

介護予防サポーター指導を志す人の介護予防意欲とレジリエンスに関して

メタデータ	言語: ja 出版者: 公開日: 2021-09-02 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 高橋, フミエ, 武政, 奈保子, 柿沼, 直美, 中澤, 明美, 市原, 千里, 横山, 美智子 メールアドレス: 所属: 東都医療大学ヒューマンケア学部看護学科, 東都医療大学ヒューマンケア学部看護学科, 東都医療大学ヒューマンケア学部看護学科, Faculty of Human Care, Tohto College of Health Sciences, 東都医療大学ヒューマンケア学部看護学科, 東都医療大学ヒューマンケア学部看護学科
URL	https://doi.org/10.50818/00000081

研究報告

介護予防サポーター指導者を志す人の介護予防意欲とレジリエンスに関して
Research about caring prevention eagerness and resilience for people intending care supporters' leader高橋フミエ¹⁾ 武政奈保子¹⁾ 柿沼 直美¹⁾ 中澤 明美¹⁾ 市原 千里¹⁾ 横山美智子¹⁾
Fumie Takahashi, Nahoko Takemasa, Naomi Kakinuma, Akemi Nakazawa,
Chisato Ichihara, Michiko Yokoyama

要 旨

【研究目的】本研究は沼津市における健康教育と介護予防のためのサポーター育成の委託を受け、介護予防の講習会における受講生のアウトカムをあきらかにすることである。今後の地域のサポーター育成に貢献することである。【方法】受講生23名であった。介護予防意欲に関する尺度、他者意識尺度、特性的自己効力感尺度、レジリエンス尺度を受講前後に施行し、その比較を行った。仮説は介護予防サポーターを志す人は、他者意識とレジリエンスが高いと設定した。授業は3日間12時間行い、6名の講師が介護予防について講義を行った。【結果】介護予防意欲について受講後はわずかに肯定的になった。介護予防サポーターを志す受講生のレジリエンス尺度の受講前の平均得点が3.702、後が4.087であり、「やってみよう」と他者意識「心がけている」の相関比の検定の結果 エータ値相関比 $\eta^2=0.306$ で関連があった(表2)。介護予防意欲の「もっとやってみよう」他者意識との「心がけている」との間に関連性があった(表2)。自己効力感23項目のうち、約半数がわずかに肯定的に変化していた。【考察】今回、受講生の他者意識とレジリエンスとが相関があり、介護予防のサポーターとして適応性があり、仮説は実証されたと考える。また、介護予防意欲の「誰にでもできる」と自己効力感の「やりつづける」との間に相関がみられた。今後の課題は、介護予防尺度に向けて妥当性の検証が必要である。

【キーワード】

介護予防意欲、他者意識、自己効力感、レジリエンス、介護予防サポーター

I. 研究の背景

少子高齢化社会により、介護保険制度が導入されて11年が経過した。平成18年の介護保険法改正で、介護予防制度が改正され、「地域支援事業の実施について」¹⁾が施策として打ち出された。介護保険制度の支出を抑えるために、厚生労働省だけではなく、総務省も健康増進・介護予防事業の助成を行っている。核家族化で崩壊した地域を活性化し、介護予防を地域の基盤として行うために、介護サポーター制度がある。介護予防サポーターとは、介護に関するボランティアで、元気な高齢者も参加できるシステムで、各自治体が養成を行っている¹⁾²⁾³⁾。介護予防サポーターは、介護現場での高齢者のボランティアであり、ポイント制度を設けている自治体が多い。本来、介護保険

実施のために高齢者の問題点に焦点を当てられてきたが、介護予防サポーター制度は、高齢者の力を肯定的に捉えた制度として注目されている。しかし、福祉や介護に対する一般的な認知不足や肯定的な意識が低いためにサポーター養成制度が必要であり、各自治体ではサポーター養成講座が行われている²⁾³⁾。一般の人を介護ボランティアとして育てる指導者を育成する必要から、沼津市のNPOを中心に総務省の平成21年度から平成22年12月までの助成を受けた健康増進・介護予防事業の一環として、指導者育成事業のプランニングと実行の依頼を受け、その中で介護予防サポーター指導者の介護予防に対する意欲開発のために尺度を用いた介入を行った。

1) 東都医療大学

II. 研究目的

介護予防講座受講生（介護予防サポーター）の属性、ことに心理的測定の尺度をつかった特性に関する報告が少ない。

1985年代から心理学分野の動向が変動した。対象のマイナス要因よりプラス要因を引き出す尺度の研究が主流になってきた⁴⁾⁻¹¹⁾。1998年アメリカ心理学会A P A会長セリグマンSELIGMANが「心理学の忘れられていた使命感」の論考で主張したことは画期的である¹¹⁾。人間の「強み」「長所」「美德」などの肯定的な側面をひきだし、「今より幸せになるための心理学」という動向になった。

今回は介護予防講習会の介護予防を志す対象者の介護予防意欲とレジリエンス（自己修復力）の関係性についてその介護予防の特性に関する調査をすることにした。

この研究目的は、地域の介護予防サポーターになる人がより指導的介入ができるように、介護予防を志す集団の特性を抽出することと就労の機会や講座内容への改善をはかる一助とする。

