

高齢期における生きがいと適応に関する研究 ネットワークの観点から

齋藤 静

Abstract

This paper focuses on features of “*ikigai*” (purpose in life) in old age and networks surrounding the elderly. It provides a review pioneer research on these and adaptation to old age, and investigates future themes as well. Chapter 1 provides an overview of old age in the life cycle, discusses crises that occur in old age and psychological factors behind overcoming such crises. Chapter 2 focuses on “*ikigai*” for the elderly produced by interaction with other people in particular among all “*ikigai*”. Chapter 3 discusses importance to elderly people of independence and “being of service to others” from the perspective of the network surrounding the elderly. Chapter 4 takes up “*ikigai*” of the elderly for whom physical and cognitive function have diminished, which has not been thoroughly investigated up to now, and discusses “*ikigai*” for and application to the dementia.

キーワード.....高齢期 生きがい ネットワーク 認知症

1 はじめに

生涯にわたる人間の発達プロセスをエリクソン Erikson(1986)は、人生周期(ライフサイクル)と呼び、その中に8つの時期を区別している。人生周期の各段階には、段階特有の解決しなければならない発達課題と心理・社会的危機がある。高齢期の発達課題は絶望の対極にある統合の獲得であり、ライフサイクルにおける最終段階の危機であると同時にそれまでの生き方を統合し、完成させる重要な時期でもある。

ライフサイクルは、人間の生から死に至る一生を通じて行われる発達としてあらわされている。人間は乳児期から成年期を経て高齢期に至るまで、環境(社会)との相互作用を繰り返しながら発達を続ける。しかし、最終段階の高齢期は、それ以前の各段階から獲得してきた能力や特性、社会との関わり合いが衰退する。さらに、限られた未来への不安と同時に死は免れないものであるという事実と直面する時期でもある。高齢期には、絶望を感じさせる現実的な危機がある。そのため一般的に高齢期は、人生の中で衰退や喪失が目立つ時期として位置づけられている。身体的な衰えに加えて、退職による社会的役割の喪失や家族内での孤立感、寝たき

りや認知症、迫りくる死の不安など高齢期を取り巻く危機は多岐にわたる。高齢期の危機は、身体・社会・心理的側面が相互に関連し合い、不可逆的な特徴をもっているため、人生の中でも特に複雑な問題を抱えている。

高齢期におけるこうした危機は、これまで高齢期の適応に影響を与える要因として多くの研究で取り上げられてきた。高齢期の中でも特に、身体的側面と抑うつ感との関連を検討した坪井・福川ら(2004)は、身体的に健康であるか否かが抑うつ状態に強く関与していることを報告した。さらに、抑うつ感に影響を与える要因を主観的健康感(自己の健康面の捉え方)の低さであるとし、日常生活で自立した生活を行う場合に制限や限界を感じる事がうつ症状につながることも指摘している。また、加齢に伴う社会的変化の観点から定年退職後の生き方の難しさを指摘した竹中(2002)は、それまで与えられた役割(枠)が外れた時にどう動いて良いかわからない、不安定な状況に陥ることを指摘した。定年退職は、経済上の不安や人間関係(ネットワーク)の減少を引き起こす危機であることも示唆された。また、高齢者の心理学的特徴について、配偶者との死別による影響を検討した河合・佐々木(2004)は、抑うつ感や孤独をはじめとする情動反応や睡眠障害、社会的ひきこもりなど多岐にわたる悲嘆反応が生じることを報告した。高齢期は配偶者や知人の死を見送る体験も多くなるため、情緒的に支えてくれる人の減少など重大な社会的ストレスにさらされており、青年期や中年期に勝る複雑な心理的問題を抱えている。

だが一方で、危機を乗り越えながら元気に暮らすお年寄りが増えている。自由を謳歌している高齢者は身近にたくさんおり、高齢になっても若いときからの仕事で進歩し続ける人、または別の新たな分野で充実した生活を送る人もいる。さらに、地域で開催される各種の講演会で前の席を埋め、熱心に学習するのは高齢者であることに代表されるように、社会的な場への参加は顕著である。そこには、高齢になってもなお成長し続ける高齢者の姿がある。

