

# 高齢者の学習に関する仮説（1）

平成 28 年 10 月 20 日

山本恒夫

## 登録関係事項

登録日 2016 年 11 月 8 日

掲載場所 日本生涯教育学会 生涯学習実践研究所  
プラチナ e 資料館「論文・報告」

URL <http://lifelong-center.jimdo.com/>

## 高齢者の学習に関する仮説（1）

山本恒夫

はじめに

人間は、高齢化に伴い属性や特性が変化する。変化は質のこともあれば量のこともあり、また、その両方のこともあろうが、ここでは、それは問わないことにしておこう。また、高齢になると個人差が大きくなるといわれるが、学習に関わる特性に関しても個人差が大きくなり、その中のある特性についてみても、個人差が大きく、高齢の人(高齢人)<sup>(1)</sup>を集团的にとらえて一般的な仮説を立てようとする、うまくいかないことがかなりある。

例えば、高齢の人(高齢人)の経験の蓄積は大きなものがあるが、一方で記憶力や体力は低下するといわれる。確かにそうであろうが、経験の蓄積には大きな個人差があり、記憶力や体力の低下にも個人差がある。

いま、高齢の人(高齢人)の個人差を無視して、同じような経験の蓄積があるとし、さらに記憶力や体力でも同じような低下が生じているとしてみよう。そうであれば集团的にとらえた仮説が立てられるといわれそうだが、知識や技術の習得・体得を支援するという観点からは、記憶力や体力のどこが低下してきたのか、どの程度低下しているのか、というところまで問題にせざるをえないから、そう簡単に個人差を無視することはできない。しかし、たとえそこで個人差を無視したとしても、高齢の人(高齢人)一人ひとりの数多い特性項目を調べていくと、全く同じになるということはまずないであろう。

したがって、高齢の人(高齢人)の学習についての仮説を立てる場合には、個人に焦点を合わせた仮説を立てるところから始めていく必要があるように思われる。

### 1 仮説設定の方法について

仮説の設定は、ひらめきで立ててもかまわないといわれる。しかし、単なる思いつきによるよりも、何らかのデータを手がかりにして仮説を立てる方が、反証テストに耐えられる可能性が高いと考えられる。高齢の学習する人(高齢学習人、以下高齢学習人という)の学習に関する仮説を立てる場合にも、そのようなデータがあった方がよいのだが、これまでのところ、あまり手がかりとなるようなデータがない。したがって、当初は存在仮説を立て、データが蓄積されてきた段階で、確率仮説に切り換えて、一般仮説を目指す、という手順を踏んだ方がよいように思われる。

ここではこの3種類の仮説を次のような意味で使っている。

#### ① 存在仮説

存在仮説：「～である A が存在する。」「ある A は～である。」

ある A について～であることが当てはまる仮説。

表し方→論理学の存在記号( $\exists x$ )を援用して $\exists x A(x)$ ～とする。

この仮説の検証は、～であるような A を探す作業によって行う。

高齢人の場合は

「～のような高齢人が存在する。」

「ある高齢人は～である。」

のような仮説で、関係式は、高齢人を **KOREI** とすると、 $\exists x \text{ KOREI}(x) \sim$ 。

## ② 確率仮説

確率仮説：「～である A の出現率は n パーセントである。」

表し方→  $P_n A(n) \sim$  とする。(n はパーセント)

調査やビッグデータなどによって存在や出現の確率が明らかにできる場合の仮説。

高齢人の場合は

「～のような高齢人が存在する確率は、x パーセントである。」

「x パーセントの高齢人は～である。」

のような仮説で、関係式は、高齢人を **KOREI** とすると、 $P_x \text{ KOREI}(x) \sim$ 。

## ③ 一般仮説

一般仮説：「一般に A は～である。」 「A は～である。」

表し方→論理学の全記号称記号  $\forall x$  を援用して、「 $\forall x A(x) \sim$ 」とする。

確率仮説で、確率が 100 パーセントであれば一般仮説となる。

高齢人の場合は、

「すべての高齢人は～である。」

「一般に高齢人は～である。」

のような仮説で、関係式は、高齢人を **KOREI** とすると、 $\forall x \text{ KOREI}(x) \sim$ 。

存在仮説を確率仮説に変えるには、調査などが行えればよいのだが、近年の状況では、大規模な調査を行うことは困難になりつつある。しかし、急速なインターネットの発展と端末機器の開発でインターネットの利用が増えているので、学習に関する自己診断表をネット上にアップしておき、利用してもらえば、いずれはそのデータの蓄積が確率仮説を立てる際のがかりになってくるであろう。ここでは、参考として、高齢の人(高齢人)の生活機能維持・向上に関わる診断・記録シート案を付してある。

