

# 回想法とカウンセリング — 文化心理学とのかかわりにおいて —

林 潔

## 1. はじめに

自分の生活を振り返り、語り、表現することはカタルシスあるいは自己開示の役割を果たす。そして、カタルシスあるいは自己開示は、適応の基本に関係すると認識されている。さらに自分を語ることは自分を見つめ直すこととなり、認知的再体制化をもたらすし、行動変容につながる。

人は基本的に自分の経験を伝えたいという気持ちをもつ。しかしこれには危険が伴う。話した事柄が、非難や批判の材料とされ、自分を不利に陥れた経験があるかも知れない。話しの内容が、第三者によって歪曲されて利用されたり、話し手の意図とは違った形で伝達される現実をみたこともあろう。さまざまな直接あるいは代理経験に基づいて、人はこころを閉ざす。

従って自分を語ることが望ましいかたちで起こるためには、話を聴き、リードする側の条件が大きく関与する。

人は特に感動的な体験を語り、感動体験の共有を期待する。体験の共有のためには、その基本となる事柄についての共通理解（可能であれば共通体験）が期待される。少なくともその背景となる文化についての共通理解は不可欠になる。さらに高齢になると、社会的活動による精神的負担が漸減するために、自分を振り返るゆとりが出てくる。思い出にひたる。あるいは自分や他者を責める。また自分の人生についての意味づけを試みる。

人が思っていることは、1) 本当に思っていること、2) 思われていること、3) 思う方が社会的に有利と考えていること、4) 思わざるを得ないことに分けられる。第一と他との落差を感じた時に人は悩む。この場合、自分を語ることは、抑圧・抑制した感情の表現を伴うかも知れ

ない。こうした感情は、過剰な表出をもたらす。従ってかかわり方には、カウンセリング・心理療法的な対応も求められる。

## 2. 回想の役割

人は自己が認知した世界に生きている（Kafka, 鈴木監訳, 1989）。この認知の世界の想起、再現が回想である。

特に高齢者の回想的な語りを、心理社会的対応として活用する試みが回想法である。回想法は認知機能訓練を目的としたプログラムの一つであり（矢富, 2007）、認知機能の進行を抑制するエビデンスの蓄積が試みられている（森川, 2009）。回想法は reminiscence（回想法, 狭義）と life review（ライフレビュー）の概念から構成される。前者は施設、病院などで行われるアクティビティなどをふくむ広義の概念なのに対し、後者の概念は、人格の統合を目指す狭義の概念である（黒川, 2005）。

Butler（1963）の創始した回想法は、我が国では野村（1998）らによって普及が計られている。

もちろんすべての年齢の人が、過去のいろいろな時代をふり返っている。人々は自分の人生を形づくった出来事や経験を理解するために、ふり返っているのである。〈中略〉人生の危機に直面した時、人は自分のアイデンティティを考えるのである（Butler op cit）。

デイケアをふくむ高齢者施設での心理社会的活動としては、特に情動の活性化を図る目的で、「遊び」的な試みが採用されてる。認知症などの症状を持つ人々に対しては当然のことであろう。その中で回想法は、プライドが高く、ゲームなどを幼稚っぽいと嫌がる人に向いており（田中, 20

01), 楽しい回想法が効果的である(小林・沢田, 2008)。回想法の高齢者に対する効果として, 野村(1998)は, 情動機能の回復, 意欲の向上, 発語回数の増加, 表情などの非言語的表現の豊かさの増加, 集中力の増大, 問題行動の軽減, 社会的交流の促進, 支持的・共感的な対人関係の形成, 他者への関心の増大という点をあげている。回想が自我の統合や適応に向かう媒介変数については下中(2007)が整理している。

回想法については, 介護関係者の人数や時間, 場所もある程度確保されていれば, システムを整えた手続きを行うことが可能である。しかし多くの場合では, 回想的手続きともいえる活動が, 随時, 折に触れて行われているのではなからうか。

そのような場合の取り組みとして, 本報告では回想的手続きを軸とした話し合いの方法を取り上げた。

なお回想法は個人回想法と集団的回想法に分けられるが, 本報告は個人的回想法である。また対人サービスの予防・開発的役割に関連させるために, 特に症状を持たない高齢者を想定した。

### 3. 回想と文化

回想的手続きの場合, イメージのわからない言葉の交換とならないために高齢者の置かれた状況についての文化的理解が前提となる。世代間の比較文化的理解である。人間の普遍性と個性との間に介在するものが文化である。

