

高齢期の孤独・孤立の要因分析と その解消にむけたソーシャルワークの接近方法

高 藤 真 弓

はじめに 問題意識と課題

超高齢社会とは、多くの高齢者の寿命が伸びたということを意味している。「生きる」「くらす」時間が長くなったということは、一人ひとりに与えられる人生が長くなったのであり、それは人間にとって幸せなことというのは自明である。しかしながら、高齢期の自殺は決して減少していない。高齢期のくらしの不安定と将来への不安の広がり、与えられる人生が長くなったからといって軽減されていないのである。2008年に厚生労働省老健局が運営所管となり発表された「安心と希望の介護ビジョン」では、将来への不安を乗り越え「安心」と「希望」を抱いて生活できる超高齢社会を築いていくことを目指すとされている。超高齢社会における「安心」とは、たとえ高齢、要介護となっても多様な生き方や必要なサービスを選択できることであり、「希望」とは、年齢や心身の状態、所得の多寡や家族の有無にかかわらず、一人ひとりが大切にされ、必要とされ、自らの持つ知恵と力を活かせることだと指摘しており、「安心」と「希望」をことさらに強調せねばならない現状があるからに他ならない。

子どもや孫らと同居、自宅で家族に囲まれながら最期を迎えるというこれまでの高齢期のくらし方からのパラダイム転換が、高齢者を直撃している。最も顕著に表れていることとして、高齢者夫婦世帯と単身高齢者世帯の増加である。これまでは、後期高齢期となると、子世代の「引きとり」「呼び寄せ」によって子世代との再同居が比較的可能な状況にあったといえる。しかし今日的現象としては、80歳代後半、90歳代となっても高齢者夫婦のみでの二人暮らし、さらに一人暮らしが継続する。長期化する高齢期において、一人暮らしになっても安心して暮らし続けられるための社会的方策を検討していく必要があると考える。

そこで本稿は、今後さらに増加していくといわれている一人暮らし高齢者の生活の中から「孤独」に焦点をあて、「孤独」が「孤立」へとつながり、やがて生活の不安定性を作り出していく様相を明らかにし、ソーシャルワークはこの課題にどうアプローチできるのかを試論的に展開することをねらいとしている。

孤独とは必ずしも高齢者だけにおこるものではなく、個人的な要因や感情によるものだととら

えられがちであり、疾病や障がいの状態のように明らかな生活課題を引き起こすものではないことから、従来のソーシャルワークの対象としてはとらえられてこなかった。

一方デンマークでは、多くの高齢者が孤独に苦しみ、孤独という現状を起因としたうつ病や認知症の発症、高齢期の生活の安定が脅かされるという現象に早くから着目しており、1910年には孤独な高齢者を支援することを目的としたEGV基金(Ensomme Gamles Værn Fonden)という名称のNPO組織が結成されている。またボランティア組織において、一人暮らし高齢者を訪問して話し相手になる友愛訪問を実施しており、この活動が高齢者の孤独感の解消や軽減につながることを実証している。孤独とは、いつか突然、誰にでも起こりうる可能性があるものであり、誰もが孤独の状況や経験を知る必要があるという意識のもと、雑誌やボランティアサービス、ラジオ番組による呼びかけを通じて、高齢者自らが自分の孤独について記した手記を集め、書籍として出版し、孤独を個人的なものとして留めず、社会で共有するという取り組みを行っている。

筆者はこれまでに、高齢者にとって、地域生活の継続を困難にさせる要因とは何かという問題意識に基づき、都市に居住する一人暮らし高齢者の社会関係と生活の不安定性について研究を行い、社会的孤立の状態が生活の不安定性を引き起こす要因のひとつになるということを指摘した(高藤 2007)。そこで、孤立を招く要因として高齢者の孤独に注目し、デンマークにおける高齢者の孤独に関する語りの分析を通じて、高齢者にとっての孤独とは日常生活におけるどのような場面や状況で起こり、どのように感じられていることなのかについて検討を行った。

さらに高齢者の生活不安定そして高齢期の自殺という今日の社会的問題の背景に、高齢者の孤独が起因した社会的孤立が存在し、社会的孤立の解消はソーシャルワーク実践における重要な課題であり、この解消にむけたソーシャルワークのアプローチが不可欠であると考えている。そこで、都市にくらす一人暮らし高齢者の事例をもとにその検討を行った。

1. 研究の対象と方法

高齢者の日常生活における孤独についてとりあげたものに、2008年に出版されたBiagit Madsen, et. al 編 石黒暢訳『高齢者の孤独 25人の高齢者が孤独について語る』がある。この本は、デンマークの56歳から86歳の25人の高齢者が自らの孤独について、生活体験から述べているものである。高齢者の日常生活における様々な場面や状況が、高齢者の孤独を明らかにするひとつの手がかりになると考え、これを分析対象とした。

孤独がもたらす社会的孤立の現状と解決課題を析出するために愛知県N市M区のA学区に居住する一人暮らし高齢者の事例を研究の対象として選択した。調査方法は、一人暮らし高齢者の生活課題を多角的にとらえることを目的として、半構造化面接法によるインタビュー調査を実施した。日本福祉大学野口ゼミナールと筆者により、A学区の民生委員の協力を得て、A学区の一人暮らし高齢者137名(2006年)のうち、調査に協力を得られた19名を対象に一人暮らし高齢者の自宅を訪問してインタビューを実施した。調査期間は2005年11月~12月、2006年5

月～7月である。調査対象者に了解を得た上で内容を筆記により記録し、この内容から孤独と社会的孤立が派生する関係性と、社会的孤立の解消に向けた手がかりについて分析を行った。

2. 高齢者の不安の広がりとからし方の変化

高齢期における不安の広がりとして、いくつかの社会的問題が挙げられる。ひとつには、高齢者が被害者となる犯罪の増加がある。刑法犯被害の認知件数において、被害の全体数は2002年をピークとして減少しているにもかかわらず、65歳以上の高齢者が被害者となっている被害認知件数は、2002年に9.1%であったのが2007年には9.9%と増加傾向にある。とりわけ高齢者を狙った犯罪として、振り込み詐欺・恐喝事件や還付金等詐欺事件がある。これらの事件の被害者は、いずれも65歳以上の高齢者が半数を超えている（警察庁 2008）。また、消費者センターに寄せられた消費トラブルの被害のうち、70歳以上の高齢者が契約当事者になっている相談件数は、2004年以降毎年10万件を超えており、高齢者を狙った犯罪や消費トラブルが後をたたない。

さらに注目することとして、わが国の高齢者の自殺率の高さがある。2007年の自殺者は33,093人であるが、そのうち60歳以上の高齢者が12,107人であり、自殺者総数に占める割合は36.6%を占めている。30歳代～50歳代の自殺の原因が健康問題と経済・生活問題が半数近くを占めていることに対し、60歳以上の高齢者の自殺の原因や動機は健康問題が突出していること、さらに孤独感を理由とした自殺が他の年代と比較して突出していることが挙げられる（警察庁 2008）。

このような高齢者に関する社会的問題が増加している背景には、高齢者のくらし方に関する変化が影響している。かつては子どもや孫と同居しながら家族に囲まれて生活することが高齢期の標準的なくらし方であり、1980年のわが国における65歳以上の高齢者のいる世帯割合は、高齢者と子ども、孫による三世同居世帯が50.1%を占め、高齢者と未婚の子ども、その他の世帯を含めると、およそ90%の高齢者は他者と同居するというくらし方であった。高齢者にとって同居家族の存在は、犯罪被害を防ぎ、孤独感を軽減するという役割も果たしていたであろう。

