

「CADL」がケアマネジメントを変える!

趣味という創作ばかりではありません。鑑賞も立派な趣味です。鑑賞するだけでなく「自分のものにしたい」という強烈な思いから「収集」というさらなる行動に出る人も。鑑賞・収集系の人へのCADL支援を考えます。

CADLとは?

文化的日常生活系 (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10回 ～趣味の世界:鑑賞・収集系～

創作系が能動的趣味なら鑑賞系・収集系は「受動的趣味」とわれがち。でも鑑賞だけでも、収集することでも心理的にモチベーションがアップするならばそれは創作行為(能動的行為)と同レベルの意味をもつといえます。

受動的な鑑賞・収集系趣味の「5つの効果」

受動的な趣味といえば、手軽に楽しめる「鑑賞、収集」があります。受動的ですが、身体的・心理的ないくつもの効果を期待できます。

第1に没入感(夢中になる)によるストレス軽減効果です。私たちはさまざまなストレスに囲まれています。ジレンマの悪循環から「心理的逃避行動」をとるために気分転換を図りたくても、そうは簡単ではありません。しかし「没入すること」で一気に現実の悩みから解放されます。

鑑賞や収集による没入行為によりリラックス効果が得られストレスホルモンが軽減します。映画や演劇鑑賞、美術館や博物館でのアート鑑賞、それに音楽コ

ンサートなどは心を落ち着かせ幸福感を高めてくれます。

第2は精神的な刺激を与えてくれること。映画鑑賞や読書などの趣味は、思わぬ気づきや新しいアイデアや視点を提供してくれ、新しい創造力やイメージーションを刺激してくれます。新しい知識への欲求が生まれ、思考力を鍛えてくれます。

第3が集中力の向上です。とくに収集活動(例:アイドル、「推し」のグッズ、アンティーク品、フィギュア、鉄道グッズ)には細部に注意を払う目利き力が必要であり、強いこだわりと高い集中力が求められます。収集した品々や音楽、グッズに囲まれることで「至福の時間」に身を置ける効果があります。

第4に社会的つながりが生まれることです。共通の趣味をもつ「同好の士」な

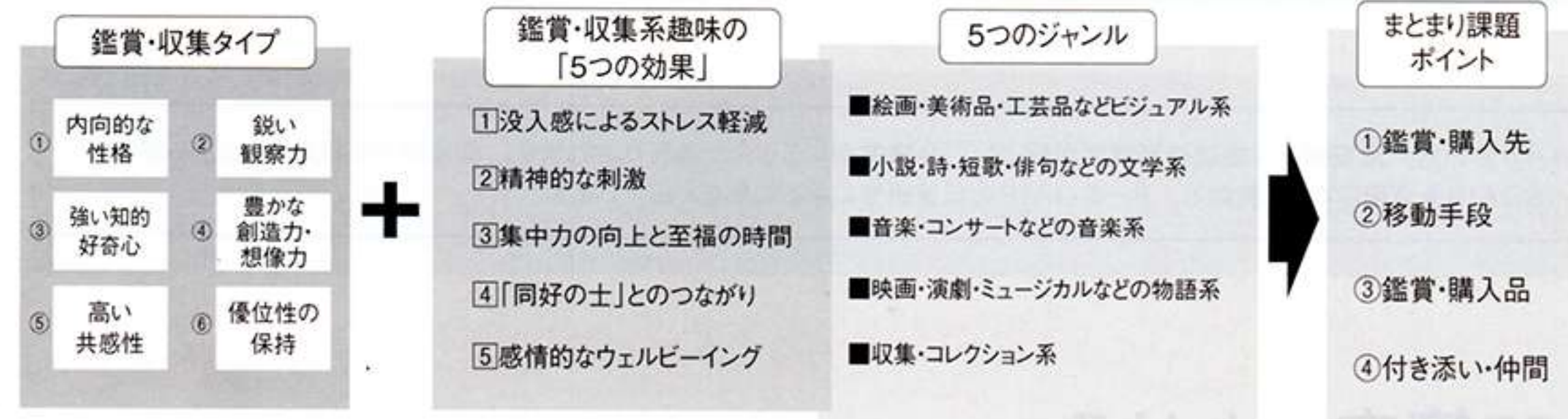
ら初対面でも話題が共通する利点があります。同好の士でつくるコミュニティ(例:ファンクラブ、読書会、マニア会)に参加すれば社会的つながりが深まります。高齢男性のCADL支援では効果的手法です。

第5は感情的な支援が期待できる点です。映画や演劇、音楽、絵画やオブジェ・写真などのアート作品、文学などを通じて、作家や表現者たちの多様な表現に触れ理解する機会を得ます。これは、自分のセンスの再認識を促し、「感情的なウェルビーイング」に貢献することになります。

