

第1部 大学という資源を活用した 高齢者支援の取り組み

—活動のまとめ—

土田 宣明（立命館大学文学部教授）

高橋 伸子（立命館大学人間科学研究所客員研究員）

石川真理子（立命館大学人間科学研究所客員研究員）

長井 徹夫（京都市左京区地域介護予防推進センター センター長）

土田 宣明（立命館大学文学部教授）

司会(安田) これより第1部の企画を開始いたします。第1部は予見的支援チームの企画となります。進行は予見的支援チームのチームリーダーである土田宣明先生に一旦お渡しいたします。それでは、土田先生、ご報告くださる先生方、よろしく願いいたします。

土田 それでは、予見的支援チーム企画の発表に移りたいと思います。この企画の進行役を担当いたしますのは、立命館大学の土田と申します。どうぞよろしくお願い致します。最初に後ほどご登壇いただきます皆様をご紹介します。まず、長井徹夫さん。長井さんは現在、京都市左京区地域介護予防推進センター・センター長でいらっしゃいます。京都市市役所での勤務を経て、2011年4月より現職についていらっしゃいます。高齢者に対し、各種介護予防事業を提供するセンターにおいて、知識の普及・啓発や運動機能向上プログラム、栄養改善プログラム、口腔機能向上プログラムなどの教室を推進されてきた経験をお持ちです。同センター管轄の高齢者施設での学習療法を実践されてきた経験から、このプロジェクトでもご助言いただいております。本日は大学外での取り組みの実践例として具体的なお話をさせていただきます。



続いて、高橋伸子さん、石川真理子さん。お二人は大学という場で高齢者支援活動を実践されてきました。その中心メンバーです。具体的に何を大事にして、何を実践されてきたのか、具体的なエピソードを踏まえてお話していただきたいと思います。高橋さん、石川さんともに本学の応用人間科学研究科の修了生です。高橋さんは精神保健福祉士でもあり、大学の講師のほか、京都府の介護認定審査委員を務めていらっしゃいます。石川さんは、臨床心理士でもあり、高橋さんと同様、大学での講師をされているほか、京都府のスクールカウンセラーとしてもご活躍です。

それでは、まず私の方から「企画の趣旨と学術的観点からの報告」と題して、お話をさせていただきます。予見的支援チームの紹介です。予見的支援チームには、大きくわけて2本の柱がありました。一つは高齢者支援です。大学を地域資源として、どのような援助の提供が可能かを検討してまいりました。2番目は加齢に伴う高次精神機能の変化についてです。加齢は人間の精神機能にどのような変化をもたらすのか検討してまいりました。今回はこのうち特に1を中心に報告申し上げます。

企画の趣旨です。プロジェクト全体の目的としては、一つには大学という資源を活用するとともに地域で様々な現実課題に関わる実践家、実務家との協働を追求することがありました。このプロジェクト全体の趣旨に関わって、予見的支援チームとして何を実践し、どの程度達成されたのか、課題は何か、今後の方向性はどうかを考えたと思います。

立命館大学高齢者プロジェクトの理論的背景についてです。我々のプロジェクトは本学の望月先生、望月教授がご提唱されてきた対人援助の連鎖モデルをお借りして、実践してきました。望月先生の連鎖モデルでは、まず一番目に援助、行動成立のための環境設定があり、次に2番目、援護、環境設定定着のための要請がございます。最後に教育・訓練的な行動、教授を実践していくというのが望月先生の連鎖モデルでした。ただ、我々のプロジェクトとしましては、認知リハビリテーションから始まっておりますので、まず教授から始まります。教授、これにまず効果が見られたこと。続きまして、認知リハビリの場の設定を行いました。公的機関への働きかけ、定着をうながす試みを行いました。認知リハのあり方というところを検討するというふうが続いております。枠組みの確認です。一番目、教授、これは援助者と当事者の間で行われる直接作業でリハビリテーションをさします。二番目、援助、これは認知リハビリを実施するための環境の設定をさします。三番目、援護、認知リハビリを定着させる作業をさします。もう少し具体的にお話をさせていただきたいと思います。教授、これはこれまでの研究から高齢者を対象とした音読、計算の取り組みは認知リハビリテーションに効果があることを確認してきました。例えば、これは高齢者施設での10年にわたる取り組みを通しての縦断的な変化を表したものです。横軸の方には経過年数、縦軸はMMSEという認知機能の検査の結果を表して

います。これはこのプロジェクトの代表でいらっしゃいます吉田甫教授のご研究から引用しました。5人の方の縦断的な変化ではございますが、認知機能の維持にとってかなり有効ではないかと推察されました。ひとつだけ低下しておりますのは、これはアルツハイマー型認知症の機能の低下を想定したものです。このように認知機能の維持にとっては効果があるだろうと確認しましたので、対象の拡大を図りました。これが「援助」になります。立命館大学では、人間科学研究所高齢者プロジェクトの在宅高齢者まで対象を拡大して認知リハビリテーションの試みを実施しました。要するに施設高齢者から地域高齢者へと対象を拡大いたしました。これが活動の内容です。このような活動を実施することを市民新聞に掲載して、参加者を募りました。活動としましては、大体、月曜日、水曜日、金曜日、週に3回午前中を使いまして、30分ごとの3クールというのを今実践しております。

具体的な課題の内容です。これはあくまでも一例ですけれども、実際には様々なレベルの教材を用意しております。各人にとって誤りなくスラスラと読める、またスラスラと計算できる、各自の興味とレベルに合わせたものを用意して、課題としております。

活動を実施するための環境ですが、この創思館の建物の2階にトレーニングルームというのがございます。ここを会場として使用させていただきました。実施風景です。このような形で大体参加者2名、そしてサポーター1名という形で組み合わせを決めまして、それを3クール行いました。プロジェクトの組織図です。教員が3名、運営委員、地域サポーター、学生サポーター、これは文学部のインターンシップの学生を指します。後でお話いただく高橋さん、石川さんは、この運営委員でいらっしゃいます。このような形で実践してまいりました。

そこで具体的に「援助」として、何を行ってきたのか振り返ってきたいと思っております。2006年より認知リハビリテーションの場を地域の高齢者、施設高齢者から地域の高齢者に開放して、より参加しやすくなるような環境を設定してまいりました。大学という地域資源の活用と考えております。それから、大活字本なども導入してまいりました。これがその例なんですけれども、通常の本に比べますと、かなり分厚くはなりますが、活字が大きくなって読みやすくなっ

