

調査研究部会報告

認知症の方にやさしい文庫づくりレポート part2

読書は認知症の進行を抑制できるのか？

構成：山口 真也

協力：仲田 ひな子

■はじめに・プロジェクト報告会の目的

「超高齢社会」である日本では、65 歳以上の4人に1人が認知症やその予備軍と言われています。ここ数年はコロナ禍での外出や交流の制限などもあり、コミュニケーション機会の減少によって認知症患者が増加することも懸念されています。こうした課題は、様々な人が集う公共図書館にとっても無関係ではありません。

県内唯一の図書館専門職養成機関である沖縄国際大学総合文化学部日本文化学科では、超高齢社会における図書館の役割を考えるプロジェクトを立ち上げ、社会福祉法人ばなな会（代表：矢野達郎・神奈川県川崎市）と連携しながら、「認知症の方々にやさしい文庫づくり」と題する取り組みとして、2023 年 11 月 27 日に、ばなな会が運営する神奈川県川崎市の「のんびりす等々力」という高齢者施設を訪問して、「回想法」の効果を取り入れた文庫づくりを行い、その様子を本誌前号にて報告させていただきました¹。

そして、文庫設置から約2か月後の 2024 年 1 月 25 日には、沖縄国際大学図書館4F のラーニングコモンズにて、介護福祉士としてばなな会にて働いている仲田ひな子さんをゲストとしてお招きし、今回のプロジェクトにどのような効果があったかを検証するための、「読書は認知症

の進行を抑制できるのかー「回想法」によるアプローチプロジェクト」と題する報告会を開催しました。本稿では、当日の発表で用いたスライドをもとにその概要を報告しつつ、当日の質疑応答の様子などを紹介します。

■文庫設置による認知症進行抑制効果

今回の活動報告会の主な目的は、文庫設置の効果に関するアンケート結果を報告することでした。アンケートの概要は次の通りです。

- ・ 対象：「のんびりす等々力」に従事するスタッフの皆様
- ・ 期間：2024 年 1 月 12 日～17 日
- ・ 実施方法：Google フォームによる回答
- ・ 有効回答者数：11 人

① 資料の利用状況・増やしてほしいジャンル

今回のプロジェクトにおいて、文庫づくりに取り入れた「回想法」とは、認知症患者への非薬物療法のひとつであり、リハビリテーションとして介護現場で多く用いられている手法です。回想法に使われるものとしては、古い道具類や家族アルバムなどがよく挙げられますが、図書館が所蔵している資料（昔懐かしい街並みやスターの写真集・DVD・CD）なども、記憶の底に眠っていた過去の楽しい思い出を鮮やかによみがえらせ、

¹ 「認知症の方にやさしい文庫づくりレポート—高齢社会における図書館と読書の役割を考える」『沖縄県図書館協会誌』第 26 号, pp.49-56

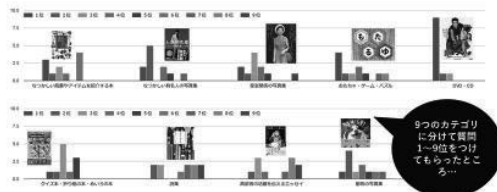
脳が刺激され、認知症の進行を緩やかにする効果があるのではないかと考えられます。



アンケート調査では、今回の文庫用にそろえた資料を9のカテゴリにわけて、2か月間の利用状況をふまえて今後増やしてほしいジャンルについて質問しました。各ジャンルについて、増やしてほしい順番に「1位」から「9位」までを選んでもらったところ、「DVD・CD」の人气が圧倒的に高く、回答者11人中9人が「1位」を選択していました。「なつかしい有名人の写真集」、「おもちゃ、ゲーム、パズルや」、「クイズ本、折り紙の本、めいろの本」など、一人でもみんなでも楽しめる資料も多く使われた様子です。これらの資料は図書館ではあまり収集されていないように思われますが、超高齢社会の中で果たすべき役割を考えて、資料選択の幅をもっと広げていく必要があるのではないのでしょうか。

