

内容解説資料

じっきょう 家庭科資料
(通巻 86 号)

みんなで家庭科を

No. 71

巻頭

「理想の介護」の実現
支援

もくじ /

「理想の介護」の実現支援	1
コロナ禍を経た家事の変化	7
家庭科教育支援セミナー報告レポート	12
米をもっと大切に	16

「理想の介護」の実現支援

慶應義塾大学 SFC 研究所 首席所員

慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 後期博士課程 金子 智紀

1. はじめに

わたしたちの人生は他者との関わりによって豊かになり、それは高齢になっても同じです。高齢化が進む現代社会では、個々の生活や価値観が変わりつつあります。この変化は、ケアのあり方やケアに関わる人たちの関わり方を見つめ直す新たな機会となっています。そのような中、これが「理想の介護」であると断言するのは容易ではありません。一方で、「あの施設はいい施設だね」、「あそこはよいケアをしている」、「あの取り組みは理想的だね」などと、国内外から注目されている取り組みや施設もあります。私たちがそのような実践を分析し作成したのが、今回紹介する『ともに生きることば』です。以下、その作成の背景と目的、内容、活用事例を紹介します。

2. 介護の現状と先進的な事例の紹介

急速に進行する日本の高齢化に伴い、介護サービスへのニーズが増大しています。65歳以上の高齢

者が総人口の21%を超える2007年以来、この割合はさらに拡大し、2025年には30%、2040年には35%に達することが予想されています（内閣府、2022）。この現状を受けて、国は介護職員の待遇改善や多様な人材の確保、離職防止や介護職の魅力向上、外国人材の活用等に取り組んでいます。

現場に目を向けると、依然として課題が多く存在していますが、試行錯誤を重ねる中で有用な実践知が生まれ蓄積されているのも事実です。そして、一部ではありますが、優れた実践として国内外から注目され、連日視察が押し寄せ、映画化や漫画化しているような取り組みもあります。代表的な事例を3つ紹介します。

神奈川県藤沢市に、地域に根差した介護事業を展開する「株式会社あおいけあ」があります。壁が物理的に取り払われ、地域と一体化する形での日常が織りなされています。ここでは、おじいちゃん・おばあちゃんたちは「お世話をされる」のではなく、自分たちの手で地域に貢献する役割を担っています。掃除ができるなら竹ぼうきをもって外に出てい



図1 おばあちゃんたちと一緒に近所の公園のゴミ拾いに向かう様子（「あおいけあ」より提供）



図3 ホンダカーズにて洗車をする様子（筆者撮影）



図2 銀木屋の様子（「銀木屋」より提供）

き地域の掃除をし、庭の手入れをしてもらうなら地域の公園で植物を植えたりすることで、自分たちの存在が地域にとって重要であることを実感しています。施設の職員が子供たちを連れてくると、子供たちの世話をしたり洋服を作ったりと、育児の一環として自然に組み込まれています。それは「してあげる」のではなく、共に生活を営む中で生まれる自然な流れです。そして、自分たちが役立っていると感じ、誇りを持つことで、介護度は自然と軽減されています。

2つ目の事例として、千葉県には生きがいを持って最期まで自分らしく暮らせる「サービス付き高齢者向け住宅 銀木屋」があります。運営するのは建築会社の株式会社シルバークウッドということもあり、そこはヒノキの無垢のフローリングと職人がつくった家具が一面に広がっています。木のぬくもりが温かく、微風が入り込む窓辺には軽いカーテンが揺れ、暮らしに彩りがもたらされます。地域に開かれたその場所は、駄菓子屋や食堂があり、誰でもいつでも立ち寄り、多様な人々で賑わっています。入居者が店番を務めることもあり、放課後には子供たちの笑いが響きます。代表の下河原さんは認知症の人たちも自由に暮らす権利があると語り、認知症

の方が外出したまま戻ってこられなくなることもあるが、玄関は施錠しないと述べています。管理しないこと、選択の自由があることが銀木屋の基本理念であり、ここでは入居者はひとりの住民であり、スタッフはその家に上がらせてもらっているという「自然体」な関係性をめざしています。その結果、76%という高い看取り率を達成し、他の高齢者住宅の平均17%を大幅に上回っています（2019年時点）。この看取りが可能となっているのは、入居者自身がここで最期を迎えたいと望んでいるからです。