回想的手続きは, 自己を語るすなわちナラティブな営みである。ナラティブな仕事の仕方における前提の一つとして, 問題は文化的文脈で構成されているという理解がある(Morgan 小森・上田訳, 2003<sup>(注1)</sup>)。

今日社会心理学における認知論の隆盛により, 比較文化的アプローチがより重要な分野になってきている(斉藤・金・荻野, 1990)。普遍的実在が強調されがちな精神機能の生物学的特性も, 制度的, 文化的, 歴史的特殊性に彩られた人間的行為としてとらえ直されていくことの必要性を示唆している(田島, 2000)。ここで特に課題となるものは文化の前提となる価値観と意味論的理解である。

例えば, 20代30代の人たちは, 現在の高齢者文化の一端について次のように理解している(表1)。

表1 高齢者文化の特徴

<p>働けば家が手に入るなど, 目標が分かりやすい。</p> <p>終身雇用であってそれが幸せ。</p> <p>物が無いために物質的豊かさの追求。</p> <p>早く結婚が前提であるが, それが変わりかけた。</p> <p>幸せになってはいけない症候群。</p> <p>差別があった時代。</p> <p>限界を生きる苦悩と感動体験。</p> <p>「ちゃんと食べられて生活できる。それだけでもありがたいと思わなければ」</p> <p>早いのがいいという理解。それが少し変わりかけた。</p> <p>物を大事にするという認識が少し変わりかけた(品物がふえればよいから, 置く場所がないから整理するのがよい)。</p> <p>他の世代とのコミュニケーション不足から, 外からの情報で判断する(従ってテレビなどメディアの影響を受けやすい)。</p> <p>自分が働かないと家族が食べられない(今はそうではないので, 目標が拡散する)。</p>
--

(立正大学大学院文化心理学特論 2008, 2009年度)

今日 70 代半ばの人たちの少年時代は、「支那事変」(日中戦争)から「大東亜戦争」(太平洋戦争)への時代の前後をふくむ。この時代、勤儉貯蓄、欲しがりません勝つまでは、滅私奉公、ガソリンの一滴は血の一滴という標語が並ぶ。また長幼の

序、自己表現の抑制(ストレートな表現を品がないと解する)、遠慮(さらには、三顧の礼)、奥ゆかしさが徳目である。子ども達の代表的な読み物の少年倶楽部、少女倶楽部という雑誌も、当然戦時色である(表2)<sup>(注2)</sup>。

表2 戦前の雑誌から

\* 「愉快々々。寛君。これからはA国の奴らを征伐してやるんだ。ね、あいつ等、口先では白人でござい、世界一は拙者でござい、といばってゐるが、なあに、日本人がちょっと本気になったら、あんな奴らに負けるものか。ねえ、寛君。君はどう思ふ」

「日本人は天孫民族ですから、世界中で一番優れてゐます。日本を侮る国は、きっと後悔すると思ひます」

「えらいッ、その通りだ。さすがに小川少佐のお仕込みだけあって、おっしゃることが違つてゐるね。よし、よし、ほめてつかはずぞ」

\* 北洋艦隊司令官勝山一郎少将は、軍令部の参謀や、幕僚をしたがへて、艦橋に立ってゐる。

考え深そうな、細い目が、鋭い光を持ってゐる。傭兵作戦の術にかけては日本一の名将だから、すなわち世界一の名将なわけだ。

\* 喧嘩をしても、なぐられるとすぐに鼻血を出して悲鳴をあげるような者はとても勝てやしない。どんなになぐられても、それをこらへて相手をなぐりかへす者が最後の勝利者である。B国艦隊は防御力が弱かったから相手をなぐりつける前に鼻血を出して、参ってしまったのだ。

防御力という名がいやなら辛抱力、がんばり力だ。この力が強くないと、とても、はげしい砲戦はできない。

#### 広告欄

われらの陸海軍 世界一強い日本の陸海軍について、兵器の話、兵隊の話、軍備の話、作戦の話など無敵日本軍 支那事変の爆発から徐州会戦までの皇軍破竹の進撃ぶりやソ聯や世界の動きなどを書いた本

亜細亜の曙 日本征服を企した憎むべき 国！ それを発見した本郷義昭は敢然と 国の根拠地に乗り込んだ。目覚ましい活躍忠勇物語

(平田, 1936「新戦艦高千穂」(少年倶楽部名作集)より)

