

201201024A

厚生労働科学研究費補助金
政策科学総合(政策科学推進研究)研究事業

男性退職予定者を中心とした自律的社会支援実現に向けた
「ケアウィル」モデルの実践と検証

平成24年度 総括・分担研究報告書

主任研究者 藤森 純子

平成25年(2013年)4月

目 次

I. 総括研究報告	
男性退職予定者を中心とした 自律的社会支援実現に向けたケアウィルモデルの实践と検証	1
藤森 純子	
II. 分担研究報告	
1. ケアウィルコンセプトモデルの検証とプログラム実践効果	19
立瀬 剛志	
2. 知識構成システム論に基づいたケアウィル講座参加者の自己評価	33
中森 義輝	
3. 高齢期の生活の準備に関する意識	41
新鞍 真理子	
4. コミュニティケアへの「ケアラー」の導入 「ケアウィルを支援する社会的取組の事例として」	55
鏡森 定信	
III. 研究成果の刊行に関する一覧表	61
IV. 研究成果の刊行物・別刷	61

男性退職予定者を中心とした 自律的社会支援実現に向けたケアウィルモデルの実践と検証

研究代表者 藤森 純子 富山大学地域連携推進機構
地域医療・保健支援部門 コーディネーター

研究要旨

日本は、世界がこれまでに経験したことの無い高齢社会に真っ先に到達し、高齢者の活躍による地域全体の健全化への期待も寄せられている。本研究が最終的に目指す目標は、高齢者自身の QOL 充実を前提として、ひとりひとりが、他の人の迷惑にならないように、“ただ生きる”のではなく、“自分らしく”“生き活きと生きる”ための“努力をする”ことのできる高齢社会の構築である。本研究では、現在から介護状況に至る各段階における暮らしの意思決定を「ケアウィル（豊かな暮らしに向けた意志）」と新たに定義し、アクションリサーチを中心とした退職者の自律的生活基盤の検討を目的として進めている。厚労省科研による3年間の研究の2年目である本年度は、初年度に設置した研究会に新たな協力者を迎え、①ケアウィルの持つイメージや意義、②ケアウィル研究の進め方とコンセプトモデル、③ケアウィル講座の実施方法とカリキュラム及びプログラム、④ケアウィル講座の実施体制の4つの基本となる指針をまとめ、更に7つの個別テーマを各研究分担者と推進した。また、実践の場として初年度に開催した講座修了者の会「富山ケアウィル勉強会」を新たに立ち上げ、自律的社会支援の場を設定した。初年度から続くケアウィル講座は、募集範囲を含めた実施体制に変化を持たせ、プログラムやコンテンツをカスタマイズして開催した。ここでは、これらの実践研究全体の報告を行なう。

分担研究者

立瀬 剛志 富山大学 医学部 医学科 保健医学講座 助教
中森 義輝 北陸先端科学技術大学院大学
知識科学研究科 知識科学専攻・システム知識領域 教授
新鞍真理子 富山大学 医学部 看護学科 老年看護学講座 准教授
鏡森 定信 富山大学 名誉教授
小林 俊哉 九州大学科学技術イノベーション教育研究センター 特命准教授

A. 研究目的

A-1. 本研究の目的と意義

本研究が最終的に目指す目標は、生活主体である高齢者自身のQOL充実を前提として、ひとりひとりが、他の人の迷惑にならないように、“ただ生きる”のではなく、“自分らしく”“生き活きと生きる”ための“努力をする”ことのできる高齢社会の構築である。

先進諸国の中では、日本の倍化年数は、短く、日本の高齢化率は、1970年に高齢化社会¹に入って以来、平均寿命が80年の時代を世界で1番早く迎えた。また、日本の人口の高齢化は、今後も増え続け、2042年にピークを迎えると試算されている。少子高齢化の進展により社会保障に係る将来の財政負担が厳しくなる予想も出され、国民の不安が高まり、高齢者自身の中にも、老後の生活を考えて落ち込んだり、“気の毒な年寄り”として数十年も生きながらえることを憂えたりする人がいる。こうした漠然とした社会不安の背景には、日本が、世界がこれまでに経験したことのない高齢社会に1番に到達してしまったことによる未知の高齢社会そのものだけでなく、高齢社会におけるQuality of life (以下、QOL) に対して、具体的なイメージを抱くことができないことも考えられる。平均寿命も健康寿命の長さも世界一である反面、寿命と健康でいられる期間の差は最も短いわけではなく、実際65歳以上高齢者の平均余命に占める自立期間は、90%と試算されている。介護保険法制定以降、地域包括支援センターなど介護予防や介護に関する相談窓口が各

市町村に設置されたが、その多くが要介護となった後の家族からの相談対応に留まっており、行政や専門家を中心に整備された制度や機能が十分に活用されているとは言い難い²。こうした状況を踏まえ、要介護状態以前の元気な高齢者の寝たきりを予防し、ひとりひとりがいつまでも元気に生き活きと生き甲斐を持って暮らすことのできる豊かな高齢社会を構築する必要があるだろう。そのためには、高齢者の能動的な努力を重視すると共に、努力のための問題の整理や支援する環境(家庭・地域コミュニティー・サービス)としての社会支援機能の充実によって高齢者のQOLを捉える必要がある。また、介護予防には高齢者に対する社会的支援の必要性が謳われているものの、ひとり暮らしの男性高齢者を取り巻く社会的支援の欠如や支援拒否等の問題がある。要因には、性別役割分担された時代の中でコミュニケーションに費やす時間の多くを職場で過ごした結果がもたらした家族や地域での役割の衰退が考えられる。

そこで、3年間の厚労省科研研究においては、現在から介護状況に至る各段階における暮らしの意思決定を「ケアウィル」と新たに定義し、アクションリサーチを中心とした退職者の自律的生活基盤の検討を目的とする。

A-2. 本研究の独創的な点

本研究では、「自分らしく生きたい」という人間としての願いに注目し、「ケアウィル(Care Will)-豊かな暮らしに向けた意志-』という語を新たに定義した。その人らし

¹高齢化社会: 国連は、高齢化率7%・14%を「高齢化社会」、同14%・21%を「高齢社会」、同21%を「超高齢社会」と定義している。

² 2010年11月、富山市内の地域包括支援センターに電話インタビューを実施。

さという点で、ドイツの哲学者ハイデッガーは、「人間という存在は、その根源においてケア、すなわち気遣い、あるいは献身によって支配しぬかれている」と説いており、「自己および他者への気遣いや配慮に生涯にわたって献身することが、人間の本質である」と述べている。

ケアには本来「人が人としてお互いの存在に根差して関わり合う」という意味がある。健康状態の変化の中で、趣味活動への理解、作業の軽減や補助、歩行の手助け、食事の介助など、周囲に求めるサポートにも変化がある。ケアウィルは健康状態に伴い変化する、周囲に求めるサポートと、周囲の環境との兼ね合いを踏まえて求められる意思決定、そして、その段階ごとのプロセスで構成されている(資料1)。ケアウィルは、高齢期のどの段階においても、人々がそれぞれに、ずっと大切にしたい感覚や対象を持ち続けられる「ケアのある暮らし」を「豊かな暮らし」と設定し、その豊かな暮らしに向けたアクションを伴う意志(Will)を表すものである。

