

回想法 ライブラリー

無料

DVD 第6巻 新着

全国およそ10,000の施設で

ご利用いただいています

なつかしい物や映像を見て思い出を語り合う回想法は、脳を活性化し情緒を安定させ、長く続けることで認知症の進行予防やうつ状態の改善につながる可能性があるといわれています。そして、高齢者の認知症予防や認知症患者の心理療法、リハビリテーションに活用されています。

NHKでは、保存している映像を再活用して、高齢者のサロンやデイサービス、施設で手軽に回想法を行えるように、映像、利用方法動画、実践例などをホームページで公開しています。DVDには、その映像の一部を収録しています。

●ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/>

【監修】



遠藤英俊
(元国立長寿医療研究センター)



黒川由紀子
(上智大学名誉教授・黒川由紀子老年学研究所)



来島修志
(日本福祉大学健康科学部)

葛飾区シニア活動支援センター

無料 DVD 申し込み (送料はご負担いただきます)

NHK 回想法ライブラリーの一部を収録した DVD を、高齢者向け施設等を対象に無料で貸し出します。貸出・継続・返却などのお申し込みは、ホームページからお願いします (<http://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/>)。

- ※ 貸出対象は、認知症高齢者グループホーム、有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、軽費老人ホーム (ケアハウス等)、養護老人ホーム、老人デイサービスセンター、オレンジカフェなどです。個人への貸し出しはしていません。
- ※ 往復の送料はご負担いただけます。
- ※ 貸出は毎年3月末までですが、利用アンケートに回答していただくと、1年継続できます。この手続きを繰り返すことで、貸出 DVD を継続してご利用いただけます。
- ※ 破損や紛失をした場合にはお知らせください。無償で代替品をお送りします (送料はご負担いただきます)。
- ※ 無断で複製・譲渡すること、公衆送信 (放送・インターネットなどでの配信) をすることはできませんのでご注意ください。



DVD を利用した回想法のすすめ方

4~6人で集まり、1時間程度を目安に行います。参加者に応じて、関心が高そうな映像を視聴してみましょう。そして、視聴の途中や見終わった後に、当時の思い出や感想を話し合います。また、回想法終了後に、一人一人語られた回想内容を記録しておき、日常の対話にも役立ててください。



指導: 来島修志
日本福祉大学健康科学部

初期画面 使い方を学ぶ

DVD を再生すると右のような画面が表示されるので、使い方を選んでください

視聴する 映像が収録順に連続再生されます。回想法は映像をきっかけに語り合うことが重要ですが、待ち時間や自由時間に視聴する機会としてご利用ください。

回想法をする 回想法をするためのプログラムです。映像が終わると質問が表示され一時停止します。参加者の回想をじっくり聴くときにご利用ください。

▲上の画面が表示されない場合は、パソコンにDVD再生ソフトが入っていないなど、いくつかの原因が考えられますので、お問い合わせください。<http://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/dvd/toiawase/>



手順 ① 映像を選ぶ

今月、今日の日付などの映像を選んでみましょう

選択画面で視聴する映像の日付を選択してください。
1日に2~3本のニュースが再生されます。



手順 ② 映像を視聴する

- ・援助者も一緒に視聴しましょう。
- ・参加者が自然に語るつぶやき (あったあった、そうそう、〇〇は懐かしい、私はこうだった) や回想を注意深く聴き、その言葉を繰り返すなどして、話の続きを聴きましょう。
- ・参加者から自発的な発言がない場合、実況中継するように「〇〇してますね」「〇〇の頃ですね」など、説明音声を参考に声をかけるようにしましょう。また「〇〇さんも体験しましたか?」「聞いたことがありますか?」などと、たずねてみましょう。
- ・参加者が映像の途中で語り出したら、映像を一時停止して話の続きを聞きましょう。

