

Dia News

秋

Autumn

2018

No.95

巻頭言

超高齢社会を多様性の認められる社会に

古谷野 亘

Dia Report

WEBアンケートを活用したシルバー人材センター研究の新展開
— 会員参加型セルフチェックシステムの構築に向けて —

石橋 智昭

フォーカス高齢社会

認知症の記憶障害
— その特徴と関わりの工夫 —

若松 直樹

Dia Column

高齢者のボランティア活動「花鳥お話隊」
— 自分たちができることを仲間と一緒に —

鈴木 章一



流鏝馬 (茨城県笠間市)



濃溝の滝 (千葉県君津市)



昭和記念公園 (東京都立川市)



花貴溪谷のつり橋 (茨城県高萩市)

03 巻頭言

超高齢社会を多様性の認められる社会に

古谷野 亘 (こやの・わたる)

聖学院大学 心理福祉学部 教授

立教大学大学院修了。保健学博士(東京大学)。東京都老人総合研究所、北海道医療大学等を経て、1999年より聖学院大学教授。現在は心理福祉学部長。専門は社会老年学。主な著書に『新社会老年学：シニアライフのゆくえ』(共編著、ワールドプランニング)など。

04 Dia Report

WEBアンケートを活用したシルバー人材センター研究の新展開

石橋 智昭 (いしばし・ともあき)

— 会員参加型セルフチェックシステムの構築に向けて —

ダイヤ高齢社会研究財団 研究部長 博士(医学)

千葉大学大学院修了。博士[医学](慶應義塾大学)。亀田総合病院(専任研究員)、慶應義塾大学医学部(助教)を経て2011年より現職。専門は、高齢者のヘルスサービスリサーチ。財団では、「ケアの質のアウトカム評価」「介護予防政策の自治体共同研究」「生きがい就業の介護予防効果」を担当。

08 フォーカス高齢社会

認知症の記憶障害

若松 直樹 (わかまつ・なおき)

— その特徴と関わりの工夫 —

新潟リハビリテーション大学

医療学部 リハビリテーション学科 リハビリテーション心理学専攻 准教授

1963年生まれ。桜美林大学大学院老年学研究科後期博士課程満期修了。博士(老年学)。新潟リハビリテーション大学医療学部リハビリテーション学科リハビリテーション心理学専攻/同大学院リハビリテーション研究科心の健康科学コース准教授。臨床心理士、(公社)日本老年精神医学会認定 専門心理士。著書に『高齢者こころのケアの実践—上・下巻—』(創元社、編著)、『認知症ケアのための家族支援』(クリエイツかもがわ、編著)など。

10 Dia Column

高齢者のボランティア活動「花鳥お話隊」

鈴木 章一 (すずき・しょういち)

— 自分たちのできることを仲間と一緒に —

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 次長

上智大学 理工学部卒。1982年三菱化成工業株式会社(当時)入社、情報電子分野、主にLED材料の営業・原料購買・生産管理に従事。2010年3月、三菱化学株式会社(当時)ガリウムナイトライド事業部 筑波工場 生産管理室 グループマネージャー。2013年7月より現職。財団では、高齢者の生きがいや社会参加に関する調査・研究などを担当。

12 Dia Information

表紙写真について一言 「笠間稲荷の流鏝馬(やぶさめ)」

笠間稲荷神社の神事である流鏝馬は、毎年11月3日の文化の日に、笠間小学校前の特設馬場で行なわれる人馬一体の迫力ある伝統行事です。昭和25年に始まりました。現存する日本の伝統文化の一つである小笠原流一門の射手や古武道振興会の人々が、馬場に設けられた3カ所の的を射て、その命中度で翌年の農業の豊凶を占います。

※ PHOTO 448 SCHOOL : 千葉県我孫子市で写真愛好家を指導している吉羽健二郎夫妻の名前—よしば(448)—に因んでいます。

超高齢社会を多様性の認められる社会に

聖学院大学 心理福祉学部 教授 古谷野 亘



高齢期は人生で最も個人差が大きくなる時期である。たとえば、11月の週日の午前11時、10歳の男の子がどこで何をしているかはほぼ確実に言い当てることができる。学校である。40歳の男性ならほぼ全員が仕事中であろう。しかし、70歳の男性であったらどうだろう。仕事をしている人、趣味の活動をしている人、自宅でくつろいでいる人、病院の待合室にいる人などがいて、言い当てるのは至難である。経験の蓄積が個人差をもたらすので、人生経験の長い高齢者はそれだけ多様な存在になっている。

高齢者を対象とした研究の結果を発表すると、「私の知り合いはそうでないから、その研究は間違いだ」と言う人が出てくることがある。ときには「自分はそうでないから・・・」と言う人もいたりする。経験の少ない研究者にとっては、これは相当ストレスフルな状況であるかもしれない。しかしそういうときには、「多様性のある高齢者のことですから、そういう人もいますでしょう。しかし、先行研究によれば・・・」とか、「コレコレの条件で行ったこの研究では・・・」と応じればよいのである。

