

(1) つながりについて考える

地域社会で充実した生活を送るために必要な要素は何だろうか。人によって価値観が違うため、様々な要素が挙げられるが、その一つとして「つながり」を持つということは重要なのではないだろうか。人は生活する上で何らかのコミュニティに属している。家族はもちろん、学生ならば学校、社会人ならば職場、また共通の趣味を持った仲間がいれば、それもコミュニティといえるだろう。現代においては、ネット上でのやり取りをきっかけにして、気の合う仲間とネット上でコミュニティを形成する場合もある。人はこうしたコミュニティの中で、もしくはコミュニティの中で出会った人たちと様々な活動を通して、つながりを広げながら生活しているのである。

そこで、本論文では高齢者のつながりに注目した。その理由としては、高齢者の孤独死が社会問題になっているように、現代社会において、高齢者のつながりが希薄化しているのが課題であると感じたからだ。つながりが希薄化することで、こうした問題が起きるだけでなく、生活の充実度も低下するのではないだろうか。様々な頼りが必要となる高齢者こそ、つながりを持つことは重要であると考え。本論文では、高齢者の過ごし方や社会的背景から、つながりを持つことの意義を確認するとともに、孤立化の要因を探り、高齢者のつながりを創出するためにどんなことができるか考えたい。また、実例として、高齢者が集まって活動する地域サロンを実際に見学することで、さらに考えを深めたい。

(2) 高齢者の過ごし方と幸福感の関連性

はじめに、高齢者がつながりを持つことが充実した生活を送る上で重要であるという考えを述べた。この章では、実際につながりを持っている高齢者とつながりを持たない高齢者の間で、幸福感に差があるのかを明らかにし、つながりを持つことの意義を確認することを目的とする。また、つながりを持っている人と持たない人の自己状況を比較することで、孤立化の要因についても併せて考察したい。なお、これらの考察は「高齢者の余暇活動と主観的幸福感に関する研究」¹を参考にするため、この研究の調査方法と結果を要約しながら考察を述べていきたい。

この研究では、倉敷市の55～85歳を対象に、高齢者の余暇活動の取り組みと主観的幸福感を調査し、その関連性を明らかにしている。なお、主観的幸福感の調査についてはLSI-Z²という幸福度を表す指標を用いている。

まずは、高齢者に尋ねた余暇活動の種目を、外出を伴う割合と他者との交流が生じる割合を元に分類した結果、「外出交流系活動」「外出・在宅系活動」「個人外出系活動」「個人在宅系活動」の4つの種目群が形成された。「外出交流系活動」は、スポーツ活動やレジャー活動など、外出率や他者との交流率がともに高い活動である。「外出・在宅系活動」は、麻雀や習い事、孫や子供と遊ぶなど、外出率は低い、他者との交流が比較的高い活動である。この2つの種目群は他者とのつながりを持つ活動である。一方で、「個人外出系活動」は、散歩やジョギング、ギャンブルなど、外出して個人で行う行動である。「個人在宅系活動」

は、テレビやDVD鑑賞、読書、園芸、インターネットなど、家で一人でできる活動となっている。この2つの種目群は個人活動であり、他者とのつながりをもたない活動である。

