

# シニア・バリューな生き方

## ～多文化カウンセラーの立場から～

2017年7月23日(日)  
井上 孝代



## 講師プロフィール

2



### 井上 孝代

井上孝代マクロカウンセリングセンター(MCC目黒)代表  
立命館大学大学院客員教授、臨床心理士

、臨床心理士、

【専門】臨床心理学、カウンセリング心理学、コミュニティ心理学

【略歴】九州大学大学院心理学専攻博士課程修了、博士(教育心理学)病院・公立機関・企業の心理専門職、教育相談、産業カウンセラーなど。991年より東京外国語大学留学生日本語教育センター助教授。1998年より明治学院大学心理学部教授、副学長。家庭裁判所調停委員や行政の各種審議委員を歴任。2013年3月に定年退職(名誉教授)。2011年より東日本大震災支援活動(JISP理事)

# 概要

- 国費留学生のカウンセラーの体験を通して、臨床実践における多くの気づきを得た。その体験を元にマクロカウンセリングとして理論化した。
- マクロカウンセリングの活動としては14の役割を示したが、それらのなかで、超高齢化社会の日本の現状を鑑み、高齢者のアドボカシーの活動にポイントを絞りたい。
- 高齢者のアドボカシーに必要なスキルとしては、次の2点があげられる。
  - ①共感的対話と
  - ②トランSEND法による新たな意味の創造
- その発想をもととして、高齢者の個人それぞれの価値観に応じた生き方をピア(仲間)サポートしながら、自分の居場所におけるシニアバリューな生き方について試論を述べる。おわりにテーマ「異国での生と死をみつめて」に関連して、ひとこと私論を述べたい。

# 本日の内容

1. 多文化カウンセラーの体験から  
→マクロカウンセリング理論
  2. 高齢者の幸福感とアドボカシー
  3. 高齢者アドボカシーに求められること
    - ①共感的な対話
    - ②新たな意味の創造に向けたトランスエンド法の考え方
  4. シニアバリューな生き方
- おわりに

1.  
多文化カウンセラーの経験から  
→マクロカウンセリング理論



表1 カウンセリングにおける援助・介入活動 [Inoue & Ito, 1993 を改訂]

援助のレベル	生態学的 システムの 場面の	活動の性質と具体例	
		(a) 治療活動	(b) 予防活動
(1) 個人に焦点を あてた援助	マイクロ システム	(1 a) ・個別カウンセリング ・心理療法	(1 b) ・心理教育 ・オリエンテーション
(2) 個人+集団 への直接的 介入	マイクロ システム & メゾ システム	(2 a) ・グループ・カウ ンセリング ・グループワーク	(2 b) ・ソーシャルスキル トレーニング ・予防教育・心理教育 ・集団創造活動
(3) 個人+集団+ 社会への 構造的介入 の各システム	マイクロ +メゾ +エクソ +マクロ システム	(3 a) ・紛争解決 ・集団間の調停 ・諸機関の間の連携 ・地域社会政策	(3 b) ・集団創造活動 ・地域社会の啓蒙 ・地域計画・制度 ・政策の改善

# 人間の行動や思考の原理、 さまざまな面に現れる違い

## 人格形成に及ぼす社会・文化的要因

### ・父性原理と母性原理

分ける—包み込む、分割(区別)——一体感  
言葉(記号)—あいまい(混沌)、自立—依存

- 自己主張と他者配慮
- 要求の表し方 (切迫度と要求表現の関数)
- 適切とされる感情表現
- 物理的な距離の取り方、視線の向け方、声のかけ方など
- 東洋と西洋のちがい、東洋でも様々



# 何が「正義」なのか？

(ハーバード大学サンデル教授の問いかけ)

- ・多様な価値観を許容し、唯一絶対の正しい価値(真理)を認めないポストモダンの「相対主義」
- ・真理があるのではなく、「解釈」があるだけ。
  - **多様な生き方**:承認も不安、アイデンティティの不安・**死生観**
- ・ハイデガーの「実存」:人間は気分から自らの欲望・関心に気づきそれに応じて行動する存在。しかし社会のルール価値観の縛り、他者の承認を必要とする。
- ・社会で共有できる正義「共通了解」の必要性

# マクロ・カウンセリング理論

●マクロ・カウンセリングには、3つの理論的な背景がある。

(1)発達的アプローチ

(2)コミュニティ・アプローチ

(3)多文化の視点

●カウンセリングにおける治療活動と予防活動 カウンセリング活動を効果的なものとするためには、**援助・介入の対象、目的、方法**の3点を考慮する必要がある。つまり、カウンセリングの対象として、個人、集団、機関・地域社会のどこに援助の焦点をあてるのか、カウンセリングの目的は、治療を中心とするのか、それとも予防や発達に重点を置くのか、カウンセリングの方法として、直接的援助が必要なのか、コンサルテーション、もしくは情報提供が効果的なのか、これら3つの視点からカウンセリング活動をとらえなければならない。

1.

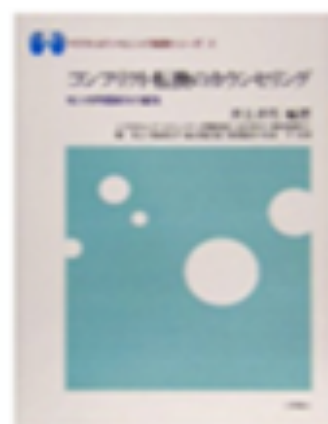
# マクロ・カウンセリング理論

マクロ・カウンセリング  
実践シリーズ

2004~2007  
川島書店



コンフリクト解決のカウンセリング



## いくつかの理論的背景

- 社会文化理論・活動理論を基本とする  
(発達の最近接領域) ヴィゴツキー
- 多文化カウンセリングでは「非言語的」技法によるコミュニケーションも重視
- クライアントとカウンセラーの発達の相互性
- 社会正義とエンパワーメントのための  
**RESPECTFUL**カウンセリング(ダニエル&ダンドレア)

