

「CADL」がケアマネジメントを変える!

昨年4月にスタートしたこの連載も第19回を迎えることに。CADL理論を知ること「本人らしさ」を尊重するケアプランが作れるようになったといううれしい反響をいただいています。この1年間は主に意欲動機づけシートを中心に解説。今回は中間おさらいとして「CADLの課題」を考えます。

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19回

CADLの中間おさらい～らしさ、やる気スイッチ、まとまり課題～

本連載の狙いは「利用者本位のケアマネジメントへのイノベーション」です。従来のケアマネジメントがADL、IADL、疾患・障害・体調にかかわる「暮らしの阻害要因の解決」が目的でした。しかしそれだけで利用者の「本人らしい人生」をサポートできるわけではありません。体系化されたCADL (文化的日常生活活動・行為)の理論と手法を導入することで利用者の尊厳が守られ、「自分らしさ」を尊重した人生へのサポートが可能となります。

「阻害要因の解決」のみに着目するケアマネジメントの限界

これまでのアセスメントの着目点とニーズ把握は、ADLやIADL、健康の**阻害要因** (困っていること、マイナス要素)の解決が目的化していました (単体課題が主流)。

- ・食べられない → 食べられるようになる・なりたい
- ・歩けない → 歩けるようになる・なりたい
- ・排泄の失敗 → トイレで排泄できるようになる・なりたい

これまでのケアマネジメントは利用者の状態を「できないこと・困り事」を中心に原因を深掘りし、どうしたら介護サービ

スや医療などを使って解決できるかをプランニングするのが主な流れでした。

利用者 (家族) の意向欄も困り事や不安、諦めの主訴と要望が混在し、「これからどのような生活を送りたいのか」を未来形で表記したものはほとんど目にしません。そのため、ケアプラン2表は「何のために解決するのか」という視点と「それが解決したら何ができるのか」が課題として表記されない (書かれていても抽象的) プランが多い傾向はいまも変わっていません。

「単体課題」と介護サービス・医療中心のケアプランだと、長期目標や短期目標は阻害要因を解決するだけの細かい目標設定になり、本人は取り組む意欲が湧かないだけでなく、**担い手にインフォー**

マル資源が位置づけられることもなく、単に「介護保険を使うためのケアプラン作成」になってしまっています。

懸念されるのが、この手法では、状態像が悪化 (要介護度の重度化) すればするほど改善・解決が難しくなり、その結果、「重度の人のケアプラン作成が難しい」という現場の悩みの原因になっています。

これからは促進要因 (やる気スイッチ) に着目したケアマネジメント

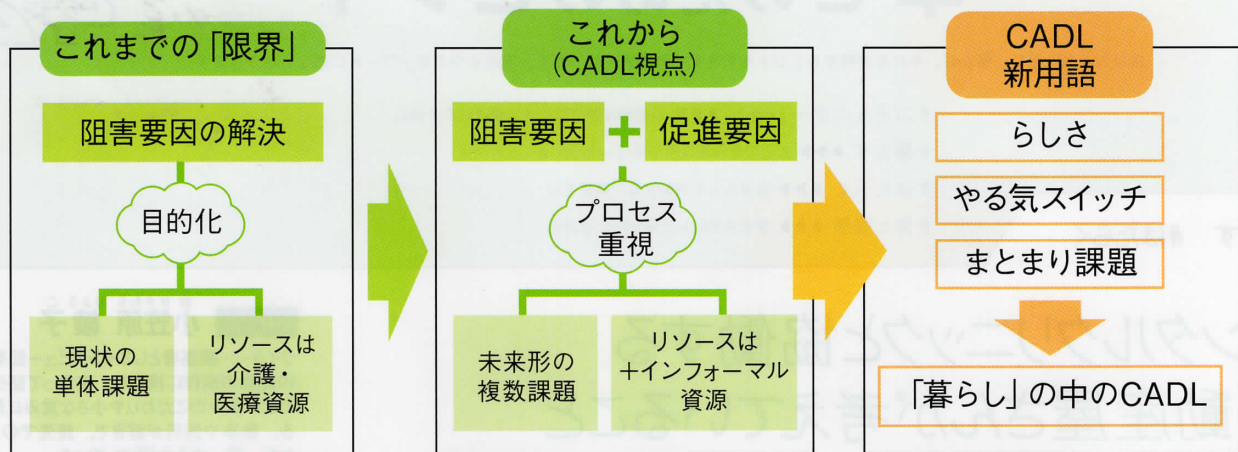
こうした現状を解決する手段として、心身が持つプラスの能力 (強み・ストレッチ) に着目するとともに、本人の「**心の促進要因** (やる気スイッチ、ICFの個人要因)」をCADL領域として明確に位置づけました。促進要因とは利用者がワクワクすること、目指したいこと、望む生活 (あり方) ととらえ、やる気スイッチ (意欲・価値観・こだわり) を引き出すことを目的としています。例を示します。

