

中高年者が認識する 高齢期をいきいきと暮らす秘訣

佐藤 八千子 / 小木曾 加奈子 / 今井 七重

- I. はじめに——研究の社会的背景
- II. 研究方法
 - 1. 研究対象と調査期間
 - 2. 中高年者の定義
 - 3. 倫理的配慮
 - 4. 分析方法
- III. 結果
 - 1. 「居場所があること」の領域
 - 2. 「ポジティブに過ごすために」の領域
 - 3. 有向レイアウトによるダイアグラム
 - 1) 「人」を中心とした有向レイアウト
 - 2) 「身体」・「毎日」を中心とした有向レイアウト
- IV. 考察
 - 1. 「居場所があること」の領域
 - 2. 「ポジティブに過ごすために」の領域
 - 3. 有向レイアウトによるダイアグラム
- V. 結論

I. はじめに——研究の社会的背景

わが国は公衆衛生の向上、食生活・栄養状態の改善、医療技術の進歩等により、現在は世界有数の長寿国の一つとなっている¹⁾。2008（平成 20）年現在、厚生労働省の「簡易生命表」によると、男性の平均寿命は 79.29 年、女性の平均寿命は 86.05 年である。国立社会保障・人口問題研究所の「日本の将来推計人口」によると、今後も平均寿命は延伸することから、2055 年には、男性の平均寿命は 83.67 歳、女性の平均寿命は 90.34 歳と推計されている²⁾。さらに、国際的に見て、わが国は平均寿命だけでなく、健康寿命（自立して健康に生活できる年齢）も世界で最も長い³⁾。しかしながら、わが国は平均寿命と健康寿命の間が長いことが特徴であり、これは何らかのケアを必要とする期間が諸外国と比べ長いことを意味する⁴⁾。高齢期をいきいきと暮らすためには、さまざまな側面からのアプローチが必要であり、高齢者が築いてきた生活史の道を基盤に豊かな人生の統合への支援・援助が必要である⁵⁾。高野⁶⁾は看護学生に実施した調査において、「老年から世話を受けた経験の有ることが、肯定的な老人観を形成するうえでエイジズムを弱く

している要因である」と指摘している。E.H. エリクソンは、人間の生涯（ライフサイクル）を心理・社会的危機への対応の側面から8段階に分け、各段階に固有な発達課題があるとしている。老年期の発達課題のポジティブな側面は「統合性（自分の人生の整理と受容）」である⁷⁾。また、R.J. ハビガーストは、人間は一生涯学習を続けるものであるという側面を重視している。老年期の発達課題は「身体と健康の衰退への適応」「引退と減少した収入への適応」「配偶者の死に対する適応」「自分と同年齢の老人との明るい、親密な関係の確立」「肉体的生活を満足に送るために準備をすること」⁸⁾である。加齢に伴って不可逆的で不可避的な全身機能低下が出現し、社会的な役割が大きく変化する時期であり、高齢者が現在の生活に対して主体的に考え行動するために支援・援助が必要となり⁹⁾、高齢者理解のためにも、中高年者の認識を多方面から検討することが重要となる。そこで、本研究では、中高年者が認識する高齢期をいきいきと暮らす秘訣についての基礎的資料を得ることを目的とし研究を行った。

II. 研究方法

1. 研究対象と調査期間

A県で行った研修会に参加した266名の中で、研究の同意が得られた50歳以上の中高年者のうち、「高齢期をいきいきと暮らす秘訣」に自由記述のあった72名を本研究の対象とする。調査期間は2009年6月～2010年3月である。

2. 中高年者の定義

厚生労働省大臣官房統計情報部が平成17年度を初年として実施している「第1回 中高年者縦断調査（中高年者の生活に関する継続調査）」では、団塊の世代を含む全国の中高年者世代の50歳以上男女を追跡して、その「健康・就業・社会活動」について、意識面・事実面の変化の過程を継続的に調査し、行動の変化や事象間の関連性等を把握し、高齢者対策等厚生労働行政施策の企画、実施、評価のための基礎資料を得ている。そのため、本研究においても50歳以上を中高年者として位置づける。

