

「ケアウィル講座の構成」

藤森純子

○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。

○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、どこまでやればいいのかの限界値が明確で、どうすればいいのかの戦略が必要十分で、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、モチベーションが下がっている原因を見つけ、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てい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（「制御体験」、「代理体験」、「社会的説得」、「生理的・感情的状態」）を挙げている（スライド3）。

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。

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。

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、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。

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け、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^{まいしん}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、なにをしてきて、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。

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』

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
自身の身体への回帰
自身の生活スタイルへの回帰
プランニングの方法および事例の獲得
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。

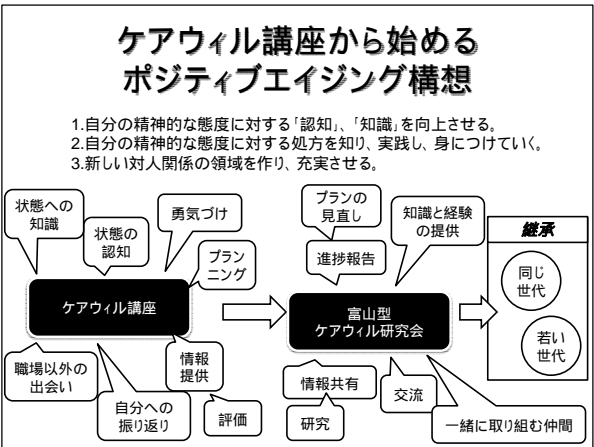
自己効力をもたらす4つの信念

(Albert Bandura)

自己効力感を形成すると言われる、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。(と言われています。)

- 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。

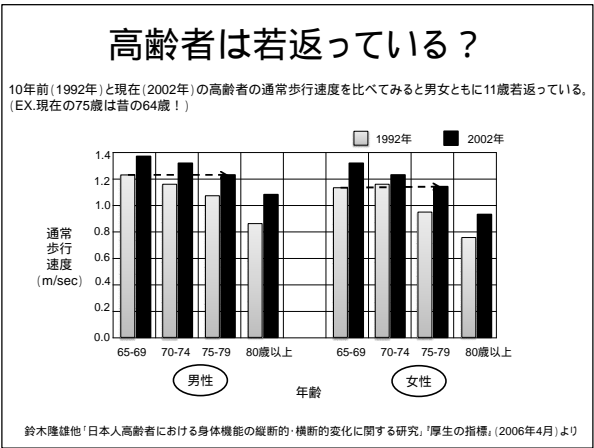
Albert Bandura



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



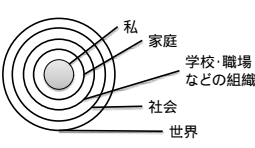
「ケアウィル」は、『豊かな暮らしに向けた意志』を意味します。

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)

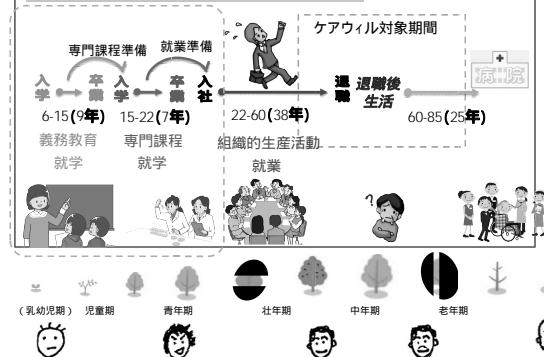


世界の中の『私』

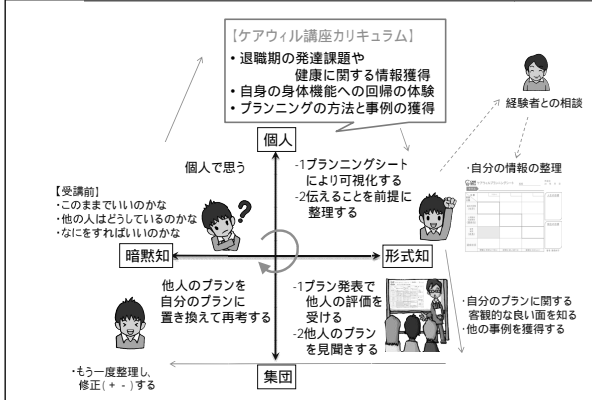


「ケアウィル」はなぜ退職世代から始めるのか

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

