

## 高齢者の意識調査Ⅱ — “よく生きる” についての一考察 —

泉 敬 子\* 佐 藤 ひろみ\*\* 中 林 みどり\*\*\*

### Attitude of the Elderly Regarding Their Livelihood II (A Study about Living Well)

Keiko Izumi, Hiromi Sato, Midori Nakabayashi

#### I. 目的

近年高齢者に関する種々の研究が発表され高齢者に対する意識も高くなりつつある。

平成16年に泉らの行った高齢者の生活意識調査<sup>1)</sup>に続き今回は本学生活科学研究所公開講座“豊かな老いを考える”に参加した者について生活実態・生活意識を知り、同種の研究<sup>2)</sup>と比較して差異があるか否かを知り、併せて“豊かな高齢者の生活”を構築するための一助にしたいと考え本調査を行った。

#### 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）在住の一般成人を対象とした前記公開講座の参加者について生活実態、生活意識調査を行った。

質問紙は記述式（自由記述）によるものを含み、主として講座終了後に大半を回収し、さらに郵送法によっても追加回収した。

調査対象者は103名、アンケート調査の回収率は95%であった。しかしながら、今回は65歳以上の高齢者の参加者が43名と少なく（他に64歳以下の中高齢者55名）この数字でこのテーマに関心を持つ高齢者の生活意識として論ずることは妥当ではないことから、事例報告として自由記述部分をとり上げ検討した。

アンケート調査の項目は別記の通りであるが今回は“よく生きる”に関連する感情体験、死生観についての心理面の質問項目（自由記述）についてである。

\* いずみ けいこ 文教大学名誉教授

\*\* さとう ひろみ 文教大学人間科学部

\*\*\* なかばやし みどり 文教大学教育学部

他の項目については継続調査の結果を待って後に譲る。なお高齢者とその予備群である中高齢者との意識の差異は昨年10月の日本生活学会にて事例報告として発表した。

### Ⅲ. 結果・考察

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

高齢者（65歳以上）43名の回答は記述内容から次の10カテゴリーに分類した。「夫婦関係」「子供の誕生」「孫の誕生」「子育て」「家族関係」「旅行」「仕事」「社会生活、活動」「友人関係」「その他」。さらにそれらは「夫婦関係」「子供の誕生」「孫の誕生」「子育て」「家族関係」を【家族】に関するものとしてまとめた。カテゴリーごとに分類した自由記述の内容を表1-1に示す。

##### 【家族】に関する記述 18例

- (1) 夫婦関係（5例）：「結婚したこと。40年過ぎました」「主人と結婚したこと、子供の出産」「結婚したこと（出産を含む）」「家内とめぐり会えたこと」「最愛の妻と共に暮らせていること」
- (2) 子どもの誕生（出産）（5例）：「子どもが生まれた時」2例「子ども、孫の産まれたとき」「子ども、孫の誕生」「男女2人の子どもができたこと」
- (3) 孫の誕生（成長）（2例）：「孫の誕生と発育」「孫たちとの会話」
- (4) 子育て（1例）：「子育て」
- (5) 家族関係（5例）：「子供がそれぞれ家族を持ったこと」「子供が出来て家族がふえたこと」「3人の子供に恵まれそれぞれがそれなりに家を築き、仲がよいこと」「家庭をもち、家族と共に生きたこと」「娘の結婚式」

##### 【旅行】に関する記述 7例

- (6) 旅行（夫婦・新婚・友人・家族・海外）（7例）：「海外旅行」「新婚旅行」「尾瀬で自然に接したこと、好きな野球観戦」「海外旅行（とくにカナダは最高）」「旅行が出来ること。国内海外共」「10年前海外で3ヶ月間一人で暮らした時」「姉との旅行」

##### 【社会生活】に関する記述 9例

- (7) 仕事（6例）：「社員教育をしたこと」「仕事をなしとげた時」「会社を定年まで勤めた事」「色々な事があったが、地方の高校卒業後47年間勤務続出来たこと」「職場でのトップの位置」「学会で発表、論文が掲載された時」
- (8) 社会活動（2例）：「劇団活動（20～36才）をしていたこと」「安保で戦ったこと」
- (9) 友人関係（1例）：「リハビリで1人の友人が出来うれしかった」

##### 【その他】 4例

「入試に合格したこと」「自分でも不思議に思うが、最も楽しいとなると思い出せない」「生きる目標をもてること」「人と会えたこと、今生きていること」

「これまでの人生で最も楽しかったこと」は「夫婦関係」「子供の誕生」「孫の誕生」「子育て」「家族関係」など【家族】に関する記述が43%と最も多く、次いで「仕事」「社会活動」「友人関係」など【社会生活】に関するものが21%、【旅行】13%の順であった。特に印象的な自由記述例としては【家族】に分類されるものの内「夫婦関係」における記述では「主人と結婚したこと・家内とめぐり会えたこと・最愛の妻と共に暮らせていること」など夫婦の強い絆と愛情に満