3. 倫理的配慮

調査対象者には、研究の主旨、プライバシーの配慮について口頭および文書をもって説明し、個人名が特定されないこと、研究以外には使用しないこと、得られた結果は学会等で発表することを明示して、研究協力を依頼した。アンケートの提出をもって同意の意思確認を行った。ま

た、入力の段階でケア実践者個人が特定できないように工夫した。

4. 分析方法

「高齢期をいきいきと暮らす秘訣」の質問に対する自由記述によって得られたデータを、記述内容に忠実に反映させながら一つの意味をなす文脈で区切り1件とした。1件を一文一義とし、サブカテゴリー化しネーミングを行った。サブカテゴリーの関連性においては、テキストマインドの手法¹⁰⁾を採用した。自然言語処理のために開発された専用のコンピュータソフトであるPASW Text Analysis for Surveysを用いた。分析の基本単位は語句であり、キーワードの関連性は有向レイアウトを用いて、ダイアグラム（図解）を示した。なお、カテゴリー化およびすべてのプロセスにおいて、研究者3名で協議し合意を得ながら進めた。

III. 結 果

対象者は、平均年齢±SDは62.79±8.46であった。男性は14名（19.4%）であり、女性は68名（80.6%）であった。

領域は「 」, カテゴリーは『 』, サブカテゴリーは“ ”で示す。回答内容を一文一義の語彙とし、259語彙は、19サブカテゴリーから成り、6カテゴリーを形成し、更に「居場所があること」「ポジティブに過ごすために」の2つの領域となった。

1. 「居場所があること」の領域

サブカテゴリーとしては、“趣味を続ける”“今まで行ってきたことを続ける”“新しいことを見つける”“仕事を続ける”で構成された。今まで行っていたことだけでなく、さまざまな視点から新しいことも見つける活動的な様子を示しているため、カテゴリーとして、『アクティブな活動』と命名した。

サブカテゴリーとしては、“人との交流の機会”“人の役に立つこと”で構成された。さまざまな人たちとの交流を深め、人を大切にすることを示しており、カテゴリーとして、『人と関わることを大切にする』と命名した。

サブカテゴリーとしては、“地域での役割を持つ”“家庭での役割を持つ”で構成された。地域や家庭での役割を持つことの大切さを示しており、カテゴリーとして、『役割を持つこと』と命名した。（表1参照）

表1 「居場所があること」の領域

(n = 161)

カテゴリー	サブカテゴリー	主 な 内 容
アクティブな活動 75 (46.6%)	趣味を続ける 24	できるだけ多くの趣味を持つようにする 趣味など長く続けられるものを持つ 趣味などの楽しみがあること
	今まで行ってきたことを続ける 23	今まで行ってきたことを続ける努力はしている 好きなことをずっと続けることがいきいきと暮らす秘訣である 何か一つ自分にとって楽しいと思うことを継続する
	新しいことを見つめる 18	この世の中、知らないことが一杯でとても人の一生は足りない いつもチャレンジ精神
	仕事を続ける 10	何かの仕事をしている方は皆、はつらつとしているように見える パートでもいいし、働くこと
人と関わることを 大切にする 51 (31.7%)	人との交流の機会 34	人との良い関わり方が多いと元気でいられる気がする 外へ出て人と会うようにすると思う きちんと向き合える相手をつくること 隣の人と声をかけあうとか、挨拶をすることから始める
	人の役に立つこと 17	人のために何かができる生き方こそ、高齢期をいきいきと過ごす秘訣である 何歳になっても何かで人の役に立てることがあると思う
役割を持つこと 35 (21.7%)	地域での役割をもつ 26	地域の行事に積極的に参加すること ボランティアが少しでもあるといきいきと過ごすことができると思 う 地域での集いなどにはどんどん参加する
	家庭での役割をもつ 9	子どもや孫との関係は、愛情をもって、クールに良く付き合う 家族などと共に好きな時間を過ごせることが大切

