

高齢者のサクセスフル・エイジングに関する考察 —黒松内町でのインタビュー調査から—



山本 武志 (やまもと たけし)

札幌医科大学保健医療学部講師

1995年東京学芸大学教育学部卒業、1998年東京大学大学院医学系研究科修士課程修了(健康社会学)。千葉大学看護学部、札幌医科大学医療人育成センターなどを経て、2016年より現職。

1 はじめに

平成28年版高齢社会白書¹によると、わが国の高齢化率は2015年10月1日現在で26.7%であり、ほぼ4人に1人が65歳以上の高齢者となっている。さらに2035年には、高齢化率は33.4%まで上昇し、3人に1人が高齢者である社会が到来すると予測されている。進展する高齢社会では、医療・福祉サービスの需要増大や、それに伴う社会保障費の膨張など、高齢者や高齢者を支える若・壮年層の生活を守るために、国家レベルでさまざまな問題に取り組まなくてはならない。

高齢者の生活や健康問題に目を向けると、家族形態の変化による高齢者世帯、独居高齢者の増加を指摘できる。2010年のデータ²によると、65歳以上の高齢者がいる世帯は全世帯の42.6%を占め、その約半数は高齢者のみによって構成される、すなわち高齢者世帯となっている。また、高齢者世帯の約半数は単独世帯(ひとり暮らし)であり、高齢者人口全体から見ると女性では20.3%、男性では11.1%がひとり暮らしである。高齢者及び高齢者世帯、ひとり暮らし高齢者の増加は今後も続くことが予測されている。彼らの安寧な生活が保障されるために高齢者の生活をいかに支援するかは、昨今のわが国の政策における中心的な課題であり、国民一人ひとりがその社会構造の変化に対応しなくてはならないだろう。

本稿では、まず、高齢者の「サクセスフル・エイジング」の理論的背景について考察し、そのうえで、ひとり暮らし高齢者の生活を支えているものについて、インタビュー調査の結果に基づいて考察する。

2 高齢者のサクセスフル・エイジング

サクセスフル・エイジングは、1987年にRowe & Kahn³の論文によって広く知られるようになった。彼らは1997年にサクセスフル・エイジングが3つの要素によって構成されているモデルを提示した⁴。モデルによると、サクセスフル・エイジングはAvoiding disease and disability (疾患・障害がなく、リスクファ

クターが少ない)、Engagement with life (人間関係・生産的活動)、High cognitive and physical function (活動の可能性を示す高い認知・身体機能) の要素によって構成されている。つまり、これらの3要素が満たされているほど、幸福な高齢期を過ごすことができることが想定されている。

また、サクセスフル・エイジングの理論には、1960年代から議論されてきた2つの理論があり、1つは活動理論、もう1つが離脱理論である⁵。活動理論は高齢者の活動・社会参加が高齢者の満足・幸福をもたらすという考えに基づいており、中年期からの活動を可能な限り維持することが肝要となる。一方で、離脱理論は活動的生活からの離脱 (disengagement) の過程を受け入れ、心的エネルギーの対象を内的生活に向けることが幸福と考えられている。2つの理論はそれぞれ、高齢者の生活実態の一側面を表現しているが、多様な加齢過程、サクセスフル・エイジングを、いずれかの理論だけで説明するのは困難である。老いの個別性に注目することが、高齢者の生活支援を考えるうえで重要なことと思われる。

3 方法

(1) 対象

黒松内町在住の65歳以上の独居高齢者9名を対象とするインタビュー調査を行った。

(2) 方法

対象者の自宅を訪問し、調査の目的の説明をしたうえで研究協力への同意を得た。インタビューガイドを用いた半構成的インタビュー^{*1}を実施した。インタビュー内容は研究参加者の了承を得て録音した。

(3) 分析方法

インタビューの録音内容から逐語録を作成し、逐語録の内容に基づいてラベルをつける。ラベルは集約された形でコード化され、コードを抽象化したものとしてサブカテゴリーを形成した。サブカテゴリーはさらに抽象化され、カテゴリーとした。

なお、本研究は札幌医科大学倫理委員会の審査を経て、本学学長の許可を得て行った。

4 結果

本研究では9名と対象者が少なかったため、筆者がこれまで行ってきた他地域 (留萌市・札幌市) での研究の結果を踏まえながら、高齢者ひとり暮らしの生活実態とともに、ひとり暮らしを支えている要素について述べる。

(1) 高齢者のひとり暮らしの生活

1) 健康で自立した生活

高齢者の多くは何らかの疾病を抱えているか、過去に患った経験を有している。場合によっては介護サービスを利用して生活援助を受けている例も認められるが、身体的な介助を受けている事例や認知症を発症している事例はほぼなく、自立した生活を送っていた。

