

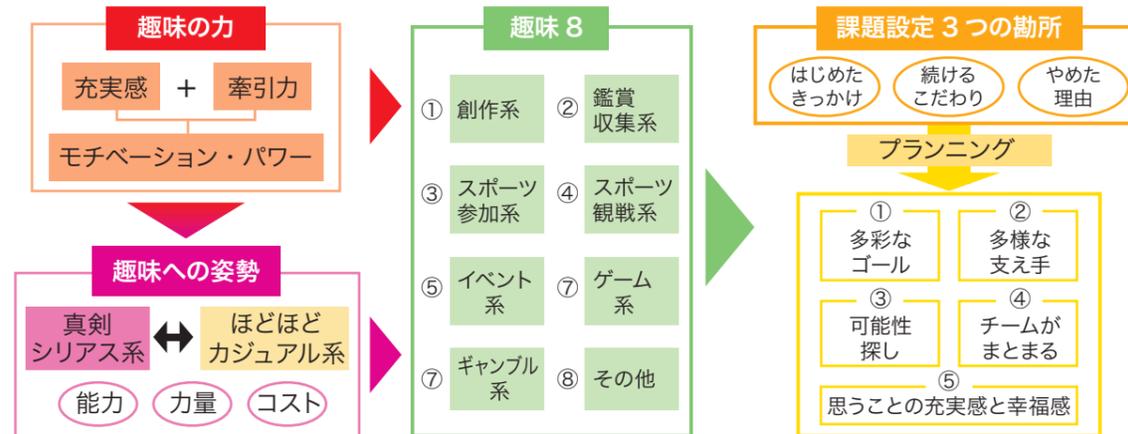
# 「CADL」がケアマネジメントを変える!

「あなたの趣味は?」と即答できる人は稀です。趣味は「時間・お金」がかけられる人のみという思い込みがあるから。愉しくていつか夢中になり、没入感50%前後でも1年以上続いているなら、それは立派に「趣味」です。CADLは趣味の力そのものを引き出します。

利用者基本情報の定番質問で、残念ながら空欄が多いのが「趣味・得意なこと」です。趣味にも「楽しむ(受動的)、愉しむ(能動的)」の2通りがあります。意欲動機づけシートのなかでもっとも項目が多くCADLとの相性がいいのも「趣味」です。「趣味の力」を整理します。

## 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8回 CADL理論と「趣味の力」

### 「趣味」のレベルと向き合い方

趣味(趣向含む)は本人の「文化性」をもっとも表現してくれます。ところが「趣味」といえば「それなり」の時間とお金をかけるべきもの、道楽という認識が浸透しています。もともとの意味は「仕事や職業でなく、楽しむ(愉しむ)余技」です。特技やホビーならピンときますか?

趣味とはいえ、かける能力や費やすコスト(時間含む)は人によって実にさまざまです。つまりその人によって「熱の入れ込み方(熱量)が違う」のです。

能力ではプロ級～アマチュア級まで幅広く、力量では師範級～入門者級の段階があり、コストではお金に糸目をつけない人(例:ゴルフ、ダイビング、ヨット)もいれば、コストゼロで気楽に愉しむ人(例:押し花、スマホ撮影、自然散策)までさまざまです。

趣味への「向き合い方(立ち位置)」も大きく2つに分類されます。

**真剣・シリアス系:**知識・技術(プロ級)、継続性(長い)、種類(少なめ)、思い(本気、真剣、熱心、真面目、ひたむき、修行気分)

**ほどんど・カジュアル系:**知識・技術(アマチュア+α)、継続性(短い)、種類(多め)、思い(楽しい、うれしい、気分転換、リラックス、お気楽)

聴き取りでは本人の口調や表情、内容から向き合い方を把握し、リアクションも微妙に配慮しましょう。

### なぜ始めた?なぜ続ける?なぜやめた?

趣味で興味深いのは「なぜはじめたのか?」です。中学・高校・大学などの部活動の延長線で続けている人、カルチャー教室の広告や知人からの誘い

で始めた人、プロ級の実力と経験はあることもある事情(例:就職、結婚、無収入、故障)から趣味として続けることを選んだ人(プロを諦めた人)までさまざまです。

そして聴き取りたいのは「なぜ続けているのか?」です。予想外に奥が深い、人間関係が広がる、脳トレや健康づくりに効果がある、指導を頼まれて続けている、入賞を目標にしているなどがあります。

着目したいのは「なぜやめた・やっていないのか?」です。出費が多い、時間がない、機会が減った以外に、病気や事故で心身の機能が低下して動作に難がある、認知症で手順が混乱する、周囲の反対や協力が無いなど。このやめた理由(阻害要因)を解決するプランニングが本人を動機づけることとなります。

