

## 日本とタイの地域で暮らす後期高齢女性の ライフスタイルとセルフケア

田中孝美\* 磯和勅子\*\* 馬場雄司\*\*\*

Life style and self-care features of advanced elderly women  
living in Japan and Thailand

\*Takami Tanaka, \*\*Tokiko Isowa, \*\*\*Yuji Baba

\*The Japanese Red Cross College of Nursing

\*\*School of Nursing Faculty of Medicine Mie University

\*\*\*Kyoto Bunkyo University

### キーワード

高齢女性 elderly women

ライフスタイル life style

セルフケア self-care

民族誌的アプローチ ethnographic approach

### Study objective

To characterize the lifestyles and self-care of elderly women (≥80 years old) living in rural areas of Japan and Thailand and to investigate the ability to enhance self-care in daily life.

### Study methods

The present study was designed using an ethnographic approach. Study participants were 20 elderly women aged ≥80 years old living in rural areas of Japan (n=10) and Thailand (n=10). The study period was from June 2002 to April 2003. Data were collected by participant observation through

---

\* 日本赤十字看護大学

\*\* 三重大学医学部看護学科

\*\*\* 京都文京大学

fieldwork in addition to semi-structured interviews conducted on an individual basis. The contents of participant observation were recorded in field notes, and interview contents were recorded and transcribed verbatim after obtaining consent. Data were analyzed using content analysis. The field notes and verbatim records were closely examined to identify important themes related to self-care ability in the context of the women's lives for each region. The analysis process and results were validated under the supervision of ethnography researchers in the field of cultural anthropology as well as instructors of nursing research.

## Results

Women in Japan placed values on leading productive lives and participating in community activities based on the desire to live with minimal help from others. The lifestyles of these women were such that work and the practice of naturally engaging in physical activities were maintained as part of life. In addition, self-care among these women was characterized by the natural incorporation of opportunities to promote psychological stability into daily life. Women in Thailand believed that the practice of Buddhism brought good health, success, and a better future to themselves and their families, and held the assumption that it was perfectly natural for elderly individuals to take rests. Self-care among these women focused on taking sufficient rest and avoiding excessive activity, and was characterized by the natural incorporation of opportunities to promote psychological stability into daily life.

## Discussion

These findings demonstrate the importance of promoting psychological well-being in the self-care of elderly women in addition to the fact that desirable lifestyles for elderly women were strongly influenced by the cultural norms of each region.

## I. はじめに

超高齢化社会を迎えた日本人の平均余命は、2007年には男性79.0歳、女性85.8歳となり、60年間で約30年の平均余命延長を記録した<sup>1)</sup>。アジア諸国における平均余命も年々更新を続け、日本だけでなく、韓国、中国、タイ、インドネシアでは今後高齢化社会が訪れることが予測されている<sup>2)</sup>。これまで老年期の人々の健康に関する研究は、

介護予防といった保健医療福祉政策の対象として、生物医学的モデルによる身体機能の減退や衰弱という視座のもとでなされる傾向にあった。しかし高齢者の健康に関する広範な文献検討を行った研究<sup>3)</sup>では、高齢者にとっての健康の意味が十分検討されておらず、高齢者の視点から捉えた健康を探究する必要性が指摘されている。国内でも地域に暮らす高齢者にとっての健康を明らかにしようとする研究が報告され、主体的な健康を支援することの重要性が指摘されるようになった<sup>4)</sup>。高齢者は老いに加え複合的な慢性疾患を抱えやすい健康状態にあるが、多くが地域文化に根ざした自分の価値観や習慣を含むライフスタイルを大切に、自らの健康を維持するために自分なりの方法でセルフケアを行っている。セルフケアに影響する要因を検討した研究<sup>5)</sup>によれば、セルフケアは、ジェンダーと、健康に対する態度によって、大きく異なることが明らかとなっている。高齢者のライフスタイルに関する先行研究では、食事や睡眠、運動や心理状態などに焦点を当てた量的研究が多くなされてきた。しかしながら、高齢者が日常生活をどのような価値観や文化背景のもとで、どのようにセルフケアを営み、ライフスタイルを形成しているのかについては明らかとなっていない。これに関しては、当事者である高齢者の視点を考慮する必要があるが、その点も不十分である。また、高齢者が健康を維持向上するためにどのようにセルフケア能力を高めているか、そのプロセスに着目した研究はほとんどない。