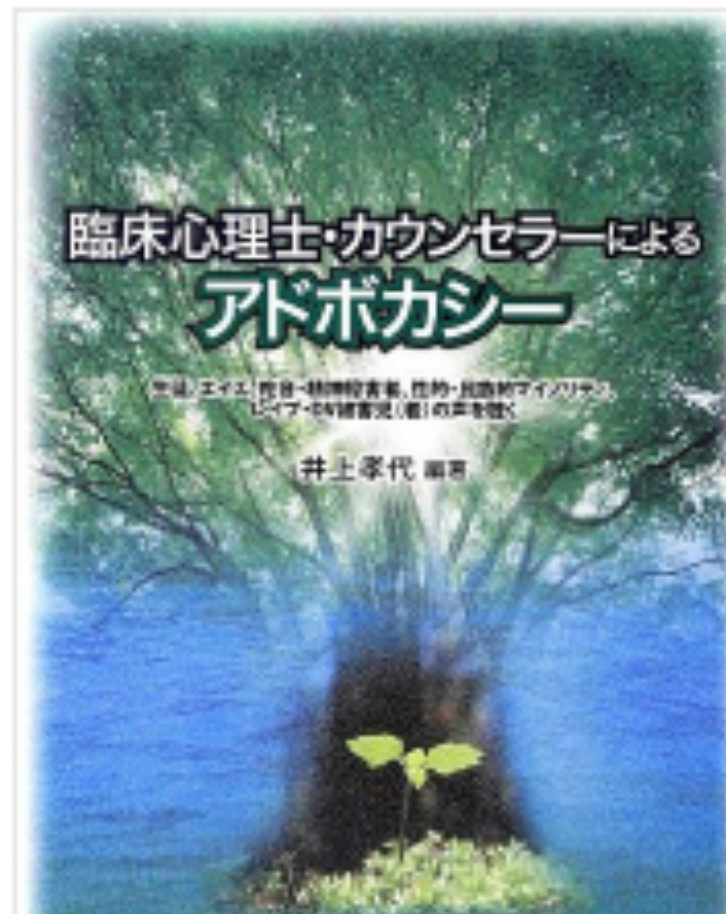
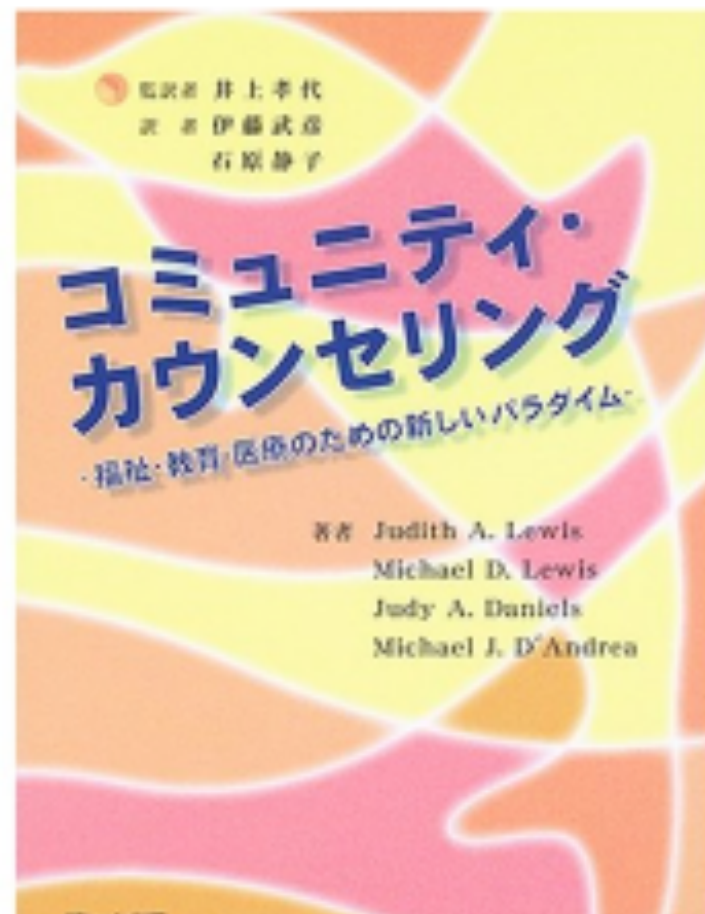
# 多文化カウンセリングの対象： RESPECTFULカウンセリング

- R: 宗教・スピリチュアリティ、
- E: 経済階層的背景、
- S: 性的アイデンティティ、
- P: 心理的成熟度、
- E: エスニック人種的  
アイデンティティ、
- C: 年齢地位・発達課題、
- T: トラウマ、
- F: 家族背景・歴史、
- U: ユニークな身体的特徴、
- L: 居住地域と言語、

# マクロ・カウンセリングの考え方と カウンセラーの14の役割

- ①個別カウンセリング、
- ②心理療法(サイコセラピー)、
- ③関係促進(ファシリテーション)
- ④専門家組織化(リエゾン／ネットワーク)
- ⑤集団活動(グループワーク)
- ⑥仲介・媒介(インターメディエーション)
- ⑦福祉援助(ケースワーク)、
- ⑧情報提供・助言(アドバイス)、
- ⑨専門家援助(コンサルテーション)
- ⑩代弁・権利擁護(アドボカシー)
- ⑪社会変革(ソーシャル・アクション)
- ⑫危機介入(クライシス・インターベンション)
- ⑬調整(コーディネーション)
- ⑭心理教育(サイコエデュケーション)

# アドボカシー



## 2.

# 高齢者の幸福感と アドボカシー



# 日本社会と高齢化

- 総人口に対して65歳以上の高齢者人口が占める割合を高齢化率という。世界保健機構(WHO)や国連の定義によると、高齢化率が7%を超えた社会を「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「**超高齢社会**」という
- 日本は1970年に高齢化社会になり、1994年に高齢社会になった。2007年には21.5%となり、超高齢社会に入った。最新データである『平成23年版高齢社会白書』によると、2010年10月時点の高齢化率は23.1%で、2013年25.1%
- 今後も日本の高齢化率は上昇傾向が続くとみられ、世界に注目されている。

# 生涯発達の理論的モデル

● Erikson, E. H. の乳幼児期から高齢期に至るライフサイクル論に基づく8段階説。  
Eriksonは、精神分析学の自我理論の観点から人の発達過程を、各発達段階における危機と課題、その克服というプロセスから捉えようとした。 →人間の強さ

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ①乳児期: 希望(hope)         | ②幼児期初期: 意志(will)     |
| ③遊戯期: 目的(purpose)      | ④学童期: 適格(competence) |
| ⑤青年期: 忠誠(fidelity)     | ⑥前成人期: 愛(love)       |
| ⑦成人期: 世話(care, caring) | ⑧老年期: 英知(wisdom)     |

