

「CADL」がケアマネジメントを変える!

利用者の社会性は「つながり(人間関係)」の広さと深さ、そして質にあらわれます。夢んできた人生でどのようなつながりをつくってきたのか、CADL理論が重視する要素のひとつです。

高齢期の喪失体験に必ずあがるのが「つながり」の喪失です。「つながり」は所属の欲求と承認欲求、尊重・尊敬の欲求の基盤となります。「つながりの量と質」がモチベーションと「支え手の数」に大きく影響します。

CADLとは?

文化的日常生活行為 (Cultural activities of daily living) のこと。ICF (国際生活機能分類) に依拠し、参加・活動を含む日常生活で行う本人の「文化的な生活行為及び要素」をいう。「自分らしさ」を尊重した「生きて在ることへの肯定」を、理論的に支えることを目指す。本連載の筆者高室しげゆき氏が提唱。



第7回 つながり(人間関係)

CADLと「つながり」の意味

「つながり」は身体の健康を左右する因子として注目され、死亡リスクに大きな影響を与えるといわれています。「つながり不足」が喫煙や過度の飲酒、肥満を上回るリスクになり「孤立死」を生んでいるからです。また疾患の発生にも深刻な影響があり、脳卒中や心臓病なら1.3倍、認知症では1.5倍発症しやすくなることも。

一方、「つながり」が多いイベントや地域の活動、趣味・稽古事、ボランティアなどに参加する機会もあり、「健康寿命」が延びることは立証されています。「1人で嬉しい、みんなならもっと嬉しい」がつながり効果です。

つながりは「濃度、時間、熱量、親密度」+「信頼関係、価値観」

つながりにも家族・親族との「濃密な関

係(血縁関係:非選択性)から、あいさつ程度・顔見知り程度の「薄い関係」、趣味仲間や遊び・飲み友達「気軽な関係」、忘れがたい共通体験(成功・失敗)がある「濃い関係」(例:同期・同僚、運動部仲間)、相性がよく気疲れしない・心が開ける「親密な関係」(例:親友、くされ縁、マブ達)までさまざまです。

私たちは関係ごとに「濃度、かける時間、かける熱量、親密度」を変え「つきあいレベル(距離感)」を微妙に調整しています。

どの領域でも、あるきっかけで「信頼感と価値観の一致」が生まれれば関係はグッと身近になります。一方、あることで「関係のこじれ」が勃発すると、一瞬にしてストレスフルになることもあります。項目ごとにつなかり度を聴き取るプロセスで、本人を動機づける「ポジティブな支え手」を探します。

「つながり(人間関係)」は7つ

意欲動機づけシート項目では「友達、家族・親族、仕事関係、SNS関係」としましたが、本連載ではこれからの「新しいつながり」づくりの提案を行います。

① 会話(おしゃべり(対面、電話、SNS))

気の合う友達との会話(おしゃべり)は「楽しい時間」です。ポイントとしての友達とどんな話題で話したいか。小中高校ならしくじり話や恋バナ、クラブ活動、修学旅行などが定番。仕事関係ならツラかった業務や上司の悪口などが盛り上がりやすい。方法も対面か電話・SNSか、探ります。

「どの頃のお友達と再会して、どんな話題でおしゃべりしたいですか?」

例) 幼なじみ、親友、同級生、サークル仲間、同僚、上司・部下など

② 遊び(屋内、屋外)

好きな遊びなら初対面でもそこそこ楽しく、仲のよい者同士ならなおさら!心のリフレッシュになり心身の機能回復のリハビリ効果も期待できます。

遊びは環境と種類が重要。室内なら「トランプ、将棋・囲碁、麻雀、オセロ、テレビゲーム」、屋外なら「クラブゴルフ、ピ



特別企画
地域包括の視点で行う「尊厳を取り戻す」排遣ケア

好評連載
カナダの福祉 最新レポート
介護・保育などのケア労働はなぜ賃金が低いのか
～現状を学術的研究から考察する～

https://www.care-m.net/ 情報新報社

特集

ケアマネジャーの味方! 頼れるお助けマン



ケアタウン
総合研究所

変わりゆく時代のケアマネジャー応援誌
月刊 **ケアマネジメント**
10月号



クニック、釣り、バーベキュー、パチンコ」など。誰とどのような遊びをしたかしてみたいか、追加質問で尋ねられます。

・「○○の頃はどなたと、どのような遊びに夢中になりましたか?」

例) インドア、アウトドア、スポーツ、キャンプなど

③ 食事(頻度、場所、メニュー)

