

実践報告 (Practical Research)

地域に暮らす高齢者を援助するサポートネットの 組織化およびその発展¹⁾

高橋伸子・吉田甫・大川一郎・土田宣明

(立命館大学衣笠総合研究機構・立命館大学文学部・筑波大学人間学群・立命館大学文学部)

Organization and Development of the Support Net

TAKAHASHI Nobuko, YOSHIDA Hajime, OHKAWA Ichirou, TUCHIDA Noriaki

(Kinugasa Research Organization, Ritsumeikan University / College of Letters, Ritsumeikan University / School of Human Sciences, University of Tsukuba / College of Letters, Ritsumeikan University)

The purpose of this article was to report activities in "Support Net", which was established in May 2006. The Support Net is an organization centered upon researchers in the aged project of the Institute of Human Sciences, Ritsumeikan University. It was established for returning rich results found by the research project for the aged people to the community. It has been developing interventional activities to the aged with mild cognitive impairment based on "learning therapy." In doing so, the Support Net is trying to manage co-operational activities with community, not one-sided services to it. The present report discusses developing processes, current situation and future figure.

Key words : cognitive function, learning therapy, volunteer, CMI

キーワード : 認知機能, 学習療法, ボランティア, 軽度認知障害

はじめに

立命館大学人間科学研究所の高齢者プロジェクトでは、2002年から継続的な「音読」「計算」の実施が高齢者の認知機能や日常生活上の活動

にどのような効果をもたらすのかを検討する研究が進められてきた。2002年より2005年に至る、おおよその研究結果は以下のとおりである。2002年、京都市内の特別養護老人ホームにおいて、半年間に渡り、週3日間、認知症高齢者を対象にして「音読」「計算」課題の実施を行った。2002年の研究結果から「音読」や「計算」は、高齢者の認知機能の向上、維持に効果があるということが、実証され(吉田・大川・土田, 2003), 2003年の研究では、コミュニケーションの違いによる「学習療法」の効果について、

1) 本研究は、文部科学省オープンリサーチセンター整備事業「臨床人間科学の構築—対人援助のための人間環境研究(平成17~21年度, 代表 望月昭)」高齢者プロジェクトによる補助, 日本学術振興会の科学研究費(No. 15530439 代表吉田甫)による援助を受けた。

対照群を設けた研究が行われた。コミュニケーション形態の違う3つのグループを対象に、コミュニケーション要因が学習療法に及ぼす影響を検討する研究が行われた(吉田・大川・土田, 2004)。2004～2005年にも、特別養護老人ホームに入所している高齢者を対象にして学習療法を行う研究は、継続して進められてきた。

これらの研究成果をふまえて、地域で暮らす高齢者に「音読」「計算」課題を実施することで、認知機能の低下を遅らせることが出来るのではないかと考え、そのための活動をおこなう組織(これをサポートネットと呼ぶ)作りを行った。本論文は、サポートネットの組織作りについて具体的に紹介することが目的である。サポートネットの具体的な活動内容は、論文の中で紹介するが、その特徴としては、地域に暮らす高齢者を対象にするさいに、主に2種類の役割の対象者を仮定した。つまり、学習者としての対象者と、ボランティアとしての学習提供者(サポーターと呼ぶ)の2つである。地域で暮らす高齢者にサポートネットへの参加を呼びかけ、組織を作り、現在その活動を活発に展開している。本報告では、これらの活動についての概要を報告する。

1. 学習療法

学習療法とは、「音読」と「計算」を中心とする教材を用いた学習を、学習者と学習提供者がコミュニケーションをとりながら行うことにより、学習者の認知機能やコミュニケーション機能、身辺自立機能などの前頭前野機能の機能・改善をはかるものである。複雑な課題や困難な課題を遂行しているときには、脳、とくに前頭前野はあまり活性化されておらず、一桁の足し算、引き算のように単純な課題を遂行しているときの方が、前頭前野は大きく活性化されることが見いだされた(川島, 2002)。

