなあ…」という言葉は何度となく聞かされました。この切なる思いを運営委員やサポーターがきちんと受け取り、大事にしてきたことが、活動の運営を支えていたと

確信しております。言い換えれば、援助する側が「高齢者をしっかりと理解する」ことを礎とした活動運営であったからだと思います。毎回の学習の場面でサポーターは、高齢者の思いを大切に、きちんと寄り添い、コミュニケーションをとることができるようになっていきます。学習者は、話を聞いてもらえるということで不安が小さくなり、自尊感情が肯定されて、その方自身は、今の自分でいいのだという自らの存在への安心感が作られていったのではないのでしょうか。こうした経験をできることが、学習の場では提供されており、それにより学習者は大学に来ることが楽しく待ち遠しくなっているのではないかと考えております。

ただ、学習者に対するそうした対応を、サポーター全員が最初から獲得していた訳ではありません。運営委員による研修などを通じ、またサポーターが集まる機会を捉えての話しあいなどを通して、少しずつ身につけていったものと考えられます。

人の面から

Q4の図にもあるように、この活動の中核となるのは、運営委員です。運営委員は、あるときは新米サポーターの指導にあたり、あるときには対応が問題あると思えるサポーターがいると思えば優しくアドバイスし、別なときは日々の活動に「統括」として参加しました。統括の役割は、日々の活動への「目配せ」です。この目配せは、簡単なようで、高度な技量が問われるものです。つまり、学習者のちょっとした素振りから、その日の調子を見極める必要があります。さらに、学習者に対応しているサポーターの個性を把握して、その日の学習者にどのサポーターを担当してもらうかなどを考えて日々の観察と、その観察結果に基づく対応が必要な仕事内容です。このような目配せがないと、われわれの活動は、早い段階でその「動き」を停止したものだと思います。われわれの活動は、アカデミックな原理を具体化したものではありませんが、毎日、何十人も学習者とサポーターが集う取り組みにおいては、原理・原則だけでは処理できない微妙な調整が必要となります。その調整がないならば、機械じかけの歯車に、「油がさされぬ」と同じように、ぎくしゃくしたものとなってしまうでしょう。運営委員の多くは、本学に社会人学生として入学してきた人たちで

した。大学院まで修了して、対人援助学、臨床心理学で修士の学位を得たものが多いです。十分な社会経験を積んだうえで、さらに高度な対人援助学を修めたこととなります。このようなメンバーが、活動の開始から休むことなく参加したことが、活動を継続するさいの大きな柱の1つになった要因であろうと考えられます。

場所の面から

大学には、教室はたくさんあります。しかし、継続的に専有できるスペースは少ないのです。この活動は、幸い、人間科学研究所のプロジェクトとして位置づけられたために、活動のためのスペースを確保することができました（Q8の項目を参照）。活動を長きに渡って継続するには、活動スペース確保も大きいと思われます。日々の学習活動は、創思館のトレーニングルームでおこなわれています。このトレーニングルーム2は、他の研究チームとの共用であり、活動のたびに事前に机や椅子などをセットして、学習が終わればすぐに撤収しなければなりません。そうした作業のために、日々の活動の時間に加えて、別に1時間ほどを費やしました。一方、研究所からは、各プロジェクトチームに専用の部屋がそれぞれ割り当てられました。高齢者プロジェクトは、最初は創思館の311室を、しばらくしてから310室を利用しました。この部屋で、その日の活動の記録を付け、運営委員会を開催し、教材が保管されました。このような恒常的なスペースがあることで、活動が効率的に運営されました。

さらに、このプロジェクトルームは、参加者たち、とくに運営委員の居場所となりました。活動日にここに行けば、誰かが何かの作業をしている。そのような場所があることは、運営委員にとって精神的な支えにもなったように思います。

お金の面から

Q6で紹介しましたが、この活動に必要な資金は、主に文科省による審査を経て提供される科研費によっています。さらに、民間資金や、大学の人間科学研究所の資金などにも依存しています。

ボランティアで支えられている通常の活動における最大のネックは、予算と

場所です。とくに活動資金となる予算をどこから調達するか、とても悩ましい問題で、協賛金などを集めることで運営されるのですが、数年であればそのお金を集めることができても、長期となるとそううまくはいきません。そのために場所を変更する、人を減らすなどさまざまな無理が生じることになり、結果的にボランティアに疲労感が蓄積されて、活動の継続が困難になることが多いようです。

大学に外来的に通ってくるということであれば、大学付属病院のように、学習者はその参加に対しお金を支払うことが、普通ですね。しかし高齢者プロジェクトは、大学での研究という原則を背景にしているため、学習者はお金を支払うことなく無料で大学にやってきます。「ただほど高いものはない」とよく言いますが、学習者はまったく「ただ」と思っていたのでしょうか。実際には、それなりの対価を払っていたのです。

学習者が、大学に対してお金を払っていたわけではありません。立命館大学では、高齢者に対する研究を学生や院生、教員などさまざまな人がおこなっています。その研究のためには、対象である高齢者の存在が不可欠です。学習に参加した高齢者は、こうした学生などさまざまな研究での対象者としての参加を要請されました。ほとんどの方が、そうした研究に喜んで参加していただいたようです。そうした依頼をすると、多くの方は、「私にできることは、こんなことぐらいですから」と気軽に応じてくれました。またそうした研究の結果は、参加者にフィードバックされており、参加した高齢者の方はそうした結果を聞くことで、研究の意味を把握することができたようです。そうした研究の例は、第4部の資料編をご覧ください。じつに多様な研究がおこなわれたことが分かります。つまり自分たちも、お金ではないもので対価を払って大学での研究活動に貢献できていると感じられる仕組みがあったことも、学習者の満足感を高めていたのではないのでしょうか。

外部刺激の面から

われわれの活動は、大学外からもさまざまな刺激を受け続けました。そうした刺激のかなりの部分は、学会です。運営委員と教員は、積極的にさまざまな学会に参加しています。実際には、08年～14年の7年間での学会での発表件

数は、第4部の資料にあるように、合計で40本に上り、年の平均で言えば、5.7本というかなりの発表件数ですね。この中には、海外での発表、「日本老年行動科学会」、「日本心理学会」、「日本発達心理学会」、「対人援助学会」など多岐にわたっています。これらの学会で研究内容を発表しますと、さまざまな質問を受けますし、また何らかの示唆を得ることもできます。学会では、研究に関するやりとりがもっとも大事な側面ですが、そうしたやりとりから多大な刺激を受けてきました。さらに、学会期間中には、懇親会がセットされており、それに参加しますと、会場ではなかったようなコメントを聞くことができました。学会から戻りますと、活動をどのように展開すればいいかということに対する示唆をかなりもらいますので、日常の活動にそれらをできるだけ生かすようにしていました。

刺激を受けたのは、運営委員だけではありません。学生・院生も、卒論や修論などの研究をおこない、その結果をサポートや学習者の前で発表しました。聴衆の皆さんからは、思っても見なかったようなコメントをいただくことが多く、発表者には大いなる刺激になっていたようです。

要するに、ある活動をやり、それが終わればおしまいということではないのです。活動の結果をどう評価するか、しかも身内だけの評価ではなく、外部の人による評価を受けていた訳ですね。こうした評価は、さらに活動そのものを見直すきっかけにもなっていました。

Q8：なぜ大学はこの活動に協力してくれたのですか

背景としては、社会から大学の社会貢献が要請されるようになり、地域資源として大学が見直されるようになったことがあるように思われます。20世紀の後半から、「象牙の塔」としての大学から、社会に開かれた存在として、大学が捉え直されるようになりました。その社会的な傾向の中で、大規模予算を獲得し、立命館大学の中に人間科学研究所が設立されました。われわれの活動が、この人間科学研究所の重要なプロジェクトと位置づけられたことで、このプロジェクトの活動基盤ができました。



創思館の全景



トレーニングルーム2
(主たる活動の場となりました)

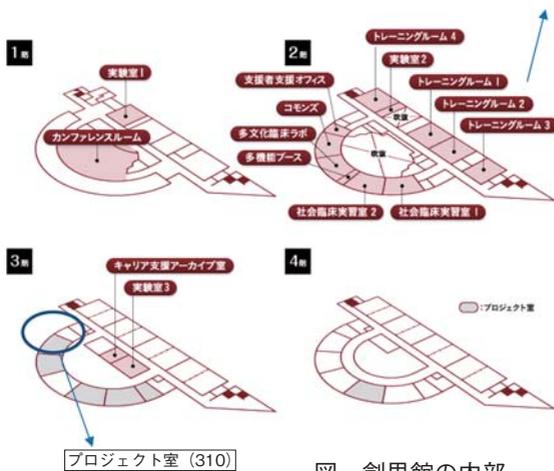


図 創思館の内部

さらに、人間科学研究所は、研究施設として、衣笠キャンパス内に創思館を建設しました。活動の諸点が確保できたことで、各プロジェクトが安定的に活動でき、地域資源としての大学が根付きました。そして、さらに社会貢献としての研究活動が見直されるようになるという、よい循環が形成されたものと思われます。下記には、創思館と、その建物内で本研究プロジェクトが活動した場所を記録として明記しておきます。

Q9：この活動は社会にどのくらい受け入れられていますか

まず、社会から受け入れられているということは、どうすれば分かるかという基本的な問いがあります。これに応えることは、かなり難しいのですが、われわれは、マスコミで取り上げられた回数を指標にしたいと思います。マスコミは、ある意味で社会の窓です。社会が関心を持っていることについては、ニュースにして社会に発信する、そうした役割を持っているからです。

われわれの活動は、スタートしてからさまざまなメディア、新聞、テレビ、ラジオなどで紹介されました。そうしたものをすべて記録していた訳ではないので、記録していたものだけを紹介します。

まず新聞については、地元の京都新聞をはじめ、全国紙の産経新聞などにわれわれの活動などが掲載されました。あるいは共同通信を經由して、全国の新聞にも紹介されたようですが、どこの新聞が共同通信のその記事を取り上げたかは分かりません。その紹介は、活動が持つ意味や研究結果、高齢者プロジェクトの修了式、地域の学区で展開した活動の紹介など多岐にわたって紹介してもらいました。分かっているだけで、全部で12件もの新聞の記事となっています。

次にテレビですが、これはNHKや京都の地元のテレビ局などの取材を受けています。修了式、活動の様子などが、ニュースの時間などで放映されました。またラジオ番組に出演しており、東京の日本放送の番組にゲストとして活動を紹介したりしています。

Q10：この活動は、ボランティアとして参加したサポーターにもメリットがあったのですか

大学でこの活動をスタートしたときに地域からボランティアを募集しました。要請に応じて参加していただいた方が、机を挟んでサポーターとして学習者に対応し、われわれの活動の現場となっている最前線で、学習者への支援をおこなう役目を果たしています。彼らは、1ヶ月に数回はこうした学習支援をおこなっています。サポーターとして働いておられる方々には、わずかな交通費をお支払いするだけで、基本的にボランティアです。予算の制約もあって、これについては大変申し訳なく思っています。

06年のスタート時に初めてボランティアを募集し、11の方がボランティアとなりました。このボランティアは、いつ辞めてもいいという自由な立場ですが、スタート時にボランティアとして始めた方の内の3人が、15年現在にいたるまでボランティアを続けておられます。金銭的な報酬はほとんどないのに、まったく頭が下がる思いです。10年か11年かのどちらかはっきりしませんが、ある日の集まりで私（吉田）は、3人の方と話すことがあり、そのときに彼女らは、スタート時の06年よりも若くなっているという印象を受けました。年齢は確実に高くなっているはずですが、その表情などを見ると、若返ったと感じました。運営委員にそうした印象を話したところ、まったく同じ考えだということが分かりました。ボランティアの人は、学習者にサポートをするだけではない、サポーターとしての活動から何かを得ているのではと考えました。以下、この疑問を少しでも解き明かしてみます。

学習場面の面から

サポーターとして初めて学習者に向き合う時は、緊張と不安から表情が硬く、笑顔もあまりない場合が多いのです。しかし学習場面を何度も経験すると、そうした不安などは弱くなってきて、安定して学習者との話を進め、課題を提示し、学習者の反応にも素早く適切な対応ができるようになります。サポーターが相手にする学習者は、毎回違ってきます。このため、学習者に対応するかを、常に意識してサポーターをやらねばならない訳です。その日に担当し

た学習者は、安定しているか、不安なのか、不安な状態にあるとすれば、どのように声かけをしていけばいいかなどを、瞬時に判断して対応しなければなりません。こうして毎回の学習において、サポーターは、新しいさまざまな事態に対処する能力を学んでいると言えますね。それまでと同じようにマンネリ化した形で学習者に向き合うとすれば、眼前に生じてくる学習場面にうまく対処できません。しかし、たとえば学習を始めた時点で不安な様子を見せていた学習者が、終わるときには笑顔で「有り難うございました」とお礼を言って学習を終えたとすれば、それはサポーターにはかなりの有能感をもたらします。うまくできたという自信につながり、自らの成長につながるきっかけになりますね。学習場面を通したこうした日々新鮮な経験が、サポーターに大きな刺激を与えていることは、想像に難くありません。

高齢者観の変化

サポーターを経験していない人が、高齢者に対して持つ捉え方の典型例として、65歳の男性サポーターの言葉を引用します、

「サポータになる前の高齢者のイメージは、ただ衰えるヒト、心身ともに低下するヒトのようにネガティブな印象でした。サポータになってから、サポータ研修を受け、実際の学習場面を経験して高齢者と交流を深めると、高齢者の良さがわかってきて、高齢者のイメージが変わりました」

この男性のように、「高齢者はさまざまな側面で低下する人」といった高齢者観が、世間では一般的でしょう。加齢に伴って、体力が落ち、病気もしがちになり、女性であれば背も縮んでくる人もいるし、また図3-1にあるように記憶などの能力も低下していくというのは、間違いない現実ですので、そうしたネガティブな高齢者観が浸透しているのも、仕方ないかと思います。しかしわれわれは、こうした高齢者観ではなく、ポジティブな高齢者観をサポーターに持ってもらうことを前提にしています。たんに言葉でポジティブな側面を話すだけでは、サポーターにこうした見方がしっかりと獲得されることは期待できません。もちろん、高齢者に関わるさまざまな最新のデータを提示することが必要ですが、やはり大事なことは、学習という場面を通して高齢者と話をし、

彼らの話を受け止めて理解して共感するといった経験が、強いインパクトを与えているはずです。結果的に、そうした実際の経験と研修などで学習したさまざまな新たな事実とを同時に重ね合わせることで、これまでのネガティブな高齢者観からポジティブなそれへと自らの考えが変化していくと思われます。

高齢社会の日本での高齢者観がどうあるべきか、これまでのようにネガティブな高齢者観のままでもいいのでしょうか。それでいいはずはありません。しかし今の日本では、伝統的な見方がはびこっています。これをできるところから変革していくことが必要だと思いますが、それは容易なことではありません。この活動に参加したサポーターは、この困難なハードルをいとも簡単に乗り越えることができたのではないのでしょうか。

この変化は、中年のサポーターだけに起きたことではありませんでした。以下に、大学生のサポーターの意見を転載します、

この活動を通して、私は人の話をきく姿勢や、人によって必要なサポートが異なることで、人との関わり方を工夫することも身につきました。大学生である私にとって、人生の先輩である人々の体験や話をきくことで、自分の将来の姿を考えるきっかけにもなりました。この経験を活かして、社会に出た時にも人との関わりを大切に、責任を持ってものごとに取り組んでいきます（2013年度インターンシップ生）。

自分自身の変化

サポーターに関わって変化がもっともはっきりと現れたのは、サポーター自身の側面でしょう。この側面についてわれわれは、サポーターに実際にインタビューをおこない、どのような面での変化が生じているかを調べてみました。対象となった人は、17人で、男性2名、女性15名でした。そうした結果は、いくつかの研究として発表しています（第4部参照）。それらの研究をまとめますと、以下のような変化が見えてきました。

まずは、日常の生活に変化が生じています。たとえば、生活が規則正しくなった、生活リズムが出来たなどをあげている人が多いですね。さらにそうした生活スタイルの変化からでしょうか、健康になってきた、病院に通う回数が減ったなどといううれしい報告もありました。さらに加えて、対人関係にも望まし

い変化が起きている方も、多いようです、たとえば、家族関係が良くなり会話が増えた、近所付き合いが良くなったなどです。60歳の女性サポーターは、以下のように話してくれました、

「サポーターになる前に、夫が癌で亡くなり、自宅から出られない状態で落ち込んでいました。友人の誘いでサポーターになり、学習活動を支援してきました。その中で、助け合う仲間ができ、体調が戻り、元気になるました」。

次には、認知能力の面でも変化を感じている人が多いようです。頭の働きなどは、自分ではあまり気づきにくい側面ですが、そこに望ましい変化があったと報告しています。たとえば、頭の回転がよくなり家でのさまざまな計算を早くできるようになった、新聞などを読むときに黙って読んでいたが音読するようになった、記憶力がアップしたなどという報告です。また、そうしたことと関係しているのでしょうか、学問への関心が深まった人もけっこういます。たとえば、心理学に関心が出てきた、学習療法だけでなく他の非薬物療法にも関心が向くようになった、あるいは脳科学も敬遠せずに積極的に調べるようになったなどです。

学習場面のところでも紹介しましたが、自分に対する有能感を感じる人が、かなりの数に達しています。たとえば、学習者から励まされて勇気をもてるようになったという報告もありました。これは学習場面では、学習者が一方的に支援されているということではない証ですね。学習中には、次はどの教材がいいか、学習者の話をどこで終わってもらうかなどさまざまな小さな決定を何回もする必要がありますが、それに関係すると思われる決断力がついた・物事をうまく伝えられるようになったと感じるようになった人も、ほどほどいました。

さらに、以前よりも柔軟に対処できるようになったという感想も目立ちました。学習場面では、学習者が話すことをしっかりと聞いて受け入れることが必要ですが、そうした経験と関連しているような変化です、たとえば、人の話をよく聞くようになった、他者を受け入れることができるようになった、視野が広がった、考え方が柔軟になったなどの変化です。

まとめますと、サポーターとして高齢者を支援する経験は、自分が社会貢献

をしているという満足感や達成感を感じることに繋がっているようです。そのことは、自分自身が内面的に成長しているという実感になっていることが、インタビューでの語りから実証されました。サポーターを継続していくことで、高齢者に対して尊敬の念が強くなる傾向も生じており、人を助け社会貢献をしたいという思いとなっているようです。

最後にネガティブな変化もあったでしょうか？ インタビューで、そうした変化を話すサポーターはいませんでした。語りを通した通常のインタビューをおこなうと、ポジティブな側面だけでなく、ネガティブな面もはっきりと出てくる場合が多いのですが、ネガティブな側面については誰も言及しませんでした。

Q11：この活動は、学習者に何を与えたのですか

学習に参加した人は、どのように感じているのでしょうか。われわれは、学習者やサポーターからの感想をまとめた文章を毎年作成しています。その中から、数人の感想をまず紹介しましょう。

