

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

本研究が最終的に目指す大目標は、生活主体である高齢者自身の QOL 充実を前提として、一人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、自分らしく生き生きと生きるための努力をすることができる高齢社会の構築である。本研究では、退職時の在宅生活から要支援・要介護までの各段階において退職者が望むサポートへの意思決定を「ケアウィル」と独自に定義し、退職者自身によるその表明と実現に向けたモデル「ケアウィルモデル」の検証と高齢者の自律的生活を支援する基盤の検討を行なった。

今年度は、研究対象への支援のタイミングについての検討および退職期での介入の必要性についての共有を行なった後、2年間の実験講座で得たデータに基づき講座を再構成し、3回目講座を開催した。また、対象者層の生活を取り巻く現状を検討し、退職世代の生涯発達には実存的欲求に目を向けた知識創造を前提とする自照作業への支援の重要性を共有した。さらに、退職を機とした居場所の移行に目を向け、地域レベルに応じたケアウィル支援の必要性を共有した。これらを受けて、コミュニティの役割やその抱える問題を取り上げたシンポジウムを開催し地域への発信を行なった。

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 教授

知識科学研究科 知識科学専攻・システム知識領域 教授

鏡森定信 富山大学 名誉教授

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

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大目標は、生活主体である高齢者自身の QOL 充実を前提として、一人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、自分らしく生き生きと生きるための努力をすることができる高齢社会の構築である。

日本は平均寿命 80 年の時代を迎えて久しく、人口の高齢化は今後も続くことが予想されている。

高齢期には、身体機能の変化を伴い、要介護状態になる可能性が高い。そのため既に要介護高齢者となった人々への対応は重要である。研究費を得た 23 年度の段階では、高齢化における地域保健重点課題は、寝たきり状態になった要介護高齢者への対応に主眼がおかれていること、高齢者はサービス受給者として捉えられておりそこで語られる種々の問題はサービス提供の限界にあること、またそうした背景により、明確な困難の中になく人々が要介護に至らないための努力は個人に任されているということが明確になった。しかし、健康寿命が延びた今では、高齢者自身が生活者として自身の生活に関わり、高齢者の役割を積極的に捉え、社会参加を望む際には、高齢であること自体が障害にならない工夫をしながら現状のシステムを再構築していくことの重要性が語られ始めている。

本来私たちの暮らしや生活というものは、周囲の支援や環境からのサービスを受けながら自身が構築していくものである。また、QOL（生活の質）は、個人の趣向だけでなく、社会構造の変化による社会的な価値観によって変化を伴うものでもある。

孤立や寝たきりを予防し一人ひとりが生き甲斐を持つことのできる豊かな高齢社会を構築する上においては、高齢者の能動的な努力を重視すると同時に、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・サービス）の視点から高齢者の QOL を捉える必要がある。高齢社会対策大綱に、多様なライフスタイルを可能にする高齢期の自立支援、年齢だけで高齢者を別扱いする制度・慣行等の見直し、世代間の連帯強化、地域社会への参画促進、が分野別の基本的施策の枠を越えて横断的に取り組む課題として挙げられていることもその流れの中にあるだろう。

ケアウィル研究では、こうした視点から豊かな高齢期そのものや豊かな高齢期を支援するための条件整備に着目し、アクションリサーチを進めてきた。

A-2.本研究の独創的な点

本研究では、ケアウィルという語を新たに定義した。『ケアウィル(Care Will)』は、本研究を始めるにあたって新しく作られた“豊かな暮らしに向けた意志”を表す言葉である。この場合の豊かな暮らしとは、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」を意味する。ケアには“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、周囲に求めるサポート（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）にも変化がある。ケアウィルの枠組みはこうした変化や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」と、その段階ごとの「プロセス」で構成されてい

る。高齢期における各過程での豊かな暮らしへの Will(意志)がケアウィル(Care Will)であり、延命医療の意思表示である Living Will とは一線を画する。

B.研究内容

本年度は、ケアウィル研究の第1ステージの進め方に関する検討(B-1-1)対象者層の生活および特性に関する検討(別途報告記載)、ケアウィル講座の開催(資料4・資料5、B-1-2)、講座プログラム検証およびコンテンツの検討(B-1-1~B-1-3 および別途報告記載)、参加者分析(B-2-1, B-2-2)、シンポジウムの開催(B-3)を行なった。

B-1-1.ケアウィル研究の進め方の検討

本研究は、退職という人生のライフイベントに着目してきた。3年目に入り、研究対象への支援時期についてあらためて検討を行なった。

退職から終末期までの期間とされる third-age は、参勤しなければならぬ場所が無くなった自由を活かし、最期に自分の人生を使って成し遂げたいものに全力で取り組むことのできる世代といわれる。

