

< 原著論文 >

高齢者の一人暮らしを支えている 精神的・社会的状況

Mental and Social Situations that Provide Support
to Elderly People Living Alone

船木 祝（札幌医科大学）
Shuku FUNAKI

山本 武志（札幌医科大学）
Takeshi YAMAMOTO

旗手 俊彦（札幌医科大学）
Toshihiko HATATE

栗屋 剛（岡山大学）
Tsuyoshi AWAYA

Abstract

In the present study, we focus on the extent to which elderly living in solitude are satisfied with their lifestyles. To examine this issue, semi-structured interviews were conducted with twelve elderly persons (ages 69-90). The transcripts from these interviews were analyzed through a qualitative-inductive approach.

Overall, the obtained information could be classified into seven categories. Concerning their self-relationships, five categories could be noted: (1) Manners of interpretation regarding what it means to live alone; (2) attitudes and behavior exhibited in order to find pleasure and meaning in one's life; (3) attitudes and behavior employed to survive hardship; (4) pride felt in one's endeavors and past achievements; and (5) intentions behind self-confrontation. Concerning relationships with others, two categories could be seen: (6) An existence that provides encouragement to the elderly and (7) feelings of being useful to others.

The information provided during the interviews suggests that in order for the elderly to better accept their present situation, it is necessary that they are able to find ways of deepening and improving both their self-relationships and relationships with others.

Keywords : elderly living in solitude, autonomy, loneliness, worthwhile living, human relations, family and friends

I. はじめに

総務省の「平成 22 年国勢調査」によると、総人口に占める 65 歳以上人口の割合（高齢化率）は 23% で、そのうちの 16.4% が一人暮らしとなっている¹⁾。内閣府の「平成 17 年度世帯類型に応じた高齢者の生活実態等に関する意識調査」によれば、一人暮らし世帯の 7.2% が「心配ごとの相談相手がいない」、11.2% が「近所づきあいはない」となっている²⁾。さらに、国立社会保障・人口問題研究所の推計（平成 26 年）によれば、2035 年の独居高齢者の 2010 年比増加率は、全国で 53% 増になる見通しである³⁾。このように、独居高齢者問題は、今後一層深刻なものになると考えられる。

内閣府の「平成 23 年度高齢者の経済生活に関する意識調査結果」によると、60 歳以上の高齢者の会話の頻度に関して、「毎日」が、単身世帯を除けば 9 割以上であるが、単身世帯では 75.8% にとどまり、「2 日～3 日に 1 回」とする人も 14.8% いる。頼れる人の存在の有無に関しては、「同居の家族・親族」が 77.2% と最も高く、単身世帯では「別居の家族・親族」が 66.0% に達し、「近所のひと」、「友人」、「その他」、「いない」とする割合も他の家族形態に比べて高くなっている。生きがいを感じることに 대해서는、配偶者がある人が 84.5% で高く、単身世帯では 73.0% で低い⁴⁾。このように、単身世帯は他の家族形態に比べ、相対的に会話の頻度が少なく、頼れる人を別居の家族・親族や他の人たちに見出す傾向が強く、生きがいを感じることも少ないことがわかる。内閣府の「平成 25 年度高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果」によれば、60 歳以上の高齢者が生きがいを感じる時は、「孫など家族との団らんの時」が 48.8% で最も多い⁵⁾。この結果からも、近くに家族がいないような一人暮らし高齢者にとって、生きがいを見出すことがより困難であるといえる。

北海道の 2010 年の 65 歳以上の人口の割合（高齢化率）は、総務省「平成 22 年国勢調査」によると 24.7%、札幌市が 20.5%、留萌市が 28.2% である¹⁾。全国平均の 23% に対して、札幌市は高齢化率が低いが、留萌市は大幅に上回っている。留萌市は約 3 割が 65 歳以上の高齢者となっている。札幌市では、2012 年 1 月病死した姉と障がいを抱えた妹の孤立死という痛ましい事件も報じられている⁶⁾。札幌市保健福祉局の調査によれば、2012 年 4 月から 6 月の 3 か月で 43 人の生活保護者が孤立死している⁷⁾。ここには都市部での社会的弱者の孤立化という問題が浮かび上がってくる。留萌市は北海道西北部に位置する留萌地域の中心都市である。その基幹産業は水産加工であり、市の中心部は商店街、南部には官公庁、学校、住宅地が広がっている。東西を走る留萌川を中心に両翼には平原、丘陵が続く⁸⁾。留萌市 NPO 法人るもいコホートピアによる保健福祉アンケート（平成 20 年度）によれば、65 歳以上の高齢者の 11.9% が一人暮らしになっている。このアンケートの自由回答法の質問事項に対しては、「独居老人の寂しさ、不安、精神面のケア等、住民同士が助け合って暮らせるよう見本となることを導入してほしい」との訴えがある⁹⁾。ここにも高齢者の孤立化問題が認められる。

独居高齢者が幸せな生活を送るためには、精神的満足を維持することが重要である。アメリカの心理学者ラーソン（Robert E. Larson）により、孤独感がないということは、高齢者の幸せな生活のための重要な指標であることが明らかにされている^{10) - 12)}。合田は、高齢者の一人暮らしを支える要因に関して、人生に対する意識と、他者との関係がしっかりと結ばれていることの重要性を主張している。前者に関しては、一人暮らし肯定感、主観的健康観、生きがい感、生きざま、自負感、信念、存在感、愛着、使命感、喪失感が指摘される。後者に関しては、とくに家族や祖先との絆の重要性が強調されている。このように、独居高齢者の生活を支える精神的側面と、周囲の者との関係性といった社会的側面の検討が重要であることがわかる¹³⁾（注）。

このような独居高齢者の日々の生活の精神面、及び社会面における経験をさらに掘り下げて調査する必要があると考える。高齢者はいったい一人暮らし生活をどのようにとらえているのであろうか、毎日どのような気持ちをもちながら生活を送っているのであろうか、過去の経験をどのように解釈しているのであろうか、どのように自分に向き合っているのであろうか、周囲との関係性においてどの