ちたものが示されていた。また「仕事」「旅行」においても多様な楽しい経験に基づいた具体的記述が認められた。

以上「人生で最も楽しかったこと」の記述内容を分析した結果、記述された生活事象における感情は、その具体的記述からすべて喜び、嬉しい、楽しいといったプラス感情（ポジティブ感情）に結びつくものである。プラス感情は生涯「よく生きる」ことの実践に欠かせないエネルギー源になるものであり、今回回答者（高齢者）は積極的に「よく生きる」人生を送っていることがうかがえる。

## 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）

前項と同様に記述内容から次の11カテゴリーに分類した。「配偶者との死別」・「両親との死別」・「父との死別」・「母との死別」・「兄弟姉妹との死別」・「その他の死別」（友人・子・孫など身近な人の死別）・「子供の問題（病気を含む）」・「病気」・「家族関係」・「戦争・社会問題」・「その他」。さらにそれらは「配偶者との死別」・「両親との死別」・「父との死別」・「母との死別」・「兄弟姉妹との死別」・「その他の死別（友人・子・孫など身近な人の死別）」を【死別】に関するものとしてまとめ、「家族関係」・「子供の問題（病気を含む）」を【家族】に関するものとしてまとめた。カテゴリーごとに分類した自由記述の内容を表2-1に示す。

### 【死別】に関する記述 27例

- (1) 配偶者との死別（3例）：「主人が亡くなったこと」「最愛の主人との別れ」「妻の死が一番」
- (2) 両親との死別（7例）：「両親が亡くなった時」「父母の死」「両親との別れ」「両親の死」「妹の死」「両親の死」全く同じ記述3例「親との別れ、死別」「父母との別れ」
- (3) 父との死別（2例）：「父の死」「父親を亡くした時」
- (4) 母との死別（3例）：「母の死」「母が早く（59歳）亡くなったこと」「母との死別」
- (5) 兄弟姉妹との死別（3例）：「妹の死」「姉兄、妹が亡くなった事」「兄の死 たった一人の兄の死です」
- (6) その他（友人、子、孫など身近な人の死別）（7例）：「先輩に死なれたこと」「孫の死」「身近な人が亡くなった時」「40歳で自殺した甥のこと」「祖父が死んだ時」「若くして亡くなる近親者の死」「近親者の死」

【家族】に関する記述 0例 (7) 家族関係 (8) 子どもの問題（病気を含む）

【病気】に関する記述 0例 (9) 病気

【戦争・社会問題】に関する記述 2例 (10) 戦争・社会問題（2例）：「第二次世界大戦」「戦災にあい、進路の急変、人情の変化などを痛感した」

【その他】 7例

「教師時代、担任の子どもや父母に信じてもらえなかったとき」「信頼していた人にだまされたこと」「疎開で子供の頃、親と離れて暮らしたこと」「特にない」「大学受験で失敗したこと」「事故に出会った時」「自分の出生のひみつ、養女である事を知った時」

「これまでの人生で最も悲（哀）しかったこと」は「配偶者との死別」・「両親との死別」・「父との死別」・「母との死別」・「兄弟姉妹との死別」・「その他の死別（友人・子・孫など身近な人の死別）」など【死別】に関する記述が60%と圧倒的に多く、【戦争・社会問題】【家族】の順であった。さらに「親との死別」として「両親との死別」・「父との死別」・「母との死別」を合算すると30%と最も多く、次いで「その他の死別（友人・子・孫など身近な人の死別）」16%、「配偶者の

死別」7%、「兄弟姉妹との死別」7%であった。

また「父との死別」・「母との死別」の具体的な記述が多く示され、若くして配偶者を失った悲しみや父や母との死別が悲しかったことが大きな割合を占めている。高齢者はその年齢分布から両親との死別が多く示されている。また、子供の問題・「家族関係」・「病気」については、高齢者の記述は皆無であるが中高年者ではそれぞれのカテゴリーに10%未満ではあるが示されたので、表にカテゴリーを表記している。

表1-1「これまでの人生で最も楽しかったこと」  
について（自由記述のカテゴリー分類）

高齢者（65歳以上）の記述分類		
家族	夫婦関係	・結婚したこと。40年過ぎました。 ・主人と結婚したこと、子供の出産 ・結婚したこと（出産を含む） ・家内とめぐり会えたこと ・最愛の妻と共に暮らせていること
	子供の誕生（出産）	・子供が男女2人出来たこと ・子供が生まれた時 ・子供、孫の誕生 ・子供、孫の産まれたとき。 ・子供が生まれた時
	孫の誕生（成長）	・孫たちとの会話 ・孫の誕生と発育
	子育て	・子育て
	家族関係	・子供がそれぞれ家族を持ったこと ・娘の結婚式 ・子供が出来て家族がふえたこと ・家庭をもち、家族と共に生きたこと ・3人の子供に恵まれそれぞれがそれなりに家を築き、仲がよいこと
旅行（夫婦・新婚・友人・家族・海外）		
・海外旅行 ・新婚旅行 ・尾瀬で自然に接したこと。（好きな野球観戦） ・海外旅行（とくにカナダは最高） ・旅行が出来ること。国内海外共 ・10年前海外で3ヶ月間一人で暮らした時 ・姉との旅行		
社会生活	仕事	・色々な事があったが、地方の高校卒業後47年間勤務続出来たこと ・社員教育をしたこと ・仕事をなしたげた時 ・会社を定年まで勤めた事 ・職場でのトップの位置 ・学会で発表、論文が掲載された時
	社会活動	・劇団活動をしていたこと（20～36才） ・安保で戦ったこと
	友人関係	・リハビリで1人の友人が出来うれしかった
	その他	・自分でも不思議に思うが、最も楽しいと思え思い出せない。 ・入試に合格したこと
無記入		8