危険なのは、研究の結果明らかになった法則性が蓋然性の法則であることを忘れてしまうことの方である。蓋然性の法則とは「コレコレであることが多い」という法則であって、そこには例外が沢山ありうる。社会・行動科学の場合、対象が高齢者でなくても、研究を通して明らかにできるのは蓋然性の法則ではない。実践的な活動の基礎にあるとされるエビデンスも、ほとんどが蓋然性の法則である。幸福に老いるため、健康維持のために有効であるとされている取り組みも、エビデンスがあるとされている場合であっても、それが蓋然性の法則であることを忘れると、偏狭な教条主義に陥ることになる。

高齢者はすこぶる多様な存在であるから、法則のとおりにならない人も当然いる。多くの人にとって幸福のもとになることが苦痛の種でしかない人もいるだろう。しかし、実務家はもちろん高齢者自身も、しばしばこの事実を忘れて自縄自縛に陥りがちである。多様性を備えた高齢者が多数派になる超高齢社会は、多様性を許容する社会であってほしいものである。

WEBアンケートを活用した シルバー人材センター研究の新展開

—会員参加型セルフチェックシステムの構築に向けて—

ダイヤ高齢社会研究財団 研究部長 博士(医学)

石橋 智昭



はじめに：これまでの取り組み

ダイヤ財団は、シルバー人材センター会員に年1回の「健康生活アンケート」を実施する共同研究（「生きがい就業による介護予防効果に関する共同研究」）を東京都町田市シルバー人材センターと2006年にスタートさせた。その後、2017年までに参加センターは6都道府県33センターに拡大し、会員約1万人の経時的なデータベースを構築した。そこでは、対等な立場で問題解決に取り組む「共同的参加型研究」を目指し、お互いの役務（センター側はアンケート実施とパンチ作業、ダイヤ財団は分析とレポート作成）を無償で提供し合う手弁当方式で進めてきた。

10年間をかけて蓄積した調査データは、ダイヤ財団が「シルバー会員の健康水準」や「就業と健康の関連」等を明らかにする学術研究に利用するとともに、参加したセンターが『結果報告書』を自治体へのアピール資料に用いる等、幅広く活用されてきた。

しかし、こうした成果が得られた一方で、アンケートに回答した会員自身が直接メリットを得られる仕組みが欠けていたため、回数を重ねるごとにアンケートの回収率の低下や参加を辞退するセンターが見られはじめ、事業の継続性が危惧されるようになった。

会員への情報フィードバックを備えた新たな研究へ

そこで、2018年に研究事業を一旦休止して、アンケートの参加者がメリットを得られる「新たな研究事業」の検討に取り掛かった。具体的には、アンケートへの回答に対する“判定”結果を会員にフィードバックする仕組みを実現することである。

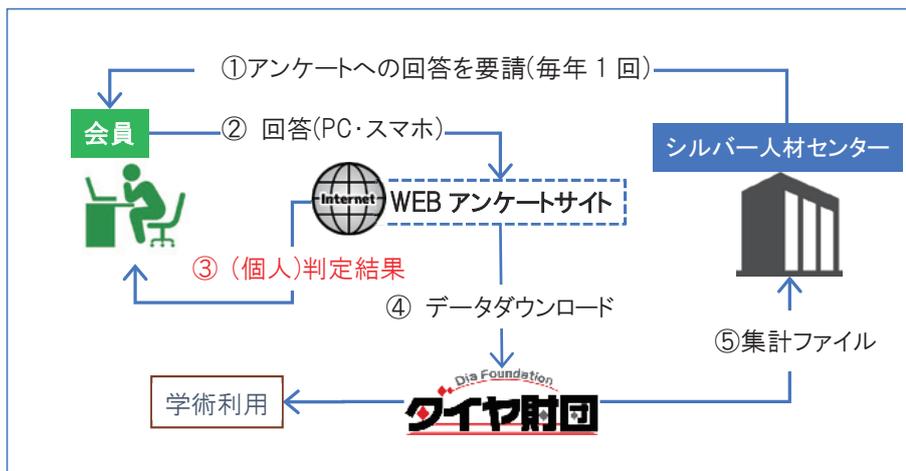
これまでの研究では、シルバー人材センターで働くこと（生きがい就業）の効果を介護予防・健康維持の面から捉えてきた。しかし近年では、人生100年の長命時代を迎え、資産の寿命と生命の寿命との差を縮める必要性が生じている。そこで、新研究事業では老後の生活資金への貢献度を加えて、「健康寿命」と「資産寿命」の2つの観点（図表1）から指標を選定することとした。健康寿命の指標については研究事業の蓄積があったものの、老後の生活資金の余力を示す「資産寿命」に関しては先行研究も限られており、まずは暫定的な指標でスタートして基礎的なデータを収集した上でより有用な指標を探索することとした。

図表1 生きがい就業の波及効果



そして、研究方法における最大の変更点は、判定結果を会員にフィードバックする仕組みを実現するため、WEB（ウェブ：インターネット上で文字や画像などを一体化して公開・閲覧できるようにするシステムのこと）上に設置したアンケート画面に、会員がパソコン・タブレット・スマートフォンから回答する「WEBアンケート方式」（図表2）の導入に踏み切ったことである。

