2017 年度　スリーポート連携事業

地域生活支援分科会　報告書

2018 年３月 31 日

報告書作成者：社会福祉法人　よしだ福祉会
ケアポートよしだ
地域生活支援分科会　担当者
錦織美由起、木村妙子、見波静

スリーポート連携事業

【2015 年】
～地域包括ケアの矛盾と課題～

- 中山間地域は人口の減少や世帯の変化、市町村合併による行政機関の縮小や医療機関の減少等多くの課題を抱えている。これらの要因により介護サービス事業所は経営困難のため事業経営も危惧される。今、国が目指す地域包括ケアとは何か、中山間地域での実情とかけ離れた施策が一方的に示される中、多くの矛盾や課題がある。
- 本人の意思ではなく、国の施策として田舎（人口減少地域）への移り住み推奨に疑問。
- 要介護３以上しか老人福祉施設に入れない。介護保険の選択制の自由と異にしている。
- 住み慣れた地域で安心して、生きがいと尊厳を持って暮すための、本人の意思を尊重するマネジメント（施策や制度）ができにくい。
- 情報共有システムが、全職種に行きわたる仕組みとなっているか。

～地域生活支援分科会～
【2016 年】
〇自己決定支援ツール作成事業
事業内容）健康寿命の延命やハッピーリタイアメントを考える際、これまでの自分の生き方・暮し方を振り返る（自分史）や今後、打ち込みたい活動や新たな挑戦を探すお手伝い、また介護が必要になった際に自己決定を支える（未来予定図の作成）ための自己決定支援ツールを作成し、総合相談および適切なサービスの提供を目指す。
アクティブシニア層からの終活を支援しこれまでの自分史を作成。その自分史を活用して自分らしく生きる人を増やし、自身や地域を元気にしていく活動を見える化を支援するツール開発と実用化を目指す。
具体的な取り組み）
・「ゆめ・ひと・つながり手帳」の作成
・モニターにより、手帳検証

【2017 年】
１．目的：元気なうちから最後まで自分自身をプロデュースできるよう自己決定を支援し、その意向を伝える地域の仕組みづくりを図る。
２．目標：
１）自己決定の基本として、早期より介護予防、フレイル予防の意識づけを行い、健康づくりを推進する。（1 次予防、2 次予防）
２）介護が必要になっても、自立支援をめざし重度化予防を図る。自己決定を支援する。（３次予防）
３）自立から要支援、要介護まで、本人の意向が担当者に繋がっていくように、手帳を活用した仕組みを構築すると共に、会員の情報をデーター化し、保健、医療、福祉の支援の連携を図る。