そこで本研究は、日本とタイの特定の農村地域で暮らす80歳以上の高齢女性に焦点を当て、彼女らの日常生活における価値観と健康を維持するための具体的な方法に着目し、セルフケアの特徴を明らかにすることを試みた。日本だけでなくタイの高齢女性に焦点を当てた理由は、第1に高齢化が予測されるアジア諸国のうちタイは高齢者の多くが仏教を信仰してきた歴史的背景が日本と類似しており、高齢者の生活や価値観にその宗教的環境が影響を与えてきたと考えられることである。第2の理由は宗教的環境が類似したふたつの国の特定農村地域をフィールドとすることで、それぞれの地域に暮らす高齢女性のライフスタイルとセルフケアの特徴がより明瞭になると考えたためである。本研究によって得られる知見は、高齢者の健康的な生活を維持向上する概念と健康を支援するための内容を示唆する基礎的知見になると考えた。

## Ⅱ. 用語の定義

本研究においてセルフケアは「個人が生命、健康、および安寧を維持する上で自身のために開始し、遂行する諸活動の実践である」<sup>6)</sup> という定義を用いた。

### Ⅲ. 研究目的

本研究の目的は、農村地域で暮らす日本とタイの80歳以上の高齢女性のライフスタイルとセルフケアの特徴を記述し、日常生活におけるセルフケアを促進する能力を探索することである。

### Ⅳ. 研究方法

#### 1. 研究デザイン

本研究では民族誌的アプローチを用いた。民族誌的アプローチとは、フィールドワークという調査の方法あるいはその調査の作業やプロセスそのものを指す<sup>7)</sup>。本研究においては、特にフィールドワークを通じて参加観察される社会的相互作用や行為の意味を解釈することに重点を置いて用いた<sup>8)</sup>。選択の理由は、地域で暮らす高齢女性のセルフケアやその実践に関わる言動や行動、それらの基盤となるライフスタイルにおける価値観や信念、文化規範も含めて理解するために最も適切と考えたからである。

また、日本とタイのある特定の農村地域をフィールドとすることで、それぞれの地域に暮らす高齢女性のライフスタイルとセルフケアの特徴への気づきの感受性を高められると考えた。

#### 2. 研究参加者

地域に暮らす80歳以上の女性20名(日本の東海地域のA町10名, タイ北部のB村5名, タイ北東部のC村5名)である。研究フィールドの選定に当たっては研究者が地域住民の暮らしに密着できるフィールドを選択した。研究参加者の募集は各地域に暮らす住民をよく知る人物に研究参加者募集の協力を依頼して、自立的な生活をしている者で研究参加に同意の得られた者を研究参加者とした。

#### 3. 調査期間

2002年6月から2003年4月であった。

#### 4. データ収集

各フィールドで参加観察と個別の半構成的面接を行った。参加観察は研究者自身が地域の日常の活動に参加しフィールドワークを行い、フィールドノーツを記録した。

半構成的面接は研究者が行い同意の得られる場合は録音し逐語録を作成した。タイにおけるデータ収集に関しては、地域の高齢者の方言に詳しい現地の研究協力者に面接時の通訳と逐語録作成時の内容確認の協力を得て実施した。

## 5. 分析方法

内容分析を用いた。フィールドノーツと逐語録を熟読し、彼女らの暮らしの文脈におけるセルフケア能力に関する重要なテーマを、地域ごとに抽出した。分析過程と導いた結果の妥当性の確保は、文化人類学の民族誌的研究者及び看護研究の指導者にスーパービジョンを受けた。

## 6. 倫理的配慮

研究参加者には、研究の主旨と手順を口頭と文書で説明し、同意が得られる場合には同意書に署名を得た。読み書きしない研究参加者の場合、口語でのやり取りにて研究参加の意思を確認した。また、研究参加者には研究途中で参加を辞退でき、それによって不利益を被らないことを保証した。また研究の全ての段階で、研究参加者の匿名性を保持し、個人情報の保護を行った。

# V. 結果

## 1. 研究参加者の属性

それぞれの地域の研究参加者の年齢については、日本A町、タイ北部B村、タイ北東部C村でそれぞれ、87.6歳、84.0歳、86.0歳であった。婚姻状況はタイC村の2名の夫は存命であったが、その他の18名は夫と死別していた。

## 2. フィールドワークと半構成面接の実施結果

日本のA町では、研究者2名が地域で開催される高齢者大学に6回、各地区の老人会活動に11回出席し、参加観察を行った。研究参加者個別の面接は、ひとりにつき平均27回、面接時間は約90分/回であった。また、地域の公的な保健介護サービス提供者2名に各1回約90分の面接を実施した。結果の記載にあたっては、面接逐語録、フィールドノーツの引用を別表としてまとめた(表1、表2)。面接逐語録の引用は、研究参加者アルファベット/I/面接回数/逐語録頁数を付記した。またフィールドノーツからの引用は、FN/フィールドワーク実施年月日/ノーツページ数を付記し