時代は戦後へと移行する。人々は理念と現実、すなわち価値観と経済の双方の激しい変動に翻弄される。戦争後期から戦後にかけて食糧難、インフレーション<sup>(注3)</sup>、物がないう時代を過ごす。そして1960年代の高度経済成長の時代を向かえる。時代は大量生産・大量消費へと変化し、消費は美德という言葉に、ある人々は嫌悪感をいだく。そして80年代末の不況を経て、低成長の今日に至る。経済的条件は個々人の生活にも影を落とし、今日

は軽うつ状態が蔓延しているといわれる。

個人の生活史は、時代の文化を地とした図としての構造として理解される。従つて背景を把握しないと、イメージの伴わない言葉のやりとりになる。内容が分からず義務的に言葉をただ聞いているだけかは、簡単に感じとれる。

#### 4. 回想の手続き

回想は、会話によって自己表現を促進すること

が目的である。事実関係を明らかにすることは、目的ではない。従って事実とは異なる表現が出てきたとしても、それを指摘することなく受容的に会話をすすめる。

回想の手続きでは単なる言葉のやりとりに終わらせず、介護者もその場にいるように話を進める。すなわち、絵を描くようなイメージでインタビューする(大村・井出)

#### 1) 回想の主題

##### A. 随時利用者が設定する

原則としてあらかじめ時間を切る。時間は介護者の予定、利用者の関心の度合いと疲労度によって変わる。いずれにしても無理は避ける。話を聞いていても、それに集中できなくなる状態になることは避ける。

予定している時間が来たら、「続きはまたこの次(あす。来週)聞かせて下さい」といって打ち切る。この約束は守る。

##### a. 初めての場

利用者がよく介護者に話しかけている場合、「いつもおっしゃっていることを、今日もお話していただけますか」と話しかけるのも方法である。あるいは、「今日はいいお天気ですね。

さんのお話、うかがいたいんですけど。話していただけますか」と、話しかける。

##### b. 継続の場合

「今日はどんなお話をしてくださいますか」というように、話しかける。あるいは「この前は、というお話でしたね。この前のお話の続きをしていただけますか」というように、まず前の話の内容を要約して、話を促す。

##### B. 介護者が設定する

介護者が利用者の好み、関心にあわせて設定する。この場合あらかじめ、成育歴を理解しておく。

特に初期には好ましいエピソードがあると判断された時代、場所を話題として選択する。否定的な出来事の強い時代や場所は利用者が自発的に話せば別として、避けるか、少なくとも初期の場合は避ける方がよい。

a. 一般的回想 生活史一般の中からの選択。

b. 特定の回想 特に嬉しかったこと、よかったこと、努力した体験、成功経験など。

#### 2) 回想の手続き

##### A. 介護者の基本的態度

回想の手続きの基本は傾聴である。

傾聴は、利用者の話を、話の内容とあわせてその際の利用者の気持ちに焦点を当てて聴く。この場合、話の内容よりも、その底流にある利用者の感情の流れや思いに、注意を払う。なぜそのようにいうのか。そのような表現でいったい何を訴えたいのかを把握する。<sup>(注4)</sup>

言葉は象徴的に使われることがあり、このような表現は多い。日常でもそれを承知で使っている言葉がいくらかもある。甘い誘惑、足が早い(食物)、崖っぷちに立つ、虫が好かないなど。傾聴の基本となるものは、共感的理解、無条件の肯定的関心であり、Rogers, C.R. のカウンセリングの基礎として知られている。

##### B. 話の聞き方

受容的傾聴の手続きは、話し手の自由な話題選択と進行、感情開発を促す手助けである。相手の気持ちになる、相手の気持ちについて行く。解釈や話の先取りは避ける。以下のような手続きが用いられる：1) 適度のうなづき、2) くり返し、3) 明瞭化(明確化)、4) (話された話題の、話題単位の)要約。

介護者の方から利用者の様子を見ながら話を進める。すなわちリードである。話しかける文章は短くする方がよい。

1) 話題の指定 必要に応じた話題の指定。

2) 一般的リード 利用者の話した話題の発展を図る。

3) 開かれた質問と閉ざされ質問 マイクロカウンセリングの技法(福原、他、2004)。

4) 仮りの分析 利用者の発言に対して、利用者が肯定も否定もできるような形で問いかける。

5) 問題の外在化 ナラティブセラピーの手続

きである。自責、強迫などへの対応として、  
受容的対応だけでは不十分な場合用いる。

人間は解釈する生き物である。私たちは人生を  
生きる時、自分たちの経験を積極的に解釈してい  
るし、積極的に経験に意味を与えている(White  
& Denborough 小森監訳, 2000)。

