

うした頭では納得しながら心はついていくことができない状態に消耗する状況にあっても、人との交流も持ち自分自身についても考えているはずだと気づかないふりをすることはできる。しかし空しさが漂い充実感が無い状態になる人々がいることは事実である。

・現実意識：獲得する経済から支える経済へ

退職を経済という視点でみると、退職は家族を支えるために獲得してくる在職中から貯蓄や年金など限られた経済の中で今後の生活をどう支えていくかという方向へシフトする機会とみることができる。同時に、家庭における稼ぎ頭（＝一家の主）の地位から、夫婦ふたりで協力して経済的に運営していく経済学の持ち方や在り方への変換を強いられる。臨床の中で出会う婦人たちの中には、「まったく家事を半々にすることを要求しているわけではなくて、わたしがしていることの意味合い、今までは当たり前だと思って見えなかったかもしれないけれど、やってる意味をもう少し認めてくれればいいんです」という言葉がある。これは、対等な関係がやってくるぞと期待していた婦人たちの失意のように感じられる。

・時間意識：長い過去から凝縮した未来へ

ここでいう時間意識は、時計によってはかれる実際の時間ではなく個々の心の中の時間をいう。未来への予測と計画はこれからやってくる人生の季節に対する心理的な準備であり基準となる期待とはこれから数十年は続くと思われるその人個人への未来への期待であるが、老年期においては未来が継続する期間ははるかに不確実である。在職中は働いていることにまぎれていた意識が退職後には迫ってくる⁴。私たちの潜在的な意識の中には、死を迎えた時に悔いはないと思える人生をどこから送りたいか、悔いのない人生とはどういう人生かという自分への問いがあることを前提として考えると、退職後の人生は60歳で退職する男性の場合には20年の時間があり、20年という時間の中で自分にとって悔いのない人生を意識しなくてもいいのか、このままでいいのかという問いが迫ってくるのである。また、自分というものを考える時には、自分の人生、残された時間、自分が持つことができたもの、自分が獲得できなかったもの等さまざまなテーマが出てくるだろう。

2) 生きる意味の発生は人間関係

・人は生まれてから今日まで人の中で生きる

生まれてから死ぬまで人は人の中で生きている。始まりは母子2人きりの形も含めて家族。私たちは初めての他者である母親が喜ぶことを喜びとする。他者が喜ぶことや自分の存在に喜んでくれる姿を見て自分が喜ぶという回路を刷り込まれている。終わりも実際の状況に関わらず家族に思いを馳せるといわれる。人とのかかわりの中で生きているという事実は人間関係から抜け出せないという恐怖であると同時に穏やかな希望であるともいえる。

・人との関係を意味と喜びの源泉として捉えなおす

私たちの頭の中では常に人間関係のようなものが想定されている。退職後には畑づくりや山

⁴ 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』)

登りのような趣味を持つ人がいるだろう。ゴルフを例にすると、練習場での練習には上達したという喜びが自分の内だけには起こるだろう。しかし、次に誰かと一緒にゴルフ場でプレイした時に実力が上がった自分がどうみえるだろうと思いつつ頑張るといふ視点で考えれば人間関係のようなものは常に存在しているのである。また、陶芸をしていたとしても自分だけで良い作品ができたことを喜ぶことに加えて作品展を開いて作品を見てもらう喜びも求めたくなる。作った野菜を食べてくれる人、山で撮った写真を見て話を聞いてくれる人がいることによって喜びを得ることができる。人との関係の中で承認することを意味と喜びの源泉と捉えなおす提案である（スライド1・2）。

・喜び、満足の構造

何を喜びの対象としようともその喜び、そこに動いている心の誰かとの共有なくして、その喜びを、育て維持することは難しい。共有の仕方、支持、承認や了解のようなものが必要だろう。何かをしている時に、なにをやっているんだという冷ややかな態度で接されると喜びを得ることは難しいが、好きで楽しんでいる喜んでいる姿を「うちのお父さん、こういうことが好きなんですよ」と私は嫌いではないよと思ってくれる家族がいればそれはその人の喜びになるかもしれない。

3) 誰と共有するのか (スライド3)

・ジェノグラムを描いてみる (スライド4)

自分の家族図をじっくり眺めて自分の過去から家族の姿を思い描いてみると、味のある自分というものが見えてくるかもしれない。浄土真宗から起源する内観療法という療法は、自分というものや自分の生きている意味合いをつかまえるために、自分の育ってきた環境、父親から母親から、あるいは兄弟からなにをされたかを振り返る。最終的には自分は多くの人から生かされていて、自分ひとりで生きているのではなくいろんな恩を負いながら関係性の中で生きてきたという確認によって心を立て直そうというものである。夫婦関係はどうかを見る、あるいは世代ごとの価値観や生き方を考えてみる。私たちの家族の失敗は、人間はみな同じだといつて世代的な価値観と生き方を別の世代に無理やり直結させようとする時に起きるということを考えながら自分というものを密かにひとりで考えてみる。そして自分が大切にしてきたものや大切にしてきた理由などを家族という方向から眺めてみるという提案である。

・自分と家族の関係性を見つめる (スライド5)

お互いに共有しているもの違うところは何で、それはどのくらいあるだろうということ整理する作業がある。趣味の違い、価値観の違い、できれば場面ごとに食い違うことを考える。また、その食い違いを含めて直したい、改善したいと思っていることを自分への問いも含めて考える。食い違う点の中で直したいことの序列を考える。例えば1つのおかずについての味の好みの違いは些細なこと、価値観の違いは大きなこと、と直したいことの序列を明確にして頭を整理する。そして、望まれる行動とは関係をより良くしようということ、これだけは我慢してでもやってやるかということを手挙げてみることから始めてみるという提案である。

4) 関係性の循環 (スライド6)

関係性はすべて変換できる。本当は相手の態度は自分のどこかに関係しているかもしれないと考えられれば良いが私たちの発想は抜け落ちがちである。私たちの関係の齟齬は、相手にあつて欲しい姿やしてほしいことなどの役割期待がある時に起こる。相手に対する期待と相手がわたしに求めているもののズレは悪循環をもたらす。職場の上司に対してあつてほしい姿とそのズレ、相手がわたしにこうであつてほしいという期待と現実に矛盾がある時には無限のストレス状態に至る。家庭内では、夫の非難に妻は反発を感じ、妻の反発に対して夫は素直ではないと怒り、夫の怒りは妻を拗ねさせ、妻が拗ねれば夫は過去のことで持ち出すという悪循環ができる。逆に、夫が家事をしない場合でも妻や家族がそのことを理解し認めており家事に関しての役割期待を持たない場合はそのことで家族の中に問題は起こらない。問題は期待する人がいて相手はその期待に応えない時におこるのである。第三者から見れば明らかな循環が生じていることに気づくことが大事であり、この紙一重の差が些細な循環を招き状況を変えることもあることに考えを巡らせてみる。そして、相手に対する役割期待のズレというものを頭の隅に持って、これからの自分のおかれた状況の中でのヒントになることを願って話題を提供するものである (スライド7)。

