

# 「CADL」がケアマネジメントを変える!

いま、ビジネスシーンや大学で社会人の「学び直し」(リカレント教育)がブーム。その流れが高齢者にも広がっています。「学び」が認知機能維持・回復や脳トレだけでなく、意欲づくり・仲間づくりに効果的と注目が集まっています。

## 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11回 ~学び・手習い系~

「学び」が趣味だと良い点は環境が自由に選べることです。出かけて学ぶ教室スタイルから自宅で学ぶ自学自習スタイルがあり、興味関心のまま学ぶ研究・独学スタイルの人もあります。なぜ高齢者が「学び・手習い」に魅了されるのでしょうか。

### 学び・手習い系趣味の「5つの効果」

令和の団塊高齢者が「学び好き」なのは戦前・戦中生まれより「学ぶこと」を多く体験し、学ぶ習慣が身についているからです。学びには5つの効果があります。

・**認知機能が維持・向上**: 高齢者にとって「脳の活性化」は魅力のフレーズ。認知症予防としてとてもポジティブで家族うけも良い。記憶力と理解力などの認知機能の維持・向上が期待できます。

また新しい学びは脳科学的に新しい神経経路を形成するともいわれ、加齢に伴う認知機能の衰えや柔軟性の欠如を防ぐのに役立ちます。

・**新しいつながりづくり**: 学びを通じて出会った人々と意見交換やお喋りなどで交

流の機会は増えます。SNSなら対面でも自由にコミュニケーション可能です。心身機能が低下しても励まし合う関係はなにより心の支え手になります。

・**有能感と自尊心**: 好きなジャンルの新しい知識や技能の習得は楽しいもの。知らなかった・できなかった自分が「わかる・できる」ようになれば有能感と自尊心は高まります。新しい世界がさらに広がるので「人生の充足感」を得られます。

・**未来志向で発想**: 学ぶことのおもしろさは「もっとな」の気持ちをかき立て好奇心と情熱を加速させます。「次は〜」の思いはまさに未来志向です。

・**デジタルスキルが向上**: コロナ禍以降にICT技術をフル活用しているのが教育業界です。作品発表や交流のためにSNSを駆使することも定着しました。何よ

り学びながらデジタルスキルが身につくのでコスバもよく一石二鳥です。

### 学び・手習い系が好きな人の「6つの資質」

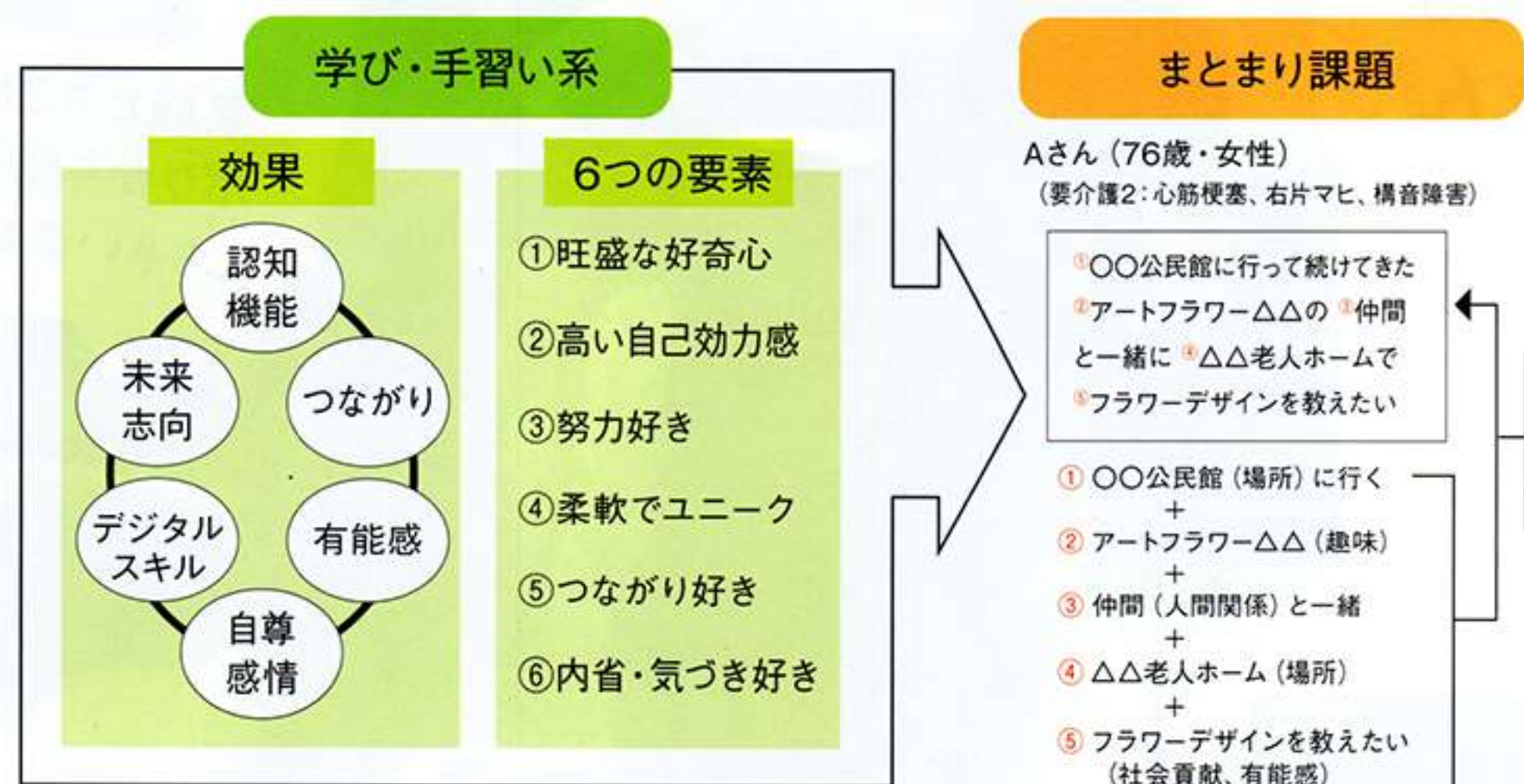
では学び・手習い系が好きな人はどのような資質を持っているでしょう。利用者さんの顔を浮かべてみましょう。