３．具体的な取り組み

１）地域への啓発。法人の人材育成　２）ケアポート職員に向けた自立支援と3次予防

３）地域のしくみづくり　４）手帳の検証

４．具体的な内容

３－１）地域への啓発、法人の職員育成

“地域とともに考える”一般公開講座の開催（2回開催）

◇第１回　日時：2017年7月22日（土）8時45分～12時

会場：ケアポートよしだホール　参加者　85人

内容①行政説明「地域包括ケアシステムが必要とされるわけ」　講師　雲南市役所

②パネルディスカッション「元気でここで暮し続けるために地域と共に考える」

座長　日体大総合研究所　所長　武藤芳照氏

パネリスト　西村医院　院長西村氏（医師）渡部診療所所長　渡部氏（医師）

堀江氏（地域運動指導員）、藤原氏（民生委員会長）、堀江氏（若い者会代表）

③講演「病院の医師から伝えたいこと」

講師　雲南市立病院　地域ケア科　部長太田氏（医師）

④説明　「ケアポートよしだからの提案」～ゆめ・ひと・つながり手帳～

◇第2回　日時：2017年9月29日（金）18時～19時30分

会場：ケアポートみまき ふれあいホール　参加者100人

内容①基調あいさつ「支え支えられてよりよく生きる地域づくりを目指して」

②実践報告　東御市地域包括支援センター　永島氏（保健師）

東御市立みまき温泉診療所　所長　奥泉氏（医師）

③パネルディスカッション

座長　身体教育医学研究所みまき　所長　岡田氏

パネリスト　みまき温泉診療所　久堀氏（医師）

地域包括支援センター　小山氏

ケアポートよしだ　統括施設長　藤原氏

ケアポートみまき　在宅部長　佐藤氏

３－２）ケアポート職員に向けた自立支援と3次予防、法人の人材育成

内容①講義「自律支援と自立支援を理解する。」

②講義「自分史、介護予防、終末期の意向を手帳の書き方を通じ、自己決定支援の重要性を学ぶ。」

◇第1回　日時：2017年7月22日（土）14時～17時

会場：ケアポートよしだ　通所介護作業室

ケアポート庄川５名、ケアポートみまき5名、ケアポートよしだ９名

◇第2回　日時：2017年9月30日（土）8時30分～11時30分

会場：ケアポートみまき　ふれあいホール

ケアポート庄川2名、ケアポートみまき28名、ケアポートよしだ4名

３－３）地域のしくみづくり

◇聞き書き甲子園の聴講

日時：2017年3月10日　13時２０分～16時２０分

会場：東京都庁　都民ホール　　ケアポートみまき7名、よしだ　８名

３－４）手帳の検証

2018年3月　質的調査にて、手帳記載による心の健康度の変化を調査。

身体教育医学研究所に分析は委託。

５．ワーキング、分科会の開催

◇第1回　2017年 7月23日（日） ケアポートよしだ　通所介護作業室

◇第2回　2017年10月 1日（土） ケアポートみまき　研修室

◇第3回　2017年12月 4日（土）5日（日）　ケアポート　みまき　研修室

◇第4回　2018年 2月 8日（木）9日（金） ケアポートみまき　研修室

◇第5回　2018年 3月11日（日） 日本財団

〇平成３０年　地域での仕組みづくり　人材育成

１．地域での仕組みを具体化　（目標３）

（１）地域運動指導員、介護予防サポーター、認知症サポーター等地域資源を活かし地域での健康づくり、自己決定支援のサポーター養成を開始

（２）手帳を利用し、自己決定を促す相談助言、支援の実践ができる人材育成を図る

２．人材育成とケア提案（目標２，３）

（１）自立支援のケアを具体化、実践できる

（２）自立支援のケアを指導できる

（３）手帳と自立支援、自己決定を導入、伝達、実行まで説明ができる

３．自己作成できる方への手帳の配布（目標１，目標３）

手帳の改訂版作成

添付資料

１．“地域とともに考える”一般公開講座　報告書　ケアポートよしだ編

２．聞き取り甲子園　感想

３．自己決定支援ツールとして作成した「ゆめ・ひと・つながり手帳」の効果検証調査

＜添付　資料１＞

一般公開講座　“地域とともに考える”

