琉球大学学術リポジトリ

健康長寿者の生活史に関する研究：地域交流と伝統行事への参加

メタデータ	言語:
	出版者: 琉球大学教育学部
	公開日: 2021-04-20
	キーワード (Ja):
	キーワード (En): Healthy longevity, Eating habits, Ikigai, Reason for living, Traditional events, Local events
	作成者: 下地, 敏洋, 石川, 清和, 砂川, 直子, 森田, 侑希, Shimoji, Toshihiro, Ishikawa, Kiyokazu, Sunagawa, Naoko, Morita, Yuki
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/48278

健康長寿者の生活史に関する研究

―地域交流と伝統行事への参加―

下地　敏洋*・石川　清和**・砂川　直子**・森田　侑希**

Life History from People with Good Health and Longer Life: Interchange with People in the Community and Participation into Traditional Events

Toshihiro SHIMOJI*, Kiyokazu ISHIKAWA**, Naoko SUNAGAWA**, Yuki MORITA**

Abstract

Background and Objectives: This article was to examine the relationships between people with good health and longer life and the actual situation of participating into the community and the traditional events.

Research Design and Methods: Thirty participants for this study were introduced by a medical doctor of a medical clinic. Thirteen men and 17 females participated, average age was 87,63. Fifty to 70 minutes interview for each participant was conducted by two interviewers including a nurse at their houses or the medical office.

Results: The results showed that people with good health and longer life tend to participate into community and traditional events positively and frequently. The results supposed that people with good health and longer life had many opportunities to meet and talk to family, neighbors, local people, etc.

Discussion and Implications: People with good health and longer life have positive attitudes toward themselves because they play important role in traditional events and tend to find their reasons for living. In addition, medical data, eating habits, *ikigai*, etc. should be examined to verify the validity and reliability related to this study.

Keywords: Healthy longevity, Eating habits, *Ikigai*, Reason for living, Traditional events, Local events

Ⅰ　はじめに

我が国の平均寿命は，女性87.45歳，男性81.41歳（2020年，厚生労働省）で，同時に健康寿命も延び，健康長寿者も増加傾向にある[1)]。そのような状況の中，健康長寿者の背景要因を明らかにすることは，高齢期を含む人生全般を通して，QOL（生活の質）の向上に示唆を与える上からも重要である。

大島（2015）は，健康に大切な要因として趣味，愛，運動の３要因，長寿に大切な要因として好奇心，バランスの良い食事，コミュニケーション，ゆとり，時間，運動の６要因を挙げている[2)]。

また，健康の不足要因として運動・ストレスをためない・生まれつき丈夫な体・医療技術の進歩の４要因，長寿の不足要因として健康･心の平安･経済的な余裕の３要因を挙げている。幸せ度の相

* 琉球大学大学院教育学研究科
** 沖縄県今帰仁診療所

関関係の比較では，健康度がr＝0.470，長寿度がr＝0.402となり，健康度が長寿度よりも相関関係が高くなっている[2)]。

ところで，健康長寿について，崎原(2002)は，「単に長命だというのではなく，健康で幸福な生活を重視し，生活や生命の質を考慮した長寿で，健康寿命である」と述べ，自立活動ができることも重視している[3)]。

沖縄県は，1995年８月18日，「世界長寿地域宣言」を行い，長寿県として国内外に宣言した。しかし，近年，他府県との比較では，沖縄県の平均寿命の延びが鈍化し，全国での順位は低下する傾向にある。その主な要因として，食事の欧米化等食生活習慣の変化及び運動不足等の影響が指摘されている。

そこで，その背景要因を明らかにするため，地域在住の健康長寿者に対して聴き取り調査を実施した。

今回の調査地区の今帰仁村は，沖縄県北部（名護市の隣村）に位置し，人口が9,451人（男:4,818人，女：4,633人），高齢化率（平成30年１月１日）は33.9％であり，19の字で成っている。総務省統計局の平成30年度国勢調査第１次基本集計結果（2018年）によると，今帰仁村在住の65歳以上の高齢者は2,857人（男1,374人,女性1,483人）で，総人口に占める割合は，30.23％である。100歳以上の高齢者は，32名（男５人，女27人，10万人当たり338.6人）である[4)]。

今帰仁村は昔から地域文化や伝統行事を行い，大切に継承してきた地域でもある。農業や漁業が盛んで，風光明媚で自然が豊かな村でもある。また，歴史的にも首里王朝の歴史や文化の影響を強く受け，考え方や言葉にそのことが色濃く残されている[5)]。