2. 「ポジティブに過ごすために」の領域

サブカテゴリーとしては、“健康を維持する”“生き甲斐を持って過ごす”“出かけること”“自分らしさを大切に”で構成された。加齢に伴う変化を受け止め、健康を維持しながら生き甲斐をもって過ごす高齢者の生きる知恵と力を認識し、介護に対する前向きな気持ちを引き出し、さまざまな職種と連携をしようが必要であることを示しており、そのためカテゴリーとして、『前向きに生きる力を育む』と命名した。

サブカテゴリーとしては、“人を認める気持ちで過ごす”“心も身体も余裕をもって”“加齢を受け止める”“いきいきと暮らすことは難しい”で構成された。寛容で大きな心を持ちながら自分自身の加齢現象を受け止め、それぞれのペースで生きることが必要であることを示しており、そのためカテゴリーとして、『無理をしない生き方』と命名した。

サブカテゴリーとしては、“次世代を育む”“夫婦で過ごす”“社会的な介護も視野に入れて”で構成された。さまざまな異世代との交流の中で、高齢者の立ち位置の置き方を示しており、カテゴリーとして、『世代間での過ごし方』と命名した。(表2参照)

表2 「ポジティブに過ごすために」の領域

(n = 98)

カテゴリー	サブカテゴリー	主な内容
前向きに生きる力を育む 65 (66.3%)	健康を維持する 34	身体を気遣いながら軽い運動を日々続けていく 卓球で一生懸命練習している77歳の高齢者は40歳代や50歳代に負けない 若い頃から健康を意識する 健康に留意することが第一
	生き甲斐を持って過ごす 18	年をとってもやりたいことやできることがあるとよい 悩まず笑って楽しく毎日を過ごす 常に前向きに生きていくこと
	出かけること 7	どんなことでもどこでも興味を持ってとにかく出かけること 家に閉じこもらず、少しでも皆と触れ合う機会を設ける
	自分らしさを大切に 6	小さなことでも他者と比べるのではなく、自分がどうしたいかを見極める 自分らしさの追求
無理をしない生き方 21 (21.4%)	人を認める気持ちで過ごす 6	自分も認め他人も認める気持ちで過ごすこと 相手の間違いはにっこり笑って許してあげるくらいのおおらかさが欲しい
	心も身体も余裕を持って 6	身体も気持ちも無理をしない 高齢期という意識はあまり持たないようにする
	加齢を受け止める 5	身体機能によってやれたこともそのうちに困難になると思う 年齢とともに行動の働きがスローになってきた
	いきいきと暮らすことは難しい 4	特に男性高齢者はいきいきと暮らすことが難しい 高齢者がいきいきと暮らす秘訣は私自身が知りたい
世代間での過ごし方 12 (12.2%)	次世代を育む 5	年代の低い子や人の心をじっと聞き理解する 若い世代と共に語り活動できる状態を作る
	夫婦で過ごす 4	夫婦仲良くする 大切な人と一緒に楽しく暮らせること
	社会的な介護も視野に入れて 3	家族には負担をあまりかけずに施設などでお世話になること

3. 有向レイアウトによるダイアグラム

1) 「人」を中心とした有向レイアウト

「人」のキーワードを記述したのは25名であった。「人」を中心として、さまざまなカテゴリーと連なっている様子を示しており、地域活動やボランティア活動も視野に入れながら、中高年者が認識する高齢期をいきいきと暮らす秘訣として「人」が最も重要であることを示している。「人」を中心としたキーワードの内訳で最も多いのは「活動」であり、次いで「身体」と「健康」であった。(図1参照)