ております。先ほどのトレーニングルームのところには、このような図書コーナーを設けて、気軽に大活字本を利用しやすくしていただきました。

続いて、「援護」の方に入ります。認知リハビリテーションの場を高齢者が生活をする社会環境の中に定着させる取り組みを実施してきました。もう一つは行政サイドへの働きかけを並行して行ってまいりました。具体的には左京区、北区、右京区などでサテライトとして、この取り組みが広がっていきました。このあたりの話は、具体的には高橋さん、それからこのあとの長井センター長の方からご報告いただきます。これは左京区の「ふれあいまつり」での活動の様子です。取り組みを紹介するようなブースを設けて、一般の方に向けても取り組みを紹介させていただきました。

認知リハビリテーションには5原則があるというふうに言われております。結果的に我々の取り組みもこの5原則に従うようなものになったように感じております。ちょっと字が小さくて申し訳ないのですが、ご本人にとって快刺激であることや、コミュニケーションを取ること、それから誤らない課題であること、などが入っております。結果的に我々の認知リハの取り組みもこの5原則に従うような形で進んでいったと感じております。

さて、この取り組みの中で、生まれてきた仮説があります。これがおそらく今後の我々の研究の方向性と言ってもいいのかなと考えております。

具体的にどのような仮説か、少しご説明申し上げたいと思います。我々は音読計算活動を実施してきました。週1、2回、地域高齢者が大学に通って30分程度の音読、計算プラス、コミュニケーションを取るということを実施してきました。この結果、音読計算活動を通して新しい双方向的な社会的コミュニケーションが生まれたと思います。その参加者と支援者とのコミュニケーションが高次精神機能の可塑性をうながしたのではないかと考えております。

この背景には、心理学者であるヴィゴツキーという人の理論があります。少しご紹介したいと思います。ヴィゴツキーは社会的コミュニケーションをもとにした精神間機能が内化してやがて高次の精神機能が生まれると考えております。この考え方を借りますと、加齢の影響でこの精神内機能が低下したとき、再び精神間機能を活性化させることでこの機能の低下を補うことができるのではないかというものです。もう少し、具体的な言葉を使って説明をさせていた

だきたいと思います。人と人とのコミュニケーションがやがて、内化して高次の精神機能が生まれてくるとヴィゴツキーは考えております。この高次精神機能が加齢の影響で弱まってしまったとき、再びコミュニケーションを活性化させることで、高次精神機能の可塑性を促すことができるのではないかと考えております。ヴィゴツキーの言葉を借りますと、「人間の固有の高次の心理機能は人間の精神にもともと内在するものでなく、社会的に形成されるもの」である。さらに、「高次精神機能は社会性の中で発生する」ということを考えるならば、高齢者においては高次精神機能は社会性の中で維持・発達するというのが我々のこの数年間の実践で見えてきた仮説であり、今後の研究の方向性を示すものではないかと考えております。

それでは、このあと、大学内、大学外での実践を、エピソードを交えて振り返ってみたいと思います。私の方からの説明は以上で終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

企画の趣旨と、 学術的観点からの 報告

土田 宣明

1

予見的支援チームの研究

- 1) 高齢者支援
→ 大学を地域資源として、どのような援助の提供が可能か
- 2) 加齢に伴う高次精神機能の変化
→ 加齢は、人間の精神機能にどのような変化をもたらすか

2

企画の趣旨

- プロジェクト全体の目的の一つには、大学という資源を活用するとともに、地域で様々な現実課題に関わる実践家・実務家との協働を追求することがあった。
- このプロジェクト全体の趣旨に関して、予見的支援チームとして、何を実践し、どの程度達成されたのか、課題は何かについて考える。

3

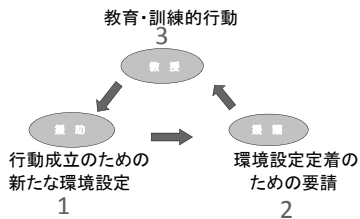
立命館大学高齢者プロジェクト

理論的背景

4

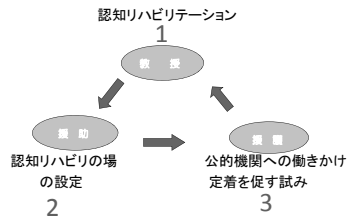
対人援助の連鎖モデル

望月(2007)より



5

高齢者プロジェクトの試み



6

枠組み

- 1.教授(Instruction)
援助者(サポーター)と当事者(参加者)との間で行われる直接作業。リハビリテーション。
- 2.援助(Assist)
認知リハビリを実施するための環境の設定。
- 3.援護(Advocate)
認知リハビリを定着させる作業。

7

1. 教授

- ・ これまでの研究から、高齢者を対象とした音読・計算の取り組みは、認知機能のリハビリテーションに効果があることを確認してきた。

8

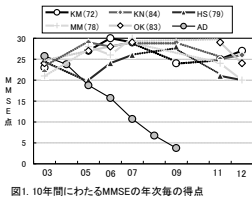


図1. 10年間にわたるMMSEの年次毎の得点

吉田ら(2014)より引用

9

対象の拡大(援助へ)

- ▶ 立命館大学人間科学研究所高齢者プロジェクトでは、在宅高齢者まで対象を拡大して認知リハビリテーションの試みを実践。
- ▶ 施設高齢者 → 地域在住高齢者

10

「一緒に音読・計算をしませんか」活動の内容

- ・ 対象者: 「音読・計算」活動に関心を持たれた方
- ・ 場所: 立命館大学創思館2階トレーニングルーム
- ・ 活動時間: 月曜日・水曜日・金曜日の週3日
10:00-10:30, 10:30-11:00, 11:00-11:30
- ・ 実施内容: 計算と音読課題(一課題3~5枚)

11

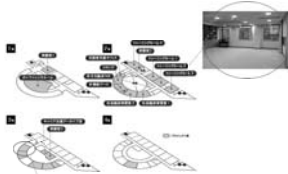
課題の例

$4 + 3 =$
 $7 + 4 =$
 $2 + 2 =$
 $9 + 3 =$
 $4 + 5 =$

ぼくは
 マラソン競争で
 白いスタートラインに
 ならぶ時が 好きだ
 軽く 腰をうかせ
 きつと 遠い山の 前方を
 うかがう
 あの 瞬間の
 びんと張った気持ちが
 好きだ。

