

資料

いきいき度の高い高齢者における日常生活行動の 心理的背景要因

下山育子*¹ 金光義弘*²

問題と目的

日本の高齢化のスピードは諸外国にも例をみない速さで進んでおり、高齢化対策を他の国から学ぶことが難しい状況である。また、医療や福祉の発展により、平均寿命も延び、人々が長生きする時代にもなっている。このように高齢者の人口が増え、個人が長生きする時代に入ったことで、どのように歳を重ねるかが重要な問題になってくる。小川¹⁾は、上手に歳をとること、要介護状態に陥らないことという健康長寿 (healthy ageing) が老後の生活の目標ではなく、高齢者が社会に対する与え手として活動できる生涯現役 (active ageing) であることを目標にする必要があると論じている。

前田²⁾によると、active ageing (活力ある高齢化、いきいき長寿) という考え方が一般的に知られるようになったのは、世界保健機構 (WHO) が、国際高齢者年 (1999) の世界保健デーのテーマを “Active ageing makes the difference.” とした時からである。またこの active ageing という言葉や考え方が本格的に全世界に広まったのは、2002年の第2回高齢化に関する世界会議 (The Second World Assembly on Ageing) に、WHO が “Active Ageing; A Policy Framework” という文書を提出したことによる。さらに前田は、人間は生物であるから、老化の進行とともに何らかの疾病をもつようになることは避けられないとしたうえで、healthy ageing も大切であるが、1つ2つ病気や心身の障害があっても、それを乗り越えて積極的、活動的な生活を維持しながら歳を重ねるといふ意味での active ageing も大切であると述べている。このように高齢期をいきいきと生きる active ageing を推進する方策の一つとして、高齢者の社会参加や社会貢献が挙げられ²⁻⁴⁾、ボランティア活動や生涯学習がその具体的活動として注目されている。

そこで本研究では、高齢者が心の健康を保ちなが

らいきいきと暮らしているフィールドに着目し、彼らの生活状態を分析することによって active ageing の背景要因を抽出する試みに着手した。そのフィールドとして、生活環境において対照的な都市部と離島を選定した。前者は、地域の小中学校で子どもたちとともに学ぶことを通して、子どもたちの健全育成にかかわるコミュニティ活動を行っている市街地であり、後者は都市部から遠く離れた島で、高齢者率が約60%を占める海に囲まれた自然環境が豊かな土地であった。後者に関する事前調査研究⁵⁾では、対象者となった高齢者たちは、全体として健康で、いきいき度も高いことが確認されている。

本研究を進めるにあたり、事前調査研究および先行研究に従って、いきいきとした生活状態を説明する指標として日常生活行動を取り上げ、面接を中心としたフィールドワークを通して active ageing の要因抽出を行うことにした。

方法

1. 調査地

本研究に用いた調査フィールドは2箇所であった。1つは、A市の市街地にある高齢者の社会的学習活動の場であった。社会的学習活動の場とは、地域に暮らす高齢者の力を活かそうとする試みとして開校されたシニアスクールであった。この試みでは、高齢者の学習に対する潜在的な欲求にこたえることと、高齢者とのかかわりを通し、子どもたちを育てることを目指した地域と学校の双方向活動である。シニアスクールの教育目標は、「一人一人の学習意欲をもとに、知識と経験を組み直す (再構築する) 喜びを知り、めあてをもち生き生きと生活する (生きようとする) 生徒を育てる」と、「小中学校とのふれ合いを通して、共に学ぶ喜び、役に立つ喜びを経験し、地域や学校に積極的に貢献しようとする生徒を育てる」という2つが挙げられている。

*1 川崎医療福祉大学大学院 医療福祉学研究科 臨床心理学専攻 *2 川崎医療福祉大学 臨床心理学科
(連絡先) 下山育子 〒703-0852 岡山市浜472 (財)林精神医学研究所 附属林道倫精神科神経科病院
E-Mail: yasuko_shimoyama@yahoo.co.jp

一方、もう1つのフィールドは、都市部とは明らかに生活環境が異なるB市のC島という離島であった。C島は、船で約1時間かかる本土とは隔たった土地であり、島民の大多数が老夫婦または独居高齢者であった。活力は乏しいが自然環境に恵まれ、自給自足の生活が可能である。生計は主として年金に依存しており、経済的および文化的環境は貧困なうえ、人口の減少が問題となっている。

