

## 【研究報告】

# 独居後期高齢者のサクセスフル・エイジングに関する研究 —北海道オホーツク圏在住の高齢女性の場合—

成島ますみ\* 谷井康子\* 出水美菜子\*

## 【要 旨】

本研究は北海道オホーツク圏在住の独居後期高齢女性がどのように老い、どのように自律した生き方をしているか、また独居生活の支えとなっているものは何か、それらはどのように関連しているか、老いに関する要因を明らかにすることを目的とした。研究デザインは質的記述的研究とした。研究対象者は17名であった。データ収集はインタビューガイドを作成し1～2回の訪問面接を行った。データ分析は得られたデータを事例ごとに生き方についての考えや思いを中心に分析した。その結果、7カテゴリと17サブカテゴリが抽出された。これらの結果から独居高齢女性は自律生活を支える内面的要因を基盤とし、家族の世話や責任から解放され自由に行動できる喜びを感じ満足感を得ていた。また自律生活を支える行動的要因により、他者との交流や助け合いを通して円滑な日常生活や安心感を得ることが出来ていた。高齢者のニーズを把握し①自己の健康管理、②専門職による健康教育、③地域作りのために保健・医療・福祉の専門家による協働が高齢者の自律生活継続には必要であることが示唆された。

【キーワード】 オホーツク圏、独居後期高齢女性、サクセスフル・エイジング

## I. はじめに

サクセスフル・エイジングという用語は、老年学の領域できわめて早い時期から用いられてきたが、Havighurst (1960) の論文に取り上げられて以来、老年学の研究者の関心を集めるようになった。初期の理論は生理学的研究や生物学的研究が先行し、そこで用いられた指標は主に身体的健康、機能的自立、長寿であった<sup>1)</sup>。米国のJ.RoweとR.Kahnは「通常の老化」と「サクセスフルな老化」を区別して論じ、1997年に発表した論文で、「サクセスフル・エイジングの構成要素を、①病気や病気に関連した障害の可能性が低いこと、②認識機能と身体能力が高いこと、③生活に積極的に関与していること」<sup>2)</sup>と述べている。日本に於いて嵯峨座はE.Palmoreがサクセスフル・エイジングの条件として挙げた、長寿、健康、満足の三つの要素のほかに、仕事、参加などの活動をサクセスフル・エイジングにとって欠くことのできない要素であるとして挙げ<sup>3)</sup>、長田はBaltes

の考えを基に「心身共に健康であることは、サクセスフル・エイジングの必要条件であり主要因でもあるが、自分自身の行動や活動を制御する個人の能力や態度と関連するパーソナル・コントロールや社会的貢献とも捉えられている生産性や生活満足感も、いわば十分条件として重要な要素と考えられる」<sup>4)</sup>と述べている。また、秋山は「サクセスフル・エイジングはライフスタイルによって実現化可能であり、食べ物に気を付ける、運動をする、知的な刺激を常に受けるといったことで、出来るだけ社会に出て行き社会に役立つことをするというライフスタイル」<sup>5)</sup>と述べている。

急速な高齢化が進行している現代の日本において、後期高齢者の健康障害や認知機能、社会活動などはどうなっているかを把握することは、看護の側面でも高齢者のQOL向上を支援するために重要と考える。今回の調査対象とするK市は北海道の東部に位置し、オホーツク海に面しておりオホーツク圏に含まれる。この地域の特徴としては農林水産漁業

\* 日本赤十字北海道看護大学

(2013. 3. 27受理)

が中心で沿岸ではホタテや牡蠣の養殖が盛んである。農業では玉葱、ビート、小麦など大規模農業が行われている<sup>6)</sup>。人口は約12万人であるが、毎年減少傾向にある。K市に於ける高齢者の状況を見ると、65歳以上の高齢者人口は平成18年度28,513人、平成20年度は3万人を超え、団塊世代が高齢期を迎える平成26年度には34,625人と推定されている。高齢化率は平成18年度22.2%、平成20年度23.88%、平成22年度25.46%（全国23.1%）であり、平成26年度は28.91%に達すると推測され<sup>7)</sup>、いずれも全国平均を上回っている。また、高齢者のいる世帯の状況をみると、65歳以上高齢者のいる世帯が総世帯に占める割合は年々増加し平成20年は36.2%であった。世帯累計では、高齢者の単身世帯・高齢者2人のみ世帯の増加が予測される<sup>7)</sup>地域である。

農林水産漁業を中心とする地域での独居高齢者の生活について把握することは、高齢者医療保健福祉活動に於いて有益な情報となると考える。特に75歳以上の後期高齢者は健康障害や生活上の困難が徐々に生じやすく、自己の将来に対する不安や死に対する思いも顕著になって来ると考えられる。

そこで、寒冷地である北海道の中でも高齢化率が高い東部オホーツク圏の一地域を対象に、独居生活をしている後期高齢女性の生き方について調査をすることとした。調査結果は、自律した独居生活を継続するためにどのようなライフスタイルがあるか、高齢者の生活と環境との関係についてなど、知る手がかりを見出すことが出来ると考える。得られた成果は独居後期高齢者の健康管理、自律生活継続の支援に役立てられると考える。