5) 女性と男性はどこが違うのか-お互いの理解のために-

夫の退職後の妻の抑鬱に関わるものとして妻の行動に対する夫のチェックが挙げられる。そのチェックによって中止の指示を出すわけではないが、ひとつひとつの配偶者の行動が気になって仕方ない状態である。夫には支配している感覚はなくとも配偶者は完全に支配され、拘束されていて自由が奪われていると感じる状態が続く。また、定年退職後の夫が、家事を含めた家庭の運営を在職中と同じスタイルで求めている状態は依存と考える時、妻は子どもの成長のため、あるいは外で働く夫との家庭経営上の分担として自分らしい自分の時間を我慢して頑張ってきた、夫が退職したのだから少しは自分らしい時間を持てるのではないかと期待していたにも関わらず、夫の退職後も現状維持の状態にあり自分の人生はこのままで何もなく終わるのかと思った時に不調が出ることもある。

多くの人は生きていく限り、子どもの立場、親の立場、祖父母の立場などを家族の中で体験することができるが別の性の立場を体験することは難しい。だからこそ、頭の中で理解し歩み寄ることが必要になってくるだろう。

・ライフサイクルの性差

成長過程の中で、女性は女らしく、男性は男らしくという存在で生きてくる (スライド8・9)。男性は社会やパートナーから評価される理想的な自分を生きる。社会的責任を遂げて自分の評価を得ることで満足を得ようとするため職場である程度の地位を得る、あるいは仕事で成功することによって社会的な評価や自分の満足を得ていく。女性は家族やパートナーから感謝される理想的な自分を生きる。本人そのものよりは〇〇さんの奥さん、〇〇ちゃんのママ、〇〇さんちのお嫁さんなど夫や子ども、家の評価に自分の評価がついて回ることが多く、夫や子どもが評価されるためにはどうすればよいのかということ強く意識せざるを得ない生き

方を強いられる場合が多い。

・生物学的な性差 (スライド10)

私たちは生まれた時から男性ホルモン(テストステロン)、女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受けている。人間は生物学的には女性であり、それを男性にするホルモンが男性ホルモンとしてある。男性は胎内で男性ホルモンシャワーを浴びて生物学的な男になるため男性ホルモンの値は胎児期が一番高く誕生後20代までは上がっていくが、その後ゆっくりと下がっていく。男性更年期があまりメジャーにならない理由には男性ホルモンの値が“徐々に”下がるため、急な変化がないため感じにくいようにできていることが考えられる。男性ホルモンは感覚を鈍くするホルモンでもあり男性は女性に比べて痛みにも鈍感である。ストレスを受けていても感じにくく、感じた時には重症になっていることが多い。人間はそもそも女性のため女性については胎内にいても本能が出にくく、エストロゲンは女の子が成長し子どもを産める女性になるためのホルモンとして必要になってくる。エストロゲンは、種の保存に関わるため非常に巧妙にできており、妊娠時に限らず月経や出産の際に動揺し女性の体の調子に大きく影響する。特に閉経によってエストロゲンが出なくなることはとても大変動であることを知り、男性は体験できないからこそ女性の生物学的な動揺を理解し労わる気持ちを持つことも必要だろう。

・ストレス対処における性差

60代前後はうつ病になった時の自殺率が高い年代であり、特に男性は自分が苦しい状態を相手に訴えることが下手な世代でもある。たとえ眠れずにどんなに苦くても、元気そうな顔して「ただ眠れないだけなんですけどね。ちょっとやる気が出れば大丈夫なんですよ」などと言うてしまう傾向にある。自分でも気づきにくく周囲にも伝わりにくい。一方、女性は自分の気持ちや状態、原因などをクヨクヨと考えやすいが、自分のストレスフルな状態が周囲に伝わるようにふるまうことが多く、似たような悩みを持つ周囲の人や子どもなどに相談したり頼ったりしながら自分を守ってくれる人を巻き込むなど、うまく対処することができればやり過ごすこともできやすい傾向にある(スライド11)。

また、早期にストレスをやり過ごすことができずに限界に達した時の対応にも性差がみられる。女性の場合はクヨクヨ悩み過度の一般化をし始める傾向にある。逆に男性は自分が傷ついていないと否認したり他罰的になったりするパターンが多い(スライド12)。

6) 家庭経営という考え方

・家庭経営学とは

家庭経営学は、家庭生活を“命の再生産の場”(すべての構成員が心や健康を再生産し、リフレッシュする場)として考え、家庭生活における生命の再生産がどのように行なわれているかを理解し、そこに生起する様々な課題を追求しながら家庭生活の法則性を捉え、より良い家庭生活のための方策を考えていくことである。また、その過程は会社経営同様に、自分の生活に必要な生活資源(生命、自然資源、社会資源、人的資源など)について考える。そして、それらは管理の仕方によって維持・増減させることも、より大きな価値を生み出せることもある

ことを知り、生活を計画的に営むための「人間」「空間」「環境」「時間」「人生」などへの科学的な理解を進めていくものでもある（スライド13・14）。

・経営と管理

経営という意味での企業と家庭の組織図はトップ経営陣を頂点として部署ごとに役割が分担されたピラミッド型に構成されている。家庭の構成人数は少なく、経営や管理や作業を分担することは難しいため構成員である家族が協力をし合うことによって家庭の資源のとりまとめができる（スライド15）。家族以外の多くの組織は企業であれば利潤の追究、スポーツチームであれば勝利といった、提携をすることによって有利なものが生み出されるような外在的的目的に向かって運営されている。それに対して家族経営は家族ひとり一人の健康や笑顔や子どもの成長など構成員が自分の人生を豊かに暮らすことを目指す内在的的目的の元で運営される。そのため家族ひとり一人の目的を達成していくために家族が協力しあうことが可能になる。乳児、病人やけが人、寝たきりになった高齢者は「利益を生み出さないので家族から除外する」という戦力外通告をされることはない（スライド16・17）。家庭とは生命の再生産の場であり家族は生産性がなくても大切な一員である。

・資源という考え方

資源とは、豊かな自然や美しい環境、社会保障が充実した社会資源、配偶者を含む周りの協力、自分の力もすべてを含むものとして考える。「あなたは今まで何の力で生きてきましたか」というアンケートの答えには「家族」や「友達」、「夫」や「子ども」の出現頻度が高い。年齢でみると若者では「先生」、「運動」や「スポーツ」、「音楽」、「人脈」、「根性」、「判断力」、「若さ」など、年配では、「後進を育てたい気持ち」、「使命感」、「日本で生まれたこと」、「自然環境」、「おいしい空気」、「水」など若者にはないような言葉も出てくる。「本」、「お菓子」、「食事」という答えもあり、自分を取り囲むありとあらゆるものが生きる力となり得ることが分かる。この“自分が何の力で生きて来たのか”という問いに答える機会によって、たとえ自分の力だけで生きてきたと思っている場合であってもいろいろな力に支えられて生きてきたことへの気づきを得る場合もあるだろう。より良い暮らしに向けた願いやそこでの価値というものが人それぞれであることは確認できた。しかし、願うだけで行動を起こさない状態は資源の管理をしていない状態であるといえる。価値の実現には職場の経営と同様に家族の中での資源の管理が要求される。空間、環境、時間や人生そのものも限りある資源と考えられた時には資源や人生をどう考えていくのかという課題は自分自身のものとなっていく。家庭生活を考える際には協力者だけでなく苦言を呈する人もおりイヤな場面に遭遇することもあるだろう。しかし、この課題に対峙する時にはその資源に対して科学的な理解を進めることが経営を考える立ち位置となるだろう（スライド18）。