ような存在やあり方が支えになっているのであろうか。このような、内面的な気持ちを尋ね、過去を振り返ったり、自分と向き合う語りに耳を傾け、周囲との具体的な関係性を尋ねることで、独居高齢者を支えている精神的状況と社会的状況を明らかにするために、インタビュー調査を基にした質的研究が必要であると考えます。

II. 目的

札幌市及び留萌市在住の独居高齢者の精神的・社会的状況を調査し、独居高齢者が精神的に満足できる生活を送れるための指針となる、一人暮らしを支えている構造の一端を明らかにする。

III. 方法

1. 研究デザイン

質的記述的研究

2. 研究参加者

札幌市及び留萌市在住の 65 歳以上の独居高齢者男女各 6 名計 12 名を対象とする。北海道勤医協家庭医療センター月寒ファミリークリニックに通う患者、NPO 法人るもいコホートピア「るもい健康の駅」の利用者各 6 名ずつ計 12 名である。自分の思いを語ることに支障があると考えられる医療依存度の高い独居療養者、及び認知症高齢者は調査対象候補者から除外した。

3. インタビュー期間

平成 25 年 9 月～平成 26 年 1 月

4. インタビュー方法

北海道勤医協家庭医療センター（寺田豊センター長）月寒ファミリークリニック、及び NPO 法人るもいコホートピア（小海康夫理事長）「るもい健康の駅」から紹介していただいた独居高齢者に、調査参加協力依頼書を郵送し、協力の意思を確認した。個別訪問もしくは調査対象者の希望する場所（居宅や公共スペースなど）に、研究者 2 名が紹介看護師、介護支援専門員、もしくは病院職員とともに訪れ、調査の目的の説明をしたうえで、研究調査への参加同意書を得た。同意が得られた方に対してのみ、一人暮らしの生活における精神的状況についてのインタビューガイドを用いた半構成的面接調査を実施した。面接内容は研究参加者の了承を得て録音した。面接時間は平均 62 分（38 分～83 分）であった。インタビューは、独居年数、一人暮らしになった経緯、日課、一人暮らしの中で感じていること、周囲との関係、地域についての思い、日々の暮らしで支えになっていること、辛いときに必要なサポート、周囲や社会への訴え、今後の思いなどについて語っていただいた。また相互的な話の流れで、自由に語っていただいた。

5. 分析方法

面接で得られた録音テープから逐語録を作成し、まず、逐語録を繰り返し読み返し、語られている内容をコード化した。次に共通内容をもつコードをまとめたものを集約しサブカテゴリーを形成した。そして、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象し、カテゴリーとして分類した¹⁴⁾。

分析結果に発言や意図が正しく表されているか、共同研究者間で合意が得られるまで検討し、一貫性、確証性の確保に努めた。また同席した看護師、介護支援専門員に、今回の調査研究結果が他の独居高齢者にも当てはまるかを確認し、適用性の確保に努めた¹⁵⁾。

6. 倫理的配慮

札幌医科大学倫理委員会の承認を得たうえで研究に着手した（平成 25 年 7 月 22 日、承認番号：25-2-12）。

研究参加者には、研究の目的及び方法、協力の任意性と撤回の自由、個人情報の保護、研究成果の公表について文書と口頭で説明し、書面で同意を得た。

面接時はプライバシーに配慮し、また、調査に関する資料は、厳重に管理した。使用するコンピューターは、パスワードにて管理され、本研究の実施責任者及び実施分担者のみが使用した。データベースはすべて連結可能匿名化し、情報が漏洩しないように厳重に管理した。面接調査については、身体的危険性は存在しないが、面接時の対象者の疲労や心理的負担が引き起こされる可能性がある。インタビューに際して、緊急の支援が必要と思われた場合には、可能な限り本人の同意を得て、主治医やその地域の地域包括支援センターなどに連絡できる体制をとった。

IV. 結果

1. 研究参加者の基本情報（表1）

研究参加者の年齢は 69 歳から 90 歳で、平均年齢は 77.8 歳であった。独居年数は 2 年から 46 年で、平均独居年数は 17 年であった。

2. 分析結果

分析の結果、最終的に、高齢者の一人暮らし生活を支えている精神的・社会的状況に関して、7つのカテゴリと 15 のサブカテゴリとに集約できた（表 2）。以下、カテゴリは【 】、サブカテゴリは〔 〕で示す。「 」は研究参加者の言葉である。その語りの中にある（ ）内は、筆者の補足したものである。（ ）内の英字はケースを示す。

以下、分析に用いた逐語録で着目した部分の発言例を用いて、カテゴリとサブカテゴリについて説明する。

（1）【一人暮らしのとらえ方】

このカテゴリは高齢者がひとり暮らしをどのようにとらえているかに関係する。＜気を遣わなくて、自由でいい＞ととらえる高齢者と、＜何でも自分でやらないといけない＞と一人暮らしを自分に課せられた課業ととらえる高齢者がいた。

① 〔気を遣わなくていい・自由でいい〕

夫を 49 歳のとき亡くし、その後引き取った孫も大学進学のため家を離れてから 20 年間一人暮らしを続けている研究参加者（K）は、一人暮らし生活のことを、「ひとりはいいです。気を遣わなくてもいい」と述べている。同居していれば家族にだって気を遣わなくてはならない。それに比べ、一人だと朝起きてから何をするにしたって自由にできるのがいいと語った。

また、23 年前に夫を亡くし、その後子供も独立し、同居していた姑も義妹のところに転居して以来、21 年間一人暮らしを続けている研究参加者（E）は、一時は夫の家族も含めて 6 人暮らしをしていた頃もあったという。そうした「いつもいつも誰かがいる生活」と比べて、今の一人暮らしは、かえって「小さいときの暮らしと同じぐらい……自由」でいいと語った。

