

健康づくり推進員活動を行う退職後男性の捉える サクセスフルエイジング

長徳 友美 極本絵里子* 柴田しおり** 田中 理子***
織田 初江**** 細見 博志****

Key words

successful aging, men after retirement, community health volunteer, social activities

はじめに

2007年以降に団塊の世代が定年退職を迎え、ますます高齢者が多くなると予想される。地域社会で他者との関係を持たず、生活の大半を家庭内で過ごす退職後男性が増加していることはマスメディア等で問題にされており、長年職場中心の人間関係を持ち続けた退職後男性にとって、企業・職域志向型の生活から、家族・地域志向型の生活への適応が大きな課題となっている。また、寿命の延長により退職後の余生をいかに健康的で満足のいく生活を送るかは、今後更に重要な課題となる。

高齢化と並行するように、サクセスフルエイジングという概念が医学、心理学、社会老年学といった様々な研究領域で使われるようになってきた。サクセスフルエイジングは1960年頃から米国で注目されてきた言葉であり、「老いる」過程を衰退という退行的イメージでなく、「幸福に老いる」過程と肯定的に捉える考え方である。日本では1980年頃から研究が進められているが、サクセスフルエイジングは複合的、多次元的概念であるため現在のところ一致した定義や概念はない^{1,2,5)}。そのためサクセスフルエイジングは、研究者によって操作的に定義され、関連要因を明らかにする研究が進められている。しかし、対象者の捉えるサクセスフルエイジングを明らかにした研究はほとんどみられない。

そこで本研究では、健康づくり活動を行う退職後

男性を対象に、彼らの捉えるサクセスフルエイジングを明らかにしようとしてみた。

方 法

1. 対象者：A市で健康づくり推進員活動を行う退職後男性6名を対象とした。年齢は60歳代4名、70歳代2名であった。
2. データ収集及び分析方法：調査は半構成的面接による質的研究方法を用い、平成18年9月4日から平成19年3月8日までの期間に実施した。面接内容は録音し、観察事項をフィールドノートに記入した。また、データの客観性を高めるため、学習会や集会に参加し、その時の状況を記述した。データの分析は、面接内容から逐語録を作成し意味を持つ一文ごとに区切り、サクセスフルエイジングに関係する部分を全て抽出した。共通の意味を持つものを集めて、生データを比較しながら分類し、サブカテゴリー、カテゴリー、中核カテゴリーを抽出した。さらにカテゴリー間の関係性を比較し構造化した。構造化したモデル図の信頼性を高めるため、結果説明会を催し、参加が得られた対象者4名から同意を得た。また当日出席できなかった2名には、研究結果を送付し、返信にて同意を得た。本研究の全過程を通して、研究者間で審議を重ね、信頼性、妥当性の確保に努めた。
3. 倫理的配慮：対象者に対して研究への参加、中

* 富山県高岡厚生センター

** 内灘町介護福祉課

*** 国立がんセンター中央病院

**** 長岡赤十字病院

***** 金沢大学大学院医学系研究科保健学専攻

表 1. サクセスフルエイジングを構成するカテゴリー

『中核カテゴリー』	【カテゴリー】	《サブカテゴリー》
悔いなく人生を終えること	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことは自分でできるよう身体的にも精神的にも健康で長生きしたい ・自分の健康は自分で守る ・趣味・楽しみ・社会貢献のためには、まず健康でなければならない ・介護期間が長く周り迷惑をかけるのは嫌だ
	経済的基盤	<ul style="list-style-type: none"> ・人間生きていくためには、ある程度お金が必要 ・経済的基盤があるため、ボランティア・趣味ができる
	伴侶の存在	<ul style="list-style-type: none"> ・かけがえのない妻と共に生きていきたい ・健康であるためには妻のサポートが必要 ・妻と一緒に趣味を楽しみたい
	社会貢献	<ul style="list-style-type: none"> ・人を喜ばせたり感動させたりしたい ・社会や人に役立つ自分でありたい ・後生に自分たち先輩を手本にしてもらいたい ・地域や社会に対する感謝の気持ちがあるため、恩返ししていきたい
	挑戦と成長	<ul style="list-style-type: none"> ・退職後も意欲を持ち活動的に何かしていたい ・チャンスがある時にやってみよう実践することが大事 ・目標を持ち、一生懸命がんばる精神が必要 ・人生の中で、積極的に人や本から多くのことを学び、中身のある人間でありたい
	穏やかな暮らし	<ul style="list-style-type: none"> ・退職後は楽に隠居して、趣味生活をしたい ・楽しみを持って生きていきたい
	生きている喜び	<ul style="list-style-type: none"> ・喜びを感じる ・充実感を感じる ・楽しいと感じる ・生きている証を感じる ・喜びが次への原動力
	悔いのない人生	<ul style="list-style-type: none"> ・悔いのない人生を送りたい ・惜しまれて死にたい

