

# 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－(3)

メタデータ	言語: ja 出版者: 琉球大学教職センター 公開日: 2024-02-27 キーワード (Ja): キーワード (En): Gerontology, Open university, Meaning of life, Aging process, Ageism 作成者: 下地, 敏洋 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.24564/0002020185">https://doi.org/10.24564/0002020185</a>

## 老年学への招待—老年学を日常生活へ— (3)

下地 敏洋

### Introduction to Gerontology: Application of Gerontology to Daily Life (3rd Report)

Toshihiro SHIMOJI

#### Summary

This article aims at considering the effectiveness and importance of gerontology at the class 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 28.9 percent of the total population. With time, the number of people who have opportunities to study their favorite and practical field to fill their needs and motivation toward their meaningful lives. 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 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 a knowledge, the participants think that it is more useful and important to share and deepen their ideas and experiences to put their thoughts together.

Education on the real aging process and the elderly should be introduced to reduce ageism and prejudice to old generation as well as to make our lives meaningful.

Keywords: Gerontology, Open university, Meaning of life, Aging process, Ageism

#### 1. はじめに

2021年10月、我が国の65歳以上人口は3,621万人となり、高齢化率は28.9%であった。また、65歳以上人口の中で、65～74歳人口は1,754万人(男性839万人、女性915万人、性比91.7)で総人口に占める割合は14.0%であった。75歳以上人口も1,867万人(男性733万人、女性1,134万人、性比64.7)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る<sup>1)</sup>。

また、厚生労働省(2022年9月16日)の発表によると、2022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高齢者総数は90,526人(男性10,365人、女性80,161人、性比12.9)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<sup>2)</sup>。

ところで、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いる。60～69歳の55.0%、70歳以上の42.5%が、「この1年くらいの間に学習をしたことがある」と回答しており、70歳以上で低くなる傾向がある。学習の形式は、60代で「インターネット」が16.5%と最も多い一方で、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<sup>3)</sup>。

現在、学習行動をしていないが、60～69歳の81.4%、70歳以上の62.6%は「学習したい」と

回答しており、機会があれば多くの高齢者が学習すると考えられる<sup>3)</sup>。

放送大学（令和4年度第1学期、2022年）で学ぶ学生の中で、教養学部の26.2%、大学院修士課程の36.7%、博士課程の25.4%は60歳以上となっており、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55.5%、70歳以上の42.5%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、60歳代は「健康・スポーツ」、「趣味的なもの」、「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）」、「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」が高い割合となっている。一方で、60歳代の10.6%と70歳以上の23.4%は「学習したいとは思わない」と回答している<sup>3)</sup>。

平均寿命が延びる中で、学校等の教育機関で学び、就職、退職、趣味等で老後を終えるという従来のライフサイクルで生活する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を必要とする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。

本稿の目的は、放送大学で学ぶ社会人を対象に実施された面接授業で、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により、自分の人生について興味・関心を高め、どのようなことを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、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を目的とする。

## 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「老年学への招待ー老年学を日常生活へー」で実施した。

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。「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。（放送大学資料）

## 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) 研究協力者の属性

研究協力者は、24人（男性7人、女性17人）であった。年齢は30代2人、40代5人、50代4人、60代7人、70代5人、80代1人で平均年齢は59.04歳（SD:12.32、Range:35－81歳）であった。職業は、専業主婦5人、退職者5人、ビジネスマン3人、パート3人、看護師2人、公団職員2人、無職1人、その他3人であった。

### (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）」の質問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24人で、「興味関心があったから」が22人、「教養を高めるため」11人、「卒業要件に必要な科目（単位）として」9人、「実務に活かすため」6人、「ろいろな人と知り合うため」2人で

あった（図1）。

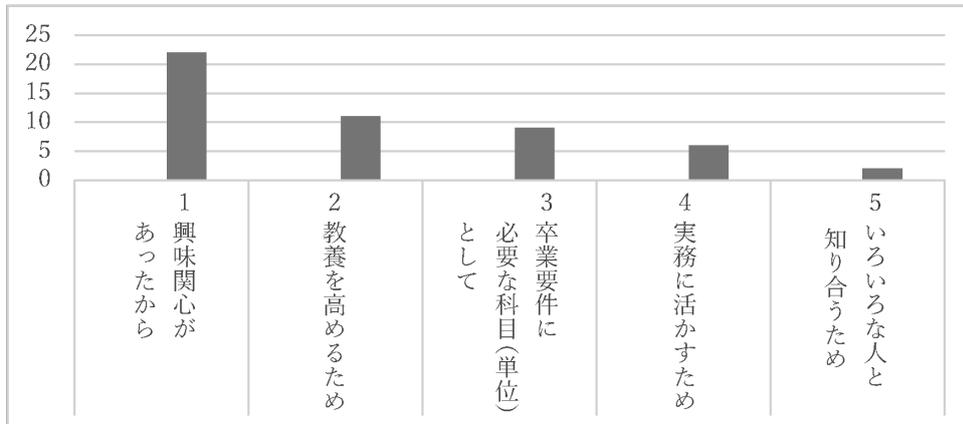


図1 研究協力者の主な受講理由（複数回答）

### (3) 老年学で興味・関心のある領域

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」7人、「高齢期のライフイベント」6人、「老化理論」と「生きる意味と生きがい」5人、「生涯発達」4人、「高齢者の特徴」3人、「主観的幸福感」2人、「高齢者のイメージ」1人、そ「その他」2人であった（図2）。

