

## 地方小都市で暮らす高齢者が一人暮らしをしている理由

土田 ゆり<sup>1)</sup>・関戸 好子<sup>2)</sup>・菅原 京子<sup>3)</sup>

### Living Conditions and Involvements of Elderly Residents Living Alone and Utilize Self-Help Group in a Local City of Northern Prefecture of Japan

Yuri TSUCHIDA<sup>1)</sup>, Yoshiko SEKITO<sup>2)</sup>, Kyoko SUGAWARA<sup>3)</sup>

**Abstract :** Participants were elderly residents living alone in a small local city. Data were obtained by semi-structured interviews recorded in a tape-recorder. Then, recorded interviews were transferred word by word in a notebook and analyzed with qualitative-inductive method. Focused on current perception of daily life identified 3 types: happiness, pleasures and asperities, and difficulties. Further, core-categories were extracted from integration of categories of each type and examined relationships among them in order to construct a structural model. Process of elderly living alone was consisted of 3 core-categories and conditions of living alone were supported by 6 core-categories related each other. Perceived future perspectives were related with 3 core-categories. The findings suggested the following: Elderly living alone in a small local city of S city in Y prefecture that was typified by high rate of three generation households, should be respected their own will; encourage to maintain close ties with children who live nearby and visiting each other with neighbor residents; and provide support for their age related flux of health status. In addition, assistance should be provided to new-comers at their old age to prevent isolation from mutual help based on residents' living together in a community for long time.

**Key words:** local city, elderly residents living alone, living conditions and involvements, consciousness of daily life

### 緒 言

我が国では少子高齢社会を背景に、認知症高齢者や一人暮らし高齢者が急速に増加することも予測されており、こうした方ができる限り住み慣れた地域で自立した生活を送ることができる基盤整備を着実に実施し、「明るく活力ある超高齢化社会」を構築していくことが求められている<sup>1)</sup>。近

年、高齢者に対する社会的体制は拡充し、また、サロン等の地域活動も高齢者がサービスの受け手としてばかりでなく担い手としても重視されるようになり、高齢者の生きがいや健康支援の重要な機能として支持されている。一方で、家族形態や家族関係における高齢者自身の生活意識、子の老親の扶養意識の変化等も見られている。高齢者自身にとっても老年期をどのように過ごすかは今後

1) 寒河江市健康福祉課  
〒991-0021 山形県寒河江市中央二丁目2-1  
Section of Health & Welfare Service, Sagae City Office  
2-2-1 chuoh, Sagae-shi, Yamagata, 991-0021, Japan  
2) 宮城大学看護学部  
〒981-3298 宮城県黒川郡大和町学苑1番地1  
School of Nursing, Miyagi University

1-1 Gakuen, Taiwa-cho, Kurokawagun, Miyagi, 981-3298, Japan  
3) 山形県立保健医療大学 保健医療学部 看護学科  
〒990-2212 山形県山形市上柳260  
Department of nursing, Yamagata Prefectural University  
of Health Sciences  
260 Kamiyanagi, Yamagata-shi, Yamagata, 990-2212, Japan

の重要な課題である。

このような状況の中で、高齢単身世帯は、平成7年からの10年間で75%との大幅な増加を示し、高齢男性の約10人に1人、高齢女性の約5人に1人が一人暮らしとなっている<sup>2)</sup>。社会経済的には、公的年金等社会保障関係給付の割合が高まり、子どもへの経済的依存は小さくなっていることから高齢者自身の自立志向が高まっていること<sup>3)</sup>や、人々の意識の変化による別居化の進展<sup>4)</sup>も一人暮らし高齢者の増加に一因していると言える。しかし、一人暮らし高齢者は、疾病の罹患や心身の機能低下により、在宅生活の継続が危ぶまれる存在でもある。さらには、平均寿命の延びから男女とも死別を経験する年齢は高くなり、そこから一人暮らしという新しい生活形態を始めることの困難への対策の必要性<sup>5)</sup>も述べられている。

近年、一人暮らし高齢者に着目した調査<sup>6,7)</sup>では、一人暮らし高齢者の将来の不安として健康や病気のことが8割以上を占めていた。一人暮らし高齢者の生活の質には、一人で生きていくことへの不安や孤独感、主観的な健康感や疾病を有することでの不安、経済状態やソーシャルサポートが影響する<sup>8~11)</sup>と言われている。死別によって一人暮らしになった高齢者は、鬱傾向が多く生きがいをもつ高齢者が少なく<sup>12)</sup>、一人暮らし高齢者は支援対象者として優先されることが示唆されている。また、記述的な研究からは、一人暮らし高齢者の生活の支え、心理的状况についての過去を含め現在の自分を受容し肯定的にとらえること<sup>13~16)</sup>、他者との実質的および内面的な関係性<sup>13~15,17)</sup>が述べられている。ただし、対象者が要介護者や都市部に限定されていることや、個人の生活の一部に焦点を当てたものなど、地域で暮らす高齢者の生活の全体像を捉えたものはまだ十分検討されているとはいえない。

一人暮らし高齢者を地域特性からみると、65歳以上に占める「一人暮らし高齢者」の割合には都道府県差が大きく、Y県は有配偶時においても同居割合が高く、後期高齢層になると大多数のものが同居形態で生活するのが当然視されているように思われている<sup>18)</sup>と述べられている。三世代同居率が高く単身高齢者率が低いという環境において、少数派の一人暮らし高齢者がどのような思いで暮らしているのかを把握することは意味があるとい

える。

また、赤塚<sup>19)</sup>らは、水田宗子(2001)が、“老い”を、他者の立場からとらえた社会問題化した「他者の老い」と、それに対して「内面から語る老い」の視点として捉える大切さを紹介し、とりわけ、看護、介護という援助関係において、対象者となる高齢者の理解やアセスメントには「内側から理解する」という視点が重要と述べている。さらに、老年期については、一人のなかに多様性が内包されていることも視野において置く必要があると竹中<sup>20)</sup>は述べている。一人暮らし高齢者の支援に携わる専門職として、高齢者に語っていただき、高齢者の生活の実態や思いの複雑性を本質的にとらえ主観的な状態を理解することが大切であると考えられる。

地域での高齢者の健康度を高めるには、健康で暮らす高齢者自身の生活歴や価値観、地域での関係等を踏まえ、改めて高齢者の抱く健康課題やその背景にある要因を把握することが、高齢者のQOLの向上や介護予防の視点からも大切である。しかし、地方小都市は地縁の強さや生活の利便性が中間的な状況にあることから社会的な問題として取りざたされることが少なかったため、研究者の知る限りでは、地方小都市で暮らす一人暮らし高齢者の実態は十分把握されているとはいえないのが現状である。そこで今回、一人暮らし高齢者から生活の実態や思いを語っていただくことで、地方小都市で暮らす一人暮らし高齢者の状況を明らかにし、地域看護における支援の検討につなげたいと考えた。

## 研究目的

地方小都市において、在宅で一人暮らしをしている高齢者の、一人暮らしになった経緯、一人暮らしをしている状況や条件、今後の暮らし方への思いを、一人暮らし高齢者の語りによって明らかにする。

## 用語の定義

### 1. 小都市

総務省統計局の人口規模による都市階級区分で、小都市Aは、人口5万人以上15万未満の市、小

都市 B は，人口 5 万未満の市を示す。

## 2. 地 方

首都などの大都市に対してそれ以外の土地。

## 研究 方法

### 1. 研究参加者

Y 県 S 市で暮らす，在宅の一人暮らし高齢者を対象とした各地域サロンに参加している 65 歳以上の高齢者で，面接調査への同意が得られた 11 名。地域サロンは，生きがいづくりや，孤独感の解消などを目的に，茶話会，季節行事，教養講座等を行っている。

### 2. インタビュー期間

平成 19 年 8 月 23 日～平成 19 年 10 月 31 日

### 3. 研究デザイン

質的記述的研究

### 4. インタビュー方法

研究参加者が希望する日・時間・プライバシーを配慮した場所で，個別に半構成的面接を行った。面接の実施においては，研究参加者の了承を得て，面接内容は録音し，雰囲気・表情・環境などはフィールドノートとして記録した。

### 5. インタビューガイド

一人暮らし生活の状況を「一人暮らし高齢者としての生活の現実」「周囲の人々との関係」「この地域への思い」「一人暮らしを続けている理由」の 4 点をいとぐちとして，一人暮らしの経緯，一人暮らしができていない状況や条件，今後の暮らし方への思いを語っていただいた。

### 6. 分 析

面接で録音した研究参加者の一人ひとりについてインタビュー内容を逐語録に起こし，一人暮らしに至り，また現在までの生活の経緯から，研究参加者毎の全体像を捉えた上で以下の分析 1，分析 2，分析 3 を行った。

#### 1) 分析 1

研究参加者毎の現在の生活の受け止め方に着目し，文脈を抽出した。続いて抽出した現在の生活の受け止め方の文脈を帰納的に分析し，サブカテゴリ，続いてカテゴリ，さらにコアカテゴリを抽出した。以上の手順で 11 人について分析を行った。現在における一人暮らしの受け止め方のコアカテゴリを，現在の生活の受け止め方のタイプとして類型化した。

#### 2) 分析 2

研究参加者 11 人を，現在の生活の受け止め方のタイプ毎に，過去（一人暮らしの経緯），現在（一人暮らしができていない状況・条件），未来（今後の暮らし方への思い）に着目して文脈を抽出した。続いて，抽出した文脈を過去，現在，未来毎に帰納的に分析してカテゴリ化し，サブカテゴリ，さらにカテゴリを抽出した。

#### 3) 分析 3

タイプ毎の過去（一人暮らしの経緯）のカテゴリを統合し，一人暮らしの経緯についてのコアカテゴリを抽出した。現在（一人暮らしができていない状況・条件），未来（今後の暮らし方への思い）についても同様に行った。

なお，厳密性・真実性の確保として，文脈を抜き出す段階から指導教員及び質的記述的研究の指導経験を有する教員からスーパーバイズを受けた。インタビューにおいては，研究参加者の語り口や表情に配慮し本心を語れるよう留意し，また，観察した状況とともに，インタビュー内容を逐語録に起こし，反復しながら内容の把握に努めた。

### 7. 倫理的配慮

研究協力への内諾は，本人の自由意志であり，拒否も可能であること，内諾しない場合であってもサロン参加上での不利益を生じることがないこと，内諾後であっても研究協力への取り止めが可能であることを口頭と文書で説明した。面接中は，面接内容をテープに録音すること，メモを取ることへの承諾を得た。面接の際は，改めて，話したくないことは答えなくともよいこと，途中で中断・撤回も可能であることを伝えた。さらに，面接時

の対象者の疲労や体調, および面接の内容により引き起こされる苦悩や不安などの可能性に留意し, 面接を進めた。

平成 19 年 6 月に山形県立保健医療大学倫理委員会の審査を受け, 承認を得た。

## 8. 調査地の概要

北日本に位置する Y 県 S 市は, Y 県の主都に近く, 同じ生活圏域の日常の買い物や学区の中心となっている。また, 高速交通網が整備されるなど交通アクセスに恵まれている。

人口は, 平成以降横ばい傾向を示し, 平成 17 年国勢調査によると, 人口 43,625 人, 世帯数 12,598 世帯, 高齢化率 24.8% (全国 20.1%), 一人暮らし高齢者世帯 526 世帯で, 65 歳以上人口の 4.86% (全国 15.1%, Y 県 8.1%) で, 県内 35 市町村の下から 8 番目であった。また, S 市は, 果樹や米などの農作物の産出にも恵まれている。市の中心部近郊では, 自宅敷地内や近くに畑を作っている環境を目にする。S 市, および周辺市町には車で気軽に出かけられる温泉が多いのも特徴である。

気候は, 近年の年間降雪量が 400 ~ 800cm で, 夏は気温が上昇する内陸型気候である。

## 結 果

### 1. 研究参加者の背景

一人暮らしの契機は, 9 人が配偶者との死別 (高齢夫婦世帯から一人暮らしとなった) であり, 他は, 配偶者との死別後の子の独立や老親の死亡で

あった。現在地に居住したきっかけは, 結婚を機に転入, 退職を機に現在の地に家を建てた, 高齢になってからの転入であった。(表 1)

### 2. 面接時間

面接時間はおおよそ 1 時間から 2 時間であったが, 2 時間以上を有した対象者もあった。

### 3. 分析の結果

面接で録音した研究参加者 A 氏 ~ K 氏 11 人の一人ひとりについて, インタビュー内容を逐語録に起こし, 一人暮らしに至り, また現在までの生活の経緯から研究参加者毎の全体像を捉えた上で, 以下の分析 1, 分析 2, 分析 3 を行った。

#### 1) 分析 1

(1) 研究参加者毎の“現在の生活の受け止め方”に着目し, A ~ K 氏の語りから, 一人暮らし生活に関する全ての文脈 (意味まとまりのある 847 の文脈数) から, 現在の生活の受け止め方に関する文脈 (61 の文脈数) を抽出した。

(2) 続いて(1)で抽出した 61 の文脈を帰納的に分析し, 28 のサブカテゴリを抽出した。次に, サブカテゴリを帰納的に分析し, 13 のカテゴリを抽出した。続いて, カテゴリを帰納的に分析し, 3 つのコアカテゴリを抽出した。

