

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・市民講座・デイサービス参加者の事例報告)

泉 敬子* 佐藤 ひろみ** 中林 みどり***

Attitude of the Elderly Regarding Their Livelihood II-2 (A Study about Mind and Body are Health Maintenances Together and Living Well) Life Science Students Group Report of Citizen Seminar Day Service Care Citizens

Keiko Izumi, Hiromi Sato, Midori Nakabayashi

I. 目的

近年超高齢化社会を迎え、高齢者に関する種々の研究が進み高齢者に対する意識も一層高まって来ている。

高齢者が身心ともに健康的な生活を送り、“よく生きる”よう心掛けることが望まれる。それにはバランスの取れた食生活と適度な運動による体力の維持、健康的な心の維持が必要である。平成16・17年に筆者らの行った高齢者の生活意識調査¹⁾²⁾に続き今回は本学2006年度生活科学研究所公開講座“豊かな老いを考えるⅡ”及び岩槻市民講座参加者・デイサービス参加者の生活実態・生活意識を知り、同種の研究^{3)~7)}と比較して差異があるか否かを知り、併せて身体的・精神的健康維持の両面から“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・市民講座の受講生及び東京都小平市のデイサービスの参加者について生活実態、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、他は郵送法によって回収した。アンケート配

* 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

布数は249で回収率は42%であった。この内今回は高齢者（65歳以上）103名で他に中高年者43名を含んでいる。統計学的にみれば少数のため他の調査と比較して論ずることはできないが、このような調査では100名以上の回答者で自由記述が含まれていれば検討に値するという説もあるので、今回はこれに従って事例報告として検討した。

アンケート調査の項目内容は次の2系列とした。(1) 身体的健康維持（食生活・運動・日常生活事象）(2) 精神的健康維持（生活の満足度・老い・死生観・哀楽の受容）

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、とくに自由記述についてのみに視点を置いて考察を進めたが、今回は上記2系列の身心の健康維持を中心に総合的に検討した。

Ⅲ. 結果・考察

Ⅲ-【1】 日常の食生活・運動・日常生活事象など“身体的健康維持”に関するもの

1. 住居形態と共住者

住居形態については、「一戸建て」高齢者男性：約70%、女性：約60%、「集合住宅」男女：約25%であった。高齢者の共住者については表1のとおりである。「1人暮らし」「夫婦2人暮らし」「配偶者のいない2人暮らし」「配偶者を含めて3人以上で暮らす」「配偶者を含めないで3人以上で暮らす」に分類しクロス集計の結果、女性高齢者に「1人暮らし」の割合は約20%で、男性高齢者、中高年者と比較して高かった。高齢者の男性は「夫婦2人暮らし」の割合が高かった。

表1 共住者の内訳

	1人暮らし	夫婦2人	夫婦以外2人	配偶者含3人	配偶者無3人	不明	人数
男性高齢者	2	23	2	12	1	0	40
女性高齢者	13	14	14	8	10	4	63

2. 健康状態

健康状態については、女性において「あまり良くない」が男性の約2倍の割合である。女性高齢者で「良い」は男性高齢者の約半数の割合で、女性の方が健康について厳しい見方をしている。睡眠時間は、健康に影響を及ぼす要因であるが、5時間未満の人が男性高齢者（10%）、女性高齢者（23.8%）で、女性の睡眠時間は男性と比較して睡眠時間が短い人が約25%もいる。男性高齢者では約90%以上5時間以上睡眠をとる傾向がみられた。眠る時は自然に眠れるのが望ましいが、高齢者が割合は低い「薬に頼る」ようになる傾向がみられた。昼寝については、高齢者は「時々」を含めると半数を超している。

3. 社会活動（自由活動時間項目）

(1) 文化活動

文化活動については表2のとおりである。「短歌」「俳句」「コーラス」「ピアノ」「絵画」「英会話」「書道」「茶道」「華道」「その他」に分類した。文化活動については「その他」で各群とも活動し文化活動は多岐にわたって参加している。年代とのクロス集計の結果、高齢者の70才前後の人が文化活動を実施しており、活動種目も複数3講座以上を回答している人が多くいた。

(2) 運動活動

運動活動については表3のとおりである。「良くする3点」「時々する2点」「あまりしない1点」

表2 文化活動

	男性高齢者	女性高齢者
短歌	2.5%	1.6%
俳句	10.0%	1.6%
コーラス	2.5%	9.5%
ピアノ	0.0%	4.8%
絵画	7.5%	3.2%
英会話	5.0%	1.6%
書道	7.5%	12.7%
茶道	0.0%	4.8%
華道	0.0%	3.2%
その他	40.0%	34.9%
人数	40	63

表3 運動活動

	男性高齢者	女性高齢者
walking	1.75	walking 2.00
体操	1.68	体操 1.39
登山	1.05	登山 1.16
球技	0.83	水泳 0.74
水泳	0.70	球技 0.65
格技	0.53	ダンス 0.58
ダンス	0.43	格技 0.45
人数	40	63

「しない0点」で平均点を算出した。種目は「ウォーキング」「体操」「水泳」「ダンス」「球技」「格技」「登山・ハイキング」に分類した。運動の種類からみると「良くする」は「ウォーキング」「体操」「登山」の順である。男女とも高齢者は、「良くする」「時々する」をあわせると運動をしている割合が高く、中高年者を上回っている。年代別とのクロス集計の結果では運動活動は男性では「時々する」を含めて実施している人は65歳～69歳で多く、女性では60歳～74歳まで継続している。

(3) ボランティア活動

ボランティア活動については、活動の経験が「ある」人は男性高齢者で約50%、女性高齢者で約30%であった。男性中高年者の割合が低かった。種類については、「その他」「外出介助」「朗読」「話し相手」「食事の世話」の順であった。

4. 職業経験

職業経験については表4のとおりである。男性高齢者、女性高齢者、ともに経験ありの割合が顕著に高い。職業の種類については、男性で会社員の割合が高い。女性では会社員の次にパートの割合が高い。専業主婦は約10%であった。

表4 職業経験

	あり	なし	会社員	銀行員	自営業	公務員	教員	専業主婦	パート	その他
男性高齢者	97.5%	2.5%	75.0%	2.5%	0.0%	17.5%	2.5%	0.0%	0.0%	0.0%
女性高齢者	88.9%	7.9%	38.1%	0.0%	9.5%	14.3%	14.3%	11.1%	22.2%	9.5%

5. 日常生活活動項目

(1) 日常生活活動

日常生活活動については表5のとおりである。項目は①外出②散歩③観劇④自転車⑤自動車⑥買い物⑦食食用意⑧支払い⑨預貯金⑩書類を書く⑪新聞⑫ラジオ⑬テレビ⑭人を尋ねる⑮家族と会話⑯見舞い⑰若い人に話し掛けるで、各行動はA：手段の自立 ①～⑨、B：知的能動性 ⑩～⑬、C：社会的役割 ⑭～⑰に分類した8)。積極的に行動した順位は50%以上の項目をあげると男性高齢者は⑪新聞⑬テレビ⑩書類を書く⑮家族と会話⑧支払い⑨預貯金⑯見舞い①外出⑫