学習活動に参加する一年半前に、脳梗塞で倒れて以来、未だに後遺症として左半身に不自由を感じています。この教室に通って3ヵ月半になりました。脳梗塞のリハビリには、この学習が打ってつけだと喜んでいきます。音読に関しては、脳梗塞でロレツが廻らなかつたが、音読のお陰で滑らかにしゃべれるようになったことを実感しております。計算に関しては、問題が徐々に進んでいく楽しみ。正解の喜び。そして集中力、頭の回転、思考力が養われて、帰りには頭がスッキリします。家から教室までゆっくり徒歩で往復30分が、不自由な左足のリハビリに何よりです。校内の歩道は歩きやすく、足が日増しに強くなって行くのが感じています。

MKさん：06年度の学習者

私は宇多野病院の患者です。2008年の5月から参加して、週2回参加しています。慌てものですから、風呂場の栓をせず、シャワーを被ることがしょっちゅうありましたが、この活動に参加してから、次第に判断力がついて来たおかげで善くなってまいりました。私は、一人住まいの80歳ですが、お話をしようにも相手がおらずで、この頃は歌の練習をしています。CDを入れてカラオケを唄うのです。とても良い練習だと思います。デジカメも、NHK文化教室に入会し2年目になります。一眼レフを持参していきますが、元気で何よりです。何時も感じるのは、サポーターの方々、特に学生さんに当たった時はパワーを感じ受けとめます。サポーターの努力が一番だと思います。代償なしのご奉仕に感謝を申し上げます。

TAさん：08年度の学習者

2年前に脳梗塞を発症し、今までのパソコン、携帯が全く使えません。一時はあきらめたが同じことをくりかえし、ちょっとだけ進歩しました。不思議なのは、新聞がすべて読める、理解できる。話すことは、思っていることが相手に伝わらず苛立つこともあるが、気持ちを落ちつかせ、再度ゆっくりと言葉を思い出す。

このような状態でしたが、脳トレーニングの差異化として、① 苦手だった計算・音読が、サポーターの皆さんのおかげで、少しずつ良くなってきました。② 自分の状態を発症前と比較しない。③ 焦らない、悔しがらない、あきらめない・・・などなど、頭のドーナツ状態の「すきま」が、会話によりつながることを願いつつこれからもがんばります。脳トレに行った日は、言葉がなめらかです。

OYさん：12年度の学習者

音読・計算活動に参加して7か月が過ぎましたが、毎回頑張って出席しています。参加して最初に感じたのは、同年輩の方が積極的に意欲的に取り組んで居られる姿を拝見することでした。皆さん、前向きな方が多く、私も見習うべき処に感心すると共に、プロジェクトに参加して良かったと喜んでます。特に女性の皆さんの積極的に何事にも取り組んで居られる姿勢には、驚かされます。同年輩の皆さんが、同じ目的を持って集い、そこに話の輪が広がって、お互いの横のつながりが生じ集う機会の少ない高齢者が、このような催物で集って大いに語り、生きがいを造って新しい老人の生きる道を、皆んなで手をつないで生きていきましょう。

YSさん：12年度の学習者

学習者の方は、Q8の写真にある創思館という建物に入って、2階の控え室にまず集まります。Q1でも説明したように、ここで活動に入る前に集まってきた人と楽しく話をする人がほとんどです。また数字盤に集中したり、大活字本を読んだりする人もいます。それから学習室に入って学習者は机に2人が座って机を挟んでサポーターと向かいあって音読や易しい計算をおこないま

す。学習者には、こうした教材に何らかの感想を話す人が多く、それを受けてサポーターが話を続けるという相互作用もかなりよく生じます。また学習が終わったら宿題をもらい、サポーターから次回の日時を指定されるという形で学習を終わります。これらのやりとりの間、サポーターは笑顔で対応します。学習者の多くは、緊張がほぐれた頃からどんどん笑顔が増えて、明るい声で話され、その声にもハリが出てきます。服装の変化も見逃しません。グレイや濃い色の服から、ピンクや黄色などの明るい印象を与える服を着て大学にやってくる方が多くなります。まるで、白黒テレビがカラーテレビになるような、セピア色の写真に色彩が現われるような印象です。また、大学から15kmも離れたところから電車とバスを乗りついて学習に通ってこられた夫婦もいて、その熱心さには驚くばかりです。

学習者に関するエピソードには、事欠きません。私（吉田）が思いつくもの、それはかなり印象が強烈なものが多いのですが、いくつかあげてみます。

ある女性は、ネックレスをはめることができなくなり、もうできないとあきらめていました。ところが、学習に参加してからある日のこと、ふと思立ってネックレスをはめてみると、首の後ろでしっかりとネックレスをはめることができたのです。これなら、またおしゃれができると大変喜んでおられました。

これは、施設で参加していた人の例です。彼女は、音読していたときに、どうもすんなりと読めない、何か口がおかしいということで職員に話し、病院を受診しました。すると、病院の先生から脳梗塞の一步手前でした、よく自分で分かりましたね、と言われたそうです。もちろん、予兆を感じた段階で治療をしたので、すぐに治ったということです。

次は、ご夫婦で参加した方のエピソードです。夫の方が、修了式の時に学習者代表ということで、感想を述べられました。彼の細かい発言内容は忘れましたが、学習に参加する前は、夫婦間の会話もほとんどない状態だった。ところが学習に参加してからは、活動についてあれこれ夫婦で話すようになり、また昔のように夫婦が仲良くなれたと感じるようになったという感想を、全員の前で話してくれました。

学習者の多くは、生き生きとして大学にやってきます。なぜ単に文章を声に出して読んだり、易しい計算をやる活動にそれほどの意義を見いだすのでしょ

うか。第3部で報告していますが、参加している高齢者の認知機能は、参加前と比べると、大きく向上しているデータが得られています。われわれは、この学習活動の成功の大きな要因は、主に2つと考えています。

第1は、課題をおこなうこと、これにより前頭前野の賦活が進められていることです。第2は、さまざまなコミュニケーションを通して感じる事ができる、簡単に言えば、「楽しさ」です。少し難しく言えば、自らの存在の同定、つまり自分が他者から認められ、自分も今の自分でいいのだという肯定感などが獲得されていることだと考えています。

第1の側面については、学習者本人も、そのことをしっかりと自覚できているのでしょうか。最初の4人の感想にあるように、実感している方もいますが、それは簡単ではありません。というのも、記憶などの認知能力が低下すると、それは失敗となって現れるので、自分でもその低下を実感できます。しかし、認知能力が、数年前と同じ状態、あるいはよくなっているという事態であれば、失敗にはつながらないし、前と同じだということで、自分で実感することはほどほどに難しいでしょう。もっとも、低下が激しかった人であれば、その改善もかなり実感できるかもしれません。

第2の側面です。これについては、15年度におこなわれた北原ら（2015）の研究の一部を紹介します。北原らは、学習を続ける動機について検討しました。その方法としては、学習場面での学習者とサポーターとのやりとりを、また学習者の感想文などを分析することです。15種類の項目が抽出され、その度合いを5段階で評定しました。その結果、学習を継続する主に4種類の動機があることが分かりました。第1は、内発的な動機で、たとえば参加すること自体が楽しいからといった個人の内側にある動機によるものです。第2は、同一視というもので、これは学習がよいと思えるからやるべきだという動機です。第3は、取り入れという動機で、せっかく参加したのだから、参加しないと罪悪感を感じるからというタイプです。第4は、外発的なもので、参加すると家族が喜ぶからというもので、自己の外に動機があるものです。

それぞれの動機の強さは、図1-3にあるとおりです。すぐに分かるように、学習を続けるさいには、自らの内側から生じてくる楽しさなどの内発的動機付けと、学習の良さを認識しそれを続けるべきだという同一視の2種類が、大き

く関与していることが分かります。

10年度に、最初に登録して少なくとも数回参加した学習者が、どのくらい学習を続けるのか、継続率を算出したことがあります。驚くことに、96.7%もの人が、継続していました。途中でやめた方は、本人が病気になった、家族の看病や介護が必要になったなどの理由でした。

最後に、死生観にも影響を与えるようなエピソードを紹介して終わりとしませう。それは、高齢者プロジェクトに10年5月に届いた手紙にあります。それは、亡くなった学習者の娘さんからの手紙でした。学習者の母は、立命館大学の学習に通っていたが、体調を崩し入院したのですが、この母親は大学での学習を心待ちにしておられたようです。亡くなる最後の日にも、娘婿が病室で大学からの宿題である音読教材を読み上げ、それをじっくりと聞いていたということで、安らかに旅立たれたとのこと。ご冥福をお祈りします。

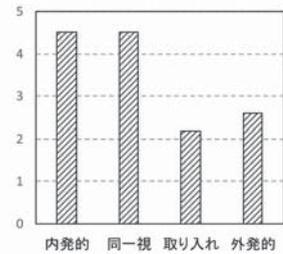


図 1-3. 学習者の継続動機

第2部

「運営委員からのメッセージ」

石川真理子

去年の文集に『来期もまた、学習者の皆さんや地域サポーターの方々との嬉しいドラマが始まる』と書きましたが、2016年2月にこのドラマは終演を迎えることとなり、今回はそうはなりません。そこで14年間を振り返って、私事で恐縮ですが1つお話しさせてください。－それは14年前のことです－

小泉総理初訪朝という歴史的な朝、母が倒れました。病名は“くも膜下出血”命は保証できないと宣言されての緊急手術。命はとりとめました。植物人間となりました。この頃、私は高齢者施設に“学習療法のサポーター”として活動を始めたばかり、高齢者プロジェクトが立ちあがったばかりの2002年9月のことでした。私、社会人学生3回生の出来事で、授業とサポーター、週に1度実家に帰省して、母を看、父の一人暮らしの支援生活となりました。実家から帰って施設に行く度に『学習に参加できる施設の方々は幸せかもしれない…』と母のことが不憫に思え辛くなったこともありましたが、サポーターを辞めようと思ったことは1度もなく、かえってその場所に行くことがいつの間にか“正の強化”になっていることに気づきました。私は学習者の方々にいっぱい元気を貰って支えて頂いていることに気づきました。だからこそ、どんなに忙しくても辞めようと思ったことがなかったんだと。これが私の原点で、ここで対人援助とは『双方向の支援』であるという基本姿勢を学ぶことができました。

その後、2003年から活動の場は「市原寮」となり、大学の清心門に集合し、タクシーに、先生方や私達サポーターが寿司詰め状態で市原寮に活動に出向き、その車内で打ち合わせをし、市原寮では多くの学習者の方々と接し、帰路に着きました。先生方と研究できることが途方もなく嬉しかった当時の事が懐かしく思い出されます。ここでは先生方から「研究する意味」や研究に不可欠な「査定の実践」を多く学ばせていただきました。

そして、念願の大学での活動が開始されたのが2006年7月。大学では運営委員という役割を担っての10年間でした。仕事と両立が難しいと思った時、自分に問うてみました『私はどうして辞めないのか』と。そのこたえは総括と

して活動に入った瞬間、でした。活動に参加している方々との関わりが私の原動力であり、その場にいることで幸せホルモン“セロトニン”が一杯でて、笑顔になるってことが…まさに原点。大学での10年間、研究と運営に関わることに微力ながら携わり、私の人生の中で最も充実し輝き恵まれたものでした。

“一葉落ちて天下の秋を知る”は、運営委員として学び、私の臨床心理士の仕事に活かしています。多くの学びに感謝し、たくさんの方々との出会いが一生の宝物です。…。

ご縁をいただき高齢者プロジェクト最後の一年を運営委員として携わることができました。

私が高齢者プロジェクトと深く関わるようになったきっかけは、59歳で社会人学生として入学した心理学専攻で、強く希望した訳ではなかった吉田ゼミに所属したことに始まります。吉田ゼミでは、認知機能や子どもの学習等についての文献を読んで紹介することになっており、私が最初に担当したのが、高齢者の認知機能についてでした。その中で、大学内に高齢者の脳活性化のための学習活動を行なっているプロジェクトがあることを知り、見学に行ったのです。行く時は、恐るおそる覗き見に行く感覚でしたが、音読・簡単な計算とサポータのおしゃべりに、参加している学習者の楽しげな様子と、対するサポータの活いきとした表情に、帰りの私はスキップしておりました。あわせて、運営委員が学習者の状況をよく把握していることにも驚きました。それから私は、学生ボランティアのサポータとして参加することになり、高齢者の認知機能についてのめりこんでいったのです。

学習参加者に、夫に認知機能の低下が見られるあるご夫婦がありました。妻はしんどさを表に出すことなく頑張っていました。ある時、一人のサポータの何気ない会話のなかに「この奥さんを支えることも私の役割のひとつだと思っている」と聞いたのです。言葉にしては表わさないけれど、励ましとねぎらいの気持ちを持って応対することで、この妻は救われる部分があるだろうと察せられ、学習活動のサポートのみにとどまらず、学習者の背景をも温かく包み込んでいることに感動したのを覚えています。

また、学習活動を卒業した方々が自主的に立ち上げた創生の会は、持続する静かなエネルギーと明るさで会員の心の拠り所となる定例的な活動をしており、学習活動一期生は卒業後7年目を迎えています。協力いただいた私の卒業研究では、学習活動終了後6年（当時）を経てもなお、学習の効果が残存していることがわかりました。「がんばってね」、「お尻に火がついてるわね」、「楽

しいなー。もう一遍やってもええよ」と楽しげに実験に参加され、励ましていただいたことは、大変うれしいことでした。素敵に年を重ねられた方々との出会いは、これから私が年をとっていくうえでの糧となりましょう。

新米運営委員で大してお役にもたてないままでしたが、学習者・サポータ・創生の会・年若い先輩学生や学友たち・運営委員をはじめとした皆さまと出会えたことは幸せでした。

ありがとうございました。

大川 一郎（現筑波大学大学院教授）

2001年4月に立命館大学文学部に心理学研究科と応用人間科学研究科が新設されたことに伴い、立命館大学に赴任しました。20年余鹿児島にいて、20年余つくば・東京にいて、そんな中で一転、関西へ。40歳を過ぎてからの大きな転換でした。

赴任して最初の年に、吉田先生、土田先生との幸せな出会いがありました。そして、高齢者プロジェクトの立ち上げ、運営、様々な展開。いろいろなことが初めてのことでだけでしたが、活動を進めていく中で、学部生であった、院生であった運営委員の方々との、これもまた幸せな出会いがあり、慣れない京都の地があつという間に自分の家になりました。2006年4月に母校である筑波大学に戻りましたが、それ以降も今に至るまで高齢者プロジェクトの一員でいられることがありがたく、私の中での大きな財産となっています。

15年間の高齢者プロジェクトを改めて振り返ってみるとその研究成果はもとより、人との広がり大きさに驚かされます。学習者、サポーターの方々とのつながりはいうまでもないのですが、行政の方々、施設の方々、サテライトの方々、高齢者プロジェクトの関心を持たれ見学された研究者などの訪問者等々。実に多くの方々が衣笠の立命館大学の高齢者プロジェクトに吸い寄せられるように集まり、その関係は多くの場合、途絶えることなく、長く続いています。

14年の長きにわたって続け、発展してこられた理由は何か。私の答えは、「その居心地のよさ」です。高齢者プロジェクトに足を踏み入れた途端、その居心地のよさ故に、いつの間にかみんな仲間になってしまいます。吉田先生のリーダーシップ、研究に対する真摯な姿勢、プロジェクトに対する熱い思い、のりのよさ。土田先生の研究力、目配り、気配り、行動力。そして、何より運営委員の皆さんの笑顔、のりのよさ、行動力、気配り、上品さ……。それら全てがうまく調和し、さまざまな場面での高齢者プロジェクトの居心地のよさを生み出しているのだと思います。そして、これらの関係をつないでいるのが、適宜

行われるお酒も交えた懇親の場だと思います。このお酒の場には、大川も少しは貢献できたのではと密かに思っています。

心理学部の新設により、大阪の茨木に教学の場が移転することに伴い、一旦、高齢者プロジェクトの活動は区切りをつけますが、そこで作られた関係性は区切りなく、「居心地のよさ」を保ったまま続きます。これからも高齢者プロジェクトをよろしく願っています。

小田 博子

私が立命館大学高齢者プロジェクトの「脳トレ」活動に関わったのは、吉田甫先生のゼミで社会人学生として学んだことがきっかけでした。社会人学生として学び始めたその時の年齢は57歳でした。なぜ社会人学生に？というところですが、私は小学校の教員を生業として、23歳から56歳まで働きました。私が教員として働いた34年間には、子どもたちの課題はそれぞれいろいろありましたが、私が50代になった頃の学校で話題になっていたのが発達障害の子どもたちの存在でした。56歳で退職をしたとき、私の教師経験だけでは理解できない「発達心理学」を学びたいと思い、立命館大学の社会人学生として学び始めたというわけです。そして、吉田甫先生にお会いしたのです。

子ども中心の「発達心理学」を学ぼうと思っていましたが、吉田先生の教えを受ける中で、発達とは生まれてから命を全うするまで一生涯のものであることを知りました。「生涯発達」面白そうと思いました。高齢化社会を迎え始めた日本は、生涯発達として高齢者を肯定的に捉える面だけでなく、さまざまな課題を抱えつつあることも知りました。

そんな中で、官・学・民が一体となる取り組みとして「高齢者プロジェクト」を組み「脳トレをしませんか」と地域の高齢者に呼びかけ、音読と簡単な計算の活動を立命館大学で実施しておられることを知りました。私は、この活動に社会人学生のサポーターとして参加させていただきました。高齢者のみなさんが音読や計算に真剣に取り組んでおられる姿、昔の色々な話を聞かせてくださる姿、老後を健やかに過ごすためにはどうしたらよいかを真摯に考えておられる姿、そういった姿勢に感心しきりの私でした。また、応募で集まってこられた地域サポーターのみなさんが、「社会貢献がなにかできれば・・・」とボランティア精神で音読・計算活動のサポートを熱心にされている姿にも共感するものがありました。そして、何より、行政・大学・民間（病院）がしっかりと手を組み、確かな組織として研究、運営をされていることに揺るぎない活動であることを感じました。

はじめは、サポーターとして参加させていただいておりましたが、2012年からは運営委員として微力ながらその研究、運営の一翼を担うことができるようになったことは、60代の私として何ものにも代えられない経験となりました。

日本は、平均寿命、高齢者数、高齢化のスピードという3点において、世界一の高齢化社会になりました。このような時代だからこそ、高齢者の行動、特性等をどう捉え、その実態をどう考え、どう対処するかの研究が今もっとも必要とされていると思います。今後は様々な地域でこういった取り組みが広く、深く推し進められることを願っています。

片桐 直哉

筆者は2007年から地域サポーターとして、2008年からは運営委員として本活動に参加した。ここでは本活動の社会的な意義について、活動を通して感じたことを記述する。

「無縁社会」という言葉が流行語になったのは、2010年であった。地域社会の希薄化で、単身や夫婦だけで暮らす高齢者が孤立化していている現状が、徐々に課題認識され出した時期が、まさに本活動がスタートした時期だった。全国各地の自治体が政策的に高齢者の居場所をつくり出す事業に取り組んでいるが、そうした居場所づくりとしてかなり成功したのが本活動であったと、私は感じている。