例えば、加齢に伴う成熟やポジティブな側面を取り上げたいくつかの研究(高橋・波多野1990,Smith,Standing, & Baltes,1994,Carstensen, et al., 2000)は、高齢期の充実感や安定性を示唆している。特に生涯発達の観点から、これまでの老化の見方を覆した高橋・波多野(1990)は、高齢期が一律に衰退していくばかりではなく、実は一層、有能さを伸ばしていく時期であることを指摘し、経験が生きる知的能力(言葉の理解)や問題解決の際の知恵は加齢とともに上昇することを報告している。さらに、高齢者は残された時間を考えながら自分の持っている資源を上手に使うため、自己を統制する能力に優れていることも指摘した。また、放送大学学生を対象に学習意欲の高さと継続する意志の強さを指摘した浅野(2006)は、他の年齢層と比較し、高齢者が新たな視点の獲得に積極的であり、楽しみながら学習を進めていることを明らかにした。高齢者の多くは青少年期に学ぶ機会が少なく、人生初期の学習の不充足感から、その後の人生で自己の課題を見つけ、考えを深めることに楽しさを見出していることも示唆している。

身体・社会・心理の3つの側面で解体の危機を迎える高齢期においては、人生の統合は重要

な課題になる。高齢期における「統合」は「絶望」と並んで置かれることで初めて、その存在が明確となる(Erikson 1986)。高齢期は危機と同時にそれを乗り越える強さも持ち合わせており、この対極にある2つの傾向がバランスをとることで、統合が発達し適応が生み出されるのである。今後の高齢化社会を考える上では、老いや衰退といった危機に焦点をあてた上で、それを乗り越える高齢者の力に注目することが必要だろう。高齢者は、日々様々な困難に直面しながらも、したたかにしぶとく生きており、高齢者特有の強さがある。「高齢期は危機である」、「高齢者は孤独で暗い」と発達段階に依存した集団的な見方で高齢者をみるのではなく、生きる主体(個人)として高齢者をみることが重要である。

例えば、高齢期に体験するライフイベントをストレスの観点から検討した下仲(2000)は、大きな病気や様々な対人関係のトラブル、失業や死別を最もつらく感じ、ストレスにつながることを報告した。しかし、これまで高齢期のストレスイベントとして扱われてきた子どもとの別居や定年退職は、必ずしもストレスをもたらすものではないことも明らかにしている。さらに、同じライフイベントを体験してもある人は状況を克服できるが、一方ではストレス状況に陥ってしまう人がいることも指摘した。その違いをもたらす(精神的健康の悪化を早める)要因として、「孤独や不満感」、「老いへの態度 - 役立たずになると悲観的に思うこと」が報告された。これらの報告は、精神的に苦痛となるようなライフイベントを体験し、危機的状況に陥る人もいれば、一方でそれを乗り越えて生き生きしている高齢者がいることを意味している。

元気な高齢者が増えてきた背景には、いくつかの要因がある。医学の進歩や栄養状態、衛生環境の改善などの外的要因により、平均寿命が急速に伸びた。それは同時に高齢期の延長も意味しており、ただ長生きすれば良いのではなく、寿命の質が問われ始めたのである。高齢者がその人らしく生きるための良き老い方が尊重され、年のとり方そのものが変化したことは現代の特徴である。今後の高齢化社会を考える上では、外的要因の豊かさのみならず、高齢者が自分自身を支えるための内的要因の充実が重要である。

老いを支える内的要因をテーマにした研究がこれまで多く報告されている。主要なテーマとして、生きがいの観点(神谷 1980,長谷川・藤原 他 2003,近藤・鎌田 2004 他)、主観的幸福感の観点(岩佐・河合ら 2005)、自尊感情の観点から(伊藤・小玉 2005,松岡 2006 他)、高齢期の適応に影響を与える要因が検討されている。これらの報告は、高齢者が様々な危機に直面しながらも、それを乗り越え、他の世代と同様の適応状態を維持していることを示唆している。

本研究では、老いを支える内的要因の中でも特に生きがいに焦点を当て、高齢者の生きがいの特徴と適応との関連について検討する。これまでの先行研究から、生きがいに関する内容は多く報告されているが、本研究では他者(社会)との関わりの中で生じる生きがいを中心に、個人を取り巻くネットワークの観点から検討する。

2 高齢者の生きがいと適応

2.1 高齢者の生きがいの特徴

ライフサイクルの中でも特に高齢期に生きがいを取り上げられるのは、衰退や喪失が目立つ時期であり、自分の存在意義(必要性)や人間関係の再構築に迫られるからである。高齢期の生きがいについては、研究者により様々な観点から検討されてきたが、大きく分けると、例えば趣味に没頭するという個人的な側面と、他者(社会)との関わりの中で生じる側面からの研究がある。定年を迎えて社会の一線から退いた高齢者は、新しい仲間とのつながりをつくり、家族とのこれまでの関係を修正しながら生活している。そのため、高齢者の生きがいを考える上では個人的な側面と同時に、他者との関わりの中で生じる生きがいについての検討が必要だろう。

