

特別豪雪地帯に居住する高齢者の主観的幸福感に関する研究

—人生の振り返りについての分析—

坂倉 恵美子¹⁾ 原井 美佳¹⁾ 進藤 ゆかり¹⁾
片山 めぐみ²⁾ 村松 真澄¹⁾ 中村 恵子¹⁾

¹⁾ 札幌市立大学看護学部, ²⁾ 札幌市立大学デザイン学部

抄録:

目的 特別豪雪地帯に居住する主観的幸福観が高い高齢者の人生を振り返る語りから、高い主観的幸福観をもたらす背景を検討することを目的とする。

方法 本研究は質的帰納的研究デザインを用い、平成20年1月29日～平成20年3月11日に調査を実施したものである。対象者は、特別豪雪地帯に居住し温泉施設へ来館した在宅高齢者45名のうち、PGC14点以上の9名(男性5名, 女性4名)である。1名に対し1時間30分前後の半構成的面接を1回実施した。インタビューガイドは、(1)年齢的発達に応じた出来事、(2)歴史的出来事、(3)人生にとって重要な他者、(4)加齢と健康における不安、(5)季節や風土などの地域特性と生活、の5つから成る。

結果・結論 対象者の年齢は78.0±5.7(歳)であった。特別豪雪地帯に居住する主観的幸福観が高い高齢者の人生を振り返る語りについて、質的帰納的方法を参考に分析し、高い主観的幸福観をもたらす背景を検討した。その結果、【愛着のあるこの地】、【糸のように繋がってきた人生の記憶】、【家族と共にある自分】、【他者と繋がっている自分】、【獲得してきた英知】、【今ある健やかな暮らし】という6つのカテゴリが生み出された。

キーワード: 主観的幸福感, 高齢者, 人生の振り返り

I. 緒言

2008年わが国の平均寿命は、男性79.59歳、女性86.44歳¹⁾、高齢化率にあっては2055年に40.5%と予測され、国民2.5人に1人が65歳以上の時代が到来する²⁾。この高齢化率の加速度的上昇は、人類が今後ますます長い老年期を過ごすことを示し³⁾、高齢期の生活への適応能力をいかに維持・向上させるかが課題とされている⁴⁾。人は老いて、たとえ身体的に疾患や障害をもっても前向きに強い信念をもって生活するときに第三の人生が開け、生きる上での意味や価値を心の中に持ちQuality of Lifeの中に生きられる⁵⁾。この観点から生活の質は老年期の幸福と切り離すことはできない。わが国では、高齢者の生活の質を評価する目的で改訂版PGCモラル・スケール邦訳版⁶⁾(以下PGC)が用いられてきた。これまでその関連要因として、サポートの授受⁷⁾や家族との会話⁸⁾、日常生活行動や健康度指標・趣味⁹⁾、主観的健康感¹⁰⁾などの身体的、社会的、生活環境要因が報告されてきた。

一方、特別豪雪地帯とは、「豪雪地帯対策特別措置法によって定められた、特に積雪量が多く積雪により住民の生活に著しい支障が生ずるおそれのある地域¹¹⁾」をいう。

特に高齢者が若かりし時代は吹雪や豪雪の猛威に人は対処できない時代であった。このように厳しい地域特性を有する特別豪雪地帯に居住しつつも高い主観的幸福感を示す高齢者がいるならば、その高齢者の人生を振り返る語りには、主観的幸福感の背景となる身体的、精神的、社会的、生活環境のエピソードが豊富に含まれるのではないかと考える。しかし、これまで高いPGCを示す高齢者の人生を振り返る語りについての質的な研究はみあたらない。この視点は、高齢者が歩んできた人生を手がかりに、その健康の維持増進に向けた具体的な支援活動を考えていくうえで重要と考える。これらをふまえ本研究では、特別豪雪地帯に居住する主観的幸福感が高い高齢者の人生を振り返る語りからその背景を探ることを目的とする。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

質的帰納的研究デザインである。

2. 用語の定義

- 1) 主観的幸福感：個者の内面的、主観的なしあわせ感、あるいは心的な充実感¹²⁾。本研究においてはPGCが14点以上であることを主観的幸福感が高いとする。
- 2) 特別豪雪地帯：豪雪地帯対策特別措置法によって定められた、特に積雪量が多く積雪により住民の生活に著しい支障が生ずるおそれのある地域¹¹⁾。

3. 対象

特別豪雪地帯に居住し温泉サービスのため温泉施設へ来館した在宅高齢者¹⁰⁾のうち、PGC14点以上を示した高齢者9名(男性5人、女性4人)を本研究の対象とした。なおPGCの満点は17点である。

4. データの収集

- 1) 対象者9名について、基本的属性(性別・年齢・居住年数)、および主観的幸福感PGC⁶⁾17項目の情報を得た。
- 2) 対象者1名に対し1時間30分前後の半構成的面接を1回実施した。面接内容は対象者の理解を得て録音した。インタビューガイドは、Haightら¹³⁾によって開発されたLife Review Experiencing Formを参考に以下5点とした。(1)年齢の発達に応じた出来事、(2)歴史的出来事、(3)人生にとって重要な他者、(4)加齢と健康における不安、(5)季節や風土などの地域特性と生活。

5. 調査期間

本調査は2008年1月29日～2008年3月11日に実施した。

6. データの分析方法

データは質的帰納的方法¹⁴⁾に従い、以下の手順で分析した。

- 1) インタビュー内容を録音したICレコーダーから逐語録を作成しデータとした。
- 2) 研究目的に関連する対象者の言葉のうち感情・思考・行動に着目して、文脈を損なわないよう留意しながら、類似性と相違性を考えながら比較検討しコード化した。
- 3) コード化したデータの意味を適切に表現するよう抽象度を高めサブカテゴリーを生成した。
- 4) 生成したサブカテゴリーの妥当性を繰り返し吟味し、類似性、相違性を検討しカテゴリーを生成した。

7. 研究の信頼性と妥当性および真実性

- 1) インタビュー終了時に、対象者の承諾を得て記載し

たインタビュー記録に基づき、対象者が語った内容と聞き取った内容に相違がないか確認を行った。

- 2) 質的帰納的分析において、コード、サブカテゴリー、カテゴリーについて類似性と相違性を繰り返し照合し妥当性を高めた。さらに質的研究を専門とする研究者のスーパーバイズを得て検討を重ねた。