なぜそれがうまくできたのか。その要因には、音読・計算の決められたスタイルによる、安心できる場づくりがあったのではないだろうか。毎回、1対2や1対1でサポーターと音読計算をするとともに、会話をする。これは単純ではあっても、行けば必ず自分と話をしている人がいるということである。行っても誰とも話をすることができないという不安がないというのは重要だったと思う。例えばご自身が戦争に行っておられたときのお話、また音読の課題で古い歌が出てきたときの思い出話、年配のサポーターの方はご夫婦のことや子どもさんのことを話されていたなど、書き出せばキリはないが、立命方式の音読・計算活動は、うまく会話を引き出す仕掛けが整っていた。

地域サテライトについても、少し触れる。大將軍学区のサテライトにサポーターとして印象に残っているのは、学習者の最高齢、92歳で参加しておられた方である。年齢のこともあり、最初の頃はサポーターとの意思疎通も難しく、もちろん他の学習者の方とお話されるということもなかなかなかった。しかし、回を重ねてくるとだんだんと、サポーターにも他の学習者の方にも馴染まれてきた。学習の最終日に行った茶話会で、その方はしっかりと大きな声で、学習活動に参加した喜びやら感謝の言葉を堂々と話された。こうした目に見え

た変化は、音読計算活動の成果であり、本活動を通して多くの場面でこうした事例見ることができた。

今後も、高齢化の進展や、非婚化少子化で、高齢独居世帯は増え続ける。地域での支え合いとして、居場所づくりの活動はますます重要になるだろう。そうした活動を進める中で、立命館大学高齢者プロジェクトで展開された音読計算活動で得られた成果が活用されていくことに期待している。

坂口 佳江

随分と長いお付き合いになります。10年ひと昔以上の縁が続いています。2000年に大阪府東大阪市の保健所を退職した後4月から立命館大学心理学科に入学。私は2002年に、始まった高齢者の学習研究事業に参加しました。大川先生のゼミだったので自然の流れでした。学部卒業後修士課程にすすんでも高齢者プロジェクトは益々発展していき、市原寮の施設から地域での学習に目が向いて行きました。最初に脳を鍛える学習の説明会を地域の新聞に掲載したところ50名の住民の方々が集まり北区の認知症に対する関心の深さを実感したのです。その中で学習を支えるサポータの研修に20名近くの方が希望され4日間の研修をクリヤーされ第1期のサポータ誕生です。学習者の募集は今でこそサポータと学習者で100名を越える集団ですが最初は零からの出発でした。パンフレットを作って医療機関 行政窓口 福祉施設に置いて頂き、広報でお知らせしました。口コミの威力は大きく今でもサポータや学習者から勧められて参加される方も多く同級生で誘い会って来られています。最初は少人数から開始した「音読・計算」学習活動は年を越す毎に人数が増えていきました。継続して3年もたつと新しい学習者が入り込めない状態になり3年間の学習の後は卒業していただく事になりました。OB会の発案が出て現在の創生の会が出来ました。私自身保健所で地域活動をしていた時に地区組織活動を立ち上げるのに力を入れた経験がいくつかありますが、立命館大学でも同じ体制で始める事が出来たのは大学のお部屋が使えたことと中心になるコアが出来た事と思っています。組織化は保健師の技術の様に思っていたのですが、誰でも目標を持って話し合いを重ねていけば、可能である事を知りました。保健所で体験した以上に人の輪が広がりその中で個性がクリヤーになっていく事を体験しました。大学で実践する以上、理論、目標、予算、成果、結果報告、学会での発表など等、吉田先生、大川先生、土田先生のご尽力はもちろんの事、「学習を継続したい」「学習を継続して欲しい」気持ちが一緒になった時、この運動が継続されたと信じています。14年間プロジェクトで活動出来たのは私の健康

状態も良好だったし家族の協力もあったためですが、何よりも多くの仲間が居たことがこれらの活動を継続出来たのだと思っています。

皆様に感謝です。

高橋 伸子

思いがけず15年もの長い関わりを持つことになったプロジェクトですが、負担に感じることは少なかったとふりかえって思います。その理由は、吉田先生・大川先生・土田先生この三先生の安定感があったからでしょう。私にとってプロジェクトの位置づけは、勿論研究のフィールドではあるのですが、実践そのものが楽しい時間なので、「部活」に近い感覚で取り組んでいたように思います。

毎回の活動終了後にふりかえりの時間を持ちます。そこで学生サポータも地域サポータも一緒に意見交換をします。20歳代から70歳代までが、その場に会します。年齢層の厚いフラットな関係は貴重です。祖父母と孫程に年齢幅があります。各々の真摯な気もちが伝わる大切な時間でした。学習者とサポータのコミュニケーションは多彩で、ライブ会場にいるようです。他者に映る自分の姿から今の自分を知ることがあります。いたわられるといたわられる自分のあり様に気づきます。しかし20歳を少し越えたばかりの大学生は、さらっと既存値を飛び越える力を持っていて、度々驚かされました。男子学生サポータが、あそこが痛いここが不自由という男性学習者へ「80歳越えるとそんなに調子が悪くなるのですか。それだけ痛いと毎日がたいへんだー」と言いました。常なら違う言葉かけがあるはずなのにと、その学習者は思ったかもしれませんが。男性学習者は、今までに無いハリのある声で「俺だってお前の年頃には、バリバリに元気だったんだぜ。80歳越えてこっちに座ってみろ。お前にもわかるから」と。まんざらでもなさそうな表情でした。内心ホッとしたのを思い出します。なかなか出会えない楽しい会話の展開でした。

地域サポータの大御所的存在だった林稔さんは、齒に衣着せぬものいいでした。ある日、高校時代の同級生が学習者として入って来られ、林サポータの前に座られました。林サポータは「どこかでお会いしましたなー」と話しかけら

れ、「お互いがんばりましょうや」とエールを送られました。ユーモアに溢れ、場を和ます達人でした。林氏はサポータを辞されて半年の入院生活後、旅立たれました。懐かしく思い出します。

学習者では女学校の同級生3人が誘い合わせて来られました。卒業後は、各々の伴侶を得て、家族を育み、共に伴侶を見送った後の80歳越えの3人娘です。60年の間には、多くの出来ごとがあったでしょう。しかし、いつも会話はカラリとして、ウイットに富んでいました。とても眺めのいい光景でした。

プロジェクトでは、たくさんの方と出会いました。

ここに留まる出来ごとが多くありました。

土田 宣明

筆者自身、一番心に残っているのは、大学という場は、研究の場としてばかりでなく、実践の場としても活用できることを、この活動を通して経験させてもらえたということです。

大学は、大学生と教職員が集う場であり、それ以外の方々は、部外者であるという認識をもっていました。もちろん、地域に開かれた一部の公開講座はあります。ただ、それは、一時的に大学という場を地域に開放したにすぎないと考えていました。たとえば、立命館大学は、土曜講座などの市民講座の先駆けを実践してきました。京都では、土曜日の午後に立命館大学に行けば、誰でも自由に、大学の講義を聴くことができるといわれています。その意味でも、大学という場は、「象牙の塔」ではないことは、本学入学時より意識させられていたはずで。にもかかわらず、実践の場としての位置づけを学んだのは、この取り組みを通してでした。

当初は、大学という場に地域の方々が参加されることにより違和感を覚えていました。学習者としてであれ、サポーターとしてであれ、「市民しんぶん」を媒介として、参加者を募り、その参加者が大学にやってこられる。この方々に、どのように接したらいいのか……。正直いうと、未だに接し方には難しさを感じることもあります。

ただ、一ついえることは、地域の方々が大学という場に入って下さることで、大学は確実に活性化するということでした。そして、おそらく地域にとっても、その効用は大きいものと思われます。例えば、「高齢者インターンシップ」があります。このインターンシップを、本活動の当初より取り入れてきました。これは、文学部の授業の一つであり、学生はこのプロジェクトにサポーターとして参加することで、2単位を得ることができます。筆者もこの授業の担当者の一人として、お手伝いをしてきました。このインターンシップでは、大学生が高齢者と直に接する機会を提供することになります。その機会を通して、大学生は確実に多くのことを学んだように思います。文献や論文だけでは伝わ

らない、何かを感じて、卒論の考察をより深めることができました。さらに、卒論のテーマそのものを見出す者もいました。一方、参加者の皆さんにとっても、異世代の学生と接することは、いい刺激になったものと拝察しています。

このようにみえてくると、様々な世代の者が、様々な目的をもって、大学という場にやってくる。このことは、地域と大学の両方にとって、とても大事なことだということだけは、身に染みて認識できたように思います。この気づきが、筆者にとっては一番大きな収穫だったかもしれません。

吉村 昌子

私が脳をきたえる「音読・計算を一緒にやりましょう」活動に関わるようになったのは、退職後、社会人大学履修生として授業を受けながら生きる方向を模索した時でした。学会では、加齢とともに低下する能力に焦点をおいた研究から、加齢とともに発達する能力は何か、立命館大学を会場に「高齢になってもまだまだ発達する」がテーマの京都大会の頃でした。「まだまだ発達する」という言葉に強くインプットしたことを覚えています。チームの一人として学びながら、経験しながら、一息しながら……。それでもこの学習活動の日の熱き思いを抱くのは一体何なのか……。と。雨の日も、風の日も、夏の日も、京都のしばれる寒い冬の日も、いつもの場所で、いつもの時間に、いつものように出会える人々がいる。そして日々、プロジェクトの中で幅広く、深くしなやかに成長されていくサポーターの方々の存在。また研究に取り組み、新鮮な風を送ってくれる学生の皆さん、そして私たちのよき先達者として「叡智」を伝えてくださる学習者の方々の存在があるからです。このような学習活動になくてはならない人たちとのコラボレーションの織りなす魅力に、私はきつとりつかれているのではないのでしょうか。京都の歴史文化の中で、人々とつながり、「脳をきたえる立命館大学の学習活動」の学び場にいる「わたし」に明日があるのです。

この活動を始めてから15年が経ちました。それは、私が立命館大学に勤めた年数とまったく同じです。われわれは、国からの研究費という援助を受けて研究を行っていますので、その結果は当然のごとく出所である税金を払っていている国民に還元すべきでしょう。その還元の仕方は、単に学会という閉じられた世界でだけ発表すればいいというものではなく、広く国民一般に開示すべきだと考えています。この考えを具体化したものが、高齢者プロジェクトと言えます。幸いにも、たくさんの人からさまざまな支援をいただいて、順調に活動を展開できました。また研究では、かなり興味ある結果を得ることができました。それらの結果を、参加した関係者（学習者、サポーター、行政関係者、学生・院生など）にフィードバックし、さらに京都市と連携した活動を展開できて、かなりの広がりを持った活動に育ちました。この意味で、研究の結果を地域にある程度は還元できたかなと自負しています。

さて、立ち上げから関わっていますので、このプロジェクトを終了するに際してはさまざまな思いが去来します。運営委員やサポーターなどに女性が圧倒的に多いプロジェクトなので、私がまず慣れなければならなかったのは、女性の中にかいに入り込むかでした。これについてのエピソードを1つ思い出します。それは、04年3月3日に高齢者プロジェクトの主催で初めてのシンポジウムを立命館大学で開催し、終わった後の懇親会を三条通にある「伏見」という居酒屋でやりました。京都によくある狭い階段を上ったコの字型の小さな部屋が会場で、そこに23人もの人が参加しましたが、多くが女性です。私は、大川・土田先生などと一緒に別のテーブルに座っていたのですが、女性が陣取っていたメインテーブルから聞こえてくる声のなんと賑やかで大きなことか、今後のことを考えると恐怖症になりかかりました。とは言え、そうした恐怖症をかなり克服したおかげでしょうか、プロジェクトの運営は、きわめてスムーズになっていきました。このプロジェクトを立ち上げてからの私の一番の？は、なぜこのプロジェクトはうまくいくのかという疑問でした。まったく任意の集

まりであり、何の制約もありません。運営委員、サポーター、学習者などは、気に入らなければいつ辞めてもいい組織です。この冊子をまとめることで、成功の秘密がすべて明らかになったとは思いませんが、われわれのプロジェクトの成功の要因は、たった1つではなく、さまざまな要因が複雑に絡みあった結果ではないかと改めて振り返った次第です。

第3部

「研究の紹介」

(1) はじめに

人は、加齢に伴ってさまざまな機能が低下することは、ご存じのとおりです。さまざまな機能の中でも、われわれは主に認知機能と日常生活の質に焦点を当てています。認知機能とは、人が持つもっとも高次な脳機能であり、たとえば記憶する、抑制する、さまざまな資料からある原理を概念化する、意欲を持つ、注意する、コミュニケーションをとるなどの機能を指します。これらの中で高齢者からの訴えがもっとも多いのは、記憶です。ある人の顔は思い出せるけど名前が出てこない、2階に上がったなら何をしにきたか忘れてしまった、友達から電話で誰かに伝えておいてねと言われたことを忘れてしまったなど、枚挙にいとまがありません。記憶以外では、たとえば、高齢になると同じ話を何度も繰り返すようになりますが、これは前に話したことだからもう話さないといった抑える機能、抑制機能も低下します。

実際の研究を紹介する前に、加齢に伴い認知機能はどのように変化するかを振り返ります。断片的にですが、ここまでその結果を紹介してきました。そのおさらいをすることになりますが、そうした結果がわれわれの研究の基礎となります。まずこうした機能は、何歳ぐらいから低下するのでしょうか。大学生に聞くと、50代か60代からという答えがほとんどです。しかしきちんと調べてみると、中高年になってから初めて低下が始まるのではなく、低下の幅は小さいけれど、すでに20代から始まっていることが分かっています (Baltes & Mayer, 1999; Park & Schwarz, 2000)。典型的な結果は、図2-1に示されています。ここから分かるように、課題を処理する速度は、加齢に伴い直

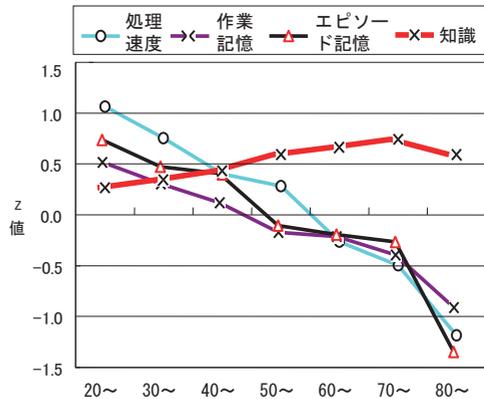


図 2-1. 加齢に伴う認知機能の変化 (Park, & Schwarz, 2000)

線的に低下しており、作業記憶やエピソード記憶でも 50 代から 60 代で進行はやや遅くなるものの、その傾向はほぼ同じです。ただこの傾向は、何らかの意図的な働きかけがない状態での通常に加齢で生じるものです。ただ、その低下が日常生活に支障を来すようになるのは、やはり高齢になってからです。この低下が病的なところまで進んだのが、認知症です。数分前にあった出来事を思いさせなくなる、自分の子どもの顔が分からなくなるなど、世界的に深刻な問題を引き起こしています。こうした認知機能の低下は、不可逆であり、元に戻すことはできないというのが常識となっています (Craik & Salthouse, 1999)。

われわれは、適切な環境が与えられれば、認知機能のこうした低下を防止できるのではないかと考えています。そうした発想を抱くようになったきっかけは、Q2 の節で紹介されている研究です。そこでは音読や計算といった誰でもらくらくと遂行できる課題が、脳、特に前頭前野を大きく活性化することが、見いだされました。つまり、こうした課題を行うことは、自分の脳を自分で鍛えることにつながり、脳の機能低下を抑えることができると考えられます。

このアイデアは、認知症の高齢者を対象にすることで実証できます。彼らは脳機能が低下しているので、彼らにそうした課題を行ってもらうことで、脳機能が賦活してくるという考えで、そのアイデアを証明できる訳です。実際に福岡県の大川市にある施設で最初の研究が行われ、予想どおりに半年間の訓練で脳機能が賦活することが示されました (Kawashima, Okita, Yamazaki, Tajima, Yoshida, Taira, Iwata, Sasaki, Maeyama, & Sugimoto, 2005)。この研究では、学習に参加した人は、脳機能を簡便に査定する神経心理学的検査である前頭葉機能検査 (FAB, Frontal Assessment Battery) での得点が、半年間で有意に上昇しました。そうした訓練を受けなかった統制群では、FAB の得点に変化は見られませんでした。一般的な認知機能を査定する MMSE (Mini-Mental Status Examination) 課題では、統制群では半年間に有意な下降が生じましたが、訓練群は、半年前と同じ能力が維持されていました。こうした方式は、学習療法と呼ばれています (川島・山崎, 2004)

こうして、低下する一方の不可逆の過程であると信じられていた認知機能の低下についても、かなりの可塑性があるのではないかとという新たな視点が見いだされたこととなります。認知機能は低下する一方の過程ではなく、環境が整

えば、その機能が維持または向上させする機能であるということが普遍的な事実であれば、それは高齢社会に生きる人々には大きな福音となります。そこで、この大きな仮説を総合的に検討するために、この線に沿った訓練研究を立命館大学において開始したのです。

(2) 教材と組織

まず、訓練研究をおこなうためには、訓練で用いる教材を作り上げること、および関連する人の組織化をすることが、前提となります。教材については、吉田・大川・土田（2003a）に詳述されていますが、音読と算数の教材すべて自作です。音読教材では、詩、ことわざ、唱歌、昔話などさまざまなジャンルの文章から文章を取り出しましたが、認知症高齢者の能力を考えて、その文章の文字数や漢字の含有率などを考慮して、教材は4つのレベルに分類しました。レベル1がもっとも短くまた漢字も少ない文章で、レベルが上がるにつれて文字量も多くなり、漢字の量も増えていき、レベル4は通常の漢字を含んでおり、長さもA4用紙1枚に収まるぐらいの分量となっています。各レベルで150～250枚の問題を作成し、レベル毎に冊子として構成しました。それぞれの音読教材は、A4用紙に20ポイントの文字で印刷しています。算数教材では、数唱と計数、1～3桁のたし算とひき算、1～3桁のかけ算とわり算を対象にしたのですが、たし算やひき算での繰り上がりや繰り下がりの有無なども考慮して、10のレベルを設定しました。問題は、A4用紙1枚に10の問題を印刷しています。教材は、レベル毎に50～300枚の問題を作成し、レベルごとに冊子として印刷しています。

次に組織について説明しましょう。これについては、すでにQ4で説明されていますが、ここではおさらいとして簡単に説明します。われわれの活動は、02年7月に京都市左京区にある花友白川という施設でスタートしたのですが、最初はどのようなやり方にするか、かなりの試行錯誤があり、研究を始めるどころではありませんでした。しかし活動の場所を花友白川の親会社に当たる市原寮に移した03年から研究を開始しました。認知症高齢者についてかなりのデータが集積され、音読や易しい計算という活動の効果が認められたので、

活動を施設から地域を目標に、2006年からは立命館大学での訓練研究を行うようになりました。ここで紹介する組織化のあり方は、立命館大学での活動に関わる組織であり、施設や行政区での活動組織は大学のそれとは少し違います。