- ・現状: 脳梗塞になって麻痺により歩けなくなった



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・家族に伝え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。



- ・未来形の「複数課題」: 歩けるようになり、○○さん（友達との再会：促進要因）と○○指揮のクラシックコンサート（元音大卒：促進要因）に行きたい
- ・ステップとしての「長期・短期目標」:
 目標①○○メートル歩けるようになる
 目標②トイレで排泄できるようになる
 目標③60分はコンサート会場の座席に座っていただけるようになる

このプランニングの考え方と手法は、これまでのケアプランの阻害要因に着目した単体課題とは一線を画します。促進要因に着目し、本人の望む暮らし・楽しみ・生きがいをゴール（まとめり課題）として設定し、そのステップを長期目標・短期目標で示すことが可能になります。

本人の心理面での促進要因を把握すれば、中重度となっても「心の支援」をプランニングすることは可能です。コンサートに行けなくなっても、クラシックのCDを居室で流す、友達と週1回はLINEでクラシックの話題でおしゃべりする、のように楽しみの支援（心の支援）に切り替えることにも役立ちます。

CADLで生まれた「新用語」たち

CADLの理論に親しみを持ってもらうために「CADL用語のデザイン化」に取り組

んできました。代表的な3つを紹介します。

- ・らしさ: 従来の「その人らしさ」は支援者側の思い込みと決めつけを生む。本人にとっては「自分らしさ」。誰もがいくつもの「らしさ」（立場、相手等）を持ち、それこそを「個別性」ととらえる。
- ・やる気スイッチ: 意欲・動機づけではカタい印象。心理面の促進要因に着目した用語として設定する。
- ・まとめり課題: 複数の単体課題（ADL、IADL、健康管理）の改善のゴールに「本人のCADL」を盛り込んだ課題を設定する手法。並列の単体課題解決もCADLの達成をゴールとして設定し、その実現をめざしてプランニングすると第2表に「ストーリー」が生まれ、サービス内容と役割分担に根拠（エビデンス）が利用者（家族）、ケアチームにわかりやすくなる。

CADLは「趣味・エンタメ」志向という誤解を克服する

本連載では、CADLを引き出す質問シートとして開発した「意欲・動機づけシート」をもとに11領域にわたり解説しました。

11領域の内容も「楽しみ・趣味」から「仕事・遊び・信仰」まで幅広く、それぞれにまとめり課題を例示しました。社会

参加や人間関係など楽しいポジティブな表記にしたので、一部に「CADLは社会参加の動機づけのみ」と誤解する人が現われました。

CADLとは誰もが持つ「文化性」です。つまり「生活様式・スタイル、こだわり」のことです。その文化性は趣味や楽しみだけではなく、むしろ日常生活において私たちはとてもこだわっています。ADLならば「食事（食べ方、好き・嫌い）、更衣（好きな色、衣服）、整容・おしゃれ」、IADLならば「料理（メニュー）、掃除（方法）、洗濯、買物（種類、店舗）」などにもっともよく現れます。

恋人時代は自然で気がつかないようなことも、結婚して同居がはじまると「暮らし方の違和感」がかなりのストレスになるのは、その文化性の違いにあります。集合住宅が典型で、間取りは同じでも部屋の飾りつけや使い方がまったくちがうように、「暮らしの中の自分らしさこそCADL」なのです。

第20回の連載から「暮らしの中のCADL」が始まります。

※まとめり課題：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