表2-1「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分類）

高齢者（65歳以上）の記述分類		
死別	配偶者との死別	・主人が亡くなったこと ・最愛の主人との別れ ・妻の死が一番
	親との死別	・両親が亡くなった時 ・父母の死 ・両親との別れ ・両親の死・妹の死 ・両親の死（全く同じ記述3名） ・親との別れ（死別） ・父母との別れ
	父との死別	・父の死 ・父親を亡くした時
	母との死別	・母の死 ・母が早く（59歳）亡くなったこと ・母との死別
	兄弟姉妹との死別	・妹の死 ・姉兄、妹が亡くなった事 ・兄の死 たった一人の兄の死です
	その他の死別（友人、子、孫など身近な人）	・先輩に死なれたこと ・孫の死 ・身近な人が亡くなった時 ・40歳で自殺した甥のこと ・近親者の死 ・祖父が死んだ時 ・若くして亡くなる近親者の死
	家族関係 子どもの問題 病気	0 高齢者においては記述無し
戦争・社会問題		・戦災にあい、進路の急変、人情の変化などを痛感した ・第二次世界大戦
その他		・教師時代、担任の子どもや父母に信じてもらえなかったとき ・信頼していた人にだまされたこと ・疎開で子供の頃親と離れて暮らしたこと ・特にない ・自分の出生のひみつ、養女である事を知った時 ・大学受験で失敗したこと ・事故に出会った時
無記入		7

以上の「人生で最も悲（哀）しかったこと」の記述内容を分類した結果、「配偶者との死別」では夫との死別が具体的に示され、「最愛の主人との別れ・妻の死が一番」といった記述は深い悲しみの実際例である。「両親との死別」は父母の死・親との別れ・父母との別れ・父と母の死、死別」など自由記述による微妙なニュアンスのちがいが示された。「父との死別・母との死別」においても「母が早く（59歳）で亡くなったこと・父親が突然の死去」などがあげられる。「兄弟姉妹との死別」も「兄の死、たった一人の兄の死です」など具体的に深い悲しみが示されている。また「その他の死別」は先輩・近親者・祖父・孫・甥・など身近な人との死別が含まれる。「戦争・社会問題」は第二次世界大戦・戦災経験など。「その他」は教師時代のこと・信頼を裏切られたこと・疎開・受験の失敗・事故・出生の秘密など内容は深刻で多様。また「子供の問題・病気・家族関係」については高齢者の記述は今回無かったが、中高年者において「子供の問題」では不登校時の親子関係・病気・長期の引きこもり・子育て等にかかわるものが示され、「家族関係」についても家族、兄弟からの疎外感・親との同居、別居・離婚・離別・痴呆などいずれも深刻な記述が認められていることから分類項目としてあげている。

人生で最も悲しかったことは最も楽しかったことに較べると記入例が少なく、記入をためらった人が多かったように思われる。

### 3. 今現在、楽しいと思っていること3つについて（記述内容のカテゴリー別分類）

前項と同様に記述内容から次の13カテゴリーに分類した。「趣味」・「社会活動（文化・運動的活動）・社会活動（ボランティア）」・「友人関係」・「夫婦関係」・「家族関係」・「子育て」・「仕事」・「健康でいること」・「旅行」・「好きな時間を持てること、自由」・「食事、食事会」・「その他」。さらにそれらは「社会活動（文化・運動的活動）・社会活動（ボランティア）」を【社会活動】に関する記述、「夫婦関係」・「家族関係」・「子育て」を【家族】に関する記述としてまとめた。カテゴリーごとに分類した記述内容を表1-2に示す。

#### 【趣味】に関する記述 25例

- (1) 趣味：「絵を描く」「太極拳」「野球観戦」「クラシック鑑賞」「自分のしたいことが出来る」「ピアノの練習」「パソコンを打つ」「フライングディスク」「趣味に没頭できる」「スポーツをする」「クラブ活動」「お菓子を作る」「カラオケ」「ラジオ組立て」「図書館へ行く」「習い事」「本を読んでいる時」「新しく始めた習い事」「ヨガ」「写真」「趣味が多い」「音楽鑑賞」「山登り」「テレビがみられる」「打ち込める趣味があること」

#### 【社会活動】に関する記述 16例

- (2) 社会活動（文化・運動的活動）（13例）：「放送大学等で勉強」「運動している時」「サークル活動（2例）」「グランドゴルフ」「文教大のオープン講座」「クラブに参加」「好きな講座に参加した時」「料理教室」「ステージ上で歌が上手にハモった時」「読書および講習会で新しい情報」「知識を得た時」「荻島公民館サロンへ行く」「50kmの自転車乗り」
- (3) 社会活動（ボランティア）（3例）：「ボランティア活動（2）」「少しは社会の役に立つことをしているかな」