## II. 研究目的

独居後期高齢者がどのように老い、どのように自律した生き方をしているか、また独居生活の支えとなっているものは何か、それらはどのように関連があるか、サクセスフル・エイジングに関する要因を明らかにする。

## III. 研究方法

### 1. 研究デザイン

質的記述的研究

### 2. データ収集期間

2011年3月～2012年1月

### 3. 研究対象者

北海道K市の独居後期高齢者

### 4. データ収集方法

先行研究を参考にインタビュー・ガイドを作成し、それを用いて家庭訪問し、半構成的インタビューを行った。

面接内容は了解を得て録音し、逐語録を作成した。

### 5. インタビューガイドの内容

①健康状態、②日常生活状況、③趣味・特技、④ライフイベント、⑤将来の夢・希望、⑥老いや死に対する思い等で構成した。

### 6. データ分析

得られたデータを生き方についての考え方や思いを中心に、Baltesらのサクセスフル・エイジングの考えを基に分析を試みた。元気で生き生きした自律した生き方はどのように周囲の環境に適応しているのか、その根源となっているものは何か、それらをどのようにしたいと望んでいるのかという視点から分析した。分析は妥当性を高めるため研究者全員で分析内容の検討を繰り返し行った。

### 7. 倫理的配慮

本研究は日本赤十字北海道看護大学の倫理審査委員会の承認を得て行われた（日赤北看793）。

研究対象者は地域ボランティア活動をしている方からの紹介により決定した。研究参加への依頼は紹介者からの簡単な説明により内諾を得た後、研究者が口頭と文章を用いて説明し、同意の得られた高齢者と同意書を交わし実施した。

## IV. 研究結果

本研究では、17名の独居後期高齢者が研究対象者となった。対象者は全員女性で、年齢は75歳～95歳（平均年齢81.6歳）であった（表1）。

独居生活となった理由は、配偶者との死別14名、娘の結婚1名、姑の施設入所1名、姑との死別1名であった。全員結婚の経験があり、子どもは0～4名であった。別居家族の居住地は道内・道外さま

表1 対象者一覧 (全員女性)

年齢	独居理由	活動・健康等	老い・死生観
75	夫と死別	コーラス・習字	老いは自然
75	娘の結婚	若返り会・野菜作り	永代供養を依頼
77	夫と死別	書道・コーラス	自然に枯れる
78	姑と死別	ボランティア・卓球	ポックリ逝きたい
79	夫と死別	演歌舞踊・カラオケ	亡くなるのは寂しい
79	夫と死別	園芸・孫とメール	老いは寂しい
79	夫と死別	詩吟・押し花・麻雀	自然体
80	夫と死別	カラオケ・健康熟	コロッと死にたい
81	夫と死別	習字・水彩画	死ぬのは怖くない
82	姑施設入所	カラオケ・畑	人を頼りにしない
82	夫と死別	若返り会・老人クラブ	夫と同じ納骨堂へ
83	夫と死別	社交ダンス・作文	夫に会える楽しみ
85	夫と死別	短歌・作文・手芸	死んだらおしまい
85	夫と死別	カラオケ・電話	まだ考えたくない
85	夫と死別	日本舞踊・民謡	コロッと逝きたい
87	夫と死別	短歌	死んだらおしまい
95	夫と死別	和服を着る	何も出来なくなる事

ざまで、市内或いは近隣に娘夫婦が暮らす高齢者もいた。

健康状態は全員が「健康」「まあ健康」と感じていたが、殆どの高齢者は高血圧などの慢性疾患があり、月に1～2回定期的に受診し、検査や内服治療を受けていた。積極的治療を必要とする急性期疾患に罹っている高齢者は殆ど見られず、外出時杖を利用する高齢者は1名のみで、車の運転をする高齢者は80歳代で1名、70歳で2名であった。

趣味活動については、積雪のため冬季は活動できないが約半数が庭先での菜園や畑仕事を楽しみとしていた。また、公的機関や私的機関の高齢者対策のプログラムへの参加は体力作りや仲間作りのために殆どの高齢者が参加していた。内容としては、シルバー・アンチエイジング教室、若返りの会、カラオケ教室、体操教室、ダンス教室、詩吟の会、老人クラブ、文集の会（さいはてのふだん記）、麻雀など多種類であった。

現在職業に就いているものはいなかったが、過去の職業では教師（小・中・高校・職業学校）6名、編み物・舞踊の師匠2名、看護師・保健師・助産師3名、会社員（タイピスト、保険外交員、郵便局員、宅地建物取引主任）4名、自営業手伝い2名、付添い婦1名、主婦1名（重複者あり）であり、半数以上が専門的な資格を持ち、職業に着いた経験を持っていた。

また、毎日の生活の中で常に化粧を整え、半衿を

付けた和服で過ごすことを習慣としている高齢者も数名いた。

公的福祉サービスの利用は、デイケア利用1名、介助や介護サービスを受けている参加者は見られなかった。

得られたデータを事例ごとに生き方についての考えや思いを中心に分析した結果、7カテゴリー、17サブカテゴリーが抽出された（表2）。

以下、カテゴリーは大きさの順に【 】, [ ] で表示し、生データは『 』で記載する。

ひとつめのカテゴリー【自己の能力への挑戦】については、[①今まで培ってきた技能（自分史の著作、詩吟、短歌、書道、絵画、コーラス、日本舞踊など）を更に高めようとしていた]・[②自分の技能を友人や後輩へ伝授しようとする意欲が見られた]で構成されていた。若い時から培ってきた技能は様々で多岐に及んでいた。