生きがいの個人的側面を長谷川・藤原ほか(2003)は、「今生きている実感、生きていく動機となる個人の意識」と定義している。生きがいの個人的側面は、生きる意味や存在感といった様々な感情を統合した心の働きから構成されると述べている。一方、生きがいが個人的なものであると同時に周囲との関わりの中で生じるものであるという観点から、神谷(1980)は、生きがいを感じる精神状態と、「この子は私の生きがいです」のように生きがいの源泉・対象となる者をさす時の2つに区別している。生きがいを、自分がいなければと自覚を持って生きる張り合い意識と定義した近藤・鎌田(2004)は、家族や人の役に立つ存在であることも定義の中に含めている。

生きがいは、いずれの側面においても高齢期の様々な困難を乗り越える上で重要な意味を持つ。それは生きがいが高齢者にとって身近なものであり、高齢期までの生き方を反映し、一層その人らしさを明確にするからである。さらに生きがいは、誰かによって与えられるものではなく自発的に生じるため、個人差も大きく、自分らしく高齢期を生きるために必要だからである。また、ほんのささいな生命の変化や成長に触れる体験も、高齢者の生きがいにつながっている。

生きがいの特徴を神谷(1980)は、珍しい、変わったものではなく、草木を育てることや俳句や編み物、陶器作り、他人のためにつくすことなど、目立たぬものも生きがいであり、軽重の比較を超えたものであると述べている。さらに生きがいは、生活を営む上での実利実益とは必ずしも関係なく、一見無駄となるような遊びの性格をおびていること、「やりたいからやる」という自発性や個性的性格(本当の自分にぴったりなもの)という特徴があることを指摘している。また、自己の生命の終わりに近づいた高齢者にとって、草花を育てることや孫の相手をすることが大きな楽しみになるのは、ただの暇つぶしという意味よりもむしろ、若い生命の中にみられる変化と成長が、そのまま自分のものとして感じられるからであることも報告している。

2.2 生きがいと適応の関連

平均寿命が延び元気な高齢者が増えてきた現代、「何歳だから」、「男(女)性だから」と限定された条件下で高齢者を捉えるのではなく、年齢差や性差を越えた個人の特徴や共通性を捉える視点が重要になる。具体的には、生きがいの特徴や個人を取り巻く人間関係(ネットワーク)の観点から、高齢者の生きがいと適応との関連について検討する必要があるだろう。

高齢期の生きがいと適応に関しては、これまで年齢や性別における生きがいの特徴や生きがいを意識させる要因などが明らかになっている。高齢者の生きがいを、年代と性別の観点から検討した近藤・鎌田(2004)は、高齢になるほど生きがい感が低下すること、女性より男性の生きがい感が低いことを報告した。しかし、年齢や性別に関係なく、生きがいを支える重要な要因として外向性の高さも報告している。高齢期は人間関係喪失の時代であるため、友人とともに何らかの活動に熱意を持って続けるためにも、外向的性格の重要性が示唆された。生きがいを意識させる要因を杉山ら(1998)は、「老人クラブへの参加」や「他人と一緒にいることが好きである」ことを報告した。さらに、高齢者の地域活動への参加の重要性を盧(2001)は、定年後の生きがいをめぐる課題解決の観点から検討した。その結果、地域に出て多くの人と出会い、多様な人生に触れることで生きがいを意識し、定年退職後の生活パターンの充実が高齢期の適応につながることを明らかにしている。

3 他者との関わりの中での生きがい

3.1 高齢者のネットワーク

高齢者を取り巻く人間関係(ネットワーク)は、別居や死別などにより現実的な意味で人数は減少するものの、喪失した対象を他の対象により補う形で修復・再構築が繰り返され、依然として親密な関係が維持されていることが多い。生涯を通じて、ネットワークの構成員の数や自己との関係の特徴づける親密さの程度は変化するが、高齢期においてもなお個人を取り巻くネットワークは維持されている。

生涯にわたる愛着や役割、社会的支えの観点から、Kahn & Antonucci(1980)は、個人を取り巻くネットワークの枠組みについて、コンボイ(護衛艦)のモデルを示した。このモデルは、全ての個人が生涯を通じて支えあいながら生活しているという理論に基づき、個人を中心とした援助的な関係(対象の数や親密さの程度、役割の変化など)を同心円上に構成したものである。これまで高齢期は、生活上の変化や定年退職、それに伴う職場の仲間との別れ、親しい人との死別など、いずれもコンボイ(同心円)内の人々を減らす要因があり、危険も増大すると考えられてきた。しかし、Kahn & Antonucci(1980)の研究の結果、年月とともにコンボイ内の構成員