表5 日常生活活動

男性高齢者	新聞	テレビ	書類書く	会話	支払い	預貯金	見舞い	外出
	87.5%	87.5%	82.5%	75.0%	72.5%	72.5%	60.0%	55.0%
女性高齢者	書類書く	テレビ	支払い	預貯金	新聞	食事用意	見舞い	自転車
	79.4%	79.4%	77.8%	74.6%	68.3%	66.7%	52.4%	49.2%
男性高齢者	自転車	自動車	散歩	話し掛け	買い物	食事用意	観劇	尋ねる
	47.5%	35.0%	32.5%	27.5%	22.5%	17.5%	10.0%	10.0%
女性高齢者	ラジオ	外出	買い物	話し掛け	散歩	観劇	尋ねる	自動車
	41.3%	39.7%	39.7%	39.7%	17.5%	17.5%	15.9%	6.3%

ラジオ、女性高齢者は⑩書類を書く⑬テレビ⑧支払い⑨預貯金⑪新聞⑦食事用意⑯見舞いであった。男女とも高齢者で共通していた項目は⑪新聞⑬テレビ⑩書類を書く⑧支払い⑨預貯金⑯見舞いである。男性と女性の比較で⑦食事用意が女性、⑤自動車に差がみられる。⑭人を尋ねる③観劇は男女とも低い値であった。男女共通した上位6項目でA手段の自立(9)は2項目、B知的能動性(4)は3項目、C社会的役割(4)は1項目である。

(2) 日常家庭の仕事

日常家庭の仕事は表6のとおりである。「毎日する5点」「良くする方4点」「普通3点」「時々する2点」「ほとんどしない1点」で平均点を算出した。中央値以上の項目は男性高齢者「食事のしたく」「洗濯」「買い物」、女性高齢者「室内掃除」「買い物」「食事のしたく」である。男女で共通した項目は「買い物」「食事のしたく」であった。

6. 食生活調査項目

(1) 食事の摂取状況

食事の摂取状況は表7のとおりである。食事の「欠食」は健康を阻害するだけでなく、生活時間の不規則さに影響を与える要因の一つである。高齢者に「欠食」をする傾向は認められない。朝食摂取状況と睡眠時間、飲酒と睡眠時間のクロスの結果、睡眠時間に食事や飲酒の摂取に関して高齢者には影響は認められない。

(2) 食事の調理

表6 日常の家事

日常家事	男性高齢者	女性高齢者
室内掃除	2.27	2.78
食事したく	2.73	2.50
庭掃除	2.91	2.35
洗濯	1.73	2.20
買い物	2.82	2.58
人数	40	63

表7 摂食状況(高齢者 上段男性 下段女性)

摂食状況	必ずとる	たまに欠食	ほとんど	飲まない
朝食	90.0%	5.0%	2.5%	
昼食	87.5%	10.0%	0.0%	
夕食	95.0%	2.5%	0.0%	
間食	22.5%	22.5%	50.0%	
飲酒	25.0%	22.5%	12.5%	35.0%
朝食	87.3%	6.3%	0.0%	
昼食	82.5%	9.5%	1.6%	
夕食	92.1%	1.6%	0.0%	
間食	33.3%	31.7%	23.8%	
飲酒	6.3%	7.9%	15.9%	55.6%

誰が調理したものを食べているかについて表7のとおりである。女性は「自分で調理した食事」をしており、男性は中高年者の昼食を除いて「家族が作った食事」をしている。年代別に朝食、夕食は「誰の調理で食しているか」は、各年代とも女性は「自分で調理」を男性は「家族が調理」を選択していた。昼食で男性高齢者は「家族が作った食事」50%、「自分で調理した食事」18%、女性高齢者は「自分で調理した食事」50%、「家族が作った食事」20%であった。昼食で「買った物を自宅で食べる」、「外食」は朝食、夕食と比較して数%上回っていた。

(3) 主食

主食については表8のとおりである。主食の種類で昼食について高齢者は「麺」「ご飯」「パン」の順である。中高年者では男性が「ご飯」「パン」「麺」の順、女性は「ご飯」「麺」「パン」の順に摂食し、年代間に相違が見られた。朝食で高齢者は「ご飯」「パン」の順で摂食していた。

表8 主食の種類（高齢者）

		ご飯	パン	麺類	その他
男性	朝食	65.0%	35.0%	0.0%	0.0%
	昼食	32.5%	17.5%	42.5%	5.0%
	夕食	77.5%	10.0%	2.5%	10.0%
女性	朝食	63.5%	34.9%	0.0%	1.6%
	昼食	41.3%	34.9%	50.8%	11.1%
	夕食	96.8%	1.6%	4.8%	6.3%

(4) 食品の摂取状況

食品の摂取状況については表9のとおりである。「よく食べる5点」「食べる方4点」「時々食べる3点」「あまり食べない1点」で平均点を算出した。食品の種類は主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物嗜好品に分類した。食品の摂取状況について、5点満点の中央値（2.5点）を下回った食品は主食では男性は「ラーメン」「うどん」「スパゲッティ」で女性では「ご飯」「パン」嗜好品では男性の「ジュース」「炭酸飲料」である。その他、男性では「紅茶」であった。男女とも高齢者は多様な食品を摂取していることから食品のバランスをかなり考えていると推察される。

Ⅲ- [1] まとめ

豊かな高齢者の生活を構築する要因には多くのものが考えられるが、生活環境を快適に過ごす環境的要因として住居、共住者、生理的生活時間的要因として睡眠・食生活、自由活動的要因として文化活動・運動活動・ボランティア活動・日常生活活動が考えられる。高齢者には拘束時間がなくなり、生活時間を規則的、習慣化するために、環境的要因、生理的生活時間的要因はもちろん、自由活動的要因である自分で自由時間の有意義な過ごし方を考えていくことが大切である。それらの要因を有効に活用することで健康的で、精神的にも豊かな高齢者の生活を構築できる。今回の調査では、65歳以上の高齢者（男性40名、女性63名）についての実態について次のようなことが明らかになった。

1) 健康状態については、女性の方が健康に厳しい見方をしている。睡眠時間は、健康に影響を及ぼす要因であるが、5時間未満の人が男性高齢者（10%）女性高齢者（23.8%）男性中高年者（18.2%）女性中高年者（25.8%）で、女性の睡眠時間は男性と比較して短い。眠る時、女性高

表9 食品の摂取状況

	男性		女性		男性		女性
ご飯	3.56	そば	4.12	肉	2.71	肉	3.13
パン	3.08	ラーメン	3.51	きのこ	2.67	いも類	3.10
そば	2.87	うどん	3.44	豆類	2.53	魚	2.62
ラーメン	2.30	スパゲッティ	3.44	ヨーグルト	3.52	ヨーグルト	3.65
うどん	2.20	ご飯	2.23	牛乳	3.18	チーズ	2.73
スパゲッティ	1.93	パン	1.59	チーズ	2.54	牛乳	2.69
魚	3.39	きのこ	4.26	果物	3.24	果物	4.05
豆腐納豆	3.31	豆類	4.17	緑茶	3.28	緑茶	4.02
野菜煮物	3.18	豆腐納豆	4.05	コーヒー	2.76	ジュース	2.89
野菜サラダ	3.11	野菜煮物	3.68	紅茶	2.15	炭酸飲料	2.86
卵	3.07	卵	3.65	ジュース	1.91	紅茶	2.76
海草	3.04	海草	3.59	炭酸飲料	1.52	コーヒー	2.63
野菜炒め	2.92	野菜サラダ	3.32	菓子	2.12	菓子	2.63
いも類	2.90	野菜炒め	3.27				