しかし1990年代ごろから一人暮らし高齢者が増加し、2007年の65歳以上の高齢者の世帯割合は、三世同居世帯は18.3%に減少し、高齢者夫婦世帯が29.8%、一人暮らし高齢者世帯は22.5%である。一人暮らし高齢者の増加の要因としては、未婚率や離婚率の上昇のほか、配偶者との死別後に子どもとの同居を選択しない高齢者が増加していることが挙げられており、その数は今後さらに増えるとみられている（内閣府 2009）。このことから、夫婦二人暮らしをしていた高齢者がやがて配偶者を失い、それと同時に一人暮らしになり、高齢期を一人でくらすというくらし方は、近年ではもはや特別なことではなくなっているといえる。

3. 一人暮らし高齢者の孤独と社会的孤立

自ら一人暮らしを選択するという暮らし方が特別なことではなくなっていることと同時に、高齢者と、家族や社会との関係も変化している。

高齢期の暮らし方の変化については、近代化や工業化、都市化にともなって親族関係が後退し希薄化されていくという親族関係の後退論に対し、かつてタウンゼントは、一人暮らし高齢者が必ずしも孤立した生活をしているわけではなく、近所に住んでいる親族間との日常的な交流をもち、豊かな親族ネットワークの中で生活していることを実証した (P. Townsend 1963: 275-276)。

しかしまったく親族との関わりをもたない社会的孤立状態にある一人暮らし高齢者の存在も認めており、その後タンスツールが、社会的なネットワークを持つ高齢者の場合には孤独不安を感じることが少ないが、社会的に孤立している高齢者の多くが孤独不安を感じやすく、社会的孤立が孤独不安をもたらすことを指摘している (J. Tunstall 1967: 119-120)。

前産業化時代の高齢者の生活は家族と一緒に生活圏に留まるのが普通であり、高齢者の面倒を見るのは家族の仕事であり、人々は一人で生活すること、すなわち孤立した状態になることに慣れていなかったが、産業化された現代では、年を取り弱ってゆくにつれ、ますます社会から隔離され、家族や知人と築き上げた絆を断ち切られる。その結果、孤独が生じるという指摘もある (N. Elias 1982: 109-110)。

国内の研究では、東京都老人総合研究所が、一人暮らし高齢者の孤独について健康状態と経済的条件、社会的条件の3点に関する調査を行っている。社会的条件では親族、とりわけ子どもとの関係、友人と趣味の有無が孤独感に大きな影響を持っているとされ、社会関係の有無と孤独の関係性が指摘されている (東京都老人総合研究所 1973)。

このように、一人暮らし高齢者にとって家族や知人との社会関係は社会的孤立を予防するための大きな要因となりえると考えられる。社会関係を失い、孤立した結果起ってくる社会的問題の一つとして、「高齢期の自殺」「孤立死」がある。高齢者等が一人でも安心して暮らせるコミュニティづくり推進会議（「孤立死」ゼロをめざして）(2008)では、孤立死の背景のひとつに、長期の孤立化した一人暮らしによって、社会関係や人間関係の希薄化した孤独な一人暮らしに陥り易いことを挙げている。そして孤立死を予防するためには「孤独」の解消が必要であること、そのためには、地域の低下した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り、高齢者が社会の一員であり、地域社会で役に立つ存在だということを再認識することが重要であると指摘する。

このように、高齢者にとって社会的孤立が社会的問題の発生を招くこと、こうした問題を予防するために孤独を解消することの重要性が指摘されているが、高齢者の孤独とはいったいどのような状況のなかで起ってくるものであるのかについて先行研究からみていく。

老いることと孤独との関係は従来から指摘されており、タンストールは、孤独の諸形態として、Living alone (独居) Social isolation (社会的孤立) Loneliness (孤独不安) anomie (社会的植物人間化) の4点を挙げている (J. Tunstall 1967: 42)。またエリアスは、孤独とは周囲の人々との交流を依然として必要としていることに変わりはないのに、活動的な共同体から暗黙のうちに隔離され、好意を寄せている人々と永年にわたって築いてきた親密な間柄が徐々に冷却していき、大切な人、安心感を与えてくれる人たちから遠く離れてしまう辛いことだと指摘する (N. Elias 1982: 3-4)。竹中は、孤独とは老いそのものによるさびしさであり、仕事や立場などの社会的なラベルをうしなつたことによる無名化であり、心身の喪失と生きる空間の狭隘化だとしている (竹中 2005: 151-155)。

また、高齢者の孤独感に焦点をあてた先行研究として、改訂版 UCLA 孤独感尺度・日本語版、落合による孤独感尺度、PGC モラルスケールが開発され、孤独感の尺度をはかる量的研究がある。これらの先行研究からは人間関係の変動が孤独感の強さに関連すること (梶原ら 2008)、性差による優位な差はみられないこと (青木 2001: 米澤ら 1999)、家族との関係における満足度が孤独感に影響をもたらすこと (小窪ら 1996: 小平 1995: 葉山 1994) というように、主として高齢者の心理的な面に焦点をあてた研究が多く行われている。孤独と高齢者の自殺の要因の分析からは、慢性疾患による継続的な身体的苦痛や将来の不安、そして近親者の喪失体験が引き金になることが指摘されている (青木 2001: 石濱 2009)。

先行研究における孤独の解消に向けて必要な研究課題として、孤独に対する個別性や実情を重視した観点による研究や、孤独の苦痛に対処するための方法の模索が必要だという指摘がある (青木 2001: 中澤 2007)。そこで本研究では、高齢者の心理面ではなく、日常生活における孤独の現状に焦点をあて、高齢者にとって孤独とはどのような場面や状況で起こり、どのように感じられているのかを明らかにする。さらに孤独によってもたらされる社会的孤立の解消に向けた取り組みを検討することを研究課題とする。

研究方法としては、高齢者の日常生活における行動や高齢者本人が意味があると考えている事柄の中から孤独について分析するために、出来事の意味性を伝え、現象を分析するための手がかりとなる (野口 2009)、ナラティブアプローチを用いて行った。

4. デンマークの高齢者が語る孤独

2008年にデンマークで出版された Biagit Madsen, et. al 編 石黒暢訳『高齢者の孤独 25人の高齢者が孤独について語る』では、56歳から86歳までの男性7名、女性18名の25人の高齢者が孤独について語った手記をまとめたものである。この中では、孤独とはどのようなことだと考えるか、また日常生活におけるどのような場面や状況において孤独を感じたかについて、ライフイベントや日々の暮らしにおける出来事の中で感じた状況をもとに、孤独について語られている。高齢者の孤独について、語りという質的な方法を用いて明らかにした研究はあまりみられず、日

常生活において高齢者が孤独を感じる状況を明らかにするひとつの手がかりになると考え、これを分析対象とした。

デンマークの高齢者の孤独に関する語りを分析するにあたり、先行研究から得られた孤独に関する要因を用いて 配偶者の死、子ども、きょうだいなどの親族関係、友人、近隣との関係、地域活動、趣味活動、仕事など社会参加に関する事、食事、外出などの日常生活の5点による分析枠組みを設定した。さらに25人の高齢者が日常生活において孤独について語った場面や状況について、分析枠組みに基づいて以下のように類型化を行った(表1)。

(1) 配偶者の死

「妻の死後1年間、私にとりついて、私の思考力と健康を脅かした孤独感を決して忘れることはないでしょう。眠りながら、ベッドのなかで妻の手を探したあの辛い夜。妻のいないことに気づいて絶望的な気持ちで掛布団を床に投げつけ、ベッドから飛び降りると服を着て家から逃げ出してさまよい歩き、気がつくといつも墓地に行っていました。」

「夫はなくなり、私は一人になりました。それは、人生最悪の出来事でした。幸い私には子どもや甥・姪、孫もいますが、夫の代わりになるわけではありません。子ども達はとても優しく、私を訪ねて来てくれますし、私を招待してくれたりもします。しかし、私の家には恐ろしい空虚感が漂っています。夫がなくなった後しばらくは、私は居間にいることができませんでした。誰も座っていない椅子をみるのが耐えられなかったので、なるべく書斎で過ごしました。」

