

〈論 文〉

「夢ある My Life Plan」設計の実験

——より良く生きるための教育的試み——

大 塩 ま ゆ み

は じ め に

全国の20歳以上の約1万人を対象とした内閣府の「国民生活に関する世論調査」(2010年6月調査)によると、日常生活で悩みや不安を感じている人は68.4%である。悩みや不安の第一位は、「老後の生活設計」で52.4%と過半数を占める(複数回答)。二位が「自分の健康」で49.2%、三位は「家族の健康」で42.6%、「今後の収入や資産の見通し」は39.7%である。

同調査は、1963年から実施されているが、調査項目や回答選択肢が異なるものの、不安に対する設問が始まった1977年調査では、不安に思っていることの第一位は「経済的不安(物価高、収入が少ないなど)」で40.8%、二位が「病気の不安」で40.0%、「老後の不安」は第三位で36.7%であった。以後、「自分の健康」や「家族の健康」が一位になった時期もあった。しかし、1999年以降は、2002年に二位になった年以外はずっと、「老後の生活設計」が悩み・不安の第一位を占めている。20歳以上の成人の回答者にとって、経済的不安や健康以上に、「老後の生活設計」という未来の生活が不安や悩みになっているという調査結果をどう解釈すればよいのだろうか⁽¹⁾。

「老後の生活設計」を不安に感じさせる一因と考えられるのが、日本人の平均寿命の伸びであろう。同時に、自分の寿命や健康状態を予測できないという人生の不確実性や老後のマイナスイメージもあるだろう。つまり、日本は、世界有数の高齢社会になったが、長寿に伴う様々なマイナス要因もある。年金・医療・介護・社会福祉等の社会保障の不十分さや管理運営の難しさ⁽²⁾、近隣関係

の希薄化・社会的孤立・無縁(孤立・孤独)死等の不安材料があり、明るい老後をイメージできない⁽³⁾。

また、疾病構造が変化し、「慢性病」が増え、「成人病」が「生活習慣病」と呼ばれるようになった。この命名は、若い時期から適切な生活習慣を心がける事によって疾病予防を奨励しようとする考え方による。介護保険ではケアプランや介護予防プランが実施され、健康・生活面でのプランニングや目標設定が行われている。

しかし、究極的な介護予防や疾病予防は中高年になってからだけではなく、むしろ若い時期からの健康づくりやより良い生活習慣にかかっているのではないだろうか。しかも、病氣予防や介護予防という「～にならないように」という消極的な取り組みのみならず、「より良く生きる」という積極的な生き方が、不安を払い、健康やQOLを高めることになるのではないかと考える⁽⁴⁾。

そこで、「老後の生活設計」への不安をなくし、より良く生きるためには、死期や高齢期を含めた人生全体のライフプランを若い時期からたてる事が一つの手がかりになるのではないかと考え、実験的な試みを行ってきた。つまり、生活目標や人生設計をたてる事が、健康でより良く生きる秘訣となると仮定し、このような仮説をもとに過去10年間、学生や前期高齢者に「夢ある My Life Plan」と称して人生設計のプランニングを試行してきた⁽⁵⁾。

1. 実施方法と目的

筆者は2001年から2011年までに、「夢ある My Life Plan」と名づけた人生設計を、大学の「高齢

者福祉論」または「社会福祉論」等の授業時、または生涯学習の講座や大学院等で500人以上に対して実施してきた。学生のライフプランは、多くの場合、通年または半期の授業の初回または2回目くらいの導入時に実施した。また、本稿で後述するように、オムニバス形式の「社会福祉入門」の中盤くらいに担当した2回の担当日に実施したものもある。

「夢ある My Life Plan」は、現実的なライフプランではなく、空想的なプランである。「夢でよいので、想像力たくましく人生設計してほしい」と述べて30分ほどの時間をとる。なので、定年退職を目前にしたシニア世代を対象に定年退職後のライフプランを立てる生涯学習講座とは異なる。またライフプランと称して実際はマネープランを考える人生設計とも違う。若い世代にとって定年退職後は数十年先なので、具体的なプランを想像することは難しい。また実現可能性の高い現実的な計画を描くよりも、夢は大きく描いたほうが楽しく、想像力をかきたてる。想像力は創造力にもつながり、未知への好奇心やエネルギーを生み出すので、あえて夢を描くように伝えている。

