

## 研究報告

# 高齢者における地域活動に対する リフレクションの試み

Attempt of Reflection in Elderly People at Community Activities

青木由美恵<sup>1)</sup> Tony Ghaye<sup>2)</sup> Sue Lillyman<sup>3)</sup>  
Yumie Aoki

キーワード：リフレクション 高齢者 思い 地域活動 エンパワーメント

Key Words : Reflection, Elderly people, Thoughts, Community Activity, Empowerment

本研究は、高齢者10名の地域活動についてのリフレクションにおける語りを質的帰納的に分析し、暮らしと地域活動への高齢者の思いを明らかにし、リフレクションを活用した高齢者のエンパワーメントの支援を検討した。分析の結果、9《カテゴリ》と3【コアカテゴリ】に分類された。【健康や暮らしへの心配と社会への不安】は《少子高齢社会への不安と次世代の地域理解への心配》等が生成され、【健康であることや暮らしの中で感じる幸せ】は《健やかにやりたいことをやりながら向上できることの幸せ》《人とのかかわりと地域の中で感じる幸せ》等が生成された。【地域活動で実感するやりがいや活動の必要性】では《地域活動で得られるやりがいと健康の維持増進》《地域活動の必要性の認識と地域活性化の実感》等であった。また、高齢者は、リフレクションを通じて地域活動の経験の意味を確認しており、リフレクションの機会を設ける支援が必要と考えられた。

## Abstract

This study aimed to describe thoughts about the lifestyles and community activities of 10 elderly people from a qualitative analysis of a reflective narrative. It also investigated into use reflection and to support for elderly people's empowerment. From the analysis, it was classified into nine categories and three core categories. The anxieties of everyday life and health and social unrest were: uneasiness about the falling birthrate, the aged society, and about understanding the concerns of the next generation and so forth. Elderly people were found to be happy about: the sense that they can be happy, the pleasure of being able to do things healthily, feeling happy and being involved in the local community with other people and so forth. It was found that actually feeling of challenging and necessity of community activities were: actually feeling of challenging and improving or maintaining health, revitalization and continuation of community activity and so forth. Moreover, it was found that elderly people were confirming the meaning of their experiences of community activities through reflection and it is necessary to set opportunities for reflection.

Received : November. 30, 2010

Accepted : March. 4, 2011

1) 横浜市立大学医学部看護学科

2) Reflective Learning-UK

3) The University of Worcester, Allied Health Sciences

## I はじめに

急速に進む高齢化とともに長期ケアを必要とする高齢者数も増加し、介護保険制度における要介護者または要支援者に認定された65歳以上の高齢者は、平成20年度末で452.4万人に達している<sup>1)</sup>。高齢者の健康維持と介護予防の重要性は周知のとおりである。高齢者ケアに従事する看護師や介護スタッフは、これまで以上に質の高いケアの提供のために、知識と技術の向上が求められている。

このような状況の中で、看護におけるリフレクションでは、複雑な看護実践に対するより深い学びの促進や、実践能力の向上に寄与する可能性が指摘され<sup>2)</sup>、近年はリフレクションの重要性が日本でも認識されて看護教育において活用されてきている。

リフレクションは、実は日常生活の中で誰もがおこなっている思考に溶け込んでいるが、日頃しているように何となく活動を振り返ることとは異なり、意図的に丁寧な振り返りをすることである。経験を振り返り、すでに形づくられた自己の前提や価値観を問い直して、自己の「枠組み」を変容させていく過程に寄与する。自己の「枠組み」を問い直す機会をもつことは、あたり前のおこなっている日々の活動を自覚して意味づけて人間として成長していく、おとなの学びそのものである。

リフレクションには統一した定義がなく、様々な研究者の立場によってそれぞれの前提から論じられ、非常に多義的で複雑な概念となっている。例えば、Hull & Redfernは、「経験により気づいた、気にかかることに対する内面の分析や探求の過程である」<sup>3)</sup>としている。またBoyd & Falesは、「経験による気づきに内的な吟味と探求をおこなう過程で自己に対する意味づけをおこない、結果として概念的な見方に変化をもたらす」<sup>4)</sup>とした。自己に対する意味づけとは、経験の中での気づきを丁寧に振り返り、自分の言葉で語ることを通してその状況や自己との対話をおこない、実践をよりよいものにする手がかりを見つけることである。