### 趣味を課題設定する「5つの効果」

仕事には「収入」というメリットが付いてきます。しかし趣味は仕事と真反対。収入はなく持ち出しばかり。没頭してしまうと仕事や家事がそっこのけになることも。それでも入れ込んでしまうのは「充実感と牽引力」が半端なく、モチベーションパワーになるから。趣味の力に注目し5つの効果を念頭に課題設定します。

第1に「ゴールが多彩になる」こと。「趣味の再開」だけでなく、披露する(出品、発表)、競い合う(勝ち負けを楽しむ)、企画する、実現をめざすなど多様なゴールが設定できます。

第2は「支え手の顔ぶれが多様」になること。ADL支援や体調管理では介護・医療専門職がメインになりがちです。趣味なら趣味仲間や家族、お店のスタッフなども立派に支援者になります。

第3が「可能性探し」の発想になること。専門職が陥りがちなのは「現状の困難レベルと自分たちの支援スキルと力量」で可否を決めがちなこと。

趣味にも参加・応援・鑑賞・指導の4スタイルがあり楽しみ方はいろいろです。専門職だからその人の趣味の世界がわからないのは当然。ならば可能性探しを趣味仲間の支え手さんたちに相談し知恵と力を借りてまいりなさいのことなのです。

第4はチームが「まとまる・元気になる」。好きな趣味のためにみんなが応援してくれるなら本人が元気になるのは当たり前。ケアチームの顔ぶれも家族・専門職に多様な支え手が加わると期待以上のパワーアップが。また趣味が同じ人と出会えるだけで即親しくなれ共通の話題で盛り上がるきっかけになります。

第5は「思うこと自体に充実感と幸福感がある」ことです。心身の機能が奪われても、認知症で不穏になっても、

看取り期でも「夢中になった趣味」を話題にするだけでも本人の心は充実感と幸福感で満たされます。

### 趣味を8つに「ジャンル分け」

趣味の数は、実に500種類以上とも。「8つのジャンル」に整理しました。

**①創作系(能動的)**  
創作系とはざっくりクリエイティブ。カルチャー教室でもおなじみの人気の領域です。「世界でひとつ」のものを手作りするのには実に楽しく充実感あるもの。創作はモノ作りだけでなく文芸や音楽(作詞・作曲、演奏)まで広げましょう。

**②鑑賞・コレクション系(受動的)**  
創作は苦手でも鑑賞するのが大好きという人は多くいます。美術館(例:絵画、オブジェ)や博物館、植物園、水族館から歌舞伎やミュージカル、コンサート、映画、テレビなど。「私の推し」に熱中し、集めたグッズに囲まれているときの陶酔感ほど心地よいものはないでしょう。またコレクション(例:切手、骨董品)は収集好きの男性の鉄板趣味です。受動的な趣味は寝たきりになってもOKです。

**③スポーツアクション系(能動的)**  
能動的趣味といえばスポーツ。アウトドアならサッカー、野球、スキー。インドアなら水泳、卓球、バレーまでさまざま。同じスポーツ経験者なら話題は爆上がりです。

**④スポーツ観戦系(受動的)**  
スポーツ観戦も高い人気があります。プロスポーツ(例:野球、サッカー)だけでなく、アマチュアスポーツでもなんらかのつながりがあれば応援は熱くなります。箱根大学駅伝もファン層は厚い。リアル応援、テレビ応援、グッズ集め、ユニフォームのコスプレなど、応援スタイルも本人のこだわりいっぱいです。

**⑤イベント系(受動・能動的)**  
日本のイベントの代表格は神輿や花火大会、さまざまな〇〇祭り。新高齢者のエンタメイベントなら音楽フェスティバルなどが筆頭格になるでしょう。

**⑥思考ゲーム系(能動的)**  
勝ち負けがある「将棋、囲碁、麻雀」は男性高齢者には根強い人気です。複数で会話が交わらせて数時間は楽しめます。オンラインゲームなどは指先の動きで参加でき、脳トレ効果も期待できます。

**⑦遊興ギャンブル系(能動的)**  
ギャンブル性のある「遊び」として人気のパチンコ・競馬・競輪・競艇。昭和の男性高齢者には勝った負けたの悲哀いっぴいの物語があったりします。

来月からはそれぞれの領域ごとの特徴と質問のポイントを解説します。

▶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でダウンロードが可能  
[https://caretown.com/write/dl/bo\\_kaignoyobou.pdf](https://caretown.com/write/dl/bo_kaignoyobou.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。主な著書に「新・ケアマネジメントの仕事術」(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。