また、本研究の対象は、退職世代男性である。自分らしくどう年を重ねていくかを考え、行動することは、高齢者に限らずどの年代においても重要である。しかし、そこに最も深刻に直面するのは、ライフコースから見ると生産性重視の第一線から退いた退職世代だろう。退職の日を境に、長年多くの時間を過ごしてきた場所や役割が変化する。

私たち日本人は、義務教育就学に向けては幼稚園・保育園で、専門課程就学に向けては義務教育で、就職に向けては専門課程で準備をしている。しかし、職場は最も長

く所属する機関であるにも関わらず退職後に向けた準備機関ではなく、退職後の生活に向けての準備は個人に委ねられる(資料2)。退職後のモデルとして、一部には、起業や再就職などを行なう群もあり、また、地域活動に移行する群もある。しかし、団塊世代の多くは、専門・技術職に従事しておらず、多くは余暇の充実に移行すると考えられる。そして、移行がうまくいかなかった場合に、閉じこもりにつながる可能性がある(資料3)。

B. 研究方法

B-1. 研究体制

初年度は、富山大学の公衆衛生専門家を中心とした研究分担者による研究会を設置し、調査研究に着手した。

本年度は、研究分担者に加え、家族療法に取り組む精神科医の本田徹氏、全人医療に取り組む実存療法の専門家の永田勝太郎氏、家庭経営を専門とする神川康子氏が協力者として研究会に加わった。調査を元に情報共有とディスカッションを中心とした検討を重ね、その成果をケアウィル講座や講座修了者会に反映している。

B-2. 研究内容

本年度の研究会では、初年度の研究や実践の成果を引き継ぎ、①ケアウィルイメージの再検討と共有、②ケアウィル研究の今後の進め方と情報発信の検討、③コンセプトモデルの評価と再検討、④基盤講座である「ケアウィル講座(以下、講座)」カリキュラムの再検討、⑤カリキュラムに基づく講座コンテンツとプログラムの評価と再検討、⑥講座や講座修了者会での「コミュニケー

シヨントレーニング」を中心に据えた「ケアウィルプログラム」全体の再検討、⑦「ケアウィル運動」地域展開の可能性の検討、⑧報告内容の検討と共有を行なった。

また、初年度に続き、既存の市民講座の協力を得て調査を実施した。同様に初年度に引き続き研究会メンバーを中心とした講師による講座を開催した。さらにケアウィルをテーマにしたワークショップとシンポジウムを開催し、地域に向けたケアウィルの発信を行なった。

本年度は新たに、昨年度に開催した講座の修了者会を4月に設置した。昨年度の講座から修了者の会に至る段階で行なったアクションリサーチより作成したプロセスモデル（資料14）を検討し、7月の研究会では、場の設定を含む自律的社会支援機能の実践研究のための研究分担（藤森：コミュニケーション観察、小林：共同思考の場づくり、新鞍：資料提供と専門家の配置）を行なった。

3月の研究会では、本年度における研究全体の検討を行ない、分担毎（①藤森：実践総括、②立瀬：ケアウィルコンセプトモデル検証・ケアウィル講座プログラム実践評価、③中森：知識構成システム論に基づいたケアウィル講座参加者の自己評価、④新鞍：老後の不安と不安に対する準備期間調査報告、⑤小林：ケアウィル事業自立運営のための改良ニーズ収集機能構築と活発な問題提起と協調を促すWebサイトも含めた交流促進システム・退職世代ニーズに即したケアウィルプログラムの検証、⑥鏡森：ケアウィル事業地域展開を見据えた地域ケアシステムに関する報告に研究テーマを再設定した。

B-3. ケアウィルコンセプトモデルの検討

研究会では、初年度に引き続き、各専門の視点からのディスカッションを行ない、ケアウィルの持つイメージや意義について検討した。また、初年度に作成したコンセプトモデルの検討を継続し、モデルに従った研究全体の進め方について検討した。（資料4）。

コンセプトモデルの作成は、高齢男性の孤立や閉じこもりについての検討から開始した。検討の中で、これまでの保健活動では、閉じこもりハイリスクと元気高齢者という2群に分けて考えられることが多かったことが分かった。さらに、閉じこもりのパターンを検討し、環境による自然発生的なものと思ったものがあるという視点を得た。そこで、従来のハイリスクと元気高齢者の2つの群に、初老期QOL維持向上の4要素として P. Higgs らが挙げる Control, Autonomy, Self-Realisation, Pleasure の内、社会参画の基本要素となる Control と Autonomy の2つの概念を用い4群を設定した。

P. Higgs は、「老齢に伴う疾病を高齢者のQOL と混同させるのは最悪の還元主義である」と述べている。これまで老年期の社会的活動については、身体的健康に基づく体の資源に注目され重きが置かれてきたが、体の資源は、Control を支える一助に過ぎない。むしろ自由である個人の権利としての Autonomy の、自分のためのケアが重要となる。また、Self-Realisation と Pleasure を、能動的にどう獲得していくのかということの検討も必要となるだろう。

- ・A群；自律×非裁量
 - ・閉じこもりハイリスク
 - ・Autonomyは高いがControlが低い。
 - ・ケアウィル対象群。
- ・D群；他律×非裁量
 - ・閉じこもりハイリスク
 - ・ControlもAutonomyも低い。
 - ・従来の閉じこもり支援の主対象。
- ・B群；自律×裁量
 - ・元気高齢者
 - ・ControlとAutonomyを備えている。
 - ・本モデルでは最良の状態であり、ケアウィルで到達を目指す群
 - ・モデルはマズローの自己実現群とした。
- ・C群；他律×裁量
 - ・元気高齢者
 - ・Controlは高いがAutonomyは低い。
 - ・研究途中でケアウィル対象群とした。

B群は、本モデルの最良の状態とした。

D群は、生きがいづくり教室などのPleasure（楽しみ）によって外とつながる機会を提供し、C群への移行する取組みがなされてきた従来型ハイリスク群である。D群には、これまでの地域保健の取組みが有効と考えられるため、今回の対象から除外した。

次に、ケアウィル研究におけるハイリスクとしたA群、C群について述べる。

ケアウィル研究開始当初は、A群のみをケアウィル研究対象と考えていた。A群は、元々自律性が高く独立心が強いことから、B群に最も近いと考えられる。A群は、役割重視の生活を送ってきたと考えられ、長年打ち込んできた職場の中での役割や家庭で

