

退職者の生きがいと健康を支援するエイジレス連携事業 ケアウィル実践研究 事業報告

藤森純子¹⁾²⁾, 立瀬剛志¹⁾²⁾, 鏡森定信²⁾, 本田徹²⁾, 中森義輝²⁾, 新鞍真理子²⁾, 小林俊哉²⁾, 神川康子²⁾, 永田勝太郎²⁾

1) 富山大学地域連携推進機構地域医療・保健支援部門, 2) ケアウィル研究会



地域連携推進機構
地域医療・保健支援部門

ケアウィルの発想は、退職後の生活において、自分には人生の中で成してきたことがあり、足りないものは様々な方法で補いながら生きていける、自分や自分を取り巻く資源を信じて行動していける、と思える「ポジティブエイジング」への願いから始まりました。

ケアウィルとは

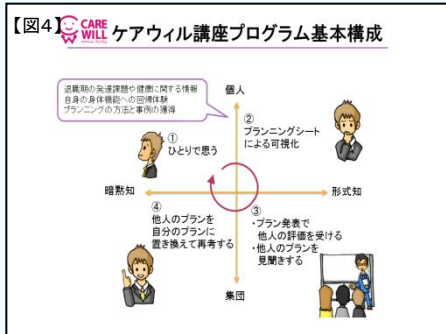
ケアウィル(Care Will)とは

「ケアウィル」は、「豊かな暮らしに向けた意志」を意味する。
自分らしくどう年を重ねていくかを考えて行動することは、個人的・社会的利益の保証に向かう、どの年代でも大切な課題である。
その課題解決に必要な、周囲と自分の想いを大切にしたいながら居心地良く暮らすための意志として、心遣い(Care)と意志(Will)を組み合わせ「Care Will」が生まれた。
状態や状況の変化に伴って変化する周囲に求めるサポートと自分を取り巻く状況との兼ね合いを踏まえて求められる、生活における段階ごとのWillをケアウィル(Care Will)と定義している点で、ケアウィルは、延命医療の意思表示であるLiving Willとは一線を画す。

ケアウィル講座

ケアウィル講座とは

職場という集団から離れた時には、不安や困ったことを遣り過ごすことのできる知恵を、協働して創造できる場があることが望ましい。
そこで、ケアウィル講座では、個人の意志に委ねられている退職後の暮らしについて、参加者が協働で考えることを基本としている。
【図4】の4段階を通して、退職後の暮らしを支える知恵を獲得し、柔軟で楽観的な効力感向上の体験をする。
①カリキュラムに即した講義を受ける。
②自身の生活に即した具体的なプランの可視化。
③クラスメイトとプラン発表を行い、他人のプランとプランに至る考え方や経験を見聞きする。
④自分に置き換えて再考する。



ケアウィル研究事業の概要

【背景と目的】
ケアウィル研究は、次のような背景を元に、特に退職期に注目して開始した。
日本人は、若い頃から、次の段階への準備を組織的に行ないながら成長してきた。高齢期においては、退職の日を境に、生活の基盤である場所や役割の大きな変化に対応するソフトランディングが必要となる。しかし、職場は退職後のための学校ではなく、退職後の暮らしに向けての準備や支援の享受は個人の意志に委ねられる^(図1)。
このことから、特に老年期というライフステージにおける、周囲に求めるサポート(趣味活動への理解、作業の軽減や歩行の補助、食事の介助など)への変化に関するCare Willの提示が重要となる。

ケアウィル講座カリキュラム

ケアウィル講座カリキュラムの構成には、精神分析家のE.H.エリクソンや心理学者のアルバート・バンデュラを参考にし、研究会で検証した老年期にある人々の幸福や健康に関連していた要素を含めて検討した。
【基本となる6要素】
①退職期の発達課題に関連する情報の獲得
②自立的・自律的生涯の支えとなる、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相互伝達を通じた他者からの賞賛と他者への賞賛

H24年度講座は10月に開催します!!

仕事を取ったら、おたしていららる方々へ

退職後の自分らしい生き方のための
ケアウィル講座

受講料無料!
平成24年10月5日(金)~11月30日(金) (全6回)
1回あたり100名、総定員600名

2024年度講座の日程表

H23ケアウィル講座 受講生の声から

- ★退職後の不安、不満、不信へ、同じ思いの人が沢山いたことで意識改革できた。
- ★メンバーの話やプランニングの説明を聞いて、いろいろな考え方があり、たくさん方法があり、それらをすぐに実行されていることに驚いて、自分もなにか考えて実行しなければならぬ気持ちになった。
- ★体系的に学ぶ場が出来たことを非常に嬉しく感じている。



【事業内容】
実践事業は大きく3つの段階に分けて行っている。

1) 研究会^(図2)の運営。
23年度から開始したケアウィル講座および県内既存のいくつかの生涯学習講座との連携で行ったアンケートの調査結果を元に各専門家との協働にてコンセプトモデル^(図3)をはじめとしたモデル構築と検証、講座の評価などを行なっている。

2) 講座の開催。
ケアウィル事業の中心となる教育事業である。
右欄 **ケアウィル講座** にて詳細を記述する。

3) 勉強会の設置。
第1期生が話し合い「富山ケアウィル勉強会」と命名した講座修了者の会。講座で作成したプランの進捗発表、共通の生活課題についてのディスカッションを開始し、継続した相互の情報交流を行っている。
上記講座と本勉強会を通したプログラムを「ケアウィルプログラム」とし、実践と評価を行っており、退職後の各自のケアウィルの具体化に取り組んでいる。

【図】 2012年度 ケアウィル研究会メンバー一覧

役職	氏名	担当
幹事	富山大学地域連携推進機構地域医療・保健支援部門 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報
幹事	富山大学 名誉教授、富山県立イニシアティブ(保健)部 部長	研究開発・企画・調整・評価・広報