● 高齢期の危機は人生に対する絶望感であり、その危機に対峙して人生の意味を吟味し、唯一無二のものとして統合することが課題とされる。危機を克服し、課題を達成した者には「英知」という徳が現れると指摘した。この危機を乗り越えることができない場合には神経症的状态に陥ってしまい、健康な老いを実現することが困難になる。

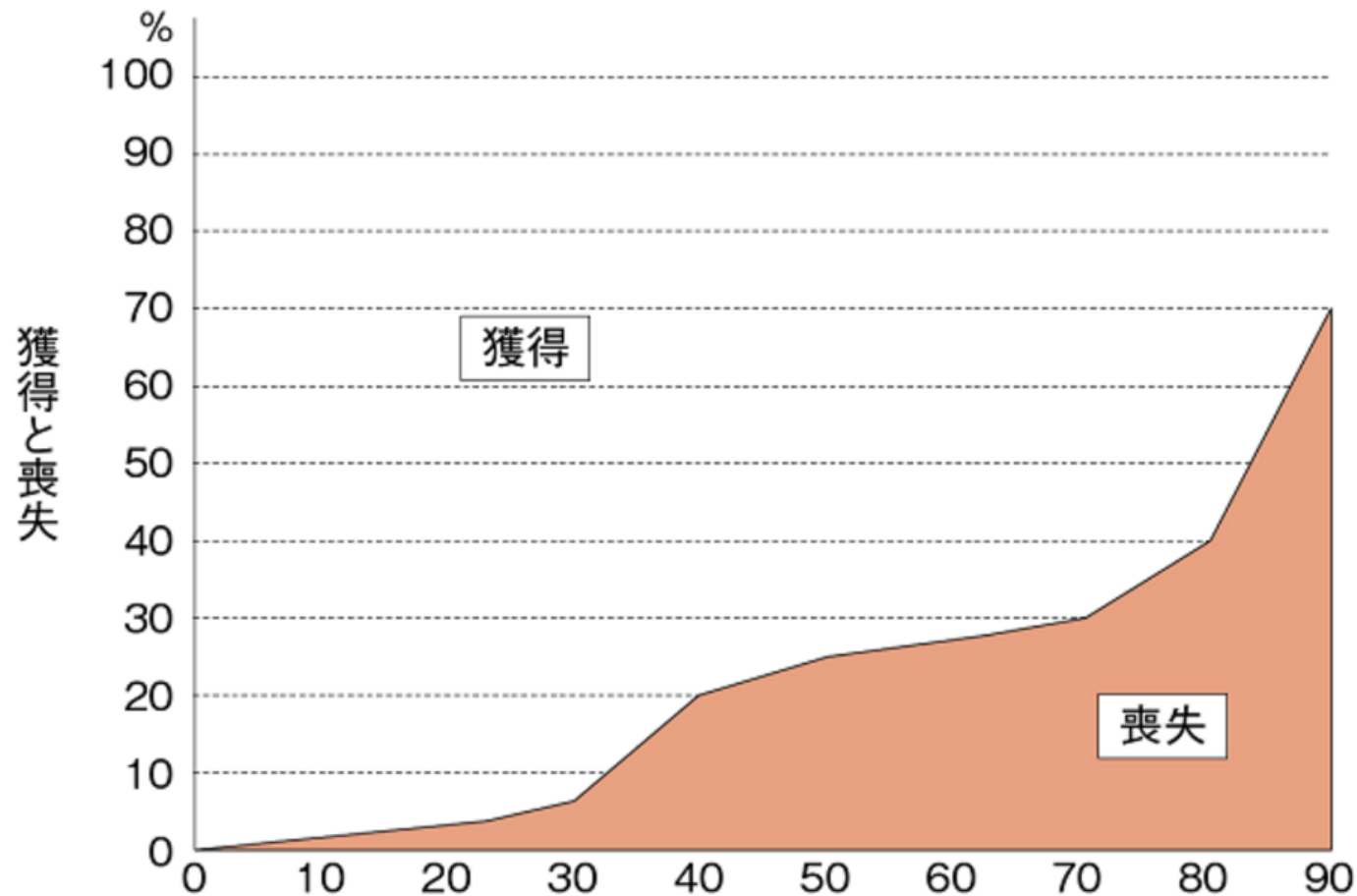
● 現代の超高齢時代にあっては、心身の衰弱が進み、他者の介護なしには日々の生活が不可能になる者も増加している。そのような人生最後の段階は、自分の死を現実のものとして予感したときに始まる。自我を超越することでこの事実に向き合い、死すべき者としての自己を受容することがこの段階での適応である。

# 第9段階の人々の課題

●夫Erikの亡き後、妻Joan (Erikson, J. M.)は、生前の夫との議論に基づいて、人生周期の中に新たに第9段階を加えた。Eriksonも80歳代あるいは90歳代の人びとには、第8段階(統合対絶望、英知)の人びととは異なる新たなニーズと困難が現れると考えていた。つまり、身体的能力の喪失とそれのもたらす自律性の欠如が、この年代の人びとに大きな試練を与えると考えた。第9段階は、それゆえに、これまでの段階以上に第8段階で現れた絶望を一層切実なものとする。第8段階で獲得した英知もよく機能しなくなるので、絶望を乗り越えるには多くの困難が予想される。

●さらに第9段階の人びとは、親しい人との死別など、これまでに多くの悲しみを体験してきており、自分自身の死がそう遠くはないということ以外にも、多くの悲しみと向き合わなければならない。いかにして死の不安に耐え、それを克服するかが重要な課題となる。友情の深化、家族の絆、信仰などを通じて「自我を超越」することが求められる。

出生時から常に同時に生起している獲得(成長)と喪失(老化)の力動は、両者の比率に関連付けて説明される。幼少期は成長の比率が圧倒的に高く、中年期以降には喪失の比率が増加し、ついには逆転する。70歳以降は喪失の増加が顕著だが、獲得は生涯にわたって続く現象でもある



# 高齢者の幸福の心理学

●高齢者心理学は心理学の分類では発達心理学の一領域：発達心理学である。Baltesの生涯発達心理学(lifespan developmental psychology)の提唱以来2)、高齢者も単に減退、衰弱する存在としてだけでなく、発達の存在として位置付けられるようになった。