方法は、あらかじめA5またはA4サイズ程度の紙を配布しておき、黒板に1本の横線をひいて、ライフスケール法でのライフプラン設計の仕

方を説明する。その場合に、必ず書き込むこととして、死期、つまり「永眠したい年齢＝生きたい年齢を入れてほしい」と伝える（図1参照）。

なぜ、死期を記入させるのか。それは、人生には、必ず終わりが来るという現実を直視するためである。そのような人生の終着点を意識して、悔いのない人生を送るには、どうしたらよいかを考えてほしいからである。ちなみに、過去10年間の大学生に対する「夢ある My Life Plan」で、死期の最高齢は、230歳であった⁽⁶⁾。

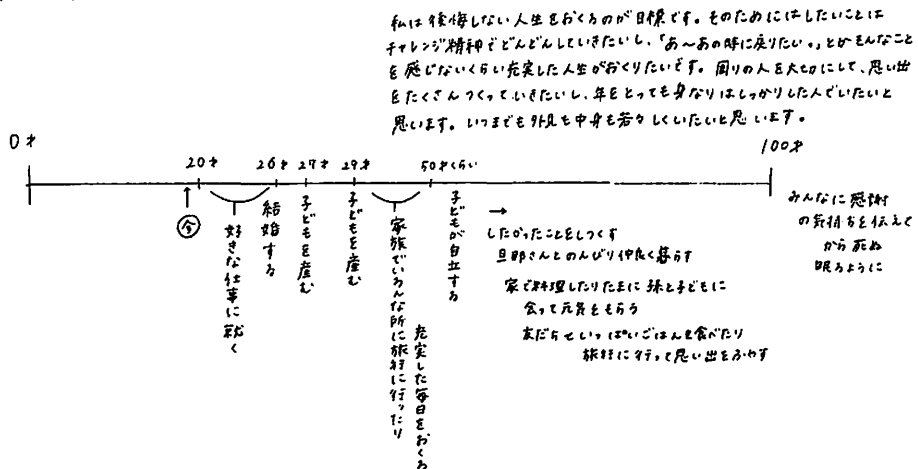
2010年までに学生に実施したライフプランについては、提出された約400人分を保管しているが、その効果については、授業の感想として「夢ある My Life Plan」についても感じた事を記入するよう伝達するにとどまっていた。しかし、2011年には、その効果を明らかにするために、簡単なアンケートを実施した。

そのねらいは、「夢ある My Life Plan」の効果が明らかになれば、より良く生きるためのプログラムとして実用化できる可能性が高まると考えたからである。つまり、1) 学生がより良く生きるための教育手法として、2) 高齢期の不安予防やヘルスプロモーションとして、3) ソーシャルワーカーの専門性向上のためのツールとして開発し、活用の可能性を探ることを目的に簡単な調査を行った。もし、「夢ある My Life Plan」に上記

図1 「夢ある My Life Plan」の一例（本人の了承を得て掲載）

夢ある My Life Plan

生活目標



の効果があるとしたら、今後、他の場面で取り入れ、より良く生きる支援をするツールとして発達させられるのではないかと考えている。

2. 「夢ある My Life Plan」 の効果調査の概要

2011 年の「夢ある My Life Plan」設計は、本学社会学部地域福祉学科と臨床福祉学科 1 年次生の合同授業「社会福祉入門」の第 9 講目にあたる 2011 年 6 月 14 日の 2 講時に実施した。プラン立案の時間は、授業の終盤 30 分ほどであり、それまでに次のような参加型授業を行った。

最初に、「高齢期・高齢者」という言葉から連想するものは何かと問いかけ、配布した用紙への記入を求めた。その後、「夢」「希望」という言葉を連想した人に挙手を求めたところ、どちらもゼロであった。多かったのは、「介護」「年金」であった。

その後、日本人の平均寿命や高齢化率、高齢者人口の性比等の話をして現実の高齢期をイメージさせ、「皆さん自身は、どんな老後を送りたいですか」と質問を投げかけた。要介護状態か元気で長生きかの二者択一で挙手を求めると、当然ながら元気で長生きに多くの手があがった。

次に、「どうしたら幸福な高齢期を過ごせるか」についての考えを紙に記入するよう求めた。しばらくして、「それは、夢・希望・生きがいをもつことではないかと私は思っている」と自分の見解を述べ、WHO の健康の定義について解説した⁷⁾。その後、実際に元気で生き生きとすごしているシルバーエイジの人の例をビデオで紹介した。(ビデオは、社交ダンスを趣味としている農家の高齢女性やそのグループを紹介した 10 分程度のもの)。

