

ケアウィルという言葉聞いた印象をお聞かせください。

「ケアウィル (Care Will)」は、「豊かな暮らしへの意志」を意味する富山大学発の新しい言葉です。研究会では、「人が人としてお互いの存在に根差して関わり合う」という広義の意味のケアがある暮らしを豊かな暮らしとして、その暮らしを実現するための意志 (Will)、プロセスとしています。



鏡森：ケアウィルという言葉聞いた時に、まず、新しい人生の局面を切り開いてもらったという印象を受けました。私は専門が公衆衛生ですから、地域の中で老境の人だとか、死にゆく人たちのケアをしている人、あるいは今、脳卒中の寝たきりの人のケアをしている組織と一緒に作っていく仕事をずっと学生時代からやってきました。リビングウィルあるいはビハーラ、あるいは安らかな死、ホスピスなんかでは、最期のところで自分の意思を表明する、寛容と受容で看取るということは、だいぶ整理されてきました。でも、そのプロセス、そこに至るまで

が十分吟味されていないところに、リビングウィルが急に出てきても、ちょっと困るだろうと思っていました。だから、「ああ、そうか。ケアウィルというのは山のふもとだな」という感じがして、この方が、もっと裾野が広いから、これを是非広めていただきたいと強くサポートしました。

その前の原理について言うと、ケアという言葉で私に共振したのは、エリクソンです。エリクソンの慈悲です。ケアの慈悲というのがありますから、中年期だと思いますけど、それは社会を、自分をケアする、周りの人をケアする、地域をケアする、もっといえば社会をケアする、そんないろいろな段階のケアがあります。でも、実践していく者にとっては、死にゆく過程の中で、ケアという時期の存在をウィルで一度デザインしてみる必要があるだろうということが、ケアウィルをサポートするきっかけでしたね。

永田：ケアといった場合、私たちが一つ考えるのは、まず1つはメディカルケア、医師によるケア。それからナースングケア、すなわち看護師によるケア。それからファミリーケア、家族によるケア。それから地域社会や友人といったような周りの同僚たちによるケア（シグニフィカント・アザーズによるケア）。さらに大事なものはセルフケアですね。

ケアウィルのケアは、心遣いとあるけれども、これいい言葉だなと思って。さすがに藤森さん、女性の言葉だなと思って感心しているんですけども、我々は「援助的行為」という風に訳しています。ちょっと堅い、そういう定義の仕方をしていました。

このケアウィルを、最初聞いた時は何なんだろうと思いましたけど、だんだん分かってくるにつれて、いや、いい言葉だなあと感心するようになりました。



退職期の男性を対象としていることについて、ご意見ください。

ケアウィル実践研究事業は、退職期にある男性を対象としています。実践として、退職を機に、一度、立ち止まって自分の退職後の生活をプランニングする講座を開催しています。

永田：『いじわるばあさん』っていう漫画がありますね。あの中に面白い話があったんですよ。赤ちゃんが生まれてくる前に、空の上で大変いい神様と悪い神様がいますね。この生まれてくる赤ちゃんの人生をどういうふうに創っていくかと、神様同士がディスカッションをする

んです。2人がジャンケンして、いい神様が勝ったんです。その子は一流の小学校・中学校・高校・一流の大学を出て、官僚になって天下りをして、一見、豊かな人生を生きて、死んでいくんです。その死のベッドの中で、この人がこういうことを言うんです。「俺は、こんな人生、やりたくはなかった。俺はわんぱく坊主をさんざんやって、先生からも嫌われ、みんなからも嫌われるようなやんちゃ坊主になりたかった。それで大泥棒になって、怪盗ルパンみたいなことをして、そしてバタッと死んでいきたくかった。俺はつまんねえ人生だった」。それを見た悪い神様が手を叩いて喜んで、「ほら、俺のほうがよかった。俺はそういう人生を考えていたんだ」って言うんですね。

本当に分からないですね。死のその瞬間まで。その人の自分の人生っていうのは1回しかないわけですから選択ができない。その中でちょうど定年ぐらいになると、自分の来し方を思い浮かべながら、さあ残りの20年で何を本当にやろうかと考える。自分が一番やりたいことをやっていくだけの自由性があると思いますよね。そういう意味で、自分の意志をここでもう一度確認して生きるようにするというのは、すごくいいことじゃないかと思います。それは、たいへん望ましいことだと思いますね。

鏡森 : ケアウィルの実践の部分を見ていると、今、参加してきた人たちも、藤森さんが言ったのと、大筋で外れることはなかったようですね。退職ちょっと前の人から、間もないような方たちが、よく意見を述べられていますから。

そういう意味で、新しいケアウィルというものを富山の土壌に植えたことは、大変意義があることなんですけど、これは、富山の土壌だけじゃなくて、日本人全体がとにかく働くことの意義を十分認識しているかどうかです。とにかく一生懸命働きますから。

最近は自殺予防ということを見せてもらっていて、セルフケアの話が十分されているので、それをどう実行するかということが1つですが、僕は事業主のケアもしなければいかんと本当に思っているんです。というのは、有給休暇が20日ぐらいあるけれども10日ぐらい、あるいは半分ぐらいしかしか取られていない。これをもし全部取ったとすると、自分の事業所のケアになるわけですよね。新しい需要、内需の拡大で、成長産業で、外国から医療ツーリズムで金持ちを呼んできて金儲けをしようなんて、そういう浅はかなことじゃなくて、社会全体のケアを考えた時に、例えば働き終えた人たちが振り返って、有給休暇をきちんと取るということ、事業主の若い人たちにどこかで話してくれると非常に助かるなと思います。

だから、ケアウィルの人たちがこれだけいろいろな勉強をしているのを見ていて、あとは、どんな風にセルフケアから、隣人、友人としてのケアに広がっていくのかと、この人たちを見ているところなんです。

あともう一つ、この人たちのエネルギーを例えば社会と何かつなげるところにもう一つ持っていけないものかとも思っています。そういうモデルを、富山にもある、高岡にもある砺波にもある、魚津にもあるという会に広めながらやっていくためにも、社会との接点をして認知をしてもらうというのを何とか頑張ってやっていただきたいなと思うし、お願いをするだけじゃなくて、私もサポートをしますけれども、そんな風に今、思っていますね。

“みんなで取り組んでいくこと”について、ご意見ください。

ケアウィルの実践の中で、ケアウィル講座を開催しています。そこでは、いくつかの講義の後、自分の退職後の意思表示のツールとして、プランニングをし、作ったプランをみんなの前で発表して交流をするところまでを1つの講座としています。その後、修了生の会として「富山ケアウィル勉強会」を発足し、毎月1回集まっています。

永田: みんなで退職後の自分を考えてみるというのは、すごく大事なことだと思うんですね。というのは、皆さん、小学校からずっときて、社会人になって、そして会社の中で切磋琢磨して定年を迎える。ふと気づくと、何もなくなってしまったという人たちが大変多い。

実は私は医学部へ行く前に経済学部についていて、その同級会を毎年、10年ぐらい前からやっているんです。退職の早い人も遅い人もいるんですけども、だいたい60代半ばに達してくると、退職されている方が圧倒的に多い。そのそれぞれの人たちの生き方を見ていると、本当に千差万別ですね。「生きてきたように老いる」っていいですけど、本当にその通りです。悠々自適な人もいれば、そうじゃない人もいます。話題になるのは、自分の病気自慢と、親の介護のどっちかですね。あまり明るい話題がないんです。