●高齢者心理学は、学際的研究分野である老年学(Gerontology)の一領域でもある。老いと高齢社会の実際的問題の解決を課題とする老年学にとって、心理学は、生きる主体である高齢者の心理的側面を研究し、課題解決のための方略の提言が期待されている。

●老いには、病弱や貧困、孤独を招いてしまうネガティブな特徴がある。高齢者心理学もこうしたネガティブな心理状態を研究するが、一方で、ネガティブな心理状態を克服した後のポジティブな心理状態とはどのようなものなのか、どうすれば到達できるのかについても初期から研究されてきた。幸福感やウェルビーイングの研究は、高齢社会が進展した現代において高齢者心理学の中心的テーマとなっている。

# 対策的には

(1) 多様なライフスタイルを可能にする高齢期の自立支援

(2) 年齢だけで高齢者を別扱いする制度、慣行等の見直し

(3) 世代間の連帯強化

(4) 地域社会への参画促進

★ 超高齢社会対策にICTを活用 → 国際化対策、経済、社会問題の解決

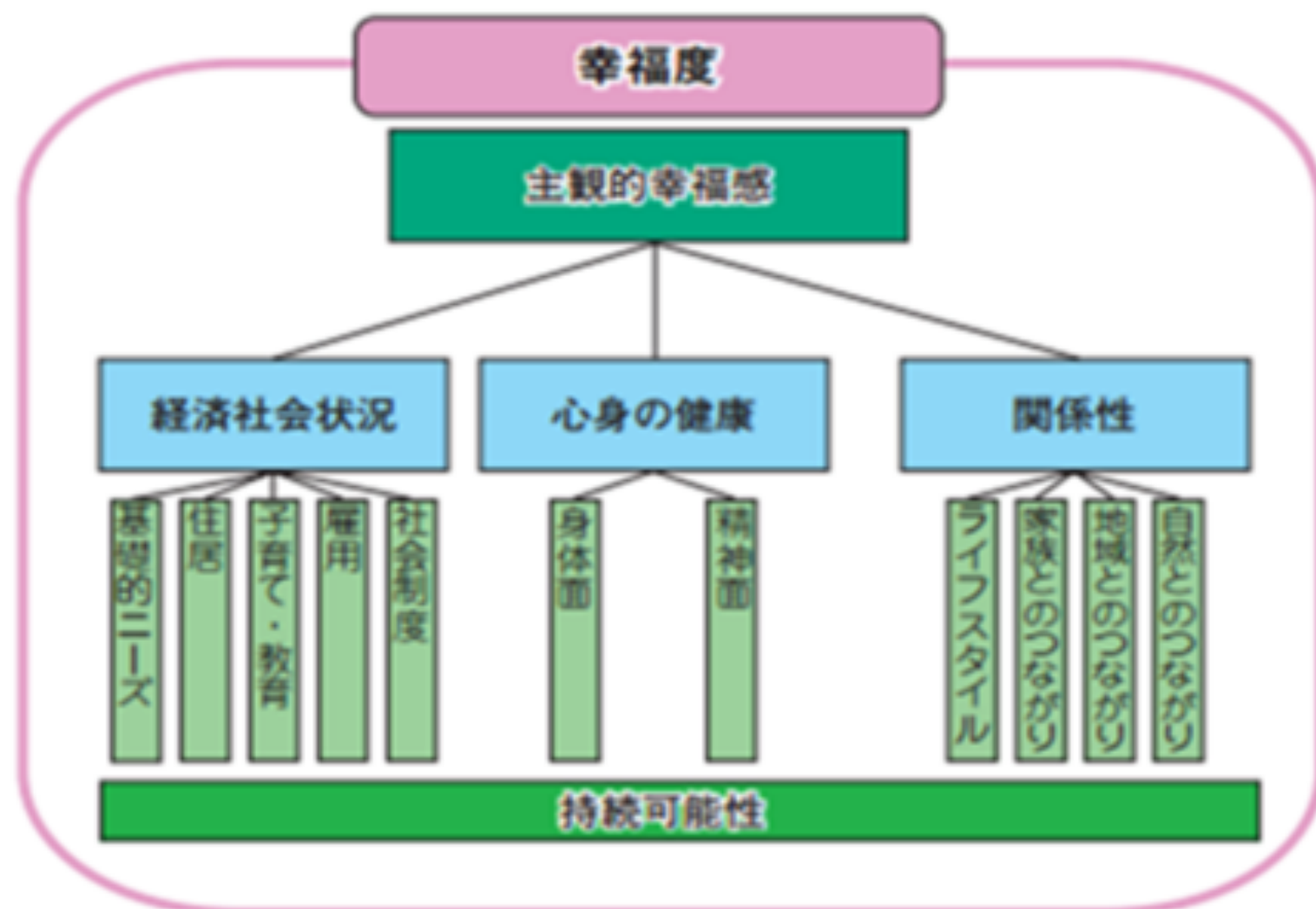
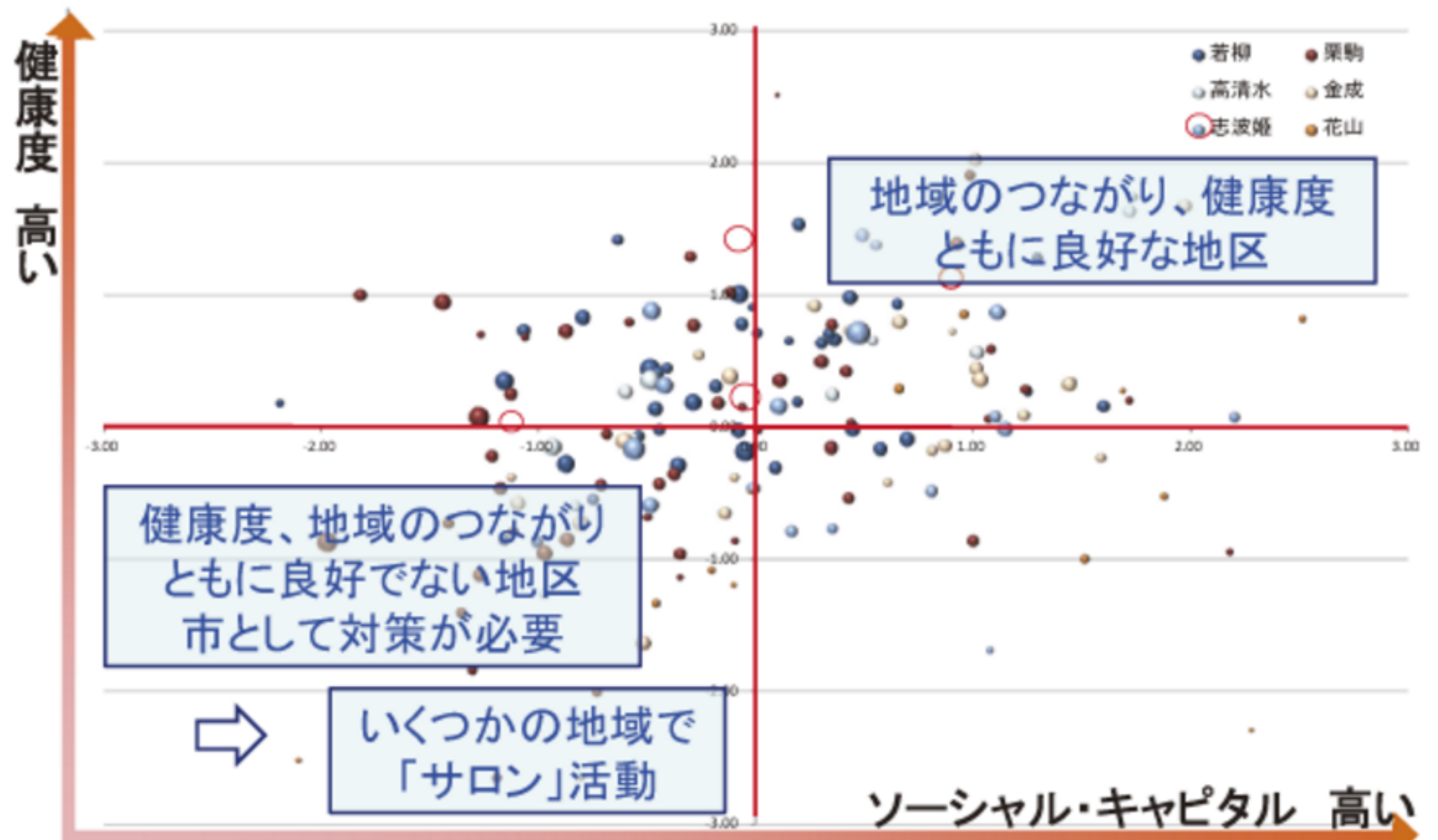