2) 家事をこなす生活力

前項の記述とも関係あるが、ひとり暮らしの生活においては、食事、清掃、洗濯などの家事をいかにひとりでこなしていくかが問われる。本研究の対象者においては、一部、介護保険による生活支援を受けている例も見られたが、ほとんどの事例では家事を自分でこなしていた。男性においては、ひとり暮らし生活が長い (ひとり暮らしのきっかけが離婚や、そもそも未婚であるなど) ことや、単身赴任での生活により生活力が磨かれている事例がしばしば見られた。

3) 規律ある生活習慣

前項の生活力とも関係しているが、ひとり暮らし高齢者の生活は、勤勉で規則的である事例が目立った。逆に言えば、そのような生活を成り立たせることができるからこそ、ひとり暮らしが成立しているとも言える。朝起きてご飯を炊き、仏壇/神棚にご飯等を供える、掃除・洗濯をするといった変化のない日々の生活が淡々 (その中に楽しみを見つけながらも) と過ぎていることも彼らの生活の特徴の1つである。

*1 半構成的インタビュー

インタビューにおいて事前に決められた一定の質問があるものの、それ以外の部分では、対象者との相互作用に応じてインタビューが進められていく手法

(2) ひとり暮らし高齢者の精神世界

1) 「ひとり」の意味、意義

ひとり暮らし高齢者が「ひとり」になるプロセスにはいくつかのパターンがあるが、ひとり暮らし高齢者の多くはひとりであることを肯定的に語った。「ひとりできのままに」が「寂しさ」ではなく「自由」と感じられることの背景にはいくつかのことがある。先に述べたように、健康で自立した生活と生活力があることが挙げられるが、さらに、さまざまな意味での「束縛」を体験していることが挙げられる。束縛については、厳しい労働や長期間の介護であったり、幼少期の貧しい生活等いくつかのパターンで語られているが、それらからの解放が「ひとり」の肯定的意味を際立たせるものにつながっている。

2) 人生を肯定的に語る

ひとり暮らしをする高齢者の語りにおいて共通に認められるものは、人生の終盤にさしかかり、自身の人生を俯瞰で眺め、それを肯定的に語るという点にある。ここでの「肯定的」は、必ずしも良いことばかりがあったという意味ではない。むしろ、苦難の時代があってもそれを恨むのではなく、乗り越えてきたという誇りや価値のある体験として意味づけられている、という意味の「肯定的」である。

3) 今を生きる：未来を語らない

自身の人生を肯定的に語る対象者が多くいる一方で、彼らの多くは未来への展望について多くを語らない。むしろ、未来への準備をしていないが故に語れないのかもしれない。「もし、体が動かなくなったらどうするか?」といった類いの対象者への質問に対して、明確な将来ビジョンを語る者はほとんど無く、「その時になったら考える」といった回答がほとんどである。先のことをあくせく考えて不安になっても、その時がいつ、どのような形でやってくるかは確かに分からない。もしかすると、このように、未来を見ず、今を一步一步生きていくメンタリティが、ひとり暮らしの生活・人生を支えているのかも知れない。

(3) 人間関係・社会的ネットワーク

1) 地縁

黒松内という町は、明治時代の入植の歴史が現在の生活にも大きな影響を及ぼしている地域である。炭鉱町や日本海沿岸の漁港町のように、一時的なめざましい経済発展とともに町の衰退が見られる地域と違って、人口移動も少なく安定した町の発展を遂げていることが、彼らの社会的ネットワークのあり方に大きな影響を及ぼしていると考えられる。調査対象者の多くはこの町出身か、もしくは近隣の町村から仕事や結婚のために移動してきている。札幌や留萌において、ひとり暮らしを継続する意思是「この家で」暮らすことに主眼がおかれているが、黒松内町では「この地域の」を含んだ「この家で」が意図されている。どの地域においても、とりわけ都市部に住む子との同居には消極的な声が聞かれるが、黒松内町では他地域への転居は消極的というよりも、そもそも彼らの選択肢になく見受けられる。地縁や歴史への深慮なく安易に施設等での生活をすすめることは無意味であろう。転居等を余儀なくされた場合の生活・精神の破綻には、十分に配慮されなくてはならないし、在宅での生活が続けられる支援の確保が必要であろう。

2) 自然とのふれあい

黒松内町の高齢者の特徴でもあるが、野菜や生花の栽培、山菜採りといった自然との結びつきが、多くの者に認められた。決して規模は大きくないものの彼らの生活の一部であり、喜びの一つであることは間違いない。また、収穫された野菜や山菜が、社会的ネットワーク内での喜びの共有や、コミュニケーションの一助になっていることも見受けられた。