8. 研究に伴う倫理的配慮

本研究の実施にあたっては、公立大学法人札幌市立大学倫理委員会の承認を得た。対象者へ研究の目的、方法、調査への参加協力は自由であること、協力しないことによる不利益は生じないこと、結果の公表において個人は特定されないこと、人生における辛く語りたくない出来事については話さなくてもよいことを文書を用い口頭で説明し同意を得た。なお本研究の対象者は、居住する基礎自治体による温泉サービス利用を目的とし自由意志で温泉施設へ来館した在宅高齢者である。高齢であるがゆえの視力および聴力の低下に配慮し、またその価値観を尊重したコミュニケーションに留意した。これらによって十分な理解のうえに本研究への参加可否を検討できるような配慮を重ねた。

III. 結果

1. 対象者の概要(表1・表2)

対象者の年齢は78.0±5.7(歳)、PGCは15.0±0.5(点)であった。居住年数は50.0±20.7(年)であり、9名とも現在治療中の病気はないと答えた。

表1 本研究と前段研究¹⁰⁾における対象者の比較

	中央値±標準偏差		
	本研究9名	前段研究 ¹⁰⁾ 36名(註1)	P値(註2)
年齢(歳)	78.0±5.7	78.5±5.7	
PGC(点)	15.0±0.5	11.0±2.9	***

注1) 本研究の前段研究¹⁰⁾45名から本研究対象の9名を除外した36名

注2) Mann-Whitney検定 有意確率 ***: p≤.001

表2 対象者の概要

	年齢(歳)	性別	PGC(点)
A	75	女性	15
B	88	女性	15
C	86	男性	15
D	72	女性	15
E	78	女性	15
F	72	男性	16
G	78	男性	15
H	77	男性	15
I	82	男性	14

2. 対象者の主観的幸福感に関連する人生の振り返り
(表3)

半構成的面接内容を質的帰納的に分析した結果、705個のコード、33個のサブカテゴリー、6つのカテゴリーが生成された。以下に導き出された各カテゴリーの概要を説明し、サブカテゴリーを『 』、コードを[]で示し、各カテゴリーとサブカテゴリーについてその内容を表すデータの一部を「 」で引用した。また、必要と思われるその場の状況を()内に補足した。

1) 第1カテゴリー：【愛着のあるこの地】(表4)

この第1カテゴリーは、『この土地の恵み』、『愛着ある風景』、『この土地ゆえの不便さ』、『不便さも含めて愛着

あるこの地』、『行政への思い』、『自然と密接な農業』、『自然と密接な漁業』の7つのサブカテゴリーから構成された。対象者は、長年居住してきたこの土地に対する肯定的あるいは否定的な思いが、今となっては愛着ともいえる思いとなっていることを表現した。

(1) 『この土地の恵み』

「本当に恵まれた土地だよ、ここは。私ばかりでなく、そういう物(山菜)は。まず、まめに動いたら。」

「一生懸命やって畑で疲れたなと思ったら、雨降りの日、温泉に行っ、温泉に入っ、ゆっくり寝て起きて休んできて、いろいろやってくる。」

表3 カテゴリーに含まれるサブカテゴリーとコードの一例

カテゴリー	サブカテゴリー	コード数	コードの一例
1 愛着のあるこの地	1 この土地の恵み	20	農作業の疲れを癒す温泉
	2 愛着ある風景	19	いつもあるあたりまえの風景
	3 この土地ゆえの不便さ	16	外出を困難にする吹雪
	4 不便さも含めて愛着あるこの地	22	雪どけに感じる冬の終わりの安堵感
	5 行政への思い	15	市町村合併についての思い
	6 自然と密接な農業	10	農家にとっての雪の恩恵
	7 自然と密接な漁業	43	漁に豊かさをもたらすあい風
2 糸のように繋がってきた人生の記憶	8 幼少の記憶	22	貧しいながら海山で遊んだ子ども時代の記憶
	9 人生の回想	25	自分の人生は過去からつながってきたという思い
	10 戦争にまつわる記憶	28	今でも思い出す戦争の光景
3 家族と共にある自分	11 大切な家族の存在	22	家族が元気で生活している幸せ
	12 気にかけてくれる身内の存在	19	何かあったら駆けつけてくれる子どもの存在
	13 共に生きた配偶者の存在	20	人生でいちばん大切だった配偶者の存在
	14 配偶者の死	12	配偶者を亡くした悲しみ
	15 配偶者亡き後の再生	29	配偶者の死後も結局今までどおりに暮らした自分
	16 支えてくれた身内への感謝	34	配偶者のきょうだいに支えられてきた感謝
	17 介護にまつわる思い	10	嫌な思いを残さず看取ることができた安堵
	18 身内との絆	16	身内に大切にされている喜び
4 他者と繋がっている自分	19 共に助け合う近隣	15	孤立していなくて安心な一人暮らし
	20 神仏にまつわるしきたり	10	その日のお勤めを果たせることへの安堵
	21 高齢者仲間との関わり	24	生まれ育ったこの地で人々と声掛け合えるありがたさ
	22 地縁による結びつき	19	昔からの知人との言葉にしたがいこころ温まる交流
	23 加齢に伴う関係の喪失	11	土地の助け合いをいつまで維持できるかという危惧
	24 この地にあって異質な自分	9	海を見て募る望郷
5 獲得してきた英知	25 身につけてきた知恵	17	心配事はくよくよしないので対処
	26 生きるうえでの信念	33	自分のできる範囲でやっていく
	27 役割に伴う誇り	32	地域の役を担う誇り
	28 自立のよろこび	22	ひとりで暮らせる幸せ
6 今ある健やかな暮らし	29 自分なりの運動	22	運動としての雪投げ
	30 自分なりの栄養	17	健康のために毎日欠かさず食べる食材
	31 病気を克服してきた体験	21	病気を治し今また健康を取り戻した自分
	32 年齢を重ねていくことへの思い	46	死ぬだけの小遣いはたくさんあるという安堵
	33 きままな暮らし	25	自分の居場所はこの家であるという思い
		705	

表4 第1 カテゴリー【愛着のあるこの地】

サブカテゴリー	コード
1. この土地の恵み	<ul style="list-style-type: none"> ・農作業の疲れを癒す温泉 ・自給自足できるこの地への満足 ・森林浴しながら過ごす畑での時間
2. 愛着ある風景	<ul style="list-style-type: none"> ・心和む海の景色 ・親しんだ海や山をみる時の心晴れる思い ・いつもあるあたりまえの風景
3. この土地ゆえの不便さ	<ul style="list-style-type: none"> ・外出を困難にする吹雪 ・自家用車を持たない人の冬場の不自由さ ・急病時の心配がつきものこの地
4. 不便さも含めて愛着あるこの地	<ul style="list-style-type: none"> ・不便さも含めてこの地に住む覚悟 ・猛吹雪で運休するバスに対する日常的感覚 ・雪どけに感じる冬の終わりの安堵感
5. 行政への思い	<ul style="list-style-type: none"> ・市町村合併についての思い ・役場への感謝 ・市町村合併で不便になったバスによる外出
6. 自然と密接な農業	<ul style="list-style-type: none"> ・自然に影響される農業の大変さ ・農家にとっての雪の恩恵
7. 自然と密接な漁業	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯忘れられない胸躍る大漁の光景 ・落日にまつわる土地の伝承 ・漁に豊かさをもたらすあい風

