

高齢者の意識調査Ⅱ-3

—身体的・精神的健康維持で“よく生きる”についての—考察—
(本学生活科学研究所公開講座参加者の事例報告)

佐藤 ひろみ*・中林 みどり**・泉 敬子***

Elderly Attitudes to Livelihood Ⅱ-3

-A Study on “Living Well” by Maintaining Health in Mind and Body- (Life Science Students Group’s Report of Citizen Seminar)

Hiromi SATOH, Midori NAKABAYASHI, Keiko IZUMI

I. 目的

平成20年版高齢社会白書によれば、我が国は世界のどの国もこれまで経験したことのない高齢社会になると見込¹⁾まれている。“豊かな高齢者の生活”を構築するための調査研究は、差し迫った問題として大切である。また高齢期の身体的・精神的な健康維持は高齢期を豊かに“よく生きる”ために欠かせない必須条件であると考えられる。身近な地域の高齢者の心身両面の生活意識の把握が重要である。

これまで筆者らの行った高齢者の生活意識の実態調査^{2)~4)}から、高齢者が身体的、精神的両面から健康維持に留意し、“よく生きる”ことを心掛けている姿勢をうかがうことができた。

継続して今回は、2007年度本学生活科学研究所公開講座“豊かな老いを考えるⅢ”の参加者の身体的・精神的な生活意識を把握検討し、同種の研究^{5)~7)}と比較して考察する。また本研究では、とくに精神的健康維持に関連する生活の満足度や哀楽の受容、死生観、老いについて着目し、高齢者と中高年者の差異についても、全体的な結果を考察する。前回の調査とともに“豊かな高齢者の生活”を構築するための蓄積となることを本調査の目的とした。

II. 方法

埼玉県東部地域（越谷市、草加市、春日部市、さいたま市、岩槻市、その他の市町村）在住の

* さとう ひろみ 文教大学人間学部
** なかばやし みどり 文教大学教育学部
*** いずみ けいこ 文教大学名誉教授

一般成人を対象とした前記公開講座について生活実態、生活意識をアンケート法により調査を行った。質問紙は記述式（自由記述）によるものを含み、講座終了後大半を回収した。アンケート配布数は130で回収率は58%であった。この内今回は高齢者（65歳以上）45名で他に中高年者30名を含んでいる。統計学的には少数例のため他の調査と比較することはできないが、自由記述を含んでいることから、今回はこれを中心に事例報告として考察した。

アンケート調査の項目内容は前回と同様に次の2系列とした。(1) 身体的健康維持（睡眠・健康方法・食生活）(2) 精神的健康維持（哀楽の受容・死生観・老いの捉え方・生活の満足度）の2系列の心身の健康維持を中心に検討した。

Ⅲ. 結果・考察

【1】睡眠、健康方法、食生活など“身体的健康維持”に関するもの

生活時間の規則的、習慣化は健康で、有意義で、充実した生活を送ることが出来、高齢者の生活を構築していく上で絶対条件になる。なかでも休養、運動、食事は基本であると言われている。今回の調査では、65歳以上の高齢者（男性23名、女性22名）についての実態を前回の調査と比較をしながら概括する。

1) 「健康状態」は前回と同様に女性のほうが厳しい見方をしている。2) 「睡眠時間」については前回同様に女性が5時間未満と回答した割合が男性より顕著に高い。今回、A群（70歳以上）、B群（65歳～69歳）に分類して検討した結果、7時間以上で、男性がA群、女性がB群で、顕著な差が見られた。3) 「健康法」の有無については、「ある」と答えた人が男性A群は57.1%、B群77.8%、女性A群72.7%、B群27.3%で、女性B群が顕著に低い割合を示した。内容は、日常のウォーキングから教室へ通っての本格的運動など多様である。「健康」「睡眠」「健康法」では女性A群で「睡眠」「健康法」に関係が見られた。4) 「摂食状況」で「欠食」の有無についての質問では、女性A群が昼食で22.7%と高い割合を示した。5) 「食事の調理は誰がしますか」という質問では前回同様、女性は自分で、男性は家族が調理と同じ傾向であった。6) 「主食の種類」は朝食、夕食で、ご飯の割合が高く、昼食では麺類の割合が高かった。前回と同様な傾向がみられた。7) 「食品の摂取状況」では男女ともにラーメン、スパゲッティ、嗜好品のジュース、炭酸飲料が平均得点を下回っていた。緑茶は男女ともにコーヒー、紅茶と比べると高い値を示していた。

