

【原著】

高齢期女性が生涯で習得した生活技能と継続による効用 —フォーカス・グループ・インタビューから—

木立るり子*¹ 柳谷咲希*² 萬谷友理*³ 渡邊彩乃*⁴
北嶋結*¹ 大津美香*¹ 米内山千賀子*¹ 日景弥生 *⁵

(2017年6月15日受付, 2017年8月31日受理)

要旨: 本研究の目的は、高齢期になって役に立っている生活技能が何か、そしてそれはいつ頃どのようにして習得したか、それを継続することによる利点があるかについて、女性の視点から、地域差も含めて明らかにすることである。第一次産業が中心であった町および地方都市の2ヵ所で、心身に特段の不具合がない35名の高齢者を対象にフォーカス・グループ・インタビューを実施した。質的に分析した結果、【子どものときからの生業の手伝いで習得した】【子どものときから家庭の役割の中で習得した】【学校では家庭で習得する以外の生活技能を教わった】【大人になってからの生活のなかで技能を修得した】【過去の生活のなかで覚えた知恵や工夫は今に活かされている】の5カテゴリーが抽出された。幼少時から各家庭や学校で習得した生活技能は高齢期になっても役立っていることが明らかになり、それらの生活技能の継続使用は、介護予防の観点から重要であることが示唆された。

キーワード: 高齢者, 生活技能, 介護予防, フォーカス・グループ・インタビュー

I. はじめに

1985年以降わが国では高齢化が急速に進み、認知症高齢者数、高齢者夫婦のみの世帯、独居高齢者の世帯割合が増加している¹⁾。厚生労働省は認知症予防、介護予防を強化すると共に、健康日本21では健康寿命の延伸を目標に掲げている²⁾。介護予防に関する先行研究では、家事などで身体活動時間を維持することで多くのエネルギーを消費し、認知機能低下を予防できる可能性が示唆されている³⁾。また、高齢者の身体活動量の大部分を家庭内活動（家事、庭の手入れ、保育や介護など）が占めていることや、家庭内活動量の多い高齢者の方が、家庭内活動量の少ない高齢者に比べて下肢の機能が保たれているという結果も報告されている⁴⁾。これらのことから、家庭内活動を継続することは介護予防の一因となり得ると考えられる。

戦前もしくは戦後数年までの間に生まれた現在の高齢

者は、機能的合理的な生活形態になった現在も、心身に不具合を生じていない間は、子どもの頃に習得した生活技能を続けていると考えられる。これらの技能が、生涯のどの時点で習得されて今に活かされているのかを明らかにすることで、高齢者の知恵を地域で活用しつつ、これから高齢期に差しかかる人々への介護予防対策につながる。

そこで本研究は、高齢期になって役に立っている生活技能が何か、そしてそれはいつ頃どのようにして習得したか、それを継続することによる利点があるかについて、女性の視点から、地域差も含めて明らかにすることを目的とする。

なお、本論文でいう「生活技能」とは、人が地域社会で自立して円滑に生活するための生活技能のことをいう。自立して円滑な生活を営むためには、身支度や整容、食事、料理や掃除などの家事、修繕・創作に関わる基本的な技能から生業までが含まれる。研究参加者への依頼時には、生活技能の例を挙げて説明し、どこまでを含めるという制限はせず、参加者の認識している生活技能をそのまま取り上げた。

II. 対象と方法

1. 研究参加者

本研究の参加者は、心身に特段の不具合が無く自立して生活している高齢者で、研究参加に同意した35名であった。第一次産業が中心であったA町の参加者は21名、地方都市・観光都市・学園都市であるB市の参加者は14名であった。年齢では、65歳未満の者（60歳1名、64歳1名）が含まれ、調査前に推薦者から研究者に確認があった。通常、法律や統計上では65歳以上が高齢者とされるが、日本老年