「元気で、ここで暮し続けるために。

健康づくりから、人生最期まで、自分をプロデュースしよう」

１．日時：平成 29 年 7 月 22 日　8 時 45 分～12 時

２．会場：ケアポートよしだ　ホール　（島根県雲南市吉田町深野 84 番地６）

３．公開講座参加者：85 人

内訳：一般 34 人・医療福祉関係者８人・行政関係 11 人

スリーポート連携事業みまき 6 人、庄川 4 人・日本財団 2 人・よしだ福祉会職員２０人

４．研修内容

１）行政説明「地域包括ケアシステムが必要とされているわけ」

説明者：雲南市役所健康福祉部健康づくり政策課　グループリーダー　栂　博章　氏

２）パネルディスカッション「元気でここで暮し続けるために、地域と共に考える」

座長　日本体育大学　日体大総合研究所　所長　武藤　芳照　氏

パネリスト【地域医療の立場から】田井診療所　西村医院　院長　西村　昌幸　氏

医療法人　渡部診療所　所長　渡部　素次　氏

【民生児童委員の立場から】吉田地区民生児童委員協議会　会長　藤原文雄氏

【健康づくりと介護者の立場から】地域運動指導員　堀江　三重子　氏

【若者の立場から】　宇山民谷後継者会　会長　堀江　智浩　氏

３）講演「病院の医師から伝えたいこと」

講師　雲南市立病院　地域ケア科　部長　太田　龍一　氏

４）ゆめ・ひと・つながり手帳の提案、意見交換「健康づくりから人生最期まで、自分をプロデュースしよう」

よしだ福祉会　統括施設長　藤原　伸二　施設長　錦織　美由起

５．会場の意見

こんなに聞きやすく、親しみやすいパネルディスカッションは初めてだった。

地元のお医者さんが、こんな人なんだと発見した気持ちだった。

パネルディスカッションは面白かった。地元っていいなと思った。

介護の最中だが、最期の時について本人と相談しないといけない。

ケアポートがこんな企画をするとは思わなかった。

行政でできることは限られている。地元地域の協力が不可欠。このように協力してもらうとうまくいくのではないかと思う。

これから何をしたらいいんだろうか？

もう少し運動推進について言ってもらうとよかった。

時間が長すぎた。座っているとしんどい。　など直接ご意見をいただきました。

主催：ケアポートよしだ（よしだ福祉会）　日本財団『ゆめ・ひと・つながり塾事業』

参画団体：ケアポートみまき（みまき福祉会）ケアポート庄川（庄川福祉会）

後援：地域自主組織（田井・吉田・民谷）吉田地区民生児童委員協議会

雲南市、島根県、雲南市立病院、雲南市社会福祉協議会、身体教育医学研究所（みまき）

芝原　理事長　開会あいさつ

会場の様子

行政説明「地域包括ケアシステムが必要とされているわけ」雲南市役所　栂氏

パネルディスカッション　「元気でここで暮し続けるために、地域とともに考える」

座長からのテーマ

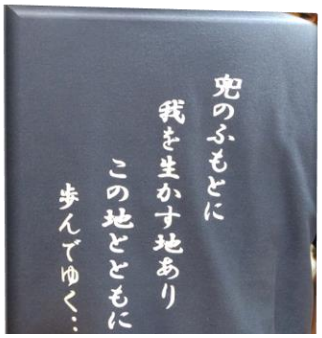
<u>○『元気』</u>

<u>○『ここで』</u>

<u>○『ともに』</u>

座長　日体大総合研究所　所長　武藤　芳照　氏

パネリストが着てきた“わけー者会”ユニフォーム背中



【パネリスト】　田井診療所　西村　昌幸　氏
　　渡部診療所　渡部　素次　氏

←吉田地区民生児童委員協議会　藤原文雄　氏
地域運動指導員　介護者　　堀江三重子氏
宇山民谷地区後継者会　　堀江智浩　氏

“ケアポート庄川”“ケアポートみまき”
“ケアポートよしだ”
○スリーポート事業の地域生活支援分科会
と新人研修も一緒に行いました

武藤先生からのメッセージ

『よろこびを大切に』

『しげきと情報を』

『だれもが笑顔でいられるように』

「病院の医師から伝えたいこと」雲南市立病院　太田　龍一　氏

よしだ福祉会からの提案「ゆめ・ひと・つながり手帳」と会場との意見交換

＜添付資料２＞

～「聞き書き甲子園フォーラムに参加して～

〇まさに〝温故知新〟過去をしり未来に繋げる。その懸け橋となった未来の逸材は誰もが立派で良い表情をしていた。

また「その人」と関わり、その中で「その人」にまつわる物事を知っていく過程はとても参考になった。「聞く手」と「受けて」の関係性は、当時のしゃしんや当日の関わりを見ていると深いものが作りあげられていると感じた。時代・社会資源など刻々と変わっていく中で、変わらない「その人らしさ」は大事で、それを生活にケアに繋げていく懸け橋が私たちの役目であると再認できた。

〇聞き、その方の歴史を知ることが自分のものとなり、思いを伝え続けられるのだと知りました。介護でも利用者の方の歴史を知ることで、思いを受けながら介助ができたりするのかなあと思いました。

伝えたかったことが代わりに伝えることができることが、どちらにも嬉しいことに繋がり、笑顔も増えていくのではないかと思いました。男性はなかなか気持ちが伝えられないが、たくさんの想いや歴史があると思うので、うまく聞き取れ、読み取っていくことがよりよくなることに繋がっていくのではないかと思いました。コミュニケーションをどううまくとっていくことが、自分のスキル向上にもなるのではないかと思いました。

〇達人の話を聞くことは、ただ仕事内容を聞くことではなく、生い立ちからなぜこの仕事を選んだかという現在に至るまでの人生を聞き出していた。仕事内容が全然わからない高校生が、丁寧に熱意を持って聞き出すことで、聞いている者にも感動を与えていた。

手帳を聞き書きするのに、話の中から、その人のおもいや、これから先の夢を聞きとることの難しさを感じた。自分の話を聞く能力や知識がないとその人の望むことが読み取れないと思った。

高校生が言った「何回も話されることは、その人にとって大切なことである」という言葉が、すとんと落ちた。また、達人は仕事について今のこと、自分たちのことばかりを考えているのではなく３０年後１００年後を考えて仕事をしている。目先だけにとらわれず、自分たちの都合のことばかり考えずに仕事に取り組みたい。　また、阿川さんの聞き上手、引き出しの多さを目の当たりにして感動しました。

