

琉球大学学術リポジトリ

老年学への招待 ―老年学を日常生活へ―

メタデータ	言語: ja 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2022-04-07 キーワード (Ja): キーワード (En): Gerontology, Open university, Meaning of life, Aging process, Andragogy 作成者: 下地, 敏洋 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24564/0002017878

老年学への招待

—老年学を日常生活へ—(2)

下地 敏洋*

Introduction to Gerontology: Application of Gerontology to Daily Life (2)

Toshihiro SHIMOJI*

Summary

This article aims at considering the effectiveness and importance of gerontology at the class as an andragogy for general people at the open university. Japan is a mature society with an elderly population, aged 65 years or over, of about 37million accounting for 28.8 percent of the whole population. With time, the number of people who have opportunities to study their favorite and practical field to fill their needs and motivation. The Japanese government has recognized the importance and the necessity of interdisciplinary research programs such as gerontology at the open lectures in community as well as the college and graduate levels.

The results show that participants have interests in studying the meaning of life, the real aging process, and death education through discussion at the gerontology class. Although it is important to study the aging field as knowledge, the participants think that it is more useful and important to share their ideas and experiences to put their thoughts together.

The field of death education, the real aging process, and the tips on good health and longer life should be paid much more attention to make daily life meaningful.

Keywords Gerontology, Open university, Meaning of life, Aging process, Andragogy

1. はじめに

2020年10月、我が国の65歳以上人口は3,619万人となり、高齢化率は28.8%であった。また、65歳以上人口の中で、65～74歳人口は1,747万人（男性835万人、女性912万人）で、総人口に占める割合は13.9%であった。75歳以上人口も1,872万人（男性739万人、女性1,133万人、性比64.6）となり、総人口に占める割合は14.9%で、65～74歳人口を上回っていた¹⁾。

総人口が減少する中、高齢化率は上昇を続け、2036年に33.3%、3人に1人が高齢者になると推計されている。2042年以降、65歳以上人口が減少に転じるが、高齢化率は上昇を続け、2065年には38.4%となり、国民の約2.6人に1人が65歳以上

となる社会が到来すると推測されている。総人口に占める75歳以上人口の割合は、2065年に25.5%となり、約3.9人に1人が75歳以上になると推計されている¹⁾。

高齢化率は、それぞれの地域で特徴がある。2018年現在の高齢化率は、秋田県が36.4%と最も高く、沖縄県は21.6%と最も低くなっており、地域差が大きくなっている。今後、高齢化率はすべての都道府県で上昇すると考えられ、2045年には秋田県が50.1%と最も高く、最も低くなる東京都においても30.7%に達すると推計されている¹⁾。

また、厚生労働省（2021）の発表によると、2020年の新百歳高齢者数は43,633人（前年度比＋1,831人）で、住民基本台帳に基づく百歳以上の

* 琉球大学大学院教育学研究科 教授

高齢者総数は86,510人（女性は76,450人、全体の約88%）となった。老人福祉法が制定された1963年（昭和38年）の百歳高齢者は153人、平成10年（1998年）は約1万人であった²⁾。

健康で長寿の高齢者数が増加するにつれて、生涯学習も盛んとなってきた。60～69歳の55.0%、70歳以上の42.5%が、「この1年くらいに学習をしたことがある」と回答している。一方で、70歳以上で低くなる傾向がある。学習の形式は、60代では「インターネット」が16.5%で最も多い。一方で、70歳以上では「公民館や生涯学習センターなど公的な機関における講座や教室」が16.2%と最も多くなっている³⁾。

また、現在学習行動をしていないと回答している者は60～69歳の81.4%であるが、70歳以上の62.6%が「学習したい」で、機会があれば多くの高齢者が学習するものと考えられる。

学習領域としては、60～69歳では「健康・スポーツ（健康法、医学、栄養、ジョギング、水泳など）」が39.8%、70歳以上では「趣味的なもの（音楽、美術、華道、舞踊、書道、レクリエーション活動など）」が31.5%と最も多い³⁾。

なお、放送大学（平成30年度、2018年）で学ぶ学生の中で、学部課程の26.0%、及び大学院課程の30.0%が60歳以上で、高齢者の学ぶ意欲は高いものがある。内閣府の「生涯学習の世論調査」によると、60歳以上の半数近くが「この1年間で学習をしたことがある」と回答している。また、今後学習したい内容としては、「趣味的なもの」「健康・スポーツ」「家庭生活に役立つ技能」「教養的なもの（文学、歴史、科学、語学など）」や「インターネットに関するもの」「ボランティア活動のために必要な知識・技能」の割合が高くなっている³⁾。

平均寿命が延びる中で、これまでのように学校等の教育機関で学び、就職し、退職後は、趣味等で老後を過ごすという従来のライフサイクルの高齢者は減少するものと考えられる。今後、人生の途中段階において、必要に応じて大学や大学院等の教育機関での学び直しを通して、生活や職業に必要な能力や技術のスキルアップを行い、キャリアアップに挑戦するなど生涯を通して学び続けることが必要なライフスタイルを計画する高齢者も

いるのではないだろうか。そのために、生涯学習担当課等の行政機関や大学等の教育機関においても、高齢者のニーズを踏まえた、生涯学習の機会を継続的、かつ戦略的に計画し、提供していく必要があると考えられる。

本稿の目的は、社会人を対象として実施される老年学に関する授業を通して、受講者同士が情報の共有を図ることで自分の人生について興味・関心を高め、どのようなことについて学ぶのかを把握することである。同時に、どのような授業内容を提供することが学習効果を高めるのかについても、授業での発言や授業後に提出した課題等から確認することである。