② 〔何でも自分でやらないといけない〕

このように自由で気ままな暮らしを享受している高齢者がいる一方で、一人暮らし生活において健康問題や力仕事、安全対策などに関して自分で決め行動することを、自分に課せられたものととらえる高齢者がいた。妻の急死後、一人暮らし生活が 8 年になる研究参加者（B）は、冬のウォーキングの後、血圧が上がって倒れ救急車に運ばれた経験をしてから、健康に気をつけるようになったという。そして健康問題については、なるべく人任せ、社会任せにするのではなく、「最終的には、個人の意識がきちっとしなかったら解決しない」と語った。また、介護が年々大変になった夫が特別養護老人ホームに入所して以降、一人暮らし生活が 2 年になる研究参加者（C）は、夫がいなくなってから大工仕事も自分でするようになったという。そして、「やる人いなかったら仕方ないもんね。やらなきゃね」と語った。

事例	年齢	性別	地域	独居歴	独居のきっかけ
A	74 歳	女性	札幌	9 年	夫との死別、姑の入所
B	79 歳	男性	札幌	8 年	妻との死別
C	77 歳	女性	留萌	2 年	夫の施設への入所
D	69 歳	女性	留萌	10 年	姑の死去
E	77 歳	女性	札幌	21 年	姑の別居
F	72 歳	女性	札幌	12 年	夫との死別
G	90 歳	男性	留萌	7 年	妻との死別
H	74 歳	男性	留萌	9 年	妻との死別
I	81 歳	男性	札幌	26 年	妻との死別
J	82 歳	男性	札幌	35 年	離婚
K	90 歳	女性	留萌	20 年	家族との別居
L	69 歳	男性	留萌	46 年	離婚

表 1 研究参加者の基本情報

カテゴリー	サブカテゴリー
一人暮らしのとらえ方	気を遣わなくていい・自由でいい 何でも自分でやらないといけない
楽しみや生きがいを見出すための姿勢・行動	きょう一日を楽しく生きる 退屈しのぎがある・生きている実感がある
辛い時期を乗り越えるための姿勢・行動	一日一日を大事に生きる 気持ちの整理をする
生き抜いてこれた・やり遂げた自信	苦勞して今がある 大きな仕事を任された
自分に向き合う	孤独には慣れていた あまり深刻に物事を受けとめない
支えとなる存在	ばあちゃん存在 気心の知れた間柄 同じ境遇の人
人に必要とされる存在であること	人に喜んでもらう 人の役に立ちたい

表 2 高齢者の一人暮らしを支えている精神的・社会的状況

また、見知らぬ人が来たら嫌なので、家の鍵を 18 時にはかけるようになったという。そして、「(一人になって鍵を) かけたり、言葉が荒くなってくる。全く知らない人が来たらね。何か、自分でやらなきゃどうしようもならないんだろうから、まあ、頑張ってるやります」と、一人暮らしでは身の安全を自分で守らなくてはならないと語った。

このように、一人暮らしを自由でいいと享受している高齢者と、自由で自立した暮らしを自らに課せられた課業ととらえる高齢者がいることがわかる。

(2) 【楽しみや生きがいを見出すための姿勢・行動】

このカテゴリーは、高齢者がひとり暮らし生活を日々楽しく送るうえで、心がけている気持ちのもち方や、日々の行動に関係する。独居高齢者は将来のことを考え不安を感じるとき、〔きょう一日を楽しく生きる〕と自分に言いきかせることによって、そうした気持ちを抑え、前向きに生きようとしている。また、一人の時間をもて余すときその一日を乗り切るために気晴らしをしたり、趣味を通じて生きがいをもてる時間をつくろうとしている。

① 〔きょう一日を楽しく生きる〕

一人暮らしが9年になる研究参加者(A)は、夫を亡くしこれまでと生活が変わったとき、自分の人生はこのまま「苦勞の人生で終わるかしら」と思っていたという。今でも健康などいろいろな悩みを抱えているという。そして、こうした一人暮らし生活の困難を毎日、次のような気持ちをもつことで乗り越えているという。「いろいろ悩みはあるんだけど、そのときに当たってみなきゃわからないから、あんまり先のことを考えないようにして、その日その日かな。そういう生活です」。妻を亡くしてから一人暮らしが9年になる研究参加者(H)も、病気になったときのことなど将来のことはあまり考えたくないという。病気になったら治るものは治る、治らないものは仕方ないという。そして、「あんまりそういうこと(今後暮らしで不安な点について)考えない。……ああ、きょう1日終わったなって」「きょう1日楽しく生きることしか考えない」と語った。

このように、将来への不安がよぎるとき、悩みを考えないようにして〔きょう一日を楽しく生きる〕という前向きな気持ちをもつことが、高齢者の一人暮らし生活を支えていることがわかる。

② 〔退屈しのぎがある・生きている実感がある〕

趣味・娯楽・日課などのすることがあることは、今置かれている一人暮らしの状況の中で、退屈しのぎになったり、また充実感を与え、生きがいをもたらしたりする効果があることが明らかになった。一日の時間をもてあますとき、研究参加者(A)は家の片づけをしたりパソコンでゲームをしたり、家の周りを散歩したり、スーパーに買い物に行ったりして過ごすという。そうすると「とにかく一日が早い」という。また研究参加者(A)は、「ひとりになってみて初めてわかるけれども、やはり、お友達がいてくれるということがすごくうれしいです。よく言いますよね。ひとりでは絶対生きていかれないってね」と述べたうえで、そのような友達は趣味の仲間であると語った。「やはり、趣味ですね。カラオケなんですよ、私。それがまた生きているようなね」。このように、人と共同でする趣味は独居高齢者に生きがいを与えていることがわかる。

(3) 【辛い時期を乗り越えるための姿勢・行動】

このカテゴリーは、家族を亡くして突然一人になったような辛い時期を乗り越えるために、高齢者が自分に言いきかせている気持ちのもち方や、辛い気持ちを抑えるために実践している行動に関係する。

① 〔一日一日を大事に生きる〕

45歳の頃夫を亡くし、その後15年共に暮らした義母も亡くなった後、一人暮らし生活が10年になる研究参加者(D)は、次のように語った。「1人になって何を思ってるのかね。何か、真剣ですね、1人って。何か、緊張してるっていうかね、1日、1日ね。お父さん亡くなってからもそうだったの。自分

でもう碎けそうになるのね。だけど、きょう1日、きょう1日って思って、1日を大事に過ごしたような気がする」。このように、家族を亡くした時期、独居高齢者は「一日一日を大事に生きる」という真剣な姿勢をもつことで、辛い気持ちを抑えていることがわかる。