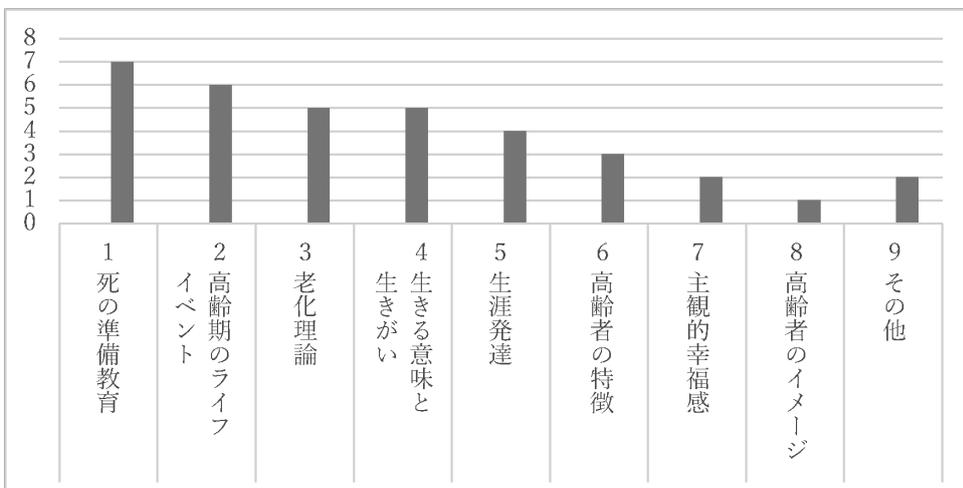


図2 研究協力者の主な興味・関心（複数回答）

### (4) 学んだことと役立ったこと

研究協力者が「学んだこと」と「役立った」ことに関する、主な記載内容は次のとおりである。著者により一部修正し、個人が特定されないようにした。

#### ①「死の準備教育」について

義母ががんと告知され、1年間の時間を共に過ごした。もちろん、義母にも伝えた。痛みの中で、必死に生きようと頑張ったが旅立った。介護認定、緩和医療に家族は初めてのことで、思うように進まない現実に不安を感じた。行政の指導不足に腹が立った。

義母は告知され、手術したら治るだろうの気持ちで手術の日は笑顔、見送る家族はとでも切なくて、手術が無事終わることだけを祈った。1年間は痛みとの戦いの中、時より見せる優しい

笑顔は今思うと家族への気遣いであったと思う。死の準備ができていたであろう。

ケース・スタディの学びの中で、死にゆく者の言葉の大切さはあまり感じられない。義母は生前、家族だけが希望、その通り家族葬で送った。私自身も死ぬ瞬間は、澄んだ心でこの世を去りたいと思う。死への準備教育はまだまだ時間が必要だ。

#### ②「興味・関心：自分の人生に対する思い」について

今回の学習で、ストーリー探しができて、やり方が解り良かったと思う。普段から愚痴は言わない、前向きな目標、生活において笑う、心穏やかに過ごす、幸せは自分だけでなく他人とも共有する、地域活動、人とのつながりが大切、学習することができて安心、ストレスが取れた。毎日の生活が楽に過ごせると思う。

（私の経験）15歳から働き始め、定年までつらいことが多かった。仕事場は大変忙しい。子育て、家事、いつも疲れて睡眠不足、協力者もなく子どもたちも我慢することが多く、子どもとのけんかも多かった。そんな経過で定年を迎えて今現在、自分がやりたいことが自由にでき、放送大学で学ぶ、友達、先生方との出会いにとっても幸せである。生きている。楽しい。解ることが増えて楽しく頑張れる。

#### ③「健康長寿と人間関係」について

講義で（健康）長寿の要因や幸福感につながることの要素は、「人間関係」であることが紹介され、また講義の最期に「長寿者で人間関係の良くなかった人はいない」と、まとめていたことが、特に印象に残った。

