

退職を迎え、1年間は週休3日の延長雇用の予定があり、1年半後には、本格的な退職を迎える人の場合を考えてみると、自分の自由になる時間の配分が大きく変化することが想定できる。1段階目の期日を半年後とした場合、半年後や1年半後の自分の状況に目を向けてみる大切になる。これらを踏まえて仮設定する。この時、期間があまりに間延びしてしまうと、その間の期間分のプランを別に作る必要が出てくることを考慮することが必要である。

### ・「②現在の目標」に達成するための3段階の「目標設定」

時間軸に基づく3段階の目標は、シート右下に先に設定した「現在の目標」から逆算して考えると、具体的な行動計画が書きやすくなる。そのため「現在の目標」と計画表の3段階目の期間目標は具体的な言葉は違っていても、意味内容がほぼ同じになる。この時、縦1列分記入した後に眺めて再設定することを想定しておくのが良い。具体的な行動を書いていく内に、それぞれの期間目標がとて達成できそうにないものになってしまうことがある。サポーターは、行動計画が期間目標に対して適切か否かを含めて相談にのり、期間目標の再設定を提案する。期間目標を実現可能な行動計画に合わせて再設定した場合には、全体計画そのものが最初に設定した「現在の目標」まで到達しない場合もある。その場合、ここで大切なのは、実行可能なプランづくりを重視すること、プランは状況に応じて随時更新可能であることを伝えることが重要になる。

期間設定欄の下には、補助ラインとして「習慣化・定例化・実現化」が記載されている。「習慣化（無理なくできる）」とは、今日から始められることで「日課」として定着し得ることをいう。「定例化（楽しく続ける）」は、“中期目標”となるもので、前段階の行動が定例化しなければできないようなレベルになる。「実現化（自分らしく）」は“長期目標”となり、「②現在の目標」とほぼ同意の内容になる。

### ・具体的な行動を配置する

ここでは、整理した自分情報カードでストーリーを作り、シートに順をおって配置していくことになる。

#### ・一貫性直線

9つのマス目の内、左上から右下に向けては枠が太くなっている。基本的には、時系列に沿って3つの実践分類を記入していく。時系列に沿って組み立てていけば、結果的に太枠部分の計画内容が一貫するようになっている。ただし、現在から最終期間目標達成までの道筋が関係性も含めてほぼ見えている場合は、取り組みの骨組みとしてまず太枠部分を記入し、太枠の内容を上下左右の枠の行動で補強していくような作成過程をとってもよい。ここでは、実践分類の3つを横一列ごとに別々に書かないよう注意する。そうなった場合、各項目は自分だけの閉じた努力を得意としてきた人か否かの影響を受けてバラバラに進められ、現在の目標に向けた一貫性が得られない可能性が生じる。

## ・行動目標

プランニングのオリエンテーションでは、達成動機理論の説明や目標設定の事例紹介を行ない、持続可能な目標設定を支援する（スライド9・10）。

サポーターは、書かれた行動目標を見て、完璧な減量など範囲が広すぎて取組みにくいものや、イライラしないなどコントロールしづらい内容になっていれば、具体的な行動目標にしてみることを提案していく必要がある（スライド11）。

また、計画の立案においては、「何かを始める」「何かを続ける」「何かをやめる」ということが具体化してくる。そのため、これらの行動の「メリットーデメリット」をしっかりと考えて、計画を立てる必要がある。特に、「何かをやめる」時のメリットを考える時には、その「何か」に恩恵を受けていた側面があることを十分考慮し、やめずに済むための合理的な判断も必要になる（スライド12・13）。

このように、サポーターには、自分情報カードや自己分析シートを元に作成者の当事者性に寄り添い、行動計画が持つ意味を問いかけながら計画作成を支援することが必要になる（スライド14）。

## ④～⑥タイトル・作成日・氏名の記入

プラン作成開始から発表までの期間は、5)に示すが、ひとまず④～⑥の説明をする。

④のタイトルは、①～③までを俯瞰して記入することがポイントとなる。結果的に、多くは人生の目標と同意になる。この場合、健康状態を含めた状況の変化によって具体的な行動が変化しても、大きな目標であるタイトルへの影響が少なくなる。

