

研究報告

地域在住高齢者の回想法を用いた自分史作成による認知的心理的な影響
 Cognitive and psychological effects of creating a life history book using
 reminiscence therapy for elderly individuals living in communities

古角 美保子 木村 満夫 澤見 一枝
 奈良県立医科大学医学部看護学科

Mihoko Furusumi, Mitsuo Kimura, Kazue Sawami
 Faculty of Nursing school of Medicine, Nara Medical University

要旨

【目的】地域在住の高齢者に対し、回想法を用いた自分史作成を行い、認知機能や心理的な影響、回想の過程で生じた思いを明らかにすることである。【方法】在宅で自立して暮らす 65 歳以上の高齢者 23 名に対して、回想法を用いた自分史作成を週 1 回 1 時間、全 5 回行った。介入前後で認知機能評価と高齢者向け生きがい感スケール(K-I 式)を調査した。回想記録などの質的データは定性的に分析した。【結果】認知機能評価のうち、即時再生が有意に向上した($p=0.000$)。高齢者向け生きがい感スケール(K-I 式)は、有意ではないが数値は向上した。定性的分析により、回想の過程で生じた思いが明らかとなった。【結論】自分史作成後に、「即時再生」が有意に向上し、生きがい感が向上する傾向がみられた。また、回想の過程で生じた「思い」が明らかとなった。高齢者に対して回想法を用いた自分史作成を行うことによって、高齢期をよりよく生きていくための一助となり得ることが示唆された。

キーワード: 高齢者の心理 認知機能 回想法 自分史

Purpose: For elderly individuals living in communities, we aimed to create life history books via reminiscence therapy and clarify the cognitive function, psychological effects, and feelings experienced in the process of reminiscence. **Method:** This study included 23 elderly individuals aged 65 years and older who lived independently at home. We instructed them to create life history books using reminiscence therapy once a week for 1 hour, for a total of 5 times. Before and after the intervention, we investigated cognitive function and the K-I Scale for the Feeling that Life is Worth Living among the Aged scores. We analyzed qualitative data such as recollection record. **Results:** Immediate regeneration in cognitive function was significantly improved ($p=0.000$). The K-I Scale for the Feeling that Life is Worth Living among the Aged scores improved but not significantly. Qualitative analysis revealed the feelings that were experienced during reminiscence. **Conclusion:** Creating a life history book significantly improves immediate memory and the sense of purpose in life. We clarified the feelings that are experienced during reminiscence. We conclude that creating a life history book using reminiscence therapy in elderly individuals may help improve their quality of life in their old age.

Keywords: geriatric psychology, cognitive function, reminiscence therapy, life history book

I はじめに

超高齢社会のわが国において、長い高齢期を「どのように過ごすか」が大きな関心事になっており(長寿社会開発センター,2002)、認知的な機能維持だけではなく、精神生活の充実が求められている。このような認知的、心理的な向上を目指した介入に回想法があり、近年、地域における健康づくり活動として生涯学習センターや保健所などでも行われている(梅本,2011)。回想法は過去の懐かしい出来事や人生を振り返り、過去の記憶や思い出に親しむことを促す対人援助であり、活動的で元気な高齢者から認知症で要介護状態の方まで、幅広い層に対して行えるものである。その効果には「人生の統合」「人生満足感の向上」「死の不安の緩和」「自尊感情の向上」「対人関係の促進」「生活の活性化」「役割の再発見」「世代間交流」「環境への適応」などがあり、対象者自身だけでなく介入者や家族への効果も確認されている(野村,1998)。

このような、回想法の応用として自分史が注目されてきており(遠藤,2005;志村,2005)、過去の思い出を繰り返し語ることや書くことは、出来事の捉え直しができ、身体・精神面や行動上でポジティブな変化が見られることが報告されている(Pennebaker,1997)。

回想法を用いた自分史の研究では、発達課題尺度と精神的健康度の改善傾向(沼本ら,2004)、主観的幸福感の上昇(井山ら,2007)という結果や、人生を振り返ることにより自分の人生に納得でき障害を受容できた症例が報告されている(中尾,2015)。これらのことから、回想法を用いて自分史を作成することは、高齢者の認知的・心理的機能の維持・向上に役立つと考えられる。このため本研究は、地域在住の高齢者に対し、回想法を用いた自分史作成を行い、認知機能や心理面への影響、回想の過程で生じた思いを明らかにすることを目的とした。

