

自発性を迫られる定年後の生活*

——元気に見える高齢者との対話——

臺 利夫・奥沢良雄**

Life in Post-retirement Enforces Spontaneous Activities

Toshio Utena, Yoshio Okusawa

序

定年後の‘生きがい’は勤労者にとって重要であり、これまでも多くのことが言われてきた。一般に生きがいの定義は、「自分の人生を生きるに値すると認識し、充実感をもって生活すること」とされている。だが実際にはこのような生きがいをもつと自覚する定年者は多いとは言えないだろう。日本の老人は中国の老人などに比べ、高齢に対してより否定的という研究 (Becca, R. L. 1999) ²⁾もある。

今日、定年後の生き方についてはさまざまな書が市販されている。そこには「現役時代からの夢の実現」・「頭の切り替えで大転身」・「これまで培った技術を活かす」・「ボランティアで地域に貢献」・「第二の勉強で新しい道を拓く」・「若者並みの体力で好きなスポーツ」などの成功例が連なっている。こうしたモデルのような生き方は大多数の定年者には困難に見える。どの道を選んでも並大抵の苦勞では超えられない障壁があるからだ。理想的な目標を示すにとどまらず、まず定年者が自分の定年後の生活をどう受け止めているかという生活意識の実態を捉える必要がある。

目 的

従来から定年者を対象にした多くの研究があるけれども、「有意義な事柄への参加は仕事や健康の喪失という衝撃を和らげる」(Bar-Tur, L. et al. 1998) ³⁾とか、「友人をもっていることが未来への展望を明るくする」(大橋, 1998) ⁴⁾のように、結果は示されていてもそうなった過程が示されないものが多い。

しかもそれらは質問紙調査あるいは調査面接であり、ほとんどは青壮年の研究者が行っていて高齢者の心の機微に十分に触れていない点がある。青年による高齢者への面接は孫が祖父母に対

* 本報告は日本健康心理学会第14回大会で発表の研究に基づく。

** 元大妻女子大学教授

するように自己開示を促す面もあるが、反面、高齢者のプライドが心を閉ざしたり、誇張に走る場合もあるだろう。本研究者は同じ高齢の定年者として周囲の男性定年者と出会う生活場面の中の対話を通じて実際の心情に接することを試みた。高齢者同士の対話によって、開示されにくい悩みも（菅沼，1997）³⁾ いくらかは顕わにされるだろう。なお報告者が地域の高齢者福祉を主題にした年度の市政モニターであったことで、比較的広範囲の定年者に接触できる状況があった。

個別の面接事例を顧みると、家庭問題に加えて自分の無趣味と過去の人生に価値を見出せずに一度は絶望の底に落ちたが、自分の技能を活かせる偶然の機会を得て立ち直った事例、ごくイージーに地域の活動—住民自体の運営による地域センターの委員に参加という形で長年離れていた地域にソフトランディングしたケース、あるいは地域の趣味のサークル活動のリーダーで自分でもサークルを創って活動しているような積極的な人が愚痴を口にする例などさまざまである。それぞれの人の話は強いインパクトを与えるものであったが、一、二の例を典型として定年後の生活を表すと偏った一般化のおそれもある。そこで7、8人の定年者との予備面接で得られた多彩な内容のデータから以下のような‘とりあえず’の[林（2001）³⁾のいわゆる‘あやふやな’]仮説を立て、事例を増やして数量的に処理することで一層妥当な傾向を見出すことに努めた。

仮 説

- ① 地域内外のサークルに参加して活動するには当人の自発性が不可欠である
- ② 現役時代に趣味を培った人は地域のサークルで趣味的活動が可能である。
- ③ 性格が明るく社交的な人は地域のサークルで趣味的活動や社会的活動が可能である。
- ④ ②について、定年後初めて趣味を作るのは容易でないだろう。③について、非社交的な人はサークルなどに参加しにくいだろう。ともあれ②③を欠く人が地域のサークル活動や社会活動に参加する場合には、一層多大の自発性を喚起せねばならないだろう。つまり定年後に新たに学習して趣味活動をする人、あるいは気まじめで自己指向的な人は心理的な負担が大きく動揺しやすく、それは体験の表出に認められるだろう。