健康を保つためには、「睡眠」「運動」「食生活」の規則的、習慣化は大切なことである。健康面で「睡眠」時間の短い人が多くみられた。「健康法」は約半数がウォーキングから教室へ通うなどの本格的な運動をしているものなど多様であった。また少数例ではあるが、食生活面の「摂食状況」では「欠食」がみられたことなどは、健康維持の面から見逃せない。身体的健康維持は充実した豊かな高齢期を送る基盤となるものであり、睡眠・運動・食生活のバランスのとれた基本的日常生活の習慣化は最も大切なことである。改善へ向けての第一歩として情報提供することが必要であろう。

【2】哀楽の受容・死生観・老いの捉え方・生活の満足度など“精神的健康維持”に関するもの

豊かな高齢期の生活の構築には身体的健康維持とともに精神的な健康維持が重要となる。哀楽の受容・死生観・老いの捉え方・生活の満足度などについて、今回調査結果の高齢者（65歳以上45名）中高年者（64歳以下30名）と前回の調査結果（高齢者103名、中高年者43名）と比較

しながら考察する。なお中高年者は高齢期を控えた60歳以上を高齢者予備群と捉えて選択した。

1. これまでの人生で最も楽しかったことについて

人生で最も楽しかったことについての自由記述は内容から「夫婦関係」「子どもの誕生」「孫の誕生」「子育て」「家族関係」「旅行」「仕事」「友人関係」「その他」の9カテゴリーに分類した。また「夫婦関係」「子どもの誕生」「孫の誕生」「子育て」「家族関係」を〔家族〕、「仕事」「友人関係」を〔社会生活〕としてまとめた。

「これまでの人生で最も楽しかったこと」は〔家族〕に関する記述が70%と圧倒的に高く、「旅行」が12%〔社会生活〕10%「その他」8%の順であった。〔家族〕に関する記述では「子どもの誕生」が35%と最も多く記述され、次いで「夫婦関係」「家族関係」11.2%「子育て」8.4%「孫の誕生」5.6%であった。高齢者と中高年者とは、両群とも「子どもの誕生」が最も高く、高齢者では「子どもの誕生」26.6%に次いで、「夫婦関係」19%が示されたが、中高年者では「家族関係」21%が示された。この他は、全体的に前回の調査結果と同様の傾向が認められた。

印象的な記述例としては、「夫婦関係」における記述で「家内と結婚できたこと・妻との出会いと結婚・夫と出会い夫婦になれたこと」など夫婦の出会いに関するもので、前回と同様に短い記述ではあるが、長年連れ添った夫婦の強い絆がうかがえるものであった。また「旅行」に関する記述においても「定年後、夫と海外旅行が出来たこと」「妻との海外旅行」など夫婦関係にも属するものや「ロシアの美術館めぐりが出来たこと」「20代の頃、友人と45日間のヨーロッパ旅行をしたこと」「海外の旅、ロンドン・マレーシア・中国等、留学生との交流を通して」など多様な内容が示された。また「戦後の引揚者です。定年後、生まれ故郷の上海へ旅行出来たこと」は戦後が未だ続いていることを教えてくれる貴重なものである。旅行については、繰り返される日常生活からの脱却や、旅先での刺激などのストレス対処⁷⁾という面からも毎回の例数の多さが興味深い。さらに「現役を離れて、第2の人生に踏み出したとき、これからは自分のやりたいことが出来る」やカテゴリーにあてはまらなかった「その他」の記述例は「余りありすぎて選択が困難、敢えて言えばこの世に生まれて来たこと」「今こうして生きていられること」「働き出してから自分のお金で大学を卒業したこと」など、すべてが前向きで積極的に“よく生きる”姿勢がうかがえ、共感できる印象深いものであった。

また毎回高率を示している「子どもの誕生」の記述内容は「二人の娘を授かったこと・初孫が生まれたこと・五体満足で誕生したこと」など家族生活のなかでの変わることのない誕生の喜びである。「家族関係」では「家を建てた時、長女が大学に入った時・家族旅行・家族が皆生きていた時」などの家族生活の中での満足感や喜び、楽しかった思い出や「寝たきりの父を2年8ヶ月看病して、心残りなく看とった時」の詳細な記述が印象的である。

