

後期高齢者の辛い体験に対する対処過程の検討

An Examination of the Coping Process for Bitter Experiences of the Elderly in their Late Stage

三谷明美¹⁾、田中マキ子²⁾、田中耕太郎²⁾、長坂祐二²⁾

Mitani Akemi, Tanaka Makiko, Tanaka Kotaro, Nagasaka Yuji

要旨

本研究は、後期高齢者が老いの過程を通し経験した辛い体験を、どのように受けとめ、対処してきたかについて明らかにすることを目的とした。後期高齢者が直面してきた辛い体験をどのように受け止めながら、内面にあるポジティブな感情が引き出されていくのかを明らかにすることはアクティブ・エイジングの実践の観点からも意義深い。その結果後期高齢者は辛い体験に向き合いながら、それを自分の強さに変えており、そのプロセスには知人・友人、家族など支えてくれる人たちの存在が大きいことが推察された。また、主観世界に落ち込まないように趣味や社会的な役割に目を向けていたが、辛い出来事を語る機会を得ることで対処行動を促す可能性が示唆された。

キーワード：後期高齢者 辛い体験

Abstract

The purpose of this study was to investigate how the elderly in their late stage accepted and coped with bitter experiences undergone through their ageing process. It is significant, from the viewpoint of active ageing practice, to examine how the elderly deal with such experiences and draw out positive feelings from their inner selves. As a result, it was shown that the elderly in the late stage transformed the hard times into their own strength and that in this process their acquaintances, friends and families played significant roles. It was also implied that while these elderly paid a conscious attention to hobbies and social roles they could play so as not to fall into their subjective world, it could facilitate their coping process to obtain opportunities to talk about their difficult times.

Key words: the elderly in the late stage old-old, bitterhard experiences, coping process

I. 緒言

わが国の急速な超高齢化社会を反映し、100歳以上の高齢者は5万人を超えており、今後も増加すると推察されている。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると2010年80-89歳の高齢者は約680万人であり、2030年の日本の将来推計人口(平成24年1月推計、出生中位(死亡中位))では、そのうちの3.6%、25万3千人が百寿者として推計されている¹⁾。このような背景を受け百寿者の動向と課題において、百寿者は自

分の人生を肯定的に捉える人が多いことが報告されている²⁾。また、高齢者の主観的健康観においては、身体機能や自立機能の低下が、そのまま影響するわけではないことも指摘されている^{3,4)}。特に後期高齢者は、加齢による身体的変化、配偶者の死など様々な喪失体験を経験する。しかし、このような状況の中でも後期高齢者は、発達プロセスとしてポジティブな感情が増加するとされ、個々の発達状況にゆだねられている。こうした発達の差異は、百寿者に至る前段階の時点で

1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士後期課程

2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科

において徐々に形成されるのではないかと予測する。

そこで、後期高齢者が実際に直面してきた辛い体験をどのように受け止めながら、内面にあるポジティブな感情が引き出されていくのかを明らかにすることは、超高齢社会の現実から重要であると考えた。このことは、高いモラルや主観的幸福感を維持しつつ、活動的な高齢期を過ごすといったアクティブ・エイジングの実践の観点からも意義深い。

II. 研究目的

後期高齢者が老いの過程を通し経験した辛い体験を、どのように受け止め、対処してきたかについて明らかにする。

III. 研究方法

1. 対象および期間

研究対象者は研究協力に同意が得られた後期高齢者(75～85歳)で男女各3名とした。研究対象者の選出にあたっては、地域の民生委員を通じて紹介を受けた。認知機能については質問の意図を理解できる程度の機能を有している者とした。研究期間は2013年4月～12月である。

2. 研究方法

1) 半構造化面接によるインタビュー調査

研究対象者に「過去10年間を振り返って、これまでに一番辛く忘れられないできごと」をあげてもらい、その出来事をどのように受け止め対処してきたかについて、インタビューガイドを作成し半構造化面接法を用いた。辛い体験を自覚しない場合は、身体機能の受け止め方についてを代替項目とした。

2) アンケート調査

研究対象者の年齢等、個人的背景の他、ストレスへの対処能力としてSOC-13を用いた⁵⁾。SOC (sense of coherence) は、Antonovskyにより提唱された概念で、健康生成論的な観点から極めてストレスフルな出来事や状況に直面させられながらも、それらを成功裏に対処し、心身の健康を害さず守れているばかりか、それらを成長や発達の糧にさえ変えて明るく元気に生きている人の中に見出している。SOCスケールはSOCを測定するために開発された心理尺度で、ストレス対処・健康保持力を構成する心理社会的特性を的確に捉え構成概念の妥当性と測定妥当性は検証されており、近年看護学領域においても用いられている。SOCの日本語版は29項目版(SOC-29)と13項目版(SOC-13)の2種類開発されている。SOC-13

については、5件法で信頼性、妥当性ともに検証されており高齢者を対象とした研究にも使用されていることから、本研究ではSOC-13(5件法)を使用した。結果は13～65点の範囲で示される。

3. 研究方法と手続き

インタビューを実施する場所は、研究対象者が緊張することなく落ちついて語ることができるような場所として、対象者が在住する地域の公共施設(地域公民館)もしくは個室(民生委員の自宅)で行った。インタビューは研究者と研究対象者の1対1とし、インタビューガイドをもとに質問しながら自由に語ってもらった。面接時間は30分程度とした。内容はボイスレコーダーに録音し、逐語録を作成した。その後、逐語録を基に、コード化、カテゴリー化を行うと共に、SOC得点を算出し対処能力についての検討を行った。

4. 倫理的配慮

調査を行うにあたって目的・研究方法、研究に参加しなくても不利益を受けないこと、一旦インタビューが開始しても、途中の研究協力の中断も含めて自由意志であること、得られたデータは統計処理を行い、個人を特定した形での検討は行わず、プライバシーは確保されることを文書に明示し、説明を行い、同意を得られた者にものみ調査を行った。また、同意書を書面にて交わした。また、本研究で得られたデータは本研究以外の目的で使用しないとした。なお本研究は山口県立大学生命倫理委員会の承認(受付番号25-43号)を受けた。

IV. 結果

1. 対象者の属性とインタビューの概要

年齢の範囲は77～83歳で、男性3名、女性3名であった。家族構成は、配偶者との同居(夫婦のみの世帯)が3名、その他血縁者との同居(2人家族)が1名、独居が2名であった。各事例の概要は、表1に示す。

2. SOC得点

SOC得点の合計は平均 53.3 ± 7.2 (範囲44～61)であった。因子毎の得点については、処理可能感(2項目)は平均 8.7 ± 1.5 点、有意味感(5項目)は平均 20.3 ± 2.5 点、把握可能感(6項目)は平均 24.3 ± 4.1 であった。SOC得点の事例ごとの詳細については表2に示す。

表1 事例の概要

事例	年齢	性別	過去の職業	同居家族	今回の語りの概要
A氏	83歳	男性	会社経営	配偶者のみ	<p>2年前、兄が84歳で亡くなったことを語る。対象者は父の会社が倒産し、離婚したことから、1歳で養子に出され東京に住んだ。一方、兄は母の故郷である函館に住み離れ離れとなった。生まれてこの方16回しか会っていないが、一つひとつの交流が心に強く残っている。また、対象者自身は親孝行できなかった思いも残り、生母を看取ってくれた兄に対する思いは強い。しかし、いつまでも悲しいという思いを引きずっていたら、町内会のとりまとめもできない。地域社会にお返しをしたい。</p> <p>次に69歳の時に、自分が経営している会社の階段から転落し、3年2ヶ月入院した経験を語る。普通の人だったら死んでいるだろうが、自分が丈夫であるからこそ、生き長らえた。体調を取り戻し始めた頃、町内会長の話を引き受けた。生来、物事に対して徹底的に取り組むタイプであり、8年間貢献してきており、出来れば90歳までやりたいとの意欲を語る。</p>
B氏	83歳	男性	公務員	配偶者のみ	<p>直近の辛い出来事として土地問題で悔しい思いをしており、現在も対峙している様子が見受けられる。土地の問題とは、市議員に依頼して市民が通る畦道の補修を依頼したところ、畦道は対象者が当初予定していたより広く整備された。結果的に境がわからなくなったため事実上、対象者の土地は登記簿と異なり一坪減った。しかし、市は固定資産税を登記簿通りに徴収している。この問題を解決するためには、法務局に申請する方法と民事訴訟を起こす方法があるが、一坪1万円の土地に30～50万円の費用をかけるのは馬鹿らしいと思っている。また、親戚からは法的な手続きをとっても過去の判例からみて、所有者が負ける可能性が高いと言われた。この問題を、いろいろな人に話を聞いてもらうが、誰もが自分が正しいと言ってくれる。ただ、息子（東京在住）に相談したら放っておくように言われ気持ちが宙に浮いている状況だが、仕方ないかと気持ちに折り合いをつけている。</p>
C氏	77歳	男性	会社員	配偶者のみ	<p>長く生きていれば2～3回はあるけれど、(辛い出来事は)あまりないと語る。そのため話題を加齢による身体的な変化をどのように受けとめてきたかを語ってもらう。既往歴はないが、足腰や目が悪くなっており、そのことに対しては自然現象だと受けとめている。体力的な</p>