② 「気持ちの整理をする」

研究参加者（D）は、毎日、日記をつけているという。とくに辛いとき日記をつけることには気持ちを整理し、その辛い気持ちを抑える効果があるという。「だから、日記は毎日書いてるのね。そしたらね、それで足りなくて、1年に何回かまとめて、自分の気持ちの整理、それで、私、抑えてきたのかな」。また研究参加者（D）は、父の日に亡くなった夫を思い返し、いまでも見守ってくれていると信じて語りかけるように日記で近況報告をするという。たしかに家族が亡くなって当分落ち着くまでは日記は書けないが、「しばらくして冷静になるというか、書く気になる。書く気になったときに、これ、すらすらっと何だか知らん、書いちゃうの。それだけ。自分の気持ちを整理してる」、という。このように、独居高齢者は、家族を亡くした時期や、また時間が経過してから亡くした家族を思い出すようなとき、日記をつけるなどしながら辛い気持ちを抑えたり、気持ちの整理をしたりしていることがわかる。

（4）【生き抜いてこれた・やり遂げた自信】

このカテゴリーは高齢者が、さまざまな困難や苦勞を乗り越えてきたことや、成し遂げてきたことを振り返ることに関係する。そうした過去を振り返ることが今ある生活を送るうえでの支えになっている。

① 「苦勞して今がある」

農家に嫁いで12年間、朝早くから農作業をし、収穫時期は夜遅くまで働いた苦勞を、研究参加者（A）は、次のように語った。「大変です。汗がぼろぼろ落ちて、水田に。だから、今は楽過ぎて。時間が余り過ぎるというか」。農家をやめてからも清掃会社で20年働いた（A）は、しみじみと「やはり、苦勞してみても今があるからね」と述べた。苦勞を乗り越えてこれたことが自信となって、今の生活を支えていることがわかる。

② 「大きな仕事を任された」

56歳のときに妻を亡くし、26年間一人暮らし生活を続けている研究参加者（I）は、以前建設業の仕事で携わったことがある、空港、病院、高層ホテルの建設や、阪神淡路大震災の復旧工事のことを語った。そのうち羽田空港の整備工事での様子は次のようであったという。「今の全日空の整備工事を三千何百トンくらいの鉄骨があったのかな。それを全部リストアップして、ジャッキで上げてね」。10年間単身赴任生活をしながらのこの羽田での仕事では、現場の職長を任されたという。「（羽田には）社員待遇にして、ボーナスもやるから10年、夏、冬来てくれということで10年間行ってたんですけどね。今で言う現場の職長みたいなことをやってたからね」「（質問者）じゃあ、頼りにされてたんですね」「どこがよかったか知らんけども、社長にそう言われてね」。このように、過去を振り返り、自分が頼りにされ大きな仕事を成し遂げたということが、高齢者として今生きていくうえでも励みになっていることがわかる。

（5）【自分に向き合う】

このカテゴリーは、一人暮らし生活を続けていくうえで功を奏したとする自分の性格の性質を、高齢者が自ら分析することに関係する。生い立ちによって培われた性質や、また一見マイナスであるような性質が、一人暮らし生活を送るうえでよかったのかもしれないと語る高齢者がいた。

① 「孤独には慣れていた」

研究参加者（F）は、夫を急病で亡くして以来、12年続けてきた一人暮らし生活について、自分の性格を分析しながら語った。当たり前な存在だった夫が急にいなくなったとき、夫のありがたみをつくづく感じたという。「いなくなって、本当にいろんなことわかりましたね。いいところが見えて、変

なもんですね。変なもんで、いるときって、わがままを言ってもお互い当たり前のようにしてたんですけど、ああ、こういうことって、男の人がいないと本当に困るってことがいろいろありましたね」。そのような精神的ショックを耐えてこられたのは、一人っ子であったせいもあり、割と孤独に慣れてたからだという。「それと、一人で何気なくそうやって、偶然一人しかいなくてきてるから、幾らか、(夫が亡くなって)皆さん10堪えるところが8ぐらいだったのかね、そういうショックもね」「元来、あんまり暗くないんだと思うんだわね。一人っ子で育ったせいもありますね。孤独にね」。

② 「あまり物事を深刻に受けとめない」

研究参加者 (B) は、妻を亡くしてからの一人暮らし生活を元気に続けてこられたのは、自分の性格にもよるといふ。あまり物事を深刻に、まじめに受けとめないことがかえってよかったかもしれないという。「俺ね、どちらかという気が小さいほうで、もともとはあれをするのだけれども、その反面、ルーズなところがあるの。面倒くさがり屋だと。だから、それでカバーしているんじゃないかい、俺の場合は。……本当に真剣に考えてたら疲れてしまう」。このように、ルーズであったり、面倒くさがりであったりする自分の性格をありのままに受け入れることが、一人暮らし生活を受け入れるための支えになっている高齢者がいることがわかる。

(6) 【支えとなる存在】

このカテゴリーは、配偶者を亡くした頃の辛い時期、そしてこれまで一人暮らしを続けてくる中で、支えになった存在に関係する。少数ではあっても、それぞれの高齢者にとっての心の支えになった人たちがいた。

① 「ばあちゃん」の存在

研究参加者 (D) は、夫が亡くなった後の辛い時期を、15 年間同居していた姑のおかげで乗り越えられたと思い返す。「(夫が亡くなってから) ばあちゃんが私を支えてくれてた、うん。本当言うと、だから、ばあちゃんにもっと感謝しなきゃいけなかったのかなと思って。10 年たって、今もこんなことを思います」。そして、身近で忙しく元気に過ごしていた、そのばあちゃんの生き方に自分を重ね合わせ、それに今でも倣いたいと語った。「でも、ばあちゃん、80 過ぎても、私よりずっと元気だったですよ。一本菊、菊をつくって、忙しくね、うん。(略) 私、あれだけのことでできないけど、うん、そういうところは、やっぱり一緒にいると見てるのね、ばあちゃんの生き方をね。ばあちゃんの生き方、自分で。どの程度まねれるかわかんないけど」。このように、心を大きく占める存在が励みになったりモデルになったりして、独居高齢者の精神的支柱になっていることがわかる。