ただし対話された方々はいずれも元気に日々を過している人であり特別な偏りは無いわけであるから、上記の点は必ずしも明瞭に表されることはないだろう。

方 法

調査場所と資料収集法：生活場面（散歩中の路上、電車やバスの中、駅への途次、公民館のベンチ、喫茶店など）での対話に基づく。この出会いは多少の知り合いとの偶然の機会を待って行なわれた。したがって対象者と見なせる人物に何時、どこで出会えるかを予知できず、たまたま出会った時と所で、相手が時間的ゆとりを持っている場合に対話が成り立った。

対話では自発的な語りを重視し、それを共感的に受け止め、具体的な状況がよくわからないと質問したが、調査的な構えはできるだけ避けた。調査は1998年10月～2000年3月の間に行われた。

対象者：63歳～76歳（平均年齢70歳）の活発に行動していて元気に見える高齢者（男性）24名。現役時代の職業でみると、会社員（10名）・銀行員（3名）・公務員（6名）・教員（4名）・船員（1名）で、主に面接者の居住地域周辺の顔見知り、及びかねての知人とその方々が紹介した

人々である。ただし本研究者が日頃から親しく交流しているような関係者は含まれていない。このような親密な関係では客観的な構えがとりにくいからである。

インストラクション：対話の口火をどのように切るかは工夫を要したが、以下のような言葉で話しかけた。「私は老人問題の市政モニターをしています、市の調査によれば‘生きがい’と‘社会参加’と‘ボケ防止’の関連が示唆されています。この点についてお考えをうかがえれば有難いです。また恐縮ですがあなたのお考えと共に、あなたが現在日常生活をどうに過しておられるかをお話し願えないでしょうか。私も近頃定年になりまして、これまでの御経験をお聞かせいただいで勉強します」

データのまとめ方

データは対象者自身による記述か、テープレコーダー等の機器で捉えることによって客観性を保てる。しかし生活場面での面接ではこうした方法は使うことができない。そこで、まず各人の発言を対話終了直後に記憶する限り詳細に記録した。これらの対象者ごとの記録を本研究者と共同研究者が精読し、設定した以下の項目にしたがってチェックし分類した。この項目は予備面接記録を基礎として作製し、さらに共同研究者と協議して添削したものである。項目は大分類・中分類・小分類されている。大分類としては、面接場面の‘態度’、叙述にみられた心理的‘体験’、現在に繋がる‘過去の経歴’、そして‘現在の活動’である。中分類12項目・小分類31項目については表0の通りである。

表0 カテゴリー一覧

| 大分類 | 中分類 | 小分類 |
|----------|-----------------------------|---|
| 態度 | 外構的 内外調和 内構的 | 明るい・楽天的、社交的、プライドあり、自己顕示的、リーダー的 気配りあり、穏やか、自然体 硬い、まじめ |
| 現活動 | 趣味・社会活動 仕事 無為 | 地域内社会活動、地域内趣味活動、地域外趣味活動 セミプロ、団体所属、パートの仕事 隠居 |
| 過去生活との関連 | 前経験関連 新規学習 財形 | 以前の趣味、以前の人脈 趣味新学習、偶然的活動、地域新活動新参 財産生活 |
| 体験 | 他者指向 自己指向 従属的 不安動揺 | 活動を楽しむ、生活にリズム、生活に焦点、自発的に参加 仕事の受止め、1週間を埋める 頼まれて動く、ブラブラしてる 気分高揚と沈滞 |

中分類の諸カテゴリーについての定義は下記の通りである。

態度カテゴリー：外面的に捉えられた面接場面での態度

- * 外構的（社会的で自己を周囲に向けて開放）
- * 内外調和（あるがままだが周囲へ配慮）
- * 内構的（周囲と一線を画し自己を維持）

活動カテゴリー：現在，外面的に捉えられる活動形体

- *趣味・社会活動（地域内外での趣味・福祉その他活動）
- *仕事（現役時代の仕事の延長或いは趣味がプロ化）
- *無為（隠居または何もしていない状態）

過去生活関連カテゴリー：過去と現在の活動の関連

- *前経験（過去に覚えた趣味や現役時代の人脈活用）
- *新規学習（諸動機により新たな趣味や仕事を学習）
- *財形（財産生活）

体験カテゴリー：内面的な体験

- *他者指向的（積極的に周囲と関わる意識）
- *自己指向的（自己のルールを優先する意識）
- *従属的（非自発的で依頼によって動いている）
- *不安動揺（気分が高揚と沈滞の間を揺れ動く）

