



## 高齢者が地域に参加できる機会と場を提供する架け橋となるために ～ドイツの文化・制度を学び、作業療法士として地域の活性化を目指す～

### 1. はじめに

私は作業療法士として訪問リハビリテーション事業所で約7年、介護認定を受けた方が在宅生活を継続して行えるようリハビリテーションを提供している。しかし、障がいがあるが自宅内生活は自立している高齢者において、本人たちにやりたいこと・やってみたいことを伺うと、「もう年だから」「したいけどこの体ではできません」等の発言が多く自宅にひきこもり、社会とのつながりをもととしない現状がある。また、意欲はあっても住み慣れた地域の中に、自分で選択し社会参加を行う機会と場が少ないことも課題となっている。こうした状態の改善を図るためには、受け入れる側の理解・体制が整っていることが、社会・地域との繋がりを得るためには重要な要素であると考えようになった。高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活・人生を送るためには、環境因子である地域参加の機会と場の提供が不足していることも介護保険サービスに依存してしまう問題点の一つであると考え。訪問リハビリテーション(セラピスト)は、実際の生活基盤となる自宅において身体的側面だけでなく、環境的側面・社会的つながりや生きがいの視点を持って関わる必要がある。そのため、対象者に合う資源を把握し、社会とのつながりの架け橋を担うことが訪問リハビリテーションであり、作業療法士の役割であると考え。今回、ドイツ派遣では、個人テーマを「高齢者を取り巻くセラピストや地域の支援団体の役割、団体内におけるボランティアの制度・仕組みを学び、高齢者が地域に参加できる機会と場を提供する架け橋となる」として、ドイツでの高齢者に対する地域活動や社会参加支援についての取組みや自助・互助の関係構築における考え方を学び、地域の活性化を図るための作業療法士としての役割やあり方について学んだので報告する。

### 2. ドイツでの学び

#### (1) 自分らしく生活するための「自己選択・自己決定」

どの訪問先に行っても、活動の背景に「自己決定」という概念が当然のこととされていることに驚いた。入所・通所施設や地域活動に関する訪問先へ伺った際も、活動参加・内容は自分で選択して行っていた。また、入所施設においてフロアの一部にキッチンが設置されており冷蔵庫もあった。廊下には、コップ・ナイフ・フォークも置いてあり、健康上に問題がなければそこでの調理や食事も自由であった。そこには、身体拘束はもちろん自由は奪えないという権利憲章が背景にあった。認知症の方など自分で判断することが難しい方には、成年者世話法で定められた日本という「世話人」「寄り添う人」があくまで本人の意思を尊重、優先しながら共に協議をしていくとのことであった。しかし、ドイツの世話人制度はあるがあまり普及していないとのことであった。ドイツでは自己決定権が重視されているために、後継人などが署名すると自分以外の方が決定するリスクがあり、署名を躊躇するケースという現状を知ることができた。

自己決定に伴い発生することは、転倒や事故などのリスク管理をどこまでするのかということである。しかし、ブランデンブルグ認知症センターにおいて、外出する際のリスク管理の質問をした際、「人生にはリスクがつきものだ」と話され、自己決定・自己責任という考え方が根付いており、ここでも権利憲章において日本との違いを感じた。

日本の介護現場は利用者の意向に基づいたケアを提供していくことが基本である。しかし、介護事故訴訟の増加などを背景に利用者の安全と家族の意向が優先される風潮がある。また、介護人材不足による、利用者の個別性や意向に沿ったケアを提供したいと思っても食事・入浴・排泄など基本的な生活を支えることで手一杯になっており意向に基づいた活動が提供できていないのが現状である。こうした現状の改善を図るために、日本は地域包括ケアシステムの土壌を2016年に「本人・家族の選択と心構え」を「本人の選択と本人・家族の心構え」に変更し、本人を主体として支える体制を推進しているが「誰のための支援なのか」を改めて考える機会となった。