12

活動を実施するための環境



310プロジェクトルーム(常時プロジェクト室として利用した。記録用のパソコン設置し、教材などを保管した。運営委員会などもこの場所で開催された。

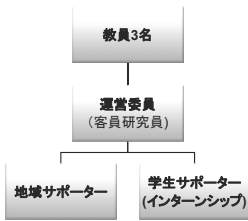
13

実施風景



14

プロジェクトの組織図



15

2.援助

- 2006年度より、認知リハビリテーションの場を、地域の高齢者に開放し、より参加しやすくなるような環境を設定してきた。
- 大学という地域資源の活用
- 大活字本の導入

16

大活字本



17

談話室の中での図書コーナー



18

3. 援護

- ・ 認知リハビリテーションの場を、高齢者が生活する社会環境の中に定着させる取り組みを実施してきた。
- ・ 行政サイドへの働きかけを並行して行った。

19

「左京区ふれあいまつり」での活動



20



21

高次精神機能の可塑性

22

仮説

仮説

- ・ 音読計算活動の実践（週1-2回、地域高齢者が大学に通い、30分程度の音読計算活動に参加する。）
- ・ 音読計算活動を通して、新しい双方向的な社会的コミュニケーションが生まれた。
- ・ 参加者と支援者(地域住民と大学生・院生)の間のコミュニケーションが高次精神機能の可塑性を促した。

23

24

ヴィゴツキーの理論

25

精神間機能



精神内機能



精神間機能

26

コミュニケーション



言語による媒介

高次精神機能



コミュニケーション

27

ヴィゴツキーの理論

人間の固有の高次の心理機能は、人間の精神にもともと内在するものではなく、社会的に形成されたものである。

28

- 高次精神機能は社会性の中で発生する。
- 高齢者においては、高次精神機能は社会性の中で維持・発達する。

29

ご清聴ありがとうございました。

30

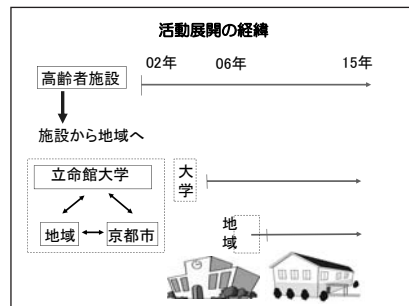
大学という資源を活用した高齢者支援の取り組み
—地域の方と一しょに—

高橋 伸子（立命館大学人間科学研究所客員研究員）

高橋 おはようございます。予見的支援チーム・客員研究員の高橋伸子です。私からは地域にお住まいの方々と共に取り組んで参りました、この活動についてご報告させていただきます。




まず、左京区にあります花友しらかわという銀閣寺から少し南に行ったところの高齢者施設で1年間実施しました。この活動のパイロット研究を行いました。同じ社会福祉法人であります市原寮で2002年、この介入研究がスタートいたしました。市原寮は出町柳から叡山電車で少し山の方に行って、京都産業大学より北の方にある高齢者施設です。そちらの方で2002年から実施した経験をもとに2006年、この立命館大学の創思館で新たに取り組みが始まりました。協力いただいた行政の方、そして地域の方々、大学関係者いろんな方たちのお力添えをいただきながらスタートさせていただきました。それが2006年です。2007年からはもう少し地域に密着した形でという要望に応えるべく小学校を会場にしたり、また地域の集会場、そして老人福祉センターなどを会場にして実施して参りました。大学という活動の場に出向きにくいという地域の方もこのような会場だと参加しやすいということもあったようです。



はじめのタイトルに「地域の方と一緒に」と書かせていただきましたように地域の方々に二つの役割をお願いいたしました。一つ目は、地域にお住まいのご高齢の方です。大学に通ってきて、この大学の教室で音読をしたり、計算したり支援者であるサポーターと一緒に会話をしたり、

地域の参加者の方には 二つの役割

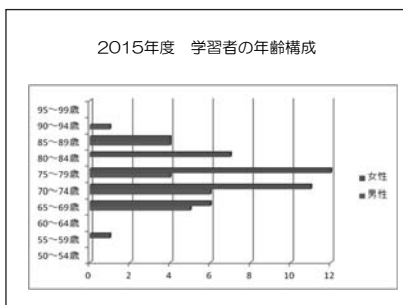


役割1：学習者（在宅高齢者）
「音読」「計算」課題を実施する

役割2：サポーター
学習活動を支援する
*大学で研修を受ける→1年間実施→サポーター認定

、そうしたことを3年間にわたって継続できる、この活動に継続して参加できる役割といえましょうか、そうしたことをお願いしました。また、2つ目の役割としましては、その方々を支援する、私たちはサポーターというふうにお呼びさせていただいています。活動を支援する方々です。こちら地域の方々にお願いをいたしました。時間的に余裕もあって、ボランティアであるとか、地域の活動に参加をして、高齢者の方々を支援したいという方にお集まりいただきました。まず大学で研修を受けていただきました。この研修内容については、高齢者の理解を深めるための高齢者心理であるとか、高齢者の特徴であるとか、身体的なことなどです。その後、サポーターとして1年間実践していただき、2月の修了式にサポーター認定をさせていただくという流れです。

このスライドは、学習に通って来られる学習者の方々の年齢構成です。最高年齢の方は今年92歳の男性の方です。一番若い方では、50歳後半の女性の方がいらっしゃいます。男性学習者の今年度の合計数が20名で、女性学習者はその2倍の40名です。平均年齢は毎年ちょうど後期高齢者



にさしかかる75歳、76歳のあたりです。最近の傾向としては、ご夫婦で通ってこられるという方々が増えてまいりました。今年も6組のご夫婦がいらっしゃいます。姉妹の方、それから親子で通ってこられるという方もいらっしゃ

います。

先ほどのスライドでは、現在学習に通ってこられている方の年齢構成をご紹介します。このスライドでは、開始しました2006年から今年度2015年までの学習に通ってこられた方々の数をお示ししております。市原寮とありますのは、高齢者施設に入所されている方を対象に同じように週1回、活動に参加されている方々の人数です。