*1 弘前大学大学院保健学研究科

Hirosaki university Graduate School of Health Sciences

〒036-0000 青森県弘前市本町 66-1 TEL:0172-33-5111

11-1, Honcho, Hirosaki-shi, Aomori, 036-8564, Japan

*2 生協さくら病院

Seikyo Sakura Hospital

〒030-0131 青森県青森市問屋町 1-15-10 TEL 017-738-2101

1-15-10, Ttonya-machi, Aomori-shi, Aomori, 030-1131, Japan

*3 北海道大学病院

Hokkaido University Hospital

〒060-8648 札幌市北区北 14 条西 5 丁目 TEL: 011-716-1161

Kita 14, Nishi 5, Kita-ku, Sapporo-shi, Hokkaido, Japan, 060-8648, Japan

*4 健和会 柳原リハビリテーション病院

Yanagihara Rehabilitation Hospital

〒120-0022 東京都足立区柳原 1-27-5 TEL: 03-5813-2121

1-27-5, Yanagihara, Adachi-ku, Tokyo-to, 120-0022, Japan

*5 弘前大学大学院教育学研究科

Hirosaki University Graduate School of Education

〒036-8560 青森県弘前市文京町 1 TEL: 0172-39-3939

1, Bunkyo, Hirosaki-shi, Aomori, 036-8560, Japan

学会・日本老年医学会では、高齢者に関する区分の変更を提言⁵⁾しており、定義は一概ではない。本研究目的に照らせば、年齢の幅により時代背景の違いは考えられたが、フォーカス・グループ・インタビューであることから、その人の生活歴や時代背景だけが浮き彫りになることはないかと判断し、研究参加者に含めた。

2. 調査方法

調査方法は、テーマを設定したフォーカス・グループ・インタビュー法により行った。

調査手順を述べる。

①A 町地域包括支援センターの保健師を通じて、A 町の参加同意を得た後、A 町が主催する高齢者サークルのメンバーから研究参加者を募集してもらった。研究参加者 5~6 人を 1 グループとして 4 グループを設定し、サークル活動の後に調査時間を設定した。そして、各グループにそれぞれの個室に分かれてもらい実施した。各グループには研究の趣旨を理解している 1~2 名のファシリテーターが入った。ファシリテーターは、研究者か A 町地域包括支援センターのスタッフである。

②B 市にあるデイサービス 1 ヲ所の管理者の協力同意を得た後、デイサービス利用者の中から研究参加者を推薦してもらった。研究参加者 4~5 名を 1 グループとして 3 グループを設定し、日をかえて調査を実施した。各グループには研究の趣旨を理解している 1~3 名のファシリテーターが入った。ファシリテーターは、研究の趣旨を理解している研究者および B 市デイサービス管理者である。

フォーカス・グループ・インタビューのテーマは、「高齢になって生活を送るうえで必要だと思われる生活技能や知識は何か、それは生涯発達段階の中でいつごろ、どのようにして習得できたのか」とした。

インタビュー時間は 1 時間程度とし、許可を得て IC レコーダーに録音した。

調査は、A 町では 2013 年 9 月に、B 市では 2014 年 9 月に実施した。

なお、フォーカス・グループ・インタビュー法とは、グループダイナミクスを応用した質的な情報把握の方法で、単独インタビューでは得られない幅広い情報内容を引き出すことができるとされる⁶⁾。誰かの発言をきっかけに話題がつながり広がっていく事がグループダイナミクスの長所であり、参加者同士で 1 時間という間、話題が連続していくために有用な方法であると考えた。

ファシリテーターの役割は、参加者からの自由な発言を促すために必要以上に介入しないことが原則であるが、以下のような場合はデータの偏りが危惧されるため、促しなどの対応をした。

①当該グループのなかの中心的参加者次第で話題がそれたり、中心的参加者の経験の語りに偏りがちになったりした場合

②発言しない参加者の存在、特に女性グループの中での男性の発言が少ない場合

また、グループを複数設定したのもデータの偏りへの対応策である。

3. 分析方法

IC レコーダーに録音した内容を逐語録にし、「いつどのように習得した生活技能が今の生活に活かされているか」の観点から解釈してラベルとし、類似の解釈をまとめて抽象化した(サブカテゴリー・カテゴリー)。また、解釈と抽象化の妥当性を確保するために、研究者間で合意するまで検討した。