〇今回、聞き書き甲子園に初めて参加させていただきました。

「聞き書き」という言葉を初めて聞いたので、事前に調べてみました。「聞き書き」というのは、単にこちら側からインタビューをして答えてもらうのではなく、対話をしながら話を進めていくのだということが分かりましたが、いまひとつピンとこなかったのが第一印象です。

聞き書き甲子園では高校生が、聞き書きを行いまとめあげた原稿しかなかったので、聞き書きの過程や情報についてはわからなかったですが、原稿を読むとしっかりとその方の人物像が想像でき、思いなどが伝わってきました。

また、聞き書きを行った時のエピソードを木村氏が高校生に尋ねられた際、名人について即答で答えていることに驚きました。聞き書きを行い、名人という一人の人を理解できていないと答えられないことだと思いました。実際に、塩野氏や阿川さんと名人との話を聞き、対話＝インタビューではない。ということが理解できました。話の膨らませ方や、声のトーン、次の質問への切り替えのタイミングや言

い換えなど、自然な形で行っておられました。
　仕事で、アセスメントを行う際に事前にその方の情報が分かっていれば、興味のありそうな小ネタを準備しておくこともありますが、全く情報のない中で対話をしていくことの難しさを感じました。
　聞き書きという技法を使い、その方の歴史や思いを組みとることができ、歴史を踏まえた現在のその方が理解できたケアに繋げていければ良いと思いました。

〇今回、「聞き書き甲子園フォーラム」に参加して、いろいろな場面で驚きと感動がありました。
　一つは、やはり、高校生が本当に一生懸命に取り組んでおられたことであり、本当に「名人の人生を」知ろうという真剣な思いが詰まっているのを感じた。普段あまり大人と話すことが少ない中、緊張しながらも名人について、頑張ってこられた仕事の、いろいろな思いを「聞き」「書き留める」ことをされていたことに感心しました。作品は、たった 5000 字とあり、載せなかった言葉を忘れない…、きっとそれも人生の生き様を知り感じとれたことこと、その人を大切に思うこと、大切にできることに繋がると思います。
　写真にしても、撮影の仕方をプロのカメラマンから教わるということは、写真一枚一枚にも大切な思いが映されるからであると思う。私自身、写真を写すことが下手で、顔写真を撮るのに失敗したことがあり、大変失礼なことであったと反省しました。そして、阿川氏、塩氏との対談、木村氏、甲子園の OB の方の質問にしっかりと答えておられ、おひとりおひとりの達人に、しっかりと時間をかけ聞き取り、書きとるこができておられることが分かりました。
　ここから、私たちが手帳を使ってそのおひとりおひとりの生き様、その方の歴史を知ることで、これからどうしたいのか聞くこと、知ることができ、自己決定、自律支援にどうつなげていくのか、その人がその人らしくいられるために尊厳を大切にし、どうケアに繋げていくのかが私たちの役割であると思います。
　また、話を聞く中で自分自身も勉強し、ある程度の知識を持って聞かせてもらわないと話が広がらず深い所まで聞くことは難しいと思いました。今回、高校生の純粋な気持ちでの導入、人としての関わり、また、専門職としての関わりを考えていくなか、貴重な時間でした。

〇『聞き書き甲子園』に参加して、まず感じたことは、高校生が森・川・海の名人の人生をしっかりと聞きだしていることに驚きました。その方が、「どうやって生きて来られた」という事だけでなく、その方の当時の気持ちなどをとても大切に残していたことに感心しました。そして、そのくらいしっかりと相手の人生を聞き出したことによって、相手への尊敬の念が生まれてきているのではないかと感じました。
　普段仕事で、その方の生活史を聞きますが、その当時の気持ちまで聞き出すことはしていませんでした。自分がどんなに表面しか聞いていなかったのかと思いました。
その時々の気持ちまでしっかりと聞くことによって、その方が人生において何に価値観を置いて生きて来られたのかというところまで理解することができると思いました。
これは、私たちの仕事に於いて、その方のサポートをするうえでとても大切になってくることです。そんなところまで聞き出すことができたら、その方への関わり方も大きく変わってくるのではないかと思いました。そして、この『聞き書きの手法』を、ぜひ、学びたいと思いました。

