

独居高齢者の生きがいに関する研究

A study of meaning of life for the elderly living alone

廣瀬春次¹⁾・杉山沙耶花²⁾・武内あや³⁾・馬場崎未絵⁴⁾

Haruji Hirose, Sayaka Sugiyama, Aya Takeuchi, Mie Babasaki

Abstract

This study investigated the meaning of life for the elderly living alone and their transitions by using qualitative inductive analysis. Semi-structured interview were conducted for 9 elderly living alone. They were asked about their pleasures, the meaning of their lives and their transitions. The results show seven categories: “the pleasure and meaning in their entire life,” “Events in their life cycles that caused changes in the meaning of life,” “children and grandchildren as the source of the pleasure and meaning of life,” “comforts of living alone and pleasure of using facilities,” “the pleasure and meaning in daily life,” “loss of the pleasure and meaning of life in daily life,” and “factors influencing the pleasure and meaning of life.” Furthermore, it was shown that many elderly living alone have found some new pleasures and meaning of life.

要旨

本研究の目的は、質的帰納法的分析により、独居高齢者の現在の楽しみや生きがいとその変遷を明らかにすることである。9名の独居高齢者に対し、半構成的面接により、生きがいや楽しみおよびそれらの変遷について尋ねた。その結果、【かつての生きがいや楽しみ】【生きがいの変化をもたらした人生上の出来事】【喜びや期待の源泉としての子供や孫】【独居の楽しみと施設利用の楽しみ】【日々の生活での楽しみ】【生きがいや楽しみが感じられない】【生きがいや楽しみに影響する事柄】の7つのカテゴリーが得られた。更に、独居高齢者が、独居により生きがいを新たに獲得し、何らかの生きがいをもっている場合が多いことが示された。

Key words : meaning of life, life worth living, elderly living alone, spirituality

キーワード : 生きる意味, 生きがい, 独居高齢者, スピリチュアリティ

I. はじめに

国勢調査によれば、現在我が国では、少子化と平均寿命の延長により65歳以上の高齢化率は、2005年には20.1%と世界一となり、深刻な社会問題となっている。また高齢化とともに核家族化が進んでおり、一人暮らしの高齢者は、2000年には男性74.2万人、女性229万人に達し、今後ともこの割合は増加していくと予想される。

一人暮らしでは、話す相手がいないことによる寂しさや孤独感、生活のはりの低下などの問題がある。そもそも高齢者は、社会的役割や身体的能力の喪失等で、自分もう役に立たないといった否定的な自己ラベリングに陥りやすく、生きる意味を見失うことが多いといわれている。しかしながら、高齢者の長い人生経験の蓄積は、英知としてその人の人生を輝かせることができるし、新たな生きがいに取り組

む環境を整えば、高齢期を実り豊かに過ごすことも可能である。独居高齢者の現状を少しでも改善する方法として考えられるのは家族や地域との交流、社会的支援や資源の活用などがある。その中で一人で生活することでの不安や孤独感の軽減、身体面や精神面の健康状態の改善、独居高齢者に生きる力を与える生きがいや楽しみの獲得が可能になると考えられる。

生きがいという言葉は、わが国固有のものであると神谷¹⁾は述べている。しかしながら、鶴若ら²⁾が示唆する様に、生きがいをSpiritual Well-beingの視点からとらえるなら、「文化を超え、世界中の人々の中に存在する」ものであり、人々の心身の健康の基本的な構成要因と考えられる。独居高齢者の方の生きがいを聞き、その実態を知ることは、独居高齢者の心身の健康や「生きる力」³⁾を高めるための

¹⁾ 山口県立大学 Yamaguchi Prefectural University ²⁾ 山口赤十字病院 Yamaguchi red cross hospital ³⁾ 岡山大学病院 Okayama University hospital ⁴⁾ 福岡赤十字病院 Fukuoka red cross hospital

表1 面接を行った独居高齢者の属性

事例	年齢	性別	独居歴	家族・既婚・未婚	独居のきっかけ	要介護度
No. 1	80歳代	女性	6年	既婚	夫との死別	
No. 2	60歳代	女性	15年	未婚	家族との死別	
No. 3	80歳代	女性	3年	既婚	夫との死別	
No. 4	70歳代	女性	12年	既婚	夫との死別	要支援
No. 5	80歳代	女性	13年	既婚	夫との死別	
No. 6	80歳代	女性	10年	既婚	夫との死別	
No. 7	80歳代	女性	13年	既婚	夫との死別	要支援
No. 8	80歳代	女性	4年	既婚	夫との死別	
No. 9	70歳代	女性	10年	既婚	夫との死別	