・資源としての生きる力-学び-

「生とは死に抵抗する力の総和である」という言葉がある⁵。人は生まれてから死ぬまで死に抵抗する力を増やすことができる。今までに持っているものは動員し、持っていないものは獲

⁵ M.F.X.Bichat : 18世紀フランスの生理学者

得しながら生きる力を増やすことができるのである（スライド19）。

7) 協力に向けたエッセンス-より良い暮らしに向けて-

日本では「女は家庭、男は仕事」という時代が続いてきた。そのためか女性には、体調の悪い時など「ここぞという時」に家事を交代もらえると感謝の気持ちが出るものようだ。しかし、かつての日本の男性は、ここぞという時にも何もしてくれないといわれていた。現在では働く女性も増え Gender 面では差がなくなってきた。Sex という面から考えると女性のみが可能な役割は妊娠・出産くらいだろう。そうはいうものの、現在でも妻が同窓会などで外出する日の夕食にはカレーやおでんのような一皿料理が外出前の妻の手で準備されることが多いようだ。驚くことに妻が帰宅後に作る夕食を待つ家庭もあるそうだ。“空腹で待つ家族”というプレッシャーから解放される時間を大切にできる関係を築くことも重要だろう。実際には男性はどんな家事をしているのだろう。調査によると男性の家事分担の程度は妻が有職者であるか否かに関わらず差がみられないことが分かった（スライド20）。このデータを元に、家庭において妻が大切な家庭の協力者である夫という資源と協力し合っていくためには最初から少し役割分担することが必要ではないか、あるいは妻の方から「今日は少し疲れているから手伝って」、「家事をしてくれてありがとう」というきっかけを作ってみることが大切という話し合いがなされている。その時、夫は“関係性の循環”を頭において対応することが求められるのかもしれない。近年では夫婦別寝室という形態が増えていると言われている。50歳頃から睡眠の質が落ちていき眠りのパターンに変化がみられる。また、女性は子どもの世話、夫の着替えや食事の後始末のために就寝時間が遅くなりがちであるが男性は早く寝て早朝に起きる傾向がある。こういった生活リズムの違いや鼾など生理的な変化の問題の面からも夫婦別寝室のようなお互いが気持ちよく生活するための工夫も必要だろう。

・協力し合えば豊かな人生

人生を豊かにしていくのは人間関係なのではないかという立場から少し相手の立場になって考え行動し、言葉をかけ合いながら協力し合い豊かな人生を得ていくことを提案してきた。世間的な評価にとらわれることなく自分が納得できるような生き方の中で共感し思いやりながら人と接してみる、して欲しいと思ったらまず自分から与えてみる、人の多様性や価値観を認めて誰かのために行動してみることのきっかけになることを願うものである（スライド21）。

謝辞

本研究を遂行するに当たり、ほんだクリニックの本田徹院長、さくらまちハートケアクリニックの荒井秀樹院長、富山大学人間発達科学部の神川康子教授に多大なるご支援をいただきましたこと改めて感謝申し上げます。

(スライド 1) **事例1: 亡くした妻を自分だけでも心に抱き続けようと決意した男性**

70代の男性。配偶者を失くして9年ほど経っても元気がない。父想いの息子たちからは「いつまで母さんのことを思ってるんだ、早く忘れて元気を出してなにか新しい自分の生きがいを見つけたらどうだ」と言われていており、本人もそうかなと思ってはいた。しかし自分が息子たちの勤めのようにできないことに悩み、自分は妻への喪失の執着から抜け出せない相談に来た。
 「奥さんを忘れようとしなさんな」という趣旨で話をしたところ、男性はバツと元気になって「忘れなくていいんですか」と言った後、「そうですね、誰にも妻を忘れるなんてことはできませんよね、私はずっと一生かみさんを心の中に思い描いて悲しみながら悲しみながら、もちろん寂しがるかもしれませんが、ずっと忘れないようにします。そのほうが忘れてしまうことの悲しみよりもずっと耐えやすい」と言った。
 奥さんが亡くしても奥さんとの関係を切らない、自分に大事なのは妻なんだ、生きてる源泉なんだと確認したところで元気になったようだ。

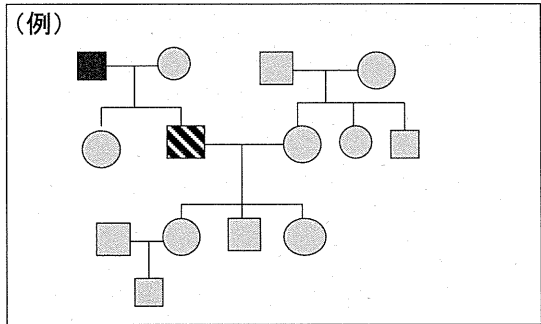
(スライド 2) **事例2: 妻の死を迎えた退職後に新たな生きがいを見いだせなかった男性**

70を少し過ぎた男性。退職後の生活設計をきっちり作っていた。退職後にはいろいろなことをしていたけれど自分が思っていたものは少し違う感覚があったようだ。配偶者を亡くして相談に来た。
 「わたしは退職後に、あれをしよう、これをしようと思っていたことをひととおりやってしまいました。だけど、いまひとつ元気になれないで過ごしていたら妻が死んでしまった。妻が死んでから退職してからしてきたことを考えたのだけど、それはすべて自分ひとりでやることであって誰かと共有する、妻と一緒にこれを愉しもうとかあの人と一緒に何かそういうことではなかった。体を鍛える、プールに行く、山に行く、山野草を愛でる、好きないろいろな場所へ行って写真に撮るとかいろいろなことを考えていた。それをなんとかやろうと見学に行ったりいろいろやってみたりしてたんだけど、妻と一緒に楽しむというプログラムが入ってなかった。いろいろと計画を立てたけれども妻に死なれてしまって、それが悔いになって悔やみきれない。」と言った。

(スライド 3) **誰と共有するのか**

1. 家族: 家族の誰と
 2. 友人: 友人の誰と
 3. 家族や友人以外の誰と
- 小さな集団～大きな組織

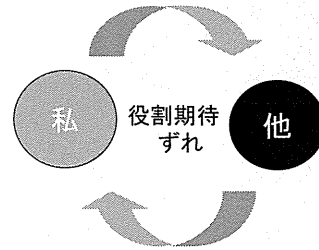
(スライド 4) **ジェノグラム(家族図)を描いてみる**



(スライド 5) **自分と家族との関係を見つめる**

共有のもの	食い違い	直したいこと	望まれる行動

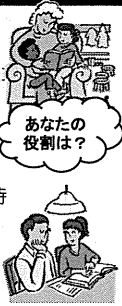
(スライド 6) **関係性はすべて円環的**



(スライド 7)