『自分史の著作に励んでいます。後世の人に読んでもらいたい』（70代）、『趣味はコーラスです。も

表2 カテゴリー・サブカテゴリー

カテゴリー		サブカテゴリー
第一層	自己能力への挑戦	① 身に付けた技能と活動 ② 自己の知識や技能の同僚や後輩への伝達願望
	一人暮らしの気楽さ	① 自由な時間と活動 ② 他者に左右されない意思決定
	老いと死の受け止め	① 自然に枯れて行く自己の受け止め ② 自然体としての老いと死の受け止め ③ 魂の生き通しとしての死者と自己の繋がり ④ 祈りを通して配偶者や先祖との一体感
第二層	近隣者との繋がり	① 冬季の積雪や凍結に対する近隣者の支援の重要さ ② 相互の助け合いや協力体制の尊重 ③ 独居生活に必要な菜園作業の相談や手伝い
	雪解け後の菜園作業の楽しみ	① 野菜、花、果物の栽培の楽しみと生活の糧としての収穫 ② 収穫物の近隣者への配布の楽しみ ③ 菜園作業困難時の近隣者への依頼による栽培継続
	社会活動と健康づくり	① 高齢者や障害者の活動支援のボランティア活動 ② 軽いスポーツでの体力維持 ③ スポーツや趣味活動を通しての仲間の広がり
第三層	自律した生き方	サブカテゴリーなし 第一層及び第二層の上に成立している層 第一層、第二層があることにより可能となる



う40数年やっています。週に2回練習があって楽しいの。カラオケはダメ。あとはお習字を7年位かしら、今も週1回通っています』(70代)、『詩吟は主人が亡くなってから始めたんだけどね。友達に勧められて入ったから、簡単に止めたくない、下手でも良いから続けたい』(70代)、『水墨はもう15~16年になるね。上手にならないけど。年に3回展示する機会がありますから、やっぱり展示するために描く』(70代)、『私は週に2回コーラスをして、月2回水墨画をしています。今は水墨画は役員もしているので、文化連盟の準備で忙しいの』(70代)、『短歌は今年でね30年になって、今歌集を作っているんです。さいはての「ふだん記」は入って25~26年、ただ、もう年数だけ』(80代)、

参加者の殆どが今まで培ってきた技能を楽しみつつ継続し喜びを感じていた。また、自分の技能を孫や友人に教えようと意欲的に取り組んでいる内容が多く見られた。

『習字を近くに住む孫に教えています』(70代)、『日本舞踊を孫に教えています。娘の子で時々来るので教えています』(70代)、『伝統料理を毎年作り、子どもに届けています』(70代)、『野菜作りを友人に教えています』(70代)

これらの積極的な様子から、このカテゴリーを【自己の能力への挑戦】と命名した。

2つめのカテゴリー【一人暮らしの気楽さ】については、[①日常生活の中で自由に時間を使い活動できる]・[②周囲に気遣うことなく、自分で考え決めることが出来る]で構成されていた。

『一人暮らしになって良かったのは自由、介護から解放されたって言うんですか、今が一番幸せな時』(70代)、『あのね、好きな時間に出れるということ』(70代)、『年取ってからのの方が自由で楽しい。若い時持っているような制約されることが多いでしょう』(80代)、『一人住まいをして良かったのは、やっぱり、時間的に自由だし、ね』(80代)、『自由に歩ける、父さんいる時は帰る時間にうさかったから。今、自由だから。今が一番良い時だね』(80代)、『時間を自由に使える、何でも自由。自由ってことすごく良いわあ』(80代)。

70代より80代の高齢者が“自由”という言葉で一人暮らしを語っていた。

『良かったと思うことは全部自分の意思で動けること、それは絶対良いこと。自分の考え通りにやれる』(70代)、『自分のことだけ考えれば良いかな。周りのこと考える必要無くなる。自分のことだけでしょ、ね』(80代)、『一人でのんびり好きなことをして、今が楽しい時期かも知れんね』(80代)。

第二次世界大戦後の時代をくぐり抜けて来た高齢者は、配偶者は無くなり子どもは独立し一人暮らしになったが、束縛から解放されたような積極的な言葉で今を表現していた。夕食時、寂しさを感じるが一人暮らしの自由を満喫している高齢者がそこに居た。このカテゴリーを【一人暮らしの気楽さ】と命名した。

3つめのカテゴリー【老いと死の受け止め】については、[①自然に枯れて行くことと捉えていた]・[②自然体としての老いや死を受け止めていた]・[③死者について、魂の生き通し(魂は生き続ける存在)と捉えていた]・[④日々の祈りを通して、亡くなった配偶者や祖先との繋がりを持っていた]で構成されていた。

