

研究ノート

家族と同居する高齢者の思いに関する質的研究



山口 舞¹⁾, 平田 弘美²⁾

¹⁾ 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

²⁾ 滋賀県立大学人間看護学部

要旨 一般に高齢者の孤独は独居と結びつけられがちである。しかし、実際には家族と同居する日中ひとり暮らし高齢者においても孤独や不安を顕著に感じている例も少なくない。しかし、高齢者の孤独感に関する先行研究は数多く存在するものの、日中ひとり暮らし高齢者に焦点を当てた研究は少ない。本研究の目的は、家族と同居する後期高齢者に焦点を当て、どのような思いで日々を過ごしているのかについて明らかにすることである。本研究では、自宅で家族と同居し、配偶者がおらず、介護認定や認知症の診断を受けていない後期高齢者3名に半構成的面接を行った。その結果、家族と同居し、日中ひとりになる後期高齢者は、『現状への満足感』『気楽に暮らしたい』『今後、家族に負担がかかることへの懸念』『変化への戸惑い、寂しさ』などを感じながら生活していることが明らかとなった。本研究の対象者たちは、家族や周囲とのつながりのなかで、【家族や周囲の人々への感謝】や【社会的役割を果たせる喜び】を感じることで自己効力感が高まり、寂しさや孤独感が軽減されているのではないかとということが示唆された。

キーワード 孤独感、高齢者、家族と同居、質的研究

I. 背景

高齢者は、老化現象や退職、配偶者との死別などの喪失体験を通じて、孤独・抑うつ・不安・無力感などといった精神的反応が生じやすく、看護の必要性が指摘されている(井上・木村, 1993; 奥野・大西, 2001)。孤独感による健康への影響について、小澤(2005)は明らかな原因がないにもかかわらず、口腔内の異常を訴える高齢患者の症例研究を通じて、家族内での役割消失や人間関係、同居に伴う孤独感が症状発現に何らかの影響を与えてい

ると指摘している。このことから、孤独感が心身の健康と密接に関連していることがうかがえる。

また、わが国は高齢者の自殺死亡率が高く、その原因として、しばしば孤独感が指摘されている。老年期と孤独感が直接結びつくわけではないが、深刻な孤独感を感じている高齢者がいることは事実であり(長田・工藤・大橋, 1990)、その軽減を図ることは、高齢者の身体・心理・社会的な健康や生活の質(QOL)の向上、自殺対策のうえでも重要であるといえる。

一般的に高齢者の孤独は「独居」と結び付けられがちだが、実際には家族と同居している高齢者、とりわけ「日中ひとり暮らし高齢者」の生活において、孤独や不安を顕著に感じている例が報告されている(深山・中村, 2015; 庄司, 2005)。庄司(2005)は、高齢者の孤独について、単に独居か同居かといった生活形態から一面的にとらえるのではなく、高齢者個人を取り巻く社会的な関係性も含めて多面的にとらえていくことが必要であると述べている。

先行研究によると、高齢者の孤独感に影響を与える要因としては、友人・知人などの社会的ネットワーク(長谷川・岡村・安藤・児玉・古谷, 1994; 長田ら, 1990;

Thoughts and feelings of older adults who were living with their families: a qualitative study

Mai Yamaguchi¹⁾, Hiromi Hirata²⁾

¹⁾ Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology

²⁾ School of Nursing, University of Shiga Prefecture

2017年9月29日受付, 2018年1月24日受理

連絡先: 平田 弘美

滋賀県立大学人間看護学部

住 所: 彦根市八坂町 2500

e-mail: hirata.h@nurse.usp.ac.jp

長田・工藤・長田, 1989; 米澤・石津・甲斐, 2002) や人間関係の満足感 (長田ら, 1989), 生活機能 (長谷川ら, 1994) や活動能力 (米澤・石津・佐藤・須賀・森田, 1999), 生活の質 (長田ら, 1989), 主観的健康感 (長田ら, 1989; 長田ら, 1990), 意欲・将来に対する目標 (長田ら, 1989) などがあると報告されている。長田ら (1989) は, 孤独感には, その人がどのような状況におかれているかといった客観的状況よりも, むしろ, そういった状況に対する本人の受け止め方や生きる姿勢といった主観的要素が大きく影響すると述べている。

このように, 高齢者の孤独感についての先行研究は数多く存在するが, なかでも日中ひとり暮らし高齢者に焦点を当てた研究は少ない。

II. 研究目的

本研究の目的は, 家族と同居する後期高齢者に焦点を当て, どのような思いで日々を過ごしているのかについて明らかにすることである。

III. 用語の定義

本研究において孤独感とは, 「人間が他者と関わることが可能な環境にいるのにも関わらず, 個人の社会的関係の量的な又は質的な欠損を生じ, それによる不快な主観的な経験または感情」(梶原・牧, 2008) とする。

