

201301030B

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23～25年度 総合研究報告書

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)

平成26年(2014年)4月

目 次

I. 総合研究報告

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実践と検証…………… 1

研究代表者 藤森 純子 (富山大学)

I-1. 社会的 QOL を重視したケアウィルモデルと

退職者世代のセカンドライフキャリア形成プログラムの検証…………… 15

研究分担者 立瀬剛志 (富山大学)

I-2. ケアウィル講座のプログラム達成度評価…………… 31

研究分担者 中森義輝 (北陸先端科学技術大学院大学)

I-3. 高齢者における老後の準備と将来の不安との関連…………… 49

研究分担者 新鞍真理子 (富山大学)

I-4. セルフ、ネイバーフッド、コミュニティからみたケアウィル

— その概念を実践的に展開するために —…………… 67

研究分担者 鏡森定信 (富山大学)

II. 研究成果の刊行に関する一覧表…………… 79

III. 研究成果の刊行物・別冊…………… 79

IV. 附録

IV-1. 対談「ケアウィル活動の可能性」…………… 81

IV-2. 私におけるケアウィルの意味…………… 95

IV-3. ケアウィル講座の構成…………… 97

・総論：現代社会の豊かさと健康

・各論：日々の暮らしにおける家族という関係性

・各論：社会の窓口

・ケアウィルプランニング

IV-4. ケアウィルプランニングシート…………… 153

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

高齢期の多くを占める要介護状態以前の高齢者が、生きがいを持って暮らすことのできる社会を実現するためには、個々人の能動的な努力を重視すると共にその努力を支援するための課題整理や社会支援機能の再考が必要となる。本研究では、現在から要介護に至る各段階での暮らしの意思決定を「ケアウィル」と新たに定義し、退職者の「自律的生活基盤」整備を目的に、①ケアウィルの定義、②ケアウィルコンセプトモデルの作成、③ケアウィル講座の実施と効果の検証を行なった。

- ①ケアウィルの定義を設定するにあたり、生涯発達学、家庭経営学、社会医学、心身医学、精神科医学、知識科学等の専門家で成る研究会を設置し、各専門領域からの意見や課題を持ち寄って検討を行なった。ケアウィルは生き生きと元気な高齢期を生ききるために必要なものとして新たに設定した言葉であることを確認し、最終的には「(お互いの存在に根差した)豊かな暮らしに向けた意志」と定義した。
- ②コンセプトモデルの作成では、①で設置した研究会にて資料・文献をベースにモデルを作成した後、既存の高齢者向け生涯学習講座にて調査を行ないモデルの検証を継続的に行なった。
- ③ケアウィル講座の実施と効果の検証では、②で検証したモデルと調査結果を元に講座の達成目標(カリキュラム)・学習プロセス(プログラム)・教材(コンテンツ)を構成し、退職5年前後の男性を対象とした講座を開催した。また受講者へのアンケートや参与観察から効果の検証を行ないつつ、講座をカスタマイズしながら講座を3年にわたり実施した。

これらの研究から、生き生きと暮らす高齢者層を増やしていくためには、退職期の生活そのものを活性化させるような生きがい創出支援が必要であることや自らが自分らしい人生を得るための知識を創造するための学習の場の重要性も確認された。そして人々が、退職期の変化の中で関係性再構築に対応しなかったために閉塞した自己満足世界に依存した暮らしを余儀なくされ、社会的孤立に至ることを防ぐことの重要性と、そのための支援の必要性をあらためて確認した。また、その支援は、退職期を逃さず介入すべきであるというタイミングの重要性が確認された。

分担研究者

立瀬剛志

富山大学 医学部 医学科
疫学健康政策学講座・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

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

問題は、生きがいを持った人生をどのように身につけるのかという自律性や主体性の問題として高齢者に深刻につきつけられつつある。

これからの生きがい支援には、単に趣味や就労や交流を媒体とした自立という側面からの生きがい提示による支援にとどまらず、これまでの人生を統合し、生き様としての生きがいを創造できるような、自律的な生活を定着させる視点が必要になる。しかし多様性という生きがいの特徴を理由に、生きがい創造自体への支援については十分であるとはいえない。

そこで本研究では、高齢期の「自律的生活基盤」整備としての退職世代男性を対象とした生きがい設定支援のあり方の検討とその具体的な方法の開発を目的に、①ケアウィルの用語を定義し、②ケアウィルコンセプトモデルの作成と検証、③ケアウィル講座の設計と実施および効果検証を行なった。

A.研究目的

「健康日本 21 (第 2 次) 計画・10 年後の日本が目指すもの」には「高齢者が生きがいをもてる社会」、「疾患や介護を有する方も、それぞれに満足できる人生を送ることが出来る社会」が挙げられている。ここで、個々の豊かな暮らしを社会全体で支えていくという一定の方向性が示されたと考えられる。その生きがいを充実させる社会支援システムは高齢者自らが生きがいや満足できる人生を設定できた場合には、当然重要となる。

しかし、別の見方をすれば、生きがいの

B.研究方法

1) ケアウィルの定義

本研究では“ケアウィル (Care Will)”と

いう言葉を新たに設定した。はじめに生涯発達学、家庭経営学、社会医学、心身医学、精神科医学、知識科学等の専門家で成る研究会を設置し、ケアという現象の哲学的背景や実存的意味に立ち返って検討した。

ノディングスは、人は本来、人間存在としてケアしケアされたいと思っている、と言う。ケアには「関わりを持つ」、「気にかける」、「関心を持つ」、「世話をする」などの意味があり、例えば、今現在の状態に困りごとや心配事があれば、その一定の事柄にケアしている（関わりを持っている）し、誰かや何かに好ましい感情を持っていれば、その対象にケアしている（気にかけている）、また誰かの見解や関心事に敬意を払う時にはその誰かにケアしている（関心を持っている）し、誰かに物質的な援助を行なう責任がある場合には、その誰かをケアしなければならない（世話しなければならない）、とある。続けて、世話をするという点で気をつけなければならないのは、ケアは対象に対して十分な注意が向けられている状態で行われるものであり、その世話が責任上仕方なく行われている場合には物理的なサポートをしている状態であってもケアしている状態であるとはいえないことだと述べている。一方、ケアされる対象の実現だけを重視してしまえばケアする人がその任務に伴う責任や義務に押しつぶされ、負担に苦しんだ結果として他へのケアをやめてケアの対象者になってしまう危険をはらんでいる、と論じる。