⑤の作成日は、プランの完成日である。それは、意志表明の日でもあり、実際の行動開始日でもある。ここで記入を躊躇した場合は、プランの再考が必要かもしれない。

⑥の氏名は、プランを作成し、意志表明をした本人であることを署名するものであり、自身のプランであることを自分に約束するものである。ここで署名を躊躇する場合にも、躊躇した点を見つめ直す必要があるだろう。

## 5) プランニング発表までの期間

ケアウィル講座では、作成方法の提示から発表までに2週程度の期間をおいている。その間には、講座修了者の「勉強会」が個別のプラン作成サポートを行なっている。また、講座での作成日の終わりには、自分が共に生きていきたいと思う人たちにプランの内容を話してみたいと伝えている。

## ・家族への相談とビジョンの共有

どんな人生でありたいかということは自分で決めたいだろう。しかし、日常の中での具体的な行動には支援者・協力者を得ることが十分条件となる。ケアウィル講座参加者の多くは、ともに生きたい相手を配偶者としていたが、家事などの日常的作業分担を決めることはあっても、その先にある人生のビジョンについて共有する機会は得られていないようだった。発表までの

期間には、家族や友人への相談を促し、実際に相談し、計画を共有しながら作成した例もあった。

#### ・ピア・サポーターの活用

ケアウィル講座では、講座でのプラン作成日から発表日の間に、修了生によるピア・サポートが提供されている。修了生は、以前にケアウィル講座にてプランを作成し、現在自主的な勉強会を組織している。ここでは、プラン作成や発表の方法そのものを提供するだけでなく、相談者の状況を聞きながら目指す目標に向けた新しいアイデアをサポート者の経験から提案している。相談者は、個々の状況や想いを話す内に自分自身で客観的な整理ができたと述べており、サポーターも自分と置き換えてプランを再考する機会になっているようである。

### 6) プランニング発表の方法

講座でのプラン発表は、(1部) 任意のパートナーと2人で説明しあう時間と(2部) 全員の前で発表する時間の2部構成で行なう。講座での発表は、他人の評価を受けたり、他人のプランを見聞きすることを通して、自分のプランを再考することが前提となる。またプラン発表では、より賞賛を得て効力感を高め、自身の計画の実現性が高める効果も想定している。

(2部) では、発表者が自身のプランを説明した後で、(1部) のパートナーが共感した点や良いと思った点について応援発表を行ない、発表者が会場からのコメントや質問に回答して1人の発表が終了する(スライド15)。次にパートナーと発表者が交代して同じ手順を踏み、1つの組の発表が終わり、次の組と交代する。

(2部) での応援発表を前に、(1部) ではパートナー同士がプランシートを元に、シートに描かれた背景となる思いや状況も含めて説明しあうことになる。ここでは、シートに描かれた具体的な行動は違っていても同世代の考え方や想いを共有する機会を得ることができる。また、質疑の中で、自分が本当に協調したい点や気づかなかった要素などに気づき(2部)での発表の段取りを組み立て、(2部)に臨むことができる。

講座のプラン発表は、他の参加者のプランやその背景を見聞きすることで自分に置き換えて考える機会であるが、具体的な行動ばかりを自分に置き換えた場合の質問は、作業的な対象に偏りやすい(畑の面積は?今植えているのはなんの花ですか?なんという先生の教室ですか?など……)。そこで、進行係やフロアのサポーターには、できるだけ背景や行動の組み合わせなど作成過程に焦点をあてた参加者が共有しやすいコメントや質問を投げかけて場を調整し、同世代の同性の仲間と個々の暮らしに関する学びを共有する場の体験を支援することも必要になる。