4. 倫理的配慮

研究の趣旨について研究参加者に文書と口頭で説明し、録音した内容を含め参加者の秘密の厳守と匿名性、研究に対する承諾をいつでも撤回・辞退できることを伝えた。また、インタビューの内容は誰が何を話したかという連結ができないよう処理するため個人情報保護されることを説明し、署名で参加同意を得た。本研究は、弘前大学大学院医学研究科倫理委員会の承認を得て行った(整理番号: 2013-056)。

III. 結果

A 町の研究参加者 21 名は、64~90 歳、平均年齢は 81.2±5.8 歳で、対象者のうち 19 名が後期高齢者、男性は 2 名であった。B 市の研究参加者 14 名は、60~89 歳、平均年齢は 81.2±8.5 歳で、参加者のうち 11 名が後期高齢者、男性は 1 名であった。

分析の結果、A 町参加者のデータは 204 個のラベルから 17 個のサブカテゴリーに、B 市は 146 個のラベルから 23 個のサブカテゴリーに集約され、合わせて 5 つのカテゴリーに抽象化された。カテゴリー名は、1【子どものときからの生業の手伝いで習得した】、2【子どものときから家庭の役割のなかで習得した】、3【学校では家庭で教わる以外の生活技能を教わった】、4【大人になってからの生活の中で技能を習得した】、5【過去の生活の中で覚えた知恵や工夫は今に生かされている】であった。以下、カテゴリー別に述べる。カテゴリーを【 】、サブカテゴリーを〈 〉、参加者の発言を「 」で示す。表 1 にすべてのカテゴリーの一覧を示した。

1. 【子どものときからの生業の手伝いで習得した】

子どものときから生業の手伝いをして生活技能を習得したという内容で、このカテゴリーの A 町参加者によるラベル総数は 39 個、B 市は 40 個であった。

37 個と最もラベル数が多かった〈家の農作業を手伝ううちに自然に覚えた〉では「上の兄弟がやっているのを見て覚えた」、「親のを見て自然に覚えた」、「実家が農家だった