					<p>悩みもないことはないが、今は何とか日常生活に困らないため、悩んだり、考えたりせずに、何事も客観的にみることができる」と語る。自分の生き方として、自然に世の中に合らし、自然と共に歩くと話し、自然に枯れていったらいいと思っている。</p> <p>また、世の中にはいろいろな人がいて成り立っているから、年齢とともに人の悪いところではなく、いいところをみることができるようになると常識的な人間になると語る。</p> <p>辛いことや悲しいことについては3年とか10年たっていくと自分の肥やしになるのではないかと考えている。年をとっていいことはないけれども、世の中はひょっとしたらこうじゃないかと検討がつくようになる。ある程度年をとるということは、いろいろなことを経験した上で全体が見えてこないとおかしいし、その場その場で上手くできるようにならないと意味がないような気がする。</p>
D氏	80歳	女性	内職など (パート)	孫 1人男性	<p>5～6年の間に身内を2人亡くす。6年前夫が肺がんで死亡し、2～3年後、ようやく悲しみが癒えた頃、長女に肺がんが見つかり、1年半後、51歳の若さで亡くなる。長女が亡くなって、まだ、2年しか経っておらず、この辛さは夫と同様かそれより少し上と語る。夫の死に対しては、生前思い出や感謝の思いを語らうことができなかったものの最期には「お世話になったね、ありがとう」と言葉を残してくれて、割とすっきりした感情をもつことができた。しかし、娘とは、睡眠導入剤の注射後、そのまま息を引き取ったため、(最期に話ができなかったことが)後を引いて、強く(心に)残っていると語り、その様子が表情からも伺えた。孫息子と同居しているが、和気藹々で喋り合うことはなく、お互い身内を失ったことに対して傷ついていることを知っているから、お互いに気を遣っている状態。孫娘が近郊の市に在住しており、曾孫たち(2歳と4歳)が月に2～3回来てくれるが、同様に孫娘も対象者が些細なことでも傷つくことに対して、気を遣っている状況を語る。</p> <p>今の心の癒しは曾孫の成長である。また、孫同士がきょうだい仲良くしてくれる姿が嬉しいと涙を流し語る。周囲の人たちが意地悪することはないから、自分は前向きに生きていけると話す。寂しい時はあるけれど、くよくよ思うことがないようにしている。また、孫同士が、</p>

					<p>どちらも自分を引き取りたがるから幸せな方ではないかと語り、可愛いおばあちゃんになりたいという希望も持ち合わせており、そのことを自分自身に言い聞かせているようにも見受けられる。同様に多くの友人の存在や、若い人たちに後継しながら自治会などのイベントに参加し横のつながりを大切にしていることにも触れ、寂しい気持ちを切り替えるための場所となっている様子も伺える。また、亡くなった二人が毎日見守ってくれていると思っており、毎日「前向きに生きていきます」という希望を仏壇に語りかけている。</p>
E氏	79歳	女性	なし	独居	<p>13年前、娘を亡くした。最期に娘の子どもである小学生、中学生の孫のことを「お母さん頼むよ」と言われ、ある程度成人するまでは母親の代わりにならないといけないという気持ちで育てた。大学生になるまで、入学式、卒業式など全て行った。今は社会人になり、家に来たときは大事にしてくれるが、自分は自分で生きてい行かないといけないと思ったりする。その孫が社会人になったとき、責任を果たしたような気持ちになり、区切りがついた。孫たちも何かある時は電話をくれるけれど、今の時代の子どもの考え方も違うし、寂しいけれどあまり継ってもいけないと思っている。また、過去に継ついても仕方ないと思うように切り替えている。今からは自分の人生は自分で楽しまなければならないという感じで過ごしていると語る。もう一人娘が福岡にいるが遠方なので、いざとなれば近所の方が頼りになる。友達もたくさんいるし、地元での横の繋がりもある。いざとなったら皆さんに迷惑をかけるだろうけど、病氣しないように体には気を付けている。老いていけば、人間は一人では生きていけないし、いくらかは人に頼らなければいけないと思っている。あまり迷惑をかけないですむように、とにかく一日一日を自分なりに頑張り、辛いことは溜め込まないように愚痴でもいいから相談する。自分たちの年齢になると、今日は元気でも明日はわからない。体の不調もあり、情けなくなることもあるが自然のしくみだと思いつけ入れている。いろいろ辛いことがあるのも仕方がないと思えるようになったと語る。語りの最後に弟に先立たれたことも話されたが、妹とも、これが弟の人生だと思い、後を引いても仕方がないので頑張ろうと話したということである。</p>

F氏	77歳	女性	なし	独居	<p>18年前に夫を亡くした。体調を崩して1ヶ月に1回検査をしていたところ、2ヶ月目の検査の頃、急に体調が悪化し、脳外科に緊急入院となった。その後1ヶ月してようやく病名がわかり、がんが骨髄から頭に転移していた。その時、この病気は発病後2ヶ月が余命であることを医師に告げられ、既に2ヶ月経っていることから、余命は1週間であることを宣告された。今は嫁である息子の彼女（医師）が在宅で看取することを提案してくれた。夫は会話もできない状態だったが、近医と彼女（嫁）の献身的な診療により3ヶ月在宅で看ることができた。そして神秘的ではあるが最期、亡くなる瞬間を夫は教えてくれたと語る。それまでの夫は自宅では話ひとつできない状態であったにも関わらず、息子と嫁たちが帰ってきて5分も経たないのに3ヶ月ぶりに「あー」と夫が声を出したので、おかしいと思い手を握ったら、すっと亡くなった。家族みんなが夫はきっと家族の声に気づいていたのだと話した。夫は在宅に戻って余命1週間といわれていたが、3ヶ月生存することができたので、その間に自分の気持ちの整理ができたと言語。また、その後息子の結婚、孫の誕生、孫の育児で忙しくしていたことがよかった。1人だったら毎日泣いていたはずで、振り返っても、半年くらいは人と話すのが嫌で外には出なかったけど、あ後は忙しかったという思いで振り返ることができる。今は、夫の死は悲しい思い出というより、夫がああ時にああしてくれた、こうしてくれたといういい思い出ばかりだと語る。</p> <p>自分自身も物事をいいようにしか解釈しないタイプであるし、あまり悪いことは考えない。対象者の語りからは、後半は私が一番幸せかなあと思うという言葉が数回発言された。語りの中で自分の気持ちを整理されている様子も見受けられた。毎日が楽しいし、忙しい日々を過ごしている様子。</p>
----	-----	----	----	----	--

表2 SOC合計得点および各因子ごとの得点

事例	SOC合計 (65点)	処理可能感 (10点)	有意味感 (25点)	把握可能感 (30点)
平均	53.3 ±7.2	8.7 ±1.5	20.3 ±2.5	24.3 ±4.1
A	58	10	19	29
B	44	6	18	20
C	48	9	19	20
D	60	10	23	27
E	49	8	19	22
F	61	9	24	28

3. データの切片化からコードの生成

対象者毎に切片化されたデータにおいて、辛い体験に向き合っている内容を表している部分に下線を引いた。AからFまでの対象者別にデータ番号を附した上で、切片化された下線の意味内容を表すコードを[]に示した。以下、6名分の切片化、ならびにコードについて記述する。

1) 対象者 A

83歳、男性。2年前、兄が亡くなったことを語るが、いつまでも悲しいという思いを引きずらないようにし、今は町内会長などの役割を通じて、地域社会にお返しをすることが生きがいと語る。

