参考資料６－１　ライフレビュー（回想法）を用いた訪問プログラム

ライフレビューとは？

あなたは自分の人生を振り返ったことがあるでしょう。楽しかったこと、時には苦しかったことを経験されたことでしょう。自分の歴史を振り返って、それを評価することを回想（ライフレビュー）と言います。私と昔話に花を咲かせながら、今に生かしてみませんか？今回あなたにお話をしていただく目的は、あなた御自身に自分の人生を振り返ってもらい、改めて自分の人生の深さや意味を感じていただくことと、人生の先輩であるあなたに後輩である聞き手が勉強させていただくことと考えております。方法は毎週１回、聞き手があなたのお家に訪問いたします。そこで、毎回 45 分間あなたのこれまでの御経験をお話していただきたいのです。

＜あなたが受ける利点＞

ご自分のこれまでの人生を振り返ることでより充実した日々を送ることが可能になります。時折、辛い体験などを思い出すこともあるとは思いますが、それはあなただけではなく、回想（ライフレビュー）に参加した方が必ず体験するものです。

＜あなたのプライバシーの保護＞

お話していただいた内容については、一切口外いたしません。万が一、公表させて頂きたいと考える場合には必ずあなたの許可を頂いてからに致します。