図表2 WEB アンケート方式の概要



WEB アンケート方式の利点と欠点

WEB アンケート方式の導入により、会員は自らの回答に基づく「健康寿命」や「資産寿命」に関する判定結果を確認して、今後の働き方を考える判断材料を得られるようになる。さらに、年1回のアンケートに継続参加することで、健康度や収入の経年変化も「見える化」されることから、アンケート調査に対する回答意欲の持続も期待できる。

こうした回答会員へのメリット以外に、WEB アンケート方式の導入には次の利点もある。

- ・従来の調査票の配布・回収やデータ化するパンチ作業がなくなり、センター事務局側の作業負担が大幅に減少するため、研究に参加するセンターの拡大が期待できる
- ・会員個人の回答内容や判定結果をセンター事務局側が閲覧できない仕組みのため、回答結果が仕事の提供へ影響することを回避できる（安心して回答できる＝精度も上昇する）
- ・上記のプライバシー確保により、これまで難しかった「年収」などの設問も可能になる

一方、WEB アンケート方式の最大の欠点は、全般的な高齢者への ICT 機器の普及状況からみて、参加できる会員が限定されてしまうことにある。したがって、現時点では参加センター数が拡大しても対象（会員）数はさほど伸びず、しかも回答者の偏りからデータの代表性にも問題が生じるため、

研究に活用できるデータが整備されるまでには一定の時間を要するだろう。

しかし、インターネットを利用できる高齢者は年々増加しており、またパソコン教室を開催しているセンターも多いことから、WEB アンケートへの参加会員が過半に達するのはそう遠くはないとの希望的観測も持っている。

なお、会員自身がパソコンやスマートフォンを所有していなくても、セン

ターの教室用パソコン等が利用できれば WEB アンケートには参加が可能で、実際に予備調査はこの方式で行った。

“無理なく安全”に働けているか

アンケートの前半部には、自分の働き方を再確認するための質問を設けた。シルバー人材センターの仕事は、軽易で短期的なものが中心であるため、労働に伴う負担度はさほど問題にされてこなかった。しかし、シルバー会員の高齢化は進んでおり、同じ仕事を続けた場合でも加齢の影響により、その困難度や負担度が増していく可能性がある。

現在、企業の雇用労働者に対しては、「ストレスチェック」¹⁾による健康管理が義務付けられている（常時50人以上の労働者を使用する事業所）。新アンケートでは、ストレスチェックでの利用が推奨されている『職業性ストレス簡易調査票』の簡略版（23項目）を利用した。設問内容は、【ストレスによる心身反応】として「食欲がない」「よく眠れない」等の11項目、【原因の因子】として「時間内に仕事が処理しきれない」「自分で仕事の順番・やり方を決めることができる」等の6項目、【影響の因子】として上司や同僚と「どのくらい気軽に話ができるか」等の6項目からなる。

ただし、この調査票は現役の雇用労働者が主な対象であるため、シルバー人材センターの就業環境と合わない設問があり、またストレスの判定基準も高齢者に適用可能なか未検証である。この点は、会員のデータ蓄積を通じて今後検証していきたい。

“健康寿命”の指標

健康寿命の判定に関しては、会員自身が現在の健康水準を把握してセルフケアに役立てられるよう2つの指標を設定した。

(1) フレイルの危険度

フレイル (Frailty) は、ストレスや疾病により生活機能障害や心身の脆弱化が進み、健康寿命の終期に近づいた状態を表す²⁾。ただし、この状態は要介護状態へと下降するだけでなく、早期発見と適切な対応によって、健康な状態への改善や悪化の防止を図れる層でもある(図表3)。こうしたフレイル状態を「身体的」(運動器・低栄養・口腔機能)、「精神・心理的」(認知機能・うつ)、「社会的」(孤立・閉じこもり)の3つの側面から把握できるのが、『基本チェックリスト(25問)』(厚生労働省・2006年)である。基本チェックリストは、市区町村の「介護予防・日常生活支援総合事業」の利用者の選定基準としても活用されているが、アンケートでは25問のうちリスクに該当した項目数を算出して、0～3個は「健康」、4～7個は「プレフレイル」、8個以上なら「フレイル」と類別する佐竹ら(2016)³⁾の判定基準を採用した。会員は、自分がどのグループに該当したかの判定結果が表示された、現在の健康水準をその場で確認することができる。

図表3 フレイルの位置づけ



(2) 高齢者の活動能力

健康度を表すもう1つの指標として、高齢者が活動的な日常生活を送る上での能力を測定する『JST版高齢者の活動能力指標』(鈴木ら2015)⁴⁾も活用した。この指標は、①携帯電話を使うことができますか、⑥健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか、⑩孫や家族、知人

の世話をしていますか、⑮自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか、等の16問からなっている。判定では、「はい」を1点、「いいえ」を0点として、合計点(16点満点)を算出する。高得点ほど、活動能力が高く、実際に積極的に活動していることを意味する。この指標には、全国の標準値に基づく性・年齢段階別のランキング表が用意されており、会員は表示された活動能力得点から自分の位置(ランク)を把握することができる(図表4)。