ケアというものはケアする人とケアされ

る対象とが互いの存在に根差した関係性の中にある。また、ケアは自分の意志に基づき、自分が支持する対象に向かって発動するものである。こうした検討を経てケアウィルを「(お互いの存在に根差した)豊かな暮らしに向けた意志」と定義した。

2) ケアウィルコンセプトモデルの作成

研究を始めるにあたり、ケアウィル研究コンセプトモデル（図1）を作成し、モデルの検証を行った。

世界は高齢社会を迎え、Forth-age に至るまでの期間は急速に伸びた（先進国では、個人の最高寿命の推定から考えた場合の開始年齢には60歳頃90歳頃までの幅があるが人口統計学的方法を用いた場合のForth-ageは平均すると85歳頃から始まる）。世界一の長寿国となった日本においても65歳の余命は20年近くになった。また身体機能の急激な若返りも確認されている。今のところ一般的に60歳前後にある退職期は向老期（いわゆる高齢期の入り口）にあたるが退職後の生活はもはや老後や余生といえるものではなく従来の隠居モデルでは対応できなくなっている。高齢であることへの偏見を払拭するようなデータが示され、偏見を取り除く努力はなされているが、Forth-ageを考慮すると長寿であることは医学的にも心理学的にも社会的にも経済的にも高コストである。

これらの検討からForth-ageに至るまでの期間をいかに生き生きと元気に暮らすかという社会的な課題と生きがい設定支援に

取り組むという方向性を共有した。しかし「生きがい」自体の検討開始当初は多様性があるという点に終始したため文献をベースに事例検討を行うことから始めた。

職業人の場合は資本主義社会の中で、自分が所属する集団にどれだけの利益をもたらしているか等によって自分を評価し、評価されることができる。またそうした評価の中での成功体験が働きがいや生きがい感のようなものをもたらすこともある。しかし、こうした価値観の中心にいる間は自分を自分らしくあるがままに評価・承認することとはかけ離れた状態になりやすい¹。対象としての生きがいを通じて自分の内面的成熟や本質的な自己実現につながる生きがいの持ち方を重視する点でいえば「生きがい就労²」は役立っている。しかし、「生きがい」が失われてしまう危険性への場当たり的な回避を目的とした退職の先延ばしになりかねない。そもそも生きがいをなんらかの目的概念として捉えた場合には、過去の栄光などを含めた、それまでのなにかが生きがいになっている、現在生きている中でなんらかの生きがいを見出すことができる、なにか未来の目標が生きがいになっている、という時間軸上に分類することができる。また、生きがいは過去にも未来

¹長年職業生活を生活の軸にしてきた人々は「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」と言う。(エリクソン『老年期』より)

²生きがいは就労を通じて獲得されるという視点から高齢者の雇用確保が重視され、高齢者無料職業紹介所(厚生省1968年)や高齢者労働能力活用事業-シルバー人材センター(労働省1980年)が開始された。

にも責任を持った生き方そのものの中にあるため退職前からの準備として趣味や地域活動が必要であるという意見もある。しかし、既に高齢期にある人々へのアプローチは、もう変えられない(自分自身を深く考えなかった)過去を嘆かずに済むための予防ではなく、現在が過去と未来の延長線上にあることを踏まえて現在の生き方そのものを活性化させることに重点を置く必要がある。こうした検討を経て作成したモデルについては、初老期 QOL の維持向上を支える4要素 CASP から社会参画の要素である control (裁量) と Autonomy (自律性) を軸とした枠組みを採用した。これらに自己実現(マズロー)の考え方をはじめ、自分自身や社会へのケアという視点から“生産的構え”や実存的視点も加えて検討し4群を配置した。

3) ケアウィルコンセプトモデルの検証

2) で作成したモデルの妥当性を以下の調査を経て検証し、それらの結果をケアウィル講座の構成に取り入れた。

・退職とその後の向老期の生活

富山県内における健康関連の生涯学習に参加する60歳以上の男女に対し、自記式アンケートを無記名にて実施した。社会的QOL(CASP)と効力感との関連の程度を検討し、従来推奨されてきた向老期の社会参加要素に加え、第二のライフキャリアに向けた仕事経験の活用という資源を抽出した。その過程から自己実現という文脈における社会的自己効力の重要性が分かった。また

社会活動における男女の違いを踏まえた支援の重要性や、向老期の QOL には対人関係の円熟さが必要不可欠であることが示された。

・高齢者の将来の不安の有無と内容

同じ対象者についての調査では将来の不安の内容は健康(78.5%)、介護(64.0%)、家族(34.4%)、生活費(12.9%)、住まい(12.4%)、親戚(10.8%)、財産(7.0%)、友人(4.8%)の順に多かった。また 76.9%が老成自覚を感じており 95.7%が将来になんらかの不安を持っていた。そこで、あらためて老人クラブ連合会会員を対象に老後の不安の有無と不安に対する準備について調査を行なった。そこから、老後の準備をした群もしない群も同程度に将来に対する不安を感じていることが分かった。高齢期の不安の関心は介護を見据えた健康状態や家族に多かったことから周囲との関係性の重要性があらためて示唆された³。

4) ケアウィル講座の設計と実施

コンセプトモデルを元に検討し、構成した講座を開催した。また、講座修了生の勉強会設立を支援した。

・達成目標 (カリキュラム) の検討

講座参加者の達成目標として、①退職期の発達課題に関連する情報の獲得、②自立的・自律的生活の下支えとなる健康に関する情報の獲得、③自身の身体への回帰、④

自身の生活スタイルへの回帰、⑤プランニングの方法および事例の獲得、⑥他者との相互伝達を通じた他者からの賞賛の獲得と他者への賞賛による効力感の向上、を設定した。これらは初年度に行なった調査から得た、現在、向老期にある人の傾向をエリクソンの生涯発達課題等を交えて再検討し設定したものである。

・学習プロセス (プログラム) の検討

講座の学習の流れは、当事者研究手法や知識創造モデル、バンデュエラの自発的変化に対する効果的な介入モデルを参考に作成した。

講座による学習プロセスの構成 (図2) は4段階 (①チェックリストや運動を取り入れた自己の状態の把握を含めた情報提供、②ケアウィルプランニング、③プラン発表と評価、④各自の再考) である。さらに講座そのものへの参加に加え、修了者の「勉強会」設立を支援した。修了後に各自が講座で作成したプランを日常生活で実践する過程で、「勉強会」に定期的集まる。「勉強会」は、進捗を発表しあう場の中で自分のプランの見直しや再構築をし、生活課題を検討することにより社会的支援を得る方法を学び合う過程 (図3) として位置づけられる。