IV. 研究方法

1. 研究デザイン

質的記述的研究。

2. 研究対象

研究対象者は, 研究者の知人である高齢者施設で働く職員より紹介してもらった, 自宅で家族と同居している後期高齢者で, 以下の条件を満たしており, 研究の趣旨に賛同し同意した3名とした。

- ① 配偶者がいない。
- ② 調査時点で介護認定を受けていない。
- ③ 認知症と診断されていない。

3. 期間

データ収集は, 平成28年8月下旬に行った。

4. 調査方法

研究対象者に対し, 生活のなかで感じる思いや孤独感, その孤独感への対処方法について半構成的面接を行った。1人40～90分で, インタビューガイドを元に

面接調査を行い, インタビュー内容は対象者の理解を得てICレコーダーに録音した。面接場所は, 対象者の自宅など本人の希望の場所とした。

5. 面接構成 / 質問項目

1) 対象者の基本情報

年齢, 家族構成, 同居に至った経緯, 日中ひとりで過ごす時間・頻度。

2) 普段の生活のなかで感じる思いについて

- ① どのような思いで日々を過ごしているのか。
- ② 孤独感や寂しさを感じるときはあるのか。
- ③ 孤独感や寂しさを感じる時があるとしたら, どのようなことに対して孤独感や寂しさを感じるか。
- ④ その孤独感や寂しさにどのように対処しているか。

6. 分析方法

面接によって得られたデータから逐語録を作成し, 語られた内容をコード化した。さらに各コードの共通性を検討し, 意味内容の類似性に基づきカテゴリー化を行った。

この分析の過程で, 高齢看護の研究者に分析過程が適切であるかを確認してもらい, 結果の妥当性の確保に努めた。

7. 倫理的配慮

滋賀県立大学研究倫理専門委員会により承認を得たうえで, データ収集を行った。研究対象者に対し文面と口頭で, 研究の目的, 方法, 研究への参加は任意であり同意しないことによって不利益な対応を受けないこと, 参加に同意した場合であっても不利益を受けることなくこれを撤回できることを説明し, 同意書へのサインにより研究参加への同意を得た。取得した個人情報, 主任研究者の責任の下に管理し, データは鍵のかかる場所やパスワードを用いるなどして, 厳格なアクセス権限の管理と制御を行った。研究者相互間でのデータのやり取り, 保管にあたっては, 個人を特定できないようにして取り扱い, データは, 学内での研究発表終了後に消去または裁断処理により破棄し, 適正に処分した。

V. 研究結果

1. 対象者の概要

研究対象者は女性3名であり, 平均年齢は83.7歳であった。家族構成は, 長男または長女家族と同居している者が2名, 長男家族と別棟で暮らしている者が1名であった。3名とも配偶者とは死別していた (表1)。

表 1 対象者の概要

対象者	年齢	家族構成	同居に至った経緯	日中1人になる頻度, 時間
A	82歳	長女 家族	配偶者との死別に伴い、あらかじめ長女が同居の準備をしていた	平日のみ、 9時間程度
B	82歳	長男 夫婦	長男夫婦の結婚当初から同居していた	週2回、 2時間程度
C	87歳	長男 家族 (別棟)	長男夫婦の結婚当初から同居していた	週2~3回程度

2. 分析結果

分析の結果、家族と同居する後期高齢者が抱く思いとして、165のコードから、40の小カテゴリー、9の中カテゴリー、4の大カテゴリーが生成された。大カテゴリーを『 』、中カテゴリーを【 】, 小カテゴリーを《 》とし、対象者の語りを一部抜粋し「 」で示した。なお、前後の文脈でわかりにくい箇所は、筆者が()内に言葉を補足した(表2)。

1) 『現状への満足感』

この大カテゴリーは、家族と同居する後期高齢者が自分自身について、趣味などを心のよりどころとして健康で自立した生活を営んでいる、家族や周囲に支えられながら社会的役割を果たせていると感じてお