2. 授業の目的・概要

授業は、放送大学沖縄学習センター面接授業の科目「老年学への招待－老年学を日常生活へ－」の中で実施した。

(1) 授業の目的

少子高齢社会が進展する中、高齢期の特徴及び老化の過程を理解することは、生涯発達の視点からますます重要なものとなっている。本授業では、老年学に関する研究知見を踏まえ、主観的幸福感及び健康長寿の背景要因等に関する理解の深化を主な目的としている。また、「生涯発達」を共通のコンセプトとして、講義と議論を通して学ぶことである。

(2) 授業の内容

科目「老年学への招待－老年学を日常生活へ－」の授業テーマと概要は、巻末資料1のとおりであった。

3. 研究協力者

本研究協力者は、2021年度放送大学沖縄学習センター主催の面接授業の受講者であった。受講者に関する基礎データは、アンケート調査により把握した。

(1) 研究協力者

研究協力者は、14名（男性5名、女性9名）であった。年齢は20代1名、40代2名、50代4名、60代5名、70代1名、80代1名で平均年齢は58.0歳（SD:13.7、Range:24-80歳）であった。職業は、社会人13名、定年退職者1名であった。

(2) 受講理由 (図1 参照)

面接授業の受講理由は、「この面接授業を受講した理由をお答えください。(複数回答)」で回答してもらった。選択肢は①興味関心があったから、②実務に活かすため、③資格取得のため、④卒業要件に必要な科目(単位)として、⑤社会の変化に遅れないため、⑥教養を高めるため、⑦いろいろな人と知り合うため、⑧気分転換のため、⑨その他、の9つであった。

回答者は14名で、「興味関心があったから」が12名、「教養を高めるため」4名、「実務に活かすため」2名、「卒業要件に必要な科目(単位)として」3名、「いろいろな人と知り合うため」1名、「その他」は1名で「自分自身の今後に役立てるため」であった。2019年度、受講生14名中「興味関心があったから」が12名であり、興味関心の高い領域が選択の判断の基準となっていると考えられる。

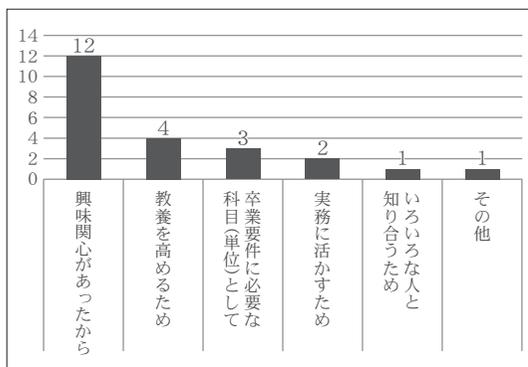


図1 研究協力者の主な受講理由 (複数回答)

その具体的な受講理由は、次のとおりであった。

- ・私自身満68歳を迎え、前期高齢者となり、今後どう生きたら良い人生が送れるか、ヒント探しに興味を持ち参加した。(男性：68歳)
- ・「老年学への招待」のテーマが、受講理由である。(男性：80歳)
- ・すっかりしない人生の解決策を考えた時、正しい老化に対する知識を得ることが大切だと考え、「老年学への招待」を受講することにした。老年学を正しく学び、ボランティア活動に活かすことであった。(女性：65歳)
- ・老年期に入る父母に、なにかサポートや心に寄

り添えるように学べたらと受講しましたが、思いがけず、長寿になるための生活など、今後の生活にとっても役立つ先人の方の経験などを拝見することができました。(女性：42歳)

- ・老後の世界をより総括的に捉えて、生きている事だけに必死な、余裕のない老後を回避すべく、計画的に未来を迎えられる様な、自身をしっかり描ける為の一步にしていきたいと考えて臨みました。(男性：43歳)

(3) 老年学で興味のある領域

老年学で興味ある領域は、選択肢①高齢者のイメージ、②高齢者の特徴、③高齢期のライフイベント、④老化理論、⑤生涯発達、⑥生きる意味と生きがい、⑦死の準備教育、⑧主観的幸福感、⑨その他、であり、複数回答であった。

その結果は「死の準備教育」5名、「高齢期のライフイベント」5名、「主観的幸福感」3名、「老化理論」と「生きる意味と生きがい」がそれぞれ2名となっていた。

具体的な回答は、次のとおりであった (図2 参照)。

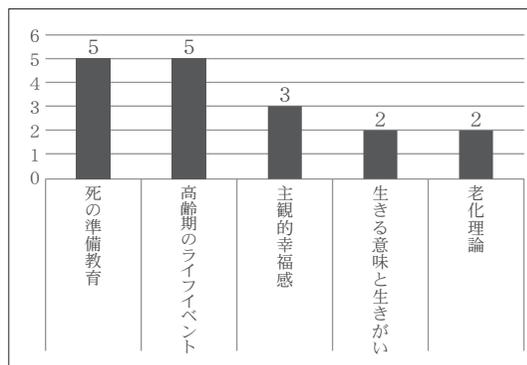


図2 研究協力者の主な興味・関心 (複数回答)

- ・人生の先輩たちは日々何を考えどのような気持ちで過ごしているのか、夢はどのようなか外見から見えない内面にも興味がある。(男性：68歳)
- ・生きるものは誕生し、成長し、最後は死んでいくものである。これが今の現実である。この科目の課題は、人間が老いたときにどう世の中で幸福感を抱きながら生きていけるかという問題を研究者によるあらゆる面から調査研究がなされていますが、決定的なことはなく、多種多様

な条件が重なり合って、それぞれの地域で健康的な長寿者が暮らしているようである。(男性：80歳)

(4) 学んだことと役立ったこと

研究協力者が主に学んだことと役立ったについて、次のようなものがあった。

① 学んだこと (原文のまま)

- ・当初私は、老化の大部分は遺伝で、ライフスタイルの違いによる環境の影響は少なく、寿命に与える影響は少ないと考えていた。その理由は、遺伝子によるものと思われる、長寿家系、短命家系の存在です。また、同じ遺伝子を持つ双子の寿命もライフスタイルの違いはあってもあまり誤差がないことから遺伝子の影響が70~80%と考えました。しかし、調査の結果は、遺伝子レベルが10~20%、ライフスタイル等の環境要因が90~80%と環境要因の影響が大きいとの研究結果が多いとのことでした。