2) 「身体」・「毎日」を中心とした有向レイアウト

「身体」のキーワードを記述したのは10名であった。地域の中での活動が毎日身体を動かすことにつながり、ボランティア活動をすることが人と人の心をつなぐことになっていることを示している。

図1 「人」を中心とした有向レイアウト

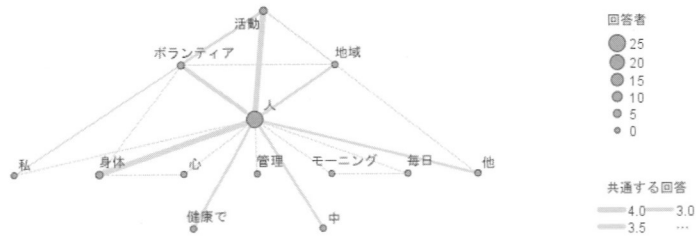


図2 「身体」を中心とした有向レイアウト

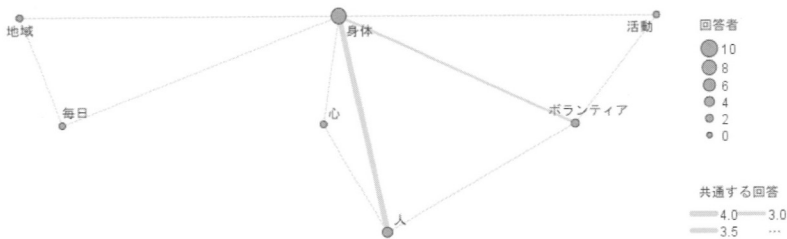
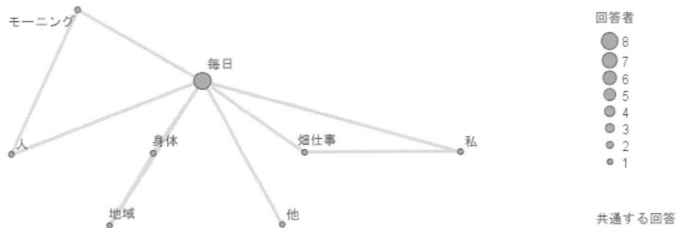


図3 「毎日」を中心とした有向レイアウト



さらに、「毎日」のキーワードを記述したのは8名であった。モーニングサービスに出かけることで、人と人とのつながりができ、さらに、畑仕事をする中で、自分自身の身体を鍛え健康につながっていることを示している。(図2, 3参照)

IV. 考 察

1. 「居場所があること」の領域

高齢者は『アクティブな活動』を続けることが重要だと認識していることが明らかになった。その具体的な手段としては、“趣味を続ける”“今まで行ってきたことを続ける”などである。「グループ活動に生きがいを見つける人たち、定年退職後、再度社会へカムバックしたいと考えている人たち、リタイヤすることなく継続的に社会貢献したいと考えている人たち」もあり¹¹⁾、

高齢者の活動を社会的にサポートすることも重要であろう。越谷¹²⁾は、高い自己効力感を示す者は、自分らしさを表現できる趣味を持ち、これまでの人生を肯定的に捉える積極的なパーソナリティの持ち主であると指摘している。高齢者個々のニーズに合わせることも重要であり、画一的に対応するのではなく、一人ひとりの高齢者の人生や老いに対する思いに配慮し、アプローチをすることが求められる¹³⁾。

また、『人と関わることを大切にすることへの認識が高く、“人との交流の機会”が最もサブカテゴリが多く、人と人とのつながりを大切にしていることが示された。高齢者が衰退する機能や離脱・喪失していく役割等に適応しつつ、自己実現や生きがいを追求するライフスタイルの形成が求められており¹⁴⁾、人との交流の機会を意図的に設ける必要があることが示唆される。高崎¹⁵⁾は、高齢化によって伝統的地域文化・習慣・行事から引退することになって、社会的役割が失われても、行政によって用意された社会活動に参加することで満足感が獲得されると述べており、フォーマル的な社会資源を整える意義も大きいといえる。