『老いは自然。生きるってことと死ぬってことは神様から貰ったものだと思ってます』(70代)、『私の亡くなった後始末は住職さんに頼んであるから。穏やかにみんなに迷惑かけないで死ねたらいいなあ』(70代)、『自然に枯れて行けば良い、最期はなすがままそれが良いと思う。自然が一番いいよね』(70代)、『死んだらそれでおしまい、そう思っています』(80代)、『死ぬのは当たり前のこと』(80代)。

高齢者は、配偶者や親を看取るという経験を通し、老いや死を自然のこととして受け止めていた。

『人生一回しか無いんだから明るく、くよくよしないで生きて行ったらどうかなってね、皆さんに言いたいですよね』(80代)、『生きることしか、今では考えてない。死ぬことは考えたくないなあと思ってね。まあ自然体だね』(80代)、『死ぬのはもう、寿命来たんだからしゃあないしね、その人の寿命来たんだと思うから何とも思わない』(80代)、『自分

の死ぬ時はね、逝くんならコロッと、寿命来たらコロッと行くって言うからさ』(80代)。

宗教は仏教、キリスト教その他など様々であるが、積極的に今を生きる言葉が聞かれた。

『死んだら夫に会えるからね、かえって楽しみなくらいだわ』(80代)、『ご先祖さんがいるから私たちがいるのでね。ずっと繋がっているんだなあと思って、こうやってお経をあげさせて頂く、ご縁があつてのね』(80代)、『父さん亡くなる前におばあちゃんか誰かが迎えに来たって言った。二か月前に連れに来たの、さっさと来いって』(80代)、『位牌には聞いたことない名前もあるんですけど、先祖だろうと思ってお経をあげています』(80代)。

高齢者はそれぞれの形で配偶者や先祖との繋がりを感じ、日々手を合わせていた。このカテゴリーを【老いと死の受け止め】と命名した。

4つめのカテゴリー【近隣者との繋がり】については、サブカテゴリー [①自力での対応が困難な冬季の積雪や凍結の危険性に対する近隣者の支援の重要性]・[②相互の助け合いや協力体制の尊重]・[③独居生活に必要な菜園の相談や手伝い]で構成されていた。

日常生活動作に支障はなくとも冬季の雪はねは年齢を重ねるにつれ厳しくなり、更に場合により毎日必要となる。今回の調査では、要・不要及び支援内容が70代と80代では大きく分かれた。

『3年前から業者さんに頼んでいたの。若いあんちゃん2〜3人で、手で雪かきしてくれてね。その後お隣で機械買ったからやってくれるようになったの。やっぱり雪はねは大変だよ。私これから出来ないと思う』(70代)『今まだ玄関の雪などはね、自分で庭へ投げるのでね、それはなんともないですよ。お向いさんなんか、隣もね、してあげるよって言うってくれるんですけど、運動のためって言っていつまで出来るかね。まあ近所にお世話になりながらこうやって生きているんですよ』(70代)。

70代の高齢者はまだ半数が雪はねをし、運動と捉えているが、80代の高齢者は支援を必要としていた。

『朝雪降ると、お隣さんが優しい方で必ず雪をはねて下さるの。ほうきで掃くだけなら出来るけど、スコップ持てないもの。自分の歩くとこだけやとこだからね』(80代)。

独居であっても孤立している高齢者は見られず、友人や近隣者と積極的に関わりを持っていた。

『家空ける時は、新聞とかお願いねって言うと、ちゃんと玄関の引き出しに入れておいてくれますし』(70代)、『お隣さんとは子ども同士も仲が良く、親までもね。良い隣に巡り合ったんだなあと感謝しています』(80代)、『隣の人と何かあったら救急車を呼んでもらう事になっていて、住所・名前・電話番号を用意している』(80代)。

高齢者は菜園作業について近隣の人や友人に相談し、手伝いを受けていた。

『堆肥作りを隣町の人が教えてくれたので野菜くずなどで作って、そして、ミカンの皮も乾燥しておいて虫除けに成るって聞いたんでそれを畑に撒くとかね』(70代)、『苗はね、Kさんが下さったの、今年もね。もし成功しなかったら頼むねって言うてあるの』(70代)、『隣にとっても良いご主人が居て、いろいろ手伝ってくれたり、教えてくれたりするので、何とかやっていけるかな』(70代)、『畑はそこですけど、作るのは葉っぱくらいです。木は梅とあんずを剪定さんに見て貰っています』(80代)。

高齢者は近隣者から春から秋にかけて菜園作業の支援を受け、雪に埋もれてしまう冬季は除雪という支援を受け、その繋がりを大切にして暮らしていた。このことから、このカテゴリーを【近隣者との繋がり】と命名した。

5つめのカテゴリー【雪解け後の菜園作業の楽しみ】については、[①多くの野菜、花、果物などの栽培を楽しみ、生活の糧としていた]・[②収穫物を近隣に配り、喜ばれていた]・[③畑の世話が困難な場合、近隣者の手を借り栽培を継続していた]で構成されていた。今回の参加者は全員一戸建て住宅に暮らし、広さは様々であるが、庭に木や花を植え野菜や果物も育てていた。