しかし、現在でも、生活・健康・介護・情報関連ではかなり大きな規模のデータがあるので、以下の存在仮説に関しては、それらをてがかりに、確率仮説の設定を開始することはできるであろう。

## 2 仮説の設定

高齢の人(高齢人)の学習に関する仮説を立てる方法はいろいろあろうが、ここでは、生涯学習事象理論の仮説に高齢の人(高齢人)の属性や特性を加えて仮説を導出する方法をとることにしておきたい。

知識・技術の習得・体得と考え方や行動様式の変容については、「生涯学習事象理論」に 2 つの仮説、

- ・「学習をすれば、知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得と、考え方・行動様式の変容が生じる。」(派生仮説Ⅲ-1-1)
- ・「知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得によって、考え方・行動様

式の変容が生じる。」(派生仮説Ⅲ-1-2)

がある<sup>(2)</sup>。この派生仮説Ⅲ-1-2に、高齢の人(高齢人)の属性や特性を加えていけば、高齢の学習する人(以下、高齢学習人)の知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得と、考え方・行動様式の変容に関する仮説を導出することができる。

変容は、既存の考え方や行動様式の要素に新たな知識・技術の要素が作用して生じ、次のような3パターンがある。

- ① 考え方や行動様式の新・旧の要素の統合によって既存の要素が変化する。
- ② 新要素で旧要素を置き換える。
- ③ 何もないところに新たな要素が定着する。

変容には属性や特性が影響を及ぼすが、「生涯学習事象理論」では、学習人の属性に、性別、年齢、職業(歴)、最終卒業学校(学校歴)、居住地域、生活条件(生活時間、学習経費等)が含まれるとしてある。それらの中には高齢になると変化するものもあり、たとえば、職業(職歴)は定年退職や再就職で変化し、退職後には、生活時間の中の余暇時間や孤立時間が長くなったり、収入減により学習経費が少なくなったりすることがある。

また、高齢の人(高齢人)の特性については、豊富な経験の蓄積があり、理解力、洞察力、推理力、言語能力などの機能は保持されるが、身体機能の低下(記憶力低下、体力低下、外部からの情報を理解し認識する認知能力の低下、新しい環境への適応力の低下など)が生じる、とされる。しかし、個人差は大きい。

このような高齢の人(高齢人)の属性や特性については、次のような集合を作ることができるであろう。

- ① 経験蓄積増大
- ② 学習関連機能維持 {理解力、洞察力、推理力、言語能力など}
- ③ 学習関連機能低下 {記憶力、体力、認知機能 新環境適応力など}
- ④ 生活条件のマイナス変化 {経済力低下、学習経費減少、生活圏の縮小など}
- ⑤ 生活時間の変化 {孤立時間の増加、余暇時間の増加など}
- ⑥ 仕事の変化 {定年退職、再就職、子育てからの引退など}

ここでは、①～③について、知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得への関わりを調べ、「要素・関係計算法」の「作用による変化式」<sup>(3)</sup>を用いて、新たな仮説を立てることにしてみよう。

ここで用いる「作用による変化式」は、

$$a r b、(a \oplus \alpha) r b \rightarrow a' r b'$$

(a と b があってそこに何らかの関係 r がある場合、a に  $\alpha$  が結合する( $\oplus$ は結合)という作用をすると、a と b は共に変わってしまう。)

で、この式の a を派生仮説Ⅲ-1-2の「知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得」に置き換え、b を「考え方・行動様式の変容」に置き換えると、

「知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得」に  $\alpha$  が作用すると、「知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得」は変化し、「考え方・行動様式の変容」も変化する(派生仮説Ⅲ-1-2-1)