高齢者に「薬に頼る」割合が高く睡眠時間と関係があると推察できる。昼寝については、高齢者は「時々」を含めると半数を超している。共住者については、女性高齢者に「一人暮らし」の割合は20.6%と高い。高齢者の男性は「夫婦2人暮らし」の割合が高い。職業経験については、各年齢群とも経験が多い。職業の種類については、女性にパートの割合が高い。

2) 文化活動の選択指定項目は、短歌、俳句、コーラス、ピアノ、絵画、英会話、書道、茶道、華道、その他である。文化的活動については、選択肢の項目外「その他」で各群とも活動していた。高齢者の方が文化的活動を実施しており、活動種目も複数みられる。運動活動の選択指定項目はウォーキング、体操、水泳、ダンス、球技、格技、登山・ハイキングで、運動の種類からみると「良くする運動的活動」はウォーキング、体操、登山の順で、男女とも高齢者は、「良く」「時々」をあわせると運動をしている割合が高い。ボランティア活動については、男性中高年者の割合が低かった。種類については、その他、外出介助、朗読、話し相手、食事の世話の順である。

3) 日常生活の項目は男女共通した上位6項目でA手段的自立(9)は2項目、B知的能動性(4)は3項目、C社会的役割(4)は1項目である。男女とも高齢者で支払い、預貯金、書類を書くに積極的な回答の割合が高かった。日常家事で中央値以上男女の共通した項目は「買い物」「食事のしたく」であった。高齢者が家庭の仕事から遠ざかっている。

4) 食生活での「欠食」は健康を阻害するだけでなく、生活時間の不規則さに影響を与える要因の一つであるといわれている。この調査では高齢者にそのような結果はみられなかった。睡眠時間と朝食、睡眠時間と飲酒についてのクロス集計の結果、両者間には関係が見られないことから、高齢者には影響を及ぼしていないと考えられる。どのような調理の食事をしているかについて女性は「自分で調理した食事」をしており、男性は中高年者の昼食を除いて「家族が作った食事」をしている。年代別に朝食、昼食、夕食は誰の調理で摂食しているかでは各年代とも女性は「自分で調理」を、男性は「家族が調理」を選択している。主食の種類については朝食・夕食は

各年齢群ともに、ご飯、パン、麺の順であった。朝食・夕食にご飯の割合が高い。昼食は麺類の割合が高い。食品の摂取状況では各年齢群ともに多様な食品を摂取していることから食品のバランスをかなり考えている結果と考えられる。

Ⅲ-[2] 哀楽の受容・死生観・老い・生活の満足度など“精神的健康維持”に関するもの

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）103名の回答は記述内容から次の9カテゴリーに分類した。カテゴリーごとに分類した自由記述の内容を表10に示す。

【家族】に関する記述40例 1.夫婦関係（14例）2.家族関係（8例）3.子どもの誕生（出産）（9例）4.孫の誕生（6例）5.子育て（3例）。【旅行】に関する記述10例 6.旅行（夫婦・新婚・友人・家族・海外）（10例）。【社会生活】に関する記述9例 7.仕事（4例）8.社会活動（5例）9.【その他】の記述4例

「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56%と最も多かった。その他は「旅行」に関する記述が14%「社会生活」10%「その他」5%の順であった。特に印象的な共感が得られる記述例としては「夫婦関係」における記述で「主人とめぐり会えたこと・よき妻にめぐり会えたこと・理解ある夫に出会えたこと・配偶者と出会えたこと・良い女房と出会って幸福であったこと」など夫婦の出会いに関するもので、長年連れ添った強い絆と愛情に満ちた記述が示されていた。また「旅行」や「仕事」においても楽しい経験に基づいたものや具体的記述が認められた。「その他」はカテゴリーにあてはまらないもの、複数の項目にわたる複合的な記述内容であるもの等を含めた。「友人関係」の記述が皆無であったことその他は、昨年調査結果と同様の傾向が認められた。

以上の結果、夫婦関係・子や孫の誕生・家族関係・旅行・社会活動といった様々の人生の生活場面や日常の生活事象において平均的にバランスよくみとめられた。“楽しかった”感情は、その具体的記述例からすべて喜び、嬉しい、楽しいといったプラス感情に結びつくものであり、精神的な健康維持をする上で非常に重要な役割を果たすものとして見逃せない。“楽しかった経験や楽しいと思うこのポジティブな感情は「よく生きる」ことの実践に欠かせないエネルギーとなるものであり、今回の回答者（高齢者）においても前回と同様に種々の生活場面でプラス感情を経験し、積極的に「よく生き」「精神的な健康維持」を図りながら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）

記述内容から次の8カテゴリーに分類した。カテゴリーごとに分類した自由記述の内容を表11に示す。

【死別】に関する記述53例 1.配偶者との死別（15例）2.両親との死別（17例）3.兄弟姉妹との死別（7例）4.友人、子、孫など身近な人の死別（5例）。5.死別が重なるもの（9例）6.【家族問題】に関する記述（5例）。【病氣】に関する記述（3例）。【戦争・社会問題】に関する記述（4例）。【その他】（3例）。

「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25%、「配偶者との死別」22%と高率を示し、「複合的な死別（死別が重なるもの）」「兄弟姉妹との死別」・「友人・子・孫など身近な人の死別」の順であった。さらに表11に見られるように、4.「母親との死別、夫との死別」「両親と兄の死別」といったような複合的な記述内容のものが13%認められ、それらをすべて含めると、【死別】に関する記述は78%と大半を占めていた。【病氣】【家族】【戦争・社会問題】は少数例であった。

