一人暮らし高齢者の自立生活を支える環境要素に関する研究

石井研究室　上神田　正利

１．研究の背景と目的

高齢化に伴い、様々な施設のあり方が見直され、その質も向上も進んでいる。しかし、その一方でまだまだ多くの差異が､地域･自宅での自立していた生活と、施設での生活ではあると言われている。施設生活の質の改善には、それぞれの高齢者が地域の中での自立生活、生活環境、対人関係など、様々な視点から把握していくことから始まるのではないかと考える。

また、一人ひとりの生活は非常に個別的であり、また都市部・農村部、寒冷地・温暖地など地域的な条件でも大きく異なってくると考えられる。全国一律の基準で建てられる各施設との大きな差異がそこにもある。

このような背景のもと、本研究では岩手県久慈市を対象地域とし、主に一人暮らしで、生活において自立している高齢者５名の生活行動を､特に｢ひと｣｢もの｣｢こと｣とのかかわりの中からとらえ、個別的な生活状況を明らかにし、高齢者の生活を支える諸要素を明らかにすることを目的とする。

一人ひとりの生活実態から見えてくる要素に、今後の高齢者の生活を支えるための支援のあり方、各種施設のあり方などを考えるてがかりがあるのではないかと考える。

２．調査方法

調査は、主に一人暮らしの 75 歳以上の高齢者を対象として行った。各対象者宅へ 2001 年８月から夏、冬各１日を含む３日間訪問して、３時間程度のインタビューを行い､それぞれの生活を支える｢ひと｣｢こと｣｢もの｣について直接・間接的に抽出した。

３．調査高齢者の概要

高齢者Ａのみ同居家族がいるが、それ以外の高齢者は一軒家で一人暮らしをしている。持病を持っている高齢者もいるが、日常生活は完全に自立している（表1)。今回の対象者は全員女性で、居住地は久慈市中部の南部に位置している。

４．調査結果と考察

４．１　高齢者の生活行動

生活行動を７つに類型化し、各高齢者の夏、冬それぞれの平均的な一日の生活構成をインタビューにより明らかにした。

表１　調査高齢者の概要

	年齢	性別	久慈市居住年数	一人暮らし暦	痴呆	持病
高齢者Ａ	84	女性	84	0	なし	高血圧
Ｂ	82	女性	59	13	なし	膝痛
Ｃ	74	女性	74	15	なし	なし
Ｄ	80	女性	80	33	なし	白内障
Ｅ	90	女性	90	10	なし	なし

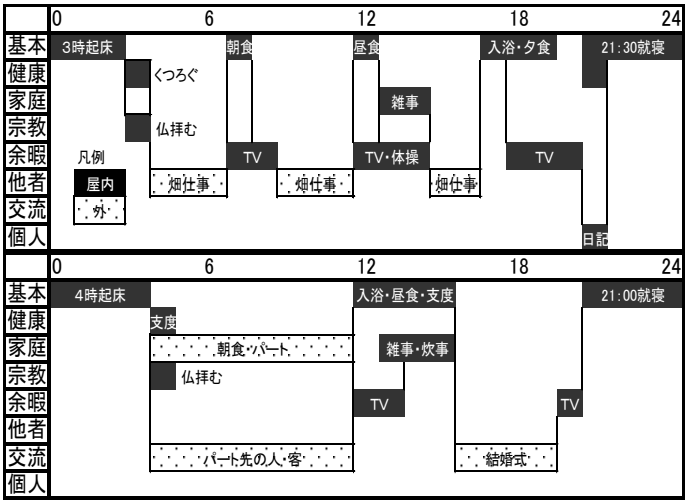

図１　高齢者Ｂ（上８/17）と高齢者Ｃ（下 12/8）生活行動

図１では高齢者Ｂと高齢者Ｃの事例を示すが、起床時間、外出量など、生活なかでの相違が見られた。また高齢者Ｃはパート勤めしているため午前中はほとんど家にいなかったり、逆に高齢者Ｂはあまり外出することが無いため家の中にいることが多いなど個人差がある。同じ個人でも、夏と冬ではその生活の様態に変化も見られる。５人それぞれ、異なった個別的な生活構成が明らかになった。

４．２　日常生活における人との関わり

一人ひとりはそれぞれ様々な人間関係を構築している。例えば高齢者Ｄを例に挙げてみてみると、高齢者Ｄは兄弟、夫共に亡くなってしまった為に身内がほとんどないが､一人娘とその家族との交流が週１日ある。近隣に住む友人とは、毎日の散歩の中で交流をもつがそれほど多くの人と積極的な関わりはもっていない（表２)。

このように各高齢者の人との関わり方、その内容を

みると、個人が構築している人間関係、交流人数や頻度には幅があるだけではなく、会話や、お茶のみが中心の人や、面倒を見てもらっている人や、電話だけのつながりなど、交流の内容が異なり、個別的な状況が明らかになった。