吉田・大川・土田(2002)によると、学習療法による「音読」「計算」課題を遂行することは、高齢者の認知機能の低下を遅らせることが可能であることが証明されている。

2. 本プロジェクトの目的

高齢者プロジェクトは、2002年から京都市左京区の特別養護老人ホームで、「音読」「計算」課題を用いて入所している高齢者を対象に研究を進めてきた。今回は、施設から地域に活動の場を移し、対象を地域に住む高齢者と対象にする研究を展開している。本プロジェクトの本来の目的は、特別養護老人ホームで確認された効果を地域住民にまでその対象を広げて、その効果を確認することにあった。

具体的には、学習の対象者は、地域に住んでおられる高齢者で、もの忘れや行動障害などの問題を抱える方である。こうした人に対して、学習療法を実施することで、「もの忘れ」、「記憶の低下」、「感情や行動の抑制力の減少」、「他者とのコミュニケーションの貧困化」などが、改善され、それによって日々の暮らしが楽しくなり、QOLの改善につながることを、期待される。

3. サポーターの募集

1) サポーター募集の方法

地域からサポーターを募集する方法としては、以下の4種類でおこなった、①市民新聞北区版5月15日号に、サポーター募集説明会の案内記事を掲載した。②民生・児童委員北区会長会の月例会において、本プロジェクトの説明を行った。③学習療法を科学する第3弾シンポジウムにおいて、本プロジェクトの紹介・案内を行った。④北区包括支援センター月例会において、ビデオを用いて説明を行い、協力を要請し

表1 説明会参加者男女別の人数

	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	計
男性	0	0	0	1	2	0	3
女性	1	2	7	10	7	1	28
計	1	2	7	11	9	1	31

た。

2) 説明会の開催

平成18年5月20日に、サポートネット説明会を立命館大学創思館で開催した。説明会には、予想を上回る31名の参加が得られた。男性3名、女性28名。北区在住者が27名。左京区在住者2名。中京区在住者1名。右京区在住者1名であった。認知症予防についての関心が高いことがうかがえた。参加者の年齢は、40歳代から80歳代で、年齢幅の広い参加者となった。

説明会参加の動機としては、「親が認知症で困っているのだが、改善する手段がみつからない。」「これからの自分の生活に活かしたい。」「子どもの世話に手間がかからなくなったので、ボランティアをしたいと常々から考えていた。」などがあがった。

説明会に参加した年齢男女別の内訳は表1の通りである。60歳代が11名と一番多い参加が得られ、70歳代が9名、次に50歳代が7名、40歳代が2名、30歳代と80歳代がいずれも1名の参加が得られた。

表2 サポートネット説明会

開催日	平成18年5月20日
場 所	立命館大学創思館4階405～406
時 間	13:00 吉田挨拶 13:10 講演 (京都北区福祉介護課 遠藤裕憲氏) 14:00 ビデオ視聴 休憩 14:10 学習療法および実地法の説明(大川) 14:45 サポートネット・サポーター募集説明 トレーニングルーム案内 15:00 説明会終了 15:10 懇親会 16:00 懇親会終了

説明会のタイムスケジュールは表1のとおりである。

開催挨拶に始まり、学習療法の説明、サポートネット組織作りの話し、サポーターの募集、学習者の募集などを行った。次に北区役所福祉課から講師を招き、講演をしていただいた。さらに、学習療法の具体的実施方法の紹介をし、実際にはどのように「音読」「計算」課題を行うのか参加者全員に実際に体験してもらった。その後で、サポートネットを開催する創思館2階トレーニングルーム2の見学を希望者に行った。説明会終了後に、同ルームで希望した人達との懇親会を行った。懇親会には、立命館スタッフを含め26名の参加があった。この中では、自己紹介につづいて、サポートネット説明会に参加した動機・問題意識などを語ってもらった。「よい試みに賛同した」、「興味をもった」、「自分達の地域にも出前学習に来て欲しい」、「大学に入ってくるだけで、学生になったようで懐かしい」、「若い時代を思い出した」、「気持ちはずんだ」などの積極的な感想が語られた。参加者は、地域に住む高齢者、ボランティア希望者、老人福祉委員、支援相談員（ケアマネージャー）、保護司、民生委員、立命館大学・大学生、同大学院生、科目履修生、立命館大学卒業生、立命館大学教員などであり、多様な立場の人達が交流する場となった。