自分を悩ますもの：自分が自分を悩ますとら  
えず、悩ますものを自分の外に置く。

『あなたを悩ませているものに、名前をつ  
けましょう』

「無力感」

『無力感がいつもあなたに自分の言うこと  
を聞けといているのですね。それでは、無  
力感はあるにどんなことをいつも言ってい  
ますか』

「どうせ、何もできないくせに」

これが彼の「支配的ストーリー」を形成する。

以下の話し合いを通して、「もう一つのスト  
ーリー」を探る。

問題を名づける(問題によって人生が影響され  
ている人の意味と経験に見合うように、問題の定  
義が協議されなければならない)

影 響(問題の影響を探求する)

評 価(当人にそれらの影響の評価を促す)

正当化(自分の評価を正当化するように促すな  
ぜ?)

(Morgan, 小森・上田訳, 2003)

6) 合理的思考 自責、強迫への対応として。  
受容的対応だけでは不十分な場合。認知行動  
療法の手続きである。

問題となっている事柄への合理的判断を考  
えてもらう。本当にそこまで考えないといけ  
ないのか。そう考える根拠は何か。

「あの人に対しては、まずいことばかりし  
てきた」

『そうですか。まずいことばかりしてきた

と知っているのですね』

「そうですよ」

『じっと思い出していただけませんか。一  
つ一つのできごとについて。どんなことがあ  
りましたか。おっしゃっていただけませんか』

...

『確かにまずいこともずいぶんありました  
ね。でもそうとも言えないこともあった。ま  
ずいことだけということでもなかったのです  
ね』

### C. 書く回想法

荻原(2009)は、文章と写真や絵を交えた書く  
回想的手続き(回想ブック)を紹介している。

この方法は利用者にとっては、回想の内容を視  
覚的にも対象化して訴え、また把握することにな  
る。従って言語化のみの場合よりも、利用者の表現  
の仕方と回想内容についての利用者の受け止め方  
が強くなると考えられる。

#### 3) マインドフルネス

回想の内容を特に現在に活かそうとする場合に  
は、認知行動療法の最近の動向の一つであるマイ  
ンドフルネスの論理が役立つ。

マインドフルネスは第三世代の行動療法であっ  
て、注意を操作し、気分や感情をコントロールす  
る(久本, 2008)。

マインドフルネスは意図的に今この瞬間に価  
値判断なしに注意を向ける、すべての体験に親和  
的に気づくことを意図する。いい代えれば、する  
こと(doing)モードから、あること(being)  
モードへと自分自身を転換する。その手続きの一  
つ3分間呼吸空間法は、1. 心や身体に起こって  
いることを認める、2. 呼吸へ注意を向ける、3.  
身体へと注意を広げるという段階を追う(Segal,  
et al., 越川訳 2007)。

回想の内容として、過去の不快経験の反すうが  
なされることがある。そのような場合、反すう、  
自分に叫び続けることで自分の人生に立ち向かう  
やり方だけが唯一の方法でないと感じ、穏や

かに生きる方法にとって代わるかもしれない。

#### 4) 問題となる反応への対応

回想の内容には、日常の忙しさに埋没していた過去の苦い体験が現れることがある。あるいは過剰な感情表出がなされることがある。

単なる傾聴に止まらず、対応には工夫を要する。

**感情失禁** 感情失禁は自分の感情のコントロールができなくなり、号泣など感情を直接的に激しく表出することである。

一般に感情失禁が生じた場合、会話を止めて静かに間を置く方がよい。あるいは、可能であれば感情に激している利用者の肩をさする、あるいは手を握る。すなわち脱感作的な試みである。

**過度の自責** できごとに対する過度の自責の反応である。

「自分は今までずっと、人に迷惑ばかりかけてきた」

基本は受容的対応になる。

しかし場合によっては、外在化、合理的思考を促す対応によって利用者の緊張を緩和することも条件によっては考えられる。あるいは交流分析で用いられるエンプティチェアの手続きを用いる。