また、環境要因の中でも最も悪影響を与えるのは精神的ストレスだと考えていましたが、苦勞した地域と楽をした地域との寿命の比較では、苦勞した地域の方が長生きするという結果でした。ストレスにより耐性ができて、以後の人生に役立ったと思われる。以上のことから、これまでの研究から現在では環境要因と遺伝子が複雑に絡みながら老化に関与していることがわかっている。今後、食事や運動、休養(睡眠)、酒や煙草、薬物等の影響の度合いも調査研究を進めていただきたい。(男性：68歳)

- ・「高齢期のライフイベント」では「誕生からこれまでに起こった出来事とこれから起こる出来事」を実際に文字で書くことで、人生を改めて振り返ることができ、今後どのように生きていくかというビジョンがぼんやりではあるが示すことができた。

「生きる意味と生きがい」は、今回授業を選んだ一番のテーマであり、具体的には〇〇年還暦を迎えるにあたり、老いと向き合うために自分自身が今実践していることに偏りはないか、足りないことはないかななどを再確認できた。(男性：58歳)

② 役立ったこと

- ・今回の授業を通して、今後自分自身が努力しな

ければならないことを2つほど見出すことができた。それは、日々の食生活や運動習慣の他に、「笑い」や「人とのコミュニケーション」がより良い人生を歩ませる大切な要素であるということであり、多分にこの2つの事項は自分自身に一番に足りないものである。(男性：58歳)

- ・今回の授業は、過去を振り返り今後の人生を考えるという点で、大変有意義なものとなった。(男性：58歳)

- ・授業であったように夫がアルツハイマー病に罹ることの可能性はあり得ることなので、最悪な場合もある程度想定しつつ目を背けず、その時になって慌てることがないように今回の授業内容を生かしながら、「人生のライフプラン」を妻と二人で話し合い心の準備を進めていきたい。(男性：58歳)

③ その他

- ・今後、高齢者の定義も改定が必要になると思いますが、同時に雇用の問題、定年の問題も現実に見合う法律にしていきたいと思います。(男性：68歳)

- ・最後に、長寿を手放しで喜んでいいものか時々疑問に思うことがあります。ある程度年を取られた方々は、嬉しいと感じる人が多いと思います。しかし長寿社会が進んでいくと医療費や年金の増大、介護等の問題、孤独死、過疎化、限界集落等の問題が発生します。一番気がかりなのは少子化による支える側の減少で、負担が増大することです。(男性：68歳)

- ・私は、今後、野菜中心の食事、適度な運動、7時間の睡眠、そして地域の皆様と交流をし、模合で気心の知れた仲間と酒を酌み交わし楽しく生きていきます。(男性：68歳)

- ・今をよりよく生きるために、「老年学」は重要な学問だと受講させていただきました。(女性：58歳)

- ・知り合いの看護師さんが、毎日お見舞いや家族に大切にされている患者さんは、家族に大切にされているこの人を自分たちも大切にケアやサポートをしたくなるのだと言っていました。死の準備について 今後また家族で話し合いたいと思います。(女性：42歳)

- ・結論のない学習ですが、今回、迎えなければな

らない、人生の最後が計画性の是非にどのような影響があったか不明であるが、前向きに考えつづけなければならない、諦めないで挑み続ける勇気を頂けた、その様な授業となりました。(男性：43歳)

4. 授業評価

授業評価は、授業終了後に放送大学沖縄学習センターにより実施された。質問は「受講された面接授業について、以下の質問に対して4段階のどの評価が当てはまるか、該当する番号に○印を付けてください。」であった。回答は、「4：そう思う」「3：ややそう思う」、「2：あまりそう思わない」、「1：そう思わない」の選択肢の4件法であった。

評価は、①わかりやすかった、②役に立つ授業であった、③質問や議論のしやすい雰囲気があった、④この授業で使用した教材等は適切であった、⑤この授業を選択する際にシラバスが役立った、⑥受講に当たり準備学習を十分に行った、の6項目であった。

授業内容に直接関連すると考えられる4項目の評価平均は次のようになった。①「わかりやすかった」3.93点(4点が満点)、②「役に立つ授業であった」3.86点、③「質問や議論のしやすい雰囲気があった」3.93点、④「この授業で使用した教材等は適切であった」3.79点であった。この評価点数は、受講のニーズを概ね満たしていたものと考えられる。

5. 結果と考察

(1) 授業後のレポート

授業後の課題は、「授業で取り上げた内容で、自分自身が興味関心を持ったテーマについて、述べてください。」という内容で課した。興味関心のあるテーマと自分のこれまでの体験と関連付けた内容、興味関心のあるテーマと今後の人生を関連づけた内容、興味関心のあるテーマの内容だけを書いた課題に分類できた。

最初に、興味関心のあるテーマと自分のこれまでの体験と関連付けた内容のレポートを紹介する。内容は原文のまま、()は著者が挿入した。また、個人が特定されないように文言等を一部修正した。

① 女性(60代)

死の準備教育についての質問1の「あなたの人生で最も大切なもの(こと)を10個上げてください。」についてです。普段は立ち止まって考えることなく、大切なものがあるから一生懸命に生きていて漠然とした思いで暮らしているの、大切なものを考えて書き出してみることで自分を客観的に知ることになりました。

さらに、「あなたが失いたくないものを一番にして、順番をふってください」との問いかけにも、本当に自分は何を大切にしているだろうと思いを改めて、思いを巡らすと、長年にわたり、思いをはせて(馳せて)きた、宗教が最初に浮かんできました。若い頃から人は死んだら終わりに、疑問があり、死後の世界があるのではないかとも思いもあった。家族より(宗教を)先に一番となったことは、自然の流れの順番と思って書き出しました。しかし、現実には自分、家族、お金、名声、学問等が順当なのかもしれないとの思いがわいてきました。