III. 研究方法

1. 研究デザイン

看護専門家による介護予防講座介入の効果を尺度アンケートを実施し、介入前後、尺度間の関係性を調査する、仮説探索型研究である。

2. 仮説

- (1) 介護予防意欲と自己効力感には相関がある。
- (2) 介護予防意欲と他者意識には相関がある。
- (3) 介護予防意欲とレジリエンスには相関がある。

3. 対象者

この事業の主催者NPOが公募した、沼津在住・在勤の健康教育・介護予防指導者（以後介護予防サポーターと表記する）講座の希望者約30名の中で、平成22年8月2日から8月4日の3日間と8月5日から8月7日の3日間の研修会に出席した23名の出席者を対象者とした。これらの人々は、20代から70代で、男子12名、女子10名、平均年齢は、約49.5歳であった。そのうち、1名は無記入であったため、22名分のアンケートの介入前22通と介入後の22名を有効数として使用する。

4. 介入（教育介入）

前のアンケート調査は、3日間の日程のはじめに行った。3日間12時間の講義を行い、後のアンケートは、講義終了時に時間をとって行い、一斉回収した。

表1 教育介入

回	日時	講義内容
第1回	8月2日・ 8月5日 (4時間)	前アンケート (20分) オリエンテーション 我が国の高齢者の現状 法規、高齢者の理解 介護倫理、 リスクマネジメント
第2回	8月3日・ 8月6日 (4時間)	転倒予防、筋力アップ 認知症予防
第3回	8月4日・ 8月7日 (4時間)	栄養低下、摂食・嚥下リハビリテーション 失禁予防・便秘予防 (事例) まとめ 後アンケート (20分)

講義を2つに分けたのは、一般参加者とホテル従業員グループがあったため、3日間の集中講義を受講するために日時をずらした。12時間の講義は研究者グループが順次行った（表1）。

5. 使用尺度

調査尺度は、(1) 指導者サポーター講習会参加の介護予防意欲向上に関する尺度 (50項目)、(2) 他者意識 (15項目)、(3) 特性的自己効力感に関する尺度 (23項目)、(4) S-Hレジリエンス (自己修復力) (27項目) 4つである。

(1) 介護予防意欲向上尺度：一般の人々が健康教育・介護予防に関する関心・意識について尺度化するために今回筆者武政らが考案したものである。尺度作成の段階のもので今後、信頼性・妥当性などの過程を経る。「介護予防に対する興味と意欲」「介護予防に関する自信・肯定感」「介護予防に対する期待」「仕事として介護予防を行いたいかな」などのサポーターとしての自覚・内面など50項目で構成している。事前に大学生

100名に予備調査（100項目）を実施し、前後の折半法により50項目とした。

- (2) 自己効力感尺度：シェーラーら（1995）が特性的自己効力感（自己・個人内過程）を測定するために作成した。「行動を起こす意志」「行動を完了しようとする努力する意志」「逆境における忍耐」などで構成される。性別年齢にかかわらず信頼性・妥当性をもつ尺度である⁴⁾。
- (3) 他者意識尺度：共感性・他者意識特性に関する個人差を測定するために構成されている。辻（1993）により開発され、他者への注意の向けやすさ、注意を向ける方向を測る。他者意識とは他者に注意や関心、意識が向けられた状態をいう。注意の向けやすさに関する性格特性、他者意識特性等を示す。自己意識理論によると公的自己意識の混同を区別して他者意識理論を構築した⁵⁾。
- (4) S-Hレジリエンス（自己修復力）Resilience：レジリエンスの定義は、困難等に直面し、苦しみながらもそれらを乗り越える力であり、Rutter（1985）が提唱し、深刻な状況に対する個人の抵抗力を意味とした。Sukemune-Hiew Resilience Test⁶⁾は現代のストレス社会の人々が他者の力を借りて身のまわりにおきている不運・逆境・問題行動・危険などに直面したら他からの力により、もとの精神的健康状態に復帰できる、また予防できる力レジリエンスを測定するものである。尺度は祐宗省三（広島大学の祐宗省三とHiew）作成の心の健康を測定するものであり、適応・臨床で使用されている。13歳から高齢者まで適応とされている。

6. 分析方法

SPSS 19Jの相関、記述統計の χ^2 乗検定および

各相関比 η^2 値を求め、エクセル2007で作図した。

7. 倫理的配慮

本研究計画と尺度は、東都医療大学倫理委員会の承認を得て行った。事業代表のNPOの承諾後、各個人に尺度調査の依頼を口頭で行い、調査協力者は、アンケートの同意書にチェックを入れてもらい、任意の回収とした。前後のアンケートは、同じ通し番号で行い、名簿で確認した。名簿に関しては、この研究以外で用いないことを約束した。

IV. 結果

1. 介護予防意欲に関する受講前後の変化（図1-5）

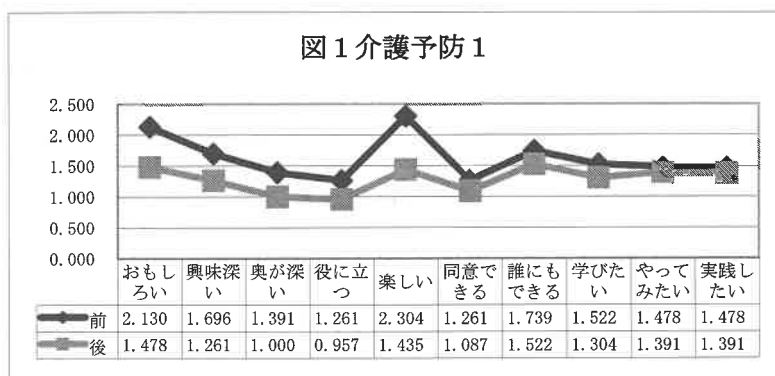
尺度：1. 全くそう 2. たぶんそう 3. たぶんそうでない 4. 全くそうでない