II 方法

1 募集方法と対象者

A 自治会との共催で、チラシを用いて公民館などで広報し、応募者のうち 65 歳以上の高齢者を対象として説明会を開催して希望者を登録した。実施場所まで通うことができない方、認知症と診断されている方、身体介助を要する状態の方を除外基準とした。

2 実施期間

本研究は新型インフルエンザ等対策特別措置法による外出自粛解除後の 2020 年 7 月～8 月に短期集中に期間を変更し、感染予防対策を講じ実施した。活動は週 1 回、1 回 60 分で設定し、合計 5 回行った。

3 実施方法

自分史作成のために、回ごとに幼少期・学童期・思春期・成人期・成人期～現在の順に回想を行い、思い出したことをノートに書き、思い出の写真などを用いて制作した。

回想刺激には、思い出す時代に流行した音楽、出来事、生活道具や車・ファッションなどの写真を用いた(図 1・2 参照)。

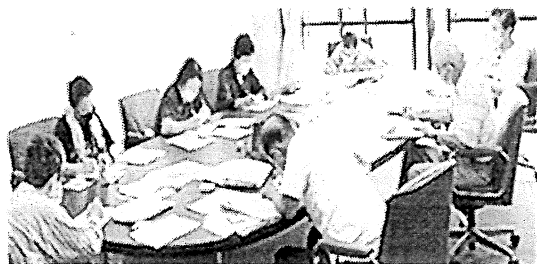


図1 自分史の会の様子

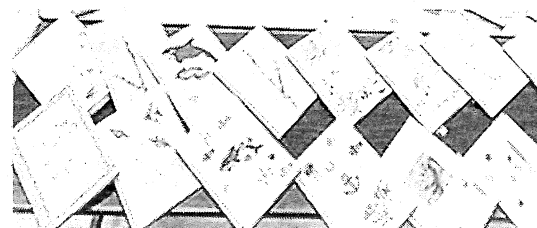


図2 完成した自分史

4 データ収集方法

(1) 認知機能評価

厚生労働省で推奨されている認知機能評価を用いた(厚生労働省,2002)。①～④を第1回の介入前と第5回の介入後に調査した。

①集団式松井単語記憶テスト(即時再生);10個の単語を読み上げた後、覚えた単語を用紙に1分間で書き出してもらった。これを4回繰り返して評価する。各10点で合計は40点満点であり、点数が高いほど、記憶力が高い。

②山口漢字符号変換テスト;YKSST;色を表す漢字を対応する符号に変換し、書き込んでいく課題。前頭葉を中心とした注意・実行機能を評価する。満点は75点であり、点数が高いほど、注意・実行機能が高い。

③語想起テスト;動物の名前を制限時間内にできるだけたくさん記入してもらった課題である。満点は50点であり、点数が高いほど、遂行機能が高い。

④集団式松井単語記憶テスト(遅延再生);先ほど覚えた10単語を改めて思い出してもらった課題である。満点は10点であり、点数が高いほど、近似記憶力が高い。

(2) 生きがい感

生きがい感は、高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)(近藤,鎌田,2003)を用いて、第1回の介入前と第5回の介入後に調査した。生きがい感に関する質問が16項目あり、3段階で評価する。32点満点で点数が高いほど、生きがい感が高い。

(3) 自由記載のアンケート

対象者の時間的拘束を考慮し、第2回・第4回介入後に調査した。調査項目は、「自分史について語り合ったあとにどのように感じたか」「自分史を書くときに、どのようなところに懐かしさを感じたか」「活動をする前と比べて気持ちにどのような変化があったか」「自分史を書いたあと、ご自分への評価は変わったか」の4項目であり、自由記述で調査した。

(4) 回想記録

参加者同士の回想の会話をファシリテーターが毎回記録する。ファシリテーターは、回想法におけるよい聴き手の10の条件(野村,1998)の訓練を受けた6名であり、対象者の語りを促したり、対象者の語りを毎回記録した。