4. サポーター研修

1) 研修会

説明会後に行ったアンケートでは、31名の参加者のうち、15名がサポーター研修参加希望で

あった。研修会初日には15名の参加が得られたものの、2回目からは、10名から11名が毎回参加する固定メンバーとなった。

研修については、6月5日から7月10日の毎

	実施日	参加数	研修内容
第1回目	6月5日	15名	学習療法についての理論と導入
第2回目	6月12日	11名	近隣地図の作成。「音読」「計算」課題の実地
第3回目	6月19日	11名	学習療法についての理論と課題実地
第4回目	6月26日	10名	FAB, MMSEの査定研修と実地
第5回目	7月3日 ～8日	10名	施設高齢者の効果判定実地の補助
第6回目	7月10日	10名	実地場面のシミュレーション

月曜日10時から12時までおこなわれた。研修内容については、以下のとおりである。

2) サポーターへの連絡方法

立命館大学関係者を中心に行われていた2005年までの活動においては、プロジェクトに関わっているメンバーは、立命館大学のメーリングリストに登録を行い、連絡等は、メーリングリストを使用して行われた。地域からサポーターを募った今回のサポートネットでは、全員がコンピューター(PC)を使用する環境にあるわけではない。立命館大学・学生サポーターについては、従来どおり、メーリングリストへの登録をおこない、すべての報告・情報交換は、メーリングリスト上でおこなわれている。地域サポーター10名の内5名は、メーリングリストへの登録が可能であったが、残り5名への連絡は、手紙、Fax、電話などで行うこととした。

毎回の実施報告は、その日の総括からメーリングリストを使って、報告される。PCを使用しない地域サポーターと、PC使用のサポーターとの情報鮮度のちがいを埋める方法として、

その日の活動報告書をプリントアウトし、棚の中に保存して、いつでも情報を取り出して読めるように環境を整えた。

5. 学習者の募集

1) 公的機関

学習者については、以下のような多様な形で募集をおこなった。まず、市民新聞北区版に、サポートネット説明会の案内記事を掲載し、説明会上でサポーター、学習者についての説明をおこなった。北区包括支援センター月例会において、活動説明を行い協力を要請した。サポートネットを知ってもらうための活動については、行政機関と相談を交えながら普及活動を進めた。高齢者に対しての一番身近の相談者である地域民生委員、老人福祉委員を抱える北区民生委員児童委員協議会の会長会、説明要請のあった女性会に複数個所出向き、交流を交えながらサポートネットの説明をおこなった。また、市民新聞右京区版11月15日号にサポートネットの活動を紹介していただき、加えて学習者を募集していることを掲載してもらった。その後、右京区包括支援センター月例会において活動内容を紹介し、協力を要請した。

2) パンフレット

サポートネットの活動を説明するパンフレットを地域サポーターも加わり作成した。高齢者が参加してみたいくなるような雰囲気仕上げるように作成した。1000部を印刷し、各サポーターが、知人の学習希望者等に渡せるように配布した。高齢者がよく集まる会館や、集会所、お店の店頭など、近隣に住む独居高齢者の手にも渡す方法がさまざまに考え出された。「どこで手に入れたかは忘れたが、パンフレットを読んで関心を持った」という参加者の意見もあった。脳についての関心は、一般的に高く、「元気に

呆けずに長生きしたい」という要求は、誰でも思っていることではあるが、何をどうすればいいのかの手がかりは、見つけにくく、また見つけられたとしても、一人では継続しにくい状況がうかがえる。

