

# 「CADL」がケアマネジメントを変える!

みなさんもイベントや行事ってワクワクしますよね。あの空気感は何多くの人を魅了し元気づけます。「ハレの場」は日本人が大切にしてきた文化です。その代表格が地域で続いてきた「お祭り」。まさに心躍る場には集います。

## CADLとは?

文化的日常生活活動・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「文化的な生活活動・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12回 ～イベント・行事系～

「イベント・行事」が趣味の人は「参加する」タイプ(聴衆として楽しむ)と「参画する」タイプ(担い手として楽しむ)に分かれます。いずれも熱情あふれる体験型趣味です。

### イベント・行事の「3つの効果」

検索すると、一年365日毎日が何かの記念日です。年中、月ごとに何らかの恒例行事や年間行事があります。海外から不思議がられるのが、年末にクリスマス(キリスト教)、大晦日に除夜の鐘(仏教)、正月に初詣・おみくじ(神道)に取り組む国民性から、いかにイベント・行事好きかがわかります。家族行事なら誕生日、結婚記念日、家族旅行、お盆・お正月、〇〇回忌などがあります。

イベント・行事にはどのような効果があるでしょう。

#### ・メリハリが付き未来的になる

地方なら、地元の恒例行事(例:祭り、催事)や町内会などの年間行事に加

えて家族や同窓会などの行事だらけの人がいます。それはつまり「期間と日時」(ちよい先の未来)が決まっていること。何百年続く伝統行事なら尚更です。だから人生の計画も立てやすい。コンサートやフェスティバルの前売りチケットは未来の「予約席」を手に入れるようなものです。

#### ・つながりが戻る・生まれる・育つ

行事・イベントに参加する・参画するいずれでも人の「つながり」は強まります。とくに作り上げる側だと関わる人同士と同じ汗を流すことになり、「同感と共感の関係」が深まります。参加するの家族や友人と連れ立っての参加ならつながりは深まります。

#### ・ワクワクとカラダと心が躍る

イベントや行事の醍醐味はカラダと心が躍ること。お祭りならお囃子と歓声と喝

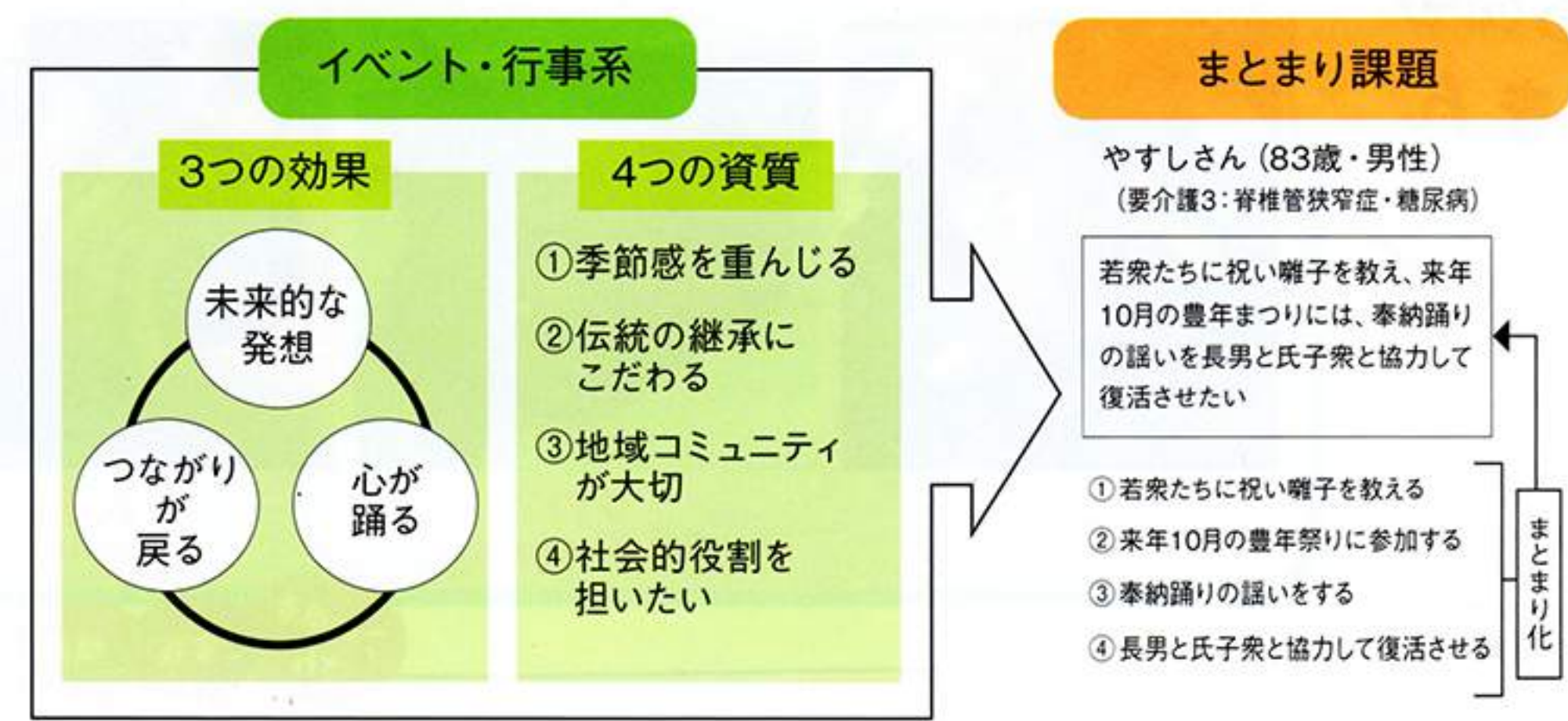
采、野外コンサートならリズムを全身で体感し、会場全体が盛り上がり、非日常の感覚が脳を心地よく刺激します。寝たきりになっても指先でリズムをとり音楽に合わせて口元が動くことも。そんなドラマが作れるのがイベントや行事のもつ「偉大なパワー」です。