チェックの妥当性については、本研究者と共同研究者が別々にチェックしたものの一致率を算定した。まず対象者について小分類項目で当てはまるものを幾つでも自由にチェックした。次に中心的とみられるもの（中心点と略称）を1項目選んで◎をつけた。その結果を照合すると、小分類の各項目では個々のケースについて中心点が、A. 完全に一致した場合、B. 不一致の場合（これには、a. 特定の中分類カテゴリー枠内で一致するものと、b. 互いに別の中分類カテゴリーのものとのある）、C. 中心点が両判定者とも当該ケースに無いとした場合がある。

この中、Cについては合議の上、比較的中心的とみられる項目を一つ選んだ（●をつけた）。

全対象者にわたって、まず小分類について中心点に注目して κ 係数をとって判定者間の一致率をみた。そして中分類に関してはBつまり特定の中分類カテゴリー内のものはまとめて一致とみなした。これは中心点間の場合も中心点と中心でないとしたもの（○）の間の場合も当てはまる。つまり後者も中心点と同様な重み（1点）を与え、すべてを○で表した。

一致度の κ 係数についてみると、中分類では態度、体験のそれぞれのカテゴリーで、 $\kappa = 0.90$ ； 0.87 であって一致度は高く、小分類では $\kappa = 0.57$ ； 0.57 であった。なお、上記の手続きは‘態度’と‘体験’において実施し、‘過去の経歴’および‘現在の活動’に関しては本研究者のみがチェックし、中心点も決めた。これらのカテゴリーは事実確認に近いからである。

次に、大分類の全カテゴリーをとって中分類カテゴリー間の関連を、また仮説を顧みながら中分類のカテゴリーを2組づつとってクロスする形で小分類項目間の関連を見るべく数量化Ⅲ類を適用した。ここで中分類についてはチェックしたもの（○）をそのまま用い、小分類については一致点（●）、判定者別中心点（◎）、それ以外のもの（○）のすべてを含めたチェック表を使った。

対話から得た諸項目の間には独立変数と従属変数の別が不鮮明であるし、そうしたデータの整理のための解析法としては多様な変数相互の類似・相違の関係を特定の物差し（軸）で示唆する数量化Ⅲ類が適当とみたのである。

結 果

1. まず中分類の各カテゴリーが、24人の対象者中の何%チェックされたかを見て高率のもの

表1 中分類カテゴリーの割合

| | 態 度 | | | 現在の活動 | | | 過去との関連 | | | 体 験 | | | |
|----|-----|------|-----|-------|-----|----|--------|----|----|-----|----|----|----|
| | 外構的 | 内外調和 | 内構的 | 趣・社活動 | パート | 無為 | 前経験 | 学習 | 財形 | 他指 | 自指 | 従属 | 動揺 |
| % | 88 | 63 | 38 | 58 | 50 | 25 | 75 | 42 | 17 | 88 | 58 | 38 | 21 |
| 実数 | 21 | 15 | 9 | 14 | 12 | 6 | 18 | 10 | 4 | 21 | 14 | 9 | 5 |

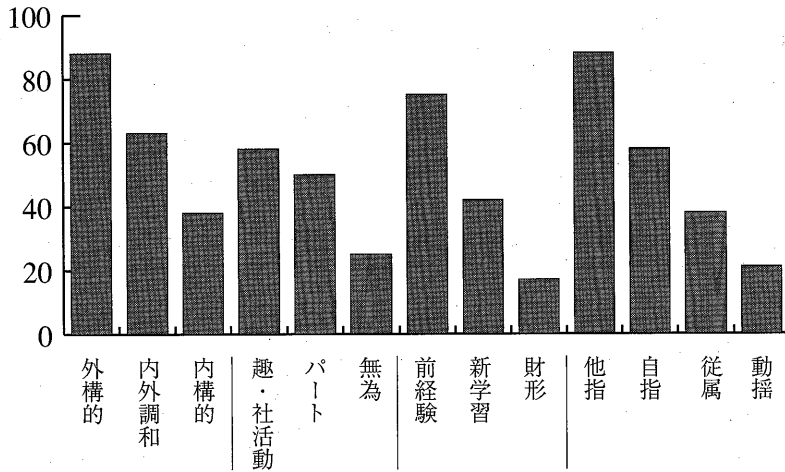


図1 中分類カテゴリーの割合 (%)