○**旺盛な好奇心**: 好奇心が強いので、新しい知識やスキルに興味を持ちやすく、極めることに喜びを感じます。新しいことにオープンで、未知の分野に恐れよりも興味が勝ります。

○**高い自己効力感**: 学び・手習いに積極的な人は、自分の能力に成功体験があり、新しいことに前向きです。むずかしいことでも「どうしたら乗り越えられるか?」を考え取り組む力があります。

○**努力好きでがまん強い**: 学びのプロセスには、なかなか伸びない「タメの時期」が必ずあるもの。努力の仕方と楽しみ方をわかっているのが教え上手の人でもあります。支え手候補になれる人です。

○**発想が柔軟でユニーク**: 学ぶことが好きな人は新しい知識や異なる視点を受け



入れ、前向きに受けとめる柔軟さを持ち合わせています。

○**人のつながりが好き**: 高齢者のリカレントブームを支えるのは「交流の場・出会いの場」への高いニーズです。男性高齢者にとっては特に苦手な「新しい人々とつながる手段」なのです。

○**内省・気づきが好き**: 学びとは「新しい自分」との出会いです。自らに自問自答 (内省) し、学びを通して気づきを得て自己理解を深める。哲学や宗教について学ぶ人たちに顕著です。

### 学び・手習い系趣味の「まとめ課題」のプランニング・ポイント

学び・手習い系には教養、お作法、脳トレのジャンルがあります。現在進行形でやっている人からかつてやっていた人、機会あればやってみたく思っていた初心者の人までいます。

学びの場に出かける、仲間とつながる、学び方に取り組む、教え手になる、のパターンでプランニングしてみましょう。

#### ①「学び」のために出かける

シニア大学やカルチャー教室 (スクール) は公的施設や民間施設で定期的に開かれています。利用者の現在の心身の状態はどうやって安全にたどり着くか、

阻害要因をどう克服するか、をプランニングします。

・方法: 徒歩、杖、シルバーカー、バス、地下鉄、タクシー、送迎ほか  
・誰と: 1人、家族、学び仲間など  
・おしゃれ: 服装、髪型、アクセサリー、小物、お化粧品など

#### ②「学ぶ人」とつながる

スクール側も会員の定着に効果の高い交流やイベントを通した仲間づくりに力を入れています。どういう人たちとどんなつながり方をしたいのか。どのような集りに関心があるのか、いつ頃実現したいのか、を聴き取りプランニングしましょう。

・種類: 教養 (例: 中国史、民族史、源氏物語)、趣味 (例: 合唱、カラオケ、麻雀、絵手紙、俳句・川柳、習字)、語学 (例: 英語、中国語、韓国語)、宗教 (例: 仏教、キリスト教)、手芸 (例: 編物、刺繍)、運動 (例: ヨガ、テニス)  
・方法: 対面、電話、SNSなど  
・回数: 週1~月2回  
・こだわり: 男女、年齢・年代

#### ③「学び方」に取り組む

学び方にも「座学、対話学習、体験学習 (フィールドワーク)、自習」があり、1対1の個別指導から3~5人のグループ指導までさまざまです。どのような学び方が自分に合っているか、やってみたいか。

どれくらいの予算 (月々の受講料) を払ってもいいのかも、まとめ課題に盛り込んでみたい大切な要素です。

・学び方: 座学、対話、体験、自習、グループ指導 (人数)  
・予算: 月々~円、1回~円

#### ④「教え手」になってもらう

学び・手習い歴が長い人のなかには初心者向けの「教え手 (講師、指導者)」レベルの人がいます。経験・実績はどれだけあるか、意思や時間はあるか、対象は誰で、どの人数なら可能か、どこでどのレベルの人に教えたいか、を聴き取り、まとめ課題にプランニングしてみます。

・レベル: 講師、指導者、助手  
・頻度: 週単位、月単位 など  
・対象: 初心者、子ども、大人  
・人数: 1人~5人~20人以下  
・場所: ○○センター など

「学び」は要介護5になっても続けられる「ゼロから始められるCADL」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。(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・日経出版)「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ターブック」(第一法規出版)など著書多数。