

# 「CADL」がケアマネジメントを変える!

CADLの話題で特に盛り上がるのが観光と旅行です。旅行にはかならず「思い出」がセットされているから。親やきょうだい、家族との旅行に始まり、同級生や親友・友人との思い出話に思わぬ深い聴き取りができます。

## 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16回 ～観光・旅行～

私たちはどうして観光や旅行(旅)に魅かれるのでしょうか。かつての江戸時代はお伊勢参りが憧れの的でした。いまは人生の節目(例:新婚旅行)、恒例行事(例:卒業旅行、社内旅行)から自分探しまで目的はさまざまです。

### 観光と旅行(旅)の「違い」

まずは観光と旅行の微妙な違いを整理しましょう。

- ・**観光 (Sightseeing)**: 特定の名所を訪れ、見学することに焦点を当てた活動。計画的で日帰りや短期間のものが多く、時間とコストを含め効率よく「観光スポット」を巡ることを重視します。
- ・**旅行 (Travel)**: 観光を含むより広範なもの。休暇やリラクゼーション、冒険、異文化体験、自己探求など多様な目的があります。計画に柔軟性(行き当たりばったり)があり、1週間～3カ月など長期間にわたることも多いです。

旅行好きは国内旅行と海外旅行の2つに分かれます。費用や時間以外にど

のような「特徴」があるでしょう。

- ・**国内旅行**: 言葉や食事・移動手段に不安がなく、短期間に低コストで気軽に行けるのがポイント。日本の郷土料理や文化に触れるのが好き。
- ・**海外旅行**: 言葉や食事・移動の不安さえも楽しもうというたくましい好奇心とチャレンジ精神にあふれています。異なった文化や生活習慣、料理、さらに絶景や建物に触れることに情熱的です。

### 観光・旅行の「聴き取りポイント」

意欲動機づけシートの観光・旅行話題に深掘り質問をすれば交友関係や価値観、やる気スイッチを把握できます。

### ○絆づくり(友情、愛情、連帯感)

卒業旅行や家族旅行が人気の理由は共通体験をすることで友情や愛情を育むきっかけとなるから。昭和の頃までは社員旅行は定番でした。思い出は「心の絆」。いつまでも残っています。

- ・「どなたと旅行されたのが今でも思い出されますか?」
- ・「もし〇〇が改善したら、どなたとどこに旅行されたいですか?」

### ○リフレッシュ&リラクゼーション

ストレス発散と休養のために観光・旅行する人は多く、「日常のモヤモヤ」から物理的に離れるために海外旅行を選ぶ人も。高齢者の人気リラクセスポットは温泉地。知られているのは箱根(神奈川県)、草津温泉(群馬県)、有馬温泉(兵庫県)など。秘湯巡りにこだわる人もいます。

- ・「最もストレス発散になった旅行先はどこでしたか?」
- ・「イチ押しの温泉地はどこですか?」

### ○体験・出会い

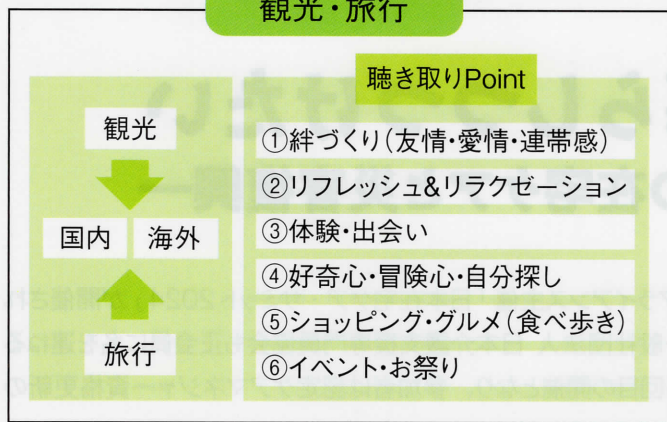
日常ではできない体験(例:森林浴、陶芸、紙漉き)や出会い(例:ツアー仲間、地元の人)がたいご味です。



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。

## 観光・旅行



## まとめ課題

ミエコさん(82歳・女性)  
(要介護2・軽度認知症・糖尿病・右片マヒ)