家族の役割構造

- 役割：社会的・家族的地位に基づいた行動様式
母親、学生、部員、地区委員、長男……
- 役割行動：役割に基づいた個々の行動
勉強、仕事、介護、練習……
- 役割期待：周囲から寄せられる行動への期待
働いてほしい、勉強してほしい……
- 役割認知：役割行動に対する考え方
嫁は～するべき、男は～するべき
期待はずれ指数＝はずれ数/期待数×100%



(スライド 8)

男性のライフサイクル

『男は男らしく』 男性である自分
『自分は自分らしく』 私である自分

呪縛

『男は母親といつまでもつながってはいけない』『男は軟弱であってはならない』『男は黙って、感情を出すものではない』『人に頼ったり、人に弱みを見せるのは恥ずかしいことである』『男は、人より仕事ができるなんぼである』

社会的責任を遂げ評価されて満足

(スライド 9)

女性のライフサイクル

『女は女らしく』 女性である自分
『自分は自分らしく』 私である自分

呪縛

『女はかわいくなければならない』『女の幸せは結婚し子どもを育てること』『女は夫の帰りを待たねばならない』『女は家を守らねばならない』『女だから仕事を任せられない』『女は良い妻、良い母、良い嫁でなければならない』

子供や夫の評価に自分の評価が付随

(スライド 10)

生物学的な性差



テストステロン 精巣

胎児期シャワー
20代ピークにゆっくり下がる



エストロゲン 卵巣

月経・出産・閉経で大きく増減変動する

(スライド 11)

ストレス対処の男女差



嫌な気持ちに向き合わず考えない、避ける、自己治療しようとする。

自分が「男らしく」あるためには、どう振る舞うべきか



自分の気持ちや状態、原因などをクヨクヨと考える。

自分が子供や自分を頼る人を「守る」ためには、どう周りにわかってもらうか

(スライド 12)

クヨクヨ悩む脳、いらだつ脳

クヨクヨ悩む脳

すべて自分のせいで、いつも、何をしても無駄だ
上手くいくはずがない

よくない事がいつも起こり
これからもずっと続き
もっとひどいことになる

自分には価値がない
何もできないダメな人間だ
構けない、申し訳ない

自分のせいでまわりに迷惑をかけている
自分がいない方がうまく行くに違いない

いらだつ脳

こんな自分は情けない
恥ずかしい
だから放っておいて欲しい

誰も自分のことをわかってほしい
あいつがあんな事を言うからこうなる
あいつのせいだ

自分は弱い男なんかではない
傷ついてなどいない

自分は大丈夫だ
誰の助けも必要とほしくない
誰にも何も話す必要はない

(スライド 13)

家庭管理、生活経営の目標

- ・ 人的資源の創造
 - ・ 物的資源の活用
 - ・ 個人や家族の意思決定能力の向上
 - ・ 個人や家族の価値や目標選択への合理的アプローチができる生活者を育てる
 - ・ より良い社会を形成するために積極的に行動できる生活者を育てる
 - ・ 個人の自立(調べ、考え、疑い、話し合い、批判し、誤りを修正できる。)
 - ・ 社会参加のすすめ
- 他者に適度に依存、他者を愛する、信頼、感謝、ボランティア精神：
若者に低い傾向、女性の政策・方針決定への参加：
ジェンダーエンパワメントGEM2009年は109カ国中57位
(2002年は32位/102カ国、2007年は54位/109カ国)

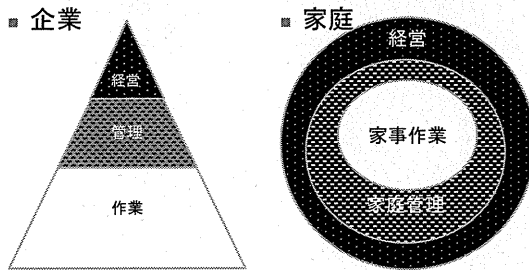
(スライド 14)

家庭経営の過程

- ・ 価値に基づく目標の設定 (家族の目標は心情的結合の基礎となる)
価値の形成要因：生育環境、性格、経験、教育、時代、文化、歴史……)
- ・ 目標達成に必要な資源の検討
種類：長・中・短期目標
上位(ex健康な生活)・下位目標(ex栄養、睡眠、安全)
- ・ 資源の管理過程の検討
PDCAサイクル：Plan企画立案、Do実施、Check評価、Action改善
- ・ 意思決定と行動の評価・調整・見直し
評価基準が必要
- ・ (Analogy=推論、類推の力)
計画能力=知的技術、問題解決能力、決断力、調整力、洞察力
情報収集力、分析力、抽出力、整理力……
ex:いつ、だれが、どこで、なにを、どのように
- ・ 新たな目標設定

(スライド 15)

企業と家庭



(スライド 16)

経営と管理

- 4 **経営**
ある組織体が目的を持ち、目的を達成するために、その方法を明らかにして実践すること。(例:企業)
進むべき方向を明らかにし、最高の方針を決定し、組織体の状況、情報、を統括しつつ目的達成の最善の方法を選択し、実行を指導する。
- 4 **管理**
経営の方針とその意思に従って、生産、販売、労務、財務などの現場作業を対象として、これを管理すること。
目的実現のために経営体の諸機能が最高度に発揮されるように相互に調整と統合を図ること。

(スライド 17)

家庭経営と家庭管理

- 4 **家庭経営**
家族の統一意思によって、家庭生活の目標を定め、目標に向かって、家庭生活の維持、運営の方針を決定し、実行すること。
- 4 **家庭管理**
家庭経営の方針に沿って、家族の時間、エネルギー、財貨、サービスを有効に用いて家庭生活を運営すること。

(スライド 18)

生活資源の特徴

- ① 資源の類似性
(有益な機能、管理のプロセスは全資源に可能、相互に関連し合う)
- ② 資源の有用性
(使用することで価値を生み出し、新しい資源の潜在力が引き出され、使用拡大できる、とくに人的資源)
- ③ 資源の有限性
(使用は消費の一面を持つ、財貨、時間、自然資源 など)
- ④ 資源の多様性
(人の価値観や満足度、意思決定とも関連する、自炊か外食かなど、豊かすぎるがゆえに欲求不満になる など)

(スライド 19)

生きる力=増やしたい資源

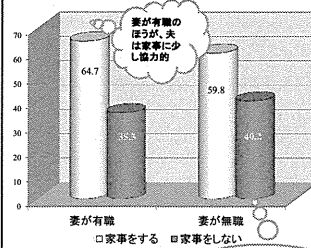
- 技術・技能・生活に関わる技術や技能
 - ・情報収集・活用の力
 - ・コミュニケーションの力
 - ・表現力
- 認知・生活に関わる知識の獲得と理解
 - (科学的認識力)
 - ・適応力・応用力
 - ・論理的思考力
 - ・判断力
- 情意・自己理解・自己尊重
 - ・他者への関心と受容
 - ・協力し、支援しあう力
 - ・美・芸術への共感・感性