た。

タイ北部B村では、老人会の活動調査を実施した経験のある研究者1名が、高齢者の話す方言に詳しい僧侶1名とともに、2002年9月と12月に個別面接を実施した。研究参加者ひとりにつき各1回、面接時間は40～60分/回であった。

タイ北東部C村では、隣接する地域の看護大学の研究者1名の協力を得て、2002年10月～2003年4月にフィールドワークと面接を実施した。研究メンバー2名もフィールドワークと面接に2003年4月に参加した。面接回数は平均3.4回、面接時間は約40分/回であった。フィールドワークは、各研究参加者の自宅の他に、現地の保健医療の状況を把握するために地域の保健センター、地域中核病院、老人ホームを見学して実施した。また地区の住民活動に参加した。

### 3. 日本のA町に暮らす高齢女性のライフスタイルとセルフケアの特徴 (表1)

#### 1) ライフスタイルの特徴

フィールドワークと研究参加者の語りから、A町に暮らす人々の文化規範として【まめに動き、働き続ける人物への尊敬】と【機知に富み、むやみに他者を攻撃しない人物への尊敬】が認められた。この文化規範で価値が置かれていたのは【生産的存在であること】と【共同体活動へ参加すること】であった。

80歳以上の高齢女性のライフスタイルの特徴としては【働く場を生活の中に保持すること】であり、研究参加者たちは天候や季節の変化を自分の五感と判断力で的確に把握し、自分に与えられた1日の時間をより効率的になるよう管理し、生産に結びつけ、浜や畑の仕事、手芸や家事を積極的に行っていた。また、葬儀で念仏を唱えることや、老人会や高齢者大学に参加するということは地区に所属しているというだけでなく地区を代表する存在として活動することを意味し、他者から立派だと尊敬の念を持って認められることに最も価値を置いたライフスタイルが形成されていた。仕事を継続できる自律的な存在であることは、研究参加者の自尊感情を維持していたが、それは【出来る限り人の世話にならないで生活したい】という強い願いのもとに営まれていた。

まめに働いて獲得した海と畑からの新鮮な収穫物、手仕事による作品は、自分自身や家族の生活の糧となるだけでなく、対人関係において立派な人物と認められるために重要な意味を持っていた。「墓の世話を立派にしている」「まめに働く」という評価は自分自身に向けて行うだけでなく、日々の働きぶりやその仕事の出来によって日常

的に他者からの評価を受けることを意味していた。

研究参加者の五感の働きは生産に強く結びついていたが、その感性は幼い頃から陸や浜の仕事を担う中で、タイミングを逃すと生産が劣るということだけでなく、命を失う危険がある環境の中で培われたものであった。自然環境へと関心を向け、自分の身体感覚を駆使して天候や潮の変化を捉え、それに基づいて日々の生活を送っていることは、A町の研究参加者のライフスタイルにおいて非常に特徴的であった。またメンタルヘルスに関しては、友人との関わりにおいてユーモアが豊富な楽しい時間が生み出され、当事者達が晴れ晴れとした気分になるような雰囲気や自然と創り出されていた。腹を立てることがあったとしても、ことを大きくせず過ぎたことは水に流し、感謝することを忘れずにいる人は尊敬され、辛い出来事があっても同世代のグループで支えあう文化が形成されていた。

## 2) 健康の意味とセルフケアの特徴

研究参加者にとっての健康は、彼女らが生活するうえで最も重要視していた、人の世話にならないでまめに動き仕事をする生活の基盤として、重要だと意味付けられていた。彼女らのセルフケアには【生活の中で自然と身体を動かす習慣を維持していること】と【心理的安定を促す機会が日常生活に自然と組み入れられていること】の特徴があり、【地域の文化規範によって規則正しく活気あふれる生活形成が促進されている】特徴が認められた。

まめに働き立派な人物として尊敬されることに価値を置いた日々の暮らしは、自然と生産的な活動や社会活動へと導いていた。活動することで身体機能が維持されるだけでなく、気分転換も図られていた。また生産物や収穫物を得ることは楽しみや喜びとなり、それらを介した周囲の人びととの関わりが促進されるだけでなく、自己信頼感も高めていた。また、仏壇の世話を日課とし、毎日朝夕と仏壇に手を合わせ、今は亡き親や夫に感謝の気持ちを心の中で語りかけることで祈りと感謝が日常生活に溶け込んだ生活を送っていた。また、他者との交流では、ユーモアに富んだ交流に価値を置き、くよくよしないことを心がけているという心理的な安定が図られやすい価値観と行動を習慣化していることが認められた。畑仕事や浜仕事、墓参りを日課として継続することや、老人会や趣味のクラブ、高齢者大学に参加することは活動機会を増やし、リズムのある生活を自然と組み立てることへと導いていた。