図 内閣府幸福度指標試案体系図 (2011年12月発表)

図表2-3-2-10 ソーシャル・キャピタル指数と住民健康度の関係(平成23年調査)



## ポジティブ心理学における「幸福感」 (happiness)の3つのタイプ Seligman, 2002

- (1) 愉快的な人生 (pleasant life)
    - ・愉しむスキルをもつ
  - (2) 積極的に関わりのある人生 (good engaged life)
    - ・日々の生活で何かを得られる
    - ・自我の強さや徳を投入する
  - (3) 意味ある人生 (meaningful life)
    - ・自分だけにとどまらず、他方に役立つと信じるサービスをやり遂げる
- ★(3)は身体のみならず精神的well-beingも実現

# 米国カウンセリング学会の提唱する アドボカシー能力の6領域(Lewis et al, 2005)



# 3.

## 高齢者アドボカシーに求められること

①共感的な対話

②新たな意味の創造に向けた  
トランセンド法の考え方



# DiaLogos (ダイアログ)

## 対話(語りあい)

- DiaLogos (ダイアログ) :

原義は「意味が流れる」、基本となるのは情報の伝達よりも「思いが伝わる」(共感) こと。

- ダイアログとは

価値観の違う同士が対等な関係で違いを認め合い、互いの前提から価値判断を共有しようとすることで、多様性ゆえに対立を超えるものが生成される可能性のある創造的コミュニケーション

# オープン・ダイアローグ



# オープン・ダイアログ（齊藤，2015）

- フィンランドの西ラップランド地方にあるケロブタス病院を衷心に1980年代から実践されてきた精神疾患に対する治療・ケア技法。
- 危機状況のクライアントの自宅に専門家チームが赴き、危機が解消するまで毎日会い続けて**対話**をする（「ミーティング」）。
- 患者と専門職の関係、専門家同士の**立場をフラット**にしていこうという発想
- 病理を見ないで**対話**を回す。診断名ありきではなく、とりあえず話してみる。ミラノ派の家族療法とは異なり、介入はおこなわず、ただひたすら対話を繋いでいく。
- パフチン：ポリフォニー（多声性）理論いろいろな声が響き合う空間  
**モノローグ ⇒ ダイアログへ**
  - ⇒ 集団で言葉を共有する ⇒ リフレクティング
  - ⇒ 民主的な言葉の空気が治す
  - ⇒ 合意は必要ない、視点が**接続**されればいい

# 哲学対話

(正解のないような問についてグループで考える)

●以下の3つの力の向上を目的とする。

①批判的思考力

②創造的思考力

③ケア的思考力

★思考力是对話の内在化

(Dewey,1932;Vygotskii1962)

考えるとは関係性を見つけること、

思考と経験を結びつけること

対話を通して「他者」を見出し、他者との対話が気づきを与え思  
考を深める

Bakhtin,1979: 他人の声の模倣(腹話)から言語を獲得する

→ 自分の声

●トランセンド法

# トランセンドtranscendとは

- トランセンド(TRANSCEND)という団体:  
行動する平和学者ヨハン・ガルトゥング氏によって設立された  
平和的手段による紛争転換の方途を  
探求、実践するNGO

<http://www.transcendjapan.org>

- 紛争転換の方法としてのトランセンド法:  
ガルトゥング氏は、紛争当事者との対話・議論の自分の経験から、  
紛争解決ではなく、紛争転換という考え方を編み出しました。そ  
れは、双方の対立の妥協点を調整するのではなく、対立や矛盾  
から飛躍して新しい創造的な解決法を探し出すという方法なの  
で、トランセンド法(Transcend Method)という名前になっています。