だけど、今もう人生80年の時代になって、60歳前後で退職された人たちというのは、まだあと20年も残っている。若い時の20年と違うのは、皆さん、経済的には、ある程度の豊かさを持っている。特に日本はそうですよ。だけど、定年過ぎて仕事人というのはまずほとんどないでしょう。そういう人たちが残りの人生の20年、総決算の時をどう生きるかというのは、すごく大事なことだと思いますね。

その中で、病気自慢と親の介護だけしか話題がない同級会というのは、あまり面白くないんです。だからだんだん出席者が減ってくる。それが現実ですね。ただ、そういう同級会に行くと、自分の通ってきた人生と違う人生を描いてきた同級生たちの姿が見られる。すなわち、多様な価値観があって皆さん生きてきたんだ。そうか、そんな生き方もあったのか、ということに気付かされることもありますね。

だから、みんなで考える、その中で自分を客観的に観ながら、新しい自分の人生を創っていく、意味を創るということは、まさにセルフケアの一番の根本的な問題だと思います。

鏡森: 私は、今、恩返しだと思っていろいろなことをやっているんです。

私、非常に仲のいい友達がいて、2人は癌ですね。1人はもっと若い時、高校の時に、あっという間に死にました。ごく親しいのが3人、周りで死んだんです。だから、医者としても、そういう自分自身も含めて、これまで元気で65歳まで生きたんだから、あとは、それこそケアじゃないけど、社会との接点を持ちたいという願いでもある。

無理する必要はないですけど、このケアウィルの人たちにも、なにかそういう糸1本を社会にどこかで引っ掛けてもらって、それでまた存在価値を、そういうつながりを、持ってもらうと、もっと発展するんじゃないかなと思ってんでいます。

人の役に立つことと自分へのケアについてお聞かせください。

ケアウィル勉強会の一部には、人の役に立ちたいという強い思いはあるのに、どこで役に立てるのか分からない、自分が何を、どこに社会との接点を見つけて、そこで自分が役に立てるものを見出していけるか分からないというような悩みを持っている人も見受けられる気がします。その意味で、言葉上はちょっと相反するもののように聞こえますが、自分が人の役に立っていると思うことが自分のケアになることがあると思います。

永田: 自分が存在している一番確認できるのは、他人に自分を反映した時です。

今、都会では、孤独死というのが非常に増えています。被災地のほうでも仮設住宅の中で、コミュニケーションがなくて、誰も亡くなっているのに気付かなかったなんていう例もあるそうです。それから我々の周囲でも、お父さんが孤独死されたという患者さんもいます。そういうことに比べてみたら、富山はまだ地域というものが非常に生き生きとしている。

そういう中でもって、自分が地域のため、隣のおじさんのために何ができるかを考えることによって、逆にそれが自分自身の意味にもつながるし、自分自身の存在を他人に反映する中で、

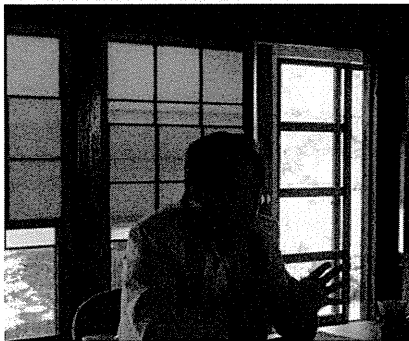
確認できる。だからボランティアというのは基本的にそうですね。欧米でボランティアが盛んというのは、ボランティアをやることによって、自分の生きざまを振り返り、意味を確認することでしょうね。

意味が一番見つかるのは、他人のために何かすることですね。自分のために何かするというよりも、他人のために何かすることの方が、はるかに、自らの生きる意味を確認できると思います。



地域との関わりの中で、自分の意味や自分の役割を見出していくことに関して、今の地域社会には、どんな課題がありそうですか？

自分への確認をするという意味で、地域社会がまだ富山には生きていますということですが、おそらく、地方には地域社会がまだ生きています。地域と関わって生きる意味を全員が見いだせたら、幸せなことだと思いますが、現場から地域の現状を考えると、何か課題のようなものは見えてきますか。



鏡森：いろいろな課題があります。

例えば私は昨日、ある市の4つぐらいある旧町村の庁舎をどうするかと話し合ったんです。その中で街全体が、特に旧町の地域が高齢化しています。

私の住む通りもですけど、60軒ぐらいある内の、もう10軒ぐらいは人がいないか、更地にして歯が抜けたようになっているわけです。うちの町内に、今、子どもは3人です。かつては78世帯ぐらいあったんですが、今は60世帯です。0歳児から小学校までの子どもが3人しかいないんです。

とにかく、日中の通りは、ほとんど人影がありませんよね。車しか通っていない。

かつて、私の住んでいる町は、八尾から新湊へ行く、海と山を結ぶ主要道路だった。今、町の人は全体に、この先どうなるんだろうかと心配して動かないという人と、いや、だからこそ空き家を使って自分たちで昼飯を作って集まろうという地区とがある。やっぱり誰かが声を挙げて、みなさんを集める人がいなくなったら、思ってもできないですよ。そういう人がいるかないかによって、通り1本を隔ててずいぶん違います。その昼食会をしているところなんかは、お昼ご飯どきになると人通りが出ますからね。町を歩いて、みんなの集まるところに行くわけです。それでまた、昼食会のところでは、いろいろな課題が出てきますよ。自分たちで作り始めるし、周りの畑から持ってくるし、やっていけば、どんどん雪だるま式にいろいろな活動がつながってくる。

もし、地域で何をやっていいかわからないという人がいるんだったら、まずは自分の町内の役に立つことを見つけることでしょうね。

同じ世代のおふたりから見て、退職期特有の世代性や特有の連帯感、プライド、やり方のようなものを感じることはありますか？

おふたりは、多分その世代にかかっていると思いますが、勉強会には、60歳前後もしくは65歳前後の方々が多く、地域にずっと、ある意味、60歳定年まで根付かずに、仕事、仕事で過ごしてきた方の

中で 60 歳になってから地域に入れないという方、地域活動も一生懸命している方などもいらっしゃいます。勉強会を通して多種多様な人の意見を聞いて、自分もちょっと一歩踏み込んでみようかと思え、チャレンジに失敗したとしても勉強会に帰ってきて、またみんなで考える。やっていることは違っても、お互い意見を出し合って、その後の生き方を考えていこうというような雰囲気醸成できれば成功かなとも思っているのですが、正直なところ、まだ至っていないと思うところもあります。

永田：我々は要するに団塊の世代なんですよ。

今、鏡森先生が小学生が 3 人しかいないとおっしゃっていましたが、我々が中学の時は、65 人クラスで 13 クラスあったんですよ。教室がなくて、廊下の隅もパーティションをして教室にしたり、体育館の隅を教室にしたり。それで、どうにか凌いでいた、そういう世代です。だから、我々の世代というのは非常に数が多くて、競争、競争、競争で来たんですよ。

私の高校受験は 78 倍でした。宝くじに当たるようなものだったんですよ。

それがずっと、会社に入っても皆さん、続いたと思うんですよ。課長になる、部長になる。トップのほうに就くなんていうのは、本当にたいへん。1,000 人入社して社長は一人ですからね。それも何年に一人しか出てこないわけですから、ずっと競争で来た人間というのは、まず、お互いに結構、警戒心が強い。それから意外とシャイですよ、それでいながら。