表1：日本のA町に暮らす高齢女性のライフスタイルとセルフケアの特徴の結果

テーマ	語り、フィールドノート
まめに動き、働き続ける人物への尊敬	<p>「(100歳の)おばあさん、あの方、何でも作る。これ(手芸作品)もらったの。これ自分で考えるんやよ。綿でちゃんとして。私達は知ってる人に習わなくちゃ出来ないけど、このおばあちゃん自分で考えて。そして頭がしっかりしてるしね。この方本当にたいしたもん。尊敬しとるこの人のこと」(K/1/3/2)</p> <p>「Hさんには感心するの。あの方ね、頑張り屋でしょ、90(歳)過ぎててもあんなに。そだもんでね、私は手が震えるし習字は止めやって思ったの。そしたら(Hさんが)そんなことゆわんと、呆けんように来いやって誇ってくれるもんで、そんで私も行くの。あの方もそう言うし私も負けとらへんなって思うの」(E/1/1/3)</p>
機知に富み、むやみに他者を攻撃しない人物への尊敬	<p>「(100歳の女性は)人のいらんことは言わへん。面白うて頷知がようてな、なんでも頷知がようて笑わすけどな。くよくよしたことは言わへん。愚痴はほんとに言わへん。そやもんで、私も一所懸命習うの。で私もな、あんまり愚痴言わへんしな、人喧嘩さすような事も嫌いやしな、人を憎むのも嫌い」(H/1/3/18)</p> <p>「私、人の悪口言わんでええし聞いたって一切言わへんもの。やっぱり世間はそれで事が大きくなるでしよ。私は自分さえ真っ直ぐな道を進めばええと思つてれば、自分と自分の心さえ何かしなかつたら誰も怖いことないし、人間は第一誰にでも好かれなあかん、やっぱり嫌われるのも好かれるのも自分の何やもんね」(R/1/3/9-10)</p>
生産的存在であること	<p>「休みはずっと畑へ来て、天気が良いと隣へ行って海女として土曜日に来るまで。いくら天気ようても土曜日は休みやよってまた畑行って。まあお蔭せりもいかないかんやないか。そげんやり方してるよって、いつもんでてんでんしとるの。家で横になつたり嫌いやもん。昼でもベット行って横になるゆうこと絶対にしたないの。死んだわしの母親が『お前は何もえらなさい賢ないけど、昼寝せんだけいいなあ』って。なんせ時間を費やすことを考えるの。寝転んだらしたら人間はいかん。身体が役に立たんようになっていくでな」(N/1/1/7)</p>
共同体活動へ参加すること	<p>「私忙しいのよ。デイサービスのボランティアにも出掛けるから」とKさんが私に話しかけ、ボランティアのシフト表や、地区の老人会活動の年間予定表を見せられる。ハンディクラフト、シルバークッキング、シルバーツギンなど様々な集まりがある。Eさんが「こういう(地区の集まり)の月で13日は町の公民館にでてるの。その他に市全体の老人会の集まりもあるからね。元氣なのは、出てくる人。出てきて怒つたり突つたりして」と、仲間が集まって手芸をすることがすごく楽しいと話して下さる。(FN/2002.8.28/3)</p>
働く場を生活の中に保持すること	<p>「お蔭へ(手押し)車押しで行くんですけど、お天気の日だけ。お蔭も草1本はやさんようにして。コップがあつてきれいにして。月命日の時はね好きなもん持って行って供えて、捨てる、また洗ってきれいにするんでね。生きとる人の勤めやらなと思ひながらね。こへよう来んようになったらいかんってみんなていいながらね。隣の人でも足痛い足痛い言ひながらお蔭には行ってその辺の草取つたり、人が来たおしやべりして」(T/1/1/9)</p> <p>「お天気の良い日、家のすぐ前が共同の地所になつて、ね、そこの草むしりを老人会で引き受けてるんですよ。だけどね誰もやる人ないでね、私が大体ひとりです草取りしとるの」(S/1/1/4)</p>
出来る限り人の世話にならないで生活したい	<p>「暮らしの中で大事にしとることゆうたら、まあ病氣せんことやな。病氣ゆうことは第一は風邪ひかんこと。ほて、寝て世話をかけないこと。風邪ひかんように厄介にならないように。それが第一やな」(N/1/1/11)</p> <p>「自分の身体はやっぱり自分で心得んだらいかんでしよ。そやからな、寝込んだら手がかるんやから、寝込まないようになせなかんと思つて。自分から自分を言ひ聞かせてしとるようなわけで」(R/1/3/6)</p> <p>「娘夫婦とおるけど、自分がこけたり寝たりして迷惑かけないようにな。やっぱり私が寝たら家の中が暗くなるやないの。やっぱり、健康やよって幸せなの。私が床についたらなんも幸せやない」(K/1/1/1)</p>
生活の中で自然と身体を動かす習慣を維持していること	<p>「手芸したら洗濯して、洗濯回して戻るうち、こつちやでちよつと、15分も。でまた歩いて、足の運動におざとそうすんの」(H/1/2/3)</p>
心理的安定を促す機会が日常生活に自然と組み入れられていること	<p>「やっぱり、その1日1日を私ら感謝して、健康やつと、今日も1日何事もなしに過ごすことが出来た。有り難いな。仏さんの前において、お父さんありがとう、今日も1日ありがとう守つてもらつて、私そないにゆうの。朝晩は必ずね」(R/1/1/8-9)</p> <p>「この(道の)先に同級生がおるんやわ、百姓して、ふたりして。畑に行くくと氣も晴れて。家居るとくしゅくしゅ、こう、何かを考えてしよよけど、畑来るとええなあと思つてな」(N/1/1/2-3)</p> <p>「手芸や習字をしてる、自分の好きなことに熱中できるということ、一番の健康の秘訣だと思ふけど。だから、こういうもの(手芸)作つとると何もかも忘れて、一所懸命どうしたらいいのなかって考えて。こんなん作っている時が一番幸せ」(E/1/1/2)</p>
地域文化規範によって規則正しく活気あふれる生活形成が促進されていること	<p>「働いて弱るとかな、働いたよって、はよ死んでくとかゆうでなしに、働いたお蔭で長生きするんやろな。まあ限開いたら働いたら、ちよつとこの暇でも働かんとおられん。こはなあ働かなはざんようになつとるの。仕事もなんもせんと遊んどるや言われるよな」(J/1/1/8-9)</p>