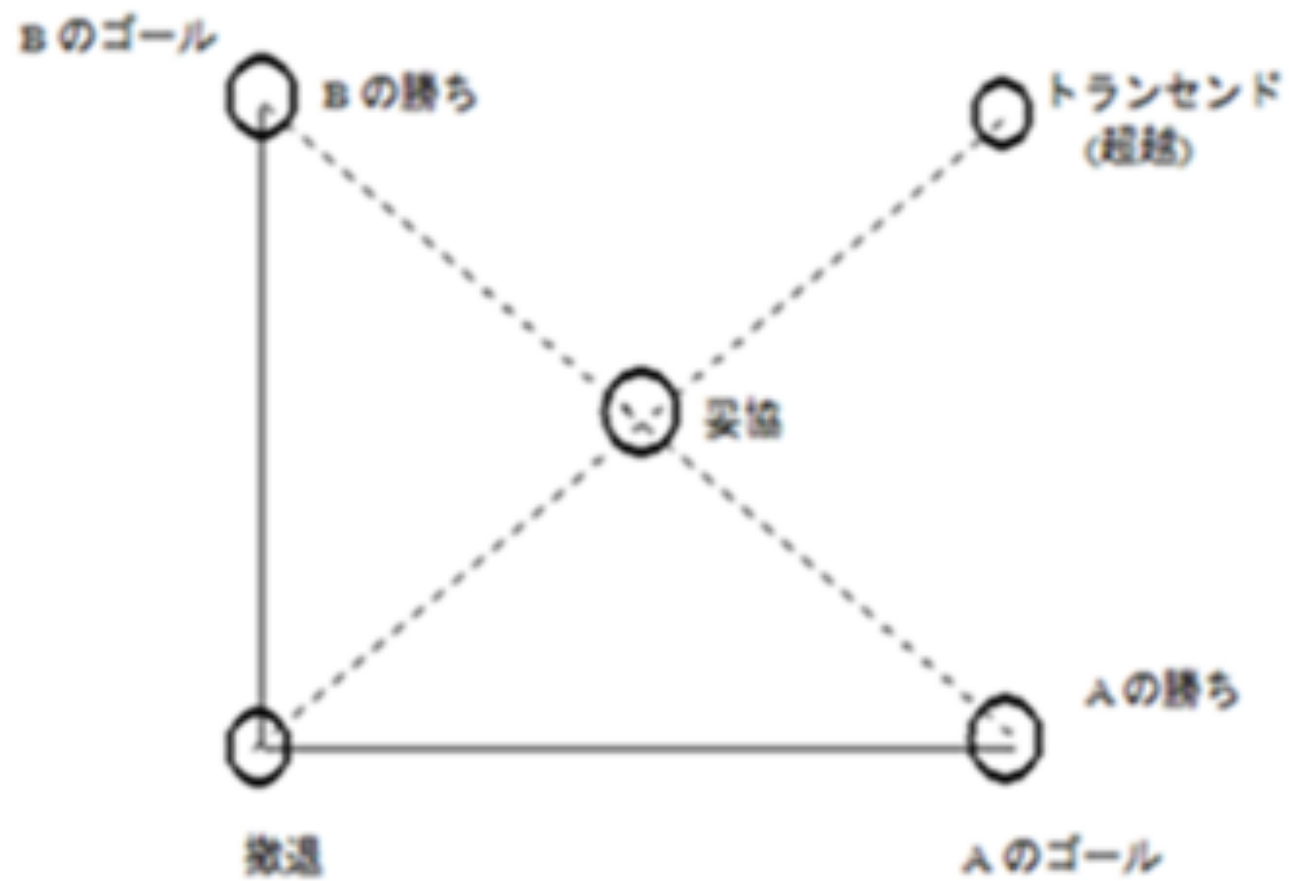
# トランセンド法における対話と共感

●トランセンド法は、日常生活のいざこざから、国際的地球的な対立の問題まで、応用範囲の広い、紛争解決の一般理論。また、実際の生活に応用できる実用的な方法でもある。

●紛争転換における対話と共感

コンフリクト(=もめ事、紛争)を上手に解決するためには、**共感**と**対話**と**創造性**によって非暴力的に対処することが必要

図 紛争の5つの基本的な結果 (Galtung, 2000)