ですから、そういった人たちをちょっとつなぐコーディネーターの必要性というのがあります。ちょっと肩を押してくれる人たちがいないと、なかなか前に出られないというところがあります。

例えば同窓会に行っても、40 年ぶりの同窓会だなんて、顔を見ると「あ、あいつだ」と分かるわけです。ところが、近付いて話すっていうのはなかなか勇気が要るんですよ。そういうところがあるんです。でも、誰かが「おー、お前よ」って、ポンとやってくれれば、フワッと入っていきやすい。そうすると昔にすぐ戻っちゃって、「おーい」って始まるんですけどね。人生のほとんどを競争社会で生きてきた人間というのは、なかなか一歩踏み出す時に、妙にシャイなところがありますね。

それからもう 1 つ、先ほどの鏡森先生のお話から思ったんですが、富山の地域性というのは、富山という町に対する愛着、富山の人たちって、ここに生まれ育ったということを誇りに思っているんじゃないでしょうかね。東京の人たちというのは、あまりそういうことを考えないです。

私は千葉県出身ですけども、私の地元も、さっき先生がお話しされたように、過疎を通り抜けちゃってですね。私が子どもの頃は、“なんとか銀座”といていたんですよ。その銀座通りが、“シャッター通り”の時は、まだよかった。シャッターがあったから。今は、もうシャッターもなくなって、歯抜け通りになっちゃって、100 軒ぐらいあったお店が、今 5、6 軒になっちゃった。なんていうんだろう。。。情けないというか本当に。その状態に対しても、街に長く住んでいる人たちは、もうそんなもんだと思いきゃっている。

ところが、一方、定年になって、ふるさとへ帰ろうとしている連中もいっぱいいるんです。そういう連中がこれから新しい空気を吹き込むんじゃないかな。そういう多少の期待を持っていますね。その人たちが昔の仲間ともう一度一緒になって、なにか起こしていくかもしれないなと思っているんですよ。

やはり、都会で戦って、定年を迎えてくると、自然の豊かなふるさとに帰りたと思う。私なんか心の中で、いつも思っています。なかなかできないですけどね。そういう人たちのエネルギーを一つの資源として使っていく、活性化していくっていうのもちょっと手かもしれない。でもそれにはやはり、サッと地域の中にスムーズに入っていけるようなコーディネーター役がいないと、なかなか難しいですよ。

地域社会にとって労働力以外に、企業戦士でやってきた方たちの役割や意味、

期待するもののようなものを地域でご覧になることはありますか？

競争社会を生き抜いてきた人たちに期待する新しい風の話がありました。その競争社会で培った、能力を地域社会に生かしていく、プラスα、なにかが求められているような感じがしています。それにはっきりすれば分かりやすいんですが、地域社会でうまくやっていく能力と、競争社会で勝ち残ってきて新しい風を吹かせた能力と、また少し違うところもあるようにも思います。その点で、今まで地域社会のほうから定年退職者に求めるものをあまり考えてこなかった気がします。

鏡森：そうですね。例えば、だいたい定年退職して家にいると、町内会の役員が回ってきますよね。1つの境目はその役員を受けるかどうかです。受ければ、そこで新しいまた展開が始まります。だけど、そこで受けないととなると、後退とは言えないけど、せつかくの接点を失うことになる。

だから見ていると、だいたい職場で張りきってきて、いろいろな仕事をうまくこなしてきた人たちは、やっぱり地域のために次はしなければいけないということで動いている。私の知っている人も、何人も今、町内会の役員をして忙しい日々を送っていますよね。昨日の、庁舎をどうするかという話もね。建物の簿価、簿価なんていう言葉は、先生は経済学も勉強したからお分かりかと思いますが、建物が古くなったから、今どれだけ減価償却があって、今の値段はどれだけのものかということもちゃんと勘案して、壊すか残していくかなんていうことをしなくちゃいけないという資産の話で、統合庁舎の問題を整理していくわけです。さすがに、僕なんかは、協働だとか連帯だとか抽象的なことでいろいろ言っているけど、彼らは、そういう、社会で培ってきた、経済社会を生き抜いてきた意味で、経済的な尺度で物を切り込んでくる。そういう人が入ってくるから、なかなか昨日の委員会は面白かったですよ。

ですから、僕は、常々言いながら、なかなかそれが実現できなかったんだけど、地域と事業所・会社と家庭（家庭という意味は狭い人間関係だと思うんだけど）、この3つのバランスをなるべく取るようにしましょうと。特に公衆衛生をやる者については、僕はこの3つのバランス、地域で何をしているかという、それがなくて公衆衛生だけをとっている人は、あまり信用しないようにしているんです。だから、地域との接点を見つけて、そこに一步踏み出すいろいろなチャンスを逃さないということかな。そのためにはやっぱり接点を持っていなきゃいけないんですね。

自分たちで情報を拾って、自分たちで考えていく場っていうのがないからこそ、ケアウィル勉強会のような場が必要に思いますが、いかがでしょう。

地域での役割という面で接点を自らが望んで持っていくことが非常に重要な1つとして挙がりました。鏡森先生のおっしゃった市の例は、地域づくりの新しい側面として非常に新しい感覚があります。逆に、企業で頑張ってきた人たちが新しい知恵を入れられるような場所があればいいですが、「まだこの土地にきて何年目の者が」という古い側面を持つ地域もあるかもしれません。

自治会の当番には、若い人が「それをやるぐらいなら、ここを出た方がまし」というぐらい大変な、役目を全部させられる役もあります。退職期には、その大役が嫌でも迫ってきますが、そうした地域での役割を考えながら、いろんな事例を知り、トレーニングすることが1つかなと思います。

実践研究の中で、地域社会とのつながりに関して、退職期の男性が意外と今後の自分の人生に対する現場（自分の地域で新しい場に入っていく時）の知識を得る場がないように思われます。彼らは賢い方たちなので、情報さえあれば自分たちで考えて自分の意思で前向きに進んでいくようにも思いますが、地域行政はそういった情報をしっかり出せていないし、自治会は義務で動いたりしている環境にあると思います。

永田：その通りだと思います。

今、都会に住んでいる定年退職者たちが今後どうしたいかっていう調査をなにかで見たのを覚えていますがね。一部の人たちはそのまま都会で、より便利なところに移りたい。郊外か

ら都心部に移って。ですから今、デパートなんかに行くと、お一人さま用のおかずが売っていますね。無駄のないようなおかず。野菜なんかも、大根1本じゃなくて3分の1にして売っていたりという。都心部は、そういう非常に便利なようになっていきます。

そういう生活の方がいいという人たちと、それからやはり騒音は嫌だ、車がいっぱい流れているよりも、もっと自然豊かなところに来て、自分の故郷に戻りたいとか、もしくは沖縄に行きたいとか、オーストラリア、ニュージーランドに行きたいとかいう人がいっぱいいますよね。むしろ故郷に帰りたいという人たちが、故郷がどう受け入れるかです。



私の実家の方には、故郷の側の行政なんかに、そういった人たちを資源として受け入れようという準備がないんです。私は中学校の同級会、同窓会を毎年やっていて、よく行くんですけど、本当に友達として懐かしくていい。その中の東京や大阪で働いている連中たちは、帰りたいと思っている人がいっぱいいるんですよ。帰りたいと思っている人はいっぱいいるけど、もう家に帰ったら親ももう亡くなっちゃっていないし、兄弟もいない。でも親の育ったところだから帰りたいという人はいるんですが。