#### 【友人関係】に関する記述 13例

- (4) 友人関係：「友人との旅行」「仲間と競い合う」「おしゃべり」「友人等の集い」「近所の人とお茶を飲む」「話し合える友人がいること」「それぞれ友達が多いこと」「友達がいること」「仲の良い友人との会話」「同級生との集まり」「友人に会う」「友人との茶のみ」「友達とおしゃべり」

表1-2「今現在、楽しいと思っていることを3つ」  
について（自由記述のカテゴリー分類）

「現在、楽しいことを3つ」高齢者（65歳以上）の記述分類	
趣味	・絵を描く・太極拳・野球観戦・クラシック鑑賞・自分のしたいことが出来る・ピアノの練習・パソコンを打つ・フライングディスク・趣味に没頭できる・スポーツをする・クラブ活動・お菓子を作る・カラオケ・ラジオ組立て・図書館へ行く・習い事・本を読んでいる時・新しく始めた習い事・ヨガ・写真・趣味が多い・音楽鑑賞・山登り・テレビがみられる・打ち込める趣味があること
社会活動	社会活動（文化・運動的活動） ・放送大学等で勉強・運動している時・サークル活動（2）・グランドゴルフ・文教大のオープン講座参加した時・料理教室・ステーションで歌が上手にハモった時・読書会やおよび講習会で新しい情報・知識を得た時・荻島公民館サロンへ行く・50kmの自転車乗り
	社会活動（ボランティア） ・ボランティア活動（2）・少しは社会の役に立つことをしているかな
友人関係	・友人との旅行・仲間と競い合う・おしゃべり・友人等の集い・近所の人とお茶を飲む・話し合える友人がいること・それぞれ友達が多いこと・友達がいること・仲の良い友人との会話・同級生との集まり・友人に会う・友人との茶のみ・友達とおしゃべり
家族	夫婦関係 ・夫との語らい・妻との海外旅行・夫婦二人無事に暮らしている・主人が元気でやさしい・夫も元気で働いていること・妻との生活・妻との会話
	家族関係 ・家族との生活（2）・娘夫婦、孫たちにやさしくしてもらっていること・孫と週1会う事・孫や子とのかたらい・子供が（孫）元気でいる・孫の誕生・孫の成長・孫たちの可能性・孫の成長を見ている時・家族の集まり・家族が楽しい
	子育て ・子供の成長
仕事	・店の経営・野菜を育てること・伝統の技術をついでいること
健康でいること	・健康だと思ふこと・夫婦2人とも元気なこと・元気であること
旅行	・旅行（4）・海外旅行・旅をする・国内旅行
好きな時間を持てること・自由	・一人で外出ができる・自由・ショッピング・束縛されない
食事・食事会	・美味な食物をとる・食事・食事会
その他	・晩酌

表2-2「今現在、悲（哀）しいと思っていることを3つ」  
について（自由記述のカテゴリー分類）

「現在、悲（哀）しいことを3つ」高齢者（65歳以上）の記述分類	
死別	・友人の死・孫の死・親族の死・同年齢者の死亡・配偶者との死別・父親の死・姉弟との死別・人が死ぬこと
病気	自分自身 ・腰痛が治らない・足が悪い事・治らない病気があること
	家族・身近な人 ・ボケつつある人を見ること・友人の病気・弟・友人が脳梗塞・妻が病気がち・母の病気・妻の病気（現在、不治の病といわれている骨髄異形成症候群という「血液」の病気と闘っている）・兄の病気
家族	夫婦関係 0
	家族関係 ・一人で生活したい・孫が不登校でなかなか動き出せないこと・子供たちが一緒にいない
	子供の問題 ・娘の不和・娘の結婚観の違い・息子の離婚・子供の生活
	孤独感・疎外感 ・一人居がさびしくなることがある・二人でいながら何時も一人と云う感じ
社会問題	戦争・テロ ・テロ事件・イラク戦争・テロ、戦争・戦争、テロ・テロがあること
	社会問題 ・犯罪が多い事・命を大切にしない人が居ること・殺伐と透ししている・年金が先行き不透明化・若者の犯罪・自民党分裂・老人問題・命を大切にしない・貧しい子供が居ること・キケンなことが多い・若い人の考え方行動・年3万人台の自殺・近所の人達の交流が良くない・相手が悪い・幼児虐待・キレル人が多い・少子化問題・凄惨な事件が次々と起きる
	老化現象 ・体力のおとろえ・世間や若人との違和感・だんだん力なくなってきた・記憶力のおとろえ・目が疲れやすい・老化・物忘れが多い・お互いに好きな事を好きなように出来ると云う事は幸せかもしれないが、この先どちらかが倒れたときのことを思うと不安
その他	・なし（2）・老後のことを考えると・身勝手な人々があり、迷惑をかけていることを自覚しない・主人の交通事故（物損）・老齢世代の摩擦