# 曖昧な喪失

●ポーリンボスによって提唱された。死に代表されるような「明らかな喪失」に対比される幅広い出来事を含む概念。

→ 加齢、老化

★どう立ち向かう？ → 意味の創出

- ① 行為すること
- ② 価値に触れること(自然、文学、芸術、宗教、スポーツなど)
- ③ 受け止めざるを得ないことを受け入れる態度

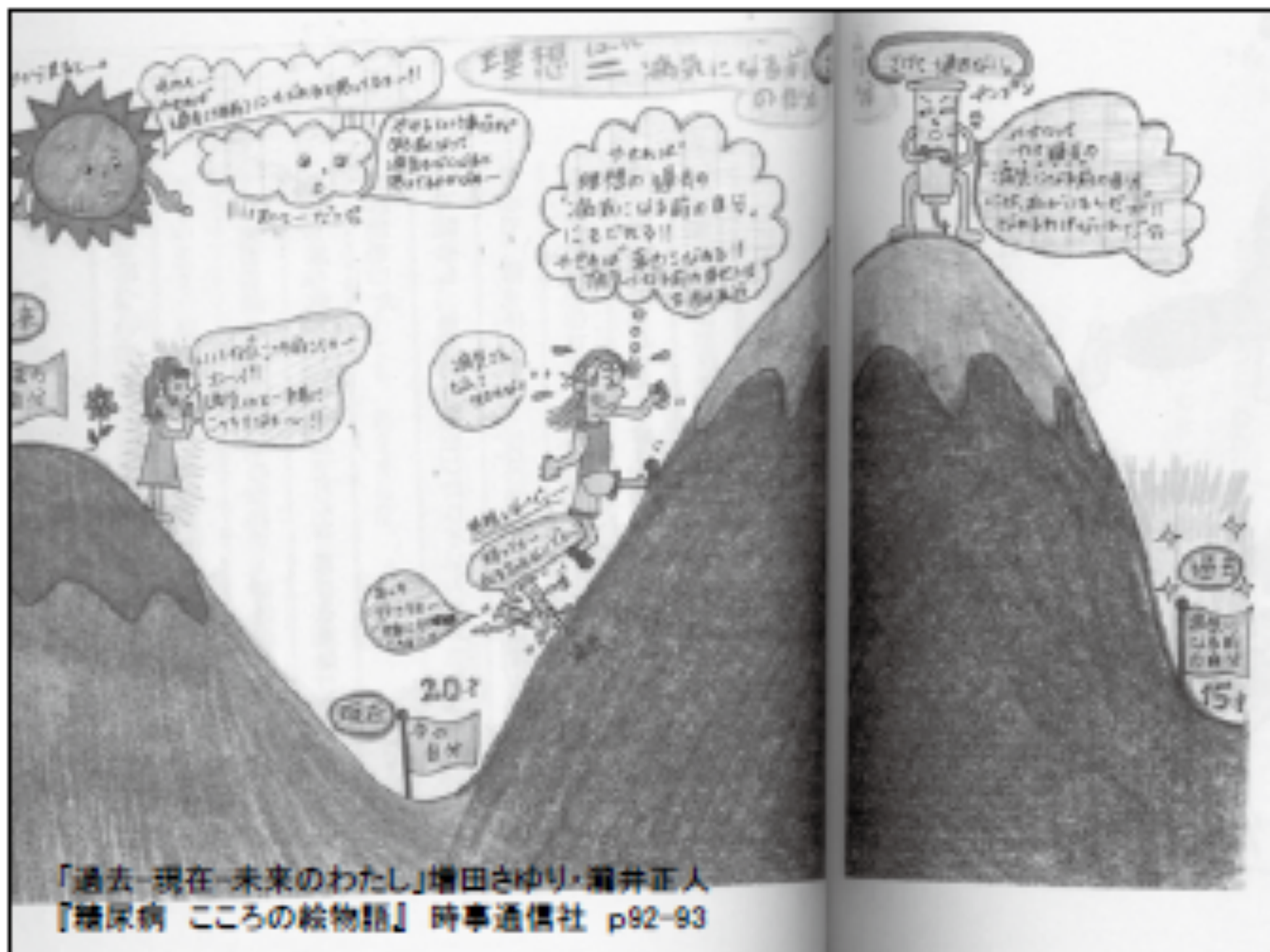
「あの人と和解する：  
仲直りの心理学」  
集英社新書



2014/2/2

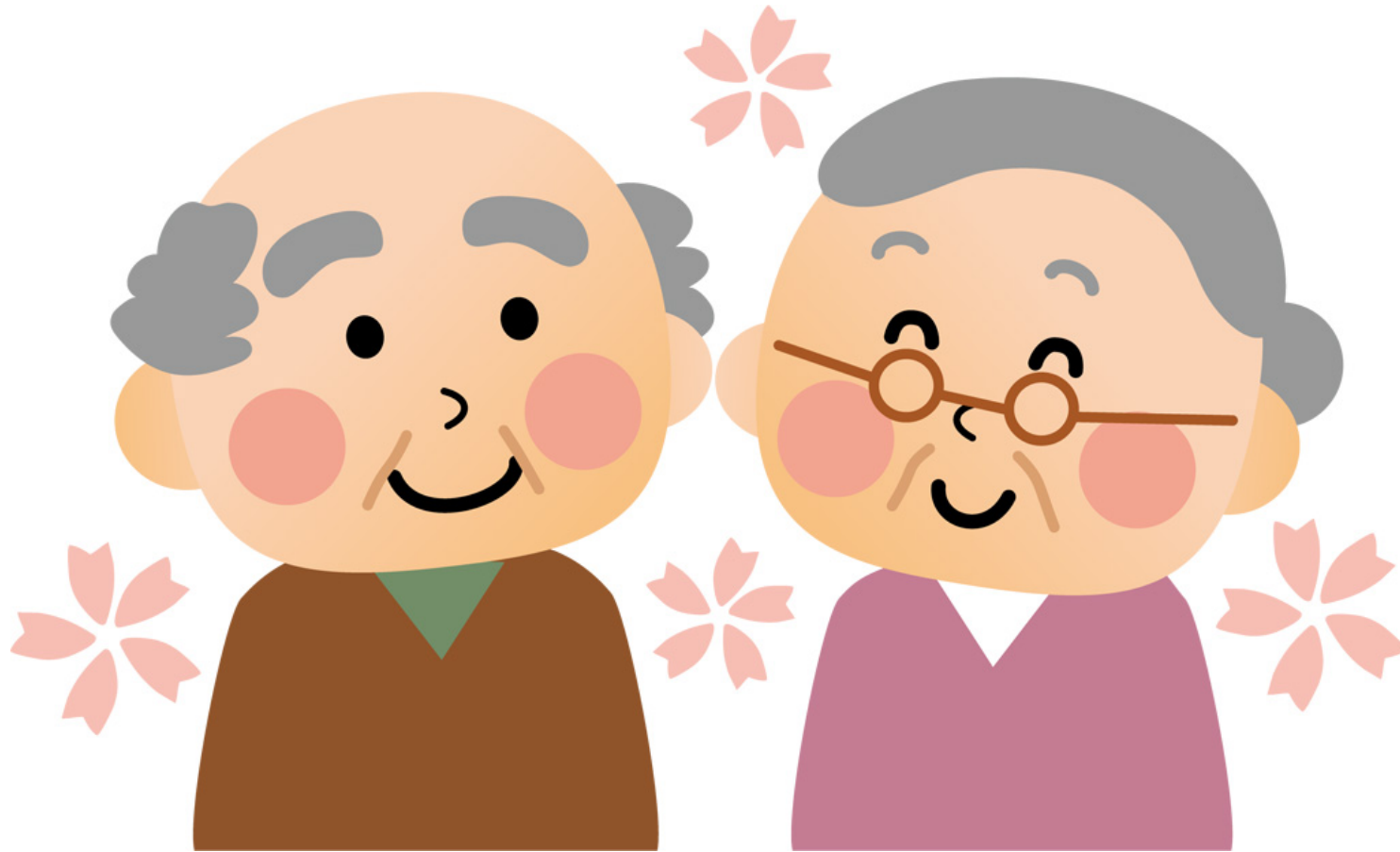


6



「過去-現在-未来のわたし」増田さゆり・瀧井正人  
 『糖尿病 こころの絵物語』時事通信社 p92-93

## 4. シニア・バリューな生き方



# シニア (Senior)

- 年上の人。
- 相対的な概念であり若者でもシニアと呼ばれる場合（中学生の野球リーグをシニアリーグと呼ぶ場合もある）もある。  
ジュニアの反対語。
- 高齢者のこと。シニア世代などと使う。
- 英・米の人名で、父と息子が同名である場合、明示するために姓名のあとにつけて親であることを表す言葉。トーマス・J・ワトソン シニアなど。