3つ目の事例として、町田市にある認知症でも働ける場を提供する、先進的なデイサービス「DAYS BLG！」を紹介します。ここでは利用者やスタッフという支えられる側と支える側の線引きをしておらず、そこに集うすべての人をメンバーと呼びます。特徴的なのは、予定表がなく、朝の時間に一人ひとりがやりたいことを発言し、その日の活動を決めることです。時間をかけて一人ひとりの思いを引き出し、それをメンバー間で共有します。仕事は多様で、有償の業務からボランティア、家事や育児まで、その人自身が役立つと感じる活動が選べます。Honda、Canon、Fujitsu、花王といった数々の大手企業をはじめ、地域の企業と協力し、成し遂げた仕事には謝礼が支払われる仕組みになっています。この取り組みを通じて、「素のまま」で働くことができる場を提供し、認知症の人々にとって「癒される場所」をつくり出しています。仲間との繋がりやピアサポートが生まれ、誰もが参加したいと思える環境を築いています。次の挑戦は、全国にこのモデルを広げ、認知症や要介護者にも選択肢がある社会をつくらうとしています。

このような取り組みが注目される一方で、「理想的ではあるが、どう参考にしていいのかわからない」「自分たちも同じようにしたいけど、うちの法

表1 『ともに生きることば』一覧

カテゴリー名	グループ名	パターン名
自然に暮らせる居場所をつくる	自然な環境にする	それぞれの思い、これまでの習慣、ぬくもりとこだわり
	人生を重ねていく	ライフストーリー、役割をつくる、これからの生き方
	今を生きる	ちょっとした冒険、つながるきっかけ、笑顔が生まれる場
地域・社会に根ざす	地域の仲間入りをする	地域にひらく、いきいきとした姿、受け取り応える
	身近な存在になる	来なくなるしかけ、巻き込まれ上手、地域のお祭り
	ケアの未来をつくっていく	自分たちなりの貢献。これまでにない試み、うれしい出来事
そばに居続ける	日常を支える	自力の見守り、「これがいい」と思う手助け、見えない時間
	穏やかに包み込む	本人の世界、言葉のチューニング、弱さの受け止め
	気持ちに寄り添う	支え抜くチーム、変わらぬ関係、何もしないという支援
	最期を受け入れる	お迎えの予感、お別れ会、向き合う時間

人では難しい」と、魅力を感じ学ぼうとするものの、現実とのギャップからなかなか真似することができないという声も多く聞こえてきました。

そこで私たちは、「彼らの実践がどうしたら広がっていくのか？」という思いで研究を始めました。私たちは、質の高い実践を繰り返し生み出していくことを支援する方法である、パターン・ランゲージに注目しました(井庭他, 2019)。日々の実践の中で大切にしていることや起こりがちな問題をインタビューし、共通パターンを抽出、それらを元にパターン・ランゲージの形式でまとめました。その成果が『ともに生きることば』です。次の章では、その内容について詳しく紹介します。

3. 『ともに生きることば』の紹介

『ともに生きることば』とは、前章で紹介した全国で注目される施設で実践されていた、「ケアする人/される人」という関係性ではなく「ともに生きる」という関係性をつくるためのケアのあり方や、地域に根ざした場のつくり方、最期までそばに居続けるための関係性のつくり方をパターン・ランゲージの手法を用いて言語化したものです。全部で30個のことばがあり、「自然に暮らせる居場所をつくる」、「地域・社会に根ざす」、「そばに居続ける」という3つのカテゴリーに分類されています(表1)。

30の「ことば」は、同じ形式で表現され、「どのような状況」で「どのような問題」が起こり、それを「どのように解決すればよいのか」、そして解決した結果「どんな良い影響」があるかをまとめています。そして、それぞれの「ことば」にはその内容を象徴する名前と視覚的に理解を促すイラスト、本導入文がつけられています。

具体例として、“自然に暮らせる居場所をつくる”というカテゴリーから、“人生を重ねていく”というグループの一部である《役割をつくる》を紹介します(次頁図4参照)。左ページの上段に「ことば」の名前、導入文、イラストが配置されています。下段では「状況」について説明し、「▼その状況において」という接続詞を使用して次の部分に移ります。右ページの上段には「問題」が記載され、「▼そこで」という接続詞を挟み、「解決」の項目を説明します。そして、「▼その結果」という接続詞の後に、問題解決によって得られる「結果」について述べています。