『春にジャガイモを植えて、秋に大根植えています。他にはリンゴとプルーンが成り楽しみです』(70代)、『季節によっていろいろな野菜を育てますよ。苦瓜は夏育てて、葉っぱ類は春育てて、大根も育てます』(70代)、『少しばかり自分の野菜、ハウレンソウ作ったり、上手なもの作れないけどトマトとかきゅうりとか苗を買って来て植える。楽しみです』(70代)、『梅がなった時は梅漬け、梅干しじゃなく梅漬けを作ります』(80代)。

食べきれぬほど収穫できた野菜類は近隣にお裾分けしていた。

『無農薬の野菜を育てて近所の方に差し上げています』(70代)、『うまく出来なかったらKさんに分けて貰います。Kさんはすごく上手なんです』(70代)、『子どもにやらないで、他の人にあげるから梅漬けはつくりますけどね』(80代)。

無農薬の野菜そのものであったり、加工品にして近隣や友人に配り喜ばれていた。

『お隣のご主人が手伝ってくれて、それから本格的に、いろいろ勉強しながらやるともうこれ以上の活動は出来なくなりました』(70代)

と張り切っている高齢者も見られた。

『庭の木の剪定は、業者さんにも頼みます』(80代)。

自分ですることが困難になって来た高齢者は隣人や専門家の手を借りながら、畑や庭を管理していた。高齢者にとって冬季は来春何を植えようか計画を練る楽しい時間にも成っていた。このことから、このカテゴリーを【雪解け後の菜園作業の楽しみ】と命名した。

6つめのカテゴリー【社会活動と健康づくり】については、[①ボランティア活動では高齢者や障害者の活動支援、相談や話し相手となっていた]・[②スポーツ(卓球、柔軟体操ウォーキングなど)で体力維持と友人関係の広がり求めていた]・[③スポーツ(若返り会、シルバー・アンチエイジング教室)や趣味活動(ふれあい塾)を通して仲間づくりを楽しんでいた]で構成されていた。ボランティア活動

は社会福祉協議会での障がい者の活動支援だけでなく、所属するサークルの活動の一環として、定期的に行っている高齢者も多数いた。

『社会福祉協議会で週に5日活動して、相談を受けたり話し相手をしています』(70代)、『話し相手だとかボランティアのことちょこっとしたり、出来る範囲内で手伝わせて頂いています』(70代)、『ボランティアで老人ホーム行ってるのも月に2回』(70代)、『コーラスのボランティアで老人ホームへ月1回行きます』(70代)、『月に2回、老人ホームの手芸クラブで二十何年ボランティアをしています』(70代)、『障がい者のお花見とか難聴者の旅行に空いている時は付き添いボランティアをしています』(70代)、『社会福祉協議会で卓球教室に参加しています』(70代)、『不定期にだけど家に友人が集まると、柔軟体操をしています』(80代)、『あたしね、ただ歩くのがいいの。重たいもの持ったりしたらなんかダメなの。杖突くのは嫌だから』(80代)。

その他の高齢者は冬季でも毎日自宅の周りを散歩する、出来るだけ歩くようにしているなどであった。

『週2回コーラスに参加し、月2回ボイストレーニングして頂いてます。コーラスは25~26人いて、ボイストレーニングは12~13人。それは合唱団に自分が行く時に役に立つから』(70代)、『シルバー・アンチエイジング教室で1時間、ボール使ったりで楽しいですよ』(70代)、『いろんな趣味の中で一番好きなのはダンス、社交ダンス。ダンススクールが出来たからね』(80代)。

70代は積極的にボランティア活動をしていた。体力維持・趣味活動は、年代に関係なく様々であり、その内容は多種目に及び、定期的に行われていた。この他若返りの会は社会福祉協議会が主催し、数名が参加していた。活動と友人は同じように繋がり、友人の紹介で活動に参加するようになるなどしていた。積極的に社会活動し健康の維持増進を図ることから、このカテゴリーを【社会活動と健康づくり】と命名した。

7つめのカテゴリー【自律した生き方】については、サブカテゴリーとなるデータは無かった。しかし、第一層および第二層が有ることにより成立して



いる対象者の生き方、その様子から、このカテゴリーを【自律した生き方】と命名した。

## V. 考 察

結果より抽出された7つのカテゴリーはサクセスフル・エイジングに関する要因と考えられる。ここでは、オホーツク圏に於ける独居後期高齢女性の老いや生き方、またそれらの支えとなっている要因について、更にそれらの関連について考察する。

### 1. カテゴリーから得られた7要因の関連

結果より7つの要因が見出された。これらのカテゴリーは自律生活を支える要因として2層に分類することが出来、自律した生き方を頂点に3段階で表すことが出来る(図1)。

これらの要因は相互に関連しあい、独居後期高齢者の健康的側面や物理的・人的環境的側面として自律生活の支えとなっていると考えられた。

第一層のカテゴリーは、【自己の能力への挑戦】、【一人暮らしの気楽さ】、【老いと死の受け止め】から成り、それは高齢者一人ひとりの人生観・死生観・価値観に裏打ちされた哲学的な部分を成している。この部分を基盤としてその人らしい生き方や個々の生きる意味が表れると考えられる。このベースとなる部分が存在することにより、孤独感や疎外感に陥ることなく「一人暮らし」が成立しているのではないかと考えられる。