支援や環境を考える上で重要である。生きがいに類似する概念として楽しみがある。両者は心が満たされるという点は類似している。しかしながら、前者は、一生を賭けるに値する目標への挑戦といった積極的意味を含むのに対し、後者は「好きなことをする」といった程度の意味しか含まれていないとして、両者が大きく異なると主張する研究者⁴⁾もいる。本研究では、研究参加者に問かける言葉として、「生きがい」だけでなく「楽しみ」という言葉も用いた。その理由の1つは、研究参加者にとって「生きがい」より「楽しみ」という言葉の方が親しみやすく、受け止められやすいためである。理由の2つめは、本研究の協力者のようにデイサービスや病院に通う独居高齢者にとっては、「楽しみ」といってもそれが生きる喜びを与える場合もあると考えたからである。

II. 目的

独居高齢者は、日々の暮らしで、どのようなことを楽しみ、生きがいとしているのか、また一人暮らしになる前と後で生きがいや楽しみの変化があったのかを聞き、独居高齢者のもつ生きがいや幸福感およびその変遷について調べることを目的とした。

III. 方法

1. 研究参加者：現在、独居中の高齢者9名である。研究参加者の属性は表1に示してある。

2. データ収集方法

データ収集は平成19年に実施した。データを収集させて頂いた機関は二つである。そのうちの1つは、人口19万人の都市に位置し病院に併設されているデイサービスのA施設であった。またもう一つの機関は、高齢化が進む島にあるB病院であり、そこに一

時的に入院している方にデータを収集させて頂いた。データの収集を行うにあたり、事前に研究目的、研究方法について資料を作成し、事業者に説明を行い、了解を得た。

3. 倫理的配慮

面接に際して、研究参加者には拒否できる権利と、プライバシーの保護についての説明を行い、承諾が得られた後、研究同意書にサインしてもらった。研究参加者との面接は、研究者と研究指導者以外に共有されることはなく、また、データはコード番号を付けて整理されるため、研究参加者が限定されることはないことを説明した。

4. 面接

面接は研究参加者の良い日時や場所を決定してもらった。面接は研究者と研究参加者の1対1とし、最初に研究者が質問事項を提示し、その質問事項について研究参加者に自由に話をしてもらった。質問事項は、(1)今の生きがいや楽しみ、喜びについて(2)一人で生活していなかった時の生きがいや楽しみについて(3)楽しみや生きがいが大きく変わった出来事や体験についての3つであった。

研究参加者全員から録音の許可を得て、テープに録音した。面接時間は30分程度であった。

5. データの分析方法

面接で得られた録音テープは面接後、早い時期に逐語録として作成した。得られた生データを以下のような段階で分析した。

第1段階：生データとして収集した内容をコード化し抽象化を図る。

第2段階：コードをまとめたものをサブカテゴリーとし、抽象化をはかり比較分析を行う。

第3段階：サブカテゴリーの中から研究参加者の体験や思いを代表する主要な概念を抽出し、カテゴ

リーとして分類する。

IV. 結果と考察

1. 独居高齢者の生きがいの特性

独居高齢者の生きがいの特性を構成するカテゴリー及びサブカテゴリーは、表2に示す通りである。研究協力者9名からの生きがいに関する生データを内容の区切り毎にコード化していったところ、107のコードが得られ、それから14のサブカテゴリー、7のカテゴリーをまとめることができた。その7のカテゴリーは、【かつての生きがいや楽しみ】【生きがいの変化をもたらした人生上の出来事】【喜びや期待の源泉としての子供や孫】【独居の楽しみと施設利用の楽しみ】【日々の生活での楽しみ】【生きがいや楽しみが感じられない】【生きがいや楽しみに影響する事柄】(表2参照)

各カテゴリーについて以下に説明する。文中の【 】は、カテゴリー、< >は、サブカテゴリー、「 」は研究参加者の言葉である。

【かつての生きがいや楽しみ】

独居高齢者の、一人で生活するようになる前の生きがいや楽しみとして2つのサブカテゴリーが挙げられた。

<家族としての充実感や一体感>

このサブカテゴリーは子育てによる充実感と夫婦としての一体感について語ったものである。子育ては、親としての役割を認識することができ、子どもの成長を見ることで満足感を得ることができていた