「私は、自分自身と話をし始めました。私には、意見を尋ねたり、最近のニュースを話したりする相手すらいなかったのです。夜、眠れない時には、それまで聞いたこともないような音がどこからともなく聞こえてくるようになりました。」

「墓地に行くと、『どうして私を置いて逝ってしまったの』と夫をなじっています。金婚式を迎えることをあれほど楽しみにしていたのに、先に逝くなんてひどいと夫を責めています。」

(2) 子ども、きょうだいなどの親族関係

「私の家族は大家族ではなく、子ども夫婦、孫、ひ孫くらいしかいませんが、残念なことに、ほとんど会うことがありません。彼らには彼らの生活がありますし、私には私の生活があるからです。」

「私は家族に対してひそかにお願いしたいことがあります。以前は楽しいことや冗談が大好きな、明るくて快活な私であったことを忘れないでほしい、ということです。」

「子どもはみんなこの町に住んでいるので、誰かの誕生日パーティーがあってもすぐに行けるし、孫の子守りにもすぐに行けます。私は招待しなくてももっと遊びに来てもらえるものと期待していましたが、そんなことはありませんでした。自分が家族の重荷であるかのように感じ、れっきとした家族の一員で価値のある人間として感じられなくなりました。」

「娘たちには仕事があり、例えば私が火曜日にゆっくり話したいことがあったとしてもすぐに

会って話すことはできません。かといって、私が土曜日まで待つこともできません。時間がたつとその時の想いが失われてしまうからです。」

(3) 友人や知人との関係

「地方新聞の広告欄に投稿して、一緒にトランプをしたりコーヒーを飲んでおしゃべりしたりする友達を募集したことがありますが、誰からも連絡がありませんでした。」

「試したのは、いくつかの新聞に友達を募集する広告を載せ、問い合わせが来たらそれに返事を書くことでした。しかし、期待していたような友人には巡り合うことができませんでした。」

「電話帳で古い友人を探したことがありますが、みんな亡くなってしまったようで、一人として残っていませんでした。私は大好きだった人をたくさん失ってしまい、無人島に取り残されたような気分になりました。」

(4) 社会参加に関すること

「退職後に最も辛かったことと言えば、もはや誰も私を必要としていないという事実を実感したことです。長年にわたって蓄積してきた知識や能力は、もはや何に活用することもできませんでした。電話をかけてきて助言を求める人もいません」

「仕事上の『友人』はいなくなってしまうましたし、集まりへの招待も来なくなりました。今は葬儀がある時だけ知らせが来ますが、それは私が必要としているものではありません。」

「もっともつらいのは、朝起きて予定がまったくない時です。ですから、前の日に予定を立てておくようにしています。」

(5) 日常生活の中で感じること

「1人で食事をつくるのも孤独ですが、それを1人で食べるというのもそれ以上に孤独なものです。2人で食べる時とはまったく違う味がしました。そのほかの家事も私の苦手とするところで、しなければならぬことをつい先延ばしにしています。」

「1人で食事を食べなければならないのが辛いです。たまには凝ったものをつくってみよう、などという気持ちは失せてしまいます。自分以外に誰が食べてくれるのでしょうか？だから、数食続けて同じものを食べることもよくあります。」

「料理好きな私ですが、食べる時には気に入った食卓には座らないようにしています。なぜなら、食卓で食べると自分自身と『お客さまごっこ』している気分になるからです。そこで、食事はテレビのニュースを見ながらソファテーブルでとっています。」

「最もつらいのは毎日の食事です。食事の時には、信頼できる誰かとその日たいへんだったことを話したり、今後の予定を話し合ったりしたいと心から思います。」

「特に、私が孤独で耐えられなくなるのは食事の時です。朝食のテーブルで読むために新聞を2紙買うことがよくあるのですが、それは時間をつぶすためです。」

表1 デンマークの高齢者による孤独についての語り

性別・年齢	孤独感	子ども時代の孤独	退職	家族の死	家族との関係
女性 85	孤独とは、頑強な根と鋭いトゲをもった丈夫な植物のようなもの。人を死に追いやることもある。		27年勤めた会社を退職、私は価値のない人間であるという考え方が頭の中にしびこんできた。	夫が数年間にわたる治療の後死亡。	
男性 71	一人きりで仕事をしているときの孤独・仕事がない時の孤独・人と一緒に騒がしくしていても孤独を感じることがある。	子どもの頃、仲間に入れてくれなかったとき孤独を感じた。/最初に孤独を感じたのは両親に勉強を教えてもらえなかった。		妻が55歳の若さで亡くなった。	娘から見捨てられたように感じる。
女性 77			主要道路からはずれてわき道に入ってしまったよう。		子どもたちが縁を切り、彼らの人生とのかかわりがなくなった。
女性 75	孤独になることが恥ずかしいこと。			一人息子が亡くなり、10ヵ月後に義理の娘が亡くなった。	44年の結婚生活の末、夫が家を出て行った。
女性 55			自分自身の辛い状況をなるべく見ないように目を閉じることに心がけた。		34年間続いた結婚生活に終止符を打った。/自分自身が孤独を望んできたので、夫と私の両方をどん底に突き落としたのは自分だと感じていた。
男性 81	孤独になりたいと望む人は少数ながら実際にいる。恋愛や結婚生活がうまくいっていない人が多いかもしれない。	子どものころ、学校の宗教の時間に「孤独」という言葉を学んだ。		妻の死が人生最悪の出来事：孤独感が次第に私を襲い、私から生きる力をすべて奪い取った。眠りながら、ベッドのなかで妻の手を探した・妻のいないことに気づいて絶望的な気持ちで掛け布団を床に投げつけ、ベッドから飛び降りると服を着て家から逃げ出してさまよい歩き、気がつくといつも墓地に行っていた。	
女性 81	私の孤独感は、60年以上前に自分がしでかした深く恥ずべき行為と、それに対する羞恥心に起因している。				15歳のとき両親が離婚して父親と暮らすようになった。

高齢期の孤独・孤立の要因分析とその解消にむけたソーシャルワークの接近方法

住まい	役割	病気・障害	精神状態	その他
長年かけて築いた人間関係から 300 km も離れたところに引っ越した。			うつ状態。暗いトンネルの中に入っていきよう。	大勢の人々が集まる場に招待されたとき。
				家族と一緒にいるときの一人の時間。
高齢者住宅にすっかりなじむまでには時間がかかる。	ベッドをきれいにととのえなくてもそれを期待してくれる人がいないので、まったく無頓着になった。			
転居して仲のいい友達と離れた。	自分を必要とする人が誰もいないのは自らの「感情」がかなり痛む。	病気になって寝込んだりすると一人でどうすればいいのか不安。	涙が自然にあふれてくることもしょっちゅうで、自分の部屋のブラインドの羽を数え始めた。	ひとりで食事を食べなければならぬのが辛い。たまには凝ったものを作ってみようという気持ちは失せてしまう。
	周囲から何も期待されなくなり、人とのつながりも弱くなってしまった。	病気になって退職。/ 偏頭痛のため委員会のメンバー、ヨガや体操、友人とのトランプ、観劇などができなくなった。	生きる価値のない人間に自分がなっていくかのように感じ、自尊心も自信もすっかり失い、人とのかわりを絶つようになった。	
			自分の感情に対する制御を完全に失ってしまったことに対する強い羞恥心。	知人が遠くから私に向かってくるのを見て、急いで反対側の歩道に渡ったり、気づかぬ振りをして家や庭に入ってしまうとき。
			人に接近しすぎると、不快な質問を受けることになる。それに答えると、人々は私に背を向けるのではないかと恐れている。私の内面の孤独は外に解放されることがない。	