以上の結果より、人生で最も楽しかったことは、夫婦関係、子や孫の誕生や育児、家族関係、旅行、社会活動といった種々の人生の生活場面における記述内容にみとめられた。特に誕生の喜びは、人生の中で最も楽しかったこととして認識されている。“楽しい”感情の生起は、前報告でも述べたとおり、喜び、嬉しい、楽しい、のポジティブな基本的感情と同じものと考えられるので、精神的な健康維持をする上で大切である。楽しかった経験や楽しいと思うこのポジティブな感情を多く受容することは“よく生き、豊かな高齢者の生活を享受するため”の実践に欠かせないものである。今回の自由記述においても前回と同様に、日常の生活場面で得られるプラス感情によって精神的健康を維持し、積極的に“よく生きる”人生を送っていることが推察された。

2. これまでの人生で最も悲（哀）しかったことについて（自由記述のカテゴリー別分類）

これまでの人生で最も悲しかったことについての自由記述は内容から「配偶者との死別」「両親との死別」「兄弟姉妹との死別」「友人・子・孫など身近な人の死別」「家族問題」「戦争・社会問題」「病気」「その他」の8カテゴリーに分類した。

「これまでの人生で最も悲（哀）しかったこと」は「両親との死別」が42.8%と最も高く、「配偶者との死別」、「兄弟姉妹との死別」「友人・子・孫など身近な人の死別」は10%台であった。他は少数例で「家族問題」「戦争・社会問題」「病気」「その他」の順であった。「配偶者との死別」「両親との死別」「兄弟姉妹との死別」「友人・子・孫など身近な人の死別」をまとめた〔死別〕の総数は54例で77%と圧倒的に高かった。高齢者群、中高年者群の両群においても全体的傾向と同様で死別が圧倒的に高く、さらに両親との死別が著しく高い。高齢者群は「友人・子・孫など身近な人の死別」が中高年者群より高く、「戦争・社会問題」については高齢者群にのみ認められた。これは高齢者が戦争を体験してきた年齢層であることを考えれば当然の結果であるといえる。「病気」についても高齢者にのみ示されている。他は少数例ではあるが前回と同様の傾向が認められた。

印象的な記述例としては、「小学生の時の母の死」「生まれて直ぐの両親との死別」「母の死に立ち会えなかったこと」「結婚式の前夜、実母が亡くなったこと」「父母の死と特に3歳上の兄の死」「父が早逝し、幼い弟妹が残され、生活の不安が続いた」などすべてが深い悲しみの具体例である。この他に両親との死別については、「母との死別」「父との死別」と明記したものが前回と同様に多数みとめられた。また「配偶者との死別」では「44才の時に主人が病死した事」「最愛の妻の死」があげられる。「妹が16年間寝たきりの状態で18才で亡くなったこと 兄、弟の事故による死別」なども痛切な悲嘆が伝わる印象深い記述である。さらに「戦災に会い、2度も家が焼失した。（東京、静岡）」「戦争空襲の悲惨な光景、現在においても続く他国の戦争」は高齢者の貴重な記述である。毎回高齢者の記述にみられる、戦争に関わる記述は半世紀を経た現在でも、悲しみの感情として深く心に刻み込まれているものとして見逃せない。

以上の結果より「人生で最も悲しかったこと」は、父母、兄弟姉妹といった近親者の死別や配偶者との死別、身近な人との死別など圧倒的に多数が“死別”であった。前回の報告でも述べたように、両親や夫婦といった深い絆と愛情で結ばれている関係であればあるほど失った時の悲嘆は痛切で深刻であるという実際例が示された。これは他報告⁹⁾の「得る⇔失う」説と同様である。

こうした死別で感じる悲嘆の経験は、精神的・身体的に大きなストレスを受けるといわれている。とくに精神的健康維持においては大きな負担とならないよう、自他両面からのストレスのコントロールをしながら受容し、ストレスを最小限にとどめ、出来る限り回避して、上手に付きあって行く工夫が必要であると思われる。悲嘆についての学びやグリーフケアの必要性も今後の課題と思われる。

3. 生きることについて（自由記述例の分類）

「生きることについてどのように考えますか」という質問についての自由記述は内容からA「生きることは大変である」B「現状に満足・感謝」C「今を大切に・自然にまかせる」D「人生に希望・目標をもつ」E「周りに迷惑をかけたくない」F「あまり考えていない」G「その他」の7カテゴリー¹⁰⁾に分類した。