これらの生きる力をもとに、人生の意思決定および実践がなされていく

(スライド 20)

夫の家事協力(夫の家事デビュー)

夫の家事分担の有無(WEB調査)



夫が家事を始めたきっかけ

- 1位:結婚当初から
- 2位:妻の妊娠・出産
- 3位:いつのまにか
- 4位:「手伝って」と言って
- 5位:共働きしてから

夫に家事をさせる殺し文句
ほめる、感謝の言葉、お願いする、疲れをアピール、やむを得ない状況、怒った、話合い

(スライド 21)

男女が協力しあえば豊かな人生

- 家族:血縁によって結ばれ生活を共にする人々の仲間
で、婚姻に基づいて成立する社会構成の一単位。
- 人類がつくった社会にはどこにも家族がある。
- 人間は家族の中に生まれ成長する。
- 家族は最初に環境として見いだす社会
- 内在的意義のゆえ、持続される
(外在的目的:経済的、法律的、技術的)
- 少数者の中に両性、異なる世代・
年齢、夫婦、親子、兄弟
- 人生模様における異性との関わり
縦系:人の一生
横系:家族や異性など人との関わり

戦ってエネルギーを消費するか? 協力して100人力にするか?

「高齢者を支援する社会の窓口-社会参加のすすめ-」

新鞍真理子

〇はじめに

本講義は、定年退職後の社会活動の重要性を理解し、実際に行われている地域活動に関心を持ち、自分がやりたい社会参加についての具体的なイメージを構築することを目的に提供した。

【実施日】2012年2月18日、2012年10月19日、2013年9月14日

【時間】50分

1) 高齢期：社会的役割の変化

高齢期は、自分の身体の中で生じる身体的な変化や心理的な変化のほかに、自分の周囲で生じる社会的な変化を経験する。これら的高齢期に生じる変化は、体力の喪失、意欲の減退、配偶者や友人の死などで、失うことを多く経験することになる。ここでは、社会的な変化を取り上げ、社会的役割を持つこと、感じることの重要性について説明する。(スライド1)

2) 社会活動、社会参加、社会的役割

社会との関わりには、社会活動や社会参加がある。その形態には、個人で行う活動や集団で行う活動がある。集団の中には家族を含める場合と含めない場合があるが、いずれにしても、自分ひとりや家族のためだけではなく、社会の人たちのため役に立つ活動を行うことが社会活動であり社会参加であるといえる。また、その活動には社会的役割が生じる。社会的地位という役員などの限られた役割になるが、ここでは、社会的地位に限らず、家族の中での役割から私的なグループや組織における小さな役割を含めて社会的役割と考える。(スライド2)

・社会活動の4側面

社会活動には、4つの側面があるといわれている。それは、仕事、社会参加・奉仕活動、学習活動、個人活動に分けることができる。ここでは、社会活動の実施状況を見るひとつの目安についての4つの側面を1つずつ紹介する。(スライド3)

①仕事

収入のある仕事は個人と雇用主との契約により成り立ち、組織に所属して行う活動を指す。仕事をすることは社会に貢献しているので、高い社会活動をしていることになる。(スライド4)

②社会参加・奉仕活動

社会参加や奉仕活動には、具体的には町内の活動やボランティア、特技を人に伝えることなどがある。組織の中での役割を果たすことやボランティア、伝承な地域の人や社会の役に立つ活動をいう。地域での活動は、定年退職後から参加しても、なかなか地域の人と仲良くなれない。定年退職前から、地域の活動に参加することによって地域の人と馴染みになることが大切

になる。ここでは実践として、活動の程度を活動の頻度からチェックしてみる。(スライド5)

③学習活動

学習活動には集団への参加や集団での交流の場合があるが、どちらかといえば、個人の関心や意欲、向上心によって行なう社会活動を指す。学習活動では自分の興味や関心が大切になる。ここでは実践として、活動の程度を活動の頻度からチェックしてみる。(スライド6)

④個人活動

個人活動には、友人や近所との交流があるが、中心となるのは自分の楽しみである。ここでは実践として、それぞれの活動内容を行なっている頻度からチェックしてみる。(スライド7)

・社会活動の総合指標

①～④の4つの側面から社会活動の実施状況について参加者に総合的な確認作業を促す。これらのチェックは調査に使われることもあるが、健康状態を維持できている場合でも現在の状況を自分が理解するために用いることができるツールである。また、1年後に同じチェックをすることにより、点数増減の有無、あるいは変わらないかの評価をすることもできる。特に、点数に減少が見られた場合にはどんな活動が減ったのかを分析し、他にできる活動を検討するなど点数が減らないように工夫することが大切になる。この4つの側面はどれも大切な社会活動であるが、できれば社会参加・奉仕活動の点数を増やすことが望ましい。社会的役割を獲得するためには、地域の人や社会の役に立つ活動を行うことが望ましいといえる。(スライド8)

3) 日本における高齢者保健福祉施策 (スライド9)

- ・ 高齢者の生活にかかわる施策 (スライド10)
- ・ 高齢者施策の保健・健康の取り組み (スライド11)
- ・ 高齢者施策の介護予防 (スライド12)
- ・ 高齢者施策の生きがい対策 (スライド13)
- ・ 高齢者施策の仕事とボランティア (スライド14)
- ・ 市町村で実施されている生きがい対策 (スライド15)
- ・ 高齢者の社会活動と施策としての事業窓口 (スライド16)

4) まとめとして (スライド17・18)

社会活動は、自主的に行うこと、人との交流の中で行うことが重要となる。活力ある高齢期を過ごすためには、社会活動を通して社会的役割を獲得し生きがいを持ち健康な生活を送ることが大切であることを伝え、本講義で紹介した各団体が発行する機関紙やパンフレットを配布することによって機関紹介を行なう。

高齢期：社会的役割の変化

男性：仕事上の役割→退職により仕事役割の喪失→地域での役割、祖父役割
(濡れ落ち葉症候群)
女性：子育て→子どもの独立により子育て終了→老親介護、祖母役割
(空の巣症候群)

65歳の平均余命 男性 約19年 女性 約24年
健康で自立した生活を送ることが大事(健康寿命)
家に閉じこもらない：週1回以上外出しましょう！(介護予防)

社会的役割を持っている人は、
生活満足度が高い
寝たきりや認知症になりにくい

社会的役割の喪失から獲得へ

(人や地域の役に立つこと)

社会活動、社会参加、社会的役割

- **社会活動**
社会にかかわろうとする活動(個人、集団¹⁾)
- **社会参加**
集団¹⁾で行う活動へ自主的に参加する
社会貢献性が高い活動
- **社会的役割(社会的地位)**
集団²⁾の中で個人に期待されている活動や責任