表 2 家族と同居する後期高齢者が抱く思い

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー
1) 現状への満足感	自立できている現状に満足している	<ul style="list-style-type: none"> 健康でいられることに満足している 自由に生活できることへの満足感 経済的に自立している 精神的に自立できている
	心のよりどころがある	<ul style="list-style-type: none"> 趣味を楽しんでいる 友人がいる喜び、大切さ 信仰を心のよりどころにしている 寂しいときは気持ちを切り替える 夫との思い出・愛情 (夫の死後) ボランティアに打ち込むことで寂しさを感じなかった
	社会的役割を果たせる喜び	<ul style="list-style-type: none"> 家庭での役割を果たせる喜び 周囲から頼られる喜び(周囲の役に立ちたい) 地元での活動が多く、(ボランティアを)引退した寂しさはない
	家族や周囲の人々への感謝	<ul style="list-style-type: none"> 緊急時には家族に連絡が取れるという安心感 家族がいる安心感 実の娘との信頼関係 嫁との良好な関係が築けている 孫やひ孫の成長を見守る喜び 家族への感謝 自分を支えてくれる周囲への感謝
	人生に対する満足感	<ul style="list-style-type: none"> 毎日が充実しているという実感 人生への楽しみ
2) 気楽に暮らしたい		<ul style="list-style-type: none"> 家族別々に生活している(顔を合わせる機会が少ない) 互いに立ち入らず(気を遣わず)自由に過ごすほうが気楽 (他人との)人間関係の煩わしさを避けたい
3) 今後、家族に負担がかかることへの懸念	健康への不安	<ul style="list-style-type: none"> 健康への不安 自分で意識して体調管理している
	家族に負担をかけたくない	<ul style="list-style-type: none"> 介護へのマイナスイメージ 家族に負担をかけたくない 身の振り方を自分で決めたい、決めなければならない 家族への遠慮 悩み事を周囲や家族に相談できない辛さ 交通手段がない不便さ
4) 「変化」への戸惑い、寂しさ	社会や自身が「変化」していくことへの戸惑い、寂しさ	<ul style="list-style-type: none"> 老化に伴い会話についていけないもどかしさ 若い世代とのギャップ 社会が変化していくことへの寂しさ、懸念 時代とともに活動が変化していく寂しさ
	心理・社会的な喪失感	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人と疎遠になる寂しさ 夫を失った悲しみ 自分の体験を共有したい

り、そうした現状や自らの人生に満足していることを意味する。

a) 【自立できている現状に満足している】

対象者は、「今では身体が丈夫なので、健康なので、まあそれ（趣味の活動など）に応えていけるので、ありがたいですわ」「電車で、駅が近いので、まだ階段が登れますので」と《健康でいられることに満足》していた。「もう勝手気ままですわ。自分の（思い）どおりに動いて、時間もそのとおりの時間割で。（中略）趣味の書道とか、お琴、何かかんかしてますので、1日あつという間に過ぎてしまつて」というように、多忙ながらも《自由に生活できることへの満足感》を感じていた。また、「年金もいただいで、まあ、主人のおかげで、楽さしてもろてるんやなつていうことは、常に思ってます」「自分の好きなものは小さいミニ冷蔵庫を買つて、基本的に、月に5万円ずつ出して、食費とか電気代とかいろいろなものを含んでね」というように《経済的に自立》していた。また自らを「孤独で寂しいつていうのを感じないタイプみたい。（中略）何かしてほしい、これをしてほしいとか…」「主人がいる前からいろんな会に入つたので…（家を）空けっ放しに、ふふ。まあ主人は主人で、趣味でしたから。お互いにあれやつたから、今はそれがいいねえ…」と、《精神的に自立》して寂しさをそれほど感じないと話していた。このように、対象者は同居する家族から身体的・精神的・経済的に自立した状態を保ち、外出や身の周りのことなど自由に生活できていると捉えており、そうした現状に満足していた。

b) 【心のよりどころがある】

対象者は「私は趣味が多いからね、ふふ、趣味で生きてるん。1人でも寂しいと思うことはまあないの」というように《趣味を楽しんで》いた。また、「若い人の関係（価値観）がね、吸収できて（中略）参考になってありがたいことや」「思わぬところで（友人の輪が）つながつて、もうほんま、網の目みたい」「友だちが多くつてねえ…もう、ありがたい。それでね、この健康が保たれてる」などと、友人との交流や親交が続いていることを生き生きとした表情で語り、《友人がいる喜び、大切さ》を嘯みしめていた。「いつもお大師さんを信仰してるんです。何か困ることがあつたら、（お経を唱えて）お祈りするんですやわ。そうするとねえ、ここ（胸のあたり）がすうつとするんです」と《信仰を心のよりどころにしている》対象者もいた。また、趣味・地域活動などを通じて《寂しいときは気持ちを切り替える》《（夫の死後）ボランティアに打ち込むことで寂しさを感じなかった》と語っていた。さらに、ある対象者は夫が