表 1. 高齢期に必要な生活技能や知識の習得に関するカテゴリー一覧

カテゴリー	サブカテゴリー	ラベル例	ラベル数	
			A町	B市
カテゴリー1 子どもの時からの 生業の手伝いで習 得した	家の農作業を手伝ううちに自然に覚えた	上の兄弟がやっているのを見て覚えた。 親のを見て自然に覚えた。	17	20
	幼少時から家業の手伝いをした	実家は染物屋と洗濯屋だったので、洗い張り や火を焚いて湯を沸かすの手伝った。	5	15
	子どものとき家の手伝いが普通であった	みんなやるのが普通だった。	10	0
	子どものとき親から生活技能を教わった	親から生活技能を教わることが多い。 親の職業でも教わることは違う。	7	0
	幼少時は自給自足だった。	畑で採れるもので生活した。昔は食べ物は自 分で作った。	0	5
		計	39	40
カテゴリー2 子どものときから 家庭の役割のなか で習得した	昔は兄弟が多く、上が下の面倒を見るのが当 たり前だった	兄弟は7-8人が普通だった。兄弟の面倒を見 ていた。	17	5
	子どもたちは家事や子守りの手伝いをさせ られた	10時には学校を早引きして田んぼに行き、兄 弟にミルクを与え、ご飯の支度をしていた。	5	12
	昔は子どものうちからいろいろな経験をし る中で自然に覚えていた	染物、鉛筆削り、編み物など誰に教わるでも なく自然に覚えていた。	16	0
	料理は母親が姑に習った	母親を見よう見まねで料理を学んだ。	0	5
	裁縫は母親に習った	母親の見よう見まねで裁縫を覚えた。	0	4
	親の家事を幼少時から見て身につけた	親のやっている姿を見て自分のものにした。	0	6
	家事は母親など家族から教わった	家事は実家にいたとき習った。	0	5
今では使われない生活技能が当たり前に使 われていた	昔は洗い張りをしていた。蒔ストーブの蒔の 準備をした。	0	5	
兄弟を手本に家の手伝いをした	姉がやっているのを見様見真似でやった。	0	2	
		計	38	44
カテゴリー3 学校では家庭で習 得する以外の生活 技能を教わった	裁縫は学校で習った	昔は裁縫の細かい技術も学校で教えていた。	10	3
	昔はそろばんを使って計算するのが当たり 前だった	そろばんは学校で習った。全部そろばん で計算した。	0	4
	今と違った授業や教え方だった	男性は大工仕事で、裁縫などはやらなかった。	9	0
	学校では戦時中 の手伝いをした	戦時中は学校で芋ほりをした。	0	2
		計	19	9
カテゴリー4 大人になってから の生活の中で技能 を習得した	裁縫は村のおとなに習った	村で裁縫を教えているところで習った。	0	6
	裁縫の技術は自分なりに習得した	原型を真似て足袋を縫った。 裁縫は本で覚えた。	0	5
	料理は勤め先で習った	病院で飯炊きとして働いた時に覚えた。 奉公先で料理して覚えた。	0	8
	料理を覚えられる環境にあった	未婚の女子会(処女会)で料理を覚えた。 寮の当番で飯炊きを覚えた。	0	4
	料理や裁縫は中学校卒業後に習った	中学校卒業後、働きに出てから習った。	0	3
	年配者から学ぶことは多かった	自分から聞かなくても子育ての仕方を年寄 りが親切に教えてくれた。	0	4
		計	0	30
カテゴリー5 過去の生活の中 で見て覚えた知恵 や工夫は今に活か されている	農作業を続けてきた経験が今でも役立っ ている	現在は若者の農業や家事を手伝いながら、自 分たちが食べられるくらいの野菜を作る。 若い人にできないことができる。	16	3
	裁縫はこれまでも今の生活でも役立っ ている	小さいときからやっているため裁縫は習慣 のようになっていた。	20	18
	調理器具は昔と違うが親に教わり料理をし てきた経験が今の生活に活かされている	これ覚えてて良かったなと思うものは漬物の やり方。	18	2
	昔からの経験が今の幸せな生活につなが っている	ずっとやってきたから今でも出来る。やっ てこないと出来ない。	20	0
	昔と生活の様子は変化した、昔からの経験 が役立っている	今の生活で役立っていて必要だと思うもの は、特に、炊事・掃除・洗濯。	17	0
	家事は女性に欠かせない役割で、歳をとっ ても続けている	女性に家事は必要である。針仕事や料理は歳 をとっても行っている。	8	0
	学校で教わったことは今でも役立っ ている	小学校の先生から教わったことで今も役立 ていることはたくさんある。	6	0
	親から教わったことの影響は大きい	今の生活で役立っているものはほとんど親 から教わっている。	3	0
			計	108

ため、働かなければならなかった」などの内容が含まれた。

次にラベル数が多かったものとして、〈幼少時から家業の手伝いをした〉で、「実家は染物屋と洗濯屋だったので、洗い張りや火を焚いて湯を沸かすのを手伝った」「炭焼きを手伝った」などの内容を含む 20 個のラベルが抽出された。なおこの中には、手伝わなかったという逆説の語りも希少なが含まれている。

〈子どものとき家の手伝いが普通であった〉は A 町のみ「みんなやるのが普通だった」などが含まれた。〈子どものとき親から生活技能を教わった〉は A 町のみ「親の職業でも教わることは違う」など 7 個のラベルが含まれた。〈幼少時は自給自足だった〉は B 市のみ、「昔は食べるものは自分で作った」などの内容を含む 5 個のラベルが含まれた。