自然，文化，言語，歴史に沖縄の他の地域と比べて特徴があり独自の地域文化を形成している。例えば，「ムラ・シマにはそれぞれの歴史があり，そこに住んでいる一人ひとりの生活の営みが伝統あるシマの文化を形成する。各ムラ・シマは異なった集落や言葉（方言）を持ち，海神祭やタキヌ御願などの祭祀・豊年祭・エイサー・棒術・獅子舞・ハーリー」などがある[5)]。

今帰仁村では，現在においても多くの伝統行事や地域行事が行われており，高齢者が地域文化行動を行う機会に恵まれている。このように，食生活，運動に加え，高齢者の地域文化行動がその健康長寿に及ぼす多様な影響要因を取り出すのに十分な環境がある。

本研究の目的は，超高齢社会，情報化・グローバル化，物質的豊かさが進展する社会の中で，考え方，暮らし方，生き方に生涯を通して，健康長寿に影響を与え続ける地域行事と伝統行事への参加（地域文化行動）に焦点を当て，健康長寿者の口述よりその背景要因を明らかにすることにある。

Ⅱ　対象と方法

１．健康長寿者（研究協力者）とは

今帰仁村在住で，地域医療に精通した医師より推薦と紹介を受けた，75歳以上で意思疎通が可能な高齢者を本研究の協力者とした。本研究での健康長寿の定義を「健康寿命に加え，健康で幸福な生活を重視した日常生活を過ごしている自立した高齢者」とした。

研究協力者は30人（男性13人，女性17人）で，平均年齢は87.63歳(SD:6.82, Range:75-98)であった。年代別では，75～79歳が５人（男性３人，女性２人），80～84歳６人（男性２人，女性４人），85～89歳６人（男性２人，女性４人），90～94歳６人（男性２人，女性４人），95～99歳７人（男性４人，女性３人）であった。

２．健康長寿者（研究協力者）の選定

健康長寿者（研究協力者）は，言語的コミュニケーションが可能であり，かつ自立している高齢者29人とした。上田（2005）は，「老年期の適応生活と満足度に関与する因子は年齢それ自体ではなく，健康やその他である」と，健康が日常生活に及ぼす影響について述べている[6)]。本研究においては，身体的，精神的，社会的に良好な状態のみを重視するのではなく，自立している高齢者を対象とした。

研究協力者の選定にあたっては，今帰仁診療所を通して紹介を受け，対象予定者リストを作成した。聞き取り調査は，健康状況確認のため，看護師同伴で実施した。対象の条件は，①地域に住ん

でいること，②自立していること，③地域行事や伝統行事に参加していることとした。ただし，参加回数やその関わり方ではなく，高齢者が主体的に行事に関与していれば，本研究の対象者として位置づけた。リストに基づいて電話で個々人に調査の趣旨を説明し，調査への協力を依頼した。

３．調査項目

面接聞き取り調査の項目は，基本属性と地域文化行動に関するものとし，質問は半構成的なものとした。基本属性は，①性，②年齢，③世帯構成，④配偶者の出身地，⑤教育歴などであった。健康長寿の影響要因に関する半構成の質問項目（22項目）は，①健康長寿に必要なこと，②食生活で大切なこと，③地域交流への参加，④伝統行事への参加，⑤生きがいとしていること，⑥理想的な寿命，⑦苦労したこと，⑧人生観，⑨日々の運動や活動，⑩家族との関係について，⑪幸福だと感じること，⑫人生で大切にしていること，⑬自分の健康度，⑭（今帰仁村に）住み続けることの良さ，⑮人生で嬉しかったこと，⑰これから期待していること，⑱自慢できること，⑲趣味について，⑳心配していること，㉑睡眠時間，㉒生活習慣について，であった。

なお，質問紙の作成にあたりプレテストを実施した。プレテストの質問項目については，Ratzlaff（2000）の幸福感に関する研究から文化が重要であるとの視点に立ち，地域文化行動に関する質問内容を重視するばかりでなく，生きがい感や生まれた地域で生活し続けることの意義についても考慮した[7)]。

今帰仁村在住者２名（男性１名，女性１名）に対して，筆者が対象者の自宅で半構成の質問項目を用いて質問を行い，質問内容や表現について修正を行った。修正後，再度質問項目を改定し，男性１名と女性１名に対してプレテストを実施した。