そのような実例の映像を見せた上で、学生自身の「夢ある My Life Plan」をたてるようにと伝え、その方法を説明し、約 30 分の時間をとった。多くの学生は 15～20 分くらいで図ができたので、残り 10 分くらいの時点で、「生活目標」を書くように指示した。つまり、「自分は、こういう人生を送りたいので、～しようと思う」というような目標を言葉にするように、と伝えた。

その後、授業の感想を書くように伝え、またライフプランの中身については、空想とはいえプライバシーにかかわるので、個人が特定されるような形で公表はしない、という倫理的配慮を明言して回収した。

今回「夢ある My Life Plan」を提出した学生は、計 266 人であった。これは、授業登録者数合計 290 名の 91.7% である（授業登録者数は 1 年次生 274 名、3 年次生（編入生）16 名、男性 111 人、女性 179 人）。また、授業の出欠を兼ねた感想記入用紙を提出した学生も 266 人で同数だったので出席者全員が提出したことになる。

次に、1 週間後の 6 月 21 日に、1 週間前に立てた「夢ある My Life Plan」についての簡単なアンケートを実施した。アンケートは無記名で、自由記入式 2 問と単一回答式 1 問、複数回答式 2 問の計 5 問と基本属性の設計にした。

3. アンケート結果

(1) 属性

6 月 21 日のアンケート回収総数は 255 で、そのうち学科・性別等の記入漏れのある無効票が 2 で、有効回答数は 253 であった。また、21 日当日、別に回収した記名レポートによると、出席者は合計 268 人であり（出席率は 92.4%）、アンケートの回収率は 95.1% であった。有効回答率は、94.4% である。

「夢ある My Life Plan」を提出した学生は計 266 人であったので、プランを作成せずにアンケートに回答した学生がおり、それがアンケート用紙にも記載されているものもあった。アンケート回収数は 255 でプラン提出数 266 のほうが多い。つまり、プランは出してもアンケートに回答していない学生もいることになる。

253 の有効回答の属性については、地域福祉学科学生が 125 人（男性 50 人、女性 75 人）で、全体の 49.4%、臨床福祉学科学生は 128 人（男性 35 人、女性 93 人）で 50.6% であった。男女別合計は、男性が 85 人、女性は 168 人で、男性 33.6%、女性が 66.4% で女性が多い（表 1 参照）。

表1 有効回答者数

	全体	地域福祉学科			臨床福祉学科		
		合計	男性	女性	合計	男性	女性
実数(人)	253	125	50	75	128	35	93
比率(%)	100	49.4	19.8	29.6	50.6	13.8	36.8

(2) プランを立てたことについて

まず本アンケートでは、「“夢ある My Life Plan” をたててどのように感じましたか」と、感想を学生自身の言葉で記入することを冒頭に求めた。それは、後述の設問と重複したとしても、回答の選択肢の文意にあてはめた回答で効果を数値化して数量的な結果を求めるのではなく、一人ひとりの表現を重視するためである。しかし、本論では共通する回答を分類して数えた結果を報告する。つまり、1文を一つとしてカウントするのではなく、文中の語句を意味内容ごとにカテゴリーに分けてカウントした。一人で複数の内容を書いている学生と単一の内容のみを記入している回答、無記入の回答があったが、記入があった回答数は234で有効回答数の92.5%であった。

まず共通する回答の多かったものは、プランをたてることが「楽しかった」というものであり、「おもしろい」を含めると24であった。「計画どおりに実現できたらいいな」や「その通りに生活してみようと思う」「実行していきたい」というような回答をまとめると25で、総数としてはこちらが多い。次に「将来の自分をみつめるきっかけとなった」に類するものが19あった。

次に「将来が楽しみ」という内容の“未来志向型”と、「今を充実させたい」という内容の“現在志向型”は、それぞれ15ずつであった。「将来のことを考えたことがなく新鮮でよかった」は11、「今後の見通しがたった」は10だった。「これから頑張ろうと思う」や「チャレンジしたい」という回答も複数あった。