5 分析方法

全ての定量データはSPSS version 18を用いて分析を行った。認知機能評価、高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)の結果は、単純集計の後、対応のあるt検定を実施した。回想記録と自由記載のアンケートの質的分析は、文脈を含めてその意味を解釈し、抽出したコードを相違性と類似性に基づき比較しながらグループ分けを行い、サブカテゴリーを生成し、それらを要約し内容の特性を表す言葉を使って命名した。サブカテゴリーは類似性を検討してカテゴリーとした。データの解釈とカテゴリー化の妥当性の確認は、複数人で行った。分析の過程では、研究に精通した研究者のスーパーバイズを受け、分析内容の妥当性と信頼性を確保した。

6 倫理的配慮

研究対象者には、開始前に研究依頼文書および口頭にて研究の趣旨や目的を説明し、同意書への署名により、研究の同意を得た。その際、研究の途中辞退が可能であること、研究不参加による不利益がないことについても説明した。回想については、思い出したくないことは思い出さなくてよいこと、話したくないことは話さなくてよいことを伝え、個人情報保護を、スタッフ、対象者に厳守してもらうように説明した。また、回想中の語りを記録することについても説明し同意を得た。本研究は奈良県立医科大学医の倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号;2530)。

III 結果

1 対象者の属性

登録者は36名で、登録取り消しが3名、登

録のみで不参加が2名、途中の欠席が8名であり、有効回答数は23名であった。登録者の平均年齢は、78.5歳±5歳であり、男性4名、女性19名であった。

2 認知機能と生きがい感の前後比較

認知機能評価と高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)の平均得点の前後比較を(表1)に示した。効果量rは全ての項目で、0.3で中等度の効果量であった。

認知機能得点について、即時再生は、介入前26.8点から31.8点に有意な向上が認められた(p=0.000)。

遅延再生は、介入前7.1点から7.8点にやや向上したが、有意ではなかった。

符号変換テストは、49.2点から51.0点、語想起テストは、11.9点から12.6点にやや向上したが、有意ではなかった。

高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)の結果は、22.8点から23.3点にやや向上したが、有意ではなかった。

3 回想の過程で生じた思い

回想中の語りの内容と自由記載のアンケートから、「回想の過程で生じた思い」に着目して定性的に分析した結果、3つのカテゴリーと8つのサブカテゴリーが抽出された(表2)。以下カテゴリーは【】、サブカテゴリーは◇とする。

(1) 懐旧の情

【懐旧の情】は、〈昔の生活や道具を通しての感慨〉と〈望郷の念〉の2つのサブカテゴリーで生成された。

① 昔の生活や道具を通しての感慨

対象者の子ども時代は、戦中戦後の貧しい我慢の時代であり、昔の日常風景や道具の写真を見ることで、忘れていたその時代の出来事を思い出していた。回想では、当時自分がどう思っていたのかが甦り、感慨を込めた語りから、〈昔の生活や道具を通しての感慨〉とした。

② 望郷の念

子どもの頃の風景は、復興した後の現在とは著しく異なる。同じ地域に長く住んでいたとしても見える景色は、当時とは全く違う。対象者は、昔の生活や自然の美しさなどの記憶が甦り、懐かしさを募らせていたことから、〈望郷の念〉とした。

(2) 憧憬の念

【憧憬の念】は、〈家族への憧憬〉、〈周囲の人への敬慕〉、〈友への追懐〉の3つのサブカテゴリーで生成された。

① 家族への憧憬

対象者の回想は、貧しい戦時下に育ててくれた両親や祖父母への思いが語られていた。回想の内容は、大変な時代に苦勞して育ててくれたことへの感謝の気持ち、その時代にあっても楽しく蘇ってくる家族との思い出、反対に苦勞をさせてしまったという複雑な心情が入り混じった内容であった。

表1 認知機能評価と高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)の前後比較(n=23)

| 項目 | 介入前(点) mean±SD | 介入後(点) mean±SD | 効果量(r) | p-value |
|-------|-------------------|-------------------|--------|-----------|
| 即時再生 | 26.8±6.2 | 31.8±7.1 | .3 | p=0.000** |
| 符号変換 | 49.2±13.6 | 51.0±11.7 | .3 | n.s. |
| 語想起 | 11.9±3.4 | 12.6±2.6 | .3 | n.s. |
| 遅延再生 | 7.1±2.6 | 7.8±2.9 | .3 | n.s. |
| 生きがい感 | 22.8±5.7 | 23.3±5.0 | .3 | n.s. |

