

**■ テーマ名**

高齢者のいきいきとした生活への支援—セルフ・エフィカシーを指標として—

■ キーワード

高齢者、行動出現への支援、セルフ・エフィカシー、相談援助

■ 研究の概要

地域で生活する高齢者のいきいきとした生活について、支えとなっているものを明らかにしようと研究している。人が何か活動しようとするときに、行動への自信の有無で、その行動が出現するかが決定すると言われている。この自信のことを「セルフ・エフィカシー（自己効力感）」という。セルフ・エフィカシーが高い人は、いきいきとした生活を過ごすことができると言われている。日本の在宅高齢者に対する研究の結果、高齢者のセルフ・エフィカシーは町内会などの世話をしたり、友人と外出したり、趣味・学習活動へ参加したりといった社会的活動を通して高まり、維持されることが明らかとなった。また、人づき合いに対する自信や体力への自信も重要となる。これらの結果は、地域で暮らす高齢者を支援する際のヒントとなる。

また、高齢者の趣味や楽しみを創出・継続するための支援について、その具体的な方略を研究している。その一つにダイバーショナルセラピーがある。これは、対象となる高齢者がどのような状態にあっても自分らしく、よりよく生きたいという願望を実現する機会を持てるようサポートするために、各個人の“楽しみ”と“ライフスタイル”に焦点をあて、ある一定のプロセスに基づいて支援するものである。オーストラリアで始められ、日本でも取り入れられてきた。この考え方と日本での生活文化史を踏まえた上で音楽プログラムを実践し、普及に努めたい。

さらに、高齢者を支援する上で中心的存在となる介護職員や相談援助職員への支援方法についても研究している。介護職員や相談援助職員が職場で自身の専門性を活かし、やりがいを感じながら働くことができるよう、相談援助で培われてきた対人援助の理論や方法を活用し、専門職に従事する人を支援する方法を考案し、研修会等で実践している。

■ 他の研究／技術との相違点

本研究ではこれからしようとする行動や活動への自信に注目しており、それを向上させる社会的環境を調整することが支援として提供可能となる。

■ 今後の展開、実用化へのイメージ

セルフ・エフィカシーの向上を指標として、ダイバーショナルセラピーに基づいた音楽プログラムを高齢者施設において提供していきたい。

■ 関連業績（特許・文献）

「高齢期におけるセルフ・エフィカシー—臨床福祉学実践に向けての基礎研究—」(九十九, 2007)では、ソーシャルワーク・サービスの1つとして提供される社会活動や、肯定的な対人支援サービスを提供することによりセルフ・エフィカシーが高められるのみならず、体力への自信も高められ、それが生活満足感へつながっていくということが確認された。

■ 研究者から一言

対人援助の理論や方法（行動理論、認知行動療法、ブリーフコーチング、解決志向アプローチ等）を活用し、専門職従事者の支援方法を考案している。研修会等で講演することが可能である。