４．調査方法

調査場所は，研究協力者が指定した場所（自宅，今帰仁診療所など）で行われた。自宅及び今帰仁診療所での調査は，調査員２名がその場所に訪問し，調査票に従い，40分～70分，１対１で聞き取り面接調査を実施した。

本研究では，面接調査者が厳密に同じ方法で聞き取ることよりも，研究協力者が自由に話し，健康長寿に関する考え方や態度，感情，経験を述べてもらうことにした。

本研究の調査者は，筆者と看護師の２名である。調査実施前に約１時間のオリエンテーションを実施した。主な内容は，①本研究への参加について所定の手続きを踏んで同意をとってから調査を行うこと，②本研究の目的に念頭に置き，22項目の半構成の質問に沿って面接すること，③高齢者が出来るだけ多く，自由に語ることが出来るように面接すること，④高齢者のペースに合わせること，⑤高齢者の健康状態を的確に把握すること，である。

調査期間は令和元年５月～７月であった。

５．分析

分析は研究会を開催して行なった。研究会の構成員は，高齢者の研究者である医師，大学教員，高齢者ケアの実践経験をもつ看護師と保健師の４人である。研究会は，診療所と大学で開催し，整理された回答内容ならびに分析案を提示した。

22の質問項目から健康長寿への影響要因が大きいと考えられる10項目の回答内容から，協力者が述べた多様な理由を取り出し，それは協力者の健康長寿の影響要因として考えられると推測して，回答内容を全て原文のままで記述し，類似した内容を集め（小分類），代表的な内容で表示し，さらに研究の目的，すなわち健康長寿に及ぼす影響要因を明らかにするという研究の趣旨に照らして分類（大分類），命名し，健康長寿の影響要因を推測した。

Ⅲ　結　果

回答内容を全て原文のままで記述し，類似した内容を集め（小分類），代表的な内容で表示し，さらに研究の趣旨に照らして分類（大分類），命名した。文中，“　”は回答内容を，小分類の命名を＜　＞で，大分類，すなわち健康長寿に及ぼす影響要因としての命名を《　　》で表す。

１．「地域交流」が健康長寿に及ぼす影響要因（表１）

「地域交流」の影響要因に関する質問として「あ

なたは, どのような地域行事に参加していますか」であった。

“地域のコーラスグループ（週１回）”, “愛好会は踊れないけど参加”から〈地域活動〉,“デイサービスに通い，知り合いが多い”, “社会福祉協議会のデイケアセンターに週２回”から〈デイケア〉, “地域の皆さんと年齢差はあるが, みんな仲良し”と“公民館に歩いて出かけて多くの友人（老若男女）と座談会”から〈世代間交流〉, “80歳まで部落でカラオケを毎週２回程度実施”から〈カラオケ〉, “グランドゴルフ，三線の練習仲間で話す機会が増大”, “ボランティアとして，古宇利マラソンなどに毎年参加”から〈運動・地域活動〉, “老人会”から〈老人会〉, “近所の友人を相互訪問”, “独居の方に食事を分け，逆に他人から野菜をもらう相互依存”から〈相互訪問〉に小分類し,《地域活動・交流》と命名した。

“人のための仕事で病みつきになっている”,“若い時から，地域の祭りにリーダーとして関与”から〈役割・リーダー〉, “字や村の行事は多く，いろいろな行事や会合にほとんど出席”, “元気な間は参加したいと思っている”から〈地域行事〉,“同