性別・年齢	孤独感	子ども時代の孤独	退職	家族の死	家族との関係
男性 58			年金生活に入ると、毎日職場の同僚と過ごすこともなくなる。		
女性 70				1953年、マンションの火災で二人の子どもをなくした。/ 1996年、娘婿の死亡。/ 1999年、49年間連れ添った夫の死亡。/ 夫の死から5週間後、長男の死亡。	
女性 80	リビングルームにじっと座って過ごすことが多い私は、部屋の隅々まで何があるのかを知り尽くしてしまっている。			亡くなるまでの4年間、夫を失うのではないかという恐れを常に抱きながら過ごす厳しい時期。	夫が外出できず、家族とも疎遠になってしまった。/ 家族に、以前は楽しいことや冗談が大好きな、明るくて快活な私であったことを忘れてないでいてほしい。
女性 74	孤独とは、人間の一生を通してつきまとうもの。特に、高齢になると孤独を感じるが多くなる。	子どもの頃から孤独を知っていた。一人っ子で一緒に遊んでくれる兄弟がいなかった。		夫は2年前に死去。	ある日ふと気づくと、仕事、夫、子どものことで忙しかった生活を終えて一人ポツンと取り残されていた。/ 一人である今より（夫と子どもがいた）当時のほうが楽しかった。
女性 64	孤独になることはとても辛くて厳しいこと。自分が孤独になって初めて、長い間独り身である人がどんな思いをしていたかに気づく。		長い間仕事をして多くの仕事仲間と付き合い合ってきたが、退職した今、64歳でここに一人きりで座っているという辛い事実気づいた。		
男性 71			9歳になるまで、兄弟も従兄弟もおらず、大人に囲まれて育った。自分が孤独と感じていたかどうかはわからない。でも無意識に自分は邪魔な存在だと感じていたのではないかと思う。		結婚してから11年たったとき、妻が別の男性を好きになった。/ 残酷に引き離された子どもとの交流がなくて寂しく思っている。

高齢期の孤独・孤立の要因分析とその解消にむけたソーシャルワークの接近方法

住まい	役割	病気・障害	精神状態	その他
		エイズと診断をうけ、ちょうどその頃から交際範囲がせまくなってきた。多くの友人・知人が私から離れていった。／催しに参加して友達を作ろうにも体調の悪い日には参加することができない。	自分の病気について話したときの人々の反応がづらい。余力がないから、周囲の世界から自分を隔離しようとするのではないか。	高齢者クラブに行くには若すぎるし、同性愛者の交流の場に行くには年をとりすぎている。／食事はテレビのニュースをみながらソファテーブルでとっている。／非常に孤独だと強く感じるのは夜や週末。
			ガラスケースの中で生きるかのように、周囲の出来事をあまり感じないように感覚を閉ざした。	
				地方新聞の広告欄に投稿して友人を募集したことがあるが誰からも連絡がなかった。／電話帳で古い友人を探したことがあるがみんな亡くなってしまったようで、一人として残っていなかった。／施設：人生の終末期を思い起こさせるもので、家にいるほうがましだと思った。
	私の人生経験など誰も必要としてくれない。部屋の四つの壁とそこにかかった写真。それが私の持つすべて。			
今話すのは、両隣に住んでいる人と向かいに住んでいる人だけ。				自転車に乗ることができなくなったらどうしようと恐れることがある。
			自分を気遣う力が低下していて、自己否定の状態。	

性別・年齢	孤独感	子ども時代の孤独	退職	家族の死	家族との関係
女性 68		フリースクールで仲間はずれにされ、みんなが同じところに行こうとしているのに自分だけが行けない時。		1996年に夫が死去し、一人になった：誰も座っていない椅子を見るのが耐えられなかったで、なるべく書齋で過ごした。/2人目の夫がガンで死去：これからどうやって生きていけばよいのかがわからなかった。	
女性 73	孤独とは、人の輪の中で疎外感を感じる事。孤独は自分の内面だけの感情であり、自分が積極的に努力することでしか解消できないもの。	私が友達の家に遊びに行くことはなかった。誰も私を誘ってくれず、悲しい思いをしていた。/みんなのように親友がいなかった。		夫が心筋梗塞でなくなった。30年以上別居していたのでそれほど親しい関係ではなかったが、夫を亡くした喪失感に襲われた。	娘が集中治療室に入ることになり、2ヶ月も入院していた。その2ヵ月後に最愛のダックスフントが死に、同じ頃娘が盲目になり障害を抱えることになり、家族が崩壊してしまった。
女性 63	孤独とは奇妙な精神状態で、悲しみや喪失、敗北とともに大きくなっていくもの、そして多くの人が見つかるはずの出会もの。	3歳のとき耳の手術で病院にしばらく一人で入院したこと。/12,13歳のとき子守をしていた子どもが亡くなったことを、自分のせいのように感じていた。/16,17歳のとき、住み込みで働いていた家の夫人が亡くなった体験。		夫の死；無力感・強い孤独感 広くて空っぽの家に一人になった。/母の死。	次女が離婚後に精神的に危機状況に陥り、関係を絶ってしまった。/セラピストの勧めで末っ子が縁を切った。家族がバラバラになり、強い憤りと深い悲しみを感じた。
男性 65				妻の死；母親の死。	息子の病気、息子の妻の流産：子どもを失うかもしれないという体験・孤独の礎石。
女性 57	ずっと孤独だった。	父の家族に歓迎されていなかった、小さい頃から誰も遊んでくれなかった。/残りの人生をどうやって生きていけばいいのかわからず絶望的な気持ちになって途方にくれた。/叔父からの性的虐待。/校長先生を怖く感じた。他人の思いやりを経験したことがなく、歓迎されていないことを感じた。			娘が生まれたが結婚生活は順調に行かず離婚した。/うつ病のため、娘はスペインにいる義父母のところへ預け犬と一緒に一人で暮らしている。

高齢期の孤独・孤立の要因分析とその解消にむけたソーシャルワークの接近方法

住まい	役割	病気・障害	精神状態	その他
			一人きりでじっと座っていることに耐えられなくなってしまうことがよくあった。	旅行から帰ると家は空っぽで、楽しい旅行の話をする人が誰もいないことは言葉にできないほど辛い。／横に夫がいないことを考えると心が締め付けられそう・並んで一緒に帰宅する人もいない。／最も辛いのは、朝起きて予定がまったくないとき。
住んでいた農場の4分の1が嵐でやられてしまった。			夜も眠れず、疲れが取れないために朝も起きられない：私が生きているか死んでいるかなど気にかけてくれる人なんていない。	
子どもたちが住んでいる町への引越し：自分が家族の重荷であるかのように感じ、れっきとした家族の一員で価値のある人間として感じられなくなった。				新聞に友達を募集する広告を載せたが、期待していたような友人にはめぐり合うことができなかった。
				映画やコンサート、観劇、旅行、パーティ。／若い恋人たちや仲むつまじい高齢夫婦。／クリスマス、大晦日、正月。／毎日の食事。
誰も知らず、何も知らない国にきてうつ状態におちいった・10年かかってようやく回復した。			うつ状態：誰も私を好きになってくれないと考えてしまう。	

性別・年齢	孤独感	子ども時代の孤独	退職	家族の死	家族との関係
女性 71			もはや誰も私を必要としていないという事実を実感した。/ 長年にわたって蓄積してきた知識や能力を活用できず、電話をかけてきて助言を求める人もいない。/ 仕事上の友人がいなくなった。	息子の死：一緒に泣いてくれる誰かを求めている。行き場のない鬱積とした感情とともに取り残された。	家に帰って夫に何があったかを話しても関心を示さない。/ 夫は感情を表すのが苦手で、一緒に心の内を話し合えなかった。
女性 68	実存的孤独と社会的孤独。/ 自分を評価してもらえない世界で過ごさなければならないとき。			3人の子どもの死。/ きょうだいの死。	夫と悲しみについて話しことができず、互いの心に手を差し伸べることができなかった。/ 娘が20歳のときにアルコール問題を抱えるようになった。
㉑ 男性 64	悲しみ、孤独、恋慕、喪失、これらを明確に区別して定義するのは困難。				
㉒ 女性 55				夫が亡くなって全くひとりになった。	夫が事故で脳を損傷し、話すこともできない小さな赤ちゃんのようになった。いつも一人きり……少しでも来てくれたら大きな助けになったのに。/ 夫がナーシングホームに入ると、親族が責めたて連絡をよこさなくなった。
㉓ 女性 81		しつけとして、父に何度もたたかれた。/ 左耳が聞こえず、友達にからかわれたり、悪い成績をとったりと学校は決して楽しいものではなかった。		13年前に夫が血栓でなくなった：真昼間にベッドに横になって、ただただ泣き続けることもあった。	子どもたちは優しくしてくれたが、近所の人たちはみんな私から離れていったので落胆した。