次に、特徴的な記述を紹介すると、次の通りである。

「たのしかったし、わくわくした！ 楽しい未来を想像することで、前向きになれた」

「書いているうちに、やりたいことがいろいろ

出てきて楽しかった」

「将来に夢とかやりたい事を持つ事は良いと思う。それによって、今の自分に自信が持て、生活が楽しくなると思う」

「今まで Life Plan を考えたことがなかったので楽しかった。Life Plan を立てたほうが、自分の人生に意欲を持てたし、理想が広がった」

「まだまだ人生は長いと思うので、これからどんないろんなことに挑戦したいと思いました！！」

「まだまだこれから自分次第で何でもできるんだなと思った」

「今までここまで具体的に考えたことがなく、自分の人生やし、もっと早くからこんなことをしてみたかった」

「若い時に苦勞すれば老後に幸せになれると思った」

「普通は不安に思える老後に、逆に希望を持てた」

「自分の可能性を見出せそうな気がした」

「人生が輝いて見えた」

「自分の未来は自分が決めるものだと思います。自分の描いた未来へ向かっていけるように、今から努力しようと思いました」

「老後のことを考えるのは何の意味があるのか？と最初は思ったが、目標を立てることによって、この先に意欲が持て、とても前向きに頑張っていけそうだと感じた」

「暗いイメージしかなかった老後が少しだけ幸せなイメージに変わりました」

「長期的な目標を立てると、簡単に『疲れた』とか『もういいや』とかいう考えが浮かばなくなった」

「就職についてなど不安を持っていたが、人生は目の前だけでなく、もっと長いものであると気付いて、気持ちが楽になった」。

以上のように、多くの学生がプランを立てたことを肯定的にとらえ、自分の人生に対して前向きに向き合うきっかけとなったと考えられる。しかし、少数ながら否定的な回答があるので、これは後で考察する。

(3) プランをたてて、よかったか

“夢ある My Life Plan”をたてたことについて、良かったかどうかを単一回答で尋ねた設問の回答は、次のとおりであった。「よかった」が全体では73.5%（男性67.2%、女性77.3%）であった。「どちらでもない」は、24.5%（男性28.2%、女性22.6%）、「よくない」との回答は0.9%（男性2.3%、女性0%）、「その他」は、0.9%（男性2.3%、女性0%）であった。おおよそ4人のうち3人が、「よかった」と感じている（表2参照）。

表2 プランをたてたことについて

		よかった	どちらでもない	よくない	その他	合計
全体	実数	187	62	2	2	253
	比率(%)	73.9	24.5	0.8	0.8	100
男性	実数	57	24	2	2	85
	比率(%)	67.2	28.2	2.3	2.3	100
女性	実数	130	38	0	0	168
	比率(%)	77.4	22.6	0	0	100

(4) 自分の将来について

「“夢ある My Life Plan”をたてて、自分の将来について、どう思いましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください」と、複数回答で求めた設問については、次の通りであった。

もっとも多かったのは、「自分の人生を大事にしようと思った」で72.3%（男性67.1%、女性75%）。次が「自分の将来を真剣に考えるようになった」で37.9%（男性40%、女性36.9%）であった。「自分の将来について前向きになった」は31.2%（男性25.9%、女性33.9%）であった。「自分の将来について考えたくなかった」は3.2%（男性4.7%、2.4%）で、「自分の将来が不安になった」は16.2%（男性18.8%、女性14.9%）であった。

以上のように、全体的に肯定的にとらえており、男女別に比較検討すると、女性のほうが肯定的に捉えている。

このようなプランをたてることによって、自分の人生を大切にしようという気持ちが強くなった

ことは、効果として評価できると考えられる⁽⁸⁾。

4. 生活目標と感想

(1) プランの生活目標について

次に、6月14日に提出された「夢ある My Life Plan」には、実際にどのような生活目標が記入されたかについて紹介する。授業での説明は、前述したように「こんな人生を送りたい、そのためには、～したい」という「～したい」という部分の目標を、余白に書くように促した。ただし、この生活目標の記入については、授業の残り時間が少なかったので強請せず、「時間的に余裕があれば、生活目標を記入してほしい」と説明した。その結果、無記入者が20名（7.5%）あり、記入者の比率は、92.5%である。

記入された生活目標は、箇条書きで何項目も書かれているものや一文のみものもあった。内容は個々人によって異なるが、語句ごとに意味内容が共通するものをコード化して分類し、おおよその傾向をつかむことにした。