・教材 (コンテンツ) の検討

ケアウィル講座の教材は、コンセプトモデルからの検討結果に加え、エリクソンの老年期の課題の他、メイヤロフやノディングスのケア、フロムの loving の概念を参考に自分自身を含めて、自分にとって近い

³ 多くの人たちは誰のお荷物にもなりたくないと言い張る。それは、もしお荷物にならざるを得なくなった時は誰かが自分を世話する責任を自発的にとってくれるだろう、というぎりぎりの希望である。(エリクソン『老年期』より)

人、地域や社会との関係性の再構築を主要テーマとして構成した。また自身を振り返るための現状把握として交流分析調査票を使ったチェックや運動指導士による身体機能のチェックを導入した。加えて講座の核となるケアウィルプランニングの意義や作成方法についての情報提供も体系化した。また、初日のオリエンテーションには、達成目標、学習プロセス、教材の構成説明と簡単なプラン作成の方法を示し、全体を把握できるよう工夫した。

・講座参加者ニーズの検討

高齢者にとっての不安の3大要素は「経済」「健康」「孤独」といわれているが、3回にわたる受講生の調査から参加者の多くが将来の経済的な心配はしていないと報告しており、持病はあっても年齢相応に健康だと感じており健康の維持向上にも前向きであることが分かった。受講ニーズは具体的に4つ（①何をしたら良いのか実践的な何かを知りたい、②個人的な事情は様々だが新たな「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）に分類することができた。

5) プログラム効果の検証

講座参加者に対し講座受講時および講座修了後の追跡調査による効果の検証を行なった。

①講座の効果（講座受講時）

・効力感向上の効果

講座参加者について一般性自己効力感得点の推移をみたところ、1)各段階（1週～4週）において得点の向上がみられたこと、2)講座受講前より後で有意に高くなったこと、からプログラムによって自己効力感の向上を成し得ることが確認できた。

・生きがいへの効果

3回分の講座参加者全体で一般性・社会的自己効力感、社会的QOL、生きがいについて調査を行なった。社会的効力感や社会的QOLに関する効果は見られなかったが生きがい得点の上昇が見られた。生きがいについては自己存在の意味の得点が有意に上昇しており、生きがい創造の足掛かりとなる実存的自己の認識に貢献できたと思われる。

・介入のタイミングの適切さ

3回分の講座参加者を退職からの期間で3群に分け、効力感、社会的QOL、生きがいについて参加開始時と終了時を比較した。退職6ヶ月前後および退職6ヶ月以降では生きがい得点が増加しており退職6ヶ月前とは違う傾向が見られた。このことから退職前後6ヶ月および退職6ヶ月以降への介入において生きがいへの支援ニーズに対する効果があったと考えられる。

②講座の効果（講座修了後）

・情報の知識化

知識の連続再構成モデルを元に情報が知識に変化したかについて1回目2回目講座参加者の比較からプログラムを検証した。

自己評価傾向に差はみられなかったが2年目には講座の評価が上昇していたことから2年目には講座が洗練されてきたという評価ができると思われる。

・参加者の意識レベルへの効果

1回目2回目講座参加者について知識の連続再構成モデルの5つのノード⁴における意識調査を実施した。受講前、受講直後、将来のありたい姿、のほとんどの組み合わせで有意差が見られ受講に意義を感じていることが分かった。さらにありたい姿に向かってがんばろうという意思の表れが確認できたことから一定の効果があったと考えられる。1回目参加者には講座修了後半年経過後についても同様の調査をしたところ、修了後に意識レベルをあげるような活動をしていない可能性があり、定期的で開催される修了生の「勉強会」等への介入などによる、さらなるアフターフォローの必要性が示された。

・価値創造への効果

どのような価値創造がなされたのかの調査を実施した。受講によって意識レベルは向上したが、新しい価値創造のレベルには至っていない可能性があり、修了後の勉強会の持続的な運営を通じた目標設定、実践、改善といったケアウィルプログラムサイクルの必要性が示された。

6) ケアウィル講座の汎用化に向けて

・講座構成のカスタマイズ

3年にわたる講座では、実験的に募集方法、開催期間や時間帯、時間配分などを変化させてきた。2年目講座以降は1年目講座参加者が運営者やプラン作成サポートスタッフとして参画しておりプログラムに取り入れられている。講義時間配分についても、図4のとおり考える時間や話し合う時間を徐々に増やしている。

2年目3年目講座では事前アンケートを行なった。「参加する前に受講動機を書いてみて良かった。あらためて自分がなにをしたいのかを考える機会になった。」というコメントも得ており、ひとりで考える受講前段階への介入ツールの1つとしてアンケートによる受講動機の明確化を考えてみてもよいかもしれない。

講座では関係性の再構築を主要テーマとした教材を提供している。1年目受講生の経過および2年目受講生の受講時の様子から内省へのサポートについて検討し2年目講座から交流分析調査票を用いた自己チェックを導入した。

関係性の認識に関して特別な検証は行っていないが、調査の自由記述部分には重要な新しい関係性として、配偶者との関係の重要性の再認識、地域住民との新しい関係構築の重要性、価値を共有する仲間の必要性が挙げられており、その他の価値項目についても社会の視点や関係性に関わる記述が多く見られた。講座によって関係性の重要度に関する認識は十分に深まったと考えられる。

また、ある独身者からは家族との関係性

⁴分担研究報告I-2「ケアウィル講座のプログラム達成度評価」参照。

に関する講義の後に深刻なコメントが寄せられた。「たいへんショックでした。現在の私の仕事はそれほど面白くないので辞めたら『わたしでいられるだろうか?』なんてとんでもない、本来の私になって、やりたかったことをやりたいただけやって思い切り遊んでやろうと思っていました。「明日は何を楽しもう」が間もなく「明日はどうやって時間をつぶせばよいのだろう」になり自由時間の無限ループ(=無間地獄)に陥る自分の姿がありありと浮かびました。家族なんてわずらわしいだけと思っていた私は今さら多くの人々が数十年かけて、それこそ“血みどろになって”築いてきた家族に頼ることができないのです。「孤独死」の心配はしていましたが、その前に「孤独生」の荒野が広がっているのです。これまでの先生方のお話はすべて『人々とのかかわりの中でこそ(私)の心は生き、成長し、安らぎを得る』に尽きると思います。私なりに対策として・・・。」ここで独身者へのケアの必要性があらためて確認されると同時に独身者においても社会とのつながりの中で自分をケアしていく方法を考える機会は提供できたと考えられる。