筆者らは、2007年7月から「高齢者ケアの質の向上を目指したリフレクティブ・ラーニング（内省的学習）」の日英研究者共同プロジェクトを開始した。このプロジェクトには日本とイギリスの3教育・研究機関から保健医療福祉を専門とする研究者が参加した。このプロジェクトの目的は次の5つである。第1は、高齢者のエンパワーメントと自律に焦点を絞り人々を支援する。第2は、今後も長期ケアを必要とする高齢者が増加する中で、いっそう求められるインタープロフェSSIONALワークにおいて、特に看護職者と介護職者の知識と技術の向上に寄与する。第3は、日本の保健医療福祉の教育において、リフレクティブ・ラーニングの過程を通してよりよいケアの提供に寄与する。第4は、看護学、社会学、心理学、教育学などについての知識と経験の共有、および今後の学際的取り組みの展

望を提起する。最後は、日本の高齢者の健康とQOLの向上のために、日本とイギリスのネットワーク構築をすすめるながら活動を展開することである。

プロジェクトでは重要な活動の一つとしてワークショップを位置づけた。これまでに当プロジェクトの研究者は、イギリスとスウェーデンにおいて当プロジェクトと同様のリフレクションのワークショップを開催し、この取り組みにはより良い実践を創造する潜在的な力があることを明らかにしている<sup>5)</sup>。また、ワークショップへの参加者は、これまでの経験のリフレクションからその人のもつ長所や強みを明らかにするとともに、高齢者のエンパワーメントの理解を深めて保健医療福祉サービスの向上に寄与している<sup>6-7)</sup>。

リフレクションは、一緒におこなう人との相互作用の中でエンパワーメントを互いに促進することに寄与する<sup>2)</sup>。エンパワーメントの定義は様々で学問領域や対象の特徴によっても異なり、常に議論されている。エンパワーメントは、自分のニーズを満たし問題を解決し人生をコントロールしていると感じるために、必要な資源を動員する能力を認識し、促進し、増強する社会的過程と定義される<sup>8)</sup>。また、エンパワーメントはグループのメンバーとして寄与し機能しようという自己認識である<sup>9)</sup>。エンパワーメントの評価には、その過程に着目するものと結果に着目するものがある。エンパワーメントについて清水らは、「参加（ステージ1）-対話（ステージ2）-問題意識と仲間意識の高揚（ステージ3）-行動（ステージ4）」の4段階を示している<sup>10)</sup>。後述する当ワークショップの具体的な目的は、清水らのエンパワーメントの過程にはほぼ重なるものである。

リフレクションでは、うまくいかなかった出来事ばかりを振り返る人がいて、場合によっては自己分析のようになりディスエンパワーメント（エンパワーメントを失うこと、力を失うこと）することにもつながる。当プロジェクトでは、むしろ積極的に「ちょっとうまくいった」「よい経験だった」と思えるような出来事を振り返ることを奨励する。リフレクションにより出来事における実践（活動）のやりがいや意味を確かめ、仲間とともにリフレクションをおこなう過程でそれらを共有し、互いに支えあいながら今後の行動につながるという、エンパワーメントの過程を重視している。したがって、当ワークショップにおいてもアプリシエイティブ・アプローチにより肯定的な側面に着目しながらリフレクションをおこなう。このことによりワークショップに参加する高齢者が楽しみながら振り返りをおこなえるようにファシリテートし、そのことがエンパワーメントの促進につながることを期待できるからである。

アプリシエイト（Appreciate）という動詞は、2つの意味を含む。1つは、認識する行為であり、もう1つは価値をさらに高める行為である。アプリシエイトの定義は、①人、そして私たちを取り巻く世界の最善の部分を見だし、認

識すること、②ヒューマン・システムに活気、健全さ、生命力、卓越性などを与えてくれるものに気づくこと、③過去と現在で強み、成功、資産、潜在的可能性を肯定すること、④価値を増やすこと（自分が投資したものの価値が上がること）とされる<sup>11)</sup>。つまり、「人や社会に内在する最高の資質を見出す行為」であり、「過去や現在の強み、成功体験、可能性を肯定すること」さらには「健全性や生きる力や卓越性といった活力を与えている物を認識すること」である<sup>12)</sup>。

アプリシエイティブ・アプローチは、すべての個人、チーム、組織がうまくいくものを持っているという仮定に基づく。否定論からではなく、肯定論から現状をみていくものである。もし、問題が起きてても、問題を否定的に見てその除去や解決を考えるのではなく、問題を肯定的にとらえてその状況でも良い部分を見つけて伸ばしていくアプローチでもある。つまり、個人（または組織）のよい点に着目し、よい点についての振り返りを行うことによって個人のもつ可能性をさらに引き出しながら、改善をおこなっていく考え方である。