ことが語られた。「子どもと一緒にときはほんとに1分でもだまってじっとしている時がなかったですけどね。今は暇なときのほうが多くてね。テレビにかじりついてるだけで。やっぱり本当の生きがいがいいね」。また夫婦として支え合いながら生活していたことも生きがいとして語られた。「あのころはほんとに二人で働けることが一番楽しみでした。仲はよかったですよ。主な仕事はみなしてくれましたからね。79歳でなくなったのですが、ずっと元気でしたからね。いうことはありませんでした。」

<仕事や趣味の楽しみ>

仕事のかつての生きがいとして独居高齢者は感じていた。「子供はほったらかしでみかんのほうばかり可愛がっていた。ほんとに小さいころから育ててね。そりゃ、楽しみだったよ」と語った。また腰を痛める前の趣味は当然大きな楽しみであった。「大島つむぎを買うのが嬉しくてね、わざわざ鹿児島までそれを買に行っていたんですよ」と語った。

【生きがいの変化をもたらした人生上の出来事】

生きがいは人生上の重大な出来事を機に変化する場合がある。その変化をもたらす出来事として2つのサブカテゴリーがあげられた。

<身体の変化による生きがいの変化>

独居高齢者の多くは、身体が不自由になり、健康状態が損なわれることで生きがいに変化したり消失していると認識していた。「目がね、不自由になったことで出来ないことが増えたんですよ。だから生きがいが変わったと言えるかもしれません」という発

表2 独居老人の生きがいに関するカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー
かつての生きがいや楽しみ	家族としての充実感や一体感 趣味や仕事の楽しみ
生きがいの変化をもたらした人生上の出来事	身体の変化による生きがいの変化 家族を失うことによる生きがいの変化
喜びや期待の源泉としての子供や孫	喜びの源泉としての子供や孫 期待の源泉としての子供や孫
独居の楽しみと施設利用の楽しみ	一人であることの気楽さ 施設を利用する楽しみ
日々の生活での楽しみ	地域での交流が楽しみ 趣味による楽しみ
生きがいや楽しみが感じられない	孤独や不安 生きる気力がない、目標がない、楽しみがない。
生きがいや楽しみに影響する事柄	生活の安定 前向きな考え方 独居の期間と施設の利用頻度

言や「腰を痛めてから動くのが不自由になった」という発言から今までの健康状態に変化が出てきたことで自分自身の出来ることが少なくなり、生きがいの消失や変化を感じていた。

<家族を失うことによる生きがいの変化>

楽しみや生きがいが大きく変わった出来事として、両親や家族、配偶者との死別をあげる者が独居高齢者の大半を占めていた。「夫の急死が一番辛かった」「みかんも二人の時は作っていたが、夫がなくなってみかんの木をみなきってしまった」と語り、長年生活を共にしてきた者との別れが生きがいに大きく影響したと認識していた。

【喜びや期待の源泉としての子供や孫】

このカテゴリーは、一人暮らしであっても依然として重要な家族との関係である。この関係は現在だけでなく未来の期待へとつながっている。

<喜びの源泉としての子供や孫>

子どもの独立により、子どもや孫と会う機会が年に数回であり、なかなか会えないことが寂しいと語る独居高齢者もいれば、一方で「やっぱり、年に1度でも孫と触れ合うと、かわいいと感じるんです」とその数回を楽しみにしていることを語る人もいた。即ち、過去での家族の関心に比べ寂しく感じるとともに、少しでもつながりがあることに喜びも感じていた。

<期待の源泉としての子供や孫>

年齢を重ね、家族形態も変化する中で、家族に対して願望はあるが自分は年をとっているからと諦めの気持ちも語られた。「自分の子どもはいませんからねえ、やっぱり子どもがいたら良いとは思うよ。」「ひ孫がみたいけどね、こんな年寄りと言うことではないかもしれないけどねえ・・・」。

【独居の楽しみと施設利用の楽しみ】

独居高齢者は、他者との交流や趣味によって楽しみを感じている人が多い。このカテゴリーは、以下の2つのサブカテゴリーにより構成されている。

<一人であることの気楽さ>

独居高齢者の中には、配偶者との死別や嫁との生活をしないことを気楽であると語る人もいた。また、その人たちは独居生活に寂しさを感じていないようであった。「まあまあ精神的には楽ですね。それと、共済年金があるから生活は出来ます。嫁と同居ではないから精神的にはすごく楽。」