# バリュー(大辞林第三版)

①相対的な価値。ねうち。

多く他の外来語と複合して用いられる。「ネーム-ー」  
「ニュース-ー」

②価格、値段。評価額。

③品質の割に価格が低いこと。また、価格の割に品質が高いこと。おねうち。

## バリアをバリューに

- 内閣府・東大 共催「心のバリアフリー」ワークショップ『大学 meets 当事者研究』





あしたも世界が、明るく歩く。



ミライロという会社名は「未来の色」と「未来の路」に由来します。

私たちはみな、年齢や性別、国籍、身体特性や能力など、それぞれ違う個性という色を持ち、未来への路を歩んでいます。

誰もが自由に自らの色を描いていける未来、誰もが自由に歩める未来の路を創造する。

そうした思いから【ミライロ】は誕生しました。

# MIRAIRO

philosophy



バリアフリーは、読んで字のごとく「障害を取り除く」という意味になります。

「建物のバリアフリー」「心のバリアフリー」、バリアフリーはとても大切なことです。しかし、人それぞれが持つ、トラウマやコンプレックス、障害は克服すべきものでもなければ、取り除くべきものでもありません。例えば、車いすに座っている人の目線の高さは平均100センチです。

100センチの目線だからこそ、見えることが、気づけることがあります。

今まで「バリア」として捉えていたことも、考え方や周りの人次第で、「強み」や「価値」に置き換えることができます。

バリア（障害）をバリュー（価値）に変え、私たちは社会を変革します。

ひとつのアイデア！



# シニアサポート・リーダー養成講座

- 麗澤大学(柏市) 生涯学習センター「ROCK講座」  
2017年春学期 スタート(水野修次郎, 井上孝代)

→ シニアサポート・リーダー

シニアサポート・リーダーは、高齢化社会においてセカンドライフを生きる人々の生活の質を向上させるサポートできる人を育成することを目指す。

認定団体 「シニアサポート・リーダー認定協会」

協賛団体 「井上孝代マクロカウンセリングセンター(MCC目黒)」

# シニアサポート・リーダーの活動

- 人生で初めての体験であるセカンドライフへの不安と期待を傾聴する
- エイジングフリー社会の実現に向けて活動する
- セカンドライフを楽しむ人達の社会参加を促進する
- 高齢化社会のポジティブなイメージを創造する
- 社会の健康と幸福を増進することへの貢献する
- 人生のガイドとなる目標を保持する

# シニアサポート・リーダーになるための 知識と技術

- 傾聴する技術
- 幸わせの心理学的理解
- 生涯発達についての知識（降りていくことにも意味）
- シニアにやさしい環境作り（**シルバー・スター**）
- 人に関わる心理学（人間関係技術）
- 社会に関わる心理学
- リラクゼーションやリクレーション技術
- 命の意味と責任と価値
- 身体の健康とメンタルヘルス
- 家族の心理学
- 精神性（スピリチュアリティ）
- **死生観**



# シニアライフの整理収納

## ●人の生涯のプロセス(弁証法的アプローチ)

- ①外的(物質的)
- ②内的(生物学的)
- ③個人的(心理学的)
- ④文化的(社会的)



4次元における相互の葛藤や危機、あるいは矛盾とその解決への努力からなる弁証法的過程(世界を固定的な事象の複合物としてではなく、新たなものを生成・古いものの消滅、量から質への転換、諸過程の複合ととらえる)

# シニアサポート・リーダー第1期修了式 2017.7. 13



# おわりに

- テーマ: 「異国での生と死をみつめて」に関連して  
多文化カウンセラーの経験から、価値の多様性

→ 個別の生と死のありようがる。

上がり続けようとする人生、降りていく人生

- アジア国費留学生のライフストーリー:

4名の追跡聞き取り(インドネシア、台湾、ベトナム、タイ)

→ 心的外傷後成長 (Posttraumatic Growth)

## 心的外傷後成長 (PTG: Posttraumatic Growth)

●近年提唱されている概念で、外傷的な体験、すなわち非常に困難な人生上の危機(災害や事故、病を患うこと、大切な人や家族の死など、人生を揺るがすようなさまざまなつらい出来事及び、それに引き続く苦しみ)の中から、心理的な成長が体験されることを示し、ポジティブな心理状態へと変化を遂げる、心に傷を負った人が以後人間的な成長を遂げること。

- ①第1因子「他者との関係」(Relating to Others)
- ②第2因子「新たな可能性」(New Possibilities)
- ③第3因子「人間としての強さ」(Personal strength)
- ④第4因子「精神的(スピリチュアルな)変容」(Spiritual change)
- ⑤第5因子「人生に対する感謝」(Appreciation of Life)

”終活”から”花活”へ  
～ポジティブ心理学の学びとホ・ポノポノの教えから～



井上孝代(明治学院大学名誉教授)  
2016年4月9日8日(JAMSNETワールド)

# 花

自利（自分が愉しく咲く）

=

他利（人を愉しませる）



終活



花活

# アルバイト募集

職種	座ってるだけ
年齢	80才以上
備考	元気のいい方
シ	昼寝付
時給	1000円以上

京都にある「しば漬け店」のアルバイト募集が巷で話題になってる。以前、TV番組「ナニコレ珍百景」や「ふゆり 途中下車の旅」でも取り上げたらしいのでご存知の方も多しかな？京都市八洲比叡山口駅前のしば漬け店「又寅」は、これまで母親が看板娘をしていたが今年4月に89歳で亡くなったので、右のような破格の条件で大原女姿の民族衣装を纏う看板娘のアルバイトを募集してます。

## アメリカ・インディアンの詩

*It's a good day to die.*

今日は死ぬのにもってこいの日だ。

生きているものすべてが、わたしと呼吸を合わせている。

すべての声が、わたしの中で合唱している。

すべての美が、わたしの目の前で休もうとしてやって来た。

あらゆる悪い考えは、わたしから立ち去っていった。

今日は死ぬのにもってこいの日だ。

わたしの土地は、わたしを静かに取り巻いている。

わたしの畑は、もう耕されることはない。

わたしの家は、笑い声に満ちている。

子どもたちは、うちに帰ってきた。

そう、今日は死ぬのにもってこいの日だ。

ご清聴ありがとうございました。