対応のあるt検定、**p<0.01、n.s.=not significant、SD=standard deviation

表2 回想の過程で生じた思い

| カテゴリ | サブカテゴリ | コード |
|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 懐旧の情 | 昔の生活や道具を通しての感慨 | 夏は日暮れに道路に打ち水をし縁台を出し、大人たちは話し子どもたちは花火をした 子どもたちで集まりホテルを取りに行った 着るもの食べるものは自分で作っていた 給食の脱脂粉乳がまずくて飲めなかった アルマイトのお弁当をストーブで温めた |
| | 望郷の念 | 今とは違う昔の生活や風景が呼び戻され懐かしさが募った 一番幸せだった昭和後半に戻りたい 遊んだ場所、自然の様子、マーブルチョコなどのお菓みに懐かしさを感じる |
| 憧憬の念 | 家族への憧憬 | 亡き父母のことを思い出して胸が熱くなった 曾祖母に童歌や昔話を聞かせてもらいながら育った 両親や祖父母が温かい心遣いをして育ててくれた 自分は嫁にいった身だったため、実の両親の介護ができなかった 仕事は忙しかったが休日に子ども連れで遊園地に行くのが何より楽しかった 火災があった時、寝ている幼い私を姉が背負って高台まで走ってくれた 貧しい時代に両親は配給やヤミ米を工面して、苦労して育ててくれた 苦労して育ててくれた母親のことを思うと、今残っている兄弟姉妹で仲良くしないといけないと思う |
| | 周囲の人への敬慕 | 昔はいたずらや悪いことをしたら近所のおじさんがしかってくれた 町の人たちに世話をかけ、見守られて育った 同年代の人と話が合って嬉しかった 井戸の水くみや五右衛門風呂の風呂焚きを共有できた 他者がいきいきと語る姿を見ると元気がでる 戦中戦後は食べるものに困ったのは皆同じだと思った |
| 人生の追懐と曙光 | 友への追懐 | 知っている人があの世に逝ったのが寂しい 今は交流のない友人はどうしているか 幼い頃に過ごした人に会いたくなった 古い友人に電話をしたが、亡くなっている人もいて淋しい感じもした |
| | 自分史への感興 | 昔のことでも書くこと次々思い出して楽しい 書くことで思い出が溢れて歯止めが効かない 時間を忘れるくらいアルバムを見ていた 忘れたくない写真を自分史に貼り付けたい 自分史に挿絵を描きたい 書く意欲がアップした |
| 人生の追懐と曙光 | 生活史の追懐 | 思い出すと書かなければと思い、暑い夏でも生活にメリハリがついた 最初は何をするのか不安だったが、たくさんの思い出に出会えて楽しかった 自分を振り返るいい機会だ 大変な時代だったが色々と考えながら精一杯生きてきた 仕事が忙しく休みがほとんどなかったが充実していた 一人で家庭を守らなくてはならず我慢していたが乗り越えることができた 力になってくれる母親がいなかったがその分強くなれた 今の自分は過去の延長線上にあることを再認識した |
| | 人生の曙光 | 生き生きと語っている他者の姿を見て自分も何ごとにも関心を持つとうと思った 今生きていることを幸せに思いやさしい気持ちになった 残り少ない人生を悔いのないように締めくくりたい 今90歳100歳まで生きられるか チャレンジ精神を養いたい |

② 周囲の人への敬慕

昔は隣近所が助け合って生活しており、子どもがいたずらや、悪いことをした時に必ずしかってくれる「近所のおじさん」がいた。その「おじさん」をはじめとする周囲の人たちへの懐かしい思いを中心とした思い出を、皆が同じように共有しているという感悦が生じていた。このことから、〈周囲の人への敬慕〉とした。

③ 友への追懐

対象者の心中には、回想をすることによって思い出した、「古い友人に会いたい」という友を懐かしむ思いや、連絡をしたことで亡くなっていた事実を知り、淋しさや切なさ、複雑な思いが生じていた。このことから、〈友への追懐〉とした。

(3) 人生の追懐と曙光

【人生の追懐と曙光】は、〈自分史への感興〉、〈生活史の追懐〉、〈人生の曙光〉の3つのサブカテゴリーで生成された。

① 自分史への感興

本研究の初期に、何をするのかかわからず不安を抱えていた対象者は、グループでの回想で語り合うことを通して、懐かしさ、楽しさ、郷愁の思いなどが生じていた。さらに、単に思い出すだけではなく、記述することで、より多くのエピソードを思い出すことができ、満足感や喜びを得られていた。また、自分史という媒体があることで、「忘れたくない写真を記念にしたい」、「昔のことを絵に残したい」といった意欲や愛着が生じていた。このことから、〈自分史への感興〉とした。