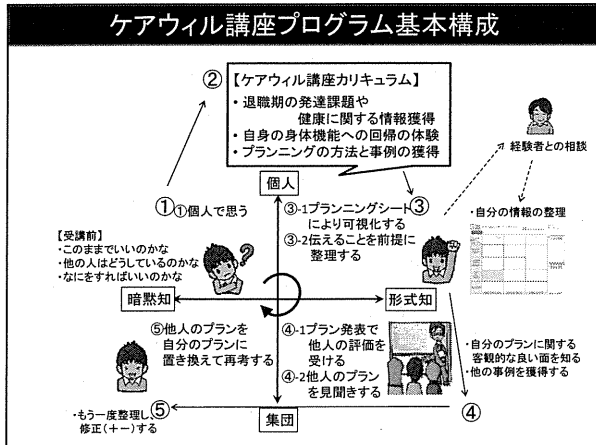
### 7) プランニング発表の継続

ケアウィル講座は、ここで修了となる。この段階で受講生は、計画の実行段階に応じて修了後も繰り返される豊かな向老期を共有する学びと、その土台となるプランづくりの一巡を体験していることになる。これまでに参加した第1期~3期生は、ケアウィル講座を経た後に修了

生のみが参加できる「ケアウィル勉強会」を発足させた。「勉強会」では、月に1度、プランの変更点、その背景などを含めたプランニングの経過発表を行なっている。それは、参加者が自分たちそれぞれのケアウィルを実現させるために、意見を出しあい、自分なりに感じて持ち帰る場を継続的に持つというプランニングを体験した参加者のニーズから自律的に行なわれている（スライド16）。

## 〇おわりに

講座参加者には、暮らしの知恵や知識を得たいというニーズがあった。知識は、雑学的情報とは異なり、各自が自身のものとし、利用可能な状態にある情報である。学習によって知識を深めることにより、ものごとを自身の問題として捉え、自身の意欲に基づいて学ぶようになるスパイラルを持ち得るが、前向きな意志が欠如している場合、学んだことは知識にならない。よって、単に情報を得るだけでは、自身の知識を獲得し、行動に向かうことはできない。重要なのは、一人ひとりが「行動を前提とした知識」を持ちたい気持ちになることである。ケアウィル講座修了者の多くが「勉強会」への参加を希望したことから、「行動を前提とした知識を持ちたい気持ち」や「前向きな意志」の獲得への効果があったと考えられる。



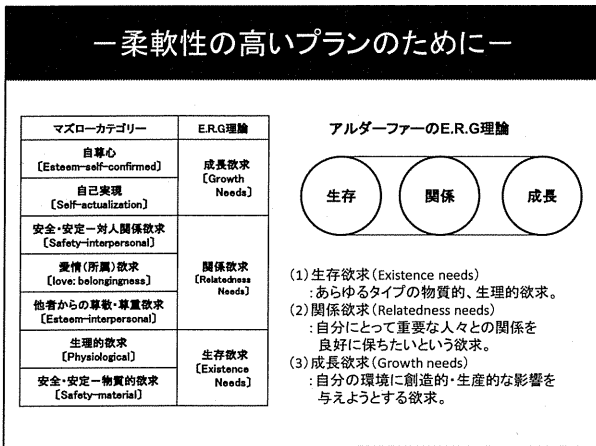
### CARE WILL ケアウィルプランニングシート

氏名 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_

スタイル \_\_\_\_\_

目標	健康: 学習	健康: 学習	健康: 学習	人生の目標
実践分類	習慣化(無理なくできる)	定例化(楽しく続ける)	実現化(自からし)	
基本的習慣	ひとりできる			現在の目標
人間関係/社会関係	誰かがいればもっと楽しく			
容格/実現				
自分にとっての意義				
達成状況				

※著者 森森桃子  
※無断複製を禁ず



### 自分情報カード

やっていたこと/やっていたこと	仕事	英語の勉強	読書	古文書解読	町内会活動	〇〇会理事	美術鑑賞	写真
好きなこと	読書	仕事	勉強	相談される	人のお世話	懇親会	美術鑑賞	音楽鑑賞
やれそうだと聞いていること	料理	洗濯	絵画を習う	交代浴				
やろうと聞いていること	健康づくり	減酒						
やりたいやってみたくて聞いていること	ボランティア	スワヒリ語の勉強	海外での仕事	睡眠を戻す	先夜千冊	技術の伝承		
好きだったこと/やっていたこと	料理	山登り	スキー	水泳	絵を描くこと			