その結果、最多数だったものは、「健康」で84人が記入していた（31.5%）。また、それに関連して、「食生活に気をつける」、「運動（スポーツ・体を動かす）」という内容がそれぞれ約20あった（7.5%）。次が、「結婚・家庭・家族」で50（18.8%）、「交友」が42（15.6%）、「仕事・職につく」が41（15.4%）、「経済的安定」が39（14.7%）、「趣味」が38（14.3%）、であった。「勉強」は27（10.1%）で、「努力・頑張る」が16（6%）、「チャレンジ」が12（4.5%）でやや多かった。

このような結果は、ライフプラン設計前に行った授業の影響があると考えられる。しかしながら、将来に夢を抱いて人生設計をし、今からの生活目標を文章化することで、チャレンジ精神を引き出し、勉強等にも意欲をもつ心構えが芽生えるようになったという一面もあるのではないかとと思われる。

(2) 当日の感想から

「夢ある My Life Plan」を作成した6月14日には、授業全体の感想を求め、回収した。その中に

は、ライフプラン作成についての感想も多く、特に、「とても面白かった」というものが多数あった。前述のアンケートの自由記載と重複するものも多いが、実際にプランをたてた直後のほうが、新鮮な心境を記入しているので、アンケートの表現とは違ったニュアンスのものを、原文から抜粋する形で、次にいくつかを紹介したい。

「楽しかった！！みんなと自分の人生について話せてとても充実した時間をもてた！！ちゃんと人生について考えるのも大切だなあとおもった。」

「……イメージすることによって、人生が退屈だと感じることは少なくなり、待ち遠しいものになると思いました。年をとることに対してマイナスのイメージをもつのではなく、プラスイメージなどの希望をもっていれば、心も楽だと思え、健康面でもいい影響がでると思いました。」

「……今から将来のことを考えて目標を立て、行動実践するのと、何もしないで年をとるのでは、老後のQOLが変わってくると思います。老後のQOLを向上させる為に、今からでも老後のことを意識して行動したいと思います。」

「……充実した生活を送るためには、自分なりの目標を見つけ、それに向かってつき進むことが大事だとわかった。そのためには、今から何ができるか、そういう疑問を考える時間をつくり、考えていく必要があると思った。少年よ、大志を抱け！」

5. 否定的回答の考察

以上のように、全体的には、「夢ある My Life Plan」の試みは学生にとって「よかった」と感じられるものであった。しかし、アンケートでは全体で0.9%（男性2.3%、女性0%）が「よくない」と回答をした。また、「どちらでもない」は、24.5%（男性28.2%、女性22.6%）であったので、プラス評価をしなかった学生が約4分の1あることを真摯に受け止め、その理由を考察する。

その方法は、1) アンケートと当日の感想の自由記載から、否定的感想の理由を探る。2) アン

ケートは無記名なので、回答者と実際のライフプランを照合することはできないが、当日の感想は記名式なので、否定的な記載をした学生のプランや生活目標と照合し、検討する、という方法である。

それによると、1)に関しては、「夢ある My Life Plan」をたてたことについて「よくない」と回答した学生は男性2名（地域福祉学科1、臨床福祉学科1）で、その自由記載は、次のようなものであった。

「考える事は良いが、僕は未来を考えるより、今、どんな状況でも楽しむことが重要だと思う」（地域福祉学科、18歳）

「今、がんばりたい」（臨床福祉学科、18歳）

これらの文から、前述したタイプで分けると、「未来志向型」ではなく、「現在志向型」といえる学生で、今に全力を注ぐことに重点を置いているので、未来を予想するライフプランに対して否定的に捉えたと考えられる。

次に、当日の授業の感想を調べ、ライフプラン図・生活目標と照合しながら検討した。そうしたところ、当日の感想で、全面的に否定的だと解釈できる内容の文を書いた学生は、一人だけだった。そこには「できれば老後をおくりたくないのでも早めに死にたい」とあり、ライフプラン図では、51歳で「交通事故で死ぬ」と記入されていた。感想には、「交通事故なら残された家族もお金に困らないだろう」とあり、生活目標は「家族を大事にする。お金に困らない！！子作りを楽しむ」とある。授業中の問いかけ「幸福な高齢者とは」「どうしたら幸福な高齢期を過ごせるか」に対しては、「お金に困っていない」「老後のためにお金をためる」と記入されていた。そして、47歳の時に「日本破産」と記入されている。今回のライフプラン設計は、あくまでも夢想としてなので、このような想定もありえるが、この学生に対しては、後日、面談をした⁹⁾。