は減少するものの、喪失した対象は他の対象により部分的に穴埋めされ、個人を取り巻くネットワークは生涯にわたり維持されていることが報告された。

3.2 高齢者とサポートネットワーク

高齢者を支える人間関係(ソーシャルサポート)の中で、一番身近なサポート源は家族である。高齢者は、家族と深い関わりを持ちながら、生活の基盤を築いている。家族は、高齢者に対して日常的接触が常に可能であり、居住空間も一緒であるため、安定した形で手軽にサポートを提供しやすい。身体機能の低下や経済的不安などのリスクが高まる高齢者にとって、家族からのサポートは特に重要となる。

ソーシャルサポートの中でも特に家族からのサポートの重要性を指摘した無藤ら(1990)は、生活の基盤である家族サポートは画一的でなく、高齢者個人の欲求に対応できる援助であることを述べている。サポートの種類は、身体的・精神的・経済的の3つに区別されるが、そのどの側面においても、他のいかなる社会集団や社会保障より家族サポートが優先されることを指摘した。家族からのサポートは、高齢者が要求しなくても家族の方から自発的に提供される特徴があることも示唆している。さらに、高齢者と家族との交流の質に関する観点から中谷(2002)は、大多数の高齢者は、子どもなどの家族との交流を維持しており、介護が必要になった場合、サポートの中心的役割は家族により果たされることを述べた。また、高齢期における社会的・心理的安定のためには、夫婦関係が重要であることも示唆している。

だが一方で、家族構成の多様化と核家族化が進む現代では、家族内における高齢者の様々な葛藤や家族間交流の希薄化が生じている。大家族制度の下では、高齢者の経験的な知恵は尊ばれたが、世帯規模が縮小し家族員それぞれが個人の生活空間を持つようになったため、家族内での高齢者の役割や立場が奪われてしまう現状がある。同居家族がいても交流が少ない場合、高齢者にとっては心理的に一人暮らしと同じような状況が生じる。さらに、単身高齢者が抱える問題も多く、心理的・経済的に支えてくれる人の減少は高齢者の無力感を助長し、生きる意味や希望を失ってしまう事態となる。

例えば、高齢者の自殺率に関して高齢者とその家族の観点から検討した下仲(2004)は、一人暮らしよりも家族と同居している高齢者の自殺率が高いことを指摘した。自殺の原因としては、生活苦といった経済的問題は少なく、家族の中で取り残された高齢者の存在を述べている。経済的には豊かな生活の中で、若い世代との意識のずれや家族間葛藤に悩む高齢者の姿が示唆された。また、単身高齢者の抱える問題点について前田・佐藤(2004)は、同居家族との対人的葛藤が生じない反面、日常生活での仕事の負担や役割意識の希薄化、生きがいの喪失が生じやすく、抑うつ状態へ傾く可能性があることを述べている。自分を評価してくれたり、心理的・経済的に支えてくれる人の不在は、単身高齢者の孤独感や無力感を助長し、病気になった場合の

身体管理や服薬管理の問題は一層深刻であることを指摘した。

今後も単身高齢者の増加や家族間交流の希薄化、家族関係の葛藤に悩む高齢者は増加することが予想されるため、夫婦や家族からのサポートと同様に、物理的・経済的・精神的な内容を含む社会的支援が、高齢者の適応・精神的健康に必要である。高齢期は個人差が大きく、様々なタイプのネットワークが生じるが、対象が誰であってもネットワークの中に存在すること自体が重要になる。

高齢者を取り巻く社会的支援の有効性は、これまで高齢者の適応を支える要因として、多くの研究で取り上げられてきた。例えば、ソーシャルサポートと抑うつ感との関連を検討した坪井・福川ら(2004)は、高齢者の精神的健康を維持するためには、家族以外の人々からの社会的支援の必要性を指摘した。具体的には、医師や保健師、ヘルパーなどによるフォーマルなサポート体制の充実が重要であることを報告している。また、高齢者にとって誰が最も大切な対象かを検討した高橋・波多野(1990)は、在宅高齢者の場合は子どもや配偶者、孫など家族の構成員が選ばれるのに対し、老人ホーム居住者は家族の誰かではなく、老人ホームの寮長や看護師など生活を送る上で身近な対象を選んでいることを明らかにした。さらに、誰を最も大切な対象とするかによって特にあるタイプの高齢者の孤独感が強いということではなく、愛情の要求が満たされること自体が重要であることを指摘した。この結果は、対象が誰であっても何らかのネットワークの中にいることの重要性を示唆している。