② 生活史の追懐

回想をすることで、改めて自分の人生を振り返り、これまでの良かったことも苦労したことも、嬉しかったことも不安や我慢のときも、頑張っって一生懸命生きてきた、という自負心が生じていた。このことから、〈生活史の追懐〉とした。

③ 人生の曙光

対象者の語りには、過去のエピソードの特別な感慨や希望、奮闘、感動が表現され、他者が生き生きと語る姿に同調していた。「これからも挑戦したい」という前向きな思いが述べられていた。また、残り少ない人生を悔いのないように締めくくりたいという、自分のこれからの生き方に対する思いも発現していたことから、〈人生の曙光〉とした。

IV 考察

1 対象者の参加状況

本研究には、36名の高齢者が登録し、3名が登録を取り消し、前後比較が可能なデータは23名であった。参加者数が少なかった理由は、新型コロナウイルスの世界的流行で(WHO,2020)、日本では約2か月間にわたり、不要不急の外出の自粛期間があり(内閣官房,2020)、本研究は自粛解除後の開催であったため、感染リスクを抑えるため、参加を見合わせた高齢者が多かったことが考えられる。

2 認知機能・生きがい感への影響

(1) 認知機能

認知機能のうち、即時再生が介入前後で有意に向上した。符号変換、語想起、遅延再生は、有意ではないが向上し、地域在住高齢者に対し回想法を行った先行研究と同様の結果となった(梅本,2007;野村,2018)。このような認知機能の効果が期待できる理由として小山(2011)は、映像として記憶されている昔の出来事を言葉に変換して表現することで、海馬、視覚野、言語野と多岐にわたる脳の部分を連動して使うため、脳が活性化されると述べている(小山,2011)。また、日記をつけている高齢者は、つけていない高齢者に比べて認知機能が有意に高いことが報告されており(Tsutsumi,2014)、加えて、懐かしさを感じると、より多くの記憶を思い出せるとされている(小林,2002)。回想で浮かび上がった昔の懐かしい出来事を言語化し、語り合い、自分史に記述することで、より脳機能が連動して使われたと考えられる。

(2) 生きがい感

生きがい感は、有意ではないが向上傾向であり、先行研究とも同様の結果となった(津田,2012;永末ら,2014)。生きがい感は、他者との交流、社会参加活動と関連があるとされており(岡本,2008)、同じ時代を生きた同世代同士で語り合い、交流を深め、同様の体験や感慨を共有したことが、生きがい感に影響を与えたと考える。さらに、大切な思い出が一冊に詰められた自分史によって、自分の価値を再発見でき、生きがいの大きな要因となったと考えられる。

3 回想の過程で生じた思い

(1) 懐旧の情

対象者が子供だった戦中・戦後間もない頃の生活道具は、現在ほとんど見られないものが多く、日頃思い出すことがない。昔の道具の写真などの回想刺激は、道具そのものへの懐旧や、その道具を使っていた母親や、小さい頃の自分の姿を想起させ、当時の情景がありありと脳裏に浮かび、親への追慕や郷愁を誘引したと考えられる。

また、対象者の子どもの頃は、電化製品が普及していない時代であり、家事に長時間を要していた(奥村ら,2008)。そのため昔の暮らしの道具は、家族が毎日長い時間使う道具であり、子どもの頃の日常風景そのものの記憶として刻まれ、その時代の美しい自然の風景が重なり、〈望郷の念〉として表出されたと考えられる。

(2) 憧憬の念

〈家族への憧憬〉では、貧しい時代に苦勞して育ててくれた母親や祖父母に対する思いが表出されていた。これは、自分自身が親になり、子育てや社会生活を通して、当時の状況や大人たちの苦勞を理解することで芽生えた思いであると考えられる。懐かしさの研究では、人は「古き良き時代に憧れる」傾向が高く(日本心理学会,2014)、思い出を語り合うことを通し、貧しかったが温かかった家庭の風景、家族が自分にしてくれたことや、共に過ごしてくれたことに対する感謝の気持ちまでもが甦っていたと考えられる。加えて対象者らの「貧しい時代に