このケース以外にも死期を50歳代に設定した学生が3人いた。しかし、これらの学生のうち二人は、感想文では、「楽しい授業でした」「たのしかった、なんとなく将来がみえた気がした」とあり、生活目標も「今を一生懸命生きる」「金銭的

な余裕をもち、休日を楽しむ」と記入していたので、否定的な人生観をもっているのではないと思われる。残る一人は、人生設計が「なかなか思いつかなくてももう少しじっくり考えてみたい」との感想で、ライフプランについては、「濃く短くが、理想かなと思いました」、「何事にも楽しみを感じて、常に明るく前向きに生きたいと思いました」と記入されていた。したがって、この3人については、人生を悲観している様子は感じられず、他の学生との差があまりなく、死期を短くしたのは、「現在志向型」のためではないかと考えられる。

また、死期を40歳代に設定した学生が2名いる。この二人に共通するのは、他の学生のように結婚や出産・家を買う等の具体的なライフイベントを記入していない点である。他にも具体的なライフイベントを記入していない学生が2名あったが、それぞれ死期を80歳と100歳に設定しているので、生きる意欲があると思われる。ライフプラン図にライフイベントを記入せず、死期も40歳代に設定している1名については、「あまりぐだぐだ生たくない」との記入がある。「……田舎でのんびり、日々是平穩に生きる」との生活目標をたてている。また、もう一人の学生は、文字での記入が多く、25歳からは未定とあり、「今本領を発揮し爆発する」と記入している。したがって、「現在志向型」のため長期展望をしていないと考えられる。

以上の6人の学生は、今の生活に全力を投入したい、または太く短く充実した人生を生きたいと考えているようである。しかしながら、40歳や50歳代で人生の幕を閉じてよいとする人生設計から、そのような人生観をもつのはなぜなのかという疑問が生じる。つまり否定的な人生観を抱いている可能性もあり、今後の見守りが必要ではないかと思われるが、今回は保留とした。

別の見方をすると、「夢ある My Life Plan」という夢をもって人生設計をするという試みから、人生の夢を想像できない想像力未発達の学生や消極的な人生観の学生を発見することができる。これらの学生が問題だというのではないが、場合によっては、悩みや不安を抱えていて精神的余裕が

ないということも考えうるので、機会があれば面談するほうがよく、そのためのスクリーニングとしても、この「夢ある My Life Plan」の人生設計ツールを活用できるのではないかと考える。

6. 総括と今後の課題

最後に、今回の取り組みを1.で前述したように、1) 学生がより良く生きるための教育手法として、2) 高齢期の不安予防やヘルスプロモーションとして、3) ソーシャルワーカーの専門性向上のためのツールとしての可能性について考察し、今後の課題を考える。

(1) 学生がより良く生きるための教育手法としてアンケート結果からは、総じて、この「夢ある My Life Plan」の人生設計は、学生に将来のビジョンをもたせ、今をより良く生きる意欲をもたらし効果があつたと考える。実際にライフプランが思い浮かばなかった学生の中には、「難しかった」等の意見もあつた。また、実際のライフプランは、ラフで荒削りのものが多かった。しかし前述のように、将来の自分に向き合い、将来につながる今をしっかりと生きようという意欲をもつきっかけにもなるという効果があるといえる。

したがって、「夢ある My Life Plan」による人生設計を実施し、学生のより良く生きる意欲を引き出す教育に意義があるといえるのではないか。

しかしながら、このような効果は、その実施方法に左右されるということもありえる。単に「夢をもって自分のライフプランをたててください」と言っただけでは十分な効果は得られないかもしれない。今回は、実際に生き生きと過ごしている高齢者の映像を見せ、モデルを示したことが、明るい老後をイメージさせることに影響を与えていただろう。

また、ライフプランをたてるのが「楽しかった」という回答が多かったが、その理由は、自分の将来や夢を描くこと自体が楽しい作業であった、というものと、それを友達と共有できた、という側面もあることが、記述された回答からわかる。