第二層は、第一層の基盤の上に【近隣者との繋がり

り】、【雪解け後の菜園作業】、【社会活動と健康づくり】など外的な繋がりや支援があって成り立っていると考えられる。

第三層の【自律した生き方】は、周囲の人から隔離された存在ではなく、周囲の人々との交流を持ちながら相互扶助のもと生活することから成立すると考える。自分の能力を發揮することは最も身近な集団に参加することで他者との交流の上に自分を生かすことに関係していた。従って、この三層は相互に重なり合い関連している。この重なり方は個人個人により異なり、その差異は高齢者一人ひとりの歴史、ライフスタイル、取り巻く環境など高齢者の生きてきた体験を反映していると考えられる。

北海道オホーツク圏は、北海道の中では積雪が比較的少ない地域であるが(平均97.5cm/月)、12月から3月までの4カ月間は戸外の最低気温が $-10^{\circ}\text{C}$ ~ $-20^{\circ}\text{C}$ となり、雪は固く根雪となり、雪害から生活を守るためには自宅周辺の雪かきは重要な仕事となる。この際、地域ぐるみの対策と共に近隣者との繋がり是不可欠となる。雪に閉ざされた冬季に周囲との関係性を断ち切った状態で、なお且つ周囲の支援なしに高齢者が単独で生活することは不可能である。高齢者が一人で生活するには、自分から積極的に参加する自助と社会が高齢者を支える共助があって成り立つ営みであると考えられる。

### 2. 独居後期高齢者の自律生活を支える内面的要因

第一層に含まれる要因は【自己能力への挑戦】、【一人暮らしの気楽さ】、【老いと死の受け止め】であった。これらは独居後期高齢女性が自分の老いや変化、人生の終結を自然のこととして受け止めながら、独自の生き方をして行くための基盤となっていると考えられた。高齢者は配偶者との死別や子どもの独立が独居となるきっかけとなっているが、殆どが別居家族との同居を望んでいなかった。施設入所は2名が考えていると語ったが、これは市内にある施設を指しており、子どもの居住地とは無関係であった。今まで主婦として或いは母として家族に社会に尽くしてきた様々な役割から解放された自由を感じていた。住み慣れた地域の中で生活が継続できることを望んでいた。谷井は日米の高齢者を比較し、「高齢者は十分な時間のゆとり、独りでも生きていける健康、経済状況や環境があり、自立・自律した生活が出来ること」に満足している」「日米の高齢者は、家族との同居や施設での生活ではなく、住み慣れた地

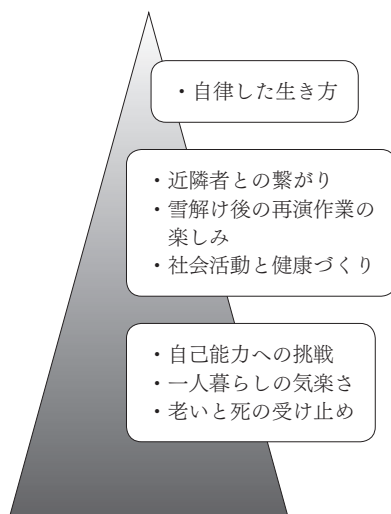


図1 7つの要因と階層

域の中で自立・自律した独自の生活の継続を熱望していた」「日本では、この要望は各地域の社会福祉協議会や民生委員や地域活動として相互扶助の精神が強く働いていた」<sup>8)</sup>と述べている。K市の高齢者も「ずっとここにいたい」と希望する人が殆どであった。谷井は大都市の高齢者について「長年続けた趣味や特技を磨くことにより、自己の潜在能力を自ら引き出し、喜びを感じていた」<sup>9)</sup>と述べている。K市に於いても長年培った趣味・サークル活動により友人が存在し、自律生活を支える1つの要因となっていた。高齢者は過去の人生の中で様々な体験、特に配偶者や両親、兄弟、友人を見送った体験が自己の死をも受け入れやすくしていると予測される。また、高齢者は現在の生活の中で故人の魂との繋がりを感じ、祈りや話しかけによって一体感を得ていると思われた。この一体感は精神的安寧をもたらし、将来への不安や焦燥感を軽減していると考えられる。

E.Erikson は、老年期の発達課題として「絶望」対「統合」を挙げている。この課題を乗り越えることにより「英知」という生きる力が得られる。「英知：は人生を振り返り、生きた体験を統合的に捉え、自己の生きる意味を見出し、死をも恐れることなく冷静に受け止めることが出来る力となる」<sup>10)</sup>と述べている。独居後期高齢女性は老いや死の恐怖や不安を自然のこととして受け止めることにより、自己の生活を自由に謳歌している。他者からの束縛を受けることのない独居生活の自由は気楽さをもたらし、残された時間を十分に活かして自己の能力を伸ばそうと挑戦する姿勢が見られた。A.Deeken は、人間の潜在的能力について「死への恐怖には今まで気付かなかった潜在能力の開発を促すという役割もあります。人間は誰でも、自分の限られた寿命を超える何かを創造して、後世に残したいという願いを持っています。普段は意識下に埋もれている欲求ですが、死への恐怖によってこれが目覚めると、強力なインスピレーションとして働きます。死への恐怖には自己の有限性を自覚させ、創造性を発揮させるという積極的な機能もあるのです」<sup>11)</sup>と述べている。後期高齢者は自己の未来を予期しつつ、日々の楽しみ(友人との語らいやボランティア活動)や喜び(コレクションの食器を磨く、自分史の完成など)を生きがいとして、達成感や満足感を感じながら今を生きて来た。神谷は、自由への欲求について「山の頂に立って大空を仰ぎ、胸を張り思い切り大気を吸い込む。下界の一切の束縛を離れてのびのびと呼吸が出来る。