(2) 『愛着ある風景』

「道路がなくなると、真っすぐ下りていくと浜辺が見えるからね、浜辺へよく行くんですよ、夕日を見にとかね。やっぱり気持ちいいですよ、穏やかなときに行って眺めて。」

「そうだね、やはり我々は海のそばで育っているから、海が見えるのが、海を見るとすっきりするというのと、それと山見でずっと育ってきているから、あれが見られると。うーん。」

(3) 『この土地ゆえの不便さ』

「冬に行けなくなるのは、アイスバーンだったりするとき、老人のいろいろな集まり、老人クラブの地元の例会、そういうときに行けなくなる。」

「吹雪ちゅうか、それがやっぱり、あれだもんね。見えないうですよ。もう全然、行かれない。吹雪だったら、もう出ないことにしている。」

(4) 『不便さも含めて愛着あるこの地』

「ここは孤島の村って言われて。そして陸は全然通れなかったから、陸が通れるようになったのが40年くらい前だけでも、それまでは定期船で皆さん出ていった。道路ができてある程度の大きいところは同じだけど、やっぱりこういう近辺のこの辺は全部、懐かしいなと思うところ、意外とないんだよね。」

「30年ぐらい前かな。それで、やっぱりそのお前ら出ろって言われれば、いや応なしにも出なきゃだめさ。その原

木引っ張る道路を造るわけさ。でも、それが楽しいんだよ。話がいっぱいできるからみんなと、10人も20人も集まるんだもの。」

「不便だといえば、やっぱり、交通の便の悪いところだから、例えば、猛吹雪になればバスを利用するなんてなくても、ちょいちょいバスも止まることはあるし。でもこれだって、心配ってこともないね。」

(5) 『行政への思い』

「バスは前からみると本数が少なくなって、時間的に不便になったのは不便ですけどね。」

「除雪はみんな、雪が降ったらすぐに役場がしてくれる。」

(6) 『自然と密接な農業』

「畑は、夏に雨が降らないと干ばつで、農家も水田もそうだけど、あと雪が少ないと、水田農家が困るんだよね、水が足りなくなると、農家で水の回り番といって時間を決めて、今日は何時から何時までこの地帯は水を使いなさい、よそはだめだと、せき止めて。そうやって、去年も、ちょっと番水っていうんだけど、そうやってやったね。」

「冷害の年は何年かに周期的にあるから、農家の収穫がないと困るし。一番今までで記憶にあるのは、秋に、あと2日か3日後に刈るという刈り入れの時期に、一晩にこんなでかいひょうが降って、みんなもう稲を落とされてしまったの。あのくらい大きい災害が起きたのってない。」

(7) 『自然と密接な漁業』

「うん、見れば分かるよ。霜が出てくるから。西から来る。あい風って言ったらこっちから。ニシン風って結局、西の方から来るから。海がなぎる。」

「あい風とは、やっぱり風そのものが、いい風やからね。ニシンが来たり、いろいろな、あい風は漁にいい。」

2) 第2 カテゴリー【糸のように繋がってきた人生の記憶】(表5)

この第2 カテゴリーは、『幼少の記憶』、『人生の回想』、『戦争にまつわる記憶』の3つのサブカテゴリーから構成された。対象者は、幼少時の遊びの記憶、人生の振り返り、戦争体験について、今の自分につながる忘れがたい体験として想起し述懐していた。

(1) 『幼少の記憶』

「当時、我々子供は、農家なんてみんな貧しい生活でやっていたからね、子供たちはぜいたくなんて言えないから、

表5 第2 カテゴリー【糸のように繋がってきた人生の記憶】

サブカテゴリー	コード
1. 幼少の記憶	<ul style="list-style-type: none"> ・わがままに大事に育てられた子供時代 ・貧しいながら海山で遊んだ子ども時代の記憶 ・子どもの頃に浜の仕事を手伝った記憶
2. 人生の回想	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の人生は過去からつながってきたという思い ・糸のようにつながっていく人生の不思議 ・辛かったことは思い出せない人生
3. 戦争にまつわる記憶	<ul style="list-style-type: none"> ・今でも思い出す戦争の光景 ・誰にも語ってこなかった戦時の記憶

まず、学校から帰ってくればおやつなんて、お菓子なんてない時代だから、イモとか、カボチャとか食べておやつ代わりに食べて、あともうすぐ遊びに出て、友達と海に行ったり、山へ行ったり、遊んだ記憶だね。」
 「楽しかったと言ったら、その友達とやっぱり釣りをしたり、山菜採りしたり、秋になるとキノコ採りしたりして、一緒に行って。たまにそういう、山菜採りながらすごく採れるところに当たったとか、釣りだと、ものすごく釣れたときとか、そういうのは、今でも忘れないですね。」

(2) 『人生の回想』

「(これまでの出来事は) 何かが糸でつながっているようにみんな引つ掛かりがある。感じる。人生は全部つながってきたってね。」
 「私のきょうだいが、私に力をくれてるかなと思ったりね。なんかそんなふうにして、私がここにいたのは、面倒見る、お墓を守る、そんなふうになっていたのかなと。」
 「ここで60年暮らして。だから戦後60年と聞いたときに、そしたら私、ちょうど終戦の年に来てるから、私もここへ来て60年たったんだと。それまで何年たったんだか教えてもみななかったけど。」

(3) 『戦争にまつわる記憶』

「(空襲の) 空を見たけど真っ赤に燃えた、あのやっぱり当時のあれって今でも忘れてないな。軍隊で厳しい生活、訓練とか。それがやっぱり今でも。戦前のことだから、そういうことをやっぱり今でも思い出す。」
 「昭和18年に召集を受けて。蓄えがあるわけではない中で帰りを待ちました。」
 「子供たちには、何もそういう(戦争の)話はもう全然、いっさいしていないわ。今、初めて話したの。」

3) 第3 カテゴリー【家族と共にある自分】(表6)

この第3 カテゴリーは、『大切な家族の存在』、『気にかけてくれる身内の存在』、『共に生きた配偶者の存在』、『配偶者の死』、『配偶者亡き後の再生』、『支えてくれた身内