生前座つていた場所に写真を飾り、「主人がなくなつたときは、もう…2、3年は寂しかったです。ほやけどもう、今はもう、慣れました。（中略）ありがたいなあちゅう気持ちに、変わつてきました」と、寂しさがありながらも夫のいない生活に慣れ、《夫との思い出・愛情》を感じながら暮らしていた。このように、対象者は、趣味や友人との交流、夫への愛情、信仰心などを【心のよりどころ】としており、それらが寂しいときの気持ちを切り替える手段にもなつていることがうかがえた。

c) 【社会的役割を果たせる喜び】

対象者は「お手りするんです。食事の用意がね、私任されてますにゃ」というように、《家庭での役割を果たせる喜び》を感じていた。また、「（リーダーの後に）ついて回つてボランティアは楽ですけど、（リーダーとして）自分で動かしていかならんようなボランティアもありますやろ。無計画でやるわけにもいかんし」と、リーダーとしての責任感を感じながらも、《周囲から頼られる喜び》を感じていた。また、《地元での活動が多く（ボランティアを）引退した寂しさはない》と語っていた。このように、対象者は家庭や地域・集団内における社会的役割を保つており、周囲から頼られ、自らの役割を果たせることに喜びを感じていた。

d) 【家族や周囲の人々への感謝】

対象者は、「（体調が悪くなつたときは、家族に電話が）通じるように（中略）してもらつてるので、ちょっと心強いです」というように、《緊急時には家族に連絡が取れるという安心感》や《家族がいる安心感》を感じていた。

また、「（娘と衝突しても）やっば親子やでね、あくる日になつたらケロッと忘れて…」「（嫁とは）友だちみたいな関係で（中略）だからあんまり、なんか気遣わなかつた。（中略）（言い合いになつたことは）1回もないの。（中略）（隠し事は）絶対しない」「（役割分担を）2人で話し合つたわけじゃないけど、なんとなく（中略）そうなつたなあ…（中略）一緒に住んでるつてそういうことかなあと思う」というように、《実の娘との信頼関係》や《嫁との良好な関係》を築いていた。

また、「（ひ孫は）今、コロッと起き上がるかどうかというところまで今いつてるんやけど。（中略）次の楽しみが今のところは来てるから、孤独になる時間はないだろうなあと思う」「外にいる孫がね、よう気を遣つてくれてねえ。ばあちゃん長生きしてねーて言ってくれるんですや」「みんなが情けかけてくれやあるから、ありがたいなあと思つて。ほんまにねえ、1人では生きられんね、みんなのおかげ

やねえ」というように、《孫やひ孫の成長を見守る喜び》や《家族への感謝》、《自分を支えてくれる周囲への感謝》の気持ちを感じていた。

e) 【人生に対する満足感】

対象者は「日にちを充実してるっていうのは、年取ってからありがたい」「自分に合ったことやったら進んでいくことやね」「ほんまに人生楽しいわ」「次の楽しみが今は来てるから…(中略)今は1年でも長生きして…(中略)それが楽しみ」というように、《毎日が充実しているという実感》や《人生への楽しみ》を感じていた。

2) 『気楽に暮らしたい』

対象者は、「帰りがバラバラで(中略)(一緒に夕ご飯を)食べられないときもあります」「お正月にみんなが寄って食事するのが、まあ一番いいかなあ…」というように《家族別々に生活している(顔を合わせる機会が少ない)》と語っていた。そして「私は別に、干渉もしませんし。(中略)家族は家族」「私は基本的に、嫁さんが家にじーっとしてふさぎこんでくれているのが嫌なん。(中略)(互いに)いない間は結構楽しんで家におるし(お互いに)立ち入らない、(やりたいことを)やってる」というように《互いに立ち入らず(気を遣わず)自由に過ごすほうが気楽》だと感じていた。また、「いろんな会合に出るのがあんまり好きでないんです。家にいるほうが、私は気が落ち着くんですやわ。(人前で)喋るのが上手でないんでね」というように、《(他人との)人間関係の煩わしさを避けたい》と語っていた。