介護予防尺度の総平均値受講前は2.134, 受講後は1.478であり、肯定的である。

介護予防意識について「おもしろい」の受講前22名が2.130であり「たぶんそう」と回答した。受講後に「たぶんそう」が1.478である。受講前「楽しい」が2.304「そうでもない」から受講後が「たぶんそう」1.435と肯定していた。介護予防の「奥が深い」が1.391から1.000へ、「役に立つ」は1.261から0.957になり、幾分肯定していた。「広めたい」1.522から1.130へ、「すごい」1.870から1.304、反対に「知識がある」は2.870から2.087へ、「必要がない」は3.174から3.087「全くそうでない」からわずかに肯定と答えている。つまり、「おもしろい」「楽しい」に前で「たぶんそう」から「そう」に近似している。

この意味は「おもしろい」が知識を必要としているなどについて理解できたことである。

図1 介護予防1

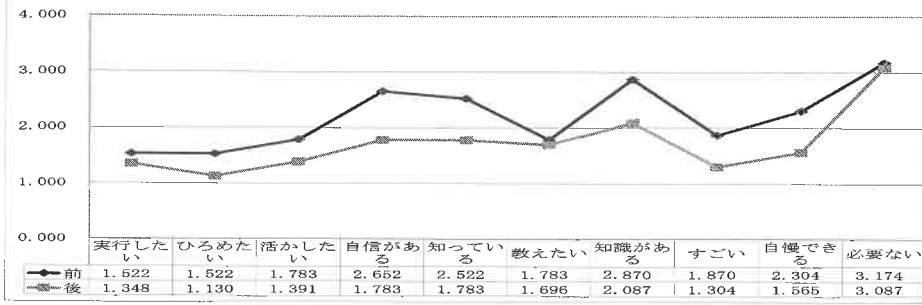


尺度：

- 1. 全くそう
- 2. たぶんそう
- 3. たぶんそうでない
- 4. 全くそうでない

N=22

図2 介護予防2

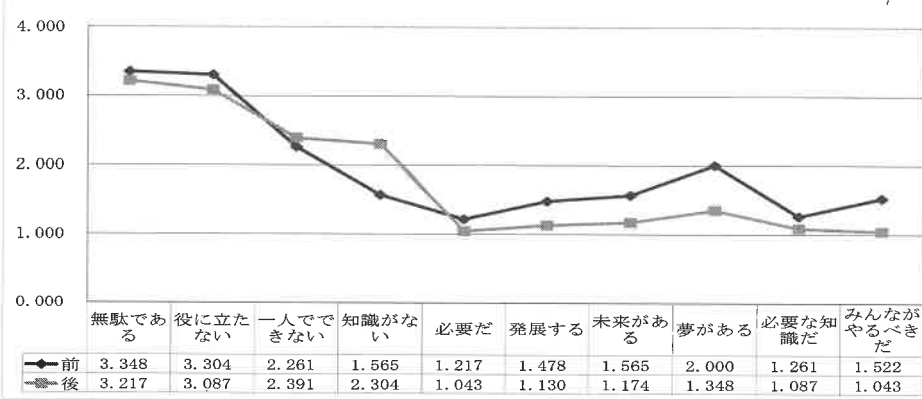


尺度：

1. 全くそう
2. たぶんそう
3. たぶんそうでない
4. 全くそうでない

N=22

図3 介護予防3

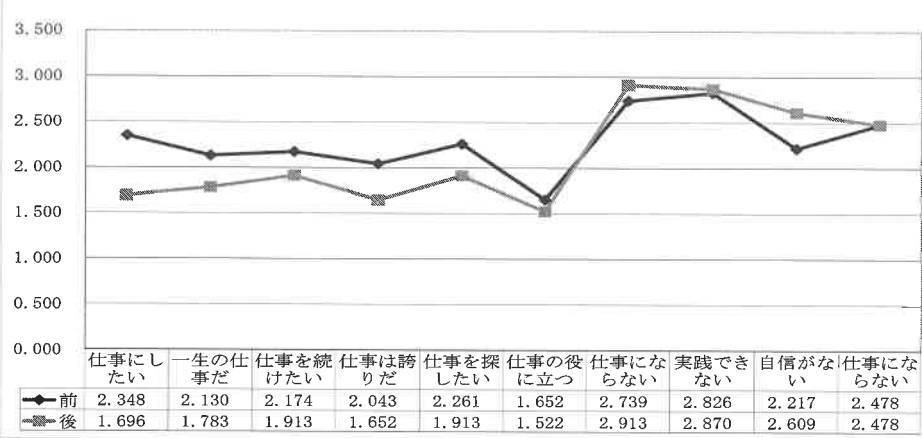


尺度：

1. 全くそう
2. たぶんそう
3. たぶんそうでない
4. 全くそうでない

N=22

図4 介護予防4

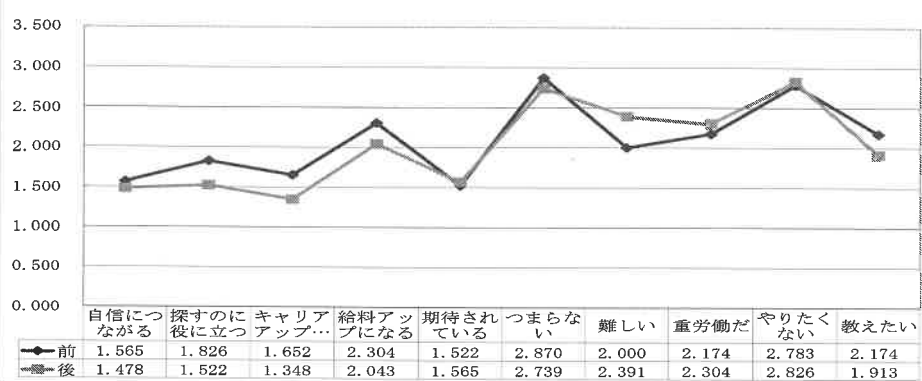


尺度：

1. 全くそう
2. たぶんそう
3. たぶんそうでない
4. 全くそうでない

N=22

図5 介護予防5



尺度：

1. 全くそう
2. たぶんそう
3. たぶんそうでない
4. 全くそうでない

N=22

だが“難しい”とも答えている。