生きることについての自由記述で最も多かったのは「人生に希望・目標をもつ」関連が52.5%

と高い割合を示し、次いで「毎日を大切に・自然にまかせる」「その他」がともに12.5%、「現状に満足・感謝」10%「周りに迷惑をかけたくない」「あまり考えていない」の順であった。高齢者群は「人生に希望・目標をもつ」が中高齢者群よりやや高く、「今を大切に・自然にまかせる」は低い。「周りに迷惑をかけたくない」は高齢者にのみ示された。全体的に「生きることは大変である」に分類される記述がない他は、前回と同様な傾向がみられた。

印象的な記述例としては、A関連では「この世に生を受けた以上、力一杯、目的をもって日々努力・研鑽を怠らない」「生まれたからには自分のできることを精一杯やること」「希望を持って生活すること。まだ向上するものがある」「一歩でも人間として向上すること」「人間として最後まで生ききる、生かされていることに誇りを持つこと」等は精一杯努力を惜しまず生ききる決意がみられる。また「何でもいいから仕事を持って居ることです」「自らの力で働き、動け、喜び、悲しみを感じられること」は仕事を持つことの大切さが示されている。男性高齢者の記述である。さらに記述中の「誰かの役に立つこと、存在価値のあること」「悔いのない人生、人の為に尽くすこと」は役立つことによる生きがいと希望がみられる。

「生きることの中で、何か世の中の為になることを残したかった。」「子や孫の手助けをしてあげなければ生きていくことの意味がない」は役立つことのさらに具体的記述例である。

B関連では「生かされていることに感謝、楽しいことと思う」「毎朝目覚めたときに、生きていくことの感謝の念」「私達は天命により生かされていること」は“生かされている”記述が多いことが印象深い。C関連では「一日一日を如何に充実した時間を過ごせるか」「一日一日を充実感を味わえる様、規則正しい生活を心がけており・・・それが生きるということだと思っている」「一日一日、些細なことでもよろこびを見出して行動し、生活していくこと」などは、前回と同様に女性高齢者に多くみられた。毎日を充実させる心掛けが示されている。G関連の「戦争や貧乏で阻害された人達の残念さを念頭に生きていきたい。これが私の生きるということです。」も印象的である。

以上は、限りある人生の時間を充実したものとするために、高齢期と真正面から向き合って、積極的によく生きている具体例であり、まさに人生に希望や目標を持ち、周囲とも関わりながら、日々充実した人生となることを望んで、意欲的に生きていくことの実例である。

4. 死に対して

「死に対してどのように考えますか」という質問についての回答は1.特に考えていない2.やや不安3.不安4.その他からの選択肢による。「特に考えていない」が43%と最も多く、「やや不安」28%、「不安」8%の順であった。高齢者、中高年者とも前回と同様の傾向がみられた。

また死に対してやや不安・不安を選択した記述例のうち印象的なものとしては、高齢者群においては、「周囲の人に迷惑を掛ける様な死は迎えたくない」「他人、家族に迷惑を掛けずに死を迎えることが出来るか、やや不安」など、死を迎える時に周囲に迷惑を掛けたくないという不安についての記述や「生あるもの必ず死す。死の直前まで話が出来る状態が最高」「死を迎える時、あるいは意識した時には不安になると思うが、精一杯生きれば良いと考えている」「不安ではないが、余命何年かを計算して生活設計を考えさせられることがある」「生に対する欲望が強いほど死に対する恐怖も強い（森田正馬精神療法より）などの死を通して生を考える（残りの人生を充実したものにする）死生観に関するもの、また「死は誰にでも訪れるものなのであまり考えないが、突然死だけは避けたいと思う」「一人で暮らしているので、どのような最後を迎えるのか考

えると不安、急な死は迎えたくない」は突然死や独居生活による死への不安の具体例である。「ガンの再発、遠観している積りです。あと何年くらい生きられるかなあと、また愈々私達の代に來たかとも」「残される家族に出来るだけ迷惑をかけないように、自分の役割を全うして最後をむかえたいと思う」なども印象深い。さらに「来世があると思う。但し人間界に生まれ変わるのでなく異次元の世界に再生すると考える」のように日本人の宗教観を感じさせるものもみられた。(この他に中高年者においては、残された家族の心配をするものや高齢者と同様に死に様の不安についての記述が示されていたが、高齢者ほど具体的ではない。)