3.3 主体的な高齢者

人生の発達段階初期の乳児期では、乳児を取り巻く周囲の人々が子どもの反応に的確に応じ愛情を与えるほど、子どもは自分の存在を確認し、意識する。乳児期は、周囲に愛情を求めながら、主に母親から「もらう」愛情が重要となる。しかし、発達に伴い個人を取り巻くネットワークの内容や愛情の満たし方の意味合いは変化する。具体的には、人生初期の母親への依存的な関係から、次第に家族から社会へとネットワークを広げながら相互的な関係(わかち合う愛情)へと移行してくのである。

例えば、愛情の要求に関して「愛情を求める」ことだけではなく、「愛情をわかちあう」ことも含めたネットワークの性質を明らかにした高橋・波多野(1990)は、成人(大学生)を対象に愛情のネットワーク(愛情の要求の満たし方)について、以下の3点をあげている。

大学生は、愛情の要求を向ける相手を少なくとも数人持っており、要求を向ける相手が一人しかいないということはなく、その対象は、家族や友人、恋人、尊敬する人、既に亡くなった人など様々である点。

愛情を向ける相手は、自分にとってどのような働きをする人であるかをはっきり区別してお

り、相手には「心の支え」となる人など、それぞれ役割が与えられている点。

愛情表現の仕方は、相手や状況に応じて使い分けており、直接相手と接する、という具体的なものから、一緒にいなくても相手を思い出すだけでホッとする、というようなものまで多様である点。

個人を取り巻くネットワークの観点から考えると、大学生と同様に高齢者においても相互的な関係は維持されていることが予想される。ライフサイクルの最終段階にいる高齢者は、愛情をもらうばかりではなく、自らの長い人生経験から得られた幅広い知識や知恵を相手のために生かしたい気持ちがある。高齢期のサポートネットワーク(ソーシャルサポート)は重要だが、高齢者は一方的にサポートや愛情を受け取るだけではない。高齢者は、ただ支えられている(サポートの受け手)のみならず、サポートや愛情を提供する主体的な存在である。

発達心理学における依存や愛着の観点から高橋・波多野(1990)は、乳幼児が相手(主として母親)から「もらう」愛情だけを問題にしてきたのに対し、高齢者における愛情は、もらうばかりでは意味がないことを示唆した。高齢者においては、もらう愛情以上に「与える愛情」、「わかち合う愛情」が重要であることを指摘した。さらに、高齢者の社会的孤立における予防策として世代間交流を提案した角尾・草野(2000)は、高齢者の英知や経験、文化を若い世代に伝承し、交流することが重要であることを報告している。世代間交流は、高齢者の能力や経験の活用のみならず、中年世代における高齢化の準備の必要性を自覚させるとともに、若者にとっても支えあうことを認識できる貴重な体験であることを述べている。

3.4 生きがいの中でも「役に立つこと」の重要性

高齢期は身体機能の低下に加え、社会的役割の喪失や他者からの評価は得にくくなる状況の中で「相手の役に立つ」ことが生きがいにつながり、高齢期の適応の幅を広げている。定年を迎えた高齢者は、ただ家に閉じこもっているばかりではなく、地域活動に積極的に参加し、学習意欲も高い。そこには、退職後も仕事をしていたときと同じ気持ち・感覚で、自分なりにできることをしたいと考える高齢者の姿がある。何らかの役割が自分にあると思うことが、高齢者の生きる張り合いにつながり、他者や社会とのつながりを深めているのである。

認識としての生きがい感を神谷(1980)は、自分ができる役割を果たし、他者との関係において、自分の存在が相手にとって必要なのだと感じてもらふことだと述べている。さらに高齢期の社会適応に影響する要因として古谷野(1998)は、他者の存在を指摘し、退職による社会的地位・役割の喪失は一般的だが、新たな役割が得られるならば他者との社会関係を維持することができる」と述べた。高齢期の社会適応に影響を及ぼす心理的要因を検討した杉山ら(1998)も、家の中で仕事や役目、生きがいを持っていることがストレス対処を高め、心身反応を弱めるこ

とを明らかにした。また、高齢者の援助行動と心理・社会的幸福感との関連を検討した妹尾・高木(2004)は、他人を援助し、ポジティブな感情を体験することが主観的幸福感につながることを報告した。高齢者の援助は、身近な人との好意のやり取りを目的とした行動であり、他者に対する自らの好意の表出として示されている。さらに、その援助行動が自分にとっても相手にとっても効果的であれば、一層他者や社会との関わりが実感されることを示唆している。