<施設を利用する楽しみ>

独居高齢者は、デイサービスやホームヘルプサービス等の利用により、そこで時間を有効に過ごすことができることや人々との交流を楽しみにしていると語った。即ち、施設等で話しをすることで他者と関わる機会が増えることが精神的な支えとなっていた。また家事等を手助けしてもらうことで身体的な負担も減っていた。そして「デイサービスに行くのは楽しみ」「人と話ができると頭の刺激になっていい」と語った。

【日々の生活での楽しみ】

<地域での交流が楽しみ>

独居高齢者は、「近所の数人集まってお昼にお茶飲みながらいろんな話しをするのが本当に楽しいです。」「お友達と話しをして声をかけてくれるのが嬉しくてね」と語っていた。他者とのつながりにより、一人暮らしの孤独感を軽減することができていた。

<趣味による楽しみ>

独居高齢者の多くは、独居になり一人で生活する時間が増えていた。「趣味と言えど毎日新聞を読むことかな。楽しいですね。」と語り、読書や畑仕事などの趣味を満喫することによって生活や人生を自ら工夫して充実させようとしていた。

【生きがいや楽しみが感じられない】

独居高齢者は一人の寂しさや一人で死を迎えることに不安を抱いていたり、仕事を終えたり病気になって楽しみがないことで生きがいを感じられないと語った。

<孤独や不安>

高齢者の多くは、独居の寂しさや自身の病気の時に心細いことなどを語った。「一人で死んで行くのがね、いつでも寂しいって言うか不安っていうかね」
<生きる気力がない、目標がない、楽しみがない>

子育てや妻としての役割を終えた独居高齢者は「今は子どもがいるときに比べて本当の生きがいがない」と語り、生きる気力や目標を見出せず、生きる楽しみを喪失していることを語った。また、独居になり楽しみがないことや、仕事を終えてからは生きることに関心がないと感じている方がいた。また、体が不自由になってから好きなことが思うようにならないことも楽しみや喜びを奪う要因となっていた。

【生きがいや楽しみに影響する事柄】

<生活の安定>

独居高齢者の大半は、<年金>で生活しており、

比較的安定した生活を送っている人もいれば、「年寄りの年金だけでね、やっていくのは楽じゃないですよね。」と＜年金＞では生計が苦しいと感じている人もいる。独居高齢者の中の一人は、自分は家も土地もあるから生活が安定していると認識していた。「生活はわりと安定している。家も自分の家、土地もあるし。それでいいです。やっぱ世の中みると困っている人も多いでしょう」

＜前向きな考え方＞

何人かの方々は、これからの人生を前向きに考えて生きようとする話を語っていた。「投げやりにならず希望をもってね。楽しい生活をしないとね、どうせ生きているならね」「誰とでも仲良くできることを気をつけないといけないと思っている」

＜独居の期間と施設の利用頻度＞

家族を失って4年という方から50年以上にもなる方がおり、年数にはばらつきがある。独居になるきっかけは親や配偶者との死別や子どもの独立などがある。家族を失っている期間が長くなると「慣れたら1人も良い」というように少しずつ独居生活に慣れや楽しみを感じるようになってくると語った。

独居高齢者の大半は、週に1、2度施設を活用しており、空いている時間はゆっくり自宅で過ごして身体を休めたり、近所の人と話しをするなど自由に生活していた。「毎日じゃなくて時々行くのが楽しみになっています」と語り、施設を利用することが日々の生活に変化とほりをもたらしていた。

V. まとめ

老年期は身体的、心理的、社会的な喪失に直面し⁵⁾、生きる目標を見失い、自信を失って、迷いながら自分自身の心の支えや生きがいを見つめ直す時期であると考えられる。そのため筆者らは研究を行う前の段階では、家族との死別や子どもの独立などにより独居になった高齢者は、生きがいがなく悲嘆の中にいると考えていた。しかし、少なくない独居高齢者が、なんらかの生きがいや楽しみをもって生活していることが示された。

1、生きがいの変化

人の生き方は様々であるように生きがいも十人十色である。高齢者は長い人生の中で様々な葛藤や危機を体験してきており、その中で生きがいや生まれる体験や変わる体験をしてきている。小林⁴⁾は、「生