表１　「地域交流」が健康長寿に及ぼす影響要因

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
地域活動・交流	地域活動	地域のコーラスグループ（週１回）
		愛好会は踊れないけど参加
	デイケアサービス	デイサービスに通い，知り合いが多い
		社会福祉協議会のデイケアセンターに週２回
	世代間交流	地域の皆さんと年齢差はあるが，みんな仲良し
		公民館に歩いて出かけて多くの友人（老若男女）と座談会
	カラオケ	80歳まで部落でカラオケを毎週２回程度実施
	運動・地域活動	グランドゴルフ，三線の練習仲間で話す機会が増大
		ボランティアとして，古宇利マラソンなどに毎年参加
	老人会	老人会
	相互訪問	近所の友人を相互訪問
		独居の方に食事を分け，逆に他人から野菜をもらう相互依存
義務・役割	役割・リーダー	人のための仕事で病みつきになっている
		若い時から，地域の祭りにリーダーとして関与
	地域行事	字や村の行事は多く，いろいろな行事や会合にほとんど出席
		元気な間は参加したいと思っている
	親睦模合	同級生模合や野菜農家模合に参加
		模合仲間と一緒に沖縄県内や本土旅行
	農作物の栽培と販売	畑にユリも栽培し，ファーマーズで販売
		野菜をコープに出荷
友人・知人の減少	友人・知人の他界	相談する人はいたが，だんだん亡くなっていく
	孤独・疎遠	90歳の「おばあちゃん」（高齢）で，模合に誘われなくなった
		同年代に健康な人がいなくなり，かつ隣近所の付き合いが減少
	自分の生活スタイルの重視	地域との関わりが苦手，今，地域との交流はほとんどなく，畑仕事のみ
ユンタク・情報交換	ユンタク・情報交換	話す友人がいて鬱にならない
		毎日の仕事ぶりや健康のことを話しながら交流
		世間話や昔話，特に自分が若いときのことを話す

級生模合や野菜農家模合に参加”，“模合仲間と一緒に沖縄県内や本土旅行”から〈親睦模合〉，“畑にユリも栽培し，ファーマーズで販売”，“野菜をコープに出荷”から〈農作物の栽培と販売〉に小分類し，《義務・役割》と命名した。

“相談する人はいたが，だんだん亡くなっていく”から〈友人・知人の他界〉，“90歳の「おばあちゃん」（高齢）で，模合に誘われなくなった”，“同年代に健康な人がいなくなり，かつ隣近所の付き合いが減少”から〈孤独・疎遠〉，“地域との関わりが苦手”“今，地域との交流はほとんどなく，畑仕事のみ”から〈自分の生活スタイルの重視〉に小分類し，《友人・知人の減少》と命名した。“話す友人がいて鬱にならない”，“毎日の仕事ぶりや健康のことを話しながら交流”“世間話や昔話，特に自分が若いときのことを話す”から〈ユンタク・情報交換〉に小分類し，《ユンタク・情報交換》と命名した。

2.「伝統行事」が健康長寿に及ぼす影響要因（表２）

「伝統行事」の影響要因に関する質問として，「あなたは，どのような伝統行事に参加していますか」であった。

“自分で料理し，全てのオードブルを準備する”“子ども達がいるので，シーミーの時は，お墓の周辺は人がいっぱいになる”“墓は永遠の住処である”，“墓の前に入りきらず，立っている人も出るくらいです”，“孫もいっぱいいて，繁盛している”から〈清明祭での役割と意味〉，“クリスチャンなので，清明祭等は行わない”から〈クリスチャン〉，“お盆にエイサーは公民館で，自宅前でも披露，楽しみである”，“旧盆では門中シーミーよりも，子ども達や孫達もみんな参加する”から〈旧盆での役割〉に小分類し，《伝統行事と宗教観》と命名した。

“１日，15日，屋敷の拝み。そのこともあり，子や孫たちが繁栄している”から〈屋敷拝み〉，“お彼岸もウマチーも行う。お彼岸は，家族だけで行

表２　「伝統行事」が健康長寿に及ぼす影響要因

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
伝統行事と宗教観	清明祭での役割	自分で料理し，全てのオードブルを準備する
		子ども達がいるので，シーミーの時は，お墓の周辺は人がいっぱいになる
		墓は永遠の住処である
		墓の前に入りきらず，立っている人も出るくらいです
		孫もいっぱいいて，繁盛している
	クリスチャン	クリスチャンなので，清明祭等は行わない
	旧盆での役割	お盆にエイサーは公民館で，自宅前でも披露，楽しみである
		旧盆では門中シーミーよりも，子ども達や孫達もみんな参加する
季節の行事	屋敷拝み	１日，15 日，屋敷の拝み。そのこともあり，子や孫たちが繁栄している
	彼岸	お彼岸もウマチーも行う。お彼岸は，家族だけで行う
	正月	正月には，娘が来て手伝ってくれるので嬉しい
		お正月は子どもたち全員が揃ってやります
伝統行事の楽しさ	行事の楽しさ	正月，シーミー，（旧）盆は家族で行っている
		家族，親戚でやっているので，みんな集まると楽しい
	再会の楽しみ	普段は，農業をやっているので忙しいから，皆さんに会うことができると楽しい
	豊年祭とエイサー	豊年祭がなく，エイサーは青年の頃からない
	義務と役割	踊りがなく，ノロもいない，ウガンも区長が代わりにやるが，老人がほとんどである