介護予防項目の「無駄である」3.348から3.217へ、「役に立たない」3.304から3.087へ“たぶんそうでない”受講の前後とも近く肯定的といえる。介護予防「知識がない」受講前が1.565から2.304”たぶんそう“から後が”たぶんそうでない”と変化した。いいかえれば実践知としての知識を意識している。介護予防の「つまらない」前後とも2.870から2.739である。介護予防の「難しい」は2.000から2.391へ、「重労働」の2.174から2.304へ、「やりたくない」は2.783から2.826など受講後が“たぶんそうでない”に近い。つまり、介護予防は知識が必要であるという意欲や認識があるといえる。

2. 特性的自己効力感尺度の変化(図6)

尺度：1当てはまる 2. やや当てはまる、3どちらでもない 4. やや当てはまらない 5当てはまらない

自己効力感の総平均尺度は受講前が2.609であり、受講後が1.826で“あてはまる”に近いと答えていた。変化したのは自己効力感「はじめはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける」が3.21から1.47へ、“あてはまる”と肯定している。自己効力感の「会いたい人に自分から行く」の受講前が2.87から2.00あり、“ややあてはまらない”、「最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする」は3.00から2.30である。つまり、自己効力感について“あてはまらない”から受講後に“ややあてはまらない”の回答である。自己効力感「面白くないこと

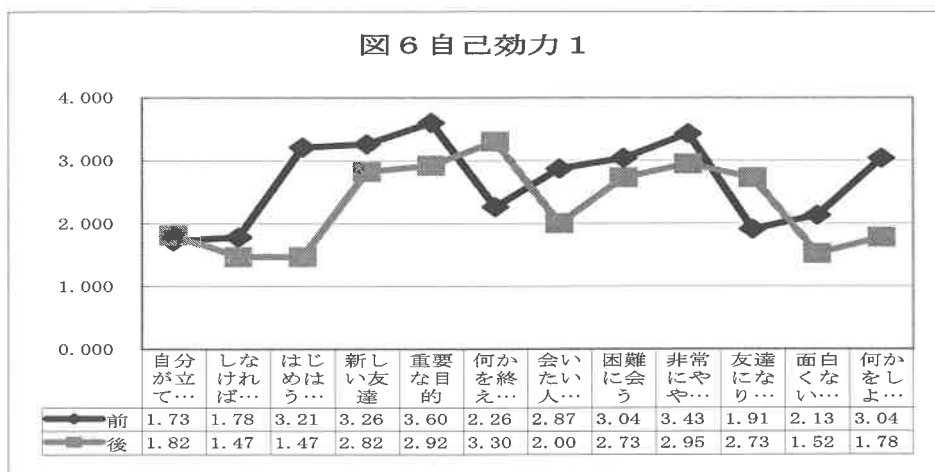
をするときでも、それが終わるまで頑張る」は2.13から1.52へ、また「失敗すると一生懸命やろうとする」は2.82から1.69へ、「なにかをしようとするとき、自分にできるかどうか不安である」の項目は2.69から2.08、自己効力感13番の「新しいことをはじめようと決めても、出だしがつまらないとあきらめてしまう」は2.60から2.95へ変化した。自己効力感の「人に頼らない」は3.00から2.08へ、自己効力感の「私は自分から友達を作るのがうまい」は3.34から2.34へ変化した。