以上のことから死への不安については、周囲や家族への迷惑の回避、突然死や独居生活による死への不安、死を通して生(残された人生・役割の全う)を見た死生観、残された家族の心配などを内容としたものであり、多くの死別経験を持ち、人生の重厚な年輪を重ねた高齢者ならではの具体的記述例が多数認められた。前回でも述べたが、日本においては昔から「死」について論ずることはタブーと考えていた人が多く、高齢者の中には死を論ずることは避けたいという昔ながらの意識があることも考えられ、またこの死に対する設問は高齢者には厳しい質問であるにもかかわらず、今回も記述欄に示された詳細で具体的内容は、少数例ではあるが死を現実的に捉えられるものとして貴重な意見である。特に死を通して生を見る、充実して生きることを考えるという死生観は重厚な実際例として記述内容に示されていた。次世代への提言となるものである。

5. 老化・老化のはじまり・年齢差別について

「身体的に衰えたと感じるところがありますか」、「精神的に衰えたと感じるところがありますか」という質問では、前回と同様に身体的衰えは「目」が多く、精神的衰えは「記憶力」が最も多いという結果が認められた。次いで理解力、思考力、創造力の順であった。

1) 老化について 「老化とはどういうものだと思いますか」という質問については心身(体力、気力)の衰えが最も多く、具体的には運動能力の低下、記憶力、思考力、判断力の衰え、などの記述がみられる大半が身体的・精神的衰えを老化として捉えている。他に無気力・持続力がなくなる・動作が緩慢になる・思考と動作かみ合わない・今まで出来たことが出来なくなる・目標目的を見出せない・世間が狭くなることなどがあげられる。全体的に前回と同様の傾向を示している。

印象的な記述は「宿命であるが寂しいものである」「自分が思っている通りに身体がついて来ない」「出来たものが出来なくなる。美が醜になだらかに移行」など現実に老化を迎えた自身の実際の体験が示されている。また「脳細胞の劣化、皮膚のたるみ、シミ、シワの量、白髪」は女性高齢者の記述である。中高年者による「何も関心をもてない、人の話を聞かない、自己中心的」は客観的である。内容は大半が、現実の体験を含むものと思われる実際例である。

2) 老化のはじまりについて 「老化のはじまりとはどのようなことで感じますか」という質問については目の衰え、記憶力の衰え、物忘れ、判断力・体力の衰えなどが多く、前述の老化と記述内容は重なるものが多い。個々の事情に基づく詳細は種々異なっているが、前年度と同様に高齢者の具体的な記述例には、現実に老化の始まりを経験した心身両面の機能低下による日常生活での不都合や不自由さが認められ、中高年者も類似の傾向を示した。記述は「老眼鏡をかけ始めた時」「記憶力が衰え、物忘れがはげしくなって来る」「体の切れが悪くなり、即動作に移行できない」「物忘れが激しくなり、体の動きが遅くなって来たこと」「以前にはすぐ出来たことが、時間がかかったり、理解できなかつたりする時」「心身共に、今迄来きていたことがいつのまにか

落ちて来て出来なくなっている」「同時に洗濯、掃除、料理ができない」「夜間の小用、瞬発力、疲れやすさが分かる時」などが実際例として示されている。

3) 年齢差別について 年齢差別を感じるのは、体力・気力・持久力などの差を主観的に感じた場合や若い人たちとの比較、就職時の年齢制限などが多い。前回と類似の傾向がみられるが、年齢差別についての具体的な記述が見逃せない。特に「働く希望や社会に役立つ知識・能力を有していても働く機会が与えられない。年齢制限あり。」は高齢者の記述が印象的である。中高年者にも「人の言葉の中に年齢差別を感じて心に傷がつくことがある。就職（パート等）年齢で採用される。」は言葉遣いや雇用についての年齢差別に関するものが認められる。高齢大国¹⁷⁾を目前とする今、高齢者雇用の対策は年齢差別の面から緊急の課題であることを示唆している。

6. 生活の満足度について

(1)「今の生活について満足ですか。」(2)「家族との生活について満足ですか」(3)「友人との生活について満足ですか」(4)「自分自身の生活について満足ですか」(5)「あなたは孤独感を感じるがありますか」という質問についての結果は(1)～(4)は(1.不満2.やや不満3.どちらともいえない4.ほぼ満足5.満足)の5段階選択とし、(5)は(1.ある2.時々ある3.あまりない4.まったくない)についての選択肢による。生活の満足度(1)～(4)については前回と同様の傾向がみられた。全体的にはほぼ満足が最も高率で、ほぼ満足と満足とを合わせると圧倒的多数が満足していることが示された。高齢者においては「今の生活」については72%と最も高く、「家族との生活」・「自分自身の生活」が同率の61%、「友人との生活」は58%であった。また“満足”のみの数値が最も高いのは、高齢者における「家族との生活」の28%である。