帰納的アプローチにあたっては, 研究参加者 1 人ひとりのあるがままの気持ちを生かして分析した。

(3) “現在の生活の受け止め方”の 3 つのコアカ

表 1 研究参加者の背景

事例	年齢	性別	配偶者	子どもの生存数	子どもの居住地	現在地での居住期間	一人暮らし期間
A	70 代後半	女	死別	3 (男 2・女 1)	近隣市・関東	50 年以上	20 年間
B	80 代前半	女	死別	3 (男 2・女 1)	同市内・関東	60 年以上	25 年間
C	80 代前半	女	死別	2 (女 2)	同市内・近隣市	10 年以上	11 年間
D	70 代前半	女	死別	0 (死別)		10 年以上	16 年間
E	70 代前半	女	死別	2 (男 1・女 1)	近隣市	40 年以上	3 年間
F	80 代前半	男	死別	3 (男 2・女 1)	近隣市	20 年以上	2 年間
G	80 代前半	男	死別	3 (男 3)	不明・関西・隣県	20 年以上	2 年間
H	70 代後半	女	死別	2 (男 1・女 1)	近隣市・関東	50 年以上	3 年間
I	80 代前半	女	死別	3 (男 1・女 2)	不明・同市内・隣県	20 年以上	10 年間
J	70 代後半	女	死別	2 (男 1・女 1)	同市内・隣県	40 年以上	5 年間
K	70 代前半	女	死別	2 (男 2)	隣県・九州	40 年以上	4 年間



テゴリは、《寛ぎと主体性のある生活を幸せに思う》、《寂しさや孤独を感じつつも今の暮らしの良さを見出している》、《一人暮らしに対する配慮の無さや無情さを感じ、暮らしにくいと感じている》であった。これらのコアカテゴリをそれぞれ、現在の生活の受け止め方の、タイプⅠ、タイプⅡ、タイプⅢとした。

タイプⅠ《寛ぎと主体性のある生活を幸せに思う》には、A氏、B氏、C氏、D氏、E氏の5人が分類された。タイプⅡ《寂しさや孤独を感じつつも、今の暮らしの良さを見出している》には、F氏、G氏、H氏、I氏の4人が分類された。タイプⅢ《一人暮らしに対する配慮の無さや無情さを感じ、暮らしにくいと感じている》には、J氏、K氏の2人が分類された。(表2)

## 2) 分析2

研究参加者11人を、“現在の生活の受け止め方”のタイプ毎に、過去（一人暮らしの経緯）、現在（一人暮らしができていく状況・条件）、未来（今後の暮らし方への思い）に着目して文脈を抽出した。続いて、抽出した文脈を過去、現在、未

来毎に帰納的に分析し、サブカテゴリ、さらにカテゴリを抽出した。

タイプⅠの“過去”に関しては、5人の研究参加者から、計61の文脈が抽出され、抽出された文脈を帰納的に分析し、6つのサブカテゴリを抽出した。さらに、サブカテゴリを帰納的に分析し、3つのカテゴリ『故郷に住み続けている』、『中高年になってから、生活のし易さを求めているの転入』、『老親や配偶者との死別や子の円満な独立後、そのまま住んだ』を抽出した。(表3) タイプⅠの“現在”についても同様に分析し、252の文脈から、16のサブカテゴリ、9つのカテゴリ『前向きに考え行動する』、『支えとなる信仰』、『自己管理と医療を頼みに健康を護る』、『一人暮らし生活の工夫と張り合い』、『持ち家と年金による安定した経済状態』、『生活の自立や自律を支える、子自らの日々の訪問や身体への気遣い』、『築かれてきた近所づきあいがあり安心できる』、『近所づきあいの間合いを掴むことができる』、『頼りになる友人との親交』を抽出した。(表4) タイプⅠの“未来”についても同様に分析し、25の文脈から、5つのサブカテゴリ、3つのカテゴリ『自分の役目を全うする

表2 現在の生活の受け止め方の類型化

タイプ	現在の一人暮らしの受け止め方	研究参加者	文脈の例
Ⅰ	《寛ぎと主体性のある生活を幸せに思う》	A, B, C, D, E	“それから（25年前から）、ずうっと一人で。んだから別に一人暮らしは慣れてね。かえってみんないると、眠らんねぐもないかなハハハ（笑）。んだから大分、30年近くもなるしねは、すっかり慣れました。” “今幸せで。若い時買ってでも苦労しなさいって親に言われたの、私。若い時苦労は買ってでもすると年取ってから楽になるからって。…んだから、いつ良くなるって言ったら今一番幸せ。アハハ（笑）” “今は今までで一番幸せだなって感謝している。80位になると、みんなそのくらいなんだからねがずね、ハハハハ（笑い）。”
Ⅱ	《寂しさや孤独を感じつつも今の暮らしの良さを見出している》	F, G, H, I	“人に迷惑かけてお世話になるよりはいい。自由なのと孤独なのと。自分で建てた家だから自分でどうにでもできてると思うてる。”
Ⅲ	《一人暮らしに対する配慮の無さや無情さを感じ、暮らしにくいと感じている》	J, K	“だけど、居る人がいれば訴えてもいいけど。私一人暮らしだから、あたまっから一人暮らしのくせに文句言うなっていう人だから、薄ら笑いしてるばかりだからって。僻みっぽくなるっていうか、あたまっからそういうふうに見られるのは悔しいよね。…（夫の居た時と今の違いが）あるねえ。あります。相手もないからそういうことするんだ、見下げてるんだってこと分るね、感じるくなったね。前に「ほかの人なんでもないのにこんなこと言って」って聞いていたけれども、そういうふうな感じることもあるね。…何でもその身になってみないと分からない。病気になるのも。葬式だすのも。そういうふうな境遇になってみないとわからない。”

生き方を決めている』、『先への不安があるが、考えたくない』、『自宅で見取られたい』を抽出した。(表 5)

タイプⅡの“過去”に関しては、4人の研究参加者から計52の文脈が抽出され、抽出された文脈を帰納的に分析し、6つのサブカテゴリを抽出した。さらにサブカテゴリを帰納的に分析し、3つのカテゴリ『故郷に住み続けている』、『配偶者との死別や子の円満、または経緯があつての独立後、そのまま住んだ』、『子との同居をあえてせずに、一人暮らしを選択した』を抽出した。(表 6) タイプⅡの“現在”についても同様に分析し、224の文脈から、15のサブカテゴリ、8つのカテゴリ『慣れ親しんだ生活への愛着心』、『自宅生活を続けられる可能性と限界は自分で考える』、『疾病はあるが、受診と自己管理でどうにか頑張っている』、『家事を行うことや趣味を続ける楽しみがある』、『持家と年金による安定した経済状態』、『日頃頼ることはないが、子は必要な時に来て世話してくれる』、『生活の励みとなる持ちつ持たれつの近隣関係』、『旧友や親戚との良好な関係』を抽出した。(表 7) タイプⅡの“未来”についても同様に分析し、27の文脈から、5つのサブカテゴリ、3つのカテゴリ『子や親族に迷惑をかけないように、施設入所や献体を決めている』、『先のことを案じると不安になるので考えない』、『子ときちんと話し合っていないため、今後の見通しがたっていない』を抽出した。(表 8)

タイプⅢの“過去”に関しては、2人の研究参加者から計32の文脈が抽出され、抽出された文脈を帰納的に分析し、4つのサブカテゴリを抽出した。さらにサブカテゴリを帰納的に分析し、2つのカテゴリ『出身も結婚後も故郷に住み続けている』、『配偶者との死別や同居後の子の都合での別居後、そのまま住んだ』を抽出した。(表 9) タイプⅢの“現在”についても同様に分析し、99の文脈から11のサブカテゴリ、6つのカテゴリ『地域での立場や役割をわきまえ行動する』、『自己の心身の健康を切に思う』、『お喋りや趣味で、はかない気持ちや寂しさを安定させる』、『持ち家と年金による安定した経済状態』、『子と連絡はつくが遠慮の気持ちが先立ち、たまにしか会えない』、『近所づきあいを負担に思うこともある一方で近所の仲間や友人と親交がある』を抽出した。(表 10) タイプⅢの“未来”についても同様に分析し、14の文脈から、2つのサブカテゴリ、2つのカテゴリ『子と同居か施設か話し合っていないので、結論が出せない』、『施設でなく自宅で生活を続けたい』を抽出した。(表 11)

### 3) 分析 3

タイプ毎の過去(一人暮らしの経緯)のカテゴリを統合し、‘一人暮らしの経緯’についてのコアカテゴリを抽出した。現在(一人暮らしができている状況・条件)、未来(今後の暮らし方への思い)についても同様に行った。

表 3 タイプⅠの一人暮らしの経緯

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
出身も結婚後も故郷に住み続けている	市内または近隣市町出身で、結婚を機に住み、現在まで居住した	S市に生まれ育って、嫁にはC町(隣接町)へ行ったの。それで、C町ではこの人(夫)が長男でなかったもんだから、こっちの方に移ってきたの。
中高年になってから、生活のし易さを求めての転入	中高年になってから、住みやすさを求めS市を転入地を選び居住した	(市営住宅には入れなかったの) どうせ、だめならもう一人だし、なんぼ友達がいるから友達に頼るよりは、自分の身内のほうがいいと思って。Z市(県外にある実家)よりもきょうだいのほうがいいかなって思ってこっちに来たの。
老親や配偶者との死別や、子の円満な独立後、そのまま住んだ	子は独立し、家から離れて暮らしていた	こども、一緒に暮らしていないで。(遠くにいらっしゃるんですか?) 遠くなんね。D市とE市。…ずっと2人暮らし。
	同居の老親を亡くし一人暮らしになった	その時(夫が亡くなった時)、お姑さんいだっけの。…それで、2年後に亡くなったの、お姑さんが。(夫が亡くなった時)私一人だったらどうなったかなあなんて、思って。
	子が結婚により独立し、一人暮らしになった	(一人暮らしになったのは?) 父ちゃん死んで、娘次の年けだのは。(娘を嫁にだした)
	配偶者を病気で亡くし、一人暮らしになった	ばあちゃんと3人暮らししっただけな。そしてばあちゃんも県立病院でよ(亡くなった)。…12年前におじいさんが(夫)が亡くなりました。

表4 タイプIの一人暮らしができていく状況・条件

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
前向きに考え行動する	事に動じず、前向きに考える	生活では、前向きに考えるっていうのをモットーにしているのよ。そして、幸せ、不幸せっていうのは自分で決めるんだ。
	これまでの夫との生活に後悔はない	やっぱり、早く亡くなるからね。そういうふうないろいろなことしてね。世の中のこと皆していったんじゃなあ。今そう思って。そう思って何も悔いは無い。
支えとなる信仰	支えとなる信仰	これ(宗教)にすごく守られているの。すごい神なの。みなさんに神に出会わせてみたい私。ほんて幸せ。毎日が幸せ。…んだからよ、何の不安も無いの。
自己管理と医療を頼みに健康を護る	気がかりな健康状態なので、定期受診と自己管理に努める	不安になったはあ。何かなっても。…去年はひどかったもの。今より、元気でなかったもの。…体重〇kg あってね、時々血圧あがって、…それでね、…7kg 痩せたの。んだからからだの調子もよくなったの。私は、この間 Y 先生のところに行った時、頭 CT 撮って。毎年撮るんだ。こだな風(循環器疾患)になってから。
	近医や専門医を受診し、治療中の疾患は落ち着いている	今度レントゲン撮らんかね。…今度の土曜日あたりにでもよ、K 医院(近医)さでも行って。ここ(胸部レントゲン)撮って、カメラ飲んで、臓器調べてもらうの。…に水が溜まっているんだ。んだげんとよ、その水悪い水でないから大丈夫だて、先生から言われているの。
一人暮らし生活の工夫と張り合い	一人暮らしだからこそ、日常の工夫で、できる限りのことは自分でしている	あんまり夜中風呂さは入らないごすんの、癖でなるべく早く。前と違って鍵など開けて入るんだは。んだて、4時か5時だもの、明るいうち。風呂で具合悪くなったっていうと悪れながら。電話もちちゃこなたがて(持つて)いくんだ、風呂さは。あと、これもつけていただいたしね、緊急通報装置。
	励みとなる人や、自身の楽しみや考えがある。	だから、…確定申告するために、資料作らんなねよ。農業所得、貸家、その所得からみな全部資料作らんなねのよ。…そういうふうな計算するのも呆け防止でいいことだて解釈して。…こういうものは、人さ頼むものでないから。
	自分が好む地域での活動に前向きに参加している	いいね、ぱつと行けるっていうのは。近くで、しかも安くて。市でもよ、運動の方してくれて。一週間に1回するべした、すばらしく有難いね。…みんな集まってお喋りしながらでも…毎週あるような運動が、私はいいな。他の人はわからないじえ。
持家と年金による安定した経済状態	持家に住み、年金や副収入により、経済的に自立している	友達、私ば惨めったくないいうのよ。まず、あの、食べ物は不自由しないべ。田んぼもあんなよ。私直接してないけれども。田んぼもあって、実家で年貢米よごしてけんの。米など売るほどあんなよ。…年金もあるし、借家の(収入)もある。
	持家に住み、年金により、経済的に自立している	上の姉が健在なんですけど、この家の持ち主ね。私、厚生年金20年持っているからいらんないっていてんだけど、国民年金をかけなさいっていわれてたんだけど、…面倒くさいけど全額払ったんですよ。
生活の自立や自律を支える、子自らの日々の訪問や身体への気遣い	子とはお互い自立し自律した関係にいる	子どもから(経済的な援助は)もらわねえね。ハハハハ(笑)…自分の生活があるし、子供なりのね。
	子は常に訪れ、気にかけてくれるので安心だ	それで、時間来るとまた子と会える。子とこうして毎日会えるなんて考えたことないけ。…すごくありがたいことだと思ってる。…ちょこっとでも顔見ると安心する。
築かれた近所づきあいがあり安心できる	職業経験を通しての近隣者との繋がりがあ	こらでも、(自分の会社に)勤めないのいなくらいだから。「元気があ。」ってしょっちゅうね、いろいろ来て。んだから幸せ。9時か10時頃になるといだがあって。7時頃来る人もいるしよ、農家の人。…朝茶どうぞってお茶だして。長いよ。ここさ嫁来てからずっと。1日も顔見ないと、顔見ねでいらんねずって言う人もいるしよ。
	長年に渡るお互いの近所づきあいにより不安がない	家で代々お寺の世話人だっけの。…父ちゃん死んだべ。そしたら、おっさまから私さお願いにきたの。…そしてさせてもらったの。…そういう付き合いで交流ができたのっだ。んだから、私していがたて思ったけ。
近所づきあいの間合いを図ることができる	近所づきあいの間合いを図ることができる	隣組でもね、年に1回親睦会で〇〇円ずつ貯めてて、1回あるんですよ。隣組長なった人が企画してね。…でも結局あまり知らないじゃないですか。…せめて隣り。今日もお祭りだと昆布巻き作ったり、からかい煮たり、ぜんまい煮たりして。回覧板持って行ったら、一人暮らしだから1本でもあれでしょうなんて頂いてきたの。だからそういうお付き合いはするしね。
頼りになる友人との親交	頼りになる友人との親交	そう、親戚以上です。…だから、(泊まりに行ける友達)2人いるの。黙って坐っていればいいの。お手伝いも何もなくていいの。…だから私もずっと付き合いしている、尽くしたからあなたに返るんだよって言われるのよね。