表2 体験にみる小分類項目の割合

| | 他者指向 | | | | 自己指向 | | 従属 | | 動揺 |
|----|------|-----|----|-----|------|------|------|------|-------|
| | 活動楽し | リズム | 焦点 | 自発的 | 仕事の | 週間埋め | 依頼で動 | ブラブラ | 高揚・沈滞 |
| % | 54 | 29 | 42 | 87 | 42 | 21 | 25 | 21 | 21 |
| 実数 | 13 | 7 | 10 | 20 | 10 | 5 | 6 | 5 | 5 |

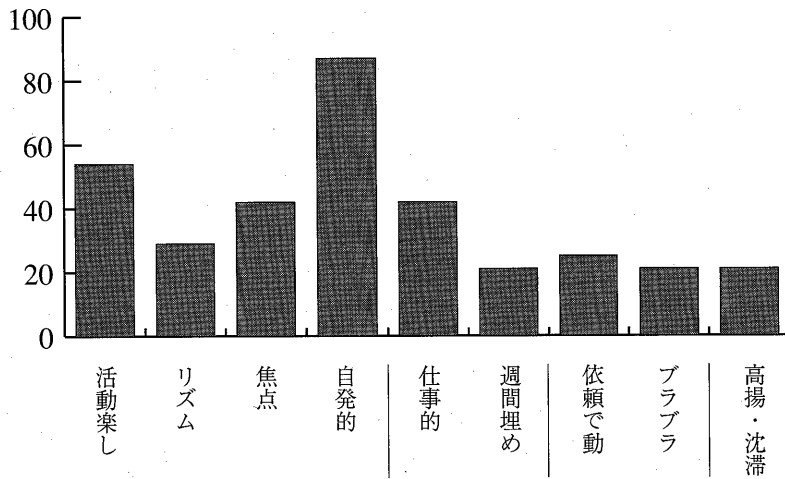


図2 体験にみる小分類項目の割合 (%)

に注目した。結果は表1、図1のようで、‘態度’では外構的（88%）、‘過去との関連’では以前の経験を活かした人が（75%）、‘体験’のもち方では他者指向的（88%）が高率だった。とくに‘体験’に注意して、その下位項目をみると、表2、図2のごとく、‘自発的参加’という項目が最高の割合（87%）を占めている。仮説①のいう地域のサークルの参加者にとどまらず対象者がおしなべて自発的に活動していることが知られた。

2. (1) 中分類全体について…数量化Ⅲ類を実施した結果のスコアは表3-a；b、図3のごとくである。図3のカテゴリースコア点グラフで1軸は遠心的-求心的、2軸は対外生活-対内生活と解釈されるが、外構・内外調和・他者指向が0点付近に一塊になっている（1軸で0.03, 0.01, 0.02；2軸で-0.04, -0.02, -0.00）。他方、新規学習・内構・動揺が+1、-1にまとまって近接（1軸で-0.06, -0.10, -0.11；2軸で0.09, 0.10, 0.08）している。また趣味・社会活動と自己指向の群は外構・他者指向と内構・動揺の中間に位置している（1軸で-0.08, -0.07；2軸で0.03, 0.04）。