3. 他者意識尺度の変化

尺度 1：全くそう 2:そう 3. どちらともいえない 4. ちがう 5. 全くちがう

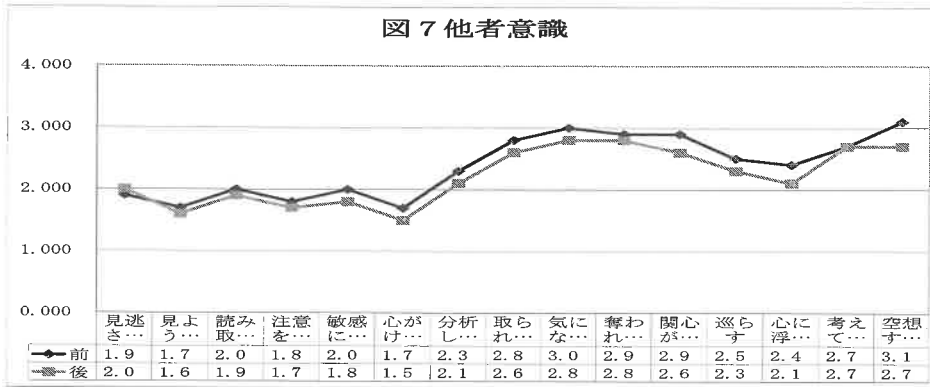
他者意識の総平均尺度は受講前が2.438, 受講後が2.246で相似している。受講前より受講後がわずかに“そうである”に変化している程度である(図7挿入)。他者意識「他者のちょっとした表情の変化でも見逃さない」は受講前が1.91から2.00へ、他者意識「人の考えをたえず読み取ろうとしている」「人の言動には絶えず注意を払っている」「人のちょっとした気分でも敏感に感じてしまう」ことに「人の気持ちを理解するように常に心がけている」1.78から1.52であり、レジリエンス尺度ともエーター値2が高く相関(P<0.05)があった。「他者の心の動きをいつも分析している」「人の外見に気を取られやすい」の項目はわずかに”そうだ“に近い。受講生の平均年齢49.5歳は成人期特徴の協調性、対人関係や社会経験の影響の内的他者意識が伺うことができる。

外的他者意識9, 10, 11番目の項目は2.0から3.0



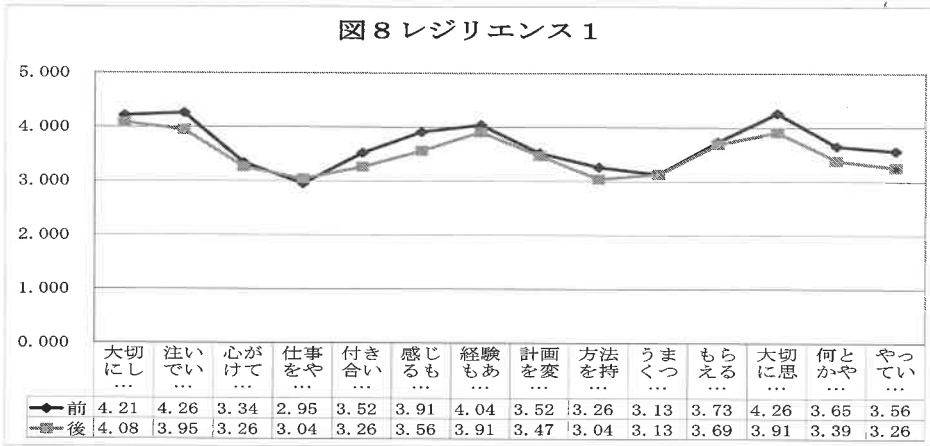
尺度：
 1. 当てはまる
 2. やや当てはまる
 3. どちらでもない
 4. やや当てはまらない
 5. 当てはまらない

図7 他者意識



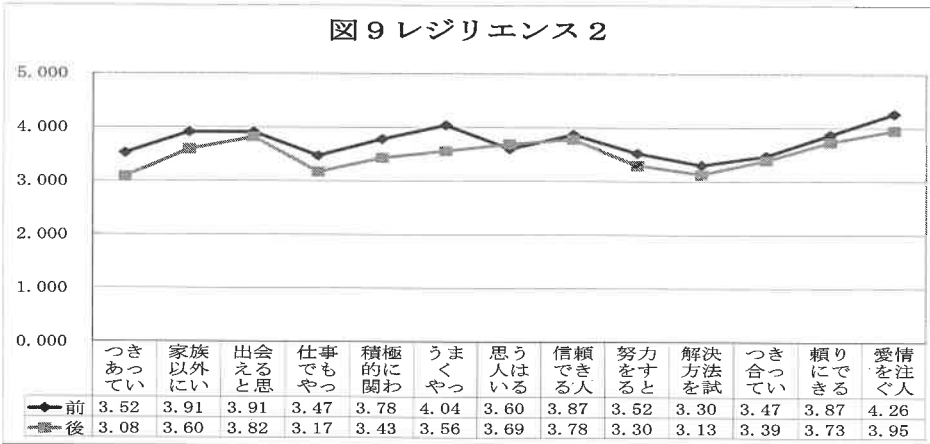
- 尺度：
1. 全くそう
 2. そう
 3. どちらともいえない
 4. ちがう
 5. 全くちがう

図8 レジリエンス 1



- 尺度：
1. 全くそうでない
 2. そうではない
 3. どちらでもない
 4. ややそうである
 5. 全くそうである

図9 レジリエンス 2



- 尺度：
1. 全くそうでない
 2. そうではない
 3. どちらでもない
 4. ややそうである
 5. 全くそうである

“どちらともいえない”である。空想的他者意識12-15番目の項目の受講前後は変化が少ない。つまり、人のことをいろいろ思う、あれこれ考える、よく空想するなどなどは“どちらともいえない”である。情緒的に安定しているといえる。