バルデスが third-age を提唱した 2002 年頃には、まだ third-age 期間は短く、forth-age の準備段階と考えられることもあった。third-age 期間が短い時代の人々は前の時代の人々のモデル(資料1)を真似ていても良かった。しかし、健康寿命が急激に伸びた現代において新しく third-age に入った人々は自己マスターを発動して新しいモデルを作っていかなければならなくなった。長くなった third-age をより良く生き活きと

生きるためには、知識創造を前提とした実存的な人生の再セットアップを、居場所や役割の移行を伴う退職を機とした新しいステージの入り口でかつ支援していくことの重要性が研究チームであらためて共有された(資料2)。

B-1-2.ケアウィル講座の開催

E.H. エリクソンは、「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。3年間で研究参加者から得たデータからは、退職期の人々が個々の人生を実現するためには、彼ら自身が「今までと違う“場”を得ていかなければならない」と認識し、「どのように生きていきたいのか」、「自分が大切にしているものは何か」、「自分にとっての楽しみは何か」に気づき、周囲からの支援を自らが自律的に選択・獲得できる環境を得ていくことが重要であることが確認された。

そこで、退職に伴い日々の居場所の変更が余儀なくされ、向老期の入り口に立った時、身体的な限界や今は変えられない過去や限られていながら未だ知ることはできない未来を受け入れて自照し、取り巻く環境との兼ね合いを含めて考える事柄を本ケアウィルのニーズとして重点を置いた上で講座プログラム構成の見直しを行なった。

そうした見直しの後、本年度は「退職後の自分らしい生き方のためのケアウィル講

座(全4日)』(2013年9月7日~10月12日/土曜/終日)を開催した。

B-1-3. 講座プログラムおよびコンテンツの検討

講座では、コンテンツの難易度、時間配分、内容に関する調査の他、知識科学的観点から知識創造、意欲創造、価値創造の調査を実施した。

講座の学習の流れであるプログラムは、カリキュラムの達成目標を満たす効果の向上に向け、当事者研究手法や自己効力感を提唱した心理学者の Bandura が挙げる効力感向上の4要素を参考に検討した。そこで、Bandura の自発的变化に対する効果的な介入モデルを参考に、情報の提供、シミュレート、技術を生かした練習の機会、個人の望む変化に関する社会的援助、の4つの要素を講座プログラムに取り入れている。

講座初日のオリエンテーションでは、ケアウィル講座のプログラムとカリキュラムを提示し、座学講義では、いくつかの情報を提供する。講義コンテンツの主眼は関係性にある。ケアウィルは、Care と Will を併せた言葉である。「Care」という語が持つ意味は、世話する、気にかける、配慮する、看護する、など「他者」に対する姿勢や行為が基本となっているが広い意味で捉えれば、自分や集団やモノにもその対象範囲を広げることができるだろう。メイヤロフは、著書『ケアの本質』の中で「他者」や自分自身へのケアの在り方を説明しているが、ここでの「他者」も人だけでなく仕事や作品、場にも及んでいる。ケアウィル講座においては、自分へのケア、周囲へのケア、

社会へのケアを重視し、個人、家庭、地域、社会それぞれの視点から捉えるケアの枠組みの大きさを変化させながら関係性を学ぶための情報提供がなされる。しかし、こうした情報を獲得するだけでは認識の変化は小さい。そこで、講座の中で得た情報と自らの習慣および社会からの影響を包括した実践に向かうためのプランニング実習を行なう。また、講座を終えた修了生は勉強会を設立し、参加者が個々に日常生活の中でプランを実践する過程で、定期的な集会を持っている。勉強会では、進捗を発表しあう学び合いの中で自分のプランの見直しや再構築をしていく。さらに共有できる生活課題の検討を通して、社会的支援を得る方法の学び合いも行なわれる。

この勉強会活動の一環として、2年目講座からは、大学が主催する本講座において講座修了者である勉強会会員が進行を含む運営スタッフとして参加しており、現受講生に対して受講してからの自身の変化などの情報提供を行なっている。また彼らは、ケアウィルプランニング(ケアウィルシートの作成)の講義の中でピアサポートスタッフとしても参画している。彼らの発案により、講座開催日とは別にプランニングサポート日を設けたところ、参加者の3割から4割がこのサポートを利用した。この試みに関しては、ある受講生からの「こんなに自分の話をしたことはなく自分にこんなに話すことがあるということにも驚いた。自分だけの考え方では行き詰っていた部分に違う角度からのアイデアや視点をもらえて、できないと半分諦めていたことが実現できそうな気がしている」といった言葉が示すように高い評価を得ている。サポート

した勉強会会員からは、「内容は自分とは違う部分もあるが、皆が同じように悩んでいて、話し合う時間が持てたことは良かった。講座で会場の世話をしているだけではどんな人か分からなかったけれど話を聞くと相手が言った言葉の意味も分かって勉強になった」とのコメントもあった。