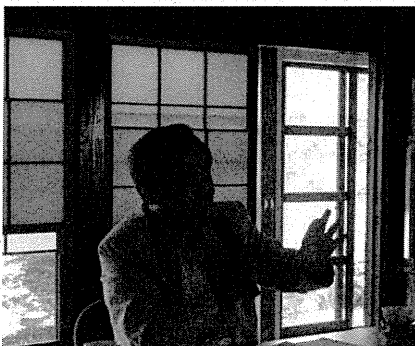
そういった人たちを積極的に受け入れて、その人たちの持っているいろいろな能力を活性化するような行政的なシステムがもっとあってもいいんじゃないか。ところが私の実家のほうは、全然考えていないね。そんなこと考えていない。

それからもう1つは、そういう人たちが帰ってくるためには、一番、医療上の問題が大きいんですよね。自分が病気になった時、ちゃんと診てくれる病院があるんだろうとか、それが一番大きい問題だと思いますけど。実は私の実家のほうは、市立病院がつぶれたりして駄目なんです、あまりよくないんです。だから皆さん二の足を踏んでしまう。だから行政側の受け入れ体制。

それからまた、こういう富山大学は大学がそういうことをやっていますけれども、そういうコーディネーター的な人たちのことを積極的に迎え入れるようなシステムを各地がつくっていくべきなんですね。

地域の中で、協働のいい事例をご覧になったり、協働について思うことはありますか？

困ったことはこちらにアクセスしてくださいねというのは、行政側のサービスの中に、かなり充実してきていると思いますが、一緒にやっていきましょう、是非あなたの力を貸してくださいといった協働の形はまだまだこれからのように思います。



鏡森:その可能性を、どう受け入れるかということの他にね、県の県民健康づくり協議会っていうのがあって、僕は、その座長をしているんです。

富山県は、実は老人クラブの加入率が全国一なんです。全国一といったって6割ぐらいですよ。最近ついに6割を切りました。減ってきています。でも全国一なんです。

その老人クラブの会長さんは、元富山市の市議員でもあるんだけど、彼は言いましたね。

「高齢化社会と言われて久しい。この健康づくりも高齢者は大事にされる側ということでいろいろご親切なことをやってもらっても、高齢者を主役

にしたような施策、平たくいえば私たちを使って地域の健康づくりをするようなことが感じられない。だから私たちがどんどん、大事にされれば大事にされるほど、下手をすると逆に社会との活発な交流が無くなってしまふ」。

その会長さんは、なかなか面白い人で、それじゃあいかんと思って、老人クラブとして自分たちで米寿を祝う会をしようということを出発して、2つの大きな市（高岡・富山）で、それぞれ、米寿を祝う会を老人クラブ連合会として自分たちで主催したんです。そうすると80歳過ぎの人たちが、どんと申し込んできて、高岡は千何百人、富山は2千人。テクノホールとか産業文化ホールを借りて大会をやるんですって。

こういうことを私たちは望んでいるんです。先のことを考えて自分たちがそれでどう変わっていくかということがよっぽど健康づくりになるんだと。そういう発想で行政も、この老人クラブの加入率が一番という宝を使いきっていない。使う時はこういうことをやるんだと。つまり先のこと、夢を与えて、みんなでそこに参加して、事業をうまくつくること。だからその老人クラブの会長は、なかなか素晴らしいと思って。かねがね素晴らしい発言をされる方なんだけど、そういうふうにされましたもんね。

それはそれでやっぱり、どのジェネレーションであろうとも、退職期の人たちは退職期の人たちで自分たちが燃えるような内面的なものはなにかということで、それぞれみんな探していると思います。そういったエネルギーをちょっと見て、この老人会の会長のように上手くね。上手くという言葉に語弊があるけれども、そういうエネルギーをどこかの発火点に結び付けるというのが、やっぱりリーダーなんだろうね。

コーディネーターという言葉がいいのかな。それは非常に大事。だからケアウィルをコーディネートする人たちにとっても、大変重要な仕事だと思う。そのエネルギーをどんなふうにして社会とつなげていくかというところで、自律性を大事にしながら、いくつかの教訓からそういったものをつくっていくということは是非、やっていただきたい。同窓会ができて、定期的に集まっているというのは、ものすごくエネルギーを内蔵していくことになると思うから、そういったものの継続は是非お願いしたいと思います。

永田：今、先生の話聞いていてふと思ひ出しましたのは、喉頭がんの患者さんたちのことです。喉頭がんというのは、高齢者が多いです。ところが、喉頭がんの患者さんって不思議に呆けないんですよ。

我々もどうしてかとおどろいたのですが、喉頭がんの方たちは喉頭を取られていますから、声が出なくなってしまう。食道発声をやる。食道発声を誰が教えるのかというと、喉頭がんの先輩患者さんで食道発声ができる方が、新米の手術後の患者さんに教えるんですね。これは伝統的にそうなんだそうです。そのために各地区にグループがあり、全国団体まであるんですね。なんと喉頭がんが食道発声でカラオケをやるんです。すごいですね。喉頭がんなのに、一番高齢者は102歳という方がいました。大分県の会長さんでね。その方にお会いしましたがけれども、何にも呆けていないんです。

だからやはり他人のためになっている、要するに他人に食道発声を教える、教えるほうも、教わるほうも必死でしょう？ 声が出ないっていうのは、人間にとって非常に大変なことです。その声が出れば、食道だろうが喉だろうがどっちでもいいわけですから。それをこの人たちは先輩から教わって、またその人ができるようになったら、新しい患者さんに教えていくというシステムを創っているんですよ。これはもう、本当に、まさにケアウィルじゃないですか。

おふたりの生き方の中で、自分は例えばこんな風に、その局面を乗り越えたということはありますか？

ケアウィルは意志だと。ケアウィルの発想の最初の頃に、自分で提供できる、提供したいというものを持つ人と持たない人では随分違うと思うんだと言っていたと思います。

勉強会では、地域の役に立つことも大事だと思っているし、将来健康で長生きすることも大事だと思っているけど、まだもう一つ何か、自分の意思で、第二の就職のような形で、自分の生き方を、もう一回つくってみたいと思っているように、とても感じます。

まだ元気で若くて、持病の一つや二つ持っていたり、まだ社会に貢献したい、何かしら自分のやりがいを持ちたいと思っている方々が仲間を取り組む時、いろんな多様性を認め合うという意味で別々のことをしながら仲間を取り組むのもいいことだと思うのですが、仲間と同じ方向性を向くのも一つの方法じゃないかと思うこともあります。

例えばケアウィルの展開として、ケアウィル運動に発展していくのを、まさしく勉強会の人たちに企画してもらったことを考えた時に、それをケアウィル事業の一環として提示してしまうと、自律性や自主性など、自分で考えて自分で決めることを重視しているところに悪く働くと困ると思って躊躇したりしています。

自分たちで飲み会は開くけども、なかなか先が見えない。やっぱり悩んでいる最中、産みの苦しみのところだと思うんです。

その辺りを乗り切った経験といいますか、おふたりの生き方の中で、例えば自分はこんな風にその局面を乗り越えたというのがあると、勉強会でも自分もそういう姿勢で臨みたいなどの意見が出てくるのかなと思います。その辺りになにか特別な仕組みや環境、想いなどは作用するものなのでしょうか。それとも、なりゆきというか、与えられたものをこなしていく内に見えるものなのでしょうか。