近年、地域における高齢者向けの事業、各種教室が盛んに開催されている。例えば、認知症予防、園芸や料理教室、カラオケや旅行サークルなど、家の中のみならず地域における高齢者の活動の幅が広がっている。筆者が出会った例では、地域活動に参加している一人暮らしの男性(93歳)は、80歳の時にヘルパーの資格を取得し、自分と同じ一人暮らしの家を訪問するというボランティア活動をしている。ボランティアの内容は、「家におじゃまして、話し相手になること」であり、他者との何気ないやり取りや関わり合いが生きがいにつながっている。

4 認知症高齢者の生きがい

4.1 認知症高齢者の現状

近年、高齢者医療の分野で問題となっているのは認知症である。認知症を患い、様々な場面でわからないことやできないが増え、どうしても他者のサポートを受けなければ生活できない状態となる。認知症特有の何度も同じことを繰り返す会話やちぐはぐさにより、周囲は混乱する。認知症高齢者は、何とか自分にできることをやり、その場を切り抜けようと必死で頑張るが、事態はますます悪化する。こうした周囲とのズレは、認知症高齢者の存在を不確かなものにし、不安や困惑と混乱を生じさせる。

例えば、認知症高齢者の症状や障害について室伏(2005)は、認知症のものの忘れが単なるもの忘れではなく、わからなくなったことを忘れるという特徴があることを指摘した。さらに、現在とともに過去も忘却されるため、生活が希薄となり、分断化することも述べている。現在が不確かとなることで、自己の存在に対して不安も強まり、現在をもとにして未来も考えられなくなるため、過去や未来を含む現在の幅が次第に狭まっていくことも示唆している。さらに、認知症への治療介入の問題点を坂爪(2006)は、言語・非言語的な意思・感情の疎通に特有の困難さがあることや交流感の浅薄さを報告した。このような混乱に起因する患者の自信のなさや葛藤は周囲にはなかなか理解されないため、認知症患者は全面的にサポートを受けるのみの存在として捉えられてしまう。

しかし、健康な高齢者同様に認知症高齢者にも、過去から現在に至る連続した自己は存在する。病気によりそれを認識するのは困難だが、自分の生きがいや生き方、存在理由とプライドは保たれている。身体的に保たれ、地域に出て活動している高齢者だけが生きがいを持っている

るのではなく、身体的・認知機能が低下した高齢者にとっても他者との関わりの中で生じる生きがいが高齢期の適応を支えている。

認知症高齢者の過去の尊厳性を支持する立場から室伏(2005)は、認知症の記憶障害や知的判断の低下を指摘した上で、患者の過去から現在に至る自己同一性(アイデンティティー)があることも同時に述べており、認知症患者のプライドや生きる自信(生きがいを得ること)の重要性を示唆した。さらに、グループホームに入居する認知症高齢者とその家族との関係性の観点から蓬田(2004)は、たとえ認知症が重度になり家族の顔がわからなくなっても、家族に面会したときの顔が一瞬輝いたり、表情が穏やかになることを指摘した。グループホームに入居している認知症高齢者にとって面会や外出、外泊が重要なのは家族や他者との様々な交流の機会を通して、自分が大切にされていることを感じるためであることも述べている。この報告は、健康な高齢者同様に認知症高齢者においても、他者と関わりが精神的安定につながることを示唆している。

4.2 認知症高齢者に残された能力

認知症が進行し、自分の年齢や家族もわからなくなった中で、自分にできること(例えば、過去の生活史における職業や畑仕事、縫い物など)は自覚されていることが多い。過去・現在・未来が曖昧となる認知症高齢者でも、残された能力は一つのできること(自信)として本人を支えている。

例えば、認知症患者のコラージュ(雑誌やパンフレットなどの絵や文字を切り貼りする表現活動)の特徴に関して石崎・杉浦(2001)は、継時的なコラージュ作品の中に、本人の生活史に関わる内容が繰り返されていることを指摘した。具体的には、学校の教師をしていた70代の女性患者の作品の中に、「先生・学校」というテーマが繰り返され、その当時の話を生き生きと語り、本人の自負する内的世界がそのまま表現されていることを報告している。過去の記憶を失い、現在の状況理解が困難な認知症患者においても、作品制作や自己が尊重された関わりを体験することで、仕事をしていた当時の自負やプライドが自覚されることが明らかになった。この報告は、認知症高齢者の残存能力を示すとともに、本人の主観的世界を尊重する関わりの方の重要性も示唆している。実際、筆者のたずさわっているデイケア(認知症グループ)におけるコラージュ作品からも、これまで本人が果たしてきた役割に通じるようなテーマが多くみられる。今まであまり話をしなかった人が、稲刈りや餅つき、花畑などの1枚の写真から、畑仕事をしていた頃の話を生き生きと語り、家庭の中で主婦として務めてきた姿が想像できるような作品を仕上げる。たった一枚の写真や作品から、認知症高齢者のこれまで生きてきた歴史が部分的に垣間見える瞬間がある。この例は、たとえ認知症患者であっても、自分の役割やできることについて自覚されていることを示唆している。