しかし、このようなリフレクションのワークショップにケア当事者である高齢者が参加したものの報告は日本では皆無である。高齢者ケアの当事者も高齢者ケアチームの一員であり、その高齢者の思いを理解してエンパワーメントを促進することは、高齢者ケアの質の向上に資するものである。特に、地域・社会における様々な活動をおこなうことと一人ひとりのQOLに関連があることが示唆されており<sup>13)</sup>、リフレクションのワークショップにより地域活動に積極的に参加する高齢者の思いを知り、その高齢者のエンパワーメントの理解を深める機会となるのであれば、高齢者の健康維持と介護予防などの支援への一助となる。

なお、本研究における「地域活動」とは、地域住民が趣味や助け合い・コミュニティの活性化などのために組織化しておこなう活動とする。

## II 研究目的

本研究では、高齢者の地域活動についてのリフレクションから、暮らしと地域活動へ的高齢者の思いを明らかにし、リフレクションを活用した高齢者のエンパワーメントの支援を検討することを目的とする。

## III 方法

### 1. 対象

都市部にある老人福祉施設に利用登録をしている団体を中心として5年以上にわたり地域活動をおこない、現在ではリーダー的な役割をとる高齢者3名に、筆者が書面を用いてワークショップおよび研究の趣旨を説明し、ゲートキーパーとして参加者の紹介を依頼した。その理由は、継

続しておこなっている地域活動においてリーダー的な役割をとっているからこそ、自らの活動や生活を振り返ることで可能性をさらに引き出して今後の活動につなげていくことに関心をもち、語ることでできるような参加者の紹介ができるのではないかと考えた。地域で継続的に様々な活動をおこなっている人々とともにそれぞれの活動と日々の暮らしについて振り返るワークショップ「日々の活動を語りあう会」に、ゲートキーパーから参加依頼を受けて、高齢者は自由意志で参加した。研究の趣旨および倫理的配慮については、筆者から口頭で説明を受けて研究協力に同意した11名のワークショップ参加者のうち、65歳以上の10名のデータを分析対象とした。

### 2. 方法

#### 1) ワークショップの目的

地域で暮らす高齢者が、アプリシエイティブ・アプローチを活用したリフレクションをおこなうことで日々の暮らしや地域活動を振り返る機会とし、参加者が互いにエンパワーメントを促進する事をワークショップの目的とした。より具体的には、高齢者が①生活経験への理解を進めること、②経験を再構成すること、③共有の知恵を形成すること、④活動を成し遂げて前に進むこと、を期待して企画運営をおこなった。

#### 2) ワークショップ・プログラムの概要

2008年3月に高齢者が地域活動や日々の生活について互いに語り合う会を、参加者にとって利便性がよいと考えられ、日頃の地域活動の拠点にしている老人福祉施設内で開催した。

ワークショップの運営は、5～6名ずつ二部屋に別れて1回60分のグループ・リフレクションを同日に2回、間に交流および休憩の時間をはさんで実施した。ワークショップの主な内容は、まず各参加者は順番に自己紹介をおこない、地域活動の内容や背景と暮らしの中での思いについて語っていただいた。特に後半の60分間は、前半の話題の中から参加者が関心のある内容についてより自由に語っていただいた。各グループには筆者らプロジェクトの研究者がファシリテーターとして加わった。ファシリテーターは、肯定的な話題が中心となるようにグループでの対話を見守った。また、1つのグループには外国人研究者と通訳者が同席し、日本語がわからない研究者にはグループ・リフレクションの途中で概要を通訳者が説明しながら、参加者への質問やコメントも通訳するようにした。なお、通訳の際には、できる限りワークショップの流れを妨げないように配慮した。

### 3. データ収集

5名または6名のグループ・リフレクションにおいて、地域活動の内容と背景、地域活動における困難や様々な経験から得られたこと、日々の生活の中での気がかりや楽し

みに関するものなどについて、各グループ120分程度語ってもらった。語りの内容は参加者の同意を得て録音し、逐語録に起こしてデータとした。また、ワークショップに参加しての感想を述べることなく終了した参加者には、感想を記述してほしい旨を依頼し、ワークショップ終了後10日以内に手紙とEメールで寄せられた2名の感想をデータとした。さらに、ファシリテーターが気付いたワークショップ時の参加者の様子などをフィールドノートに記述した。なお、データ収集は2007年3月18日～28日におこなった。