高齢期の孤独・孤立の要因分析とその解消にむけたソーシャルワークの接近方法

住まい	役割	病気・障害	精神状態	その他
	<p>年金生活者クラブの会計係をやめざるを得なくなった：仲間から半ば追い出され、誰からも連絡が来ることはなかった。乗り越え難い大きな挫折。</p>			
				<p>社会システムへの批判。</p>
<p>家を売却することは恐怖：結婚したときに購入した家、2人の子どもが育った家、楽しい思い出がたくさんあった家、子どもの洗礼式、堅信礼の思い出、改築..... 私たちの生活の場であり海外旅行が終わると帰ってきた巣。</p>			<p>睡眠薬を全部一度に飲んだらすべてが終わるのだ。そんなことを考えなくなるまでには数週間を必要とした。/ すれ違う人がみんな私の不幸な様子に気づいているような気がした。/ テーブルを囲む仲のよさそうな人々の様子が家の窓から見えると、心が引き裂かれるようだった。</p>	<p>人の集まりに招かれたとき。/ 母の認知症が進行し、ナーシングホームに入居することになった：家具や家財を全部家から出さなければならぬときには心が痛んだ。</p>
			<p>世界中に誰も頼れる人がおらず、独りぼっちになってしまったかのようだった。大声を出したり、泣き叫んだり、枕を投げつけることもよくあった。アルコールで気をまぎらわそうとしたこともあった。/ 夫と2人で心中しようかと思った時期もあった。</p>	<p>精神科医の診察：私は単なる一つのケースとして扱われ、診察を受けた後は孤独感をより強く感じた。/ 話を聞いてもらえる人がいない。/ 友達と信じていた人も去っていった。</p>
				<p>大好きだった人をたくさん亡くして孤独になり、その悲しみが心から消えない。</p>

性別・年齢	孤独感	子ども時代の孤独	退職	家族の死	家族との関係
④ 男性 69	孤独は、人が自分で「選ぶ」もの：長い間仕事をし、子どもを育て、それを終えて孤独を楽しむ人もいる。			妻が52歳の若さで死亡。	
⑤ 女性 65	孤独感は奇妙で不快な感情。			墓地に行って先に逝くなんてひどいと夫を責める。	

「家は、外壁も内壁も塗り替えが必要な状態なのですが、塗料を買ってから1年以上たってしまいました。庭は荒れてしまい、しっかり手をかけなければならない状態になりました。エネルギーを消耗してしまい、何もできませんでした。」

「ベッドをきれいに整えなくてもそれを期待している人がいないので、まったく無頓着になりました。」

5. デンマークの高齢者の語りからみる孤独の現状

これらのデンマークの高齢者による語りをもとに、日常生活においてどのような場面やどのような状況において孤独を感じるのかについて分析を行った。

(1) 配偶者の不在を感じたとき

配偶者の死は「人生最悪の出来事」だと語られている。この大きなショックにより、ベッドの中の妻の手、居間の椅子に座る夫という、かつてはそこに存在していることがごく当たり前であった人の不在を感じたときに、改めて自分が一人であることを実感する。さらに自分が一人であることの実感が繰り返され、夜眠れなくなる、思考力の低下や絶望、空虚感という、「うつ」の状態を生み出すことにつながっている。

(2) 日常のちょっとした出来事を話す相手がいないとき

家庭生活や職業生活のなかでは、些細な出来事やふと思いついた何かについて、近くにいる人に話し、伝えるということを日常的に行っている。わざわざ電話をかけたなり出かけて行って話すまでもない出来事について、話を聞き、返答をしてもらうことによって、その時の自分の気持ちを受け止めてもらえたという安心感につながる。「私が火曜日にゆっくり話したいことがあった

住まい	役割	病気・障害	精神状態	その他
			自分自身と話をし始めた。/夜眠れないときは、それまで聞いたこともないような音がどこからともなく聞こえてくるようになった。/霊を信じそうになった。	1年以上もの間、孤独と悲しみによって、何らかの行動にとりかかるといことができなかった。/
	自分を必要としてくれる誰かを求めている。			一人で週末をやり過ごすこと。/特に、孤独で耐えられなくなるのは食事の時。/家族の集まり。

としてもすぐに会って話すことはできません。かといって、私が土曜日まで待つこともできません。時間がたつとその時の想いが失われてしまうからです」と語られているように、話したいと思っても話せなかった出来事や、その時の想いの積み重ねが不満やさびしさを生み出しているといえる。

(3) 自分の役割がなくなり、誰からも必要とされていないと感じたとき

高齢者にとって、子どもや孫が近くに住んでいても自分が期待しているほどには訪ねてきてくれないとき、自分には自分の、家族には彼らの生活があり迷惑をかけたくないと思う一方で、かつては家族を支えてきた自分が忘れられ、自分の存在価値を認められていないと感じる。家の手入れやベッドメイキングなどの家事も、自分以外の誰かが期待してくれるからこそ行うのであり、誰にも何も期待されなくなると無頓着のまま過ごすことになる。また、仕事を退職することは、長年にわたり積み上げてきた自分の能力を活かす機会を失うことでもある。誰からも必要とされていないと感じることは、自分の役割や存在価値を認める機会を失い、自尊心を低下させることへとつながると考えられる。

(4) 自分自身の最期を考えると

高齢者の友人関係の特徴として、友人が亡くなる、ということがある。「無人島に取り残されたよう」だという言葉からは、長くつきあいがあった友人を失ってしまったことに寂しさを感じると同時に、自分自身に近づく最期を考えて不安や寂しさを感じるのではないかと考える。

(5) 新しい友人をつくるのが難しいと感じたとき

日常生活の中で、社会関係はその時に所属している集団によって、幾重にも関係ができるものである。自分自身の家庭をはじめ、自治会や町内会などの地域社会において、職業生活において、

または趣味活動においてなど、幾重にもなる集団に所属し、その中で友人をつくり、他者と関わりあいながら生活している。

ところが高齢期になると、新たな友人をもちたいと考えても、そのことが決して容易ではないことがわかる。友人に求めることは、「トランプやおしゃべりをしたい」という、共に時間を過ごし、共に楽しむことであるが、高齢になって外出が難しくなることで新しい集団とのつながりを持つことができない場合もありえる。また新聞に友人を募集する記事を載せるなど積極的に行動を起こしても、実際にはかなえられないと実感することは、気持の落ち込みを招くものであることと推測できる。

(6) 食事の時間を苦痛に感じたとき

食事をするということは、生命の維持という目的だけのものではない。子ども時代は、家族とともに食事をしながらお互いに今日の出来事やこれからの予定について話をする機会であり、成長して家族をもてば、栄養のバランスや家人の好きなものなど、自分以外の他者のことを考えながら献立を決め料理を作り、食べやすいようにテーブルセッティングをしつらえ、家族とともに会話を楽しみながらとるものであろう。

しかし自分ひとりであれば、同じものを続けて食べたり、テレビを見ながらソファで食べるようになる。かつては家族との交流の機会であり、楽しみであった食事の時間が、苦痛の時間へと変わり、楽しみを奪われることになる。

このように、『高齢者の語り』をもとにして日常生活においてどのようなときに、どのようにして孤独を感じるのかについては、配偶者の不在を感じたとき、日常のちょっとした出来事を話す相手がいないとき、自分の役割がなくなり、誰からも必要とされていないと感じたとき、自分自身に迫る死を実感したとき、新しい友人をつくるのが難しいと感じたとき、食事の時間を苦痛に感じたとき、という6つの状況が考えられる。