鏡森： 皆さんからメールを通して出てくる意見交流がありますよね。全部見ているかという自信がないけれども、あれをちらっと見ていると、もうちょっと続けなきゃいけないという感じがしますね。それは、全員が一つのものやっていると、なにか外からのそういうものに触発されるものがないと、中で何か1つものものをやろうと考えているだけでは、それは恐らく成就しないだろうと。やっぱり、この外からのそういう状況が何か生まれないと、物は出てこないような感じがしますね。それを出すためにはやっぱり、それぞれの人が自分のできる範囲で地域とつながる、元の会社でもいいですけど。なぜ自分はケアウィルに参加したのかということから、もう一つ、じゃあ自分で学んだことを周辺のケアと、どうしたら結び付けられるんだろうかということを通して、次のステップの悩みまでいかないと。こっちから、例えばこの場所を基地にしてみんなでやりましょうと提案をしたとしても、今の状況だと、ちょっと難しいと思う。だから、そういうような自分たちの同窓会を自分たちでやらせよう。自分たちでやらせれば、そういうことをやりながら、「あ、もうちょっとこうしたい」という風になっていくのが一番ベターじゃないですか。ですから、今、エネルギーがたまっている段階だと思っています。傷に皮ができていいる時にあまり手を突っ込むとその皮ができないと同じように、ちょっと時間がかかるんじゃないですかね。でも時間がかかるだけけれども、今言ったような、つまりケアウィルの範囲の1層、2層、3層ぐらいを意識しながら、自分たちは今、1層のセルフケアのところもやりながら、2層ぐらいにいったら、そういう風に自分の手掛かりというものを見つけてくるという仕事を1つしなければいけない感じがします。外的条件というのをやっぱり1つ創っていく必要がある。創る？ 創るのは難しいな、やっぱり出てくるんだろうな。僕もあるけど、出てくるためには、ずっとかよって、その素晴らしさも知って、一歩を踏み出すってこと。外的な条件が非常に大きいので、それはかなり運命的なものもあると思うね。一生求めて、そういうふうに遭遇しなくて一生終わるということもあるかもしれない。でも、考えて、待っているだけじゃ、多分難しい。考えて動かなきゃいけないんです。

今は熟している時期だから待つという時に、ライフレビューのような振り返りが必要なのかなと思うのですが？

外からの外圧じゃないですけど、今は熟している時期だから課題がおのずと降ってくるのを待つということもあると思います。それぞれに自分の人生を持っていて、もう一回自分の人生を振り返ってみた時に初めて、ああ自分はこういう生き方をしてきたんだ、こういうことはできるかもしれない、こ

ういうことをしたかったのかもしれない、思う可能性もあるかなと思います。

永田：鏡森先生が今お話されたように、待つということが大事ですよ。だって、考えてみれば、60年間、競争社会の中で生きてきて、そしてそれがあつた日、パツと会社という錦の御旗がなくなって、それでポンと放たれたわけでしょう。その人がこれからどう生きるかっていうことは、ものすごい大きな行動変容です。その行動変容、小さな行動変容でもなかなか難しいのに、例えば糖尿病患者が食事療法をやるといったって難しいのに、自分の人生がワツと変わったわけですから、それをまず自分で受け入れて、その中からどうしていくかということを考える。行動する・アクション化するというのは、大変なことですね。

そういった時にお話があつたような、ライフレビューインタビューみたいなことは必要ですよ。というのは、自分の60年間、来し方を振り返って、自分は何をやつてきたのか、何ができなかったのか。どういう成果があつたのかということ、できるだけ客観的にそれを自ら自己評価して、そしてその自分の得た財産をどういうふうこれから今後の20年に使つていったらいいかということ、やはり一度足を止めてじっくり考えてみる必要がある。そう思いますよね。その中から自分の本来の生きる意味が見つかるだろうと思います。だから、ケアウィルを始めるその最初の時期か、それ以前の段階でもって、一度、各人のライフレビューをやつてみるって、すごく大事だろうと思います。

ただし、それにこだわつてはいけません。こだわるのではなくて、その中でポジティブなところだけを選んでいけばいいわけですね。ネガティブのことはどうでもいい。それでその中で自分のこれからの人生に、それがどう活用できるかを一生懸命考えていけばいい。

それから今、皆さん方がケアウィルを始められてまだ1年経っていないですよ？その人たちを無理やり動かそうと思つても、これは無理だと思つし、本当に今は醸成される時期、皆さんが心の中で考えて、動こうとするその一歩手前の段階だろうと思います。だから先生方、コーディネーターのやるべきことについて、禅宗の言葉に「放てば手に満てり」という言葉があります。「放てば手に満てり」。要するに相手を自由にする。自分の束縛から相手を放す。そうすると、その人は自分で考えて、最終的に手に満てるぐらいの大きな成果を生んでくれる。

これは道元の言葉ですかね。この言葉の意味を、私も今までよく分からなかつたんですけど、この年になって、ようやくわかるようになりました。特に自分の子どものことを見るとそうですね。手を掛け過ぎたら子どもは駄目ですよ。放した時にちゃんとやるようになる。ケアウィルの対象になっている、皆さん方のところへ集まつてきている男性陣も、多分そういうものだろうと思います。今これで、一つの刺激を与えているわけだから、それに対しての反応というのは、時間がかかるんです。若い人は早いんですよ、反応が。でも年寄りになるとみんな意固地になっているところもあるじゃないですか。手間がかかるんですよ。手間がかかるけれども、この中で、それは自分のためであるということが分かつてきた時に、やっぱり行動変容を起こしますよ。だから、もう少しお待ちになったらいいんじゃないかと思つます。そういうことですね。

自分なりのケアを見つけて行く時の、ケアウィルに対する期待のようなものがあれば、一言ずつお願いします。

「手を放す」ということについて、ミルトン・メイヤロフの著書『ケアの本質』の、人を信頼すること、自分の思い通り動いてくれるということではなく、その人の自由意思に任せるという話を思い出しました。

今回は、ケアという文脈の中でいろいろとご意見いただきました。自分なりのケア、思いやりとか心遣いなり、人の役に立つなりを見つけて行く時の、こうありたいとか、こうあつてほしいという、ケアウィルに対する期待のようなものがあれば、一言ずつお願いします。

鏡森：最初にお話ししたように、ケアというのを、私はエリクソンのケアという言葉で認識して行動しています。私、自分のことでいえば、それぞれ教職ということで65歳までやってきて、人を育てるために一定のカリキュラムに基づいて、手を放すんじゃなくて手を入れることはしたんですね。

一番できなかつたことはやっぱり。。。手を入れることから今度は人を、最終的には人を育てることをケアということで今、やっています。育てるにもいろいろありまして、学生もそうだし若い人もそうだし、お年寄りもそうだけど、その人たちの役に立つようなことで、自分のできることをしようと。

自分のできることは何かというと、具体的に、役員さんをやったり、交流館を運営したり、自分がこれまで培ってきたことで、ケアを実践しているつもりなんです。それぞれの人にとって、セルフケアって何をやるかって。お酒の話も健康の問題も出ましたけど、セルフケア、それからそれをコアにして、周りの人たちに対する自分のケアというのは何なのか。

最終的には、ケアの一番求められているのは、あまねく人々が支え合っていける社会だと思うから、自分にとってのケアはそれぞれ何ができるかというケアの1層、2層、3層ぐらいは、自分ならどういうことをするのかということ、その時点、その時点で整理をしていくということを、やっていただければいいんじゃないかなと期待しますね。

永田：Autonomy、自律性という言葉がありますけれども、セルフケアの原点は自律性ですよ。自己責任のもとに自己決定するということです。誰の人生でもないんですね、自分の人生なんですね。