となる。これは派生仮説Ⅲ-1-2から導出したので、派生仮説Ⅲ-1-2-1としておくことにしよう。

その $\alpha$ に集合①～③を入れていくと、K1～K3の仮説を導出できる。(この導出は関係計算<sup>(4)</sup>で行っているが、ここではそれを文章化した。)

- (K1) 経験の蓄積が増大すれば、それを生かして、知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得は増大し、考え方や行動様式の変容も大きくなる。

これは作用 $\alpha$ に先の「①経験蓄積大」を入れたものである。

知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報) (以下、仮説の説明では知識・技術等という) の習得、体得とそれによる考え方や行動様式の変容は、蓄積されている知識・技術等に新たな知識・技術等が加わって知識・技術等が変化し、それがその人の既存の考え方や行動様式に作用して、考え方や行動様式の変容をもたらす、ということになるので、豊かな経験を蓄積しているということは、新たな知識・技術等が付着しやすい要素を豊富にもっていることを意味しており、新たな知識・技術等を習得・体得しやすいことになる。

- (K2) 理解力、洞察力、推理力、言語能力などの学習関連機能が維持されていると、知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得、考え方や行動様式の変容も維持される。

これは作用 $\alpha$ に先の「②学習関連機能維持」を入れたものである。

学習関連機能が維持されていれば、その学習関連機能が関わる知識・技術等の習得・体得は維持されることになるが、ここにあげられている理解力、洞察力、推理力、言語能力などの機能の維持には差があると考えられるので、さらに、それぞれについての仮説を立て、検討を加えていく必要がある。

- (K3) 記憶力、体力、認知機能、新環境適応力などの学習関連機能が低下すれば、知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得は低下し、考え方や行動様式の変容も小さくなる。

これは作用 $\alpha$ に先の「③学習関連機能低下」を入れたものである。

学習関連機能が低下すれば、知識・技術等を習得・体得する際の効率は落ち、習得・体得する知識・技術等もそれだけ少なくなるので、考え方や行動様式の変容も減少する。新環境適応力という場合の環境には、時々刻々と変わる情報環境も含まれる。

### 3 生活条件・生活時間・仕事について

先の集合④～⑥の生活条件、生活時間、仕事の変化などは、人間内部の要素ではなく人間外部の要素である。それらは、独立で知識・技術等の習得・体得に作用する要素ではなく、集合①～③の経験の蓄積や学習関連機能と結合して、知識・技術等の習得・体得に影響

響を及ぼす要素で、以下に示すように、知識・技術等の習得・体得にとってプラスに働く場合もあれば、マイナスに働く場合もある。

#### ④生活条件のマイナス変化 {経済力低下、学習経費減少、生活圏の縮小など}の場合

生活条件が悪くなれば、知識・技術等の習得・体得の低下を加速させるとするのが普通であろうが、危機感をもって生活条件の改善に取り組むため、むしろ知識・技術等の習得・体得にプラスになることもある。

#### ⑤生活時間の変化 {孤立時間の増加、余暇時間の増加など}の場合

ここでの生活時間の変化のうち、孤立時間の増加は孤立が学習関連機能の低下と結びついて、知識・技術等の習得・体得のマイナスに働くとされることが多いであろうが、人によっては、孤立時間の増加で、他に煩わされることなく時間をかけて知識・技術等の習得・体得ができ、プラスに働くということもある。余暇時間の増加は、知識・技術等の習得・体得の時間を増やすことができるので、プラスに働くという場合と、余暇時間の増加が無為に過ごす時間の増加となってしまう、学習関連機能の低下と結びついて知識・技術等の習得・体得の低下を加速させる場合とがある。

#### ⑥仕事の変化{定年退職、再就職、子育てからの引退など}の場合

定年退職で、新たな職に就いたり、地域活動をしたりするために、新たな知識・技術等が必要となり、仕事の変化が知識・技術等の習得・体得にプラスに働く場合もあれば、退職後は何もしなくなり、学習関連機能の低下と結びついて知識・技術等の習得・体得の低下を加速させることもある。