止、中断は自由であり不利益は被らないこと、匿名性・秘密保持に努め、記録物やテープは研究終了後消去することを文書と口頭で説明し同意を得た。なお、本研究は金沢大学医学倫理委員会の承認を得て行った。

結 果

分析の結果、26のサブカテゴリーと8つのカテゴリー、1つの中核カテゴリーが導き出された(表1)。以下、データの表示は《サブカテゴリー》、【カテゴリー】、『中核カテゴリー』とする。

対象者は《趣味・楽しみ・社会貢献のためには、まず健康でなければならない》、《経済的基盤があるため、ボランティア・趣味ができる》、《妻と一緒に趣味を楽しみたい》と考えており、【健康】【経済的基盤】【伴侶の存在】の3つのカテゴリーが抽出された。

また《社会や人に役立つ自分でありたい》、《退職後も意欲を持ち活動的に何かしていたい》、《退職後は楽に隠居して、趣味生活をしたい》などと望んでおり、【社会貢献】【挑戦と成長】【穏やかな暮らし】

の3つのカテゴリーが抽出された。

さらに《充実感を感じる》、《生きている証を感じる》、《喜びが次への原動力》などと語り、それらより【生きている喜び】のカテゴリーが抽出された。

そして《悔いのない人生を送りたい》、周囲から《惜しまれて死にたい》と語り、【悔いのない人生】のカテゴリーが抽出された。

これら8つのカテゴリーから『悔いなく人生を終えること』という中核カテゴリーが導き出された。

考 察

1. サクセスフルエイジングの構成要素

1) 悔いのない人生のための基盤：【健康】【経済的基盤】【伴侶の存在】の3つのカテゴリーは悔いのない人生のための基盤と位置づけられると考える。

【健康】はサクセスフルエイジングの研究で必ず挙げられる要素であるが²⁾、本研究結果から【健康】は基盤の一要素であることが明らかになった。今回の対象者は、健康づくり推進員として社会貢献や挑戦に充実感を感じている人々であり、健康の重要性が基盤としてより明確に位置づけられたのではないか

と考える。

退職後の人々にとって、【経済的基盤】を形成する収入の柱は年金となる。現役時代よりも少ない収入や、加齢による健康面への不安が、経済的基盤の安定をより強く感じさせたと思われる。松岡が普通以上の経済状況の人に社会参加が多かったと報告しているように³⁾、経済的基盤の安定は生活の安定ばかりでなく、社会参加や趣味活動を行う余裕をもたらすと考えられる。

高齢者の主観的幸福感と配偶者の有無については一致した見解は得られていない。本研究の対象者は全員有配偶者であり、サクセスフルエイジングの基盤として、【伴侶の存在】が共通して挙げられたと考えられる。また退職後の男性にとって妻は自分を支えてくれる存在としてだけでなく、旅行や趣味などを共にし、喜びを分かち合う存在に変化していると考えられた。これら3つの基盤は退職後からではなく、若い頃からの積み重ねによって築かれるものであり、予防的視点を持って壮年期から働きかける必要があると考える。

2) 悔いのない人生に向かう活動：【社会貢献】【挑戦と成長】【穏やかな暮らし】の3つのカテゴリーは悔いのない人生に向かう活動と位置づけられると考える。

就業という形で会社や家族に貢献してきた男性にとって退職に伴う社会的役割の喪失は大きいと考えられる。対象者は【社会貢献】を通してもう一度役

に立てる自分となり、役立つ自分に満足感や生きている証を感じていると思われる。日下らは、ボランティア活動を行い、満足感を得ることで自尊心は高められると述べている⁴⁾。退職後の男性にとって【社会貢献】は単に奉仕という意味だけでなく、自己の有用感や自尊心を高めるものであり、サクセスフルエイジングの重要な要素と言える。

【挑戦と成長】については、松本らの研究でも「チャレンジ」のカテゴリーが挙げられている⁵⁾。高齢者にとっても、老後は穏やかに暮らすだけでなく、目標を持ち、挑戦という適度な刺激から得られるより高い充実感が必要であると言える。