集団¹⁾：グループや組織・団体に属すること
集団²⁾：家族、地域社会、企業、自治体、国など

社会活動の4側面

仕事

社会参加・
奉仕活動

学習活動

個人活動

玉腰曉子ら：高齢者における社会活動の実態。日本公衆衛生雑誌。
42(10)：888-896、1995。

仕事

内容	ついている	ついていない
1 収入のある仕事	3	1
3点：高活動群、1点：低活動群		

社会参加・奉仕活動

内容	いつもしている	時々している	していない
2 地域行事(お祭り・盆踊りなど)への参加	3	2	1
3 町内会や自治会活動	3	2	1
4 老人会(老人クラブ)活動	3	2	1
5 趣味の会などの仲間うちの活動	3	2	1
6 奉仕(ボランティア)活動	3	2	1
7 特技や経験を他人に伝える活動	3	2	1
合計	()点		
11点以上：高活動群、11～7点：中活動群、7点以下：低活動群			

学習活動

内容	いつもしている	時々している	していない
8 老人学級・老人大学への参加	3	2	1
9 カルチャーセンターでの学習活動	3	2	1
10 市民講座・各種研修会・講演会への参加	3	2	1
11 シルバー人材(能力活用)センター活動	3	2	1
合計	()点		
5点以上：高活動群、4～5点：中活動群、4点以下：低活動群			

個人的活動			
内容	いつもしている	時々している	していない
12 近所づきあい	3	2	1
13 生活用品や食料の買い物(近所での買い物)	3	2	1
14 デパートでの買い物	3	2	1
15 近くの友人・友達・親戚を訪問	3	2	1
16 遠方の友人・友達・親戚を訪問	3	2	1
17 国内旅行	3	2	1
18 外国旅行	3	2	1
19 お寺まいり(神社仏閣へのおまいり)	3	2	1
20 スポーツや運動	3	2	1
21 レクリエーション	3	2	1
合計	()点		
19点以上:高活動群、 19～15点:中活動群、 15点以下:低活動群			

社会活動の総合指標

仕事 高活動群・低活動群 3点 1点	社会参加・奉仕活動 高活動群・中活動群・低活動群 3点 2点 1点
学習活動 高活動群・中活動群・低活動群 3点 2点 1点	個人活動 高活動群・中活動群・低活動群 3点 2点 1点

高活動群:3点、中活動群:2点、低活動群:1点 ⇒ ()点

8点以上:高活動群、 8～5点:中活動群、 5点以下:低活動群

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための高齢者保健福祉

- 健康で生きがいをもち、安心して生涯を過ごす
- 可能な限り住み慣れた自宅で、安心して暮らしつづける

元気な高齢者:高齢者の約8割
介護が必要な高齢者:高齢者の約2割

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための高齢者保健福祉施策

- 老人福祉法:S38(1963)年
- 高齢者等の雇用の安定等に関する法律:S46(1971)年
- [老人保健法:S57(1982)～H20(2008)年3月]
- 高齢社会対策基本法:H7(1995)年
- 介護保険法:H12(2000)年実施
- 健康増進法:H15(2003)年実施
- 後期高齢者医療制度:H20(2008)年4月実施

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための保健対策:健康

- 「21世紀における国民健康づくり運動」(健康日本21)
一次:H12(2000)年～H24(2012)年
二次:H25(2013)年～H34(2022)年
健康寿命を延ばす(健康で自立して暮らすことができる期間)
生活習慣病予防対策
- 新健康フロンティア戦略:H19(2007)年～
健康国家の創造に向けて国民が自ら取り組む9分野
「子どもの健康」「女性の健康」
「メタボリックシンドローム克服」「がん克服」
「こころの健康」「介護予防」「歯の健康」
「食育」「運動・スポーツ」

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための保健福祉対策:健康・生きがい

介護予防(65歳以上)
介護保険法の地域支援事業:H18(2006)年
地域包括支援センター

二次予防(元気な人:普及啓発、人材養成)
虚弱や介護が必要な状態にならないため

二次予防:特定高齢者(虚弱な人:通所サービス等)
基本チェックリスト
(運動、転倒、栄養、口腔、閉じこもり、うつ、認知症)
要支援1・2にならないため

三次予防(要支援1・2の人:介護保険のサービス)
要介護1～5にならないため

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための福祉対策:生きがい

- 1) 高齢者総合相談センター(シルバー110番) S62(1987)年
- 2) 生きがい、健康づくり、仲間・組織づくり、社会活動の推進
 - ・ **長寿社会開発センター**: 60歳以上
富山県いきいき長寿センター(富山県社会福祉協議会); 長寿大学、各種サークル
 - ・ **老人クラブ**: 60歳以上
全国、県、市町村の連合会
 - ・ **全国健康福祉祭(ねんりんピック)**: S63(1988)年、60歳以上
毎年10月開催、参加延べ人数50万人

13

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための対策:その他

- ・ **シルバー人材センター**: S46(1971)年
60歳以上 (高齢者等の雇用の安定等に関する法律)
各市町村の人材センター
「生きがい」「健康」「社会(地域)貢献」「働く喜び」
- ・ **とやまシニア専門人材バンク**: H24(2012)年10月1日
55歳以上 (富山県・富山労働局・富山公共職業安定所(ハローワーク)
とやま自遊館
専門的な知識や技術を活かす
「雇用」「就業」
- ・ **ボランティアセンター**
各市町村のボランティアセンター
「社会(地域)貢献」「社会参加」「自発性」「無給性」

14

その他:市町村の生きがい対策 シニアライフ講座(富山市の例)

- ・ 富山市役所 長寿福祉課
- ・ 生きがい、仲間づくり、健康づくり
- ・ 市内在住の60歳以上
- ・ 年間20回(おおむね月2回開催)
申し込み制、受講料あり
- ・ 「教室」: 健康コース、創造コース、趣味コース
- ・ 公民館、老人福祉センター

15

高齢者の社会活動

社会活動の種類	具体的内容	問い合わせ先	特徴
仕事	仕事	シルバー人材センター、シニア専門人材バンク	個人活動(社会貢献)
社会参加・奉仕活動	地域行事、町内会活動、老人会活動、趣味の会活動、奉仕活動	町内会、老人クラブ、老人福祉センター、公民館、ボランティアセンター、市町村	集団活動(社会貢献)
学習活動	老人大学、カルチャーセンター、市民講座、シルバー人材センター技能講習	いきいき長寿センター、各種企画の主催者、市町村、シルバー人材センター	個人活動(集団活動)
個人的活動	近所づきあい、買い物、友人訪問、旅行、お寺参り、スポーツ、レクリエーション		個人活動

16

まとめ

- ・ 自分ができること、やりたいことに気づく
すでに始めている場合は継続する
既存のグループがなければ旗揚げする
- ・ できるだけ仲間と一緒に活動する
- ・ 外出が少なくなったら、週1回以上、外出する