あなた方も私らの歳になるとわかるけどね、だけどこの後、次の空襲で自分がいつそうなるかわからんと、そういう観念があるとね、恐いとか可哀想とかね、あの一、汚いとか気持ちが悪いとか一切なくなる(A01)。不思議だよ。[経験が心の強さの糧になる]

兄貴との交流はいろいろ心に残る。親孝行できなかったお袋に対して兄貴が最後まで看取ってくれたからね(A02)。[今も心に残る故人への強い思いと思ひ出]

あれやこれや複雑な思いがあるわな。ただ、それいつまでも引こずとったら、(町内会長の仕事が回らない) こういう老人会で町内会が平均100戸なんよ、ここは525戸あるんよ。(A03) [社会的役割の存在]

市会議長でも80以上でやってるのは、あんた一人やで。私は出来れば90まででもやりたいと。(A04) [夢を語る]

そういうやり方で(仕事を)48年間、やってきた。一日も休まずに。(A05) [他の人にはない自分の生き方に対する自信]

(階段からの転落事故で)普通の人なら死んどるじゃろと、丈夫じゃからこうして生きながらえとるけど。(A06) [努力だけではどうにもならない運命を感じる] [身体的な健康観の存在]

書くことが好きじゃから、書いたり、40年間、ずっとこういう写真はたくさん撮るからね。まあ、飽きなくてずっと、やっと思ったんよ。(A07) [趣味の存在]

ここに35年間、家を建ててお世話になって、地域社会には何のお返しもしとらんなあ、そこで気が付いたんよ。(A08) [住んでいる地域に対する思い]

せめて100まで生きて、そうすればだいぶA地区にご奉仕がねえ、出来るなあと思って。(A09) [住んでいる地域に対する思い]

2) 対象者 B

83歳、男性。現在土地問題で悔しい思いをしており、この問題に対峙している様子が見受けられる。「仕方ないか」と、気持ちに折り合いをつけている途中である。

息子に相談してみよう(と)思い、「私はきちんと片づけようか」と言ったら「いや、僕がやるからいい」と。(B01) [辛いことを一緒に解決したい家族の存在]

私が死んだら、天国からここへ来て息子が片づける時には手伝いをすると。(B02) [辛いことを一緒に解決したい家族の存在]

いろいろ知った人に話をすると、「それはあなたが正しい」と言ってくれるんです。

何かあれば、親しい人には言いふらすというか…
(B03) [知人・友人に語ることで昇華できる思い]

泣き寝入りしないと仕方がない。(B04) [解決できない思いを自分自身で諦める]

それを言っていくところはないし。まあ仕方がないかなと。(B05)[解決できない思いを自分自身で諦める]

3) 対象者 C

77歳、男性。辛い出来事はあまりないと語り、加齢による身体的な変化をどのように受けとめてきたかを語ってもらうが、自然現象だと老いを思い受けとめている。

最近(加齢による身体的な変化は)ありますけど、年代的に言ったら、元気な方だと思います。(C01) [身体的な健康観の存在]

それは(加齢による身体的な変化は)自然にです。もちろん足腰なら足腰、目が悪くなっていくというのはわかりますよ。(C02) [加齢現象を自然なこととして受けとめる]

(社会現象の変化も) 自然に世の中にあわすというか…。(C03) [社会現象を自然なこととして受けとめる]

体力的な悩みがないことはないけど、今は何とか日常の生活に困らないから。どう言ったらいいかな、あまり、そういう意味では悩むとか考えることはないです。(C04) [加齢現象を自然なこととして受けとめる]

例えば、今日なら今日、あなたと話が出来ること、色んな人と話せることは、自分にとってはプラスになるかな。(C05) [今の起こっていることをプラス思考に切り替える]

私は減多に言わないけど、相手の悪い欠点しか見えない人間はまともではないぞ、一人前ではないぞ。それが、良いところを見るようになって、普通か常識があるぞと。(C06) [人生を積み重ねたからこそ語れる自分の生き方]

辛いなら辛いというような…どう言ったらいいかね…辛いこととか悲しい事とか色々あるだろうけど、それは例えば3年とか10年経っていくと自分の肥やしになるんじゃないかなと。(C07) [経験が心の強さの糧になる]

(年をとって経験を重ねると) 世の中はひょっとしたらこうじゃないかなという見当がつく。先が見えるという意味ではなくて。(C08) [人生を積み重ねたからこそ見通しをつけることができる能力の重要性]

自然に枯れていったら一番いいよね。自分自身がよ。(C09) [加齢現象を自然なこととして受けとめながら、自分自身もそうありたい]

若い時はともかくとして、ある程度歳をとったら、全体が見えないとおかしいんじゃないかという気がする。ひたすらに、私、偉そうな事を言って悪いけど、歳だけとったのでは意味がないよと。色々な事を経験した上で、その場その場で上手くできたらまとめる。威張ることではなくて。そうでなければ意味がないような気がする。(C10) [人生を積み重ねたからこそ見通しをつけることができる能力の重要性]

4) 対象者 D

80歳、女性。5～6年の間に身内(夫と娘)を亡くしている。娘が亡くなって2年しか経過しておらず、語ることで前向きになろうとしている様子が伺える。

辛かったけれど、まあ19年に亡くなりまして、2～3年したら、まあ癒えたかな(D01) [時間と共に癒える辛さ]と思ううちに今度は長女がやはりがんで思い始めて、これがまた二度目のショック(D02) [考えてもいなかった2重の辛さ]。まだ、主人よりまだひどくショックがきましたね。(D02) [考えてもいなかった2重の辛さ]23年に亡くなりました。だから、まだまだ25年ですからね。(D03) [癒えるまでには時間がかかるという思い]

若いっていうところでね。二人あげてるけど、二人が私を毎日見つめている。(D04) [故人に守ってもらっている思いの存在]

いい思いしたねとか、主人なら主人とあの時はいい思いしたね、あの時はありがとね、あの時はこうだっ

たあであったという語らいというのが出来なかったですね。(D05) [故人と語れなかったことによる昇華できない思い] 今度はと、長女に対してもそういう語らいが出来なかったのが、今思えば一番残念に思うこと (D06) [故人と語れなかったことによる昇華できない思い] ですね。でも主人は亡くなる前に「お世話になったね、ありがとう」と言ってくれたから割とすっきりしましたけどね。(D07) [故人と語れたことにより昇華できた思い]

(看護師が)「夜はよく寝ましょうね」と言って注射を打たれたままだったから、そのまま逝きましたから、すごく後を引きましたね。(D08) [故人と語れなかったことによる昇華できない思い]

割と、(同居している)孫は男の子なのであまり喋らないから、両方が傷つかないように (D09) [家族が思い合うことで辛さを感じないように配慮をする] 何もあまり和気藹々で喋り合わないとか。そうかといって向こうも私の気持ちもわかっていると (D10) [家族が思い合うことで辛さを感じないように配慮をする] と思う。

ひとつ心の癒しがあると言ったら、その妹がお嫁に防府に行っているんですよ。それでその子が今、一ヶ月に2、3回家へ来てくれるから、そのひ孫たちとすごく癒されるんですよ。(D11) [自分自身が癒される家族への思いを語る]

孫娘がね、とても気を遣ってくれるから。(ひ孫たちが)私を傷つけるような言い方はさせない。その孫娘がね。それだけ配慮してくれますね。(D12) [家族が思い合うことで辛さを感じないように配慮をする]

(孫たち)兄妹が仲がいいから、私良かったなあって思って。(D13) [自分自身が癒される家族への思いを語る]

(周囲の人たちが)意地悪しないから私は前向きで生きていけます。(D14) [自分自身が前向きに生きようという思いを語ることで気持ちを整理している]

寂しい時はありますよ。あるけどね、そんなに寂しがつてね、くよくよ思うことはないじゃないですか。(D15) [自分自身が前向きに生きるために必要な思いを語ることで気持ちを整理している] 全くそんなこと

はないから。自分がひがんで、それはくよくよ思うことだけでね。そんな事は思わない方がいいからね。(D16) [自分自身が前向きに生きるために必要な思いを語ることで気持ちを整理している]

仏様を拜んでね、こう言うんですよ。御仏を尊き祈りね、我が身をかえりみてね、前向きに生きていきますと言ってね、仏様でね、誓うんですよ。(D17) [自分自身が前向きに生きようという思いを語ることで気持ちを整理している] [故人に守ってもらっている思いの存在]