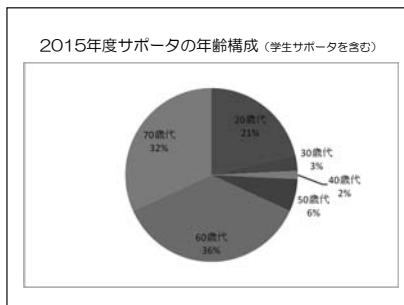
立命館		市原寮	
活動年度	学習者数	活動年度	学習者数
2006年	55	2006年	10
2007年	79	2007年	14
2008年	84	2008年	17
2009年	85	2009年	17
2010年	87	2010年	20
2011年	81	2011年	17
2012年	71	2012年	25
2013年	55	2013年	28
2014年	57	2014年	34
2015年	57	2015年	20

立命館では、多いときで90名弱、およそ毎年60名前後の方が通ってこられています。市原寮では大体10名から20名、多いときで30名少しいらっしゃいます。先ほど申し上げましたように市原寮では2002年にスタートしましたが、開始当時から通ってこられて、今なお継続している方も数名いらっしゃいます。

サポーターの方の数の推移です。年度ごとの人数です。2006年にスタートしましたとき、11名の参加を得ることができました。そして翌年には25名、そして継続してサポートをしてくださる方が8名でした。2007年には33名の地域サポーターに加え、インターンシップなど学生サポーターが12名、そして私たち運営委員が7名、2007年度はこの52人のサポーター体制で活動を進めたこととなります。

サポーター	地域		サポーター		合計	学生・院生*	運営委員	サポーター
	新規	継続	新規	継続				
2006年	11	—	—	—	11	13	8	32
2007年	25	8	—	—	33	12	7	52
2008年	14	29	—	—	43	13	9	65
2009年	8	31	—	—	39	23	8	70
2010年	12	33	—	—	45	22	7	74
2011年	7	28	—	—	35	24	7	66
2012年	16	27	—	—	43	23	8	74
2013年	11	42	—	—	53	22	8	83
2014年	6	37	—	—	43	20	6	69
2015年	7	40	—	—	47	13	7	67

このスライドでは今年度 2015 年のサポーターの年齢構成をご紹介します。20 歳代のサポーターは、学生がほとんどを占めていますがわずかながら、学生以外の地域サポーターもいらっしゃいます。そして、わずかですが 30 歳代の方もいます。40 歳代、50 歳代、最も多い 60 歳代が、36%、70 歳代が 32% という幅のある年齢構成が実現しているということが言えるかと思います。例えばある時には孫の年代である 20 代のサポーターに学習の支援をしてもらおう。また、ある日は年齢の近い 70 歳代のサポーターと話を弾ませると、というようなことが日常展開されております。



学習者の認知機能の変化については多くの研究を行って参りました。支援する側のサポーターの方々にも日常的に変化を見受けることが多くあるという現状から、支援者の変化を見てみたいという要望があり調査研究を行いました。ご紹介させていただきます。全員とはいきませんが、

地域サポーターの変化（日常生活と高齢者理解に関して）

○実施対象者 17名（男性2名、女性15名） 平均年齢：64.5歳

○実施時期：2011年7月上旬～下旬
実施時間：25分～40分程度

○インタビュー内容（6項目）

- ・サポーターになる理由
- ・高齢者の印象
- ・ご自身の変化
- ・研修内容について
- ・期待する高齢者
- ・望ましいサポーターの姿

○教示：・自由に答えてもらう。
・実感したままに話してもらおう。
・本都から外れる際、適宜介入する。

17名の地域サポーターの方々に協力を得ることができました。インタビューではサポーターになろうと思った理由、高齢者の印象の変化、またサポーターになってからのご自身の日常で感じられる変化などをおたずねしました。

少し字が小さいですが、結果をご紹介します。注目していただきたいのは、このあたりです。サポートをする側、サポーターになって生きがいを感じる、交友関係が広がった、勉強意欲が増した、実際にサポーターになってから大学構内のいろんな掲示物を見る機会が増えて、ご自身が聴講生もしくは単位履修生として勉強したいと希望する方もありました。実際に受講されています。また、日常生活の場面ではサポートをすることで、生活のリズムができたであるとか、規則正しくなった、家族関係が良くなり会話が増えたなど日常の場面でも変化が見られるような報告がありました。これも大きな変化ですが、サポーターをする前は、高齢者というのは心身ともに衰えていく人、また病気にかかっている人、物忘れがひどくなる人と、ほとんどがマイナスのイメージを持っていたにも関わらず、この活動に参加をして、高齢者の見方が大きく変わったということが報告出来るかと思えます。前向きで学習意欲が高い人と、大きく高齢者の見方が変化をしています。豊富な知識、知恵を持っている人、また明るい人生を楽しんでいる人というようなことも良い変化といえるでしょう。

表1. サポーターから見た高齢者と自分自身の変化について

	当アカサポーター	ホサポーター
支援時態 (サポート者側)	サポートになる経験	<ul style="list-style-type: none"> 関心・興味 人を助けてあげたい 自分の母軍のため 注意を要する
	サポート経験について	<ul style="list-style-type: none"> 理論的知識を得た より自信を築いた 充実した内容に感動 高齢者のイメージが変わった 生きがいを感じる
	自分自身の見方(1) 学習場面	<ul style="list-style-type: none"> 家族関係が広がった 生活意欲が湧いた
	自分自身の見方(2) 日常生活	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムができた 自信を持つようになった 家族関係が良くなり、会話が増えた 生活意欲が湧いた 自分自身としてのスキルを磨きたい 人に対して、深い理解を得たい 高齢者支援活動を地域に展開し、普及したい
支援時態 (高齢者側)	高齢者の見方(1) 参加前	<ul style="list-style-type: none"> 心身と衰えていく人 病気にかかっている人 物忘れがひどくなる人
	高齢者の見方(2) 参加後	<ul style="list-style-type: none"> 前向き・学習意欲が高い人 豊富な知識・知恵を持つ人 誰かから人生を学ぶ人になる
	期待する高齢者像	<ul style="list-style-type: none"> その人らしく生きていて、健康で、他の人から尊敬の理解を得る 高齢者支援活動に積極的に取り組む

*後援 高橋孝子・石川真智子ほか(2012/10/14)学習活動を支えるサポーターの日本生活の文化について
日本老年行動科学会 第15回協議学大会 抄録集P47

先ほどのスライドではサポーターにおける変化、成長について報告させていただきました。そのサポーターが活動する会場をご紹介します。地域との連携、これまでとこれからです。細字の部分はこれまで実施してきた会場です。太字でお示しているところは常設会場と、そして今まさに開設準備中のところ。このような会場でサポーターの方々がより地域に密着した形でこの活動を根付かせ展開されていくであろうというイメージを持