講座では暮らしにおける効力感向上も目的のひとつとしており、バンデューラは効力の信念の源泉のひとつとしてモデリングを挙げている。しかし、1年目講座参加者のコメントからプラン発表まではうまくモデリングが行なえなかった様子がかげえられたため2年目講座からはプログラムに自己紹介を取り入れた。これにより多くの参加

者が「自分だけではないんだと感じた。自分と似たような考えを持っている人と話してみたい」とコメントしている。話してみたいというコメントは多かったが講座修了までに参加者間に新たな交流が生まれた様子は見受けられず、3年目には昼食をはさんだ時間帯を設定したがあまり変化は見られなかった。しかし講座参加者の多くが修了者の勉強会への参加を希望した。

・修了者の勉強会の経過

全体をとおして図5のようなプロセスが観察できた。勉強会への動機は、他の人がうまくプランを進められているのかどうかに関心がある、いろいろな経歴の人や人生の先輩から自分が持っていないアイデアを学びとりたい、自分の悩みを話したり他の人の悩みを聞く中で自分なりに持ち帰ることができる場として期待しているというものが多く、その関心は自分へのケアが中心を占めている。講座を経て仲間の必要性は認識できたが勉強会においては自分や参加者にとって有意義な会を存続させるための集団ケアとして維持運営を行なおうとする者は一部であり、参加者の多くがまだ客体の状態にある。

本プログラムは個人の利益に動機づけられながら集団によって支えられるものであるという理解を浸透させ、勉強会の自己組織化の過程を観察していく必要がある。

C.まとめ

今回、高齢期の「自律的生活基盤」整備としての退職世代男性を対象とした生きが

い設定支援のあり方の検討とその具体的な方法の開発を目的に実践研究を行なってきた。健康面・経済面では自立した人々であっても、高齢期をお互いの存在に根差して自分らしく生ききるための指針設定やそれを実現する知識創造という面では多くの不安があり援助を求めていることが分かった。そうした現場の課題からも社会的健康寿命の延伸に向けて現在の生を活性化させるひとりひとりのケアウィル（豊かな暮らしへの意志）を重視した活動の必要性があらためて確認された。

講座は参加者から高評価を得ることができ、検証から一定の効果を確認することができた。しかし、受講時に退職前だった参加者からは、実際に退職を経験してみると所属を離れた不安定さや状況の変化の大きさは想像をはるかに超えており、退職後の状態で再度受講したいというニーズがある。また、自分の住む地域の仲間とケアウィル講座を開催したい、自分と同じ世代の多くの人々に向けて提供したいというニーズもある。

今後こうした結果や意見をふまえて広く展開を可能にするためには、効果を保ちつつ講座の構成をよりコンパクトに汎用化する必要がある。そのためには、提供する教材の整理やプログラム向上のためにこれまでの受講者と協働で再検討した講座を開催し、さらなる検討を行なう必要があるだろう。またケアウィル支援提供者の拡大に向けた人材育成や広域展開を図る体制の整備も重要と考えられる。

謝辞：

本研究を遂行するにあたり、協力者として研究会にご参加いただいた国際全人医療研究所永田勝太郎理事長、ほんだクリニック本田徹院長、富山大学人間発達科学部神川康子教授、多くの情報を提供して下さったケアウィル講座参加者や地域団体のみなさまに多大なるご支援をいただきましたことを改めて感謝申し上げます。

D.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した。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、細心の注意を払った。

E.研究発表

1.論文発表 なし

2.学会発表

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) Mariko Nikura, Junko Fujimori and Sadanobu Kagamimori: Relationship between Preparation for Old Age and Anxiety about the Future among Elderly People. 3rd WANS(World Academy of Nursing Science) Abstracts Book, p43, October 18, 2013, Seoul, Korea.
- 5) 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.
- 6) 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.
- 7) 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総会, 2012, 11, 札幌.
- 8) 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, 2012, 11, 東京.
- 9) 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.
- 10) 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, 東京.
- 11) 藤森純子, 鏡森定信, 立瀬剛志: 老齢期における健康関連指標と家庭裁量度. 日本民族衛生学会 76 回定期学術集会, 2011, 11, 福岡.