生活条件、生活時間、仕事の変化は、それらが複合的に結合して、複雑化しており、そう単純に扱うことはできないであろう。たとえば、定年退職後、何もしていないので、経済力が低下し、生活圏が狭くなり、孤立時間が増えた、という場合にしても、個人差は大きく、個々の記述に終わってしまいがちで、個々のデータをかなり蓄積して分析しないと、仮説を立てる手掛かりを得るまでには至らないであろう。

また定年後、パートタイムの仕事に就いたが、余暇時間が増えたので、地域振興活動にも参加するようになった、という場合などでも、個人差は大きい。地域毎の平均的なモデルを作ってみても、全国的に見れば地域差はきわめて大きなものになるであろう。

今後、この領域については、研究を急ぎ進める必要がある。

## 4 学習関連機能低下の補強について

高齢の人(高齢人)の知識・技術等の習得・体得が低下し、考え方や行動様式の変容が減少すれば、超高齢期の社会の活力はそれだけ低下し、社会は硬直化する。もし高齢の人(高

齢人)の記憶力や体力などの機能が、全盛期の3割減になったとすれば、65歳以上が30パーセント(東京オリンピックの2020年は29.1パーセント)の社会では、 $0.3 \times 0.3 = 0.09$ で、約1割の機能低下となる。これは、たとえていえば、中に空気が入っていて弾むはずの「ゴムまり」が、中の空気が1割減ったためにあまり弾まなくなっているようなものである。

それを少しでも防ぐためには、機能低下を補う工夫をしなければならない。たとえば、視力が低下すれば眼鏡で視力を補うように、加齢により記憶力が低下すれば、情報蓄積装置・機器・器具でそれを補う必要がある。

記憶力の低下に対する補強に関しては、いずれ人工知能による情報の蓄積・活用が行われるようになるであろうが、現在はまだパソコンなどの情報端末に頼らざるをえない。最近、パソコン教室の参加者も70代、80代が増えており、パソコン教室の広告には70代、80代の受講感想が数多く掲載されている。また、シルバー向けパソコンに関する関心もかなり高まっている。

また、体力の低下に関しては、たとえば歩行の補助器具として、シルバー・カー(高齢者用手押し車)などをよく見かけるようになったが、将来はロボットが活用されるようになるに違いない。

認知機能、新環境適応力などの低下に関しては、今のところ、社会通信教育でレジリエンス(回復力・成長力)を身につける道がある。<sup>(5)</sup>そこで取り上げられているのは、共通基盤力の情報収集力、事象把握力、論理力、判断力、問題解決技法、創造力で、それ以外にも専門力 経験活用力がある。

学習関連機能の低下にこれらの補強装置・機器・器具を結合させると、

(K3) 記憶力、体力、認知機能、新環境適応力などの学習関連機能が低下すれば、知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得は低下し、考え方や行動様式の変容も小さくなる。

は次のようになる。

(K3-1) 記憶力、体力、認知機能、新環境適応力などの低下する学習関連機能に補強装置・機器・器具を結合させれば、学習関連機能は維持され、知識・技術・他情報(知識・技術以外の情報)の習得・体得、考え方や行動様式の変容も維持される。

学習関連機能がどの程度維持されるかには個人差があろうが、これからの超高齢時代には、このような補強装置・機器・器具を活用して、少しでも知識・技術等の習得・体得の低下を防がなければならないであろう。これについては、補強装置・機器・器具の効果についての確率仮説を立てることができるよう、事例研究などを積み重ねながら、新たな研究分野を切り開いていくことが期待される。

おわりに

最後に、今後の課題について述べておくと、第1に、今回提出したのは生涯学習事象理論から導出した派生仮説の一部なので、さらに、その他の派生仮説を導出する作業が残さ

れている。第 2 には、そのような派生仮説から、可能性を探るような仮説(可能性仮説)を導出して、実践の発展に貢献できるような理論の発展を図っていく必要がある。これらの作業は、同時並行的に進めることが可能で、そうした方がよいように思われる。