この30個のことばをまとめたのが書籍『ともに生きることば：高齢者向けホームのケアと場づくりのヒント』(金子・井庭, 2022)です。書籍に加え、カードならではの特性を活かし、動かしながら考えたり複数人で語り合ったりしやすいようにデザインされた「ともに生きることばカード」も作成しました(図5参照)。

『ともに生きることば』は、それをヒントにして現場でケアの実践や改善に直接活かすことができるとともに、ワークショップのツールとして用いることもできます。「こう使わなければならない」という決まりはありませんが、活用のイメージを持ち、実際に使ってもらえるように、次の章では具体的な活用事例を紹介します。

4. 『ともに生きることば』の活用事例の紹介

『ともに生きることば』の活用方法はさまざまです。専門職としてケアに携わっている人はもちろん、家族のケアをしている人、将来に備えてケアについて考えたい人など活用いただけます。ケアが必

役割をつくる

貢献できるがあると、
自分の居場所ができる。



本人のために、日々いろいろな支援をしています。

▼その状況において

身の回りのことを何でもやってしまうと、本人はサービスを受けているような気持ちになり、そこが自分の「生活」の場だと思えなくなってしまいます。ケアする側として、あれこれ手伝いしようと思うのは自然なことです。しかし、本人にとっては、誰かがやってくれることをわざわざ断ってまで自分でするのは難しく、生活のために自分でできることがほとんどなくなってしまいます。そうすると、受け身の姿勢が強くなり、生活の主人であるという感覚は薄れていってしまうでしょう。

▼そこで

本人のやりたいことやできることを発想の種としてその人の役割をつくり、自分たちの生活をつくることに参加できるようにします。役割を考えようとするときには、思い出話を聞きながら本人の好きなことや得意なことを教えてもらい、それに関係することをやらせてもらうようにするとよいでしょう。たとえば、郷土料理をつくるのが得意な人には料理に協力してもらうや、腕をふるってもらいます。また、お花好きの人がいたら、花壇をつくってお花の手入れをしてもらうというのよい例です。

▼その結果

何らかのかたちで貢献できるようになると、その場が自分の居場所であると感じられるようになります。そのことで周囲から感謝されたり、よい関係を育んだりすることにもなるでしょう。また、そのように自信や生きがいを持って暮らしていくことは、心身ともに健康でいられることにつながっていくものです。

図4 『ともに生きることば』の一例《役割をつくる》

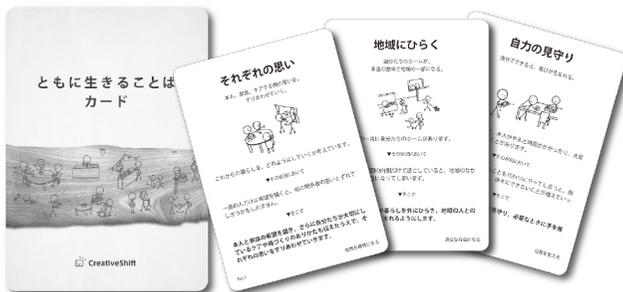
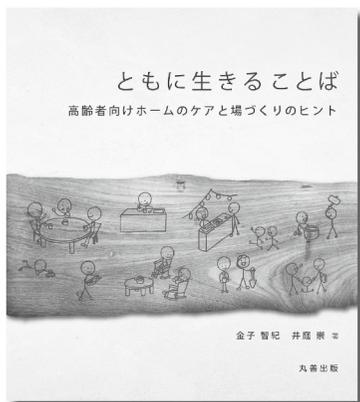


図5 『ともに生きることば』の書籍とカード <https://creativeshift.co.jp/product/3340/>

要となったと本人と家族と一緒に活用するという報告もあります。今回は3つ、活用事例を紹介します。

【活用事例1】

最初は、『ともに生きることば』を用いて大切にしていることを共有するワークショップです。書籍でもカードでも同様の内容が実施できます。書籍を使う場合は一人1冊、カードの場合は1グループあたり1セットのカードが必要になります。以下、具体的な手順です。

