

人は生涯、



発達しつづける



INTERVIEW

それぞれの「生きる力」を引き出す
エンパワメント

（ 医学医療系
安梅 勅江
教授 ）

Tokie Anme

体の成長や知能が向上することだけが人の発達ではありません。自覚はなくても、人は生きている限り、日々、発達しています。それは、変化を受け入れ、環境に適応し、社会と関わりを持つことでもあります。ある地域や集団を長期間にわたって追跡するコホート研究という手法で、人々が生涯を通じてどのように発達するかを調査し、それに基づいて、活力にあふれる社会を維持していけるような仕掛けづくりに取り組んでいます。

■ 生涯にわたる発達

発達に関する研究は、従来、子ども期を対象に行われてきました。大人になるということは、発達を終えて人間として完成することであり、その後は加齢に伴って衰える一方であるという考え方が一般的でしたところが、970年代以降の研究で、高齢期においても人は発達しているという理解が広がりました。心身の機

能はさまざまに、年長いても向上していくものや、一度獲得すれば失われないものももちろん個人差があります。

年長いたピアニストでも聴衆を魅了する演奏ができるのは、テクニックの衰えを選曲や表現力で補っているからです。失った能力を別の能力で代替しようとしたら、残された機能の中で自分ができるベストを尽くすというのは、高齢者に限ったことではありません。誰でも困難を

乗り越え、楽しく生きるためのいろいろな工夫をします。発達とは前進、向上することではなく、今持っている機能を生かして、その時々々の状況にうまく適応する力を持つこと。完璧を求めず、現状を受け入れるしなやかさを育む、ある意味で悟りの境地に至ること、大切な発達なのです。そう捉えたと生きている間に人の発達が止まってしまうことはありません。

■ コホート研究から見えるエンパワメント

生涯発達研究においては、特定の人々や地域をじき観察するコホート研究が不可欠です。研究者も世代交代しながら何十年も定期的な観察を継続する場合もあります。国際的な比較検証を行うために複数の地域で並行して研究を進めますから、時間や人手はもとより資金もかかる地道な研究手法です。

コホート研究で大事なことは、研究対象となっている人々がそのことを意識し、いかにすることです。そのために、地域のみんを巻き込むような仕掛けを考えます。ボランティアを募ったリイベントを企画するなど、コミュニティの活動として多くの人が主体的に参加できる場を創出します。

そういう場の中で異なる世代間の関わり方や、人々の意識・行動の変化を観察します。高齢者が子どもと一緒に活動することで活力を得たり、自分たちでまちづくりをしているという実感を持つことで、地域全体が活性化される

様子がデータとして見えてきます。

このように人々が元気になることがエンパワメント活力がわくという意味で、湧活と訳していています。自分一人で元気になるとしてもなかなか難しいことありますが、仲間や地域の力を借りれば互いに元気を与え合うこともできます。コホート研究はさまざまなエンパワメントの仕掛けを提案する機会にもなります。

■ 健康施策につなげるエビデンス

コホート研究から得られる調査結果は社会科学系の研究では最も強力なエビデンスになります。先に行ったことが原因、後に起こったことが結果という時系列がはっきりしているからです。調査対象になった人々とそうでない人々とで比較すれば、原因が結果に対してどのくらい影響しているかを科学的に示すことができます。

例えば、褒めて育てるほど思いやりのある子どもに育つというのは、当たり前のように思われますが、実は科学的根拠はありませんでした。

そこで500人の親子を5年間観察し、些細なことでお母さんが褒めることによって子どもの自己効力感が増し、それが他人への思いやりに結びついていることを初めて示しました。同様に、子どもが6歳になるまでは母親が育児に専念すべきといういわゆる「3歳児神話」がまさに神話に過ぎないことも明らかになっています。一緒に過ごす時間の長さよりも、子どもとの接し方の質の方が、学童期における問題行動との相関が大きいことがわかりました。

このようなエビデンスは国や自治体の施策にも反映されます。健康増進や介護予防が医療費の抑制に重要であることは、感覚的に理解できても、具体的にどのような活動にどのくらい補助をするかは、感覚で決めるわけにはいきません。いくつかのモデル地域でコホート研究を実施し、活動内容と医療費との関係を定量的に見極めることが適切な施策を講じる鍵なのです。



コホート研究では、オリジナルの体操やその音楽に合わせた歌詞作りなど、年代に関わらず、地域のだれもが参加できる企画のアイデアも重要な件となる。



■ 地域全体を元気にする「仕掛け人」を育てる

「人生100年時代と言われるようになりました。それは現役期間だけでなく引退後の期間も長くなることを意味します。社会が変化するスピードもどんどん速く、歳をとってから、新しい環境に対応していかななくてはなりません。社会もそれを期待しています。

新しいことに積極的にチャレンジする人とそうでない人とはその後認知機能が低下する割合に明らかな差が見られます。けれども歳をとると引きこもりがちになり何かを始める気力が失せていくケースは珍しくありません。そこで必要なのは地域全体で新しいことにチャレンジできるような仕組みをつくりみんながやる気になってくれるようにコミュニケーションを図ることです。

そのような地域のエンパワメントを担う仕掛け人には地域の事情や特徴をよく理解した上で、仕組みづくりやコミュニケーションを推進す

るためのスキルが求められます。相応の知識や経験を積まなければ務まりません。国内はもとより開発途上国などでも各地で適切なエンパワメント活動を展開できるように仕掛け人となる人材の育成に注力しています。

■ 発達を支援する最新テクノロジー

最新テクノロジーも大いに活用すべきです。近年急速な発展を遂げている人工知能(AI)やロボットは人の機能を補ったり高めたりするという点でエンパワメントにおいてもいろいろな可能性を秘めています。

ペットのように人の気持ちを癒すロボットや、介護者の身体的負担を軽減するロボットスーツといったテクノロジーはすでに私たちの日常に入ってきています。現状ではその工学的性能の方に関心が向きがちですが人間の繊細な感情に寄り添って行き届いた支援を提供できるレベルまで高度化すればそれらを使いこなしと自身が人々をハッピーにすることができるよう

さまざまな機関と協力してそのための研究にも取り組み始めています。

AIの普及により人間の仕事が激減するという予測があります。しかしながら人の発達において人が関わらなくなるということはありません。テクノロジーで代替される部分がある一方で新たに人がやるべき部分も必ず出てきます。赤ちゃんからお年寄りまでそれぞれの人が与えられた環境の中でパワフルに生きている姿に感動しつつその力を最大限に引き出す研究はさらに続きます。

TSUKU COMM
HEADLINE



INTERVIEW



PROFILE

あんめときえ

国際発達ケア・エンパワメント科学研究室教授、国際保健福祉学会会長、日本保健福祉学会会長、生存科学研究所理事、保育パワーアップ研究会代表、みらいエンパワメントカフェ主催、東京大学医学部保健学科卒、保健学博士「いのちの輝きに寄り添うエンパワメント科学」ミニエッセイ・エンパワメントの技法など著書多数。

研究室WEBは <http://plaza.umin.ac.jp/~empower/anme/>