表 5 タイプ I の今後の暮らし方への思い

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
自分の役目を全うする生き方を決めている	自分の最後の時のための準備をしている	農協によ、A 年満期の B 万円の保険に入っていたの…それあれば葬式するにも何にも心配はないと思ってよ。んだからいつ死んでも何ともないて。今死ねば、今すぐお金下りてくるから何の悔いも残さない、気楽な生き方。
	自分が生きている間は、先祖から譲り受けた田畑を守っていく	自分が生きているうちは、先祖の譲り物は手放さないの。そういう気持ちでいるから何も悔いは残らない。
	子や孫を当てるにできるので迷惑をかけないように考えている	F 市にいるの。孫がね。でもここを継ぐって言って、ほら、必ずお参りに来てくれるから。…家の嫁さんさ気の毒で 100 歳過ぎまでなんか生きていなくていいは。なんぼ元気だって留守にはさんねものね。
先への不安があるが考えたくない	面倒を頼める当てもないので、先への不安はあるが、考えたくない	考えた時に、何年か前には、ああどうなるんだろうって。お金もないし、呆けて徘徊してみんなに…。そして考えちゃったの。他人に迷惑かけるけど、本人には分からないことを今悩んでしょうがないと思ったら、気が楽になって少し眠れるようになったの。
自宅で見取られたい	病気になったら、施設に入らず在宅看護や介護を受け家で死にたい	施設には入りたくない。何でも時間でさせられる。…自宅でヘルパーでも頼んで過ごしたい。…この家で死にたいと思うし、それまで元気でいようと思う。

表 6 タイプ II の一人暮らしの経緯

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
出身も結婚、退職後も故郷に住み続けている	同生活圏の出身で退職を機に転入地に選り、現在まで居住した	うちのお父さんは、(転勤で) あっちずっと歩いてきたな。回ってきたな。最後にほれ、こっちね。実家がこっちだったから、市内に落ち着いたな。娘もこっちさ、くれただけよ。
	市内出身で結婚を機に現在地に住み始めた	(実家も) S 市。んだから、やっぱり長いものねは。丁度駅の裏の方だったの。昔この家見えつけじえ。何も無いけがら。
配偶者との死別や、子の円満、または経緯があつての独立後、そのまま住んだ	子どもは就職や結婚で独立し家を離れて生活していた	息子から S 市さ、18 年しかいないって言われるもの。高校でれば学校さ行ってだべ。今度学校終わると T 県 (関東) のよ、〇〇っていう所さ 4 年もいでだべ。こっちさ帰ってきて D 市さ家建てて。だから、家さいないのよ。んだから娘からも言われる、私も (18 年しかいない) なんて。
	配偶者を病気で亡くし一人暮らしとなった	からだの具合が悪くなって…そして、間もなく亡くなったでしょ、うちのお爺ちゃん (夫)。長く寝ないでな。1 ヶ月、2 ヶ月くらいか。
	配偶者を亡くし、子と話し合うことなく、双方のなりゆきで一人暮らしとなった	(その写真は) うちの息子の家なんだけど、D 市 (近隣市) に。ばあちゃん、じんちゃん来てみろって言われて行った時のんねが。じいちゃん死んだら、ばあちゃんの部屋とっていだからって言っていだんだけ。…じいちゃん来いあて言わねがら。へへへ (笑)。じいちゃんは、行かないって前からそういう考えだからだけ。 (そういう考えとは?) ン、独立して子どもたちからは、世話にならないという。
子との同居をあえてせずに一人暮らしを選んだ	妻を亡くした時、息子宅で生活する選択もできたが、一人暮らしを選んだ	妻が亡くなった時、息子がしばらく G 市 (隣市) に来たらどうかと言ってくれたが、自分には全くそんなつもりはなかった。自分は家事ができるという自信があった。炊事は強みです。

表 7 タイプ II の一人暮らしができている状況・条件

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
慣れ親しんだ生活への愛着心	家、地域、現在の生活に愛着心がある	自分で家建てて、自分で生活しているっていう愛着心もあるんだろうね。…やっぱり、環境もいいし、あれんねがな。そして、S 市っていうのはいいから、S 市から D 市や E 市になんてよそに行きたくない気がするのよ。
自宅生活を続けられる可能性と限界は自分で考える	自分で動けるうちは、これまで通りの自宅生活を続けていく	「まだ、施設さ行かないのが？」って言われるくらいだ、親戚の人に。「まだ、こんなことしているかもしれないけど、受け入れるところ無いもんだから」ってわざとやっているけど、ハハハ (笑)。まだ、自分でいれるうちはって思っているから。…まっ、一人で動けるうちはまだな。
	自分の状況に留まらず、他人にも目を向け、前向きな気持ちで暮している	一人暮らしの会の集まりでも私若い方だもね。昨日も、歳の話になって、みんな大正生まれなんて言っていると、最後の片付け民生委員さんに手伝わんなねなんて思うものね。昨日は手伝ってきて、ありがと様って言われてよ。



表7 タイプIIの一人暮らしができていく状況・条件（つづき）

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
疾病はあるが、受診と自己管理でどうにか頑張っている	日頃から持病の治療や自己管理に気をつけている	(自分で気をつけているのは) 目と心臓、糖尿。もちろん、糖尿の方は食事で十分気をつけていて、何も薬とか注射とかはしていないけどね。んだから、自分一人でやっているんだ。…何年くらいになるかな、体重毎日計って、計量しているんだ。
	治療中の疾患は落ち着いているが、不安な状況を垣間見る	昨日、ヘルパー来て。相次いで同級生2人亡くなりましてね。私が、一番丈夫じゃなかった。脚悪くて、丈夫なんていえないって言ったんですけど。…本当に元気なんだけど、歩くのを見ると手を出してくれるくらいだから、やっぱりぎこちない歩き方しているんでしょうね。大丈夫ですかって、必ず手を出してくれるもの。…自分としては、まだまだ大丈夫だと思って頑張っていますけどね、逆に。
家事を行うことや趣味を続ける楽しみがある	家事は自分でやっている	だから、料理作りってというのは40年前の話です。…それからずっとですよ。…天ぷらでも何でも買ってこればいいんだけど、カツも自分で揚げないと気がすまない。だから、自分でつくるんですよ。
	趣味を続け、日々の生活に楽しみを持つ	(週3回公民館に習事に行っている) 楽しみなんていうのは別にあるようでないんだ。まず、習事さ行がんなねていえば、お茶置き作っていがんなねていうのが楽しみよね。どさが行く時は何かお茶置き作ってがていうなが楽しみなんだけど。
持家と年金による安定した経済状態	持家に住み、自分の年金で十分自活している	他で若い衆、お父さん、お母さん働いてね。年寄りいる人は年金もらってね、家さ何ぼか手伝っているけどね、どこの年寄りでもね。でも、私は全部やらなければならないでしょ。…んでも、私は、うちのおとうさん(亡夫)の年金で生きていかれると思うけどな。
日頃頼ることはないが、子は必要な時に来て世話してくれる	子が来るのを心待ちにしているが、普段は自分から子に支援を求めることはない	息子たちは、(私を)見ねくてもそれなりに生活しているんじゃないかなあて、思っているんじゃないかな。…来て手伝ってくれるんだけど、2番目(次男)だと何もしていないから、よく、おあず作ったり。例えば、弁当買ってきて、親父弁当持っていくからなあ、あて。
	身体の具合が悪い時は、連絡すれば子は直ぐに来てくれる	そうだね、そういう時(からだの調子を崩した時)は息子。Y市(近隣市)にいるんです。…んだと、お母さん(息子の嫁)が来てくれるとか。うん、嫁さん。泊まっちはいかないけども。まあ、ご飯の支度していってくれるとか。
生活の励みとなる持ちつ持たれつの近隣関係	近隣者とお互いに遣り取りや助け合いをしている	(交際があるのは) 兄弟とか、隣り近所、友達でしょ、友達はやっぱり親戚並みだからなあ。…感謝の気持ちないとかだめだね、人間は。感謝。常に感謝して、できることは人のことを助けたりね。そういうふうに行っているのだったなあ。
	過去の経験から今でも頼りにされることがある	和裁と洋裁しっただけがらな。自宅で教えていたけな。…あの、その前に職業訓練校ってあったのね、青少年ホーム借りて。そこさも講師として週に1回行っていたりしていたんだけどな。…今でも、葬式出たから着付けしてけねがとか、どさが行くから着付けしてけねがなんていうと、行くっだなあ。時たま、時たま行くことある。そだな楽しみ。
	近隣者から日々の様子への気配りをうけ、相談や緊急時の連絡先の相手となってもらっている	一人暮らしの非常電話ですか。その時、3軒の連絡先がいるんですよ。民生委員さんが来て、すぐ(書類を)提出して。「あら、○さん、みんな近所のひとですか?…近所の人になかなかしてもらえなくて困って民生委員の私になってくれってところたくさんあるんですよ。○さん、3軒とも近所の人ですね」って言われて褒められたんですよ。
旧友や、近くの親戚との良好な関係	旧友とのつながりを大切にしている	そんなことで、さっきも言ったように、わし(私)を慕って来てくれたり、H県に来たら少なくとも20人は集めるから宴会を予定して下さるなんて言ったりさ。…だから、家族旅行2泊3日で行くんですけど、2日くらい余計わし(私)だけ最後に残ってこようかなと思うんですよ。そうでないとういう人に会えないですから。だから、そういう古い友達とも会いたいし。
	近くの親戚は頼りになる	私の兄さんは自営業なのよ。…隣町が本店よ。S市は支店で。んだから、ちょっとね、何してもかになしてもすぐ呼ぶと来てくれるしよ。面倒くさいし、見えないから「ちゃんと書いていって」で私いうのよ。んだけど面倒くさいからね、「いい、すぐ来るから」って言って書いていかないんだ。

表 8 タイプIIの今後の暮らし方への思い

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
子や親族に迷惑をかけないよう、施設入所や献体を決めている	献体の手続きを済ませている	献体するって、家内亡くなってからすぐ申請して。…兄弟と子どもから同意書貰って、〇〇会っていなさ入会して。…んだから、私、動かんねくなったら、どこかの施設に預かってもらえるようなところで施設さ行くていうんで、亡くなったら Y 大学病院で献体して葬式は後で、…ウフフ (笑) そういうふうに決めているもんだから。
	元気うちは家で過ごし、その後は施設に入り迷惑をかけないことが幸せと思う	ん、考えているの。ほら、どうしても足腰弱いと自分で生活できなくなれば、子どもに世話になるよりは施設に入って、かごの鳥だってしょうがないと思ってるね。もう 80 を超えてしまえばさほど、あれだんねがなあと思ってる。
先のことを案じると不安になるので考えない	先のことを案じると不安になるので考えない	いつ何かが起きるかもしれないなんて考えない。心配で夜眠れなくなるから。
子ときちんと話し合っていないため、今後の見通しがたっていない	自分が理想とする生活があるが、子ときちんと話し合っていないため結論が出ない	ほだな、80 歳近くになって (私を) 一人で置くなんてって私は言うよ、(息子は) なあに、俺のところの患者さんなんか、90 なんぼまでも一人でいるって。ハハハ (笑) んだから、その人に抛りけりだべって言うよ、そだな気持ちの持ちようだ、なんて言われてよ。わりと男の子だからね。
	今後、自分の死後の希望を子に伝えようと自分なりに思っている	ひとつ、んでもよ、やっぱり大きな仕事あるのよ。財産ね。んだから、遺言書かないうちは。それ、やっぱりな。あと、それと、私今死なんねなて言っているのよ。今度な、遺言書、これ一番大きな仕事な。