このカテゴリーでは、生業による違いはあるが、家族がやっているのを見ながら生業、特に農作業を自然に身につけていったこと、現在の高齢者は子どものときから生業の手伝いをするのが当たり前であり、今では使われないその時代特有の生活技能が使われていたこと、地域特有の自給自足の生活があったことが示され、その手伝いの中で自然に技能を身につけたことが示された。

2. 【子どものときから家庭の役割のなかで習得した】

このカテゴリーのラベル総数は A 町の 38 個、B 市 44 個で、「兄弟が 7~8 人が普通だった」時代の年長者やジェンダー役割に関するものであった。

〈昔は兄弟が多く、上が下の面倒を見るのが当たり前だった〉は子守りに関連するサブカテゴリーで、「兄弟の面倒を見ていた」など A 町 17 ラベル、B 市 5 ラベルであった。手伝わなかったという逆説のラベルも含まれた。

〈子どもたちは家事や子守りの手伝いをさせられた〉のラベル数は A 町 5 ラベル、B 市 12 ラベルで、「兄弟にミルクを与え、ご飯の支度をしていた」などの内容であった。

家事全体的なサブカテゴリーとして、〈昔は子どものうちからいろいろ経験をする中で自然に覚えていた〉が A 町 16 ラベルであった。

子守り以外では、〈料理は母親か姑から習った〉〈裁縫は母親に習った〉〈親の家事を幼少時から見て覚えた〉〈家事は母親など家族から教わった〉が、B 市参加者から抽出された。また、親ではなく〈兄弟を手本に家の手伝いをした〉もあった。〈今では使われない生活技能が当たり前に使われていた〉 B 市 5 ラベルであった。

このカテゴリーでは、本研究参加者のほとんどが女性であったことから、主に家庭で習得した家事、その中でも幼少時から家事の手伝いや年長者が下の者の世話をすることは当たり前であり、見よう見まねで手伝いながら自然と身に付けたことが示された。

3. 【学校では家庭で習得する以外の生活技能を教わった】

このカテゴリーのラベル総数は A 町の 19 個、B 市の 9 個で、学校で教わったことの内容であった。学校で習った

生活技能として挙げたのは、裁縫、そろばん、男性は大工仕事などであった。〈裁縫は学校で習った〉、〈昔はそろばんを使って計算するのが当たり前だった〉〈今と違った授業や教え方だった〉〈学校では戦時中の手伝いをした〉が抽出された。学校では家庭で習わない生活技能を教わっていること、女性が多かったことから裁縫が多く挙げられた。

4. 【大人になってからの生活のなかで技能を習得した】

このカテゴリーのラベル総数は B 市のみ 30 個であった。

〈裁縫は村のおとなに習った〉〈裁縫の技術は自分なりに習得した〉のサブカテゴリーがあり、カテゴリー 3 における〈裁縫は学校で習った〉と矛盾するが、学校で習ったのは裁縫の基本であると推察される。

料理に関しても、小さいころから家庭内の役割をとりつつかまどでご飯を炊くようなことは日常的に行ってきたとしても、家庭内を越えて〈料理は勤め先で習った〉、〈料理を覚えられる環境にあった〉というように、中学卒業後の習得であることがわかる。

このカテゴリーでは、本研究の参加者がほとんど女性であったことから、料理や裁縫などに関する内容が主になり、それらの技術は年輩者から学んだり、自分なりに工夫して習得したりしたことが示された。また、料理や裁縫は中学校卒業後に習った人もおり、幼少時以外の習得時期がみられた。今では使われない生活技能も使われていたことが明らかになった。