〇まず高校生の、相手の事を知ろうとする覚悟がすばらしいと感じた。名人から知識や伝統、名人の生きる姿勢を学び自らの将来を考えている。学生の本気さが伝わったのか、名人もご自分の人生をしっかり話されて、学生を通して若い世代へ伝統を知ってもらっているようだった。
フォーラムでは聞き手が、学生と名人に体験談を聞きみんなに伝えていたが、まず聞き手側の質問の技術力に驚かされた。聞き手側も事前に相手の事を知っておく事、一つの質問から出てくる答えは一つではない。
私も介護支援専門員として従事させてもらっているが、まずその方の人生を知ることからだと思っている。直接情報を得る事も大切だが、時代背景をもっと知っておくべきだと感じた。聞き手側の質問力によって聞き出せる量に差が出てくる。その為には相手の事を相手の立場になり知るということだと感じた。参加させていただきありがとうございました。

〇聞き書き甲子園…と聞いても聞きなれない言葉で何をするのかなぁ～と言う思いで参加させて頂きました。実際現地に着き、学生さんの発表を聞き…
現代の学生さんの勉強の１つに、聞く力と書く力を学び、この様な形で発表する場が作られ、表彰まで行われている事にびっくりしました。
　将来このような勉強をして置く事で、どんな仕事に就いても役に立つ事なので「本当に良い勉強をしているなぁ～。」と私自身思いました。
　参加させて頂き現代の学生さんが真剣に取り組んでいる活動を見る事が出来て本当に良かったです。又、私自身も、学生さんを見習って今後の仕事の中で活かしていきたいと思います。

〇3 月 10 日に「聞き書き甲子園」に参加させて頂きました。正直、聞き書き甲子園とは、聞きなれずどんなものかも分からずに参加しました。
高校生が「名人」と呼ばれる方に、インタビューを通しその方の生き方・技術・ものの考え方を書き起こす物でした。参加して感じたことは、まず初めに座席に座った際に、偶然発表者と名人の後ろの席に座った際に名人が発表者に対して「〇〇ちゃん。」と親しみを持って話していたことでした。初対面から始まり、インタビュー・取材を通して高校生と名人の関係が出来て来たんだと印象を受けました。
聞き書き甲子園の中で、今回の発表者の文章を見ることはできませんでしたが、コーディネーターの阿川佐和子さんが、聞き手の高校生の文章の中から「この言葉が、名人の人生を語っている。」や「どうやって聞き出しましたか？」と何度か話されていました。
聞き書き甲子園では、名人にインタビューをし、その言葉を書き起こし残していくこと、語り手の言葉を聞き手がどう引き出すかという聞き手の手法があると感じました。又、普段の記録や情報などではどうしても私達の主観や事務的な言葉に置き換えられてしまう言葉が、語り手の言葉を使うことによって、語り手の人物像が浮かび上がる事又、語り手のどこに焦点を当てるかによって聞き手の姿勢も現れると感じました。
自分がそうだった様に、「聞き書き」はまだ浸透されていないとも思います。聞き書きの手法をまずは学び、その手法を伝える(広める)場を作ることにより、今後「ゆめ・ひと・つながり手帳」の活用になり、人生を語って貰える場、聞き場は地域づくりの一つの手段にも繋がっていくのではないかと感じました。
現在の職場において、利用者様の言葉を聞くこと、聞き出すことの大切さを感じております。聞き書き

についてもっと自分自身が理解や知識を持ち、今後の活動に役立てていきたいと思います。
今回は、貴重な研修に参加させて頂き、ありがとうございました。

〇まず初めに感じたのは、参加されていた名人の方々が大変生き生きと輝いておられた事でした。そして聞き書きをした高校生が、まるで昔からの知り合いであるかのように名人との絆を持っていると感じました。阿川氏、塩野氏との対談の中でも、次々と話が出てきました。まるで何か月も住み込みで寝食を共にした様な内容でした。ところが実際にインタビューを行うのは２回ほどとの事。わずかな関りであっても、これほどまでに深く知恵や技、ものの考え方や生き方までも聞き取りできる高校生の力に感心しました。また、阿川氏の話の運び方のうまさにも感動しました。広い知識に裏打ちされたプロの技です。名人たちもまた、このようにインタビューを受ける事によってさらに輝きを増すのではないかと思いました。これは名人に限らず、だれにでも言える事ではないでしょうか。自分の人生を振り返って、自分が得意とすることや輝いていた時のことを語ることで、輝きを増すのだと思います。聞き手にとっても、相手のことを知ることとともに、より近い関係になれます。
　その方の生き方や価値観までも知ることができるような聞き書きの手法を学びたいと思いました。そして、この高校生たちのように純粋な気持ちで一人の「人生の名人」としてのご利用者に関わり、その人生を聞き取って行きたいと思いました。