表6 第3 カテゴリー【家族と共にある自分】

サブカテゴリー	コード
1. 大切な家族の存在	<ul style="list-style-type: none"> ・家族が元気で生活している幸せ ・助け合って生きてきた家族
2. 気にかけてくれる身内の存在	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を心配してくれる優しい子どもの存在 ・何かあったら駆けつけてくれる子どもの存在 ・心通じる姪っ子たちの存在 ・世話をやいてくれる嫁の存在
3. 共に生きた配偶者の存在	<ul style="list-style-type: none"> ・この人生で配偶者に会えてよかったといつも思う ・配偶者と歩んできた人生 ・人生でいちばん大切だった配偶者の存在
4. 配偶者の死	<ul style="list-style-type: none"> ・人生で一番辛かった配偶者の闘病 ・配偶者の闘病の克明な記憶 ・ひとりになる寂しさ ・配偶者を亡くした悲しみ
5. 配偶者亡き後の再生	<ul style="list-style-type: none"> ・夢の中で亡き配偶者へごはん支度をして心浮き立つ自分 ・目覚めると隣にいないもうこの世の人でないと思ひ知る現実 ・配偶者の死を仕方がないことと受け止めた気持ち ・自分を保つために生き生き振舞ってきた自分 ・配偶者の死後も結局今までどおり暮らしした自分 ・何も言い残さないで逝ってしまった配偶者への思い ・配偶者の死は仕方がないものと受け入れた
6. 支えてくれた身内への感謝	<ul style="list-style-type: none"> ・配偶者のきょうだいに支えられてきた感謝 ・丁寧に迎えてくれた婚家への感謝 ・配偶者の死を心配してくれた身内への感謝 ・今思い出すと懐かしい姑との日々 ・結婚の覚悟を授けてくれた実親への感謝
7. 介護にまつわる思い	<ul style="list-style-type: none"> ・嫌な思いを残さず看取ることができた安堵 ・介護の苦勞を知っていたくれた子ども
8. 身内との絆	<ul style="list-style-type: none"> ・姑を亡くした悲しみの深さに驚いた自分 ・嬉しくて幸せな気持ちになる妹たちからの電話 ・身内に大切にされている喜び

への感謝』、『介護にまつわる思い』、『身内との絆』の8つのサブカテゴリーから構成された。対象者は、人生のあらゆる局面において傍らにいたかけがえのない家族との絆や幸せ、受け入れがたいその死についての思いを語った。

(1) 『大切な家族の存在』

「いや、もううちの家族って何ていうかいろいろあったけど、うちの人生の中で。だけど家族みんな助け合ってきた。」
 「みんな、やっぱり元気で生活できているから、それが幸せでねえ。」

(2) 『気にかけてくれる身内の存在』

「まず子どもたちがうちへ来い、来いって言うよ、2人いるからさ。」

「妹の方から、月に一度は定期的に、いまだにずっと電話が来るんですよ。」

(3) 『共に生きた配偶者の存在』

「1年半ぐらい入院していましたからね。家内の実家の母がよく病院に通って付き添いをしてくれて、治って、今はもうすっかり元気になりましたけど、そのときが一番つらかったですよ。」

「(私は)よかったと思う。体が弱かったのになと思うよ。(配偶者は)それこそ子供をかわいがってくれたし、子供に使うものは全部、買ってくれたし。だからまあ今は、よかったと思う。そんなことを悪いと思ったら、本当に罰が当たる。」

(4) 『配偶者の死』

「(配偶者が亡くなって)5年ぐらいたっても、何しても、朝目覚めかけたころになると、隣に寝ているんだという感じがして、今日はおつゆの身、何にしようかな、たまにこれを作ってあげたら喜ぶかなと思ったりして、すごく気持ちがうきうきしてくるわけさ。目覚めて、半分まだ寝ているんだけど、今日はこれにしようと思って、うれしいような気持ちではっと目が覚めたら隣が空だった。」

「きみしいことは、そうだよ、五十何年一緒に暮らしていて、これもその場につかってみないと分からない気持ちだね。私、こんなに寂しいものだと思わなかったもんな。」

(5) 『配偶者亡き後の再生』

「(配偶者が亡くなったことは)仕方ない、結局は今まで通りに暮らしてきた。」

「全部新しいものに挑戦したら、頭全部使うんでないかなと思って。」

「人生で一番つらい出来事だった、まあこれは、しょうがないことだからね。くよくよしているわけには、いかないしさ。」

「(配偶者の死後)生き生きしないと、自分でもっていかれない。だってもう何か1つ悲しいことを考えると、めためたになっちゃう。」

(6) 『支えてくれた身内への感謝』

「うちの姑さんだったら、本当によかった。自分の親よりよかったもん。」

「妹の方から、月に一度は定期的に、いまだにずっと電話が来るんですよ。」

(7) 『介護にまつわる思い』

「そういうことってね、全然、苦勞なんて、今思い出してみると、懐かしいし。」

「(姑が亡くなって)位牌になっちゃったら、お供えしたらそのまま減らないでしょう。なんかそれがもう情けなくてね。自分の親と暮らした年数よりも長いでしょう。だからやっぱり情が移るといえるのか。そうやってみないと分からない。まさかあんなに泣かされると思わなかったね。」

(8) 『身内との絆』

「今は1人だけれど、週末になると子供たちが寄ってくるの。それが楽しみの1つ。これ、この人が見たくて来る。毎日、毎日、顔を見せに来ますよ。」

「子どもたちは忙しいけど、はい、元気であればいいんですよ。」

4) 第4 カテゴリー【他者と繋がっている自分】(表7)

この第4 カテゴリーは、『共に助け合う近隣』、『神仏にまつわるしきたり』、『高齢者仲間との関わり』、『地縁による結びつき』、『加齢に伴う関係の喪失』、『この地において異質な自分』の6つのサブカテゴリーから構成された。対象者は、地域の他者との絆や、神仏万物への感謝、加齢に伴う喪失への思いを語った。

(1) 『共に助け合う近隣』

「うちらはさ、農家あったり、漁業あったり、そういう人だったからね、みんなね。だから、昔からの、何というか、近所付き合いとかさ、やっぱり自然というかな、この立地条件を生かしてさ、けど、年寄りの方が多から、だから、そういう昔、昔からの話とかさ、そういうやつで和気あいあいしているのかなと。」