４．３　「もの」「こと」「ひと」との関わり

さらにここでは、一人ひとりの高齢者を取り巻く「ひと」「もの」「こと」とのかかわりを見ていく。表３には高齢者Ｅの事例を示す。これら３つの要素とのかかわり方がここから明らかになってくる。

「ひと」とのかかわりをみるとＥの家には週４、５回友人が訪れる。友人以外にも知人や身内などの来訪も多い。「お茶を飲む」「世間話をする」などの「こと」と結びつく。また多くの「もの」も生活を支えている。息子さんが買ってくれた肩もみ機や向上心を保つためのラジオなどは生活していく上で重要な「もの」である。仏壇・神棚も毎日決まって行う行為を支えている。そのほか、ゲートボールに行く「こと」やペットに餌をやる「こと」なども生活構成の上で欠かせない要素となっている。Ｅにとってはこれら３要素とのかかわりが生活を構成する上で非常に大きい。

これらのかかわり方、その大きさは個々の高齢者によって異なることが明らかになった。「もの」「こと」「ひと」とのかかわりの様態がその個人の生活のかたちを決定付けていると言えよう。

５．まとめ

本研究を通して一人ひとりの「もの」「こと」「ひと」とのかかわり方、生活様態を分析した。各高齢者の３要素とのかかわり方をまとめたものが表４である。

必ずしも、３つの要素がバランスよくその人の生活を構成しているわけではなく、その要素の意味、生活上の重要度は個々人によってさまざまである。

このように、一人ひとりを支えている要素が異なり、また個別的な状況であることを考えると、例えばこれらの高齢者の自立度が低下し、様々なサービスを受けなくてならなくなった場合には、どのような要素をどのような形でサポートしていかなくてはならないのか、という問題はきわめて個別的なものとなる。

今回、同じ地域に住む、わずか５人の調査事例からもこのような多様性が見られた。これらの３要素を軸として個々の生活を分析していくことで、今後の高齢者サービスのあり方を考える手がかりを得ることができるものと考える。

表２　高齢者Ｄの対人関係と対人行為

行為頻度	◎:毎日　○:週1回～　△月1回～　＊年1回～

対人関係		場所			関わり			電	行為					あげる		もらう		する		しない	
		自宅	相手の家	その他	挨拶	会話	宿泊	電話	お茶のみ	食事	娯楽	活動	外出	物	お金	物	お金	相談	頼みごと	相談	頼みごと
身内	長女	○	○		○	○	○	○	○	○	△	△	△	＊		＊	＊	＊	＊		
	長女の夫		○		○	○	○		○	○	＊	＊	＊				＊	＊	＊		
	孫A		○		○	○	○		○	○	△	△	△		＊						
	孫B		○		○	○	○		○	○	△	△	△		＊						
	孫C		○		○	○	○		○	○	△	△	△		＊						
友達	友達A	△	○	＊	○	○		△	○	○	△	＊	＊	＊		＊		＊	＊	＊	＊
	友達B	△	○	＊	○	○		△	○	○	△	＊	＊	＊		＊		＊	＊	＊	＊
	友達C	△	○	＊	○	○		△	○	○	△	＊	＊	＊		＊		＊	＊	＊	＊
	知人A				△	△		＊	＊	＊	＊	＊	＊	＊		＊					
	知人B				△	△		＊	＊	＊	＊	＊	＊	＊		＊					

表３　高齢者Ｅの「ひと」「もの」「こと」との関わり

頻度	ひと	もの	こと
毎日	友達		お茶のみ
	（ペット）		餌をやる
		電話	
			家事・雑事
		こたつ	
		仏様・神棚	拝む
		薬	
		TV	
		日記帳	日記をつける
		畑	
			歌を歌う
		肩もみ機	
		ラジオ	
		お金	
週１回～	子供		
	店の人		商店
			散歩
		小屋	主に物置に使う
月１回～	近所の人に会う	回覧板	
	友達		松伯園
			草むしり
	友達		ゲートボール
			病院に行く
			郵便局に行く
		墓	拝む
			散髪
年１回～	孫		
	子供		
	兄弟		お茶のみ
	友達		祭りに行く
			服の買い物

表４　各高齢者の３要素とのかかわり

◎　強い	○　普通	△　弱い

	生活を作る主な構成要素	３要素との関わり		
		ひと	もの	こと
A	友達の家に頻繁に遊びに行く 畑仕事、散歩、犬の世話など	◎	△	○
B	家の中で過すことが多い テレビ、散歩、ゲートボールなど	○	○	○
C	仕事のパートに行く 新聞、民謡、テープレコーダーなど	◎	◎	○
D	友達の家に頻繁に遊びに行く 銭湯に行く、散歩など	○	△	◎
E	友達が頻繁に遊びに来る。 テレビ、ラジオ、猫の世話など	◎	◎	○

謝辞　今回調査にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。