したがって、どのような場面やどのような説明を前提として、ライフプランをたてるかによっ

て、その効果が異なると考えられる。また、誰がプランを立てるよう促すかによる違いも考慮に入れる必要がある。今回、筆者は、授業で、「元気で長生きするための秘訣は夢・希望・生きがいをもつことではないかと私は思っている」と自分の見解を表明しているの、それが学生の意識を誘導していた可能性がある。

また、今回は大学1年次生に前期の授業時間中に行ったが、他の学年や年齢層を対象とした場合では、効果が異なることも予想される。

したがって、今後の課題としては、誰がどのような状況下で、誰に対してどのように夢をもたせてライフプランを立てるよう促すかによる効果に違いがあるかを明らかにする必要があるだろう。それによって、「夢ある My Life Plan」の実用可能性がさらに明確になるだろう。

(2) 高齢期の不安予防やヘルスプロモーションとして

筆者は、人生に目標や計画をもつことが生きがいになり、より良く生きられるという仮説にもとづいて、「夢ある My Life Plan」の人生設計を試行している。しかし、この仮説を科学的に検証するには、プランをたてた学生を数十年後に追跡調査しなければならない。そのような科学的な立証は時間がかかるので、本研究では「夢見る」ことがより良く生きる「希望」となると仮定し、「“夢ある My Life Plan”をたててよかった」と感じたかどうかの主観的評価を調べた。前述のアンケートの結果では、「夢ある My Life Plan」をたてて「よかった」との回答が多数を占めているので、この取り組みの主観的評価としては、成果があったといえるのではないかな。

また、生活目標については、正確な数値としての結果は出せないが、多くの学生が「健康」という文字を記入したので、健康増進を喚起する効果があったと考えられる。また、一例ではあるが、「若い時に苦労すれば老後に幸せになれると思った」「普通は不安に思える老後に、逆に希望を持てた」等の学生の自由記入文が示すように、高齢期の不安やマイナスイメージを「夢ある My Life Plan」をたてることや心の持ち方によって意欲や

希望・可能性に変えることができるのではないかと考えられる。

(3) ソーシャルワーカーの専門性向上のためのツールとして

「夢ある My Life Plan」によるエンパワーメント効果は、前述のように、一定程度はあると思われる。が、それは、大学生を対象とした場合であり、ソーシャルワーカーの専門性向上のために役立つツールとなるかどうかについては、今後の試行が必要である。

今回は大教室で授業時間中に行ったが、個別の対人援助場面や小グループでのグループワークとしても実施可能である。対個人のケースとしては、今回、否定的回答をした学生1名に対して個別面談をして、「夢のないライフプラン」を「夢あるライフプラン」に加筆修正することになったことが一例である。類似の方法に、「生活分析的カウンセリング (LAC 法)」がある。これは、夢想ではなく、現実的な課題等を記入する⁽¹⁰⁾。

この「夢あるライフプラン」は、夢想的なプランなので、対人援助場面で実用化する場合に、これを実現させるように強要したり、促したりする必要はない。あくまでも、これをネタにして自分の今の生活や将来について思いを巡らせ人生に前向きに向き合うということがねらいである。今回のアンケート結果で明らかになったように、実際に紙に人生設計を書くという作業をすることで、人生を大事にしようという気持ちが生まれる。小グループでの実施は、雰囲気づくりとグループ内の関係作りをすることが重要で、堅苦しい雰囲気や沈鬱なムードではなく、リラックスして空想をふくらませられる雰囲気が望まれる。そのために、長調の明るい BGM を流すということも一案であろう。

今回は、大学生という共通の属性の若い対象者に、授業中に実施したので、講義やビデオ教材による影響があったと考えられる。そうでない異質な対象者のグループで行う場合を含め、本格的な導入のためには、場面設定等の工夫が必要であろう。つまり、誰が誰に対して、いつ、どのような方法と場所で行うかにより、効果に差がでること

が考えられる。また、プラン設計を促す立場になることが予想されるのは、教員やスクール・ソーシャルワーカー、または自立支援事業に携わる関係職種であるが、効果的な「夢ある My Life Plan」のたて方のスキルや知識を学ぶ必要もあるかもしれない。これらの立場の教員・ソーシャルワーカーらが肯定的な高齢期観をもち、老後に夢を抱かせるようなエンパワーメント力を発揮することが求められるであろう。