こうした実践を踏まえて、研究会で参加者の理解度や態度の違いについて検討した際には、年度ごとに参加者の特性に偏りがあったのではないかという指摘があった。この指摘については、年度ごとに対象者の職業や退職からの期間に偏りが見られたが、募集方法に変化を持たせたことが要因として考えられた。しかし、受講動機から判断すると、どの年度にも、何をしたら良いのか実践的な何かを知りたい、個人的な事情は様々だが生活のための新たな「知識」を求めている、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、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が何かを知りたい、という4つの課題がそれぞれ存在することが確認できた。態度や理解度の差については、退職からの期間によって悩みの種類が異なること、プログラムやコンテンツに変化を持たせたこと等が考えられるが、4つの異なる受講動機を持つそれぞれの受講生すべてに対して一定の成果を確認した。さらに受講時に退職直前だった参加者からは講座修了後に実際に退職した後の心境や現状について「実際に肩書きや所属がまったくなくなってしまうからの暮らしには本当に強い心が必要だ」介護を含む家の問題に真正面から向き合うことになり思ってい

た状況ではない」などのコメントを得ると同時に、退職後の立場での受講を希望する声がある。

このように、広く参加者の受講動機に対応したプログラムが提供できた。しかし、退職後の現実に応じた再教育などの課題が出た。今後、広く地域での実施を実現するためには、参加者の変化を追うと共に、地域の実施体制をより詳細に調査検討していく必要があると思われる。

B-2-1.対象者層の生活を取り巻く現状に関する検討

1) 退職期における QOL とその周辺要素

ケアウィル研究は、孤立を予防し生き生きとした高齢社会支援を目指し実践している。ケアウィル研究コンセプトモデル作成は、従来行なわれてきた閉じこもり高齢者から元気高齢者への移行に関する検討から開始した(資料3)。モデルの軸に、初老期 QOL の維持向上を支える要素としてヒックスが挙げる CASP (Control, Autonomy, Self-Realisation, Pleasure) の中から control と Autonomy を採用した。これらに自分自身や社会へのケアという視点からフロムのいう「構え」や、マズローのいう生存欲求、自己実現欲求の考え方、実存的視点も加えながら実験参加者の観察を行ってきた。

2) 退職後の居場所と生活の現状

本研究で富山県内の高齢者向け講座参加者を対象に行なった調査からは、学習機会の有無が男性の QOL の高低と関連していることが分かった。既に高齢者を対象とした生涯学習講座は様々な領域において広く行なわれており、高齢者は無料あるいは安

価で多くの情報を収集することが可能である。ケアウィル講座参加者の中にもそれらのサービスを受けて多くの情報を得ている人がいる。一方で、自分には居場所がないわけではなく、時間を持て余しているわけでもないという自分への言い訳にこれらのサービスが活用されている実態も存在する。講座参加者の中には、「退職した直後にイヤだったのは空っぽの手帳を見ること。あんなにいっぱいだったのに退職してから開くと空っぽなの。何もすることがないのかと突きつけられてるように思えた。今はいろいろと無料の講演会や安い講習会みたいなのがあって、その情報を集めて回ってるだけで手帳が埋まる。もらった資料をファイルに入れて並べてると勉強してる気分にもなるし僕は暇人ではないって思える。その時は、シメタ！この方法があったかと思った。」「僕らは隠居の仕方も分からない。男はよく図書館にいるでしょう。晴耕雨読も畑がなければ読書するしかない。でも、隠居暮らしで一生本読んで過ごすには長すぎる。そういうことを考えないようにして毎日家に居すぎないように頑張ってる。だから毎日同じ人と図書館で会っていても本を読むのに忙しいような顔してお互い話もしない。」という事例があった。

3) 退職に伴う実存的悩み

向老期にある現在の退職世代は、経済面でも健康面でも明確な困難を持たず、地域活性化の担い手や経済活性化のための消費者としても注目されている。こうした中、実際の退職期男性の多くは自分のおかれた環境に適応できていないかもしれない。講座参加者の内、実際に退職直後から地域活動をしている者は「僕らは地域の仕事が忙

しくて自分のことなんか考えてのんびりしてる暇がない。でも、ぼんやりしてたらボケてしまうし、毎日忙しければボケる暇もないだろう。僕が怖いのはボケて迷惑かけることだから、ずっと忙しくしていきたい。」また退職を目前にした者からは、「退職したら暇になるんだから地域の役をしてくれという声がかかるという話をよく聞くけれど、僕はまだ声がかかっていない。声がかかる人は学校の先生とか役所で働いていた人が多のような気がするけれど、もし声をかけられたらどうしようという気もしている。だって、今まで仕事ばかりで地域のことをしてこなかった自分に声をかけてくれることはありがたいけれど、仕事ばかりしてきた自分だからこそ、毎日通う職場が公民館に変わっただけでのめりこんでしまいそうで怖い部分がある。自分が本当にやりたいことを見つけたいと思っている。」という深刻な発言が見られた。退職後すぐに地域活動に入り込まない者もあり、「世の中のなにかの役に立てるかなと思って行政のいろいろな養成講座にも行っている。いい話を聞いて大事なことだと思う。でも、結局自分にできることがなになのかは分からないまましていると講習会の最終日が縁の切れ目になってしまう。誰か僕を見つけてこういうあなただからこそお願いしたいと言ってくれたらいいのに。」「最近、僕らみたいな暇で金に余裕のある高齢者を対象にしたサービスがたくさんある。やりたいと思ったことはすぐに取り組むタイプでいろいろ試してみたけれど、もうやってみたいことはやりつくしてしまった気がする。このままの暮らしを続けていてもなんのために生きているのか、いつまで続けるのか虚無感