3) 『今後、家族に負担がかかることへの懸念』

この大カテゴリーは、対象者が、老化に伴って自らの健康に不安を感じ、自分のことで家族に負担をかけたくないと考えていることを意味する。

a) 【健康への不安】

対象者は毎日に充実感を感じつつも「これ(今の健康状態)がいつまで続くかわからん、自分の体がどうなるかわからんけども…」と自身の《健康への不安》も感じており、「自分の体ですので、自分で管理してかなあかんで」というように、《自分で意識して体調管理をしている》と語っていた。

b) 【家族に負担をかけたくない】

対象者は「痴呆になったりすると、嫁さんに迷惑かけるし、それより前に自分の気持ちで選択して、迷惑かけない(方法)をとったほうがいいんじゃないかな…(中略)そういうことをさせてはかわいそうじゃないかなあって」と《介護へのマイナスイメージ》や《家族に負担をかけたくない》、《身の振り方を自分で決めたい、決めなければならない》という思いをもっており、施設見学に行くなど介護が必要

になった場合に備えていた。そして、「いつかは迷惑かけんならんことがあるので、嫌なことは言えませんが(中略)腹立つこともありますけど(中略)まあ何とかやってます」というように《家族への遠慮》をしながら生活していた。また、「(施設入所のことを)身内もいるんだけど、誰にも相談しなくて(中略)そのときが一番、右か左か迷った1年間があったからね…」というように、《悩み事を周囲や家族に相談できない辛さ》を抱えていた。また、「一番困ってるのが交通。自動車に乗れないので」と《交通手段がない不便さ》を感じていた。

4) 『「変化」への戸惑い、寂しさ』

この大カテゴリーは、対象者が、加齢とともに自身やそれを取り巻く周囲の変化に直面し、戸惑いや寂しさを感じていることを意味する。

a) 【社会や自身が「変化」していくことへの戸惑い、寂しさ】

対象者は、「耳が遠いもんやでね、(中略)早口で言われるとわからない」というように老化に伴って《会話についていけないもどかしさ》を感じていた。また、「(自分たちのころは)規律に対してはものすごく厳しかったの。(中略)あんまり今の人は(時間を守ることに)文句言われんね」「今の子どもって自分の時間を大事にするじゃないですか。(中略)私らの年代だと(中略)つまらない心配をしていたのが、さらっと言うんですね、『ええっ』と思って」と《若い世代とのギャップ》に戸惑っていた。また、「ここらも子どもさんの数が少ないからね、昔の子ども会みたいに団体生活するようなことが全然ない。(中略)それがちょっと心配ですわ」「レイカディアの内容も時代のあれに沿って変わってきました」というように、《社会が変化していくことへの寂しさ、懸念》《時代とともに活動が変化していく寂しさ》を感じていた。

b) 【心理・社会的な喪失感】

対象者は、「(子どもや孫が)会社に勤め出した当時は(中略)ちょっと寂しいなと思った」「(県外の家族が)節目節目以外は(ほとんど)帰ってこない」「(高校時代の友だちと)前は行き来してたんですけど、もう、できません。(中略)その人も旦那さんと2人暮らしやのでね(中略)(自分から連絡するのは)気遣うんです」と《家族や友人と疎遠になる寂しさ》を感じていた。また、「(夫を失った当時の)悲しさちゅうのは全然言ったことがない。悲しいなんてもんじゃなし」「よく(夫の)夢見ますよ。(中略)そうすると、ああ寂しいなあいうことは思います」というように《夫を失った悲しみ》を感じ、同様に夫を亡くした友人のことを心配していた。また、

夫を看取ったときの思いや体験をインタビュアーに熱心に語るなど《自分の体験を共有したい》という思いをもっていることがうかがえた。

VI. 考 察

1. 後期高齢者が感じている寂しさと今後への不安

本研究では、家族と同居する後期高齢者を対象に、普段の生活のなかで感じる思いについてインタビューを行った。

本研究において、後期高齢者は、家族と同居しながらも《家族別々に生活している（顔を合わせる機会が少ない）》現状にあり、ライフステージの変化に伴い《家族や友人と疎遠になる寂しさ》《夫を失った悲しみ》といった【心理・社会的な喪失感】を感じていた。老年期は、子どもの独立による役割変化などの社会的喪失や配偶者・友人との死別といった心理的喪失に直面する時期である。親族や友人など親交のあった人々と疎遠になり、一緒に住んでいる家族とも生活リズムの違いから顔を合わせる機会が少ない現状は、後期高齢者にとって、夫との死別などきわめて個人的な事柄についての思いや体験をゆっくりと語り、他者の共感を得る機会が徐々に減っていくということでもある。このことから、亡くなった夫のことをインタビュアーに熱心に語る姿は、自らの体験や思いを語れる家族や友人が減りつつあるなかで、それ以外の誰かに伝えることで《自分の体験を共有したい》という思いがあるのではないかと考える。また、自身が夫との死別という心理的喪失を経験しているがゆえに、自分と同じように夫を亡くした友人を心配するという行動に結びついていると考える。