子どもの時は親がだいぶ関わっていますから、親の責任というのがありますけれども、もう60歳を過ぎて定年退職したら、会社のせいにもできないし、自分のせいだけなんですね。だからどう生きるかはその人の勝手だし、その人の思うがままになることだろうと思うんですが。その中でより人間らしく生きていくというためには、自分が社会の中でどうしたらいいかということをやっぱり真剣に、皆さん考えていますね。考えざるを得ないし、実際、考えてもいる。その時にヒントがないんですよ。やっぱり人間は自分の生きてきた中でしか考えられない。

その時に多様な人生があつて、だから例えば我々が小説を読むのもそうでしょう。小説に書いてあるのは、自分とは全く違う人生、「え、こんな人生もあるんだ」っていうのが小説ですよ。文学ですよ。そういうのも、文字で読むのではなくて、体験として同じグループの中でもって、同じ世代・ジェネレーションの人たちが集まって語り合つて。その中から自分の新しい可能性を見いだすということも十分可能だと思う。そういう意味で、このケアウィルのグループワークというのは、非常に価値の高いことだと思います。

先ほどから出ているように、自律性が一番大事ですから、あまり我々が何か価値観を押し付けたり、何かしない。要するにできるだけ彼らの自由性に任せていくことが、大事じゃないかなと思いますね。

最期に。。。

どうもありがとうございました。

鏡森先生からは、ずっとケアというものに携わってこられた経緯から、セルフケアから周りへの役割としてのケア、そしてあまねく人々が支え合う社会というものの文脈の中で、社会、公衆衛生の中におけるケアということについて、深くご意見いただきました。

永田先生からは、人間性や生きる意味や実存という文脈で、自己責任や人間らしくとか、自分があるということは、人の多様性を認めることができ、その中で自分という文脈でケアを考えていくことも重要だという、2つの主要な軸からお話をいただきました。

今日は、個と社会の調和という意味で、ケアウィルという一つの言葉に対して、なにか形作れたのではないのでしょうか。

あとは研究代表者の藤森さんが、今回の議論をどう調理するかだと思うんですが、藤森さんから最後にコメントがあれば・・・。

藤森：わたしは、ケアウィルについて、たくさん思いはあるんですが、なかなか表現するのが上手じゃなくて。自分が上手じゃないから、人にきちんと表現することは大事だという想いに至ったのかもしれないし、意思表示のツールも使いながらケアウィルをやっています。

富山の退職夫婦を取り巻く最近の映画があるんです。全員がそうじゃないかもしれませんが、富山男性である主人公は、口下手で、奥さんには言わなくても分かるだろうって期待していて、伝わっていないって傷ついて怒ったり、ひとりで悩んだりしています。やっぱり伝えることって大事かなって思います。

私は団塊世代の子どもなので、親の世代に生き活きと暮らして欲しい。転ばないように歩かないとか、なんのためか分からないけど不安だから貯金するとか、減らないように注意しながらそっとではなくて、生き活きと暮らして欲しいと思っています。

高齢社会といわれても、老年期の方が生き活き暮らして下さる姿を見せて、続く世代のモデルになって下さると、続く私たちも元気に前を向いていけるんじゃないかって思っています。

今日は、先生方にお話しいただいたことをあらためて感謝します。

ありがとうございました。

(以上)

コーディネーター：立瀬剛志(富山大学医学部医学科保健医学講座)

私におけるケアウィルの意味

精神科医 本田徹

人文や社会に関わるどのような〈知〉も、万人が納得せざるを得ない〈真〉を獲得することは難しいことだと考えています。しかし、私たちはこの社会の中に生きてゆくなかで、共有できる問題を見つけ、その解決のためにも力を合わせようとしてきました。

おそらくケアウィルは、そうした私たちの努力の一環です。そしてそれは、万人に納得できる〈真〉を求めているのではなく、私たちが共に生きてゆくための〈知〉を求めての作業だと考えています。

人は生まれそして死にます。これは死後の世界を想定する人々にあっても一応の共通認識です。その生から死の人間の時間を私たちは生涯と名づけます。その生涯を精神医学では、大まかに「乳幼児期」、「児童期」、「思春期・青年期」、「成人期」、「壮年期」、「老年期」に分けています。しかし1980年以降でしょうか、この人間の生涯の年齢区分は根本的な現実との齟齬を抱え始めました。それは第一に「児童・青年期」が延長したことと、「壮年期」と「老年期」の延長という現実からもたらされました。平明に言ってしまえば、50歳ぐらいまでの壮年期の活動力が60歳を過ぎてもまだあるし、老年期の始まりも10年から15年遅れて身体的心理的にやってくる、そして老年期すら、定説化された期間よりはるかに長いという現実に出会っているということです。つまりこれまでの〈知〉が、現実についていけていません。心身の「壮年期」でありながら、社会的な「老年期」に出会う、私たちはその人自身と社会の齟齬と不如意を乗り越える〈知〉を求めねばならない時代に生きていると感じます。

私が思うことが〈真〉であると言い切る自信はありませんが、幼い頃から60歳近くあるいは60歳を超えてつらぬき人を支えてきた原理があるように思います。それは、1. 孤立しないこと、2. 自分の何かを共有できる仲間、誰かを持ち続けること、3. 自分の持てる力をふるえる場を見出しその評価を受けること、そして4. 家族の支えがあることのように思います。これは年齢に関係ありません。ですからケアウィルとは、これまで生きることあるいは生きてきたそれを、社会の趨勢に抗して自分たちがどう作れるのかの試みであると考えています。

老いることとは失うことと奪われることとの戦いです。しかし老いることによって大事なことが見えてくるという「武器」を手にしめます。「よく笑う兵隊が良く戦う」というひそみにならえば、ケアウィルは、私たちが良く笑うことを目指しているといえるのではないのでしょうか。

「ケアウィル講座の構成」

藤森純子

〇はじめに

ケアウィル講座は、退職世代の人々に向けて設計された。ここでは、年齢ではなく、“毎日過ごす居場所が変わる時”を重視して提供している。退職という時期を考える時には、成してきたこと、積み上げてきたことがあることを前提としている。この講座は、生まれてから現在までの選択や行動は、なんらかの信じるものに基づいて行なわれてきたという、人への信頼のようなものに基づいて提供するものである。これからの生活の中で取り組む学習や社会活動は、世間的な流行ではなく、人から与えられて仕方なくするものでもなく、自分が欲するものであってほしいという願いの元に設計した。そのため、正しい答えは自分で見つけてもらうことになる。この講座が、居場所が変わった地点で一度立ち止まり、自分の来し方行く末を見通す一助となり、明日への一步を踏み出す勇気、少なくとも、とりあえずやってみるきっかけになってくれたら幸いである。

〇ケアウィル講座の開催にあたって

1) モチベーションを上げるということ

なにかを実行する時には前向きな態度が重要となる。しかし、高齢期というのは、たとえその初期であっても、若い頃より衰えた身体機能、有限に思える将来の時間、頑張った分だけ得られた収入の喪失や縮小などを思わずにいられない時でもある。そこで、講座では先ず、身近な生活そのものを考えてみる。

生活様式や習慣というものは、健康を高めたり害したりするが、見方を変えれば、自分自身の活力や生活の質に対する行動を自分で積み上げ、コントロールできるという可能性を作り出しているものでもある。そうは言うものの、コントロールする行動を起こすためには、モチベーション（内発的動機づけ）が強く必要になる。退職は、義務からの解放を伴うため、モチベーションを義務感や根性論で上げることは至難の業になる（スライド1）。