のようなものを感じ始めている。その正体を知った上でこれからの生活を充実したものにしたい。」という声がある。

ケアウィル講座参加者の多くが現在、年齢相応に健康だと感じており、経済的な困難も抱えていない。こうした自立的な生存欲求が満たされている人々の中には、目の前のこなすべき仕事を失いたくないと走り続ける人がいる。一方、こなすべき仕事を失うことを機に実存的な自分と向き合おうとする人や、退職後にやるべきことややってみてみたいと思っていたことをやり終えてしまったと感じた時に実存的欲求に気づき充足させたいと願いながらもその実存的欲求の正体に悩む人がいる。

これらから、third-age の生涯発達には単に情報を伝えるだけでなく、知識創造を前提に実存的欲求に目を向け、自照する作業が必要になることが明らかになった。さらに参加者の言動の印象からコンセプトモデルに配置してみた結果と、調査票 CASP19 による結果を参加者間で比較したものをそれぞれ当てはめてみたところ、Autonomy 要素については発言からの印象と調査票による結果に一致しないものが多くみられた。これについては、Autonomy を測定する5つの質問内容の内、周囲との兼ね合いが関わる部分が作用しているのではないかと考えられた。

B-2-2. 必要とされるコミュニケーションの検討

研究開始当初は、男性の閉じこもりの要因の1つは、バンデューラの指摘するような常識の枠組みへの不適応（人々の常識の枠組みは自分の周囲にのみあり、その枠組

み以外の場所での常識には頓着しなくなるため、居場所の急激な変更が人々を混乱させる）にあると考えていた。研究会での検討の中でも「～であるべき」「～しなければならない」という思考の枠組みが周囲とのコンフリクトを起こしているという考え方であった。

研究参加者とプランニングの過程や生活課題の検討を進める中で、一部にはそういった思考や発言も見られた。しかし、参加者の多くは、今まで自分が「居る」と思っていた家庭や地域の中での自身の不在に気づいて困惑したり、都市部からUターンやIターンしたか否かの違いはあるが、退職を機に周囲との間合いの取り方にとまどい、関係性の再構築を望みながらも、その方法が分からずにいることが分かった。退職を機に単身赴任先から帰宅した人の内、配偶者の支援を受けられる場合は同居家族や地域との接触をゆるやかにこなしている様子が見られたが、同じ地に住みながら地域との接触がなく退職を迎えた人たちからは、無沙汰をしていたことが申し訳なくて今さら地域に出られないという者が多い。この場合、1つの接触の機会と受け入れられる経験をきっかけに地域との交流が生まれる例が見られる一方、本人の遠慮から機会を逸している例も見られる。受け入れられたという感覚は、自分が相手を理解できている、間違っていなかったという自信にもつながる。こうした機会を遠慮の気持ちや自信の無さから断ってしまわないための本人の意識や家族への支援に加え、地域からのケアも必要だろう。

また、退職を機に親の介護の必要から一家が都市部からUターンする例も見られる。

この場合は、環境の変化が家族全体に降りかかることになる。特に郡部においては古い風習の残る地域との関わり（地域活動の負担）の問題を抱えてしまう例（特に妻が）が多く、深刻になっていることが分かった。これらの例から、社会との接触を断ってしまう要因は、本人の努力だけではなく、受け入れる周囲の環境にもあることが分かった。今後は、進学や就職を機に出身地を離れた人々が介護の必要から出身地に戻る例も多くなるだろう。こうした地域レベルに応じたケアウィル支援も今後の課題である。

こうした課題を受け、老人クラブを始めとした自治会の衰退、限界集落や高齢化する市街地の団地など地域コミュニティが抱える問題を取り上げ、コミュニティ再構築を主軸としたシンポジウムを開催するに至った。

B-3.シンポジウム開催

本年度は、平成26年3月29日に富山大学地域医療・保健支援部門主催で、地域保健シンポジウム「健康な高齢社会を目指して」を開催した。同シンポジウムでは、高齢社会におけるコミュニティの役割や高齢者のコミュニティでの役割などについて意見交換がなされた。

1部では金沢工業大学臨床心理センター長の塩谷亨氏による基調講演「コミュニティが果たす新しい役割-インフォーマル支援によるメンタルヘルスへのポジティブアプローチ-」でコミュニティ心理学の立場からコミュニティの重要性を提起し、2部には、パネルディスカッション「失われたコミュニティの再構築を考える」で高齢社会のコミュニティの在り方や高齢者の活躍