#### 注

- (1) 現在の我が国で高齢者というと、行政関係の高齢者の捉え方を反映して 65 歳以上を想起しがちである。しかし、今後、長寿化、高齢化がさらに進むと、それも変わっていく可能性があるので、ここでは高齢者といわずに、年齢の区分を設けない「高齢の人(高齢人、ホモ・セネクス又はホモ・セネックス homo senex)」(ファジィ概念)を用いて検討を進めることにしておきたい。
- (2) 山本恒夫「生涯学習事象理論」(日本生涯教育学会編『生涯学習研究 e 事典』(<http://ejiten.javea.or.jp/>)、2013・4・17)を参照。派生仮説Ⅲ-1-1、Ⅲ-1-2 は元の番号。
- (3) 山本恒夫「要素・関係計算法」(日本生涯教育学会編『生涯学習研究 e 事典』(<http://ejiten.javea.or.jp/>)、2013・4・17)の 205 式
- (4) 山本恒夫「事象と関係の理論」(日本生涯教育学会編『生涯学習研究 e 事典』(<http://ejiten.javea.or.jp/>)、2013・4・17)(事象と関係の理論、筑波大学生涯学習学研究室、2001・3、全 66 頁、の電子書籍版)の「関係計算の方法」を参照。
- (5) 生涯学習支援実践講座「生涯学習コーディネーター新支援技法研修」『第 I 単元・成人の学習の理解と V 字型回復力・成長力(レジリエンス)』平成 26 年 1 月、社会通信教育協会、を参照。

参考 生活機能の診断と維持・向上のための記録シート(高齢人用)について

高齢になると、生活機能の維持・向上のために必要な知識・技術の種類や程度の個人差はますます大きくなるため、今後、高齢の人(高齢人)の学習を支援する場合には、集団レベルでの支援を行うだけでなく、個人に焦点を合わせた支援をより一層強化しなければならないであろう。そのためには、一人一人の課題を探ることから始めていかなければならないであろう。

その場合には、生活機能の維持・向上に関する必要性を診断したり、生活機能の維持・向上の記録をしたりするシートがあると便利であろうから、ここで、その一案を提出しておくことにしよう。

そのプロセスは、図1のように、まず生活機能をチェックし、その維持・向上のために補強が必要であれば、それをメモして情報を収集し、必要な知識の習得、技術の体得、資格などの取得を行って、考え方や行動様式(技術)を変え、生活機能の維持、向上を図る、ということになるであろう。知識・技術・資格などの習得・体得・取得は記録しておく、履歴書などに記入するなど、必要に応じて活用する。