の経済基盤の役割から外れ、退職の移行期に自分が持っていた職場などでのControlを失くした際に家庭や地域などの今までとは違う場所でのControlがうまく獲得できなかった場合、自信をなくして社会との接触を断ってしまうことが想定される。精神分析家のE.H. エリクソンは、長年職業生活を生活の軸にしてきた人々へのインタビューで、「なにかに熱中している限り、自分のことを考えたり、くよくよしたりする時間なんかありません。今の私はいつも忙しくて、のんびり座っているなんてとんでもない」という事象を得ており、設定したA群のように退職の日まで熱心に仕事に打ち込んできた人々にとって、ライフスタイルの変化は特に深刻になると考えられる。A群のコントロールの低さについては、自己効力感を提唱した心理学者のA. Banduraが述べる「人は、自分の生活を左右する条件に影響を与える程度が少ない時、より多くのControlを他者に委ねてしまう」という現象に注目し、「家庭と仕事」という妻との役割分担が数十年に渡って職場を居場所の中心においてきた人々の家庭や地域でのコントロールを減少させたと考えられた。さらに、高齢期における裁量の低さがもたらす支援提供機会の減少は、心理学者のKlausが述べる「高齢期には、受け取るサポートが多く、提供するサポートがないと感じる時に、自尊感情や自己効力感を弱めてしまう可能性がある」という状態につながる。また、こうした状況は、Eriksonが退職した夫を持つ妻へのインタビューにおいて得た「夫は自分がいきなり無能になったわけではないのだ-引退しただけなのだ、ということを繰り返し思い出す必要がある

らしい。家事に加えて夫の自信を支えてやる新しい役目まで負わされることになった」という家庭での居場所の喪失にもつながることが想定され、退職後の居場所や役割への緩やかな移行の必要性があると考えられた。

C 群は、身体的、経済的な資本を基盤に余暇の充実に努力しており、Control が高く、聚集能力もある。経済活性化の顧客層として期待されている群でもあり、一見、問題がないように思われ、研究開始当初は対象ではなかった。しかし、本研究内で実施した講座の参加者から得た、「私の生活は、恵まれていると思います。今のところは健康で、切り詰めなくても良く、たくさんのサークルに入っていて、旅行に行くこともできます。でも、贅沢かもしれないけれど、なぜか空しさを感じてしまいます。もしかしたら、それが何か分かるのかもしれないと思って申込みました。」という回答などから再検討され、こうした群には経済的機能や身体的機能が損なわれた時を見据えた支援が必要であるとし、対象に加えられた。

A 群の落ち込みの予防や回復には、創造や経験の活用ができる場やサポートの提供による自己充足やつながりの再構築の中での自分や社会への信頼の回復が Pleasure となり、効果をもたらすという仮説が立てられた。

C 群の落ち込みの予防や回復には、創造や経験の活用ができる場による自己充足と、快樂だけではない友愛によるつながりの再構築や社会への信頼の回復が Pleasure となり、効果をもたらすという仮説が立てられた。

B-4. 既存講座での調査

初年度に続き、本年度も富山県と富山市が主催する健康関連の生涯学習講座参加者に対し、調査票（「高齢期における QOL と健康生活の調査」）を用いて調査した。

本年度の調査では、研究会にてモデル化したケアウィルコンセプトモデルの妥当性を検証した。特にケアウィル講座における主要な課題である自己効力感（Self efficacy）に着目し、高齢期の QOL との関連を見たところ、本研究が目指す高齢期の自己実現に至るには、単なる自己への効力だけでなく人と繋がる能力である社会への効力が重要であること、またケアウィルコンセプトモデルの 4 分類でそれぞれの段階に応じて支援、向上させるべき効力（自己への効力と社会への効力）に違いがあることが確認された。さらに高齢期における QOL を維持・向上させる要素として、初年度に抽出した「就労時の経験を現在に生かす」に加え、「就労時に働き甲斐があった」、「現在なお学習機会がある」などが新たに抽出された。これらは働き甲斐があった就業期間を経て、退職後にも学習機会があり、それらが高齢期の生活に生かすというケアウィルプログラムに組み込まれた要素であり、ケアウィル活動そのものが高齢期の QOL の支えとなりうることを示す結果となった。またこれらの結果は、調査先である団体への報告および回答者へのフィードバックとしてニューズレターの作成を行なうとともに、第 28 回日本ストレス学会や第 47 回富山県公衆衛生学会で報告を行なった（資料 5）。

さらに、本年度は、県内高齢者団体にて、調査票による老後の不安要因への対処に関

する調査を行ない、不安要因に対する準備段階状況の把握を行なった。

B-5. 講座修了者会「富山ケアウィル勉強会」の設立

初年度講座最終日に、講座修了者の会の可能性を説明し、今後の研究および事業推進への協働への呼びかけを行なった。本年度4月に会を設置するにあたり、修了生23人に、会への参加意思を郵送にて確認した。返信のあった20名の内15人が参加を希望した。辞退理由の中で「地域活動や仕事が忙しく、活動できない状況で登録を継続するのは講座で親しくなった方々に申し訳ない」「良い会だと感じているからこそ、参加できない回数を重ねて寂しくなる前に辞めたい」などについては、本研究の意義への理解があったため、会員登録継続の提案をし、さらに3人の参加を得た。

この活動は、会の名称や運営方法、開催内容の検討から開始し、会員の半数以上が参加する数回の会議を経て、会の名称を「富山ケアウィル勉強会（以下、勉強会）」とした。本年度4月から月に1度2時間半と決めて定期的に開催しており、会の効率的な運営のために開設したメーリングリストを利用し、地域における講演会情報や各自のケアウィル検討のための資料の相互提供、勉強会の運営や講座の支援に関するディスカッションなどを行なっている。会員の多くの関心は、講座で作成した「ケアウィルプラン」の達成や生涯発達課題に対する知識を深めることにあり、そのために同世代の仲間との情報交流を通じて個人の暮らしを充足させる場を持つことがこの会の価値であるという認識が共有され、自律的社会

支援の基盤となる本会と大学や研究会との関係の整理を行なった（資料6）。さらに活動の内容を、1）作成したプランニングに基づく実践の進捗報告、2）講座を経て関心を持ち深めたいと思う、あるいは会員が提案する共通した生活課題についてのディスカッション、3）会の運営についてのディスカッションの3部構成とし、研究会や大学との関係を踏まえ、会が目指す富山ケアウィルネットワーク整備の目標設定を行なった（資料7）。

本年度講座の最終日には1期生による勉強会参加の呼びかけに対し、参加希望が出たことを受け、2012年12月、本年度生（2期生）も交えた交流会が実施された。交流会を機に、本年度修了生が参加を始めた。2期生の入会辞退者からは、初年度同様、距離的、あるいは健康上の制約から出席率に自信がなく、不良会員が士気を低めてしまっただけの理由が聞かれた。これらの理由については、“遠回しの拒否か本心か”で議論がなされたが、出席率を問わないことが決められ、講座参加者18人中13人が新たに参加となった。設置から1年になろうとする（2012年4月設置）現在は、自主運営に向けた準備会も設置され、適時、運営部会を開催している。

B-6. 基盤講座「ケアウィル講座」開催

初年度に設定した、基盤講座から講座修了者会までの一連の流れについて研究分担を行なった。講座に先立ち、研究会で再検討を行ない、「退職後の自分らしい生き方のためのケアウィル講座（全6日）」（2012年10月5日～11月30日/金曜/夕方以降）を開催した。