2. 調査対象者および調査期間

本調査は、A市での社会的学習活動を行うシニアスクールに通う60歳以上の生徒（以下、シニア生徒という）を対象に、自由記述による質問紙調査が行われた。対象者は2004年度と2005年度のD校シニア生徒、2005年度のE校シニア生徒であった。2004年度D校シニア生徒の調査は2004年12月に、また2005年度D校、2005年度E校シニア生徒の調査は、2005年9月に行われた。対象者は全体で38名（男性17名、女性21名）、平均年齢は69.2歳（SD=5.7）、年齢範囲は61～83歳であった。2004年度D校シニア生徒14名（男性8名、女性6名、平均年齢68.5歳（SD=5.3）、年齢範囲62～76歳）に対しては、2005年の学年末に半構造化面接調査が行われた。

一方、都市部とは対照的な生活環境に生きる高齢者を調査対象にするため、B市の高齢者（以下、離島高齢者）15名（男性9名、女性6名）に対して半構造化面接調査が行われた。平均年齢は74.5歳（SD=6.8）、年齢範囲は65～88歳であり、調査は2005年11月に現地において行われた。

3. 面接調査の方法

シニア生徒については、参与観察法に基づいて、第一筆者が研究生という立場で週1日の頻度でシニアスクールに通い、対象者とともに授業を受けたり、各種イベントに参加することによってラポールをとりながら、面接と観察を行った。参与観察は2004年6月から2006年3月まで行われた。自由記述による質問紙は、配布の後に自宅で記入し、封筒に入れて提出するというスタイルで回収された。面接調査は、朝の会が始まる前もしくは帰りの会の後に、約30分間、教室で対面法を用いて実施された。

離島高齢者については、B市の行政組織の協力を得て選考された対象者の中で、調査の趣旨に同意した者に対する面接が行われた。面接は島内の公民館において約40分間、対面法で行われた。

両条件とも研究目的以外に使用しないことの了解を得て録音がなされた。

4. 半構造化面接の内容

シニア生徒および離島高齢者に対する半構造化面接の内容は以下の通りであった。

4.1. 基本属性

基本属性として、年齢、性別、家族構成について尋ねた。家族構成は、現在の同居の別と、同居している場合は誰と同居しているのかについて尋ねた。

4.2. 日常生活

対象者の活動範囲を知るために、趣味・楽しみなどの余暇活動、社会活動参加状況について尋ねた。特に、シニア生徒に対しては、1年を振り返るという形式で、シニアスクールに参加した動機、その後の感想や自分が感じる変化、およびシニアスクールへの継続参加の意思を尋ねた。離島高齢者に対しては、日常生活状況に加えて、生活の満足度や不安、さらにストレス等について詳しく尋ねた。

5. 分析方法

調査票および面接調査の録音記録の再生に基づく質的内容をカードに転記し、KJ法⁶⁾を用いて分類した。余暇活動のカテゴリー分類は、手島・冷水⁷⁾を参考に一部改変した。

結 果

調査項目別に、シニア生徒と離島高齢者との対比を通して特徴抽出を試みた。

1. 家族構成

調査対象者が独居なのか、それとも家族と同居しているのかを確認するため、家族構成を表1に示した。独居の対象者は、両フィールドにおいて約20%であり、その割合については著しい差は認められなかった。いずれも同居の場合、多くが配偶者との同居であった。

表1 家族構成（人数と割合）

居住形態	シニア生徒	離島高齢者
独居	7(18%)	3(20%)
同居	30(79%)	12(80%)
回答なし	1(3%)	0%

2. 日常生活

2.1. 余暇活動

調査対象者の日常生活を明らかにする手段として、生活の中での趣味・楽しみ等について表2、表3に示した。シニア生徒においては、のべ177個の趣味・楽しみが抽出された。一方、離島高齢者においては、のべ37個の趣味・楽しみが抽出された。それぞれ複数回答であるため、対象者1人当たりの相対数に換算すると、シニア生徒は4.7個、離島高齢者は2.5個となり、前者の方が多くの趣味や楽しみを有していることが確認された。参与観察においても、シニア生徒が多趣味で様々な活動を行っていることが、公民館講座などへの参加や自らの趣味を学校のために