孤独感について 「孤独感を感じる場合はどのような時ですか」についての選択肢による質問においては「3.あまりない」が41%で最も高率を示した。3.あまりない、4.まったくないを合わせて「ない」とし、「ある・時々ある」を「ある」とすると、「孤独感を感じる時がない」は54%となり「孤独感を感じる時がある」の2倍となる。前回と同様に、高齢者の主観的な生活の満足度は今の生活・家族・友人・自分自身の生活において高く、また孤独感については低いという良好な状況を示すものであった。しかし「孤独感を感じるのはどのような時ですか」という質問の記述例の中には、身近な人の死別・一人暮らしによるもの・話し相手がないこと・病気や老化による身体的不自由によるものや体調不調・若い人とのコミュニケーションが出来ないなど深刻で見落とせない実際例も少なくない。これは前回も同様である。特に高齢者の記述で「耳が悪いので意思疎通がはかれないとき」「友人が次々と死去し、もう会えないと思う時」「心臓弁手術後身体障害者一級につき将来に不安」などは深刻で印象深い。

7.【備考】中高年者と高齢者の大きな違いと類似点

「人生で最も楽しかったこと」については、高齢者においては「夫婦関係」「旅行」に関する記述が中高年者より高いが、「子育て」「仕事」については中高年者が高かった。「人生で最も悲(哀)しかったこと」については、高齢者は「配偶者との死別」が多く、中高年者は「両親との死別」が多く示された。これは年代の影響と考えられる。また、「戦争・社会問題」については高齢者にのみ認められた。「生きること」については高齢者が「人生に希望・目標をもつ」「現状に満足・感謝」が多いのに対して、中高年者は「今を大切に自然にまかせる」が多く示された。「死」についての選択肢による質問結果では、高齢者の方が「特に考えていない」と「無記入」がやや多かったが、

自由記述に示された死生観については“死を”通して充実した“生”を考える姿勢が伺え、死と向き合っている高齢者に重厚な記述内容が認められた。

身体的衰えは前回と同様に両者において「目」が最も高率を示し、高齢者は「手足の動作・歩行・腰の痛み・足の痛み」が順じた。中高年者は・腰の痛み・歯・耳が順じ他は低かった。精神的衰えは、今回も両者において圧倒的に「物忘れ」などの記憶力の衰えが多く、他は同じ傾向を示した。生活の満足度については前回と同様に、今の生活・家族・友人・自分自身において高齢者の方が「満足」を選択した人が多かった。

Ⅲ まとめ

今回調査の高齢者（65歳以上45名）中高年者（64歳以下30名）と前回調査の高齢者（103名）中高年者（43名）を比較し、次のようなことが明らかになった。

- 1) これまでの人生で最も楽しかったことの自由記述は「夫婦関係」「子どもの誕生」「孫の誕生」「子育て」などの家族に関する記述が7割と圧倒的に高く、なかでも「子どもの誕生」が最も高率を示した。前回と同様の傾向が認められた。特に“誕生”の喜びは、人生で最も楽しかったこととして認識されていることが明らかである。次いで高齢者、中高年者の両群に毎回“旅行”についての記述が多く認められた。これは今後、高齢期のストレス対処のひとつとしても興味深い。“楽しい”感情の生起は、前報告でも述べたとおり、喜び、嬉しい、楽しい、のポジティブな基本的感情と同様に考えられるので、精神的な健康維持をする上で大切である。楽しかった経験や楽しいと思うこのポジティブな感情を多く受容することは“よく生き、豊かな高齢者の生活を享受するため”の実践に欠かせないものである。
- 2) これまでの人生で最も悲（哀）しかったことの自由記述は、父母、兄弟姉妹といった近親者との死別、身近な人との死別など77%と圧倒的多数が“死別”であった。なかでも「両親との死別」は42.8%と著しく高かった。高齢者群は配偶者、孫、友人などの死別が中高年者群より高く他は前回と同様の傾向が認められた。記述内容は、両親や配偶者を失った深い悲しみの実例であり、痛切な悲嘆が伝わる印象深いものが多かった。死別体験が蓄積された年代の貴重な記述が得られた。死別で感じる悲嘆の経験は、ネガティブな感情体験として精神的・身体的に大きなストレスを受ける³⁶⁾といわれている。とくに精神的健康維持における影響は多大であると思われる。ストレス回避のための自他両面からのコントロール援助が必要と思われるような深刻な実例も認められた。今後、悲嘆の学習やグリーフケア³⁷⁾が浸透していくことが望まれ、悲嘆と付き合うための準備や精神面での支援が緊要と思われる。
- 3) 生きることについての自由記述で最も多かったのは「人生に希望・目標をもつ」が半数を超えた。「毎日を大切に・自然にまかせる」「現状に満足・感謝」「周りに迷惑をかけたくない」は1割と同率で、「あまり考えていない」は少なかった。高齢者群は人生に希望・目標をもって生きている人が中高齢者群より多く見られ、周りに迷惑をかけたくないという記述は高齢者にのみ示された。記述内容は限りある人生の時間を充実したものとするために、高齢期と真正面から向き合い積極的に生きている実際の具体例であり、まさに人生に希望や目標を持ち、周囲とも関わりながら、日々充実した人生となることを心掛けて、意欲的に生きていることが認められた。経験が蓄積された高齢者ゆえの記述のなかには次世代への提言としても注視すべきものも見られた。まさに“精神的健康維持”を図りながら“よく生きる”人生の実例である。