自分にできることを自覚した認知症高齢者は、相手のために何かできることをしたい、役に立ちたいと考えるようになる。相手の役に立つ体験を通して、生きる自信を得ることは、認知症高齢者にとって大きな支えとなる。一瞬であっても他者と一緒に、喜びや楽しさを感じる体験は、認知症高齢者の生きる張り合いにつながる。認知症高齢者は、全面的にサポートを受けるのみの存在ではなく、身体的に健康である高齢者と同じように、他者との関わりの中で「役に立つ」体験が生きがいにつながっている。

例えば、認知症患者を対象に役割意識という観点から検討した北添(1998)は、何らかの役割の中で生活していくことにより、主体的に生きられ、精神的な安定につながることを報告した。特に患者同士が(内容はちぐはぐであっても)世話をしたり、話を聞いたりする時に生き生きした表情が観察されることや、対人関係の中にある種の心理的役割が機能していることを述べている。何らかの役割を期待されるということは、認知症患者にとっても生活の中で大きな支えとなることが明らかになった。さらに、実際何ができるかという結果以上に、情緒的な役割を含めた役割意識の重要性が示唆された。実際、筆者がたずさわっている認知症医療の分野でも、相手を気遣いながら「何も役に立たんで、ごめんね」、「少しは役に立ったら良いけど」という患者自身の「役に立ちたい」という発言に触れることが多い。認知症患者であっても、全面的にサポートを受けるだけでなく、何か自分のできることをしたいという気持ちは残っているのである。例えば、患者が病院スタッフと共に簡単な仕事を手伝う場面は多い。タオルたたみなどの簡単な作業であっても、スタッフから「ありがとう、たすかったよ」と声をかけられた患者は、生き生きとした表情をみせる。認知症患者にとって、誰かと一緒に何らかの作業をする、誰かの役に立つ、他者と体験を分かち合うことが生きがいに重要な役割を果たしている。また、認知症高齢者対象のグループホームにおけるケアマネジメントの観点から蓬田(2004)は、周りが混乱するからという理由で患者に何もさせないケアの問題点について指摘している。認知症高齢者の暴言暴行、不眠や徘徊などの行動障害や介護拒否などの現状に触れた上で、患者ができることとできないことをケアする側が明確にアセスメントをし、できない部分へのサポートのみで十分であることを指摘した。つまり、認知症患者ができることも多く、自分で選び自分で行動する主体性の重要性を示唆している。

5 まとめ

身体的に健康である高齢者も、身体的・認知機能が低下した(例えば認知症の)高齢者も、他者との関わりの中から生じる生きがいが高齢期の適応を支える要因として共通していると考えられる。これまでの先行研究から、高齢期の生きがいに関する内容は多く報告されているが、身体的・認知機能の低下した高齢者の生きがいについては十分検討されていない。今後は、身体的に健康が保たれている高齢者だけでなく、認知症高齢者の生きがいと適応についても検討

することが求められる。

今後の高齢化社会を考える上では、高齢者が受身的に社会や地域に支えられる存在ではなく、むしろ、相手の役に立ちたいという主体性を持った存在として、その人らしく生きることが重要な課題である。高齢者の生きがいの中でも特に、他者(社会)との関わりの中で生じる生きがいの特徴や個人を取り巻くネットワークの特徴を検討することは意義があるだろう。