表2 シニア生徒の余暇活動

カテゴリー(件数)	具体的内容	人数
教養的活動(33)	読書	14
	シニアスクール	11
	勉強(英会話、中国語会話、仏教)	4
	文章を書くこと	2
	新聞に投稿すること、講座などで学んだためになる言葉を机に向かってまとめること	各1
趣味的活動(57)	カラオケ、絵画(水墨画、油絵、水墨画)	各7
	盆栽、ガーデニング、家庭菜園	6
	音楽を聴くこと	5
	社交ダンス、ダンス	4
	パソコン、音楽を演奏すること(バイオリン、ピアノ、三味線)、写真撮影、茶道	各3
	書道	2
	陶芸、短歌、落語や漫談を聞くこと、ビデオカメラでの撮影・編集、囲碁、日曜大工、編み物、縫い物、コーラス、折り紙、絵手紙、パッチワーク、布ぞうりづくり、扇舞	各1
健康保持活動(14)	スポーツ(卓球、グラウンドゴルフ、など)	9
	散歩	4
外出レクリエーション活動(18)	ダイビング	1
	ドライブ	4
	スポーツ観戦、映画鑑賞、買い物	各3
	家族との外食	2
社会的活動(6)	イベント参加、コンサートに行く、近場の大衆浴場に行く	各1
	ボランティア	4
旅行(13)	部活(バレーボール)の指導、演奏会の開催	各1
対人活動(14)	旅行(海外、国内)	13
	友人・知人とのおしゃべり	7
	孫や家族とのふれあい(孫の相手)	6
	近所の子どもたちとの会話	1
その他(20)	テレビ	6
	お酒を飲むこと	4
	釣り、ゲーム	各2
	家族との食事、部屋の模様替え、おいしいものを食べること、家事(片付け、洗濯)、株、宝くじ	各1
計		177

(複数回答)

表3 離島高齢者の余暇活動

カテゴリー(件数)	具体的内容	人数
教養的活動(2)	読書、新聞	各1
趣味的活動(14)	畑	5
	写真撮影、日本刀の収集、カメラの収集、囲碁、大正琴、銭太鼓、パソコン	各1
健康保持活動(2)	山へ行く、運動	1
外出レクリエーション活動(4)	温泉に行く、スポーツ観戦、健康センターに行く、買い物	各1
社会的活動(1)	公園の草取り、水遣り	1
旅行(1)	旅行	1
対人活動(3)	家族、親戚とのふれあい	2
	友人とのおしゃべり	1
その他(12)	テレビ	4
	釣り	3
	ギャンブル(パチンコ、ロト)、家事	各2
	ペットを飼う	1
計		19

(複数回答)

活かす活動等において確認された。また、シニア生徒のうち11名が、シニアスクールへの参加が生活のなかでの楽しみであると回答している。得意な教科や興味のある教科だけでなく、苦手な教科も学ばなければならないシニアスクールが楽しみであるということから、好きなことや興味のあることを行う一般的なカルチャースクールとは違う楽しみが、シニ

アスクールには含まれているということが示唆される。

一方、離島高齢者の主な楽しみが畑作業や家庭菜園である点は、離島ならではの回答であった。離島調査地では、畑や菜園が豊富であり、野菜や穀物などは自給自足が可能であるところから、生きがいにもなりやすいという生活状況と一致するものであった。

2.2. 社会的活動

シニア生徒のシニアスクール以外の社会参加状況を確認するために、社会的活動の有無について調べたところ、社会的活動への参加と不参加の割合は、53%対47%であった。すなわちシニア生徒の半数以上が、シニアスクール以外に、社会的活動を行っていることが確認された。社会的活動の内容としては、老人会や町内会、婦人会といった地域での活動の役員や、ボランティア活動であった。半数以上のシニア生徒にとって、シニアスクールでの活動と他の社会的活動は重複傾向にあり、シニアスクールだけが社会的活動ではないといえる。