まず、この組織に関連する人は、学習者、サポーター、運営委員などです。地域で暮らしていて学習者として参加している健康高齢者は、年によって異なるけれど60～90人程度です。学習活動日は、原則週3回としています。参加初年度は、大学に来校しての活動としては、週2日のペースですが、2年目からは週1日来校してもらいます。来校しない日の学習を補完するために、大学で行うのとはほぼ同じ分量の課題を自宅での宿題として課しています。学習者は、3年をもって卒業となりますが、修了者から自発的に同窓会が提案され、自立的な活動を月に1回のペースでおこなっています。これらの学習を支えているのが、サポーターです。サポーターは、地域からのボランティア40～60人、大学生（院生）10～20人から構成されており、彼らがさまざまな援助を提供しています。合計すると、130～170人近くが関与する活動となるため、これらを統括するために運営委員会を設置しており、8人ほどで全体の運営などをおこなっています。活動日が、週に3日であり、そのためにはさまざまな調整や連絡が必要となります。運営委員だけでは足りないぐらいの事務量です。また研究に携わった人は、基本的には運営委員ですが、研究では、高齢者一人ひとりに同時期に査定をおこなうので、運営委員だけでは手が足りずに、活動に関与している院生などに助っ人になってもらったことも多々ありました。

また、地域から学習者やサポーターに参加してもらうので、どのように行政（京都市の北区役所、左京区役所）が関与するかなどについても、区役所などとかんがりの話し合いを行いました。区役所だけでなく、地域の包括支援センター、地域の各種団体とも連携することになりました。これら外部との連携については、必要があるときに呼びかけて会議を開くことにしており、常設的な会議体などは設置しませんでした。

(3) 認知症高齢者に関わる研究

認知症とは、言うまでもありませんが、認知機能が障害を受ける病気のことです。日常生活にも多大な支障を引き起こす要因となるもので、ほとんどは高齢者に見られます。そこでは、注意、記憶、抑制など認知機能に関連するさまざまな症状が現れます。認知症の高齢者が抱える問題などについて詳述することは、本論文の範囲を超えるので、それらについては類書を参照してください。研究結果を紹介する前に、多くの研究で類似した方法を採用しています。その方法として、査定課題、訓練方法を説明し、残りの方法については、それぞれの研究ごとに説明します。

3-1) 研究方法

査定課題

以下にやや細かくなりますが、査定課題の内容を紹介します。査定の対象になった認知機能は、2～3種類です。第1は、認知症などのスクリーニングとして世界的に用いられている神経心理学的検査である MMSE (Mini-Mental State Examination) です。この検査は、認知機能を査定するもので、ある点数以下であれば認知症の疑いが生じてきます。内容としては、時間や場所の見当識 (今の季節は? 今いるところはどこですか? 今日は何曜日ですか? など)、即時再生や遅延再生などの記憶、その他の機能を 11 の項目で査定します。1項目あたりの点数は、その答えた内容によって 1～3 点が配当され、満点は 30 点です。

第2は、抑制機能の査定です。これについては、ストループ課題と SRC 課題という 2 つの課題で査定しました。ストループ課題では、2 種類の条件が設定されています。1 つは、○の中が赤、緑、黄、黒で塗られており、この色の名前をたんに言うだけという色名呼称条件で、きわめて容易な課題です。これらの○は、全部で 30 個で、5 行で 6 列に配置されました。もう 1 つは、文字色名呼称という条件で、ここでは赤、緑、黄、黒という 4 つの文字を使います。これらの文字は、赤、緑、黄、黒の 4 色のどれかの色で描かれましたが、文字とは異なる 3 色を用いました。たとえば、「赤」という文字は、緑、黄、黒の

どれかの色で書かれています。これらの文字は、全部で 30 字を使いましたが、やはり 5 行で 6 列に配置されました。参加者には、これらの文字を見ながら、文字ではなく色名を言うてもらうことを要求しました。参加者は、この条件で文字が与えられると、書かれている文字そのものをつい言いがちになります。しかし、そこをぐっと抑えて、文字ではなく描かれている色の名前を言うことが要求されます。ここに抑制機能が働く訳です。これらの課題から引きだされる指標は、両条件ともに、間違いの回数、30 個を読み終えるまでの時間（秒）です。

抑制機能を測定する別の課題は、SRC (Stimulus-Response Compatibility) です。この課題では、装置として PC と 5cm 直径ぐらいの丸いスイッチ 2 個を使います。PC のモニター画面に赤い○が右または左にランダムに提示されます。モニター画面の下部の左と右にスイッチがそれぞれ置かれているという具合です。ここでも 2 つの課題条件があり、1 つは赤い○が左または右に提示されたら、その位置に対応するスイッチを素早く押すという適合条件です。ここでは、提示された下のスイッチを押せばいいので、易しい課題です。もう 1 つの条件は、モニターに提示された位置と反対側のスイッチを押すという不適合条件です。たとえば、赤い○が左に提示されたたとすると、右のスイッチを押すという具合で、ここでもつい○の下の左を押しがちになりますが、そこを抑制して反対側の右を押すことが必要な条件です。いずれの条件でも、32 回の試行数を用意しました。両方の条件ともに、指標としては間違い回数と反応時間（秒）です。ストループ課題と SRC 課題のいずれでも、間違い回数が多いほど、また所要時間が長くなるほど、抑制機能が働いていないと言えます。

第 3 は、記憶機能です。この記憶の査定は、すべての研究で取り上げた訳ではありませんが、重要な指標なので、ここで説明しておきます。記憶と一口に言っても、機能からさまざまに分類されています。Q2 である程度触れていますように、記憶は、直前に経験したことを再生する短期記憶、過去に起きたことを覚えているエピソード記憶、一時に 2 つ以上のことを処理するときに必要な作業記憶など、いろいろな機能に分類されています。それぞれの機能で査定の課題は、異なります。以下、簡単に査定課題を説明します。

短期記憶:これは直前に経験したことを保存する短期の記憶です。たとえば、

電話をするさいに、つぶやきながら番号を押して電話をするなどのときに必要な記憶で、電話を終えともう番号を思い出せないということは、よくあることです。査定のためには、15～20種類の単語をPCのモニター画面に1単語あたり5秒間提示し、すべての単語を提示し終わった後で、それらの単語の再生を求めます。再生するときには、提示の順番とは関係なく提示してくださいと教示します。再生された単語数を指標としており、それが短期記憶のスパンとなります。

作業記憶：作業記憶を査定するためには、さまざまな方法がありますが、われわれが使ったのは、数記憶スパンというものです。この場合には、四角形の中に○と□をランダムに配置し、これらの総数を数えてさらに○の数を覚えておくことが要求されます。○と□の数が異なる図形がいくつか提示された後で、記憶していた○の数をすべて再生することが求められるという課題です。作業記憶のスパンを測定することは、やや複雑です。スパンの数に応じた図形を提示します。つまり、スパンが3であれば、3種類の四角形を提示し、○の数を正しく3つ再生したかを記録するという具合に、スパンの数に応じて提示される四角形の数違ってきます。こうした手続きをとることで、それぞれの個人の作業記憶のスパンを決めることになります。

第4は、研究の狙いどおりに、前頭葉機能が活性化したかどうかを査定する神経心理学的な検査であるFAB (Frontal Assessment Battery at bedside)です。第2部のはじめの所でもちょっと紹介しましたが、この査定は、高額なイメージングの機械を使うことなく、前頭葉機能を割と簡便に測定できることが実証されています (Dubois, Slachevsky, Litvan, & Pillon, 2000)。6項目の下位検査からできており、18点が満点です。内容としては、2つの刺激から共通する特徴を引きだす概念化、実験者の動きとは異なる手の動きができるかどうかなどを測定します。9～10才になると満点を取ることができるという検査です。

訓練方法

訓練での方法は、Q1やQ2でも説明されていますが、対象とする相手によって少しずつ変更せざるを得ないのですが、基本は以下のとおりです。施設での訓練なので、学習室を準備します。われわれは、京都市の北にあるA施設を

主なフィールドとしていますが、ゆったりとしたスペースの部屋が学習室となっています。学習に参加する人は、開始時間よりかなり早めに室にやってくる人がほとんどで、しばらくそこで談笑しながら待ってもらいます。その談笑の時間も有効に活用されることが多く、たとえば大活字本を読んだり、数字版というものを使って数を1から100まで素早く配置するといったことを楽しむ人もいます。

学習時間になると、机を挟んで原則として2人の学習者が一方に座り、その反対側に1人のサポーターが対面します。挨拶などをしてから計算課題と音読課題をそれぞれやっていただくことになります。適切に課題を遂行した場合、答えが間違ったときやいいよどみがあったりしたときなどの対応は、Q1で紹介されているとおりです。およそ30分ですべての学習を終えます。それから次の日の時などの話をしてから学習者は、それぞれの居室に戻っていくという手順です。

3-2) 認知機能におよぼす効果

認知症高齢者の認知機能に関しては、われわれは、これまでさまざまな研究を発表しています（吉田・大川・土田, 2003b; 吉田・川島・杉本・前山・沖田・佐々木・山崎・田島・泰羅, 2004; 吉田・大川・土田, 2004; 吉田・大川・土田・川島・田島・泰羅・杉本・山崎, 2005; 孫・吉田・土田・大川, 2010; 孫・吉田・土田・大川, 2012）。

ここでは、孫ら（2012）の研究を基にして、主な結果を紹介します。先述したように京都市の北にあるA施設に入居している認知症の高齢者35人が、研究の対象となりました。この内、20人が訓練群とランダムに割り当てられ（平均年齢 = 83.4、教育年数 = 7.9）、15人が対照群に割り当てられました（平均年齢 = 82.9、教育年数 = 7.6）。対象者全員は、アメリカ精神医学会発行の「Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder: IV」のアルツハイマー型認知症の基準に合致し、脳の器質的な変化により日常生活に支障が生じ、記憶機能および他の認知機能が低下した状態にある人たちでした。学習群と対照群の違いは、組織的な学習に参加するかどうかの差で、それ以外の生活スタイルはほぼ同じようなものでした。

訓練の方法は、先に紹介したものとほぼ同じです。サポーターには、施設の職員と学生が当たりました。学習時間は、1人30分ぐらいです。この学習を1週間に3回、半年間行いました。訓練の開始前に事前の査定、半年の訓練終了後に事後の査定を行いました。査定内容は、前頭葉機能検査 FAB、抑制機能としてのストループ課題と SRC 課題です。

結果としては、非常にきれいな結果が得られました。まず、音読や計算といった活動が、前頭葉機能を活性化させたかを確認することが前提となりますが、その結果は、図 2-1 に示されているとおりです。学習群では、半年後に明らかに前頭葉機能が活性化していることがわかります。それに対し、対照群では変化はありません。次に、抑制機能の変化を見てみます。まずストループ課題の結果が図 2-2 で、SRC 課題の結果は図 2-3 です。指標は、いずれも誤り率なので、図の下になるほど誤りが低下していることを示します。2つの図からは、査定課題の違いにもかかわらず、きわめて類似した結果が得られています。つまり、訓練に参加したグループは、誤り率

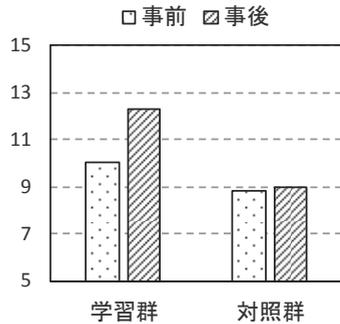


図 2-1. FAB における両群の変化

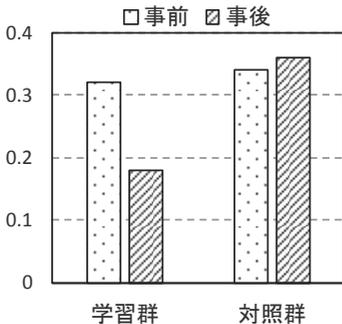


図 2-2. ストループ課題における両群の文字色名条件での誤答率

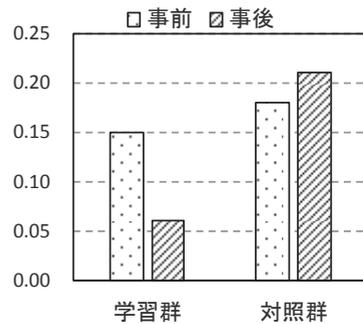


図 2-3. SRC 課題における両群の不適合条件での誤答率

が半年後には明らかに低下していますが、日常の施設生活を送っていた対照群では、変化がありませんでした。

こうして、音読や易しい計算課題の遂行という訓練は、認知症の高齢者の人の前頭葉機能を活性化させることが証明されたことになります。そうした前頭葉機能の活性化は、その領野が司令塔になっている認知機能としての抑制機能を明らかに改善することが実証されました。

3-3) 日常生活の質におよぼす効果

次に、認知機能が改善されるのであれば、それに伴って日常生活の質（QOL）も改善されるだろうかという疑問が生じてきます。認知症の高齢者に対するこうした訓練研究では、認知機能というあまり目立たない機能ではなく実際の生活の改善がなされることが、もっとも重要な側面の1つです。では日常生活の質とは、どんな側面でしょうか。認知症の高齢者の日常生活を考えてみますと、毎日の生活を送る上でさまざまな支障が現れます。認知機能が低下していますので、1時間前に食べた料理の名前を覚えていない、電話を受けたことを忘れる、重度になりますと自分の子どもの顔が分からなくなって他人と思ったりもするなど多彩です。また朝起きてから洗顔し、洋服を着替え、髪の手入れをするなど基本的な生活のスキルにも、関心が向かないようになります。さらに、排泄機能にも障害を起こし、尿意を感じてトイレに行く前に失敗してしまうなど、こうした面も介護する側にとっては大きな負荷がかかります。こうした日常生活の質が少しでも改善されることは、高齢者本人にとっても他者を煩わせることなく自立した生活を送ることができる基となります。

こうした生活の質の側面を司っている脳の領野は、何も前頭葉だけではなく、側頭葉、後頭葉、あるいは大脳辺縁系など、脳のかかなりの領野が関連しています。しかし、認知機能の司令塔である前頭葉の改善に伴って、こうした日常生活の質そのものにも影響を与えるのでしょうか。この疑問については、吉田・玉井・大川・土田・田島・川島・泰羅・杉本（2009）によって検討されています。

この研究は、われわれが研究のフィールドとしている京都市のA施設で展開されました。入居している認知症の高齢者39人が、研究に参加しましたが、

訓練群（年齢平均 = 83.9、教育年数 = 8.1）には 22 人がランダムに割り当てられました。残り 17 人がこうした訓練を受けない施設で通常の生活を送る対照群（年齢平均 = 85.2、教育年数 = 7.9）となりました。対照群は、訓練群より平均年齢が少し高いのですが、統計的な差はありませんでした。

研究の焦点である日常生活の質については、これまでに公表されている 2 種類の尺度を使用しました。1 つは、労研式生活活動能力指標（労研式と略）（古谷野・柴田・中里、1987）です。これは、健康な高齢者が自立して生活できる程度を質問紙で評定するもので、得点が高いほど自立して生活できる能力が高いと言えます。もう 1 つは、高齢者の全体的な活動能力を査定するもので（玉井・大川・吉田・土田、2005）、ADL（食事、身だしなみ、更衣など）、コミュニケーション（職員との会話、意思の伝達など）、自己概念・制御（物事への集中など）、能動性（出来事への参加、社会活動への参加など）、情動コントロール（感情のコントロールなど）の 5 因子から構成されています。いずれの因子でも、得点が高いほど活動能力が高いと判断されます。これらの質問紙で記載されている項目については、それぞれの学習者ごとに施設の担当の介護者が評価しました。評価の時期は、訓練開始の前と訓練後の 2 回です。なお日常生活の評定に加えて、前頭葉機能の指標である FAB と一般的認知機能の指標である MMSE も、同時に査定しています。

学習の方法は、先の孫ら（2012）とほぼ同じです。基本的に、2 人の学習者と机を挟んで 1 人のサポーターが向かい合って座り、挨拶などをした後で音読課題と計算課題をそれぞれ与えて、文章を読む、または問題の答えを書くことを要求します。反応に対しては、フィードバックを行います。その方法は前に記したものと同じです。サポーターには、施設の職員と学生が当たりました。訓練期間は、半年間です。

まず、学習群での FAB 得点の変化ですが、表 2-1 に対照群とともにその平均値が示されています。明らかに学習群では、事前から事後にかけてこの値が増加しています。対照群では、平均値が下がっていますが、この低下は有意ではありませんでした。いずれにしろ、音読や計算という

表 2-1. 両群の FAB の変化

	事前	事後
学習群	8.1(3.5)	10.9(2.8)
対照群	7.6(3.1)	6.4(2.3)

学習が前頭葉機能を改善したことは明らかです。

次に、認知機能一般を査定する MMSE の結果は図 2-4 に示されています。満点は、30 点ですが、事前テストでの両群の得点は明らかに認知症と言えるレベルです。しかし、学習群では半年間の訓練でこの能力が明らかに改善しています。対照群では変化がないことは、抑制機能の変化を調べた図 2-2 や図 2-3 と同じような結果ですね。

さて、日常生活の質として 2 種類の査定を行いました。生活活動能力の結果は図 2-5 のとおりです。半年間の学習を行ったグループでは、活動能力が事に改善し、そうした学習を行わなかった対照群では明らかにこの能力が低下しています。まったく同じことが、全体的な活動能力を査定する検査でも見られています。図 2-6 には、下位因子である ADL (14 項目) での結果が、図 2-7

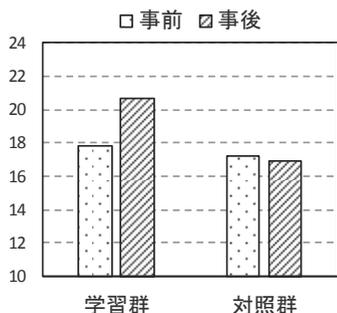


図 2-4. 両群における MMSE 得点

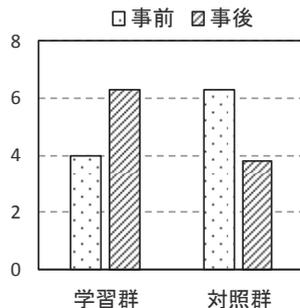


図 2-5. 両群における活動能力指標の得点

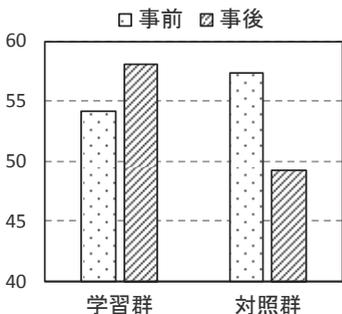


図 2-6. 両群における ADL 得点

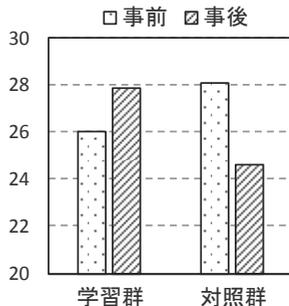


図 2-7. 両群におけるコミュニケーション得点

には同じく下位因子のコミュニケーション(12項目)の結果が示されています。どちらの因子でも、学習を行ったグループでは事後テストでこれらの指標がきれいに上昇していますが、学習を行わなかったグループでは急激な低下が見られています。ここでのADLは、先述したように、食事、身だしなみ、更衣などに関わるものですが、認知症の高齢者では、何もしなければ対照群のように、こうした能力は秋の陽のように急速に低下していきます。同じことが、職員との会話、意思の伝達などコミュニケーションの面でも生じていますね。ところが、学習に参加した人では、低下するという普通の結果とは反対に、半年後には改善していることが、実証されました。