6. 実施方法

1) 課題の内容

課題は、吉田・大川・土田（2003）で報告された課題を使用した。それらは、易しいものから難しいものまで課題が準備されている。具体的には、「音読」課題では、「詩」「ことわざ」「唱歌」、「昔話」、「小説」、「エッセイ」、「読み物」、「論説」などのジャンルから構成されている。「計算」課題は、数唱、数模写、計数、1桁の足し算・引き算、2桁の足し算・引き算、文章題、1～3桁の足し算・引き算、桁のかけ算、1桁のわり算、2～3桁のかけ算、2～3桁のわり算、同分母の分数の足し算と引き算、約分と倍数、異分母の分数の足し算と引き算から構成されている。音読課題については、学習者の状態に合わせて「大活字本」（一般の小説やエッセイが大きな活字で書かれている書籍）を使用することもある。

2) 学習者

学習を希望して来られた方を学習者と呼ぶ。サポートネットに来るきっかけになったのは、北区福祉事務所からの紹介、包括介護支援センターからの紹介、ケアマネージャーから勧められた、パンフレットを読んで、知人の紹介、地域サポーターの勧めなどがあげられる。学習者の年齢は表3の通りである。

3) 活動の日時

サポートネットの活動は、祝日を除く月・

表3 学習者の年齢

	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	計
男性	0	4	1	5	10
女性	3	6	18	0	27
計	3	10	19	5	37

水・金曜日の10:00から11:30である。実施時間は、1部10:00～10:30、2部10:30～11:00、3部11:00～11:30の構成である。スタート当初は、この時間よりも30分、開始時刻を遅らせていたが、学習者の予約が、朝早い時間に集中して入ることから、開始時間を30分早めた。

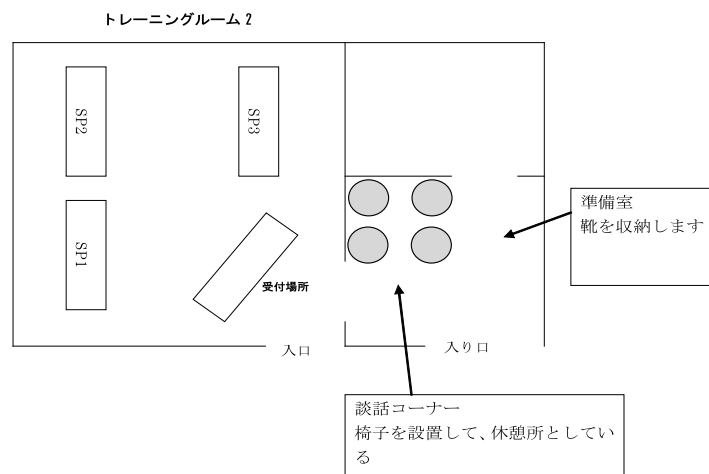


図1 トレーニングルーム2見取り図

7. 実施体制

学習するテーブルは、3つ用意し、SP1, SP2, SP3とした(図1参照)。テーブルはこれ他に受付テーブルがあり、その日の受付を行ったり、大活字本を読んだり、大活字本の貸し出し用に使用する。説明や質問を受ける場所としても使用する。

サポーターは、毎回3人から4人体制で臨んだ。サポーターを援助したり、新規の学習希望者の対応に当たるアドバイザーを1名から2名、全体が順調に進むようにコントロールする総括が1名という、合計6名から7名の構成メンバーで行われた。サポーター、アドバイザー、総括の担う役割は次のとおりである。

1) サポーター

サポーターは、学内サポーターと地域サポーターとで構成されていた。地域サポーターは、近隣在住者で、高齢者の本取り組みに賛同して集まった10名が構成員である。学内サポーターは、インターンシップ・学生サポーター9名と、大学院生・科目履修生などの学内サポーター約10名により構成されている。10名の地域サポーターの年齢構成は、次のとおりである。