4) 死に対しての自由記述では「特に考えていない」が最も高く、「やや不安」がそれに次いだ。不安」は低かった。高齢者、中高年者とも前回と同様の傾向がみられた。記述内容に示された死への不安については、周囲や家族への迷惑の回避、突然死や独居生活による死への不安、死を通して生（残された人生・役割の全う）を見た死生観、残された家族の心配などを内容としたものが認められた。多くの死別体験を重ねて来られたであろう高齢者ならではの具体的に重厚な記述例である。記述の例数は少ないが、死をより現実的に捉えた実際例として貴重である。特に死を通して生を見る、充実して生きることを考えるという死生観は提言となるものも多く、死に向き合って生活している高齢期の一面がうかがえた。

5) 老化・老化のはじまり・年齢差別についての記述について

老化については前回と同様に、大半が身体的・精神的衰えを老化として捉えている。具体的には体力、気力の衰えが最も多く、運動能力の低下、記憶力、思考力、判断力の衰え、などの記述が多く示されていた。老化のはじまりは目の衰え、記憶力の衰え、物忘れ、判断力・体力の衰えなどが多く、老化の記述内容と重なるものが多かった。前年度と同様に高齢者の具体的な記述例には、現実には老化と向き合う生活の中での、心身両面の機能低下による日常生活における不都合や不自由さが認められ、中高年者群も類似の傾向を示した。この他に選択肢による質問の結果から、身体的・精神的衰えについては身体的衰えは目が多く、精神的衰えは記憶力が最も多いという結果が認められた。記憶力、理解力、創造力、判断力は加齢とともに衰えるということが実際例として示された。年齢差別については差別を感じるのは、体力・気力・持久力などの差を感じた場合や若い人たちとの比較就職時の年齢制限などが多く、前回と類似の傾向がみられるが、特に雇用についての年齢差別に関するものについては、高齢大国を目前とする今、高齢者雇用の対策が緊急の課題であることを示唆している。

8) 生活の満足度については今の生活・家族・友人・自分自身の生活において「ほぼ満足」が最も高率を示し、ほぼ満足と満足とを合わせると圧倒的多数が主観的に満足していることが示された。孤独感については「孤独感を感じない」が過半数を占め、良好な状況が見られたが、記述の中には、前述の通りに孤独感を訴えるものが具体的であり、深刻で見落とせない実際例も少なくない。(紙数の関係で各項目の自由記述を分類した表(1~8)は省略した。代表的なものについてのみ文中で紹介となっている。)

9) 睡眠、健康方法、食生活調査項目では、全体的には前回と類似の傾向である。「睡眠」時間の短い人が高齢の女性に多くみられた。「健康法」は半数がウォーキングから教室へ通うなど本格的な運動をしているものなど多様に認められた。また少数例ではあるが、食生活の「摂食状況」では高齢者に「欠食」がみられたことなどは見逃せない。「睡眠」「運動」「食生活」の規則的、習慣化が身体的健康維持の面から大切である。

おわりに

前回に続き、今回も“身体的健康維持”に関するもの“精神的健康維持”に関するものの両面から高齢者の生活実態・生活意識について考察を進めてきた。“心身両面の健康維持”は高齢者の充実した日常生活を維持する基盤となるものであり、中高年者を含む豊かな高齢期の生活を構築する上で重要である。