5. 【過去の生活の中で覚えた知恵や工夫は今に活かされている】

A 町の 108 ラベル、B 市の 23 ラベルがこのカテゴリーに含まれた。これまで抽出された生活技能である農作業、裁縫、料理は、これまでも、そして今も役に立っているという内容であった。全般的な内容として、親から教わったにしろ学校で習ったにせよ、その後の生活で大いに役に立ったという内容であり、役に立たなかったという語りは全くなかった。生業としての農業は引退しても、「自分たちの食べる分は自分で作る」や「若い人にはできないことができる」といった自信を含んだ語りはみられたが、具体的にどの技法がどのように役立っているのかの語りは得られず、包括して役に立っていることが語られた。また、このカテゴリーでは A 町のラベル数が多かった。

IV. 考察

抽出されたカテゴリー 1~4 は、高齢者が生活技能を習得した時期、習得の方法に関してであり、最後のカテゴリー 5 は、このようにして習得した技法は、これまでの生涯の中で役立ち、高齢になっても役に立っていることが示された。

なお、本研究参加者のうち男性は 3 名のみであったことから、本結果から高齢期に必要な生活技能として論じることの妥当性について述べておきたい。男性にかかわる生活

技能としては炭焼きや農作業という生業の手伝い、大工仕事といった力仕事であった。これらは男性参加者が自発的に語った内容というよりは、ファシリテーターに促されて同意した発言もあったが、むしろ女性が語った男性の役割であった。これは、男性がそこに存在していることにより想起された女性の意見であり、結果的に少ない参加者であったとはいえ、男性の参加も求めたことは妥当であったと考える。また、本研究は、性別の視点の違いを論じるのが目的ではないため、女性の視点から語られた男性の生活技能も含めるのは可能と考える。しかしながら、ジェンダー規範が強かった戦前生まれ世代における「高齢期に必要な生活技能」として一般化するためには、今後、男性の視点からのデータを得る必要があるだろう。

1. 高齢者が生活技能を習得した時期

本研究の参加者の多くは後期高齢者であり、戦時もしくは戦後すぐの時期に幼少の頃から学齢期までを過ごした。生活技能習得の過程は戦争や貧困などの時代背景と関連させて語られ、家庭において幼少期から必要に迫られて生活技能を教わり、社会で生活するための技能を子どもの時から当たり前のこととして行っていたことが明らかになった。

本研究は、一次産業を中心とする町と地方都市に在住する高齢者を対象に実施した。地方都市在住参加者の出身地のほとんどが地方都市でなかったため、必要な生活技能として主に料理や裁縫、農作業が挙がり、第一次産業が中心であった地域の結果と大きな差異はなかった。しかし地方都市在住の参加者は、料理や裁縫を中学校卒業後、就業や結婚を機に習得したというように、習得時期の違いが認められた。村や町部から就業や結婚を機に市部に移った高齢者の特徴である可能性がある。就業先や嫁ぎ先ではそれまでの生家で習ったやり方とは異なるため、新たに習ったという認識で語られたと推察される。

2. 高齢者が生活技能を習得した方法

現代の高齢者がどのようにして生活技能を習得したかについては、前述のように幼少時から家庭の中で自明のこととして習得し、学校では家庭で教えられる以外の生活技能を教わっていたことがわかった。家庭では家事だけでなく、各家庭の生業にも幼少時から参加して習得していた。ラベルの中には洗い張りや水汲み、薪の準備や釜での米炊きなどに関するものも挙がり、現在ほど文明の利器に依存しない、必須となる生活技能が多かったことが示された。参加者は、必要に迫られてそれらの生活技能を習得したり、家庭で生活するうちに自然と身に付けていったりしたことがわかる。

3. 高齢者が習得してきた生活技能を継続使用する意義

習得した生活技能は、行なうのが当然の日常の仕事であったため、高齢期になっても心身の不調がなければ継続されていくと考えられる。研究参加者らは、貧しく苦勞を

してきた経験から習得したものや、家庭・学校で教わった生活技能をその後の生活で活用でき、今でも継続できていると肯定的にとらえていた。家電製品の普及にともないやなくなった生活技能もあると思われるが、長年当然のこととしてこなしてきた日常の仕事は、高齢期になっても心身の不調がなければ継続可能である。