(震災で家族を失った人が心情を語るテレビ番組を見て) 思い出しましたね、ちょうどあれと同じ事ですよ、震災があつてね、子供が流されたり、親が流されたり、今頃、答えているじゃないですか。あれを聞くのもつらいね。ひとりが、涙、流しているよ、ああいう時に。(D18) [身内を失った境遇の人たちと自分自身との同じ思いを重ねてしまう辛さと向き合う]

幸せな方じゃないですか。(D19) [自分自身が幸せだと語ることで気持ちを整理している] 倒れても、具合が悪くなくても、孫も私をとりたがるし、うちへ連れて帰りたいがるし、自分の家へね。(D20) [自分自身が癒される家族への思いを語る]

だから一生懸命……可愛いばあちゃんにならないとね。そういうふう生きていきます。(D21) [自分自身が前向きに生きようという思いを語ることで気持ちを整理している] [夢を語る]

お友達がたくさんいますから、こういうふうみんないるからね。(D22) [支えてくれる友人の存在の大きさ] みんな横の繋がり、仲良くやっているからね。行けるだけ、コーラスとか体操教室も行っているし、うちの地区でも、自治会ですることにも出席するようにしていますし、サロンも。(D23) [支えてくれる地域社会の大きさ] [趣味の存在]

お世話することは、忘れたりするからお世話できないけど、お世話になるようにやっています。お世話してくれてだから…若い人にバトンタッチしてね。(D24) [老いることでの社会的役割の変化を自然なこととして受けとめる]

5) 対象者 E

79歳、女性。13年前、娘を病気で亡くし、娘の子ども2人の母親代わりとなって育ててきた。孫は社会人として成長し、心の中で区切りがつき、今は自分の人生を楽しもうと思っている。

孫が成長していく度に、最期にお母さん頼むよと言ったけれども (E01) [心に染みつく故人との最期を語る]、でも小学生、中学生の子がどんどん成長していくじゃないですか、ショックでしたね。頼るところは頼ってきたけど、でも、娘、寂しい時もありましたよね。やっぱり。 (E02) [身内の死に対する寂しさ]

ある程度自分が大きくなったら、考え方も、昔私達が育ってきた当時と違いますからね、今の子供達の考え方もね。 (E03) [家族のみを頼らず自分自身で生きていく]

時々「元気？」と電話をくれたり、お正月やお盆とかそういう時は会ったり、何かあったら来てくれますけどね。 (E04) [自分自身が癒される家族への思いを語る]

やはり、自分は自分で生きていけないといけないな 思ったりします、私も。 (E05) [家族のみを頼らず自分自身で生きていく]

私が（娘に孫の養育を）頼まれた以上は、ある程度、成人するまではという気持ちが私にはありましたよね。 (E06) [故人の思いを引き継ぐ]孫達もやはりそのつもりで接してきたとは思いますがね。今の子供はね、もう大学生まで、入学式、卒業式、みんな私が行きましたからね。いざとなつて、社会人になればね、自分ひとりで生きていきますからね、子供達も。あまり過去にあれしてはいけない、 (E07) [自分自身の今後の生き方を見つめ直す]子供達も成長して、孫達も一人前の社会人になっていけば。

忘れはしないでしょうけど、時々寂しいなと思うことはありますけどね。 (E08) [故人への強い思いと寂しさを語る]

私は私でまだもう一人娘がおりますからね。福岡の方に。(孫は)よく電話くれたりしますし、何かある時は電話くれたり、災害があった時、「どう？」と電話くれたりしますから。繋がってはいるんだと思う

んです。 (E09) [離れていても子どもや孫との繋がりを思う]

子供に頼ってもいけないなと思って。 (E10) [家族のみを頼らず自分自身で生きていく]

ただ、皆さんお友達がね、たくさんいてくださるから、 (E11) [支えてくれる友人の存在の大きさ]いろんな事で、一緒に旅行に行ったりするもので、ある程度の事は地元でして下さってるから。何かある時はやはり考えないこともないですけどね。自分の将来どうなるんだろうなと思うこともありますけどね。 (E12) [独居であることによる死や病気に対する不安]遠いですからね、福岡ですから。いざとなれば、やはり近所の方に助けていただいたり、お友達に助けていただいたりしなければいけないし。 (E13) [支えてくれる地域社会の大きさ]ある程度、私も切り替えなければいけないなと思いたしたのは、やはり上の孫が先生になってからですね。 (E14) [自分自身の今後の生き方を見つめ直す]

やはりある程度過去の事に縋っていてもね。今からは自分の人生は自分で楽しまなければいけないなという感じで、今は過ごしています。 (E15) [自分自身の生き方を楽しむ気持ちの切り替えの必要性を考える]

みんなが割とおばあちゃんと言ってくれるけれども、私の切り替えも必要だろうからと思うから、 (E16) [自分自身の生き方を楽しむ気持ちの切り替えの必要性を考える]

子供なんかでも「おばあちゃん、好きなことしたらいいよ」なんて言ってくれますしね。もう先短いですからね。それは、私ね、自分なりにもう切り替えなければいけないと思って生活しているんですけど。 (E17) [自分自身の生き方を楽しむ気持ちの切り替えの必要性を考える]

やはり、でもいざとなった時は寂しいですよ。全くの一人で。 (E18) [独居であることによる死や病気に対する不安]

いざとなったときは、皆さんにご迷惑かけるだろうけど、やはり元気でないと、一番困るなと思ったりしてですね。 (E19) [健康であるために努力をしたい]

病氣しないようにしないといけないから、体には気をつけようとは思ってはおりますけどね。 (E20) [健

康であるために努力をしたい]

これは、自分がいくら気をつけてもね、病は寄ってきますからね。(E21) [努力だけではどうにもならない運命を感じている]

去年出来たことが今年出来なくて、なんかその日その日を精一杯生きているような感じの時もありますしね。情けないと思うときもありますけど、あまり年のせいにはしたくないですけどね。やはり、老いていけば、いくらかは人に頼らなければいけないと思ったりね。(E22) [老いることでの社会的役割の変化を自然なこととして受けとめる]

やはり、ある程度それは受け入れないと、自然のしくみでしょうからね。(E23) [加齢現象を自然なこととして受けとめる]

それでもまあとにかく一日一日を頑張らなきゃしょうがないかなと思いますよね。あまり無理しないでね。(E24) [健康であるために努力をしたい]

(友人が) 聞いてくださるだけでもね、ここ(心)に溜めないだけでもね。思い込んでばかりいたら駄目だなと思ったり、聞いてくださればまた気持ちも晴れますしね、色々あります。子供達に言うとな、やはり、「お母さん、そんなん」って言ったりしますからね。(E25) [支えてくれる友人の存在の大きさ]

もう私達の年齢になると、ほとんどもうお一人になられたか、それともご病気の方とか多いですよ。(E26) [加齢現象を自然なこととして受けとめる]だから、色々ね、自分なりに頑張ろうと思っても、どこまで頑張れるかわからないけど。難しいですよ、人の人生ってほんとに一瞬あぁと思ったりしますものね。(E27) [努力だけではどうにもならない運命を感じている]

前、弟が亡くなったですからね、広島に行っている一番下の弟が。でも、この人はこの人の人生だったんだなあと思ったり (E28) [努力だけではどうにもならない運命を感じている]しないとね。後引いても、仕方がないから。(E29) [故人の死に対する思いを引きずらないために考える]

あの人はあの人の生まれた時からの人生でね、それまでしか生きられなかったんだなと妹と話したりしましたからね。(E30) [努力だけではどうにもならない運命を感じている]

お葬式の帰りに。でも、自分の事も考えないといけないけど、あんまりあれしてはいけないから、頑張ろうねというくらいですよ。(E31) [健康であるために努力をしたい]

今、私は若い方がみなさん声掛けてくださるので、私は、自分は恵まれていると思うんですよ。(E32) [自分自身が幸せだと語ることで気持ちを整理している] 色んなサークルでもあるし、色んなのに出て行きますからね。(E33) [支えてくれる友人の存在の大きさ] [趣味の存在]

でも、この辺の方はみなさんいいですよ。声掛けてくださったりね。楽しく生活させてもらわなきゃ。(E34) [支えてくれる友人の存在の大きさ] [支えてくれる地域社会の大きさ]