鑑賞系・収集系に夢中になる人の「6つのタイプ」

では鑑賞系・収集系趣味はどのようなタイプが想定されるでしょう。利用者の顔を浮かべてみましょう。

□**内向的な性格**:受動的な趣味は、楽しむには1人がいいものが多く内向的な性格に向いています。「内面世界」に豊かさを見出す人です。一方、収集により孤独感やさびしさ・不安を埋め合わせる人



は「ため込み」のリスクがあります。

□**鋭い観察力**:美術品や音楽、映画の鑑賞やアートの収集には、細部にまで注意を払える繊細な能力とセンスが必要です。作品の微妙なニュアンスの違いなどの特徴を見つけ出す優れた観察力をもっています。

□**強い知的的好奇心**:映画や演劇、本、絵画、音楽などの鑑賞は、新しい知識や文化に触れる機会です。「新しい未知なること」の学びや探求心は高い知的好奇心を刺激してくれます。

□**豊かな創造力と想像力**:鑑賞系の趣味だからこそ自由な発想とユニークな創造の世界を楽しめます。創作しないけれども、非現実的で突拍子もないアイデアを楽しめ、最新の業界情報に敏感だったりします。

□**感度の高い共感性**:アートを鑑賞すると心がとても敏感になり感情的な感覚が鋭くなります。芸術的表現を通じて自分自身や他者の感情に深く共感できる敏感さをもっています。

□**優位性の保持**:高価・よりレア・羨ましがられるモノの収集で、ステータスを上げようとする優位性を示したい心理です。限定品に弱く執着心が強い「捨てられない症候群」に陥るリスクがあります。

受動的趣味の「まとめ課題」のプランニングのポイント

受動系趣味は心身機能の視覚と聴

覚が低下しても、また認知機能の低下があっても、「それなりの工夫(メガネ、補聴器、ヘッドフォンなど)」と同好の士たちとのかかわりやその世界に夢中になることで充足感を得られるのがポイントです。本人が支え手の人たちと阻害要因をどのように克服するか、いろんなシーンをシミュレーションしてみましょう。

① 絵画・美術品・工芸品などの鑑賞

絵画・美術品・工芸品の本物を鑑賞するならば美術館・博物館・工芸館がベスト。常設展だけでなく定期的な展覧会もチェックしましょう。ほまわりアフリーなので杖、電動車いすもOKです。いつ、誰と、どこに行きたいか、だけでなく、食べ歩き、旅行などをマッチングするのもグッドです。

② 小説・詩・短歌・俳句などの鑑賞

1人で鑑賞できるのが小説や俳句・短歌です。ただ視力低下の著しい高齢者にはかなりづらい。文字の拡大ができる電子書籍やラジオやCDの「聴く読書」でも鑑賞は可能です。ポイントは作品を語り合える相手がいること。電話、LINE、Zoomなどを活用すれば自宅にいてもしゃべり場の機会はつくれます。

③ 音楽、コンサートなどの音楽鑑賞

音楽もCDや配信、YouTubeなどを1人で楽しむスタイルもありますが、コンサートや演奏会、音楽フェスティバルなど「ナマの音楽を観客として楽しむ」スタイルにこだわる人がいます。ジャンルも歌謡曲や演歌、フォークからクラシック、童謡、唱歌まで多彩です。

まとめ課題に心身機能の改善(例:聴覚、体調、座位)に加え、いつ・誰と(家族、仲間)・どこで(会場)を盛り込んでみましょう。

④ 映画、演劇、ミュージカルなどの鑑賞

演技と音楽と映像によって壮大な物語が総合芸術として描かれる映画・演劇、ミュージカル(歌舞伎、能含む)に魅了される人は「その空間(映画館、劇場)に身を置くこと」をとても望みます。強いこだわり(例:出演者、演目、劇団)の聴き取りを通じて、改善への高いモチベーションを引き出すことができます。

⑤ 収集・コレクション系の趣味

収集・コレクションも1人でできる趣味です。男性ならアンティーク時計やミニカー、カメラ、切手、古銭、工芸品・美術品など。女性ならぬいぐるみ、宝飾品、アクセサリー、キャラクターグッズなどです。

まとめ課題に鑑賞・購入先(専門店、博物館)、移動(杖歩行、電車)、鑑賞・購入品、付き添い(収集仲間)などを盛り込み、阻害要因克服を長期・短期目標に設定しましょう。

「受動的趣味」は重度や看とり期でもOK。軽中度の頃から事前にシミュレーションしておきましょう。

※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2023年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



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トブック」(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。