次に、この4つの種目群の余暇活動への取り組み方に基づいて高齢者を分類すると、「多彩型」「平均型」「消極型」の3タイプが形成された。いずれのタイプの高齢者においても共通しているのは、「個人在宅系活動」の割合が多いということである。やはり、高齢者が余暇を過ごす上では、家で自分の時間を過ごすことが多くなるだろう。しかし、その他の活動への取り組みの割合は3タイプの間で異なってくる。「多彩型」は、全ての種目群において、多数の余暇活動に取り組んでおり、「外出交流系活動」「外出・在宅系活動」を合わせた取り組みの数が「個人外出系活動」と「個人在宅系活動」を合わせた取り組みの数を上回っていた。つまり、様々な余暇活動に取り組む、つながりの多い高齢者であるといえる。「平均型」はいずれの種目群も平均的に行っており、「外出交流系活動」「外出・在宅系活動」を合わせた取り組みと「個人外出系活動」と「個人在宅系活動」を合わせた取り組みの数がほぼ同数だった。つまり、それなりにつながりを持っている高齢者だといえる。「消極型」はいずれの種目群においても取り組みが少なく、特に「外出交流系活動」の少なさが顕著であり、「外出交流系活動」「外出・在宅系活動」を合わせた取り組みの数が「個人外出系活動」と「個人在宅系活動」を合わせた取り組みの数を下回った。つまり、つながりをあまり持たない高齢者であるといえる。

こうして、分類された3タイプの高齢者の主観的幸福感を調査したところ、「多彩型」の高齢者の幸福感が最も高いことが分かった。「平均型」「消極型」を調査するにつれ、高齢者の幸福感は下がった。この結果から、多くの活動を行っている方が幸福度は高まりやすいということが考えられる。また、余暇活動の種目群別に幸福度との関連性をみると、「外出交流系活動」「外出・在宅系活動」といった他者との交流がある活動の実施を促すことが、幸福度を高める上で有効であるということが示唆された。このように、他者との交流がある活動を増やすことが、幸福度を高める要素となっていることから、高齢者の生活を充実させる上で、つながりを持つことは重要であるといえる。

また、生活を送る上での自身の状況についてタイプ別に調査すると、自身の健康状況、経済的余裕についての項目において、「多彩型」の高齢者の満足率が「消極型」の高齢者の満足率を上回った。また、自動車の有無においても、「多彩型」の高齢者の所持率が高かった。つまり、健康状態が良好か、経済的余裕があるか、移動手段が充実しているか、といった点が高齢者の孤立化の要因となっていることが分かった。

(3) 社会的背景から見る高齢者の孤立化の要因

高齢者の過ごし方と幸福度の関連性から、つながりを持つことの重要性と孤立化の要因を考察できた。孤立化の要因については、他にも様々な要因が関わっていることが考えられる。この章では、高齢者の孤立化の要因を、社会的背景に注目して考えたい。

2章の調査の考察から明らかになったように、高齢者は家で過ごすことが多い。家で過ご

すことになれば、家族と過ごす時間が多くなるだろう。では、高齢者の家族構成はどうなっているだろうか。内閣府の高齢化の状況をまとめたデータ³を見ると、高齢者(65歳以上)がいる世帯は、昭和 55(1980)年には三世帯世帯の割合が最も多く、全体の半数を占めていたが、平成 27(2015)年では夫婦のみの世帯が一番多く約 3 割を占めている。これは子供との同居が減少していることを示しており、高齢者の子供との同居率は、昭和 55(1980)年にはほぼ 7 割であったが、平成 27(2015)年には 39.0%となっており、大幅に下がっていることが分かる。夫婦のみ世帯よりも深刻なのが、一人暮らし高齢者で、昭和 55(1980)年には男性約 19 万人、女性約 69 万人、高齢者人口に占める割合は男性 4.3%、女性 11.2%であったが、平成 27(2015)年には、男性約 192 万人、女性約 400 万人、高齢者人口に占める割合は男性 13.3%、女性 21.1%となっている。このように、家族形態が変化し、家族の中で孤立化する高齢者が増えていることが分かる。つまり、家族以外に別のつながりを持つことが重要である。