表10 これまでの“人生で最も楽しかったこと”についての自由記述カテゴリー分類

高齢者（65歳以上）の記述分類	
家 族	1. 夫婦関係 ・配偶者と出会えたこと ・主人とめぐり会えたこと ・理解する夫に出会えて楽しい日々送れた ・自分の家を持たずと平凡な人生を送れている事に感謝している ・よき妻にめぐり会えたこと ・夫婦で海外旅行 ・妻との結婚 ・主人と二人で旅行したこと ・夫婦関係、楽しさ、子育て、生長(1,5) ・よい女房と出会って、幸福であったこと ・愛する人と結婚できたこと ・結婚した時 ・楽しかったというよりは嬉しかったこと、反対だった両親が「つれ合い」と一緒になることを許してくれたこと ・夫と二人で旅行した事が楽しい思い出になっている。(1,6)
	2. 家族関係 ・子供が生まれた時 ・家族旅行 ・家族全員(3名)揃っての日々の暮らし ・家族が元気で旅行や運動に楽しんでいること ・孫達と皆で旅行した時 ・家族で一堂に逢うこと ・姉が母親のように気にかけてくれたこと ・30年前になりますが、母親の介護を永年してきましたが、年月が経ちますと、振り返ってみてもあの頃が一番楽しかったように思われます。(2,8)
	3. 子供の誕生(出産) ・40歳で初子に恵まれたこと ・子供が誕生したこと ・子供が生まれた時 ・子供の誕生 ・長女が生まれて、初めて「ママ」と呼ばれたとき ・育児期間中(4人の子供に恵まれたこと) ・二人の子供、孫が生まれたこと ・子供に恵まれたこと ・男の子二人に続いて、女の子が生まれたこと
	4. 孫の誕生 ・孫を見られたこと(2,4)2件 ・孫の誕生2件 ・初孫の誕生、病院で助産婦さんからしっかり抱いてくださいたいいわれたこと
	5. 子育て ・子供の成長 ・子供の成長、孫の成長(2,3,4) ・初めて自分の子供を腕に抱きとった時からの子育て
旅 行	6. 旅行(夫婦・新婚・友人・家族・海外) ・娘三人(独身時代)と旅行したこと ・夫婦で旅行したこと ・旅行 ・旅行をする ・旅行に行けること(1,6) ・元気で旅行できている、孫が生まれたこと(4,6) ・主人と旅行に行くこと(1,2,3) ・海外旅行 ・車椅子になる以前、老人会で旅行したこと ・父の務めの関係上、植民地での生活が長かったので、其の間女学校の母校見学旅行で始めて日本を訪れた旅行(三週間)青春の思い出です。
	7. 仕事 ・勤務校での学芸会 ・ある事で学生日本一になったとき ・営業の仕事で大きなものが受注できた時 ・75歳まで仕事をさせてもらったこと
社 会 生 活	8. 社会生活・活動 ・社会や人のために役立つことができたとき ・戦友会 ・紙芝居のボランティアで保育園の子ども達の「夢中になってみる」顔に接していること ・叙勲(平成9年) ・太極拳は65歳から始めてみて出来るようになると楽しく、そして大会などに参加できることの若さを戴いております。 ・友人とスキーに何年も行けたこと(67歳まで滑れた)(2,9) ・学生の頃のスポーツ(体操部)を生かすことができたこと
	9. その他 ・若い時の苦勞の結果、今日があると常に思っており、現在の細々とした境遇が良いかな?(2,3,4) ・退職して自分で購入した新築の家に入れた時 ・子供4人産んで、どの子も親孝行です。(3,4,5) ・田舎暮らし ・子供の頃の生活

表11 これまでの“人生で最も悲(哀)しかったこと”についての自由記述カテゴリー分類

高齢者（65歳以上）の記述分類	
死 別	1. 配偶者との死別 ・人との別れ ・主人が亡くなったこと ・主人の死亡(1,2,3) ・夫との死別2件 ・夫の死別した時 ・夫との死別(6,7) ・主人の死(1,2,3,4) ・主人がなくなった時 ・夫が一昨年病気で亡くなってしまいました。 ・最愛の妻を亡くしたこと ・妻の死亡(1,6) ・主人(54歳)娘長女(44歳)と死別した事 ・愛してくれて優しくあった夫がこの世にいなくなってしまった事。 ・良き人生の伴侶の妻を亡くしたこと ・主人が43歳で亡くなり3人の子供を残し一人で育てた。今は息子夫婦と老後を楽しく過している。
	2. 両親との死別 ・母の死3件 ・父母の死2件 ・父との死別、50年前 ・両親との死別3件 ・親との死別 ・親が死んだ時 ・両親の死別ですが特に母の死が一番悲しかった ・長く父と生きて、父が亡くなった時 ・親の老後を存分にみられなかったこと ・就職して離れて生活していたのであまり親孝行ができなかった ・母親の死(85歳の成得なれど死別は哀しい) ・私が18歳の1月4日に母の死に会いました。
	3. 兄弟姉妹との死別 ・兄弟との死別 ・弟の死 ・末妹が病死したこと ・自然の流れの中に人生を送って来た。特に言えば、姉妹が自分の子供成長途上で死亡し、その時の子供の悲しさを目にした時 ・兄弟姉妹を亡くしたこと ・兄が亡くなったこと
	4. 友人、子、孫など身近な人の死別 ・信頼していた友人が亡くなったこと ・身近な人の死別 ・息子(長男5歳の時)の事故死 ・最初の子の流産 ・婿を若くして亡くしたこと
	5. 複合的な死別(死別が重なるもの) ・両親と兄の死別(2,3) ・母親と弟、妹との死別(2,3) ・両親や友人との死別(2,4) ・人が死ぬこと(2,6,7) ・配偶者の死どちらともいえない(1,2) ・長兄次兄が早く死んだ事。長兄S36年次兄S37年没。長兄は学徒動員で帰ってきてから働けなかった(3,6) ・1つに上ることができない。順位をつけられない。(3,5,6,7) ・娘、夫を亡くした事(1,2,3,4) ・母親との死別、夫との死別(1,2)
家 族 問 題	6. 家族問題 ・息子の家庭の不和 ・子供にうらぎられたこと ・子供を両親の揃った家庭生活の中で育てられなかった。 ・父が二度目の母を軽蔑する言動に出た時
	7. 病気 ・長男の嫁さんの病気。今は、少しづつ普通になって来ている(6,7) ・一人で歩けなくなった事 ・脳梗塞で身体が自由がきかなくなった ・68歳で脳出血になり、左マヒになったこと。
社 会 問 題	8. 戦争・社会問題 ・戦後の生活(2,6) ・日本の敗戦 ・敗戦 ・終戦前の東京空爆の経験。多くの死者に直面した。
	9. その他 ・私は26歳~28歳頃から生活のために娘を背負って、北の青森市内にて行商をしながらわずかな売り上げで生活しました。(旅先)人生の悲しみを感じたら娘のために生きました。 ・貧乏で苦しかった時 ・結婚して5年目に生まれた大切な長男が、大学紛争で殴られ左半身麻痺になった時。髪は一べんで白髪となりました。

※ ()内数値は表記した分類項目の選択による

両親の死別については、「母との死別」「父との死別」と明記した具体例が多く示され、「母親の死について「85歳の成得なれど死別は悲しい」「特に母の死が一番悲しかった」「長く父と生きて、父が亡くなった時」など人生で最も悲しい状況が伝わるものが多数認められた。また配偶者を失った悲しみは「最愛の妻を亡くしたこと」「良き人生の伴侶の妻を亡くしたこと」など慈しみとともに深い悲しみの記述例が示されていた。また少数例ではあるが、「終戦前の東京空爆の経験。多くの死者に直面した」「日本の敗戦」「戦後の生活」など戦争に関わる記述は半世紀を経た現在でも深く悲しみの感情として刻み込まれているものとして見逃せない事実である。

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、上手に付きあうて行く工夫が必要であると思われる。

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）

記述内容から次の13カテゴリーに分類した。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】に関する記述とした。3つの合計数72例についてカテゴリーごとに分類した。

（結果Ⅲ-【1】文化・運動的活動と関連しており、記述詳細は重複するものも多かったので表は省略する。）

【趣味】に関する記述 12例 1.趣味（12例）【社会活動】に関する記述 3例 2.社会活動（文化・運動的活動）（2例）、社会活動（ボランティア）（1例）。【友人関係】に関する記述 無し 4.友人関係（0）【家族】に関する記述 13例 5.夫婦関係（5例）6.家族関係（6例）7.子育て（2例）。【仕事】に関する記述 1例 8.仕事。【健康でいること】に関する記述 13例、健康でいること。【旅行】に関する記述 8例 10.旅行（8）。【好きな時間を持てること・自由】に関する記述 5例 11.好きな時間を持てること・自由。【食事・食事会】に関する記述 5例 12.食事・食事会（5例）。13.【その他】12例。