## (2) 「わがこと」として考える物事の捉え方

日本では、我が事・丸ごと共生社会実現に向けて、一億総活躍社会づくりが進められている。福祉分野は、福祉は与えるもの、与えられるものといったようにパラダイムシフトし、福祉は与えるもの、与えられるものといったように、「支え手側」と「受け手側」に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、公的な福祉サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる「地域共生社会」を実現する必要があると動き出している。ドイツでは、日本でいうケアマネージャー制度はなく、当事者が自ら必要な保険制度やサービスを一から調べ、選択されていた。「将来を見通したワークショップ」「将来を考える会」など、自分が年をとったらどうしたいか、どのような環境で暮らしたいかなどを考える会や専門家を交えたワークショップが、どの訪問機関においても取り組まれていた。

ドイツ在住の日本人で運営される竹の会は、高齢になっても、自分らしく生き、社会との繋がりを持ち、たとえばドイツ語力が衰えていっても日本語で語り合える仲間があり、助け合い、支援し合う、そんな老後のための環境づくりを目指して活動する世代を超えた公益団体であった。この団体は社会福祉施設ディアコニーと協力して運営されていた。ここでの意見交換で学んだことは「当事者意識」という概念であった。当事者意識とは、自分自身がその事柄に直接関係すると分かっている自覚のことである。高齢になっても自分らしく生きることや老後の不安は自分事であり、自分の事は自分でという意識が重要であるとのことであった。ドイツ人において、人助けは自分に返るという伝統・言い伝えや文化によって育まれてきた考え方や捉え方が影響し、当事者の意識を高めているとの意見も聞かれた。日本の政府が現在取り組み始めている、共生社会実現の根底にある「当事者意識」との考え方がすでにドイツには存在していた。

## (3) 高齢者イメージのパラダイムシフト (アクティブ・シニア)

高齢者の生活環境、暮らしぶり、ライフスタイルについて、社会的及び政策的観点から調査を行う研究機関であるドイツ高齢者センター (DZA) において、高齢者は人それぞれ多様であり、不平等なものであるという啓発活動に取り組まれていた。この機関が高齢者に望んでいることは、「自分が必要とされていること」・「役割があること」、また、「社会との繋がり」・「ネットワーク」があること、地域とのつながりを強化することであった。

ドイツでは、高齢者に対するイメージを変える活動を中間支援組織であるドイツ高齢市民組織協議会 (BAGSO) を中心に活動されていた。その中でも、元連邦政府・家族・高齢者・女性青年省 (BMFSFJ) 大臣、兼元ドイツ高齢市民組織協議会 (BAGSO) 代表のウルスラ・レーア博士のお話が非常に印象的であった。

「高齢者は病気・疾患があるのは当たり前である。普通に年を取ること、変化し積み重ねるもの。重要なのは、どのように年をとるか、どう長生きするかではない。」年をとるといことは Active であるということであった。

現在の日本では、廃用予防・認知症予防というように、悪くならないように予防するという視点で活動が行われている。その上で、どう年をとるかを考えていくことで残りの人生を Active に、また建設的に自分の人生を考えることができるのではないかと考える。利用者・地域住民と今後の生活を一緒に考えるアプローチを行ううえで興味深い訪問となった。

レーア博士は、オーバープロテクションについてもお話をされ、6ヶ月入所することにより、機能が33%低下するというデータがあることを説明された。また、「人が出来ることをやってしまうことは手助けにならない」「健康と生産性（活動）は密に関係している」と話され、対象者の健康を考え、作業活動の繰り返しによる生活と、人生を考えることが重要であると述べられた。日本では、マンパワー不足で時間内に業務を遂行しようとオーバープロテクションになることが問題視されている。今後、「支援者が出来ることを奪わない」「自分らしい生活を送ることができているか（QOL）」という考え方を再度、見つめなおし、自立支援に向けて関わっていきたい。

#### （4）高齢者の活躍の場とボランティアの目的

ドイツ高齢市民組織協議会（BAGSO）の調査によると、ドイツでは以前は早期退職者が多かった。しかし、現在は長く就労する人が増えてきているとのこと。理由は、50%未満はお金が必要と考える。もう50%は社会との接点を持ちたいとの理由で転職やパート勤務での就労を望んでいるとのことであった。会社側がこのような高齢者就労の意義の変化を受け入れる体制にしたことで、就労する高齢者が増加しているとのことであった。