の可能性について行政、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。

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、個人情報を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.学会等発表

- 1) 藤森純子，立瀬剛志，本田徹，永田勝太郎，中森義輝，関根道和：退職後の社会参加に向けた実践報告 -男性退職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』研究報告-，第55回老年社会科学会総会，2013，6，4-6，大阪。
- 2) 藤森純子，立瀬剛志：団塊世代のケアウィル，第19回日本実存療法学会，2013，10，26，東京。
- 3) 藤森純子，立瀬剛志，永田勝太郎，須永恭子：ケアウィルプランニングの実

践と評価-老年期の生きがいを支える
対人領域構築の役割-, 第 29 回日本ス
トレス学会総会, 2013, 11, 8, 徳島.

- 4) 藤森純子, 立瀬剛志, 新鞍真理子, 中
森義輝, 鏡森定信, 永田勝太郎. 3 年
間に渡るケアウィル実践研究事業概要
報告-厚生労働省政策科学推進研究補
助事業-, 富山大学学際交流会, 2014, 3,
10. 富山.

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

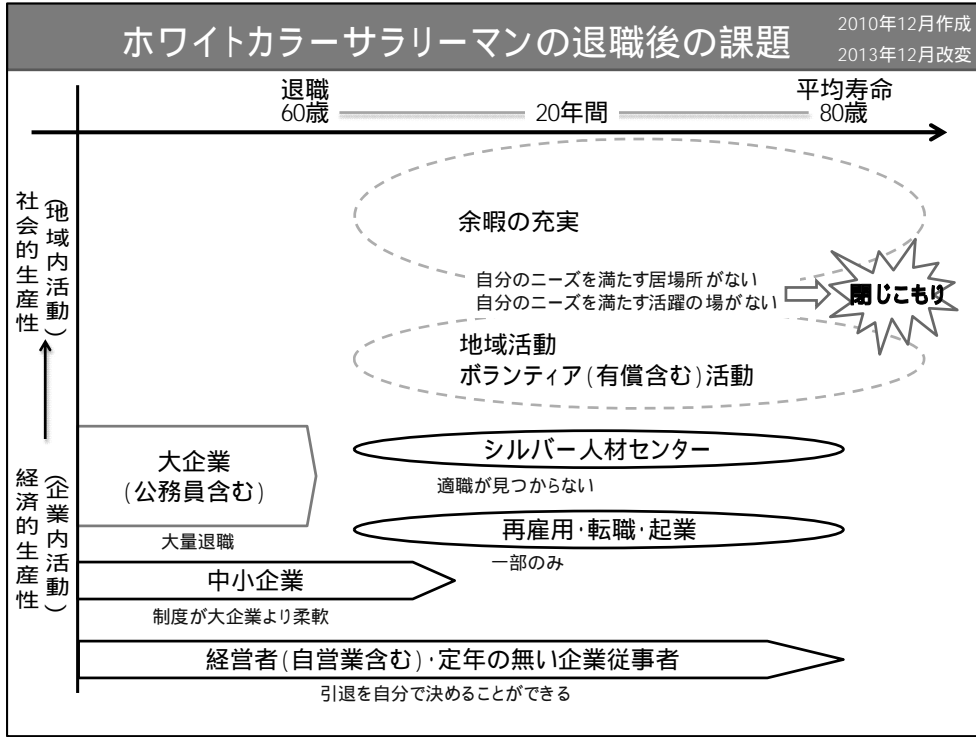
参考文献

- Abraham Harold Maslow (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 .
- Erdman B. Palmore (鈴木 研一訳): エイジズム. 明石書店, 東京, 2002 .
- Erich Fromm (佐野哲郎訳): 生きるということ. 紀伊國屋書店, 東京, 1977 .
- Erich Fromm (鈴木晶訳): 愛するということ. 紀伊國屋書店, 東京, 1991 .
- Erik H. Erikson, Joan H. Erikson, Helen Q. Kivnick (朝長正徳, 朝長梨枝子訳): 老年期. みすず書房, 東京, 1997 年
- Erik Homburger Erikson (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 .
- 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
- Karen Horney(榎本讓, 丹治竜郎訳): ホーナイ全集第 6 巻 神経症と人間の成長 誠信書房, 東京, 1998 .
- Mark Sherer, James E. Maddux. The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation1. *Psychological Reports* 1982, 51: 663-671.
- Maurice Pinguet (竹内信夫訳): 自死の日本史. 筑摩書房, 東京, 1986 .
- Mayeroff M. (田村真, 向野宣之訳): ケアの本質. ゆみる出版, 東京, 2009 .
- Morten Wahrendorf, Johannes Siegrist, Olaf von dem knesebeck. Social productivity and well-being of older people:baseline results from the SHARE study. *Eur J Ageing*2006(3): 67-73.
- Neal Krause. Stressful Events and Life Satisfaction Among Elderly Men and Women . *Journal of Gerontology*1991(46), 2, 84-92.
- Nel Noddings (清水重樹, 宮崎宏志, 新茂之訳): ケアリング 倫理と道德の教育-女性の視点から. 晃洋書房, 京都, 1997 .
- Paola Zaninotto, Elizabeth Breeze, A McMunn, J Nazroo. Socially Productive Activities, Reciprocity and Well-Being in Early Old Age: Gender-Specific Results from the English Longitudinal Study. *Population Ageing*, published online: 11 January 2013.
- Paul B. Baltes, Jacqui Smith. New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. *Gerontology* 2003, 49: 123-135 .
- Peter M. Senge (枝廣淳子, 小田理一郎,