人の行動が、その目標に向かって動機づけされるのは、①どこまでやればいいのかの限界値が明確で、②どうすればいいのかの戦略が必要十分で、③達成した目標の成果が魅力的である時、だといわれる¹。モチベーションを上げる方法の1つとして、①モチベーションが下がっている原因を見つけ、②モチベーションを上げるためのアプローチを考える、ということが考えられる。

2) 自己効力感について考える

こうした内的動機づけのひとつに「自己効力感」という概念がある。自己効力感理論では、

¹ V.Vroom,1964

あらゆる形式の心理療法および行動変化は、自己制御および成功に対する個人の予期の変化という共通するメカニズムを通じて影響すると提唱されてきた²。この理論によると、行動に強烈な影響を生じるものとして、結果予期（特定の行動が特定の結果につながるという信念）と、自己効力予期（問題になっている行動をうまく行うことができるという信念）³があるといわれている（スライド2）。自己効力感の提唱者であるバンデューラは、自己効力予期は、「自己効力予期がある行動をとる」という最初の決断、費やされる労力、そして困難に直面した場合の粘り強さを決定するものであり、行動変化の最も強力な決定要因であるという。つまり、人が目標を持つ時、その目標が達成された時に得られるであろう報酬が、たとえどんなに魅力的でも、自分自身が「やればできる」と思うことができなければ、努力する意欲はわからない。あるいは、もしちょっとした意欲を持って試みたとしても、自分の可能性に確信がなく、すぐに結果を得ることができなければ案外簡単にあきらめてしまう。そこで、自分の実現可能性を信じることができることが重要となる。自己効力感については、主にある状況特有の信念として概念化されてきた。しかし、バンデューラによると、効力予期に関する制御体験がターゲット行動以外の行動を一般化するという。では、その効力感をどのように向上させるのが、課題となる。

3) 効力感の向上の要素

バンデューラは、自己効力感をもたらす信念の源として4つの要素（「①制御体験」、「②代理体験」、「③社会的説得」、「④生理的・感情的状態」）を挙げている（スライド3）。

①制御体験 (mastery experiences)

自分自身の努力によって成功や達成を得る体験をすること。つまり制御体験は、自分自身が、その成功は自分の技能のおかげであり、たまたまの運やチャンスのおかげではないと思える場合にのみ自己効力を高める。そのため、制御体験が起こる背景、個人の機会や技能が、これらの制御体験が自己効力感のレベルに影響する程度を決定する。

②代理体験 (vicarious experiences)

自分に似たモデルが忍耐強い努力をして成功するのを見ること。その時のモデルは、親や兄弟などの血縁、あるいは先輩や同僚のような、できるだけ自分の能力や状況に近い対象であることが有効だといわれている。まれに、野球少年が大リーガーに憧れ、将来的に自分も大リーガーになることもあるが、そうであってもインタビュー等で聞かれる「自分と同じように小さく…」などの言葉が示すように、共通項は複数ある方が良いと考えられる。

③社会的説得 (Social persuasion)

これは、単に肯定的な見られ方で自分を表現したい（いい人だと思われたい）という願望に基づいて、社会に望ましいように反応した結果として得られる賞賛を指すものではない。まったく知らない相手から、「いやあ、〇〇さんならできますよ」と言われた時、「なぜ、あなたが

² Bandura, 1977, 1982

³ Maddux, Sherer, & Rogers, 1982

そう思うの？」という疑問や少し馬鹿にされたような感情がわくことはあっても効力感が高まることはないだろう。社会的説得には、ある程度、自分という人間をよく知ってくれていると思える他者(家族や親友など長所も短所も分かってくれていると自分が信頼できる相手)から、「あなたならできる」と言われて行動を促されることが有効である。

④生理的・感情的状態 (physiological and emotional states)

心身の状態を正しく把握すること、および身体の状態を向上させ、ストレスやネガティブな感情傾向を減少させることが効力感を強めるといわれている。

ケアウィル講座では、これらを参考に、社会の在りようや健康を問いかね、自分を知り、これからの自分の暮らしの在りようを模索し、具体的な行動計画を立てていく。その過程には、知識と経験の共有を参加者同士で深めあうことが、もっとも重要な作業となる(スライド4)。

○ケアウィル講座の実際

講座開始時、参加者には、オリエンテーションの中でケアウィルとは、退職期を対象とする背景、講座の構成(受講者の達成目標、達成目標に基づく講義の位置づけ、講座の学習過程)、プランニングの簡単な手順説明を行なう。

1) ケアウィルとは

『ケアウィル』は、「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⁴。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」で構成されている生きる過程での意志である(スライド5)。

2) 生涯発達課題としての退職期への支援

昔に比べて、退職後から死に至るまでの期間は少し前の世代に比べてずっと長くなった。また、老年期の体力年齢はずっと若返っている。たとえば歩行速度を例にすると、1990年代から2000年代において11歳若返っている(スライド6)。また、その後の研究でもこうした高齢者の若返り(すなわち健康寿命の延伸)が続いていることが示されている。高齢期にある多くの人々が目標としていた長寿と身体機能の維持を勝ち取った今、その目標においては、「より長く生きること」から「伸びた寿命をどう意味のある人生として位置づけるか」という新しい視点が重要になってくる。

また、退職後の暮らしには、趣味活動に邁進する時期もあれば、庭木の剪定を子どもに譲っ

⁴ Nel Noddings, 1984.

たり、歩く時に手を添えてもらったり、食事の介助が必要になったりという健康状態の変化に伴う変化も出てくる。退職を迎える人たちは、生まれたばかりの赤ちゃんとは違い、60年の間に様々な経験を積み重ねている。そのため、「退職世代の男性」という大枠の原則はあるとしても、どんな支えが必要で、どんな援助は喜ばれ、どんな介入を迷惑に感じるのかということにも、かなりの個人差があるだろう。しかし、好みやその人らしさを他者から察してもらうことは難しいのが現実である。そこで、人々が自分らしい豊かな暮らしを実現するためには、一般的な手当で誰かがなにかをくれるのを待っているのではなく、自分の努力で紡いでいくことが大切になり、その努力に向かうための意志が大切になってくる。

講座タイトルには、「自分らしい生き方のための」とある。社会の中に生きる私たちにとっては、「わたし」は社会の中で成り立っている（スライド7）。そこで、お互いの存在に根差して関わりあうことが大切になる。一般的な成長過程を見ると、社会の中に生きる私たちは、生まれてからずっと集団の中にいる（スライド8）。ここでは、支援者の元で次の段階の準備が行なわれてきた。たとえば、集団学習を行なう義務教育前には保育所などで集団活動を準備し、専門課程前には進路を選択する準備をし、就職前にも家族や先生、学校の友だちなどの周りの人と準備をしてきた。しかし、退職後の準備は個々の問題とされている。そして、退職と同時に38年も過ごしてきた職場という集団から離れることになる。

