

独居高齢者を対象とした自分史を動画で制作するワークショップデザイン

Workshop Design to Create a Personal History for The Elderly Living Alone

狭間 祐至^{*1}, 真嶋 由貴恵^{*1}, 榎田 聖子^{*1}
Yuji HAZAMA^{*1}, Yukie MAJIMA^{*1}, Seiko MASUDA^{*1}

^{*1}大阪府立大学現代システム科学域

^{*1}Colledge of Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University

Email: sba00219@edu.osakafu-u.ac.jp

あらまし: 独居高齢者は孤独になりやすい。孤独が原因で初期の症状に気づかれずに、認知症のリスクの増加、地域やどこにも助けを求めることができず孤独死をしてしまうリスクが高まっている。そこで本研究では、独居高齢者を対象として、認知症の予防、孤独死のリスクを軽減するためのコミュニティ形成を目的とした自分史の動画制作ワークショップをデザインする。

キーワード: 独居高齢者, 動画制作, 自分史, ワークショップ, デザイン

1. はじめに

独居高齢者は年々増加している。独居高齢者が感じる孤独は認知症の進行⁽¹⁾や、孤独死のリスクの増加など様々な問題を引き起こすことにつながる。その孤独に対処するために、従来の語り合いの場のような簡単なコミュニケーションをとるコミュニティよりも、さらにお互いのことを深く知り、腹を割って話せるようなコミュニティが独居高齢者には必要だと考えた。そのコミュニティをつくるためのきっかけとし、自分の人生において重要な経験や、自分の歴史、時代背景などが画像や文章で記されている「自分史」に注目した。

自分史を誰かに見せるということは、自分のことをよく知ってもらうきっかけにもなり、会話のきっかけにもなりうる。しかし、従来の自分史はあくまで自分や家族用として扱われてきたため、前提知識を共有していない者は読むのに時間がかかったり、大勢に簡単に見せることができないといった問題点があり、会話のきっかけとしては扱いづらい。

そこで本研究では、会話のきっかけとなる情報を短時間でわかりやすく相手にみせることが可能な動画に着目した。動画で自分史を表現し、それをお互いに発表し合うことで相互に理解し合うことを促進し、新たなコミュニティにより孤独の解消を目指すワークショップをデザインした。

2. 自分史

2.1 自分史の効果

新たなコミュニティにより、「自分史」は人の生きた証を家族や子孫、友人などだけではなく、社会にも伝える資料であり、それは後世にとっての大事な知識や知恵につながる。また、「自分史を書く」ことは、認知機能維持に役立つだけでなく、人生の軌跡を自己確認でき、その中で得られる自身の「強い」面や「弱い」面の新たな発見や、自尊感情を高めら

れることなど、高齢者における心理社会的発達を促進し、健康を維持する効果も期待されている⁽²⁾。

2.2 自分史を動画で制作する理由

従来の自分史は市販されている自分史ノートや、表計算ソフトなどを用いて写真や文章のみで制作されてきた。一方、昨今の急速なカメラ機器やスマートフォンの普及で、動画の扱いが昔と比べて一般化された現在、自分史で扱うメディアを写真や文章に限定する理由はない。また、動画は情報量も多く短い時間で多くのことを伝えられるという利点がある。そこで本研究では、従来の文字や画像の自分史ではなく、図1のように5分ほどの動画で制作する。



図1 制作する動画の自分史(例)

3. ワークショップデザイン

独居高齢者を対象に自分史の動画を作成するワークショップについて述べる。本ワークショップではガニエの9教授事象に基づきデザインする。

3.1 ガニエの9教授事象

ガニエの9教授事象⁽³⁾とは教授設計、開発の理論であり、教授活動における学習者への働きかけのプロセスをまとめたものである(表1)。

3.2 提案するワークショップ

ガニエの9教授事象に対応したワークショップのコンテンツを表2に示す。また、ワークショップは表3に示すように、連続した4回での制作と後日のインタビューを合わせて全5回を基本に構成する。