結果4. レジリエンス（自己修復力）の変化
 尺度1. 全くそうでない 2. そうではない 3. どちらでもない 4. ややそうである 5. 全くそうである

レジリエンスの受講前の総平均尺度は3.702、受講後は4.087で高得点であり、“全くそうである”に近い。レジリエンスは協調性、問題解決力など

との関連から前より受講後が肯定していた。前より受講後が肯定的であったのはレジリエンス27項目中12項目が“全くそうである”に近い(図8,9)。それらは「あなたは家族や親しい人と過ごす時間を大切にしていますか」「あなたは愛情を注いでいるものがありますか」「あなたには精神的に癒しを感じるものがありますか」「これまでつらい経験の中には、あなたの役に立った経験もあるとおもいますか」「あなたにはわがままを聞いてもらえる人がいますか」「あなたにはあなたを誰よりも大切に思ってくれる人がいますか」「あなた

は自分の悩みを話せる人が家族以外にいますか」「あなたは今後、信頼できる人に出会えると思いますか」「いやでも積極的になれる」「あなたにはお手本にしたい人や、そのようになりたいと思う人がいますか」「あなたには仕事の上で信頼できるひとがいますか」「あなたは必要な時とときに頼りにできる人がいますか」「小学生のころ、あなたのまわりには、あなたに愛情を注いでくれる人がいましたか」などであった。27項目のうち1項目のみが低めになったのは、図レジリエンス2の15番目「あなたは嫌いな人でも仕事のためならうまくつきあっていくと思いますか」が受講前は3.52から3.08であり、受講前が“ややそうである”が受講後は“どちらでもない”となった。

結果5. 他者意識とレジリエンス（自己修復力）との関連性（表2）

他者意識の「心がけている」とレジリエンス（自己修復力）の「やってみたい」についてクロス検定（表2）をした結果、 χ^2 値13.752, P値0.033 ($p < .05$) , $\eta^2 = 0.364$ であり、グループ間で有意差がある。つまり、介護に関心がある人でレジリエンス「やってみたい」の高得点の場合、他者意識「こころがけている」との関連があり仮説が成立する。介護を志す人は人間に対する他者意識が高いといえる。

表2 他者意識とレジリエンスの関連性

他者意識	心がけてやっている	読み取ろう	こころがけている
レジリエンス	やってみたい	付き合う事ができるか	やっていけると思うか
χ^2 値	13.752	24.32	17.153
P値	0.033*	0.004**	0.009**
η^2 相関比	0.364	0.489	0.424

1) N=22 2) * P<0.05 ** P<0.01

また、レジリエンスの「経験があると思うか」と介護予防の「実行したい」との関連性はpearson相関係数0.607, 有意差 χ^2 P<0.004である。

V. 考察

今回、沼津市・健康教育・介護予防受講生の介護予防意欲の向上と自己効力感尺度、他者意識の尺度を中心にアンケート調査をした。後期高齢者

以前の高齢者の介護予防の運動など転倒体操などについて地域保健報告がある¹⁾²⁾³⁾。だが、受講生の意欲関心についての報告が少ないので、今後連携することの示唆が得られた。

22名の受講生が平成22年度末までに健康教育・介護予防のサポーターとして就労に結びつくかの事業目的が左右される介護意欲に関する分析について考察した。

1) 調査の仮説で介護職を志すひとは他者意識やレジリエンス（自己回復力）が高いことについて:

平均年齢49.5歳の受講生は「他者意識」の「心がけている」と介護予防の「もっとやってみたい」のとpearsonの相関係数0.582, 「だれにでもできる」0.551, 「おもしろい」0.549であり、協調性や他者への気遣いなど、内的他者意識がいずれもかなり相関があることが明確になった。今回、50代後半が63.6%（14名）であり、40代、30代、20代が36.4%（8名）である。ただ、20代、30代、40代と50代、60代、70代の世代との比較はしていないが、若年世代が服装、化粧、スタイルなどの外的他者意識は高くなると報告がある⁴⁾。

受講生の平均年齢49.5歳は成人期の協調性、対人関係や社会経験の影響の内的他者意識が伺うことができる。つまり、尺度のポイントである他者意識特性が表出されていると解釈できる。

2) 介護予防意欲とS-Hレジリエンス（自己修復力）³⁾と自己効力感との関連性:

今回、介護予防意欲「だれにでもできる」自己効力感「やりつづける」とのpearson相関係数0.543, P<0.01である。他の変数群間との相関がみられなかった。今回、50代以上の女性が27.2%（6名）であり大体介護通所リハビリテーションを開設にかかわっている経験、現在介護職や過去介護職の経歴の人、一般人であり、講義内容に様々な反応があった。

「認知症」「失禁ケア」などは寝たきり状態をイメージさせることがある。介護システム指導内容のなかで「失禁ケア」は「さわやか教室」という名称の講座になっている。健康な中高年を対象にする場合、健やかな人生をプラス志向のイメージできる内容、期待した成果が習得できたかの吟味が要される。27項目のうち1項目のみが低めに