表3-a 中分類カテゴリー（態度×活動×過去×体験）スコア

| 1軸 | | 2軸 | | 3軸 | |
|------|-----------|------|-----------|------|-----------|
| 動揺 | -0.113668 | 仕事 | -0.158154 | 内構 | -0.128758 |
| 内構 | -0.091879 | 前経験 | -0.093494 | 新学習 | -0.063204 |
| 趣・社 | -0.081787 | 外構 | -0.041280 | 無為 | -0.061374 |
| 自指 | -0.072338 | 内外調和 | -0.016232 | 自指 | -0.049960 |
| 新学習 | -0.057271 | 他指 | -0.006356 | 仕事 | -0.008748 |
| 他指 | -0.020271 | | -0.003182 | 前経験 | -0.005991 |
| 前経験 | -0.007735 | 従属 | 0.008459 | 従属 | 0.003442 |
| | 0.010651 | 趣・社 | 0.030334 | 内外調和 | 0.004839 |
| 内外調和 | 0.012367 | 自指 | 0.041853 | 他指 | 0.006555 |
| 仕事 | 0.028522 | 動揺 | 0.083264 | 外構 | 0.008474 |
| 外構 | 0.029929 | 新学習 | 0.089081 | | 0.012752 |
| 従属 | 0.153050 | 内構 | 0.098820 | 趣・社 | 0.013671 |
| 無為 | 0.160511 | 無為 | 0.116236 | 財形 | 0.083243 |
| 財形 | 0.248866 | 財形 | 0.207800 | 動揺 | 0.376998 |

表3-b 中分類カテゴリー

| 軸No. | 固有値 | 寄与率 | 累積% | 相関係数 |
|------|--------|-------|-------|--------|
| 1 | 0.3492 | 41.0% | 41.0% | 0.5909 |
| 2 | 0.1660 | 19.5% | 60.5% | 0.4074 |
| 3 | 0.0971 | 11.4% | 71.9% | 0.3116 |

(2) 仮説②について…（過去の生活）と（現在の活動）をクロスして数量化Ⅲ類を実施することで検討した。図4によると、‘以前からの趣味をもつ’と‘地域内外の社会・趣味活動’等の項目は1軸（実務—厚生）で0.1～0.2、2軸（経験—未経験）で0.0～0.1の付近に集っていて、これらの項目が関連の大きいことが表された。また、以前の人脈（1軸で-0.07, 2軸で-0.11）と現在のパートの仕事（-0.09, -0.13）の結びつきが大きいことも捉えられた。

(3) 仮説③について…性格を示唆する面接時の（態度）と（現在の活動）をクロスさせてみた。ここでは累積寄与率が1軸（ひたむきな—気やすい）+2軸（静的—動的）で36, 4%の低さであり、図5のごとく、明るい・楽しい（1軸0.07, 2軸-0.12）や社交的（0.05, 0.00）と対比してみた趣味活動（-0.14, -0.01）・社会活動（-0.15, 0.02）の関連は大きいとはいえない。これは図