一方、人間は永遠の生命を抱く魂の存在と受けとめる。教を学ぶ中で、自分とは、何のために生まれてきたのだろう、そしてどこに帰っていくのだろう、唯物的な人間観・世界観に流されながら忍土を生きながらえている。その中で家族とは、他人同士と一緒に切り切磋琢磨しながらともに成長し合える同士でもあるし、時に足かせになることもある。

お金は、たくさん持っているとうれしく全てをかなえてくれそうな、魅力があるものを追い求めずにはいられないけど、死んだら持つて帰ることは出来ないと思いながら求めてしまう。名声は、若い頃は、なぜか、ビートルズの曲を聴きながら妄想を膨らませて人々から信頼され何事も順調に事が運び人生を謳歌していることを夢想していました。

宗教で言われるこの世界は、すべて崩壊の定めを抱いている(物理学では、エントロピーの法則)誰一人として逃れることは出来ないと思い、年を重ねるたびに、生きるとは、人生とはなんぞや、思いを馳せることが多くなりなした。最後の学問は本当に最後の砦と感じております。この世界に生まれるには、誰しものが理由あって生まれてきた。

もし、自分にも使命があるのならそれを果たしていききたい。そのためには、人生100年時代まだまだたくさんやれることがあり、学びを通して進化していきたいと願いながら日々実践をしまいたいと思っています。

② 男性 (50代)

「健康長寿者が大切にしていること」として、(1)食生活、(2)日常生活での運動、(3)人的ネットワークの構築が挙げられていました。

私自身が50代になるまで何度も反省するが、意識改革することなく過ごしてきた3つで、その中でも(1)と(2)については、コロナ禍になって考える時間が増えたこともあり、心と身体の健康づくりを大切にしようと思い、この一年以上は野菜中心の食生活や週に3回以上はジムに通ってトレーニングをやっているの、そのまま今後も継続していきます。

しかし、人的ネットワーク構築については、仕事に追われ仕事を理由にしてきた私にとっての大きな課題です。仕事上の繋がりや仕事上の友達は沢山いるのだけど、60代や70代、80代になった時の友達は何人いるのだろうか？ 老年期のネットワーク構築は大丈夫なのか？ 不安でいっぱいです。先生からも老年期に入ったらネットワーク構築は厳しいので、若い時から考え備えることと説明があり仕事を理由にしている場合じゃないと反省しました。

老いることの意味では、職業的生活から個人的生活へ、自然目的の生き方から文化目的の生き方へ、所有から存在への転換が必要という事を学びました。

最近の自分自身の心境などを振り返ってみると、私自身がその時期なのだろうかと、今から少しずつ転換していかなければならないと強く心に響く学びでした。

「老人のタイプ」で例えると、今の私は、第一の型の自分の地位にしがみつき職業上の引退を拒む人、家庭や社会にあっていつまでも指導者になりたがり、自分の意見は絶対的なものとして尊敬を要求する人のがあてはまっていることにもショックを受けました。

老いを受容し、「コペルニクスの転回」を成し遂げた人のみが、「老いの意味」を体得し、「老い

の価値」を信じる。この授業で感じた衝撃を、明日からすぐにも意識改革していきたい。

「コペルニクスの転回」は権力意志の昇華に成功し、若い頃に抱いていた拡張、攻撃、支配の野心を、自分の心的能力の成長に振り分ける・・・心に響きとても理解できました。

私自身、自分のライフサイクルが受容できずに、別の人生を探したり、自分探しの旅をしたりと色々焦りもありました。でも、何年経っても満足できずに、このままだと老年期に突入しても何も変わらず、間違いなく不適応者になってしまいます。

「自己を肯定し自己を受容する」、「現在を楽しむ、現在を大切に生きる」、「老年期への切り替えを上手く行う」、自分の課題として意識改革が必要だと思いました。

今回、授業を受講して、改めて気づくこと、考えること、やるべきこと等多くの学びがありました。2日間で自己啓発本を5冊以上は読んだ気持ちです。参加して本当に良かったです。4年間で面接授業は20回ほど受講していますが、その中でも最も勉強になる素晴らしい授業でした。

次に、興味関心のあるテーマと今後の人生に関連づけた内容について、紹介したい。

③ 男性 60代

昨年から猛威を振るっている、コロナウイルスの影響により、自粛、休業要請など受け多くの空き時間が出来ました。突然できた空き時間なので、何をやっていいか考えられないまま時間が流れていたが、ふと無計画で人生を歩み続ければ、老後の人生も同じように、膨大な時間を持って余してしまうのではないかという漠然とした不安を感じました。その様な釈然としない問題を考えながら、今回受講した、「老年学への招待」が目にとまり、老後の世界をより総括的に捉えて、生きている事の中に必死な、余裕のない老後を回避すべく、計画的に未来を迎えられる様な、自身をしっかり描ける為の一步にしていきたいと考えて臨みました。

数ある受講内容の中でも、取りあげて関心を持ったテーマは、生きる意味と生きがいです。私の妻のお父さん、つまり義父になりますが、昨年コロナウイルス感染が原因で亡くなりました。享年78歳でしたが、予期せぬ死により残された義母は、

酷く落ち込み体調を崩してしまいました。心配かけないようにと気丈な振る舞いをしていたが、誰の目から見ても弱っていて、どうにかしてあげないといけない状態でした。しっかりとした、健康的な生活習慣を送っていた義父母の2人でしたが、突然に失いたくない大切な人を、失ってしまった事実があるという事を、実感させられた出来事でした。