② 「気心の知れた間柄」

研究参加者 (F) は、夫を亡くし精神的ショックを受けていたとき近くにいてくれた義姉のことを語った。「こういうときにいてくれたらって思いますけど、やっぱり、年が若かったからか、割と皆さんに言われると、同級生なんか、もちろんまだご主人がいる方からも、よく頑張ったねって言われるけど、何気なく周りに姉もいたし、実の兄弟はいないんですけど、幸い、恵まれてるから……」。こう語り出した (F) にとって、義姉は今では何でも言いたいことが言い合える間柄になったという。「この年になったら、……、本当は義理の姉になるし、結構年も離れてるから、何でも言っちゃいけないんでしょうけどね、90%は言ってますね。(中略) 向こうも言ってくるからお互いにえぐるようなことを言ってるねとかって、時には、個人的なね。そういう仲になっちゃいましたね、おかげさまで。私も感謝してます、姉にそういうことを言えるっちゃんことをね」。このように、少数でも何でも言い合えるような気心の知れた人が近くにいることが、独居高齢者の心の支えになっていることがわかる。

③ 「同じ境遇の人」

研究参加者 (K) は、よそには食べに行かないのに自分の家にはたまにご飯を食べにくる近所の人のことを語った。その人も、子どもが一人で、一人暮らしをしているという。「たまにその *** さんって

いう人が来るのさ。***さんも、息子1人、自分1人でひとり暮らしだからね。だから、朝ご飯を食べて行ってるのと聞いたら、いや、食べて行かないって言うから、帰ってから食べるって言うから、そうしたら、一緒にご飯を食べるかって。私はここでご飯を食べてんだけど、出てきて、今度は2人でご飯食べてね、***さんと」。このように、同じ境遇の者同士だからこそわかり合えて、一緒に家で食事をするような親しい関係になっていることがわかる。

(7) 【人に必要とされる存在であること】

このカテゴリーは、独居高齢者が周囲の者に援助を差し出すことにより得られる満足感に関係する。

① 「人に喜んでもらう」

以前自分の子供二人と、夫の両親とも一緒に暮らしていた頃もあった研究参加者(E)は、もともと近所づき合いはあまりなかったという。また、一人暮らしになっても一緒に出かけたり、お茶をしたり、食事をしたりする友達はいないという。その一方で、家にいるとき、好きな手作業の仕事を楽しんでいるという。そして、たとえば、本のハードカバーやお菓子などの作ったものを人に渡しているという。「きょうも、ちょっとプールに行くのに、見たいというか、渡したい人がいたので、こんなふうに、本のハードカバーをつくっています。……この用紙を折るところからね。……これはブローチなんです。もう重くて、若いときにつけたのは重くなったんで、はめ込みにしてみたんです」「ひとり暮らしだった方が入所していますので、そこへ2カ月か3カ月に一度ぐらいちっちゃなお茶菓子をもって行って、……ちょっと同じ話をしたりというふうになっているんですが、顔を見たら喜んでくれるので、そこへ行って、……」。このように、自分の作ったものを人に渡して喜んでもらうことが、高齢者に満足感を与えていることがわかる。

② 「人の役に立ちたい」

研究参加者(H)は、趣味仲間の間や、地域での仕事で人の役に立っていることについて、次のように語った。「(パークゴルフ愛好会に) 最初から入ってるんだから、最初から入った人間はやめられねえんだって。(略) 一人なものだから、結構使われるんですよ」、「僕は、地域を大事にしていますよ。そうしないと、何にも貢献しないというのはあれだからね。役は何もやっていないけど、働くことは何も苦にならないからね。だから、草刈とか、雪投げとかってというのは、出て行って協力してね」。このように、独居高齢者は、人の役に立つことで、自分も満足感を得ていることがわかる。

V. 考察

独居高齢者の中には周囲に気兼ねなく何でも思い通りにすることができる一人暮らし生活を「気を遣わなくていい・自由でいい」ととらえている者がいる。そこには、これまで負担の多かった家族との同居生活からの解放感が認められる。その一方で、一人になったことで、健康問題や安全対策等「何でも自分でやらないといけない」と、自立した生活を自分に課せられたものととらえている独居高齢者もいる。このように、一人暮らしの自立した自由な生活を、気楽で居心地がいいものと経験する高齢者と、自分に課せられた課業として経験する高齢者がいることがわかる。松坂は、独居高齢者の生活感情に関する研究において、一人暮らしの現実へ対応していくためには、一人で生きていく意地をもって自立を望むことが重要であるとしている¹⁶⁾。したがって、とくに自立の意識が一人暮らしを続けていくうえで重要な生活感情であることがわかる。本研究で明らかになったように、このような自立した自由な生活を、解放感とともに享受する高齢者と、それを自分に課せられた課業としてとらえる高齢者がいる。前者は、これまでの世話や介護などの負担が大きかった人に多い。後者においては、これまでいろいろと家族に頼っていたことを自分でこれからはやらなくてははいけないとの気持ちが強い。後者の場合、自立した生活は、一足飛びに実現されるものではなく、さまざまな紆余曲折を経ながら達成されていくプロセスであるといえる。

独居高齢者は、将来に対する不安を抱くとき、〔きょう一日を楽しく生きる〕と自分に言いきかせながら、そうした気持ちを前向きに乗り越えている。したがって、このように自分に言いきかせる姿勢は、一人暮らし生活に幾分慣れてきたとき、日々の暮らしを楽しく送っていくうえで高齢者の心の支えになっている。一方、そのような気持ちのもち方だけではなく、日々の行動において、買い物や散歩など外に出たり、友達と一緒に趣味を楽しんだり何かをすること、することをつくることが、〔退屈しのぎ・生きている実感〕を可能にしている。このように、今に集中する精神面の気持ちのもち方と、積極的行動の双方の要素が交互に作用しながら、独居高齢者の不安で揺れ動く気持ちを抑えていることがわかる。