いっしょに食事できる関係は親密度は高め。あいだ柄(例:家族、親友、趣味仲間)、時期(～月頃)と目的(誕生日会、○○祝い)・頻度、場所(店名)とメニューなどからつなかり度を把握します。

・「もし仮に○○がよくなったら、どなたとどこで何を食べていただけますか?」

例) 店名、メニュー、顔ぶれ、話題

④ 集い(同窓会・OB会・県人会)

60代になると増える学校・職場・クラブ活動などの同窓会やOB会、県人会は「なつかしい再会の場」です。80代になると入院や施設入所、死亡でグッと減るとはいえ、かつての友人関係の広がりやつきあいレベル、友人の近況から「支え手の可能性」を把握します。

・「その集まりには、どのような方たちが参加されるのですか?」

例) 同窓会、OB会、県人会など

⑤ 団らん(家族・親族)

家族・親族のつきあい度は「団らん」の有無と頻りに象徴されます。時期(盆・暮れ・正月)、顔ぶれ(子ども・孫、本人のきょうだい)などの話題から本人が大切にしている、親しくしている家族・親族関係の「誰か?」を把握します。

・「家族やご親族で団らんと囲まれるのは、一年のうちでいつ頃ですか?」

例) お盆、年末、正月、誕生日、祭り

⑥ やりとり(手紙、はがき、電話、SNS)

かつてのやりとりツールの王道は「手紙・はがき、電話」でした。ここ数年、80代でも使いこなす人が出てきたのがスマホです。E-mail、ショートメールでは文字会話ですが、LINEなら文字・音声会話、さらに写真・動画・スタンプの共有が可能です。グループLINEならば仲間同士での共有化も即OKです。ケアチームでグループLINEをつくり「ケアの共有化」も広く行われるようになってきました。

高齢者がLINEを始めるきっかけは子どもや孫とのやりとりが主ですが、今後は友人・親友との「気軽なつながりツール」として活用が期待されます。

・「スマホなら会話だけでなく、写真や動画をやり合っただけですが、ご興味あります(やってみたいです)か?」

例) 相手: 子ども、孫、友人など

⑦ 「新しいつながり」づくりの勘所

高齢者でも元々人間関係が疎遠でも平気な人もいれば、かつての人間関係とは一線を画したい人もいます。しかし孤立は心身の健康にも深刻な影響及ぼします。だからこそ、新しい縁としての「つながりづくり」にチャレンジしましょう。勘所は3つです。

1つ目は「がっつり」でなく「ちょこっとカジュアル」から始める。趣味なら見学者レベルから始めます。Facebookグループならテーマと顔ぶれをチェックします。要介護5・難聴聴覚でもヘッドセットを使えば参加も可能です。チャットなら文字会話もできます。オンラインゲームから始めるのも良いでしょう。

2つ目は同好の「楽しめる(愉しめる)人」探し。やってみたい・やりたい趣味がなくても「お試しチャレンジ」でOKです。人生100年時代、急がず焦らず気長に探す気分がOKです。

3つ目は「役目・役割」探し。地域の団体やグループは慢性的に人手不足。役割を担える人はいつでも大歓迎です。求められる役目だから頑張りたい人(精を出したい人)は案外多くいますよ。

▶意欲動機づけシートはケアタウン総合研究所ウェブサイトでダウンロードが可能です
https://carentown.com/write/dl/bo_kaigoyobou.pdf



高室しげゆき <https://carentown.com/>

ケアタウン総合研究所 代表(ケアプラン評論家)
ケアタウン総合研究所 代表(ケアプラン評論家)
京都市出身。日本福祉大学社会学部卒業。2000年、ケアタウン総合研究所設立。ケアマネジャーを始め地域包括支援センター、行政、施設等に対してケアマネジメントを軸とした幅広いテーマで研修、コンサルテーションを行っている。主な著書に「新・ケアマネジメントの仕事術」(中央法規出版)、「地域ケア会議コーディネーターブック」(第一法規出版)、「ケアマネ・福祉職のためのモチベーションマネジメント」(中央法規出版)など、著書多数。