現在楽しいと思っていること3つの記述内容をみると、「健康でいること」「趣味」「その他」がほぼ同率の17%、家族関連も夫婦関係・家族関係・子育てを合計すると同様であった。前回調査で高率を示した旅行については今回は少なかった。

ここでは前述の「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、趣味や文化活動にみられるように日常生活における実際例が多く記述されていた。謡曲・水墨画・能楽鑑賞から気功・太極拳といった幅広い趣味の範囲も高齢者の志向が示され、高齢者好みの落ち着いた伝統的なものとなっている。とくに家族関係においては孫との生活についての記述が示されている。全般に日常の生活活動・生活事象に基づいたこれらの具体例はいずれも積極的に生涯“よく生きる”ため、精神的な健康を維持して行くためにも大切なものである。豊かな老後をよく生きるための手段や方法として、積極的に社会活動に参加することや楽しい趣味を持つことは大切であるといわれており、それらについての研究も近年数多く発表^{6)~9)}されている。そしてそれらから得られる楽しい感情は前回報告2)で述べた通りプラス感情の源に結びつくので大切であるといえよう。

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10カテゴリーに分類した。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【家族問題】、「戦争・テロ」・「社会問題」を【社会問題】とした（表12）。

【死別】に関する記述 19例 1.死別（19）。【病気】に関する記述 10例 2.自分自身（6例）3.家族・身近な人（4例）。【家族問題】に関する記述 12例 4.家族の問題（4例）5.子供の問題（5例）6.孤独感・疎外感（3

例)。【社会問題】に関する記述 39例 7.戦争・テロ (6例) 8.社会問題 (33例)。【老化現象】に関する記述 25例 9.老化現象 10.【その他】20例

現在悲(哀)しいと思っていること3つの記述内容を見ると、カテゴリーのうち最も高率を示したのは「社会問題」の26%であり例数も39例と多数例が示された。次いで「老化現象」が20%で25例と多く、「その他」16%、「死別」15%、「家族」10%の順であった。他は少数例である。社会問題の記述例は「児童虐待・反社会的犯罪の増加・振込め詐欺」「尊族の殺人・時代についていけない」「親が子供を殺したり、子が親を殺したりする」「事故・事件・窃盗事件が多い・親子の殺人何故?」など児童虐待や親・子殺人など最近の事件に関するもの、また「生活の格差・靖国神社の問題」「拉致問題・北朝鮮の行動・世界の混乱」「世界情勢が不安定なこと・物質欲ばかりの事」な

表12 今現在、悲(哀)しいと思っていることについての自由記述カテゴリー分類

高齢者 (65歳以上) の記述分類 (103名)	
死別	<p>1. 死別</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弟の死別・年齢差のある実弟の死・愛する人の死 ・妹を亡くしたこと・兄が亡くなった事・義弟の死 ・死亡・肉親の死去・はらからの死・親族・友人の死 ・同世代の人との別れ(死)・身近な人が亡くなったとき ・夫がこの世にいない事。話がしたい。 ・長男が私より先に死亡した事 ・父の死別・知人の死去・知人・友人の死亡 ・女学校からの友人が一人二人といなくなる事。
	社会問題
病氣	
	老化現象
家族問題	
	その他
社会問題	
	社会問題
社会問題	
	社会問題

どの国内外の問題。また「若者の道徳心に欠如・青少年のモラルの欠如」「若者による親を殺す・若い人達の子育て」の若者への意見関連のもの、さらに戦争・テロについては「戦争（イラク、レバノン、北朝鮮など）」「いつまでも戦争がなくなる事、子供達が餓えていること」「他国の戦争どうにかなくなるのか？」など深刻な問題意識が伝わってくる記述内容が多数例認められた。ついで老化現象の記述例についても「体の一部が少しづつ不自由になっていくこと・年をとること」「記憶力が衰える・体力不足・物忘れ・思考力がなくなったこと」「ゴルフ・車の運転・ゴルフが出来なくなったこと」などの身心の衰えに対するものや、今まで出来たことが出来なくなっていく悲しさやもどかしさが伝わるものなど貴重な実際例が示されていた。また「死別」「病氣」の記述例は前述の「最も悲しかったこと」の記述例と同様に深い悲しみや深刻な状況の内容であった。また「その他」は多くが複合的な内容で今回カテゴリーには分類が難しかったものを含んでいる。

今現在悲しいと思っていることについては、戦争やテロを含む国内外の社会問題・老化現象についての記述例が多く、今回回答者である高齢者においてはそれらの社会問題に対する問題意識の高さが顕著に示されたが、一方では現実的な身心の老化現象という状況や不安も抱えているということが認められた。

5. 生きることについて（自由記述のカテゴリー別分類）

自由記述の内容は泉報告¹⁾の7カテゴリーに準じて分類した。

A【生きることは大変である】、B【現状に満足・感謝】、C【毎日を大切に・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】（表13）

生きることについての自由記述で最も多かったのはD【人生に希望・目標をもつ】関連（22%）であった。次いでB【現状に満足・感謝】関連（10%）、A【生きることは大変である】【周りに迷惑をかけたくない】関連のものがほぼ同率の9%で示された。G【その他】（11%）は分類にあてはまらない記述である（表13）。3割の無記入があったが自由記述の場合は予想される結果であり、記述された7割の貴重な実際例をもとに考察した。各カテゴリーの中で印象的な記述例としては、（以下カテゴリー名をAと略記）D関連では「自分の夢や目標に向かって、努力を続けること。また人との出会いの喜び、何かをこの世の中に残すこと」・「生も死も本来自ら選択のできないもの。従って、生きている間はそれにベストをつくして「生きる」ことに全力投球すること」・「毎日を自分なりに努力し、十分に生きること。何事にも挑戦する力を失わないこと」・「廻りの人々と「かかわって」生活する事、生きる事を「まじめ」に考えない若い人が多い、都内での終戦時を知らない人々が国を動かしているのを見て戦争は生と死についてその人達に考えてもらいたい」「残された時間を何を成すべきか、何が出来るかと考える。存在と意味を思考しつつ、毎日を過ごしています。」「自分を見失うことのない様、努力して、学ぶ心を忘れない努力をしたい。残りの人生、最後の1分でも輝いて過ごしたい」これらは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、周りとも関わりながら日々意欲的に生きていることの実例である。またB関連では「私達の時代は人生50年と言われてきました。それが80年近く生きている寿命、まだでしょうか、これからは毎日感謝の気持ちでそして世の中、社会のためにつくしたいと考えております。生きることの楽しみも含めて」「命は尊いものである。この世に生を受けたことに感謝し、精一杯生きて行きたいと思っている」「現在数種類の病気を治療しながら通院するもこのように生かされていることに感謝するのみ」生きていること生かされていること