F.知的財産権の出願・登録状況

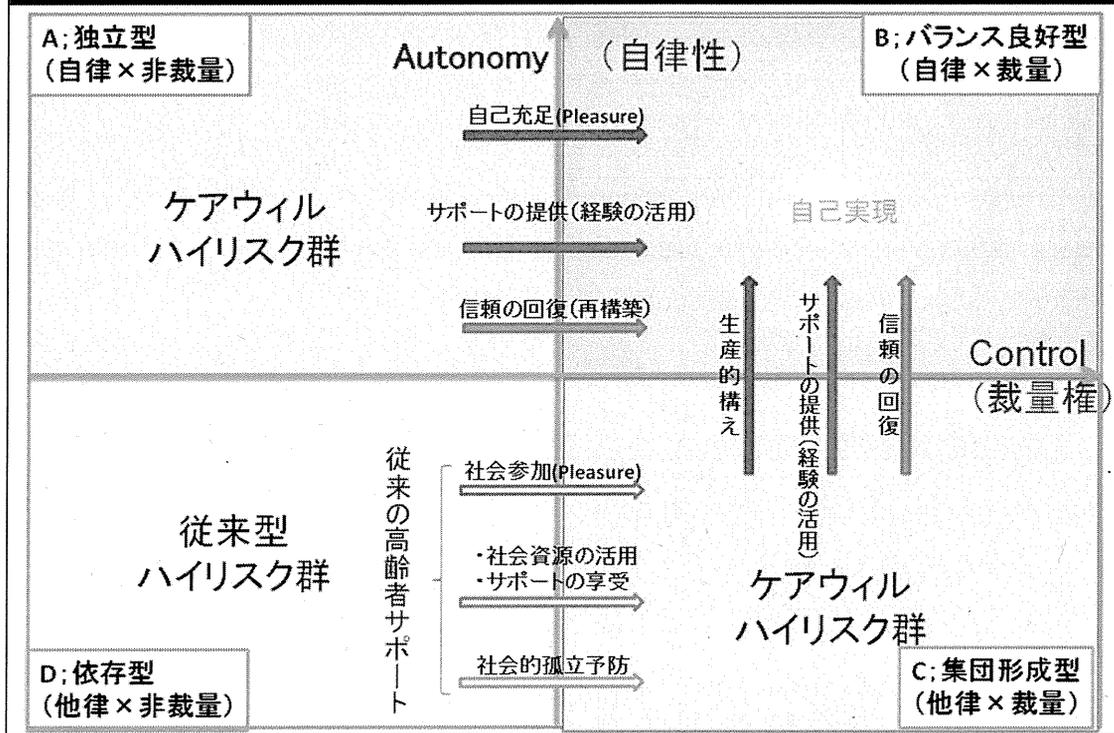
- 1.特許出願 なし
- 2.実用新案登録 なし
- 3.その他 なし

参考文献

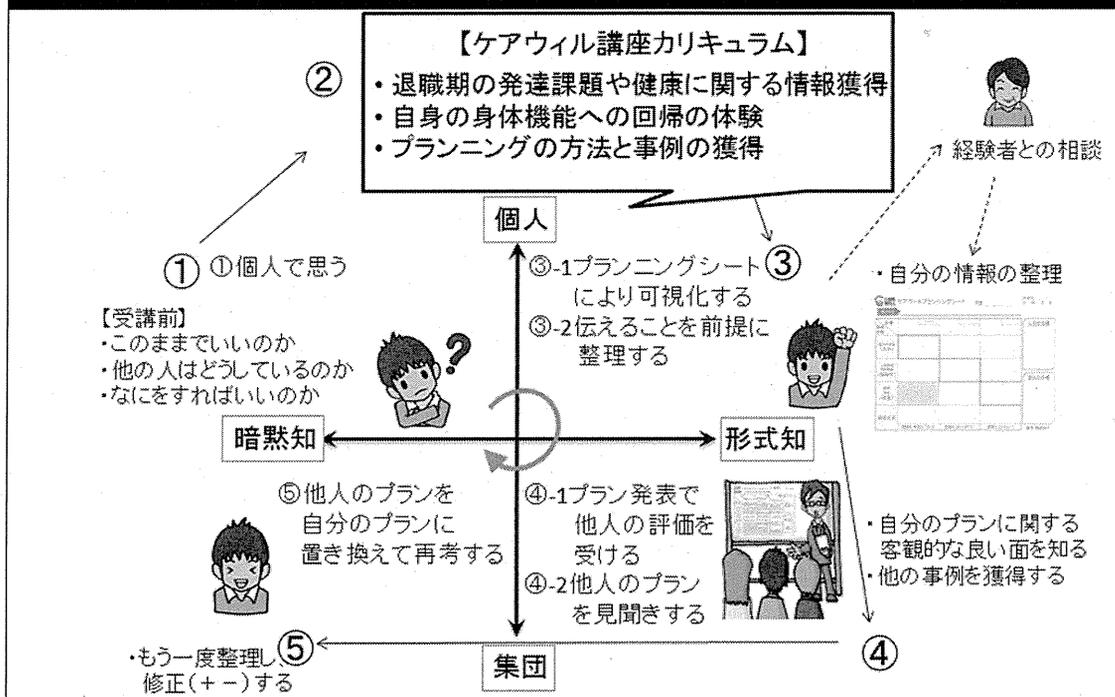
- ・厚生労働省「健康日本 21 (第 2 次) の基本的な方向性」
- ・平成 23~25 年度 総合研究報告書,成果物IV-2. 対談「ケアウィル活動の可能性」(ワークショップ「ケアウィル活動の可能性」)
- ・Nel Noddings (清水重樹, 宮崎宏志, 新茂之訳): ケアリング 倫理と道徳の教育-女性の視点から. 晃洋書房, 京都, 1997.
- ・Milton,mayerroff. (田村真, 向野宣之訳): ケアの本質. ゆみる出版, 東京, 2009.
- ・Paul B.Baltes,Jacqui Smith. New Frontiers in the Future of Aging:From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. Gerontology 2003,49: 123-135.
- ・厚生労働省「第 21 回生命表 (完全生命表) の概況」・鈴木隆雄他「日本人高齢者にお

- ける身体機能の縦断的・横断的变化に関する研究」
- ・ 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.
 - ・ Paul Higgs, Martin Hyde, Researching Quality of Life in Early Old Age: The Importance of the Sociological Dimension
 - ・ Abraham Harold Maslow (上田吉一訳) : 完全なる人間一魂のめざすもの. 誠信書房, 東京, 1998.
 - ・ Erich Fromm (鈴木晶訳) : 愛するということ. 紀伊国屋書店, 東京, 1991.
 - ・ 石原孝二: 当事者研究の研究. 医学書院, 東京, 2013.
 - ・ 中森義輝: 知識構成システム論, 丸善, 東京, 2010.
 - ・ Albert Bandura. (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.
 - ・ 平成 25 年版消費者白書
 - ・ 平成 23 年度 総括・分担研究報告書「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「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 25 年度 総括・分担研究報告書「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」