両親は配給やヤミ米を工面して、苦勞して育ててくれた」という言葉の奥底には、両親や祖父母が生きていた貧しい時代と、物が豊富で便利になった現在に生きる自分自身とを比べて、申し訳ない思いが同時にあったことが想像される。

このような思いは、当時お世話になった近所の人々への感謝の気持ちにつながり、さらにグループ回想法で仲間と思いの共有ができたことで、〈周囲の人への敬慕〉が生じたと考えられる。その他、回想をする中で思い出された、昔懐かしい友人や、既に亡くなっている友人に思いを馳せることで、〈友への追懐〉が生じていた。このように懐かしさには、ほろ苦い感情が伴うと考えられている。

しかし懐かしさを感じることは、ポジティブな感情を喚起し、自己肯定感の維持・向上、社会的絆の強化、人生の意味づけをするなどの、精神的健康の維持・向上に役立つとされ、辛い時期に懐かしさを感じることは、精神的健康の回復を促進すると考えられている(日本心理学会,2014)。このことから、グループ回想法によって、過去に関わった人との出来事が良い思い出として再構築され、亡くなった人への哀愁や苦勞した記憶も受け入れ、「よく頑張ってきた」という肯定的な感情が生じていたと考えられる。

(3) 人生の追懐と曙光

自分史を作成する際に対象者は、昔のアルバムから忘れてたくない大切な写真や、大事に保管していた記念の切符などを用いていた。自分史作成では、写真や絵だけでなく様々な装丁用具を用いて制作し、コラージュのような創作活動の要素があった。そのため、オリジナルな自分史に愛着を深め、〈自分史への感興〉が生じたと考えられる。

また対象者が生き生きと思い出を語る様子は、周囲にも刺激を与え、記憶の想起や共感を深めていた。他者の語りを聞くことは、同じ時代を精一杯生きてきたという思いを強め、〈生活史の追懐〉、〈人生の曙光〉につながっていた。

我が国では他者の思いを第一とし、自分の

言いたいことは後にする、あるいは我慢するといった奥ゆかしさを美德とする文化を背景に、「私の人生などつまらないもの、聞いていただくほどのものではない」と語る高齢者が多いが、人生はつまらないものではなく、かけがえのないものであることを回想の過程で見出す(野村,1998)。人は誰しも歴史を持ち、ささやかなものであるかもしれないが、本人にとってかけがえのない「生きた証」であり、無限の思い出を秘めた喜怒哀楽の足跡である(色川,1995)。これらのことから、回想法を用いた自分史作成により、自分自身の人生をかけがえのないものとして再認識し、これからも関心をもって悔いのないように人生を締めくくりたいという【人生の追懐と曙光】につながったと考えられる。

以上のように自分史は、高齢者に「普段語ることのない自分の人生を語る機会」を提供し、他者と共有することを可能にするものであり(Wills,2008)、心理的な充実感を高め、高齢期をよりよく生きていくための一助となり得ることが示唆された。

V 研究の限界

本研究は1地区の公民館のみで行い、対象者は23名と少ない。また、本研究ではコントロール群との比較をしていないこと、さらに、コロナ禍であり様々な制限がある状況下での開催であることが、研究の限界である。今後一般化するには、コントロール群を設定し、さらに対象者や対象地区を拡大し、検証する必要がある。

加えて、対象者の手元に残る完成した自分史による効果の有無を検証できていない。今後は、完成した自分史を用いた効果を追跡調査することが課題である。

VI 結論

自分史作成後に、認知機能の得点は、介入前後で「即時再生」が有意に向上し、生きがい感が向上する傾向がみられた。回想の過程では、【懐旧の情】、【憧憬の念】、【人生の追懐と曙光】といった思いが生じていた。このことから、

高齢者に対して回想法を用いた自分史作成を行うことは、認知機能の維持・向上に寄与し、高齢期をよりよく生きていくための一助となり得ることが示唆された。

VII 謝辞

本研究にご協力いただきました対象者の皆様および自治会の皆様、ご指導いただきました教員の皆様、貴重なお時間を割き、お力添えをいただいた関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

