

# 「CADL」がケアマネジメントを変える!

あなたが心を込めて作った創作物。多少見た目はカッコウ悪くても、「これって世界に1つだけのものですね」と認められたら、あなたはとても自己肯定感と充足感で、心はワクワクしませんか? 今回は趣味連載の第1弾「創作系(能動的)」です。

能動的な趣味といえば「創作系」。受動的な趣味なら鑑賞や収集となります。創作系には得意だから楽しい人もいれば下手の横好きの人までいろいろ。「何かを作る」ことに喜びを見出すのはなぜでしょう。

## 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9回 ～趣味の世界:創作系(能動的)～

### 能動的な創作系趣味による5つのモチベーション効果

どうして能動的な創作系趣味(例:工芸、陶芸、俳句・短歌、音楽、絵画、書道、料理・菓子作り)に夢中になれるとモチベーションが上がるのでしょうか。5つの理由が考えられます。

第1が**自己表現の手段**になるから。

創作活動は自分の感性や感情、イメージを形にする最も直接的な方法の1つです。作品を通じて「自分自身を表現し伝えること」ができ、充足感や達成感を抱くことができます。

第2は**プロセスが楽しい**こと。

創作活動は新しいアイデアやコンセプトを考え実現するプロセスにクリエイティブなモチベーションが湧いてきます。

第3が**スキルアップの手応え**です。

創作を続けることでスキルの向上とい

う目に見える成果があります。それを実感できるだけでモチベーションを保つことができます。

第4が**現実逃避とリラックス**です。

日常のストレスや悩みから一時的に逃れ、心をリラックスさせる方法として創作活動への没頭があります。時間が経つのを忘れるほど夢中になることで心が解放されます。

第5が**コミュニティとの繋がり**です。

創作系の趣味には同じ興味をもつ人々とのコミュニティ(例:サークル仲間)があります。初対面同士でも同じ話題で盛り上がる利点があります。

第6が**完成した作品の喜び**です。

何かを完成させるという行為自体が、達成感や自己肯定感を生み出します。物を作るだけでなく、文章や音楽を作るなど、さまざまな創作活動に共通する感覚です。

### 創作系に夢中になる人はどのようなタイプ?

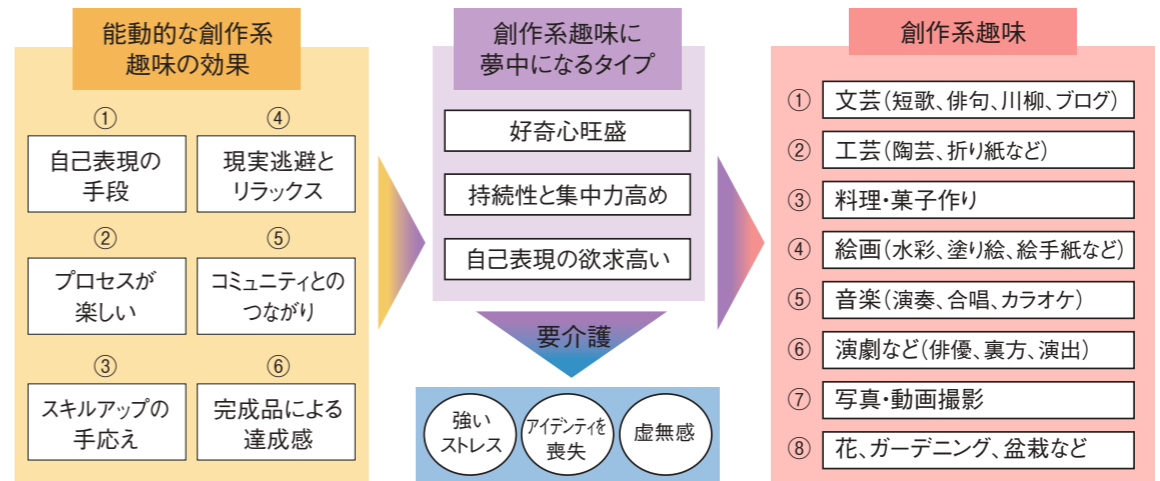
ではどのようなタイプが創作系の趣味を好むのでしょうか。利用者・家族の顔を思い浮かべながら読み進めて下さい。

このタイプは、好奇心旺盛で、新しいことや技法を学ぶことがうれしい。常に自分を広げることを楽しみたい人です。それでいて内省的な面をもち、自分の感情や感覚、考えに敏感であり、自分を「おもしろがれる人」です。