「近所の人もよかったよ、面倒を見てくれたよ、私を。みんなしたって、親せき付き合いみたいだったもん、こちら辺全部。」

「どこに行っても、ああ、体が悪くなったとたん、どうした、どうしたってみんな走ってくるような、そんなような調子だ。ここではね。」

(2) 『神仏にまつわるしきたり』

「(地蔵のお参りは)自分のうちのご先祖様よりは、ちょっと上という感じはしますけども、自分のうちの仏壇にお参りしてる、それよりもちょっと上の方のお参りをして

表7 第4 カテゴリー【他者と繋がっている自分】

サブカテゴリー	コード
1. 共に助け合う近隣	<ul style="list-style-type: none"> ・安心できる隣近所とのつき合い ・駆けつけて助け合うのが当たり前のこの土地 ・昔ながらの助け合いをまだ維持できる安堵 ・隣近所の雪投げを手伝う冬場 ・自分の緊急時の対処を頼んでいる隣人との関係 ・孤立していなくて安心な一人暮らし
2. 神仏にまつわるしきり	<ul style="list-style-type: none"> ・声を掛け合って手伝う葬式 ・その日の一番大事な日課としての祠へのお参り ・その日のお勤めを果たせることへの安堵 ・いまだにとまどう葬式での役割
3. 高齢者仲間との関わり	<ul style="list-style-type: none"> ・大勢の中へ出て触れ合うことが一番の健康の秘訣 ・今も行き来する昔からの仲間の存在 ・年を重ねて頼りになる古い友達 ・生まれ育ったこの地で人々と声掛け合えるありがたさ ・温泉で知り合いと喋る楽しみ
4. 地縁による結びつき	<ul style="list-style-type: none"> ・きょうだいのうち自分だけがこの地に残った不思議 ・近隣の人々のことを知っているという安心感 ・昔からの知人との言葉にしたがいこころ温まる交流 ・独りになった今もこの地を離れる気はないという思い
5. 加齢に伴う関係の喪失	<ul style="list-style-type: none"> ・今はたいした付き合いのない隣近所 ・この土地の助け合いのよさをいつまで維持できるかという危惧 ・もう沖まで漁に出ることはない自分 ・懇意にしていた友人の死
6. この地において異質な自分	<ul style="list-style-type: none"> ・あい風が存在を知らなかった自分 ・海をみて募る望郷の思い

るといふ、そこにちょっと位の差があるけども、自分のうちのあれとつながっていますね。その日のまず一番大事な目的でしょう。まず朝にね。うん。今日もちゃんと階段を上ってお参りして帰ってこられたという喜びというか安心感というかね。」

「(葬儀の) まかない。いろいろな仕組みがあって、すごく大変。」

(3) 『高齢者仲間との関わり』

「温泉に行ったりなんてするのが、結局いいんでないかな。何ていうか、みんなとしゃべっているときに、結局。」
 「年いってからだとそういう思い出の話をしながら、頼りになる仲間というか、友達が大事だ。」
 「それは年いってから、中に閉じこもって、テレビばかり見ているより、大勢の中へ出てみんなと触れ合って楽しむというやつがいいんでないかね。」

(4) 『地縁による結びつき』

「1人で食事しても、温泉へ行ってもどこへ行っても必ず、自分は誰に感謝してあれしているんだろうって自問自答したりしているんだけど、万物に対してでしょうね、きっとね。だから、そういう感謝の気持ちを持てるっていうことは自分の幸せですよ。」

「よかったと思って。この地元に生まれて育て、地元の人とも……嫌な感じはない。どこでも歩いて、おはようと言う、それもすごくありがたい。この年になって。」

(5) 『加齢に伴う関係の喪失』

「大切だと思っていた同級生は死んじゃったもの。あそこに、向かいにいつとったんだ。いつもコーヒーを飲みに来いと電話が来るんだわ。たいしたつきあいは今は、ないな。」

「わりと若死にして、その人とはよく、いろいろなことを一緒にやって、一番楽しい思い出あるって言ったら、その人ですね。中年くらいからはその人が一番でした。」

(6) 『この地において異質な自分』

「(自分は) あい風というものをあんまり感じないんだよな。」

「海を見るとやっぱり、いいあれだよ、生まれ故郷を思い出すよね。」

5) 第5 カテゴリー【獲得してきた英知】(表8)

この第5 カテゴリーは、『身につけてきた知恵』、『生きるうえでの信念』、『役割に伴う誇り』、『自立のよろこび』の4つのサブカテゴリーから構成された。対象者は、これまでの人生で獲得してきた英知や技能によってもたらされる満足感や自負を語った。

(1) 『身につけてきた知恵』

「友達と、ちょっとイヤな思いをすることでも、絶対口は返すとか、ぶつかってはいかない。人にぶつかって、自分は絶対マイナスだ、と思って。」

「だけどもうそのときは、気持ちでは悔しいとは思ってけども、笑っているわけ、自分でも今ごろと思ってね。私、幸せにできているんじゃない？」

「だから、何と言われても、ああやって、頼みます、拝みます、頼みますで、頼む、頼む、母さん、頼むと言ってね(教えてもらってきた)。」

(2) 『生きるうえでの信念』

「(何でも) 自分で物事決めるね。そう! 決める。決めるわ……決めるわ。」

表8 第5 カテゴリー【獲得してきた英知】

サブカテゴリー	コード
1. 身につけてきた知恵	<ul style="list-style-type: none"> ・たくさんある時間の中に楽しみを見出す工夫 ・長年の畑作業からの知恵 ・周囲のいさかいから自然に学んだ知恵 ・人柄を分かった上で助言できる年齢的な余裕 ・心配事はくよくよしないで対処 ・世間知らずゆえ騒がずここにとどまり結局よかったという思い
2. 生きるうえでの信念	<ul style="list-style-type: none"> ・負けない気持ちを大切にしてきた人生 ・自分のできる範囲でやっていく ・元気でない姿を人に見せたくない自分 ・未知のことに萎縮しないで生きてきた自分 ・戦時中に培った手を差し伸べる気持ち ・人に見せない苦労はしてもいいけど借金ほしくないという信念
3. 役割に伴う誇り	<ul style="list-style-type: none"> ・昔の仕事で得た技能を今でも生かせるという誇り ・身内が集まる家である誇り ・自分の作った野菜を子どもらに食べさせているという誇り ・地域の役を担う誇り ・自分を頼りにしてくる孫の存在
4. 自立のよろこび	<ul style="list-style-type: none"> ・雪かきもひとりのできる自分 ・ひとりで暮らせる幸せ ・日々の暮らしの中で万物に感謝する気持ちが強くなっている自分 ・雪が降っても苦でなく歩いて出かけていく自分

「借金ないから幸せだなーと自分で考えているだけ。子どもにもそう言うてきた。そして、死ぬだけの小遣いはたくさんあるから。今度夏になってきたら自給自足で山菜採れるし、いくらでも。」