なったのは、図レジリエンス2の15番目「あなたは嫌いな人でも仕事のためならうまくつきあっていくと思いますか」が受講前は3.52から3.08であり、受講前が“ややそうである”が受講後は“どちらでもない”となった。

メイヤロフの生きる意味を促す要素として「希望」「信頼」「勇気」「正直」「忍耐」「謙遜」などがあげられている¹²⁾。ケアリングの本質は自己成長を促すことであり、他者の成長をも助けることでもある。まさに、介護予防意欲を促すことが対象の生きる希望、勇気を持たせることになる。介護予防尺度の高低如何にかかわらず、この受講体験がトリガー（きっかけ）になり、サポーター指導者への介護予防意欲につながることを期待している。レジリエンスの定義、要因など看護学領域における患者、高齢者、小児等に関する、人間の期待、夢、希望を引き出す究明がされている⁴⁾⁵⁾。

受講内容や経験の有無で職業上、介護予防との関係、個人的な対人関係について困難さの再構成をする機会になったと考える。

自己効力感「出だしがつまらないとあきらめる」の変化は、直接 受講内容とは関連しないが、受講内容の精選の改善を要する。特性的自己効力感他は他の尺度の抑鬱性、自尊感情、性役割、主観的健康などでパラメリックな検定ができるとされている。

S-Hレジリエンス（自己修復力）⁹⁾は大学、専門的職業の就職など広く使われる尺度⁴⁾⁶⁾⁹⁾¹⁰⁾として追試をしてみる価値がありそうである。

この研究の限界は少ない母集団であったので、さらに介護予防意欲尺度の妥当性、信頼性確保のための調査が再び必要である。

VI 結論

介護予防サポーターを志す人の受講前後の介護意欲と他者意識、自己効力感、レジリエンス（自己効力感）をとって特性を抽出することにより地域の介護支援事業に貢献できるか分析した結果は以下のとおりである。

- 1) 介護意欲について受講前の平均得点値2.130、後1.478でありわずかに肯定的であった。
- 2) 介護予防を志す受講生のレジリエンス（自

己修復力）の平均得点が3.702、後4.087であり、肯定的であった。

- 3) 他者意識の前の平均値2.438、後が2.246であり、レジリエンスとの相関があった。「やってみよう」「やりつづけたい」とのエーター値の相関比が0.306であり、かなり関連があった。
- 4) 自己効力感の前の平均値2.609、後1.826であり、23項目のうち、約半数が受講後に肯定的に変化していた。受講後否定的な3項目「なにかを終える前にあきらめてしまう」「友達になりたいひとでも、友達になるのが大変ならばすぐにやめてしまう」「難しそうなことは新たに学ぼうとは思わない」である。

課題は介護予防意欲尺度について職業意識と自己効力感との関連尺度について調査していく必要性や受講内容の改善が示唆された。

文 献

- 1) 厚生労働省：「地域支援事業の実施について」平成18年6月18日 老発第06090001号 厚生労働省老健局長通知。
- 2) 横塚恵子・千葉綾香・柏美恵子・横田智佳子・田邊康二・大田仁史：訪問型介護予防事業における虚弱後期高齢者に対する運動介入，理学療法学，Vol. 35 No. 3, 110-115, 2008.
- 3) 岩井浩一・滝沢恵美・阪井康友ら：地域の介護予防事業における運動プログラム参加者の体力向上効果，茨城県立医療大学紀要，Vol. 13, 47-56, 2008.
- 4) 石井京子：レジリエンスの定義と研究動向，焦点看護に活用するレジリエンスの概念と研究，看護研究，Vol. 42 No. 1, 2009.
- 5) 藤原千恵子：患者のレジリエンスを引き出す看護職者の支援，看護研究，Vol. 42 No. 1, 2009.
- 6) 佐藤琢志・祐宗省三：レジリエンス尺度の標準化の試み，看護研究，p45, Vol. 42 No. 1, 2009.
- 7) 堀洋道監/山本真理子編：心理測定尺度集1-自己・個人内過程)、p39,サイエンス社,2009.
- 8) 堀洋道監/吉田富二編：心理測定尺度集II,一人間と社会のつながりをとらえる(対人関係・価値観),サイエンス社,2009.131-133.
- 9) 祐宗省三：S-Hレジリエンス検査,人間の

可能性を科学する竹井機器工業株式会社.

- 10) 小野寺哲夫：催眠臨床における解決の鍵としてのレジリエンス (Resilience) を測定する-日本版レジリエンス尺度の因子分析とストレス尺度との関連について-, 催眠と科学, 22巻1号, 2007.

- 11) Edited by Jane E. Gillham,,: The Science of Optimism and Hope-Research essays honor of Martin E.P.Seligman, Templeton foundation press, Philadelphia and London pp1-9, 1998.

- 12) ミルトン・メイヤロフ/田村真・向野宣之 訳：ケアの本質-生きることの意味-ゆみる出版, 2010.