【社会や自身が「変化」していくことへの戸惑い、寂しさ】にあるように、後期高齢者は自分自身と《若い世代とのギャップ》を実感し、それを前向きに受け止めながらも戸惑いを感じていた。本人らの語りにもあるように、後期高齢者は、戦前の国家体制の下で集団の規律を守ることを厳しく教育されてきた世代である。一方、若年層は、戦後、アメリカの影響を受けて個人の権利や生活を尊重する教育を受けて育った世代である。こうした教育や育った背景の違いがライフスタイルや価値観など生活のあらゆる場面で両者のギャップを生み出していると考えられる。後期高齢者は、こうした違いを目の当たりにするたびに自分の若いころとは人々の価値観や社会状況が大きく変わってしまったことを認識し、《社会が変化していくことへの寂しさ、懸念》を感じているのではないかと推測する。また、自分たちが長年慣れ親しんできた活動のあり方が徐々に変化していくのを感じ、《時代とともに活動が変化していく寂しさ》といった思いに

至ったのではないかと考える。

後期高齢者は《健康でいられることに満足している》一方で、《老化に伴い会話についていけないもどかしさ》にみられるように、自分自身の老性変化によって身体的機能が着実に低下しつつあることを実感し、【健康への不安】を感じていた。「今では（中略）健康なので、まあそれ（趣味活動など）に応じていけるので、ありがたいです」といった発言から、後期高齢者が“健康でいること”で趣味を楽しんだり、自立した生活を営むことができるのだと認識していることがうかがえる。庄司(2005)は、農村高齢者へのインタビューのなかで、日中ひとり暮らし高齢者について身体機能の低下によって趣味や集まりの場への参加を諦めざるを得ないといった精神的な活動や、人間関係の狭隘化が生じていたことを報告している。さらに、周囲・家族との関係性のなかで、自らの「古い」や生活意識のずれをより強く認識させられ、「何もできない自分」といった自分自身に対する無用感や孤独感を感じ、家族・社会からの疎外感、若年層への遠慮を生み出していると述べている。このことから、後期高齢者は、自らの身体機能の低下や《老化に伴い会話についていけないもどかしさ》を認識することで、今後健康状態が悪化した場合、趣味や友人との親交といった【心のよりどころ】が制限されたり、家庭や地域での【社会的役割】を果たすことができなくなり、今まで謳歌していた自由で自立した生活が失われるのではないかと懸念が生じ、それが【健康への不安】へと結びついていると考えられる。

後期高齢者は、これまでに見聞きしたことや自身の経験から《介護へのマイナスイメージ》を抱いており、自らの古いや【健康への不安】からいずれ要介護状態となったときには、第一義的に家族に迷惑（介護負担）をかけることになるだろうと認識していた。また、高齢者自身が相手に気を遣うことなく『気楽に暮らしたい』と願い、同居する【家族や周囲の人々への感謝】を日々感じているがゆえに《家族に負担をかけたくない》という強い思いをもっていることが明らかとなった。一番の困りごととして語られた《交通手段がない不便さ》も、自身が自動車を運転できないために家族や知人に送迎を頼らざるを得ず、周囲に負担をかけてしまうという申し訳なきから生じたものと考えられる。こうした思いを抱いているがゆえに、自らの「古い」に直面し、いずれ介護を受ける立場になることを思うと《家族への遠慮》や《身の振り方を自分で決めたい、決めなければならない》という思いが生じ、自分なりに備えを講じたり、今の健康状態が低下しないよう《自分で意識して体調管理している》といった行動へと結びついていると考えられる。また、後期高齢者は《悩み事を周囲や家族に相談できない辛さ》も語っており、上記のように《家族に負担をかけたくない

い》ために自分で問題に対処しようとして、誰にも相談できない葛藤を感じていることがうかがえた。

2. 現在の状況に対する後期高齢者自身の思い

後期高齢者は、生活リズムの違いなどから《家族が別々に生活している（顔を合わせる機会が少ない）》現状を現実的に受け入れ、《互いに立ち入らず（気を遣わず）自由に過ごすほうが気楽》というように、家族との同居生活を営むうえでお互いの生活リズムを崩さず『気楽に暮らしたい』という思いをもっていることが明らかとなった。

そして、自身の現状について《健康でいられることに満足している》《経済的に自立している》《精神的に自立できている》と認識していた。健康で外出や身の周りのことを自分で行うことができ、《自由に生活できることへの満足感》を感じることで『気楽に暮らしたい』という自らの欲求が叶い、【自立できている現状に満足している】という認識に至ったのではないかと考えられる。