4. データ分析

音声データの分析は、質的帰納的におこなった。逐語録の内容を熟読してデータを意味が読み取れる文節ごとに区切り、分析目的である地域活動と日々の生活への思いに該当するデータを抽出して、各文節の意味を変えないよう注意しながらコード化した。類似したコードを集めてサブカテゴリとし、さらに逐語録の内容を確かめるとともにカテゴリ相互の関係性に注意しながらカテゴリ、コアカテゴリとした。

また、ワークショップに参加しての感想は、語られたものと記述されたものの両者をデータとして用いた。清水らが示したエンパワーメントの過程「ステージ1：参加—ステージ2：対話—ステージ3：問題意識と仲間意識の高揚—ステージ4：行動」<sup>10)</sup>を参考に、リフレクションへの参加と対話の様子、問題意識や仲間意識、今後の行動を示唆する肯定的な発言が読み取れる文節ごとに区切り、抽出し記述した。

なお、分析にあたっては、結果の妥当性の確保に努め研究者3名で検討しながら進めた。

5. 倫理的配慮

対象である高齢者へは、プライバシーの保護・研究協力の任意性を確約し、途中辞退も可能なことなどを筆者が口頭および文書で説明し同意を得た。なお、一連の取り組みは横浜市立大学医学研究倫理委員会の承認を得て実施した(19-09B-7)。

IV 結果

1. 対象の特性

研究協力者は65歳～81歳の方10名で、60歳代が2名、70歳代が7名、80歳代が1名であった。性別は、男性3名、女性7名だった。ワークショップの会場となった高齢者福祉施設とその周辺地域で定期的に1～5種類の様々な地域活動(例えば、業界・同業団体、町内会、ボランティア、趣味・スポーツのサークル他)に参加し、それぞれが活動の中心的な役割を担っていた。高血圧の治療などのために定期的に通院をしている高齢者もいるが、重篤な健康障害はなく日常生活も自立していた。

2. リフレクションにより語られた暮らしと地域活動への高齢者の思い

インタビュー・データの分析の結果、31のコードが抽出され、19のサブカテゴリ< >、9のカテゴリ<< >>があげられ、それらは3のコアカテゴリ【 】に分類された。分析の結果は表1に示した。

1) 【健康や暮らしへの心配と社会への不安】

<<健康への不安と介護への心配>><<家族の健康や暮らしの心配>><<少子高齢社会への不安と次世代の地域理解への心配>>の3カテゴリがあげられた。

表1 リフレクションで語られた暮らしと地域活動への思い

コアカテゴリ	カテゴリ	サブカテゴリ
健康や暮らしへの心配と社会への不安	健康への不安と介護への心配	病気と健康への不安 介護の担い手の心配
	家族の健康や暮らしの心配	子供の健康や暮らしの心配 自分の死後の配偶者の暮らしの心配 経済面の心配
	少子高齢社会への不安と次世代の地域理解への心配	教育や社会への不安 高齢社会における若い世代の減少と地域理解に対する心配
健康であることや暮らしの中で感じる幸せ	健やかにやりたいことをやりながら向上できることの幸せ	健やかにいられることが幸せ 個人の時間を大切にできる幸せ 好奇心と向上心を満たすことの幸せ
	夫婦が健康で暮らせる喜び	自分も配偶者もとにかく元気で一緒にいられるありがたさ
地域活動で実感するやりの活動の必要性	人のかかわりと地域の中で感じる幸せ	人や組織と関わる中での幸せ 自分と他者の生活が一緒のものであるかのように地域の中で感じる幸せ
	地域活動の中で年を重ねる自己の在りようを見つめながら人生を楽しむ	地域活動の中で年を重ねる自己の在りようや可能と楽しみを発見 自分のためと地域活動を続けるために人生を楽しむ
	地域活動で得られるやりの活動の健康維持増進	地域活動に参加することからの楽しみや充足感 地域活動によるやりの活動の健康維持増進
	地域活動の必要性の認識と地域活性化の実感	ボランティアや趣味のサークル活動を通して地域が活性化する実感

ほとんどの協力者が「健康への不安と介護への心配」として「いつまで元気でいけるかな」と「病気と健康への不安」や、「いよいよボタンといきそうになったときに、誰が面倒を見てくれるのかな」と要介護時の「介護の担い手の心配」についてあげていた。

また、「娘たちが幸せに、だんなさんと仲良く、孫も元気で伸びていってくれるように」との願いや「自分の死後の配偶者の暮らしの心配」「経済面の心配」を「家族の健康や暮らしの心配」として語っていた。