### イベント・行事が好きな人の「4つの資質」

10人いれば数人は「お祭り好き」です。イベント・行事好きはこだわりが顕著。要介護になっても「やる気スイッチ」になるのがイベント・行事です。どういう資質を持っているでしょう。

○季節感を重んじる:日本には四季にちなんだ行事や祭りが数多くあります。桜の花見にひな祭り、端午の節句、初夏の七夕、秋の豊作祭り、冬のどんと焼きなど、季節を祝うイベントを重んじる人はまさに「ザ・日本人」です。

○伝統の継承にこだわる:消えゆく祭りがある一方で古来からの伝統的な行事や祭りを、世代を超えて継承していこうと情熱を燃やす人は「地元愛(ラブ)」な



人です。要介護となっても本人が祭りの元胴元や勧進元だったり、郷土史や地元文化に詳しく、「絆を重んじる気質」を備えた人です。

○地域コミュニティを大切に:地域の祭りや年中行事のよい点は地域住民が協力し合うことでつながり一体感が生まれ強まる機会があることです。面倒と敬遠されがちな役を引き受ける人は、顔も広くインフォーマル資源の支え手になれます。

○社会的役割を担いたい:祭りや行事を担うのは神社の氏子衆(お寺なら檀家衆)。仕切り役は中高年ですが、実際は地域の若衆・女衆が担い手・踊り手として参加するのが一般的です。要介護となった男性高齢者がかつては「祭りの中心的担い手」だったことはよくあります。

### 行事・イベントの「まとめ課題」のプランニング・ポイント

イベント・行事に参加・参画することで社会的交流が促進され、なつかしい友人・知人との再会も期待できます。身体活動が促され、脳の刺激は記憶を活性化させ、認知症にとってもよい刺激となります。これらを意識してまとめ課題をプランニングします。

#### ①行事・イベントを決める

ゴールをまず定めます。本人が「参加

したい!」と思う地元や家族、仲間、趣味の行事・イベントを決めます。基準は「本人がワクワクすること」。

・時期:〇年〇月〇日、〇〇の日

・参加者:家族・親族、知人、仲間

・目的:記念日だから、かつて参加していた仲間と会える、祈願できる、心が躍る

#### ②参加する・見学する

移動手段はどうするか、視聴・見学のみか、カラダを動かすのか、誰にサポートしてもらおうか、求められる心身機能と

ADL・IADL、体調管理を整理します。

・移動:徒歩、杖、シルバーカー、車いす、バス、電車、タクシー、送迎車

・顔ぶれ:1人、家族(子ども、孫、きょうだい、いとこ)、知人、元仲間など

・服装:祭り衣装、浴衣姿、イベント衣装(法被、Tシャツ、ユニフォーム、帽子)、コスプレ、ライブ衣装など

・健康管理:体力・体調、栄養改善、ADL訓練、服薬管理、バイタル測定

・健康:体力・体調、栄養改善、ADL訓練、服薬管理、バイタル測定

#### ③やってみたい・つながりたい

行事・イベントに参加して「やってみたいこと」を決めます。お祭りなら、お囃子や拍手をする、一緒に歌う・練り歩く・踊るなどがあります。友人や家族と記念写真を撮る、食事会をするなど、「交わる・つながる」ことを盛り込みましょう。

・ミニイベント:写真撮影、動画撮影、プレゼント交換、食事会など

・身体機能:手拍子する、歌う・踊る、ペ

### まとめ課題

やすしさん(83歳・男性)  
(要介護3:脊椎管狭窄症・糖尿病)

若衆たちに祝い囃子を教え、来年10月の豊年まつりには、奉納踊りの謡いを長男と氏子衆と協力して復活させたい

- ①若衆たちに祝い囃子を教える
- ②来年10月の豊年まつりに参加する
- ③奉納踊りの謡いをする
- ④長男と氏子衆と協力して復活させる

まとめ課題

ンライト・名前入りウチワを振る

#### ④主催する・役割を担う

イベント・行事に「参画する」ことに情熱を燃やす人には、運営にはじまり、イベント・行事の開会宣言やあいさつする、コンサートならステージに立って独唱・合唱する・演奏する・指揮をすることなどを盛り込みます。お祭りなら奉納の祝詞を挙げるなどいいでしょう。

・身体機能:立位・座位ができる、大きな声で話せる、演奏できる、見る・聴くなど

#### ⑤「教え手・語り手」になる

イベント・行事は大切な日本の文化と伝統です。歴史が長く、かかわりが深い人ほど「継承」に意欲的です。若手や子どもに教える、由来や伝統を語るなどできることをプランニングします。

・レベル:語り部、指導者、お手伝い

・頻度:週単位、月単位、不定期

・対象:初心者、子ども、若者、高齢者

・場所:集会所、公民館、スタジオなど

・身体機能:話す、動く、動かせるなど

行事・イベントは日本人らしいCADLが際立つ「玉手箱」です。

※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をひとつにまとめた課題。(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](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う。近著に「目標思考型介護予防ケアプラン記載事例集」(共著・日総研出版)「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)など著書多数。