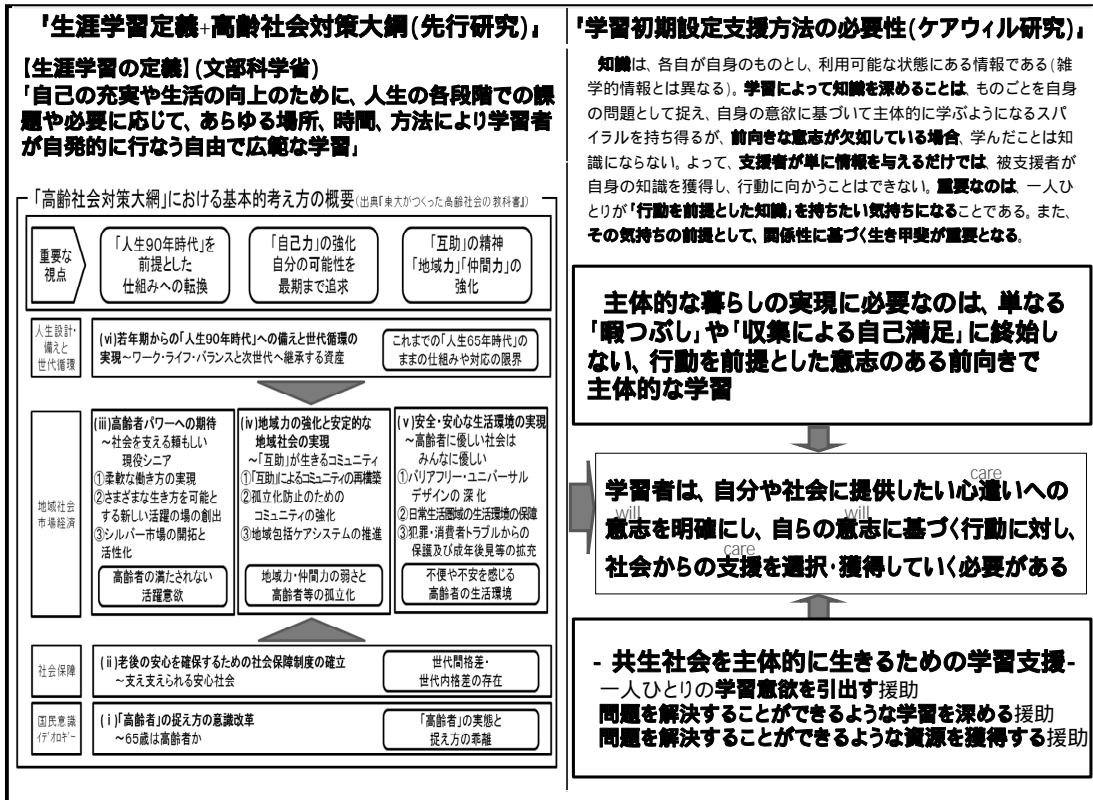
- 中小路佳代子訳): 学習する組織-システム思考で未来を創造する: 英治出版, 東京, 2011.
- 石原孝二: 当事者研究の研究. 医学書院, 東京, 2013.
 - 岡林秀樹. 成人期・老年期における発達研究の動向. The Annual Report of Educational Psychology in Japan 50, 89-96, 2011.
 - 島井哲志: ポジティブ心理学. ナカニシヤ出版, 京都, 2006.
 - 東京大学高齢社会総合研究機構: 東大がつくった高齢社会の教科書. ベネッセコーポレーション, 東京, 2013.
 - 中森義輝: 知識構成システム論. 丸善, 東京, 2010.
 - 南博文, 岡本祐子, 下仲順子, 杉村和美, 平山正実, 古澤頼雄, 石井宏典, やまだようこ: 講座 生涯発達心理学 第5巻 老いることの意味-中年・老年期. 金子書房, 東京, 1995.
 - 諸富祥彦: フランクル夜と霧. NHK 出版, 東京, 2013.
 - 公衆衛生モニタリング・レポート(5)「高齢者における健康の社会格差」. 日本公衆衛生雑誌, 第58巻7号, 564-568, 2011.