・参加者の募集

初年度、本年度とも退職を境にした前後5年以内にある男性に限定し、定員20人で募集を行なった。共に、受講希望者には、申込み時に研究に必要な調査について電話で説明し、同意がある場合に参加を受け付けた。

本年度は、効率的な実施体制検討を目的として実施体制や募集範囲を改善した。初年度は、富山大学地域連携推進機構地域医療・保健支援部門とケアウィル研究会が主催したが、本年度は、富山大学が主催する「富山大学公開講座」として開催した。

募集の広報資料は、今後の展開に向けてケアウィルプログラムマークや対象者を引き付けるコピーを前述の勉強会にて検討し、作成した(資料8)。

募集は、一般向けに、金融機関県内店舗での掲示や富山大学ホームページ掲載を行なった他、「富山大学公開講座」が地域連携の一環として持つネットワークや富山県が管轄する生涯学習セクターを中心とした従来の生涯学習層を中心に行ない、団体に向けた試みとして富山県人事課に広報を依頼するとともに富山大学グループウェアを利用した。55歳から68歳までの18人を受け入れた。

・カリキュラム

講座の達成目標であるカリキュラムは、教育学者の R. J. Havighurst や精神分析家の E. H. Erikson の研究をベースに検討を開始し、既存の高齢者向け講座での調査で浮上した老年期にある人々に必要と思われる要素を取り入れている。具体的には①老年期の健康や生涯発達課題に関する情報を

得ることができる、②①で得た情報を考慮しながら自分の状態の振り返りを行なうことができる、③プラン作成の方法を獲得し「ケアウィルプラン」を作成することができる、④作成したプランを充足させるための他者の評価や情報を獲得することができる、の4つを基本構成としている。前年度調査結果を元に、本年度講座開催前に再検討を行ない、本年度以降も同様の基本構成で継続することとなった。

・プログラム

講座の学習の流れであるプログラムは、初年度に、カリキュラムの達成目標を満たす効果の向上に向け、当事者研究手法や A. バンデューラが挙げる効力感向上の4要素を参考に検討した。バンデューラの自発的变化に対する効果的な介入モデルでは、①情報の提供、②シミュレート、③技術を生かした練習の機会、④個人の望む変化に関する社会的援助、の4つの要素が挙げられている。講座ではいくつかの情報を提供するが、事実に関する情報を獲得するだけでは自己効力の変化が小さいため、得た情報と自らの習慣と社会的影響を併せて実践につなげるプランニングを行なう。さらに講座を終え、各人が個々に日常生活の中で実践する過程で、定期的に集まり、進捗を発表しあいながら、自分のプランの見直しや再構築をし、生活課題の検討により、社会的支援を得る方法を学び合う過程を含めケアウィルプログラムとした(資料9・10・11)。

本年度は、初年度の調査結果や修了者との意見交換を元に検討した結果をいくつか反映した。本年度講座には、初年度修了者の勉強会活動の中心となっているケアウィ

ルプランニング（ケアウィルプランニングシート）の作成）を中心に、前述の勉強会会員がピアサポートスタッフとして参画した。スタッフ参加した勉強会会員から、広報されていたプログラム以外の時間に、プランニングサポート日を新たに設ける提案が講座の中でなされ、勉強会会員がメールや実地でのサポートを行なった。この試みは、本年度受講生から高い評価を得ると同時に、支援にあたった勉強会会員からは、同じテーマに関心を持ち、同じような悩みを持つ人と話し合う時間が持てることが喜びだとコメントがあった。

これらの活動を受け、来年度は、地域主体運営への可能性に関する資料作成を前提として、今後の講座開催の担い手として期待される勉強会員と意見交換を行なう予定である。

・コンテンツ

講座内容であるコンテンツについて本研究の最終目標を確認し、再検討を行なった。本研究の最終的な目標は、“自分らしく”“生き活きと生きる”ための“努力をする”ことのできる高齢社会の構築である。A.バンデューラによると、努力に向かうためには自己効力感が必要である。その効力の信念の源には、①制御体験：絶えず変化する生活環境を規制する適切な行動を作り出し、実践するための認知的、行動的、自己制御的な手段を獲得すること、②代理体験：自分に近いモデルが忍耐強く努力し、成功することを見ること、③社会的説得：自分の信頼する人から、その行動をするための能力があると勧められること、④生理的・感情的状態：生理的・感情的状態へのポジティ

ブな認知、という4つの主要な影響因子があるとされる。講座では、高齢期の社会的なQOLを重視した健康や生涯発達課題に関する情報や個人を取り巻く関係性の中での高齢期に関する情報、社会参加に関する事例や公的窓口に関する情報の提供を行ない、自分の状態を知るワークを行なった。また、提供された情報を実際に行動につなげるプランニングの理論や作成方法、プラン発表の方法を提供した。

初年度は「地域活動を積極的に行なうことを願う高齢期」のイメージで全体を構成した。本年度は、初年度の調査結果や、初年度講座の後に立ち上げた修了者会にて抽出された「講座を受けて、自分のことを考えてこなかったことに気付いた。」「なにか地域貢献をしたいと思っているが、まずは自分のこと、家族のことをゆっくり考えた後に自分に合った地域への貢献をしていきたい」などの意見を取り入れて再構成した。

E. H. エリクソンは、老年期の発達課題「統合と絶望」の中で、実存的恐怖について触れ、「老年期は、もうほとんど完結しているライフサイクルを目のあたりにし、残された未来を生き抜くための英知の感覚を統合し、現在生きている世代の中でうまく釣り合う位置に自分を置き、無間の歴史的連続の中での自分の場所を受け入れるという課題に直面する時期である」と言っている。身体的な限界や今となっては既に変えられない過去、限られた、しかし未だ知ることのできない未来を受け入れ、統合していく時に必要なことを検討し、昨年度のコンテンツと比較して退職によっておこる居場所や関係性の変化を含めた内省など、個人を取り巻く事柄に重点をおいて再構成した。

B-7. 勉強会と講座での調査

講座を通じた調査について、初年度は、「生活実態調査」「ケアウィル講座の評価-知識創造の視点から-」「講座カリキュラム・コンテンツ評価」などの調査を参加者に行ない、カリキュラム、プログラム、コンテンツの評価を行なった。

本年度は、評価法の再検討を踏まえて初年度の調査票項目を再検討すると共に、地域展開に向けたニーズ調査も加えて再構成し、講座での調査を実施した。受講前アンケートから参加者の受講ニーズは、4群(①何をしたら良いのか実践的な何かを知りたい、②様々な個人的な事情あるが、新たな「知識」を求めている、③自分の考えていることが客観的に見て、それで良いのか訂正すべきか確認したい、④まだ何を自分が求めているかはっきりしない漠然とした不安を抱えており、自分の感じていることは何かを知りたい)が抽出された。広報先として、職業安定所が候補として挙げられていたことを受け、前述の勉強会で検討を行なったところ、「仕事を生き甲斐としてきて、もう一度働き甲斐を得たいと思うが、適職が見つからないまま、3ヶ月が過ぎ、通う場所も居場所の宛もない状態になったその時に、もう一度自分を考えて計画を立てるケアウィル講座のチラシが窓口にあることは意義があるだろう」という会員間の統一見解が得られた。また、勉強会では、講座修了後の意識レベルの変化に関して調査票(「獲得知識統合のための活動と熱意レベルの分析」)を用いて実施した。これらの結果を受け、次年度に検討を行なう予定である。