ここからは継続の効用について考えてみたい。農作業を継続している高齢者において、加齢に伴う新体力テストの得点減少が少なかった⁷⁾ことや、若い時からの食事作りの習慣が大切で、調理技術が高齢者の食生活を支える要因である⁸⁾こと、女性独居高齢者の食生活がそれまで培ってきた知識や経験の活用を基盤に成り立っている⁹⁾ことが報告されている。さらに、普段から家事や仕事などを行っている高齢者は加齢による認知機能低下が生じにくい³⁾とされる。これらを踏まえると、高齢者が培ってきた生活技能を継続して使用していくことは、結果として認知症予防及び介護予防につながる一面があると考えられる。高齢になっても自立した生活ができる程度の生活技能を継続することは、住み慣れた自宅でできるだけ長く生活するための、簡便で有用な方法であると考えられる。

核家族化が進み高齢者との関係が希薄化し¹⁰⁾、高齢者が行う家事も、かつてのような孫の世話や3世代家族のために行う機会は減少し、配偶者や未婚の子どものために行う家事が多くなっている事が報告されている¹¹⁾。このように世代間の生活技能の伝承を受けにくくなっているとしても、生活技能を継続して使用していく事は、次世代に「見せる」ことで伝承していく意義があり、そうすること自体が対人社会的な維持につながり、ひいては介護予防にも寄与できる可能性もある。

本研究結果から男性にとって必要な生活技能は明らかにならなかったが、女性とは異なるとしても何らかの生活技能を継続していくことは、介護予防上の有用性を否定できない。同居の主な介護者を性別にみると、男性 30.6%、女性 69.4%と増加している¹²⁾。日本社会の含み資産とされてきた、家庭内の女性が介護すべきという家族規範は希薄化し¹³⁾¹⁴⁾、男性が介護することも近年では珍しくなくなった。また、長期的にみれば、我が国の結婚観は、「必ずしも結婚する必要はない」が「結婚するのが当たり前だ」を大きく上回っており¹⁵⁾、生涯未婚の人が増える。すなわち、今後の社会像として、誰もが介護する／される立場になりうるし、独居高齢者となる可能性も視野に入れ、介護予防を主体的に実施することが重要となる。

長寿社会になった今日、介護の社会化が浸透し多様なサービスを受けられることから、基本的な生活技能を個人が習得していなくても生活は可能である。それでも、生涯のなかで習得した生活技能を活用し継続するのは、介護予防上重要な対策のひとつであると考えられる。

V. 結論

高齢期になって役に立っている生活技能が何か、そしてそれはいつ頃どのようにして習得したか、それを継続することによる利点があるかについて、女性の視点から、地域差も含めて明らかにすることを目的に、35名の高齢研究参加者にフォーカス・グループ・インタビューを実施した結果、以下の結論が得られた。

- 1 高齢者が必要だと思う生活技能や知識は、主に料理や裁縫、農作業に関するものであった。料理や裁縫は幼少時や中学校卒業後に親や年配者に学び、農作業は幼少時から家庭で習ったり日常的にこなしてきたりして習得した。
- 2 第一次産業が中心であった町と地方都市の結果を比較すると、料理や裁縫を就労や結婚を機に習得したことが市部に移った高齢者の特徴である可能性が考えられた。
- 3 幼少時から習得した生活技能は、高齢期になっても変わらずに役立っていることが明らかになり、それらの生活技能の継続使用は、介護予防の観点から重要であることが示唆された。

研究の限界

研究参加者35名中32名が女性であったこと、市部で生まれ育った参加者が少数であった点では、一般化には限界があると考えられる。

謝辞

研究参加者の皆様および、研究遂行に協力してくださったA町地域包括支援センター、B市デイサービスセンターの代表者に厚く感謝申し上げます。

利益相反

本研究は、科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）基盤研究C「次期学習指導要領改訂に向けた衣生活に関する学習内容の検討」（課題番号：25350038、代表者：日景弥生）の研究分担として実施しました。また、平成25年度および平成26年度の弘前大学保健学研究科看護学専攻卒業研究として実施した研究を修正したものです。本研究実施にあたり、開示すべき利益相反は存在しません。