3. シニア生徒におけるシニアスクールの位置づけ

3.1. シニアスクール参加の動機

シニアスクール対象者がどのような理由でシニアスクールに通うことにしたのか、面接より得られたデータをまとめて表4に示した。

表4 シニアスクールに通い始めた動機

内容	度数(人)
勉強のため	9
地域のため	3
楽しみのため	2
友達づくりのため	2
リタイア後の行き場所として	2
シニアスクール制度への興味	2
その他	1
全体	21

(複数回答)

シニアスクール参加の目的としては、「勉強のため」という動機が最も多かった。これらは比較的高年齢層に多くみられる意見であった。面接記録から、現在70歳前後の高齢者の青少年時代は戦中・戦後であり、満足に勉強できなかったから改めて勉強したいという理由で、シニアスクールに通うことにしたということがわかる。シニアスクールが、「子どもたちとともに学ぶ」という学習面をNPO法人名にしており、そのことから、勉強したいという目的をもった高齢者が集まってきたと理解できる。

また、対象学区に居住する高齢者は、自分の地域理解や地域援助のためという思いが強く、また対象学区以外に居住し各地域で学校支援ボランティアとして登録している高齢者は、対象学区での取り組みを学んで自分の地域に活かしたいという思いもあることがわかった。

3.2. シニアスクールに通って感じたこと、変わったこと

各人の目的をもってシニアスクールに通い始めた高齢者が、卒業(1年間の修了時点)を前に振り返ってみたときに、シニアスクールに通ってどうだった

のかを知るために、面接より得られたデータをまとめて表5に示した。

表5 シニアスクールに通って感じたこと、変わったこと

内容	度数(人)
自分自身の生き方に変化があった	6
友人や先生などの良い出会いがあった	5
心身が健康になった	5
楽しかった	5
学習面としての満足感がある	5
シニアスクールの内容に不満感がある	2
自分の存在意義を見出した	1
自らの幸福感に気づいた	1
向上心がますます生じた	1
生活が前向きに忙しくなった	1
地域での活動に役立つ知識やアイデアを獲得できた	1
地域の実状がわかった	1
給食がおいしかった	1
全体	35

(複数回答)

学習面での満足感が得られたという意見が得られたことから、彼らの目的と結果の合致がみられ、高齢者も学びたいという意識をもちシニアスクールでそれが充足されたことが示唆された。また、友人や先生との良い出会いがあったという意見や、楽しかったという意見が多いことから、シニアスクールでの生活に満足感を得ていることがわかる。

さらに、物事の考え方や生活スタイルといった自分自身の生き方に変化があったという意見が最も多く、心身が健康になったと感じている者も多い。これらのことから、シニアスクールは高齢者の生活にとってポジティブな効果を与えている可能性が示唆された。シニアスクールの内容に不満感があると答えた者の中にも、ポジティブな回答をしているケースも多いことから、「もっとこうであれば」という発展的・建設的な意見の反映でもありと理解できる。

結果のまとめと考察

半構造化面接調査を通して、シニア生徒と離島高齢者の比較を行った結果、以下のような共通点と相違点が認められた。

シニア生徒も離島高齢者も、その生活スタイルは強制されたものとしてではなく、自ら望んだものとして受容していることが明らかになった。シニア生徒がシニアスクールに参加したのは自らの意思であったし、離島高齢者が自分たちの島に愛着をもち、島に住み続けるのも彼らの意思なのである。また、自らの生活を誰かに依存することなく、自らなんとかしていこうとする気持ちにも共通点が認められた。シニア生徒が、自らの力をシニアスクールだけでなくボランティアなどでも発揮することと、離島高齢者が自分たちの食物を得るために畑仕事に取り組む

ことは、一見異なるようにも見える。しかし、自らの持てる力をフルに活用しようとしている点においては、自発性や自立性という点で共通していると考えられる。

一方、2つのフィールド調査における最大の相違点は、その活動範囲と活動内容であった。離島高齢者の活動は個人の生活範囲の中で行われるものであったが、シニア生徒の活動は個人の生活のみならず、地域社会という範囲が意識されたものであることが確認された。そして離島高齢者がゆったりとした時間の中で、のんびりと個人的な活動をスローライフとして過ごしているのに対し、シニア生徒は多趣味であり、また外出活動をしたり社会的活動をしたりしながら、アクティブで能動的な生活を過ごす様子は対照的であった。