ここで得られた睡眠、健康方法、食生活などの生活実態と、哀楽の受容、死生観、老いの捉え

方、生活の満足度などの高齢者の詳細な記述からは、高齢者の抱える多様な問題や要望が明らかである。特に自由記述の多くは身体的・精神的健康維持と深く関わる内容を含み、具体的な実際例として貴重なものであった。高齢者が日常抱えている多くの問題や要望がうかがえ、実際に高齢者の生活を把握するうえでも注視すべきものであった。

超高齢大国へと向っている今、これらに関する研究は多岐にわたる分野からの報告がなされ、また多くの関連著書^{9)~14)}が出版されている。最近では“おひとりさまの老後”¹⁶⁾など、高齢者向けバイブルとして話題となっている。

豊かな高齢期の構築には、前報告の通り、高齢者自らが“老いを育てる”よう心掛けることが大切であるという日野原¹⁵⁾の人生経験に基づいた鋭い指摘はいうまでもない。しかし現実には、自由記述に示されたような“死別”における人生最大の悲嘆のストレスに向き合う準備も必要である。さらにはやがて自身が死と向かい合う訳であるから、精神的な準備教育の必要性も考えられる。近年、アルフォンス・デーケンが提唱¹⁷⁾しているデス・エデュケーション（死の準備教育）の一般化や精神的ストレスコントロールのためには、グリーフ・ケアの充実も望まれる。“その人が望む最高の福祉”¹⁸⁾こそが大切である。精神面、身体面の両面からの充実した援助や社会福祉体制が整備されることも緊要である。

要は、豊かな高齢者の生活を享受するためには、充実した環境の整備とともに、自らの“よく生きる”ための身心両面の健康維持への学びと努力が大切である。サクセスフルエイジングを目指した自他共のスピリチュアルな洗練が重要なことと考えられる。

引用・参考文献

- 1) 内閣府、高齢社会白書平成20年版、東京官書普及（2008）
- 2) 泉 敬子：自立して生きる高齢者の生活意識、生活科学研究所紀要27集（2005）
- 3) 泉 敬子・佐藤ひろみ・中林みどり：高齢者の意識調査Ⅱ—よく生きる”についての一考察—、生活科学研究所紀要28集p195（2006）
- 4) 泉 敬子・佐藤ひろみ・中林みどり：高齢者の意識調査Ⅱ-2—“身心ともに健康維持でよく生きる”についての一考察—本学生活科学研究所公開講座参加者の事例報告、生活科学研究所紀要29集p195（2007）
- 5) 松本亥智江・山下一也・井山ゆり・井上千晶・松岡文字・梶谷みゆき・片倉賢紀他：地域在住中高年者の日常生活動作と主観的幸福感の関連、第65回日本公衆衛生学会総会抄録集（日本公衆衛生雑誌第53巻・第10号）p10-117（2006）
- 6) 梶川摩利・中野静子：ロスアンゼルスのリタイアメントホームで暮らす日系高齢者の主観的幸福感、日本老年行動科学会、高齢者のケアと行動科学 VOL10-2（2005）
- 7) 岡本秀明：社会活動と生活満足度の関係；社会活動指標をもとに、第65回日本公衆衛生学会総会抄録集（日本公衆衛生雑誌第53巻・第10号）p10-125（2006）
- 8) 鈴木賢男・鈴木国威・上杉喬：感情体験の分析（Ⅱ）—喜び・悲しいについて—、言語と文化第15号p42-66（2002）
- 9) 伊藤 益、日本人の死—日本的死生観への視角、北樹出版（2003）
- 10) 岩田靖夫：よく生きる、筑摩書房（2005）
- 11) 河合隼男：老いるとはどういうことか、講談社（1997）
- 12) 宮田登、新谷尚紀：往生考、日本人の生・老・死、国立歴史民俗博物館国際シンポジウム、小学館（2000）
- 13) 関根清三、死生観と生命倫理、東京大学出版会（1999）
- 14) 柴田 博・長田久雄、老いの心を知る、ぎょうせい（2003）
- 15) 日野原重明：豊かに老いを生きる、春秋社（2002）
- 16) 上野千鶴子、おひとりさまの老後、法研（2007）
- 17) アルフォンス・デーケン Alfons・Deeken, よく生きよく笑いよき死と出会う、新潮社（2005）
- 18) 日本経済新聞社主催、高齢大国、ワールドビジネスサテライト、テレビ東京（2009）