引用文献

- 1) 厚生労働省：65歳以上の者のいる世帯の状況、
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/1-2.html> (2014-11-17)
- 2) 厚生労働省：健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料、
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf

(2014-12-15)

- 3) 李成喆, 西田裕紀子, 他: 地域在住高齢者の身体活動と認知機能に関する縦断的研究. 日本未病システム学会雑誌. 18(2): 39-42, 2012.
- 4) 角田憲治, 辻大士, 他: 地域在住高齢者暇活動量, 家庭内活動量, 仕事関連活動量と身体機能との関連性. 日本老年医学会雑誌. 47(6): 592-600, 2010.
- 5) 日本老年医学会: 高齢者に関する定義検討ワーキンググループ 報告書,
http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20170410_01_01.pdf (2017-08-03)
- 6) 安梅勲江: ヒューマンサービスにおけるグループインタビュー法. 東京: 医歯薬出版株式会社, 2001; 1-10.
- 7) 原田智美, 野田美保子, 他: 青森県 A 町在住高齢者の運動習慣および農業従事者の状況と体力との関係. 保健科学研究. 1: 113-123. 2011.
- 8) 武山清子, 鈴木道子: 一人暮らし後期高齢者の食生活を支える諸要因. 栄養学雑誌. 71(3): 112-119, 2013.
- 9) 岡村絹代: 過疎地における女性独居高齢者の食生活の構成要素. 介護福祉学, 19(1): 16-15, 2012.
- 10) 厚生労働省: 第1章高齢者を取り巻く現状と課題. 厚生労働白書-活力ある高齢者像と世代間の新たな関係の構築. 14-36, 2003.
- 11) 松村祥子: ライフサイクルと家事技能 高齢者と家事. 作業療法ジャーナル. 26(10): 749-754, 1992.
- 12) 厚生労働省: 平成22年国民生活基礎調査の概況 IV 介護の状況 3. 主な介護者の状況,
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/4-3.html> (2017-05-20)
- 13) 国民生活センター: 家族介護者の現状.
http://www.kokusen.go.jp/wko/pdf/wko-201501_05.pdf (2017-05-20)
- 14) 水上喜美子, 赤澤淳子, 小林大祐: 三世同居意識と家族規範意識に関する研究—世代と家族形態からの検討—. 仁愛大学研究紀要 人間学部篇, (8), 45-52, 2009
- 15) NHK 放送文化研究所: 日本人の意識変化の35年の軌跡(1),
<https://www.nhk.or.jp/bunken/summary/yoron/social/030.html> (2017-05-20)

【Original article】

**The useful life skills during the elderly period and utility by using
- by focused group interviews of the Japanese elderly persons-**

RURIKO KIDACHI*¹ SAKI YANAGIYA*² YURI YOROZUYA*³
AYANO WATANABE*⁴ YU KITAJIMA*¹ HARUKA OTSU*¹
CHIKAKO YONAIYAMA*¹ YAYOI HIKAGE*⁵

(Received June 15, 2017 ; Accepted August 31, 2017)

Abstract: The purpose of this study is to clarify useful life skills and their acquisition process during advanced aging by elderly people. Thirty-five healthy elderly people participated in a focus group interview. Participants lived in town A, where primary industries were the main occupation, or local city B. We converted the audio data to text data and a qualitative analysis revealed five categories: “help with the family from childhood,” “housework role division of labor from childhood,” “life skills learned through technical work at school,” “life skills learned in life as an adult,” and “wisdom obtained by learning modeled throughout life.” The life skills and wisdom of elderly persons were primarily obtained from childhood; however, these remained useful throughout life and suggest possible additions to the practice of care prevention.

Keywords: elderly person, Life skills, care prevention, focused group interview