きがいの内容や自己実現、愛などの各内容は時と共に変わるし、生きがいの強さも大きく膨らんだり、小さく縮んだりするであろう」と述べている。人が一生同じ生きがいを持ち続けるということは少ないかもしれない。特に高齢者の場合、大切な身内との死別は今までの生きがいやこころの支えを失う人生上の重大な危機である。窪寺⁶⁾は、「人が思いがけない人生の危機（突然の病、死、愛するものとの別離など）に直面すると、それまでの人生の基盤が崩れたり、頼るものを失ったりする。希望や目的が消えてしまうこともあり、激しい心の動揺（不安、恐怖、苛立ち、悲嘆など）を経験する」と述べている。独居高齢者は、その心の痛みを耐え、模索しながら新たな生きがいや生きる喜びを見出していかなければならない。

また、加齢に伴い、筋力の低下、運動能力・体力の変化や聴力、視力の低下などの変化が生じる。そして高齢者は、複数の疾病を患っていることが多いとも言われ、思うように身体を動かすことができない。このようなセルフケアの低下や、今までできていた様々な活動ができなくなることは生きがいに変化をもたらすと考えられる。

2 現在の生きがい

配偶者や家族との死別など様々な経験や老いに伴う腰痛や視力の低下など健康状態も変化する中で、独居高齢者の現在の生きがいは、様々な形をとっていた。

現在の生きがいとして【独居の楽しみと施設利用の楽しみ】【日々の生活での楽しみ】というカテゴリーがあり、読書など家族以外のことに趣味を持つことや独居ということで周囲への気遣いをしなくてよいことなどが、独居に対してのネガティブな思いを減少させていると考えられる。また、現在の生きがいや楽しみには＜生活の安定＞や＜前向きな考え方＞が影響を与えていると考えられる。＜前向きな考え方＞の中には人との付き合いや人生の生き方についての前向きな考えがあり、自分の置かれている状況を前向きに捉えることで、独居であっても生活の質が保たれ、生きがいを感じて生活できると思われる。また、元々家庭以外に生きがいを感じていた方などもおり、状況の受け止め方以外にも様々な要因が独居高齢者の現在の生きがいや楽しみに影響を与えていると考えられる。しかし、逆に独居高齢者の中には、明確な生きがいや楽しみが見出せない

かりか、一人でいることへの不安や死に対する不安が強く、【生きがいや楽しみが感じられない】方もいる。それには独居高齢者の考え方や生活の安定だけでなく家族との関係が薄いことや地域における人間的交流の不足、身体が不自由となり生活の質が低下するという【生きがいの変化をもたらす出来事】の強弱等様々な要因が関連していると考えられる。

一般的な生きがい感の特質として「未来に向かう心の姿勢」「自我の中心にせまっていること」「価値の認識を含んでいる点」の3つが挙げられている¹⁾。しかしながら、独居高齢者の生きがいでは、デイサービスへの参加により他者と交流することで生きがいを見つけるなど、自分の存在価値を感じることができる居場所の発見が大事である。独居高齢者では、自己実現や未来志向などの将来中心主義ではなく、生きることそのものに重点を置く現在中心主義が求められている。生きがいは楽しみだけでは不十分かもしれないが、高齢者の生きがい感の特質を考えると、積極的な意味での「生きがい」を求めるアプローチより現在の生きていることへの喜びを感じられる

ような支援を考えていく必要がある。

引用文献

- 1) 神谷美恵子：生きがいについて，みすず書房，1995（第19刷）
- 2) 鶴若麻里，岡安大仁：高齢者の生きがいに関する研究－Spiritual Well-being－の視点から，臨床死生学，2002，7，47 - 52
- 3) 日野原重明：高齢者の生きる力，Geriatric Medicine，2006，44，9-13
- 4) 小林司：NHKブックス579「生きがい」とは何か 自己実現へのみち，日本放送出版協会，2007（第37刷）
- 5) 井上勝也，大川一郎，荒木乳根子，大山博史，岡本多喜子，小池眞規子，佐藤眞一，高橋正雄，谷口幸一，横山博子：高齢者の「こころ」事典，中央法規出版株式会社，2000
- 6) 窪寺俊之：スピリチュアルケア入門，三輪書店，21，2000