このことを踏まえて考えると、私は子どもの頃に引っ越しが多かった事と、また人付き合いが上手な方ではないため、良好な関係を築けていることはとても言えない。

一方で、講義で紹介された対面形式での人間関係を築けているわけではないかもしれないが、SNSなどを通じて知り合った人とやり取りをしたり、オンライン飲み会などを楽しみ、気の合った人とは実際に合ったりすることもある。これも時代に合った新しい人間関係の作り方だと思うので、対面・オンラインを問わず、自分なりの良好な人間関係を作ることが、私の人生を考える上で、とても大切な事だということを学んだ。

#### ④「主観的幸福感の背景要因」について

「主観的幸福感」の定義に「肯定的なものから否定的なものまで、人々が自の生活に対して行うあらゆる評価と、人々が自身の経験に対して示す感情的反応を含む良好な精神状態を評価する」、とあった。その定義に沿って自分の生活を振り返ってみた。私の主観的幸福感は高めであると自己評価することができた。エイサー指導の高齢者は、小さい頃からエイサーに馴染み、青年会への指導につながっている。生まれた地域での行事に一生関われることは、「主観的幸福感」につながり、運動、体力づくりにもつながり、かつプラスの影響が多くあると考えた。私自身「主観的幸福感」を意識しながら、日々の生活をしていきたいと考えている。「小さな幸せ発見」を楽しみに生活していきたい。

#### ⑤「老いへの挑戦」について

生き物は例外なく老いる。勿論自分も親も。ある程度の老いなら良いが、恐らく現実残酷である。老年疾患、その重複疾患、老年症候群の増加、日常生活機能障害。自分自身のことを忘れ、他の姉弟ことを忘れ、かつ暴言や奇行、そして徘徊。

私は自分のことが大好きである。故に私がつらく哀しいことはなるべく回避したい。私を生み育ててくれた両親がそうなるのは見たくない。今のままでは、受け入れることができない。

時の流れは激しくて涙が零れてしまいそうになる。私がどう足掻こうが、世界は止まってくれそうにないので、せめて私は色々な知識をつけ、悔いのないようにしたいと奮闘している。

こんなことを考えられる程生き永らえてしまった私の自己寿命は65歳である。今回「老年学」

を選択して本当に良かったと思う。

#### 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や役立った、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4点を満点として計算した。①「わかりやすかった」3.88点(2021年度比－0.05点)、②「役に立つ授業であった」3.79点(2021年度比－0.07点)、③「質問や議論のしやすい雰囲気があった」3.96点(2021年度比＋0.03点)、④「この授業で使用した教材等は適切であった」3.88点(2021年度比＋0.09点)であった。この評価の点数は、受講者のニーズを概ね満たしていたものと考えられる。

良い点として、「皆さんの経験や意見を伺えたこと」、「老年学を学べたことで、自分の未来について学習することができた」、「参加している方の意見交換の機会があり、他人がどのように考えたのかを傾聴できて、自分の意見への判断材料になりました」、「これからの残りの人生を改めて考える良いきっかけとなった」、「生老病死を改めて見つめなおしたい」、「幸福感や生きがいについて考えることができた」、「老年学というジャンルが理解できた」、「名前(老年)からしてまだ早いかと勝手に思っていたが、そうでもなく楽しかったです」、「老年期の過ごし方」、「老年学を学ぶ入り口として、様々な視点を知ることができた。また、受講生の発表も大変参考になった」、「老年に対する考えを整理できた」、「高齢者の幸福は、自由で地域の人たちと仲良くし、笑いも健康の源になることがわかりました」等があった。

一方、悪かった或いはわかりにくかった点として、「老いるから笑うことをやめるのではない。笑うことをやめるから老いのである」の意味、「コロナ禍で残念ではあるが、ディスカッションできたら良かった」、「言葉の定義が難しく思いました」等があった。

その他、「人生のライフイベントから見えてくるものがありました」、「多くの方々の体験、高齢層者に優しい社会的環境とは」、「また、学んでみたい」等があった。

#### 5. 授業後のレポートと考察

##### (1) 授業後のレポート

レポートの課題は、「授業で取りあげた内容で、最も興味・関心を持ったテーマについて、自分の経験した具体例を取り入れながら、述べてください」であった

興味・関心のあるテーマと自分自身のこれまでの体験と関連付けた内容のレポートの中から、主なものを紹介する。内容は原文に一部加筆修正を行い、個人が特定されないようにした。

##### ①男性(主観的幸福感)

仕事の定年を迎えた時、人生には5つのビッグイベントがある。(1)学校(自分としては大学)を卒業すること、(2)就職し社会人となること、(3)結婚し家庭を持つこと、(4)子供を育てること、(5)自分の家を持つこと。そのうち自分はいくつできたか。(2)の就職したことのみである。思いはしたが、後悔ではない。人生の各段階で、その時々条件の下で、選択決断したことだからである。