家族を亡くし、突然一人暮らしになって途方に暮れるとき、高齢者は〔一日一日を大事に生きる〕と真剣に自分に言いきかせながら、そのような時期を乗り越えようとしている。また、辛い気持ちを抑えるために日記をつけることなどをして、〔気持ちの整理〕をしている。このように、独居高齢者は、人生のターニングポイントとなる辛い時期に自分に言葉を言いきかせる工夫や、行動面での工夫を試みていることがわかる。

過去を振り返ることが、高齢者に一人暮らし生活を送るうえでの自信を与えている。農作業など、大変な労働をとまなう生活の苦労を経験し、そうした苦労を乗り越えてきたことが、〔苦労して今がある〕との思いにつながり、ひとり暮らし生活を続けていくうえで、独居高齢者の自信となっている。また、建設現場の職長などの〔大きな仕事を任せられ〕成し遂げたという記憶は、今でも誇りとなって高齢者の心を支えている。谷井は、大都市の独居女性高齢者の事例研究において、エリクソン（E. H. Erikson）の成長発達理論を基に分析結果を考察する。老年期の発達課題としての自我の統合が、88歳の女性の事例において、人生の中での苦難を乗り越えてきた経験に基づく誇りなどによって成し遂げられているとしている¹⁷⁾。この点は今回の調査研究でも確かめられたといえる。

自分に向き合い、自分の性格を分析することで、一人暮らし生活に順応している高齢者もいる。一人っ子で一人で過ごす時間が多かったため、もともと〔孤独に慣れていた〕と語り、そうした性質が、一人暮らし生活に向いていると解釈する高齢者がいる。また、ルーズで面倒くさがりといった、一見、マイナスととられがちな自分の性格のおかげで、かえって、一人になっても〔あまり物事を深刻に受けとめず〕に暮らしていくことができたと考える高齢者もいる。このように、自分の性格を一人暮らし生活に合ったものとして受け入れることは、一人暮らし生活の受容を容易にしているといえる。松坂は、一人暮らし生活に順応していくためには、今の自分を肯定的にとらえることも重要であると指摘する¹⁶⁾。こうした自己の受容は、自分に向き合い、それまでの生い立ちや経験を振り返りながら、紆余曲折を経て成し遂げられるプロセスであると考ええる。

周囲との関係性がどのように独居高齢者を支えているかという点に関しては、まず、配偶者を喪失したときなどの辛い時期、身近に忙しく元気で過ごしていた姑である〔ばあちゃん〕が、今でも心を大きく占める存在となっていることが明らかになった。そうした存在が、感謝の気持ちとともに、生き方のモデルとして、一人暮らし生活における励みになっている。次に、配偶者を喪失したときに身近にいてくれた義姉が、今でも何でも気兼ねなく言い合えるような〔気心の知れた〕関係になって、支えてくれていると語る高齢者がいた。何でも言いたいことが言い合え、寛げるような関係が、独居高齢者の孤独感や不安感を和らげていることがわかる。さらに、一人暮らしで、子どもも一人といったように〔同じ境遇にある人〕に親しみやすさを覚え、他の人とは違う親密な関係をもちやすいと語る高齢者がいた。同じ境遇だからこそ、お互いに共感し、理解し合えるといえる。谷井は、少数でも家族や友人との強い信頼関係が自立した生活を実現するためにも重要であると指摘する¹⁷⁾。独居高齢者の場合、こうした信頼関係は、居心地よさが土壌になって形成されると考える。あまり形式ばった、緊張した関係ではなく、寛いだ、気兼ねなく言いたいことが言い合えるような間柄が求められている

といえる。

一方、独居高齢者は、周囲からの支えだけではなく、こちらからの周囲への働きかけによって役立つことができるような関係を望んでいる。好きな手作業で作ったブックカバーやお菓子を人に渡して「喜んでもらう」ことに満足感を示す高齢者がいた。また、パークゴルフ愛好会でのいろいろな仕事に使ってもらったり、近隣の人たちのために草刈や除雪などをしたりして、「人の役に立つ」ことに幸せを感じる高齢者もいた。それゆえ、今後、社会において独居高齢者を単に援助を受けるべき存在と位置づけるのではなく、他者を援助する立場に位置づける視点も一層求められるといえる。平成 24 年 3 月に公表された、文部科学省「超高齢社会における生涯学習の在り方に関する検討会」の報告書素案においても、「高齢者をこれまでのような社会的弱者として保護される人という誤った見方から、地域社会の一員であるという見方」へ国民意識を変えることの必要性が指摘されている¹⁸⁾。

古田・流石・伊藤は、農村部の在宅閉じこもり高齢者に関する研究において、一人暮らしの高齢者の中には、自宅での生活に満足感を持ち、日課に楽しみを組み込むなど前向きな暮らしを送っている者がいることを指摘している。こうした高齢者の特徴は、現状に折り合いをつけ、それを肯定している点にあるという¹⁹⁾。たしかに、高齢者が前向きで積極的になるためには現状を受容する意識がとくに重要であるといえる。しかし、このように、現状と折り合いをつけ、前向きに生きていくに至るには、一人暮らしの解釈、言葉、行動、過去の解釈、自分の性格の分析といった独居高齢者の自己との交渉、及び信頼できる人間関係の構築や周囲への働きかけといった他者との絶え間ない交渉プロセスが必要であると考えられる。