3-4) 長期にわたる効果

これまでの研究で紹介してきたのは、訓練期間が半年あるいは1年間というそれほど長期にわたる訓練ではありません。もっと長期にわたる訓練であれば、どうなるだろうという疑問に応える研究は、私(吉田)が知る限り、世界のどこからも報告はありません。残念ながら、われわれもこの側面に関しては研究としては公表できていません。しかし、フィールドとしている京都市のA施設では2003年から訓練をこれまで13年にわたって継続しています(2015年現在)。最近では、施設サイドもこうした訓練の有効性を認識してくれており、施設としても積極的に取り組んでいるところです。いずれにしろ、10年以上にわたる訓練を続けているので、学習に参加している人の中にはかなりの長期、7年あるいは10年間にわたって学習を継続している人がいました。

そこでこうした長期学習者のデータを掘り起こし、長期にわたる訓練が学習者に与える影響を調べることができると考えた訳です。査定そのものは、基本的に毎年実施していたのですが、年によっては実施できていないこともあり、また学習者も毎年参加しているという訳でもないし、さらに査定のときに体調不良で欠席しているなど、さまざまな事情があり、長期にわたって毎年参加している訳ではありません。それでも部分的にデータはないものの、トータルとして10年という長期にわたって学習に参加している人が、5人いました。彼らを分析して、先の疑問を検討しました。

定期的な査定では、前頭葉機能の査定であるFABと一般的認知機能の査定

である MMSE を実施しています。まず、FAB の結果は、図 2-8 に示されています。上部のアルファベットは、参加者のイニシャルで、括弧の中は初めて学習に参加したときの年齢です。たとえば、OKさんは83歳で初めて参加しているので、10年後には93歳

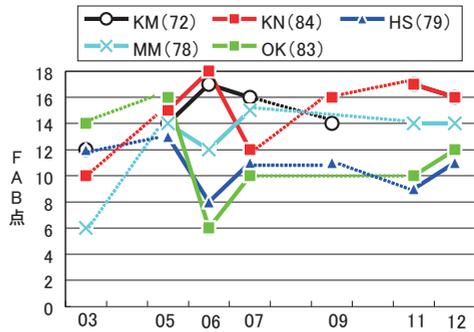


図 2-8. 10年間にわたる FAB の年次毎の得点

なお、図からは見えづらいと思いますが、点線の所はデータがないことを示しています。

この図からは、学習に参加してきた人は、10年にわたって前頭葉機能が変化しないということがすぐに分かります。通常に加齢の過程で FAB 得点が変わるように変化するかについては、イタリア人の高齢者で調べた研究が、唯一公表されています (Appollonio, Leone, Isella, Piamarta, Consoli, Villa, Forapani, & Nichelli, 2005)。この研究では、図 2-1 で示されたように、加齢に伴い FAB 得点は確実に低下していることが明らかにされています。このことを頭において図 2-8 を見ると、そうした一般に加齢の傾向とはまったく異なる結果が示されており、若干のデコボコはありますが、基本的に年齢が上がっていてもこの FAB 得点に低下はありません。つまり、現在の時点で考えますと、93歳の OK さんでは、10年前とほぼ同じ前頭葉の働きをしているということが分かります。他の 4 人についても同じような傾向ですね。われわれは、10年ではなく 7 年間継続した人についてもデータを集めていますが、そこでの傾向は図 2-8 とまったく同じです。

次に、一般的な認知能力である MMSE の 10 年間の変化については、図 2-9 に結果が示されています。図の見方は、2-8 と同じですが、AD と記されているデータがあります。これは、実際の学習者のデータではなく、アルツハイマーと診断されてからの平均的な MMSE 得点の変化を示しており、黒田 (1998) より引用したものです。

図 2-9 は、長期にわたる学習の効果をきわめて明確に示している結果と思えます。つまり AD で示されているように、アルツハイマーのような認知症として診断された後、認知機能は 1 年間に 3～5 点も落ちていくという急速な低下を示しています。健康な高齢者でも、認知機能の低下の

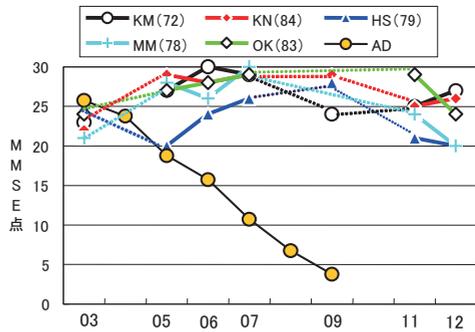


図 2-9. 10 年間にわたる MMSE の年次毎の得点

割合は、認知症の場合ほど大きくないけど、年毎に確実に低下していきます (Baltes, & Mayer, 1999)。ところが、図 2-9 からは 70 代から 80 代の人の認知機能は、まったくと言っていいほど 10 年間同じ能力を維持しているという驚異的な結果ですね。7 年間継続した人についても、図 2-9 とほぼ同じ結果が得られています。つまり、音読や易しい計算という学習を継続的にこなすことで、当然の進行過程である能力の低下が生じていないことになります。こうした長期にわたる訓練の結果については、世界初の発見と言えます。

ただこうした結果に基づいて学習者本人の状態を考える際には、いささか注意が必要です。10 年前と今の認知能力が同じだということは、本人の意識としては、とくに自分の能力がよくなったまたは能力が維持されているという思いを当人が持つことは難しいでしょう。しかし前と同じということが、じつはとても重要なことです。図 2-1 からも明らかなように、能力は低下していくのが普通なのに、10 年間で能力が維持されていることから、この結果は訓練としてはかなりの成功をもたらしていると言えそうですね。

(4) 健康高齢者に関する研究

4 節では、地域で日常生活を送っている健康な高齢者に関する研究を紹介します。ここで言う健康とは、脳機能や日常生活などで特別な支障もなく日常生活を送っているという意味で用いています。身体的な病気をそれなりに抱えた

人も含まれていると考えてください。まず地域で暮らしている健康な高齢者は、その健康さ故に、こうした認知訓練を必要としないのでしょうか。答えは、「否」です。これまでの多くの研究が示しているように、加齢とともにさまざまな機能、とくに認知機能は低下していきます (Park & Schwarz, 2000)。こうした低下は、認知症の前駆状態と見なされている軽度認知障害 (MCI) へと進むことがあります、大規模な疫学研究から MCI の有症率は、概ね 13% とされています (厚生労働省, 2013)。さらに、MCI から認知症へと進行する危険性もあり、健康高齢者が加齢に伴う低下をできるだけ小さくすることは、高齢者本人にとって、また家族にとって、さらには高齢者施設、さらには行政などにとっても、きわめて重要なテーマです。この節では、健康高齢者に関わる研究結果を報告します。

4-1) 前頭葉の賦活

音読や易しい計算の遂行が前頭葉を賦活することは、すでに川島 (2002) によって証明されています。ただ、彼の研究では、若い健康な大学生を対象にしており、高齢者、とくにわれわれ立命館大学の活動に参加している人で実際にそうした課題を遂行することで、前頭葉を賦活するかどうかについては分かっていません。そこで、われわれの研究チームでは、このテーマに関わる研究をおこなっています (吉田・片桐・大川・土田・孫・中村・高橋・石川・宮田・坂口・箱岩, 2008; 中村, 2009)。とは言え用いたイメージングの機械は、fMRI といった億単位もする高精度のものではなく、2ch. の NIRS という機器を使いました。しかしこの NIRS は、性能の面では限られています、基本となる機能は fMRI などと同じです。ここでは、中村 (2009) による研究を引用します。

立命館大学では、先述したように、毎年 60 ~ 90 人の健康な高齢者が、3 年を限度としてこの活動に参加しています (3 年間で卒業というシステムをとっています)。この活動への参加が長い人ほど、前頭葉機能はより賦活しているだろうという仮説が考えられます。中村は、この仮説を検証するために研究をおこないました。彼女は、この活動に 1 年、2 年、3 年参加している人からランダムにそれぞれから 5 人を選び、彼らが作業記憶課題と抑制機能課題を遂行

しているときの脳活動を測定しました。各群の年齢平均は、1年（年齢平均=79.4）、2年（年齢平均=76.4）、3年（年齢平均=72.8）である。作業記憶課題を遂行中の5

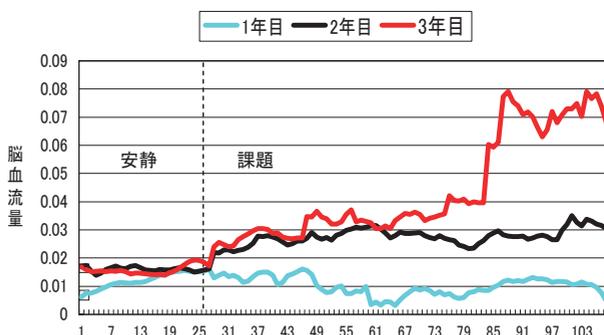


図 2-10. 作業記憶課題を遂行中の脳血流量 (左半球)

人の平均の結果が図 2-10 に示されています。図中の安静とは、課題などおこなわずに閉眼して静かにしている状態であり、脳活動を測定するさいの基となるレベルです。その後で実験課題を導入します。縦軸は、脳活動の程度を示し、横軸は 4 分間という時間の経過を示しています。図 2-10 から明らかなように、活動に長く参加している学習者ほど、前頭葉がより活性化していることが示されています。1 年目よりも 2 年目の人が、また 2 年目よりも 3 年目の人が、明らかに脳の賦活が大きくなっています。

認知症高齢者を対象としたわれわれの研究からは、学習活動に参加した人の半年後の脳の活動を簡便な神経心理学的検査である FAB で査定をすると、図 2-1 や表 2-1 で示されているように、脳が明らかに活性化していることが示されています。これらのデータは、脳内の活動を直接に測定したものではありませんが、脳活動を直接に測定したこの研究からも、そうした活性化が実際に脳内で生じていることが示されたわけです。

4-2) 認知機能への効果

それではわれわれが実施している訓練は、健康な高齢者の認知機能に望ましい影響を与えているのでしょうか。これについては、われわれはいくつかの研究を報告しています（孫・吉田・土田・大川、2012；孫・吉田・土田・大川、2013；吉田・孫・土田・大川、2014）。いずれの研究でも、類似した結果が得られていますが、ここでは吉田ら（2014）の研究を参考にして説明します。

この研究では、立命館大学での学習活動に参加している48人の学習者（年齢平均 = 71.0）を対象にしました。彼らは、すでにこの活動に2年間参加しています。彼らは、最初の年度には大学に週に2回来校し、1日分の課題を宿題として自宅で学習しました。2年目には、大学への来校は週に1回となり、2日分の課題を宿題として自宅でおこないました。学習課題は、すでに説明したとおりの教材です。一方、こうした組織的な訓練を受けていない京都市に在住の51人が、対照群（年齢平均 = 70.3）となりました。学習群と対照群の教育年数（12.2と12.7）には差がなく、また男女の構成比（学習群では19（男）：29（女）、対照群では21：30）にも、差はありませんでした。

大学に来校しますと、まず控え室に集まりますが、早めに来る人がほとんどで、開始までにおしゃべりしたり、数字版をやってみたり、大活字本を読んだりしながら、時間を過ごします。時間になると、学習室に入り、原則として2人の学習者に1人のサポーターが対応します。学習者の人数が少ないときには、1対1ということもあります。学習課題を終わり適切な反応には、サポーターが「満点ですよ」などのフィードバックをします。間違った答えがあるときには、「〇〇さん、この問題もう1回やってもらえますか」と水を向けると、ほぼ全員の方が間違いに気づき、すぐに修正します。音読の場合のフィードバックも、以前に説明したような形でおこないます。音読と計算それぞれの課題をおこなう正味の時間は、15～20分前後です。とは言え、課題の遂行中に学習者とサポーターの間にさまざまな相互作用が生じます。たとえば、音読課題ですと、「この文章は小さい頃に読んだことがある」、あるいは「この歌は小学生のときに覚えた」などと学習者が感想を漏らします。それに応じてサポーターはさまざまなフィードバックをする訳です。学習群は、週に2回もしくは1回大学に来校してこうした形での学習をおこないます。週に3回の学習を基本としていますので、大学に来ないときには自宅で学習をおこなってもらいました。

それでは、この研究でどのような結果が得られたのでしょうか。まず音読と易しい計算という学習による訓練が、学習者の脳機能を活性化したかどうかを確認する必要があります。それはFABによって可能となりますが、結果は図2-11に示されています。図から分かるように、学習群は学習に参加してから1年半の間にFAB得点が上がりに続けているのが、はっきりと分かります。つまり、

この学習に参加することは、健康な高齢者で前頭葉機能を活性化していると言うことができます。これに対し、こうした学習をおこなっていない対照群では、1年半の間に統計的に有意に低下しています。しかしこれが、加齢における普通の過程であり、とくに驚くことではありません。

次に、認知機能についての結果を見てみます。まずもっとも基本となる全体的な認知機能の指標であるMMSEについて見てみましょう。この結果は、表2-2にあるとおりです。学習群の人では、18ヶ月にわたって変化が見られません、維持しているとも言えます。それに対して、学習

に参加していない対照群の人では、統計的に有意な低下が見られます。ではこうした学習は、一般的な認知機能には効果がないということになるのでしょうか。「そうではない」と考えています。その理由として、このMMSEの満点は30点ですが、学習群の人ではほぼ満点に近い得点を示しており、ほぼ上限ですね。このため、仮に効果があったとしても、その効果は数値となって反映されることはないと考えられます。MMSEの満点が、仮に50点だとすれば、違う結果が得られるかもしれません。

さて、高齢者で訴えが多いものは、記憶の側面だと前に述べましたが、この研究では一時的に情報を保存しておくために必要な短期記憶（STM）、および複数の情報を同時に処理するさいに必要な作業記憶（CST 課題）でのスパン（範囲）の変化を検討しました。STMでのスパンが図2-12、CSTでのスパンが図2-13にそれぞれ示されています。これら2つの図は、ほぼ同じ傾向を示していますね。つまり、訓練に参加した学習群の人は、短期記憶や作業記憶といった日常生活でもっとも必要な能力である記憶の機能が、学習開始の頃に比べて1

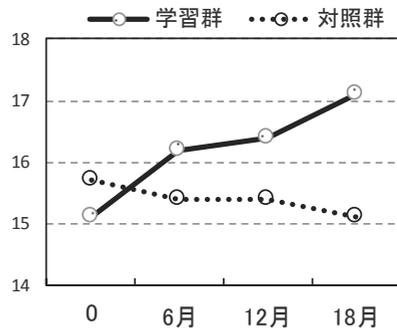


図 2-11. FAB 得点の両群における変化

表 2-2. MMSE 得点の両群の変化

	0	6月	12月	18月
学習群	28.6	28.6	28.6	28.7
対照群	27.8	27	26.5	26.1

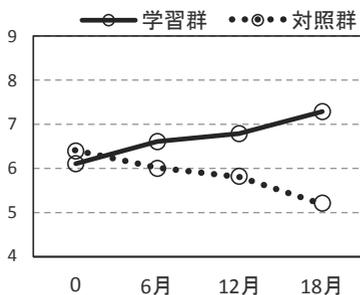


図 2-12. STM 課題でのスパン得点の変化

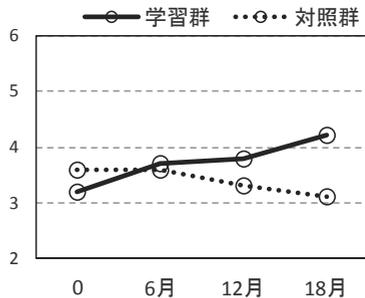


図 2-13. 作業記憶でのスパン得点の変化

年半後に向上しています。一方、そうした学習をやっていない対照群の人は、こうした記憶の機能が明確に落ち込んでおり、学習を開始してすぐには両群とも同じような能力を持っていたのですが、18ヶ月後になりますと2つのグループには大きな差がついていますね。

さて同じ認知機能ですが、抑制についてどうなっているか見てみましょう。図 2-14 は、ストループ課題での誤り数そのものが少なかったため、課題を終えるまでの時間（秒）を指標にした結果です。時間ですので、縦軸で上に行くほど時間がかかる、つまり抑制がきかないことを示唆します。学習に参加したグループ

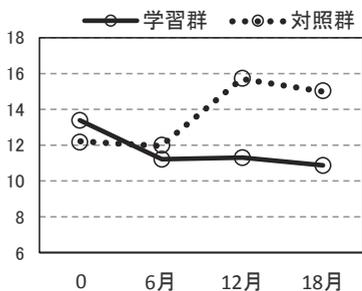


図 2-14. ストループ課題での得点の変化

では、この機能が改善していることが分かります。とくに開始してから半年間の間に著しい向上が見えますね。ところがそうした学習をおこなわなかったグループでは、この機能の低下がハッキリとしています。抑制機能を査定するもう1つの課題である SRC では、2つのグループ間に差はありませんでした。

認知機能の結果をまとめてみますと、対照群の人は、通常的生活を送っており、音読や易しい計算といった課題を組織的におこなっている人ではありません。そうした人の場合には、わずか18ヶ月の間に記憶や抑制といった認知機能が明らかに低下しています。しかし、組織的な学習に参加した人では、これ

らの機能が低下するのではなく、また維持されるのでもなく、向上しているという結果になりました。これは、通常に加齢の過程とは、まったく逆の方向でとても常識的には考えにくい傾向です。しかし、適切な環境を整えると、高齢になっても認知機能の向上が生じるということが、きれいに証明できたこととなります。

4-3) 維持効果

ここまでで紹介した研究は、学習期間が半年であれ2年であれ、いずれも学習を開始したときから学習をある期間で終えた直後の時点での比較をおこなっています。つまり、学習を継続しているときの結果ですね。同じ学習者が何年にもわたって継続することは、当人にとってはうれしいことかもしれませんが、しかし立命館大学での活動は、研究が目的ですので、新しい血が入らなければ、新規の研究をおこなうことはできなくなります。このためわれわれは、3年を限度として活動を提供しています。「活動を終える」、これはどこでもあり得ることです。つまり、こうした学習を終了した後、そこで得られた効果はどのくらい長続きするのでしょうか。維持効果が見られるのでしょうか。