表13「生きることにどうのように考えますか」についての自由記述内容（カテゴリー分類）

高齢者（65歳以上）の記述内容
<p>1.A 生きることは大変である</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族のために夢中で走って来た感じ。次の世代にバトンタッチする役目がどうやら完了したかな……と。 ・自分との闘いである。・死ぬために生きている。・よく言われる「生はスベテ」である ・いくら不自由でも自死はできないので、生きるしかない（自然死するまでは）であるから少しでも向上する生き方を希望に努力したい。ガンバリたくはない。人生を全うする事。命がある限り、生きてゆく。・つらいこと ・生きることも大変と言っている。・生きていることはつらい (0,7)
<p>2.B 現状に満足・感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康で元気でいる方。・感謝の心。・楽しいと思います。皆の成長が楽しい。 ・命は尊いものである。この世に生を受けたいことに感謝し、精一杯生きて行きたいと思っている。 ・毎朝起きたとき、今日も1日生きて行ける、感謝の気持。妻・子供たち、隣人等に感謝の気持を忘れずにしている。 ・現在数種類の病気を治療しながら通院するもこのように生かされていることに感謝するのみ。 ・人には寿命があるので生ある間は楽しく、家族に気をつかいたいと思います。 ・両親及び周囲の人々に感謝する。五体満足にして、余り人の世話にならずに余生を過ごしたい。(1,4) ・神様から頂いた命を大切に、世の移り変わりを見る幸と、少しでも皆さんに迷惑を掛けずに済む様に心掛けています (1,5)。 ・私達の時代は人生50年と言われてきました。それが80年近く生きている寿命まだでしょうか、これからは毎日感謝の気持ちですして世の中、社会のためにつくしたいと考えております。生きることの楽しみも含めて。(1,3,5)
<p>3.C 今を大切に・自然にまかせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日を楽しく前向きに考えて行動する。・健康で1日1日を大切に過ごしていく事 ・元気で死を向かえるまで明るく、楽しく生きたい。死については、パツパツコロリを祈っています。 ・誰でも生ある間は、健康でありたいと願い、それなりに生き方と自分の体・気から必ず訪ずれる寿命を自然に受け入れていると思います。・自分で出来るうち生きる喜びを感じる。皆とお話が出来、体が元気な時 ・今日までの人生は幸せの人生だったと思う。これからも1日1日を精一杯生きて自分に出来る事をしていきたい。いつ死が訪れても後悔のないように。・終着駅間近いことを自覚し、今という時を大切に生きる『聖今（じこん）』を常に念頭に置く。
<p>4.D 人生に希望・目標をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・残された時間を何を成すべきか、何が出来るかと考える。・存在と意味を思考しつつ、毎日をすごしています。 ・自分を見失うことのない様、努力して、学ぶ心を忘れない努力をしたい。残りの人生、最後の一部分でも輝いてすごしたい。 ・生死は自分自身では決められない事。授かった命を大切に生きたい。 ・健康で自分の身のまわりのことは自分で出来る事がすなわち生きることでないかと思えます。 ・せっかく頂いた命、子育てを終えた今、再び自分を中心に考えられるチャンス、自分がイキイキ生きることが回りにもプラスとなることを信じている。・生きた証を残し、後生に伝えられるものを作る。 ・まず健康に気をつけ、知識や情報を身につけて若い人に負担をなるべくかからないように頑張って毎日の生活をしていきたい。 ・自分の夢や目標に向かって、努力を続けること。又人との出会いの喜び、何かをこの世の中に残すこと。 ・健康で働きながら自分の趣味を持ちながら終りたい。・若くありたい。もっと勉強したい。 ・毎日を自分なりに努力し、十分に生きること。何事にも挑戦する力を失わないこと。 ・生も死も本来自ら選択のできないもの。従って、生きている間はそれにベストをつくして「生きる」ことに全力投球すること。 ・廻りの人々と「かかわって」生活する事。生きる事を「まじめ」に考えない若い人が多い。都内での終戦時を知らない人々が国を動かしているのを見て戦争は生と死についてその人達に考えてもらいたい。 ・後の人生を有意義に自分なりに楽しく生きたい。・誠実にありのままにをモットーに ・只今90歳ですが健康に恵まれ、お友達にも恵まれ、この状態で百歳を目標に生きたいと思っております。 ・（出会いと別れ）生も死も与えられた期間。両親、夫の介護をさせて貰い返してきたと思っている。助けてあげられる方が有れば手を借し、私自身は花火のごとく散りたい。とにかく元気で困りを明るくしたい。後ろを向かないで前を向こう。(3,5) ・自分のやりたいことをする。人のために役立つことができること。(3,5) ・自分が自分らしさを保ち続けることが出来るように衰えつつある能力の中で、まだ残っているものをつかってもっと弱っている人達に何かを与えたい。(3,5) ・働けばこんなによいことはない。働く喜びが生きる喜びである。 ・体の丈夫なうちは人に役立って生きていたい。自分の興味をいつまでも持ち続けたい。(3,4) ・生については素晴らしい事だと思う。但し健康体で家族に貢献できる、社会福祉に貢献できる事を誇りに思う。(3,4)
<p>5.E 周りに迷惑をかけたくない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のことは自分でしたい。・病気で長患いしたくないです。ボケたくもないです。・周囲の役に立ちたい ・ボケずに、寝たきりにならないで、天寿を全うすること (3,5) ・社会に何らかの貢献。人に喜ばれる事 ・生きることは、生き者に与えられた使命だと思います。良い大人になる為に学び、良い家族を持ち、世の中のためになる子を育て、世の中に返し、生ある限り、楽しく働く。子育てが終わったら、親の無い子を助ける。(あしながさんの様に) 生きるのに必要なものはいらぬ。後の人のために地球大切にしたい。 ・世の中のため人のためになる事を少しでも実行する。友人を大切に。人は生きた様にしか死ねないので人に迷惑をかけず少しでも出来る事は自分でする。
<p>6.f あまり考えていない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・真剣に考えたことがない。・余り考いない、自然だと思うから。
<p>7.G その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にあたえられた命は大切にしないと。・自分の意思や判断が持てること。それにしたがって行動できること。 ・健康で長生きしたい (90歳までは現状のまま) と思っています。・難しい。・自然死を望む ・リハビリ中大変です。とつぜんの病気 脳梗塞 ・死は自然である。生きることを考えて生きること。・周囲の人達と平和に暮らすこと ・世代交替。・死については書けません。・その人その人によって色々がうので一がいには何も言うことは出来ない

への感謝、現状への日々の感謝の記述。A 関連は「家族のために夢中で走って来た感じ。次の世代にバトンタッチする役目がどうやら完了したかな・・・と」「命がある限り、生きてゆく。」「自分との闘いである。死ぬために生きている」「人生を全うする事」以上はいずれも「生きること」に対する捉え方の実際例である。具体的で非常に重みのあるものであり、人生の年輪を重ねた高齢者ゆえの貴重な記述であるとともに、次の世代への提言としても注視すべきものであると思われる。

6. 死に対して (1.特に考えていない、2.やや不安、3.不安、4.その他につての自由記述)

回答は1.特に考えていない、2.やや不安、3.不安、4.その他からの選択である。「特に考えていない」が41%と最も多く、「やや不安」26%、「その他」16%、「不安」5%の順であった。「やや不安」と「不安」をまとめて不安と考えると41%となり、「特に考えていない」と答えた人と同率となる。従ってここでは死に対して不安、やや不安と思っている人と特に考えていない人がほぼ同率の4割が示された(表14)。