表4 地域サポーターの年齢

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
人数	1	2	6	1 (1)	1 (1)

これらのメンバーにサポーター研修を進めたが、70歳代1名、80歳代1名の計2名は、研修後1名、研修途中から1名、各々本人の要望で、サポーターから学習者に転向した。

1) サポーターの役割は、主に次のとおりである。

- ①担当となる学習者への学習が円滑に進むように一切の責任を負う。

- ②主な活動内容は、事前の総括・アドバイザーとの打ち合わせ、担当の学習者の学習活動のサポート、各学習者の実施の記録を記入。学習者が課題を実施する際には、音読計算共に各10枚をめどに実施を行う。課題の実施前後には、十分なコミュニケーションをとることを心がける。話した内容については、記録に残しておく。次回の課題の準備、終了後のカンファランスへの参加とその日の報告を行う。

2) アドバイザー

アドバイザーの役割、活動の内容については、次のとおりである。

- ①サポーターへのアドバイスを行う。
- ②予約なし〈飛び込み〉の学習者への対応にあたる。
- ③事前に行う当日の総括、サポーターとの打ち合わせに出席する。

3) 総括

総括の役割、活動内容については、次のとおりである。

- ①その日のサポートネット運営の責任者となる。
- ②その日の学習活動が円滑に行われるように全体を観る。
- ③主な活動内容は、開始前にその日のアドバイザー、サポーターとミーティングを行う。その他、円滑に学習活動が進むための目配りをする。飛び込みで訪れる学習者のアドバイザーへの橋渡しを行う。学習終了後、学習者の都合を聞き、次回の予約日時を予約表に記入する。終了後にカンファランスを開く。問題点への対応。一日の活動をまとめたメールをメーリングリストを使用して配信する。一部、PCを使用しないサポーター用に報告記録をコピーして残すなどの作業を行う。

8. 実施手順

1) 会場

会場は、創思館2F・トレーニングルーム2である。この部屋は、土足禁止であるために、入室前に靴を脱ぐという動きが伴う。高齢者の場合を考えると、立ったままでの靴の着脱は、不安定になり困難を伴うことがある。対応策としては、ドア横に安定のある椅子を設置した。高齢者には、思わぬ箇所が転倒などを生じる危険箇所になることがあり、高齢者の動きを念頭においた会場作りが必要である。脱いだ靴は、準備室の靴箱に各自しまう。手押し車や、車椅子を使用の場合は、そのまま入室する。ドアは、実施中、解放状態にしておくことにした。準備室に椅子を配置して、学習が終了した学習者同志の交流の場所（談話コーナー）として用意した。

2) 学習者の動き

学習者は、①入室し、②受付テーブルの前に座り待機する。受付机の上には、大活字本や学習についての説明書などを容易してあり、読んだり、アドバイザーと話しをしたりしながら準備が整うのを待った。大活字本については、貸し出しを行っており、自宅に持ち帰り、音読に利用することもできた。大きい活字で書かれてあるので、読みやすく、しばらく読書から遠のいていたという学習者にも、再び読書の機会が得られて楽しいと好評であった。音読課題に、この大活字本を希望する学習者も、増えつつある。

③学習者は、予約時間が来ると、自分の名札が設置されている机に誘導される。名前と予約・出席カードを提出し、出席の確認印（サポーター名）を押印または記名した。個人ファイルが作成されており、本日の計算課題と音読課

題を実施した。実施に当たっては、スタート時刻と終了時刻を記入した。計算課題・音読課題を実施する前後の時間を使って、サポーターと学習者は5～10分程度日常会話を交わした。たとえば、近況や本日行った課題についての話題、生活上での困りごとの話などもある。