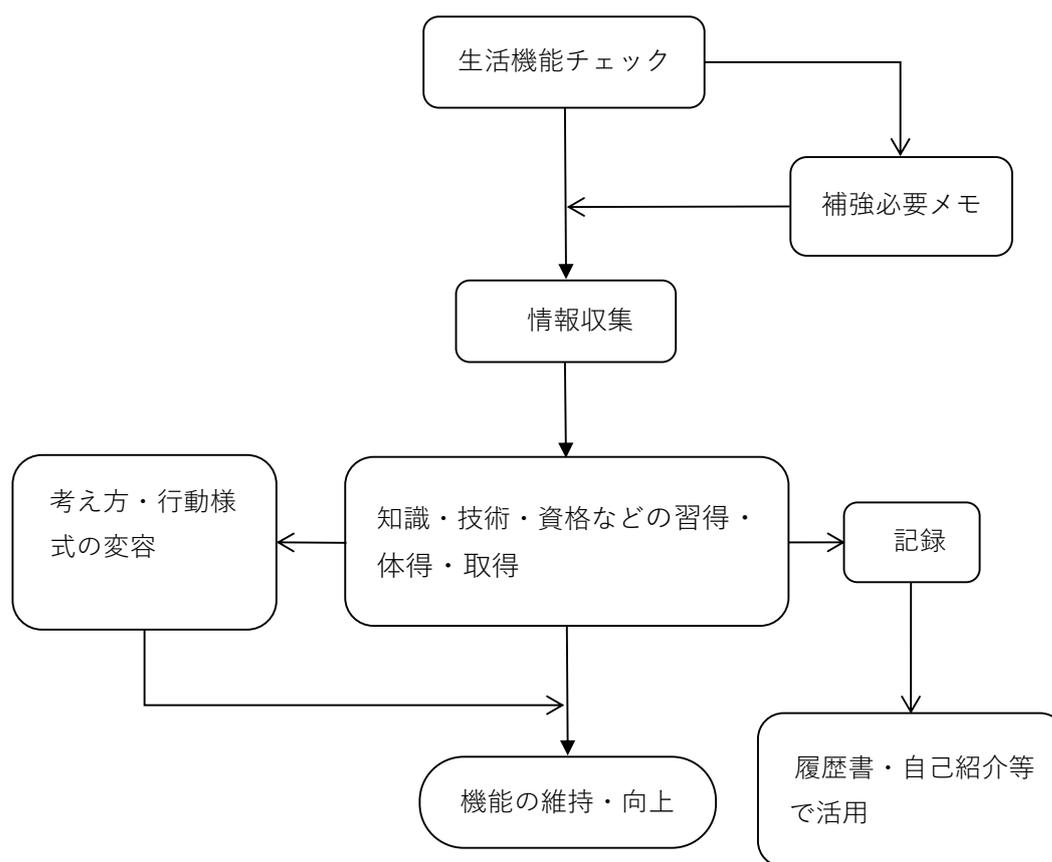


図1 生活機能の維持・向上

生活機能の維持・向上に関して、何が必要であるかがはっきりしている場合には、このようなシートはいらないであろう。

社会システムの要求開発を行う要求工学の成果は、高齢の人(高齢人)が生活機能の維持・向上を図る必要性に基づいて知識・技術・情報・資格などの習得・体得・取得を行う過程を検討する際に、参考になることが多い。要求工学でよくいわれることの中で、要求充足のためには、ゴールまでのシナリオを入念に作り上げる、当初の予定通りに事がうまくいくことはまずないので、困難を乗り越える力を養っておく、問題の多くは相手(高齢者の場合には自分)の状態をよく理解できていないことに起因する、というようなことなどは、高齢者の必要性を満たす場合にもあてはまる。

これは、次の文献で断片的に指摘されていることをまとめたものである。

- ・名古屋大学 情報連携統括本部情報戦略室教授(前NTT データ フェロー、システム科学研究所長) 山本 修一郎「要求工学」(月刊誌・ビジネスコミュニケーション、ビジネスコミュニケーション社、連載第1回、2004年)
- ・「開発要求アライアンス」・山岸耕二・安井昌男・萩本順三・河野正幸・野田伊佐夫・平鍋健児・細川努・依田智夫『要求開発』日経 BP 社、2006。(「開発要求アライアンス」 Requirement Development Alliance は元「ビジネスモデリング研究会」で、2005年3月15日に設立)
- ・一般社団法人情報サービス産業協会 REBOK 企画WG編『要求工学知識体系』近代科学社、2011

## 生活機能の領域

生活機能の維持・向上の必要性をチェックするためには、生活機能の領域を提示しなければならない。

生活の機能領域については、山本恒夫「生涯学習事象理論」(日本生涯教育学会編『生涯学習研究 e 事典』(<http://ejiten.javea.or.jp/>)、2013・4・17)の図Ⅲ-1-8「行動様式の領域」が、次のような生活の機能領域に基づいているので、ここでもそれに基づくことにしてきたい。

- 生物的な機能保持の領域(健康・保健、衣食住など)
- 財やサービスの生産・分配の領域(経済、仕事、消費、家事・家政など)
- 成員の再生産の領域(結婚・出産、子供の養育など)
- 社会化と教育・学習の領域(教育、生涯学習など)
- 秩序維持の領域(社会的秩序維持、広義の政治など)
- 社会的活動の領域(地域・近隣での活動、交際など)
- 生活の意味づけ・動機づけの領域(文化、教養、趣味、娯楽、儀式など)

生活機能の必要性の診断のためには、このような生活機能の領域から、さらに高齢の人(高齢人)が維持・向上の必要性を感じ、知識・技術の習得・体得や資格などの取得をしようとする項目を取り出さなければならない。それは地域や時代によって違ってくると思われるので、地域ごとに作る必要があるし、一定期間毎に見直す必要がある。ここでは、