先行事例を調べた際によく取り上げられていた、「なつかしい風景やアイテムを紹介する本(写真集を含む)」は、今回の調査では意外に不人気でした。このジャンルには、写真集以外にも、解説が中心の本も含まれており、文字中心の資料はあまり利用されないということなのかもしれません。また、自由記述欄には「写真が大きい図鑑や写真集」を求める声がありました。予算の都合で、同じようなテーマの写真集については、どうしても、安価な新書サイズ、または、文庫サイズの本を選んでしまったことがこうした結果につながったのかもしれません。回想法を意識した選書を行うためには、ビジュアル中心の、サイズが大きいものを優先することが必要とも言えるでしょう。

質問3 増やしてほしいアイテム・利用状況(N=11)



1位(1.5)	DVD・CD
2位(3.5)	なつかしい有名人の写真集
3位(4.1)	おもちゃ・ゲーム・パズル クイズ本・折り紙の本・めいろの本
5位(4.2)	皇室関係の写真集 動物の写真集
7位(4.3)	なつかしい風景やアイテムを紹介する本(写真集を含む)
8位(7.1)	詩集 高齢者の活躍を伝えるエッセイ

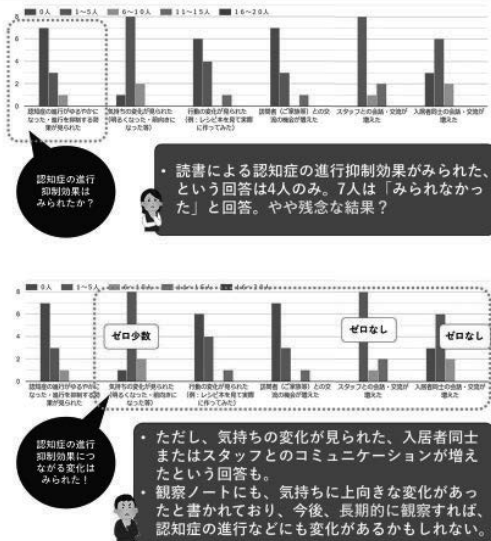
• DVD・CDの人气が圧倒的に高い(9人が1位!)
• 著名人の写真集も人気。
• おもちゃ、パズルやゲーム、クイズ、迷路の本など、一人でもみんなでも楽しめる本も多く使われている様子。これらは図書館ではあまり収集されていないが、収集できない資料ではない。高齢社会の中で資料選択の幅を広げていく必要がある?

② 文庫設置後の入居者の変化

アンケートでは、文庫設置の効果を知るために、「文庫を設置する前と後で入居者の方々の様子に何か変化はありましたか?」と質問し、「変化が見られた入居者の方々のおおよその人数」を記入してもらいました。

「認知症の進行がゆるやかになった・進行を抑制する効果が見られた」という項目を選んだ回答者は11人中4人にとどまりましたが、「気持ちの変化が見られた(明るくなった・前向きになった等)」「行動の変化が見られた(例:レシピ本を見て実際に作ってみた等)」、「入居者同士(または)スタッフとの交流が増えた」という回答は多くの回答者から寄せられました。アンケートとは別に施設側のご厚意でつけていただいていた「観察ノート」にも、「気持ちに上向きな変化があった」という記載もあり、今後、長期的に観察すれば、認知症の進行などにも変化があるかもしれません。今回の文庫の設置が認知症の抑制にはっきりとした効果があったとまでは言えませんが、認知症の進行抑制効果につながるような変化はみられたと考えてよいのではないのでしょうか。

質問5 文庫設置後の入居者の変化 (N=11)



アンケートでは、上記のような変化以外にも何か気が付いたことがあれば自由記述欄に記入するよう依頼しました。その結果、「運動になった」「笑顔が多くなった、笑顔が増えました」「入居者様が一緒に鑑賞するようになった」「東京オリンピックのDVDで、過去に体操をしていた利用者様がおり、当時の外国人選手の名前を覚えていて、職員にも教えてくださいました」「遊びを通して、職員とアルバイトの方と一緒に楽しんだ」といったコメントが寄せられました。

当日、東京から沖縄の報告会場に駆けつけてくださった仲田さんからも、入居者同士で写真集を開いて語り合ったり、積み木の高さを競い合ったり楽しんでいる様子を映した写真をいくつか見せていただきました。写真集からおもちゃまで、幅