①ワークショップは、3~5人程度で1グループをつくります。リラックスできる環境になるように、心地よいBGMを流したり、コーヒーやお茶、

お菓子などを用意したりすると良いでしょう。

- ②『ともに生きることば』を準備します。カードを使う場合は、テーブル上に全員が見やすいように、同じ向きで並べると良いでしょう。
- ③一人ひとりが、『ともに生きることば』の中から自分が「大切にしていること」を表す「ことば」を選びます。
- ④全員が選び終わったら、一人ずつ順番に、選んだ「ことば」の内容を読み上げます。その後、選んだ理由や過去に経験したことなどについて話します。その話を聞いた他の人は、思ったことや自分の経験談を共有します。



図6 大切なことを共有するワークショップの様子



図7 大切なことを共有するワークショップの様子

⑤話が一段落したら、次の人に移り同様に選んだ内容とその理由について話します。

⑥全員が話し終えたら、次の「ことば」を選び、全員が3回ずつ話すまで繰り返します。

参加者からの感想は新しい気づきや発見に関するものが多く、具体的には「他の方から、どのような事を大切にしているのか、その理由を聞いて学びになりました」、「他の人々の考えを聞くと大変参考になります」、「大切にしている事が必要とされている事に気づきました」、「同じ思いでされているんだと認識することができた」といった感想をいただいています。

今回紹介した事例は、ケアに関わる人々を対象として、「大切にしていること」を選択基準としています。選ぶ基準を「大切にしたいと思うこと」にすることで、これからケアに関わっていく人や、将来に備えてケアについて考えたい人でも参加できる内容になっています。他にも、自身がケアを必要とした場合「大切にしてもらいたいこと」を基準にすると、ケアの経験関係なく誰でも参加できるようになります。

【活用事例2】

次は、「ともに生きることばカード」を用いた目標設定のやり方です。個人の目標はもちろん、チームや施設としての目標設定をする際にも使える方法です。個人でもチームでも実践できる形で手順を紹介します。

- ①「ともに生きることばカード」を準備し、見やすいように、同じ向きで並べます。
- ②並べたカードを「○：実践している」「△：少し実践している」「×：実践できていない」にカードを分けながら、振り返りをします。
- ③振り分けられたら、○の中から3つ「より良くしていきたいカード」、△と×の中から3つ「これ

から実践していきたいカード」を選びます。

④選んだカードをもとに、どのように実践をしているのか、具体的な実践方法を考えます。

⑤考えた内容を忘れないように書き出します。複数人で実施する場合は、お互いが考えた内容を発表し合うと良いでしょう。

施設で実施した際、参加者全員がアンケートで「目標を考える時に役立つ」と回答しました。感想としては、「今まで気がつく事が少なかった目標にとりくむ事ができた」、「目標を立てるのにわかりやすいやり方だと思います」、「日常行っている介護に当てはまっている文面があるのでわかりやすく、時間も短く出来た」という声をいただきました。

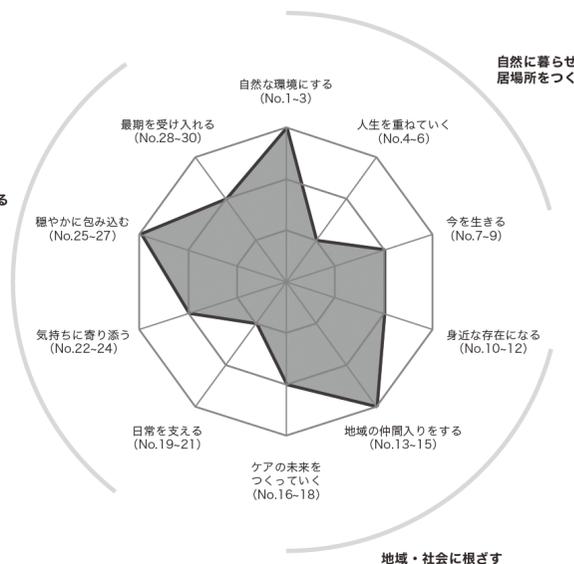
【活用事例3】

最後は、実践を可視化する方法です。日々の実践を通じて個々人の中には経験が蓄積されていますが、それを可視化したり、言語化したりすることは容易ではありません。『ともに生きることば』を1つの指標として用いることで、実践を可視化することができるようになります。個人でもできますが、複数人でやると盛り上がるので、その想定で手順を紹介します。