さらに「少子高齢社会への不安と次世代の地域理解への心配」として、「高齢社会における若い世代の減少と地域理解に対する心配」について、「介護を受ける老人が増え、担い手となる若者、小児の減少」していることや「若い方たちがいかにこの地域の中に理解を持って入ってきていただけるか」と語っていた。

### 2) 【健康であることや暮らしの中で感じる幸せ】

「健やかにやりたいことをやりながら向上できることの幸せ」「夫婦が健康で暮らせる喜び」「人とかかわりと地域の中で感じる幸せ」の3カテゴリがあげられた。

「とにかく元気でいられていますから、すごく幸せです」と「健やかにいられることが幸せ」であり、家で本を読んだりお酒を飲んだりして「個人の時間を大切にできる幸せ」を語っていた。そして、様々なものや場所を見に行くことや「趣味の時間でいっぱい好きなことをやって、楽しんで、少しでもそれが向上する」など「好奇心と向上心を満たすことの幸せ」という「健やかにやりたいことをやりながら向上できることの幸せ」を語っていた。

また「家内と私と両方とも元気だということ」で成り立つ「夫婦が健康で暮らせる喜び」があった。さらに「人とかかわりと地域の中で感じる幸せ」は、「人や組織と関わる中での幸せ」を「(地域で活動する)組織に入って本当に幸せを感じる」と地域の人とのつながりを語った。そして「自分と他者の生活が一緒のものであるかのように地域の中で感じる幸せ」は「地域の中のこともいろんな意味でわかってくると、何か自分が生きていくことが他人が生きていくことと一緒に、何か、どこか一緒になっちゃっている。何かそんな意味で、自分が住んでいるところが幸せであればいいな」と語っていた。

### 3) 【地域活動で実感するやりがいや活動の必要性】

「地域活動の中で年を重ねる自己の在りようを見つめながら人生を楽しむ」「地域活動で得られるやりがいと健康の維持増進」「地域活動の必要性の認識と地域活性化の実感」の3カテゴリがあげられた。

「地域活動の中で年を重ねる自己の在りようを見つめながら人生を楽しむ」では、様々な地域活動の中で「だんだんやる気が出てきた。60歳こしたら、私はもう女を卒業したと思ってたんですよ、男も女ももう、ただ人間として、と思ってたんですけど、結構そうじゃないんですね。」と自己の性に対する再確認と意欲の確認や、「地域活動の

中で年を重ねる自己の在りようや可能と楽しみを発見している様子が述べられていた。

「地域活動で得られるやりがいと健康の維持増進」では、「皆さんと一緒に、お話ししたり交わりが出てくるのが非常に楽しくなってきた」と「地域活動に参加することからの楽しみや充足感」を語っていた。また、「非常に面白い。人は責任を持たせると、するっていうこと」が実感でき、「少し片手が不自由であってもそれを使うことによって、脳を活性化されて歌いながら弾いてあげるんですね。そうすると、もうすごく喜んで私の手を握って。」と「地域活動によるやりがいや喜び」が語られていた。また、「地域活動を楽しみながらの健康維持増進」をはかり、「私たち元気な老人たちの世界に入る人たちが、介護保険のお世話にならずに元気に100歳を迎えましょう、そのために地域に立ち上げていこう、(ということ)なんです」と活動について語っていた。「設備は各地区でやってくられて、そこにまたコーチなどを呼ば来ていただけるという。だからサークルを作ってそこで自由に遊べる」と公共の設備があることで活動準備や調整を負担に思うことなく楽しむことができている様子も語っていた。

「地域活動の必要性の認識と地域活性化の実感」では、「(中には)世間を全然知らない、そういう人を仲間に入れてやらなきゃいけないということで始まった」活動であり、「いろんな方に助けていただけるということがあって、地域も活性化していきますし。大きくなっていくし、明るくなっていくしというのを、だんだんだんだん自分が実感としてわかって」くることや「いつも皆さんにすごく支えられて、支えられ続けてるんですよ」と地域の人々との互助の大切さと地域が活性化していく実感が語られていた。

### 3. リフレクションにおける様子と参加しての感想

清水ら<sup>10)</sup>の示したエンパワーメントのプロセス「参加(ステージ1)」については、ワークショップに参加して高齢者全員がそれぞれ日々の暮らしやこれまでの地域活動について生き生きと語るとともに、他者の語りの聴き手になっていた。また、誰もがにこやかに、互いを気遣う様子をみせながら、120分間のワークショップを過ごしていた。

「対話(ステージ2)」については、聴き手となったほかの高齢者やファシリテーターからの問いかけに答えながらリフレクションをおこなう中で、経験を独自のストーリーとして再構成しながら語っていた。また、聴き手は話し手の語りをじっくりと耳を傾けて聴いている様子があり、聴き終わると自己の経験などから問いかけや意見を述べていた。