#### 4. タイB村C村に暮らす高齢女性のライフスタイルとセルフケアの特徴 (表2)

B村とC村で行なったフィールドワークやインタビューデータから、ふたつの村はいずれもタイの伝統的な農村地域であり、研究参加者個々人の背景にある文化背景や価値観は同様と捉えられたため、分析過程は統合して行なった。

##### 1) ライフスタイルの特徴

フィールドワークと研究参加者の語りから、タイのB村とC村に暮らす人々の文化規範として【仏教を信仰する行為は自分と家族に健康と成功とよい未来を導く】という信念と、【子が親の世話をすることは自然なこと】だという前提となる考えが認められた。この文化規範の特徴は【老いた者が休息をとるのはごく自然なこと】であり【自分が果たしてきた役割の遂行が困難となっても、子がその役割を立派に代行することは喜び】となることであった。個人活動の特徴は【基本的な生活行動が仏教の習慣と深く結びついている】ことであった。

##### 2) 健康の意味とセルフケア

研究参加者にとっての健康とは、善い精神を持つ道徳的な存在であること、強い身体を持ち活力があり病気がない状態であること、幸福であることを意味していた。彼女らのセルフケアは【無理な活動はせず、休息を十分にとること】と【心理的安定を促す機会が日常生活に自然と組み入れられていること】の特徴があり、【子に基本的な生活を支えられるのは自然なこと】と捉えられていた。

熱帯気候に属するタイでは、昼間の活動は体力の消耗を招くことであり、日差しが強く気温の高い時間帯は、軒下や屋内で寝て起きて座って過ごし、無理な活動をせず十分な休息をとるライフスタイルが形成されていた。また、毎朝欠かさず家の前を通る僧侶に食べ物を供物することは重要な後期高齢女性の重要な役割であり、自分自身と家族のよい将来や健康、成功を導くことだと意味づけられていた。仏教的な日々の実践は彼らの後期高齢女性とその家族の食事と活動のパターンを規則正しく整えるだけでなく、善行の証となり自分自身の精神の安定が図られ地域住民からも尊敬される行為となっていた。日常生活における他者との交流の中でも、相手の健康や幸福を祈るという習慣が認められた。食事の準備や洗濯、掃除などの家事は娘によって行われることがほとんどで、子供が親の生活や経済を支えることはごく自然な行いであり、親にとって子が自分の面倒をみることができることは自分がしっかりと子を育てたことを意味し喜ばしく捉えるという文化規範が認められた。また、タイのB村とC村には、

暑さの厳しい気候風土の中で仏教の実践とともに生活が成り立っており、地域に暮らす80歳以上の高齢女性においては、道徳的に善い精神を保ち、善い行いすることが健康を維持することだと意味づけている特徴があった。