表 9 タイプIIIの一人暮らしの経緯

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
出身も結婚後も故郷に住み続けている	近隣町出身で結婚を機に S 市を居住地として選び、現在まで暮らしてきた	私の実家がわりと近くて、父親だけが暮していたもんで、少しでも居てやりたいという気持ちから来たんです。それに、果物なんか美味しいし、…A 市に来たくて来たくて希望して来たんだけど。…県内での一番災害が少ないところだよっていつも主人が言っていた。
配偶者との死別や、同居後の子の都合での別居後、そのまま住んだ	同居する老親に相談のない突然の別居	何で、(息子たちが家を) 出たかは、…本当の理由は分からないの。裏切られたっていうので、悔しくて悔しくて、振るきたのよ私。
	同居後の子の仕事の都合での別居	長男家族とは、7 年前まで同居していたんだけど、転勤で F 市に移った。4 年前に夫が亡くなって一人暮らしになった。遠いし。嫁と孫が F 市なんです。本当は F 市にマンション買ったんだけど、そこから息子が単身赴任で J 県 (関東) に行っているもんだから、だから呼んだってすぐ来れるような状態でないし。
	配偶者が亡くなり一人暮らしとなった	(一人暮らしになって) 5 年目です。(夫は) 5 年前に亡くなったから。その前にもこっちが参るくらいどっちが先かっていうくらい、共倒れかっていうくらい落ち込んで。

表10 タイプIIIの一人暮らしができている状況・条件

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
地域での立場や役割をわきまえ行動する	地域での立場や役割をわきまえ行動する	やっぱり、近所何でお世話になるか分からないし、人間なんていつ逆転する場合もあるし、(苦情を) 喋れば、あそこあそこは合わないからとか、…一言も言ったことはないの。…言えないのよねえ、人の心はいつ変わるか分からないから…。
自分の身の健康を切に思う	自分自身の歳を感じるが、健康でさえいらればいい	この頃本当に元気になってきたから、このままでいけばいいなあって。このままで、健康でいければいいなあって。具合さえ悪くならないと気楽だし、住むところあるし。ご飯たべるだけ、食べるいし、いいなと思うんだけど。
	住居環境や食事に留意し、健康でいられることに気を配っている	健康でいられるように食事だって自分で気をつけるし、具合が悪くてもお粥を出してくれる人はいない。ご飯は 3 合炊いて残りを冷凍しておく。そうすればもし具合が悪くて炊事をする気分になれなくても、冷凍のものを温めれば大丈夫と思えば気が楽になる。
お喋りや趣味で、はかない気持ちや寂しさを安定させる	信頼する人との関わりで、心身の状態が安定する	一人になったばかりの頃は、何も考えたくないもんだから、趣味に夢中になっていたんだけどね。…一番の作品は、時計草で次男の嫁が送ってくれた花。散歩コースのお気に入りの風景を次の押し花の作品として作りたい。
	寂しい気持ちを趣味で埋め合わせ、こらえてきた	〇さんは、一人暮らしといっても、近くに子どもがいるから毎日のように来ていて寂しい思いはしていないと羨ましく思う。私はそういうわけにはいかないから、好きな音楽を聞いたり、趣味をしたりして気持ちを安定させている。

表10 タイプⅢの一人暮らしができていない状況・条件（つづき）

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
持家と年金による安定した経済状態	持ち家に住み、年金で自活している	両方で40年近くなるかな。なんか頑張ってるね。一旦ここで辞めたら再就職なんて出来なくなるって思ってたが頑張ってやった。んだから、今お蔭さまで年金もらえるから、経済的な心配はないんだけど。
子に連絡はつくが遠慮の気持ちや先立ち、たまにしか会えない	子はいつでも来れるわけではなく自分から連絡することも遠慮する	(病気により後遺症のある子が) 八つ当たりするなら私だもね。やっぱり、他人さこだなごと。クラス会には行くけれども、仲良くしているみたいだけれども。行けば惨めに感じるべ。だから、こっちはなるべく連絡しない。向こうで気分いいと、こっちさかけてよごすと、まあ、それなりに当たり障りの無いことちょっと言って。
	子も生活費がかさむ時なので、余計な相談事は持ちかけたくない	どうしたらいい？なんて相談はあまりしない。…そばに居れば相談したでしょうけど。相談しても、向こうも経済的には大変な時期だと思って。マンション買ったばかりだし。孫は大学だし。
近所づきあいを負担に思うこともある一方で近所の仲間や友人と親交がある	一人暮らしの仲間や友人とより親しい付き合いになる	しょっちゅう、一人暮らしの会で行ったり来たり、あの、顔をあわせていますよね。で、おかず持って行ったりなんざりして喋るもんだから。やっぱりあの、近い所の人が一番だし、それに一人暮らしでその境遇が分かっているから。
	近隣者同士のお互いの気持ちや付き合いの理解に努める	どこかに引っ越そうかとも思っているけれど、回りの人がみんないい人ばかりで、…こっぴたい面倒みてあげても出て行きたいなんて言うなんて(と思われのは申し訳ない)
	一人暮らし者の立場の弱さを共感する人がいる	町内会の役職をやれていうわけ、私ひとり。…そしたら、たった一人ね、年とって一人暮らしの人は面倒をみてもらわなくちゃいねないじゃないのって言うてくれた人がいたのね。だけどそのひとも一人暮らしだったの。それ以上は言えないんだなって思ったのね、私。

表11 タイプⅢの今後の暮らし方への思い

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的な文脈の例
子と同居か施設か話し合っていないので、結論が出せない	子に話ができず、数年後の施設も頭を過ぎるが、同居へのほのかな期待もあり決められない	私なんかこの家に何年いるか分からないし、施設に入っているかも分からないし、子もまだ何も言わないし。こっちから騒いでもしょうがない。今年大学と高校に入った孫がいるから今大変だから、家建てるなんて思えないし。…だから私も話なんて出さないし。いいがは、いいがは、ここで我慢するか。
施設でなく自宅で生活を続けたい	先の自分のことも、子の考えも分からないが、施設にはいかず、自宅で生活を続けたい	いつかは、将来は帰ってくるよって息子は言うんだけど、長男はね。…でもそれはいつになるか分からないし、私生きているうちに帰ってくるかも分からないし。…やっぱり、自宅で暮して、自分ができないことがあれば、訪問して手助けしてもらい生活できればそれにこしたことはないと思うし。

(1) 過去（一人暮らしの経緯）について、タイプⅠ、タイプⅡ、タイプⅢの計8つのカテゴリを帰納的に分析した結果、4つのコアカテゴリ《故郷に住み続けている》、《生活のし易さを求めての転入》、《自然の成り行きとしての一人暮らし》、《子との同居をあえてしなかった一人暮らし》が抽出された。

(2) 現在（一人暮らしができていない状況・条件）について、タイプⅠ、タイプⅡ、タイプⅢの計23のカテゴリを帰納的に分析した結果、6つのコアカテゴリ《ぐらつかない強い気持ち》、《揺らぐ健康状態を護る》、《気概と生きがいの日常生活》、《持ち家と年金による安定した経済基盤》、《子からの日常生活の自立と自律した関係》、《自立と自律を支える近隣者や友人との相互関係》が抽出された。

(3) 未来（今後の生活への思い）について、タイプⅠ、タイプⅡ、タイプⅢの計8つのカテゴリを帰納的に分析した結果、3つのコアカテゴリ《生活設計を自分の意思で決めていく》、《子との微妙な関係により今後に迷いがある》、《先の不安があり考えたくない》が抽出された。

## 考 察

結果に基づき、1. 地方小都市で暮らす高齢者が一人暮らしになった経緯、2. 地方小都市に暮らす高齢者の一人暮らしができていない状況・条件、3. 地方小都市に暮らす一人暮らし高齢者の今後の暮らし方への思いの項目で考察する。

考察内の“…”は研究参加者の語り、「」はサブ

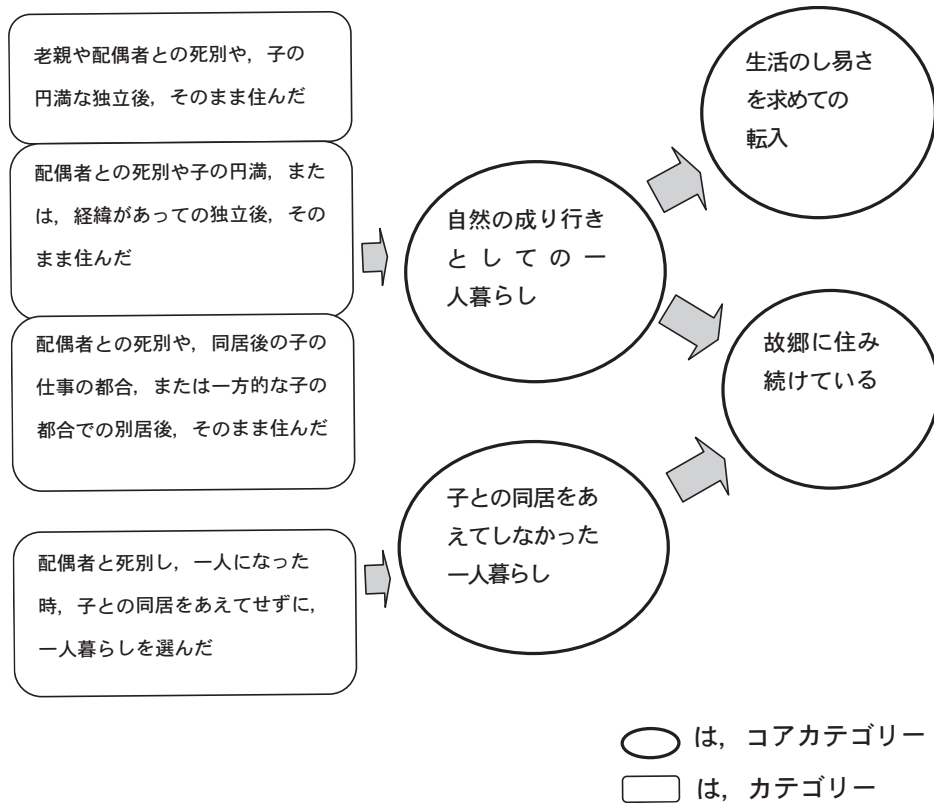


図 1 地方小都市の高齢者が一人暮らしになった経緯

カテゴリー, 『』はカテゴリー, 《》はコアカテゴリーを示す。

### 1. 地方小都市で暮らす高齢者が一人暮らしになった経緯

一人暮らしになった経緯は、《自然の成り行きとしての一人暮らし》・《子との同居をあえてしなかった一人暮らし》という、一人暮らしになった状況と、《生活のし易さを求めての転入》・《故郷に住み続けている》という、地方小都市に住んだ状況から次のように構造化された。(図 1)

#### 1) 故郷に住み続けている

研究参加者が地方小都市を居住地に選んだのは、《故郷に住み続けている》、《生活のし易さを求めての転入》をきっかけとしていた。研究参加者が結婚をした当時の研究対象地である Y 県の時代背景は、昭和 25 年に戦後の引き上げやそれに伴う第一次ベビーブームであり、人口はピークの 135.7 万人となった。その後日本経済は、昭和 30～48 年の第 1 次オイルショックまでの間、高度成長期を遂げ我が国の地域構造にも大きな変化をもたらし、東京、大阪等への大

都市圏への人口の集中的な移動が生じた。この結果、東北、九州を中心に約半数の県で人口が減少し、Y 県の人口も長期に渡り減少が続いてきた<sup>21)</sup>。研究参加者の語った、“妹(4人)はみんな、東京で。あの頃は、みんな金の卵って言われて向こうの方に就職したからね”や、“ほの頃、家ある人と結婚できるなんていうのは、幸せな人だっけ。皆、家無い人ばかりで、..引き揚げてきた人とか、次男坊三男坊いっぱい..”と、戦後次男に嫁いだ自分が持ち家に住まわせてもらった幸せなどから当時の状況が伺えた。また、Y 県は、他県への転出転入が全国的にも低いことや、風土、歴史的背景、人間の気質や方言から 4 つの地域に分かれる見方ができるという地域特性がある。今回の研究参加者は同じ地域を生活の場としてきていた。近隣市町から嫁いで来たことや、近隣市町の出身で S 市に新築し居住したことは、生まれ育った地域環境に大きな変化を有することなく、同じ生活圏にて暮らすという抵抗のない生活の始まりであったと思われる。同じ生活圏内から転入した研究参加者は“実家が近くて、父親だけが暮らしていたので、少しでも居てやりたいという気持ち..”、“県内