【関連資料】

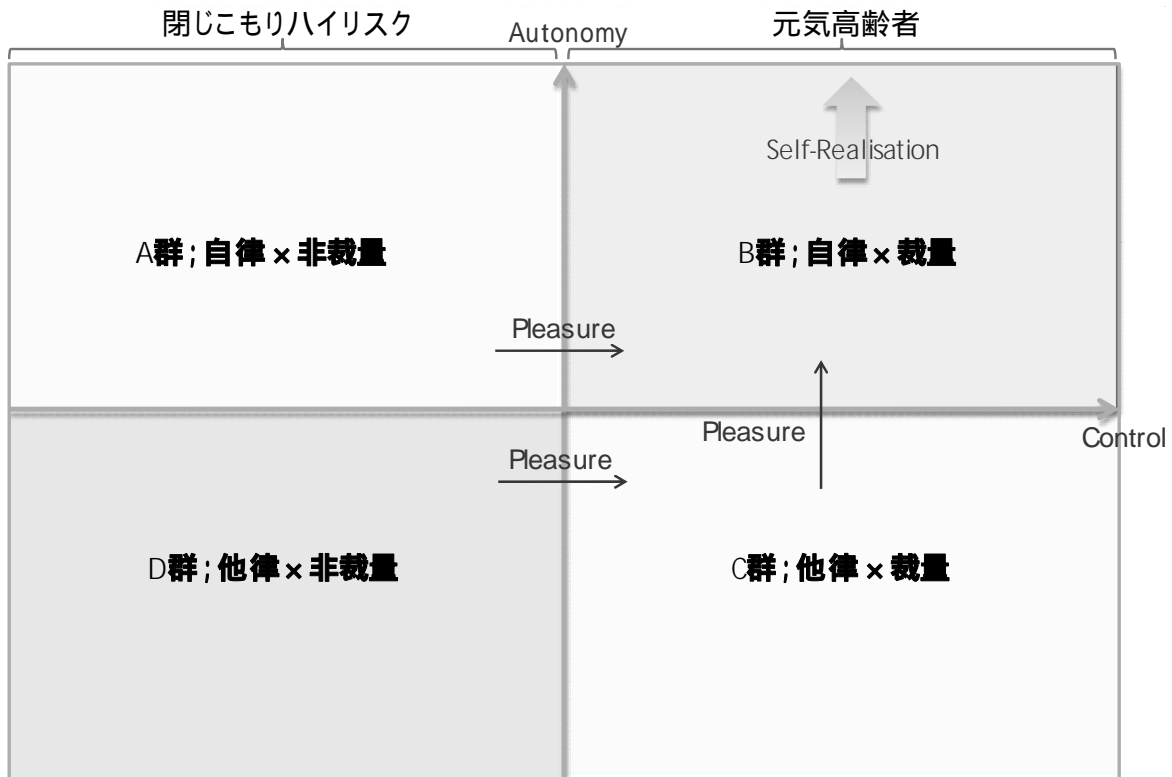
資料1 . 高齢者の退職後の活動パターンと課題



資料2 . 高齢社会における学習初期設定支援方法開発の必要性



資料3 . ケアウィルコンセプトモデル



資料4 . H25 年度ケアウィル講座広報資料

厚生労働科学研究補助金研究事業「男性退職予定者を中心とした自律的生涯実現に向けた『ケアウィル』モデルの実証と検証」

仕事を離れたら、
わたしていただけるだろうか・・・

退職後の自分らしい生き方のための
ケアウィル講座

専門家と一緒に第2の人生の準備をしませんか。
長年多くの時間を過ごしてきた場所や役割が
大きく変化する「退職」。
この機に、退職後のライフビジョンを計画しましょう。
自分らしく、どう年を重ねていくかをしっかりと考える。
それがケアウィル講座です。

平成25年9月7日(土)～10月12日(土) (全4回)
9月7日(土)・9月14日(土)・9月21日(土)・10月12日(土)

【時間】 10:00～15:30(全日)
【場所】 富山大学 生涯学習部門 学習室(玉福キャンパス内)
〒930-8555 富山市五福3190番地

【受講料】 無料
【申込み】 問い合わせ先にMailまたはFAXでお申込みください

【問い合わせ先】
富山大学地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門
Mail: chikireg@ipc.toyama.ac.jp
FAX: 076-434-5007 / TEL: 076-434-7139

①本講座を終了した人には、富山大学から修了証書を授与いたします。
②本講座は、厚生労働省研究助成を受けて行われるケアウィル研究事業の一環のため参加は無料ですが、いくつかのアンケートへのご協力をお願いします。
③研究事業につき、すべての日程に参加できる方のみとさせていただきます。
※ 講座修了者は、「富山ケアウィル勉強会」で、継続したケアウィル活動を行なっています。

【主催】 富山大学 地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門
【共催】 富山ケアウィル勉強会・ケアウィル研究会 【後援】 富山県