6. 都市一人暮らし高齢者の孤独と社会的孤立

筆者が『高齢者の孤独』に注目し分析対象として選択した理由として、25人のデンマークの高齢者が、自らの孤独を自覚しており、さらに孤独とはどういうことだと考えているか、また日常生活におけるどのような場面において感じたかを自らの意思によって語っているということがある。氏名や写真を掲載し、自らの孤独を社会的に公表するということが、高齢者自身の意思によって行われているのである。

筆者は、このような取り組みが行われている背景に、デンマークにおける高齢者のくらしの変化と、それに伴う高齢者施策の展開が関連していると考えている。

1960年代以前までのデンマークの高齢者の生活は、子どもと同居するという生活形態は必ず

しも特別なこととは考えられていなかった。1962年に子どもたちと同居している70歳以上の高齢者の割合は27%であり、一人暮らし高齢者の割合は33%であった。一人暮らし高齢者の割合は、子どもたちと同居している高齢者に比べてわずかに高い程度だったのである(小島2001)。しかし1998年には、子どもたちと同居する高齢者の割合は女性が2%、男性が3%となっている。男性の35%、女性の場合は71%が一人暮らしであり、デンマークではおよそ30年間の間に、高齢期を一人でくらすということが一般的なくらし方になってきているといえる(浅野ら2006)。高齢者のくらし方に変化が生じた理由として、1960年代～1970年代の経済の発展に伴い、女性が労働力として社会進出するようになり、核家族化が進んだことが挙げられる。従来は家庭において女性が担ってきた育児や高齢者介護は、社会福祉政策として社会全体で担うという考え方に变化したのである(橋本1999)。さらに高齢者を支援するためのNPO法人によるボランティア活動では、一人暮らしの高齢者への訪問が行われている。また民間のクラブによる趣味活動の場が街中に設けられ、高齢者が楽しみながら社会活動に参加する機会がいたるところに作り出されているとされる(松岡2005)。デンマークにおいては、一人でくらす高齢者が感じる孤独を社会的なものとしてとらえ、自治体やNPO法人が中心となって、孤独を抱えながら生活する高齢者を、孤立させないための取り組みが行われているのではないかと考えている。

わが国においても、一人暮らし高齢者が急激に増加しており、さらにその数は今後ますます増加するといわれている。高齢期を一人でくらし続けるための社会的方策についての検討が求められる。そのひとつの手がかりとして、筆者は高齢者の生活における孤独に注目し、孤独がどのように感じられているのかを明らかにし、さらに孤独によって生じる生活課題とその解消方法について検討を行うことが必要であると考えている。

しかしながら先行研究でみてきたように、高齢者の心理面ではなく、日常生活における孤独の現状に焦点をあて、孤独とはどのような場面や状況で起こり、どのように感じられているのかについてとりあげた研究はあまりみられない。

そこで、筆者が取り組んだ一人暮らし高齢者へのインタビュー調査による生活実態調査をもとに、一人暮らし高齢者が感じる孤独と、孤独によって生じる孤立について、調査から得られた高齢者の日常生活に関する語りを中心とした事例を用いて明らかにしていく。事例の分析の際には、本研究の課題である高齢者の孤独について明らかにするという観点から、デンマークの高齢者の語りから得られた孤独を感じる6点の状況を、分析枠組みとして使用した。

調査対象地となるM区は人口約21万人、高齢化率15.5%であり、わが国の高齢化率22.1%に対し比較的低い高齢化率を保っている。地域の特徴として1970年代以降に住宅地として開発が進んでいる住宅地であり、公団が多く建てられている学区、古くから住宅地として団地化が進んだ学区、現在宅地化としての開発が進んでいる学区など、同一区の中でも学区によって居住している住民の年齢や住居環境に違いがあるという特徴をもつ。M区の中でも比較的早期に住宅地として開発が進められたA学区では、民生委員が中心となり、一人暮らし高齢者を対象とした食事を定期的に開催している地域であり、一人暮らし高齢者の訪問や、希望者を対象とし

た安否確認票の申請，レスキュー世帯の登録を行う緊急マップを作成するなど，一人暮らし高齢者に対する支援活動を積極的に実施している地域であることが調査対象地として選択した理由である。

本調査は，日本福祉大学野口典子ゼミナールと筆者により，A学区の民生委員の協力を得て，A学区の一人暮らし高齢者137名のうち調査に協力を得られた19名を対象に，調査対象者の自宅を訪問して実施した。調査期間は2005年11月～12月，2006年5月～7月にかけて行った。調査方法は，半構造的面接法により約2時間～5時間30分程度のインタビューを行い，調査対象者に了解を得た上で内容を筆記により記録した。

調査対象者19名の内訳は，女性が15名，男性が4名である。また年齢層は60歳代が1名，70歳代が11名，80歳代が6名，90歳代が1名である。

インタビューで得られた，一人暮らし高齢者の日常生活に関する語りを，デンマークの高齢者の語りから得られた孤独を感じる6点の分析枠組みを用いて，以下のように類型化を行った。

配偶者との別れ体験と生活の再生

Fさん（80歳・男性）は6年前に妻が亡くなって以来一人暮らしをしている。妻が亡くなるまでは家事全般をしたことがなく，妻の死後5年が経過したころからようやく自炊ができるようになったが「妻がいなくなったことを悲しむよりも，明日の生活を考えるので精一杯だった。生活の中に気持ちのゆとりがなかった」と話している。

Sさん（74歳・男性）は8年前に妻が亡くなり一人暮らしになった。それ以来，掃除，洗濯，調理をし始めた。妻の生前中は，家事は妻にまかせて一切していなかったため度重なる失敗を繰り返したが。ここ2，3年でようやく慣れてきた。「最初の頃は妻を亡くして寂しいと感じる余裕さえないくらい大変だった。」と語る。

Aさん（72歳・女性）は13年前に夫が亡くなり，一人暮らしになった。夫が亡くなった当時はしばらく立ち直れなかったが，1年かけて何度も四国まで行き，お寺参りをしたことで徐々に悲しみを癒していった。初めは家にこもってなかなか立ち直れなかったが，それでは駄目だと気づき，積極的に地域に出て様々な行事やグループの活動に参加することを心がけ，活動を通して新たな出会いを経験し，友達をたくさん作っていった。お付き合いする男性もできて，お茶や食事を一緒にしたり，何かあったときの支えとなっている。

高齢男性にとっては，配偶者の死がもたらす大きな生活課題のひとつに，家事の問題がある。Fさん，Sさんの話からは，配偶者が亡くなったことを悲しむ以前に，自らの生活を維持するために慣れない家事を必死で行わなければならない，一人暮らしによる生活のたて直しには数年という時間がかかっていることがわかる。

一方Aさんは，夫の死亡後最初は落ち込み，家に閉じこもっていたが，お寺参りや地域の活

動に参加し、友達やおつき合いする異性など、新たな関係作りにむけた活動を行い、他者との関係の中で一人暮らしの生活を立て直していることがわかる。

家事の自立、あるいは家事の補完を受けることは、一人暮らしによる生活のたて直しに必要な時間を短いものにすることができるのではないだろうか。

日常的な話し相手の存在

Fさん(80歳・男性)は、妻がいたときは様々なことを二人で話し合っていて決めていたが、「妻の死後、話をする人、悩みを共感する人がいなくなってしまった」と語っている。

Mさん(68歳・男性)は定年間近に妻がなくなり一人暮らしになった。大衆演劇や競馬に毎日のように一人で通っているが「時間つぶしのために行っている」と語る。買物など1日1回は外に出るが、それ以外の時間はテレビを見てすごすことが多く、1日誰とも話をしないこともあり、「1日5分でもいいから人と話をしたい」と希望している。