B-8. ケアウィルプランニング

研究会では、ケアウィル表明ツールとしての「ケアウィルプランニングシート(資料12)」を独自開発し、講座の中で作成と表明を行なっている。

プランニングにより、自分の今の生活やこれからのことが整理できたという意見が聞かれている。本年度講座では、プランニング作成を宿題にしていたが、宿題期間中に設けたサポート日には、家族に見せ、相談しながら作ることで、自分の夢を伝えることができ、今後のイベントの共有ができそうだという意見も得られた。

また、勉強会の活動の中心は、プランの進捗発表にある。プラン方法の学習へのニーズもあるが、勉強会で行なわれている生活課題検討のテーマをプランニング発表で共通することの中から柔軟に見つけようという動きが見られた。これらは、自分の生活に密着した計画を作成し、同じ場で同じ経験をした人と公開しあうことによって、「自分だけの課題」が「共有できる課題」に変化したためと考えられる。この変化は、今後、プログラムの根幹であるコミュニケーショントレーニングの基本となる仕組みである。次年度は、勉強会との共同企画により、一連の流れをプログラム化する予定である。

B-9. 実践プロセスと支援体制整理

本年度は、昨年度末の第1回目の講座開催後、勉強会を設置し、介入と観察を行ってきた。ケアウィル講座や勉強会が地域で自律的に展開される可能性を踏まえ、ケアウィル活動の検討と整理を行なった結果、地域で自律的に活動を展開していくために

は、ケアウィル講座のカリキュラムやコンテンツ、プログラムを含めたシステム化とコーディネーターの育成が必要であると考えられた（資料 13）。生活支援の専門的な資格を持たないコーディネーターに必要な要素の検討のため、ケアウィル実践における参加者のプロセスを整理した（資料 14）。最上段左は何らかの問題が起きた状況を示す。問題の整理や解決を支援する環境（家庭・地域コミュニティ・サービス）としての社会支援機能を利用しながら解決していく（上段左から右への移行する）力が必要となる。高齢社会白書から、今の高齢者の多くは経済的にも身体機能的にも裕福であるとわかる。そこで、出てくるのが、「なぜ、社会の中でしなければいけないのか」、「自分の勝手にするから放っておいて欲しい」という主張であり、現状では困難を感じていない個人の次元である。中段は、ケアウィル講座の次元であり、勉強会の体験を兼ねている。受講ニーズ³は、様々であるが、準備されたプログラムの中で、協働での自照⁴を行なう。プランニングで現在までの情報の整理とこれからの計画の整理をし、解決に向けて行動を起こす。最下段は、勉強会の次元である。同じライブイベントにある同性である参加者が自ら問題にしたい、関心を持つことについて学び合い、知識を深めていくことは、自主的な会である勉強会で初めて行われる。勉強会では、初めに、共同思考の場について意見交換がなされ、単に集まるだけでは成立しないという経験上の事実、参加の価値を含めて共有できる

³ P10「B-7 勉強会と講座での調査」に記載

⁴ 自分自身をかえりみて深く観察すること（小学館辞典より）

ものの整理を行なった後に活動を始め、「みんなの話を聞く」という態度で、活動を行なってきた。また現在は、発散に終わらせず、共同思考の場を継続していく方策としての支援者の役割について検討がなされている。

B-10. シンポジウム・ワークショップ開催

初年度には、富山大学地域医療・保健支援部門主催で、地域保健シンポジウム「高齢社会における健康とは一生きがい・心・暮らしと地域」を開催した。同シンポジウムには、永田勝太郎氏による「生きる意味への意思」、本田徹氏による家族療法の視点からの「社会の中の老後」を講演を受けており、両氏は、本年度から研究会に協力者として参加している。

本年度は、平成 25 年 3 月 8 日に、富山大学地域医療・保健支援部門主催で、富山大学地域健康シンポジウム 2013「健康を支えあう地域（資料 15）」を開催した。同シンポジウムは、エイジレス社会実現を目指す富山県との共催により 2 部構成で開催した。1 部は、北陸先端科学技術大学院大学の中森義輝氏による基調講演「地域再生のための知識創造システム」で地域再生の担い手としての老年世代と地域再生システムを提起し、2 部には、パネルディスカッション「高齢者の生きがいと健康を支えるエイジレス社会に向けて」の中では、「生きがいを持ち、満足な人生を送ることができる社会」や「豊かな暮らしを実現するケアウィル運動の展開」について、行政、地域、大学からのパネリストと会場の意見交流がなされた。初年度、本年度とも、参加者の多くが初老期の男性であり、本事業の対象群の関

心の高さがうかがわれた。また本年度は、公衆衛生専門家の鏡森定信氏と実存の視点から暮らしや健康を捉える永田勝太郎氏を交えた専門家によるケアウィルワークショップを行ない、ケアウィルの実践において、人々が自らの目的に向けた Action を起こすために責任のある意志を持ち、行動しなければ、効果は得られないことを共有し、そこでの検討内容を日本実存療法並びに日本健康医療学会での市民公開シンポジウムを通して一般に広く発表した。

C. 倫理面への配慮

本研究では、研究参加者および既存団体において質問紙調査や面接調査を実施する。したがって、個人情報に伴う調査研究であるため、データの管理、公表時の扱いについては、細心の注意を払う。具体的には次の方策をとる。

- ・ 研究で得たデータはできる限り持ち出さない。
- ・ やむを得ず持ち出す際には、個人名等が特定できないように工夫する。
- ・ 資料整理等で申請者と研究分担者以外がデータに触れる場合には、個人情報を漏えいしない旨を確認する。
- ・ 研究成果公表時のインタビュー記録等には、仮名を使うことを基本とする。

D. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

- 1) 立瀬剛志, 藤森純子, 関根道和 (富山大学保健医学講座), 中嶋謙 (富山県高齢福祉課): 高齢期の QOL に関連する

心理社会的因子の検討—富山エイジレス研究調査報告—。第 47 回富山県公衆衛生学会, 2013, 2, 7, 富山県民会館。

- 2) 立瀬剛志, 藤森純子, 新鞍真理子, 永田勝太郎: 高齢期の社会的 QOL と自己効力感の関連。第 28 回日本ストレス学会抄録集, 2012, 2, 札幌。
- 3) 新鞍真理子, 藤森純子, 立瀬剛志, 小林俊哉, 鏡森定信: 高齢者の老性自覚と将来の不安との関連。第 77 回日本民族衛生学会総会講演集, 2012, 11, P176-177。
- 4) 藤森純子, 立瀬剛志: 高齢化社会における QOL とセルフケア。第 18 回日本実存療法学会シンポジスト 2012, 11, 東京。
- 5) 立瀬剛志, 藤森純子: 高齢化社会における QOL とセルフケア。第 5 回日本健康医療学会学術大会シンポジスト 2012, 10, 7, 星薬科大学。

E. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許出願

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

参考文献

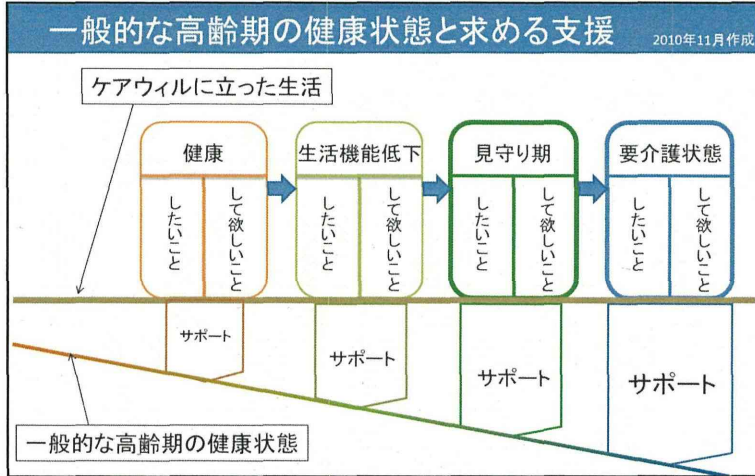
- ・平成 24 年版高齢社会白書 (図 1-1-7 「世界の高齢化率の推移」), 内閣府。
- ・日本の将来推計人口 (平成 24 年 1 月推計) 報告書, 国立社会保障・人口問題研究所, 2012, 3。
- ・少子高齢化と財政の関係は?, 財務省ホー

- ムページ。
<http://www.zaisei.mof.go.jp/theme/theme6/>
- ・今後の高齢社会対策の在り方等に関する検討会（報告書）。
<http://www8.cao.go.jp/kourei/kongo/report.html>
 - ・人口統計資料集 2013 年度版（図 5-2「平均寿命：1947～2011 年」），国立社会保障・人口問題研究所。
 - ・健康寿命のページ，厚生労働科学研究。
<http://toukei.umin.jp/kenkoujyumuyou/>
 - ・平成 23 年度厚生労働省老人保健健康増進等事業（みずほ情報総研），厚生労働省。
 - ・高齢者白書。厚生労働省，2011
<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2011/zenbun/23index.html>
 - ・団塊世代の退職とその影響，みずほリサーチ，May，2006。
 - ・2030 年 超高齢未来 —「ジェロントロジー」が、日本を世界の中心にする，東京大学高齢社会総合研究機構。
 - ・エリクソン，E.H.（朝長正徳，朝長梨枝子訳）：老年期。みすず書房，東京，1997 年
 - ・エリクソン，E.H.（村瀬孝雄・近藤邦夫訳）：ライフサイクル—その完結。みすず書房，東京，2001。
 - ・金子勇：高齢者の生活保障。NHK 出版，東京，2011。
 - ・クラウド，A.（岡本進訳）：躁うつ病と対人行動—実存分析と役割分析。みすず書房，東京，2001。
 - ・現代思想第 39 巻第 11 巻—当事者研究最前線。青土社，東京，2010。
 - ・橘下俊詔：無縁社会の招待，PHP 研究所，東京，2011。
 - ・中森義輝：知識構成システム論。丸善，東京，2010。
 - ・ハイデッガー（細谷貞雄訳）：存在と時間。ちくま学芸文庫，東京，1994。
 - ・バンデューラ，A.（本明寛，春木豊，野口京子，山本多喜司訳）：激動社会の中の自己効力。金子書房，東京，2010。
 - ・フロム，E.S.（佐野哲郎訳）：生きるということ。紀伊國屋書店，東京，1977。
 - ・ホーナイ，A.（榎本謙，丹治竜郎訳）：ホーナイ全集第 6 巻—神経症と人間の成長。誠真書房，東京，1998。
 - ・マズロー，A.H.（上田吉一訳）：完全なる人間—魂のめざすもの。誠信書房，東京，1998。
 - ・メイヤロフ，M.（田村真，向野宣之訳）：ケアの本質。ゆみる出版，東京，2009。
 - ・Higgs P, Hyde M, Wiggins R, Blane D. Researching quality of life in early old age: the importance of the sociological dimension. *Social Policy & Administration*. 37: 239-252, 2003
 - ・Bobak M, Pikhart H, Hertzman C, Rose R, Marmot M. Socioeconomic factors, perceived control and self-reported health in Russia Across-sectional survey. *Social Science & Medicine*. 47: 269-279, 1998.
 - ・Chandola T, Ferrie J, Sacker A, Marmot M. Social inequalities in self reported health in early old age: follow up of prospective cohort study. *BMJ*. 334: 990-993, 2007.
 - ・湯川順子：社会的孤立への視点—高齢者を中心に—，龍谷大学大学院研究紀要 2012, 03。

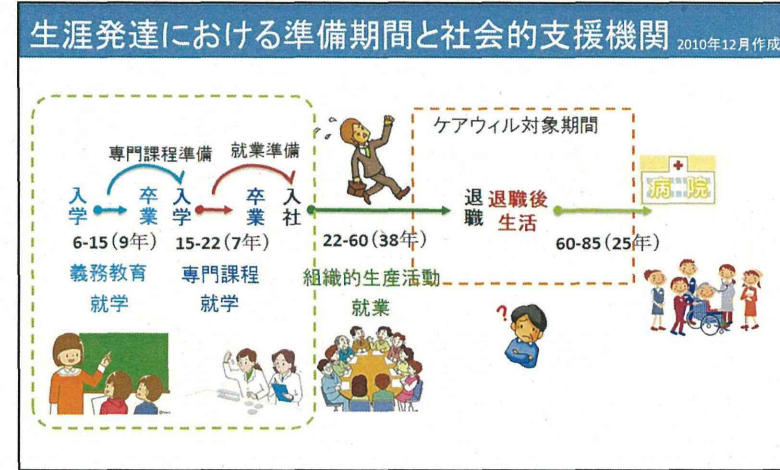
- ・藤森純子, 鏡森定信, 立瀬剛志, 中森義輝, 鞍真理子, 小林俊哉:厚生労働科学研究費補助金平成 23 総括・報告書-男性退職予定者を中心とした自律的支援実現に向けたケアウィルモデルの実践と検証