しかし一方で、老年期は新しいことや変化に適應する能力が弱くなると言われており、高齢者は外に出て新たなことに挑戦することにストレスを感じる面もある。そのため自己に向き合い、精神的な安定を求めて【穏やかな暮らし】を望むカテゴリーの抽出は、自然なことと思われる。

3) 喜びと活動の循環から悔いのない人生へ：本研究では、やり遂げた達成感、成果に対する満足感、他者から「ありがとう」と言われる喜びが、内発的動機を高め⁶⁾、更に活動意欲を高めたと考えられる。また老年期は単なる衰退期でなく、人生の総括の時期であり、対象者は日々活動と喜びの循環を繰り返し、これからも自らの人生を充実させて悔いなく人生を歩もうとしていた。そして家族や他者に惜しまれて人生を終えることを望み、【悔いなく人生を終

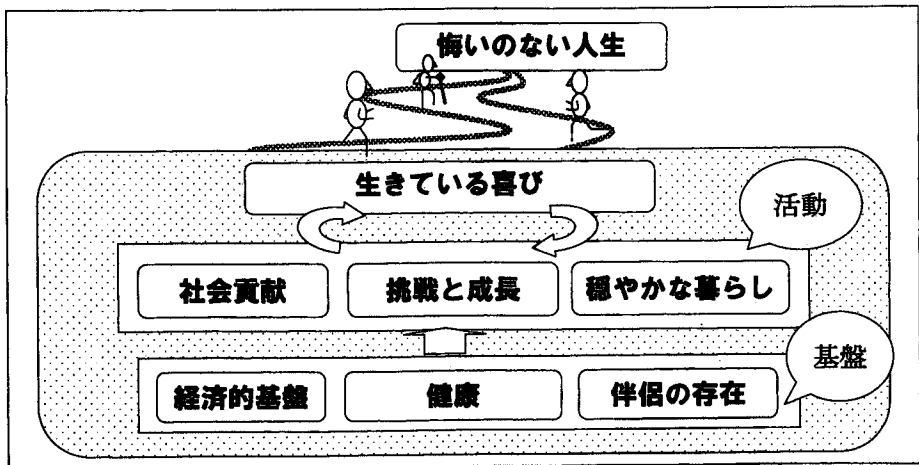


図1. サクセスフルエイジングの構造

えること』をサクセスフルエイジングと捉えていると考えられる。

2. サクセスフルエイジングの構造

対象者は【悔いのない人生】を送りたいと望み、そのために【社会貢献】【挑戦と成長】【穏やかな暮らし】の活動を行いたいと考えている。これらの活動を通して【生きている喜び】を感じ次への原動力としており、活動と喜びの循環を繰り返すことで日々を充実させていた。この一連の過程がサクセスフルエイジングであると考えられる(図1)。つまりサクセスフルエイジング実現のためには、この構成要素をいかに満たすかが大切となる。

しかし、意に反して健康などの基盤が崩れても、サクセスフルエイジングは断念されるものではない。援助者は社会資源や社会保障制度を活用し、身体機能や経済基盤の安定を助け生きている喜びを感じ、悔いのない人生を歩めるような支援を行う必要があると考える。

今回の調査は、対象者が少なく、また健康な人々であり、さまざまな退職後男性のサクセスフルエイ

ジングを考えるには限界がある。今後、研究結果を基礎資料として、更に対象数を増やしデータを積み重ねていく必要がある。

謝 辞

本研究にご協力いただきました対象者の皆様、A市健康推進課の皆様へ深く感謝いたします。

文 献

- 1) 小田利勝:サクセスフルエイジングの概念と測定方法, 人間科学研究11(1): 17-38, 2003
- 2) 藤田利治, 大塚俊男, 谷口幸一:老人の主観的幸福感とその関連要因, 社会老年学29: 75-85, 1989
- 3) 松岡英子:高齢者の社会参加とその関連要因, 老年社会科学14: 15-22, 1992
- 4) 日下業穂子, 篠原昭男:中高年者のボランティア活動参加の意義, 老年社会科学19(2): 151-159, 1998
- 5) 松本啓子, 若崎淳子:高齢者におけるSuccessful Agingに関する現状, 川崎医療福祉学会16(1): 67-72, 2006
- 6) 和田博美:行動の形成-学習理論と働きかけ, 看護実践のための心理学(河合優年, 松井惟子編), メディカ出版, pp117-126, 1996

How the retired men working as a community health volunteer think of successful aging

Tomomi Chotoku, Eriko Kiwamoto*, Shiori Shibata**, Noriko Tanaka***, Hatsue Oda****, Hiroshi Hosomi*****