<引用文献>

- 浅野志津子 (2006) 学習動機と学習の楽しさ生涯学習参加への積極性持続性に及ぼす影響：放送大学学生の高齢者を対象に 発達心理学研究,17,230-240
- Carstensen,L.L.,Pasupathi,M.,Mayr,U.,& Nesselroade,J.R. (2000) Emotional experience in everyday life across the adult life span. Journal of Personality and Social psychology, 79,644-655
- Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1986) Vital involvement in old age. NY : W.W.Norton & Company. 朝長正徳・朝長梨枝子 訳(1990) 老年期 生き生きしたかわりあい みすず書房
- 長谷川明弘・藤原佳典 他 (2003) 高齢者における「生きがい」の地域差-家族構成、身体状況ならびに生活機能との関連- 日本老年医学会雑誌,40,390-396
- 石崎淳一・杉浦京子 (2001) 表現活動と精神科治療 コラージュ表現 痴呆のコラージュ療法 - アルツハイマー病患者のコラージュ表現 臨床精神医学 増刊号,103-109
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005) 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究,53,74-85
- 岩佐一・河合千恵子・権藤恭之・稲垣宏樹・鈴木隆雄 (2005) 都市部在住中高年者における 7 年間の生命予後に及ぼす主観的幸福感の影響 日本老年医学会雑誌,42,677-683
- Smith,Jacqui, UrsulaM.Staudinger, and PaulB.Baltes (1994)Occupational Settings Facilitating Wisdom-Knowledge The Sample Case of Clinical Psychologists. Journal of consulting and Clinical Psychology,62,989-999
- Kahn, R. L. & Antonucci, T. C. (1980) Convoys over the life course : Attachment, roles, and social support. In P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds.), Life-span Development and Behavior,3,254-286, Academic Press. 東洋・柏木恵子・高橋恵子(編集監訳)(1993) 生涯発達の心理学 2 巻 気質・自己・パーソナリティ 新曜社
- 神谷美恵子 (1980) 生きがいについて みすず書房
- 河合千恵子・佐々木正宏 (2004) 配偶者の死への適応とサクセスフルエイジング-16年にわたる縦断研究からの検討- 心理学研究,75,49-58
- 北添紀子 (1998) 痴呆老人の役割意識と精神症状 心理臨床学研究, 16,334-340
- 近藤勉・鎌田次郎 (2004) 高齢者の生きがい感に影響する性別と年代から見た要因-都市の老人福祉センター-高齢者を対象として- 老年精神医学,15,1281-1290
- 古谷野亘 (1998) 老年期の社会適応に影響を及ぼす社会的要因 日本老年医学会雑誌,9,372-377

- 盧怡慧 (2001) 高齢者の「人生設計課題」における知恵-特性の解明及び生活経験との関連- 教育心理学研究,49,198-208
- 前田雅也・佐藤新 (2004) 単身高齢者の抱える問題 自殺とうつを中心に 老年精神医学雑誌,15,162-168
- 松岡弥玲 (2006) 理想自己の生涯発達-変化の意味と調節過程と捉える- 教育心理学研究,54,45-54
- 室伏君士 (2005) 認知症高齢者のメンタルケア 老年精神医学,20,1220-1222
- 無藤隆・高橋恵子・田島信元 (編) (1990) 発達心理学入門 青年・成人・老人 東京大学出版会
- 中谷陽明 (2002) 老いと社会 老いの社会学 冷水豊(編) 制度・臨床への老年学的アプローチ (pp.31-43) 有斐閣アルマ
- 坂爪一幸 (2006) 認知症への非薬物療法 精神療法・認知症行動療法 老年精神医学雑誌, 17, 718-727
- 妹尾香織・高木修 (2004) 高齢者の援助行動経験と心理・社会的幸福・安寧感との関連 心理学研究,75,428-434
- 下仲順子 (2000) 高齢期における心理・社会的ストレス 日本老年医学会雑誌,11,1339-1345
- 下仲順子 (2004) 臨床心理学的地域援助 老人と家族の病理 氏原・亀口ら編 心理臨床大事典 (pp.1250-1251) 培風館
- 杉山善朗・福井至・竹川忠男・稲田尚史 (1998) 老年期の社会適応に影響を及ぼす心理的要因 - 両者の関連 - 老年精神医学雑誌,9,364-371
- 高橋恵子・波多野宜余夫 (1990) 生涯発達の心理学 岩波新書
- 竹中星郎・星薫 (2002) 老年期の心理と病理 放送大学教育振興会
- 坪井さとみ・福川康之・新野直明・安藤富士子・下方浩史 (2004) 地域在住の中高年齢者の抑うつに関する要因-その年齢差と性差- 心理学研究,75,101-108
- 角尾美果・草野篤子 (2000) 高齢者をめぐるストレスと世代間交流のすすめ 老年精神医学雑誌, 11, 1372-1379
- 蓬田隆子 (2004) グループホームにおけるケアマネジメント - 出会いから別れまでの生き方を支える - 老年精神医学雑誌,15,1377-1383
- 主指導教員 (大浦容子教授)、副指導教員 (宮崎謙一教授・柴山直教授 2007年12月まで・雲尾周准教授)