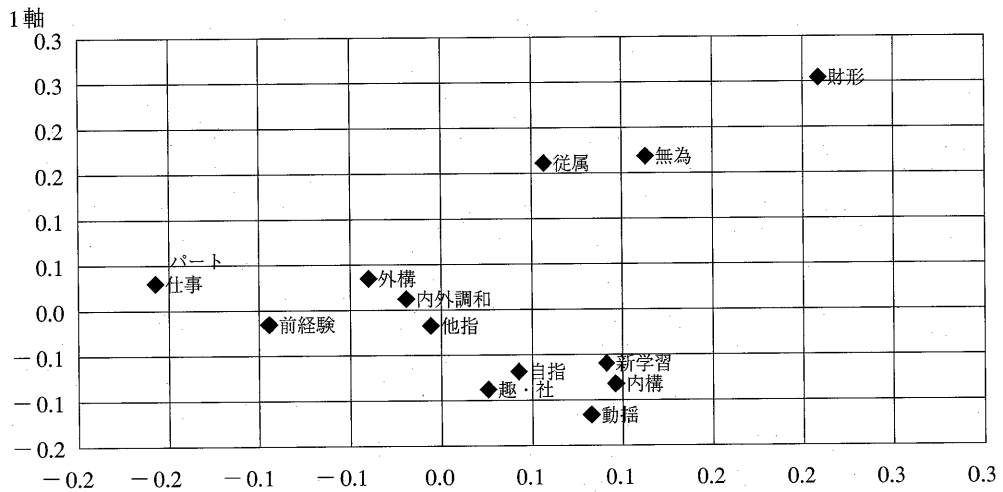


図3 中分類カテゴリー (態度×活動×過去×体験) スコアグラフ

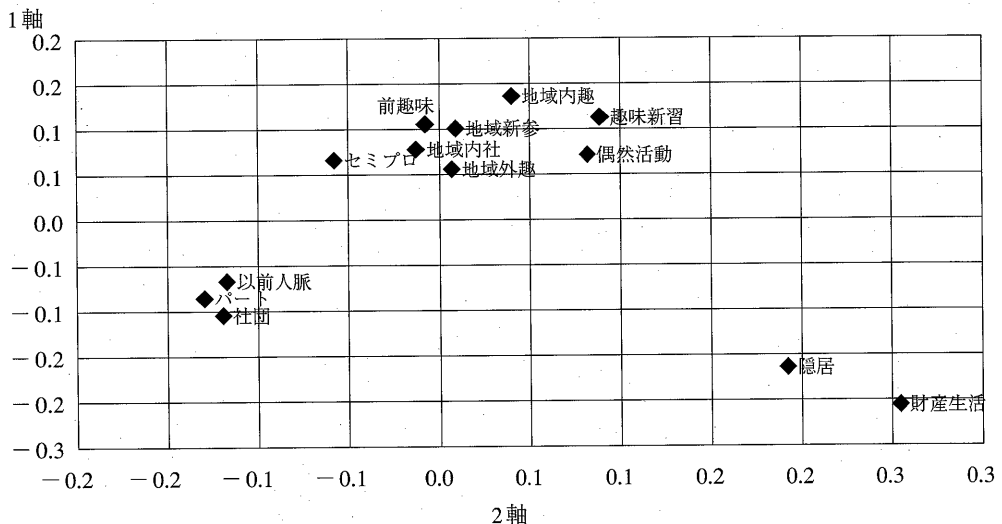


図4 カテゴリー (過去の生活×現在の活動) スコア点グラフ

5のごとくである。

そこで併せて(態度)と(体験)の関連をみた(図6)。固有値表によれば(不掲載)、これも累積寄与率は3軸まで入れても46.1%にしかならない。しかし全体的見ると2軸(目立ち-控え目)×3軸(内実的-外形的)で今の課題を多面的に顧みることができる。2軸で‘社交的(-0.03)’・‘活動を楽しむ(-0.00)’が‘まじめ(0.00)’・‘趣味も仕事のりやる(-0.01)’と近接している。さらにこれらのカテゴリーが‘気配り’・‘自然体’・‘明るく楽しい’などともに3軸(0.00)に沿って高揚・沈滞と並列している。