6) 対象者 F

79歳、女性。18年前に夫を亡くし、半年くらい人と話すのが嫌で外出しなかったが、過去10年間は息子の結婚と孫の世話に追われ忙しかったという思いを振り返っている。

18年前に亡くなりました。その時に主人と私と長男が帰ってましたから。家で看たんですよ。もう駄目と言われて。今は息子の嫁ですけど。それが、土日には来て針刺してくれたから看れたんです。(F01) [故人の延命に尽力してくれた家族の存在]

(病名がわかって) あと一週間と言われた時には、話をするような状態じゃなかったです。(F02) [病気を受け入れることができないままで余命の宣告を受けた辛さ]

きちんとではなかったけど、その診断書を見たとき、「この病気はわからないですからねえ」と言われたから、そうなんだと。でないとそこまで納得できなかった。(F03) [病気に対してようやく納得できた]

(経管栄養に対して) 「あれでも奇跡が起こるかもしれないと思うから。そうしてちょうだい」と言ったけど、今考えたらやらなければ良かったなと思いますよ。そうして生かしてあげてもただ苦しただけ。あれ

でも奇跡が起きてね。気戻って「おい」と言ってくれるかなっと思いたいじゃないですか。(F04) [当時を振り返り故人に対する回復の思いを語る]

亡くなる瞬間ってわかるんですよね。うんともすんとも言わなかった人が、三ヶ月ぶりに声を出したのでおかしいっと思って、手を握ったと思ったらすんと逝ったんです。わかったんよねっとみんなの声がわかったんよって言いますけどね。(F05) [故人と感じた最期の繋がりを他者にも伝える]

一週間と聞いた後に三ヶ月生きたから、あの間に気持ちの整理はつきましたよ。あれは良かったんですけどね。あれが一週間で逝かれたら私きっと怒っていたと思いますよ。(F06) [余命を伝えられてから気持ちを整理できた時間の存在]

その後結構忙しかったから。亡くなった後、息子が結婚したでしょ。孫をみながらお三度しながら、掃除しながら、洗濯しながらずっと忙しかったから、あれが良かったですよ。(F07) [忙しいことで気が紛れていた]

忘れちゃったよね、どんな思いだったかという事も。でも半年くらいは外にでて人と話すのもいやだったですけれど、それ以外は何も覚えていない。(F08) [忙しいことで気が紛れていた]

良かったですよ。そしてそれも息子と嫁が帰ってからでしょ。5分も経たないうちでしたから。山口に二人が遊びに行っていたんですよ。で、「帰ってきたよ、お土産食べようか」と言った途端だった。みんなも喜んだけど間に合ってたね(F09) [故人を家族で看取れたことに対する満足感の存在]

私は老後は全然心配してないんです。あの子ならちゃんとしてくれると思うし、あのお嫁さんならしてくれると思うから、全然心配ないから幸せかな。(F10) [老後を託せる家族の存在に幸せを感じる]

いい思い出ばかりですよ。悲しい思い出と言うより、あの時こうしてくれたああしてくれたからなあといういい思い出。(F11) [いい思い出として故人のことを振り返る]

あまり悪い事は考えない。どうにかなるし、私が一番幸せかなあなんて、うぬぼれてるから。(F12) [自分自身を幸せだと語ることで気持ちを整理している]

(夫は)裏切らなかつたし、きちんとした真面目な人でしたから、それは子供もみんな真面目かな。その性格は子供もきちんと引き継いでますからいいかな。(F13) [故人の性格を引き継ぐ家族の存在]

私が一番幸せかなあと思いますよね。(F14) [自分自身が幸せだと語ることで気持ちを整理している]

長男は普通のサラリーマンですけど、次男は自衛隊に入って防衛大に行ったんですよ。(F15) [家族を誇りに思う気持ち]

今は楽しいですよ。だから、(今の地域)帰ってきて行くところがないじゃないですか、さあ、自分で作ろうと思って、つくったし。(F16) [行動力の存在]

そしてそれから忙しいです。毎月。結構つくるものも忙しいし。(F17) [忙しいことで気が紛れていた]

結構負けず嫌いでしたけどね。(F18) [負けず嫌いの性格の存在]

でも地区で何かしようと思ったのは一人になってからですから、もし主人がいたらやらなかったですよ、私も。でも一人になったから、一人で家に閉じこもっていてもしかたないなあとと思って、立ち上がったんであって (F19) [自分自身の今後生き方を見つめ直す]、結構おもしろいんですけど、これも。お友達が増えるし。(F20) [支えてくれる友人の存在の大きさ]

ひとりだから自由がきくから。今日はあれに行こう、これ習いに行こうとか出来たから。それはそれで楽しかった。(F21) [現実を前向きに受け止める]

やはり、友達が広がってから出来るんであって。だから、今いいな。歳をとって何が大事かって、お友達ですよ。(F22) [支えてくれる友人の存在の大きさ]

もうちょっと頑張らないとなと思ってますけど。あてになると言ったら家族より周りの人ですから。(F23) [支えてくれる友人の存在の大きさ] [支えてくれる地域社会の大きさ]

まだもう少し迷惑かけてはいけないぞと思うから。

(F24) [健康であるために努力をしたい]

ああいうのがあって、自分も強くなったんですよ。
 ようは一人になって。やっぱり、息子や嫁にあんまり
 すがってはいけんぞと思うから。結局強くなりすぎた。
 (F25) [辛いことを乗り越えて強くなる]

7月に弟が死んだんですよ。10日後に姉が死んだん
 ですよ。10日の間に下と上と。私だけが残ったじゃ
 ないのと言って。でも、みんなが残ったんだから大丈夫
と言ってくれるし。(F26) [努力だけではどうにも
 ならない運命を感じている]

そればかりを考えてる暇がなかったんですよ。月
 に一回は何かここでやらないといけないし。全然抱え
込まなくて済んだですよ。(F27) [忙しいことで気
 がまぎれていた]

結局、悲しんでいる場合じゃない、今を乗り越えな
いといけないと思うから。(F28) [現実を前向きに受
 け止める]

だけど幸せな老後でしょうよ。(F30) [自分自身が
 幸せだと語ることで気持ちを整理している]

孫がどうなるか見たいじゃないですか。(F30) [夢
 を語る]

長い人生ありましたよ、色々ね。裏切った人もいる
 し、騙した人もいるし、でも引きずってないですよ、今、
 私が考えてみても。あれはあれで解決したのねと思う
と何も引きずってない。(F31) [向き合った問題に1
 つずつ区切りをつける]

やはり友達が一番でしょうね、歳とってからね。友
 達がいなかったら寂しかったと思いますよ。(F32)[友
 人の存在の大きさ]

以上、対象者6名の切片化したデータと、意味内容
 を抽出したコードについて記した。次に、コード化し
 たものを類似性に基づき、意味内容を検討したうえで
 分類しサブカテゴリを検討した。さらに、サブカテ
 グリについても同様に抽象化を図りカテゴリとした。

データと抽象化される過程を示すコード、サブカテ
 グリ、カテゴリを表3に示す。

結果として、【辛いことに向き合い自分の強さに変
 える】【趣味や社会的な役割に目を向ける】【支えてく
 れる家族の存在への感謝】【支えてくれる友人や地域
 社会との繋がりへの感謝】【自然現象として受け入れ
 る】【辛い出来事を運命として受けとめる】【辛さを語
 りながら向き合う】の7つのカテゴリが抽出された。
 以下、7カテゴリの抽出化過程を示す。

①【辛いことに向き合い自分の強さに変える】への抽 出化過程

カテゴリ【辛いことに向き合い自分の強さに変える】
 は辛い体験と向き合った結果に意味を見出ししており、
 <人生の中で辛いことは自分の強さ変わる><これ
 までの自分の人生で培うことができた強みを活かした
 い><1つずつ問題を受け止めながら気持ちの整理を
 する><辛いことにも向き合える自分自身の性格を振
 り返る>の4つのサブカテゴリで構成された。

6名の対象者の辛い体験は、多くの後期高齢者が向
 き合う身内の死が多かった。語りの中で、過去の出来
 事としてある程度受け入れられ語れる状況の対象者
 は、[経験が心の強さの糧になる][辛いことを乗り越
 えて強くなる]と表出している。この状況は、対象者
 自身の経験知とした上で、自分自身の自信に繋げてい
 た。