う”から〈彼岸〉，“正月には，娘が来て手伝ってくれるので嬉しい”，“お正月は子どもたち全員が揃ってやります”から〈正月〉に小分類し，《季節の行事》と命名した。

“正月，シーミー，（旧）盆は家族で行っている”，“家族，親戚でやっているので，みんな集まると楽しい” から〈再会の楽しみ〉，“普段は，農業をやっているので忙しいから，皆さんに会うことができると楽しい”から〈行事の楽しさ〉，“豊年祭がなく，エイサーは青年の頃からない”から〈豊年祭とエイサー〉，“踊りがなく，ノロもいない，ウガンも区長が代わりにやるが，老人がほとんどである”から〈義務・役割〉に小分類し，《伝統行事の楽しさ》と命名した。

参加する伝統行事は，「清明祭」や「旧盆」，「正月」，「麦稲穂祭」，「大折目」などであり，参加する伝統行事の種類や頻度は多様であった。今回の研究の主旨から，参加している伝統行事の種類を問わず，また回答者ごとでもなく「伝統行事に参加する理由」として整理した。

Ⅳ　考　察

健康長寿に及ぼす影響要因について，生活の充実並びに老年期の発達課題の視点から，その意義について考察した。

１．「地域交流」について

敬老会，運動会，盆踊りなどの地域行事に参加，模合をはじめカラオケなどの定期的な集会，定期的に隣近所の人々との話し合い，社会福祉協議会等で「生き生き教室」やデイケアサービスなどへ参加，マラソン大会や子ども達の行事へのボランティア等趣味や特技を生かした活動に参加している。

“近所の友人を相互訪問”や“独居の方（々）に食事を分け，逆に他人から野菜をもらう相互依存”などの《相互訪問》，“話す友人がいて鬱にならない”，“毎日の仕事ぶりや健康のことを話しながら交流”，“世間話や昔話，特に自分が若いときのことを話す”などの〈ユンタク・情報交換〉を通して，精神的な安心感を得ていることが考えられる。

また，“地域のコーラスグループ（週１回）”や“愛好会は踊れないけど参加”などの〈地域活動〉，“デイサービスに通い，知り合いが多い”や“社会福祉協議会のデイケアセンターに週２回”などの〈デイケア〉，“地域の皆さんと年齢差はあるが，みんな仲良し”“公民館に歩いて出かけて多くの友人（老若男女）との座談会”などの〈世代間交流〉，“80歳まで部落でカラオケを毎週２回程度実施”で〈カラオケ〉を楽しんでいる。さらに，“グランドゴルフ，三線の練習仲間で話す機会が増大”や“ボランティアとして，古宇利マラソンなどに毎年参加”の〈運動・地域活動〉，“老人会”などをとして《地域活動・交流》が活発化しており，精神的健康に寄与している地域行事が多いことが考えられる。

下地（2005年）の研究においても，“少々の風邪でも，みんな一緒にグランドゴルフをすると良くなる”など地域行事が健康に与える影響もみられた[8)]。安梅他（2006）は，社会関連性指標の項目のうち，「家族以外との会話」，「訪問の機会」，「活動参加」，「テレビの視聴」，「新聞の購読」，「本・雑誌の購読」，「役割の遂行」，「近所づきあい」，「趣味」，「ビデオ等の利用」，「健康への配慮」，「生活の工夫」，「積極的」，「社会貢献への意識」が乏しい場合において，７年後死亡率が有意になったと述べている[9)]。このことは，本研究において，日常生活で地域の人々との相互依存関係の多さが，長寿に影響していると考えることもできる。

また，根本他（2018）は，若年層と高年層で比較検討を行い，世代内交流及び世代間交流を影響要因として取り上げ，活発な交流のある高齢者が良好な精神的健康との関連が高いこと，さらに両世代と交流している高齢者ほど精神的健康がより良好であることを示唆している[10)]。このことは，地域行事を通して，高齢者が児童生徒など異世代間交流と同世代間交流が盛んになることで，自己の存在感や役割を実感することができることを示唆しており，高齢者個々人の存在感が地域住民の間で認識されていることが，精神的充実感を生み，結果的に健康長寿に影響しているものと考えられる。