これまでの研究からは、維持効果がないことが繰り返し指摘されています (Ball et al., 2002; Thompson & Foth, 2005)。世界ではさまざまな訓練がおこなわれています。われわれが展開しているような活動は、日本だけでなく、アメリカでも2011年から五大湖の1つであるエリー湖の南に広がっているクリーブランドにある Eliza Jennings という高齢者施設で初めて導入され、今では全米で20カ所の施設に広がっています。それはともかく、世界ではどのような訓練がおこなわれているかと言いますと、主に3種類に分類できます。第1はエピソード記憶の訓練、第2は作業記憶の訓練、第3は他様相の訓練でわれわれの活動は、この第3に入るものです。詳しいことは、吉田・古橋・土田 (2014) を参考にしてください。維持効果を分析した研究でも、活動を終了してから維持効果があるかないかを検討していますが、残念なことに、訓練を終わってしますとその効果がないという結果が得られています。訓練の形態が何であれ、訓練をおこなうためには、それなりの時間と労力と費用を必要とします。訓練終了後に効果が持続しないということになれば、訓練を果てしなく継続すると

いうことになり、それではあまりにも費用対効果が小さすぎます。こうして、この維持効果があるかないかが、きわめて重要な研究テーマとなることはお分かりになったと思います。

われわれは、このテーマについても研究をおこなっています（今村、2015；孫・吉田・土田・大川・高橋・石川・宮田・吉村・坂口，2012）。ここでは、今村（2015）の研究を基にして維持効果について考えます。Q3でも少し触れていますように、3年間の学習期間を終了した後、卒業生が自主的に「創生の会」という同窓会を作り、1月に1回ほど集まる機会をもうけています。会員は、70人強ほどで、大学の1室を利用して活動をおこなっています。ここでは、歌を歌ったり、ゲームをしたりといった活動を主にやっており、音読や計算といった課題は時間があればやるというぐらいの活動内容です。今村（2015）は、高齢者プロジェクトでの学習を終了すれば、その当時に獲得されていた効果が消失するのではないかという予想を立てていました。そこで、創生の会に所属している人を対象にしてその予想を確認するための研究をおこないました。

創生の会の会員では、プロジェクトでの学習を終了してから1～6年間の期間が経過していました。それぞれの年数ごとに調査を依頼し、了承していただいた人を研究の対象としました。査定課題としては、前頭葉機能検査のFAB、一般的認知機能検査であるMMSE、記憶としては作業記憶と短期記憶、抑制機能ではストループ課題を用いて、現在と5年前のデータを比較しました。ここでは、終了後5年経った3人（平均年齢＝82.0）のデータを紹介します。なお比較のために、こうした学習をおこなっていない対照群（平均年齢＝80.8）として、5人をシルバーセンターに依頼してリクルートし、彼らに査定課題をおこないました。なお、応募してくれた5人は、その年齢でシルバーセンターに登録される人ですから、平均的な80歳の人と比べるとかなり元気でした。彼らは、われわれ立命館だけでなく、京都大学など他の大学からの要請にも応えて何らかの研究に参加されている人がほとんどでした。

まず、FABの結果は、図2-15に示されています。満点は18点ですが、学習群は5年前と現在でも満点にほぼ近いですね。対照群の方とは大きな差があることが分かります。一般的な認知能力の指標であるMMSEについても、図2-15に示されていますが、5年前は満点で、現在も29点とこれもほぼ満点です。

対照群の26点よりもかなり高い得点を得ています。

次に記憶の側面ですが、図2-16に示されているように、学習群での作業記憶では、5年前と現在で4を上回る作業記憶のスパンを示していますが、対照群の3.6を上回っています。短期記憶でも、類似した結果となっているので、図は省略します。抑制機能のストループ課題では誤り数は少なかったのですが、課題を終えるまでの時間（秒）が、図2-16に示されています。学習群は、5年前と現在でもかなり迅速に課題を遂行できていますが、対照群では学習群のほぼ2倍も時間がかかっていることが分かります。

訓練を終えると、訓練中に示していた能力を維持できないというのが、それまで発表されているたくさんの研究をレビューした論文で明らかにされた傾向でした（Ball et al., 2002; Thompson & Foth, 2005）。しかもこれらの研究での訓練終了後の期間としては、1年が多く、長くても2年です。しかし今村（2015）の研究では、訓練終了5年という外国の研究ではまったく試みられていない長期の空白後の傾向です。それだけの長い空白期間があっても、高齢者プロジェクトでの3年間での学習で獲得した能力が低下していないというのは、まったく驚くべきことです。

4-4) 日常生活の質への効果

さて、認知機能にこれだけの効果をもたらされるとすれば、この訓練に参加

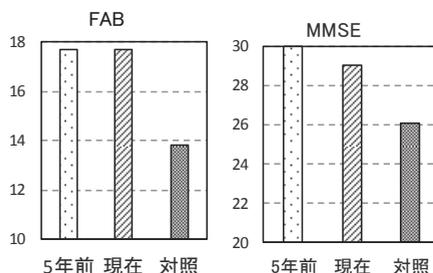


図 2-15 FAB と MMSE での 5 年間の変化

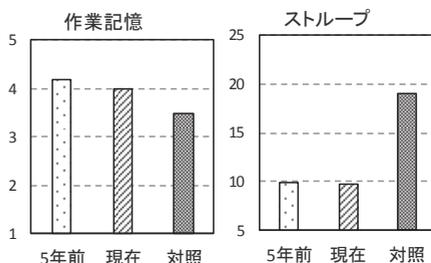


図 2-16 作業記憶と抑制機能での 5 年間の変化

した健康高齢者の日常生活の質も、改善されるのではないかと予想できます。と言いますのも、学習者に毎週のように接している運営委員からは、学習者の変化についてさまざまなエピソードがあることを知らされています。たとえば、夫婦でお見えになった方は、「夫婦の会話がほとんどなかったが、この学習に参加するようになってから会話がとても増え、夫婦仲もよくなった」と話してくれましたし、「それまで身だしなみにあまり気を遣っていなかったけど、ここに通うようになってお化粧を丁寧にするようになった」、「音読の中で構音するさいに何かおかしいと思い病院を受診した、すると脳梗塞の1歩手前の状態であると診断されたけど、薬で事なきを得た」、「ネックレスを自分ではめることができなかったのに、学習をやり出したある日にネックレスをつけてみたら簡単にはめることができた」など、枚挙にいとまがありません。

われわれは、こうしたさまざまなエピソードに背中を押されて、この側面に関しても明らかにするための努力をしてきました。いくつかの試行的な予備研究をおこなったのですが、そうした予想を確認できるような結果は得られませんでした。認知症高齢者については、たしかに日常生活の質が大きく改善していることが実証された訳ですから、健康な高齢者でも同じ効果をと期待したのですが、残念ながらこの側面については明確な効果を見いだすことはできていません。だからと言って、日常生活の質に効果がないという結論を下すことにも躊躇しています。

その大きな理由は、認知症高齢者と健康高齢者の日常生活の質との大きな落差です。認知症の高齢者では、生活の質は大きく低下しておりまたその種類も限られていて、個人間での差が少なくなっています。このため何が低下しているかといった評定も容易にできます。これに対し、健康な方での生活の質は、個人間に相当のバラエティがあり、ある人と別の人での生活の質の内容には大きな違いがあります。このため、ある個人についてはある尺度で評定できるのですが、その尺度は別の人では役立つことになり、健康であるということはいかようにも多様性が特徴ですね。こうした生活の質を多様性に富む質問項目が開発されていれば、その効果を検討できるのです。現在われわれが知る限りでは、そうした尺度は世界のどこにも存在していません。今後の課題ですね。

(5) 効果をもたらす要因

ここまで、認知症の高齢者や健康高齢者に関わるわれわれの研究をレビューしてきました。いずれの研究からも、対象者が健康であれ、病気であれ、音読や易しい計算といったことを基にした訓練は、高齢者の前頭葉の賦活、認知機能、日常生活の質などに対して大きな効果を持つことを証明してきました。われわれが採用したような訓練は、なぜこうした効果が生じるのでしょうか。

その理由として、第1に、川島（2002）が実証したように、学習としておこなっている音読と易しい計算の遂行が前頭前野を賦活するということが、最大の要因であることは間違いありません。しかし、どうもそれだけではなさそうです。川島（2011）が示唆しているように、こうした学習（学習療法と呼ばれています）には、課題遂行による脳機能の活性化という側面と、サポーターとのコミュニケーションという側面があり、これら2つの要因が学習をおこなう上では混在しているのです。

では、これらの要因のどちらがより強く関与しているのだろうかという疑問が生じてきます。これら2つの要因をきちんと分離して検討することは、科学的な研究であれば、必要な研究テーマであると思えます。しかしながら、学習療法という訓練を実際のフィールドでおこなう場合に、これらの要因を分離することは、とても難しいのです。たとえば、課題の遂行のみの要因を取り上げ、コミュニケーションの要因は含めないといった研究をおこない、その効果を検討すれば先の疑問に答えることができます。この場合には、サポーターはまったくの無言で課題を提示し、学習する方も一言も発することなく黙々と課題を遂行するという場面が予想できます。こうした状況であれば、数回の学習をおこなうことは可能でしょうが、ほとんどの学習者はまったく面白くないと感じ、わずか1ヶ月でさえ学習を継続することはできないでしょう。その反対、コミュニケーションだけで課題はおこなわないという状況を予想しますと、これも最初はいろいろと話すことがあるかと思いますが、数ヶ月にもわたって会話を続けることができるのでしょうか。回想法と呼ばれているのが、このタイプに当たりますが、実際の介入は1週間に1回で合計10回です、(Yamagami, Oosawa, Ito, & Yamaguchi, 2007)。われわれのように、80回以上にわたる訓

練をおこなっている研究は皆無です。

とは言え、これら要因に関わって、われわれは2つの研究をおこなっています。第1は、コミュニケーションの要因を可能な限り少なくした研究です（古橋、2007）。古橋は、参加者が所定の場所に集まって学習を受けるという形態を、参加者の自宅で個別に遂行するという方法に変更しました。そこでの状況としては、健康な高齢者15人（年齢平均＝66.8）が、1日あたり50問の計算問題を5週間にわたって毎日自宅で解決することを求められました。この条件では、サポーターとのコミュニケーションは生じていないこととなります。しかし、5週間もの長きにわたって自宅では言え単独で課題を遂行するだけでは、参加者のモチベーションを維持することはきわめて困難で、訓練そのものが成立しない恐れが出てきます。このため、研究者は、1週間に2回ほど参加者の自宅に赴き、毎日の課題を遂行しているかという進行状況を確認するようにしました。その際にも、最低限のコミュニケーションをするように心がけました。対照群（年齢平均＝70.2）は、こうした組織的な活動をおこなわない7人でした。その結果、短期記憶、長期記憶、作業記憶のいずれの課題においても、訓練群と対照群との間に有意差は認められませんでした。こうして、計算課題のみを遂行するという訓練では、認知機能への効果はまったく得られませんでした。

この研究は、もちろん、いくつかの点で通常の方法とは異なっています。第1に、訓練で用いられた課題が計算課題のみであったことです。通常はこの課題に加えて音読課題も併用されます。とは言え、2種類の課題のいずれも、前頭葉を賦活することはすでに実証済みなので、それらを対にして学習するという必然性はないと言えます。第2に、結果へのフィードバックもまったく与えられませんでした。通常は、課題を遂行した後で何らかのフィードバックを与えます。しかし、フィードバックを与えることは、コミュニケーションをとることにつながります。このため古橋が採用した方法は、コミュニケーションを最低限にするためには致し方ない操作であろうと思えます。このように、学習場面からコミュニケーションの要因をできるだけ取り去るという操作は、可能ですが、現実的な学習としてはきわめて不自然な介入方法になっています。課題遂行とコミュニケーションという2つの要因を分離して検討し、それぞれの

要因の効果を明らかにするというテーマを追求することは、フィールドという現場の視点からはかなり達成困難な研究課題でしょう。

第2の研究は、コミュニケーションの程度を操作する方法を導入して、コミュニケーションという一般的な要因の関与を検討した研究です(吉田・大川・土田、2004)。この研究では、コミュニケーションの程度を操作するために、学習にさいして学習者とサポーターとの人数比を変化させた3つの条件を設定しました。学習者は、いずれも施設に在住の認知症の高齢者でした。ここでは、3つの条件が設定されました。第1の条件は、サポーター1人が1人の学習者に対応する条件(1人群、年齢平均=80.5)で、10人が参加しました。第2の条件は、サポーター1人が2人の学習者に対応する条件(2人群、年齢平均=83.2)で、ここには16人が参加しました。第3の条件は、サポーター1人が6~7人の学習者に対応する条件(6~7人群、年齢平均=86.1)で、15人が参加しました。学習は、週に3回で、これを3ヶ月間継続しました。学習者とサポーターとのコミュニケーションの頻度をもっとも多いのは、1人群、次に多いのが2人群、最も少ないのが6~7人群と予想できますし、効果がコミュニケーションの程度に応じるものであれば、1人群>2人群>6~7人群という結果が予想できます。

結果としては、前頭葉機能を査定するFABでは、2人群でのみ3ヶ月後に有意な改善がありました。残りの2群ではFAB得点の平均は事前テストに比べて事後テストでは高くなっていたものの、統計的には有意な変化は認められません。次に、一般的な認知能力(MMSE)でも、FABと同じ傾向、つまり2人群で事後テストにおいて有意な得点の上昇があり、残りの2群では有意な変化はありませんでした。こうして、コミュニケーションの要因を操作した研究からは、学習中にコミュニケーションが豊富であればあるほど、効果が高いという予想は支持されませんでした。

それでは、何が効果をもたらしているのでしょうか。われわれは、この疑問に完璧に答えるだけの答えを未だ持ちあわせていません。川島・山崎(2004)は、課題遂行とコミュニケーションという2つの要因が、相互に影響しあって効果をもたらすという仮説を提示しています。その可能性はかなり高いと思っています。しかし、第1部でも考察したように、それら2つの要因に加えて他のい

くつもの要因が関与しているように思えますが、どの要因がどの程度関与しているかなどといった具体的な疑問に答えることは、われわれの研究だけでは不可能です。

(6) まとめ

われわれの研究を大まかにまとめてみましょう。まず、健康な高齢者であれ、認知症の高齢者であれ、学習療法と呼ばれる学習活動に参加することは、彼らの記憶・抑制あるいは一般的な認知能力に望ましい大きな効果を与えることが証明されました。こうした認知能力は、加齢に伴い低下するというのが、これまでの確立された結果です。万人にとってのこの常識から考えますと、加齢が進行しても、訓練によってその能力を維持することができれば、その訓練は成功と見なすことができますね。ましてや、加齢の進行にもかかわらず、訓練によって、維持ではなく改善を得ることができれば、それは大成功と言えるでしょう。われわれは、多くの研究をおこない、どちらかと言えば、この大成功の部類に属する結果を得ることができました。この効果は、訓練活動を継続すれば、7～10年にもわたって維持できることも証明されましたし、加えて、5年程度であれば、訓練に参加しなくても効果が維持されることも実証しました。こうして認知機能は、かなりの可塑性に富むことを証明できたと思います。さらにそれだけに留まらず、日常生活の質にもきわめて望ましい効果をもたらすことも、実証できました。とは言えこの日常生活への効果は、認知症の高齢者で見いだされたものであり、健康高齢者への影響については未だ研究は進展していません。

認知訓練一般については、「初めに」でも紹介しましたが、訓練された機能は改善するけれども、訓練されなかった機能にはほとんど効果がないという結果が得られており (Ball et al., 2002)、転移効果がないことが頭痛の種でした。転移効果がなければ、健康高齢者への訓練をおこなうとしても、費用対効果はきわめて限られたものになり、社会で広く受け入れられる訓練方法にはなりません。この点で、われわれの研究では、訓練の内容は音読や易しい計算といったものであり、作業記憶や短期記憶といった記憶機能や抑制機能を訓練してい

るわけではありません。訓練の内容とは縁遠い機能に大きな効果があったことは、われわれの認知訓練では明確な転移効果が得られたと結論づけることができます。

なぜ、転移効果がきれいに生じるのでしょうか。この問いに答える前に、認知訓練の第3のタイプである多様相の訓練内容について述べておくことが必要でしょう。このタイプの訓練方法は、さまざまな方法が開発されていますが、吉田・古橋・土田（2014）でレビューした研究は、すべて対照群を設定し、訓練群との差を比較検討した科学的な手続きに従った研究ばかりです。ある研究では、演劇活動を訓練していますが（Noice & Noice, 2009）、別の研究では複雑なビデオゲームを訓練の材料にしています（Basak et al., 2008）。あるいは、小学校や教会でのボランティア活動といった訓練でも、転移効果が得られています（Carlson et al., 2008）。それぞれの研究では、転移効果を説明するために、その研究が採用した方法に即して理論化しています。しかし、これらさまざまな訓練内容に共通する転移の理論的根拠については、未だ統一的な理論は提案されていません。このことも、今後の大きな課題ですね。

最後に、転移効果をもたらすような認知訓練に伴う連携という課題についても考察してみます。われわれの訓練は、主に立命館大学という場所での活動です。大学という場所そのものには、さまざまな利点があると思えますが、大学から離れたところに暮らしている人では訓練に参加することは困難を伴います。それであれば、こうした訓練が広く社会に行き渡ることにはならないでしょう。この点を解消するためには、さまざまな施設や行政との連携が欠かせません。われわれは、高齢者施設や京都市の北区や左京区といった行政と連携しながら、地域の人にこうした訓練活動を提供しています。行政との密接で継続的な連携を確立することが、こうした認知訓練の普及につながるでしょうし、それがまた高齢者の機能を維持させる活動ともなり得ます。こうした連携をどのように進めるかという疑問も、認知訓練を社会の中で広めるための大きな課題となるでしょう。

引用文献

Appollonio, L., Leone, M., Isella, V., Piamarta, F., Consoli, T., Villa, M.L.,

- Forapani, A., & Nichelli, P. 2005 The frontal assessment battery (FAB) : normative values in an Italian population sample. *Neurological Science*, 26, 108-116.
- Baltes, P.B. & Mayer, K.U. 1999 *The Berlin Aging study: Aging from 70 to 100*. Cambridge University Press.
- Ball, K., Berch, D. B., Helmers, K. F., Jobe, J. B., Leveck, M. D., Marsiske, M., Morris, J. N., Rebok, G. W., Smith, D. M., Tennstedt, S. L., Unverzagt, F. W., & Willis, S. L. 2002 Effects of cognitive training interventions with older adults: A randomized controlled trial. *The Journal of the American Medical Association*, 288, 2271-2281.
- Basak, C., Boot, W.R., Voss, M.W., Kramer, F.A. 2008 Can training in real time strategy video game attenuate cognitive decline in older adults? *Psychology and Aging*, 23, 4, 765-777.
- Carlson, M.C., Saczynski, J.S., Rebok, G.W., Seeman, T., Glass, T.A., McGill, S., Tielsch, J., Frick, K.D., Hill, J., & Fried, L.P. 2008 Exploring the effects of an “everyday” activity program on executive function and memory in older adults: Experience corps. *The Gerontologist*, 48,6, 793-801.
- Craik, F.I.M., & Salthouse, T.A. 1999 *The handbook of Aging and Cognition*. LEA; London.
- Dubios, B., Slachevsky, A., Livtan, I., Pillon, B. 2000 The FAB: A frontal assessment battery at bedside. *Neurology*, 55, 1621-1626.
- 古橋啓介 2007 高齢者の記憶機能に及ぼす計算訓練の効果 福岡県立大学人文社会学部紀要 16, 85-89.
- 川島隆太 2002 高次機能のブレインイメージング 医学書院
- 川島隆太 2011 非薬物療法：学習療法 臨床と研究, 88 (6), 53-56.
- 川島隆太・山崎律子 2004 痴呆に挑む：学習療法の基礎知識 くもん出版
- Kawashima, K., Okita, H., Yamazaki, R., Tajima, N., Yoshida, H., Taira, M., Iwata, K., Sasaki, t., Maeyama, K., Usui, N., & Sugimoto, K. 2005 Reading aloud and arithmetic calculation improve frontal function of people with dementia. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 60A, No.3, 380-384.