現在は、生前ゴルフが趣味であった義父の練習場を使って、家庭菜園を熱心に行っています。葉野菜や果物などを作っては、孫やご近所の人に配って歩き回っています。少しずつですが、生きがいがやりがいとなって元気になってきたかなと感じました。授業の中で生きる意味や生きがいは、個人によって異なるとありました。義母は、自治会からの行事参加や、趣味の斡旋などを受けていましたが、結局のところ、自分自身で、やりたい事、やれる事を見出して、生きがいへ変えてくれました。

結論のない学習ですが、今回、迎えなければならない、人生の最期が、計画性の是非にどのような影響があったか不明であるが、前向きに考えつづけなければならない、諦めないで挑み続ける勇気を頂けた、その様な授業となりました。

④ 女性 40代

講義内容で、私が興味・関心を抱いたテーマは死の準備教育についてです。このテーマを見て初めは、私が考えるにはまだ早すぎるテーマではないかと思いましたが、「ライフ・イベントは予期せぬことが起こるものである」と講義内でおっしゃっていたことを思い出すと、死の準備に年齢は関係なく、若いうちから今後を見据えて考えていくことも大切であると気づかせてくれるテーマでした。

特に印象に残った内容は、ガンで余命宣告を告げられたら残された時間をどのように過ごしますか？という問いについて意見を出し合い考えたことです。私は「一緒にいたい人と楽しい時間を最期まで過ごしたい」「後悔の無いように最期までやりたいことをやり遂げたい」と答えましたが、改めて考え直してみると、この問いに答えられる以上はまだ人生に満足はしていないということであり、主観的幸福感は得られていない状態なので、まだ死ぬことはできないと感じました。

心配事がある以上は死ねないと思うのと同様に、欲望や希望を抱いているうちは死ぬ選択はしないだろうと思い、私自身の人生はまだ可能性に満ち溢れていると改めて気づかされました。

また、同講義内の「死ぬ瞬間」の内容で、「外見上のことではない。ただ一点、澄んだ心でこの世を去ることだけが重要である」と話していた言葉がとても印象深く、今は亡き曾祖母を思い出しました。曾祖母は認知症でした。その為、何度も同じ質問を繰り返して尋ねたり、目の前に実の娘が居るにも拘らず、お手伝いさんと勘違いをしたまま娘の話をしていました。

そのような状況であっても、曾祖母は常に笑顔を絶やさず家族想いで、とても素敵な方でした。亡くなった日はいつも通りに起床し、たくさん食事をとり、家族との団らんを楽しんだ後、昼寝をしながら息を引き取りました。亡くなった表情はとても穏やかで幸せそうでした。そんな曾祖母を見て、この方は苦勞もたくさんあった中で、最期は大切な家族に囲まれながら幸せな気持ちで人生を終えたと思い、私も曾祖母のような最期を迎えたいと願いました。

このような幸せな最期を迎えるためには、人生の幸福感を高めることが重要であると感じました。人生の幸福感を高めるには、日頃の生活を見直すことから始まると思っています。特に特別なことをする必要はなく、健康維持を心掛け、バランスの良い食生活と休養が幸福感のベースになると考えています。それに加え、講義でも何度も話されていた「良好な人間関係」も重要な要素であると思います。死ぬときは一人であっても、生きている間の幸せは、誰かに支えられて成り立っていると感じているので、人間同士の良好な関係性は人生を幸せに導くレールのような役割だと思っています。

私もこれまで多くの方と出会う中で、私の人生に影響を与えてくれた方もいます。同じ人間であっても経験してきたことや育ってきた環境の違いがあり、そこから刺激をもらって自分自身を見直すことができ、それが今ある自分の姿であるということを経験した今、日々の生活の中で気づかされています。

このように考えていくと、幸せな死を迎えるた

めには、生きている間の努力も怠ってはならないと思いました。まずは生活習慣から自分自身を見直し、今しかできないことを後悔の無いように行動に起こすこと。日々の生活に感謝し、使命感を持って今を生きていくことです。歳を重ねていく度に掲げる想いは変化すると思いますが、ここから新たに自分の人生や死について考え、向き合うきっかけにしていきたいです。

6. 考察

小谷(2016)は、60歳以上の約50%の人々は、過去1年間に生涯学習をしており、「趣味的なもの」が49.5%、「教養的なもの」が21%で、20～39歳の若い世代のそれぞれ27.3%、15.6%よりも多くなっていると述べている⁴⁾。また、文部科学省(2016)は、「趣味的なもの」(60代24.6%、70代24.9%)に続き「健康・スポーツ」(60代23.7%、70歳以上20.3%)であると述べている⁵⁾。

また、高齢者が高齢者とする年齢にも変化がみられる。平成26年度高齢者の日常生活に関する意識調査結果(内閣府、2014)によると、65～69歳の人々の71.8%は自分を高齢者と思わず、70～74歳の人々でも47.3%は老性自覚がある一方で、48.2%はなかった。

高齢者の定義については、70歳以上が21.9%、75歳以上が27.9%で、65歳以上と回答した者は6.4%であった。1991年の調査では、70歳からと回答した者は48.3%であったことから、精神的、機能的、文化的にも若返っていると感じていることが理解できる⁶⁾。

このような状況も、生涯学習に興味関心を高め、かつ高齢社会を生き抜くためにも学び直しや学びを継続することが必要であるという背景要因となっているのではないだろうか。また、学ぶ場所は、自分自身の年齢をどのように考えているのかも影響していると考えられる。

なぜ放送大学で学ぶのだろうか。今後高齢者数が増加し、健康で長寿の高齢者が増えると、老人大学など多くの場所で学ぶ機会が増えてくることが考えられる。しかしながら、多くの高齢者に老性自覚がない者が増えることで、放送大学などの教育機関が受け皿となるものと考えられる。高齢者のニーズと一致する科目の開設及び将来のキャ

