

「CADL」がケアマネジメントを変える！

CADLを10の領域で説明する2回目は「生きるための役目・役割(世話)」編です。私たちが生きていくうえで役目・役割(世話)は生きがいにもつながるとても大切な部分。自分らしさと「役目・役割(世話)」を考えます。

あなたは「なんのために生きていくのか」「自分の人生の意味」がわからなくなり、はげしく自問した経験はありませんか？実は要介護となった多くの人が向き合うのがこのテーマなのです。

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「生きていくことへの肯定」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6回 役目・役割(世話)の効果

「役目・役割(世話)」の意味

人を叱責する言葉に「役立たず」があります。所属する集団で役に立っているかどうかは居場所の有無と大きく関係しています。だからこそ「役に立っている」と評価されたとき、承認欲求は満たされ自己肯定感も上がります。

日本人が「役割」になぜ敏感なのか。農耕社会は分業制で成り立っており、役割は「集団における自分の存在価値」が密着し関係しているからです。

CADL理論では「役目・役割」を自己肯定感の基盤的価値の1つとして位置づけます。役割の上位概念になるのが「役目」。役目とは与えられた「任務(責任)」であり、役割とは具体的な「役務(業務)」と考えるとわかりやすいでしょう。

例)役目=任務…父、母、祖父・祖母
役務=役務…孫育て、家事(例:料理、

洗濯、掃除など)

「世話」とは面倒なことや手間がかかることを自発的(ボランティア的)に「する(してあげる)行為」です。お世話をやりがいにしている人はいます。ただし、お世話好きな人のなかに「される」ことを忌み嫌う人がいます。お世話という言葉に上下関係(する=上位、される=下位)を感じ取るからでしょうか。お世話は個人的行為であり、人間関係や「気分・好き嫌い」が影響します。もしかすると介護を「お世話」と受け止めている人はひそかに自尊心や肯定感を下げてしまっているかもしれません。要介護の生活になって「される部分」が増え、有能感が下がる日々。

だからこそ、どうすればよいでしょうか？ CADL理論では「何かの役目・役割を担う/何かを世話する」ことで承認欲求が満たされ、自己肯定感を向上させる効果があると重視するのです。

「役目・役割(世話)」の効果

要介護高齢者になっても「役目・役割(世話)」を担うことによる効果があるのか、再度整理します。

○**自尊心と自信の向上**:役目・役割(世話)を行うことは成功体験であり本人の自尊心を向上させます。要介護となっても自分の価値が認められる体験が自己効力感と有能感を高めることとなります。

○**つながりの強化**:役割は「業務の分担」です。ほかの人との共同作業は共通の話題をもつこととなります。つながりが増え、孤独感が軽減されます。

○**意欲と幸福の向上**:役目を果たすことで承認され、役割を果たすことで感謝され、モチベーションが上がり、充実感と幸福感を感じるようになります。

○**誤解と偏見をマインドセット**:要介護高齢者でも「できる」ことが増えれば「役に立たない・やっかい・面倒な存在」という社会的ステレオタイプや自分への偏見・思い込み(低い自己評価)をマインドセットすることになります。

○**当事者こそその視点と発信**:日本はまだまだ健常者を前提とした社会です。介護保険前と比較するとバリアフリーはかなり

変わりゆく時代のケアマネジャー応援誌

ケアマネジメント

9月号

特集

わたしが選ぶ、わたしの人生 意思決定支援を日常に

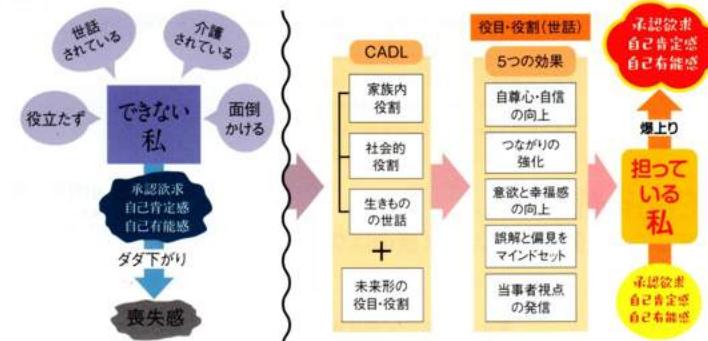
好評連載
F-SOAIIPを記録のスタンダードに
今後の災害や不測の事態に備えて
BCPIにF-SOAIIP活用を提言
～コロナ禍での検証をマイクロ・メン・マクロレベルで検討～