- 古谷野慎・柴田博・中里克治 1987 地域老人における活動能力の測定：労研式活動能力指標 日本公衆衛生学会誌, 34, 114-119.
- 黒田洋一郎 1998 アルツハイマー病 岩波新書
- 今村和子 2015 健康高齢者の学習活動終了後における認知機能活性化の変化について 立命館大学文学部卒業論文
- 厚生労働省 2013 認知症有病率等調査について, 社会保障審議会資料 (http://www.mhlw.go.jp/file.jsp?id=146270&name=2r98520000033t9m_1.pdf)
- 中村真理香 2009 音読・計算活動の遂行期間の違いが高齢者の認知機能にもたらす影響：NIRS を用いた検討 立命館大学文学部卒業論文
- Noice, T., & Noice, T. 2009 An arts intervention for older adults living in subsidized retirement homes. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 16, 56-79.
- Park, D.C., & Schwarz, N. 2000 *Cognitive aging: A premier*. Taylor & Francis.
- 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 2010 3年間での認知症高齢者の変化過程に関する介入研究 立命館人間科学紀要, 20, 31-39.
- 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 2012 学習活動の遂行によって認知症高齢者の抑制機能を改善できるか 高齢者のケアと行動科学 2, 17, 2-13.
- 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・高橋伸子・石川真理子・宮田正子・吉村昌子・坂口佳江 2012 健康高齢者の認知機能への介入：遅延効果 日本心理学会第76回大会資料
- 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 2013 3年間にわたる健康高齢者の記憶の変化について：作業記憶と短期記憶を中心とした研究 立命館人間科学紀要, 26, 1-8.
- 玉井智・大川一郎・吉田甫・土田宣明 2005 高齢者を対象とした生活活動評定尺度（施設版）の開発 立命館人間科学紀要, 9, 1-12.
- Yamagami, T., Oosawa, M, Ito, S., & Yamaguchi, H. 2007 Effect of reminiscence as brain-activating rehabilitation for elderly people with and without dementia. *Psychogeriatrics*, 7, 69-75.
- 吉田甫・大川一郎・土田宣明 2003a 痴呆を伴う高齢者に対する認知リハビリテーションによる介入研究の枠組み, 立命館人間科学紀要 2003, 5,

211-223.

- 吉田甫・大川一郎・土田宣明 2003b 痴呆を伴う高齢者に対する認知リハビリテーションの効果に関する予備的研究, 立命館人間科学紀要, 6, 1-9.
- 吉田甫・大川一郎・土田宣明 2004 音読・計算課題の遂行とコミュニケーションの要因が老年期痴呆患者に対する影響に関する研究: 予備的分析 立命館人間科学紀要, 7, 109-118.
- 吉田甫・川島隆太・杉本幸司・前山克次郎・沖田克夫・佐々木丈夫・山崎律子・田島信元・泰羅雅登 2004 学習課題の遂行が老年期痴呆患者の認知機能に及ぼす効果 老年精神医学雑誌, 15 (3), 319-325.
- 吉田甫・大川一郎・土田宣明・川島隆太・田島信元・泰羅雅登・杉本幸司・山崎律子 2005 高齢者を対象とした音読・計算による学習療法の試み: コミュニケーション要因の検討 高齢者のケアと行動科学, 10-2, 53-56.
- 吉田甫・片桐惇志・大川一郎・土田宣明・孫琴・中村嘉宏・高橋伸子・石川真理子・宮田正子・坂口佳枝・箱岩千代治 2008 高齢者に対する音読と計算活動の介入が前頭葉機能の活性化におよぼす影響: NIRS による検討 立命館人間科学紀要, 16, 117-125.
- 吉田甫・玉井智・大川一郎・土田宣明・田島信元・川島隆太・泰羅雅登・杉本幸司 2009 音読と簡単な計算による介入が認知症高齢者の日常生活動作におよぼす影響 立命館人間科学紀要, 18, 23-32.
- 吉田甫・孫琴・土田宣明・大川一郎 2014 学習活動の遂行で健康高齢者の認知機能を改善できるか: 転移効果から 心理学研究, 85, 130-138.
- 吉田甫・古橋啓介・土田宣明 2014 健康高齢者に対する認知訓練の現状と課題: 訓練の転移 高齢者のケアと行動科学 19, 76-89.

第4部

「資料編」

I 学習活動の実施回数と参加人数、サポーター参加人数を掲載します。学習者参加人数のところでは、立命館大学で実施した学習活動のほかに、社会福祉法人「市原寮」で実施している学習活動の参加人数も掲載してあります。

【学習活動の実施回数】

(2014年度までの回数)

表 4-1. 年間学習回数

2006	68
2007	84
2008	80
2009	73
2010	89
2011	80
2012	85
2013	82
2014	82

【学習者の参加人数】

表 4-2. 学習への参加者数

	立命館	市原寮
2006	55	10
2007	84	14
2008	89	17
2009	92	17
2010	94	20
2011	87	17
2012	79	25
2013	58	28
2014	61	34
2015	62	20

【サポーターの参加人数】

表 1-1. サポーターの人数

	地域	学生・院生	運営委員	合計
2006	11	13	8	32
2007	33	12	7	52
2008	43	13	9	65
2009	39	23	8	70
2010	45	22	7	74
2011	35	24	7	66
2012	43	23	8	74
2013	53	22	8	83
2014	43	20	6	69
2015	47	13	7	67

II 高齢者支援の取り組みが、人間科学研究所のプロジェクトの一つとして位置づけられたこともあり、公開講座を実施しました。

【公開講座のパンフレット】

公開講座「みんなの脳を鍛える。」は、高齢者社会を準備し、認知症の予防や認知症の早期発見に役立つような活動の提供を目的として開催。認知症の予防や早期発見に役立つような活動の提供を目的として開催。認知症の予防や早期発見に役立つような活動の提供を目的として開催。

公開講座
みんなの脳を鍛える。

—和やかな雰囲気の中で楽しく学べ、たっぷり話せる30分の脳トレ—

2012年度実施の公開講座

公開研究報告会
立命館大学人間科学研究所の公開研究報告会では、公開研究報告会を開催し、幅広い社会的関心を得ることに努めています。認知症の予防や早期発見に役立つような活動の提供を目的として開催。認知症の予防や早期発見に役立つような活動の提供を目的として開催。

公開研究報告会
みんなの頭をリフレッシュ

—地域の皆さんとともに—

【日時】2012年2月26日(日)
10:00~14:40 (開場・受付開始 9:30~)

【会場】立命館大学 衣笠キャンパス
創思館 1F カンファレンスルーム

【アクセス】
http://www.ritsumei.jp/accessmap/accessmap_kinugasa_j.html
http://www.ritsumei.jp/campusmap/map_kinugasa_j.html

【主催】立命館大学人間科学研究所

参加無料 (定員130名) 事前申込不要

【お問い合わせ先】立命館大学人間科学研究所 事務局
【R】サーチオフィス (衣笠) 内
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1
TEL: 075-465-8358
FAX: 075-465-9342
E-mail: ningen@st.ritsumei.ac.jp
URL: http://www.ritsumei.human.com/

【日時】2013年2月23日(土)
10:00~14:30 (開場・受付開始 9:30~)

【会場】立命館大学 衣笠キャンパス
創思館 3F 632号

【アクセス】
http://www.ritsumei.jp/accessmap/accessmap_kinugasa_j.html
http://www.ritsumei.jp/campusmap/map_kinugasa_j.html

【主催】立命館大学人間科学研究所
国際身体科学研究センター

参加無料 (定員130名) 事前申込不要

【日時】2012年2月23日(土)
10:00~14:30 (開場・受付開始 9:30~)

【会場】立命館大学 衣笠キャンパス
創思館 3F 632号

【アクセス】
http://www.ritsumei.jp/accessmap/accessmap_kinugasa_j.html
http://www.ritsumei.jp/campusmap/map_kinugasa_j.html

【主催】立命館大学人間科学研究所
国際身体科学研究センター

参加無料 (定員130名) 事前申込不要

Ⅲ 学習活動参加者や地域サポーターは、「市民しんぶん」を通して、募集しました。

【サポーター募集を伝える「市民しんぶん」】

07年4月15日(北)市民しんぶん

年をとるにつれて「物忘れ」がひどくなるのは、脳の機能の衰えが考えられます。立命館大学高齢者プロジェクトでは「文章を声に出して読む」、「簡単な計算をする」というトレーニングを継続的にすることが、低下していく脳を鍛えて元気の脳を取り戻すために、良い影響を及ぼすという客証的な成果を挙げています。昨年度から大学内でまだでも参加できる「脳を鍛える」トレーニング教室を開催。今年度は北区役所と共同で地域でも教室を開きます。大学内と地域で、サポーターとして熱意を持ってお手伝いをしてくださる方を募集します。

★立命館大学でのサポーター★
毎週、月・水・金の午前中

音読・計算で
脳を鍛えるトレーニング
サポーターを募集

はるは
あけほの…



2+3=
5+1=

に行う音読と簡単な計算のサポーターと運営の協力をお願いいたします。

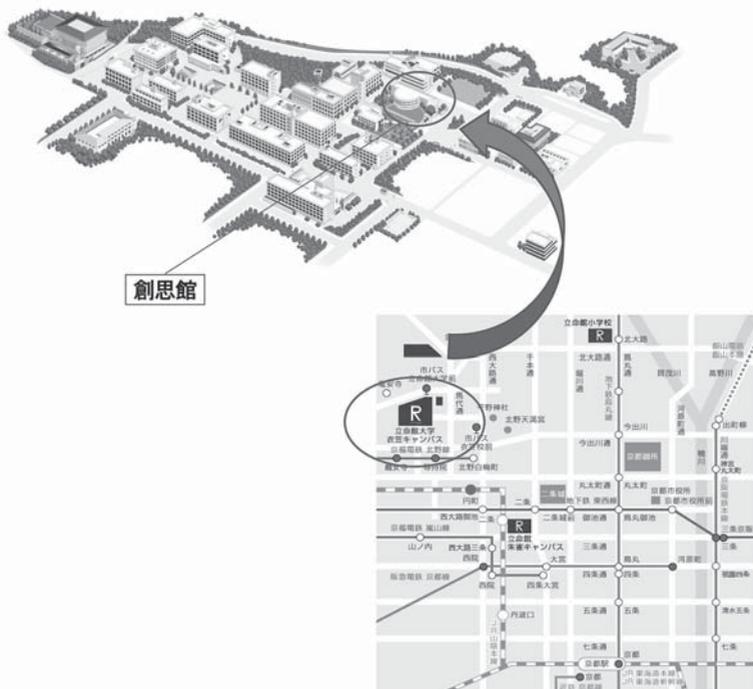
★地域でのサポーター★
衣笠学区と大將軍学区で実施する地域の方に対するトレーニング(※)のサポーターについてご協力を依頼します。

〈説明会〉
日時 4月21日(土)
午前10時～正午
場所 立命館大学衣笠キャンパス

バス創思館3階31室
問合せ
●立命館大学人間科学研究所
(高齢者プロジェクト)
電話 80358、既 802
45、Eメール ninge
n@st.ritsumei.ac.jp
●北区役所総務課企画・広報
担当
電話 1199、既 2103
808

※地域の安心・安全ネットワーク形成事業「北区 脳とかたを鍛えるプロジェクト」
衣笠学区、大將軍学区において、高齢者の皆さんが、お住まいの地域で心身ともに健康に暮らしていくことを目的とした取組を準備中です。
立命館大学やサポーターの皆さんのご協力の下で脳のトレーニングを行い、脳を活性化させるとともに、筋力トレーニングを実施し、介護予防や運動機能の向上を図ります。

IV 高齢者支援の取り組みは立命館大学衣笠キャンパスがメイン会場で実施されました。日々の学習活動を実施したトレーニングルームやプロジェクト室があったのは、「創思館」という建物でした。【衣笠キャンパスと、活動場所となった創思館の位置】



VI 高齢者支援の取り組みでは、日々の学習活動のほかに、下記のような年間行事がありました。

【年間行事】

1) 学習者説明会

参加希望者を対象として、学習を始めるに当たって、主催者側の体制やルール、背景にある理論の紹介を行いました。学習の意味、特に脳科学の立場から「音読・計算」活動の効果を紹介することで、学習に対する意欲を持ってもらうことに重点が置かれました。説明会の後は、具体的な学習方法を説明して、模擬的に体験していただきました。時期は毎年5月に実施しました。

2) サポーター説明会と研修

「音読・計算」学習活動においては、学習をサポートしてもらうことが必要となります。「満点ですよ」「100点ですよ」と励まされて「また次回も行こうかな」という動機づけとなって、学習が継続されるはずですが、学習が継続する大きな条件は、良いサポートを受けることではないかと考えました。「やらされている」という感覚ではなく、「こんな楽しいことをもっともっとやっていきたい」という思いを持っていただくために、サポーターの役割は大きかったようです。上から目線で接するのではなく、高齢者のことを良く理解して、一緒に活動する立場であることを自覚していただくために、4日間のサポーター研修がありました。時期は毎年5月に実施しました。

3) 交流会

「音読・計算」学習活動は、60～90名の学習者と約40名の地域サポーター、それに運営委員、学生サポーターなど、合計すると100名を越える大所帯となります。それぞれが異なる曜日に分かれて大学に来られるため、顔の知らない学習者やサポーターもいます。交流会では、同じ「学びの友」として、顔みしりになっていただくために、食事を取りながら、おしゃべりをしていただきました。また、交流会は、余興として、自分達が持っている特技を披露していた

だく場となりました。歌、踊り、謡い、詩吟、ハンドベル、手品等が行われました。久しぶりに芸を披露する方も、それを鑑賞する方も、どんどん笑顔になられることが印象的でした。交流会は、12月の冬休み前に行うので、クリスマス会を兼ねる事もありました。場所は、衣笠キャンパス内の学生食堂を利用しました。



交流会の様子（2014年度の交流会）

諒友館食堂で開催された交流の風景。 右側は有志によるハンドベル演奏の披露

4) 修了式・卒業式

毎年6月から始まる学習は、年を越えて2月に修了します。1年間のまとめとして修了式を開いて修了証書が渡されます。また1年間学習支援を継続したサポーターには認定証が渡されます。この活動では、幸い、サポーターの数が多かったので、学習者の皆さんは、1年を超えて継続して参加していただくことが可能でした。しかし、新規の学習者にも参加を促すために、3年を終えると、学習者は「卒業」して頂くことになりました。そして、修了式と並行して開催する卒業式で、卒業証書をお渡ししました。3年間学習を続けられたことで学習が習慣化したであろうこと。さらに、OB・OG会（創生の会）が発足しましたので、そこへ活動の場が移行することにより、社会的な関わりも維持されるのではないかと期待しました。

会場は、基本的に創思館カンファレンスルームを使用しました。式では、修了証書、卒業証書、サポーター認定証書の授与と続きました。それぞれの代表の方には、一言ご挨拶を頂きました。後半はゲストの先生方の講演をお願いし

ました。また、この活動の中で行った調査や実験に基づく、卒論、修士論文の報告がなされることもありました。2015年の卒論発表では、「私たちの存在がこんなにも研究に役立っている」と感動された学習者もおられたようです。



修了式・卒業式の風景

代表者である吉田先生から、
証書類をお渡ししている場面

移動がたいへんな方には、証書類
を運営委員がお席までお持ちした

Ⅶ 高齢者支援の取り組みの中で調査や実験を実施して、多くの学部生が卒業論文を、また院生が修士論文を作成して巣立っていきました。下記には、その題目を列挙します。

【学生による研究発表（卒業論文・修士論文）2008年—2014年】

2014年

1. 大学にて実施される音読計算活動を通じた参加者の心理的变化
- 学習者と大学生間のかかわりに着目して -
2. サークルテスト及び時間的展望文章完成法を用いた高齢者の時間的展望
- 大学生と比較して -
3. 健康高齢者の学習活動終了後における認知機能活性化の効果の変化について

2013年

4. 各発達段階における対人恐怖心性の特徴
5. 高齢者の「ことわざ」における知恵
- 聞き取り調査による大学生との比較 -

6. 慰霊行動とそれに関わる意識との関係についての研究

2012年

7. 情動的写真が高齢者のエピソード記憶に及ぼす影響
- 加齢に伴う情動調整の発達の観点から -
8. 場所弁別課題における大学生と高齢者の脳血流量の違い
9. 高齢者への学習療法による自尊感情と日々の感情や考え方の変化の検証

2011年

10. 高齢者における感動体験の想起による気分変化の検討
- 想起される感動体験の性質にも着目して -
11. 新しい埋葬法から見る死生観 - 中年期以降の語りを通して
12. 生活リズムと睡眠の関係、その加齢による変化

2010年

13. 高齢者の日常生活におけるコミュニケーション機能の変化に関する効果の検討
- 学習療法による介入から -
14. 高齢者の日常生活でのコミュニケーションにおける学習療法による変化
- ソーシャルスキル・コミュニケーション行動・回想による検討 -
15. 音読・計算課題の遂行期間の違いが高齢者の認知機能にもたらす効果
- NIRS を用いた検討 -
16. 老年期における生きがいと活動、回想との関連
17. 記憶内容およびその特徴とバンプの形成について

2009年

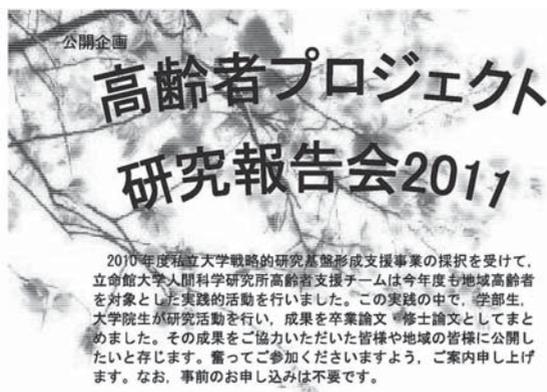
18. 高齢者における機器利用に対する動機づけ - 利益・コストの認知から -
19. 在宅高齢者の自己開示と孤独感の関係

2008年

20. 音読・計算課題の反復学習継続者の実行機能検査遂行時の前頭前野の活動

21. 音読・計算課題の遂行による地域在宅高齢者の前頭前野機能とアパシー傾向の変化
22. 地域在宅高齢者における展望的記憶の評価
 - 音読・計算課題の反復遂行による効果の検討まで -