ドイツではシニア・エキスパート・サービス（SES）は、定年退職した専門職や管理職の派遣事業所として代表的な組織団体となっている。ここでは発展途上国とされる国々の180箇所に拠点を設けて、途上国側から派遣要請を随時、受け入れている。登録しているメンバーと派遣先の支援内容とを適合し、派遣者への紹介を行うとのこと。派遣後のアンケートでは、80%が派遣事業を肯定的に捕らえ、派遣者自身の異文化への理解が深まったと回答する結果があるとのことであった。大変、関心したのはメンバーが認知症を患った場合の対応については、限界を定めず当事者と話し合って対応を決めているということであった。どんな疾患や障がいを負ったとしても、それだけで判断はしない、必ず当事者と話し合いをするとのことであった。また、大切にしていることはあらゆる立場の高齢者であっても当事者以外が活躍の場を奪うようなことがあってならないという事であった。

ボン高齢者支援センターは、かつては修道院であり高齢とともに日々の生活が一人で行うのが困難になっていく高齢者に対して、住民や余暇活動についての情報普及やカウンセリングを行っている。また、高齢者に対する包括的な相談サービスのスタート地点といえる。隣接するデイケアセンターは、高齢者が出会えるコミュニティセンター（クリスマス・昼食・ゲーム・料理等）であり、相談できる場として位置付けがされている。また、ここでは社会福祉団体、身体障害者自助団体と連携して様々なプロジェクトを展開し、高齢者のためにインフラを整える役割を担っている。ボランティア活動をするにあたり、退職後、退職目前の方を対象に「高齢者支援とは何か」を説明し、話し合う研修が行われている。そこで、ボランティアの相談相手を明確化して恐怖心を取り除き、リスク管理を行い、ボランティアの仲間の輪を広げて信頼関係を構築しているとのこと。

連邦シニア・ビューロ共同体（BaS）においても、高齢者のボランティア活動や、50歳以降のアクティブ・エイジング、高齢者の自立を支えるとともに社会参画を促すことを促進する活動の中で、ボランティアセミナーを開催している。このボランティアセミナーは市民・町長からの発信であり、それに対して行政も賛同していると聞いた。

ドイツにおけるボランティア活動の実態は、「ボランティアによって社会と繋がり、役割・生きがいを見つけていた。また、友達も増やすことができ広いネットワークを構築する」。これは、Active に年を取っている結果、将

来への不安を軽減させることへと繋がっているのではないだろうか。今回の派遣において、ドイツと日本のボランティアに対する考え方・目的の相違点が明確にできた。日本でも以前と比べボランティアは増加しているが、今後地域包括ケアにおいて互助を強化していくためにもさらに増員が必要であるが、作業療法士である私が自ら行うこととして、利用者の生活状況における近隣との関係を構築していきたいと考える。また、ボランティアコーディネーターの資格をとり、真誠会内でのボランティア活動の斡旋・米子市社会福祉協議会とも連携していきたいと考える。

#### (5) 互いの利が一致する多世代交流

シュレツキ通り 44 番「多世代ハウスプロジェクト」アパートには 1 歳から 88 歳までの住人が暮らしている。全部屋は共通してバリアフリーが標準的な環境となっている。引き出しの取っ手が手すりとして使える設計になっていた。バリアフリーを障害者用として捉えるのではなく、デザインフォアオールของの考えに基づき設計がされていた。その中でもオールバリアフリーの部屋は 3 部屋あり、視覚障害に配慮した色彩（青と白を基調）を取り入れ、また聴覚障害者に対しても、火災警報器は、警報とともにランプを発光するようになっていた。アパート内の住民にリーダー的立場の人はいないにもかかわらず、3 週間から 4 週間に 1 度のミーティングが開催され、時には食事会やパーティーも開催されていると話されていた。この環境の中から、隣人との交流の機会が増えているとのことであった。新規住民の受け入れに関しては、希望者が多いため住民全員での話し合いで住居者を決定しているという。コンセプトは、「機械を使うより、隣人を使う。社会的つながりを持つ」である。ここでは、アパート内の交流はあるが、アパート外の交流は少ないと報告があった。日本は、連携という言葉が一人歩きしている現状にあると思う。連携とは手段であり、何のために連携をするのかが重要になってくる。当事者にとって何が必要かを考え、目標を明らかにし共有して、互いの力を引き出し合う関係を築くことが大切であることを改めて学ぶ機会となった。