- ・ 定年退職後も社会とのかかわりを持ち続ける
- ・ 社会活動、社会参加により社会的役割を獲得する
- ・ 生きがいを持ち、健康な生活を送る

17

ケーススタディ 各法

高齢者を支援する社会的窓口-社会参加のすすめ(平成20年7月現在)	ケーススタディ
① 老人クラブ部会 ② 五楽と希望シニア 2011年 3月 16.08 ③ 五楽と希望シニア 2011年 9月 16.08 ④ 社会参加推進員(富山県)ボランティアセンター ⑤ 生きがいづくりの会(富山県)ボランティアセンター ⑥ 生きがいづくりの会(富山県)ボランティアセンター ⑦ 生きがいづくりの会(富山県)ボランティアセンター ⑧ シルバー110番 ⑨ シルバー110番 ⑩ シルバー110番 ⑪ シルバー110番 ⑫ シルバー110番 ⑬ シルバー110番 ⑭ シルバー110番 ⑮ シルバー110番 ⑯ シルバー110番 ⑰ シルバー110番 ⑱ シルバー110番 ⑲ シルバー110番 ⑳ シルバー110番	1. 老人会(老人クラブ) 2. ボランティア 3. シルバー人材センター 4. いきいき長寿センター 5. シニアライフ講座(富山県) 6. シルバー110番

18

「ケアウィルプランニング」

藤森純子・立瀬 剛志

〇はじめに

ケアウィルプランニングは、本講座における実践部分の中核にあたる。ここでは、受講者が自分の生活を整理して目指したい豊かな暮らしへの意志を明確にし、向老期の生活設計をする。

いつでも、自分の進みたい先には良き理解者や協力者を得る必要がある。退職を機に、今までとは違う相手との接触時間が長くなることもある。プランニングシートが、新しい関係性を紡ぐ相手の理解を得る媒体となり、講座での発表に向かう過程や発表そのものが自分の考える将来への行動を後押しし、同世代の仲間との協働のきっかけを得る場になること、生涯にわたって自己の能力向上に取り組むための一步一步を踏み出していく一助となることを願うものである。

〇プランニングの実際

1) プランニングの全体構成

講座でのケアウィルプランニングは、プラン作成と発表までを一体で行なう。プランニングを開始するにあたっては、いくつかの確認事項（前提となる態度）が重要になる。1つには、ケアウィルの目指すケアの本質に関わる「他者とのつながり」を重視すること、2つ目は、退職後の生活に関する情報と実際の自分の退職後のイメージとの摺り合わせを行なうこと、3つ目は、講座に参加する他者とのグループディスカッションを通して同世代に共通の課題を理解することである。この過程で、サポーターや同じ「豊かな暮らし」という目標をもつ同窓生等から、自分の考えや、その考えに基づく行動計画についての情報やアイデアを得て課題を共有しながら自分のプランを作りこんでいく（スライド1）。プラン作成過程では、作成者が自分の頭の中にあることを描きだし、自分の目を通して客観的に見つめる。そこで、自分と自分の進む先の問題をいったん切り離し、自己の人生におけるビジョンと現状の差、想いや行動の一貫性を明確に認識することになる。

・プランニング作成の支援体制

ケアウィル講座の実施体制は、研究者で成る「ケアウィル研究会（以下、研究会）」が情報提供としての講義を行ない、ケアウィル講座修了生で成る「ケアウィル勉強会（以下、勉強会）」¹が講座全体の進行や受講者のサポートを行ない、大学が事務作業を行なう構成になっている。

プラン作成には、「勉強会」の会員および講義を行なった講師がサポーターとして参画する。講座でのプランニング方法説明の後、サポーターは受講生に向けて、ひとりずつ自己紹介をし、

¹ 「ケアウィル勉強会」講座修了生が講座で作成したプランの進捗発表や豊かな暮らしに関する学び合いをしている。講座には、プラン作成経験者および同世代の当事者的立場で運営参画している。プランニングでは、“経験者との相談”の中心となる。

自分に対応できる質問領域を伝える。プラン作成は、数人の受講生が任意にいくつかのテーブルに分かれてグループワーク形式で行なう。サポーターは各テーブルを回り質問や相談に対応する。これは、各テーブルの参加者同士やサポーターとの対話から情報を整理しながらプラン作成をするための工夫である。休憩時間は特に設けず出入りを自由にする。テーブルの移動も自由である。別のグループの人との会話の機会も得られるよう、共有のティーコーナーを設けている。

発表日は、講座でのプラン作成日から2週程度の期間をおく。この期間には、「勉強会」によるプラン作成サポートが行なわれる。このサポートは、講座におけるプラン作成日に受講生の希望を募って開催日が設定される、受講生は、発表までの間に作成や発表に関して経験者に個別相談をすることができる。

2) プランニングシートの構成

ケアウィル講座では、『ケアウィルプランニングシート (スライド2)』というオリジナルの用紙を用いてプランを作成する。講座では、プラン作成の前の講義を通じて、個人・家族・友人・社会など様々な枠組みの「関係性」の中にある自己に関する情報を提供している。プランニングでは、それらを前提とした関係性の中での自己実現を目指すプランを作成する。ここで用いるプランニングシートは、『人生の目標』『現在の目標』『計画表』の枠で成っている。

『計画表』は、「目標×実践分類」の9マスで成る表と、期間ごとに達成状況を確認する欄が組み合わされている。

『計画表』の横列(目標)には時系列を採用している。3段階の各期間は、個人の目標の具体性に依じて各自が設定する仕組みとなっている。

「期間」の下には、「期間目標」を書き込む。ケアウィルプランに書き込む行動や活動は、自分自身が人生の目標に設定した状態に向けて行なわれることを前提としているため、大きな目標に向けた各期間の目標のひとつは『学習』となる。また、これらの活動を下支えする『健康』の維持も重要であるため「学習」「健康」が期間目標の前提となる。

縦列(実践分類)の3段は、次のように設定されている。

上段：ひとりで取り組めること (生存欲求)

中段：誰かがいればもっと楽しく前向きに取り組んでいけること (関係性欲求)

下段：記入するマスの左期間の行動が身につく、該当する期間の間まで達成できた時に自分にとってのご褒美になるようなこと。(成長欲求)
(※よって、左端期間の「成長」部分は空欄でもよい。)

ここでは、向老期の自己実現を目指すというケアウィルにおける大目標を達成するために、アルダーファのERG理論²を参照している。ERG理論の名称は、Existence (生存)・Relatedness

² Alderfer, C. P,1969

(関係性)・Growth (成長) の頭文字で成る。それらの基本的な知見は (スライド3) のとおりである。ERG 理論においては、3つの欲求は、抽象性⇔具体性の違いでありバランスをとって充足していて重なり合わない。また、ある欲求が現れる時でも他の欲求の充足は前提となっておらず併存も可能である。そして、ある欲求が充足されない時には別の欲求が活性化される。プラン作成者は、最終的な目標 (右下) に向かうために、これらの絡み合う要素を活かして行動するための計画を立てる。

3) プランニング作成に必要なツール

1. ケアウィルプランニングシート、2. 付箋、3. サインペン
(オプション: 資源整理シート)