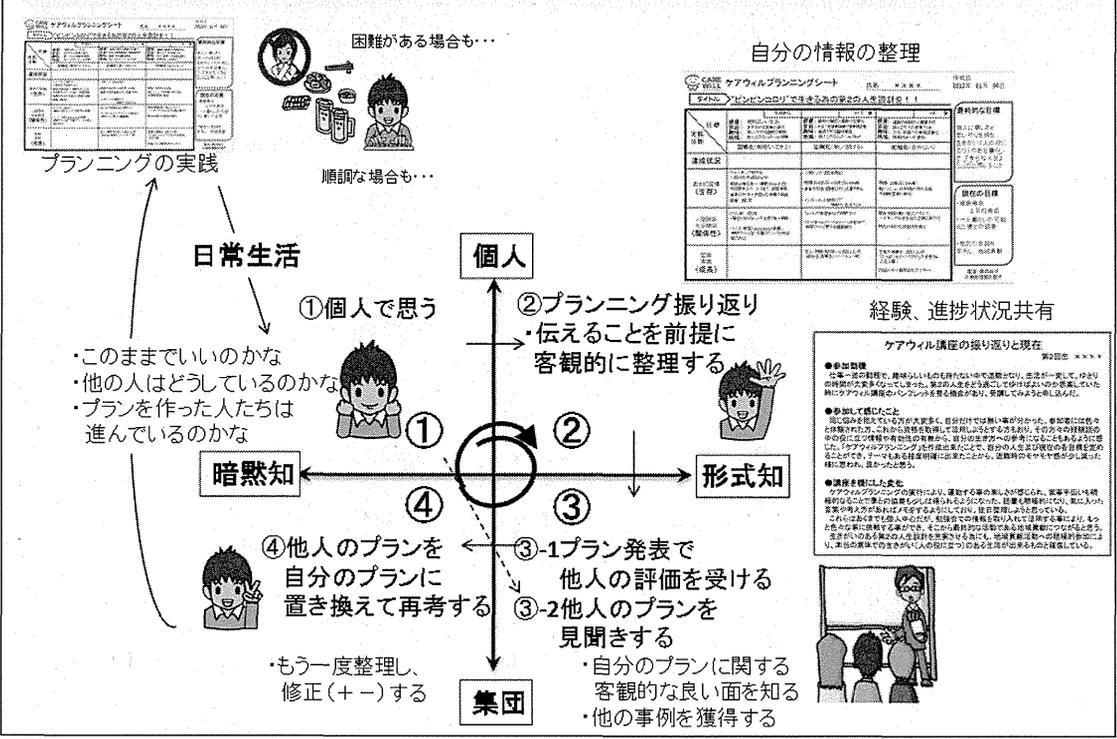
(図1) ケアウィル研究コンセプトモデル



(図2) ケアウィル講座プログラム基本構成



(図3) ケアウィル勉強会プログラム基本構成



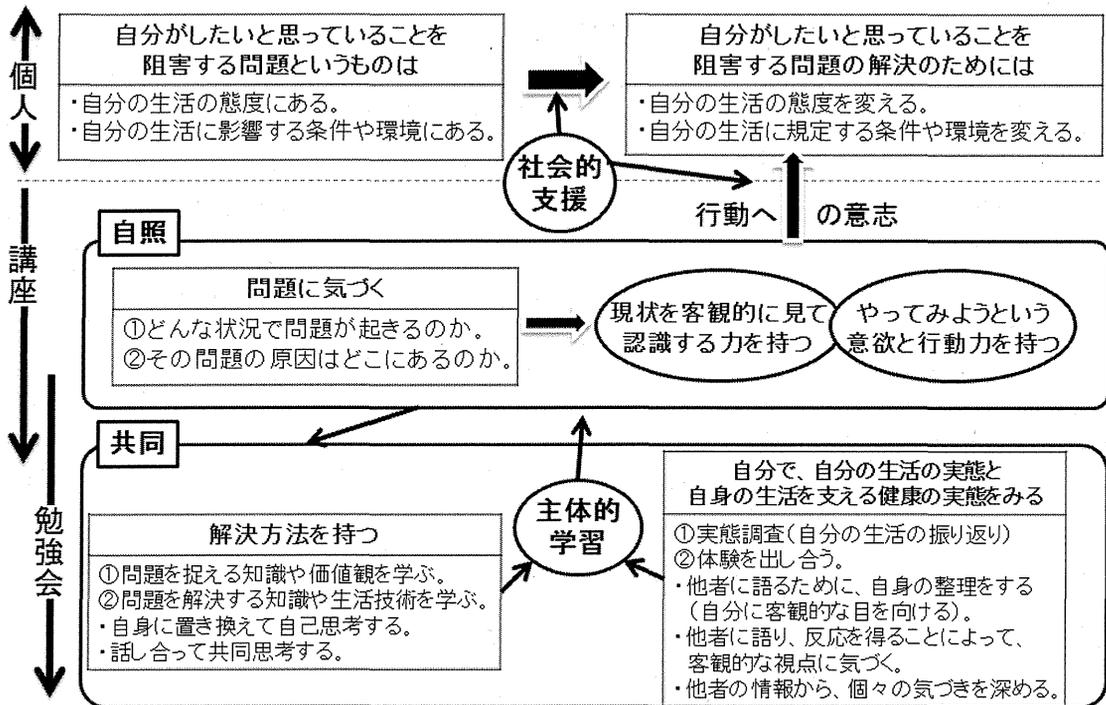
(図4)

H23～25年度 ケアウィル講座

時間	H23(10時間+発表時間)4日間	H24(15時間)6日間	H25(20時間)4日間
1.0	地域社会と健康 立川市役所 立川市健康課	現代社会の働きと健康 立川市役所 立川市健康課	現代社会の働きと健康 立川市役所 立川市健康課
2.0	家族経営 男と女の競争・協奏曲 香川麻子	自己紹介	退職後における日々の暮らし 本田 隆
3.0	高齢者を支援する社会の窓口 新藤真理子	家族経営 男と女の競争・協奏曲 香川麻子	ランチ
4.0	ライフコースと社会的つながり 立川市役所	退職後における日々の暮らし 本田 隆	自己紹介
5.0	ポジティブ行動学ニタリング(実践) 香川麻子	地域で作るケアの楽しみ、家族と介護を考える 新藤真理子	高齢者を支援する社会の窓口 新藤真理子
6.0	ケアウィルプランニング(実践) 香川麻子	高齢者を支援する社会の窓口 新藤真理子	ポジティブ行動学ニタリングに向けて 香川麻子
7.0	仲間と作る生きがい 立川市役所	ポジティブ行動学ニタリング 香川麻子	ランチ
8.0	ケアウィルプランニング(実践) 小林 敏	ポジティブ行動学ニタリング 香川麻子	家族経営 男と女の競争・協奏曲 香川麻子
9.0	ケアウィルプランニング(実践) 小林 敏	ポジティブ行動学ニタリングに向けて 香川麻子	ポジティブ行動学ニタリング 香川麻子
10.0	ケアウィルプランニング(実践) 小林 敏	ケアウィルプランニングに向けて 香川麻子	ケアウィルプランニング(実践) 香川麻子
11.0	ケアウィルプランニング(実践) 小林 敏	ケアウィルプランニング(実践) 香川麻子	ランチ
12.0		プランニング(実践)発表(実践) 小林 敏	ケアウィルプランニング(実践) 香川麻子
13.0		ケアウィルプランニング(実践) 香川麻子	
14.0		ケアウィルプランニング(実践) 香川麻子	
15.0			
16.0		ケアウィルプランニング(実践) 香川麻子	
17.0			
18.0		ランチ	
19.0			
20.0		ケアウィルプランニング(実践) 香川麻子	

(図5)