表2：タイB村に暮らす高齢女性のライフスタイルとセルフケアの特徴の結果

テーマ	語り、フィールドノート
仏教を信仰する行為は自分と家族に健康と成功とよい未来を導く	「寝る前に仏像を拝みます。父親、母親の高徳にすぎり、子どもや孫が無事に幸せにすごせますようにと祈ります」(P/U/1/1) 「寝る前に子どもが無事にすごせますようにと仏に祈ります」(L/U/1/1) 「子どもの頃、鳳凰の姿を描いた首飾りをお寺にお供えしました。村の高僧が鳳凰をお供えすると長生きすると聞いてくれました。今、何ひとつ病気もなく元気に暮らしています」(P/U/1/3) 「守護盤は村人が尊敬しているものなのです。守護盤に祈る言葉があります『危機から逃れるようにお守りください。大きな空、強い風も守護盤に祈ります。村の子孫をお守りくださいますよう、悪しきことや欠乏するようなことはどこか遠くの場所へ追いやってくださいませよう』」(G/U/1/5)
子が親の世話をすることは自然なこと	「子どもたちが魚を捕りには行かせてくれないんです。子どもたちは母親が苦労しすぎるのを心配しているんです。もう十分苦労してきたから家で休みなさいと口で。子どもたちは私に小遣いをくちまてます。私はそれを貯めておいて、子どもたちに私が死んだらこのお金を仏のポケットに入れておいてくれと口であります。死んだときの準備は出来ています」(W/U/1/2) 「何も苦になることはありません。食べる物もあるので飢えることもありません。年をとったので苦労しなくなりました」(G/U/1/1) 「若い頃は田畑で仕事して苦労しました。でも今は楽です。食べさせてくれる子どもがいる」(P/U/1/2) 「娘は私に心配しないようにといつも話し、私の身の周りのことをすべてをします。娘は私が平穩に過ごすことを願っているんです」(Q/U/1/4) 「洗濯は娘がしています。私は自分で洗濯できるけれど、そうすることを子どもが望まないんです。食事の準備も出来るけれど、私はしません。食事の準備も皆でしてくれます。子どもたちは、私が疲れるのを心配して、私自身が料理することを望まないんです」(Q/U/1/9)
老いた者が休息をとるのはごく自然なこと	「年をとったので苦労しなくなりました。何もせず家でごろごろしてます。良く眠れますよ。昼間も寝て何もしていません」(P/U/1/1) 「今は楽です。昔は苦労しました。今は食べたら寝て休むだけ。幸せです」(P/U/1/3) 「毎日何もしていません。家で寝ています。時々親戚が遊びに来ます。朝、子どもや孫がココナツミルクで炊いたご飯などのお菓子を持ってきてくれます」(G/U/1/1)
自分が果たしてきた役割の遂行が困難となっても、子がその役割を立派に代行することは喜び	「子どもたちが責任を果たしていることに満足しています。子どもたちは私の生活の面倒をみ、元気付けてくれています。それはとてもよく面倒を見てくれているんです」(Q/U/1/9)
基本的な生活行動が仏教の習慣と深く結びついている	「毎日家でお経を唱え、仏日にはお寺参りをします」(U/U/1/1) 「毎日寝る前に仏像を拝んでお祈りしてます」(G/U/1/1) 「薬を飲むときによく祈りますようにと祈ります」(B/U/1/1)
無理な活動はせず、休息を十分にとること	「私は特に何もしていません。私が座ってゆっくりしていることを、娘は望みます」(Q/U/1/9) 「毎日気楽に過ごしています」(U/U/1/2) 「長寿の秘訣は、気持ちを楽しんでよく眠ることですよ」(L/U/1/1)
心理的安定を促す機会が日常生活に自然と組み入れられていること	「幸せだということは、気を楽にして、余計なことを考えず、心を静かに保つことです。仏日になれば、お寺に行ってお参りしてお供えをします。そうすると、気持ちが楽になります」(U/U/1/1) 「お寺に行けば気分がよくなります。生きている限り行き続けます」(U/U/1/3) 「夜、寝室に行くと、まず座ってお祈りをします。長くはありませんけど今もそうしています。そうして、お父さん、お母さんを思い出しているんですよ」(C/U/1/3) 「私はいつも折り、願望し、お釈迦様に良い運をお与えになるよう祈ります。健康でありますように、豊かになりますようにと祈ります」(Q/U/1/8)
子に基本的な生活を支えられるのは自然なこと	「母はいつも微笑んでいて怒ったりしない、いつも笑って子や孫に愚痴をこぼしません。幸せな母と暮らしているので、私たちも幸せです。私たち子どもは食べるものが手に入ったら、何でも母に食べさせます。もし母がだるいようであればマッサージをしてあげたり、薬を塗ってあげたり、薬を飲ませたりして、寝かせて休ませます」(C/U/1/1) 「孫たちに面倒を見てもらって満足しているし、幸せです。不満は何もありません」(D/U/1/8)