### 資源の整理(個人・環境)

<b>強み (Strengths)</b> 自分の強みを書きましょう	<b>弱み (Weaknesses)</b> 自分の弱みを書きましょう
個人的資源 ・ 頑張りがきく	・ ちょっと我慢しすぎる
<b>機会 (opportunities)</b> 自分の取組みによって、チャンスになることを書きましょう	<b>障壁 (Barriers)</b> 自分の取組みを妨げることを書きましょう
環境資源 ・ 息子が跡を継ぐために帰ってきた	・ しばらくは仕事の伝承が必要で引退できない

### 資源の整理(履歴・将来)

<b>やっていたこと (have been doing)</b> 好んでやっていたことを書きましょう	<b>やっていたこと (was doing)</b> 子どもの頃に好んでしていたことを書きましょう(今はやめていても可)
今の自分 ・ 仕事(技術職)	・ スキー
<b>やりたいこと (going to do)</b> やるうかな、できそうだなと思っていることを書きましょう	<b>やってみたいこと (want to do)</b> やったことはなくても、やってみたいと思っていることを書きましょう
これからの自分 ・ 絵画教室で絵を習う	・ スワヒリ語を習う

CARE WILL ケアウィルプランニングシート 氏名 ⑥ 年 月 日

タイトル ④

目標	健康: 学習:	健康: 学習:	健康: 学習:
実践分類	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)
(基本的習慣)			
ひとりでできる			
(人間関係/社会関係) 誰かがいればもっと楽しく		③	
(習得/実現)			
自分にとってのご褒美			
達成状況			

① 人生の目標

② 現在の目標

著者: 藤森純子 ※無断複製を禁ず

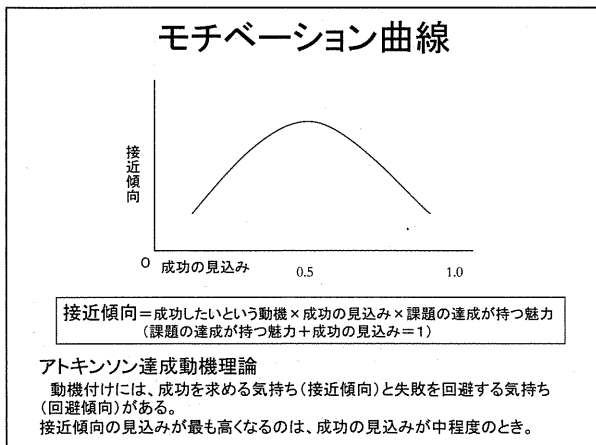
CARE WILL 『計画表』目標×実践分類

今日(プラン作成日) ~

目標	健康: 学習:	健康: 学習:	健康: 学習:
実践分類	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)
(基本的習慣)	「目標」今すぐできる	「中期目標」定例化しなければできない	「長期目標」
ひとりでできる			
(人間関係/社会関係) 誰かがいればもっと楽しく			
(習得/実現)			
自分にとってのご褒美			

一貫性直線

著者: 藤森純子 ※無断複製を禁ず



- ### 目標設定の例
- 適正な睡眠時間
  - 喫煙をしない
  - 適正体重を維持する
  - 過度の飲酒をしない
  - 定期的にかなり激しいスポーツをする
  - 朝食を毎日食べる
  - 間食をしない
- プレスローの7つの健康習慣(1972)
- これらの習慣の実施数が多いほど病気の罹患が少なく、寿命も長いことが分かりました。