※プランに必要なシートや付箋などの予備は、大学事務局およびサポート日の会場や勉強会の場で受け取ることができるようにし、状況の変化に伴うプラン変更をサポートする。

4) プランニングシートの作成手順

1. 自分情報カードを作る。(自己分析シートを作る)
2. プランニングシートに書き込む。
 - ① プランニングシートの右端上「人生の目標」を記入する。
 - ② プランニングシートの右端下「現在の目標」を記入する。
 - ③ プランニングシート左の計画表を埋めていく
 - ④ タイトルをプランニングシートに大きく記入する。
 - ⑤ 作成日をプランニングシートに記入する。
 - ⑥ プランニングシートに自分の氏名を記入する。

※オリエンテーションでは作業手順を伝える程度にとどめ、作業を始めてから具体的な補足説明をしていく。

1. 自分情報カード作成時のポイント

自分情報カード作りでは、付箋を使って自分の行動や想いを形式知化 (見える化) し、自身の興味関心と持っている資源や問題を整理する。

はじめに、「やっていること」「やれそうだと思っていること」「やろうとおもっていること」「やってみたいと思っていること」「好きなこと」「好きだったこと」などの分類を作る。これらの分類ごとに、カードを作っていく。(スライド4)。この時、「やっていること/やってきたこと」「好きなこと」は、現在の自分の状態である。また、「やれそうだと思っていること」は、現在の自分にもっとも近い未来、「やろうと思っていること」は、まだどの程度できるか分からないけれど自分にとって必要だと感じている未来、「やりたいやってみたいと思っていること」は、もし機会があれば、夢に終わるかもしれないけれど…という近くない未来である。

そして、「好きだったこと/やっていたこと」は、過去の自分の姿である。

作成したカードは、内容を整理した上で並べ替えてストーリーを作り、プランニングシートに配置して計画を立てる資料となる。この時、1つの付箋には一言または一行動（S+V）程度の短い語句を大きめの字で記載する。

サポート側の準備に余裕があれば、「やってきたこと」「やっていたこと」などの分類項目ごとに付箋の色を変えることも有効である。カードは分類ごとに作成されるため、同じ内容のカードが複数できる場合がある。カードを整理する際、同じ内容のカードを重ねていく。重なる枚数が多い内容は作成者の意志と強く結びついたものである場合が多い。分類項目のカードの色を変える場合、それが現在のことなのか、過去のことなのか、まだ取り組んではいないが実現可能性が高いか否かを確認できるため、ストーリーづくりがスムーズになる。実際に、やってはいたけれど、それほど好きではなく、他との関連もないカードが出る場合や、随分前に止めてしまったことの中に、いま取り組みたいと思っていることと関連の強いものが出てくる例もある。一方、カードを作成する際には、総務事務、部下の指導、会社役員、〇〇委員、△△委員…など、最小限の事実だけがカードに並んでいる場合もある。それらのカードからは本人の意志が見えないが、なんらかの背景がある。事実情報カードごとに、その時に楽しいと思ったこと、やっていて良かったこと、その理由などについて質問し、得られた要素を新しいカードに加えるサポートも必要になる。

講座では、最終的にプランニングシートに配置しなかったカードは、プラン変更が必要になった時のために現時点で整理した自分の情報として取っておくことを提案している。

・自己分析（資源整理）シート（オプション）

人によっては、企業で活用する分析シート（自社分析 SWOT 分析など）のようなシートを使う場合がある。ケアウィルの講座では、（個人・環境）と（履歴・将来）の2種類について資源の整理をした（スライド5・6）。（個人・環境）では、強みと弱み、機会と障壁を表裏として考えて配置する。また、（履歴・将来）では、今は止めてしまっても過去の自分が熱中していたことも含めて書き出していく。

2. プランニングシート書き込み時のポイント

①～⑥の手順でプランニングシートを作成していく（スライド7）。

①「人生の目標」記入の時のポイント

人間の欲求は大きく分けて、①苦痛を避けようとする動物的な欲求、②心理的に成長しようとする人間的な欲求、があるとされる³。ケアウィル講座では、できないことではなく、やりたいことをまず前提に掲げて人間的な欲求に働きかける。また、講座では、自分の在りたい姿を真面目に見つめることも重視している。自分がどのように生きていきたいのかを他者との関係

³ Herzberg,1959

性も考慮して意思決定をする。これは、自分で思う自分は、自分にとって大切な他者から見ても一致するのかどうかを自分に問いかけ、自分を客観的に評価する重要な作業になる。

講座では、「ご自分が亡くなった時に、自分の人生や人となりをどう表現してもらいたいですか？」「お葬式の間には自分はいません。自分のいない場で、近しい人たちに自分のことをどんな人だったと言って（思っ）てもらいたいですか？」という問いを投げかける。「いつでも前向きだった」「思いやりのある人だった」などが挙げられる中で、自分にとっての大切な人を思い、その関わりの中に在る自分の人生を考えてもらう機会になる。この時、答えは各自の中にある。思ったことや口から出た言葉を自分情報カードに書き込み、「人生の目標」に貼っていく。

②「現在の目標」記入の時のポイント

「現在の目標」には、人生の目標に対して、現在の自分に足りない力^{ちから}、獲得していききたい力^{ちから}を記入する。この時の目標は、人生の目標に即したものであることが重要となる。

たとえば、人生の目標に、「家族と仲良く、なにごとにも前向きで、頼られる存在でありたい」と書いたとする。いま現在、家族と仲が良いと思う場合は、どの点でそう思うのかを考えてもらい、維持するために自分が失いたくない力^{ちから}を考えてもらう。家族との関係が良くないと思う場合は、どの点でそう思うのかを考えてもらう。そして、逆の場合は、改善に向けて自分が取り組んでいききたいこと、そのために獲得したいと思う力^{ちから}を考える。同様に、前向きであるとは、頼られる存在とはどういうことかなどを具体的に考えてもらう。獲得していききたい力^{ちから}や対話の中で気づいた要所を自分情報カードに書き込んで「現在の目標」に貼っていき、具体性をもって整理することが次の計画表の作成にあたって重要となる。

③「計画表」記入の時のポイント

「計画表」の内、講座で書き込む部分は、(スライド7の③=スライド8)である。ここで重要なのは、個人の計画は、作成者自身の意志によって作成されるため「～しなければならない」といった社会的な要請に気をとられ過ぎないことである。社会的な要請ばかりを重視した場合、その計画は本来の自分が望むものではなくなってしまう、その動機付けも十分でなくなる可能性が高くなる。もし、「～しなければならないから」という表現が多いと感じた場合、サポーターは、作成者が行おうとする行動が、作成者本人にとってどの程度魅力的なものか、または実現の見込みはどの程度かなどを聞いて作成者の想いを拾い上げ、必要ならカードを整理し、配置をサポートしていく。

・「②現在の目標」に達成するための3段階の「期日設定」

計画表最上段にある「期日」は自由に設定することができる。行動の開始日は、プランが完成した日としており、3段階の期間のエンドとなる「期日」を左から設定する。ここでは、時間軸を通して自分の状況を見通す機会を獲得する。たとえば、現在は在職中で、半年後に定年