斎藤他（2015）も，同居者以外との対面及び非対面交流のいずれかにおいて週１回未満という状態が，その後の要介護状態や認知症の要因との関

連が深いこと，月１回未満と交流の機会が減少すると早期死亡との関連が高くなることを指摘しており，交流機会の頻度が社会的孤立度を理解する上で操作的定義となり得ることを示唆している[9]。本研究においても，地域行事や日常生活で，家族，友人，親戚，地域の人々と頻繁に交流する機会に恵まれていることから，普段の生活の様子を相互に共有することができる環境にあることは，精神機能の維持にも寄与していることが考えられる。

崎原（2001）は，沖縄県大宜味村と今帰仁村の高齢者の交流頻度に関する調査研究において，サクセスフル・エイジングの規定要因として，近隣との交流の機会で90.5％，友人との交流機会で82.9％，隣近所に住む別居子との交流の維持で76.4％，日々の生活や伝統行事等で親戚との交流があり，良好な関係で72.6％の高齢者に影響がある，と述べている[12]。

また，このことに関連して，崎原（2001）は男性では抑うつ尺度が低く，入院歴がない者と女性では配偶者がいることが明らかとなった，と述べている[12]。このことは，定期的に隣近所の人々と話をしたり行事に参加したりする機会，スープの冷めない距離に子ども達が住み，食事の世話や緊急時に対応できる体制，清明祭や旧盆等で遠方に住む子どもや孫，親戚が一堂に会してお互いの現状を確認し合う状況からも明らかであるといえる。

２.「伝統行事への参加」について

高齢者は，地域の伝統行事を継承及び若い世代に伝達する義務と役割を積極的に果たしている。清明祭，お盆，正月，及び時代を超えて継承される無病息災や五穀豊穣を祝う行事等で指導的役割を果たしている。このような行事において，高齢者の料理や儀式などその果たす役割は大きく，存在感を示す伝統行事でもある。

“自分で料理し，全てのオードブルを準備する”，“子ども達がいるので，シーミーの時は，お墓の周辺は人がいっぱいになる”，“墓は永遠の住処である。墓の前に入りきらず，立っている人も出るくらいです。孫もいっぱいいて，繁盛している”などの〈清明祭〉では，伝統行事の継承と役割を果たすことが精神的安定に寄与していることが考えられる。

また，“お盆にエイサーは公民館で，自宅前でも披露，楽しみである”“旧盆では門中シーミー以上に，子ども達や孫達もみんな参加する”などの〈旧盆での役割〉や“１日，15日，屋敷の拝み。そのこともあり，子や孫たちが繁栄している”などの〈屋敷拝み〉，“お彼岸もウマチーも行う。お彼岸は，家族だけで行う”などの〈彼岸〉から《季節の行事》の様々な行事に参加している様子が窺える。

下地（2005）は，祈願することで，祖先を敬い，子どもや孫の健康を祈ることで，高齢者は先祖とこの世を繋ぐ役割を果たしている，と述べている[8]。継承されてきた伝統行事は，家族を超えた交流でもあり，精神的安心を得ることにも繋がっているといえる。

本研究では，伝統行事を「伝統的に継承し定期的に行っている行事で，神事を通して五穀豊穣への期待と感謝，災危の防止，社会生活での秩序維持を目的に行なう宗教的意味合いの強い季節祭である」として定義している。今帰仁村の主な伝統行事には，「清明祭」，「旧盆」，「豊年祭」，「大折目」などがあり，先祖崇拝や豊年祭に関係するものが多くなっている[5]。これらの伝統行事は，異世代間の老若男女が，毎年定期的に祖先の墓や仏壇に祈願を行い，異世代間交流や同世代間交流を深める機会となっている[5]。

伝統行事における祈願は，助けてもらっている，守ってもらっている，健康を祈るなど伝統行事本来の目的でもあった。家族，親戚，祖先と一緒にみんなで楽しく交流し，伝統行事の目的を達成していたと考えられる。そして，これらの伝統行事を伝承していくことは，高齢者の役割でもあり，義務である。

伝統行事は，高齢者に役割と生きがいを与えることで，幸福感が高まるばかりでなく，自分の存在そのものが先祖と子孫をつなぐ架け橋となり役立っていることを確認する機会ともなっているのではないだろうか。今帰仁村の各地域には異なった集落や言葉（方言）や歴史があり，「海神祭やタキヌ御願などの祭祀，豊年祭，エイサー，棒術，獅子舞，ハーリー」などは共通して行われている[5]。