ハウス・デア・ファミリエ（多世代ハウス）では、多くの人が出会う場が 1F にある（相談窓口）。また、どの国籍・老若男女も歓迎し、裕福か否かは関係なく生涯学習を掲げて活動している。また、将来長く自分で自己決定をし、生活ができるようにすることを目指している。出産コースから死ぬまでのコースもあり、「親と子、祖父と子」という多様性の観点からも活動している。日本では、公民館・児童館のような位置づけであると捉えた。この多世代ハウス内では、護身術や木工教室、ギター教室など様々なコースがあり、様々な人がスペース・コースを共有していた。母親の出産後のシェイプを戻すための体操中の子守りでは、高齢者が子供の面倒を見ており、子供がいなくて赤ちゃんに触れるのが楽しみですとの意見もあるという。子育て疲れの母親のサポートでは、出会いは楽しい、母親は私の娘、2 世代下の人とつながりを持って嬉しいなどの反応もある。面白いものを提供するというコンセプトのもと、町へ出たりお祭りをしたりと他のボランティアとの出会いの場もつくっているとのことであった。

多種多様な人々が教え合い、また、学び合うことでお互いのニーズを満たすことができる関係を築いている。日本の目指す、多様な個人が能力を発揮しつつ、自立して共に社会に参加し支え合う「共生社会」を、地域また一つの場所で実現していると感じられた。また、地域の資源を活用することで、地域住民に親しみがあり、より地域が活性化させられる要因の一つになっているのではないかと考えた。

### 3. 学びを活動分野においてどうかすのか

#### (1) 自己決定権の尊重

作業療法士として自立支援に向けてリハビリテーションを提供する上で、自立支援とは何かを再確認していきたい。自立支援とは、「残存機能を活かし自分でできるようにするために指導・支援する」ことだけではない。自立

支援を考える上で重要なのは「自己決定」をして「自分の過ごしたい生活を過ごせているかどうか」である。つまり、自分らしい生活を送る事が出来ているかどうかというのがポイントとなる。このことを念頭に置き、派遣後、利用者に対して、意思・意向をもう一度聞き直し・引き出し把握することを第一にしていきたい。利用者に必要なだと思うことに取り組むことも大切であるが、利用者自身のやりたいこと・望むことを尊重し、目に見えるものだけでなく、利用者の満足感・幸福感、QOLを向上できるよう支援していきたい。また、この学びを真誠会の職員を初めとして多職種、さらには鳥取県の介護現場の職員に還元し、もう一度誰のための支援なのかを考えてもらえるように取り組んでいきたい。

## (2) 地域資源の活性化を図る

この度の派遣では、直接ドイツで働く作業療法士に話しを伺うことは出来なかった。またその役割についても訪問機関にどのように関わっているかも明確には出来なかったが、ドイツで働く作業療法士は医療機関での役割を中心に担っているのではないかと推察した。元気な高齢者を地域資源と捉えアプローチすることで、ノーマライゼーションの理念に基づき元気な高齢者の増加を図り、高齢者の居場所や地域で活躍する場所が増えることで地域が活性化し、「可能な限り住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで続けることができる」地域包括ケアシステムの構築に繋がると考える。そのために作業療法士に求められることは、就労支援や社会参加への援助を行いながら自立を促すために利用者の能力を引き出し、能力を地域の町内会・公民館・児童館など今ある地域資源につなげる事が重要であり今後、一層強化していかなければならないと感じた。

## 4. 社会活動のさらなる推進にどういかにするか

### (1) 行政機関との連携をさらに強化する

ドイツ高齢市民組織協議会（BAGSO）は全国で活動する110以上の団体会員を傘下に持つ中間支援組織である。ドイツ国内の1,300万人を超える高齢者の意見を代弁する。自らを高齢世代の政策提言グループとして位置付け、他の世代のニーズも考慮しながら、高齢者の関心を政治経済界、社会に向けて代弁する役割を担っている。このようにドイツは中間支援組織が強固なものであり、しっかりと市民のニーズが政府にとおるパイプを持っている。