べり」

【家族】に関する記述 20例

- (5) 夫婦関係 (7例) : 「夫との語らい」「妻との海外旅行」「夫婦二人無事に暮らしている」「主人が元気でやさしい」「夫も元気で働いていること」「妻との生活」「妻との会話」
- (6) 家族関係 (12例) : 「家族との生活 (2例)」「娘夫婦、孫たちにやさしくしてもらっていること」「孫と週1会う事」「孫や子とのかたらい」「子供が (孫) 元気である」「孫の誕生」「孫の成長」「孫たちの可能性」「孫の成長を見ている時」「家族の集まり」「家族が楽しい」
- (7) 子育て (1例) : 「子供の成長」

【仕事】に関する記述 3例

- (8) 仕事 : 「店の経営」「野菜を育てること」「伝統の技術をついでいること」

【健康でいること】に関する記述 3例

- (9) 健康でいること : 「健康だということ」「夫婦2人とも元気なこと」「元気でいること」

【旅行】に関する記述 7例

- (10) 旅行 : 「旅行 (4)」「海外旅行」「旅をする」「国内旅行」

【好きな時間を持てること・自由】に関する記述 4例

- (11) 好きな時間を持てること・自由 : 「一人で外出ができる」「自由」「ショッピング」「ショッピング」「束縛されない」

【食事・食事会】に関する記述 3例

- (12) 食事・食事会 : 「美味な食物をとる」「食事」「食事会」

【その他】 1例 : 「晩酌」

現在楽しいと思っていること3つの記述内容をみると、カテゴリーのうち最も高率を示したのは「趣味」27%、次いで「友人関係」・「社会活動（文化・運動的活動）」14%・「家族関係」13%、「旅行」・「夫婦関係」7%、さらに「好きな時間をもてること、自由」・「仕事」・「健康でいること」・「食事会」3%、「子育て」1%の順であった。

それぞれの内容はこれまでの人生で最も楽しかったことの記述内容とは全く異なり、とくに趣味・社会活動（文化・運動的活動）・友人関係・家族関係においては日常生活活動・生活事象に基づいた具体的な自由記述がみられた。記述された多数の趣味・文化活動・運動的活動・社会活動（ボランティア）・友人関係などの具体的生活活動・生活事象は生涯“よく生きる”ため、豊かな老後を生き抜くための手段や方法としても非常に大切なことであると思われる。

#### 4. 今現在悲（哀）しいと思っていること3つについて（記述内容のカテゴリー別分類）

前項と同様に記述内容から次の11カテゴリーに分類した。「死別」・「病気（自分自身）」・「家族・身近な人の病気」・「夫婦関係」・「家族関係」・「子供の問題」・「孤独感・疎外感」・「戦争・テロ」・「社会問題」・「老化現象・問題」・「その他」。さらにそれらは「病気（自分自身）」・「家族・身近な人の病気」を【病気】、「夫婦関係」・「家族関係」・「子供の問題」・「孤独感・疎外感」を【家族】、「戦争・テロ」・「社会問題」を【社会問題】にまとめた。カテゴリーごとに分類した記述内容を表2-2に示す。

【死別】に関する記述 8例

- (1) 死別 : 「友人の死」「孫の死」「親族の死」「同年齢者の死亡」「配偶者との死別」「父親の死」

「姉弟との死別」「人が死ぬこと」

【病気】に関する記述 10例

(2) 自分自身 (3例)：「腰痛が治らない」「足が悪い事」「治らない病気があること」

(3) 家族・身近な人 (7例)：「ボケつつある人を見ること」「友人の病気」「弟、友人が脳梗塞」「妻が病気がち」「母の病気」「妻の病気（現在、不治の病といわれている骨髄異形成症候群という「血液」の病気と闘っている）」「兄の病気」

【家族】に関する記述 9例 (4) 夫婦関係 0例

(5) 家族関係 (3例)：「一人で生活したい」「孫が不登校でなかなか動き出せないこと」「子供たちが一緒にいない」

(6) 子供の問題 (4例)：「娘の不和」「娘の結婚観の違い」「息子の離婚」「子供の生活」

(7) 孤独感・疎外感 (2例)：「一人居がさびしくなることがある」「二人でいながら何時も一人と云う感じ」

【社会問題】に関する記述 22例

(8) 戦争・テロ (5例)：「テロ事件」「イラク戦争」「テロ、戦争」「戦争、テロ」「テロがあること」

(9) 社会問題 (17例)

「犯罪が多い事」「命を大切にしない人が居ること」「殺伐としている」「年金が先行き不透化」「若者の犯罪」「自民党分裂」「老人問題」「命を大切にしない」「貧しい子供が居ること」「キケンなことが多い」「若い人の考え方行動」「年3万人台の自殺」「近所の人達の交流がよくない、相手が悪い」「幼児虐待」「キレル人が多い」「少子化問題」「凄惨な事件が次々と起きる」

【老化現象】に関する記述 8例

(10) 老化現象：「体力のおとろえ」「世間や若人との違和感」「だんだん力がなくなってきた」「記憶力のおとろえ」「目が疲れやすい」「老化」「物忘れが多い」「お互いに好きな事を好きなように出来ると云う事は幸せかもしれないが、この先どちらかが倒れたときのことを思うと不安」

