

# NHK 回想法ライブラリー

## プログラム例 全12回

NHKの回想法ライブラリーでは、施設や家庭で手軽に回想法を行えるように、NHKに保管されている膨大なアーカイブを利用して、むかしの番組やニュースの映像を無償公開しています。そのコンテンツの一部を使い、全12回の回想法プログラムの一例を紹介します。このプログラムを参考に回想法を実践してみてください。

### 回想法のポイント！ 回想法は話すことで脳が活性化します

- ✓ 施設で行う場合は、4～6人で集まり、1回1時間程度、全12回、週に一度程度実践します。
- ✓ ご家庭で行う場合は、ご夫婦や親子など、2人で行っても良いでしょう。
- ✓ 回想したことを話すことで脳が活性化されます。援助者が質問をして、回想を促しましょう。

### 回想法プログラムの流れ (60分) 援助者が進行、参加者の話を興味深く聞いてみましょう

1 自己紹介 名前、年齢、ふるさと（出身地）を聞きましょう。

2 テーマを伝え回想法をスタート。選択した映像と一緒に見ましょう。

- ・映像を見ながら発する参加者のつぶやきに注目し、話の続きを聞き出してみましょう。
- ・参加者からのリアクションがない場合、「〇〇してますね」、「〇〇さんも体験しましたか？」など声をかけ回想を促しましょう。
- ・参加者が映像の途中で回想を話し出した場合、映像を一時停止してじっくり聴くのもよいでしょう。

3 映像を見終わったら、質問し、参加者自身のことを聞いてみましょう。

- ・映像の最後に現れる質問や、映像の中でリアクションのあったものなどについて改めて聞いてみましょう。
- ・グループで行なっている場合は、「〇〇さんはいかがですか？」と声をかけ皆さんが発言できるようにしましょう。
- ・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。

4 「昔の〇〇を見ていかがでしたか？」と回想して話をした感想を聞いてみましょう。

5 援助者自身が映像を視聴した感想や、参加者の回想を聞いた感想を伝えましょう。

### 自分史年表 | 参加者が生きた時代を知りましょう！

特に若い援助者にとっての学びの機会や参加者同士の交流のきっかけとして活用できます

参加者がどんな時代を生きてきたのかを知るために、【自分史年表】を使って、若い頃にどんな出来事が起きていたのか、見てみましょう。



NHK回想法ライブラリーのトップページから【自分史年表】をクリック



現在の年齢を入れて【スタート】をクリック



縦にスクロールすると、何歳の年にどんな出来事が起きたのかが表示されます

# NHK 回想法ライブラリー

プログラム例 全12回

12のテーマに沿って動画を集めてみました。1940～50年代の映像は、80代～90代の方が子どもの頃や若い頃に見覚えがあるかもしれません。1960～70年代の映像は70代の方が子どもの頃や若い頃の映像です。

参加者の年代に合わせて映像を選択いただくか、参加者に呼びかけて、興味のある映像を選択しましょう。

動画のタイトルに動画のリンクを埋め込んでいます。クリックして回想法ライブラリーのウェブサイトから動画を見てみましょう。

## 第1回 遊びの思い出①

1940～50年代

- 終戦直後の遊び (1:51)
- 進駐軍の影響 (1:12) / 外遊び (2:29)
- 世相につれて (3:05)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録
- ～むかしの遊び・おもちゃ～
- けん玉 (00:19) / ベイゴマ (00:17)
- 竹馬 (00:17) / 竹とんぼ (00:19)
- めんこ (00:22) / ビー玉 (00:18)
- パチンコ (00:18) / ままごと (00:27)
- お人形遊び (00:25) / お手玉 (00:26)
- おはじき (00:21) / まり (00:19)
- \* 回想法ライブラリー DVD2巻に収録

## 第2回 遊びの思い出②

1960～70年代

- 1960年代の遊び (4:28)
- 1970年代の遊び (6:40)
- 世相につれて (5:28)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録
- ～むかしの遊び・おもちゃ～
- ブリキ船 (00:40) / コルク鉄砲 (00:17)
- ホッピング (00:19) / 地球ゴマ (00:20)
- 野球盤 (00:42)
- アメリカンラッカー (00:18)
- アメリカンヨーヨー (00:24)
- 着せ替え人形 (00:24)
- \* 回想法ライブラリー DVD2巻に収録