老年期は，人生の統合のステージであり，老いを肯定的に捉えることは，高齢者自身の役割と存在感を確認するばかりでなく，主観的幸福感や健康感にも影響を与えるものと考えられる[11]。また，立花（2003）も，高齢者が役割を持つことで生活が充実し，生きがいを感じ，かつ幸福感も高まる，と述べている[14]。

健康を祈願し，確認するという思いは，高齢者にとって最大の関心事であり，老化に伴なう身体的変化に対応するという発達課題からも重要である。

さらに，伝統行事は１年を通して，季節の節目で行われる。そのため，日頃疎遠な親戚や家族が集まり，祖先にまつわる話や親戚や家族の動向に関する話をすることで，多様な人生を感じる事ができるのではないだろうか。

V. まとめ

１．人間関係の維持

地域における良好な人間関係の維持は精神的ストレスも低く，安定した日常生活を過ごすために大切である。特に，友人との語らいは相互理解を深めるという点においても重要である。

ジョン・メディナ（2020）は，友人の重要性と健康のあり方について，次のように述べている[15]。

①社会と健全で活気のあるつながりを保とう。そうすれば，歳を取っても認知機能は若く保たれる。

②幸せな結婚のような，ストレスを減らす良質な人間関係は，あなたの寿命を延ばす。

③若い世代とつきあうようにしよう。そうすれば，ストレスや不安が減り，うつ病にもなりにくい。

④高齢者にとって孤独感は，うつ病を導く最大のリスク要因だ。孤独感のあまり脳が傷つくこともある。

⑤踊って，踊って，踊りまくろう。ダンスは運動になり，社会的交流を増やし，認知機能を高める。

本研究の協力者である健康長寿者は，ゲートボールやカラオケなどの地域行事，清明祭や旧盆等の伝統行事に積極的に参加している。そのため家族，友人，親戚，地域の人々との交流の機会が多く，同世代間及び異世代間交流が促進されていることが理解できる。

また，“耳は遠くなっているが，友達がいて話ができるからうつ病にならずにすんでいる”の表現にあるように，交流の機会は健康増進にも役立っていることが理解できる。そのことは，大きな声で笑うことで，ストレスや不安の減少にも役立ち，認知症など病気の予防にも寄与しているものと考えられる。

崎間と白井（2016）は，「沖縄での健康づくりの取り組みにおいて，人と人との繋がりを活用することが重要であると認識している」と述べている[16]。このことについて，今回の調査においても同様のことが言えるのではないだろうか。

なお，診療所は本来の医療業務を行いながら，地域交流の拠点としての役割も担っており，緊急時にいつでも診察及び訪問診療をしてもらうなど精神的安心を生み出す貴重な場としても貢献している。

２．役割と義務

年中行事のうち祖先祭祀に関わるものは，旧暦一月十六日の〈ジュールク二チー〉，ウマチー，旧暦二月のお彼岸，旧暦三月の清明祭，旧暦七月七日の〈タナバタ〉の墓参り，旧盆，島では四月の清明祭よりも盛大に行われる旧暦九月の〈門中〉総揃いの行事などその数は多い。他にもそれぞれの家庭にも関係する行事には，旧五月，旧暦八月の〈柴指し〉，旧暦十月の〈カママーイ〉，旧暦十一月〈冬至〉の〈トゥンジー〉，旧暦十二月九日の〈ムーチー〉，旧暦十一月二十四日の〈ウガンブドゥチ〉などがある。

後藤（2017）は，湯沢雍彦の記載を引用し（老年学入門，有斐閣，1978），家の祭祀と女性について，次のように述べている[17]。

家レベルにおける主な神祭祀・祖先祭祀としては，毎月一日，十五日の〈ヒヌカン〉への〈ミズトウ〉や月命日のお供えに加え，毎月のように行われる年中行事がある。基本的にすべて旧暦で行われるが，命日のお供えなどを新暦行っている人もいた。

以上のように，今帰仁村では多くの地域行事や伝統行事が行われている。これらの行事に，参加

することは高齢者自身の自分の経験が生かされ，存在感を示す場ともなっている。また，自分自身が何をすれば良いのか，自分の役割を考えることで，生きがいを感じることにも繋がっているものと考えられる。