残り4項目の中で、定年後の人生で自分の意思だけで実行できることは何かと考えたところ、

大学を卒業すること（私の学歴は夜間短大卒）であった。10年間、放送大学で勉強することを課題とし、成就した。60年の人生の中で、仕事のこと、家族間問題等でうつ状態となったこともあり、それなりの苦勞をしたが、過ぎてしまえば過去の思い出となりつつある。

ある週刊誌の書評欄で「団塊世代の独身女性の人生」を語った本を書評した評者が最後に表した表現が印象に残った。いわく、“天才バカボン”のパパの口ぐせ“これでいいのだ”。人生を受容する端的な表現だと思う。

定年後10年余、折に触れて考えたこれまでの人生、臨終の時に“いい人生だった”と自分は言えるだろうか。いや、言えまい。だからと言って“悪い人生だった”とも言えない。この考えを、今少し見直してもいいかと、この講義を受けた今考えている。人生の幸も不幸も、楽も苦も、終わったことは“これでいいのだ”、“ま、いいか”という心境で残りの時間を全うできればと考える。

最近思ったこと、自分のアイデンティティー（自分らしさ）は何か、自問した答えは自分は勉強が好きだということ。放送大学に限らず、興味・関心にまかせていろいろ勉強を続けたいと思う。それが私の『主観的幸福感』だと思う。

## ②男性（生きる意味と生きがい）

私が一番関心を持ったテーマは、生きる意味と生きがいです。人間の価値観は個人差がとても大きく、また一人の人間が持つ価値観もその時におかれた状態で変化するものだからです。自分自身のことを考えても、家族のためと思って行ってきたこと、考えたことも子供と話したりする中で、私自身が考えているものと家族が考えている価値観はだいぶ違いがあります。

私は中学卒業後、中卒で社会で生きていく中で知らないこと、無知の恐さを実感し、子供に対しては希望する教育はすべて受けさせるようにして自己満足していましたが、3人の子供の受け止め方は3人とも違うようです。長女は大方納得していた様ですが、長男は行きたい塾に行けなかったと考えているようですし、次男は中学生になってからは勉強が苦痛だったため、次男には好きなようにさせました。

自分が生きる意味を考えた時、私にとって生きる意味は自分自身ができなかったことへのリベンジであり、子供がしっかりと社会人になることが私にとっての自己満足であったわけです。私にとっては自分自身の地位とかはあまり関係ないものでした。

しかし、60歳を前にして、自分自身の生きがいを考えた時、子供が一人前になることだけでは過ごしていく事もできないし、自分が社会の中で何をやっていくかも考えなければいけない事に、この授業から気づかされました。

沖縄出身ではない為、地域に溶け込む、伝統行事に参加するのは難しいですが、自分自身が社会、地域に対して何ができるかを考えてみようという気持ちが少しでてきました。

今からでも、人生で一番大切な事は何か？ 何かを見つけられるように努力しようかと考えています。

## ③女性（ライフイベント：自分の人生に対する思い）

私は38年間幼児教育に関わってきた。定年退職後も読み聞かせボランティアや民生委員（主任児童委員）、人権擁護委員、学校運営委員等で地域の子ども達と関わっている。共にボランティアをしている方々は、ほとんど私よりも先輩であるが、皆さん生き生きと活動している。地域の役に立つこと、又、子ども達の見守りをしている自己有能感が私も含め、先輩方の生きがいにもなっているように思う。

地域の高齢者と関わりながら、感じたことがある。ゲートボールや老人会活動等で忙しくしている方々、ボランティアを中心に活動している方、活動の機会がない高齢者・・・と、高齢者の中にも、なかなか人と関わる機会のない方も多いということだ。

そこで、「地域の子は地域で育てる地域の輪」をつくれぬということだ。新世代は仕事で忙しい、50代～60代の若い祖父母も忙しく、なかなか子ども達と関わるができない家庭も多い。そのため、地域の高齢者と子ども会、児童館、放課後児童クラブの子ども達との交流の場を持ち、高齢者の方々に「ボランティアティーチャー」になってもらうことはどうかと考えている。

高齢期のライフイベント、老化と生涯発達の講義をききながら、今後の地域活動や私自身の今後のライフイベントが明るくなってきたように思う。

“知の巨人”といわれる立花隆氏は「60歳を過ぎてやっとスタート」「70歳になって一人前」「後期高齢者になって初めて人間は人間になる」とインタビューされていたのを思い出した。

70歳になってはじめていろいろなことがわかり楽しくなってくることも高齢者の生きがいについてつながるのではないだろうか。

自分自身のライフイベントを改めて、見つめなおしながら地域の高齢者を巻き込みながら、幼児、児童生徒との触れ合いの輪を広げていけるようなことができれば……。それが生きがいとなり、健康長寿にもつながっていくのではと楽しみになってきた。老年学の奥深さと魅力を感じた広義に感謝したい。