## 第3回 暮らしの思い出①

1940～50年代

- 住まい (3:21) / 炊事・洗濯 (1:49)
- 食事 (3:26)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録
- ～むかしの道具～
- 炭火アイロン (00:42) / 火のし (00:26)
- こて (00:23) / 針箱 (00:34)
- かまど (00:48) / 洗濯板 (00:22)
- 水のう (00:28)
- かつお節けずり (00:40)
- \* 回想法ライブラリー DVD2巻に収録

## 第4回 暮らしの思い出②

1960～70年代

- 団地・核家族 (3:10)
- 1960年代の暮らし (2:15)
- 1970年代の暮らし (3:31)
- ニュータウン (1:38)
- オイルショック (4:45)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録
- ～むかしの道具～
- 足踏みミシン (1:06)
- 電気洗濯機 (00:43)
- 氷まくら (00:23) / トースター (00:27)
- 食卓用い帳 (00:23)
- \* 回想法ライブラリー DVD2巻に収録

## 第5回 学校の思い出

1940～50年代

- 授業 (4:58) / 学童疎開 (2:36)
- お国のために (4:02) / 終戦直後 (2:27)
- 1950年代 (4:41) / 実践教育 (1:38)
- 1960～70年代
- マンモス校 (5:45) / 受験戦争 (4:50)
- かぎつ子 (2:03) / 米飯給食 (0:52)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録

## 第6回 乗り物の思い出

1940～50年代

- 鉄道 (5:13) / 自動車 (2:27)
- 船と飛行機 (2:01)

1960～1970年代

- 鉄道～1960年代～ (4:35)
- 鉄道～1970年代～ (4:21)
- 自動車 (4:33) / 飛行機 (3:09)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録

## 第7回 街中の思い出

- 戦時中 (2:49) / 終戦直後 (4:40)
- 1950年代 (4:02) / 安保闘争 (3:16)
- 輸入自由化 (1:23)
- 高度経済成長 (5:32)
- 公害 (2:14) / ファッション (5:48)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録

## 第8回 流行の思い出

1940～50年代

- 戦中・終戦直後 (6:27)
- 1950年代 (4:24)
- 1960～1970年代
- 海水浴・スキー (4:47) / 旅行 (2:49)
- パチンコ・競馬 (3:04)
- ボウリング・テニス (4:35)
- インベーダーゲーム (1:27)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録

## 第9回 仕事の思い出

1940～50年代

- 戦時中の仕事 (1:26)
- 農業 (4:05)
- 漁業と林業 (2:48)
- 鉱工業 (2:21)
- 1960～1970年代
- 農業・漁業 (4:59) / 集団就職 (3:30)
- 鉱工業 (4:29)
- カタカナ職業 (4:08)
- \* 回想法ライブラリー DVD1巻に収録

## 第10回 歌と音色の思い出

- 童謡・唱歌 (1本1～3分)
- ふるさとの言葉 (1本2分程度)
- なつかしい音色クイズ (1本30秒程度)
- \* 回想法ライブラリー DVD3巻に収録

## 第11回・12回

### 日本各地の思い出

- 北海道 東北 関東 甲信越 東海・北陸
- 近畿 中国 四国 九州・沖縄
- (1本1分程度)

\* 回想法ライブラリー DVD4、5巻に収録



NHK回想法ライブラリー  
ホームページ

## その他にもさまざまなコンテンツを用意しています！

**日めくりカレンダー** | 毎日その日に起こった過去のニュースをご覧いただけます。2000年代のニュースもあり、幅広い年代の方にご利用いただけます。

**きょうの蔵出しNHK** | きょうは〇〇の日という、その日のテーマに関係する、むかしのニュース映像です。

**むかしの家360 (VR)** | むかしの家をCG (コンピューターグラフィックス) で忠実に再現した360度のバーチャルリアリティコンテンツ。マウスを使っていろんなところを見てみましょう。昭和初期、中期のふたつの時代の居間・台所・街中を見ることが出来ます。季節や時間帯を切り替えることもできます。