〇初めて聞き書き甲子園があることを知りました。
『聞き出す』ということは大変な作業であるということは、日々の情報収集と同じことで、大変な労力と時間を費やす事であると思います。ただやみくもに聞くのではなく、その分野の名人に何を聞くのかを明確に、何のために聞くのかの目的がしっかりと定められていないと、まとめることも大変だと感じました。
　私たちの立場に置き換えると、情報収集=アセスメント、モニタリングに繋がる内容であるということ。そこがしっかり出来ていると他者へ伝えるという作業へ繋げやすいと思いました。ただ、その情報の浅い所を聞いているのでは、その高齢者の生活や、時代の背景は理解しがたいのではないかと思います。目的をもって、聞くことで、より理解が深まる、理解しようとする行動につながるのではないかと思います。
『書く』ということは、聞いた情報をまとめ、他者へ伝えるために必要なこと。必要な情報を、他者へ伝えるためにシート等へまとめることも大切であると思います。
　聞き取る、記録すること。名人の伝えたいこと、その思いなど上手にまとめてあり聞いていても、高校生からしっかりと名人の言いたいことや伝承したいことが伝わったと感じます。
　また、阿川佐和子さんの聞き取る時の、人との距離感、何気ない気の使い方や、不快にさせない話術も見ていて心地の良い物であったと思います。シビアになり過ぎず、論点がずれた時に修正する技法も素晴らしいと思いました。
　今回、ききかき甲子園を傍聴することで、自分自身の情報の取り方、人への伝え方、書式等を用いて可視化する部分を強化していきたい。聞く、聞き出すという技術について、今後指導してくれる方が居れば良いなあと思いました。ぜひ、今後「聞き出す」「聞く」という部分でご指導いただきたいと思います。
<添付資料３>

自己決定支援ツールとして作成した「ゆめ・ひと・つながり手帳」の効果検証調査

スリーポート連携事業　地域生活支援分科会
ケアポートよしだ、ケアポートみまき

Ⅰ．はじめに

２０１６年度より、日本財団の地域福祉創造プロジェクトのケアポート事業で建設された３つのケアポートが連携し、「住み慣れた土地で安心して、生きがいと尊厳を持ってくらす」ことをめざし、新たに助成をうけ、スリーポート連携事業「夢・人・つながり塾」を実施している。この事業は、ボランティア分科会、運動リハビリ分科会、人材育成分科会（通所部会）、地域生活支援分科会に分かれ事業を実施してきた。

当地域生活支援分科会（以下分科会と称する）では、自己決定支援ツールとして「ゆめ・ひと・つながり手帳」（以下手帳と称する）を開発した。これまで手帳の書きやすさについて、2016 年に関係者と介護予防教室利用者 40 名にアンケート調査を実施し、手帳の項目、構成内容を変更した。その際に、自由記載事項に手帳を書くことで、気持ちの変化があったという回答が多かった。この手帳の普及、啓発を行うにあたって、手帳を配付するのみでいいのか、当初より検討していたサポートの必要があるのか、明らかにしたい。

Ⅱ，調査方法

１．対象　島根県雲南市在住、長野県東御市在住の方で、研究協力依頼を記し、説明したうえで同意したもの 15 名

２．方法

１）データー収集

調査協力同意書により同意の署名をいただいたあと、手帳の記載前後による心の健康度質問紙に記載していただき、直接回収した。

手帳記載後の質問紙回収時、インタビューを実施した。

２）調査内容

（１） WHO　ＳＵＢＩについては以下の項目であった。

１）心の健康度【１～１５、２１～２３、２８】

① 人生に対する前向きな気持ち②達成感③自信④至福感⑤近親者の支え⑥社会的な支え⑦家族との関係

２）心の疲労度【１６～２０、２４～２７、２９～４０】

⑦ 家族との関係⑧精神的なコントロール感⑨身体的な不健康感⑩社会的つながりの不足⑪人生に対する失望感

（２） インタビュー

手帳記載し、ＳＵＢＩ記載後に①～⑥のインタビューを実施した。

① 導入質問―「このような手帳を書く事ははじめてでしたか」「自分の中で、よい意味でも悪い意味でもひっかかったところはどこでしたか」

② フォローアップ質問―「こういうところがよかった、気になったのはなぜだと思いますか」「気持ちが変わった、何かをしたということがありますか」

③ プローブ質問―「具体的にどういうことをされましたか」

④ 限定質問―「いつどのように行動されましたか」

⑤ 間接質問―「このようなノートを書かれた方のお話を聞かれた事がありますか」

⑥ 仕切り質問、解釈質問

（３） 分析方法

１）WHO　SUBI　については、身体教育医学研究所うんなんに分析を依頼した。その際に、個人が特定されないよう、番号をつけ、性別、年齢、在住されている市のみわかるようにした。