【その他】 6例

「老後のことを考えると」「身勝手な人々があり、迷惑をかけていることを自覚しない」「主人の交通事故（物損・高齢世代の摩擦）」「なし（2）」

現在悲（哀）しいと思っていること3つの記述内容をみると、カテゴリーのうち最も高率を示したのは「社会問題」で26%、次いで「老化現象」・「家族、身近な人の病気」が同率の13%、「死別」12%、「その他」9%、「戦争・テロ」8%、「子供の問題」・「病気」・「家族関係」同率5%さらに・「孤独感・疎外感」が3%の順であった。

以上のことから「社会問題」に関する記述が高率であったことは、これらの社会事象に関する回答者の関心の高さを示しているが、一方では記述内容に示された具体例をみると「老後のことを考えると不安・夫婦の健康と老後の不安・体力の衰え・記憶力の衰え・高齢世代の摩擦・世間や若人との違和感・孤独感・疎外感・経済的不安」など精神的不安・体力的不安・経済的不安といった日常の生活不安も抱えていることも明らかである。



## 5. 生きることについて（自由記述のカテゴリー別分類）

次に「生きることについてどのように考えますか」という問いについての自由記述について表3に示す。前項と同様に記述内容から（1）【生きることは大変だ】（2）【現状に満足・感謝】（3）【毎日を大切に・自然にまかせる】（4）【人生に希望・目標をもつ】（5）【周りに迷惑をかけたくない】（6）【その他】6カテゴリーに分類した。高齢者についての自由記述をみると各カテゴリーの中で代表的な記述としては（1）カテゴリー（以下（1）と略す）では「きちんと生きることにはむずかしいと思う。若い時の思いと全然違う道を歩いていることに啞然とする」（2）は「生かされている生命を大切にしよう。」（3）は「毎日が充実している。好きなことが出来る。幸福である。」（4）は「一日一日を大切に生きること」「計画を立て一日一日を元気に過ごす事」「気持はいつも若く持つ。体力をつける。」「趣味の中で、進歩することが持続し、興味が湧いてくる」

表3 「生きることについてどのように考えますか」について（自由記述のカテゴリー分類）

高齢者（65歳以上）の記述分類（43名）	
生きることは大変だ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・死を日常いつも考えている</li> <li>・きちんと生きることにはむずかしいと思う。若い時の思いと全然違う道を歩いていることにあせんとする</li> </ul>
現状に満足・感謝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目がさめて、「ありがとう」といえること。</li> <li>・毎日が充実している。好きなことが出来る。幸福である。</li> <li>・喜怒哀楽の積み重ねだと思えます。平凡につつがなく暮らす事が一番の幸せかと思えます。</li> <li>・生かされている生命を大切にしよう。</li> </ul>
毎日を大切に・自然にまかせる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日精一杯過ごすことだと思う</li> <li>・人は必ず死を迎えるものであるからそれまでの間元気で活動できることが生きるものと思う</li> <li>・一日一日を大切に生きること</li> <li>・健康で自然に生きる</li> <li>・自分の意思ではどうする事も出来ない事。あるがままに生きれば良しとする。</li> <li>・私は総べて、なる様になる「ケセラセラ」で生きている。時が来れば死ぬし、その時が私の人生。</li> <li>・自分の思うように生活する</li> <li>・親から貰った体である。無理をせずに生活したい。長命者でなく長寿者でありたい。</li> <li>・天命であり、あまり考えない</li> <li>・自分らしく無理なく過ごすこと</li> <li>・精一杯生きる</li> <li>・日々、自分なりに精一杯考え、行動すること</li> <li>・1日1日を大切に楽しく過ごす</li> <li>・色々なことを考えながら生きて行けること。孤独を楽しめるようになるとよいかなと思えます</li> <li>・生命を大切にする</li> </ul>
人生に希望・目標をもつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・常に20才代という前向きでおられるようにしていきたい</li> <li>・生きがいを感じられる日</li> <li>・趣味の中で、進歩することが持続し、興味が湧いてくる</li> <li>・余生を楽しく。そのためボケない、寝たきりにならない</li> <li>・なるだけ毎日元気ですごす事</li> <li>・計画を立て一日一日を元気に過ごす事</li> <li>・気持はいつも若く持つ。体力をつける。</li> </ul>
周りに迷惑をかけたくない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・死迄元気で自分の事は自分でしたい</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体的、精神的に不自由人になったら、生きる意味を考えます。</li> <li>・人生の楽しみ、家族の楽しみと仲良くすることが、即ち生きているあかし。</li> <li>・世の中の役に立つ人間でありたい</li> <li>・生かされているとよく聞くと私はまだそれが分からない。</li> </ul>

「生きがいを感じられる日」「余生を楽しく。そのためボケない、寝たきりにならない。」(5)は「死迄元気で自分の事は自分でしたい」(7)は「人生の楽しみ、家族の楽しみと仲良くすることが、即ち生きているあかし。」等、いずれも具体的で人生の年輪を感じさせる実際例が示された。