- (1) できるだけ同じ地域に住む独居高齢者4人1グループを3組作成する
- (2) 全体の講師1人、各班サポートで1人をつける
- (3) 4時間のワークショップを3日おきに行う。

1回目の最初にアイスブレイクとして、パスタタワー（マシュマロチャレンジ）を行う。会話のきっかけを創出し、グループ内の会話を活性化する。また、自分史動画の例を提示、4回の流れの説明を行う。

2回目からは自分史動画の制作を行う。自身の過去の写真や動画を持ち寄り、それらの素材を活用しながら制作を進める。このプロセスの中で自身の過去の写真などを見ながら、参加者同士で語り合う時間を設ける。これにより、ワークショップ内に認知症予防につながる回想法⁴⁾という手法と同様の効果があると考えられる。

3回目では、既存の素材を用いるだけでなく、参加者同士での相互インタビュー動画を撮影しあうことで、相互に深く知ることができる。

最終回では、各々が制作した自分史の動画の発表会を行い、参加者の過去と自分の過去を重ね、共有することで会話のきっかけへとつなげる。

後日、制作した自分史動画を家族や友人に見てもらった感想や自身の変化などインタビューを行う。

表1 ガニエの9教授事象

1	学習者の注意を喚起する
2	学習目標を知らせる
3	前提条件を確認する
4	新しい事項を提示する
5	学習の指針を与える
6	練習の機会を設ける
7	フィードバックする
8	学習の成果を評価する
9	保持と転移を高める

表2 ガニエの9教授事象を元にデザインしたワークショップ

①	事前配布資料に基づく質問、発話
②	目標とワークショップの流れを提示
③	従来の自分史の提示
④	自分史動画の例を見せる
⑤	制作の流れを提示
⑥	自身の自分史の動画を制作する
⑦	制作する中で、改善案を言い合う
⑧	動画を発表、感想を言い合う、テスト
⑨	後日、家族や友人などに見せる

表3 ワークショップの流れ

回	項目	具体的内容	表2の項目
1回目	アイスブレイク（パスタタワー） 流れの説明	高齢者同士の会話の活性化 →孤独を解消	①② ③④⑤
2回目	自分史動画制作	動画素材を探す中で行われる回想法 →認知症の進行予防	⑥⑦
3回目	相互インタビュー	参加者同士が相手の動画を撮影する →お互いを知る	⑥⑦
最終回	自分史動画発表会	大勢の前で自分の動画を発表 →会話のきっかけ	⑧⑨
後日	家族や友人に制作物を見せて感想を聞く	いろんな人に動画を見せる →孤独を解消	⑧⑨

3.3 ワークショップの評価項目

提案したワークショップのデザインが有益か否かを確認するために、参加者の孤独感とワークショップの目標達成度を評価する。孤独感は参加前後を比較し、地域在住の高齢者の孤独感を評価するための尺度である国際的に標準化されているUCLA孤独感尺度⁶⁾の日本語版を用いる。理解度はガニエの9教授事象にのっとり、ワークショップの目標がどの程度達成できたかについてインタビュー調査を行う。

4. おわりに

今回、独居高齢者を対象に孤独の解消を目的とした自分史の動画を作成するワークショップをデザインした。

今後、今回デザインしたワークショップの実践と、評価検証を行う。

参考文献

- (1) 松下 太:認知症予防～作業療法からの提案, 四條畷学園大学 リハビリテーション学部紀要, 第6号 pp. 57-63 (2010)
- (2) 沼本教子, 原祥子, 浅井さおり, 柴田明日香: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巻1号 pp. 54-64 (2004)
- (3) ガニエ, ロバート『学習の条件』学芸図書 (1982)
- (4) 野村信威, 橋本幸:地域在住高齢者に対するグループ回想法の試み, 心理学研究, 77(1), pp. 32-39 (2006)
- (5) Russell. D: The UCLA Loneliness Scale (Version 3); Reliability Validity, Factor structure. J Pers Assess, 66(1), pp. 20-40 (1996)