また死に対してやや不安・不安を選択した記述例のうち代表的・印象的なものとしては「死は仕方ないが準備が出来ていないので不安。」「死を意識した時それを受け入れられるか不安です。」「未知の世界だから、自分がどんな形で死に向かうのかわからない。思いと現実とは異なると思うので。」など死の受容に関わる戸惑いの記述が示されていた。また「突然死を考える時に1人暮らしなので」「死んだ時の後始末をしてもらう人が決定していない。」「死はいつ来るかわからない、その時どんな死になるか不安」など現実的な死後の準備と不安を内容とするものや「死はその人がどのように生きたか、を証明される時である。生老病死を今どの位置付けかを考えながら自己の役割を全うしたいと思います。」「は詳細に哲学的と思えるほど整然と死について捉えている。生きることにについてと同様に次世代への提言となるようなものも示され、人生の重厚な経験

表14 「死についてどのように考えますか」についての自由記述内容 (カテゴリー分類)

高齢者 (65歳以上) の記述内容
<p>1. 特に考えていない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・死生命あり ・自然のことだから不安なんて全くない。 ・家族に迷惑をかけない様に出来れば良い ・なりゆきと思う。
<p>2. やや不安</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未知の世界だから、自分がどんな形でしに向かうのかわからない。思いと現実とは異なると思うので。 ・どの様な最期を迎えるのかについて不安 ・死を意識した時それを受け入れられるか不安です。 ・体力の低下が進むことと主人や身内の不幸に対処(精神的にも)していけるかどうか… ・ボケが心配 ・子供たちをサポートできなくなるので ・どうしようと考えています ・死の準備がまだ出来ていない ・死は仕方ないが準備が出来ていないので不安 ・突然死を考える時に1人暮らしなので ・痛みを耐えながら死ぬのはいやだけれど、あとはすでに組み込まれたものだから、押し入れの片付けが済めば心残りはない、命を一生懸命生きている。 ・あまり苦しまないで死を迎えたい ・死んだ時の後始末をしてもらう人がまだ決定していない。(ほぼ決っていても書類にしていなので早くしたいと思っている) ・私は娘が1人ですので迷惑をかけたくありません。 ・独り暮らしなので、急に具合が悪くなった時。電話もかけられなくなった時。 ・よくわからない ・病気になった時
<p>3. 不安</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の存在が無になること ・大きな病気をしたので体力的に不安がある。 ・まだまだ死を受け入れられない自分 ・死はいつ来るかわからない、その時どんな死になるか不安 ・あまり苦しむことのないように、家族に迷惑をかけないように
<p>4. その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然体で迎えようと思います。直腸ガンで昨年10月に手術、今元気ですが、あと何年生きられるでしょうか。 ・生まれた時の事は憶えていないので死ぬときもそうなのかなと思う。 ・このころ家庭に迷惑をかけないようにしていきたい ・楽に苦しまず死ねばそれでよし。 ・生命は永遠であるから来世は素晴らしい幸福なところへ生まれてきます。(現世を正しく生きていた事が一番大事です。 ・寿命が過ぎたら静かに天国に行きます。 ・亡战友を思うと書けません ・死は必ず訪れるものであり、それに従わざるをえないものである ・死は自分にとって無である ・死はその人がどのように生きたか、を証明される時である。 ・生老病死の四苦を今どの位置付けかを考えながら自己の役割を全うしたいと思います。 ・人生の終り。

を積んだ高齢者ならではの具体的記述例が多数認められた。

(死に対しての自由記述スペースは10字程度に制限したものであったが、少数例の回答からは非常に貴重で詳細な記述が得られた。また記述例が少数であった理由は、以前の報告で泉が考察したように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る人が多く、高齢者の中には死を論ずることを避ける昔ながらの意識があることによるものかと考えられる。)

7. 身体的・精神的老化について

「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」という質問と「職業経験の有無との関係」

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。理解力、創造力、判断力は記憶力に次いで加齢と共に衰えるが、“人間愛の気持ち”のように基本的な人間の心に結びつくものについては、あまり衰えの変化は見られないという結果も示された。

また身体的・精神的老化(衰え)と職業経験の有無についてみると身体的衰えのうち、職業経験ありの人は目の衰えを訴える人が多く、職業経験なしの人は歯、目、腰の痛みの順に多かった。精神的衰えのうち、職業経験の有無に関らず記憶力の衰えが圧倒的に高率を示し、次いで理解力、思考力、創造力であった。また職業経験ありの人は理解力が高率を示し、人間愛においても少数例ではあるが同様であった。その他は全体的に類似した傾向を示した。

8. 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ことがありますか」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)については全体的に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70%と最も高く、「家族との生活」・「自分自身の生活」が同率の66%、「友人との生活」は57%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29%である。

つぎに「孤独感」については、「3.あまりない」が43%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、「孤独感を感じるときがない」は56%となり「孤独感を感じるときがある」の2倍となる。即ち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。しかしこれらの結果をみると不満の理由や孤独感の記述例の中には「伴侶との死別による孤独感・一人暮らしによるもの・老化による身体的不自由によるもの」など深刻で見落とせない実際例も少なくなかった。

【備考】中高齢者と高齢者の大きな違い・講座参加者とデイサービス参加者の違い

『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齢者の倍であったが、「子育て」「仕事」については中高齢者が大きく上回っていた。『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、中高齢者は「両親との死別」が多く示された。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高齢者がより具体的で重厚な記述内容であった。

身体的衰えは両者において「目」が最も高率を示し、高齢者は「手足の動作・歩行・腰の痛み・歯・足の痛み」が順じた。中高年者は「歯」「耳」が順じ他は低率を示した。精神的衰えは両者において圧倒的に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。また講座参加者とデイサービス参加者の違いは、健常者と何らかの軽い身体の障害を持っている者の集団であるための違いと思われる。(知的障害者は含まれていない)特に老化についての自由記述において明らかであり、「興味が無くなった・億劫になる・何もやりたくない・病気にかかりやすくなった・疲れやすい・歩行や足もと等の身体的不具合」など身心の衰えに関するものや駅の階段や段差の改善など日常生活の不便さを訴えるものなどが記述されており、物事をネガティブに捉えざるを得ないという現実直面している記述者自身の問題が示されていたことである。

Ⅲ-【2】まとめ

1)「これまでの人生で最も楽しかったこと」の自由記述からは夫婦関係・子や孫の誕生・家族関係・旅行・社会活動といった様々の人生の生活場面や日常の生活事象において平均的にバランスよくみとめられた。“楽しかった”感情は、その具体的記述例からすべて喜び、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り、精神的な健康維持をする上で非常に重要な役割を果たすものとして見逃せない。また前回報告で述べたように“楽しかった経験や楽しいと思うポジティブな感情”は「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であり、今回の回答者(高齢者)においても前回と同様に種々の生活場面でプラス感情を経験し、積極的に「よく生き」「精神的な健康維持」を図りながら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」の自由記述では死別による悲しみの記述例が大半であり、なかでも「両親との死別」、「配偶者との死別」が高率を示した。とくに印象的な記述例としては両親や配偶者を失った深刻で深い悲しみによるものや、少数例ではあるが戦争体験によるものなど見逃せない悲しみの事実である。ここでの自由記述からは、家族の核となる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るほど失った時の悲しみは深く大きいものであるという実際例が示された。これは鈴木他報告⁹⁾の「得る⇔失う」説と同様である。前述の“楽しかったこと”のプラス感情“悲しかったこと・悲しみ”はマイナス感情である。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、上手に付きあって行く工夫が必要であると思われる。