地域との連携 これまでとこれから

<ul style="list-style-type: none"> 北区：2006年：協力体制（新聞記事掲載） 2007年：地域（大宮東・西2） 2009年：北山三学区（中川・小野郷・雲が郷） 埼玉（東部） 2011年：つくし国際 2012年：学芸大新校舎センター 2013年：北區協働・子育て支援センターが主体となる 	<ul style="list-style-type: none"> 左京区：2010年：あれあれりのブースで紹介 定住高齢者研修センターの事業として展開 定住高齢者研修センター
<ul style="list-style-type: none"> 2011年～2015年 鶴見 一橋寺 修学館 養生 百川 びまわサロン下層 大原（準備中） 	
<ul style="list-style-type: none"> 伏見区：民生児童委員会から3名がサポーター研修に参加 山科区：観音寺学区から見学、3包括支援センターからサポーター参加 石塚区：ケーブルTVで活動を紹介 	

ちまして私の報告を終わらせていただきます。

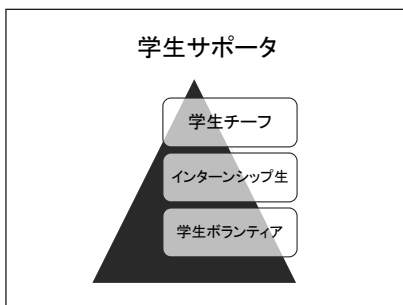
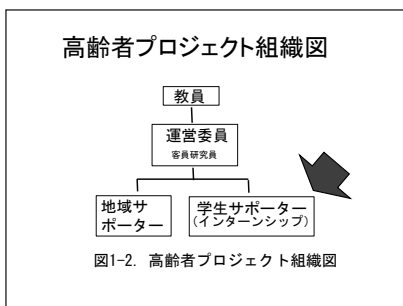
石川真理子（立命館大学人間科学研究所客員研究員）

石川 皆さんおはようございます。同じく予見的支援チームの運営委員をしております石川真理子と申します。先ほど高橋の方から地域サポーターについて話がありましたが、私の方は学生サポーターのご報告をさせていただこうと思っております。

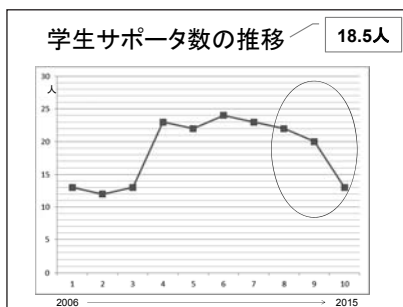


私たちがサポーターと呼んでいる、支援する側のことを、大きくわけて地域サポーターと学生サポーターというふうに呼んでおります。学生サポーターには、学生ボランティアと呼ばれる学生ですね、ボランティアをやりたいと言ってこのプロジェクトに参加する学生、研究をやりたい、卒論を書きたい、修論を書きたいと言って活動にきてくれる学生のことを学生ボランティアと呼んでおります。

インターンシップ生ですが、インターンシップ生は文学部2年生以上の通年2単位という単位をもらえるという学生で、インターンシップ生と呼んでおります。インターンシップが終わった後、2年目以降の学生を学生チーフと呼んでインターンシップ生のサポートをしてもらっております。



学生サポーター数の推移です。概ね2006年から平均で18.5人の学生サポーターが来てくれているんですが、今年は説明会に来る人数も少なかったもので、少し減少をして学生サポーターは13名ということになっております。でも先ほどの報告にありましたように学生サポーター、インターンシップ生で、サポーター全体の20%から25%ぐらいは在籍しており、力強いというふうに考えております。



これは実際に学生がサポートしているところですが、毎年6月から開始するんですが、最初の頃の様子ですので、学生サポーターのインターンシップ生は、横に学生チーフがついて支援をしています。こちらの方、この方が学習者ということになりますが、どちらかというとも学生の方が緊張しているかなという印象を持ちます。



研究ということが目的でもあって、修論であるとか卒論であるとか、2008年から2014年まで22論文発表しております。概ね年平均3本くらいずつ学生は書いてくれているかなと思うんですが、その学生研究の一部を掲載しました。

学生研究(卒業論文・修士論文)
2008-2014 22論文

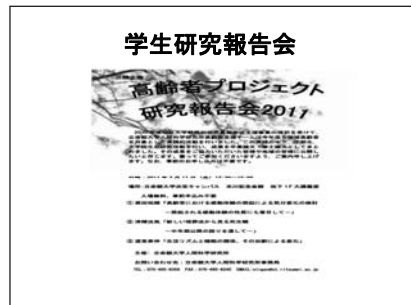
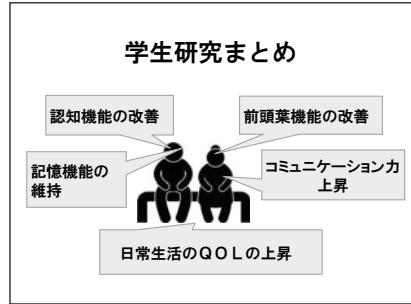
- 2014年
大学にて実施される音読計算活動を通した参加者の心理的变化-学習者と大学生間のかかわりに着目して-
- 2013年
高齢者の「ことわざ」における知恵 -聞き取り調査による大学生との比較-
- 2012年
高齢者への学習療法による自尊感情と日々の感情や考え方の変化の検証
- 2011年
新しい埋葬法から見る死生観 - 中年期以降の語りを通して生活リズムと睡眠の関係、その加齢による変化
- 2010年
音読・計算課題の遂行期間の違いが高齢者の認知機能にもたらす効果 -NIRSを用いた検討-
- 2009年
在宅高齢者の自己開示と孤独感の関係
- 2008年
地域在宅高齢者における展望的記憶の評価 -音読・計算課題の反復遂行による効果の検討まで-

研究内容をまとめてみました。

まず、前頭葉機能の改善がされたという報告、そして認知機能の改善がされた、記憶が維持されているのではないかという研究、そしてコミュニケーションが良くなった、コミュニケーションを取るのが上手になってきたなどという印象を卒論にまとめたということもあります。そして、一番大事なことです。日常生活のクオリティ、QOLが上昇したのではないかというような論文が多く出ております。