ワークショップ終了時およびその後の感想から分析し抽出された「問題意識と仲間意識の高揚(ステージ3)」と「行動(ステージ4)」には、以下のようなものがあった。

ステージ3の「問題意識と仲間意識の高揚」を示すものとして「なかなかこういう機会がありませんから、とても楽しかったです」「皆さんの話をうかがえて、すごく参考になりました」「いつも皆さんにすごく支えられて、支えられ続けてるんですよ」と述べられていた。また、「普通にやってきたつもりだけど、皆さんにすごいわねえって言われると、そうかしらって思いました」「当たり前で今やっていることというのは、皆さんが当たり前でやっていることですね。」「お話するうちに、やっぱりやって良かったな」とこれまでの地域活動の経験をあらためてとらえ直しをしていた。さらに、「もっとお話したかったです」「元気になりました」「よい企画に参加させていただき、ありがとうございました」と、ワークショップという機会そのものを肯定的にとらえていた。

ステージ4の今後の「行動」を示唆する肯定的な発言として、「こういう会議で大いに皆さんとお話をしたいです」「また、こういう（みなで集まる）機会を是非作ってください」と今後の交流の場を求める発言や、「今やっていることというのは、…それを若い人たちがいないじゃなくて、引き込んで伝えていく。私たちが伝えていく義務があると思います」という発言がされていた。

## V 考察

地域活動に積極的に参加している高齢者は、【健康や暮らしへの心配と社会への不安】を感じながらも【健康であることや暮らしの中で感じる幸せ】を実感していることがリフレクションの中で語られた。また、年々、参加する地域における活動を増やし、多い人では5つのグループにおいて活動をしており、【地域活動で実感するやりがいや活動の必要性】を語っていた。都市部に居住する高齢者の外出行動が活発になることが高齢者のQOLを高めることが示唆されている<sup>14)</sup>。高齢者のグループ活動への参加状況は内閣府の調査でも平成10年から平成20年までの10年間で15.5%増加している<sup>15)</sup>。地域活動をおこなう高齢者が増加する中で、その活動が生活の一部となつていくとともに、暮らしのなかでの様々な思いが地域活動の参加に影響を与えていると考えられる。

まず、高齢者は生活の中での不安や幸せを様々な語っていた。健康のこと、家族のこと、次世代に関する事など日々の暮らしの中の思いを加齢に直面していく中での出来事とともに率直に語っていた。一般に高齢者は、社会の第一線からの引退による社会的役割の喪失、配偶者や友人との死別、健康問題の長期化や健康生活の喪失、楽しみや生きがいの喪失などを体験する。高齢者がこれらを乗り越えて、これまでの人生を意味づけて再構築することができるような支援が保健医療福祉では重要である。そのためには、高齢者が自身の体験や反応を本人の視点でとらえ直し、意味づけしていくことを人間関係の中で支えていく地

域環境づくりが必要である。

次に、語られた暮らしの中での様々な思いとともに地域活動の動機となるものを見ていくと、そこには個人的側面と社会的側面の二つがあるといえる。第一の個人的側面は、自分自身の中にその意味があるもので内的動機づけである。ほとんどの高齢者が複数の地域活動をおこなう中で、暮らしの中での心配や気がかりとして、自分自身と家族の健康や暮らしのことを語るとともに、次世代の人々が地域社会とどのように関わってゆかかということや、介護や社会情勢についてなど社会への関心を示していた。また、語られた楽しみや幸せを感じることも、自分自身の幸せや夫婦とともにいる喜びとともに、地域社会の中での在りように幸せを見いだしていた。高齢者は、地域活動への参加という身近な社会参加の機会をもつことで外出機会を増やしており、楽しく健康の維持増進へとつなげていることが語られていた。小地域活動である地域サロンにおける参加高齢者の自尊感情の研究では、高齢者自身が健康であると感じるほど自尊感情が維持されるとともに参加頻度が高いほうが自尊感情も高い傾向がみられる<sup>16)</sup>。また、高齢者の健康に関連したQOLには外出頻度と外出範囲の関連が指摘されており、そこには社会への関心の高さ、身近な社会参加の多さが関わっている<sup>17)</sup>。本研究においても高齢者の心配事や気がかりとして多く語られた健康に関することは、心配ごとである半面、健康の維持増進は地域活動に参加することを支える動機となっており、様々な活動ができることは自分自身が幸せでいられるという実感につながり、健康に関連したQOLの向上に地域活動への参加が寄与していることが示唆された。