図表4 年齢別・性別のJST版高齢者の活動能力指標合計点のランキング

ランキング	男性		女性		
	65 - 74 歳	75-84 歳	65 - 74 歳	75-84 歳	
良	1~25 位	14~16 点	12~16 点	14~16 点	11~16 点
↑	26~50 位	12~13 点	10~11 点	11~13 点	8~10 点
↓	51~75 位	9~11 点	6~9 点	8~10 点	4~7 点
悪	76~100 位	0~8 点	0~5 点	0~7 点	0~3 点

“資産寿命”の指標

高齢社会における個人の金融行動や経済への影響を研究する金融老年学 (Financial Gerontology) が注目され、また寿命を迎えるまで金融資産が底をつかないための防衛策が様々な媒体で取り上げられている。WEBアンケートでは、センターの仕事で得た収入(「配分金」と呼称される)が資産寿命にどう貢献しているかを“見える化”するため2つの指標を選択した。

(1) 主な金融商品の運用益に換算した評価

年金以外の老後の追加的な所得には、金融資産などの運用から得られる所得と老後も働くことで得られる勤労所得が考えられる。そこで、センターからの「配分金収入額」を主な金融商品の運用益に換算した場合の価値を算出して、会員にフィードバックすることを試みた。

試算は、2400万円(70歳以上世帯主の平均貯蓄高⁵⁾)を主な金融商品で運用した場合の10年間の運用益から算出した(図表5)。例えば、昨年度の年間配分金が12万円程度の場合、元本保証の「スーパー定期預金クラス相当」の運用益に相当するが、配分金が60万の場合は「投資信託(国内債券)クラス相当」のリスク性商品の運用益に相当する価値があると判定される。

図表5 配分金年収額と対応する金融商品

配分金の年収額	対応する金融商品(利回り・金利)	元本割れ リスク
12万円未満	預金・郵便貯金・国債クラス相当	低 ↓
12万円以上 36万円未満	スーパー定期預金クラス相当	
36万円以上 48万円未満	外貨預金クラス相当	↓
48万円以上 60万円未満	外貨預金(ネット銀行)クラス相当	↓ 高
60万円以上 96万円未満	投資信託(国内債券)クラス相当	
96万円以上	投資信託(国内株式・海外債券)クラス相当	

おわりに：到達点までの道のり

人手不足が深刻化するなか、シルバー人材センターにも企業からの発注が増加している。一方で、その支え手である会員の平均年齢は73歳に達しており、働く高齢者の負担を考慮した安全な就業環境の整備も不可欠である。しかし、請負や委任の形式で仕事をする会員とセンターの間には“雇用関係”

が発生しないため、企業にあるような労働者の健康管理の義務も課されておらず、現状では会員に「健康診断」の受診を勧奨する程度の対策にとどまっている。

こうした状況のなかスタートする新事業の到達点は、「会員参加型のセルフチェックシステム」が安全就業対策に寄与するツールとして認められ、多くのセンターに採用されることである。その道のりの第1ステップは、WEB調査への会員の参加率を上げて少しでも早く軌道に乗せることである。第2ステップでは、蓄積した回答データに基づき、健康水準や疲労度に応じた職種や働き方の解明を進める。最終の第3ステップでは、セルフチェックで見える化された健康度や状況の変化に応じて、“無理のない他の仕事”や“仕事以外の活動”を提案できる仕組みをシステムとして構築する。ただし言うまでもなく、各センターでの採用は到達点であると同時により洗練されたシステムに成長させるための新たなスタートでもある。こうしたフィールドとの「共同的参加型研究」を長期間継続することは他の研究機関では難しく、ここにこそダイヤ財団の真骨頂があるとも言える。

【引用文献】

- 1) 厚生労働省. ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等. <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>
- 2) 国立長寿医療センターフレイル予防医学研究室研究部『健康長寿教室テキスト』<http://www.ncgg.go.jp/cgss/organization/documents/20160630kennkoutyoutext.pdf>, 2014
- 3) Satake S et al. Validity of the Kihon Checklist for assessing frailty status. *Geriatr Gerontol Int.* 2016 Jun;16 (6):709-15. doi: 10.1111/ggi.12543. Epub 2015 Jul 14.
- 4) 鈴木隆雄ほか『JST 版活動能力指標活用マニュアル第2版』, https://ristex.jst.go.jp/pdf/korei/JST_1115090_10102752_suzuki_ER_2.pdf
- 5) 総務省. 平成29年(2017年)家計調査報告(貯蓄・負債編). <http://www.stat.go.jp/data/sav/2017np/pdf/gy03.pdf> 注) 70歳以上(2人以上の世帯)の1世帯当たりの平均貯蓄現在高は2,385万円と報告されている。