そして、学習者の方々に研究の対象、被験者となっていただくので2月か3月に毎年、学生研究報告会を行っております。1人20分くらいで、全体で1時間程度で学習者の方々にフィードバックするというのも行っております。

学生サポーターの感想を私たちの記録として、1年間の記録としてこのような冊子を出しております。その中から抜粋しましたが、学生サポーターの感想を読ませていただきます。多くの学びが散りばめられていると思います。この活動を通して私は人の話を聞く姿勢や人によって必要なサポートが異なることで人との関わり方を工夫することも身につきました。大学生である私にとって人生の先輩である人々の体験や話を聞くことで、自分の将来の姿を考えるきっかけにもなりました。この経験を活かして社会に出た時にも人との関わりを大切に、責任を持ってものごとに取り組んでいきます。



学生サポーターの感想

インターンシップ生 Fさん

この活動を通して、私は人の話をきく姿勢や、人によって必要なサポートが異なることで、人との関わり方を工夫することも身につきました。大学生である私にとって、人生の先輩である人々の体験や話をきくことで、自分の将来の姿を考えるきっかけにもなりました。この経験を活かして、社会に出た時にも人との関わりを大切に、責任を持ってものごとに取り組んでいきます。

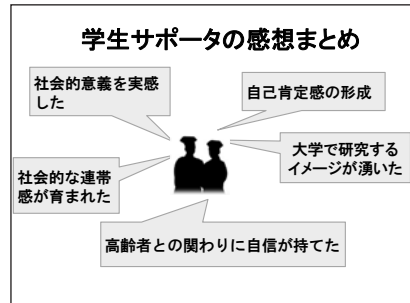
(2012・2013年ポートネット活動文庫より)

出た時に人との関わりを大切にし、責任を持って物事に取り組んでいきますというふうに書いてくれています。

今までの185名の学生サポーターの感想をまとめてみました。

まず大学にいながらにして、世代間交流ができるということを書いてくれる学生もありましたし、この世代間交流の中から社会的な連携感が生まれたとか、社会的意義を実感したであるとか、高齢者との関わり方

に自信が持てるようになってきたという感想も多かったです。最近、核家族が多いので高齢者とどういふふうに関わりたいかわからないという学生が最初にサポートする時には固まってしまう学生もいるんですが、自信が持てるようになって自己肯定感が形成されたであるとか、大学で研究するイメージ、2回生からインターンシップ生として参加してくれている学生なんかは大学でどういふふうに関わりたいかわからなかったんだけど、査定とか一緒に近くで見ているだけでもイメージがわいてきたというような感想ももらっています。



これは立命館大学の父母教育後援会、文学部長優秀賞というのを毎年のようにインターンシップが始まってから毎年ですね、毎年頂いております。



以上のことから学生サポーターの活動のまとめをしてみました。高齢者プロジェクトの学生の取り組みは研究と現場での実践が深く結びついた活動だったなと思っております。そして、今後ですが、先ほど土田先生からご報告がありましたように、教授、援護、援護の枠組みを再度確認しながらプロジェクトの方向性を検討していけたらなと考えております。

最後になりましたが、この様子は今年の修了式の様子です。

学習者、学生、地域のサポーターの方々、市原、左京、北区の方、関係者が120名ほど集って無事修了式を終えました。今年度も2016年の2月に行う予定です。私の方からは以上です。どうもありがとうございました。

学生サポーターの活動のまとめ

高齢者プロジェクトの取り組みは、研究と現場での実践が深く結びついた活動、つまり(学=実)を連携させた活動であった。今後「教授・援助・援護」の枠組みを再確認しながら、プロジェクトの方向性を検討していきたい。

長井 徹夫（京都市左京区地域介護予防推進センター センター長）

長井 皆さんこんにちは。私、京都市左京区地域介護予防推進センターのセンター長を務めております長井徹夫といえます。よろしくお願い致します。私は、学外での取り組み実践報告ということで、左京区での取組みについて報告をさせていただきます。



介護予防推進センターとは

まず、私ども介護予防推進センターがどういう機関なのかを、簡単に紹介させていただきます。介護保険が始まりましたのは2000年ですが、その一回目の大きな見直しが2006年に実施されております。この見直しの際に介護保険が始まった6年間、どちらか言えば、要介護1や要介護2、要支援などの軽い方の介護度が重度に変わっている。このような介護保険制度が始まった中でそのような特徴が見られましたので、なんとかそれを重度にならないように予防していただく、介護保険の世話にならないように在宅で引き続き元気で過ごしていただくというために介護予防という考え方がこの2006年にスタートしております。私どもの介護予防の事業の対象者は、65歳以上ですが、要介護認定を受けていないような、つまり介護サービスを使っていない、使う必要のない元気な方が、その元気な状態をいつまでも続けていただく。若干機能が落ちていても、その機能を維持しないしはできたら少しは回復をさせる、このようなことを目的にスタートしております。この実施機関は市町村となっているわけですが、京都市の場合は少し全国と違っておまして、民間委託という方法をとりました。民間委託と言いましても、社会福祉法人とか医療法人という公益法人に委託ということで、各区一ヶ所、左京区では社会福祉法人市原寮が京都市の委託を受けて、左京区内で取り組みをしてきました。その取り組みの一つが認知症予防の取り組みで、立命館大学で研究をされて、私どもの母体であります市原寮でも取り組まれておりました学習療法の取り組みを私どもの介護予

防事業として開始をしました。

左京区での取り組みについて

立命館大学では、一つのクール（学習期間は）、3年間高齢者に通っていただいてということでございますが、さすがに3年間を同じ学習者でやるというのはちょっと無理でございまして、週に1回、半年間24回を、1クールとして参加をしていただく教室を実施しております。開始は2011年1月19日からで、左京老人福祉センターの教室をお借りしてスタートしております。この左京老人福祉センター教室は、開始からこの秋で約4年半になりますが、この間、他の会場も含めて、左京区内のあちこちで実施しており、(26クール)26教室開催しております。会場は先ほどの表にもありましたが8ヶ所にわたって実施しております。午前中はある会場、午後は違うところで、月曜日から金曜日までの一週間に5教室を開いていた時期もありました。