日本においても、社会福祉協議会や地域包括支援センターと連携を強化していくことが重要であると考えられる。幸いにも私が勤める職場で米子市の委託を受けて市の地域包括支援センターの運営をしている。市の福祉課や地域包括支援センターなど行政側のニーズを把握し、現場での状況の情報を共有し、地域活動に役立てていきたい。また、近年では学生のうちから行政機関との連携の必要性を学ぶことが求められている。今後は、日本作業療法士協会・鳥取県作業療法士協会を通じて、作業療法士が社会活動に積極的に参加できるよう支援する役割を担って教育機関や行政機関へ伝えていきたいと考える。

### (2) 「当事者意識」と「アクティブ・シニア」の啓発

日本人は、子や孫の成功・幸せが即自分自身の幸せや生きがいに繋がっていることを、自他融合の幸福感が存在していると言われている。他者の存在が少なからず自らの幸せを規定するといった消極的な生きがいの在り方に通じるところがある。一方ドイツの高齢者は、自己成長の為の努力や自らの健康、ボランティアのように自己の有用感を挙げる者も多いとのことであった。これは自分自身の生きがいを「人生いかに生きるべきか」という問いへの積極的思索としてとらえているからだと考える。この日本とドイツの特徴差は、他者との融合を強調してきた日本文化と、他者からの独立と独自性の確立を価値の中核においてきたヨーロッパ文化との違いから生まれてくるので

はないか。また、宗教的バックグラウンドや死に対しての捉え方の違いも影響しているのではないかと考える。これらのような違いはあるが、この度の派遣でみな「当事者意識」を持って生活をするのが重要であると学ぶことができ、日本がすすめる地域包括ケアシステムにおいて「高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる」という目的を実現するためにも、根底にある当事者意識を高めていく必要があると感じた。そこで、私の職場内をはじめ、地域にでて自分ごととして捉えるための啓発を行っていききたい。また、竹の会やその他の訪問機関でもあった、将来を考える会・ワークショップを実践していき意識を高めていきたいと考える。

「高齢者は弱い立場である」「老いはさみしいもの」等のイメージで一括りにするのではなく、当事者意識の啓発と、年をとる事へのイメージ啓発（ポジティブ・シニア）にも取り組んでいき、その人の「生涯」を一緒に考えていき自助・互助の強化を図っていきたいと考える。

## 5. おわりに

今回の派遣プログラムでは、ドイツの高齢者に関する考え方、政策、地域での取り組み、貧困・難民問題、ドイツ人の人生観や生活・文化を学ぶことができた。なかでもホームステイは初めてであったこともあり、とても貴重な体験となった。ホームステイ先で時間を伴いする中でドイツの人達の時間の使い方が生活にゆとりを感じ、日本とは違う時間の流れがあった。そして、何より人生を楽しんでいるように感じれ、羨ましく思うところもあった。他国の歴史や価値観を実際に肌で感じた体験は、私の今後の時間の使い方や、仕事と家庭（余暇）のメリハリをつけた生活をする上で良い影響を与えると確信している。

また、派遣にあたり普段関わっていない専門外の知識や日本の医療・介護保険や国・地方自治体の現状を学ぶことができたことも大変有益であった。

国や地方自治体が目指すビジョン、各地で行われている先進的な取り組みも知ることができ、日本の公平的な制度や日本人の特性など日本の良さに気付くことができた。自分の考える枠に広がりをもたせたこの学びを活かし、共に日本で働く作業療法士の仲間と更なるネットワーク拡大を図り、日本の作業療法士のリーダーとして、元気な高齢者がいきいきと自分らしい生活が送れ、社会で活躍ができる日本にしていきたい。

最後になるが、このような機会を与えてくださった内閣府及び（一財）青少年国際交流推進センターの方々、ドロテア・ヴンシュ氏、ガイド・クルンプ氏、イボンヌ・ギュンター氏、通訳の本間純子氏をはじめ現地でサポートしてくださった方々に心より感謝を申し上げるとともに、土山団長をはじめ、派遣団員にも感謝を申し上げたい。高齢者分野という共通するビジョンに向け集まり、それぞれの立場やアプローチの仕方があり、いつもと違う視点や考え方を知り、多くのことを学ぶ機会となった。また、この度の派遣で得た仲間・ネットワークは私の宝物となった。さらに、共に今後の社会活動に還元するため、切磋琢磨し合っていきたいと考える。



- ・内閣府青年国際交流事業報告書 2015
- ・内閣府 平成 25 年度 高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果