【関連資料】

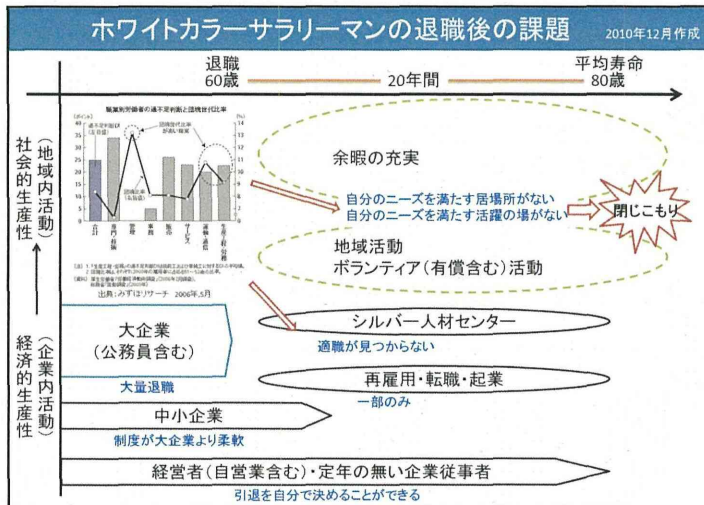
資料1. 一般的な高齢期の健康状態と求めるケアの変化



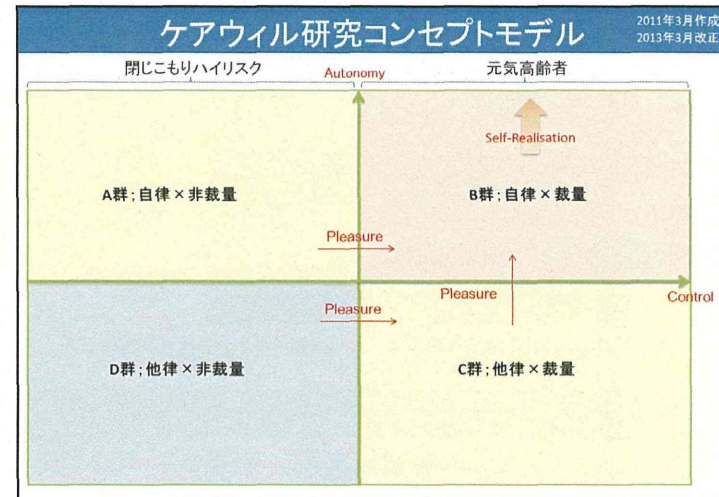
資料2. 生涯発達における準備期間と社会的支援機関



資料3. ケアウィルの必要がある対象者



資料4. ケアウィルコンセプトモデル



資料5. 既存講座アンケートに関するニュースレター

「健康生態講座」ニュースレター 富山大学
 富山大学地域連携推進機構 地域社会・健康支援部門 高齢学・生涯学習課より
 富山大学地域連携推進機構「健康生態講座」は、高齢者に向け、QOLと健康生態の関係を理解し、人生の質を向上させることを目的として、2013年度より開講されています。今年、60歳以上の受講生を対準に健康生態の関係を理解し、人生の質を向上させることを目的として、2013年度より開講されています。今年、60歳以上の受講生を対準に健康生態の関係を理解し、人生の質を向上させることを目的として、2013年度より開講されています。

第1部 健康生態の理解 (講義)

第2部 健康生態と生活習慣 (講義)

第3部 健康生態と生活習慣 (実習)

第4部 健康生態と生活習慣 (実習)

高齢者 (高齢者) の人生を豊かにするための健康づくり講座
 第1部 学習態度と学習成果の調査
 第2部 学習態度と学習成果の調査
 第3部 学習態度と学習成果の調査
 第4部 学習態度と学習成果の調査

第1部 学習態度と学習成果の調査
 第2部 学習態度と学習成果の調査
 第3部 学習態度と学習成果の調査
 第4部 学習態度と学習成果の調査

資料6. 会員のニーズ整理 (勉強会協議から)

大学との協働による
 高齢社会における3つの健康づくり事業体制(案)
 2012年6月作成

科学研究班と地域医療・保健支援部門
 ケアワイル講座と富山ケアワイル勉強会

中間とつくる生きがい

1個人のWill 1家族のWill

1コミュニティーのWill

生きがい創出を通じた健康づくり
 介護予防を通じた健康づくり

16

資料7. 富山ケアワイルネットワーク

富山ケアワイルネットワーク
 2012年12月作成

ケアワイル講座、ケアワイル研究、ケアワイルコミュニティを通じた
 高齢社会における人生の質の向上を目指すネットワーク

※ケアワイル:豊かな暮らしに向けた意思

ケアワイル勉強会 (毎月第3日曜日開催)
 目的:人一人としてお互いの存在に根差した関わり合いを持つケアを社会全体に浸透させることを目標に、老年世代及び次期老年世代の生活課題に関する活動を行う。

ケアワイルコミュニティ連携
 修了

ケアワイル講座 (富山大学地域連携推進機構)
 目的:高齢期における課題に対応した退職者世代におけるQOLの維持・向上のための地域連携事業。高齢期の課題を様々な視点から学び直し、プランニングを通して老後の豊かな暮らしに向けた意思表明を行う。

富山大学 ケアワイル講座 地域 ケアワイル講座

ケアワイル研究会~2013年度 (厚生労働省科学研究事業)
 目的:高齢期における人生の課題の洗い出しと調査研究等を通じた講座への知見の提供

支援・提案 (分科会)

資料8. H24年度ケアワイル講座広報資料

CARE WILL
 ケアワイル・プログラム

仕事を離れたら、わたしは...
 富山大学公開講座
 退職後の自分らしい生き方のための
 ケアワイル講座

受講料無料!
 平成24年10月5日(金)~11月30日(金) (全6回)