なお、本稿は奈良県立医科大学大学院看護学研究科(修士課程)学位論文に一部加筆・修正したものである。

VIII 利益相反

本研究に関連し、開示すべき利益相反はなし。

文献

- 長寿社会開発センター(2002):生きがい研究(第8号).長寿社会開発センター(編).中央法規出版(pp71-89).
- 遠藤秀俊(2005):高齢者介護予防プログラム いつでもどこでも「回想法」.ごま書房(初版,pp106-108).
- 伊波和恵,荻原裕子,下山久之,下垣光(2005):ライフレビューブック,-高齢者の語りの本づくり.志村ゆず(編).弘文堂(初版,pp59-74).
- 色川大吉(1995):自分史研究の視点 自分史とは何か.吉澤輝夫(編).至文堂(第338号,pp55-67).
- 井山ゆり,山下一也,加藤真紀,他(2007):地域での認知症予防教室における自分史作成を取り入れた回想法の効果.島根県立大学短期大学部出雲キャンパス研究紀要,1:31-37
- 小林麻美,岩永誠(2002):「懐かしさ」を感じる音

- 楽が高齢者の気分と回想に及ぼす影響. 日本音楽療法学会誌, 2(2):163-172.
- 近藤勉, 鎌田次郎(2003): 高齢者向け生きがい感スケール(K-1式)の作成および生きがい感の定義. 社会福祉学, 43(2), 93-101.
- 厚生労働省(2002). “介護予防マニュアル(改訂版:平成24年3月)について”.
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/t/p0501-sankou7-3.pdf> (accessed 2020-1-5)
- 小山敬子(2011): なぜ、「回想療法」が認知症に効くのか. 祥伝社(初版, pp92-95).
- 増本康平, 上野大介(2009): 認知加齢と情動. 心理学評論, 52(3):326-339.
- 永末正志, 古橋啓介(2014): 健康高齢者の将来展望に及ぼすグループ回想法の効果. 福岡県立大学心理臨床研究: 福岡県立大学大学院心理教育相談室紀要, 6:103-110.
- 内閣官房: “新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の実施状況に関する報告”. 内閣官房HP. 2020-6.
https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitaisengen_houkoku0604.pdf (accessed 2020-12-1)
- 中尾貴美子(2015): 自分史を慢性期の失語症者に応用することの臨床的意義. コミュニケーション障害学, 32:197-203.
- 日本心理学会(監)(2014). 心理学叢書 なつかしさの心理学—思い出と感情. 楠見孝(編). 誠信書房.(第2刷, pp17-21, 28-29, 105-106).
- 野村信威(2018): 在宅高齢者におけるグループ回想法の認知症予防効果. 高齢者のケアと行動科学, 23, 11-21.
- 野村豊子(1998): 回想法とライフレビュー —その理論と技法—. 中央法規出版(第3刷, pp2-5, 144-145, 157-158, 190, 295-297). 沼本教子, 原祥子, 浅井さおり, 柴田明日香(2004): 高齢者が支援を受けて自分史を記述することの心理社会的発達への影響. 老年看護学, 9(1):54-64.
- 岡本秀明(2008): 高齢者の生きがい感に関連する要因: 大阪市 A 区在住高齢者の調査から. 和洋女子大学紀要. 家政系編, 48:111-125.
- 奥村歩(監)(2008): 脳活&ボケ予防! 自分史回想ノート. 影山敬吾(編). 阪急コミュニケーションズ(初版, pp3-5, 26-38, 58-94).
- Pennebaker, J.W. (1997): WRITING ABOUT EMOTIONAL EXPERIENCES AS A THERAPEUTIC PROCESS. American Psychological Society, 8(3):162-166.
- 津田理恵子(2012): グループ回想法の効果と社会参加支援への取り組み—地域で生活する元気高齢者の能力を活用して—. 神戸女子大学健康福祉学部紀要, 21-31.
- Tsutsumi, M. (2014): Effects of Journal Writing on Cognitive Function in Older People. The Bulletin of the Yamaguchi Medical School, 61(1-2):15-22.
- 梅本充子(2007): 介護予防に資する地域における回想法の研究. 日本看護福祉学会誌, 13(1):45-57.
- 梅本充子(2011): グループ回想法実践マニュアル. すびか書房(初版, pp13-22).
- Wills. T., Day. MR. (2008): Valuing the person's story: use of life story books in a continuing care setting. Clinical interventions in aging, 3(3):547-52.
- World Health Organization.: “Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report - 52” World Health Organization (2020). nCoVsitrep12Mar2020-eng.pdf (who.int) (accessed 2020-12-1).