(2) 資産寿命の延命効果からみた評価

老後の生活資金のうち、年金等でまかなえない不足分は貯蓄等を切り崩していくことになり、その額は平均で月3～5万程度とされている。そこで、配分金収入額とモデル不足額の差額から3段階(A～AAA)で判定することとした。なお、生活資金の必要額は世帯構成で異なるため、判定表(図表6)から各自が該当欄を確認し、WEBページには以下のコメントが表示される仕組みとした。

図表6 配分金額に基づく判定表

配分金の平均月額	夫婦世帯	単身(男性)	単身(女性)
3万円未満	A	A	A
3～4万円未満	AA	A	A
4～5万円未満	AAA	AA	A
5～6万円未満	AAA	AAA	AA
6万円以上	AAA	AAA	AAA

A: 現在の配分金額では、不足額(赤字)がカバーしきれず資産寿命は減っていきます

AA: 現在の配分金額で不足額(赤字)がカバーされており、収入が維持できる間は資産寿命の短縮は起きません

AAA: 現在の配分金額は不足額(赤字)以上の収入があり、金融資産をさらに増やす効果が期待できます

以上2つの指標は今後さらなる改良が不可欠であるが、この原型の開発は明治安田生命保険相互会社より当財団に出向中の大坪次長(企画調査部・経営管理学博士)の参画によって実現した。

認知症の記憶障害

— その特徴と関わりの工夫 —

新潟リハビリテーション大学

医療学部 リハビリテーション学科 リハビリテーション心理学専攻 准教授

若松 直樹



はじめに

近年、認知症における記憶障害（もの忘れ）を必ずしも診断上の第一優先としない考え方がみられるものの、記憶障害は症状として典型的とされる。一般的にも認知症における記憶障害はよく知られており、それを不安視する気持ちも強い。記憶は日々の生活や個々の人生という時間の流れを支える意識を形づくっているものであり、その障害に不安を覚えるのも当然である。

また、記憶障害から派生する心理・行動面の不適応状態である「認知症の行動と心理症状（Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia、以下 BPSD）」も注目されている。BPSDとしての「もの盗られ妄想」や「暴言・暴力」「介護への拒絶」などは、認知症高齢者と彼らに関わる人々の関係を損ねるものとして認知症のケアでは見過ごすことができない。

このように記憶障害の特徴や BPSD との関係を理解することは認知症高齢者との適切なコミュニケーションやケアに重要であり、また自らが認知症を有した際の対処スキルとしても有効なはずである。

1. 認知症における記憶障害の特徴

まず現在の医学の水準では抗認知症薬を服用する一時期をのぞいて、認知症の記憶障害は進行性であり、重症化もやむを得ないことを忘れてはならない。

次に、心理学系研究において記憶は短期と長期の記憶に大別される。この場合、短期とは情報を受け取って数秒から10秒程度までの記憶を指し、それ以降はすべて長期の記憶に含まれるという時間的にみてやや偏った印象の概念である。そして、認知症でも実は短期の記憶についてはさほど障害はみられない。ただ、これに対しては疑問を抱くかもしれない。けれどもそれは短期の記憶に障害があ

るといよりは、意識や覚醒の水準が下がっている（ボンヤリしている）ために適切な応答ができない場面の多いことを示している（注意・集中の障害）。認知症の診断や評価では本人がボンヤリしていないことが重要であり、ボンヤリしていないにも関わらず、たとえば単語の再生課題などが不良である場合に記憶障害が指摘できる。実際には認知症の記憶障害は数分から数時間、ないしは数週間といった日常生活水準で顕著である。

そのため医療場面では「即時」「近時」「遠隔」といった記憶範囲で区分することが多い。その区分に従えば、認知症では10秒前後の即時（短期）記憶は保たれながら、日常生活水準の近時記憶に障害が大きい。ただし、むしろ数十年以上といった遠隔記憶は保たれやすい場合が多い（若いころのことは比較的覚えている）。コミュニケーションでは覚醒の度合いと記憶障害のおよぶ時間的範囲について考慮することが重要である。

また、人間の記憶にはいくつかの区分があり（図）、認知症において早期から障害を受けやすい記憶と比較的残存しやすい記憶が指摘されている。障害を受けやすい記憶は「宣言的記憶」に含まれる「エピソードの記憶」であり、「いつ・どこで・だれと・なにを」といった日常生活を支える記憶である。これは進化した高次の記憶機能とされるが、加齢や疾病などによって障害を受けやすい。それに対して「非宣言的記憶」に区分される「潜在性記憶」は思い出しているという意識を伴わない記憶であり、原初的・本能的ではあっても堅牢で障害を受けにくいとされる。情動面の記憶などがこれにあたり、認知症でもコミュニケーションで生じる感情的なしこりは持続されやすいことに当てはまる。