後期高齢者は、《趣味を楽しんでいる》ことや《友人がいる喜び、大切さ》などを【心のよりどころ】とし、それらが自分の健康維持につながっていると語っていた。夫との死別体験について、生田（2011）は、配偶者の死後、高齢遺族が喪失感の渦中で揺らぎながらも個人として生きていくための行動を模索していたことを明らかにしている。生田（2011）によると、遺族は生きる目的や意味を探究するなかで、やがて自分と周囲とのつながりを実感したり、日常生活のなかで自分たちを守り支えてくれる存在として心のなかで故人を再配置していた。そしてこのような過程を経て最終的に自分自身の価値を認め、内なる変化を実感するというように新たな「わたし」意識をもつようになっていたと報告している。本研究でも、研究対象者は、《（夫の死後）ボランティアに打ち込むことで寂しさを感じなかった》と語っていた。また別の対象者は、「夫を亡くした当初は寂しかったが、時間の経過とともに夫のいない生活に慣れた」と語り、今では夫への感謝や愛情を感じながら暮らしていた。このことから、研究対象者は、夫の死後寂しさを感じつつも“今”やるべきこと・できることを模索し打ち込むなかで、少しずつ夫の死を受容するようになり、《夫との思い出・愛情》といった前向きな気持ちへと昇華していったのかもしれない。《寂しいときは気持ちを切り替える》と語っていることから、こうした【心のよりどころがある】ことは日々の充実感を生み出すだけでなく、ふとした瞬間に訪れる寂しさを和らげ安寧を得る手段にもなっていると考える。

本研究の対象者はいずれも子どもの結婚を機に自然な流れで家族との同居に至っており、長い同居生活を経て《実の娘との信頼関係》や《嫁との良好な関係》が築かれていると語っていた。衝突しても後に引きずらない、

嫁との隠し事は一切しないというように、ともに暮らすなかで互いの信頼関係が積み重なり、《家族がいる安心感》や《家族への感謝》が生まれ、【家族や周囲の人々への感謝】へと結びついていると考えられる。また、自らも家庭やコミュニティ内で周囲から頼られることで【社会的役割を果たせる喜び】を感じており、周囲との関わりがなかで自分の居場所があることが自尊感情や自己効力感につながっていると考える。桂ら（1998）は、独居高齢者の孤独感に関する研究において、手段的支援と Self-esteem（自尊感情）が孤独感の軽減につながることを明らかにした。また、深山・中村（2015）も日中独居要介護高齢者の抱く不安について、家族などから肯定的に受け止められていると本人が認識することで自己効力感が高まり、不安の緩和につながると述べている。本研究の対象者もこれらの研究対象者とは若干特性が異なるものの、家族や周囲とのつながりのなかで【家族や周囲の人々への感謝】や【社会的役割を果たせる喜び】を感じることで自己効力感が高まり、寂しさや孤独感の軽減につながっていると考えられる。

本研究において、後期高齢者は《毎日が充実しているという実感》や《人生への楽しみ》といった【人生に対する満足感】があり、寂しさは感じないと語っていた。長田ら（1989）と長田ら（1990）は、高齢者の孤独感には社会的ネットワークや人間関係への満足感、主観的健康感、生活の質、意欲や将来への目標などが関連しており、本人を取り巻く客観的な状況よりもむしろ本人の現状に対する捉え方や生きる姿勢が重要な意味をもつと述べている。本研究においても後期高齢者は、【自立できている現状に満足している】ことや【心のよりどころがある】こと、【社会的役割を果たせる喜び】【家族や周囲の人々への感謝】や《孫・ひ孫の成長を見守る喜び》といった未来への希望を感じており、これらのことが《毎日が充実しているという実感》や今後の《人生への楽しみ》といった前向きな原動力となり、「寂しさは感じない」と語れているのではないかと考える。

3. 本研究における今後の課題

本研究では、対象者が女性3名と少なく、性別にも偏りがみられる。孤独感と性別の関連性については、性差がみられないという報告（米澤ら、1999）や男性で孤独感が強く表れたという報告（長谷川ら、1994）など、先行研究でも性別に関する結果が分かれていた。今後は、対象者の性別を調整したり、対象者数を拡大するなどしてより深く研究していく必要があると考える。

先行研究では、日中ひとり暮らしの高齢者に孤独や不安を顕著に感じている例が報告されていたが、今回のインタビュー調査では、「どのような場面で孤独感（寂しさ）を感じるか」に対する具体的な発言は少なかった。考えられる要因として、一般的に「孤独感（寂しさ）」とい