しかし、高齢者にとって家族以外のつながりを作ることは難しいと思われる。その理由を、仕事をしているときの生活と老後の生活の違いから考えたい。仕事をしていれば、仕事から広がるつながりが多々あり、関係性が生まれる。それは、同僚だけでなく、取引先やサービスを提供する顧客など様々である。プライベートな関係の有無は別にして、仕事をする上では、こうした社会的つながりが生まれることで、完全に孤立することはない。また、職場のように直接人と関わる場所があれば、絶えず人との交流がある。老後の生活では、仕事に代わって何か目的を見つけなければ、外に出る機会が少なくなる。また、旅行や友人と遊ぶ、趣味を行うなど、やりたいことがあっても、前述のとおり、健康状態や経済状況により、なかなか取り組めないという可能性がある。このように、仕事を終えて余暇を過ごすのみとなると、高齢者は孤立しやすい傾向にあることが分かる。

(4) 地域における高齢者のつながり

孤立する高齢者につながりを持たせる上で、どんなつながりを持てるか考えたところ、地域におけるつながりが重要なのではないかと思った。やはり、高齢者にとって負担が少なくても持てるつながりを考えると、自分の住む地域内のつながりが現実的である。この章では、具体的に地域でどんなつながりを得られるか考えていきたい。

まず、最も近いところで考えると、ご近所のつながりが考えられる。ある会社が実施したネット調査⁴においては、6 割の人がご近所付き合いをしていないというデータがあり、現代において、ご近所づきあいが薄れているという課題はある。しかし、私の祖父母は、仕事をしているときはほとんど関わりがなかったが、仕事を終えてから同じく仕事を終えた人と付き合いが生まれたということ話を話していた。こうしたつながりのきっかけとしては、同じ地域内の人が集まる自治会が挙げられるだろう。私の住む地域では、自治会などで高齢者が意欲的に活動しており、地域内の活動に積極的な様子が見てとれる。自治会のような組織ならば、集まって活動することが多いため、交流が生まれる。自治会の活動には、仕事をし

ている人は参加が難しく、高齢者が中心となることが多いため、高齢者の多数の参加が望まれる。このように、高齢者のつながりを考える上では、同じように時間の合う高齢者同士のつながりを持つことが有効であると考えられる。

次に、高齢者が他世代とつながり持つことができるか考えてみた。まず、考えついたのが、地域内の学校との連携である。私の幼稚園、小学校、中学校時代を振り返ると、一緒に昔の遊びを行う、料理を作るなど、高齢者との交流が実施されていた。授業の一環として、行うため、つながりを持てる有効な事例であると思う。また、調べた中で興味深い事例だったのが、地域サロンである。地域サロンとは、お茶を飲む、おしゃべりをするだけでなく、趣味活動、体操やゲーム、スポーツなどの健康づくりを行うなど活動内容は様々である。活動主体は地域の元気な高齢者が参加している場合が多く、自分たちで居場所づくりを行うことで、高齢者の社会貢献活動の促進や生きがいづくりにつながっている。地域サロンの開催を提唱している全国社会福祉協議会は地域サロンによる 6 つの効果⁵を挙げている。1 つ目が喜びや生きがいを持たせる。2 つ目が身体を動かす。3 つ目が適度な精神的刺激。4 つ目が健康に意識する習慣づけ。5 つ目が生活のメリハリをもたらし。6 つ目が閉じこもらせない。高齢者にとってどれも必要な重要な視点である。地域サロンの取り組みは高齢者の孤立化の改善につながる事例ではないだろうか。

(5) 塩谷町地域サロン「寄ってらっせ」を訪れて

地域における高齢者のつながりの場を考えるにあたり、地域サロンの取り組みについて関心を持った。この章では、実際に栃木県塩谷町の地域サロン「寄ってらっせ」を訪れ⁶、取り組みを見学し、参加者の様子や発見した課題など、感想と併せてまとめた。

まずは、塩谷町の概要について、塩谷町のホームページ⁷を参考に簡単に紹介したい。人口はおよそ 1 万 1 千人で、世帯数はおよそ四千世帯。65 歳以上の高齢者が占める割合は、全体の 36%ほどで、高齢化が進んでいる地域であるといえる。高齢者が多いため、地域の活性化のためには、高齢者が元気に活動することが望ましい。こうした地域において、地域サロンのような場所での取り組みは非常に重要なものとなってくると思われる。