さらに補足的に(過去の生活)×(体験)をみってみる。この累積寄与率もやはり1軸(主体

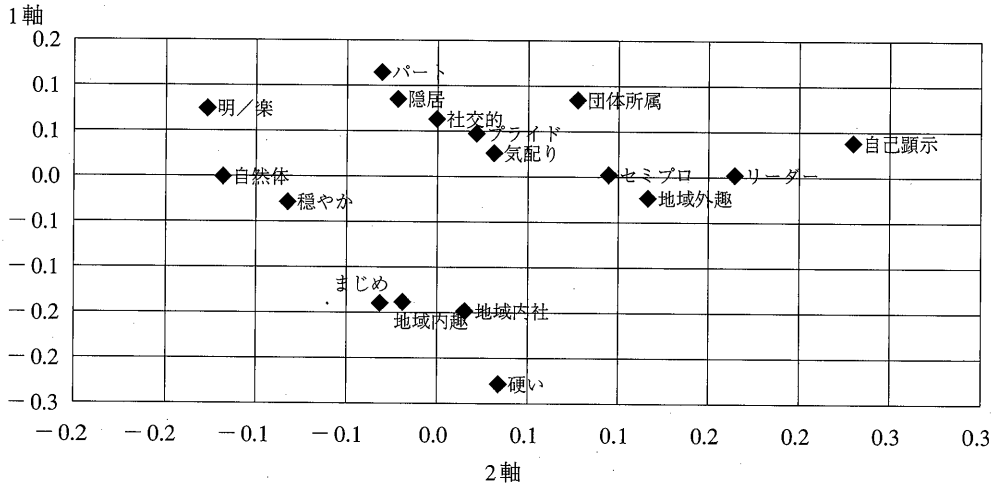


図5 カテゴリー（態度×現在の活動）スコア点グラフ

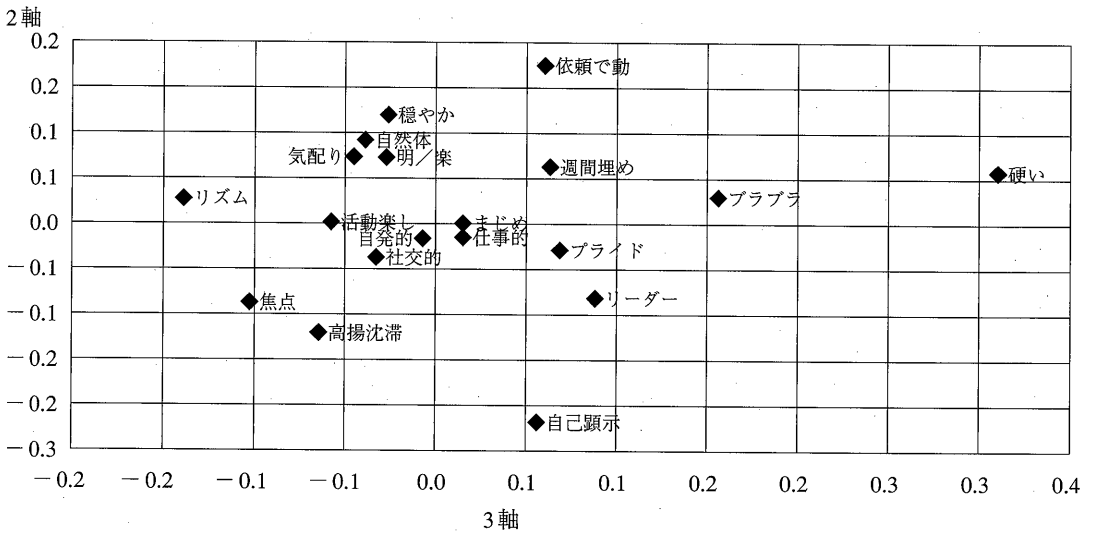


図6 カテゴリー（態度×体験）スコア点グラフ

的-依存的) + 2軸 (仕事-趣味) で45.0%と低いが、図7をみると、2軸で‘趣味新学習’ (0.18) と‘心的高揚・沈滞’ (0.11) の距離が、‘心的高揚・沈滞’ (0.11) と‘以前から趣味を持つ’ (0.05) の距離とほぼ同じになっている。

考察

(1) 中分類カテゴリー (面接時の態度、現在の活動、過去生活との関連、現在の体験) の間の関連を検討して、まず全体的な傾向を捉えた。ここでは、外構的で内外調和を保つ人が現在の

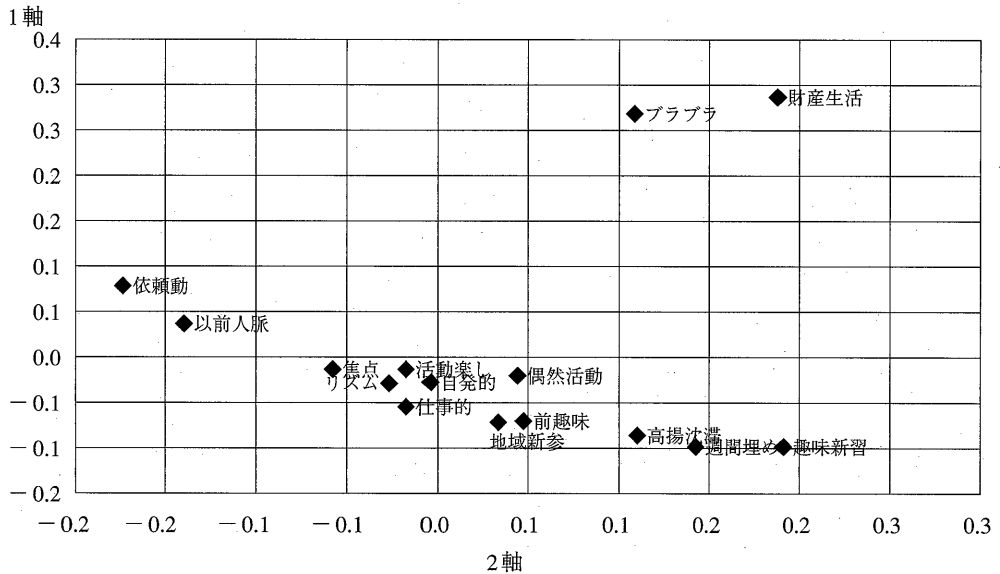


図7 カテゴリー（過去の生活×体験）スコア点グラフ

活動を楽しんでいること、他方、定年後に新たに趣味等の学習を始めた人は真面目で堅いけれども心理的に動揺する面があって心労の大きさがうかがえた。これらは仮説③および仮説④を概ね裏づけている。