でも一番災害が少ないところだよって…”“果物も美味しいし，”と語り，県外から転入した研究参加者は，“(家を失ったので)もう一人だし，友達に頼るよりは自分の身内のほうがいいかなって思って…”，や“(前居住地は)雪降るし，…”と，災害の少なさや果物が豊富である環境を気に入ったことや，兄弟や親の住む家が近くであるという人との縁をたどり選択をしていた。地方小都市に関する住みよさの調査<sup>22)</sup>からも，地方小都市の生活は，落ち着きやのどかさという感覚への満足感や，自然環境という物理的な条件が良いと言われている。S市は，恵まれた自然環境から果樹栽培に適した農業地域として発展してきた。県の中心部に比較的近く，管轄する地域の中心都市として位置づけられ，生活の利便性，医療の受給など高齢者にとっての程よい住みやすさがあると考えられる。

また，研究参加者は皆，持家に居住していた。持ち家に関しては，特に高齢者に持家率が高いのは，日本人は家を持っているということ，それは土地を保有しているという安心感につながっていることを意味する<sup>23)</sup>と言われている。Y県は持ち家率が全国的に高く，平成17年の国勢調査によると74.7%にいたる。今回の研究参加者は，自宅に長期間住み続けてきたことで，様々な思い出と共に，慣れ親しんできた自宅への愛着も深まってきていることが推測される。よって，この地域の転入転出の少なさから，安定した人との関わりが持て，同じ生活圈であるという住みやすさと，持ち家という愛着・安心感を持った生活の営みを結果的に選択していたことなると思われる。

一方で，2人が高齢期に入ってから「生活のし易さを求めて転入」であった。高齢期に入ってから転入は，高齢者自身の課題として，住居移動による自尊心を低下させること<sup>24)</sup>，民生委員など関わる地域の関係者の工夫としての課題<sup>25)</sup>も存在する。しかし，今回の研究参加者で転入者である女性2人は，現在の生活の受け止め方は，タイプIの「寛ぎと主体性のある生活を幸せに思う」に属していた。今回の転入は，身寄りの存在はあったが，子のもとに呼び寄せられたものではなく，(家を失ったが市営住宅には入れなかった) どうせ，だめならも

う一人だし，なんぼ友達がいるから友達に頼るよりは，自分の身内のほうがいいかなって思って。◇市(県外の実家)よりもきょうだいのほうがいいかなって思ってこっちに来たの。”と語るように，本人自らが，転入地に選り居住していたことや，『支えとなる信仰』という宗教を通しての人との関わりや精神的な安定感が今の生活を肯定的に受け止めていることに影響していると推測された。

## 2) 自然の成り行きとしての一人暮らし

一人暮らしになった前提として，老親や配偶者との死別や子の独立があった。そして，老親や配偶者との死別，子の進学や就職，結婚による独立という，「自然の成り行きとしての一人暮らし」，または，一人暮らしになった時，子との同居を選択できる機会があったにもかかわらず，「子との同居をあえてしなかった一人暮らし」の2つが見られた。

11人の研究参加者の内9人が前者にあたる。都市部の調査<sup>26,27)</sup>では，住宅や子どもの都合による消極的別居から，別々に暮らす方が気楽だからというような高齢者自身の積極的選択による別居が現れ，夫婦が揃って元気な間は子夫婦との別居を望む声が著しいことが明らかになっている。しかし，地方小都市で暮らす高齢者は，この結果とは対照的に高齢者自身の積極的選択ではなく，子の進学や就職，結婚による自然な形で高齢者夫婦や高齢者世帯での暮らしへと移行し，そのまま，子とは別の暮らしをしていた。

また，ライフサイクルから見ると，研究参加者は昭和20年代から30年代に結婚時期を迎えている。当時の婚姻率は高く，また，婚姻年齢や平均寿命の男女差<sup>28)</sup>から高齢期には配偶者との死別により，女性が一人暮らしになることは予測されることだったと言える。また，配偶者喪失の時期の違いはあるが，この研究参加者においては，子の独立に続き，配偶者との死別という核家族の家族周期のパターンが見られるのが特徴である。これは，野嶋<sup>29)</sup>が述べている，家族ライフサイクルによると，核家族から子どもが巣立って家族が縮小し，一人暮らしというパターンと，三世代家族から，子の独立と親世代が亡くなり，家族が縮小し一人暮らしになっ

たパターンからなる標準的な段階を経ていたと分析できた。ただし、一人暮らし以前の、子との関係では、タイプにより特徴が見られ、タイプⅠ、Ⅱは、子の進学や就職、結婚によるものや経緯があつての独立のパターンであった。タイプⅢは、子と孫との三世同居をした後の、子の都合での別居を経験していた。タイプⅢで抽出されたサブカテゴリ「同居する老親に相談のない突然の別居」と「同居後の子の仕事の都合での別居」には、子との間で納得の行くものであったかどうかという点での違いがある。「同居する老親に相談のない突然の別居」では、子との別居後の心身の状態に変化が見られた。同居から別居という生活形態の変化以上に、子との関係による心理的な負担が心身状態に影響していたと考えられた。

なお、タイプⅠに属してはいるが、D氏は、子を亡くしていた。今後の生活において自分で考え、決定していかなければならないことも多いだろうと思われる。D氏の今後の生活の見通しから「面倒を見てくれる相手もいないので、先の不安はあるが考えたくない」が示されたことから、将来を不安に思う心情への理解と、抱える不安を本人がどう対処していくかを支えていくことが本人の今後の生活の質を高めていくことになると思われる。D氏のこれまでの支えとなっていたのは、「支えとなる信仰」や「頼りになる友人との親交」という親族の代替者の存在があった。心の安定が図れる場所や人の存在が大きな支えとなってきたことだろうと思われる。

《子との同居をあえてしなかった一人暮らし》は、タイプⅡの《寂しさや孤独を感じつつも今の暮らしの良さを見出している》に分類された2人で、女性のH氏と男性のG氏であった。この背景には、“やっぱり、家があるから。自宅はやっぱり違う。息子の家にも近所は知らない人ばかり…”と、『慣れ親しんだ生活への愛着』や“息子がしばらく来たらどうかと言ってくれたが自分には全然そんなつもりはなかった。自分には家事ができるという自信があった。家事は強みだ。”という、家事に自信があったので一人暮らしをあえて選んだ背景があった。加齢に伴い一人暮らしの困難さが増す中で、自分で決

めたことに、固執することがないように支援していくことが必要であると考えられる。

地方小都市で暮らす一人暮らし高齢者の経緯である《自然の成り行きとしての一人暮らし》と、《子との同居をあえてしなかった一人暮らし》に共通の背景としては、配偶者との死別によるものでもある。老齡期の喪失の1つである配偶者の死は、最もストレスの強いもの<sup>30)</sup>として挙げられる。高齢者の喪失への援助として、経済的援助、身辺介護、情緒的援助のほかに自立や自己実現への支援が大切であると言われている。つまり、外面的、周辺的な領域への対応だけでなく内面的、中心的な領域への配慮<sup>31)</sup>である。一人暮らし高齢者の現在の状況からは、一人暮らしの経緯に関連すると推測されるカテゴリが示されている。タイプⅠでは、「これまでの夫との生活に後悔はない」、「事に動じず、前向きに考える」から『前向きに考え、行動する』という《ぐらつかない気持ち》や、『生活の自立や自律を支える子自らの日々の訪問や身体への気遣い』、タイプⅡでは、『慣れ親しんだ生活への愛着心』、『自宅生活を続けられる可能性と限界は自分で決める』という《ぐらつかない気持ち》や、『生活の励みとなる持ちつ持たれつの近隣関係』という、《自立と自律を支える近隣者や友人との相互関係》が考えられる。タイプⅢは、『お喋りや趣味で、はかない気持ちや寂しさを安定させる』という自己の対処法が考えられた。坂口<sup>32)</sup>らは、精神的な健康にとって、死別後の対処パターンの個別性について充分留意することの大切さを述べている。今回の結果からも、現在の生活の受け止め方は、一人暮らしの期間によるものだけではなかった。本人の価値観や子や地域との関わり合いを考慮していくことが大切であると考えられる。

## 2. 地方小都市に暮らす高齢者の一人暮らしができていく状況・条件

現在の生活の受け止め方は、結果でも述べた通り、3つのタイプ(タイプⅠ～Ⅲ)に類型化された。(表2) また、一人暮らしをしている状況・条件としては、本人自身に関わる《ぐらつかない強い気持ち》・《揺らぐ健康状態を護る》・《気概と生きがいの日常生活》・《持ち家と年金によ

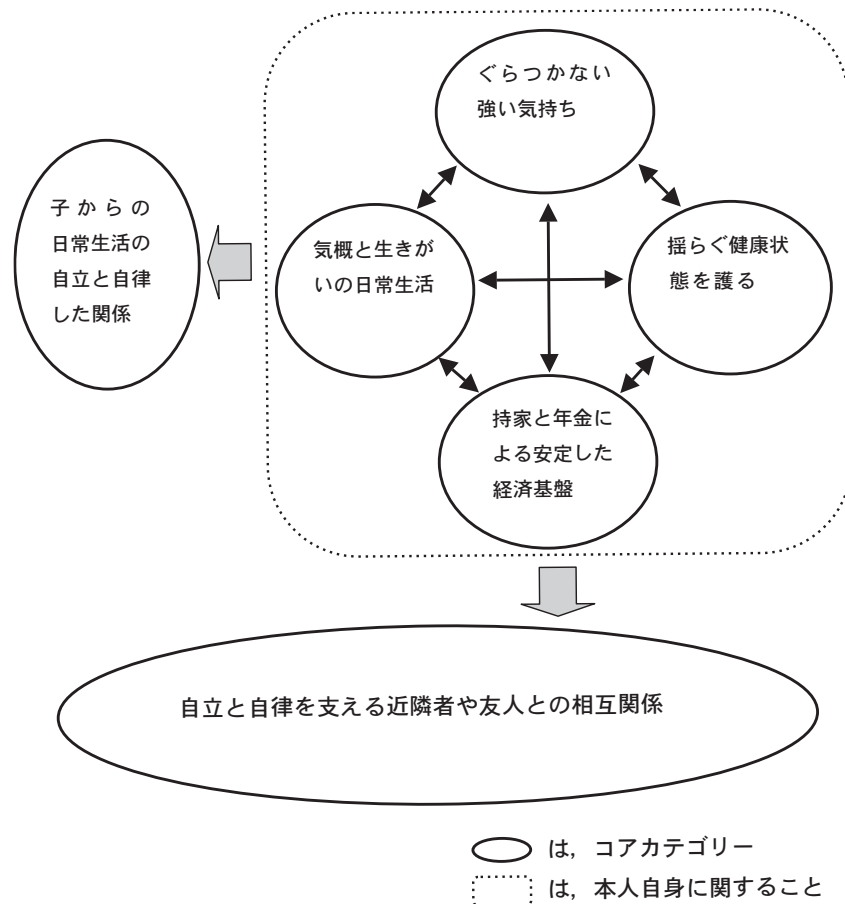


図2 地方小都市に住む高齢者の一人暮らしができている状況・条件

る安定した経済基盤」と、子との関係である「子からの日常生活の自立と自律した関係」、地域での関係である「自立と自律を支える近隣者や友人との相互関係」により、次のように構造化された。(図2)

1) 現在の生活の受け止め方とぐらつかない強い気持ち

タイプIは、一人暮らしへの慣れ、今の生活を自分の思うように生きる気軽さや最も幸せに思っていることから、「寛ぎと主体性のある生活を幸せに思う」が抽出された。タイプIには、A氏、B氏、C氏、D氏、E氏の5人であり、内4人は一人暮らし生活が11年から25年と長期に及び、1人は3年であった。また、現在地での居住期間は、40年～60年以上が4人で、2人は高齢になってからの転入者であった。「寛ぎと主体性のある生活を幸せに思う」というように、一人暮らしを肯定的に受け止めている状況には、一人暮らし期間や現在地での居住期間

のみならず、本人自身に関する事、特に、『前向きに考え行動する』という本人の価値観や、子や地域との関係が個別的要因として関連していると考えられた。

タイプIIは、「寂しさや孤独を感じつつも、今の暮らしの良さを見出している」タイプである。寂しさや孤独は配偶者を亡くした喪失感からの現れであり、同居者の居た生活を思い出し、現在に喪失している過去の良さを振り返っていた。「妻がいなくなることで想像以上の寂しさを感じている一方、仕事で張り合いと充実感を得ている」や「日暮れの時など亡夫の事を考えると落ち込むことがある一方、一人は自分の都合のみで出かけられる気軽さがある」などから、一人暮らしの苦楽を実感していると言える。F氏、G氏、H氏、I氏の4人であり、内3人は一人暮らし期間が数年であった。『慣れ親しんだ生活への愛着心』、『自宅生活を続けられる可能性と限界は自分で考える』が抽出され、自分のこれまでの生き方や価値観を大切に守りつつ、今後



の生活の見通しを考えていることが特徴であると考えられた。

タイプⅢは、《一人暮らし者に対する配慮の無さや無情さを感じ、暮らしにくいと感じている》であった。同居者の居る生活から一人暮らしへと環境が変化したことで、自分が一人暮らしになる前の、一人暮らし者の気持ちに同調する他者理解を経験している。また、地域の人との関わり合いにおいては、『地域での立場や役割をわきまえ行動する』状況から、自分の気持ちや考えに折り合いをつけ、自分の心の落ち着き所を見つけていることから、現在の生活なりの価値を見つけ出そうとしているタイプと考えられた。