次に、地域サロン「寄ってらっせ」の概要についても、役所の職員の方の話をもとに、簡単に紹介したい。活動の始まりは、区の女性会のメンバーによって平成 16(2004)年から定期的に行われてきた健康教室である。そして、女性会の 5 人のメンバーが、地域の高齢者の方が気軽に立ち寄れる居場所を作りたいとの思いで、空き家を借りて、平成 29(2017)年 4 月にオープンした。当初は、毎月第 2 第 4 火曜日が活動日で、午前 9 時から午後 3 時までの活動だった。今年度からは毎週火曜日の活動になっている。運営費は町からの委託金と 1 回 300 円の参加費、自己資金となっている。自己資金については、後ほど説明したい。参加人数は 21 人名が登録しており、登録していない人も来ることがある。参加者に加えて 5 名のスタッフが共に活動している。

ここからは、実際に訪問したときの様子や感想について述べていきたい。

5月28日最寄りの矢板駅から役所の方の車でお昼の12時過ぎ頃に到着した。スタッフ、参加者の方に暖かく迎えてもらおうと、早速昼食を振る舞っていただけることになった。活動の際は、毎回参加者の方が家で作った野菜などを持ち寄ってスタッフの方が料理して昼食を出しているそうだ。この日も野菜をふんだんに使った彩りのよい料理を出していただいた。非常においしく、ありがたく完食した。

この日は日程を調整していただき、高齢者の方だけでなく、地域のお母さんたちにも参加してもらい、子供をつれて他世代交流を行っていた。小さな子供たちと一緒に食事をとって交流する高齢者の方達は非常にいきいきとしているように見えた。スタッフの方も、子供たちと交流しているときはいつもよりいきいきしていると語っていた。他世代と交流することがよい刺激になっているのだろう。

昼食を食べ終わると、スタッフの方による、影絵の劇が行われた。子供達も高齢者の方も非常に楽しそうだった。その後おやつ時間で、高齢者の方と会話する時間をとることができた。非常に元気な方が多く、こちらに興味津々でたくさん質問してくれた。スタッフの方と話をする機会をいただき、その間高齢者の方は自由に時間を過ごしていたが、おしゃべりをしたり、歌を歌ったり非常に盛り上がり充実しているように見えた。

スタッフの方とは、訪問して気づいた課題を共有し、気になった点を質問することができた。まずこのサロンまでの移動方法についてだが、塩谷町はバスの本数が少なく、車を持たない人にとっては移動が困難な地域である。中でもサロンの場所は立地的にあまりいいとは言えず、周りの道が狭く、他の家からも離れている。参加者の方はどのように来ているかというと、ほとんどがスタッフの方の送り迎えということだった。サロンは、できるだけ歩いて通える範囲に作ることを望ましく、これは大きな課題であるようだ。

次に、大きな課題としてこの空き家の維持費が高いことが挙げられた。そもそも、当初は公民館などでサロンを開きたかったらしい。公民館ならば、立地の面でも今よりもずっといい。ところが、トイレや水道を使う際に問題があり、あまり良い環境とはいえなかったため、今の空き家を活用することになったとのことだ。古い空き家であるため、夏冬の温度管理が大変であるようだ。はじめに概要の際に運営費について言及したが、運営費は町の委託金と参加者の参加費、自己資金から成り立っている。非常に驚いたのだが、スタッフの方は完全に無償でこの活動に取り組んでおり、自己資金も自分たちで工面している。その熱意には頭が下がるばかりである。自己資金は主に、参加者やスタッフが持ち寄った野菜を近くの道の駅で売る・軽トラ市を開く、廃品回収などで得ているようだ。廃品回収の利益は予想以上に運営費に貢献しているようで、それを知った利用者の方からたくさんの廃品が集まるらしい。とはいえ、安定した資金になっているとはいえない。代替案を出す必要がある。