#### [備考]

##### 中高年者と高齢者の大きな違い

また前述の日本生活学会の報告で明かなように、高齢者と（高齢者予備群である）中高年者の大きな違いは「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「仕事」に関する記述が多く、中高年者は皆無であったが、「旅行」については中高年者が大きく上回っていた。この場合の旅行については女性の記述が多く示され、仕事についてはすべて男性の記述である。また「人生で最も悲（哀）しかったこと」については、高齢者は「死別」のうちでもその年齢分布から「両親との死別」が多く示され、中高年者は「配偶者との死別」が多く示された。また、「子供の問題」・「家族問題」・「病気」については中高年者に認められたが高齢者では皆無であった。それとは逆に「戦争・社会問題」については時代経験の差と思われるが、高齢者にのみ認められた。「生きることについて」は「人生に希望・目標をもつ」「周囲に迷惑をかけたくない」が中高年者に多かった。

##### まとめ

1. 「これまでの人生で最も楽しかったこと」は「夫婦関係」・「子供の誕生」・「孫の誕生」・「子育て」・「家族関係」など【家族】に関する記述が最も多く、次いで「仕事」・「社会活動」・「友人関係」など【社会生活】に関するもの、【旅行】の順であった。またどのカテゴリーにも分類できなかった記述は便宜上【その他】とした。特に印象的な自由記述例としては「夫婦関係」に関するもので「家内とめぐり会えたこと・最愛の妻と共に暮らせていること」など夫婦の強い絆と愛情に満ちたものが示されていた。また「仕事」「旅行」においても多様な楽しい経験に基づいた具体的記述が認められた。これらすべての記述内容における感情の源泉は、喜び・嬉しい・楽しいといったプラス感情（ポジティブ感情）に結びつくものである。プラス感情は生涯“よく生きる”ことの実践に欠かせないエネルギー源となるものと考えられる。生涯“よく生きる”人生を送っていることがうかがえる。
2. 「これまでの人生で最も悲（哀）しかったこと」は【死別】が圧倒的に多く、なかでも「両親との死別」・「父との死別」・「母との死別」を一つのカテゴリーとして合算した【親との死別】が多く示され、父母の死が人生で最も悲しいことであることが明らかである。友人・子・孫など身近な人の死別である「その他の死別」もそれらに次いで多くみられた。「配偶者との死別」・「兄弟姉妹との死別」がそれに次ぐ。
3. 「現在楽しいと思っていること」の自由記述は、多種多様の【趣味】、および【社会活動】、【家族】、【友人関係】などの具体的な日常生活活動・事象が示された。今回回答者の高齢者は積極的に多岐にわたる趣味をもち、暖かな家族と活発な友人関係に囲まれ、あるいは積極的に実践の努力をし、日々人生を楽しめるよう過ごしていることがうかがえる。これらは生涯“よく生きる”ため、豊かな老後を生き抜くための手段や方法としても非常に大切なことであると思われる。
4. 「現在悲（哀）しいと思っていること」の自由記述からは、最も高率を示したのは【社会問題】

で、次いで【家族】、【死別】、【病気】、【老化現象】の順であった。広く社会や社会問題に関心を持ちながら、一方では「老後の不安・体力の衰え・記憶力の衰え・老齢世代の摩擦・世間や若人との違和感・孤独感・疎外感・経済的不安」など日常生活場面においては精神的不安・体力的不安・経済的不安といった問題をも抱えている高齢者の姿が明らかである。

5. 「生きることについてどのように考えますか」の自由記述は【毎日を大切に・自然にまかせる】が最も多く、次いで【人生に希望・目標をもつ】、【現状に満足・感謝】、【生きることは大変だ】、【周りに迷惑をかけたくない】、の順であった。記述内容は「きちんと生きることはむずかしいと思うが、生かされている生命を大切にし、一日一日を充実させて生きること」など、生きることは大変なことであるが、人生に希望・目標を持って“よく生きる”人生を実践している具体例がうかがえた。これらはすべて人生の年輪を感じさせる重みのある記述例である。

今回の質問項目に使用した「楽しい・悲(哀)しい」という2つの感情語は人間の根源的感情を表すといわれるものである。また記述内容のカテゴリー分類は日常生活事象や具体的生活活動・人間関係などについての自由記述の内容にもとづいて筆者らが作成した。その他の分類を除き、ほとんどの記述内容はそれらのカテゴリーの範疇となった。さらに付け加えると楽しいこと・悲しいことの感情語「楽=喜・悲」は基本感情を表すとされている喜・望・愛・驚・悲・恐・怒・嫌(喜び、望み、愛しい、驚き、悲しみ、恐れ、怒り、嫌い)の基本8感情語に選択されているものであり、自由記述のカテゴリー分類は具体的生活事象の中から抽出された誕生・死別・家族関係・仕事・旅行・社会問題などが感情イメージ調査などに使われるものであった。

上杉らは感情体験の分析(Ⅱ)において、喜びおよび悲しいの感情体験を分析した。喜び・悲しい体験は、a.人の存在にかかわるもの、b.モノにかかわるもの、c.心にかかわるものの3種類があり、喜びの感情は、「得る」場合には喜びが、逆に「失う」場合には悲しみが生じるというもので、その意味で喜びと悲しみは、それが生起する上で「得る⇔失う」の対極的な関係にあることを明らかにしている<sup>13)</sup>。今回の事例研究においても同様に考えられる。