リアップや人生の課題解決等により、放送大学など教育機関で学ぶ高齢者が増えていることの一因と考えられる。

また、高齢者と学生と一緒に学ぶことで、次のようなメリットが考えられる。高校生や大学生など若者が高齢者との交流を通して、学ぶことの意義は何であろうか。堀(1999)は、①職業に関する技能及び人間関係の管理能力など高齢者の多くが職業や人間関係などをはじめとする知識や技能に関する教育プログラムに寄与する専門的知識に精通していること、②学習を普段の生活の中で応用していく能力に優れていること、③高齢者には多くの経験があり人生の価値など人間が生きる上で大切なことを理解している⁷⁾、の3点を挙げている。

一方、高齢者が若者から学ぶことの意義に関して、堀(1999)は、①高齢者に希望や冒険に向かう姿勢の喚起など高齢者が若者時代に有していた理想主義の復権、②新しいフロンティアの開拓など知的発見の感覚の更新、③過去の蓄積から未来へ感覚による動機付けによる未来感覚の回復、④社会の変化の流れとの有意義な接触、などを挙げている⁷⁾。

高齢者がこのようなことを踏まえ、異世代間交流を促進することで、若い世代にとって役割モデルとなる高齢者から人生で大切なことを学ぶことができるものとする。

(1) 自分の人生について興味・関心を高めて何を学ぶのか

① 受講理由

「前期高齢者となったことで、自分の人生を振り返り、今後の人生を有意義なものとするためのヒント探し」にみられるように、今後のライフプランに加え、人生の意義や目的、生きがい等に興味・関心が高いと考えられる。

「正しい老化のプロセスを理解し、正面から人生を見つめることで自分自身の人生を生きる手立てとする」にみられるように、正しい老化のプロセスを理解することで、人生に見通しをもって学び、その成果をボランティア活動に活かし人生を豊かにするために学ぶことが理解できる。

「高齢期や高齢者の心の変化を理解することで、両親や身近な人々の理解と介護に役立てる」にみ

られるように、現実遭遇する課題に向き合うための知識を得ることで、自分自身の人生に役立て、老後の世界をより総括的に捉えることにより、計画性を持ちゆとりのある老後に役立てることも学ぶことも考えられる。

② 老年学で興味のある領域

今回の授業で興味ある領域としては、「死の準備教育」5名、「高齢期のライフイベント」5名、「老老理論」と「生きる意味と生きがい」それぞれ2名、「主観的幸福感」3名となっていた。具体的には、「高齢者が何を考え、どのような気持ちで過ごしているのか、夢はどうなのか外見から見えない内面にも興味がある。」「生きるものは誕生し、成長し、最後は死んでいくことの現実を理解し、多種多様な条件が重なり合って、それぞれの地域で健康的な長寿者が暮らしていることを学ぶ。」などがあつた。これらのケースにおいては、ディスカッションを通して、老若男女の考えを共有することが有益であると考えられる。

③ 学んだこと

老化に及ぼす影響要因として、遺伝子やライフスタイル、ストレス、人生で経験する苦労などが複雑に絡み合っていることを客観的かつ具体的に学んでいた。そのことから、老化と食生活、運動、休養等の関係についても興味・関心が高まっていた。

このことに関しては、老化を決定的な老化理論が存在しないことや長寿村と短命村、健康長寿者の具体的な説明と議論が必要であると感じる内容となった。

また、「高齢期のライフイベント」では「誕生からこれまでに起こった出来事とこれから起こる出来事」を実際に文字で書くことで、人生を改めて振り返ることができ、今後どのように生きていくかというビジョンがぼんやりではあるが示すことができた。」等の内容の記載があつたが、今後十分な議論や情報交換の場が必要である。

「生きる意味と生きがいは、今回授業を選んだ一番のテーマであり、具体的には〇〇年還暦を迎えるにあたり、老いと向き合うために自分自身が今実践していることに偏りはなにか、足りないことはないかなどを再確認できた。」にあるように、高齢期に近づくと、老年的超越を意識した学

びに興味関心が高まることが考えられる。

④ 役立ったこと

今後の人生に役立てることとして、食生活や運動習慣に加えて、交流を通じた「笑い」や「コミュニケーション」の重要性に新たな気付きを得ていた。このことは、健康長寿や主観的幸福感を高める視点からも、講師の伝えたいことが達成できたのではないかと考える。

また、過去の人生を振り返ることで、今後の人生についても考える機会となっていた。具体的には、アルツハイマー病（認知症を含む）に罹った時の対応や配偶者と「(人生の) ライフプラン」を立てることの必要性についても考えるものとなっていた。これらのことは、人生で誰もが経験する可能性のあるライフイベントについて、多くの人と情報を共有しながら考えることは有益であると考えられる。

⑤ その他

平均寿命が延び続ける中で、高齢者も増加した。そのような状況の中、機能的年齢や文化的年齢など多様な視点から高齢者を捉えることとなり、暦年齢のみで考える高齢者の定義の再考及び定年退職に関する課題を踏まえた法整備についても言及していた。長寿社会の進展する中で直面し、解決せねばならない医療費や年金の負担増、老々介護などの介護問題、独居老人の増加に伴う孤独死者数の増加、都市に人口が集中することで直面する過疎化や限界集落等への対応、少子高齢化に伴う異世代間の不平等感を生む税負担の問題についても考える機会となっていた。

高齢社会の課題についても、自分事として考えることは、授業の目的の一つを達成したのではないかと考える。

「老年学」は人生を考える上で、有意義であると考えていた。具体的には、入院や高齢者施設等に入所後も家族や友人と交流の在り方が、看護ケアスタッフがクライアントがケアやサポートをする際の思いにも影響を与えることを共有していた。また、死の準備教育の必要性及び重要性にも気づき、実践に移すことの重要性についても言及していた。