高い木の上に停まっている小鳥のように自分からどこへでも飛んでいけるようなその主体、自律性の感情」<sup>12)</sup>と述べている。今回の研究に参加した独居後期高齢女性は子どもや夫の世話等の束縛から解放され、自分の意思で行動できる喜びを感じ、満足感を得ていると考えられる。

今回参加した17名のK市在住独居後期高齢女性の多くは第二次世界大戦後本州あるいは道内からの移住、樺太・満州から引き揚げて来た人々であった。後期高齢者に共通していた体験として、極寒の地での第二次世界大戦と戦後の食糧難という厳しい生活体験や夫とがむしゃらに働き生活を支えた体験があった。Baltes は「高齢者が自己の変化していく能力に合わせ、過去の体験から生まれた英知を使って、新たなゴールを設定する」<sup>1)</sup>と述べ、また M. Marsiske は「サクセスフル・エイジングは個人が生活に満足し、充足するという意味を含み、避けられない加齢による喪失の影響を最小限にしながら、自分たちの生活を最大限肯定的に活用する方法を見出し、いこうとすることである」<sup>13)</sup>と述べている。戦前・戦後の厳しい体験は辛さを乗り越える、耐え忍ぶなどの技を身に付け、独居生活の中で起こる問題を解決する基になっているのではないだろうか。また、これら高齢者の厳しく辛い体験は、現在の生き方に活かされているのではないかと考えられた。「独居後期高齢者は自律した生き方を選びとってきたため、依存することや意思決定を他者に委ねることを望んでいない。そして、人生最期の時まで自己の意思に沿って生きたいと願っていた」と谷井は都市部の後期高齢者について述べている<sup>9)</sup>。オホーツク圏に於いてもこの思いは共通していると考えられる。

### 3. 独居後期高齢者の自律生活を支える生活行動要因

第二層に於いては、第一層の基盤の上に【近隣者との繋がり】、【雪解け後の菜園作業】、【社会活動と健康づくり】などの行動面から成り立っていた。

北海道オホーツク圏の冬季は約4カ月にわたって厳しい寒さと積雪が続く。独居後期高齢者は近隣者から家周辺の除雪作業の手助けを受けていた。このような厳しい自然環境の中では雪害などの危険性を避け、安全性を確保するために近隣者同士の強固な繋がりが自律生活を維持していくための必修条件となっている。高齢者は繋がりを維持継続するために



常日頃より積極的な挨拶や周囲への気配りを心がけていた。

また雪解け後には、庭先に花を植えたり野菜を育てたりと菜園作業を楽しみにしている高齢者が多く見られた。

自分自身で菜園作業が出来ない身体状況に陥った場合にも、他者に菜園の世話を依頼したり、育て上げた野菜を他者にもお裾分けしていることがあった。これは決して一方的な行為ではなく、ここから更に物々交換へと至る。

更に作物の行き来だけでなく、野菜や花の育て方・管理の仕方について知識の交流もしていた。このような過程は他者との良好な交流関係の基盤となっていると考える。

社会活動としてはボランティア活動が多く、高齢者や障がい者の活動支援、相談や話し相手となっていた。これらの活動は定年退職後から現在に至るまで続けていたり、結婚後からずっとボランティア活動をしているなど、長期的に行っていることが特徴的であると考えられる。ボランティア活動や他者を思いやる行動は、他者から感謝される或いは人に役立っているという感覚を持つことになり、自尊感情の高まりや誇りを感じていた。

健康づくりでは、趣味を生かした体力維持や友人関係の拡大を求めている。実施内容としては、卓球や柔軟体操、ウォーキングやカラオケ、社交ダンスなどで自主的に継続しており、今後も続けて行く意思を抱いていた。

高齢者はまた、庭先で野菜を無農薬或いは有機農法で育て、それらを積極的に利用していた。北海道はもともと畜産・漁業の盛んな土地であるが、今回対象としたオホーツク圏の高齢者も食べ慣れた魚介類と野菜を中心に調理し食していた。店に売られている御惣菜は求めず、調理をし、漬物の文化も盛んな地域柄季節の漬物も作る高齢者を多く見かけた。添加物が入っているものは食べないようにし、糖分も控えめに調理することを心がけ、健康づくりに関しては運動だけでなく、栄養面からも自己管理に努めていた。

Baltesらは「サクセスフル・エイジングの視点として、個人が低下・減少していく資源にも関わらず、いかに適切な機能を維持しようとしているか、また、認識的・身体的喪失をしつつある個人がいかに日々に課せられた仕事を達成しようとしているかを理解することは重要である」<sup>1)</sup>と述べ、更に、「いかに

