

「ケアウィルプランニング」

藤森純子・立瀬 剛志

○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。

○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の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。

自分が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応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。

プランニングシートの右端上「人生の目標」を記入する。

プランニングシートの右端下「現在の目標」を記入する。

プランニングシート左の計画表を埋めていく

タイトルをプランニングシートに大きく記入する。

作成日をプランニングシートに記入する。

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わ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、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、やっていた良かったこと、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

～ 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)

「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、苦痛を避けようとする動物的な欲求、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？」「お葬式の場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。

「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、改善に向けて自分を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。

「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 =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。

・「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

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。

・「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も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、「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 - 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）。

～ 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 ~ の説明をする。

のタイトルは、 ~ 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。

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。

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してほしいと伝えている。

・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ことと述べており、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所などに気づき(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。

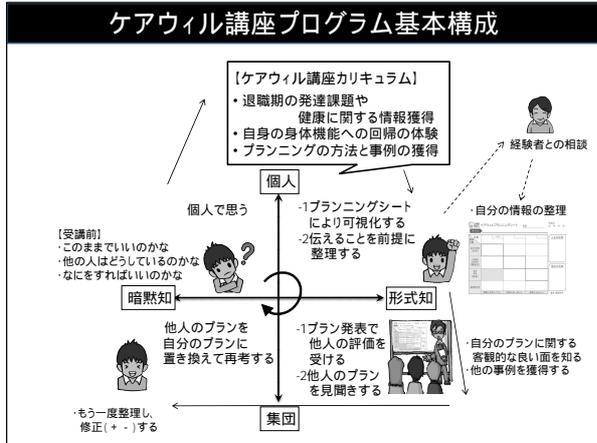
7) プランニング発表の継続

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）。

○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

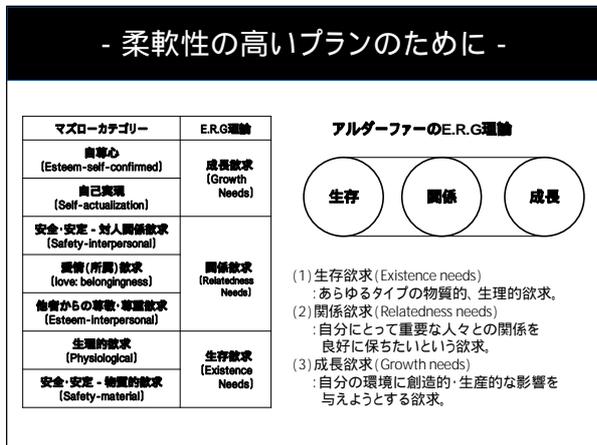
タイトル _____

目標	健康: _____	健康: _____	健康: _____
実践分類	学習: _____	学習: _____	学習: _____
	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



自分情報カード

やっていくこと/やってきたこと	仕事	英語の勉強	読書	古文書解読	町内会活動	会	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
やらせうだと思っこと	料理	洗濯	絵画を習う	交代浴				
やらせうと思っこと	健康づくり	減酒						
やりたいやっみたいと思っこと	ボランティア	スワヒリ語の勉強	海外での仕事	睡眠を良くする	先夜千冊	技術の伝承		
よかったこと/やっったこと	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)

強み (Strengths)	弱み (Weaknesses)
自分の強みを書きましよう ・ 頑張りがきく	自分の弱みを書きましよう ・ ちょっと我慢しすぎる
機会 (opportunities)	障壁 (Barriers)
自分の取組みにとって、チャンスになることを書きましよう ・ 息子が跡を継ぐために帰ってきた	自分の取組みを妨げることを書きましよう ・ 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)

やってきたこと (have been doing)	やっていたこと (was doing)
好んでやってきたことを書きましよう ・ 仕事 (技術職)	子どもの頃に好んでしていたことを書きましよう (今はやめていても可) ・ スキー
やりたいこと (going to do)	やっみたいこと (want to do)
やるうかな、できそうだなと思っことを書きましよう ・ 絵画教室で絵を習う	やっったことなくても、やっみたいと思っことを書きましよう ・ 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 _____ 年 月 日

タイトル _____

目標	健康: 学習: 習慣化(無理なくできる)	健康: 学習: 定例化(楽しく続ける)	健康: 学習: 実現化(自分らしく)
人生の目標			
実践分類			
[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			

著者: 藤森純子 ※無断複製を禁ず

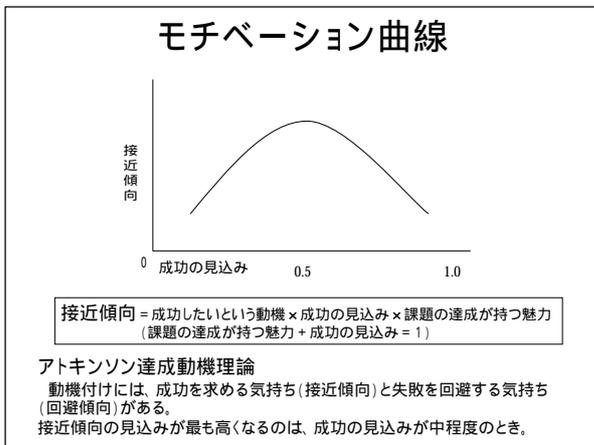
CARE WILL 『計画表』目標×実践分類

今日(プラン作成日) _____

実践分類	健康: 学習: 習慣化(無理なくできる)	健康: 学習: 定例化(楽しく続ける)	健康: 学習: 実現化(自分らしく)
[基本的習慣] ひとりでできる	「日課」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」
[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"> 遠くて大きい目標 完璧な減量 食事療法の実施 禁煙 いらいらしない 不安を感じない ゆっくりする | <ul style="list-style-type: none"> 具体的に行うことができそうな目標 夜食を食べない 週に一度、完璧なバランス食 起床した後の1本をやめる いらいらしたら深呼吸 多くの人と語らう時間を作る 週末は家族と過ごす |
|--|--|

- ### 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ると言われている
(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
 - 妻と一緒に夕食時の晩酌の楽しみ
 - 通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
飲酒は、楽しい気分程度に制限する
ときどきの寄合いには、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。

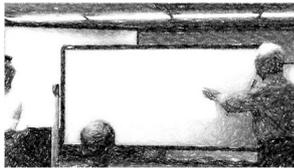
プランニングサポーターの説明

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