退職を迎え、自分はどうしたらいいのか、他の人はどうしているのか、このままでいいのかなど、いろいろな思いがあるだろう。その時、この講座が、退職後から始まる人生をどう生きていくのかを考えるための支援になればと思っている。すぐになにか新しいやるべき仕事のようなものに飛びつくことなく、のんびり何もしないことこそが自分の求めていた生活だったのだと自分に言い聞かせながら日々をぼんやり過ごすこともなく、そもそも自分は何に情熱を傾け、なにをきてきて、それを踏まえて全体としてどんな人生であれば自分らしく生ききったと思えるのかなどを退職の時期に一度立ち止まって考えることを提案している。しかも、人生の同じ時期にある人同士の学びあいの中からひとり一人が考えてみませんかという提案である。人生での挑戦の多くは、生活をより良く変えるために人々が共働ることが必要になるありふれた問題である⁵。講座を機に、退職後の人生をいま一度思い、ポジティブエイジングの参加者の一人として知識と経験の共有を参加者同士で深め合う場であってほしい。

3) 講座の構成

講座では、初日のオリエンテーションの際に、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など、全体を把握できるような情報を提供している。

・達成目標

ケアウィル講座では、受講者の達成目標として次の6つを提示し、この目標に基づいて講義内容や学習過程が組まれていることを説明する。

①退職期の発達課題に関連する情報の獲得

⁵ バンデューラ『激動社会の中の自己効力感』

- 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と他者への賞賛

・講義内容と学習過程

提供される講義は、関係性を軸としている。高齢社会という視点から、総論として高齢期そのものや健康について問いかける⁶。各論では、新しい環境の内もっとも接触が多くなる家庭や家族⁷についての問いかけを行なう他、社会の視点から、高齢期に考えなければならない社会問題を取り上げ⁸、さらに実際に行動を起こそうと思う時に支えとなる公的窓口の紹介や自分が行なっている、あるいは行なおうとする活動がどこに分類されるのかという情報⁹を提供する。

また、自分との関係性の再考は先の座学に加え、臨床心理士や運動指導士による2つの実践を通して支援する。1つは、自分というもの、世界の中の自分、日常の関係性に関する情報提供と、自分が想定する対人関係における自分の癖や態度を振り返るワークとして交流分析調査票を用いた実践を行なう。2つ目は、日常生活と運動機能の情報提供に加えて実際の軽運動により身体機能の状態をチェックを行なう。こうした体験を通して自分の望む生活を支えるための自分の健康維持・回復について考える機会を提供している。

実践ケアウィルプランニング¹⁰では、プランニングシートの作成方法そのものだけでなく、理論的背景や講座の支援体制についても説明する。また、プランニング表明実践では、プラン発表の方法や発表の意味なども説明する。

講義やプランニングの詳しい内容については別に示す。講座の学習過程は、(スライド9)のようなものになる。また、講座を修了した後には、(スライド10)のような暮らしの知識創造を継続する場を設定している。

⁶ 現代社会の豊かさと健康

⁷ 日々の暮らしと家庭という関係性

⁸ 分担研究：ケアウィル3年間の研究のまとめ 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

⁹ 高齢者を支援する社会の窓口

¹⁰ ケアウィルプランニング

とは言うものの
なにかをするためには・・・。

行動が必要

行動をするためには・・・。
やる気・Motivationが必要

モチベーションが上がらないのは、
意志が弱い？ 気合が足りない？

モチベーションは・・・。
根性論では上がりません。。。。

自己効力感とは

(Albert Bandura)

ある状況において適切な行動を成し遂げられるという感覚。
人は、自分の考えや感情、行為へのコントロールを自己効力感を通して行っている。

1. 結果予期

ある行動がどのような結果を生み出すのかという予期。

2. 効力予期

ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるのかという予期。

自己効力をもたらす4つの信念

(Albert Bandura)

自己効力感を形成するとされる、主な4つの源泉にプラスの影響を与えることによって上がる。(とされています。)

1. 制御体験

自分自身の努力によって成功や達成を得る体験をする。

2. 代理体験

自分に似たモデルが忍耐強い努力をして成功するのを見る。

3. 社会的説得

あなたならできると言われて行動を促されて取り組む。

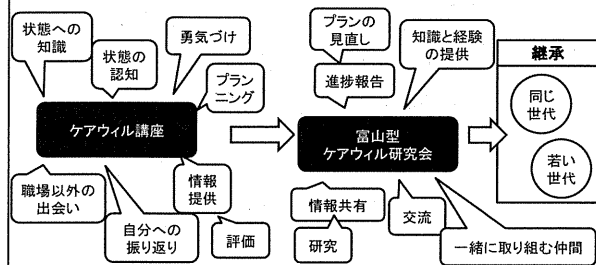
4. 生理的・感情的状態

心身の状態を肯定的に解釈すること。

Albert Bandura

ケアウィル講座から始める ポジティブエイジング構想

1. 自分の精神的な態度に対する「認知」、「知識」を向上させる。
2. 自分の精神的な態度に対する処方を知り、実践し、身につけていく。
3. 新しい対人関係の領域を作り、充実させる。



ケアウィルとは

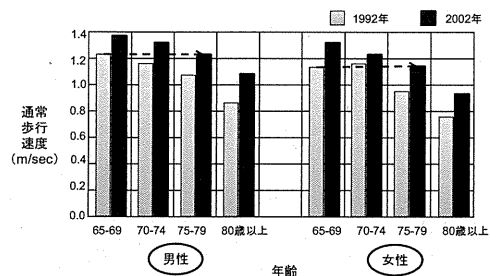
豊かな暮らしへの意志

周囲と自分の想いを大切にしながら、

居心地よく暮らすことへの意志

高齢者は若返っている？

10年前(1992年)と現在(2002年)の高齢者の通常歩行速度を比べてみると男女ともに11歳若返っている。
(EX.現在の75歳は昔の64歳！)



鈴木隆雄他「日本人高齢者における身体機能の縦断的・横断的変化に関する研究」『厚生学』(2006年4月)より

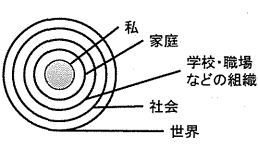
「ケアウィル」は、 『豊かな暮らしに向けた意志』を意味します。

豊かな暮らし：自分がずっと大切にしたい感覚や対象を持ち続けられるようなケアのある暮らし

【5段階欲求説】 マズロー(Maslow)

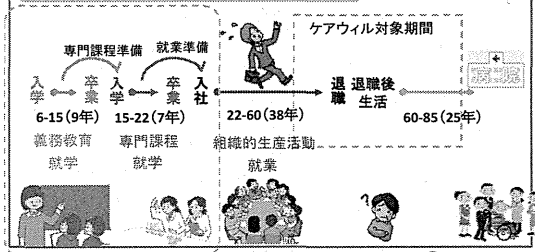


世界の中の『私』

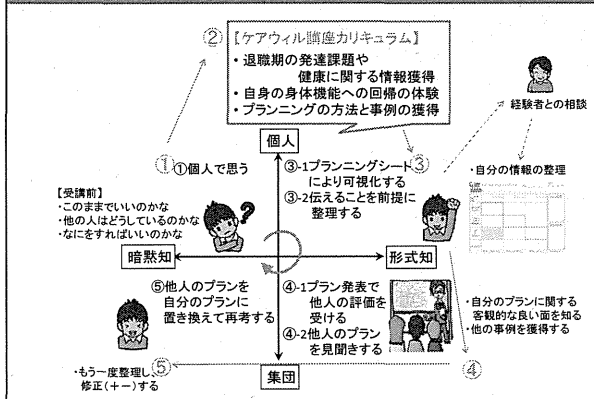


「ケアウィル」はなぜ退職世代から始めるのか

要介護までの社会的支援の中でのライフコース



ケアウィル講座プログラム基本構成



ケアウィル勉強会プログラム基本構成