3)「現在楽しいと思っていること」の記述では【趣味】【健康】【家族】【文化活動】【旅行】に関わる日常の生活活動・生活事象が示された。趣味や文化活動では、謡曲・水墨画・能楽鑑賞から気功・太極拳と幅広く、高齢者志向の落ち着いた伝統的なもの、最近の傾向を示すものとなっている。とくに家族関係においては孫との生活についての記述が多く見られた。これらの具体例はいずれも積極的に生涯“よく生きる”ため、精神的な健康を維持して行くためにも大切なものである。豊かな老後をよく生きるための手段や方法として、積極的に社会活動に参加することや

楽しい趣味を持つことは大切であるといわれており、それらの研究も近年数多く発表^{3)~7)}されている。そしてそれらから得られる楽しい感情は前回報告²⁾で述べた通りプラス感情の源に結びつくので大切であるといえよう。

4) 「現在悲(哀)しいと思っていること」の記述では、最も高率を示したのは【社会問題】に関するもので、次いで【老化現象】【死別】【家族】【病気】の順であった。社会問題の記述例は「児童虐待・反社会的犯罪の増加・振込め詐欺・尊族殺人・靖国問題」や「戦争(イラク、レバノン、北朝鮮)・拉致・子どもの餓え」など国内外の多様な出来事についての問題意識の高さが顕著である。しかしその一方では体力の衰え・記憶力の衰えなどの老化現象についての現実的な記述も多数例示され、国内外の社会事象や社会問題に高い問題意識を持ちながら、体力の衰え・記憶力の衰えなどの老化現象による健康不安や老後の不安・世間や若人との違和感・摩擦・孤独感・疎外感・経済的不安など精神的・体力的・経済的といった日常の生活不安も抱えているといった実際の具体的な姿が明らかとなった。

5) 「生きることについての自由記述では【人生に希望・目標をもつ】関連が最も多く、ついで【現状に満足・感謝】関連、【生きることは大変だ】関連であった。記述内容は希望と目標を持って人との出会いも大切に、生涯努力し続けている理想的な姿勢がうかがえるものが多数示されており、具体的で、人生の年輪を重ねた高齢者ゆえの重みのある貴重な記述である。さらに次の世代への提言としても注視すべきものが多かった。まさに“精神的健康維持”を図りながら“よく生きる”人生を実践している実際例である。

6) 「死に対しての自由記述では「特に考えていない」が最も高率であるが、「やや不安」「不安」を不安とすると同じ割合となった。記述内容は死の受容についての戸惑いである死そのものへの不安・現実的な死後の準備と不安に関わるもの、死について整然と哲学的に捉えているものなど、生きることに同様に次世代への提言となるようなものも示され、人生の重厚な経験を積んだ高齢者ならではの重厚な具体的記述例が多数認められた。

7) 老化について

身体的・精神的衰えについては目についての選択が高率を示し、次いで「手足の動作・歩行・腰の痛み・歯・足の痛み」が順じた。腰の痛み、足の痛み、手足の動作、歩行等を選択した者が多かった。精神的衰えについては記憶力の衰えが最も高率を示した。ついで思考力、理解力、創造力、判断力の順であった。人間愛の気持ちは少数例であった。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、判断力は加齢と共に衰えるが、“人間愛の気持ち”のように基本的な人間の心に関するものについては、あまり衰えの変化は見られないという結果も示された。

身体的・精神的衰えと職業経験の有無については身体的衰えのうち、職業経験ありの人は目の衰えを訴える人が多く、精神的衰えでは職業経験の有無に関らず記憶力の衰えが圧倒的に多いという傾向がみられた。その他は全体的に類似した傾向を示した。

8) 生活の満足度については今の生活・家族・友人・自分自身の生活のすべてにおいて全体的に「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満足していることが示された。中でも「今の生活」について「満足」と答えた人が70%と最も高率であった。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、一方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。しかしこれらの結果は少数例ながら不満の理由や孤独感の記述例の中には「伴侶との死別による孤独感・一人暮らしによるもの・老化に

よる身体的不自由によるもの」など深刻で見落とせない実際例も見られた。

おわりに

今回は“身体的健康維持”に関するものと“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。“身心両面の健康維持”は高齢者が豊かな老後を過ごすための日常生活の基本となるものである。

ここで得られた日常の食生活実態（食生活に関する結果）と生活の満足度・老いの捉え方・死生観・哀楽の受容に関する自由記述の多くは身体的・精神的健康維持に深く関わる内容であり、具体的な実際例として大変貴重なものであった。またそれらの結果や記述からは日常抱えている多くの問題や要望がうかがえ、高齢者の生活意識や生活実態を把握するうえでも注視すべきものであった。

超高齢化時代を目前に控えて、高齢者に関する多方面からの膨大な研究や多種多様の著書^{11)~15)}が出されている。何れも高齢者に対しての理解、人生の進み方等示唆に富むものが多い。一例として人生の先駆者である日野原の持論は多くの人々が共感できるものとして大切である。『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であるとしている^{12) 15)}。即ち愛・創める・耐えるの3つは今回調査においてもまさに高齢者による記述から得た現実の実際例がそれらを裏付けるものであった。

最後に自由記述の中から生きることについての次世代への提言となるような印象的な記述例を紹介して結びとする。【「自分の夢や目標に向かって、努力を続けること。また人との出会いの喜び、何かをこの世の中に残すこと」・「生も死も本来自ら選択のできないもの。従って生きている間はそれに“ベストをつくして生きる”ことに全力投球すること」・「毎日を自分なりに努力し、十分に生きること。何事にも挑戦する力を失わないこと】その他含蓄のある提言が多くみられたが、要は“よりよく生きる”ために努力することが大切であると考えている。

引用・参考文献

- 1) 泉敬子：自立している高齢者の生活意識、生活科学研究所紀要27集（2005）
- 2) 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 p.195（2006）
- 3) 浜崎優子・佐伯和子・城戸照彦・塚崎恵子：生涯学習に参加している高齢者の心身機能と社会活動の実態とその関連性、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）pp.10-119（2006）
- 4) 松本玄智江・山下一也・井山ゆり・井上千晶・松岡文子・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）pp.10-117（2006）
- 5) 弘原海 剛・上田照子・銅直優子：高齢者の体力水準と精神的健康度に関する研究、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）pp.10-114（2006）
- 6) 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）pp.10-125（2006）
- 7) 渡部鎌二・武藤三千代・若山葉子・山口由子・渡部月子、高齢者の生活活動テストと健康関連QOL尺度との関係、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）pp.10-075

(2006)

- 8) 柴田博：老人保健活動の展開、医学書院（1992）
- 9) 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）
- 10) 鈴木賢男・上杉喬：感情体験の分析（Ⅶ）—満足について—生活科学研究所紀要28集 p.13（2006）
- 11) 岩田靖夫：よく生きる、筑摩書房（2005）
- 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) 日野原重明：新老人を生きる、光文社（2001）
- 14) 日野原重明：豊かに老いを生きる、春秋社（2002）
- 15) 河合隼男：老いるとはどういうことか、講談社（1997）