

ぷらっと立ち寄り  
お茶を飲み会話しながら  
趣味や仕事を楽しむ場です

# ぷらっとホーム<sup>®</sup> おゆみ野

## ～ぷらっとホームde回想法への誘い～



### 回想法とは…

回想法とは、1960年代に精神療法として開発されたもので、「生きることに充実感が生まれる」という効果を有するものですが、近年になって**認知症の進行予防**の効果が報告されるようになり、介護現場での導入例が増加しています。

### ぷらっとホームの回想法の特徴

当店でも「回想法」を実施しておりますが、当店の回想法の特徴は次の2点。

- ① **昔懐かしい物に触れる**ことで、五感を通じて当時の記憶を呼び戻す点
  - ② 当店オリジナルのWEBサイト(**自分史作成支援サイト**)を使用して実施する点
- では、夫々の特徴について、ご説明させていただきます。



#### 特徴① 昔懐かしいものに触れる

カタカタと針が上下する手動ミシン、パチパチと珠を弾く五つ玉算盤など…  
懐かしい物に触れ**五感を通じて当時の記憶を呼び戻して頂く**のが当店の回想法。  
お母さんに作ってもらった洋服、算盤をおもちゃにして叱られた思い出…など、  
当時の思い出話に花を咲かせてみませんか？手回しミシンを使った**ワークショップ**なども同時開催！



#### 特徴② 自分史作成支援サイトを利用

回想法の担い手（回想法リーダー<sup>®</sup>）として多くの方に活躍して頂けるように、WEBサイト(自分史作成支援サイト)を使って実施するのが当店の回想法の特徴。  
自分史作成支援サイト(<https://zibunnsi.com>)とは、当社が開発したシステムで生まれた年を入力すると、左側の頁に生まれた年の出来事が表示され、それを見ながら右側の頁に、当時のエピソードや写真(画像データ)を入力するようにしたもの。



印刷し、  
製本すると



幼児期・小学校期…とページをめくりながら入力していくことで、あなた専用の自分史帳を作ることができます。当時の出来事と同時に、ご自身の思い出が蘇ってくるに相違ありません。**自分史帳を作りながら、昔話に花を咲かせてみませんか？**

9月のぷらっとサークル（毎週火曜日午後1：30～）は回想法リーダー<sup>®</sup>育成セミナー（無料）！

参加をお待ちしております（座席を確保したい方は店頭(又はメール：[oyuminoc4231@gmail.com](mailto:oyuminoc4231@gmail.com))でお申し込みください。

©Asahi Naoko 2022/8/25

