



思い出の一冊の作成手引き

日本福祉大学 社会福祉学部 フィールド実践演習 齊藤ゼミ
齋藤早良、榊原空琉夢、森功陽

○アルバム制作のねらい

私たちは認知症の方にアルバム作成を通じて思い出を振り返っていただきながら、ご家族の方とコミュニケーションをとっていただきたいと考え、思い出の一冊の作成手引きを制作しました。認知症に対する非薬物療法の回想法を参考にしています。是非ご家族で沢山の思い出を話し合いながらアルバム制作を行ってみてください。認知症の方を主体としてご家族の皆様で自由にコミュニケーションをとりながらアルバムを作って頂ければ幸いです。

○準備するもの

●絶対に必要なもの

・アルバム（ルーズリーフ、ファイル、手帳など使いたい物を選んでください。）

*試作品はB5の用紙を使用しました。

・思い出の写真（写真をそのまま貼るのではなく、コピーしたものを用意できればなお良いです。

また、次項に質問例があるのでそれに合わせた写真をご用意下さい）

・筆記用具

●あると便利なもの

・色ペン ・デコレーション系（シール、マスキングテープ、付箋など）

その他必要なものがありましたら各自でご用意ください。

○作成の手順

・作成時間は1ページにつき、1～2時間になります。

・本人のペースに合わせて作成してください。

・作成をする際は本人が主体で写真選びや文章作成を行ってください。



手順1. 写真を整理してアルバムに貼る

ライフステージに合わせ、出来れば幼少期から思い出の写真を整りしてアルバムに貼ります。

（写真などが無い場合はイラストなどを使用することも可能です。）

*ライフステージに合わせた質問例は次項参照

*模造紙などを利用した場合、簡易的なものを作成することも可能です。

手順2. 写真に関する説明を加える

1で整理した写真についての説明を周りに追加します。写真はどのような状況で撮った写真なのか、写真を見て思い出したその時の感情などがありましたら写真の近くにご記入ください。（この際、付箋などを書いて貼るのもよいでしょう。）

手順3. 写真に関する説明を加える

アルバム作りを通じて、今後のやりたいことなどがありましたらリストにして記入してください。例えば、今後行きたい場所、やりたいことなどです。）

（インターネットで写真を探してアルバムに貼るのもよいでしょう。）

手順4. 飾り付けをする

アルバムに写真を貼りその写真の説明などが書けましたら、アルバムに飾り付けをしていきましょう。シールなどを利用して、自分だけのアルバムを完成させましょう。

<ライフステージに合わせた質問の例>

○生い立ち

- ・どこで生まれましたか？
- ・生まれたとき家族構成はどうでしたか？
- ・名前の由来は何ですか？



○幼少期

- ・当時好きだった遊びは何ですか？
- ・幼少期で特に思い出に残っていることは何ですか？
- ・幼稚園、保育園での思い出は何ですか？
- ・当時褒められてうれしかったことはありますか？



○学生期

- ・通っていた学校はどこですか？その学校では何の部活に入っていて、思い出に残っている行事は何ですか？
- ・通っていた学校ではどのようなことが流行していましたか？
- ・学校に通っていて好きな科目は何でしたか？
(学生期の写真は小学校、中学校、高校、大学、大学院に分けても可能)
- ・学生時代に褒められて嬉しかったことは何ですか？
- ・学生時代の恋愛話などがありますか？



○青年期

- ・どこに就職されましたか？
- ・成年期ではどのような趣味がありましたか？また、今でもその趣味は続いていますか？
- ・お仕事で心がけていたことなどがありますか？
- ・仕事などでの思い出はありますか？

○結婚した後

- ・どこで出会われましたか？
- ・お二人での思い出の場所がありますか？
- ・ご結婚されてからの思い出などはどのようなものがありますか？
- ・お子様がいらっしゃいましたら、お子様との思い出はどのようなものがありますか？



○現在

- ・今現在、特技や趣味はありますか？
- ・最近の日課は何かありますか？
- ・最近嬉しかったことはありますか？
- ・最近褒められて嬉しかったことは何かありますか？