以上のような、独居高齢者の絶え間ない自己との交渉、及び他者との交渉を経て生み出されるプロセスを念頭に置けば、規範としての「自律パラダイム (autonomy paradigm)」の下、個人の自律原則の促進を最上位の課題に置くアメリカ型生命倫理はひとつの限界を示すと考えられる。自己との交渉、及び他者との交渉は揺れ動く気持ちの中で紆余曲折を経て進められる。自立した生活も解放感とともに比較的容易に実現できる高齢者もいれば、課業としてとらえ、時間と努力を要する高齢者もいる。独居高齢者は、自立した生活を求めているだけではなく、不安感に駆られたり辛かったりする気持ちを、言葉や行動を駆使し、過去や自分に向き合い、周囲との良好な人間関係を築くことによって整理したり、抑えたりすることに努めている。そうした、独居高齢者の自己、及び周囲との絶え間ない交渉を経て生み出されるプロセスを考察するうえで、欧州連合「生命倫理と生命法における基礎的倫理的原理」に関する宣言である「バルセロナ宣言」(1998 年) が注目される。当該宣言は、アメリカ型生命倫理の 4 原則に代わるものとして、新たな生命倫理の 4 原則「自律 (autonomy)、尊厳 (dignity)、統合 (integrity)、傷つきやすさ (vulnerability)」を定めた。そこでは、「自律」原則が最上位に位置づけられるものとして強調されず、「傷つきやすさ」も同様に重要な概念であるとみなされている^{12), 20)}。独居高齢者に関しては、自立した生活を強く意識していこうとする側面だけではなく、さまざまな交渉を通じて紆余曲折を経ながら何とか現状に折り合いをつけていこうとする側面が注目されなくてはならない。人は加齢とともにさまざまなニーズを抱える。そして、家族と離れざるをえない状況に置かれると、一層傷つきやすい者となるだろう。バルセロナ宣言が示しているのは、だれもがいずれ慢性病にかかったり、仕事がなくなったり、配偶者や家族を亡くしたりしてもおかしくはないという、人間存在の「傷つきやすさ」を基軸に置く倫理である。医療・福祉・介護従事者など周囲の者はそのような視点をもつことで、独居高齢者の自己との交渉、及び他者との交渉といったプロセスを広い視野をもって長い目で見守る姿勢をもつことができると考える。

VI. まとめと今後の課題

仕事がなくなり、家族と離れざるをえないような一人暮らしの状況を高齢者が受け入れるに至るに

は、自己との内面的な交渉、及び他者との交渉を繰り返していく中で生み出されるプロセスが必要であると考えられる。自己との関係に関しては、【一人暮らしのとらえ方】、【楽しみや生きがいを見出すための姿勢・行動】、【辛い時期を乗り越えるための姿勢・行動】、【生き抜いてこれた・やり遂げた自信】、【自分に向き合う】というカテゴリーがある。一人暮らしを「気を遣わなくていい・自由でいい」と考え、自由な自立した生活に解放感とともに抵抗感なく入っていける高齢者もいれば、それを「何でも自分でやらないといけない」ものとして達成すべき課業ととらえ、そのプロセスに時間と努力を要する高齢者もいる。高齢者は、一人暮らし生活の時間が経過した後にも、不安感を抱えて生活を送っている。そうした中、前向きに「きょう一日を楽しく生きる」と自分に言いかけたり、「退屈しのぎ」をしたり、趣味などを通じて「生きている実感」をもとうとしたりすることで、日々の生活を乗り切っている。家族を喪失して突然一人暮らしになったときには、「一日一日を大事に生きる」といった真剣な気持ちをもつことで、そのような時期を乗り越えようとしている。そして、「気持ちの整理をする」ことができるように日記をつけることなどをしながら、辛い気持ちを抑えている。また、過去を振り返りながら、「苦勞して今がある」と解釈することで、苦勞した経験を現在の生活の肥やしにしたり、「大きな仕事を任された」記憶を一人暮らし生活を送るうえでの自信にしている高齢者がいる。また、自分の生い立ちから、もともと「孤独には慣れていた」と考え、自分の性格を一人暮らしに順応しやすいものであると分析したり、「あまり物事を深刻に受けとめない」自分の性格が一人暮らし生活を送るうえで役に立っていると考えた高齢者もいる。

独居高齢者はこのような自己との内面的交渉だけではなく、一人暮らし生活を日々送っていくうえで、周囲との絶え間ない交渉を試みている。この他者との関係に関しては、【支えとなる存在】と【人に必要とされる存在であること】というカテゴリーがある。独居高齢者は、「ばあちゃん存在」のような自分の身近にいてくれた人をモデルとして模倣したり、気兼ねなく何でも言い合えるような「気心の知れた間柄」に居心地よさを覚えたり、「同じ境遇の人」と理解し合える関係を築いたりしている。また、他者に支えてもらう関係性だけではなく、「人に喜んでもらう」ことに満足感をもったり、「人の役に立ちたい」という気持ちも独居高齢者には認められる（図1）。

以上のような、自己との交渉、及び他者と交渉を通じて、高齢者がひとり暮らしの状況と折り合いをつけ、前向きに生きていくプロセスを見守るには、独居高齢者を自立した生活に促すだけではなく、その傷つきやすい状況に理解を示す必要があると考える。

今回の調査研究は、札幌市の都市部と留萌市の中でも非市街地在住の研究参加者を対象にしたものであったが、都市部と農村地域の相違を明らかにするまでには至らなかった。また、独居年数平均も17年と長く、独居年数の少ない高齢者の抱える問題を浮き上がらせるものとはならなかった。今後、都市部と農村地域との比較のため調査範囲を拡げることによって、独居高齢者の置かれているそれぞれの地域特有の状況や、独居生活の日が浅い高齢者の状況を検討していくことが課題である。

謝辞

本研究にご協力いただきました札幌市及び留萌市在住の高齢者の皆様、北海道勤医協家庭医療センター（寺田豊センター長）月寒ファミリークリニックの皆様、NPO 法人るもいコホートピア（小海康夫理事長）「るもい健康の駅」の皆様に深く感謝いたします。そして、貴重なご助言をいただきました、札幌医科大学の道信良子准教授に心より感謝申し上げます。また、本稿は、第237回「関東医学哲学・倫理学会」総合部会例会（2014年9月21日）、及び第26回「日本生命倫理学会」年次大会一般演題の発表（2014年10月25日）における会員との議論からいくつかの着想を得ています。