う感情にはネガティブなイメージをもたれがちなため、他人にはなかなか話しづらいという心理が働いたのではないかということが考えられる。また、3名中2名は元ボランティア経験者で現在も地域活動や趣味活動などを通じて活動的な日々を過ごされていること、3名とも身体面・心理社会面・経済面で自立しており、自らの現状や人生に満足感を感じられていたことから、「孤独感（寂しさ）」について具体的な内容につながりづらかったことが要因と考えられる。今後は、後期高齢者が自分の思いをより話しやすいよう質問内容やインタビュー環境を工夫したり、対象者のリクルート方法を検討していく必要があると考える。

Ⅶ. 結 論

今回、家族と同居する後期高齢者を対象に、どのような思いで日々を過ごしているのかについて明らかにすることを目的に質的研究を行った。後期高齢者3名を対象に半構造的インタビューを実施し、以下のことが明らかとなった。

1. 後期高齢者は、夫との死別などライフステージの変化に伴う心理・社会的喪失感を感じ、時代背景の違いによる若い世代とのギャップに対して戸惑いや寂しさを感じていることが明らかとなった。
2. 後期高齢者は、生活リズムの違いなどから家族が別々に生活している現状を受け入れ、お互いの生活リズムを崩さず『気楽に暮らしたい』という思いをもっていることが明らかとなった。
3. 後期高齢者は、健康で趣味や身の周りのことを自分で行うことができている現状に満足する一方、老化に伴って健康への不安を感じており、自分の介護のことで家族に遠慮や葛藤を感じていたり、体調管理に気を配るなどしながら生活していることが明らかとなった。
4. 後期高齢者は、趣味や友人の存在、夫との思い出・愛情などを心のよりどころとしており、それが寂しさを感じたときの安寧を得る手段にもなっていることが明らかとなった。
5. 後期高齢者は、家族・周囲に支えられながら自らも社会的役割を果たし、健康で自立した日々を送っていることに満足感や感謝の気持ちを感じながら暮らしていることが明らかとなった。

謝 辞

本研究の趣旨をご理解くださり、お忙しいなか貴重なお時間を割いて心の内を語ってくださった研究対象者である後期高齢者の皆さまに心より感謝申し上げます。また、本研究にご理解ご協力をいただきました皆さま、論文作成にあたりご指導をいただきました先生に深謝いたします。

文 献

- 1) 深山華織, 中村裕美子 (2015). 同居家族の就労により日中独居ですぐす要介護高齢者の不安とその対処. 老年看, 19 (2), 75-83.
- 2) 長谷川万希子, 岡村清子, 安藤孝敏, 他 (1994). 在宅老人における孤独感の関連要因. 老年社会科学, 16 (1), 46-51.
- 3) 生田奈美可 (2011). 配偶者を亡くした高齢遺族のスピリチュアリティに関する質的研究. 日看研会誌, 34 (2), 97-107.
- 4) 井上勝也, 木村周 (1993). 新版老年心理学, 朝倉書店.
- 5) 梶原杏奈, 牧正興 (2008). 家族同居高齢者の孤独感に関する研究. 福岡女学院大院紀臨心理, 5, 7-14.
- 6) 桂敏樹, 星野明子, 渡部由美 (1998). 独居老人の孤独感を軽減する要因. 日農医誌, 47 (1), 11-15.
- 7) 長田久雄, 工藤力, 大橋靖史 (1990). 老年期の孤独感に影響を及ぼす心理学的要因について. 都立医療技短大紀, 3, 57-66.
- 8) 長田久雄, 工藤力, 長田由紀子 (1989). 高齢者の孤独感とその関連要因に関する心理学的研究. 老年社会科学, 11, 202-207.
- 9) 奥野茂代, 大西和子 (2001). 老年看護学 I - 老年看護学概論 -, ヌーヴェルヒロカワ.
- 10) 小澤一嘉 (2005). 家族内の役割消失による孤独感が誘因と考えられた舌痛症の3例. 日歯心身, 20(1), 21-27.
- 11) 庄司知恵子 (2005). 農村高齢者の日常生活にみる孤独のメカニズム. 現代社会学研究, 18, 69-88.
- 12) 米澤弘恵, 石津みゑ子, 佐藤美紀, 他 (1999). 在宅高齢者の孤独感と活動状況との関係一性による比較から一. 愛知看大紀, 5, 1-9.
- 13) 米澤弘恵, 石津みゑ子, 甲斐一郎 (2002). 在宅高齢者の孤独感と同居家族, 別居子, 友人・知人との関係. *Hearth Sciences*, 18 (3), 194-206.