2. 記憶障害の影響とケアの工夫

— 誤りを排除したコミュニケーション —

仮に明らかに記憶にないことがらでも「忘れていない」と詰問され続けたら、フッと自分の記憶違いではないかと不

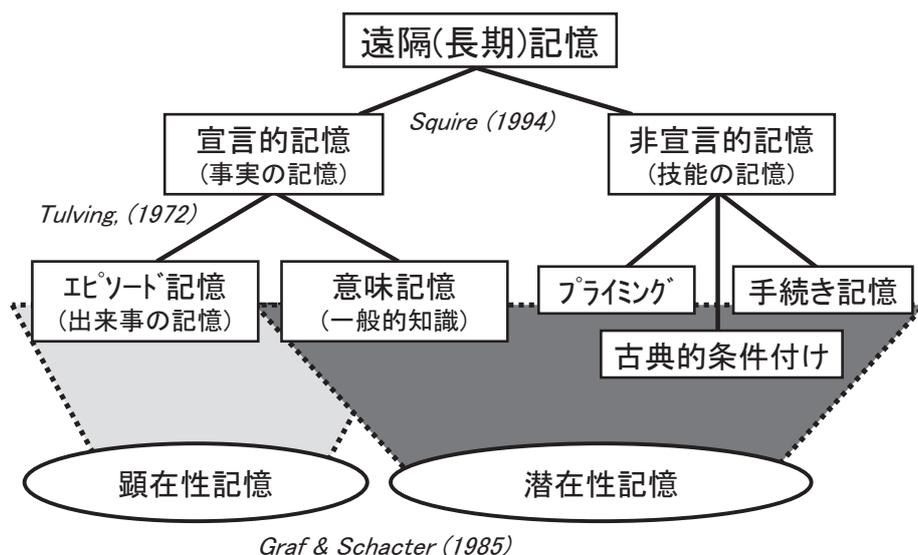


図 記憶の質的区分

安がよぎるのではないだろうか。認知症高齢者はそれを常に経験している状態といえる。また、我々は記憶の積み重ねから意識を保ち、その連続性が生活として存在している。この連続性が崩れたとき、不安感や抑うつ気分が生じることは想像に難くない。自分という「まとまり感」が低下し、記憶障害の自覚喪失からの他者とのトラブルも増加する。こうした環境が「動揺や混乱」「被害的な妄想」「暴言・暴力」といった BPSD の要因と考えられている。現在の認知症ケアでは BPSD の発生を抑制するためにも、ケア提供者は高齢者自身の心理状態への感受性を高めることが必須とされている。

認知症高齢者とのコミュニケーションの工夫として、話題となる情報について可能な限り誤った想起を避けることが望ましい¹⁾。一般的には誤りを丁寧に修正する積み重ねによって、正しい情報が獲得できると考えやすい。けれども、記憶障害はすべての事柄に対しておよんでいるため、修正の積み重ねもまた忘却されてしまう。むしろ自らが成した誤った反応はより強化され、いつまでも正答にはたどり着かないことが多い。つまり、常に正しい情報を積極的に伝えることが必要となる。また、認知症高齢者にとって失念している情報を問われることはもっとも苦痛なことのひとつである。誤り反応を想起させず正しい情報を積極的に伝えるコミュニケーションによって自尊心を損なわず、それは結果として BPSD の予防にもつながる関わ

りとなるはずである。

おわりにかえて - 認知症の罹り方の模索 -

2025年には、認知症患者は700万人前後（65歳以上の5人に1人）になると推計されるなか、筆者は将来、自らも認知症を抱えて生活すると考えている。認知症は疾病であるが多くの人々が共有する過程でもあり、生活の一コマとも言えるだろう。生活としての認知症には「罹り方」があるのかもしれない。我々は認知症について学ぶ機会が増え、また実際に認知症の人をケアしながら様々な情報を得ている。こうした一連の経験は将来自らが認知症を有した際、認知症の罹り方として生きてくるだろう。

記憶障害を受け入れること、BPSD に翻弄されない生活を送ることは、今後、認知症と過ごす我々が挑戦すべきことでもある。当然、周囲の理解やケアサービス、福祉制度の充足など必要な条件は多い。それでも、認知症とともにある暮らしは、その経験が増すにしたがって、いずれ「認知症の罹り方」として知見が積み重なってゆくはずである。

【文献】

1) 若松直樹：現実見当識訓練 / リアリティ・オリエンテーショントレーニングの理論と実践・高齢者こころのケアの実践 - 下巻 (小海宏之・若松直樹編)．創元社，(2012)．

高齢者のボランティア活動「花鳥お話し隊」 —自分たちのできることを仲間と一緒に—

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 次長 鈴木 章一



「花鳥お話し隊（かちょうおはなしたい）」というユニークな名前のボランティアグループがあります。

企業を定年退職した男性や家庭の主婦が老人ホームやデイサービスセンターを訪問し、おもしろい野鳥の話をしたり、手話を交えて一緒に歌をうたったりするというひと味違ったボランティア活動をしています。今号では、その概要について紹介します。

「花鳥お話し隊」とは

「花鳥お話し隊」の名前は興味深い野鳥の生態（例えばホトギスの「托卵」）や草花の話をするに由来しています。更に、それ以外にも「ジャンケン体操」や「ハーモニカ演奏」「ギターの弾き語り」など盛りだくさんの演目をボランティアメンバーが個々の持ち味を生かして披露し、お年寄りに楽しんでもらう慰問活動です。