「どうしようもないもん。自分のできる範囲でやるより、しょうがないんだからさ。あんまり、くよくよしないことにしているものね。」

(3) 『役割に伴う誇り』

「そうだね。もう毎日雪割り、運動かたがた。雪割りしながら、その辺に行って世間話したり。」

「いや、それはやっぱり、まあ、1人暮らしの人は、どうしても雪投げても、何してもやっぱり、いろいろ大変だからね。まあ、気持ちで投げて(手伝う)。」

(4) 『自立のよろこび』

「今でも(野菜を)作っているよ、自分で全部。だけでも、全部食わせるの、作って食わせている。」

6) 第6 カテゴリー【今ある健やかな暮らし】(表9)

この第6 カテゴリーは、『自分なりの運動』、『自分なりの栄養』、『病気を克服してきた体験』、『年齢を重ねてい

表9 第6 カテゴリー【今ある健やかな暮らし】

サブカテゴリー	コード
1. 自分なりの運動	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味を兼ねた健康法としての野畑作り ・運動としての雪投げ ・海岸線や家まわりの散歩の習慣 ・春に海辺を歩く楽しみ
2. 自分なりの栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が食べる野菜をほとんど作っている満足感 ・健康のために毎日欠かさず食べる食材 ・食べることは楽しみ ・健康のため摂るようにしている水分
3. 病気を克服してきた体験	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな病気を乗り越え生きている実感 ・よく働いてきた身体へのいたわり ・病気を治し今また健康を取り戻した自分 ・いつも通りに診察が終わる安心
4. 年齢を重ねていくことへの思い	<ul style="list-style-type: none"> ・最期は自分の家で終わりたいという気持ち ・年を重ねて生じる身体への不安 ・一人で暮らせなくなったら施設に入りたいという思い ・寝たきりやうつにならないように気をつけている ・体力が心配なことをあえて口に出して語り合わない仲間 ・健康ゆえの最期への楽観 ・寿命は願って叶うものでないという思い ・死ぬだけの小遣いはたくさんあるという安堵 ・身体のことを考えうまくこなしながら生きている高齢者仲間 ・急病時の不安
5. きままな暮らし	<ul style="list-style-type: none"> ・一人でのんびり気軽にできる楽しみの工夫 ・自分のペースで行う冬の務めとしての除雪 ・自分で食事の支度ができるうちはここにいる ・自分の居場所はこの家であるという思い ・自分のしたいように暮らせる気ままさ

くことへの思い』、『きままな暮らし』の5つのサブカテゴリーから構成された。対象者は、運動や栄養、受療、そのほか生活全般に渡る健康維持について、あるいはそれらに対する不安や、心地よい気ままな暮らしについて語った。

(1) 『自分なりの運動』

「毎月、月に1回、役所でやっているんで、健康予防教室、それにも行っているし、それとあと、生きがづくり教室やっている。その中で、運動会なんか、運動やったり。」

「だいたい、まあ、歩くの、1日もやって、今はあれだね、雪かき。まあ、終わったけども、だいたい1日に1時間半ぐらいは、やっている。」

「(雪かきは)まあ運動の1つとしてやっているからね。大儀でもないし。朝起きて、雪投げして、朝食を食べるとちようどすきつ腹でちようどいいから。」

(2) 『自分なりの栄養』

「料理教室に行っているから。月にいっぺん、やっているやつ、そこへ行ったり、そういうのに、なるべく出るようにしているわ。」

「晩は取っているから、配食があるから、これはやっている。あとは、朝と昼は、自分で作って食べるんだから。」

(3) 『病気を克服してきた体験』

「病気だけにはもう、これは勝てるなと思っているからね。思ってやる。」

「手術だね。あと、白内障はやったから。白内障の手術は今手術のうちに入らないから。」

(4) 『年齢を重ねていくことへの思い』

「(人生は) 厳しくはないさ。やっぱり、人生はあんた、いろいろあるんだもん。やっぱり健康第一で、健康であることが一番大事。健康でなきゃ、したって何もできねえもん。運動もやっているし、食事も気を付けているし。それはやっぱり、生きるために、あれしているんだからさね。それでやっぱり、あれだけ平均寿命が延びてくるとき、やっぱり元気に生きるより、しょうがないもんね。」

「不便なことはね、目とか耳とかがあれだし、ふらつきもあるから、もし転んで骨折ということを一番恐れているから、だからよっぽど。(買い物は)だから配達してもらって、まず転ばないように注意してます。」

「まあ、やっぱり一番、もともとそういう病気をやっているし。1人暮らしだから、それが何かあったときに、これは、うちの上にいる人に、何かあったら頼むよって頼んであるから。だから、あとはまあ、それだけは、まあ心配だね。」

「私の望むことは、何も今、不足もないし、幸せ過ぎるぐらいあと、だから最期、終わるときは、できたら何とか自分のうちで終わりたいなと思うんだけど。今はいつお迎えが来ても、もう十分生かしてもらったからいつでもいいわと思っているけれどもね、先は分からないからそんなことが言えるんじゃないかなと思うよね、本当の話。」

(5) 『きままな暮らし』

「(子どもは) 悪くなったら、いつでも来いと言ってくれる。(でも今は)自分のしたいようにやっているさ。仕事をしていてもあれだ、昼間に寝どこにも入る。やっぱり向こうさ(子どものところ)行けば、何となく自分でつらく、遠慮しながら、ネコになっていると思います。冷蔵庫だって、強うに開けられない(笑)。」

3. カテゴリー間の関連性

対象者にとって、【愛着のあるこの地】で繰り広げられた様々なエピソードは、【糸のように繋がってきた人生の記憶】となっていた。そして、その人生は決して自分ひとりで成し得たものではないという思いが【家族と共にある自分】に語られ、同様に【他者と繋がっている自分】にかけがえのない価値と安堵を見出していた。対象者は【家族と共にある自分】と【他者と繋がっている自分】として人生を進んできた。人生の歩みに伴い、螺旋を描くように過去から見て上位にある今に向かって上昇し続け、その記憶と繋がりの節々に【獲得してきた英知】と【今ある健やかな暮らし】を織り込み、揺るぎのない高い主観的幸福感として結実した。

IV. 考察

先行研究における高齢者の PGC 得点について、「全国の60歳以上の男女」では 11.2 ± 3.7 (点)¹⁵⁾、「地方都市在住の在宅高齢者」では 11.5 ± 3.6 (点)¹⁶⁾、「IADL (手段的日常生活動作) の自立した在宅高齢者」では 12.5 ± 3.5 (点)¹⁷⁾ と報告されている。一方、「高齢難病患者」では 8.2 ± 4.1 (点)¹⁸⁾ という報告がある。本研究は、特別豪雪地帯に居住する高い PGC を示す高齢者の人生を振り返る語りを質的帰納的に分析¹⁴⁾ することで、その背景を探ることを目的として、 $PGC 15.0 \pm 0.5$ (点) という高い得点を示した9名を研究対象とした。考察では、その人生を振り返る語りから、高い主観的幸福感の背景について検討する。