**動機のない不安反応** 回想には動機のない不安反応が表現されることがある。

動機のない不安は、これ以上さかのぼれない人間の基本的情態性すなわち原不安に根ざすものかも知れない(清水, 1994)。

単純に説得を試みようとしてせず、受容的対応が望まれる。

**強迫への対応** できごとに対する強迫的反応は完全主義傾向をふくむ。

「全然きちんとしてきていない」

この場合も基本は受容的対応になる。

しかし場合によっては、外在化、合理的思考を促す対応によって利用者の緊張を緩和することも条件によっては考えられる。

**妄想に対して** 妄想の内容は、当事者は事

実と認知している事柄である。したがって、直ちに否定せず、受容的に話を聴き、それから不自然さを指摘する方がよい。これには古川(2001)の例が参考になる。

#### 5) 会話の留意点

「分かった」「知っている」という言葉は慎重に使う方がよい。分かる、知るという言葉にはいろいろなレベルがある。特に個人的体験の場合「自分だけが」という思いがあるため、このような対応に対して「(経験していないのに)分かるわけではないだろう」と、むしろ否定的に受け止める場合がある。従って「今の気持ちは分かる」「聞いたことがある」という反応にした方がよい。

またくり返される内容は、必ずしも、前に話したことを忘れたからではない。利用者が強調したいこととも理解される。人は強調したいことを、無意識のうちにくり返す。

#### 6) 話の評価

仕事のまとめとしての評価である。

以下の例のような形で、回想の内容を評価する。

	年	月	日		
	氏名				
1. 自発的に話されたか					
	話されない	少し	やや	よく	
2. 感情が表現されているか					
	されていない	少し	やや	よく	
3. 特にどのような感情が表現されているか					
	快	不快	幸福感	開放感	つらい
	気持ち				
4. 罪悪感・処罰傾向(自己・他者)などがあるか					
5. くり返す訴えは何か					
6. その他(病理的条件など)					

#### 5. おわりに

入所者への回想的手続きを実施する場合、多くは利用者の部屋やベッドの傍らで行われよう。さらに介護者の立場としては、片手間の作業で行う

ことが現実かもしれない。十分に時間をとり、体系的に行うことはなかなか難しい。その中でも可能な限り周到に用意された、しかし現実の条件に応じた手続きが求められる。本報告では回想法における、基本的なコミュニケーションの手続きを紹介した。

なお長田(2005)は、アルツハイマー型痴呆へのかかわりのガイドラインとして、A. 行うよう強く勧められる、B. 行うよう勧められる、C. 行なうよう強く勧められるだけの根拠がないという3つのカテゴリーを設定しており、回想法は第3のカテゴリーに分類されている。一方斉藤(2009)は回想法を含む認知症の非薬物療法の効果の判断について、プラセボを対照群に置いた二重盲検法に代表される薬物療法の効果評価モデルを離れて、全く別の効果評価研究モデルを考えるくらいの発想の転換が求められると述べている。回想法のような日常生活の中で行われる援助行動には、多くの変数が影響する。このような日常的な条件のもとで行われる援助活動の効果の判断基準の設定については、なお模索が続けられている(藤田, 他, 2007)。

回想法の場合も治療、予防、開発の役割が考えられる。本報告は主として回想法の予防、開発的な役割に比重を置くものである。

(注1) この文脈には、人種、社会階級、性的嗜好性、ジェンダー、そして少数民族という権力関係が含まれている(Morgan 小森・上田訳 2003)。

(注2) 醒めた見方もある。(ニュース映画の)特攻隊員が水杯をして特攻機に向かう場面で「勇躍愛機に乗り込み」とか「必勝の信念に燃え」といったナレーションが流れるのだが、言葉どおりには受け止められない。自分と同じ年くらいのパイロットたちはみなうつむいているのではないか。(中略)言葉には出せない彼等の胸中が痛いほど分かる(渡辺恒雄 私の履歴書 日本経済新聞 2006.12.3)

(注3) 3 km の鉄道運賃(JR): 1934年12月5銭。1942年11月6銭。1949年2月3円。2009年7月130円。なお1949年東京発7時35分の急行の大阪到着は19時22分である(最速は戦中までの特急つばめの8時間)(JTB 1999 時刻表復刻版戦前・戦中編、および該当月の時刻表)。個人電話は普及せず電報が用いられた。従って距離感は現在とは異なる。

(注4) 激しい興奮の嵐を、その嵐が過ぎ去ったあとの静寂のうちに残された痕跡から推測させる(ミケランジェロのモーゼ像 フロイト 著作集)という表現も日常的にみられる。

#### 参考文献

Butler.R.N. 1963 The life review. *Psychiatry*, 26, 65-76.