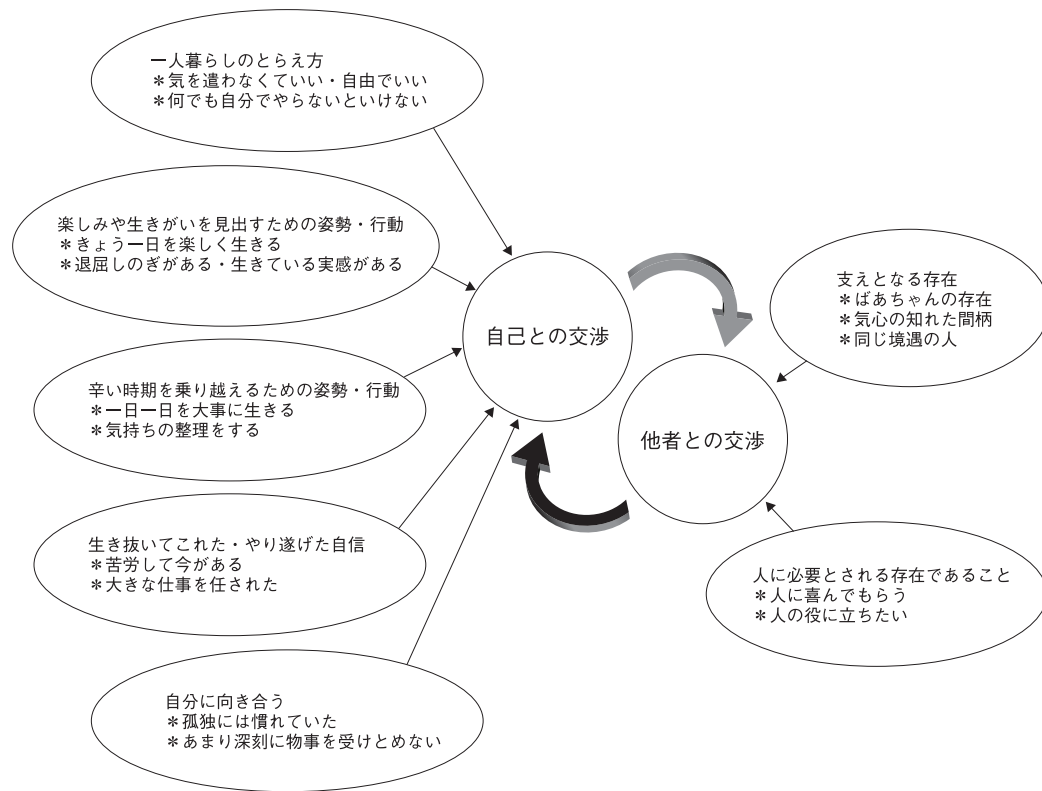


図1 高齢者の一人暮らしを支えている精神的・社会的状況の構造

本研究は、平成 25～27 年度科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）（基盤研究（C）課題番号 25500008 代表者 船木祝）の助成によるものである。

注

本研究グループは、独居高齢者についての文献学的研究をすでに発表している。適応理論、孤独理論、社会的偏見を扱ったものとして、引用文献 12) を参照。独居高齢者のレジリエンス等の問題を扱ったものとして、以下の文献を参照。山本武志:ひとり暮らし高齢者の人生・生活を支える「心理学的弾性概念」の検討。北海道生命倫理研究, 2: 20-27, 2014.

引用文献

- 1) 総務省：平成 22 年国勢調査, 2011.
- 2) 内閣府：世帯類型に応じた高齢者の生活実態等に関する意識調査, 2005.
- 3) 国立社会保障・人口問題研究所：日本の世帯数の将来推計（都道府県別推計）, 2014.
- 4) 内閣府：高齢者の経済生活に関する意識調査結果, 2011.
- 5) 内閣府：高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果, 2013.
- 6) 北海道新聞, 2012 年 1 月 22 日朝刊.
- 7) 北海道新聞, 2012 年 8 月 28 日朝刊.
- 8) 留萌市ホームページ「留萌市の概要」,
<http://www.e-rumoi.jp/rumoi-hp/01mokuteki/gaiyou/gaiyou.htm> (2014.11.01 アクセス)

- 9) 留萌市 NPO 法人るもいコホートピア：保健福祉アンケート集計結果報告書（平成 20 年度），
<http://www.cohortopia.jp/files/fukusi2011.pdf>（2014.11.01 アクセス）
- 10) Larson R.：Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans, *Journal Gerontology*, 33：109-125, 1978.
- 11) 野口房子、中島洋子、森本由美子：在宅老人の孤独感と痴呆との関連. 久留米医学雑誌, 61：123-131, 1998.
- 12) 船木祝：独居高齢者の社会的・精神的状況に関わる倫理原則の一考察. 北海道生命倫理研究, 2：10-19, 2014.
- 13) 合田加代子：高齢者の一人暮らしを支える要因に関する研究—脆弱化後期高齢者の『我が家』での一人暮らしを支える要因. 香川県立保健医療大学紀要, 2：43-51, 2005.
- 14) 廣瀬春治、杉山沙耶花、武内あや、馬場崎未絵：独居高齢者の生きがいに関する研究. 山口県立大学学術情報, 2：26-31, 2009.
- 15) グレグ美鈴、麻原きよみ、横山美江編著：よくわかる質的研究の進め方・まとめ方 看護研究のエキスパートをめざして, 医歯薬出版株式会社, 2007.
- 16) 松坂由香里：訪問看護サービスを利用する一人暮らし高齢者の生活感情に関する研究. 日本地域看護学会誌, 6(2)：86-92, 2004.
- 17) 谷井康子：大都市に独居する超高齢女性の支えについて—一事例を通して—, 日本赤十字広島看護大学, 1：69-76, 2000.
- 18) 文部科学省「超高齢社会における生涯学習の在り方に関する検討会」：長寿社会における生涯学習の在り方について～人生 100 年 いくつになっても 学ぶ幸せ「幸齢社会」～, 2012.
- 19) 古田加代子、流石ゆり子、伊藤康児：在宅閉じこもり高齢者の現在の生活についての思いに関する質的研究. 愛知県立看護大学紀要, 14：45-52, 2008.
- 20) 船木祝：いま生命倫理学において求められる人間像とは, 総合人間学会編『戦争を総合人間学から考える』（所収）, 学文社, 154-163, 2010. 長島隆：「バルセロナ宣言」とユネスコの「生命倫理と人権に関する宣言」に関する「4 原則」, 盛永審一郎、松島哲久編『医学生のための生命倫理』（所収）, 丸善出版, 22-23, 2012.