高齢者支援の取り組みで、作成された卒業論文や修士論文は、公開講座として、広く、学習者、サポーターや、地域住民にもフィードバックされました。これは、2011年の報告会の例です。



公開企画

高齢者プロジェクト 研究報告会2011

2010年度私立大学戦略的研究基盤形成支援事業の採択を受けて、立命館大学人間科学研究所高齢者支援チームは今年度も地域高齢者を対象とした実践的活動を行いました。この実践の中で、学部生、大学院生が研究活動を行い、成果を卒業論文・修士論文としてまとめました。その成果をご協力いただいた皆様や地域の皆様に公開したいと存じます。奮ってご参加くださいますよう、ご案内申し上げます。なお、事前のお申し込みは不要です。

日時：2011年3月11日（金）13:30～15:00

場所：立命館大学衣笠キャンパス 末川記念会館 地下1F大講義室

入場無料、事前申込み不要

- ① 栗田祐輝「高齢者における感動体験の想起による気分変化の検討
— 想起される感動体験の性質にも着目して—」
- ② 津幡法胤「新しい埋葬法から見る死生観
— 中年期以降の語りを通して—」
- ③ 渡里寿伸「生活リズムと睡眠の関係、その加齢による変化」

主催：立命館大学人間科学研究所

お問い合わせ先：立命館大学人間科学研究所事務局
TEL：075-465-8358 FAX：075-465-8245 EMAIL:ningen@st.ritsumei.ac.jp

研究業績リスト

【学術論文】

- (1) 吉田甫・孫琴・土田宣明・大川一郎 (2014). 学習活動の遂行で健康高齢者の認知機能を改善できるか：転移効果から 心理学研究 85 (2), 130-138.
- (2) 吉田甫・古橋啓介・土田宣明 (2014). 健康高齢者に対する認知訓練の現状と課題：訓練の転移 高齢者のケアと行動科学 19, 76-89.
- (3) 吉田甫・孫琴・古橋啓介・土田宣明・高橋伸子・石川真理子・坂口佳江・小田博子・吉村昌子・大川一郎 (2014). 高齢者に対する認知訓練の効果性：立命館大学での10年間の試み 高齢者のケアと行動科学 19, 2-15.
- (4) 吉田甫・古橋啓介・土田宣明 (2014). 健康高齢者に対する認知訓練の現状と課題：訓練の転移 高齢者のケアと行動科学 19, 76-89.
- (5) 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 [他] (2013). 3年間にわたる健康高齢者の記憶の変化について：作業記憶と短期記憶を中心とした検討 立命館人間科学研究 26, 1-8.
- (6) 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2013). 3年間にわたる健康高齢者の認知機能の変化：抑制機能および関連する認知機能を中心とした検討 高齢者のケアと行動科学 18, 51-60.
- (7) 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2012). 学習活動の遂行によって認知症高齢者の抑制機能を改善できるか 高齢者のケアと行動科学 17, 2-13.
- (8) 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2010). 高齢者を対象としたSRC課題における復帰抑制 (2): 不適合条件を中心とした検討 立命館人間科学研究 21, 1-8.
- (9) 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2010). 3年間での認知症高齢者の変化過程に関する介入研究：MMSEとFABを中心とした検討 立命館人間科学研究 20, 31-39.
- (10) 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2009). 健康高齢者の抑制機能及び

- 関連する認知機能に関する研究：日本と中国における比較研究の視点から 立命館人間科学研究 19, 103-110.
- (11) 吉田甫・玉井智・大川一郎・土田宣明・田島信元・川島隆太・泰羅雅登・杉本幸司 (2009). 音読と簡単な計算の遂行による介入が認知症高齢者の日常生活動作におよぼす影響 立命館人間科学研究 18, 23-32.
 - (12) 吉田甫・片桐惇志・大川一郎 [他] (2008). 高齢者に対する計算と音読活動の介入が前頭葉機能の活性化におよぼす影響 -NIRSによる検討 立命館人間科学研究 16, 117-125.
 - (13) 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2008). 高齢者を対象としたSRC課題における復帰抑制 立命館人間科学研究 16, 13-20.
 - (14) 高橋伸子・吉田甫・大川一郎・土田宣明 [他] (2007). 地域に暮らす高齢者を援助するサポートネットの組織化およびその発展 立命館人間科学研究 14, 143-150.
 - (15) 大川一郎・吉田甫・土田宣明 (2007). 認知症の高齢者に対する音読・計算課題の遂行が認知機能におよぼす影響 高齢者のケアと行動科学 12 (2), 28-37.
 - (16) 孫琴・吉田甫 (2007). 高齢者における抑制機能に関する研究 同一性ベースと場所ベースの抑制機能を中心として 高齢者のケアと行動科学 12 (2), 10-19.
 - (17) 玉井智・大川一郎・吉田甫・土田宣明 (2005). 高齢者を対象とした生活活動評定尺度 (施設版) の開発 立命館人間科学研究 9, 1-12.
 - (18) 吉田甫・大川一郎・土田宣明 [他] (2005). 音読・計算による学習療法の試み：コミュニケーション要因の検討 高齢者のケアと行動科学 10 (2), 53-56.
 - (19) 吉田甫・川島隆太・杉本幸司 [他] (2004). 学習課題の遂行が老年期痴呆患者の認知機能に及ぼす効果 老年精神医学雑誌 15 (3), 319-325.
 - (20) 吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2004). 音読・計算課題の遂行とコミュニケーションの要因が老年期痴呆者に対する影響に関する研究：予備的分析 立命館人間科学研究 7, 109-118.

外国での学会発表

2010年

1. Shuzhen Lin, Ichirou Ohkawa, Hajime Yoshida, Noriaki Tsuchida, Qin Sun, Mariko Ishikawa, Masako Miyata, Nobuko Takahashi, Chiyoji Hakoïwa, Yoshie Sakaguchi, Masako Yoshimura, Keisuke Furuhashi, Takashi Kawanabe, Yoshihiro Nakamura (2010/9/28). Effects of Cognitive Training Activity on Community-dwelling Older Adults Participants' Psychological Well-being. the IPA 2010 International Meeting, in Santiago de Compostela, Spain.

2008年

2. Noriaki Tsuchida, Hajime Yoshida, Ichiro Okawa, Qin Sun, Nobuko Takahashi, Mariko Ishikawa, Masako Miyata, Yoshie Sakaguchi, Chiyoji Hakoïwa, Yoshihiro Nakamura, Keisuke Furuhashi (2008/7/24). Inhibitory Function in the Stimulus-Response Compatibility Task and Aging. International Congress of Psychology, Berlin-Germany.
3. Yoshida Hajime, Furuhashi Keisuke, Ookawa Ichiro, Tsuchida Noriaki, Nakamura Yoshiro, Qin Sun, Takahashi Nobuko, Ishikawa Mariko, Miyata Masako, Hakoïwa Chiyoji, Sakaguchi Yoshie (2008/7/23). Effect of performing arithmetic and reading aloud on memory tasks in the elderly. International Congress of Psychology, Berlin-Germany.

2007年

4. Hajime Yoshida, Qin Sun, Ichiro Ookawa, Noriaki Tsuchida, Nobuko Takahashi, Mariko Ishikawa, Masako Miyata, Yoshie Sakaguchi, Chiyoji Hakoïwa, Yoshihiro Nakamura, Miyuki Tanaka (2007/10/15). Effect of reading aloud and arithmetic calculation on inhibitory function in the elderly. International Psychogeriatric Association. Osaka, Celebration 25 years of IPA and Psychogeriatrics.

国内での学会発表

2015年

1. 北原康子・高橋伸子・石川真理子・坂口佳江・土田宣明・吉田甫 2015
高齢者学習活動に伴うコミュニケーションの特徴と機能 日本心理学会第
79回名古屋大学大会抄録集,

2014年

1. 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2014/3/21). 健康高齢者における学
習活動の持続効果に関する研究－持続年数を中心とした検討－. 発達心理
学会, 第25回京都大学大会抄録集,

2013年

2. 孫琴・吉田甫・土田宣明・高橋伸子・石川真理子・坂口佳江・吉村昌子・
小田博子 (2013/11/9). サポートの社会的スキルと失敗傾向に関する介入
研究－学習活動を支えることによる検討－. 対人援助学会第5回立命館大
学大会, PS4.
3. 戸名久美子・吉田甫・土田宣明・孫琴・渋谷静英・池田愛子・岡本麻美・
神澤良子・竹田奈央子・坪田明子 (2013/9/1). 高齢者におけるマス計算
作業時間の調査－50マス計算課題を通して－. 日本老年行動科学会, 第
16回愛媛大会, 抄録集 P55.
4. 孫琴・高橋伸子・石川真理子・宮田正子・坂口佳江・吉村昌子・小田博子・
吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2013/9/1). 学習活動が健康高齢者の日常生
活に及ぼす影響. 日本老年行動科学会, 第16回愛媛大会, 抄録集 P61.
5. 坂口佳江・孫琴・高橋伸子・小田博子・石川真理子・宮田正子・吉村昌子・
吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2013/9/1). 学習活動における新規学習者の
日常生活の変化について. 日本老年行動科学会, 第16回愛媛大会, 抄録集
P59.
6. 孫琴・高橋伸子・石川真理子・宮田正子・坂口佳江・吉村昌子・小田博子・
吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2013/9/1). 学習活動が健康高齢者の日常生
活に及ぼす影響. 日本老年行動科学会, 第16回愛媛大会, 抄録集 P61.

7. 坂口佳江 (2013/10/24). 中核市保健センター保健師が地区活動として取り組んだ認知訓練の活動. 日本公衆衛生学会第72回(三重大会)大会抄録集 P425

2012年

8. 孫琴・高橋伸子・石川真理子・宮田正子・坂口佳江・吉村昌子・小田博子・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2012/10/14). 学習活動を支えるサポータの日常生活の変化について. 日本老年行動科学会, 第15回筑波大学大会, 抄録集 P47.
9. 石川真理子・坂口佳江・孫琴・高橋伸子・宮田正子・吉村昌子・小田博子・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2012/10/14). 学習活動を支える新規サポータに関する研究. 日本老年行動科学会, 第15回筑波大学大会, 抄録集 P40.
10. 宮田正子・吉村昌子・孫琴・高橋伸子・石川真理子・坂口佳江・小田博子・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2012/10/14). 学習活動を支える継続サポータに関する研究. 日本老年行動科学会, 第15回筑波大学大会, 抄録集 P41.
11. 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・高橋伸子・石川真理子・宮田正子・吉村昌子・坂口佳江 (2012/9/12). 健康高齢者の認知機能への介入－遅延効果－. 日本心理学会第76回専修大学大会, 1EVB31, P953.

2011年

12. 吉村昌子・孫琴・高橋伸子・石川真理子・宮田正子・坂口佳江・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2011/11/12). 学習活動の遂行による高齢者の日常生活への変化について－3年間の活動を終えた高齢者を中心とした検討－. 対人援助学会第3回立命館大学大会, PS-3.
13. 宮田正子・孫琴・高橋伸子・石川真理子・吉村昌子・坂口佳江・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2011/11/12). 学習活動による高齢者およびサポータの変化について－サポータからの視点を中心とした検討－. 対人援助学会第3回立命館大学大会, PS-2.

14. 坂口佳江・孫琴・高橋伸子・石川眞理子・宮田正子・吉村昌子・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2011/11/12). 3年間学習活動の遂行による認知障害を持つ高齢者の変化について. 対人援助学会第3回立命館大学大会, PS-1.
15. 戸名久美子・濱口洋行・吉田甫・土田宣明・孫琴・高橋伸子・石川眞理子・宮田正子・吉村昌子・坂口佳江・津島健一郎・河岸かおり・中村嘉宏 (2011/10/8). レビュー小体型認知症様の幻視に起因する問題行動が減少した症例. 日本老年行動科学会第14回青森大会, 抄録集 P32.
16. 石川眞理子・孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・高橋伸子・宮田正子・吉村昌子・坂口佳江 (2011/10/9). サポータにおけるコミュニケーションの変化に関する研究—学習活動を支えることによる—. 日本老年行動科学会第14回青森大会, 抄録集 P59.
17. 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・宮田正子・吉村昌子・坂口佳江・石川眞理子・高橋伸子 (2011/10/9). 日常生活における失敗傾向に関する研究—学習活動を支えるサポータを中心とした検討—. 日本老年行動科学会第14回青森大会, 抄録集 P60.
18. 高橋伸子・孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・宮田正子・吉村昌子・坂口佳江・石川眞理子 (2011/10/9). 学習活動を支えるサポータに関する研究—抑うつ性およびアパシー傾向を中心とした検討—. 日本老年行動科学会第14回青森大会, 抄録集 P58.
19. 高橋伸子・孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・箱岩千代治・石川眞理子・坂口佳江・宮田正子・吉村昌子 (2011/9/15). 健康高齢者の記憶変化に関する3年間の追跡研究—短期記憶と作業記憶を中心とした検討—. 日本心理学会第75回日本大学大会, 1EV105, P1024.
20. 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・宮田正子・吉村昌子・石川眞理子・箱岩千代治・坂口佳江・高橋伸子 (2011/9/15). 健康高齢者の記憶と抑制に関する介入研究—3年間の音読・計算活動を中心とした検討—. 日本心理学会第75回日本大学大会, 1EV106, P1025.
21. Lin Shuzhen・大川一郎・吉田甫・土田宣明・孫琴・高橋伸子・石川眞理子・宮田正子・坂口佳江・吉村昌子・箱岩千代治・中村嘉宏 (2011/9/15). 在宅高齢者を対象にした音読・計算活動の影響について—主観的評価にお

る変化の検討－日本心理学会第75回日本大学大会, 1EV115, P1034.

2010年

22. 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎 (2011/3/25). 3年間にわたる健康高齢者の認知機能に関する研究－抑制機能および関連する認知機能を中心とした検討－. 発達心理学会, 第22回東京学芸大学大会抄録集, P1-033.
23. 宮田正子・孫琴・高木千都・高橋伸子・坂口佳江・吉村昌子・石川真理子 (2010/11/6). 健康高齢者のコミュニケーションに関する介入研究. 対人援助学会第2回立命館大学大会, PS- 11.
24. 吉村昌子・孫琴・高木千都・坂口佳江・高橋伸子・石川真理子・宮田正子 (2010/11/6). 学習活動における健康高齢者の日常生活への影響. 対人援助学会第2回立命館大学大会, PS- 10.
25. 石川真理子・孫琴・高木千都・高橋伸子・宮田正子・坂口佳江・吉村昌子 (2010/11/6). 健康高齢者の人あたりの良さに関する介入研究. 対人援助学会第2回立命館大学大会, PS- 9.
26. 林東珍・大川一郎・吉田甫・土田宣明・孫琴・石川真理子・宮田正子・高橋伸子・箱岩千代治・坂口佳江・吉村昌子・川那部隆司・中村嘉宏 (2010/9/13). 在宅高齢者の健康行動の動機に関する研究－音読・計算活動に対する健康信念モデルに基づく検討－. 日本心理学会第74回大阪大学大会, 3AM113, P1138.
27. 高橋伸子・孫琴・箱岩千代治・吉田甫・土田宣明・大川一郎・石川真理子・宮田正子・坂口佳江・吉村昌子 (2010/9/4). 健康高齢者における大活字本の借り出し状況 (読書志向・量) と音読・計算活動との関連から. 日本老年行動科学会第13回鹿児島大会, 抄録集 P49.
28. 坂口佳江・孫琴・石川真理子・吉田甫・土田宣明・大川一郎・宮田正子・高橋伸子・吉村昌子・箱岩千代治 (2010/9/4). 健康高齢者の音読・計算活動の効果と出席回数との関連について. 日本老年行動科学会第13回鹿児島大会, 抄録集 P48.
29. 林東珍・大川一郎・吉田甫・土田宣明・孫琴・石川真理子・宮田正子・高橋伸子・箱岩千代治・坂口佳江・吉村昌子・川那部隆司・中村嘉宏 (2010/9/4).

在宅高齢者を対象にした音読・計算活動の影響について－日常生活面における変化の検討－. 日本老年行動科学会第13回鹿児島大会, 抄録集 P47.

30. 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・宮田正子・吉村昌子・箱岩千代治・坂口佳江・高橋伸子・石川真理子 (2010/9/4). 健康高齢者の認知機能に関する介入研究－音読・計算活動の参加年数を中心とした検討－. 日本老年行動科学会第13回鹿児島大会, 抄録集 P46.
31. 坂口佳江 (2010/10). 地域における脳活性化の事業－地域高齢者における「音読・計算」を中心とした活動の紹介－ 日本公衆衛生学会第69回総会, 0618-168P370

2009年

32. 高橋伸子・石川真理子・坂口佳江・宮田正子・孫琴・渡里寿伸・吉村昌子 (2009/11/7). 大学を資源とした地域との関わりについて－高齢者プロジェクトの実践報告－. 対人援助学会第1回立命館大学大会, PS-8.
33. 孫琴・箱岩千代治・石川真理子・宮田正子・高橋伸子・坂口佳江・吉田甫・土田宣明・大川一郎・古橋啓介・林東珍・川那部隆司・中村嘉宏 (2009/8/26). 加齢に伴う健康高齢者の記憶及び抑制の変化－2年間の音読・計算課題を中心とした検討－. 日本心理学会第73回立命館大学大会, 1AM143, P1055.
34. 高橋伸子・孫琴・宮田正子・石川真理子・坂口佳江・箱岩千代治・吉田甫・土田宣明・大川一郎・古橋啓介・林東珍・中村嘉宏・川那部隆司 (2009/8/26). 健康高齢者の記憶及び抑制に関する介入研究. 日本心理学会第73回立命館大学大会, 1AM144, P1056.

2008年

35. 孫琴・吉田甫・土田宣明・大川一郎・中村嘉宏・箱岩千代治・高橋伸子・石川真理子・宮田正子・坂口佳江 (2008/9/19). 健康な高齢者の記憶・抑制機能に関する介入研究－音読・計算課題の反復遂行による効果検討－. 日本心理学会第72回北海道大学大会, 1PM009, P1139.

インクルーシブ社会研究 9
Studies for Inclusive Society 9

いくつになっても人は成長する
—高齢者プロジェクト 15 年の軌跡—

A Person Develops Forever:
15 Years in the Project for the Aged at the Ritsumeikan University

著者：吉田 甫・大川 一郎・土田 宣明・高橋 伸子・石川真理子・
坂口 佳江・片桐 直哉・吉村 昌子・小田 博子・今村 和子

文部科学省私立大学戦略的研究基盤形成支援事業
「インクルーシブ社会に向けた支援の〈学=実〉連環型研究」
社会的包摂に向けた予見的支援の研究チーム

2015年12月15日印刷 2016年1月6日発行

発 行 立命館大学人間科学研究所
 <http://www.ritsumeihuman.com/>
 〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1
 T E L (075) 465-8358
 F A X (075) 465-8245

印 刷 株式会社 田中プリント
 〒600-8047 京都市下京区松原通麩屋町東入
 T E L (075) 343-0006
 F A X (075) 341-4476