Kさん(72歳・女性)は、婚姻歴がなく、23年前に母親が死亡して以来一人暮らしをしている。中学の教員を定年退職していた後、教え子に頼まれて月～土まで毎日2時間事務の仕事を行っている。職場では同僚に相談事を持ちかけられている。

一人暮らしとは、自宅のなかで日常的に会話をする人がいなくなるということでもある。買物など日常的な外出先も、商店がなくなりスーパーマーケットやコンビニエンスストアではまったく会話をしないまま買物をするのが可能になっている。一方Kさんは、短い時間であっても週6日間のパートタイムの仕事を行い、同僚と会話するという暮らし方をしている。職場をとおして同僚との日常的な交流を保っていることがわかる。

「1日5分でもいいから人と話をしたい」というMさんの願いを受け止めるために、高齢者の日常的な外出先において、他者と会話をするという機会や場について検討していく必要があるのではないだろうか。

自分の存在価値・役割の確認

Mさん(68歳・男性)はまだ若く、健康であるため、まだ働きたいという気持ちを持っている。しかし長年会社員として働いてきたMさんにとってはシルバー人材センターなどの高齢者を対象とした仕事については「草むしりや自転車置き場の管理など、屋外やきつい仕事が多く、自分には無理だ」「年間通しての予定がほとんどない」と話している。

Tさんは83歳の女性の女性である。買い物は日曜日など息子が休みのときに車で連れて行ってもらうが、「息子の休みを潰してしまうので気軽には頼みづらい」と感じている。Tさんには娘がおり、娘も自分の買い物のついでにいろいろと買ってきてくれるが、「荷物だけ置いてお金を受け取らずに帰ってしまうから頼みづらい」と感じている。

Sさん(84歳・女性)は子どもの頃から現在まで犬を飼いつけており、現在も生後1年ほどの犬と生活している。犬との生活は、毎日朝5時に起きて、8時過ぎに牛乳やおかゆで作った犬のえさを与えている。14時ごろに犬の散歩に行き、夜9時ごろにSさんの夕食と同じものを与えている。「いまの生活はちっとも退屈じゃない」と話す。

でものべたKさんは、毎日2時間の事務のパートを12年間にわたり続けている。職場の同僚から子どもの勉強や進学について相談を受けることが多く、中学教師をしていた経験を活かしてアドバイスを行っている。

自らの役割を実感できることとして、仕事をするということがある。仕事は生活を維持するための賃金を得るということだけではなく、仕事を通して自らの蓄積された知識や技術を発揮する場であり、自分のもつ能力を他者のために提供することによって、自分の存在価値を繰り返し認識する機会でもある。Kさんの事例は、長年にわたって続けてきた教育者としての経験を活かして自らの存在価値を再認識していることを表しているのではないだろうか。

一方Mさんは、健康で働きたいという気持ちはあるものの、会社員時代の経験を活かすことができるような仕事はなく、高齢者には、屋外や体力のいる仕事しかないと感じている。日常生活のなかで自らの存在を認識できる場として、これまで社会生活の中で培ってきた人生経験を他者のために活用する場が求められているといえる。

また、女性にとっては、子どもをはじめ家族のために何かしら世話をするという生活が長く、そのことを通して自らの役割を確認しているといえる。Sさんは犬のために朝決まった時間に起きてえさをつくり、散歩をするという生活を長年続けており、毎日の生活に退屈を感じていないという。

一方、娘や息子が買物に連れて行ってくれたり、代わりに買い物に行ってくれてくれるTさんだが、息子の休みをつぶしてしまうという申し訳なさと、娘が買い物のお金を受取ってくれないことが却って頼みにくいと語っている。かつて母親として息子や娘の世話をしてきた自らの役割が、現在は迷惑をかける、世話をかけるという立場になり、逆転していることのつらさをあらわしているといえよう。

新しい友人関係や活動への参加

Fさん(80歳・男性)の趣味の一つは旅行だが、「一緒に行く友人がいないためほとんどが一人旅で寂しい」と話す。近所づきあいは挨拶程度しかなく、現在のアパートに引っ越してからは親しい友人ができない。

Mさん(68歳・男性)はでも述べた、1日誰とも話をしないことがあると語っていた方である。仕事と家庭にしか目を向けておらず、仕事の後に同僚と飲みに行ったり、誘われて釣りに行ったりはしていたが「定年前の友達は会社員時代の同僚で、会社を辞めた現在では、同僚と一緒にいても利益がないためほとんど連絡をとっていない」と話している。

Sさん(74歳・男性)は8年前に妻がなくなり、以来一人暮らしをしている。Sさんは民生委員に誘われて地域の高齢者が集まるサロンに週1回参加している。それ以外にも社会福祉協議会が運営しているクラブや、グループホームの人たちへのボランティア活動も行っている。地域のサロンやボランティア活動については「最初はあいた時間を埋めるために参加し始め、その曜日が来るから参加するといった感じだったが、今は週に4日は予定が入っており、忙しいけれども楽しい」と話している。Sさんは歌がうまく、周りからすすめられてサロンで歌を披露することもある。スポーツが好きでグランドゴルフクラブにも参加しており、これらの活動で週4日は予定が埋まっている。

仕事を通してつくられた人間関係は、退職と同時に継続することが難しくなることをMさんの事例は示している。そして趣味をもっている、分かち合う相手がいないければ、一層さびしさが増すものだということをFさんの事例は示している。

一方サロンやボランティア、グランドゴルフへと毎日忙しく、活動的に過ごしているSさんは、最初のきっかけは民生委員にサロンへの集まりに誘われたことであった。誘われるから参加する、という気持ちが次第に楽しみへと変わっていくことを示している。

このことは、活動に参加する場があることと同時に、情報を知らせて参加を促し、誘ってくれる人の存在が重要であることを示しているといえる。

食事の時間の過ごし方

Tさん(83歳・女性)は寝たきりの夫を自宅介護していたが、夫が亡くなり一人暮らしになった。夫が現役で働いていたことは、体力をつけてもらいたいという気持ちが強く、毎朝味噌汁、納豆、梅干、ほうれん草など多くのものを作っていた。しかし一人になってからは、簡単なもので済ませてしまっている。夫が寝たきりになって、介護をしていたころは、たいへんだったけど苦痛ではなかった。「毎日『今日は何が食べたい?』と聞くと『 が食べたい』と言われて作っていたので料理もがんばれた。今は一人で食べているのですごく寂しい」と語る。

Tさんは毎週2回デイサービスセンターを利用しており、デイサービスセンターでの楽しみとして、「デイサービスではいろいろなものが食べられて味もおいしいので満足している。何といってもみんなで食べるのでおいしい」と話している。

また、Tさんは毎月1回の一人暮らし高齢者を対象とした食事会にも参加している。今は隣の人の車に乗せていってもらっているが、その人が今年で食事会に行くことをやめてしまうので、足腰が弱く一人では参加できないTさんは「辞めたくないけど辞める」予定である。

Mさん(68歳・男性)は妻の死亡後は近くの牛丼やファミリーレストランを中心とした外食ばかりであったが、1~2年たつと金銭面の負担や味に飽きてしまった。自炊を始めた当初は、料理をしようと思ってでも家事経験がないので何も作れない状態であった。

お米のたき方が難しいので、電子レンジで温めるタイプのものを使っている。味噌汁は野菜をたっぷり入れて作っている。おかずは、主にスーパーで売っている惣菜を買って食べている。煮物など手間のかかるものは作らない。シチューやカレーは大量に作ってしまいがちであり1人前を作るのが難しいし、同じものは何日も続けて食べたくないので作らないことにしている。「当初は何もできなかったが今では簡単なものであれば作れるようになった」Mさんは「健康に関するテレビ番組は欠かさず見て、情報をノートに書き込みすぐ実行している」と語る。