服部<sup>39)</sup>は、成人後期の発達過程として、自分の生き方や価値観を大切に守り、自分を受容し、愛するとともに、自分とは違う生き方や態度をも尊重し、そういう人を受け入れることであると見解している。自分の状況を肯定的に受容しているタイプⅠ、自分の生き方や価値観を大切に守っているタイプⅡ、タイプⅢは表面的には批判的な情景が語られるが、自分とは違う生き方や態度をも尊重し、受け入れていたと言える。現在の生活の受け止め方は、3つのタイプに類型化されたが、いずれのタイプであれ、本人自身の価値観からなる《ぐらつかない強い気持ち》により、現在一人暮らしを続けているという状況にあるのであろう。三世同居の多い地方小都市で暮らすひとり暮らし高齢者に対しては、一人暮らしを続けている本人の意思を尊重した対応をすることが大切である。

一人暮らし期間が数年から5年以内の6人は、タイプⅡ、タイプⅢに分類され、揺れ動く気持ちや否定的な気持ちを抱いていたことから、一人暮らしになってからの経過が短い方への精神的な支援を、子との関係や近隣者との関わり合いを把握しながら提供していくことが必要である。また、一人暮らしの経過が数年であっても、タイプⅠに分類されたE氏のように『前向きに考え行動する』ことに目が向けられるよう相談支援することも大事である。80歳代のI氏は一人暮らしが10年であり、タイプⅡに分類された。高齢になるにつれ、一人暮らし期間の長短よりも加齢による今後の暮らしへの不安が現在の生

活の受け止め方に影響すると考えられた。高齢者は疾病や老化により介護を必要とする状況が増大し、現実の辛さと自立していたいという感情の間で揺れ動くことが推測されるが、高齢者が歩んできた時代背景によりぎりぎりまで頑張ろうとすることが予測されることへの支援の必要性を、松阪<sup>29)</sup>が考察している。“まだ、自分でいれるうちとは思っているから。…まっ、一人で動けるうちはまだな。”という気持ちを尊重しつつ必要なサービスを受けながらも、生活に対し前向きになれるような支援が必要である。

## 2) 揺らぐ健康状態を護る

年齢階級が高くなるほど受療率は高く、また、日常生活に影響のある者率も高くなり、特に日常生活動作や外出への影響が多くなっている<sup>34)</sup>状況にある。心身の健康状態については、研究参加者全員から、日々の生活には特に支障はないものの、加齢による老化を自覚する高齢期としての健康への強い意識が伝わってきた。

タイプⅠからは、『自己管理と医療を頼みに健康を護る』が抽出された。「近医や専門医を受診し、治療中の疾患は落ち着いている」状況であっても、「気がかりな健康状態なので定期受診と自己管理に努める」ことは欠かせない状況であり、日常における自己管理を徹底していた。これには、医療機関へ受診できる条件があること、自己管理能力があることが前提となる。自分で受診可能な近隣に医療機関があり、本人自身が食事や体重を管理する必要性を理解し取り組んでいることや『生活の自立や自律を支える、子自らの日々の訪問や身体への気遣い』による手段的及び精神的な支えが、気がかりな健康状態を支えていると言える。

タイプⅡからは、『疾病はあるが、受診と自己管理でどうにか頑張っている』が抽出された。日頃は日常生活に大きな問題はないが、老化や持病の自覚症状の有無に一喜一憂する「治療中の疾患は落ち着いているが不安な状況を垣間見る」ことがあり、「日頃から持病の治療や自己管理に気をつけている」状況であった。一方で、「身体の具合が悪い時には、連絡すれば子は直ぐに来てくれる」状況であり、タイプⅠ同様に、子的手段的及び情緒的な支援が健康の自己管理



の支えとなっていると思われる。ただし、『自宅生活を続けられる可能性と限界は自分で考える』価値観を持っていることが、『治療中の疾患は落ち着いているが不安な状況を垣間見る』状況を悪化させないよう、周囲での本人への働きかけが必要である。また、《寂しさや孤独を感じつつも今の暮らしの良さを見出している》ことから、精神的な健康状態の低下などにも配慮した周囲の関わりが求められると考える。

タイプⅢからは、『自分の身の健康を切に願う』が抽出された。今の健康を本人自身や子からの支援によって必死で護ろうとするタイプⅠやⅡと相違は、子からの支援を得ることは滅多になく、自分自身で健康を管理しているという点であった。身体状況が比較的落ち着いていることばかりでなく、過去における子との関係である、同居後の子の都合での別居が影響していると考えられた。

一人暮らし高齢者が感じている健康は主に身体的な状態から自己の健康を捉え、子との関係性において精神的な安定を得ているものと思われた。タイプⅠでは、子から日々気遣いを受けている安心感、タイプⅡでは、身体状態の低下時は子に頼れる期待感という情緒的な支援を得ている状況であったと考えられる。タイプⅢは、子に直ぐに対応を頼れない経緯または、状況が気持ちの表れであると思われた。タイプⅠ、Ⅱ、Ⅲに身体の状態には、客観的にも主観的にも差がみられたが、加齢によることは否めない。自分自身の身体の状態を常日頃から意識し、懸命に管理しようという共通する気概が見られたが、気概だけでは立ち向かえない加齢による揺らぐ健康状態が見られた。田中ら<sup>35)</sup>の研究でも、在宅生活の継続には健康管理に対する継続的な援助の必要性を述べているが、身体状態悪化の予防的な視野に立ち対応することが大切である。自分で動くことの出来ることが、他者とのふれあいや自宅生活を続けることに大きく関係する一人暮らし高齢者にとって、身体状態の悪化予防をコントロールする力を維持できるよう支援することが必要である。

### 3) 気概と生きがいの日常生活

一人暮らし高齢者の日常生活としては、一人

暮らしという現実に向かう静かな覚悟と、高齢期としての健康への不安が共存していることが各タイプに共通していた。

タイプⅠでは、『一人暮らしの工夫と張り合い』が抽出された。日常生活での工夫では、入浴中に死ぬことを避けたいという具体的な気持ちが語られた。誰にも看取られず逝くことへの不安感が『身体状態の緊急時に備えた日常生活の工夫』として、住居の改修や入浴時間の工夫という積極的な行動になっているのだろうと思われた。平成20年に厚生労働省は、「孤立死」ゼロを目指す取り組みとして、地域のコミュニティ意識を掘り起こし、活性化することが最重要であると報告している。また、孤独死を人ごとであるとは捉えておらず、必要な対策として、日頃からの家族との連絡や近所の声かけ、助け合える友人の確保など、特別な対策を必要と考えているわけではなかった<sup>36)</sup> 調査結果もある。加えて、本人の状況に合わせた生活の工夫が有効であるのだろうと考える。一人暮らしへの気概は、『一人暮らしだからこそ、日常のできる限りのことは自分で行う』本人の意思と選択、『老母の姿を励みにする』相対的な考え方、『沸き起こる不安やストレスを趣味で解消する』ストレスへの対処により支えられていた。

タイプⅡでは、『家事を行うことや趣味を続ける楽しみがある』が抽出された。タイプⅡは、F氏、G氏、H氏の3人は一人暮らしになってから数年以内であった。配偶者を思い出すように、“けど、しょうがないっだなね、終わったことだから。”と、未だ配偶者の死を身近に感じていると思われた。しかし、今まで通りに家事、畑仕事やお茶のみ会、趣味を続けていた。また、タイプⅢでは、『会話や趣味ではかない気持ちや寂しさを安定させる』が抽出された。タイプⅡ、Ⅲは、客観的な日常は変わらずとも、不安定な気持ちが内包されているのを感じた。不安定な感情を個人の趣味や他者との良好な関係において安定させることも大切であるといえる。

また、タイプⅡに属していた男性2人は、調理や家事は抵抗なく自分でやっているという、実質的な能力が備わっていることが強みであった。男性高齢者が一人暮らしを断念する要因のひとつが家事能力である<sup>37)</sup> ことから重要な要

素であることが伺えた。

また、一方で、“今も妻と一緒にいるような…”, “(今までも自分が料理をしていたので) 何も変わっていない…”と過去の妻との関係性をそのまま現在に引き継いでいる感覚を持ち日常生活を送っている。男性高齢者の生活の自立と配偶者との関係性が推測されるが、今後更に検討する必要がある。

#### 4) 持ち家と年金による安定した経済的基盤

一人暮らし生活の経済的な基盤は、《持ち家と年金による安定した経済的基盤》であった。就労経験がほとんど無い女性は、2人で暮らしていた頃と比較し経済的な大変さを語っていたが、それでも夫の遺族年金により、子に頼ることなく自活していた。

我が国の高齢者世帯の経済状態は、若年層に比べてより格差が大きい。仕事について収入があるかどうかは高齢者世帯の所得に大きな影響を与える。病気や寝たきりといった状況になると医療費や介護費用の支出が増加し、金融資産の取り崩し幅の増大にもなりかねない<sup>38)</sup>。配偶者の死亡による一人暮らし高齢者は、配偶者が生前に受給していた遺族年金を受給できること、夫婦二人で蓄えた資産についてはそのまま継承していると考えられる。

地方小都市で生活する今回の研究参加者は、持家と資産、安定した年金（遺族年金）による経済的な基盤が一人暮らしできる条件となっていた。

#### 5) 子からの日常生活の自立と自律した関係

老人福祉法や介護保険法において、目的は（高齢者が）自立した日常生活を営むことができるよう支援することとあるように、高齢期の日常生活における自立は重要である。研究参加者は、身体機能の低下や身体の不調時において子に依存することはあっても、日頃の日常生活や社会生活は自立していた。また、高齢期においても、自分らしく生きるためには、自分の意思に基づき決定しよりよく生きること、すなわち自律することは大きなことである。地域で暮らす一人暮らし高齢者においては、社会生活や他者との関係を円滑にし、また自尊感情をもち続けるう

えて、自律することはなおさら重要であると考ええる。

子との関係については、子との交流の頻度や地理的な条件により、子との自律した関係に、タイプ I, II, III で相違が見られた。

タイプ I では、『生活の自立や自律を支える、子自らの日々の訪問や身体への気遣い』が抽出された。子に対して自ら支援を求める多くは身体の不調時の援助であり、子を頼りにしていたが、日頃は自分から援助を求めずとも、子の方から住まいや身体への気遣いを受けては、子に迷惑をかけないようにと、改めて自分の健康を省みていた。このことは、子との交流があるほど、本人の自律を支えていると考えられた。また、子が訪れることができるのは、子のいずれかは、居住地が地理的に近いということがあった。子や孫世帯から情緒的なサポートを得ることは、高齢者にとって精神的に充足され<sup>39)</sup>、心理的安定に影響し、加齢に対する態度には有意な傾向を示すとともに、これらを介して人生の受容に影響を及ぼしていた<sup>40)</sup>ことや、高齢女性は死別、非死別では生活満足度には差がなく、家族からの情緒的サポートを受けることで生活満足度が高い<sup>41)</sup>と言う結果が得られている。近くに居住する子による頻回な訪問は、「子は常に訪れ、気にかけてくれるので安心していられる」ことは同様の結果であるといえる。さらに、地方小都市で暮らす一人暮らし高齢者にとって、子から気遣いを受けている安心感という心理的な距離の近さと、日々の気遣いが可能な居住地であるという物理的な距離の近さが生活の安心となっていたと言える。また、D氏は、子はいないが、『支えとなる信仰』による精神的支えや仲間との交流、親族の代替者となっている『頼りになる友人との親交』の存在が補っていると考えられた。

タイプ II からは、『日頃頼ることはないが、子は必要な時には来て世話してくれる』が抽出された。タイプ I と同様、子に対して自ら支援を求める多くは身体的な不調時の援助であった。ただし、タイプ I とは違い、子からの気遣いは日々得られるほどではない。“(息子たちは) 見なくても、それなりに生活しているんじゃないかなあて、思っているんじゃないかな。来て手

伝えてくれるんだけど、2番目だと何もして  
いないから、よくおかず作ったり…”，や“…  
やっぱりね、傍さいるといいけれど、遠いと大  
変なものね。みんな忙しいから、やっぱり。手  
術しても結果いいといいけど、悪かったりする  
とあれだから。…”と、就労する子への気遣い  
が読み取れ、その現実を受容することが自律に  
関係しているのではないかと考えられた。一方  
で、「近隣者や友人から、日々の様子への気配り  
をうけ、相談や緊急時の連絡先の相手となっ  
てもらっている」という、家族的な日常の役目  
を近隣者が補完していることや近隣者との相互  
の助け合いが、補っていることも考えられる。