３．祖先との精神的つながり

ラーシュ・トーンスタム（2017）は，宇宙的なつながりの次元について，次のように述べている[18]。

①「時間と幼年期」 時間の定義の変化と幼年期への回帰，現在と過去の境界を超越することが生じる。時には新たな意味が付加され，幼年期が人生の中で再現される。

②「過去の世代とのつながり」 愛着の増加。つながりから鎖への認識の変化。個人生活（つながり）よりも生命の流れ（鎖）がより重要になる。

③「生と死」 死の恐怖がなくなり，新たな生と死の理解に達する。

④「人生の神秘」 人生の神秘を受け入れる。

⑤「悦び」 大きな出来事からささやかな経験へ。自然の中での経験などから，小さな世界を通して大きな世界を経験する悦びを感じるようになる。

“自分の命は神様が決める”“百歳は神様の世界”という言葉にみられるように，食生活や生活習慣に気を使うものの，伝統行事等を通して，現世と来世が無意識に存在していると感じるのではないだろうか。高齢者の聴き取りを通して感じることは，人生の苦労や試練も受け入れ，自然のままに生きているということでもある。

人生を振り返り，苦労も試練も人生の一部として受け入れ，楽しかったことは楽しかったこととして記憶している。

今後，本研究の信頼性を高めるため，既往歴や基礎疾患等の医学的データに加え，食生活習慣や生きがい等と健康長寿の関連について，調査することが必要である。

引用文献

１）厚生労働省，高齢者白書，2020.（https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2020/zenbun/02pdf_index.html，取得日：2020年10月30日）

２）大島章嘉，What Factors Enhance Health and Longevity? Is There Any Correlation to Happiness? J. Intl. Soc. Life Info. Sci. Vol.33，No.1，March 2015.

３）崎原盛造，沖縄におけるサクセスフル・エイジングに関する縦断的研究，2002.

４）総務省統計局，平成30年度国勢調査第１次基本集計結果，2018年.

５）沖縄県今帰仁村教育委員会，なきじん研究５－今帰仁の歴史と文化－，1995，67.

６）上田礼子，生涯人間発達学，三輪書店，223，2005.

７）Ratzlaff C., et al., Indvidual Psychological Culture and Subjetive Well-being.In Diener E, Suh EM(eds): Culture and Subjetive Well-being, MIT, USA, 37-60, 2000.

８）下地敏洋，高齢者の地域文化行動が幸福感に及ぼす影響に関する研究－宮古出身者の地域文化行動を通して－，沖縄県立看護大学大学院博士論文，2007.

９）安梅勅江，篠原亮次，杉澤悠圭，伊藤澄雄．高齢者の社会関連性と生命予後－社会関連性指標と７年後の死亡率の関係－，日本公衛誌，第53巻第９号，2006，681-687

10）根本裕太，倉岡正高　他，若年層と高年層における世代内／世代間交流と精神的健康状態との関連，日本公衛誌，第65巻第12号，2018，719-729.

11）斉藤雅茂，近藤克則，尾島俊之，平井寛，健康指標との関連からみた社会的孤立基準の健康，日本公衛誌，第62巻　第３号，2015，95-105.

12）崎原盛造，沖縄におけるサクセスフル・エイジングに関する縦断的研究，2001．1-7.

13）Erikson H，Erikson M. and Kivnick Q.，Vital Involvement in Old Age.1986. 朝長正徳，朝長里梨枝子訳:老年期 生き生きしたかかわりあい. 31-54，みすず書房，1990.

14）立花敦子，藤澤昌子，後藤公子他：地域で暮らす高齢者の主観的幸福感の特徴，第34回日本看護学会論文集-地域看護－，144-149，

2003.
15) ジョン・メディナ, 野中香方子 (訳), ブレイン・ルール－健康な脳が最大の資産である－, 東洋経済新報社, 2020.
16) 崎間　敦・白井こころ　他, 健康長寿へ向けた沖縄の課題と取り組み, 日健教誌, 2016, 24 (4), 245-250.
17) 後藤晴子, 老いる経験の民族誌－南島で生きる〈トシヨリ〉の日常実践と物語－, 九州大学出版会, 71, 2017.
18) ラーシュ・トーンスタム, 冨澤公子・タカハシマサミ (訳), 老年的超越－歳を重ねる幸福感の世界－, 晃洋書房, 77-78, 2017.