1. 【愛着のあるこの地】

本研究の対象である高齢者は、特別豪雪地帯という特徴的な気候風土の中で約50年暮らしてきた人々である。特別豪雪地帯とは、「特に積雪量が多く積雪により住民の生活に著しい支障が生ずるおそれのある地域¹¹⁾」である。その定義を聞く時、人々はどんなに不自由な生活を送ってきたのかという印象を抱くが、対象者の語りから、それは先入観にすぎないと感じる。豊富な『この土地の恵み』について語り、『自然と密接な農業』、『自然と密接な漁業』の中に、自然と一体である第一次産業の担い手としての経験や自負が語られていた。『愛着ある風景』は、そのような恵みをもたらす自然の象徴として折に触れ対象者を癒し勇気づけていた。それでも、冬期間の雪の猛威になす術もない無力感も事実として存在するが、それは仕方のないこととして『この土地ゆえの不便さ』と心得ている。それを支えるもののひとつとして自治体への期待や感謝、あるいは要望が『行政への思い』の中に語

られていた。一方、幹線道路の開拓や航路しか交通がなかった時代を経て今があり、それらを自分たちが担い守ってきたのだという思いが『不便さも含めて愛着あるこの地』に語られていた。対象者は、この土地ならではの冬の厳しさの対極にある春、夏、秋の恵みについて目を輝かせて語る。春の光に輝く雪解け水の流れや日ごと緩む雪、山菜、農作物といった恩恵への感謝や喜びは、厳しい冬があつてのものであり、それは特別豪雪地帯という厳しい自然と対峙し折り合いをつけ長きにわたり暮らしてきた対象者にしか得られない実感であると考えられる。対象者は、人々と力を合わせ、また行政の支援を受け、気象が猛威を振るう時は静かに嵐が過ぎるのを待っていた。この気候風土に抗わず時に恩恵を受けて暮らしてきたという語りから、自分たちはここでずっとやってきたという土地に対する情緒的な思いが語られていた。このように、特別豪雪地帯という地域特性ゆえの苦楽を通して、かけがえのない自分の居場所としての思いが醸成強化されていることが、高い主観的幸福感の背景として存在していた。

2. 【糸のように繋がってきた人生の記憶】

本研究の対象である高齢者は、子ども時代の生活は貧しかったが、それがあたりまえで楽しんでさえいたこと、そしてその時代があったからこそ今の豊かさを実感できると『幼少の記憶』を語った。平均年齢78.0±5.7(歳)の対象者にとって、その幼少期からの人生は70余年に及ぶ長い道のりである。しかし、その時々々の出来事は次の出来事につながり今の自分に繋がっていると『人生の回想』に語った。すなわち幼少あるいは若かりし時代の記憶に象徴される自分は、断片的な遥か遠いものというよりは、糸のように細く長く、今ある自分に繋がるものであると理解していると考えられる。この語りは、エリクソンが提唱したアイデンティティの概念、「自分とは何か、自分はどこから来たのか、どこへ向かっていこうとしているのか。」¹⁹⁾に符合するものといえる。人生の点ともいえる楽しい幸せな記憶、辛い記憶、それら全てが糸のように繋がり統合されて今の高齢者を作り上げたと考えることができる。家族と歩んだ楽しい出来事にも、また思い出すのも辛い戦争での体験『戦争にまつわる記憶』にも自分なりの意味を見出し、納得して生きてきた高齢者の姿を垣間見ることができる。自分の人生にの出来事に意味を見出し納得し受け入れてきたと解釈できる語りは全対象者から聞かれたものである。このように、人生の悲喜こもごもを振り返り、自分なりの意味を見出す力は高い主観的幸福感の背景として重要と考える。

3. 【家族と共にある自分】

本研究の対象である高齢者は、【家族と共にある自分】について多く語っていた。6つのカテゴリーのうち最多である8つのサブカテゴリーと162のコードを含むものである。対象者の子どもは別な地域に居住しているものの、行き来あるいは電話によって対象者のキーパーソンとなっていた。たとえ同居でなくても、いつでも来るように言ってくれる子どもの存在や、離れていても元気に暮らしている身内の存在が対象者の心の支えとなっている様子が語られた。「social support についての満足感」は高齢者の主観的幸福感に有意に影響する因子のひとつであるとされる¹⁵⁾。これは、対象者が語った必要なときいつでもサポートが得られるという大きな安心感に一致するものであり、高齢者の主観的幸福感に影響する因子のエピソードが語られたといえる。

一方、配偶者の有無は主観的幸福感に影響を及ぼさないと報告されている¹⁵⁾。本研究の対象者の一部は、配偶者の存在や、その死にまつわる深い悲しみの体験について、「(配偶者が亡くなったことは)仕方ない、結局は今まで通りに暮らしてきた。」、「しょうがないことだからね。くよくよしているわけには、いかないしさ。」と語った。このように、最大の悲しみを伴うであろうライフイベントさえ、仕方のない力の及ばないこととして諦念をもって受け入れようとしていた。この諦念の境地ともいえる考え方は、高い主観的幸福感の背景として重要と考える。

4. 【他者と繋がっている自分】

本研究の対象者は、近隣の人々との繋がりについて多く語っていた。この地域においては、漁業や農業、そして冬の豪雪といった共に助け合わなければ乗り越えて行くことが困難な要因が複数存在している。なかには、葬儀のしきたりに聞かれるような人間関係の軋轢もあるが、若かりし時代から苦楽を共にしてきた気心知れた近隣の人々との関わりについて多くを語っていた。また、地域における雪かき(除雪)について、自分の家だけではなく近所の家も手伝うという言葉が複数聞かれた。前田ら¹⁵⁾は、「他者への援助についての満足感」は高齢者の主観的幸福感に有意に影響する因子のひとつであると報告している。この除雪や農作業、葬儀の手伝いにみるように、対象者は他者との繋がりにおいて相互に援助しあえることを、かけがえのないものと認識していた。このような特別豪雪地帯という特徴的な気候風土の中で、長い時間をかけて相互扶助の精神が醸成され、高い主観的幸福感の背景となったと考える。