この4年半で、学習者の総数がちょうど300名に到達しております。そのうち、最後まで来れない方とか、最初来てみたけれども、自分が認知予防の脳トレをしようと思ったのとちょっと趣旨が違ったということで途中でおやめになれる方もおられました。一応、修了者、終わるのではなくて、修めるという字の修了ですが、これは24回のうち12回以上を出席の方を修了者としておりますが、その方が208名おられます。大体約7割の方は修了をされております。学習者として参加された方の平均年齢が76.7歳で、最高齢は90歳で最年少は65歳の方で、だいたい70代の後半から80代にかけてが中心でございます。

学習者のアンケート調査から

修了者の方に終了時に記述式のアンケートをいただいております。アンケートの回収数が129件で、だいたい60%の方に記述式アンケートを書いていただいております。その中から参加者の感想をまとめましたものをちょっと紹介させていただきます。まず、学習療法の柱であります「音読活動を体験して」ということで、記述されておりますのは、“本や新聞を読む機会が増えた”という方が12名。それから、“新聞等を読む時に声を出して読むようになった”という方が28名でございます。それから“辞書で調べるようになりました”

が14名、合計54名、半分位の方がそういう記述をされています。もうちょっと紹介をしますと、“音読するようになり、道であった人に挨拶をするようになりました”という記述もございましたし、それから教材の中で昔の懐かしい歌があったということもあって、“懐かしい歌でその頃のことが思い出され、昔の友人に思わず電話をした”と、エピソードを記述された方もございました。これが音読活動を体験しての感想でございます。

2つ目は「計算活動」ですけれども、“計算が早くなった”という方が17名おられましたし、買い物をした時なんかには暗算をされるんでしょうね、“暗算をするようになりました”という感想が17名で、合計3割の方がそのように書かれておりました。もうちょっと紹介をしますと、足し算と引き算を行いますが、ずっと足し算の中に引き算が混じっていると、間違っただし算をするというような経験をした方だと思っんですが、“少し落ち着いて物事を見るようになりました。早飲み込みに注意をするようになりました”とこういうような記述もありましたし、“買い物が楽しくなりました”と。認知機能が低下してくると、1万円札で買い物をするという状態が増えるということがよく言われておりますが、そうではなくて暗算をしてさっとできたら楽しかったんでしょうね。こういう記述もございました。3点目は数字盤といたしまして、1から10の10行、100のマス目がありまして、それにひとつずつ数字を当てはめていく、そういうトレーニングですが、この「数字盤の体験」では、“大変夢中になりました”という方から“所要時間が気になります”、“楽しめました”と、約9割、100名の方が数字盤については熱中したと記述されておりました。次に「サポーターに対しての意見」ですが、“話を聞いてもらって非常に感謝しています”という方が54名、半分の方がサポーターの方にお礼を述べられています。それから計算活動で100点満点をとってもらうわけですが、サポーターの方が花丸百点を付けるようにしておりますが、これに対する感想としましては、“小学生以来、百点をもらって嬉しかった”という好意的な方が75%、“子供っぽいので”どちらかと言ったら否定的な方が25%ということで好意的な方が多かったんですが、若干否定的な意見もあるということも理解して、学習者にどちらが良いかということをきちんと把握してサポート活動をしていかなければと思っております。教室が始まった最初の頃は学習者の方たちは非常に不安で、

“半年間も24回も行くのは大変だな”とっておられますが、終わってみれば、“あつという間の半年間だった”、“引き続き学習活動に参加をしたい”、“こういう機会をもっと作ってほしい”という声が圧倒的に多かったように思っております。

サポーターの養成とアンケートから

次にサポーター養成の取り組みとアンケートですが、サポーター養成講座の開催は、2010年11月から毎年1回、計5回サポーター養成を実施しております。この間、101名の方が受講され、81名の方がサポーター登録をさせていただいて、現在活動中のサポーターが44名でございます。平均年齢が67.8歳で、最高齢のサポーターは82歳で、現在も活躍中でございます。サポーターからのアンケートの紹介を次にさせていただきます。アンケートは44名、72%の方から回答をいただいております。「サポーター活動に参加して良かったと思われませんか」という設問に対して、5段階評価でいただいておりますが、1段階目は「全く良かったと思わない」から5段階目ですと「とても良かった」ということでサポーター活動の評価をさせていただいておりますが、「良かった」が24名、「とても良かった」が17名で、合計97.6%。逆に言いますと、一人だけ2段階の「あまりよかったと思わない」でありました。2つ目は「サポーター活動で大変だなと思うようなことはありましたか」と聞きましたところ、「特になにもない」という方が16名、「少しだけあった」という方が16名、合計で78%の方がそんなに負担に感じておられないというところでございます。なお、「思う」という方が6名おられまして、その主な理由として書かれておるのが、“学習者が待っておられるのに休むのは、気が重い”とか、一応半年間のスケジュールを事前に立てるのですが、その“スケジュール変更をお願いするのは気が大変だ”ということで、サポーター活動そのものよりも、日程調整のことで負担に思われていたかなと思っております。3点目は、先ほどの立命館大学でもございましたが、「サポーター活動をご経験されて、あなた自身の変化は」を質問していますが、「変化があった」という方が34名で「変化がなかった」方が3名という結果で、変化がなかった方は“元々高齢者の方と幼い時から一緒に生活していて慣れていたので”ということでもございました。それから4点目の設

問は、「サポーター活動を開始された前後で高齢者に対する理解の変化はございましたか」ということで、「変化があった」という方は30名おられました。

「集団方式」の取り組みについて

次に左京区で追加している取り組みを2つ紹介させていただきます。ひとつは、基本は学習者2人にサポーター1人という配置で学習するわけですが、そうしますとサポーターの確保がないと、なかなか多くの方が音読・計算活動の体験できないので、例えば6カ月間終わってから引き続き活動をしたいという方をどうするのか、卒業後の継続した学習の機会作りという事と、それからより広くの方に体験していただくためにということで、1人のサポーターで多くの方に音読計算を体験していただく。私どもの方で名前を付けておりますが、「集団方式」というのを取り組んでおります。これは2011年4月から最初の1年間は立命館大学の先生に来ていただいて、毎月第一週と第三週の金曜日に開催しておりました。1年半経ってからは、サポーター単独でこの運営をしております。毎月3回、1週と3週と4週の金曜日の午前中に開催してきました。この3年半で97回、その間に参加された実参加者が123名おられました。この「集団方式」が立命館方式を若干アレンジしておりますので、本当に認知症予防に効果があるのかどうか、ということが気になりましたので、ファイブコグ（軽度認知障害：MCI）の検査を去年と今年も実施しております。昨年、MCIの検査を受けられた方が42名、今年が36名で、両年度受けられた方が17名おられましたので、17名で評価をしましたところ、“各機能で有意な差はなし”と、認知機能は維持されておりました。「集団方式」についても有効な手段ということで胸をなでおろしております。これからも広がっていかなくてはならないと思います。