この2つのコードをまとめて<人生の中で辛いこと
 は自分の強さ変わる>とした。[他の人にはない自
 分の生き方に対する自信][人生を積み重ねたからこ
 そ語れる自分の生き方][人生を積み重ねたからこそ
 見通しをつけることができる能力の重要性]について
 は、自分自身の経験を生き方として活かすことを語る
 状況であり<これまでの自分の人生で培うことができ
 た強みを活かしたい>と命名した。

[物事を悪い方に考えない][現実を前向きに受け止
 める][向き合った問題に1つずつ区切りをつける][
 自分自身が前向きに生きようという思いを語ることで
 気持ちを整理している]については、一生懸命辛いこ
 とと対峙してきた過程は、前向きに生きようとするた
 めに気持ちの中で努力してきたプロセスが見いだされ
 <1つずつ問題を受け止めながら気持ちの整理をする
 >と命名した。[行動力の存在][負けず嫌いの性格の
 存在]など、対象者の性格特性も語られており、<辛
 いことにも向き合える自分自身の性格を振り返る>

表3 後期高齢者の辛い体験に対する対処過程

代表的データ	コード	サブカテゴリ	カテゴリ	
A01, C07	経験が心の強さの糧になる	人生の中で辛いことは自分の強さに変わる	辛いことに向き合い自分の強さに変える	
F25	辛いことを乗り越えて強くなる			
A05	他の人にはない自分の生き方に対する自信	これまでの自分の人生で培うことができた強みを活かしたい		
C06	人生を積み重ねたからこそ語れる自分の生き方			
C08, C10	人生を積み重ねたからこそ見通しをつけることができる能力の重要性			
F12	物事を悪い方に考えない	1つずつ問題を受け止めながら気持ちの整理をする		
F21, F28	現実を前向きに受け止める			
F31	向き合った問題に1つずつ区切りをつける			
D14, D15, D16, D17, D21	自分自身が前向きに生きようという思いを語ることで気持ちを整理している			
F16	行動力の存在	辛いことにも向き合える自分自身の性格を振り返る	趣味や社会的な役割に目を向ける	
F18	負けず嫌いの性格の存在			
C05	今の起こっていることをプラス思考に切り替える	人生を楽しみながら生きていけるように自分自身で考える		
E07, E14, F19	自分自身の今後の生き方を見つめ直す			
A04, D21, D24, F30	夢を語る			
E15, E16, E17, F20	自分自身の生き方を楽しむ気持ちの切り替えの必要性を考える	社会的な役割や趣味があることで気が紛れた		
A07, D23, E34	趣味の存在			
A03	社会的役割の存在			
F07, F08, F17, F27	忙しいことで気が紛れていた	辛いことがあった時に一緒に解決し、気持ちを共有できる家族の存在		支えてくれる家族への感謝
B01, B02	辛いことを一緒に解決したい家族の存在			
D09, D10,	家族が思い合うことで辛さを感じな			

D12	いように配慮をする		
D11,D13, D20, E04	自分自身が癒される家族への思いを語る	命が伝承している家族の存在に癒される	
F13	故人の性格を引き継ぐ家族の存在		
E09	離れていても子どもや孫との繋がりを思う		
F15	家族を誇りに思う気持ち		
F01	故人の延命に尽力してくれた家族の感謝の気持ち		
F10	老後を託せる家族の存在に幸せを感じる	家族の存在に感謝する気持ち	
E03,E05, E10	家族のみを頼らず自分自身で生きていく	あまり頼りすぎてはいけないという思い	
B03	知人・友人に語ることで昇華できる思い	友人とのつながりの大きさ	支えてくれる友人や地域社会との繋がりへの感謝
D22,E11,E25, E33E34,F20, F22, F23,F32	支えてくれる友人の存在の大きさ		
D23,E13, E34, F23	支えてくれる地域社会の大きさ	地域社会とのつながりの大きさ	
A08,A09	住んでいる地域に対する感謝の思い		
C02,C04, E23 E26	加齢現象を自然なこととして受けとめる	加齢現象や社会現象の変化を自然な流れとして受けとめる	自然現象として受け入れる
C03	社会現象の変化を自然なこととして受けとめる		
C09	加齢現象を自然なこととして受けとめながら、自分自身もそうありたい		
D24 ,E22	老いることでの社会的役割の変化を自然なこととして受けとめる		
E19,E24, E31 E20, F24	健康であるために努力をしたい		
		加齢による変化に対して向き合う気持ち	

A06,C01	身体的な健康観の存在	加齢を受け入れた 自分なりの健康観の存在	
A06,E21,E27, E28, E30,F26	努力だけではどうにもならない運命 を感じている	運命だと諦める	辛い出来事を 運命として受け とめる
B04, B05	解決できない思いを自分自身で諦め る		
D19,E32, F12, F14,F29	自分自身が幸せだと語ることで気持ち を整理している	自分自身が幸せだと思い 前向きになる	辛さを語りなが ら向き合う
D01	時間と共に癒えた辛さ	辛いことを乗り越える ための時間	
D03	癒えるまでには時間がかかるという 思い		
D04, D17	故人に守ってもらっている思いの存在	辛さと向き合い語ること での浄化	
D02	考えてもいなかった2重の辛さ		
D05,D06,D08	故人と語れなかったことによる昇華 できない思い		
D07	故人と語れたことにより昇華できた 思い		
D18	身内を失った境遇の人たちと自分自 身との同じ思いを重ねてしまう辛さ と向き合う		
E01	心に染みつく故人との最期を語る		
E02	身内の死に対する寂しさ		
E06	故人の思いを引き継ぐ		
E08	故人への強い思いと寂しさを語る		
E12, E18	独居であることによる死や病気に対 する不安		
F02	病気を受け入れることができないま まで余命の宣告を受けた辛さ		
E29	故人の死に対する思いを引きずらな いために考える		
F03	病気に対してようやく納得できた		
F04	当時を振り返り故人に対する回復の 思いを語る		

F05	故人と感じた最期の繋がりを他者にも伝える		
A02	今も心に残る故人への強い思いと思い出		
F06	余命を伝えられてから気持ちを整理できた時間の存在		
F09	故人を家族で看取れたことに対する満足感の存在		
F11	いい思い出として故人のことを振り返る		

命名した。対象者には、10年を振り返って、辛いことを想起してもらったが、今回語った場面は直近の辛い出来事を人生の経験の1つであり、その他にも多くの辛い経験も向き合ってきたことの結果としての自分を統合して語っている。人生で統合されてきた自分自身の強みと、対象者の性格特性としての個別性も踏まえ【辛いことに向き合い自分の強さに変える】と命名した。

②カテゴリ【趣味や社会的な役割に目を向ける】への抽出化過程

カテゴリ【趣味や社会的な役割に目を向ける】への抽出化過程は、<人生を楽しみなが生きていけるように自分自身で考える><社会的な役割や趣味があることで気が紛れた>の2つのサブカテゴリで構成された。

[今の起こっていることをプラス思考に切り替える]
[自分自身の今後の生き方を見つめ直す][夢を語る][自分自身の生き方を楽しむ気持ちの切り替えの必要性を考える]については、このままだけでも辛い思いを引きずってはいけないという思いから、どのようにすれば前を向けるか、あるいは気を紛らわす方法を自ら模索してきたことを語っていた。そのためサブカテゴリ<人生を楽しみながら生きていけるように自分自身で考える>と命名した。[趣味の存在][社会的役割の存在][忙しいことで気が紛れていた]については、対象者自身も、何か自分で行動を起こすことで気が紛れる瞬間を経験していることから、敢えて自らがその状況を作り出していた。そのため、カテゴリー【趣味や社会的な役割に目を向ける】と命名した。

③カテゴリ【支えてくれる家族の存在への感謝】の抽出化過程

カテゴリ【支えてくれる家族の存在への感謝】については<辛いことがあった時に一緒に解決し、気持ちを共有できる家族の存在><命が伝承している家族の存在に癒される><家族の存在に感謝する気持ち><あまり頼りすぎではいけないという思い>の4つのサブカテゴリで構成された。