土佐よさこい祭りツアーで鳴子踊り子  
体験と四万十川の鮎を堪能し、夫と記  
念写真を撮りたい。

- ①土佐よさこい祭りツアーに参加する
- ②鳴子を振って、踊る
- ③四万十川の鮎を堪能する
- ④夫と記念写真を撮る

まとめ化

・「忘れられない体験や出会いといえ  
ば、どんなことがありましたか？」

### ①好奇心・冒険心・自分探し

旅行・旅は異文化との出会い(好奇心)  
だけでなく、〇〇探検などの体験  
(冒険心)もあれば、青春時代の一人旅  
(自分探し)まで動機はさまざまです。

・「どうして〇〇を旅行する気持ちに  
なったのですか？」

### ②ショッピング・グルメ(食べ歩き)

観光の目的で多いのは買物と食べ歩  
きです。旅行先で買ったモノや食べた料  
理には思い出がてんこ盛りです。

・「どなたとどんな美味しい料理を食  
べられたのですか？」

・「どんな買物がいまでもなつかしく思  
い出されますか？」

### ③イベント・お祭り

国内・海外のイベントやお祭り(例:竿  
燈祭り)のツアーも思い出深いもの。だれ  
といつ頃行ったのか、どのような思い出  
や笑える失敗談、アクシデントがあったの  
か、聴き取ります。

・「これまでどなたと行かれたお祭りが  
思い出深いのですか？」

「楽しい要素をいっぱい」含めることが  
できる点です。行先、顔ぶれ、行程、イベ  
ント(食べ歩き、体験ツアー、ショッピング、  
散策、鑑賞など)を企画する準備期間  
はワクワクでき、終わっても思い出話に盛  
り上がることができます。

### ④行先・時期(期間)・目的・方法

本人が行ってみたい場所だけでなく  
会ってみたい人、ひと目見てみたいイベ  
ントなどを聴き取り計画を組み立てます。

- ・行先:同市内、県内、県外、海外
- ・期間:日帰り、数泊、数週間
- ・時期:春夏秋冬など
- ・目的:観光、体験、食べ歩き、鑑賞、  
観劇、買物、探検等
- ・顔ぶれ:家族、親族、仲間、友人
- ・方法:電車、バス、自家用車、タクシー、  
ツアー
- ・費用:数万円～10数万円

### ⑤必要な心身の機能と体調、サポート

要介護高齢者は複数の疾患があり体  
調管理は必須です。旅行に行く・体験ツ  
アーに参加するために必要な心身の機  
能と体力・体調、車いすや介護・看護な  
どのサポートの有無、医療サポートがど  
れだけ可能か、を情報収集します。

- ・心身の機能:移動、食事、排泄、入  
浴、知覚・認知、記憶力、コミュニ  
ケーション、座位・立位など
- ・体力・体調:日帰り、数泊など
- ・サポート:車いす、介助(移動、食事、  
排泄、入浴)、看護、緊急時の医  
療対応機関

### ⑥準備期間を見積もる

時期と場所、顔ぶれ、方法が決まれ  
ば関わるメンバーと準備内容を見積も  
ります。観光・旅行はプライベートなもの。  
とても介護保険サービスでは対応できま  
せん。障がい者や難病に対応できる旅  
行会社も選択肢の1つとして情報提供し  
ます。本人・家族とともに相談して計画  
を立てます。

- ・場所の配慮:バリアフリーかどうか
- ・ホテル:車いす常備の有無、バリアフ  
リー対応、合理的配慮の有無

### ⑦語り合い盛り上げる

観光・旅行の魅力は「行く前」と  
「行ったとき」と「行った後」の3度も楽  
しめる点です。その楽しみ方の基本は  
「語り合い・おしゃべり」です。

終わってからでも記念写真や記念動  
画、お土産物、グッズなどがあれば、い  
つまでも盛り上げられるでしょう。計画は行  
き帰りだけでなく、行く前からの「楽し  
さの演出」をプランニングしましょう。

観光・旅行は五感を通して楽しめる・  
懐かしむことができる「本人らしさ=  
CADL」です。コミュニケーションケアの  
話題にも最適です。

※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)

## 観光・旅行の「まとめ課題」の プランニング・ポイント

観光・旅行を課題に盛り込んで、やる  
気スイッチにします。

観光・旅行のまとめ課題の特徴は