このような対照的な高齢者の日常生活の様相と、彼らのいきいき度の高さの特徴から、異なる環境に生きる高齢者の精神的健康状態を説明することができる。すなわち、離島高齢者は、限られた人間関係、限られた空間の中でゆっくりと生活することが、その環境に適合した生活スタイルであり、それに順応することで精神的に健康な生活ができるものと考えられる。一方、シニア生徒については、自らの持ちうる資源を活かそうとすれば活かそう環境があり、それに向かう意欲が彼らの健康を維持・増進させているものと考えられる。

これら異なるフィールドのいきいきとした高齢者に関する調査から、心の健康への心理社会的要因として、「それまでの生き方との連続性」と「環境との

適合性」が重要であるということが示唆された。つまり、都市部で働いてきた高齢者にとっては、工作上的定年を迎えた後もその力を活かせる場所でこそいきいきと生活できるし、離島で第一次産業を主としながら働いてきた高齢者は、趣味と実益を兼ねてそれらを楽しむことでいきいきした生活が可能になるのである。当然その前提として、生活環境がそれらを可能にするものであることが必要である。このような「連続性」と「適合性」のある高齢期の生活を自らの意思により決定することが、彼らの精神生活を豊かにすると考えられる。さらに「連続性」と「適合性」が高齢期の喪失体験によるダメージを防ぎ、彼らの心の健康を維持するのであろう。

瀬沼⁸⁾や赤木⁹⁾の調査においても、生涯学習活動や社会活動に参加した高齢者の多くが、「人生がより豊かになった」とか「健康を維持できている」と感じていることが明らかにされていることから、高齢者にさまざまな学習の機会を提供することは、彼らの生きがい発見を可能にするに違いない¹⁰⁾。しかし、全ての高齢者に対して、単に生涯学習活動や社会活動への参加を促せばよいとはいえないであろう。必ずしも生涯学習活動や社会活動に参加してなくても、離島高齢者のようにいきいきと生活することは可能なのである。すなわち、アクティブな活動よりもスローライフが彼らには適合しているからである。

結局生活環境の相違はあっても、健康でいきいき度の高い高齢者の心理的背景要因としては、「連続性」と「適合性」がキーワードになると考えられる。

文 献

- 1) 小川全夫：わが国の高齢化の現状。老年精神医学雑誌，14(7)，841-846，2003。
- 2) 前田大作：active ageingをめざして —社会参加・相互扶助の可能性と進め方を考える—。老年精神医学雑誌，14(7)，847-852，2003。
- 3) 堀田力：高齢者の社会参加の現状と課題。老年精神医学雑誌，14(7)，853-858，2003。
- 4) 木下康仁：高齢者の社会参加としてのボランティア活動の役割。老年精神医学雑誌，14(7)，859-864，2003。
- 5) 下山育子，三野節子，金光義弘：高齢者のストレス対処と健康感 —都市部と離島との比較—。中国四国心理学会論文集，38，76，2005。
- 6) 川喜田二郎：続・発想法—KJ法の展開と応用。中公新書，2004。
- 7) 手島陸久，冷水豊：高齢者の余暇活動の測定に関する研究。社会老年学，35，19-31，1992。
- 8) 瀬沼克彰：地域を活かす生涯学習。ミネルヴァ書房，143-149，2003。
- 9) 赤木敏子：生活者の生涯学習の現状と今後の学習意向 生涯学習に関する県民ニーズ調査。新潟県生涯学習推進センター，20-22，2001。
- 10) 岩原昭彦，川上綾子，八田武志：高齢者の生涯学習に対する意識構造。人間環境学研究，2(1)，51-56，2004。

(平成18年5月20日受理)

The Psychological Background Factors of Active Elderly People's Life Style

Yasuko SHIMOYAMA and Yoshihiro KANEMITSU

(Accepted May 20, 2006)

Key words : elderly people, active ageing, life style

Correspondence to : Yasuko SHIMOYAMA Hayashi Michitomo Neuro-Psychiatric Hospital
attached to the Hayashi Foundation Psychiatric Reserch Institute
Okayama, 703-8520, Japan
E-Mail: yasuko_shimoyama@yahoo.co.jp
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.16, No.1, 2006 161-166)