- ### 目標設定の例
- 『日々の小さな可能性』に目を向ける—
- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>遠くて大きい目標</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>完璧な減量</li> <li>食事療法の実施</li> <li>禁煙</li> <li>いらいらしない</li> <li>不安を感じない</li> <li>ゆっくりする</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>具体的に実行できそうな目標</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>夜食を食べない</li> <li>週に一度、完璧なバランス食</li> <li>起床した後の1本をやめる</li> <li>いらいらしたら深呼吸</li> <li>多くの人と語らう時間を作る</li> <li>週末は家族と過ごす</li> </ol> |
|---|--|

- ### 何かをやめる時には、「やめるメリット」と「やっている」メリットを考える
- 「多すぎる趣味やつきあいの活動」
- 多趣味な生活のメリット
    - 近所の人や仕事の関係者との交流
    - やってみたい好奇心の充足
    - 誘われた時に断る気まずさの回避
  - 多趣味な生活のデメリット
    - 自分の時間がとりにくい
    - 関係の深くない人との時間の後の疲労
    - 自分が好きでしている活動なのか自信が持てない。
    - 性格上、一度始めたら止めるタイミングをつかみ辛い
- 自分の本当に好きだと思う人との時間を大切に、「下手なつきあい」は、勇気を出して断ることから始めることにした。

何かをやめる時には、  
「やめるメリット」と、「やっている」メリットを考える

糖尿病になり、医師からは酒を止めろと言われている  
(病院で、飲酒のリスクに関する説明を受け、理解した)

- 飲酒のメリット
  - ① 妻と一緒に夕食時の晩酌の楽しみ
  - ② 転勤族だった自分も入ることができるようになった近所の人たちとの寄合いの楽しみ
- 自分の思う飲酒メリットと病院で得た知識からの計画
  - ① 飲酒は、楽しい気分程度に制限する
  - ② とくどきの寄合いには、少し大目も許す

医師に自分の意思を告げ、食生活と運動量で、  
全体のバランスをとって楽しい飲酒を続けることにした。

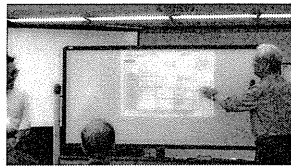
## プランニング ピア・サポーター

ケアウィルプランニングには、かつての講座を受講した経験者が、当事者としてプラン作成のサポートを行なっている。作成者の状況を聞き、プラン作成の際に、自分自身がグループ内の会話の中で気づいて取り入れたこと、困ったこと、プランを経て変わったことなどを交えて話しながら、プラン実現に向けたアイデアや配置のポイントなどのアドバイスを行なう。

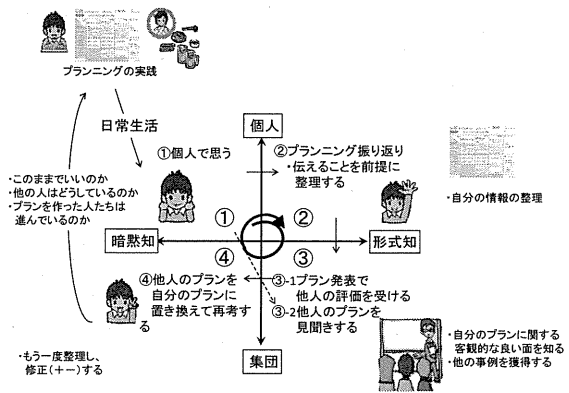


## ケアウィルプラン発表会

ケアウィルプランの発表では、参加者がペアになり、発表前に相手のプランを聞きあう。発表はふたり1組で行ない、作成者の発表の後、ペアになった人がプランについて書かれていないことも含めて良いと感じた点を発表する。これにより発表者は、自分自身では気づかなかった自分の計画の良い面を知る機会を得る。



## ケアウィルプラン基本構成





# ケアウィルプランニングシート 氏名 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 年 月 日

タイトル \_\_\_\_\_

実践分類 \ 目標	健康: 学習:	健康: 学習:	健康: 学習:
	後	後	後
	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)
[基本的習慣] ひとりで できる			
[人間関係/ 社会関係] 誰かがいれば もっと楽しく			
[習得/実現] 自分にとっての ご褒美			
達成状況			

人生の目標

現在の目標

著者: 藤森純子  
※無断複製を禁ず