また、もう一つ挙げた課題が、参加者に関することだ。参加者を見回して気づいた点は、男性が少ないということだった。これはどの地域にもいえるようで、男性の参加率はどうしても低くなるようだ。外での活動を増やすなど、活動の幅を広げることで、男性にも少し興味をもてる活動を行いたい。また、参加者のコミュニティができあがっており、新しい参加

者が入りづらいということもあるようだ。やはり、気の合う合わないがあるらしく、あの人がいるなら来ないということもあるようだ。自由に活動する時間が多いので、居心地悪く感じた人は、ますます参加しづらくなってしまふ。また、参加者からやりたいこと案が出てこないという課題もあるようだ。スタッフの方達の年齢はまだ定年前で、仕事を続けながら活動している。このサロンはスタッフの方達の熱意が一生懸命で、参加者の方がスタッフの方達に頼りきりであるように感じた。参加者が主体的に取り組むことができるように、やりたいことを話し合う場をとることが必要だと感じた。

いくつか、課題はあるものの、参加者・スタッフの方達の様子を見ると、充実しているように見え、つながりの場がいかに重要であるか再認識できた。スタッフの方や役所の方には、こうした活動を他地域にも波及していきたいという思いがある。そのためにも、挙げた課題を改善して、地域サロンの成功のモデルケースを作らなければならない。まだまだこうした地域サロンは少ないと思うので、塩谷町の寄ってらっせには、今後さらなる発展を期待し、拡大のきっかけになってほしい。

(6) つながりへの期待

本論文では、高齢者の過ごし方、社会的背景から高齢者のつながりの重要性を確認し、実際に地域サロンを訪問することで交流によるつながりの意義を確認することができた。地域サロンの利用者は非常に元気で明るく、絶えずおしゃべりしているのが印象的だった。また、利用者は小さい子供や大学生である自分のような他の世代との交流を非常に楽しんでいるように見えた。他世代との交流がよい刺激になっているのだろう。会って共に交流するというつながりが、重要なつながりであるといえる。高齢者の居場所作りのための有効な事例として、今後も地域サロンに注目したい。

また、これからの世代が高齢者になるときには、より多くのつながり方が考えられる。本論文では、交流することによるつながりの重要性を示すため、地域内のつながりに着目した。これは、今後も重要なつながりであることに変わりはないが、時代に合わせて様々なつながり方が生まれる。今の時代では、SNS などのネット上のコミュニティがある。実際に会うことがなくとも、ネット上でのやり取りを通してつながりを得ている若者は多い。つながりの変化に応じて、人の幸福感の尺度も変わってくるだろう。つながりの在り方について今後も考えていきたい。

¹ 橋本成仁・厚海尚哉 (2015) 「高齢者の余暇活動と主観的幸福感に関する研究」 <https://www.jstage.jst.go.jp/article/jscejipm/71/5/71_I_567/_pdf> 2019年5月アクセス

² 生活満足度指数(Life Satisfaction Index)のこと。13項目からなる自記式の質問紙評価法。

³ 内閣府 平成29年度版高齢社会白書 「第1章第2節高齢者の姿と取り巻く環境の現状と動向(1)」 <https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/s1_2_1.html> 2019年5月アクセス

⁴ 第一生命保険 「地域コミュニティと近所づきあいの現状」 <<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi/watching/wt1006.pdf>> 2019年6月アクセス

⁵ 社会福祉法人全国社会福祉協議会 「ふれあいいきいきサロンのすすめ」
<<https://scb43a48fd0a99fa2.jimcontent.com/download/version/155382785/module/6007789858/name/「ふれあい・いきいきサロン」のすすめ.pdf>> 2019年6月アクセス

⁶ 2019年5月28日訪問

⁷ 栃木県塩谷町ホームページ <<https://www.town.shioya.tochigi.jp/forms/top/top.aspx>>
2019年6月アクセス