2. 「ポジティブに過ごすために」の領域

高齢者は『前向きに生きる力を育む』ことが重要であり、その中でも“健康を維持すること”を生活のさまざまな場面で意図的に実践していることが明らかになった。健康であることを継続するためには、運動習慣なども重要ではあるが、篠原¹⁶⁾は「期待役割の遂行」および「社会貢献の可能性」が3年後の要介護状態に影響を及ぼすことを指摘しており、「居場所があること」の領域に関連する事柄が重要になるだろう。本研究対象者は50歳以上であるため、向老期世代は高齢期に比較的变化のある・挑戦的な生き方を望むことが多いことが明らかになっており¹⁷⁾、よりポジティブに生きる視点が顕著だったのだろう。

また、『無理をしない生き方』では、“人を認める気持ちで過ごす”という、さまざまな価値観に対して受容的に接することも重要であると認識されている。大きな時代の流れの中で、社会情勢の移り変わりとともに、多様な価値観があることも身近に感じているのだろう。その価値観は、加齢を受け止めながら仲良く付き合っていくという姿勢も生み出している。そのため、高齢者の健康維持においては、身体機能の維持を重視するのではなく、生活の満足感などの心理的側面も必要であり、心を休ませるということにもつながるのである¹⁸⁾。

本調査においては、“世代間での過ごし方”は、語彙数が少なかったが、高齢者の子どもとの交流という欲求は、子どもとの同居や他の別居の子どもとの関わりによって左右される¹⁹⁾。高齢になると子ども世代や孫世代との付き合い方も課題になると想定できるが、本研究では、あまり着目されなかった。

3. 有向レイアウトによるダイアグラム

「高齢期をいきいきと暮らす秘訣」として、高齢者は「人」が重要であると認識していることが明らかになった。「人」を中心として地域での活動なども人と人がつながることが重要であると認識されていることが明らかになった。高齢者においては、他者に対する支援や貢献の意義を感じる者はボランティアを行う傾向があり²⁰⁾、その活動が自分自身の生きがいにつながっていくのだろう。高齢者は過去から現在への大きな社会の流れの中で、新しいさまざまな人との関わりを形成しており、老人クラブなどの同世代の高齢者との明るく親密な関係を大切にしており、その機会として、フォーマルな活動だけでなく、インフォーマルなモーニングサービスへ一緒に行くことも含まれていることが明らかになった。

V. 結 論

1. 高齢者は『アクティブな活動』を続けることが重要だと認識しており、“趣味を続ける”などにより交流の機会を得ている。その基本となることは『人と関わることを大切にする』という心情であることが明らかになった。

2. 高齢者は『前向きに生きる力を育む』ことが重要だと認識しており、“健康を維持すること”を生活のさまざまな場面で意図的に実践していることが明らかになった。

3. 「高齢期をいきいきと暮らす秘訣」として、高齢者は、「人」と「人」とがつながることが重要であると認識していることが明らかになった。

[注]

- 1) 財団法人厚生統計協会 (2009) 「国民の福祉の動向」『厚生指標 (臨時増刊)』第 56 巻第 12 号 (通巻第 883 号), 廣濟堂, pp.21-22
- 2) 内閣府編集 (2010) 『高齢社会白書 平成 22 年版』, pp.5-6
- 3) 内閣府編集 (2009) 『高齢社会白書 平成 21 年版』, p.27
- 4) 厚生労働省編 (2004) 『厚生労働白書 平成 16 年度版』 ぎょうせい, p.3
- 5) 山田律子・井出訓編 (2008) 『生活機能からみた老年看護過程』 医学書院, p.6
- 6) 高野真由美 (2007) 「看護学生の背景による老人イメージ, 知識, エイジズムの相違——FAQ, FSA, SD 法を用いての分析——」『第 38 回日本看護学会論文集——看護教育——』 社団法人日本看護協会, pp.147-149
- 7) 大島侑監修, 杉本敏夫編 (2008) 『高齢者福祉論』 ミネルヴァ書房, pp.68-69
- 8) 平山論・鈴木隆男編著 (2001) 『発達心理学の基礎 I ライフサイクル』 ミネルヴァ書房, pp.20-22
- 9) Joseph J. Gallo, Terry Fulmer, Gregory Paveza (井上正規監訳) (2006) 『高齢者アセスメントマニュアル——医療・看護・福祉の現場で役立つ (Handbook of Geriatric Assessment)』 MC メディカ出版, pp.11-16
- 10) 佐藤郁哉 (2009) 『質的データ分析法』 新曜社, pp.54-55
- 11) 堀井とよみ (2004) 「定年退職者健康調査結果から高齢者の心の健康づくりを考える」『日本地域看護学