ケアウィルプログラムプロセスモデル



社会的 QOL を重視したケアウィルモデルと 退職者世代のセカンドライフキャリア形成プログラムの検証

研究分担者 立瀬剛志 富山大学医学薬学研究部疫学・健康政策学講座助教
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

I. はじめに

本分担研究では、退職期の人々を対象に、健康や幸福におけるライフステージ支援の実践的研究としてケアウィル事業を推進した。

退職期は、定年退職によって社会的な役割や居場所の激変を経験し、年齢的には向老期のスタート地点にあたる。生涯発達の観点から退職期にある人々を対象とした講座を開催するにあたっては、1) 高齢期の QOL をどのような視点で捉えるべきか、2) 退職期およびその後の向老期にどのような生活および健康状態が QOL と密接にかかわっているのか、3) 実際の退職者が参加するケアウィル講座においてどのような方法で向老期の支援を行うことが望ましいかという一連の流れで研究を実施した。

調査は、向老期における社会的 QOL を重視した指標を用いて、一般の高齢者（60 才以上）を対象としたアンケートを実施し、どのような身体・心理・社会的環境が QOL を中心とした向老期の健康状態と関連するのかを検討した。さらにケアウィル講座の参加者においてこうした QOL 関連指標の

効果（変化）がどの程度であったかを 3 年にわたり評価し、分担研究の総括としてまとめた。

II. 高齢期における QOL 支援を充実させるための要素

1. 高齢社会の実態を捉える視点

高齢者の身体的健康や心理的健康に加え、社会的な健康の在り方が重視されており、高齢者のボランティア活動や生涯教育等の社会参加が推進されている。25 年度から始まった健康日本 21（第 2 次）計画における 10 年後の日本の目指す方向には「高齢者が生きがいをもてる社会」という指針が明確に示され、高齢期における生きがいの重要性が謳われている。多くの先進国同様、日本においても 1990 年代以降の高齢者の身体能力が高くなり続けている事実や、高齢期における認知機能や精神的健康は生産人口年齢を終えてなお上昇し続けるという研究成果がある。こうした裏付けから、身体の構造や機能が加齢で大きく変化する高齢期において、疾患を予防し身体機能を維持するだけでは健康への支援が十分でない

する社会的・生活面の問題が指摘される。

身体・心理的健康を超えた社会的健康の問題を考える際には、高齢期における豊かな生活や生きがいといった長寿大国日本において今後ますます重要となる福祉課題が浮上してくる。特に経済的生産性を求められてきた人々が定年退職によって日々の目的であった仕事を失う衝撃は深刻である。高齢社会における向老期は、伸びた寿命を他人や家族に迷惑をかけずに生きることが目的に過ぎずではなく、身体・心理的に加え社会的にも健全かつ積極的に過ごすための健康を獲得することが求められる。

2. QOL が持つ意味

高齢期の QOL (Quality of Life) をどのように測定するかについては、これまでも多くの研究がある。その中でロンドン大学の研究班によって作成された「社会学的 QOL (CASP)」尺度は、加齢に伴う従来の機能衰退パラダイムに依拠しない分布を示すという特徴を持つ。このことはポジティブエイジングやサードエイジという概念に代表される高齢期の生涯発達という視点からの有用な QOL 尺度と思われる。

この QOL 尺度を開発したヒッグス (2003) は「これまで使用されてきた QOL の測定尺度のほとんどは健康障害を低 QOL と等しく扱うため、健康障害を克服し、目標を追求するために生活に順応しようとする人々の能力を汲んでいない」と結論付けた上で、老齢に伴う疾病を高齢者の生活体験と合体させるのは最悪の還元主義であると主張し、QOL は暮らしの中に存在するさまざまな要素の複雑な相互作用の結果でありひとつの要素に還元できないと述べている (図 1)。

このことはオタワ憲章にみられるヘルス

プロモーションの概念にも酷似している。高齢者の健康には個人や集団の生活に対する望みや老後の社会的役割を明確にした上で、それを実現するためにニーズを満たし環境を整える過程が必要となるのである。

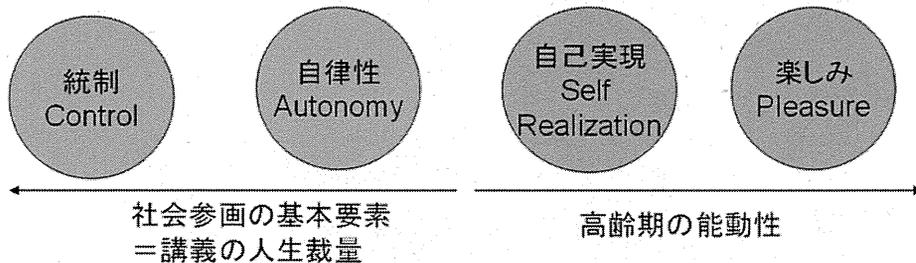
またヒッグスの QOL の概念にはアントノフスキー (1979) が提唱した健康創成の視点も同時に含まれる。「身体的な病気や障害があっても全体的な人間としての機能が維持できていれば相対的健康は維持できる」として、病気の原因の追究に終始せず健康を阻害しているものが何かを捉え残存する健康資源の活用の重要性を唱える健康創生には、ヒッグスの「QOL をひとつの要素に還元しない」とする視点が重要となる。これは、QOL 概念が、非物質的で数量的には捕えがたい生活や心の豊かさへの回帰を目指すスローガンとして提唱されたという、そもそもの歴史的経緯を考えると当然のことといえる。

このように高齢期における社会性を重視した QOL 概念は社会参画の要素 (環境要素) としての「Control (統制)」「Autonomy (自律性)」と、能動性要素 (個人的態度) としての「Self Realization (自己実現)」と「Pleasure (楽しみ)」を下位の構成要素としている。この概念の特徴は単に環境による影響のみならず、高齢者のポジティブな側面として能動性を挙げ高齢期にこそ楽しみと自己実現が重要であることを強調する点にある。こうした向老期におけるポジティブな視点は、高齢者支援や公衆衛生活動において、もっとも重視すべきであり、生涯発達の視点からも意味のある QOL の捉え方と思われる。

(図1)

高齢期におけるQOL

-CASP19-



※統制(裁量) = 自己の環境を積極的に調整する能力
自律性 = 無用な他者の介入から自由である個人の権利 (パトリック)