知識・技術・資格の習得・体得・取得の観点から、このようなものもあるという例をあげておくと、これはあくまで1例にすぎない。

- 1 自分や家族のいのちや健康を守り、維持していくための知識・技術・資格など
- 2 家庭のくらしを安全、快適にするための衣食住に関する知識・技術・資格など
- 3 生計を維持し、生活の安定をはかるための仕事や資産運用、財産管理、消費、家計・家政に関する知識・技術・資格など
- 4 経済や経営に関わる知識・技術・資格など
- 5 子どもの結婚や出産に備えたり、孫の世話をしたりするための知識・技術・資格など
- 6 学校支援や自分の学習のための教育・生涯学習に関する知識・技術・資格など
- 7 自分たちの地域の安心、安全をはかり、地域の活性化や発展をはかるための知識・技術・資格など
- 8 社会貢献の地域活動やボランティア活動などのための知識・技術・資格など
- 9 生きがいや楽しみ、生活の充実やうらおいのための趣味、娯楽。スポーツ、文化、教養に関する知識・技術・資格など

表1は見やすいように、1～9の項目を表にしたものであり、表2はその中でチェックした項目を取り出した「個別表」である。ここでは、それをどのようなデザインにしたら使いやすいかについての検討は、まだ行っていない。チェック・リストなどは、あげられている項目が自分にぴったり合うということはあまりないであろうから、その項目を手がかりに自分の必要性を書くようにするとよいであろう。

これだけではあまりに漠然としているので、表1の全体表に関しては、次のような例を記入例として表3に示した。

例

- ・生活習慣病を克服する必要がある。  
生活習慣病についての知識、生活習慣病を克服するための運動、食事、生活習慣改善の知識と行動様式。
- ・年金を補うことができる程度の収入を得たい。  
年金だけではぎりぎりの生活もおぼつかない。自分にできる仕事に必要な知識・技術。
- ・若い頃からやってきた稽古事の免状を生かして地域の同好会で活動したい。  
できれば初心者の指導などをして、老後の生きがいにしたい。  
指導法についての知識、技法を身につけたい。
- ・孫の世話を頼まれたので、最近の育児法についての知識を身につけたい。  
最近の育児法や保育園についての知識の収集。  
同じように孫の世話をする高齢の者同士の情報交換会があれば参加したい。

また、表2・個別表の記入例として、表4に生活習慣病の場合を、表5に年金を補う収入確保の場合をあげてある。

表1 維持・向上が必要な生活機能（全体表）	
必要性の領域	具体的な必要性
生命、健康を守り、維持するための医療、保健に関する知識・技術・資格など	
家庭生活を安全、快適にするための衣食住に関する知識・技術・資格など	
年金以外の収入を得るための仕事や資産運用に関する知識・技術・資格など	
消費、家計・家政に関する知識・技術・資格など	
金融経済、会計、税理、経営に関する知識・技術・資格など	
孫の世話をするための育児に関する知識・技術・資格など	
学校支援や自分の学習のための教育・生涯学習に関する知識・技術・資格など	
地域の安全をはかり、地域の活性化や発展をはかるための知識・技術・資格など	
社会貢献の地域活動やボランティア活動のための知識・技術・資格など	
生きがいや楽しみ、生活のうるおいのための趣味、娯楽。スポーツ、文化、教養に関する知識・技術・資格など	
その他(自由記入)	

表 2 個別表	
具体的な必要性（全体表より転載）	
実際に必要な知識・技術など	
取得したい資格・認定証・修了証・称号(学位を含む)など	
記録（自己紹介、履歴書などで活用できるように記述しておく。）	
開始年月日 ～ 終了年月日	知識・技術・情報・資格などの習得・体得・取得のために利用した学習機会・方法等の正式名称、取得した資格等
<b>参考：知識・技術・情報・資格などの習得・体得・取得のための学習機会・方法(例)</b> ＊生涯学習センター・公民館・カルチャーセンター・スポーツクラブなどの講座や教室、 ＊学校（高等学校、大学、大学院、専門学校など）の公開講座や教室、＊学校（高等学校、 大学、大学院、専門学校など）の正規課程(学校通信教育を含む) ＊職場・企業研修団体の教育や研修、＊同好会・サークルなどの活動、＊社会通信教育、 ＊図書館・博物館・美術館の利用、 ＊テレビ・ラジオの利用、＊情報端末・インターネットの利用、＊本・雑誌などの利用、 ＊その他	