- 会誌』第7巻第1号, pp.12-13
- 12) 越谷美貴江 (2006) 「後期高齢者の自己効力感に関する研究」日本介護福祉学会誌『介護福祉学』第13巻第1号, pp.58-67
 - 13) 深堀敦子・鈴木みずえ・グライナー智恵子他 (2009) 「地域で生活する健常高齢者の介護予防行動に影響を及ぼす要因の検討」『日本看護科学会誌』第29巻第1号, pp.15-24
 - 14) 青木邦男 (2009) 「高齢者向け生きがい感スケールの因子構造とその得点の検討」『山口県立大学学術情報』第2号, pp.100-107
 - 15) 高崎義幸・日隅健一 (2009) 「高齢化社会と地域福祉 (15) ——高齢者の生きがい研究の地平——」『広島修大論集』第49巻第2号, pp.43-260
 - 16) 篠原亮次・杉澤悠圭・安梅勅江 (2007) 「地域在住高齢者の3年後の要介護状態の関連要因に関する研究——社会関連性と生活習慣に焦点を当てて——」『日本看護科学会誌』第27巻第4号, pp.14-22
 - 17) 中原純・藤田綾子 (2007) 「向老期世代の現在の生き方と高齢期に望む生き方の関係」日本老年社会学会誌『老年社会科学』第29巻第1号, pp.30-36
 - 18) (小川まどか, 2008): 小川まどか・権藤恭介・増井幸恵他 (2008) 「地域高齢者を対象とした心理的・社会的・身体的側面からの類型化の試み」『老年社会科学』第30巻第1号, p.3
 - 19) 齊藤雅茂 (2008) 「高齢者の社会的ネットワークの経年的変化——6年間のパネルデータを用いた潜在成長曲線モデルより——」『老年社会科学』第29巻第4号, pp.516-525
 - 20) 岡本秀明 (2008) 「高齢者のプロダクティブ・アクティビティに関連する要因——有償労働, 家庭内および家庭外無償労働の3領域における男女別の検討——」『老年社会科学』第29巻第4号, pp.526-538

Summary

Purpose. This study is to clarify the secrets to staying lively during the “elderly period”, as perceived by the middle-aged and elderly.

Method. Out of the 266 people asked, 72 people in the middle-aged to elderly demographic (i.e., older than 50 years) agreed to participate by replying to a written questionnaire, and were used as our research subjects. 58 feeding & deglutition assessment score sheets were used as the subject of analysis. PASW ver. 18 and PASW Text Analysis for Surveys were used for the statistical analysis.

Findings. 259 provided vocabulary formed six categories and nineteen sub-categories. These formed two domains: “Positive Living” and “Having a Sense of Belonging”.

Conclusion. Research suggested that staying tuned in to local activities and volunteer activities is key to staying lively during the elderly period. It is important to deepen relationships with other people, and those in the middle-aged to elderly demographic need opportunities to continue these social exchanges. In addition, regular exercise and assertive health maintenance, as well as mental preparation to adapt to one's own declining physical function are all key to remaining lively.