第二の社会的側面は、地域社会の人々との関係の中にその意味を見出しているもので外的動機づけである。本研究において高齢者が語った活動に参加する楽しさの中に、他者に責任をもってもらったり、活動仲間を支援しながらともに活動する中で仲間の身体機能の回復の喜びを味わったりと、人との関わりを通して、他者の変化や地域の活性化を実感して活動に充足感や手ごたえを見出していた。また、高齢者は個人そして地域社会の一員として、様々な暮らしの中での心配や幸せの実感とともに地域活動に参加していた。このことから高齢者の知識、経験を生かし、地域や社会に積極的に参加できるようなシステムづくり、活動の場の提供、活動の成果発表の機会をつくることなどの支援が求められているといえる。このように地域活動について語られた中で、活動が個人的・社会的に動機付けられていることがうかがえた。

さらに、ワークショップの目的である高齢者が日々の暮らしや地域活動をリフレクションして互いにエンパワーメントの促進と理解をすることについてみていく。

高齢者の様子と語られた思いについてエンパワーメントの4段階<sup>10)</sup>で検討したが、まず、リフレクションに主体的に参加している様子がみられた（「ステージ1：参加」）。高

高齢者は、それぞれが日々の暮らしやこれまでの地域活動の経験を独自のストーリーとして再構成して語るとともに、相手の語りにじっくりと耳を傾ける役割を担い、積極的な聴き手になっていた。対話においては、話し手と聴き手がいったん自分の考えや意見を留保し、お互いの言っていることを聴き取り、やり取りを続けることが重要である<sup>18)</sup>。高齢者の様子から「雑談」ではなく「対話」が繰り返されてきたととれる（「ステージ2：対話」）。それとともに、高齢者は他者の活動を聴く事や自分の活動への他者からのフィードバックを受けて、日常の活動の一つとして普通に参加・継続してきたつもりであることを承認され、いつも仲間助けられているなどの自分の経験を理解し直しているようであった（「ステージ3：問題意識と仲間意識の高揚」）。また、他者の話が自分にとって参考になるととらえており、それぞれの活動内容を共有することができていた。さらに、「やってよかった」「元気になった」「またこういう（みなで集まるリフレクションの）機会を」とこれまでの活動を評価して後につなげる発言をしていた。そして、「今やっていることというのは、…それを若い人たちがいないじゃなくて、引き込んで伝えていく。私たちが伝えていく義務があると思います。」と行動を決意するような発言がされていた。このことから、このワークショップへの参加を機会としてさらに活動を続けていくことが予測される（「ステージ4：行動」）。安梅は、エンパワーメントとは、元気にすること、力を引き出すこと、そして共感に基づいたネットワーク化であるとしている<sup>19)</sup>。参加者は、ワークショップを通して元気になり、リフレクションの場が新たなネットワークとなりつつあることがうかがえた。このように、リフレクションを通じてエンパワーメントの過程の一端を推測することができた。

以上のように、参加した高齢者は暮らしの中の心配や幸せの実感とともに地域活動について語るなかで、語ることによって地域活動を高齢者なりに意味づけていた。それとともに、当ワークショップにおいて他者と活動を共有することにより次の活動につなげていく活力を得られた可能性が考えられた。また、このような日々の暮らしや地域活動を振り返る機会を高齢者が求めていることも語られていたとおりであり、リフレクションの機会は地域活動への参加動機をさらに高めていく機会にもなると考えられた。

近年の都市部における高齢者の生活状況では特に、独居世帯の増加や住居の高層化、プライバシー重視による他者との交流の減少、異世代とのつながりの希薄化により、閉じこもりやうつに陥りやすいなどの課題がある。各地域において、日常生活自立度（寝たきり度）の高い高齢者にはヘルスプロモーション活動による健康増進や、エンパワーメントによる健康に関する自己決定、自己肯定感の向上と地域活動などへの参加が望まれている<sup>20)</sup>。地域活動に積極的に参加している高齢者においても、その活動の継続がしやすいような支援が必要であろう。

## VI おわりに

高齢者は暮らしの中の様々な思いとともに、地域活動の参加については個人的（内的）・社会（外的）的側面の動機に支えられていた。また、高齢者はリフレクションを通じて、暮らしや地域活動の経験の意味を確認していた。