対象者は辛いことに対峙しているとき、常に家族への思いを語っている。自分一人では耐えることのできない辛さを共有し、言葉にはしていなくても、お互いが思いやる語りがみられた。[辛いことを一緒に解決したい家族の存在][家族が思い合うことで辛さを感じないように配慮をする]から、<辛いことがあった時に一緒に解決し、気持ちを共有できる家族の存在>と命名した。対象者の辛かった出来事として身内の死を語る事例が多かったが、その中でも故人の命が伝承されていることを実感できる場面では、心が癒されていることを語っている。したがって[自分自身が癒される家族への思いを語る][故人の性格を引き継ぐ家族の存在][離れていても子どもや孫との繋がりを思う][家族を誇りに思う気持ち]については、<命が伝承している家族の存在に癒される>と命名した。[故人の延命に尽力してくれた家族の感謝の気持ち][老後を託せる家族の存在に幸せを感じる]については、家族そのものに感謝し、幸せを感じていることから<家族の存在に感謝する気持ち>と命名した。一方で、[家族のみを頼らず自分自身で生きていく]という言葉から、家族の存在に感謝しながらも、一方的に頼るだけでなく、あまり迷惑をかけたくないという対象者の意志が表現されており、<あまり頼りすぎではいけない

という思い>と命名した。

④カテゴリ【支えてくれる友人や地域社会との繋がりへの感謝】の抽出化過程

【支えてくれる友人や地域社会との繋がりへの感謝】については<友人とのつながりの大きさ><地域社会とのつながりの大きさ>の2つのカテゴリで構成された。[知人・友人に語ることで昇華できる思い]支えてくれる友人の存在の大きさ]多くの対象者は高齢期である自分にとって、家族だけには求められない友人の存在を語る。身体的な老化により、いざ何かあったときのことを考えると遠くの家族よりは頼りになるのは友人であることを語る。また、家族に話せば些細なこととして共感してもらえない部分も、友人は理解を示してくれることもあり、家族にはない心の癒しを語る。家族に求める癒しではなく、友人だからこそ語れる内容、遠慮のなさなど、吐露することで昇華できたと語る。そのため<友人とのつながりの大きさ>と命名した。<地域社会とのつながりの大きさ>については、[支えてくれる地域社会の大きさ]住んでいる地域に対する感謝の思い]の2つのサブカテゴリで構成された。対象者は長年同一地域に住んでいる人が多かった。事例によっては、身内の死亡により他県の家族と同居したが、その地域に馴染めず、長年住んでいた地域に対する思いが強く、独居による不安もあるが、住み慣れた地域での生活に戻っている。長年住むということは、地域への愛着、住民や友人への愛着があり、辛い時にも地域に住んでいる友人に支えられている。単に長年住んでいる地域社会に求めることは、家・土地感・地形・気象という条件ではなかった。このことからカテゴリは【支えてくれる友人や地域社会との繋がりへの感謝】と命名した。

⑤カテゴリ【自然現象として受け入れる】への抽出過程

カテゴリ【自然現象として受け入れる】については、<加齢現象や社会現象の変化を自然な流れとして受けとめる><加齢による変化に対して向き合う気持ち><加齢を受け入れた自分なりの健康観の存在>の3つのサブカテゴリから構成された。多くの対象者は加齢による身体的な変化を感じていたが、これらの現象を自然な現象として受け入れていた。また、社会的役割の変化についても自然なこととして受け入れていた。そこで[加齢現象を自然なこととして受けとめる]社会現象の変化を自然なこととして受けとめる]加齢現象を自然なこととして受けとめながら、自分自身も

そうありたい]老いることでの社会的役割の変化を自然なこととして受けとめる]について、サブカテゴリ<加齢現象や社会現象の変化を自然な流れとして受けとめる>と命名した。

また、対象者の中には[健康であるために努力をしたい]と生き生きと語る状況もあり、単に自然な流れに任せるというだけでなく、より健康であるためには努力も必要であることを認識していた。そこでサブカテゴリを<加齢による変化に対して向き合う気持ち>と命名した。また、対象者の中には、加齢による身体的な変化を感じながらも、自分なりに健康であると認識している人もいた。自分なりの満足感が存在している状況であった。そこでサブカテゴリ<加齢を受け入れた自分なりの健康観の存在>と命名した。

⑥カテゴリ【辛い出来事を運命として受けとめる】の抽出過程

カテゴリ【辛い出来事を運命として受けとめる】は<運命だと諦める>の1つのサブカテゴリで構成された。対象者の語りからは、辛かった場面だけではなく、自分にとって人生の転機となったポジティブな側面についても運命という言葉で語られ、[努力だけではどうにもならない運命を感じている]という状況があった。人生で経験してきた多くの出来事において、辛いことに1つ1つ対峙していこうという気持ちの存在も、これまでの語りの中にはあったが、反面[解決できない思いを自分自身で諦める]ことしかできなかったことも語る。そこでサブカテゴリ<運命だと諦める>と命名し、カテゴリとして【辛い出来事を運命として受けとめる】命名した。

⑦カテゴリ【辛さを語りながら向き合う】の抽出過程

カテゴリ【辛さを語りながら向き合う】は、<自分自身が幸せだと思い前向きになる><辛いことを乗り越えるための時間><辛さと向き合い語ることでの浄化>の3つのサブカテゴリで構成された。

対象者の中には身内が亡くなれば、亡くなった方が対象者にとってのキーパーソンであったことから、現在も対峙している状況も伺えた。しかしながら、自分自身が口に出して幸せだと思えるように気持ちを切り替えていた。[自分自身が幸せだと語ることで気持ちを整理している]については、サブカテゴリ<自分自身が幸せだと思い前向きになる>と命名した。また、対象者自身の経験から辛いことを受け入れるようになるには時間が必要であることを認識していた。した

がって[時間と共に癒えた辛さ] 癒えるまでには時間がかかるという思い]については、サブカテゴリ<辛いことを乗り越えるための時間>と命名した。事例によっては時間の経過と共に辛さが薄れていると見受けられる表情の中でも、故人に対する思いの強さや看取りの場面について語ったり、故人を失ったことの寂しさを語っている。しかし、この語りの中で見えたことは、対象者が辛いことを語ることで向き合っていた。辛いことを、何度でも聞いてくれる対象者がいると、辛いことを何度も吐露することで、結果その辛い出来事に向き合っている状況である。先にも、友人に吐露することで昇華があることを述べたが、辛い気持ちを吐露し、共感してもらえ人の存在が求められていた。

[故人に守ってもらっている思いの存在] 考えてもいなかった2重の辛さ] 故人と語れなかったことによる昇華できない思い] 故人と語れたことにより昇華できた思い] 身内を失った境遇の人たちと自分自身との同じ思いを重ねてしまう辛さと向き合う] 心に染みつく故人との最期を語る] 身内の死に対する寂しさ] 故人の思いを達成することを考えて生きた] [故人への強い思いと寂しさを語る] 独居であることによる死や病気に対する不安] 病気を受け入れることができないままで余命の宣告を受けた辛さ] [故人の死に対する思いを引きずらないために考える] 病気に對してようやく納得できた] 当時を振り返り故人に対する回復の思いを語る] 故人と感じた最期の繋がりを他者にも伝える] 今も心に残る故人への強い思いと思い出] 余命を伝えられてから気持ちを整理できた時間の存在] 故人を家族で看取れたことに対する満足感の存在] いい思い出として故人のことを振り返る]については、サブカテゴリ<辛さと向き合い語ることで浄化>と命名した。対象者は、辛いことに向き合っていた当時のことを思い出しながら、納得いく部分、諦めざるを得なかった状況などを語った。今は精神的に安定している状況の中でも、その当時、あるいは今現在の故人に対する思いも語っている。これらの状況は振り返りながらではあるが、自分にとってネガティブな側面だけではなく気持ちの中で納得できたことの存在を自ら見出し語っていると言える。これらの3つのサブカテゴリは、語りの中で昇華していることからカテゴリ【辛さを語りながら向き合う】と命名した。

IV. 考察

以上の結果を踏まえ、後期高齢者が老いの過程を通し経験した辛い体験を、どのように受けとめ、対処してきたかについて、抽出した7カテゴリ、さらにはSOCの視点から考察する。