#### ④女性（健康長寿）

私は60歳を過ぎて大学を卒業しました。今年の3回の放送大学で最初のコースです。あと2コースで卒業を目標にしています。今月から独身の弟と二人で家の建築が始まっています。趣味は旅行なので今から稼いで、学んで、旅してとなると健康で長生きしたい。

そのため、第2回の健康長寿者の特徴に関心を持ちました。コロナで失業して、やっと今月から働いていますが、どうしても収入が減るし、この先しゃかりきに働くことは無理なので、野草に興味を持ち岡円尾罹らないスローライフをしようと思っていたところ、Blue Zonesの中の喜如嘉の方をテレビでしか知りませんでした。沖縄の普通の日常生活で贅沢なことをやっているようにも見えない。コロナ前にテレビでアメリカの富裕層が喜如嘉を訪れ、公民館でお年寄りとの触れ合い、サーターアンドギーをご馳走になっていた。お金持ちでも簡単には、健康長寿は手に入れないのかと思った。皆さん、ぴんぴんころりが目標ですね。私も昨年屋久島の杉が見たいとスポーツクラブに入会しましたが、なかなか通っていません。

好奇心旺盛な私は、放送大学でボケないようにして足腰を鍛えて、少し働き、小遣いを稼いで世界中に行ってみたいです。

生まれ故郷で、野草や自然とともに地味な生活でひそかに自分の生活を楽しみたいです。もっと喜如嘉を知りたいなと思いました。

#### ⑤女性（死の準備教育）

私が最も関心を持ったテーマは、死の準備教育です。

普段、訪問看護師として、在宅での見取りに関わっています。私達医療者としては、告知をうけているか、予後について話されたか、そして本人や家族がどう受け止めているかを重要視します。最期をどう過ごすか、本当に自宅で看取ることが可能なか評価、お手伝い支援をしますが、これでよかったのか迷う事例はたびたびあります。

今回の授業を通し、ある利用者さんが思い出されました。85歳、男性、廃末期ガン、予後1カ月とご自宅へ生前整理含め一時帰宅とのことで訪問看護と訪問診療が開始されました。ADLは自立の評価である。

ある田舎の農家の4代目当主で、貫禄もあり、「私は自分で茶碗を持ってご飯を食べることが、自分の寿命、絶対に家族に介護のお世話を受けたくないから、いよいよは病院に行きます」と強い意志を持っていました。当初は、全身の浮腫も強く、呼吸苦もあり、良くない状態でしたが、家に帰るとよくあることですが、浮腫がすっかり消失、呼吸苦も酸素療法しながらコントロール

で軽減しました。食事量も増え味覚も回復、ご本人は「もう病気はなくなってしまったんじゃないかな?」、「もう来なくてもいいよ」と否認や怒りをぶつけつつ、「やっぱり体調が悪い、サプリ飲んだ方が良くない? どうしたら病気は治る?」と辞書を片手に真剣なご相談。ご家族より元気がなくなりましたと、取り引き、抑うつを繰り返す。妻に先立たれ、子どもさんが5人、近所に孫、親戚と皆さんが様子を見に来たり、手伝いに来られました。訪問看護としては、ご本人想いを尊重したく、「心遣い」を提案、ご本人へ話す前に、父や心が折れてしまうとご家族観で話し合ってもらった結果、却下されました。長男さんからは「強くて絶対的な父が弱っていくのがわかる。僕たちは父が望むなら、家で看取ってあげたい。でも1カ月以上過ぎたけど、元気だよ? どう関わればいいのかわからないさあ」と本音を話されていました。

徐々に体調を崩しながらも排便、内服も入浴もギリギリ自己コントロール、俳句や栄を描き、自分史をしたため、緩やかに過ごす姿も見られました。これが、生涯学習を続ける姿なのだと思います。

私たちは週2回訪問、ケアは希望されず、対話と体調相談、この介入で良いのか悩みもありました。しかし、ある日、死期を感じ「僕は、この自分で建てた家で死のうと思う。それでもいいのかな。よろしくね」と伝えてくる日がありました。ご家族も涙していました。関わり続けることが大切、言葉にしてもらうことが大切、お互い思い合うことが大切である。

最期の言葉は「いつも美味しいご飯をありがとう」とご逝去されました。ご家族も笑っていました。皆、穏やかな表情でした。自分の責任を持って、生きる、主観的幸福感を実現された方だったと思います。その選択肢を尊重することができたかと、今回の講義を受けて振り返ることができました。自分の人生についても向き合っていきたいと思います。