人間は悲しいとき、孤独なときには痛みが2倍になり、嬉しいときには痛みが半減するとよくいわれる。日野原が臨床医の立場から提案するように痛みを2倍にするような因子を除去し、痛みを半減するような喜びを与えることこそ生涯よく生きる実践に欠かせないものといえよう。言い換えれば「悲(哀)しい」マイナス感情(ネガティブ感情)の生起因子を人生で避けられないものの他は出来るだけ最小限にとどめて受容し、「現在楽しいこと」の記述に示されたような趣味や生涯学習、社会活動、旅行、友人関係など楽しいことに積極的にかわり、「(喜び・嬉しい)楽しい」プラス感情(ポジティブ感情)の因子を多く経験するように心がけることが重要であると思われる。

## おわりに

生と死は何人も経験しなければならない人間の大切な事柄である。

死生学に関する著書、人間の生き方、その他これらに類する著書は最近数多く出版され、それぞれの生き方、死のあり方、豊かに老いる等々枚挙にいとまのない状態である。

例えば「学問としての死生学の研究は日本では日が浅く宗教、哲学、医学等にも関係があり、

また家庭環境、教育環境、地域環境によっても一律には論じられていない<sup>9)</sup>」と云われている。

広島大学の難波紘二教授は「日本の公的教育には宗教、哲学等が含まれていないので、死生観を考える機会がなく、また急速な寿命の延長により死の問題を先送りしている<sup>6)</sup>」と述べているがその傾向は否めない。

一方聖路加病院委員長日野原重明、上智大学名誉教授アルフォンス・デッケンらは「よく生きることはよき死につながる<sup>7) 8)</sup>」と提唱している。

「よく生きる」と云う言葉はギリシャの哲学者ソクラテスの言葉に「生きることでなく、よく生きることをこそ、何よりも大切にしなければならない<sup>9)</sup>」としたものである。

日野原によれば、高齢者の豊かな老いを求めるには「生涯よく生きる」ことであり、自分自身が「老いを育てる」ことを心掛けることが大切なことである。即ち (a) 愛→愛し愛される家族や友人をもつ (b) 創める→新しいことを創めようとする行動的人間として (c) 耐える→困難に耐える精神力を持つ この三つが「老いを育てる」のに大切である、としている<sup>10)</sup>。

古くは釈迦の教えに「人間は生・老・病・死の四苦を経験する<sup>11)</sup>」としているが、よく生き、よく老い、よく病み、よく死ぬというように「よくをつけてこの四苦を考えれば、それぞれを苦として受けとめなくてもよいのではないか<sup>8)</sup>」とも述べている。

何れも妥当な意見として共感できるものであるが、一方多くの高齢者の生活意識を統計的に調査する必要があると考える。

今回は対象者の人数が少なかったため、多くの高齢者の生活意識として統計的に処理をすることが出来なかったが、高齢者の豊かな老いを考えるにあたり先人の言葉を参考にして「よく生きる」ことを生涯のテーマとして実践して行くよう心掛けてゆきたいと考えている。

#### 引用・参考文献

- 1) 泉敬子：生活科学研究所紀要27集（2005）
- 2) 西館有沙・水野智美・徳田克己：高齢者自身が思う高齢者の幸せ、第64回日本公衆衛生学会総会抄録集（日本公衆衛生雑誌第52巻・第8号）p.812（2005）
- 3) 大森正英・水野敏明・山崎旭男・井上広国・山澤和子・天沼香：高齢者の生活環境と健康意識、第64回日本公衆衛生学会総会抄録集（日本公衆衛生雑誌第52巻・第8号）p.809（2005）
- 4) 高橋美保子・流石ゆり子・村松照美・永井正規：高齢者の社会活動レベルと生活状況・健康状態との関連、第64回日本公衆衛生学会総会抄録集（日本公衆衛生雑誌第52巻・第8号）p.786（2005）
- 5) 山本俊一：死生学のすゝめ、医学書院（1999）
- 6) 難波紘二：覚悟としての死生学、文藝春秋社（2004）
- 7) 日野原重明：生き方上手、ユーリーグ社（2002）
- 8) アルフォンス・デッケン：よく生きよく笑いよき死と出会う、新潮社（2003）
- 9) 岩田靖夫：よく生きる、筑摩書房（2005）
- 10) 日野原重明：新老人を生きる、光文社（2001）
- 11) 瀬戸内寂聴・日野原重明：いのち、生きる、光文社（2002）
- 12) 日野原重明編著：死を見つめ今を大切に生きる、春秋社（2002）
- 13) 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pp.42-66（2002）
- 14) 上杉喬・岡本かおり・平宮正志：感情体験の分析（Ⅲ）—驚き・寂しい・愛しい・空しいについて—、生活科学研究第25集pp.61-89（2003）

- 15) 上杉喬・芝塚梨華・高橋直美・平宮正志：感情体験の分析（Ⅵ）—恐れ・充実・恥ずかしいについて一、生活科学研究第26集pp.58-79（2004）
- 16) 日野原重明：豊かに老いを生きる、春秋社（2002）
- 17) 柴田博・長田久雄：老いのところを知る、ぎょうせい（2003）