本研究では、積極的・継続的に地域活動をおこなっている高齢者を通して研究協力者を募ったため、積極的に地域活動などに参加する高齢者の思いに偏っている可能性がある。また、ワークショップ参加者のうち1名の発言を除いてデータとしたことや、グループメンバーやファシリテーターとの相互作用が発言に影響している可能性が考えられる。今後は高齢者ケアの場におけるリフレクションの活用例を積み重ねての検証とともに、エンパワーメントの過程を詳細に抽出して評価することが必要である。

ワークショップへの参加および研究にご協力いただいた皆さまに感謝いたします。このワークショップは、2007年7月からThe Daiwa Anglo-Japanese Foundation Small GrantおよびThe Great Britain Sasakawa Foundationの支援を受けた日英共同プロジェクトによる活動のひとつである。本研究の一部については、日本老年看護学会第13回学術集会において発表した。

## 引用文献

- 1) 厚生労働省老健局介護保険計画課：平成20年度介護保険事業状況報告（年報）。厚生労働省，東京：6，2010。
- 2) Burns S, Bulman C (eds) : Reflective Practice in Nursing ; The growth of the professional practitioner (2nd edition). Blackwell Science, 2000.
- 3) Hull C, Redfern L : Portfolios and the assessment of competence in nursing ; A literature review. Int J Nurs Stud. 44 (1) : 143-151, 1996.
- 4) Boyd EM, Fales AW : Reflective learning, key to learning from experience. Journal of Humanistic Psychology. 23 (2) : 99-117, 1983.
- 5) Ghaye T : Developing the Reflective Healthcare Team. Wiley-Blackwell, Oxford, UK : 21-35, 2006.
- 6) Melander-Wikman A, Jansson M, Ghaye T : Reflections on an appreciative approach to empowering elderly people, in home healthcare, Reflective Practice. 7 (4) : 423-444, 2006.
- 7) Ghaye T : Empowerment through reflection : Is this a case of the emperor's new clothes? In Ghaye T, Lillyman S, Gillespye D : Empowerment Through Reflection ; The Narratives of Healthcare Professionals. Quay Books, a division of Mark Allen Publishing Ltd, London : 65-91,

- 2000.
- 8) Gibson CH : A concept analysis of empowerment. J Adv Nurs. 16 (3) : 354-361, 1991.
  - 9) Pincombe J, O'Brien B, Cheek J, et al.: Critical aspects of nursing in aged and extended care. J Adv Nurs. 23 (4) : 672-678, 1996.
  - 10) 清水準一, 山崎喜比古 : アメリカ地域保健分野のエンパワーメント理論と実践に込められた意味と期待, 日健教誌. 4 (1) : 11-18, 1997.
  - 11) Whitney D, Trosten-Bloom A (2003) / 株式会社ヒューマンバリュー (2006) : ポジティブ・チェンジ 主体性と組織を高めるAI (第1版), 19, (株)ヒューマンバリュー, 京都.
  - 12) ダイアナ・ホイットニー : 講演録 個人と組織の力を高めるポジティブ・アプローチの理念と海外の先進事例を紹介, 人材育成. January 2006 : 78-82, 2006.
  - 13) 長田久雄, 鈴木貴子, 高田和子, 他 : 高齢者の社会的活等と関連要因 シルバー人材センターおよび老人クラブの登録者を対象として, 日本公衛誌. 57 (4) : 279-289, 2010.
  - 14) 高橋俊彦, 長谷川卓志, 星旦二 : 高齢者の外出行動を決定する身体的健康, 社会参加に関する構造解析, 医学と生物. 151 (8) : 258-264, 2007.
  - 15) 内閣府 : 平成22年版高齢社会白書. 内閣府, 東京 : 46-47, 2010.
  - 16) 北村隆子, 白井キミカ, 筒井裕子, 他 : 地域サロン参加による高齢者の自尊感情に影響を及ぼす要因, 人間看護学研究. 3 : 1-9, 2004.
  - 17) 吉田幸代, 別所遊子, 細谷たき子, 他 : 在宅高齢女性の外出状況, 社会との関わりと健康関連QOLとの関係, 福井医科大学研究雑誌. 3 (1) : 69-77, 2002.
  - 18) 中原淳, 長岡健 : ダイアログ 対話する組織. 93, ダイヤモンド社, 東京, 2009.
  - 19) 安梅勅江 : エンパワメントのケア科学ー当事者主体チームワーク・ケアの技法ー. 3, (株) 医歯薬出版株式会社, 東京, 2004.
  - 20) 亀井智子 : 高齢者ケアと在宅看護, 佐藤智 (編), 明日の在宅医療第4巻 高齢者ケアと在宅医療. 58, (株) 中央法規出版, 東京, 2008.