「夢あるライフプラン」設計には、以上の(1)～(3)の三つの効果を期待して実施したが、5.で否定的回答の考察をしたように、通常では表面化しにくい悩みや課題を見つけるためのスクリーニングとしても使えるのではないかという結果が得られた。これについては、「夢あるライフプラン」の描き方(死期・ライフイベント等)や生活目標の内容、図案記入のタッチ・筆圧等も観察し、他者の図との比較検討をする等の見極め方法をさらに検討する必要がある。

今回の結果をもとに、今後さらに実験を重ね、主観的評価による効果を確認しながら拡大実施していきたいと考えている。

注

- (1) 「国民生活選好度調査」(平成22年、内閣府)によると、「幸福感に影響する要素は、①健康、②家族関係、③家計状況が3大要素」であるという。
http://www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/h21/21senkou_01.pdf#search=国民生活選好度調査 (2011-06-18)。
- (2) 2010年には、所在不明の高齢者に年金が支給され続けていた問題が発覚し、その後の調査で本人の生死を確認したところ、払い過ぎ分総額約2億円分を停止した(『朝日新聞』2011年8月6日付け)。
- (3) 内閣府(2009)「平成20年度国民生活選好度調査結果の概要」によると、老後に明るい見通しをもっている人は、約1割しかない。
http://www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/h21/21senkou_01.pdf#search=国民生活選好度調査 (2011-06-18)。
- (4) 辻一郎・高橋裕子による「生活習慣・検診結果が生涯医療費に及ぼす影響に関する研究」による

と、「生きがい」や「はり」、ストレス、人生の価値といった心理的要因が死亡リスクに影響を及ぼしていることが明らかになったという。『厚生労働科学研究費補助金(政策科学総合研究事業(政策科学推進研究事業))総括研究報告書』2007(平成19)年報告書参照。

- (5) 詳しくは、大塩まゆみ(2006)「高齢期の生きがい・目標・ライフプランー“不安予防”を超え“希望創出”をー」福井県立大学健康長寿研究推進機構編『福井県における高齢社会の課題と展望』参照。
- (6) 詳細は、同上書参照。
- (7) WHO憲章の前文では「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.」と社会的に良い状態にあることも含めた健康の定義をしている。
<http://www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html> (2011-07-08)
- (8) アンケートでは設問があと2問あるが、今回は省略する。
- (9) 約1時間、大学生生活や家庭生活を中心に面談した結果、この学生が51歳で「交通事故で死ぬ」と記入したのは、ちょうど保険や交通事故についての勉強をした直後だったからだということがわかった。また、47歳の時の「日本破産」との記入は、受講している経済学の講義で日本の経済について学び、現在の日本の政治経済情勢からは悲観的な将来像しか浮かばないからだということがわかった。本人は身体的・精神的・社会的健康面で悩みはなく、明るい性格で友人関係も良いようである。しかしながら、詳細は略すが、現在の大学生活に満足しておらず、家庭生活でのわだかまりがあることもわかった。面談の結果、本人の合意の上で、夢のないライフプランに夢を盛り込み寿命も延長させて書きかえてもらった。このケースのように、ライフプランをツールとして、個別面談をして日常生活面での課題を明らかにすることができる。
- (10) 松原達哉(2003)『生活分析的カウンセリングの理論と技法』培風館参照。これは、同様に授業で、Life Line(人生線)を書くが、手法が若干異なり、友達と相談せずに自分で考えよと指示し、後でグループで話し合うという方法である。

主な参考文献

内閣府（1963～2010）「国民生活に関する世論調査」
内閣府ホームページ（2011-06-21）。

内閣府（1981）「勤労者の老後の生活設計に関する世
論調査」<http://www8.cao.go.jp/survey/s56/S56-08-56-07.html>（2011-06-21）。

内閣府国民生活局総務課調査室（2009）「平成 20 年
度国民生活選好度調査結果の概要」http://www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/h21/21senkou_01.pdf#search='国民生活選好度調査'（2011-06-18）。

小澤薫・小池由佳・石本勝見（2007）「短大生の高齢
者像とライフプランとの比較に関する一考察－福
祉研修会における学生アンケートの結果から－」
『県立新潟女子短期大学研究紀要』第 44 号。

辻一郎「生活習慣・検診結果が生涯医療費に及ぼす
影響に関する研究」『厚生労働科学研究費補助金
（政策科学総合研究事業（政策科学推進研究事業））
総括研究報告書』2007（平成 19）年報告書参照。

松原達哉（2003）『生活分析的カウンセリングの理論
と技法』培風館。