ファイブコグ検査の取り組みについて

もう一点、今言いました、ファイブコグ検査ですが、この取り組みについてもどんどん広がっていかうという具合に思っております。私どもは運動教室をはじめ各種の教室を開催していますが、運動教室の場合は体力測定をして、運動を始める前と実施後で体力がどう変わっているのか、“階段を上るのが楽になっ

た”とか、“立ち座りが楽になった”という実感も大切ですが、目に見える形でその向上や維持が確認できる機会がありますが、脳トレの場合は何で自分の認知機能が確認できるのかなとこのファイブコブを昨年から取り組んでおります。脳トレの取り組みのモチベーションを維持するためにも効果があると考えております。「脳トレ学習療法」の教室と「ウォーキングで認知症予防」という教室でも検査をしております。また、地域で「集団方式」で脳トレをされているところがございますが、自主活動グループへの支援ということで検査を実施しておりますし、今年の秋からは定期的に、毎月第二土曜の午前中にファイブコブの検査を実施しております、1月まで予約がいっぱいになっております。

検査被験者が左京区では308名に達しておりますし、毎年受けることによって、認知症予防の取り組みがいつまでも継続される力になればとがんばっておる次第でございます。以上で報告を終わります。ありがとうございました。

介護予防推進センターとは

- H18年介護保険法改正により、介護予防の取り組みがスタート
- 対象は、65歳以上で要介護認定を受けていない方（介護サービス未利用）
- 京都市は民間へ委託し、各区に設置

1

具体的取組みの状況

- 週1回、半年間（24回）開催の教室
- H23.1.19～ 4年半で 26教室開催
会場：8会場（同一時期に5会場）
- 学習者：300名 修了者：208名
(69.3%)
- 学習者の平均年齢：76.7歳

2

学習者のアンケート紹介

回答数：129件（62%）

1. 音読活動を体験して

- ・本や新聞を読む機会が増えた：12名
- ・声を出して読む様になった：28名
- ・辞書で調べる様になった：14名
- 計54名（48.2%）

3

学習者のアンケート紹介

2. 計算活動を体験して

- ・計算が速くなった：17名
- ・暗算するようになった：17名
- 計34名（32.7%）

4

学習者のアンケート紹介

3. 数字盤を体験して

- ・夢中になりました：27名
- ・所要時間が気になります：35名
- ・楽しみました：38名
- 計100名（87%）

5

学習者のアンケート紹介

4. サポーターに対する意見

- ・話を聞いてもらった等感謝：54名
(49%)
- ・花丸100点に関して... 好意的：75%
否定的：25%

* 教室へ継続参加希望が多く述べられていた

6

サポーター養成の取組み

- サポーター養成講座の開催
 - ・ H22. 11～ 計5回開催
 - ・ 101名受講 81名がサポーター登録
 - ・ 現在活動中のサポーター：44名
- 平均年齢：67.8歳（最高齢：82歳）

7

サポーターのアンケート紹介

回答数：44件（72%）

1. サポーター活動への参加して

- ④良かった：24名（57.1%）
 - ⑤とても良かった：17名（40.5%）
- 計97.6%
- * ②あまり思わない：1名のみ

8

サポーターのアンケート紹介

2. サポーター活動で“大変だな”と思うことはありますか

- ①特にない：16名（39%）
 - ②少しある：16名（39%）
- 計78%
- * ④思う：6名（15%）
スケジュール変更の依頼

9

サポーターのアンケート紹介

3. あなた自身の変化は

- ・ 変化があった：34名（77.3%）
- ・ * 変化なし：3名

4. 高齢者に対する理解の変化は

- ・ 変化があった：30名（68.2%）

10

集団方式の取組みの状況

- 卒業後の継続した学習機会づくり
- H23年 立命館の先生 月2回
H24年～ サポーター 月3回開催
(3年半で97回開催 実参加者：123名)
- ファイブコグ... 昨年42名、今年36名
17名 各機能で“有意な差はなし”

11

ファイブコグ検査の取組み

- 脳トレ継続のモチベーション維持
- 脳トレ教室、ウォーキング教室で実施
自主活動グループの支援
希望者に毎月第2土曜日に実施
(結果説明：第4土曜日)
- 検査受験者数：308人

12

司会（安田） 高橋様、石川様、長井様、そして土田先生、ありがとうございました。私もこの創思館に出入りする者ですが、水曜日の午前中などに高齢者の方にはったりお会いするというのがしばしばありまして、学外の方にお目にかかることを通じて大学の地域における役割を感じ、嬉しく、また新鮮に感じておりました。こういった非常に重要なプロジェクトが動いているということを実際にお伺いしまして、おおいに刺激を受けているところです。

「認知リハビリテーションの5原則」というものがあると土田先生からご紹介いただきました。とりわけ、コミュニケーションに働きかけて高次精神機能を活性化させることを基軸にしながら、個々人に役割をもたせるという働きかけによって、学習者となりサポーターとなるということ。こうした、いくつもの仕掛けが盛り込まれていることに感銘を受けました。そこに学生が参画する、学生が学ぶということを通じて、さらにサポーターが増え、高齢者理解が広がっていくのですよね。一方で、こうしたモデルが地域の中で実践家によって広く展開されているのであり、まるで波紋が広がっていくような波及効果を多分にもつ活動を、大変興味深く聞かせていただきました。

さて、これをもちまして第1部を終了させていただき、11時から別会場にてポスターセッションを開催いたします。研究所では様々な研究が行われていますが、本日はそのうち17つの研究をポスターとして掲示しております。第1部で扱われました予見的支援に関する報告も、午後の企画に関わる報告もごございます。また、本日の企画では触れることが叶わなかった、様々な研究についてもポスターによる発表がなされます。お手元のプログラムにポスター発表の抄録を掲載しておりますので、演題や抄録をご確認いただきまして、ご関心をもたれるポスターをご自由にご観覧ください。

注1 本冊子では、巻末に附録として収録しております。