1. 辛いことに向き合い自分の強さに変える

今回、対象となった4事例は、自分自身の性格的特性の影響もあるが、辛いことを自分の強さに変えて生きてきたことを語った。その口調には張りもあり、自分自身に言い聞かせているようにも見受けられた。高齢者の語りは、自己を再構築し自己を統合する機会にもなることや、苦しいことであってもそこに語られるポジティブな感情を拾っていくことで、自己の生涯発達に向けた支援方法の一つとして有用であることが報告されている^{4,6)}。これらのことから、高齢者は人生の中で様々な危機的な経験を経て、辛いことに対して一つずつ向き合いながらも、前向きにとらえ、気持ちに区切りをつけることが重要なことを、体験的に学習していると推察された。よって、こうして高齢者自身に辛い体験であっても語ってもらうことは、高齢者の精神的健康の改善や維持に支援的意味があると考えられた。

また、今回の対象者は長いライフヒストリーの中で人生を生き抜いてきた人々であり、若いころからの経験の積み重ねによる経験知から導き出されたポジティブな側面を持ち合わせていた。つまり、先行研究においても報告されているように困難に向き合い乗り切った経験を自らの獲得体験へと好転させている可能性が示唆された⁷⁾。

2. 趣味や社会的な役割に目を向ける

対象者は辛い状況から解放される方向へと自分自身で切り替えていく必要性を経験の中から感じていた。辛い時に1人になる時間が多いことは、自分自身で主観の世界に入りこんでしまう脅威がある。そこから解放されるためには身体的・精神的にも忙しいという状況が重要であることも、これまでの経験の中から見出していたのではないだろうか。老年期は自分にとって何が本当に必要かを問われる時期であることから⁷⁾、内的に問いかけ、趣味や社会的役割などの社会参加に目を向けることで今後の生き方をポジティブに検討していたといえる。

3. 支えてくれる家族の存在に感謝する

高齢者にとって幸福感を共有できる家族の存在は重要である。一方で辛い時だからこそ家族の存在も重要であることが明らかになった。このことは、高齢者のみに限られるわけではないが、特に高齢者は心理的にも孤独を感じやすく、そのことから鬱等にも陥りやすい状況がある。今回の対象者は、身内の死が語り中心でない場合であっても、身内の死に関する内容は必ず出現した。されど、家族に伴う辛い心情は、家族との関係において労い、支援される環境が整っていた。一番に辛かった時も、そして今も、家族の存在に癒され、力づけられ感謝する気持ちが存在していた。また、子孫との繋がりなど、辛い時にこそこのような家族の存在が大きいといえる。今回の対象者は、家族機能が高く維持されている事例であったことから、今後、核家族化による家族機能の低下や、生涯未婚率の上昇など、これまでの家族形態とは異なる高齢者の増加等社会的背景も見据えながら、高齢者と家族の存在について検討することが臨まれる。

4. 支えてくれる友人や地域社会に感謝する

友人・知人・地域社会との繋がりが、辛いことの共有となって昇華に機能していることが、本研究からわかった。対象者が在住する地域においては地域社会との繋がりは強く、地域に感謝する気持ちが強かった。本研究の対象者は後期高齢者になっても社会的な関係や役割が縮小することなく、地域の中で生活し、活躍する人が多かった。このことは、高いモラルを維持することにも影響していた。高齢者が地域社会の中で孤立せず、メンバーあるいはメンバーの中心となり得る地域社会の再構成が、高齢者の老いを支える地域力として、今後の課題と考える。

5. 自然現象として受け入れる

老年期の発達課題として、肉体的な力と健康の衰退に適応することがあげられる。本研究では、対象者は身体的な加齢現象を自然に受け入れ、自分なりの健康観を持ち合わせていた。先行研究において、加齢による身体的な変化は、急速にはじまったわけではなく、時間とともに徐々に受け入れられてきたとある⁴⁾。しかし研究対象者の中には、できるだけ健康でありたいと思い・願い、自分なりに努力をしている人もいた。このことは、先に出た感謝する家族に対しても、長生きを心がけていきたいという思いが表れていた。先行研究において長生きの心がけが高い幸福感に繋がることを報告していることから、加齢変化に対し、中村ら

が指摘するように⁸⁾、自然現象としての受け入れのみならず、「長生きを心かける」という加齢に対するアンチな思いにも寄り添うことの重要性が示唆された。

6. 辛い出来事を運命として受けとめる

対象者のうち3名は、辛い出来事を「運命」という言葉で受け止めていた。自分の努力では解決できない出来事であり、このことも長いライフヒストリーの中で同様の状況を幾度か経験してきた中から、体得されたことではないだろうか。「運命」という言葉で気持ちの折り合いをつけていくことの方が、自分自身の気持ちを楽にさせることに役立っているのではないかと考えられる。

7. 辛さを語りながら向き合う

対象者の中には辛さが癒えるまでには時間が必要であること語っていた。自分自身は幸せだと語ることで、辛さと向き合いながら人生を統合しているのかもしれない。その辛さの中にも自分なりに納得しているところを語っており、語ることで自分の気持ちを整理している状況が伺えた。本研究では、過去10年を振り返るという設定としたが、事例によっては、今もって辛さと向き合っている事例もあり、その中から見えてきたことは語ることの意義であった。辛い出来事を語ることは、家族への遠慮、プライバシーの保護等から家族・友人・知人等に、案外自由に行えないことではないかと考える。そこで、多くの思いを吐露できる機会があること自体に、癒しの効果、辛い体験に対処する効果を上げることに繋がるのではないかと考える。

8. SOC スケールとの関連

SOC との関連では、SOC の平均点が53.3点で先行研究結果から比較すると高い値であった。対象者数が6名であることから、個人差も考慮する必要がある。下位因子での検討については、独立して使用することは十分検討されていない。しかし、戸ヶ里らは3因子別々に扱う検討も重要な知見になりうる可能性を示唆している⁵⁾。行動の前段階の心理の検討としてSOCの因子において、対プロセスは、「処理可能感」が対応する。この処理可能感については、B氏以外は8点以上と高かった。対象者の中には、今現在、辛いことと丁度向き合っている事例もあるため十分な検討はできないが、「運命」として受けとめることや、「辛いことに向き合い自分の強さに変える」といったカテゴリーが抽出されたことは、辛い体験＝主観的こだわり

から、運命等、自分から距離をとった客観的出来事として処理できたと考えられる。

VI. 結論

1. 後期高齢者の辛い体験の対処過程は、問題に向き合いながら、自分の強さに変えていくことである。
2. そのプロセスには、辛さを共有できる知人・友人の存在が大きく、支えてくれる家族や友人、地域社会への感謝の気持ちを持ち合わせていた。
3. これまでの経験から、趣味や社会的な役割に目を向けることで、主観世界に落ち込まず、悩みを引きずらない対処行動をとっていた。
4. 後期高齢者にとって、辛い出来事を語る機会は、対処行動を促すことに有効かもしれない。
5. 「運命」等に帰結することで、主観的拘りから距離をとる方法を取れ、処理過程を進めている可能性が示唆された。

V. 研究の限界

今回は、対象者が6名であり、比較的認知機能も維持され社会活動に積極的である背景に限定されている。対象者数を増やすことで後期高齢者の様々な背景を考慮した検討が臨まれる。

文献

- 1) 国立社会保障・人口問題研究所(平成24年1月推計) 日本 の 人 口 将 来 推 計 <http://www.ipss.go.jp/syoushika/tohkei/newest04/sh2401simm.html> (参照 2013-12-16)
- 2) 田中マキ子,松永智子ほか:100歳研究の動向と課題,山口県立大学学術情報,第2号,大学院論集,167-174,2009
- 3) 広瀬信義:百寿者からみたしあわせのかたち,日本抗加齢医学学会雑誌,Vol8,(39),47-51,2012
- 4) 中村律子:高齢者の「主観的健康観」に関する研究,香川大学教育実践総合究,16,157-168,2008
- 5) 戸ヶ里泰典,山崎喜比古,SOCスケールとその概要,看護研究,Vol.42(7),505-516,2009
- 6) 坂本陽子:高齢期の社会化における「語り」の意義,文教大学教育研究所紀要 Vol.14,73-78,2005
- 7) 黒川由紀子,齋藤正彦,松田修:老年臨床心理学,人が老いるとは,有斐閣,1-11,2005
- 8) 中村千枝,吉兼伸子,笹岡和子,田中マキ子,田中

耕太郎,長坂祐二:山口県における百歳高齢者の生活実態第2報百歳高齢者のもつ幸福感の関連要因の検討,山口県立大学学術情報第5号,大学院論集,2012