誕生の経緯

このグループ活動の始まりは16年前の2002年に遡ります。グループの代表者小田嘉一郎氏（現在85歳）は、当時都内に本社を置く大手企業が行っていた、老人ホームや児童館で野鳥の話をする社会貢献活動に参加しており、2009年3月まで熱心に活動を続けていました。会社の事情でその活動は終了することになりましたが、終了時に活動のリーダーでもあった小田氏には「できたらこの活動を継続したい」との思いが強く燻っていました。そんな心の内を小田氏が行動を共にしている地域グループの世話役に話したところ、「それはとても良い活動だね。我々の仲間を声を掛けてみたらどうだろう」と賛同し同士を募ってくれました。すると早速協力者が数名現れ、2009年7月「花鳥お話し隊」と命名し、再出発をすることになりました。最初の活動参加者は6名だったそうです。

活動の概要

現在「花鳥お話し隊」は総勢13名（内女性が4名）で、平均年齢は78歳です。活動は開始当初から2ヶ月に1回のペースで年6回行っており、今年8月で通算56回目の慰問活動となりました。初めのうちは小田代表が都内や千葉県北西部の高齢者施設に直接電話して訪問先を探していましたが、最近は馴染みの施設が増え、再訪を要望される（熱望に近い）ことも多く「リピート訪問」が主体になっているようです。

通常1回の訪問メンバーは7～8名で、演目時間はトータル約1時間30分です。小田代表は、活動に参加している仲間に無理のないような訪問計画を立て、効果的な演目の順番を考えてプログラムを作成します。

活動に参加して

百聞は一見にしかずということで、筆者も実際の活動現場を見学させていただくことにしました。2018年6月某日の

午後、西武池袋線沿線にあるデイサービスセンターに伺いました。このセンターではとてもきれいにプログラム（図1）を作ってくれていて、スタッフの衣装や花飾りなども用意してあ

図1 花鳥お話し隊プログラム

花鳥お話し隊

平成30年6月29日(金曜日)
大泉学園デイサービスセンター

ジャンケン、柔軟体操
手話合唱(サザエさん)
草花の話
ハーモニカ演奏・全員合唱
(夕焼け小焼け・青い山脈・波浮の港)
托卵
クイズ・四方山話
ギター演奏(北国の春)
全員合唱
(夏の思い出・365歩のマーチ・浜辺の歌)



(写真1)「サザエさん」を手話を交えて歌っている



(写真2)大きい卵がホトトギス、残り4個がウグイスの卵



(写真3)写真奥の中央で、指揮を執っているのが小田代表

り、「花鳥お話隊」の来訪を心待ちにしていたようです。小田代表も「このような施設だと我々も力が入るし、ボランティア冥利に尽きる」と述べていました。

この活動の各演目を見ていて感心したのは、多彩なメニューもさることながら施設におられる高齢者が一緒に参加できるように工夫されていることです。例えば「手話合唱（サザエさん）」では、まず「サザエさん」の歌詞の手話をわかりやすく丁寧に説明してから、高齢者の方も手話をしながら一緒に歌います（写真1）。ホトトギスの「托卵」では、手作りのホトトギスの模型（カービング）や写真を見せ、実際の鳴き声を再生しながら「托卵をされたウグイスの親鳥は、自分が生んだ卵をホトトギスのヒナに巣から落とされてしまいます。でも鳥の数はウグイスの方がたくさんいるので自然界のバランスは保たれています」と話します（写真2）。スタッフの方々も含め、皆が聞き入っていました。そしてプログラム後半では、合唱が趣味だという小田代表の指揮で「夏の思い出」「365歩のマーチ」「北国の春」などの懐かしい歌をギター伴奏付きで合唱します（写真3）。気づくと、あっという間に1時間以上が過ぎていました。高齢者施設で行なっている慰問活動には色々なものがありますが、「花鳥お話隊」は集まったお年寄りに『一緒に参加しながら楽しんでもらう』という心配りに溢れている点が素晴らしいと思いました。

以上がこの日の主な演目内容ですが、この他にも手品・謡曲・生け花などがあり、当日参加できるメンバーに合わせてその日のプログラムを組み立てているとのこと。メンバーは全員一般の高齢者で、特別な資格や技能の持ち主

ではなく自分の趣味やできることを活かして活躍しています。今回「ハーモニカ演奏」を披露したメンバーは、現役時代に仕事で老人ホームを訪れた時、ハーモニカの合奏団が慰問に来ていたことを思い出し、「自分にもできるのでは」と定年退職後にハーモニカの練習を始めたそうです。

高齢者の社会参加

「花鳥お話隊」のボランティアメンバーはDAA¹⁾という組織の地域グループに所属しており、日ごろからハイキングや懇親会などで顔見知りのため、気軽にボランティア活動に誘える・参加できる雰囲気があるのではないかと思います。最初から「ボランティアを目的とした会に参加した」のではなく、知人に誘われて入ったら「ボランティアをしている人達がいた」ということです。