古川奈津子 2001 心を病むってどういうこと: 精神病の体験者より ぶどう社

権藤恭之 2008 高齢者心理学 朝倉書店  
福原真智子・アイビイ, A.E.・アイビイ, M.B. 2004 マイクロカウンセリングの理論と実践 風間書房

フロイト, S. 高橋義孝訳 1981 フロイト著作集3文化・芸術論 人文書院

藤田主一・浮谷秀一・大村政男・内藤哲雄・垣本由紀子・細江達郎・林潔 2007 ワークショップ: 心理学の応用はいかにあるべきか 日本心理学会第71回大会論文集, w 26.

林潔 2009 認知行動療法と行動医学 応用心理学研究, 34, 73-80.

平野信喜・坂原明 2009 福祉心理学入門 田研出版

平田晋策 1936 新戦艦高千穂(平田晋策 1970 愛蔵復刻版少年倶楽部名作全集 講談社)  
久本博行 2008 行動・思考から注意へ: 行動療法の変遷とマインドフルネス(Mindfulness) 関西大学社会学部紀要, 39, 2, 133-146.

介護福祉士養成講座編集委員会 2009 介護福

社士養成講座 コミュニケーション技術 中央法規

小林幹児・沢田乃基 2008 介護予防事業における回想療法の理論と実際 日本心理学会第72回大会発表論文集, 1424.

Koffka ,K. 1935 *Principles of gestalt psychology*. (鈴木正弥 1989 ゲシュタルト心理学の原理 福村出版)

黒川由紀子 2005 回想法 誠信書房

持田晃 2005 東京 いつか見た街角 河出書房新社

Morgan ,A. 2000 *What is narrative therapy?* (小森康永・上田牧子 2003 ナラティブ・セラピーって何? 金剛出版)

森川将行 2009 認知機能進行予防へのアプローチ 第15回日本行動医学学会学術総会, 36.

長田久雄 2005 アルツハイマー型痴呆の診断・治療・ケアガイドライン 老年精神医学, 16, 増刊号, 92-109.

野村豊子 1998 回想法とライフレビュー: その理論と技法 中央法規

野村豊子 2006 認知症高齢者への心理・社会的アプローチ 回想法を中心として 理学療法ジャーナル, 40, 521-528.

O'Brien ,A.E. , & Thompson ,A.P. 2008 Life regrets and subjective well-being in older adults. *Australian Journal of Psychology* , 60, Supplement , 175-176

荻原裕子 2009 高齢者の心理臨床的ケア——回想面接 岡堂哲雄編 心理臨床フロンティア 現代のエスプリ, 500, 123-133.

大村政男・井出雅弘 2006 回想法の理論と実際 アテネ書房

斉藤勇・金永権・荻野七重 1990 社会的欲求の日韓比較文化心理学的研究 立正大学人文化学研究所年報, 36, 1-13.

斉藤正彦 2009 認知症の非薬物療法をめぐって 20 老年精神医学, 20, 69-73.

Segal Z.V. , Williams ,J.M.G. , & Teasdale ,

J.D. 2002 Mindfulness-based cognitive therapy for depression. (越川房子監訳 2007 マインドフルネス認知療法 北大路書房)

清水将之 1994 不安の臨床 金剛出版

下中順子 2007 高齢者の心理と臨床心理学 培風館

鈴木亮子 2008 認知症高齢者の心理的援助としての個人回想法 心理臨床学研究, 25, 721, 726

田上恭子 2009 青年期と成人期における自伝的記憶の方向付け機能に関する予備的研究 弘前大学教育学部紀要, 101, 151-156.

田島信元 2000 文化心理学の起源と展開 心理学評論, 43, 1-7.

Takahashi ,H. & Hayashi ,K. 2008 Reminiscence using gramophone for age exchange in community. *5th World Congress of Psychotherapy*.

田中和代 2001 地方のお年寄りの音楽療法・回想法・レク・体操 黎明書房

内山喜久雄・坂野雄二 2008 認知行動療法の技法と臨床 日本評論社

White ,C. , & Denborough , D. 1998 *Introducing narrative therapy*. (小森安英監訳 2000 ナラティブ・セラピーの実践 金剛出版)

矢富直美 2007 失敗しない認知症予防のすすめ方 真興交易医書出版部

山口晴保 2008 認知症予防 協同医書出版社

朝日新聞 2009.3.30 検証:昭和報道