２）インタビューは録音し、テープ起こしのあと、ラベルワーク技法を用いた。

（４）倫理的配慮

調査協力への自由意志が損なわれないよう、研究の趣旨、データー処理方法、侵襲及び安全管理について紙面で示し、調査担当者から十分な説明を行った。

Ⅲ．調査の結果

１．WHO　SUBIの調査結果より

手帳の記載前後で、心の健康度・疲労度に統計的に有意な変化は認められなかった（表 1)。また、心の健康度・疲労度のカットオフ値を基にそれぞれの点数を低・中・高に区分して同様の検討をしても変化は認めらなかった（表 2-a,b)。

表 1 手帳記載前後の心の健康度と疲労度（下位尺度①-⑪）の点数の変化

	N=15	実施前 平均値±標準偏差			実施後 平均値±標準偏差			p value*
心の健康度（陽性感情,①-⑦計）		39.4	±	1.9	38.3	±	5.7	0.30
心の疲労度（陰性感情,⑦-⑪計）		55.2	±	4.1	55.4	±	4.1	0.67
① 満足感		6.5	±	1.4	6.1	±	1.3	0.19
② 達成感		5.9	±	1.2	5.7	±	1.3	0.53
③ 自信		6.1	±	1.6	5.9	±	1.4	0.63
④ 至福感		5.9	±	1.6	5.7	±	1.3	0.76
⑤ 近親者の支え		7.0	±	1.5	6.9	±	1.2	0.67
⑥ 社会的な支え		5.6	±	1.6	5.7	±	1.2	0.79
⑦ 家族との関係		2.5	±	0.5	2.3	±	0.5	0.19
⑧ 精神的なコントロール感		19.1	±	1.9	19.1	±	2.1	1.00
⑨ 身体的な不健康感		15.1	±	2.5	15.3	±	1.8	0.70
⑩ 社会的つながりの不足		7.9	±	0.8	7.9	±	0.7	0.72
⑪ 人生に対する失望感		8.2	±	0.9	8.3	±	0.6	0.58

平均値±標準偏差

*対応のあるｔ検定

表 2-a 手帳記載前後の心の健康度の変化（カットオフ値）

	低	中	高	p value**
実施前	2 （13%）	8 （53%）	5 （33%）	1.00
実施後	2 （13%）	8 （53%）	5 （33%）	

低：<31，中：32-41，高：≧42

**χ二乗検定

表 2-b 手帳記載前後の心の疲労度の変化（カットオフ値）

	低	中	高	p value**
実施前	14 （93%）	1 （7%）	0 （0%）	1.00
実施後	14 （93%）	1 （7%）	0 （0%）	

低：≧48，中：47-44，高：<43

**χ二乗検定

３．インタビューの内容から

ラベルワーク技法を用い、カテゴリーを『』で表しサブカテゴリーを「」で表した。『考えるきっかけになり意識が変わった』サブカテゴリーを「家族ついて」「今後の自分について」「最期について」にわけ、『確認でき知識となった』カテゴリーに対し「確認できたこと」「手帳への提案」に分けた。

手帳のことをインタビューしたが、手帳ではなく、自分や周囲について考える発言が多かった。また手帳の内容についての発言はなく、手帳の役割に関する発言であった。

№.	記録単位	サブカテゴリー	カテゴリ
1	将来施設に入ったとしても家族が来てほしいなど、本音が素直に出てきた	家族について考えた	考えるきっかけになり意識が変わった
2	将来、実家のお墓を子供たちが面倒を見てほしいという思いになった		
3	普段の会話では伝わっていなかった家族に思いが伝えられると思った		
4	今は、自分のことより、子や孫のことを主に考えてしまう		
5	最期は子供に託すのだろうが、やはり子供には負担はかけたくないと思った。		
6	家族と一緒に書くことで、こみゅにケーションになると思った		
7	家族と一緒にこれからを考えていくきっかけとなった。		
8	手帳が昔の時代を孫、その先まで伝え続ける役目をしていくと思った	今後の自分について考えることができた	
9	退職後の生き方（暮らし方）がぼんやり見えてきた感じがする		
10	少しずつ自分を見直していくきっかけになった		
11	考えたり、書き残したりのきっかけ作りになった		