人生100年時代と言われる今日の日本ですが、勤めていた会社を退職した後「20～30年という長い期間、何をどう生きていいか」という問いが時々聞かれます。「社会のために何かしてみたいけど、特技はないしボランティアはきっかけがつかめない」という方も少なくないでしょう。

私自身もそうですが、行動を起こすのに躊躇してしまう人は、誰かにポンと背中を押してもらおうと新しい世界に飛び出すことができるのではないのでしょうか。

1) DAA(ダイヤ・アクティブエイジング・アソシエーション):主に三菱グループ企業の出身者が退職後、社会参加を目的に結成した自主的な高齢者のグループ。首都圏に7つの地域グループがあり合計で約250名の会員がいる。(DAAについては、「ダイヤ財団 DAA」で検索してください)

財団シンポジウム開催のお知らせ

「高齢化先進国の日本!みんなが主役となって創る地域社会とはー海外と日本の最新トレンドから高齢者の活躍を考えるー」

共催：一般財団法人長寿社会開発センター国際長寿センター
開催日時：2018年11月16日（金）13:30～16:00
開催場所：MY PLAZA ホール(明治安田生命ビル、東京都千代田区丸の内2-1-1)

内容：

第1部 海外の最新トレンド

- 講演1 地域ケアと高齢者の地域貢献に関する海外のトレンド
松岡 洋子氏（東京家政大学人文学部 准教授）
- 講演2 (海外事例報告) 高齢者はどのように地域を創っているか
マリエッケ・ヴァン・デル・ワール氏（オランダ国際長寿センター 事務局長）

第2部 日本の最新トレンド

- 講演3 日本における高齢者の地域参加、社会貢献
服部 真治氏（医療経済研究機構 主任研究員）
- 講演4 国内事例報告

- ① 住民自らが創り出すつながりあう場づくり
杉並区荻窪「荻窪家族 百人力サロン」
荻窪家族プロジェクト代表 瑠璃川正子氏
- ② 高齢者の主体性を引き出す通いの場づくり
横浜市磯子区元気づくりステーション
「ふくろう会」担当保健師

第3部 パネルディスカッション

「みんなが主役となって創る地域社会とは」
コーディネーター：澤岡 詩野(ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員)

お申込み方法については、財団ホームページをご覧ください。(http://dia.or.jp/disperse/event/)

研究発表

(*は財団研究員)

第13回日本応用老年学会大会 (2018/10/20-21, 東京都)

- ①石橋智昭*・中村桃美*・森下久美*：「シルバー人材センターの75歳以上会員の健康度と働き方」
- ②森下久美*・矢吹知之*・長田久雄*・関野明子：「老老介護における空白の期間の実態、認知症家族介護における検討」
- ③澤岡詩野*：「異性の友人がいる高齢者の特性」

第77回日本公衆衛生学会総会 (2018/10/24-26, 福島県)

- ①石橋智昭*・土屋瑠見子*・小野恵子*・池上直己：「『参加』を定量的に評価するためのアウトカム指標の検討：介護保険施設での試行」

- ②土屋瑠見子*・石橋智昭*・小野恵子*・池上直己：「介護保険施設入所者の活動・参加と生活満足度との関連ー国際生活機能分類による検討ー」
- ③中村桃美*・森下久美*・石橋智昭*：「シルバー人材センター会員の年齢段階別の退会理由；全国6万人調査の結果から」
- ④森下久美*・中村桃美*・石橋智昭*：「高齢者に対する認知症サポーター養成講座の有用性の検討」
- ⑤安順姫*・兪今*：「うつ予防教室終了後の自主活動がその後のメンタルヘルスに与える効果」

論文発表

(*は財団研究員)

中村桃美*・石橋智昭*：「シルバー人材センターに対する会員の領域別満足度と関連要因の検討」『応用老年学 Vol.12』(日本応用老年学会, 2018年8月刊行)

講演など

2018年7月9日（月）公益財団法人東京しごと財団主催平成30年度第1回シルバー人材センター会長会議で石橋智昭が「生きがい就業と介護予防」を講演。

2018年7月13日（金）豊田市シルバー人材センター主催 地区正副代表及び地域班長合同会議で森下久美が「生きがい就業による介護予防効果の見える化について」を講演。

2018年9月8日（土）小平市みこしプロジェクトで澤岡詩野が「人生100年時代を豊かに生きる為の3つのヒント」を講演。

2018年9月9日（日）鶴ヶ島市地域デビューきっかけ広場で澤岡詩野が「人生100年を幸せに過ごす為の居場所創りとは？」を基調講演。

2018年10月18日（木）新座市シルバー人材センターが主催する平成30年度リーダー研修会・交流会で中村桃美が「80歳代になっても元気で働けるシルバー人材センターのあり方」を講演。

取材記事

三菱グループ誌『マンスリーみつびし』2018年10月号の特集「STOP! 介護離職」に森義博のインタビュー記事が掲載されました。

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑
TEL:03-5919-1631 FAX:03-5919-1641
E-mail:info@dia.or.jp http://www.dia.or.jp

編集人：鈴木章一 デザイン・印刷：橋本確文堂（三菱製紙ホワイトニューVマット） 発行：2018.10.25 No.95