3) 人間関係の再調整

ひとり暮らし高齢者の多くは、幅広い人的ネットワークを持っている者は見られず、むしろ人間関係の範囲は限定されている。仕事をしていた時代に広い交友関係があった者も、現在では特定の人間関係の交流にとどまっている。それは都市部における高齢者の近

所づきあいの希薄さとは異なったもので、近隣とのつきあいを避けているのではなく、むしろ、家族や特定の友人との結びつきの強さが、社会的ネットワークの狭さを感じさせるのかもしれない。ネットワークの狭さは、決して悲壮感やひとり暮らしの寂しさを感じさせるものではなかった。

5 考察

高齢者の「ひとり暮らし」や「独居」が社会問題化しているが、それは高齢者自身にとっての問題なのだろうか。社会問題化されているのは、支援する側にとっての困難、困惑、葛藤といった問題ではないだろうか。ひとり暮らし高齢者の膨大な研究レビューと、自身の研究実践の成果を報告している河合⁶は、著書の中で援助やサービスを拒否する高齢者の存在を指摘する研究を紹介し、そのような孤立し潜在化している困難ケースの研究は、現代の重要なテーマであると述べている。これは、支援しようとする側の支援と、支援を受ける側のニーズのミスマッチであり、支援する側が「必要とされる支援とは何か」、「そもそも支援とは何か」を本質的に理解しなくては、支援はスタートしないことを示している。ひとり暮らし高齢者の多くが共通して述べるのは「支援は必要最小限に」、「いつまでも今住んでいる家で暮らしたい」といったことである。高齢者のひとり暮らしの意味・価値は、支援する側が考えるよりも高齢者本人にとって価値のあることなのかもしれない。支援する側ができることは、いかにひとり暮らしが維持され、それを支えることができるか、にすぎないかもしれない。

しかしながら、ひとり暮らし高齢者の従来の生活が維持できなくなることがある。2013年に札幌市と留萌市においてひとり暮らし高齢者の調査を行ったが、健康で自立した生活をしている対象者においても、その後2～3年以内に亡くなったり、施設での生活に移行する高齢者が多く認められた。結果的に、健康でひとりで暮らしている高齢者の脆弱性が明らかにされたとい

える。今後の継続的な調査により、彼らがひとりで元気であるうちに準備すべきことや、その支援について検討したいと考える。さらに、高齢者夫婦のみの高齢者世帯など、支え合うが故にその脆弱性が外部からは見えにくくなっている者もいる。今後は、生活形態を問わず、脆弱な高齢者の生活・人生に視点を移してさらに研究をすすめていく必要があると考えられる。

最後に、本研究を通じて、ひとり暮らし高齢者のライフストーリーを聴取する重要性を指摘したい。ライフストーリーとは、「個人のライフ（人生、生涯、生活、生き方）についての口述（オーラル）の物語である。また、個人のライフに焦点をあわせてその人自身の経験をもとにした語りから、自己の生活世界そして社会や文化の諸相や変動を全ホリスティック体的に読み解こうとする質的調査法の一つ」⁷である。高齢者の「いま」のひとり暮らしの生活を支えているのは彼らの人生体験、生活体験そのものである。家族の世話や介護から解放されてひとりを謳歌する生活も、生涯伴侶を得ることなくひとりの生活に意義を見いだす者も、ひとり暮らしの意義を肯定的に捉えていることには違いないが、「いま」に至るプロセスには全く異なるものがある。ひとり暮らし高齢者の生活は、点ではなく線で捉えることにより、彼らの生活・人生を支えているものを明らかにすることができると考えられる。

文献

- 1 内閣府 (2016) 平成28年版高齢白書。内閣府, 2
- 2 厚生労働省大臣官房統計情報部 (2011) 平成22年国民生活基礎調査の概況, (参照2013-12-18) <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/1-2.html>
- 3 Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987) Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143-149
- 4 Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997) Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440
- 5 小田利勝 (2004) 社会老年学における適応理論再考。神戸大学発達科学部研究紀要, 11 (2), 361-376
- 6 河合克義 (2009) 大都市のひとり暮らし高齢者と社会的孤立。法律文化社, 61-67
- 7 桜井厚・小林多寿子 (2005) ライフストーリー・インタビュー。せりか書房
- * 山本武志 (2016) 「豪雪地域における後期高齢者のサクセスフル・エイジングに関する研究」『北海道開発協会平成27年度助成研究論文集』(一財)北海道開発協会ホームページ