12	今何をしたいのか、今後何がしたいのか考えるきっかけになった		
13	これから先何がしたいのか具体化してきた		
14	手帳が残ることで、亡くなった後でも思い出すことができると思う		
15	今までの人生を振りかえることができた		
16	この先、悔いが残らない人生にしようと思えた		
17	すすめてもらうのも一つの考えるきっかけであった		
18	昔を思い出すことで元気を取り戻した気になった		
19	自分が病気等で意思が伝えられなくなることもあるんだと分かり、書いておく大切さがわかった		
20	書いたら終わりではなく、亡くなった後でも手帳は生きていると感じた	最期について考えることができた	
21	この先どんな体の状態であっても誰かの世話にならないと生きていけないと思った		
22	最期については今はまだ、書けないし考えたくない		
23	書いても実際自分の意向通りになるのかなと思った		
24	今は、できる限り家にいたいが、先の状態ではそうはいかないかもと思った		
25	最期の意向を書き残すことは必要だと思った		
26	自分自身が老いていくこと、フレイル、終末期になっていくことを確認した		
27	やはり生まれた家で最期をという気持ちの確認ができた		
28	手帳を書いて渡そうと思った		
29	病気の事も書け、お薬手帳の代わりにもなる	確認できたこと	確認でき知識となった
30	自分は、周りの人がいて行かされていると感じた		
31	手帳に書き残すことで、周りがみてわかってくれる		
32	施設に入るには貯金が必要		
33	気持ちを話すことはできないが、書くことはできる		
34	これからの事を考えることで、家族間の関係性に良い変化がみられた		
35	時々気持ちの見直しが必要だと思った	手帳への提案	
36	最期だけではなく、予防、自分史から入るのも大事		
37	書くのを手伝ってくれれば書ける		
38	書くことが面倒である		

Ⅳ．考察

ＳＵＢＩの分析結果から手帳の記載前後での有意差は認められず、心の健康度・疲労度といった「健康関連 QOL（Quality of Life：生活の質）」まで影響を及ぼすには至らなかったが、インタビューの内容をラベルワークしたところ、『考えるきっかけになり、意識が変わった』が多く今後自分について、次いで家族に関しての発言が多くみられ、自身の自己決定やその重要性に対する「意識・認知」の向上に対しては有効に機能した可能性あると考えられる。書く事に対して、負担感はあるが、話す相手がいるためか。調査担当者に手帳についての提案もされていた。

エンディングノートの存在は全員が知っていたが、実際に購入して記載するまでには至らず、手帳を渡すだけでは浸透しないと考える。手帳に何を書くというより、手帳が持つ意味を考える発言が多く、

手帳はシンプルで書きやすく、書き加えができるもの。渡すだけではなく、信頼できる第三者に話をしながら、書き込みをすることが望ましい。ただ、50 代の女性は「誰にも見られないから安心して書けて良かった」との発言もあることから、選択できるようにするべきと考える。

自分のこれからは、“死”に関することもあったが、不安を感じながらも考えていくべき必要性を認識されていた。

結果、この手帳は自己決定支援ツールの役割を持っているが、現段階の渡すのみでは、態度、行動の変容まで至らず、自己決定支援が有効に機能するための仕組み、仕掛けが必要である。

V．まとめ

これまで、手帳に何を書いてもらうかを検討してきたが、配布方法、講習会などで記載の機会をどう作るかが重要とわかった。何をどこまで話したいのか、残したいのか事前に確認することができれば、信頼できる第三者の手帳作成の支援者養成の意味とマッチング機能の必要も考えていく。

参考文献

澁谷貞子（2010）　『ラベルワークを活用したポートフォリオ評価の効果について』、医療保健学研究 1 巻 117-126 頁

梶谷みゆき、石橋照子、長嶋玲子、高橋恵美子、林健司、飯塚桃子、井上千晶、渡部真紀（2007）『看護基礎教育におけるラベルワーク技法を用いた看護研究計画書作成の取り組み』島根県立大学短期大学出雲キャンパス研究紀要　第 1 巻、83-92