視点
ケアマネジメントとインフォーマル資源
～ヨーロッパ諸国の近年の変化より～

～～～ <https://www.care-m.net/> 環境新聞社

ケアタウン 総合研究所

図 役目・役割(世話)を担う効果



定着しましたが、本質的な「個性、多様性、自分らしさ」は課題山積です。要介護高齢者の当事者になったからその視点、語れる・発信できること(例:認知症当事者の語り部活動)を、自らの役目・役割として担ったとき自己実現に向けた強い行動変容(アクション)が期待できます。

「役目・役割(世話)」領域は4つ

意欲動機づけシートの役割領域では高齢者が比較的担っている「家庭内の役割、社会的役割、生きもの世話」としました。さらに本人の好き・得意・興味・関心に着目し「新しい役目・役割(世話)」を作出すことをCADL理論では重視します。

①家庭内の役割(世話)

家庭内の役割や世話の対象が多いのが家族です。要介護となっても日中家にいるからこそできる孫の世話や家事の数々。さらに代々伝わるお盆や年越し、お正月などの家庭の恒例行事も高齢者の知見が発揮される場面です。これらは家族歴や家族構成、生活習慣、家族関係などを把握するグッドポイントです。

・「お孫さん・家族にどのようなお世話をしたいですか？」
例)遊び相手、幼児なら排泄・食事・

入浴、家族なら料理・洗濯・留守番など

②社会的役割

地域は町内会などの自治組織で運営され、住民は何らかの役割を順番で担っています。ホビータン活動に「閲覧板、ゴミ置き場の掃除」などがあり、お祭りことから防災までさまざま。やりとりを通じて地域やサークル活動への参加と貢献度(例:担った役割、苦労、楽しさ)を把握することと、地域のナマの情報に触れることができます。

・「もし〜ができるようになれば、地域(△△サークル)でどのような役割を担ってみたいですか？」

例)老人会の係、清掃当番、美化活動、お祭り・サークルの役回りなど

③生きもの世話

少子化、近所付き合いの疎遠化で世話の対象に孫や近所の子どもを選ぶ人は減少しつつあり、高齢者にとって「生きもの世話」は大切な役割です。

ペットの世話のメリットは生活の習慣化(エサやり)、適度な運動(散歩、じゃれあう)、ストレス軽減、幸福感を得られることなどです。なによりペットの無条件の愛情は孤独感を和らげ立ち上げを助けてくれます。ペットつながりで新しい知り合いや

交流が生まれることも大きいメリットです。「生きもの世話」なので季節の花や観葉植物なども世話の範囲に入れてもよいでしょう。

動機づけのポイントは世話が続けられる心身や認知機能の維持と回復です。・「ペットの〇〇ちゃん(名前で呼ぶのがポイント)とはどのような楽しい思い出がありますか？」

例)犬、猫、うさぎ、小鳥、熱帯魚、亀、小動物、花・観葉植物など

④未来形で役目・役割(世話)探し

過去の役割のカムバックだけでなく、いまの要介護のカラダでもできるささいな「新しい役目・役割(世話)」をいっしょに探す・つくるのが重要です。すぐ始められ継続性が期待できそうなのが「好き・得意・興味関心」ことです。いまを受容した「あたらしい自分らしさ」をいっしょに目指します。

・「(好きなこと、得意なこと)誰かのために何かしたい(役に立ちたい)ことはありますか？」

例)教える、発信・配信する、聞き役、話し相手、相談相手、語り部など

▶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://carentown.com/write/dl/bo_kaigoyobou.pdf