タイプⅢからは、『子に連絡はつくが、遠慮の  
気持ちが先立ち、たまにしか会えない』が抽出  
された。タイプⅢは、一人暮らしの経緯におい  
て、同居後の子の都合での別居を経験していた。  
“息子もまだ何も言わないし。こっちから騒いで  
もしようがない。……だから私も話なんて出さ  
ないし……”や“いつかは、将来は帰ってくる  
よって息子は言うんだけど……でもそれはいつ  
になるか分からないし……”と今後について漠  
然とした不安を抱えている。今後の暮らし方へ  
の思いは、子との同居生活の希望を否定できず  
に、『子と同居か施設か話し合っていないので、  
結論が出せない』状況であった。また、タイプ  
Ⅲは子や孫と暮らしている他者に対する羨望、  
“〇〇さんは、子どもがすぐ近くにいるから毎日  
来てくれて羨ましいが私はそういうわけにはい  
かない”を口にしていた。子との物理的距離が  
遠く、しかし、心理的な距離の近さは子に抛る  
という不安定さが、羨望の気持ちを引き出して  
いると思われる。自分の意向だけでは変えられ  
ないという現実の状況を察することが、自律に  
一因していることが考えられた。

このようにタイプⅢは、子や孫について他者  
と比較に触れていたが、タイプⅠ、Ⅱの9人は、  
触れていない。その理由について考えると以下  
の2点が指摘できる。

第1に、周囲は三世代家族であっても、現在  
の自分はそれについて考えてもどうしようもな  
いことを「子どもは独立し家を離れて生活して  
いた」経緯から、独立した子には別の暮らしが  
あると意識したり、D氏は、子はいない現実を

受け止め、触れないことで心の安定を保って  
いることが考えられる。同時に、『前向きに考え行  
動する』『自宅生活を続けられる可能性と限界は  
自分で決める』という生き方の価値観が、三世  
代での暮らしよりも一人暮らしという現実を意  
識させていると思われる。第2に、一人暮らし  
といっても、孤独を感じにくい状況にあること  
である。一人で暮らしをしていても、『生活の自  
立や自律を支える、子自らの日々の訪問や身体  
への気遣い』や『日頃頼ることはないが、子は  
必要な時に来て世話してくれる』という子と  
の関係があった。また、地域においても、『築か  
れた近所づきあいがあり安心できる』、『生活の  
励みとなる持ちつ持たれつの近隣関係』の状況  
にあり、子からの情緒的、手段的支援と、自らの  
地域への関わる姿勢をもつ努力によるのものと  
考えられた。

#### 6) 自立と自律を支援する近隣者や友人との相互 関係

コミュニティ内・外での近隣者や友人・知り  
合いとの交流については、タイプⅠ、Ⅱ、Ⅲに  
共通点と相違点が見られた。

タイプⅠは、現在地での居住期間が40年から  
60年以上の定住者では、『築かれた近所づきあ  
いがあり安心できる』が抽出されたが、E氏だ  
けは、40年以上定住しているが、『地域づきあ  
いの間合いを図ることができる』が抽出された。  
これは、近隣者の状況を知っているからこそ、  
うまい付き合い方を自分なりに会得していると  
考えられた。高齢になってからの転入者C氏、  
D氏には、『地域づきあいの間合いを図ることが  
できる』が抽出された。転入者であるC氏、D  
氏は地域での従来からの隣組組織の活動はこな  
しつつも、自分が参加できる場所を選択し、そ  
こでの親交を深めていた状況があった。タイプ  
Ⅱでは、自分と近隣者の相互の関係である『生  
活の励みとなる近隣者との持ちつ持たれつの関  
係』、『旧友や近くの親戚と良好な関係』が抽出  
された。お互いに農作物や料理を分け合ったり、  
同じ境遇者に声をかけたり、お茶のみで行き来  
するなど、お互いの遣り取りがあるという近隣  
者との相互関係があった。タイプⅢからは、地  
域での社会的役割をこなすために、『地域での立



場や役割をわきまえ行動する』が抽出された。配偶者との死別を境に地域での社会的役割が課せられた精神的な不安にどうにか対処しようという気持ちの表れであると思われた。主観的QOLに居住形態の有意な影響は認められず、一人で暮らすこと自体が孤独感を高めるわけではなく、サポートネットワークの孤独感に与える影響が大きい<sup>42)</sup>ことから、サポートを得るために必要な対人関係を構築し、維持し、発展させる能力「関係能力」に着目する必要性も提示されている。このようなことから、高齢者が選択できるよう地区組織や交流の場など社会的な交流の場を整える必要があるといえる。

このような状況から、地方小都市のコミュニティで生活する一人暮らし高齢者について、定住している高齢者と高齢になってからの途中転入の高齢者について、また、世帯構成が一人になったことの影響について考える。

定住者にとってのコミュニティは、20年から60年以上という長期に渡るものである。語りからは、隣組や町内会、地区という地域組織のなかでの関係性が語られた。日本のほとんど全ての市町村で町内会や自治会という住民の自治組織が存在している。一般的に町内会は、個人単位ではなく世帯単位であることや自動的な加入であること、活動内容が多岐にわたり包括的な機能があることなどが組織上の特性として上げられている<sup>43)</sup>。地方小都市で暮らす研究参加者は、代々伝わる“寺の世話人”や“嫁に来た頃から続く近所付き合い”、“近隣者との世代を超えたお茶飲み”を、近所づきあいのきっかけや日頃の生活の不安を解消してくれる環境として述べていた。親密な近所づきあいは、定住者にとっての拠り所である。しかしながら親密な近所づきあいは、一方で、転入者にとっては疎外感さえ与えかねない危険性もある。地方小都市で暮らす転入した一人暮らし高齢者は、高齢者向けのサービスや同じ境遇者の集まりには積極的に参加し、気の合う仲間と親交を続ける『地域づきあいの間合いを掴むことができる』と、『頼りになる友人と親交』を獲得し生活を営んでいた。伝統的な慣習や相互扶助の習慣に苛まれ孤立することがないよう、見守り支援する必要性がある。

世帯構成の変化については、タイプⅢに分類された女性は、町内会の役割など、社会的な役割を一手に引き受けることになる戸惑いが生活の暮らしにくさとなっていた。それでも、『近所づきあいを負担に思うこともある一方、近所の仲間や友人と親交がある』ことに支えられ、自己主張し自分を擁護しながらも、『地域での立場や役割をまきまえ行動する』強さを兼ね備えていた。自分の気持ちや考えに折り合いをつけることで、一人暮らしを続けていると考えられた。また、定住が長期であることや、近隣者との近所関係が町内会の役割や催事を通して適宜あるために、社会的な役割の変化に戸惑いながらも、周囲との兼ね合いを考え、不和を避ける対応をしていくことを身につけていると考えられる。

また、今回は全員が一人暮らし高齢者サロンの参加者であった。この地域サロンは、複数の隣接する町内会を1単位として、民生委員を代表者として開催されていた。対象を“一人暮らし高齢者”として開始し、代表者は、企画運営を主導してはいるが、参加者との相互の関係を保ちつつ活動を展開している。研究参加者の中に、一人暮らし高齢者のサロンを他の日程より優先し、楽しみに参加している方が複数いたことから、参加者の関心の高さや満足さが伝わってきた。今回の研究対象者の中には、サロンでの参加者同士の関係を、自分の身近な地域でのパーソナルネットワークとして発展させ、『生活の励みとなる持ちつ持たれつの近隣関係』に繋がっていた人も存在していた。また、地域サロンは、地域での個人的なネットワークや社会参加のみならず、ヘルスプロモーションの理念に沿った健康な地域づくりという大きな意味合いを持っていると考える。特定の病気を持っている人に焦点を当てたものではなく、地域で日常の生活を営んでいる人を対象としている。“ひとり暮らし”という共通性においては、少なからず心身の健康への不安の増強、家庭や社会的な役割の変化による危惧、同居家族を通しての人的ネットワークの喪失など、マイナス要因の緩和や、新しい生きがいの獲得や、自己の現実や将来への向き合い方の確認などのプラス要因への働きがあった。これらは、この研究参加者が健康な生活を営むことへの影響要因と考え



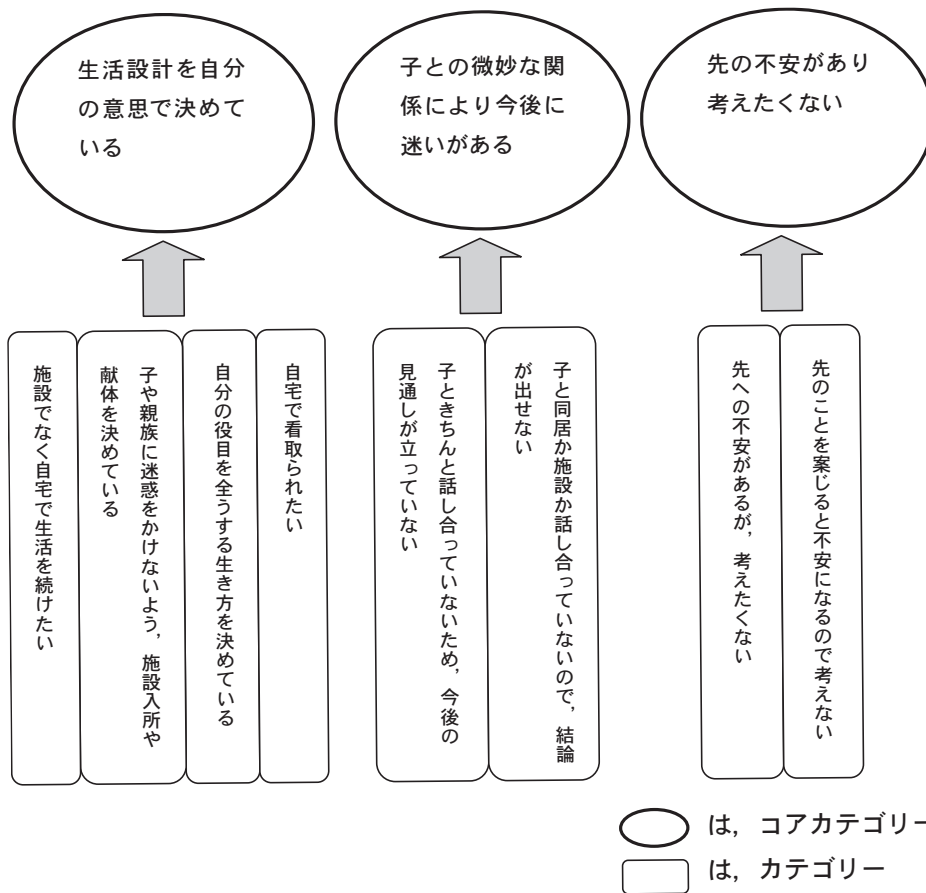


図3 地方小都市に暮らす一人暮らし高齢者の今後についての思い

られる。これらの要因に対し、一人で暮らしているという共通性のある参加者同士が、共に語り合い、一緒に作業や行動をすることでエンパワーメントされていく場として、サロンは有効な活動であることが確認された。

### 3. 地方小都市に暮らす一人暮らし高齢者の今後の暮らし方への思い

高齢者が、身体が虚弱した時に望む居住形態については、多くは現在の住居に住み続けることを希望している<sup>40</sup>ことが近年の状況であることが分かっている。しかし、その希望がどのような考えに基づくものかの先行研究は、まだ限られている。本研究では、今後の暮らし方への思いとして、「生活設計を自分の意思で決めている」、「先の不安があり考えたくない」、「子との微妙な関係により今後に迷いがある」が抽出され、次のように構造化された。(図3)

#### 1) 生活設計を自分の意思で決めている

タイプIに分類されたA氏、B氏、C氏、タ

イブIIに分類されたF氏が、今後の生活設計を自分の意思で決めている状況にあった。「自分の最後の時のための準備をしている」、「先祖から譲り受けた田畑を守っていく」という『自分の役目を全うする生き方を決めている』状況があった。また、自宅で生活を続けたい、自宅で看取られたいという自宅で暮らしたい意思や、子との関係においては、将来子や孫を当てに出来ることで、迷惑をかけないで過ごしたいことや、子や親族に迷惑をかけないよう、施設入所や献体を決めているという、今後の自分の在り方を語っていた。これらの背景としては、配偶者や老親を看取った経験や過去の職業経験が少なからず影響していることが考えられ、これまで生きてきたうえでの体験を聞くことで、高齢者の今後の考えの理解に添えるものであると思われる。また、生活設計を自分で決めている研究参加者は、施設や介護サービスを利用し子や親族に迷惑をかけないことを今後の暮らし方への思いとして描いている。しかし、本人自身の変化以外に、現在一人暮らしができていく状況・

条件で抽出された《子からの日常生活の自立と自律した関係》, 《自立と自律を支える近隣者や友人との相互関係》が継続できないという変化を迎えることもある。子や近隣者から受けるサポートが増さざるを得ない状況になった時, 他者に迷惑をかけることを危惧し, 本人の生活満足度が低下することのないよう, 子とのコミュニケーションの機会を持てるような働きかけが必要と考える。

## 2) 先の不安があり考えたくない

『先への不安があるが考えたくない』が, タイプⅠのD氏から, 『先のことを案じると不安になるので考えない』が, タイプⅡのG氏から抽出された。D氏は70歳代前半で, G氏は80歳代である。2名に共通していることとして, 語られた中から推測できるのは, 一つは, 子との関係である。D氏は子を失っている。G氏は, 子との連絡について“困っている”と語られた。子が亡くなったことや, 子に対する気かりや不安など, 子との不安定な関係が, 将来を考えるとへ影響していることが考えられた。二つ目として, 介護保険制度は, 医療・福祉のサービスを統合化し, 利用者の意志が尊重され, 充実したサービスの提供を目的として開始された。しかし, 現実, 施設入所の待機者が増大している現状など, 自宅生活の継続が困難になった時の不安も考えられる。また, 高齢者の将来に対する意識を推測すると, 将来についての考えを身近に迫られた高齢者であっても, 年齢が高いからこそ将来が目の前の迫る現実的な事であり, あえて選択を拒んだり, 考えることを回避することも理解しなければならぬのであろう。年齢が高いからこそ, 直面する不安から遠ざかることで心の安定が保てる可能性もあると考えられる。若くして今後の暮らしを回避している場合は, これから今後について考える場に立った時, 向き合い, 具体的な考え方を準備できるような機会を提供していく支援が必要と考える。