募集定員 **20名**
●定員対食費●
退職を機にした
前後5年以内にある
59歳以上の男性
申込書は裏面

ケアウィル講座受講申込書

申込み日: 月 日

定年退職日(予定日): 年 月 日

氏名: 生年月日(M・T・S) 年 月 生まれ

住所: 〒

電話: FAX

Mail:

退職直前の職業: 退職直前の職種:

※今後の本部門からの各種案内の送付を希望されない方は、右のにチェックをお願いします。

お申込みの流れ

Step1 受講申込書に必要事項を記入し、
メール(お問い合わせ@toyama.ac.jp)または、
FAX(076-434-6007)へ、お送りください。

Step2 8月18日以降、開校、事前
アンケートを申込書に添付
の住所へお送りください。

Step3 ご記入いただいた受講アンケート上
にご返信の上、8月7日に、直接、
会場にお越しください。

- 内容**
1. お金がなければ1人で生きていけない時代の今にあってのつなげや豊かさを意識する社会変革の視点から考えます。
 2. 職場から定年へ1日でも多く働くことや退職後の生活や退職後の日々の暮らしについて考えます。
 3. 老年期に起こる心身の健康状態の変化や長年、今から始める生活習慣がポイントを考えます。
 4. 充実した退職後の生活を送る、社会的な役割や地域の活動から社会参加を考えます。
 5. 定年後の自分らしい生き方へのヒントを得るケアウィルプランニングの方法を説明し、実際にプランを作成します。
 6. ケアウィルプランニングの意義です。仲間とプランを話し合い、明日の自分につながる生きがいづくりのきっかけにします。

時間	タイトル	講師・要項	時間	タイトル	講師・要項
講座1	現代社会の豊かさと健康	立原 隆雄 たてはら たかお	講座2	健康診断 「見とるべき健康」	柳川 康子 やなぎわら やすこ
講座2	地域でやるケア	柳川 康子 やなぎわら やすこ	講座3	ボクシング行脚	石川 尚平 いしかわ なおへい
講座3	退職後にできる日々の暮らし	野村 秀雄 のむら ひでお	講座4	let's ケアウィルプランニング	ケアウィル研究会 ケアウィル勉強会
講座4	高齢者を支える社会の窓口	野村 秀雄 のむら ひでお	講座4	let's ケアウィル勉強会	ケアウィル研究会 ケアウィル勉強会

時間割

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	15:30
1日目 9月7日	受付	お礼 トーク	講座1	講座2	休憩	講座3	自己紹介	
2日目 9月14日	受付	講座4	講座1	休憩	講座2	講座3	講座4	
3日目 9月21日	受付	お礼 トーク	講座3	休憩	講座4	茶室時休室		
4日目 10月12日	受付		講座4	休憩	講座4	茶室時休室		

資料5 . ケアウィル講座スケジュール

H23～25年度 ケアウィル講座

	H23 (10時間 + 発表2時間) 4日間	H24 (15時間) 6日間	H25 (20時間) 4日間
	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション
1.0	地域社会と健康 鏡森定信	現代社会の豊かさと健康 立瀬剛志	現代社会の豊かさと健康 立瀬剛志
2.0	家庭経営・男と女の競争・協奏曲・ 神川康子	自己紹介	自律支援のボランティア活動を支えるために —先進国の制度に学ぶ— 鏡森定信
3.0	心とからだの見つめ方 永田勝太郎		退職後における日々の暮らし
4.0	高齢者を支援する社会の窓口 新鞍真理子	家庭経営・男と女の競争・協奏曲・ 神川康子	ランチ
5.0	ライフコースと社会的つながり 立瀬剛志	退職後における日々の暮らし 本田徹	自己紹介
6.0	ポジティブ行動モニタリング (実践) 宮地正典		高齢者で作るケアの意味・家族と介護を考える・ 鏡森定信
7.0	ケアウィルプランニング (実践)	高齢者を支援する社会の窓口 新鞍真理子	ポジティブエイジングに向けて 密田博子
8.0	仲間と作る生きがい 立瀬剛志	ポジティブ行動モニタリング 宮地正典	ランチ
9.0	ケアウィルプランニング表明 (実践) 小林俊哉	ポジティブエイジングに向けて 藤森純子	家庭経営・男と女の競争・協奏曲・ 神川康子
10.0	ケアウィルプランニング表明 (実践) 小林俊哉	ケアウィルプランニングに向けて 藤森純子	ポジティブ行動モニタリング 古川公成
11.0		ケアウィルプランニング (実践)	プランニングオリエンテーション 藤森純子
12.0			ケアウィルプランニング (実践)
13.0		プランニング表明オリエンテーション 小林俊哉	ランチ
14.0		ケアウィルプランニング表明 (実践)	ケアウィルプランニング (実践)
15.0			
16.0			ケアウィルプランニング表明 (実践)
17.0			
18.0			ランチ
19.0			ケアウィルプランニング表明 (実践)
20.0			