- ①事前の準備として、「経験チェック表」と「経験チャート」のコピーを参加人数分用意しておきます。そして、3~5人程度でテーブルを囲んで座り、話しやすい場をつくります。
- ②チェックリストを用いて、自身が経験したことがある『ともに生きることば』を選んでいきます。
- ③全部チェックが終わったら、チェックした数を集計し、チャートに反映させ、実践を可視化します。
- ④それぞれが描いた「経験チャート」を見せ合い、その特徴や違いから感じたこと、考えたことを語り合います。

カテゴリー	グループ	ともに生きることば	実践 チェック シート	グループの 最終ポイント No.3	
自然に暮らせる 居場所をつくる	自然な環境にする	1. それぞれの思い			
		2. これまでの習慣			
		3. ぬくもりとこだわり			
	人生を重ねていく	4. ライフストーリー			
		5. 役割をつくる			
		6. これからの生き方			
	今を生きる	7. ちよとした習慣			
		8. つながるきっかけ			
		9. 笑顔が生まれる場			
地域・社会に根ざす	身近な存在になる	10. 地域にむらく			
		11. いきいきとした姿			
		12. 受け取りがえる			
	地域の仲間入りをする	13. 果たさなうしかけ			
		14. 寄せ込まれ上手			
		15. 地域のお祭り			
	ケアの未来をつくっていく	16. 自分たちの貢献			
		17. これまでにない魅力			
		18. うれしい出来事			
そばに居続ける	日常を支える	19. 自らの見守り			
		20. 「これがい」と思う手助け			
		21. 見えぬ時間			
	気持ちに寄り添う	22. 本人の世界			
		23. 言葉のチューニング			
		24. 窮乏の受け止め			
	穏やかに包み込む	25. 見えぬチーム			
		26. 愛むらぬ関係			
		27. 何もしないという愛護			
	最期を受け入れる	28. お迎えの手帳			
		29. お別れ会			
		30. 向きあう時間			

そばに居続ける



自然に暮らせ
居場所をつくる

地域・社会に根ざす

図8 「経験チェック表」と「経験チャート」

なかなか評価しにくいケアを可視化できることから、参加者からは、「自分を知ること、気づくことが面白いです」、「介護職として自分が日々何を大事にして実践しているかを可視化することができました」、「自分が評価を低くしている部分を、同じ職場の上手なメンバーから学べると感じました」などという感想をいただいています。

なお、「経験チェック表」と「経験チャート」は、カードを販売する株式会社クリエイティブシフトのwebサイトからダウンロードでき、無料で使用できます。

<https://creativeshift.co.jp/download/tomonikiru-list/>

5. おわりに

これからますますケアが大切になる社会において、それぞれの人が生活を楽しむためには、どのようなケアが必要なのか、そしてそれをどのように提供するのかという問いに答えるのは容易ではありません。

この『ともに生きることば』が示す実践のあり方と考え方は、さまざまな優れた事例からケアの本質に迫ったものになっています。ですので、高齢者ケア以外のさまざまなケア、障がいのある方のケアや子育て、教育などにも通じる内容になっています。

そして、この「ともに生きる」というコンセプトは、国がめざす「支え手/受け手という関係を超えて、一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく地域共生社会（厚生労働省、2023）」にも合致する考え方です。

私たちがめざすのは、多くの人々が他者と「ともに生きる」ことが可能な社会です。『ともに生きることば』は、その実現に向けての強力なツールとなるでしょう。教職についている先生方にも、高校の家庭科の授業において、この『ともに生きることば』を活用していただき、ケアの本質を理解し、将来的にケアに携わる人材を育成するための一助となれば幸いです。

【参考文献】

内閣府 (2022). 令和4年版高齢社会白書 (全体版). 井庭崇 (編著)・鈴木寛・岩瀬直樹・今井むつみ・市川力 (著) (2019). 『クリエイティブ・ラーニング：創造社会の学びと教育』, 慶應義塾大学出版会.
金子智紀・井庭崇 (2022). 『ともに生きることば：高齢者向けホームのケアと場づくりのヒント』, 丸善出版.
厚生労働省 (2023). 地域共生社会のポータルサイトより
<https://www.mhlw.go.jp/kyouseisyakaiportal/>.