## 3) 子との微妙な関係により今後に迷いがある

タイプⅡに分類されたH氏, タイプⅢに分類されたJ氏の女性2人が, 先の見通しについて結論を出せない状況にあった。H氏は, 一人暮

らしになる前の入院した夫を看病している期間, 子どもの住居で世話になり, 一人になってからも, 自分の入院後は世話になる関係を続けてきた。現在も子と会話するなかで, 将来についてほのめかしてはいるが, 子からはまだ真剣にとりあってもらえていない状況であった。J氏は, 本人自身が考えを巡らせている段階である。両者とも, 子どもへの扶養期待が感じられるが, ただ, この状況に対して研究参加者からは先への希望は語られていない。現実, 自分自身に関する現在の状況・条件として, 日常生活や心身の健康状態の落ち着き, 経済的な安定が保たれ, コミュニティとの相互関係が維持されていることに拠るのだろう。結論を出すのではなく, 現在の本人自身および子やコミュニティとの関わり合いが維持できることが大切であると考えられる。また, 生活の場所における高齢者の意思決定<sup>45)</sup>において, 一人暮らしであっても主体的に決定していると限らず, 別居家族との関係性のなかで本人の判断がなされる傾向にあり, 高齢者と家族が連絡をとり話し合う機会を持つための援助の重要性が述べられている。自分の考えを表現し, 子とコミュニケーションをとることが, 今後の自分らしく暮らすことへの取っ掛かりと考える。

## 4. 研究の限界と今後の展望

今回, 方法として半構成的面接を行っているので, インタビューの相互作用において研究者の価値観が影響していることに留意する必要がある。また, 研究参加者が, 地方小都市で生活する一人暮らし高齢者のうち, 地域での一人暮らしサロンの参加者に限られているため, 今後は対象者を拡大し検証していく必要がある。

## 結 論

地方小都市は, 地縁の強さや生活の利便性が中間的な状況にあることから, 一人暮らし高齢者の生活状況の実態は十分把握されていなかった。また, 実態の把握にあたっては, 多様性を持つ高齢者の心情を理解することが重要である。そこで, 地方小都市で暮らす一人暮らし高齢者の, 一人暮らしになった経緯, 一人暮らしができていく状況・

条件, 今後の暮らし方への思いを, 一人暮らし高齢者の語りによって明らかにすることを目的とした。

Y 県 S 市で暮らす, 在宅の一人暮らし高齢者を対象にしたサロン参加者のうち面接調査への同意が得られた 11 名を対象に, 半構成的面接を行い, データを逐語録に起こし質的帰納的に分析した。結果, 《自然の成り行きとしての一人暮らし》や, 《子との同居をあえてしなかった一人暮らし》から《故郷に住み続けている》又は《生活のし易さを求めて転入》を, 一人暮らし高齢者の経緯としていた。一人暮らしができていく状況・条件として, 《ぐらつかない強い気持ち》, 《揺らぐ健康状態を護る》, 《気概と生きがいの日常生活》, 《持ち家と年金による安定した経済的基盤》, 《子からの日常生活の自立と自律した関係》, 《自立と自律を支援する近隣者や友人との相互関係》の 6 つのコアカテゴリが相互に関連を持ちながら一人暮らしを支えていると考えられた。今後の暮らし方への思いとして, 《生活設計を自分の意思で決めている》, 《子との微妙な関係により今後に迷いがある》, 《先の不安があり, 考えたくない》状況であった。結果から, 地方小都市で暮らす一人暮らし高齢者の状況が明らかにされ, 特に, 将来望む居住形態の基となる今後の暮らし方への思いそれぞれに添った支援を提供する必要性が示唆されたことが新たな知見である。

よって, 三世同居の多い Y 県 S 市のような地方小都市の一人暮らし高齢者に対しては, 一人暮らしを続けている本人の意思を尊重し, 近居の子との密な関係や自宅を相互訪問するような近隣との関係を大切にしている状況が続くよう支援すること, 及び, 気概だけでは立ち向かえない加齢による揺らぐ健康状態への支援が重要である。また, 高齢になってからの転入者が, 地方小都市の相互扶助の習慣に苛まれ孤立しないよう支援する必要性が示唆された。

## 謝 辞

本研究を行うにあたり, インタビューにご協力いただいた皆様, ならびに実施に当たりご協力をいただきました, 社会福祉協議会の皆様, 民生児童委員の皆様にご心よりお礼申し上げます。

本稿は, 山形県立保健医療大学大学院保健医療学研究科修士論文を加筆修正したものである。

## 引用文献

- 1) 厚生労働省: 平成 19 年度版 厚生労働白書. 東京: ぎょうせい; 2007; 3-5, 15-20, 2007.
- 2) 総務省統計局: 国勢調査, 2005.
- 3) 奥山 正司: 単身高齢者の社会経済的生活と家族の支援サービス. 老年精神医学雑誌, 2004; 15 (2): 169-179.
- 4) 内閣府: 平成 19 年度版 国民生活白書
- 5) 工藤 由貴子: わが国の家族構成の変化と一人暮らし高齢者. 老年精神医学雑誌, 2004; 15 (2): 156-161.
- 6) 内閣府: 一人暮らし高齢者に関する意識調査結果の概要. 平成 14 年度.
- 7) 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. 平成 17 年度.
- 8) 富田 真佐子, 高崎 絹子, 萬田 良子: 在宅で療養している一人暮らし高齢者の QOL に関する要因. 高齢者のケアと行動科学, 2001; 8(1): 50-61.
- 9) 合田 加代子, 高嶋 信子: 高齢者の一人暮らしを支える要因に関する研究 A 町の一人暮らし高齢者の実態と高齢者保健福祉対策. 香川県立保健医療大学紀要 2004; (1): 11-18.
- 10) 宮島 ひとみ, 別所 遊子, 細谷 たき子: 配偶者と死別した高齢女性の生活満足度に影響を与える要因. 日本地域看護学会誌, 2004; 7(1): 23-28.
- 11) 森下 路子, 川崎 涼子, 中尾 理恵子, 半沢 節子: 後期高齢女性の QOL と居住歴・生活・健康状態との関連. 保健学研究, 2007; 19(2): 31-41.
- 12) 本田 亜起子, 齊藤 恵美子, 金川 克子, 村島 幸代: 一人暮らし高齢者の特性—年齢および一人暮らしの理由による比較から—. 日本地域看護学会誌, 2003; 5(2): 85-89.
- 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, 2005; (2): 43-51.
- 14) 松阪 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, 2004; 6(2): 86-92.
- 15) 谷井 康子: 大都市に独居する超高齢女性の支えについて. 日本赤十字広島看護大学, 2000; (1): 69-76.
- 16) 梶原 奈津子, 富永 正子: 一人暮らし要介護男性高齢者の在宅療養生活を支える精神的要因について, 2005; 第36回 地域看護: 153-155.
- 17) 福島 昌子, 清水 千代子: 一人暮らし高齢者が自立できる要素. 群馬県立医療短期大学紀要, 2004; (11): 47-55.
- 18) 高塩 純子: 都道府県別にみた高齢者の家族類型 ~平成17年国勢調査第一次基本集計結果から. 統計, 2007; 58(1): 65-73.
- 19) 赤塚 大樹, 濱畑 章子: 高齢者の心理と看護・介護. 東京: 培風館; 2002.
- 20) 高塩 純子: 都道府県別にみた高齢者の家族類型 ~平成17年国勢調査第一次基本集計結果から. 統計, 2007; 58(1): 65-73.
- 21) 山形県勢要覧: 平成19年度版, 山形県総務部改革推進室統計企画課
- 22) 斎藤 昌男: 住みよさの検証—地方小都市住民の意識調査から—. 大正大学人文科学研究年報, 2000; (37): 28-43.
- 23) 染谷 俣子: 老いと家族: 変貌する高齢者と家族. 京都: ミネルヴァ書房; pp. 25, 2000.
- 24) 兎澤恵子: 高齢者の住居移動による自尊感情の実態調査. 群馬パース学園短期大学看護学科紀要, 2006; (3): 381-387.
- 25) 工藤 禎子: 転入高齢者に対する民生委員の関わりの実態と支援のあり方. 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 2005; (12): 53-60.
- 26) 高梨 薫: 高齢者の家族. こころの科学, 1999; (85): 39-44.
- 27) 染谷 俣子: 老いと家族: 変貌する高齢者と家族. 京都: ミネルヴァ書房; 2000: 24.
- 28) 厚生省: 平成8年度版 厚生白書. 東京: ぎょうせい; 1996.
- 29) 野嶋 佐由美: 家族看護学. 東京: へるす出版; 1993: 79-82.
- 30) 長嶋 紀一: 老人心理学. 東京: 建帛社; 2003.
- 31) 寺田 晃, 佐々木 英忠: 老いところ. 東京: 日本文化化学社; 1996: 158-160.
- 32) 坂口 幸弘, 柏木 哲夫, 恒藤 暁: 配偶者喪失の対処パターンと精神的健康との関連. 心身医, 2001; 41(6): 440-446.
- 33) 服部 祥子: 生涯人間発達論. 東京: 医学書院; 2000: 134.
- 34) 厚生統計協会: 国民衛生の動向. 厚生指標, 56(9): 東京; 2009.
- 35) 田中 昭子, 小西 美智子: ひとり暮らし虚弱高齢者の在宅生活継続の対処方法. 老年看護学, 2004; 8(2): 63-72.
- 36) 小谷 みどり: 自殺と孤独死に対する意識. Life Design REPORT, 2008; 5-6
- 37) 桂 晶子, 佐々木 明子, 山田 皓子, 大島 扶美, 小野 ミツ, 森田 久美子: 配偶者を亡くした独居男性高齢者の自立支援. 山形県公衆衛生学会, 2007; 107-108.
- 38) 石川 達哉, 樫 浩一: 高齢者世帯の経済状況. ニッセイ基礎研究所 REPORT, 社会保障特集号, 2008; 6-19.
- 39) 村田 順子: 高齢者の在宅生活継続支援に関する研究—東大阪市の要介護高齢者の場合—. 東大阪大学・東大阪大学短期大学部教育研究紀要, 2003; (2) 37-42.
- 40) 柳澤 理子, 馬場 雄司, 伊藤 千代子, 小林 文子, 草川 好子, 河合 富美子, 八幡 伸子, 大平 光子: 家族および家族外からのソーシャル・サポートと高齢者の心理的QOLとの関連. 日本公衆衛生誌, 2002; (8): 766-773.
- 41) 西村 昌記: 一人暮らし高齢者の生活課題. 老年精神医学雑誌, 2004; 15(2): 184-191.
- 42) 倉沢 進, 秋元 律郎: 町内会と地域集団. 京都: ミネルヴァ書房; 1990.
- 43) 内閣府: 高齢社会白書 21年度版. 東京: ぎょうせい, 2009.
- 44) 藤原 千恵子, 松浦 由紀子, 森田 愛子, 西浦 郁絵, 能川 ケイ, 大野 かおり: 生活の場所に関する高齢者の意思決定(第2報). 神戸市看護大学短期大学部紀要, 2003; (22): 63-76.

— 2010. 2. 15 受稿, 2010. 3. 14 受理 —



## 要 旨

地方小都市で暮らす一人暮らし高齢者を対象に半構成的面接を行い、面接で得たデータを逐語録に起こし質的帰納的に分析した。現在の生活の受け止め方に着目した結果、「寛ぎと主体性のある生活を幸せに思う」、「寂しさや孤独を感じつつも今の暮らしの良さを見出している」、「一人暮らしに対する配慮のなさや無情さを感じ、暮しにくいと感じている」の3つのタイプに類型化された。さらに、タイプ毎の過去・現在・未来毎のカテゴリを統合してコアカテゴリを抽出し、その関連を検討し構造化を図った。結果、一人暮らし高齢者の経緯は、3つのコアカテゴリーから成り、一人暮らしができていく状況・条件として、6つのコアカテゴリが相互に関連を持ちながら一人暮らしを支えていると考えられた。今後の暮らし方への思いとして、3つのコアカテゴリーが抽出された。三世代同居の多いY県S市のような地方小都市の一人暮らし高齢者に対しては、一人暮らしを続けている本人の意思を尊重し、近居の子との密な関係や自宅を相互訪問するような近隣との関係を大切にしている状況が続くよう支援すること、及び、気概だけでは立ち向かえない加齢による揺らぐ健康状態への支援が重要である。また、高齢になってからの転入者が、地方小都市の相互扶助の習慣に苛まれ孤立しないよう支援する必要性が示唆された。

**キーワード：**地方小都市，一人暮らし高齢者，生活状況，生活意識