## 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<sup>4)</sup>。また、内閣府(2016)は、「健康・スポーツ(体操、歩こう会、ゲートボール等)」(26.5%)が最も高く、「趣味(俳句、詩吟、陶芸等)」(14.5%)、「地域行事(祭りなどの地域の催しもの世話等)」(12.8%)、「生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)」(9.8%)と記している<sup>5)</sup>。一方で、「活動または参加したものはない」という回答者は、41.7%である<sup>5)</sup>。

また、高齢者の老性自覚にも変化がみられる。令和3年度高齢者の日常生活に関する意識調査結果(内閣府、2021)によると、60歳以上の人々で「高齢者だと感じている者」が52.9%、「高齢者だと感じていない者」が44.8%であった<sup>5)</sup>。平成26年(2014年)調査と比較すると、「高齢者だと感じている者」の割合が増加(平成26年43.4%)し、「高齢者だと感じていない者」の割合が減少(平成26年51.3%)している。

このような状況は、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な背景要因と考えられる。また、学ぶ場所は、自分自身の年齢に対する意識も影響しているものと考えられる。

今後、健康で長寿の高齢者が増加すると、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。また、将来のキャリアアップや人生の課題解決等の高齢者のニーズと一致する科目の開設により、放送大学など大学で学ぶ高齢者が増えている。実際、沖縄学放送大学学習センター(2022年)によると、沖縄県の学生数に占める60代以上の割合(2021年)は、1学期が18.4%(1,308名中90名)、2学期は16.4%(1,449名中90名)で過去5年間では2020年1学期に21.5%(1,250名中110人)が最高で、16.4～21.5%と推移している(図3)<sup>7)</sup>。

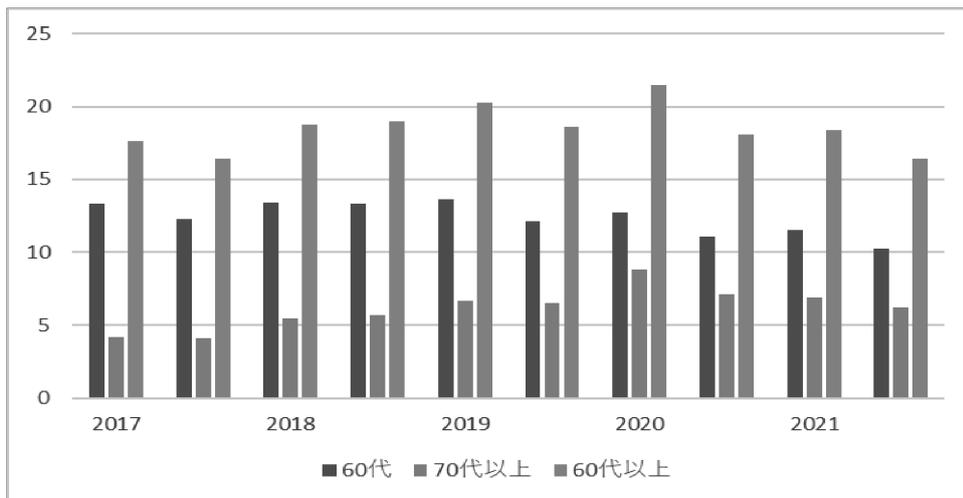


図3 年齢別受講者の割合 (%)

また、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年)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聞が生きる上で大切なことを理解している、の3点を挙げている<sup>8)</sup>。

一方、高齢者が若者から学ぶことの意義に関して、堀(1999年)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<sup>8)</sup>。

また、関口(2009年)は、高齢者への学習支援の課題と展望について、現在、子どもや青少年と高齢者との交流は希薄化しており、異世代間交流は重要であると述べている<sup>9)</sup>。異世代間交流のメリットとして、高齢者が現在の流行や若者の考え方を知ると同時に若者の理想主義な姿勢から学ぶ機会となる。若者は、長い人生経験を通して培った英知及び自分の将来像を描く機会になると述べている<sup>9)</sup>。

このようなことを踏まえ、異世代間交流を通じた学びは、若い世代にとり、将来の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考えられる。

#### (1) 興味・関心を高め自分の人生について

『老年学への招待』の講義は私のにとって新たな出会いの授業であった。人生のエピローグをどのように締めくくるのか、これまでの自分の人生(仕事や生き方を含む)を振り返り、健康で社会貢献ができるであろう、残された約5000日余(365日×15年とした)を考える最高の機会となった」のように、今後のライフプランの設計に加え、これまでの人生を回想することで、人生の意義や目的意識が高まると同時に、人生を有限なものとして捉える機会になったものと考えられる。

「この『統合』対『絶望』が老年期だと今日、改めて知ると、この自己嫌悪する自分はもう沢山、いやという程、苦しみ、つらい思いをしてきた老いた私。凝り固まった考えを認め、整理し、人生の中で何が大切で、どういう順序で、と明確になり、成人期5年目にこうやってワサワサしているのが勿体ないという感情がわいてきました」や「しかし、60歳を前にして、自分自身の生きがい考えた時、子供が一人前になることだけでは過ごしていく事もできないし、自分が社会の中で何をやっていくかも考えなければいけない事に、この授業から気づかされました」のよう