④学習終了後は、次回の予約を行って退室する。時間に余裕がある場合は、⑤談話コーナーの椅子に座り、終了した学習者同士で談笑することもできる。

3) 課題の選択

「音読」「計算」課題は、学習者の能力にあったものが適当であり、吉田・大川・土田(2003)課題を使用している。学習者の年齢が、50歳代から80歳代と広範囲であり、目的も多様である。軽度認知症のある80歳代学習者、脳梗塞の後遺症のある70歳代の学習者、交通事故により高次脳機能障害を抱える60歳代の学習者、またうつ病の症状改善を考えて通うなど、各自さまざまである。学習者の要望を入れながら、能力レベルに応じた課題を実施することが、求められている。現在のところは、認知症を心配するほどではないが、予防を考えているという学習者は「音読」「計算」課題実施後のコミュニケーションをとるのが楽しいというケースもある。各々の要望を受け適した課題を選択している。

9. これからの展望

このサポートネットでは、問題を抱えながら地域に暮らす高齢者や認知症予防を心がける方が、大学の中で、学習課題を媒体として、大学生や大学院生あるいは地域にお住まいのサポーターとコミュニケーションを図るシステムとなっている。この学習を媒介にするということが、学習者とサポーターとの関係を深めるためには重要である。たとえば、単なる傾聴ボランティア

といった活動は、そうした具体的な媒体がないので、サポートネットのように週に3回も実施するということは不可能である。このため、サポートネットに参加している学習者に適切な課題の作成が、今後の課題の1つである。地域との共同は、本プロジェクトの大きな目的の一つである。また、地元行政機関と連携をとりながら、協力体制を築くことも、この取り組みの大きな特徴の1つといえる。

サポーターは、課題を提供しながら、技術的な向上や洞察力の向上に目がいくようになる。高齢者と会話を交わすことは、インターンシップの学生にとっては、講義などで提示されている加齢の変化などの知識を間近に具体的に知るきっかけとなり、また地元で暮らす高齢者の生活がよく分かり、学生的人間的な発達に大きく寄与する場面となっている。また地域サポーターにとっては、身近にすんでいる高齢者がどのような考えを持ちどのような生活をしているかを知る機会となっており、これが地域の活性化に寄与していると考えられる。このため、地域サポーターをさらに多く要請することが、今後の課題であろう。

また、大学と地域との共同は、今後の大学が目指す方向の1つであることを考えると、サポートネットの活動をさらに拡大することが、今後の課題の1つであろう。現在、行政との共同の作業が順調に進んでいるので、サポートネットの活動を大学内だけに留めずに、広く京都市との共同も視野に入れるべきであろう。それにより、この活動に参加する学生的人間的な発達を促進できる機会を提供できることになると期待

される。

参加している高齢者については、今後どのような変化が現れるかを客観的に査定することは、不可欠である。残念ながら、その査定が順調に進んでいるとは言えない現状なので、この査定をきっちりと進めることも、今後の課題である。

サポートネットは、サポーターが一方的に課題を提供する組織ではない。学習者からの働きかけによって、トレーニングルーム・準備室に学習終了後の談話コーナーを設置したという経緯から分かるように、双方向的な組織である。学習者も、積極的にこの組織作りに関わっている様子がうかがえる。したがって、学習者の行動も、こうした双方向的な活動に参加することでどのような変化が起きてくるかも、研究の対象になると考えられる。

引用文献

- 川嶋隆太 (2002) 高次機能のブレインイメージング. 医学書院
- 吉田甫・大川一郎・土田宣明 (2002) 痴呆を伴う高齢者に対する認知リハビリテーション研究の展望. 立命館人間科学研究, 4, 77-98.
- 吉田甫・大川一郎・土田宣明 (2003) 痴呆を伴う高齢者に対する認知リハビリテーションによる介入研究の枠組み. 立命館人間科学研究, 5, 211-223.
- 吉田甫・大川一郎・土田宣明 (2004) 音読・計算課題の遂行とコミュニケーション要因が老年期痴呆患者に対する影響に関する研究:予備的分析 立命館人間科学研究, 7, 109-118.

(2006. 11. 29 受稿) (2007. 1. 30 受理)