表 3 全体表の記入例

必要性の領域	具体的な必要性
生命、健康を守り、維持するための医療、保健に関する知識・技術・資格など	生活習慣病を克服する必要がある。 生活習慣病についての知識を得たい。生活習慣病を克服するための運動の方法、食事の仕方、生活習慣改善の方法を身につけたい。
家庭生活を安全、快適にするための衣食住に関する知識・技術・資格など	
年金以外の収入を得るための仕事や資産運用に関する知識・技術・資格など	年金を補うことができる程度の収入を得る必要がある。 年金だけではぎりぎりの生活で、不安だ。自分にできる仕事を見つけ、それに必要な知識・技術を身につけたい。
消費、家計・家政に関する知識・技術・資格など	
金融経済、会計、税理、経営に関する知識・技術・資格など	
孫の世話をするための育児に関する知識・技術・資格など	孫の世話を頼まれたので、最近の育児事情をわきまえておく必要が生じた。 最近の育児法や保育園についての知識を得るとともに、同じように孫の世話をする高齢者の会があれば参加して、情報交換をしたい。
学校支援や自分の学習のための教育・生涯学習に関する知識・技術・資格など	
地域の安全をはかり、地域の活性化や発展をはかるための知識・技術・資格など	
社会貢献の地域活動やボランティア活動のための知識・技術・資格など	
生きがいや楽しみ、生活のうらおいのための趣味、娯楽。スポーツ、文化、教養に関する知識・技術・資格など	毎日がむなしいので、老後の生きがいを見つける必要がある。 稽古事の免状を生かして地域の同好会で活動したい。初心者への指導などをして、老後の生きがいにしたい。指導法についての知識、技法を身につけたい。
その他(自由記入)	

表4 個別表の記入例—その1

具体的な必要性（全体表より転載）	
生活習慣病を克服する必要がある。	
実際に必要な知識・技術など	
生活習慣病についての知識。生活習慣病を克服するための運動の方法、食事の仕方、生活習慣改善の方法。	
取得したい資格・認定証・修了証・称号(学位を含む)など	
特になし。	
記録（自己紹介、履歴書などで活用できるように記述しておく。）	
開始年月日 ～ 終了年月日	知識・技術・情報・資格などの習得・体得・取得のために利用し学習機会・方法等の正式名称、取得した資格等
平成○年 ○月○日～○月△日	インターネットで生活習慣病についての基礎的知識を収集。
○月×日	インターネットで生活習慣病についての講座・教室情報を収集。
□月○日～◇月×日	A大学公開講座「生活習慣病の克服」受講。A大学公開講座修了証を取得。
◇月○日～	県立Bスポーツセンター「高血圧運動療法教室」参加。
△月▽日～	県立C生涯学習センター「生活習慣病にならないための料理教室」受講。

表 5 個別表の記入例—その 2

具体的な必要性（全体表より転載）	
年金を補うことができる程度の収入を得る必要がある。 年金だけではぎりぎりの生活で、不安だ。	
実際に必要な知識・技術など	
これまでの経験を生かした仕事を見つけ、そこで新たに必要となる知識・技術を身につける。	
取得したい資格・認定証・修了証・称号(学位を含む)など	
特になし。	
記録（自己紹介、履歴書などで活用できるように記述しておく。）	
開始年月日 ～ 終了年月日	知識・技術・情報・資格などの習得・体得・取得のために利用し学習機会・方法等の正式名称、取得した資格等
平成○年○月○日～ △月△日	インターネットと聞き込み(内助の功あり)で、勤務先でやってきた経理の経験を生かせる地域振興NPOのパートの仕事を見つける。
□月○日～□月▽日	地域振興NPOのパートを長く続けられるようにするため、地域を知り、また地域貢献をして生きがいにするため、地域活動の知識・技術を習得できる通信教育をインターネットで探す。
□月×日～◇月○日	A協会社会通信教育「生涯学習コーディネーター講座」受講。同講座修了証取得。
◇月×日～	「B市生涯学習ボランティアの会」に入会。
◇月○日～	A協会社会通信教育「生涯学習コーディネーター上級講座」受講。回復力・成長力（レジリエンス）を習得中。