## VI. 考察

### 1. 80歳以上の高齢女性のセルフケアにおける心理的安寧を図ることの重要性

本研究で得られた【心理的安定を促す機会が日常生活に自然と組み入れられていること】は全ての研究参加者に共通した健康を維持するための重要なセルフケアだと捉えられた。研究参加者らは、周囲の人びとに感謝することや他者の幸福を祈ること、善い行いをすること、くよくよせずユーモアを忘れないことによって、自己の心理的な安定を図るだけでなく、他者から認められ尊敬されていた。これらの行為は心理的安寧を促進する具体的な活動であると捉えられた。

60歳以上の米国人を対象とした高齢者の健康に関する研究によれば、安寧 (well-being) が健康に最も強く関連し、次に社会経済要因と社会的相互作用が関連することが報告され<sup>9)</sup>、高齢者の健康にとって安寧が重要であることが指摘されている。本研究で認められた心理的安寧を図るセルフケアは、社会的相互作用の側面でも自己信頼感を維持し、他者との肯定的な対人関係を築き、その個人の健康に寄与している可能性が示唆されたと考えられる。また、高齢者の心理的安寧を維持することの重要性は、高齢者の抑鬱が、慢性疾患、認知的能力低下、家族の分離、障害、さまざまな病気の悪化、死亡率に影響することを明らかにした先行研究<sup>10)</sup>の結果からも指摘することが出来る。研究参加者らの心理的安寧を図るセルフケアは、抑鬱を回避することで不健康な状態への連鎖を予防するうえで彼女らの健康にとって重要であると捉えられた。老年期は身体機能の衰えだけでなく、心理的にも喪失や悲嘆、社会的活動範囲の減少や役割の変化によって孤独を経験しやすく、抑鬱や不安のリスクを抱えている<sup>11)</sup>。高齢者の健康の判断が、高齢者が身体的能力、薬の使用だけでなく、ネガティブな気分によって健康を判断しており、自立には肯定的気分がより強く影響していた<sup>12)</sup>ことから80歳以上の高齢女性の健康において心理的安定を図るセルフケアの重要性が示唆された。

安寧の概念が多様であることから、文献検討による概念検討を試みた研究<sup>13)</sup>によれば、安寧は次の6つの局面からなると報告した。それは①その人自身とその人の過去の人生を肯定的に評価することによる自己受容、②他者との肯定的な関係、③自己決定あるいは自律の感覚、④自分の人生や周囲の環境を調整する能力を持ち環境を制御する存在であること、⑤自分の人生に意味と目的を持っていること、⑥ひとりの人間として発達し続ける又は個人的成長の感覚、である。この6つの局面を今回得られ

た研究結果と照合すると、自己受容と他者との肯定的関係については、80歳以上の高齢女性の日常生活において同様に価値が置かれていた。直接的に環境をコントロールするというよりも、むしろ内的に自分の精神や行いを善く保つことに意味や目的を持ち、そのことによって自分や家族に寄与することに価値が置かれていることが示唆された。このことをローカス・オブ・コントロールという視点から考察すると、外的ローカス・オブ・コントロールより、内的ローカス・オブ・コントロールに価値をおいた様相を示していると捉えられた。老年期における様々な心理的負荷の生じるライフイベントに対して内的ローカス・オブ・コントロールはより有効であるが、外的ローカス・オブ・コントロールは負の影響を及ぼす<sup>14)</sup>と指摘されている。本研究で明らかとなった地域で暮らす80歳以上の高齢女性のセルフケアは、内的ローカス・オブ・コントロールを自然と選択し、自己の心理的安寧を促進するセルフケアを行うことによって健康を維持していると捉えられた。

## 2. 80歳以上の高齢女性にとって望ましいライフスタイルと地域の文化規範

日本の1地域とタイの2地域におけるフィールドワークと研究参加者の語りから、80歳以上の高齢女性にとって望ましいライフスタイルが、地域の文化規範と深く結びついて形成されていることが明らかになった。そして、その文化規範の違いによって望ましいライフスタイルそのものは非常に異なる様相を示し、活動と休息に関する意味づけ、他者の世話になることの意味づけに関しては、むしろ相反する価値観を有していることが明らかとなった。しかしながら、地域で暮らす80歳以上の高齢女性は、それぞれの文化規範にのっとった望ましいライフスタイルに適応し、日々の暮らしで成り立たせることで、尊敬される個人として認められるような生活を送ろうとしていることは共通していた。

エイジング研究の広範な文献検討の報告によれば、効果的なコーピングと適応、安寧、サクセスフルエイジング、心身の健康のような概念に関する今後の研究では、文脈の中で何が「よい」「道徳的」「健康的」と捉えられているのかに関して分析する必要があることが指摘されている<sup>15)</sup>。本研究において、地域に暮らす80歳以上の高齢女性のセルフケアとライフスタイルを検討するにあたって、フィールドワークと面接で、彼女らがどのような価値観や信念をもって生活をしているのかを理解することは不可欠なことであった。研究参加者らは客観的な身体機能で健康や安寧を判断するのではなく、その土地の文化規範のなかで尊敬される行為を行うことで心理的な安寧を維持