広いアイテムをそろえた文庫の設置が、認知症の抑制につながる可能性を大いに備えていることが分かる検証結果となったように思います。

意見交換会での学びの深まり

この報告会は、沖縄国際大学図書館のイベントの一つとしても開催され、この授業を受けている学生だけでなく、県内の図書館関係者や日頃司書課程の授業で教わっている先生方にもご来場いただきました。

意見交換の時間には、「若い皆さんが80代、90代の入居者向けの本を選ぶのは難しかったと思うが、「男はつらいよ」のDVDや、「東京オリンピック」のDVD、「石原裕次郎さん」の写真集などを集めるアイデアはどのように得たのですか？」「個人的にボランティアとして施設で読み聞かせをする活動を行っているので、沖縄でも図書館からのアプローチも今後増えてほしい」といった質問・意見が寄せられました。

意見交換会の中では、アンケートを分析した学生からは、「男はつらいよ」の第1作のDVD

が人気があったようなので、第2作、第3作をプレゼントしようかと話し合ったが、認知症の方にとって、資料の更新は必要なのか？、一度見た映画のことをどのくらい覚えていられるのか？」ということがメンバーの中で話題になった、という声もありました。こうした意見に対して、仲田さんからは、「認知症の方の症状にも多様性があり、全員が一度見たもの、読んだものを忘れてしまうわけではありません。もし忘れてしまう人がいるとしても、毎日同じものを与え続けてよいということにはなりません。例えば、小さな子どもはまだ絵本の内容が分からないからと言って、同じ絵本を毎日読んで聞かせる親はいないのではないのでしょうか。認知症の方の人権に関することとして、読書やサービスのあり方を考えてほしいと思います」というメッセージをいただきました。

今回のプロジェクトに取り組んだ学生たちの多くは高齢者福祉について専門で学んでいるわけではありません。だからこそ、自由な発想で面白い提案ができた一方で、内なる差別や偏見にも目を向けることができたように思います。これからの沖縄の図書館を支えていく若い世代がこうした気づきを得たことはとても貴重な学びになったように思います。



今回のプロジェクトは図書館界でも注目を集め、国立国会図書館が発行するメールマガジン「カレントアウェアネス E」からの原稿依頼もありました²。インターネットでも公開されていますのでぜひご一読ください。

■仲田さんからのメッセージ

本プロジェクトを開始することになったのは、本学卒業生で、司書有資格者でもあり、卒業後は、今回のプロジェクトの舞台となったのんびりーす等々力の運営法人に勤める仲田さんから、2022年の終わりに「認知症の進行抑制に図書館がもつ機能を生かさないか」と相談されたことがきっかけでした。事前のオンラインでのレクチャー、文庫設置当日のお手伝い、報告会でのゲスト参加など、様々な形で本プロジェクトをサポートしていただきました。仲田さんからプロジェクトに取り組んだ学生たちへメッセージをいただきましたので、本稿のまとめとしてご紹介します。

「介護施設は今もコロナ禍の渦中にあり、本来なら制限ない生活を送っていただけるのに、外出はおろか面会、複数人での会話もままならないという中で、お客様に大変つらい思いや、閉塞感を与えている、という事実は私たち介護に携わる職員の心を大変痛めていました。

今回、山口先生と学生さんの選書に基づく文庫の設置は、のんびりーす等々力のお客様と職員にとって大変な喜びでありました。図書に理解がある先生と学生さんたちが、高齢者

² 拙著「読書は認知症の進行を抑制できるか？：司書課程での取り組み」（「カレントアウェアネス-E」No.478

収録, <https://current.ndl.go.jp/e2689>, 2024.4.25 配信)

や認知症、回想法についてきちんと理解してくださり、選書していただいた資料はどれも素晴らしく、のんびりす等々力の職員からも「入居者様たちにたくさん喜んでいただけたら、昔を懐かしみ、幸せな気持ちにさせることが出来ました。入居者様の喜んでいる姿を見るのは職員にとっても大変うれしいことです」と何回も言っていました。本当にありがとうございました。」



▲報告会終了後に仲田さんを囲んで

やまぐち しんや:沖縄国際大学
なかだ ひなこ:株式会社アイ・ディ・エス