**持続力と集中力はけっこう高め**です。プロ級をめざす人は完璧を追求し継続的な努力を惜しみません。ただカジュアルに楽しみたい人はいつかそうなるも一過性(例:多趣味)です。

なかでも自分の感情、考え、経験を表現したい**自己表現の欲求が高い人**や**創造的な思考をする人**は共通して独自の視点や強い感受性、アイデアをもち、それを形にしようとします。日常の出来事や周囲の環境、他人の感情などに敏感に反応し、それを創作のインスピレーションにできる人です。ですから情熱的で自分の感性を信じる独自性でがんばれます。失敗も経験として受け入れ立ち直るレジリエンス(回復力)をもっています。

そのため、要介護状態となり創作系



趣味ができなくなると強いストレスを抱え、自己のアイデンティティが喪失し虚無感や抑うつ状態になっています。

「カムバックする」を課題設定するだけでなく「新しい趣味」を引き出すきっかけにするのもよいでしょう。

### 創作系趣味の聴き取りで「まとめ課題」をプランニング

創作系趣味は要介護になってもリハビリとサポート次第で十分楽しめます。未経験者でも教えてくれる機会があればやってみようという人はいます。

やりとりから阻害要因の解決方法と促進要因の可能性をシミュレーションし、必要な心身の機能、ADL、IADL、健康管理などを把握すると「まとめ課題\*」は設定しやすくなります。

#### ①文芸(短歌、俳句、川柳、ブログ)

ここ数年ブームなのが短歌・俳句・川柳。スマホで簡単に書き込み、SNS繋がりでグループも作りやすく若者にも人気は広がっています。発表の場は地元新聞が効果的。

#### ②工芸(陶芸、折り紙など)

手作りで楽しいのは「世界で1つ」のものだから。陶芸、刺繍、編み物、ドライフラワーまでたくさんあります。通った教

室の有無、繋がっている仲間、発表経験、贈った経験などを聴き取り、どのように役に立てるか、有能感に着目します。

#### ③料理・菓子作り

料理や菓子作りは人気の趣味。ポイントは「誰と? 目的は?」です。得意なメニューとレシピを聴き取り、必要な心身の機能をステップごとにイメージし、なにが阻害要因となっているか、をアセスメントします。

#### ④絵画(水彩、塗り絵、絵手紙など)

絵画は手軽に始められるコスバのいい趣味。ハガキ大の絵手紙は人気の趣味です。風景・人物・植物など対象を質問し「美術館巡り」(外出への動機づけ)などに展開を広げるのもよいでしょう。

#### ⑤音楽(演奏、合唱、カラオケ)

音楽は作詞・作曲と演奏・合唱の2種類。演奏なら楽器歴と演奏歴、合唱なら合唱団歴、仲間・つながり、発表歴などを聴き取ります。質問の流れで好きなジャンルや歌手、コンサートなどに展開させましょう。

#### ⑥演劇など(俳優、裏方、演出)

演劇に熱中した時期、作品の傾向、熱中した場所、きっかけ、演劇仲間との繋がりを聴き取ると支え手を広げることができます。

#### ⑦写真・動画撮影

スマートフォンの普及で写真・動画撮影はとても身近な趣味になりました。これまでの画像から人間関係の広がりや家族イベントの様子も具体的に把握できます。撮影のテーマ(例:家族、人物、花、名所、景色、空・雲、ペット)の聴き取りから本人のこだわりやこれから撮影したい場所などを把握します。見せる方法(例:LINE)から人間関係の広がり、心の支え手を探します。

#### ⑧花、ガーデニング、盆栽など

高齢者でもインドア派に人気なのが花育てとガーデニングです。行く場所は庭もあればマンションのベランダ、室内など場所も規模も種類もさまざま。咲いた花や種、苗の「おすそ分け」から地域でのおつきあい度合いが把握できます。盆栽ファンは男性が多く、剪定の頻度、必要な心身の機能(例:鋏を扱う握力、水やりホースの扱い)、作品展への出品歴などを聴き取ります。

やっていた趣味ばかりでなく「やりたかった趣味」を引き出し課題設定すると、それは新しい人生のスタートになります。

\*まとめ課題: 意欲動機づけシートなどから抽出された複数の課題。(同連載5月号参照)

▶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よりダウンロードが可能 [https://caretown.com/write/dl/bo\\_kaigoyobou.pdf](https://caretown.com/write/dl/bo_kaigoyobou.pdf)



高室しげゆき <https://caretown.com/>

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。日本福祉大学社会福祉学部卒業。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。近著に「利用者・家族に伝わるケアプランの書き方術」(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。