健康障害を低QOLと等しく扱うため、健康障害を克服し、目標を追求するために生活に順応しようとする人々の能力が汲めないのだ。老齢に伴う疾病を高齢者の生活体験と合体させるのは最悪の還元主義である。健康状態と疾病を代理QOL尺度として使用するこれら測定法は、その本来の形で理解されるべきである。つまり、それはQOL測定ではなく、年齢を問わない、限られた疾病を計測したものだ。QOLはひとつの要因に還元できない。それは、人の暮らしの中に存在するさまざまな要素の複雑な相互作用の結果だと理解されるべきである。(ポールヒッグス, 2003)

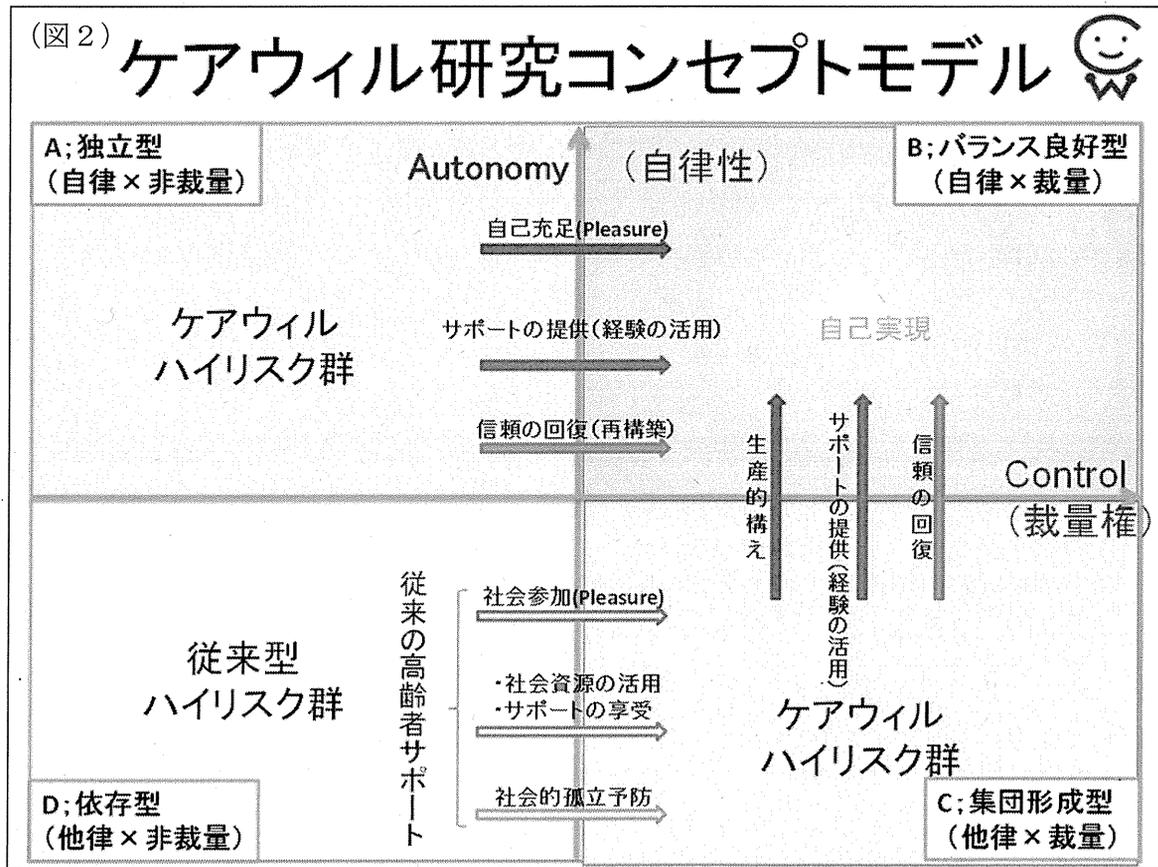
3. ケアウィル研究が目指すQOL支援の枠組み

今回、ケアウィル研究において前述の社会的QOL (CASP) 構成要素の内、社会参画の基本要素となる「自律性」と「裁量」を軸としたケアウィルコンセプトモデルを作成した。これは支援の要素を検討するにあたってCASPPが示す社会参加という環境要素と高齢期の能動性という態度要素を明確にする必要性に基づいて行ったものである(図2)。またこのモデルでは、向老期の裁量(Control)は、ある程度健康状態に依拠するものであるが、それでもなお自律性(Autonomy)が健全な社会参画の基盤を支えるという点を重視している。ケアウィルでは、裁量および自律性ともに低い群をハイリスク群としていた従来の高齢者の支援

対象枠に加え、向老期における低QOL群として裁量・自律性のどちらかが低い群を新たに設定した。ここでは、これまでの個人の身体や精神の機能のみを重視した考え方ではなく、周囲との関係性も含めた生活満足度を大きな目標とした。そこで、裁量・自律性ともに高くなるに伴い自己実現に近づくことを理論的背景から導きモデルに導入した。

こうした裁量と自律性の複合的な視点に基づく自己実現へのアプローチは、自分の置かれた課題や環境を退職期に見直すことに加え、それらを克服(または活用)しながら自己実現へ向かう、豊かな向老期支援としてのケアウィル研究の位置づけを意味する。また、このモデルの作成は定年退職世代におけるセカンドライフキャリア形成

の学習プログラムの指針として活用することも目的とした。



III. 向老期の生活および健康状態と社会的QOLとの関連

退職期とは、会社勤めの正規雇用職を引退する60才が一般的とされている。雇用延長や再雇用などにより幅はあるものの、退職は60才以降または65才以降（WHO定義では65歳以上を高齢者とする）において経済的生産人口を離れることを意味する。

今回、退職後から高齢期の要介護に至る以前の段階を向老期と表現し、向老期における生活や健康状態とQOL等との関連を検討することとした。向老期調査の対象者は、要介護により一人での外出等に不便が生じていない老後（退職後）にあり、豊かな

な生活の一助として「生涯学習」教室に参加している集団とした。

富山県内における健康関連の生涯学習に参加している60才以上の男女に対して自記式アンケート調査を無記名で行った。2011年に第1次調査（403名）、2012年に第2次調査（416名）を県内の生涯学習講座の協力を得て実施し（調査は同じ講座にて）、これらの調査をもとに以下1.～3.を検討した。

1. 向老期のQOLを支える健康・幸福・孤独の相互関連性と生活における裁量

向老期においては身体機能の衰えに伴う健康の喪失は避けられないもののように思