しようとしていた。今回の研究参加者は、このような価値観に適応し実践する活力のある者がほとんどであったが、保健医療福祉の観点からすれば、地域の文化規範に適応することを望まない、したくても出来ない人びとの存在を見逃してはならない。今後の研究では、地域の文化規範に沿うことが困難な後期高齢女性に関する、ライフスタイルやセルフケアに関する研究が必要になるだろう。

### 3. 本研究の限界

本研究は日本とタイの3地域での民族誌学的アプローチを用いてデータ収集を行った。それぞれの地域文化に詳しい研究者や研究協力者の助けを得て研究遂行した。実際のデータ収集と分析のプロセスでは、それぞれのフィールド地域において高齢者が話す独特のその地域その世代ならではの語り言葉があった。本研究ではデータを熟読し、研究者間で分析内容を議論し、結果内容のスーパーバイズを受け、内容の妥当性を高める努力をしたが、研究の限界として語り手の含意を十分に解釈できているかがあげられる。

## VI. 結語

本研究は、日本とタイの地域に暮らす80歳以上の高齢女性の日常生活におけるセルフケアを促進する能力の探求と、彼女らのライフスタイルとセルフケアの特徴を記述することを目的に、民族誌学的アプローチを用いて探求を行った。その結果、日本のフィールドでは生産的存在と共同体活動への参加に価値が置かれ、出来る限り人の世話にならないで生活したいという願いのもとで働く場を生活の中に保持するライフスタイルが形成され、生活の中で自然と身体を動かす習慣を維持し、心理的安定を促す機会が日常生活に自然と組み入れられているセルフケアの特徴が認められた。タイのフィールドでは、仏教を信仰する行為は自分と家族に健康と成功とよい未来を導くという信念と、老いた者が休息をとるのはごく自然なことだという前提が認められた。彼女らのセルフケアは無理な活動はせず、休息を十分にとることであり、心理的安定を促す機会が日常生活に自然と組み入れられている特徴があった。80歳以上の高齢女性のセルフケアにおける心理的安寧を図ることの重要性と、彼女らにとって望ましいライフスタイルのあり方が地域の文化規範によって深く影響を受けていることが明らかになった。

## 謝辞

本研究にご協力いただいた全ての方々に深く感謝申し上げます。なお、本研究は平成14年度三重県立看護大学学長研究費の助成を受けて実施した。

## 文献

- 1) 厚生労働省大臣官房統計情報部：日本人の平均余命平成18年簡易生命表，  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life06/index.html>, 2007. 11. 22
- 2) WHO Kobe Center：Active Life-Positive Aging, 6-11, 1999.
- 3) Stanley M, Cheek J：Well-being and older people. A review of the literature, *Canadian journal of occupational therapy*, 70 (1)：51-59, 2003
- 4) 大森純子：高齢者にとっての健康：『誇りをもち続けられること』農村地域におけるエスノグラフィーから，*日本看護科学会誌*, 24 (3)：12-20, 2004
- 5) Dean K: Self-care components of lifestyles: the importance of gender, attitudes and the social situation, *Social science & medicine*, 29 (2)：137-152, 1989
- 6) Orem DE, Taylor SG, Renpenning KM：Nursing：concepts of practice (6th edition), 43-53, Mosby, Inc., St. Louis, 2001
- 7) 佐藤郁哉：フィールドワークの技法, 285, 新曜社, 東京, 2002
- 8) Muecke MA：On the evaluation of ethnographies, In "Critical issues in quantitative research methods" ed Morse JM, 187-209, Sage, CA, 1993.
- 9) Larson R：Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans, *journal of gerontology*, 33 (1)：109-125, 1978
- 10) Alexopoulos GS：Depression in the elderly, *The Lancet*, 365：1961-1970, 2005
- 11) Bigby C：Aging with a lifelong disability, 87, Jessica kingsley Publishers, London, 2004
- 12) Benyamini Y, Idler EL, Leventhal H, Leventhal EA：Positive affect and function as influences on self-assessments of health：expanding our view beyond illness and disability. *Journal of Gerontology：Psychological Sciences*.55B (2)：107-116, 2000
- 13) Ryff CD：Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57：1069-1081, 1989

- 14) AldwinCM, Gilmer DF : Health, illness and optimal aging, Sage, London, 2004
- 15) Bengtson VL, Warner K : Handbook of theories of aging, 234-241, Springer Publishing Company, Inc., New York, 1999