長年夫のために食事を作ってきたTさんにとって、夫を亡くして自分一人のために準備する食事は寂しく、料理をがんばろうという気になれるものではない。Tさんにとって食事とは誰かのために献立を工夫するものであり、一人ではなく誰かとともに過ごす時間なのである。デイサービスや一人暮らし高齢者の食事会は、Tさんにとってはみんなと食事をする楽しい時間であるということがわかる。しかし一人暮らし高齢者の食事会は、足腰が弱く自分一人の力では外出ができないTさんにとってはその場所まで一緒に連れて行ってくれる人の存在がなければ参加できず、参加したいという意識があっても辞めざるをえないという状況になっている。

一方家事の経験がなく、妻の死亡後、外食ばかりの生活から始めて自炊をするようになったMさんは、何も作れない状態から少しずつ料理を覚え、同じものを何日も続けて食べることがないように考え、味噌汁に野菜を沢山入れて栄養バランスに気を使った食事を準備することができるようになっている。さらに健康に気を配り、健康を維持するための努力を行う事ができるようになっている。自分ひとりでも生活を続け、健康で長生きできることを目指すことができるようになったMさんにとって、生活の再生の道のりは、家事がまったくできない状態から、簡単なものであっても自分で作れるようになったことによる満足感や自信の積み重ねによるものではないだろうか。

まとめにかえて

デンマークの高齢者の語りの中から析出された高齢者の孤独は、日常生活の変化・変質をもたらし、そうした孤独の体験が引き金となり孤立へとつながっていくことが明らかであり、そのことに気づいたデンマークでは、孤立させない取り組みを自治体・NPOが中核となって進めてきている。筆者が行った都市に暮らす高齢者の事例調査を加味して、社会的孤立の解消のためのソーシャルワーク・アプローチの重要性とその課題について見解を述べておきたい。

(1) 「友人」や社会活動への参加によって社会関係を保ち続けることの重要性

高齢者にとって孤独とは、配偶者を亡くすことや仕事や家族との関係における役割の喪失であり、日常的に存在していた人々や集団との関係を失うことから、「さびしさ」や「空虚感」を増幅させ、そうした精神的ダメージの修復が難しい場合には、うつ症状や認知症などの疾病を引き

起こす要因となる。

高齢者の孤独を社会的孤立へと向かわせる現象を食い止めるためには、そうしたダメージの修復を社会的方策により行っていく必要がある。高齢期の「友人」の存在は重要な位置を占めている。またサロン事業、一人暮らし高齢者の給食会など、人や集団とのつながりが重要であるということ、A学区の一人暮らし高齢者の事例は示している。そしてこの人や集団とのつながり、社会活動への参加は、情報を知らせてくれる人と、参加を促してくれる人の存在があるからこそ可能になる。孤独な状態にある高齢者を繰り返し訪ねて声をかけ、信頼関係を形成し、社会的孤立を生じさせない地道な活動が必要となるのである。

しかしながら、在宅介護支援センターが次々と廃止されていることにより、これまで長年にわたって取り組まれてきた一人暮らし高齢者や、高齢者夫婦二人世帯への実態把握調査を継続する機関がなくなっている。さらに個人情報保護という名目によって、従来から一人暮らし高齢者への訪問活動を実施してきた民生児童委員に対しても情報が提供されなくなるという現象が起こっている。一人暮らし高齢者の存在自体が把握されていないという現実がある。また訪問できないという状況にもある。この状況が今後も放置されたままになるとすれば、地域の中で孤独を抱えて誰とも接する機会がなく、社会的孤立に陥る高齢者を見過ごすことになる。

(2) 地域協働型アプローチを基盤とした多様なネットワーキングの推進

従来のソーシャルワークは、疾病や障がい、要介護の状態にある人々を対象として支援を行う「課題解決型アプローチ」中心に展開されてきた。介護予防の観点から、地域包括支援センターが創設されているが、特定高齢者や要支援認定を受けた高齢者という、対象を限定した活動に留まっていると言わざるをえない現状にある。

高齢者の身近にいる人や機関、集団と協働し孤独な高齢者を発見すること、そして高齢者が社会関係を保ちながら生活をたて直し、社会的孤立を未然に防ぐための地域協働型アプローチを基盤とした多様なネットワーキングを推進させていくソーシャルワークの接近方法の開発が不可欠なのである。

(3) ネットワーキング推進に向けたソーシャルワーク・アプローチ開発の課題

本稿から得られた結論として、孤独な高齢者を発見し、高齢者の社会的孤立を防ぐために、高齢者の身近にいる人や機関・集団との協働を行うネットワーク形成を行うことがソーシャルワーク・アプローチの重要課題だということが明らかになった。高齢者の身近にいる人や機関・集団とは、居住している地域や近隣の住民、医療機関や買物の場など日常的に外出する場所、学校や職場のように長年所属している集団など多岐にわたる。これらと協働を行っていくための実践的モデルの開発とその接近方法の開発が今後の課題である。

引用文献

- 青木邦男 (2001) 「在宅高齢者の孤独感とそれに関連する要因 地方都市の調査研究から」『社会福祉学』42 (1), 125-136.
- 浅野仁・牧野正憲・平林孝裕編 (2006) 『デンマークの歴史・文化・社会』創元社.
- 安心と希望の介護ビジョン検討委員会 (2008) 「安心と希望の介護ビジョン」.
- Biagit Madsen, et. al 編 石黒暢訳 (2008) 『高齢者の孤独 25 人の高齢者が孤独について語る』新評論.
- 葉山桂子 (1994) 「高齢者の孤独感に関する研究」『筑紫女学園短期大学紀要』29, 263-287.
- 石濱照子 (2009) 「抑うつ傾向高齢者の生活感情と近親者喪失について 東京都中野区における調査から」『社会医学研究』26 (2), 113-124.
- Jeremy Tunstall Old and alone Asociological study of old people., Rputledge & Kegan Paul. (= 1978, 光信隆夫訳 『老いと孤独 老年者の社会学的研究』垣内出版株式会社 119-120.
- 梶原杏奈他 (2008) 「家族同居高齢者の孤独感に関する研究」『臨床心理学』5, 7-14.
- 警察庁 (2008) 『平成 20 年度版 警察白書』.
- 警察庁 (2008) 『犯罪統計書 平成 19 年の犯罪』.
- 小島ブンゴード孝子 (2002) 『モア あるデンマークの高齢者の生き方』ワールドプランニング.
- 小窪輝吉他 (1996) 「過疎地における高齢者の孤独感について」『社会学論集』14 (4), 1-14.
- 内閣府 (2009) 『平成 21 年度版 高齢社会白書』.
- 中澤世都子 (2007) 「高齢者の孤独感と文化的自己感の累計が適応におよぼす影響」『老年社会科学』29 (3), 384-391.
- 野口裕二 (2009) 『ナラティブ・アプローチ』勁草書房, 8-11.
- 松岡洋子 (2005) 『デンマークの高齢者福祉と地域居住 最期まで住み切る住宅力・ケア力・地域力』新評論.
- Norber Elias (1982) *Über die Einsamkeit der sterbenden.*, Suhkamp Verlag, Frankfurt am Main. (= 1990, 中井実訳 『死にゆく者の孤独』法政大学出版局).
- 小平廣子 (1999) 「ひとり暮らし女性高齢者の健康状態と孤独感」『福島県立医科大学看護学部紀要』1, 17-22.
- 高藤真弓 (2007) 「都市一人暮らし高齢者の生活不安定性に関する研究 - ソーシャルサポートネットワークの視点から」2006 年度修士学位請求論文.
- 竹中星郎 (2005) 『高齢者の喪失体験と再生』青灯社.
- 東京都老人総合研究所社会学部 (1978) 「一人暮らし老人の孤独感についての研究」東京都老人研究所.
- Townsend, Peter (1963) *The Family Life of old people An Inquiry in East London.*, Pelican Books. (= 1974, 山室周平監訳 『居宅老人の生活と親族網 戦後東ロンドンにおける実証的研究』垣内出版株式会社).