に、自分の人生を受容し、自分自身の人生の物語を書く希望と勇気を学び、今後の人生を豊かにするための術を学んだことが考えられる。

今回の授業で興味ある領域としては、「死の準備教育」7人、「高齢期のライフイベント」6人、「老化理論」と「生きる意味と生きがい」それぞれ5人、「生涯発達」と「高齢者の特徴」がそれぞれ4人、「主観的幸福感」2人であった。具体的には、「主観的幸福感を高めることの要因として、同世代間、異世代間交流が挙げられているが、私は一人であるのが好きなので、必ずしもみんなと一緒にいることが良いとは思わない。私は一人で、テレビを見たりしながら、ゆっくり過ごしたい」や「終活をしたり、葬式の心配をしている人が多いが、私はやらない。どうしてかというところ、これまで子どもたちを育てたので、荷物の片付けや葬式は子供たちに任せれば良い」などの授業でのコメントにもその考えが示されていると考えられる。授業でのディスカッションを通して、老若男女が性や年齢の枠を超えてお互いの考えを議論及び共有することは、人生を豊かにする有益な機会である。

「私自身も死ぬ瞬間は、澄んだ心でこの世を去りたいです。死への準備教育はまだまだ時間が必要だ」、「今回の学習で、ストーリー探しができて、やり方が解り良かったです。普段から愚痴は言わない、前向きな目標、生活において笑う、心穏やかに過ごす、幸せは自分だけでなく他人とも共有する、地域活動、人とのつながりが大切、学習することができて安心、ストレスが取れました。毎日の生活が楽に過ごせます。」、「Blue Zones 中の喜如嘉の方々をテレビでしか知りませんでしたが、沖縄の普通の日常生活で贅沢なことをやっているようにも見えない。生まれ故郷で野草や自然とともに地味な生活でひそかに自分の生活を楽しまたいです。もっと喜如嘉を知りたいと思いました。」等の記載があった。葬式は残された家族のためなのか、或いは亡くなった人のために希望を叶えるためのものなのかを考える機会となったものと推測される。

また、世界四大長寿地域の人々の食生活習慣や特徴を理解することで、共通した背景要因として、特に異世代間交流の重要性を理解する機会となったものと考えられる。同時に、他に健康長寿の多くの影響要因の可能性を残すことともなり、健康長寿者に関する具体的な紹介及び議論も必要であることの示唆を与えてくれた。

また、「高齢期のライフイベント」では「今回の講義では、自分自身も幸せな気分になったように思いましたが、実際父の介護をしていると誰が面倒をみるのか、介護保険をどうするのか、施設に入所するにはお金はあるのかと、いろいろと考え、家族で相談することが多いです。でも、今回の講義でポジティブに生きる事、笑う事、大切にしたいと思います」、「『老年学の招待』で、私は老いることから目をそむけていましたが、自分自身ともう一度向き合ってみます。最後に気づきの一つ、若い頃は、もう一度戻るなら、何歳に戻りたいかと聞かれた時、18歳に戻って人生をやり直したいと思っていた。しかし、今は今が充実しているのでこのまま人生の終わりまで、夫と暮らしていきたいと思いました」があった。ライフイベントの確認を通して、自分の将来に起こる出来事を理解することで、そのイベントのタイミングでよりベターな対応や選択ができると考えられる。また、人生は一回きりのものであり、そのことを受容することで、自分自身の人生の物語を書いていくことになるものと考えられる。

「老化と生涯発達についてからエリクソンの発達段階の危機は『統合』と『絶望』『険悪』が65歳頃からとあり、寿命が延びた近代とは異なるようにも感じられるが、出産、子育て時期が大きく変わらない事や日本の定年が65歳に伸びたことから、現代に妥当だと思った」にみられるように、老化を生生涯発達から捉えることことで、誕生の延長線上に高齢期や死があることを理解することで、人生をより充実させるきっかけになるものと考えられる。

「実際私は、自ら判断と選択によって今のポジションにいますが、それは選択可能な範囲の積み重ねによっているもので、自ら主体的になりたいもの、達成したい何かがあったとはあまり感

じていない。そういった与えられる選択は、恐らく定年により区切りを迎えるものと思われ、地域活動などの話は参考になったと思います」などのように、人生で誰もが経験するライフイベントについて、多くの人々と情報共有を図りながら考えることは、有意義なライフプランを構築する上でも有益であると考えられる。