(2) 現在の活動と過去の生活の関連をみると、以前から趣味を持つ人は地域の趣味サークルなどに参加していることが知られ、これは仮説②を支持している。それに加えて、現在パートの仕事や団体等の役職を得ている人は過去の現役時代の人脈と強い繋がりがあがる。

(3) 面接時の態度からうかがえる明るい態度や社交性は、考察(1)で記したように、中分類全体では現在の趣味活動への参加と関わりがあった。だがさらに仔細に小分類項目間でみると、こうした態度も必ずしも現在の社会活動や趣味活動とストレートに結びついてはいない。つまり‘態度’と‘体験’の関連では、自己開放のか自己保持のか、他者指向のか自己指向のかに関わり無く多くの定年者が心理的に不安であることが知られたし、社交的で活動を楽しむように見える人が実は仕事の様にまじめに趣味に取り組む姿もうかがえる。

このことは、‘過去生活’と‘体験’の関連においても表れていて、以前からの趣味を活かしている人も、一方では楽しさを述べるけれども、他方では気分が高揚したり沈滞したり不安定なことが示されている。

総括

この研究は、定年者がこれまでの仕事も地位も失った定年後の生活をどのような意識で受け止めているかを、日常生活場面での定年者同士の対話を通じて探った少数例の調査のまとめである。

研究を通じてまず捉えられたのは、‘定年者’などと一概にいえないようにそれぞれの人が個性的に生活しており、行動や生活の仕方に一般に妥当するような型式は無いということである。

ありふれた社交の仕方一つにしても、それを行なう人なりに内的外的意味が異なっている。

データの解析からも、一見元気で自発的に趣味活動や社会活動に参加している人の全てが社交を楽しんでいるわけではないことが示唆された。過去の現役時代に趣味を培った人は確かに地域のサークルにも参加しやすいようである。他方、以前に趣味活動の経験がなく、新たな学習によって参加する人は、明るく自発的に活動しているように見えるが気分はより不安定である。多くのためらいの後に漸く参加を決意したケースもあって、再適応の苦労は容易でないことが知られる。

そうはいっても、このような2群に大別することもできない。以前の経験を巧みに活かす人たちにこうした気分の動揺が全く無いわけではないし、地域のサークルに積極的に入るように見える社交的な明るい人も、単に調子いいだけでなく‘真剣に’趣味に取り組んでいる。また、あえてダイアリーの1週間分を埋めたいとか、決まった曜日の早朝に仕事のように公民館のサークルに出かける場合などもある。元気に自発的に活動していると見えても、その自発性の性質は甚だ多様であり、相当数の人にはむしろ自発性を迫られた生活と言う方が妥当にみえる。

さらにいえば、この研究の対象外であるが、自宅の外に出ないでも静かに余生を楽しむ人もいるし、非社交的な性格を悩まないで身の回りのことで満たされているという人もいるだろう。これらの方々の存在も等閑視できない。この人たちでは「自発性を迫られる」ようなことは無いかもしれない。いずれにせよ、多くの人がなんらかの自己内面の充足を求めて生きていると推測される。見かけの態度と本人にとっての活動の意味は必ずしも直結できないことが示されたといえる。

参考文献

- Bar-Tur,L. et al. (1998) Well-being in aging : mental engagements in elderly men as a moderator of losses. J. Aging Studies. Vol.12 (1) 1-17.
- Becca,R.L. (1999) The inner self of the Japanese elderly men : a defense against negative stereotypes of aging. Int. J. Aging and Human Development, Vol.48 (2) 131-144
- 林 知己夫 (2001) データの科学 朝倉書店
- 大橋 明 (1998) 老年期の未来展望 日本心理学会第62回大会発表
- 菅沼真樹 (1997) 老年期の自己開示と自尊感情 教育心理学研究 45巻337-387.