資料1 「介護予防意欲に関する尺度」

<p>1. 介護予防は、おもしろい</p> <p>2. 介護予防は、味深い</p> <p>3. 介護予防は、奥が深い</p> <p>4. 介護予防は、役に立つ</p> <p>5. 介護予防は、楽しい</p> <p>6. 介護予防に同意できる</p> <p>7. 介護予防は、誰にもできる</p> <p>8. 介護予防をもっと学びたい</p> <p>9. 介護予防をもっとやってみたい</p> <p>10. 介護予防を実践したい</p> <p>11. 介護予防を実行したい</p> <p>12. 介護予防をひろめたい</p> <p>13. 介護予防を仕事に活かしたい</p> <p>14. 介護予防に自信がある</p> <p>15. 介護予防を知っている</p> <p>16. 介護予防を人に教えたい</p> <p>17. 介護予防の知識がある</p> <p>18. 介護予防はすごい</p> <p>19. 介護予防は自慢できる</p> <p>20. 介護予防は、必要ない</p> <p>21. 介護予防は、無駄である</p> <p>22. 介護予防は、役に立たない</p> <p>23. 介護予防は、一人でできない</p> <p>24. 介護予防の知識がない</p> <p>25. 介護予防は必要だ</p>	<p>26. 介護予防は発展する</p> <p>27. 介護予防には未来がある</p> <p>28. 介護予防には夢がある</p> <p>29. 介護予防は必要な知識だ</p> <p>30. 介護予防はみんながやるべきだ</p> <p>31. 介護予防を仕事にしたい</p> <p>32. 介護予防は一生の仕事だ</p> <p>33. 介護予防の仕事が続けたい</p> <p>34. 介護予防の仕事は誇りだ</p> <p>35. 介護予防の仕事を探したい</p> <p>36. 介護予防は仕事の役に立つ</p> <p>37. 介護予防は仕事にならない</p> <p>38. 介護予防は実践できない</p> <p>39. 介護予防は自信がない</p> <p>40. 介護予防は一生の仕事にはならない</p> <p>41. この介護予防事業は仕事の自信につながる</p> <p>42. この介護予防事業は仕事の探すのに役立つ</p> <p>43. この介護予防事業はキャリアアップになる</p> <p>44. この介護予防事業は給料のアップにつながる</p> <p>45. この介護予防事業は期待されている</p> <p>46. 介護予防は、つまらない</p> <p>47. 介護予防は、難しい</p> <p>48. 介護予防は、重労働だ</p> <p>49. 介護予防は、やりたくない</p> <p>50. 介護予防を専門に教えたい</p>
---	---

資料 2. (講義内容の概略)

1. 我が国の高齢者の状況、高齢者の定義・老いのイメージ、介護保険制度について：我が国の高齢社会、高齢者の定義、特性、老いのイメージについて説明し、高齢者模擬体験をした。受講生数名が「おいたろう（老人疑似体験セット）」を装着し、高齢者の身体的機能の低下を経験し、「視野が狭くなる」「耳が聞こえにくくなる」「身体が重くなる」の反応があった。さらに高齢者に関する法律、介護保険法と高齢者虐待防止法の例をとおして解説した。

2. 介護倫理とリスクマネジメント：介護倫理とリスクマネジメントの基本理念を中心に構成した。最近の高齢者の権利意識、暮らし方の変化、リスクマネジメントについてハイリッチの法則、リスクをとらえるか実例をとおして利用者への倫理責任について施設介護を含めた内容である。

3. 認知症予防：高齢社会の伸展に伴う社会的問題の一つとして「認知症患者」の増加がある。認知症患者数は200万人を超え、認知症予防に取り組み、認知症発症を低減することは、患者個人や家族、社会にも恩恵を及ぼす。内容は、①高齢社会の現状 ②認知症予防の重要性 ③認知症（アルツハイマー病の病態や原因、治療、症状）基礎知識④認知症予防（運動や食事、知的活動などと発症予防との関係） ⑤認知症ケアの基本 ⑥まとめで構成した。介護予防指導者が実際にIT教材を使用して指導する際に教材化の「エピソード記憶」「注意分割機能」「実行機能」の刺激強化について、認知症ケアの最新理論を紹介、「パーソンセンタードケア」実際にVTRを視聴し理解の具体化を図った。

4. 転倒予防：転倒予防と筋力アップ体操との関連性と必要性の基本と実技で構成した。加齢に伴い、運動・呼吸・循環、食事（代謝と運動）のバランス、有酸素運動（早歩き）は知能を活発にする。ストレッチ体操は1日10分程度、散歩やウォーキングは1日20分程度、下肢、躯幹の筋力トレーニングは1週に2回以上、レクリエーション活動や軽いスポーツなどは1週に3回程度が望ましい。実際に壁や椅子を使い下肢の筋力アップ体操をした。

5. 高齢者の栄養低下・口腔ケアと排泄失禁ケアをつないだ内容である。栄養低下と口腔ケア：高齢者の栄養低下は脱歯や不具合等の要因が影響している。口腔ケアの必要性、バランスの良い栄養の取り方（手はかり）、首周囲筋マッサージ、アイスマッサージ、パダカラ音の童謡唱歌等の実技を行った。

6. 失禁ケアのポイントと事例アセスメント：目的は高齢者の排泄・失禁ケアの基本が理解できアセスメントができる。導入は自分が感じる正常な排尿とはなにかについて、参加者同士2-3名で話し合う。生涯自分で排尿コントロールができ、生きる喜びを感じるために簡単な排泄に関連したからだのしくみと失禁のパターンについて提示した。失禁用具と骨盤低筋群訓練（便秘の予防体操にもなる）は、持参のバスタオルを床に敷き運動を体験した。