## (2) 学習効果を高める授業内容について

受講者が放送大学に期待していることは、知識に加えて、異世代と同世代の様々な経験を有する人々の生き方や現実に直面する課題に関する「情報の共有」である。学んだことを日常生活の中で、生きがいを見つけ、介護等にも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にするのかについて、意味を持たせてくれるのかを考える機会となる。つまり、学習効果は人生の質(QOL)をいかに高め、興味・関心が高まる機会をもたらすのでないだろうか。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及び健康長寿の秘訣等の授業内容を期待していることが理解できる。個々人の価値観や経験値は異なるが、受講者がこれまでの人生で経験した苦勞、親の介護や老老介護の現実と課題、病気疾患の克服体験等、生老病死の現実を共有することで、人生を豊かにするために有効であると考えられる。

授業においては、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によるプレゼンテーションと質疑等から学びたい意欲があると考えられる。人生における喜びや苦勞の体験を共有することは、自分だけの問題ではなく、多くの人々が共通理解することで、気持ちが楽になってくるものと考えられる。

高齢者学習者の大きな特徴は、多様な人生経験を持っていること及び老いや死を身近に意識していることが多く<sup>9)</sup>、情報交換することで伝える者と聞き学ぶ者の双方にメリットがあるものと考えられる。今回、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、地域社会の文化、ライフスタイル等を共有できたことが学びに寄与したのと考えられる。さらに、健康長寿者の日常生活や写真及び映像を取り入れて鑑賞することも、授業内容が身近なものとして伝わったのではないだろうか。

受講生から、日本の高齢者だけでなく、海外の健康長寿者がどのような場所でどのように生活しているのかを紹介して欲しいとの要望があり、今後検討を要する。

## (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、良好な人間関係の構築と維持、性格の特徴などを踏まえて、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。限定された時間の中で、十分とは言えないものの、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推測できる。授業内容を通して、自分自身の高齢期を想像し、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機会となったことは、今後の人生を有意義なものにするために有効だと考えられる。

一方で、今回の授業で具体的に扱うことがなかったADLやIADL及び高齢者特有の疾病疾患等に関する医学データの提示や健康長寿との関連性についても、内容充実の観点から情報共有することが重要であると考えられる。

また、今後、老人差別と偏見についても取り上げることは重要だと考える。異世代の受講者が一緒に学ぶことは、それぞれの考えを述べ、かつ議論することでより充実した授業となることが考えられる。堀と大谷(1995)は高齢者差別に関する研究調査で、高齢者の心理的偏見の形成過程においては、特に過去の職業と他の高齢者との会話頻度が大きな影響力を持つ傾向がある。一方、大学生の高齢者に対する心理的偏見の形成過程においては、その内面化された老人への印象

や老人観に加え、育った家庭環境の影響が考えられると述べている<sup>10)</sup>。

具体的には、高齢者は高齢者に対して、「老人は効率よく働けない」（誤、誤答率79%）や「多くの老人は記憶力が落ちたり、ボケたりする」（誤、70%）など正しく認識していない傾向がある。また、大学生は高齢者に対して、「老人はめったに退屈しない」（正、誤答率84%）や「老人は自分の方にはまっている」（誤、80%）など正しく理解していない傾向がある。これらの傾向は、今回の受講者も同様であった。そのことから、高齢者も若者も直に高齢者と交流することは、高齢者差別や偏見をなくし、相互理解に寄与するものと考えられる。

また、教育を重視した教育老年学について、堀（1999）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」と述べている。

また、「エイジングと生涯教育（生涯学習）との対話の学問である」とも述べている<sup>8)</sup>。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まることに寄与するのではないだろうか。今まさに、私たちの英知が求められている。

## 7. 引用文献

- 1) 内閣府，高齢社会白書〈令和4年版〉，[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/gaiyou/s1\\_1.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/gaiyou/s1_1.html) (2022年11月15日取得)。
- 2) 厚生労働省，<https://www.mhlw.go.jp/content/12304250/000990671.pdf> (2022年10月1日取得)。
- 3) 文部科学省，生涯学習に関する世論調査説明資料，[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo2/siryou/\\_icsFiles/afieldfile/2018/09/12/1408975\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo2/siryou/_icsFiles/afieldfile/2018/09/12/1408975_1.pdf) (2022年11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/r03/gaiyo/pdf\\_indexg.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/gaiyo/pdf_indexg.html) (2022年10月1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](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) 放送大学沖縄学習センター，2022、2021 データを見る読む沖縄学習センター学生数。
- 8) 堀篤夫，1999 教育老年学の構想—エイジングと生涯学習，光文社。
- 9) 関口礼子他，2009，新しい時代の生涯学習第2版，有斐閣，183～184，
- 10) 堀薫夫、大谷英子，1995，高齢者への偏見の世代間比較に関する調査研究，大阪大学研究紀要，第IV部門，第44巻，第1号，pp.1～12。