老年学は生理学、心理学、倫理学など学際的なアプローチで多岐にわたる領域となるため、希望

する結論をすぐに見いだせない学問でもある。しかしながら、人生の質や最期を考える時、その学ぶ意義と価値は大きいものがあり、受講者が人生に対して、希望を持ち、前向きに挑み続けることの大切さを実感する授業であったことに言及していた。このように、「老年学」の必要性和日常生活や介護等に関する研究の知見の応用などについても考える機会となっていたと考えられる。

人生で大切なこと及び必要なことは、授業や図書等で得られる知識に加えて、年齢の幅の広い他人の経験談、体験談、意見を直に聞きながらの意見交換や議論で、期待する或いは興味関心のある学びが深化すると考えられる。理論と実践の融合を図ることで、人生を多様な視点から俯瞰することで、主観的幸福感を高めたり生活の質の向上を図ることができるのではないだろうか。

(2) どのような授業内容を提供することが学習効果を高めるのか

受講者が放送大学で求めていることは、知識に加えて、異世代と同世代間の様々な経験を有する人々の生き方や現実の課題に関する情報を共有することで、それらの学んだことを日常生活の中で生きがいや介護等にどのように役立てるのか、今後の人生をいかに有意義で充実したものとして意味をもたせていくのか、つまり人生の質(QOL)をいかに高めていくのかに興味関心が高いと考える。そのため、高齢期のライフイベントへの対応、長寿社会における死の準備教育、健康長寿者が大切にしている食習慣やライフスタイル、高齢者が日々考えていること並びに健康長寿の秘訣等の授業内容に期待があることが理解できる。人それぞれ価値観や経験値も異なるが、受講者の経験した人生での苦勞、親の介護や老老介護の現実と課題、病気の克服体験等、生老病死の現実を共有することが、人生を豊かにするために有効ではないかと考えられる。

そのためにも、個々人の発表に加え、グループディスカッション、個人やグループ代表のプレゼンテーション、全体質疑等から学びたいという意欲があると考えられる。人生で喜びや苦勞を体験することは、自分だけの問題ではなく、多くの人々に共通することを理解することで気持ちが楽になってくると考えられる。

今回は、ブルーゾーンズ(世界の四大長寿地域)に加えて、身近な高齢者が語る健康長寿への影響要因として推測できる食生活、ライフスタイル等を共有できたことが大変意義があったと考えられる。さらに、健康長寿者の日常生活や写真及び動画を取り入れたことも、授業内容が身近なものとして効果的に伝わったのではないだろうか。

(3) 今後の授業の在り方について

今回、地域社会で生活している高齢者が大切にしている食習慣、ライフスタイル、地域行事や伝統行事への参加及び交流状況、人間関係の構築と維持、性格の特徴などを通して、健康長寿に関する影響要因について考える機会となった。十分とは言えないがお互いの経験や考えに対する情報共有を図り、質疑応答や議論を深めることはできたものとする。授業を通して、自分自身の高齢期及び老化の過程を正しく理解することで、これからのライフイベントに備えることになり、今後の人生を有意義なものとしていくために有効であると考えられる。

一方で、ADLやIADL及び疾病等に関する医学データと健康長寿の在り方の関連性について、情報を共有することも重要かつ必要であると考えられる。

また、教育を重視した教育老年学は、「高齢化と生涯学習の問題を、エイジングと成人の学びとを、より根本的な次元から結びつける新しい学問分野である。それは、高齢者への生涯学習という枠組みを超える体系でもある。老いの価値を探る学問でもある。教育という視点から人生の後半部を見つめる学問でもある。」であり、言い換えると「エイジングと生涯教育(生涯学習)との対話の学問である。」であるとも言え、今後地域社会でその知見を共有することは、個々人の人生の質が高めることを追求することへの支援からも重要であるといえるのではないだろうか。

7. 引用文献

- 1) 内閣府, 高齢社会白書〈令和3年版〉, 2021.
- 2) 厚生労働省, <https://www.mhlw.go.jp/content/12304250/000547374.pdf> (2021年10月1日取得).
- 3) 文部科学省, https://www.mext.go.jp/b_menu/

- shingi/chukyo/chukyo2/siryou/_icsFiles/afieldfile/2018/09/12/1408975_1.pdf(2021年10月1日取得).
- 4) 小谷みどり, 高齢者になっても仕事がしたい, <https://www.dlri.co.jp/pdf/ld/2016/fc1604b.pdf>(2021年10月1日取得).
- 5) 内閣府, <https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h26/sougou/zentai/index.html> (2021年10月2日取得).
- 6) 文部科学省, 高齢社会の現状と文部科学省の施策等について, https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo2/011/siryou/_icsFiles/afieldfile/2016/11/18/1379494_1.pdf(2021年10月2日取得).
- 7) 堀篤夫, 教育老年学の構想－エイジングと生涯学習, 光文社, 1999.
- 下地敏洋, 老年学への招待－老年学を日常生活へー, 琉球大学教育学部『琉球大学教育学部紀要』, (97), 2020.
- 下地洋, 老年学の意義について－公開講座を通してー, 琉球大学教育学部『琉球大学教育学部紀要』, (94), 2019.
- 下地敏洋, 高校生の高齢者理解に関する一考察－高等学校での授業実践を通してー, 琉球大学教育学部『琉球大学教育学部紀要』, (90), 2017.

参考文献

- Dan Buettner. The Blue Zones. National Geographic Society. 2008.
- Elisabeth Kubler-Ross. Questions & Answers on Death & Dying. Ross Medical Associations S. C., 1993.
- Elisabeth Kubler-Ross. On Death and Dying. Ross Medical Associations S. C., 1993.
- 本間容子・岡田みゆき, 高齢者の生きがい, Journal of Hokkaido University of Education at Kushiro (37). 69-79. 2005.
- Leonard Hayflick. How and Why We Age. Cell Associate, Inc., 1996.
- Michael Argyle. The Psychology of Happiness. Methuen & Co. Ltd. 2001.
- 松成恵, 高齢者の楽しみ・生きがい－独居後期高齢者事例研究一, 山口県立大学生活科学部研究報告 (30). 2004.
- 中木里実・多田敏子. 日本人高齢者の死生観に関する研究の現状と課題, 四国大学紀要. (A41). 1-10. 2013.
- OECD (西村美由紀訳), OECD幸福度白書, 明石書店, 2015.
- Robert N. Butler.. Why Survive? Being Old in America. Harper & Row, Publishers, Inc. 1975.