手順 ③ 視聴後の質問を例に語り合う

映像の終わりに表示される質問例を参考に、参加者の思い出を聞いてみましょう

初期画面で「回想法をする」を選んだ場合は、それぞれのテーマの映像が終わると「質問」が表示されます。

その他、次のような質問をしてみましょう。

- 登場する人物、乗り物、建物などについて
- 登場するいきもの、風景、季節などについて
- 当時の暮らしぶりや世相について
- 映像の中に出てくる言葉や活動のやり方について
- 当時のご自身の思いや気持ちについて
- 今、その映像を見てどのように思うか、感じるかについて

わからないことや面白く思ったことを、参加者に教わる気持ちで聞いて、対話を楽しみましょう。

他の映像を選ぶ 選択画面にもどって、他の映像を選びます

もう一度見る 同じ映像をもう一度みます

次の映像をみる DVDの収録順に次の映像をみます



手順 ④ 援助者の感想を伝える

援助者自身が視聴した感想や、回想を聞いた感想を参加者に伝えましょう

回想法ライブラリー DVD 第1巻 2枚組

DVD1 むかしの暮らし (約4時間)

1940~70年代の暮らしを描いた映像を、学校生活や遊び、仕事、家庭生活、街中や交通の様子、年中行事などに分類して収録。

DVD2 むかしの日本各地 (約4時間)

日本各地の名所旧跡、風習・文化、人々の暮らしを描いた1960年代のNHK紀行番組「新日本紀行」の映像を47都道府県ごとに収録。



貸出中

回想法ライブラリー DVD 第2巻 3枚組

DVD1 むかしの道具 (約1時間30分)

昭和初期~中期に使われた、暮らしの中の道具を説明音声とともに収録。

むかしの家 360 (バーチャルリアリティ)

昭和の家や街中にあるかのような体験ができます。

DVD2/3 きょうの蔵出しNHK (約7時間)

「今日は〇〇の日」の記念日にちなんだ、1940年代~1960年代のニュース映像を1月1日~12月31日までの日替わりで収録。



貸出中

回想法ライブラリー DVD 第3巻 2枚組

DVD1 思い出の皇室 (約4時間30分)

1920年~2019年までの皇室の主なニュース映像を収録。

DVD2 むかしの歌と音色 (約4時間)

ふるさとの民謡 (47都道府県)、むかしの童謡・唱歌 (30曲)、ふるさとのことば (47都道府県)、なつかしい音色 (80種類) を収録。



貸出中

回想法ライブラリー ホームページをご利用ください

回想法ライブラリーホームページでは、DVDに収録されている映像の他に、NHKがそれぞれの時代に放送した代表的な番組やニュースの映像、利用方法動画や実践例もご覧いただけます。また、昔の家の中や街中を再現し、なつかしい調度品や道具を選んで見ることが出来る360度の映像も用意しています。パソコン、スマートフォン、タブレットで自由にご覧いただけますので、回想法にご活用ください。

回想法ライブラリー ホームページ <http://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/>



回想法ライブラリー DVD 第4巻 2枚組

DVD1 思い出のニッポン①

~北海道・東北・関東 (約4時間30分)

DVD2 思い出のニッポン①

~北海道・東北・関東 (約4時間30分)



NHKアーカイブスポータル「みちしる」の映像を収録しています。



貸出中

回想法ライブラリー DVD 第5巻 2枚組

DVD1 思い出のニッポン②

~近畿・中国 (約4時間)

DVD2 思い出のニッポン②

~四国・九州・沖縄 (約4時間)



NHKアーカイブスポータル「みちしる」の映像を収録しています。



貸出中

回想法ライブラリー DVD 第6巻 2枚組

新着

この日に起こった過去のニュース

DVD 1

日めくりニュース①

1月1日~3月31日の過去ニュース

DVD 2

日めくりニュース①

4月1日~6月30日の過去ニュース

NHKアーカイブスポータルサイト「日めくりニュース」の映像を収録しています。