募集定員 20名

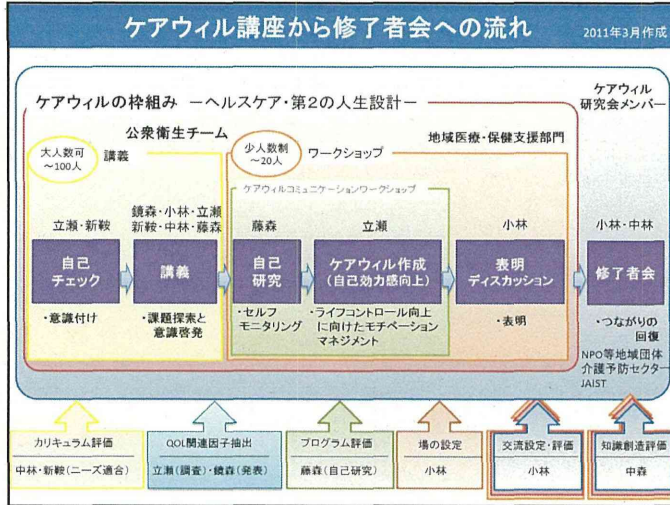
受講申込書

お申込みの流れ

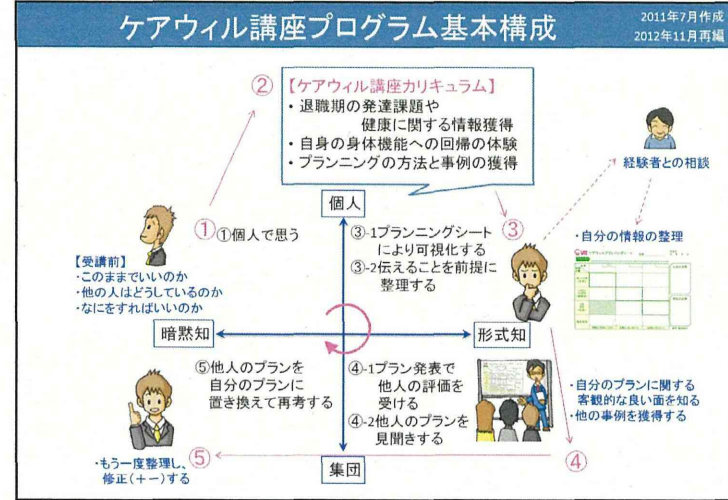
スケジュール

ケアワイル講座カリキュラム

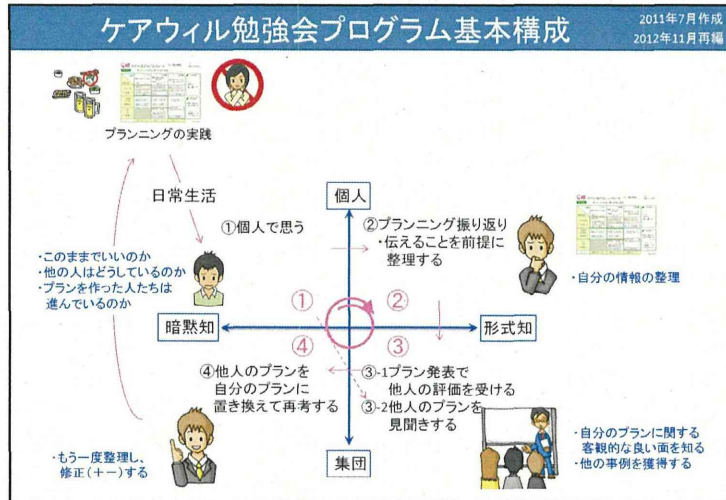
資料9. ケアウィル講座から修了者会への流れ



資料10. ケアウィル講座プログラム



資料11. ケアウィル勉強会プログラム



資料12. ケアウィルプランニングシート

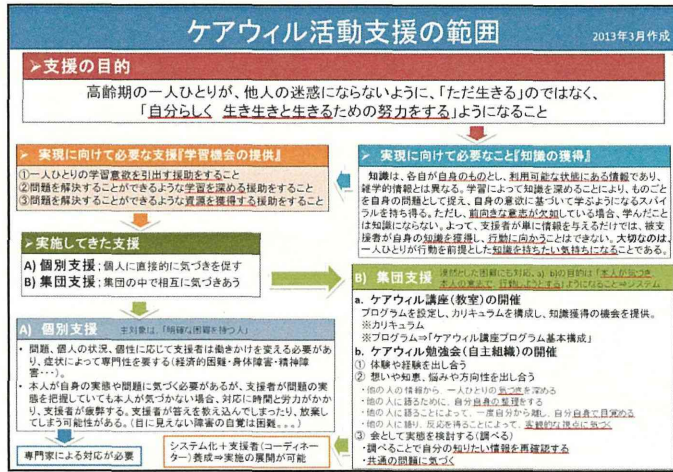
CARE WILL ケアウィルプランニングシート 氏名 _____ 作成日 20 年 月 日

タイトル _____

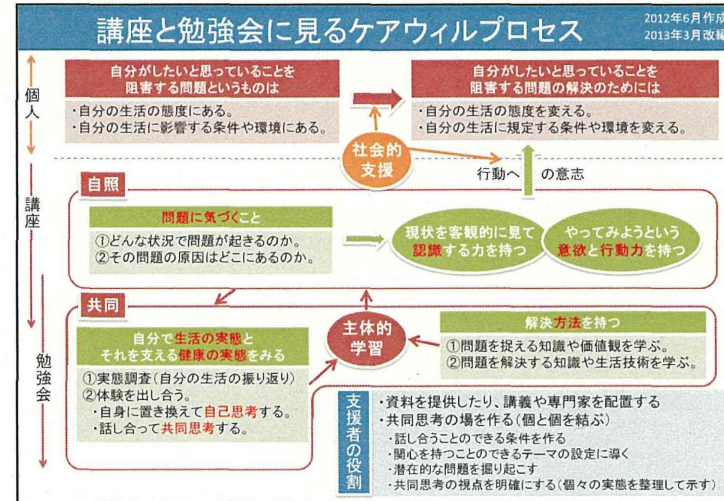
実践分類	健康: 学習	健康: 学習	健康: 学習	最終的な目標
	習慣化(無理なくできる)	定例化(楽しく続ける)	実現化(自分らしく)	
達成状況				現在の目標
基本的習慣<生存>				
人間関係<関係性>				
習得<成長>				

著者: 藤森純子
※無断複製を禁ず

資料13. ケアウィル活動支援の範囲の整理



資料14. ケアウィルプロセスとコーディネーターの役割の整理



18

資料15. 地域健康シンポジウム2013 広報資料

富山大学地域健康シンポジウム2013

健康を支えあう地域

平成24年、文部科学省の大学教育実行プランを契機に、富山大学地域健康推進協議会(以下「協議会」)が設立され、地域再生の場となる大学(以下「会場」)を擁する各大学の協働により、大きく動き出した。協議会が「健康を支えあう地域」を創出する目的で、協議会が主催する本シンポジウムを開催する。高齢期においても元気な生活を送るために、健康を支えあう活動が大切である。本シンポジウムは、高齢者が主体的に活動に参加し、学びあえる場を提供する。本シンポジウムは、高齢者の健康を支え、地域を元気にする。

■日時 平成25年 3月 8日(金) 13:30~17:00 (13:00開場)

■会場 富山県民会館304号室

■講演 地域再生のための知識創造システム
北陸先端科学技術大学院大学 名誉教授 地域(パブリック)教育研究センター長 中森 義輝氏
知識科学研究科教授

■パネルディスカッション
高齢者の生きがいと健康を支えるエイジレス社会に向けて

○主催: 富山大学地域健康推進協議会 地域健康・保健支援部門 ○共催: 富山県

富山大学 地域健康シンポジウム 2013

タイムスケジュール

13:30 開会式
第1部/講演
「地域再生のための知識創造システム」
中森 義輝 氏
14:40-14:50 休憩
第2部/パネルディスカッション
「高齢者の生きがいと健康を支えるエイジレス社会に向けて」
① 14:55-15:15 中森 義輝 氏
② 15:15-15:30 中森 義輝 氏
③ 15:30-15:45 中森 義輝 氏
④ 15:45-16:00 中森 義輝 氏
⑤ 16:00-16:15 中森 義輝 氏
⑥ 16:15-16:30 中森 義輝 氏
⑦ 16:30-16:45 中森 義輝 氏
⑧ 16:45-17:00 中森 義輝 氏

【問い合わせ/申込み】
富山大学地域健康推進協議会
地域健康・保健支援部門
〒930-0194 富山県富山市
〒930-0194 富山県富山市
〒930-0194 富山県富山市
TEL: 076-434-4400

定員 100人 参加費 無料

富山大学 地域健康シンポジウム 2013 参加申込書
申込書の提出期限は平成25年3月8日(金)までです。お申し込みください。
Mail: chikik@ctc.u-toyama.ac.jp / FAX: 076-434-5007