資料1 科目「老年学への招待－老年学を日常生活へ－」の授業のテーマと概要

第1回 高齢者のイメージと定義

- ① 自己紹介：講師の自己紹介と受講者の受講動機と興味・関心のある内容
- ② 授業の進め方：テーマに関する説明、ディスカッション、プレゼンテーション&質疑、コメント
- ③ 日本での老年学の現状：日本で老年学の浸透が遅れた理由と現状
- ④ 高齢者に対するイメージとマスメディアに登場する高齢者の現状
- ⑤ 健康で活躍している高齢者の紹介
- ⑥ 健康長寿者の紹介：研究調査からの紹介
- ⑦ キーワードの説明：高齢者、百寿者、高齢化率等
- ⑧ ディスカッション：自分が理想する寿命とその理由

第2回 健康長寿者の特徴

- ① 健康長寿者の特徴（研究調査を踏まえて）：長寿村と短命村の特徴
- ② 老年学の研究領域の紹介とその重要性
- ③ 高齢者の理解（Yes/Noクイズ15項目）

第3回 ライフイベントと課題

- ① グループ討議：

「皆さんの誕生からこれまでに起こった出来事とこれからの人生に起こる出来事について、用紙に書いてください。」
- ② ケーススタディ：

「マイクはジェーンと結婚して37年になる。現在、マイクはアルツハイマー病を罹っており、マイクの症状はジェーンを認識できないほど悪化している。以前のマイクは、明るくて頭脳明晰だったが、現在はとても怒りやすく、暴言を吐くまでになった。ある早朝、起床したジェーンは、子供たちの気持ちに反して、マイクの荷物をまとめ、マイクを遠く離れた老人ホームに入所させた。その判断理由に、マイクを頻繁に訪ねる必要がないこと、ジェーン自身の生活スタイルを取り戻したとの考えが背景にあった。」（筆者が英文を翻訳及び修正）

Q 1. ジェーンの取った行動は正しいと思いますか。

Q 2. ジェーンの決断に影響を与えたと考えられる、マイクのアルツハイマー病の症状は何だと思いますか。

Q 3. 同様なケースにおいて、あなたは配偶者にどのように対応しますか。
また、その理由は何か。

第4回 老化理論と寿命

- ① 老化理論と様々な老化説
- ② 最長寿命（最大寿命）の説明
- ③ グループディスカッション：

「私たちは誕生してから、年を重ねていますが、どうして老化するのでしょうか。」
(老化の影響要因)
- ④ 老化は宿命か
- ⑤ 生命の持ち時間（最大寿命について）の説明
- ⑥ 人が老いる理由：歳固有死亡率の説明
- ⑦ 老化の予防の可能性
- ⑧ 老化は病気か

第5回 老化と生涯発達

- ① エリクソンの発達段階：統合と絶望にフォーカス
- ② 老年期の課題と対応
- ③ 老年期の不適応タイプ
- ④ ブルーゾーン（世界の四大長寿地域）の紹介と共通する特徴
- ⑤ アルツハイマー病の神秘

- ⑥ 老人の課題
- ⑦ 高齢者の生活史

第6回 生きる意味と生きがい

- ① 質問と情報共有：「現在、人生で一番大切についていることとその理由について」
- ② ニューシルバーの4つの特徴と4つの指針
- ③ 老いることの意味
- ④ 老人のタイプ
- ⑤ 老いの価値
- ⑥ ディスカッション：年齢の価値と明日から高齢者になる条件について意見交換
- ⑦ 高齢者の生きがい
- ⑧ 高齢者の死生観
- ⑨ 芸術品としての人生

第7回 死の準備教育

- ① ディスカッションA：
 - ・あなたの人生で大切なもの（こと）を10個あげてください。
 - ・それらのうちで、あなたが最も失いたくないものを一番にして、自分にとって大切な順に全部に番号をふってください。
 - ・実際の自分の人生（時間）の過ごし方とこのリストの重みを比べてください。
 - ・「10個の最も大切な価値」のリストを見直し、今後のための新しいライフスタイルを考えてください。
- ② ディスカッションB：

「もし、あなたは医師から、ガンで余命半年と告げられたら、残された時間をどのように過ごしますか。」
- ③ ケーススタディ：

生前、67歳の未亡人アリスは、自身の遺体処理と葬式に関して彼女の希望を手紙に託した。彼女は遺体を火葬すること、通夜と告別式を執り行わないことを要望した。彼女の死後、4人の子供たちは彼女の手紙を読んだものの、記載内容に同意しなかった。息子の一人が述べた。「結局、死後の時間は、生きている人のものであり、亡くなった人のためではない。」

 - Q1. アリスの要望は尊重及び実行されるべきでしょうか。
 - Q2. 彼女の息子（の考え）は正しいですか。
 - Q3. このような判断において、考慮しなければならない課題は何ですか。
- ④ 死への準備教育における四つのレベル
- ⑤ キューブラー・ロスの五段階説
- ⑥ 死の瞬間

第8回 主観的幸福感の背景要因

- ① ディスカッション：

「人生の幸福感を高めるには、どのようなことが影響すると思いますか。また、その理由は何ですか。」
- ② 研究紹介：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
- ③ 高齢者の地域文化行動がその幸福感に及ぼす影響要因と発達
- ④ 米国における老年学研究の最前線
- ⑤ 幸福感について
- ⑥ 主観的幸福感について
- ⑦ 主観的幸福度の分析
- ⑧ 主観的幸福感の決定要因