適切な機能を維持しようとしているか、また、認識的・身体的喪失をしつつある個人がいかに日々に課せられた仕事を達成しようとしているかを理解することは重要である」<sup>1)</sup>と述べている。

これらのことから、第二層に於いては他者との交流や助け合いを通して達成感を得ることが出来、また、自己の存在意義を見出していると考えられる。更にこのことは、日常生活を充実して過ごすことのできる根底となっているのではないかと推察できる。

#### 4. 自律した生き方

カテゴリーから得られた7要因の関連性は、それが並列に存在するものではないという考えに及んだ。重なりは、先ず高齢者自身の価値観・人生観・死生観というスピリチュアルな部分が存在し、その上に健康・活動、楽しみ、人との繋がりが在り、その上に孤立した存在ではない高齢者のライフスタイルがある様に考えられた。高齢者の内面的要因、スピリチュアルな部分には心の支えも存在した。それは信仰であり、別所帯の子どもでもあり、孫であった。谷井は「独居後期高齢者は死を覚悟し、死後の段取りまで計画している場合が多い。特に自律した生き方を選択した時点から主体的に死までの生き方や死後のことについて考えていた」<sup>9)</sup>と述べている。K市の後期高齢者も家族や地域との繋がりをもち、毅然と誇り高く能動的に一人暮らしをしていた。

## VI. 結 論

今回調査したK市の高齢女性は、孤立せず自ら積極的に【近隣者との繋がり】を持ち、【雪解け後の菜園作業を楽しむ】に、冬季以外でも様々なスポーツをし、食生活に気を配るなど【健康づくり】に励み、友人と共に活発に【社会活動】していた。それは長年の趣味を通しての【自分の能力への挑戦】であり、【一人暮らしの気楽さ】を継続するために必要な努力であった。一人暮らしの寂しさも聞かれたが、寂しさより“自由”を謳歌している様子が浮かび上がって来た。オホーツク圏の独居後期高齢女性は北海道開拓史にあるような厳しい環境の中で、おおらかに逞しく人生を生き抜いて来ていた。これまでの豊かな人生経験から自然に枯れて行く、自然体として【老いと死を受け止め】、日々配偶者や祖先に祈り、繋がりをもち、独居後期高齢女性はたおやかに一人で暮らしていた。

## Ⅶ. おわりに

本研究では北海道オホーツク圏のK市在住独居後期高齢者のサクセスフル・エイジングについて調べた。今回の対象者17名は、市街地に暮らす高齢者であり、農村部及び漁村部を含んでいないためK市全体の傾向、オホーツク圏全体の傾向を捉えられていないという研究の限界がある。

今回の研究より、高齢者のニーズを把握し①自己の健康管理、②専門職による健康教育、③地域作りのために保健・医療・福祉の専門家による協働が高齢者の自律生活継続には必要である事が示唆された。

今後、高齢化の進展と共に2人世帯から単身者世帯の増加が起こりつつあるオホーツク圏では、独居高齢者が急増すると考えられる。更に中心部より離れた地域での高齢者について研究を進めたいと考えている。

## 謝 辞

本研究を行うに当たり、冬季の折に玄関先の雪はねをし快く迎え入れ、丁寧に体験を語ってご協力下さいました地域の高齢者の皆様に心より感謝申し上げます。

なお、論文は第32回日本看護科学学会に於いて発表した内容に加筆、修正致しました。

## 引用文献

- 1) P.Baltes : The process of Successful Aging, *Aging and Society*, 16, 397-422, Cambridge Univ press, 1996
- 2) J.Rowe, R.Kahn : Successful Aging, *The Gerontologist*37(4), 427-431, 1997.
- 3) 嵯峨座 : エイジングの人間科学、40-42、学文社、1993.
- 4) 長田久雄 : 人生80年時代に円熟期を如何に過ごすか、クォーターリー生活福祉研究、通巻62号、Vol.16.No.2. 明治安田生活福祉研究所、2009.
- 5) 秋山弘子 : 第11回講演 超高齢社会のサクセスフル・エイジング、将来社会を俯瞰した研究開発ビジョン研究会、2008.
- 6) オホーツク総合新興産業 : オホーツクの農業 2010、2010.
- 7) 北見市 : 4期北見市高齢者保健福祉計画・北見市介護保険事業計画、北海道北見市、2009.
- 8) 谷井康子 : 独居する女性後期高齢者のサクセスフル・エイジングの日米比較、平成15年~18年度科学研究費助成金 研究成果報告書、2007.
- 9) 谷井康子 : 大都市の独居後期高齢者のサクセスフル・エイジング、19-28、日本赤十字北海道看護大学紀要、2012.
- 10) E.Erikson, J.Erikson, H.Kivnick, 1997 / 朝長正徳・朝長梨枝子訳 : 老年期 生き生きしたかわりあい、57-77、みすず書房、2007.
- 11) A.Deeken : 死とどう向き合うか、156、NHKライブラリー、2002.
- 12) 神谷美恵子 : 生きがいについて、11、66、みすず書房、2007.
- 13) M.Marsiske, M.Franks, etc : Psychological Perspective on Aging, 145-175, In *Aging the Social Context*, Morgan, I.Kunkel, S.Pine Forge Press. 1998.