5. 【獲得してきた英知】

本研究の対象者は、長い人生を経たからこそ今の自分が持っている知恵や信念を誇るべきものとして語っていた。その知恵や信念を認められ任される役割があること、またその知恵や信念を生かして自分ひとりで暮らしていけるというよろこびを語っていた。人生の苦楽を通して獲得したそれら英知と呼ぶにふさわしい知恵や信念を、年齢を重ねた今もなお、守り発揮できる環境があることは何よりの喜びと誇りであると考えられる。このように誇りを持ち、またそれを他者から承認され尊重されること、また次の世代に伝授する喜びは、価値ある自己の認識として高い主観的幸福感の背景として重要と考える。

6. 【今ある健やかな暮らし】

本研究の対象者は、年齢を重ねてなお健康を維持している自分について語っていた。それは、試行錯誤の結果、自分なりに獲得した運動や栄養の摂り方であり、大病を乗り越えてきた誇るべき体験であった。しかし一方で、このように自分の暮らしを立ててきた自分ではあるが、これから向かう更なる加齢には抗えないという思い、それでもできる限り自分の力で今の健康を維持する努力をしたいという思いを語った。このように健康に向けて自分の健康状況や取組むべき課題を見出し暮らせることは高い主観的幸福感の背景として重要といえる。

7. 特別豪雪地帯に居住する高齢者の主観的幸福感

モラルの概念を老化・高齢者問題の研究に導入した Kutner ら²⁰⁾は、モラルという語の意味を、「満足感、楽天的思考、および開かれた生活展望の有無を反映した生活や生活上の諸問題に対する反応の連続体」と定義している。対象者らの人生は、戦争という激動の時代に生産年齢として一家を担い、その後も地域特性からして決して平坦な道のりではなかった。それにもかかわらず高い PGC を示すことは、苦境の中でさえ Kutner のいう「満足感、楽天的思考、および開かれた生活展望」を人生の機微を通して獲得し、「(それらを) 反映した生活や生活上の諸問題に対する反応の連続体」として人生を重ねてきた結果と考える。やまだ²¹⁾は、「個々の要素が同じでも、それをどのように関連づけ、組織立て、筋立てるかによって、人生全体の意味は大きく変化する」と述べている。このような観点から、対象者が生きてきた苦悩や喜び、それらをどう理解し乗り越えてきたかについて、その人生の振り返りから捉えることは大きな意味があると考えられる。例えば対象者が語る「苦勞と気づかず生きてきた」、「こんな人生を悪いと思ったら罰があたる」、「自分の境遇は結局幸せだったと気づいた」、「世間知らずゆ

えここにとどまり結局よかった」、「人生はいろいろあるもの」等は、まさに人生をどのように意味づけ解釈してきたのかを明確に表現するものである。このような重厚で語り尽くせないエピソードを持つ対象者は、個々のエピソードを固有の解釈で「関連づけ、組織立て、筋立て」人生を歩んできたのではないだろうか。その解釈を支持するものが6つのカテゴリー【愛着のあるこの地】、【糸のように繋がってきた人生の記憶】、【家族と共にある自分】、【他者と繋がっている自分】、【獲得してきた英知】、【今ある健やかな暮らし】であるといえる。本研究対象者の高い主観的幸福感、このような背景に基づくものであると考えることができる。

V. 本研究の限界と看護への示唆

本研究は、温泉サービス利用のために温泉施設に来館した高齢者9名を対象とした。そのため、特別豪雪地帯に居住してきた高齢者の暮らし全般を説明するものではない。しかし、人生を振り返る語りから高い主観的幸福感の背景の一端を捉えることができたことは、高齢者の生活の質を高めるための看護支援を検討する手がかりになる。

VI. 結論

対象者は、【愛着のあるこの地】で【糸のように繋がってきた人生の記憶】を基層に、【家族と共にある自分】および【他者と繋がっている自分】として【獲得してきた英知】を駆使しながら【今ある健やかな暮らし】を重ねていた。特別豪雪地帯に居住する高い主観的幸福感を有する対象者は、この語りにある人生を背景として高い主観的幸福感を示していた。

文献

- 1) 厚生労働省編：平成21年簡易生命表。(2010年12月24日参照)
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life09/index.html>
- 2) 内閣府政策統括官編：高齢化の状況及び高齢社会対策の実施状況(平成21年版高齢社会白書)(2010年12月24日参照)
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2009/zenbun/pdf/1s1s_1.pdf
- 3) Charlotte E: Gerontological Nursing 7th Edition. Lippincott Williams & Wilkins. pp.5, 2009
- 4) 小田利勝：サクセスフル・エイジングの研究. 第1版第1刷, 学文社, pp.i-ii, 2004
- 5) 日野原重明, 道場信孝：高齢者の健康学 Anti Aging

- Medicine 創英社／三省堂書店, pp.20, 2007
- 6) 古谷野亘：老年精神医学関連領域で用いられる測度 QOLなどを測定するための測度(2), 老年精神医学雑誌 7(4)：431-441, 1996
 - 7) 金恵京, 甲斐一郎, 久田満 他：農村在宅高齢者におけるソーシャルサポート授受と主観的幸福感, 老年社会科学 22(3)：395-404, 2000
 - 8) 岡本和士：地域高齢者における主観的幸福感と家族とのコミュニケーションとの関連, 日本老年医学会雑誌 37(2)：149-154, 2000
 - 9) 長田篤, 山縣然太郎, 中村和彦他：地域高齢者の主観的幸福感とその関連要因の性差, 日本老年医学会雑誌 36(12)：868-873, 1999
 - 10) 原井美佳, 進藤ゆかり, 坂倉恵美子 他：特別豪雪地域に居住する高齢者の主観的幸福感に関連する要因の検討, 第39回日本看護学会論文集 老年看護 162-164, 2009
 - 11) 内閣府平成21年版防災白書. 雪害対策. (2009年9月11日参照)
http://www.bousai.go.jp/hakusho/h21/bousai2009/html/honbun/1b_2s_3_05.htm
 - 12) 前田大作, 浅野仁, 谷口和江：老人の主観的幸福感の研究—モラル・スケールによる測定の試み—, 社会老年学 11：15-31, 1979
 - 13) 上里一郎, 野村豊子：高齢者の「生きる場」を求めて—福祉, 心理, 介護の現場から—第1版第1刷, ゆにま書房, pp.104-107, 2006
 - 14) 舟島なおみ：質的研究への挑戦 第1版第3刷, 医学書院, pp.103-172, 2002
 - 15) 前田大作, 野口裕二, 玉野和志 他：高齢者の主観的幸福感の構造と要因, 老年社会学 30：3-16, 1989
 - 16) 出村慎一, 南雅樹, 野田政弘他：地方都市在住の在宅高齢者のモラルの特徴—性と生活要因の観点から—, 日本衛生学雑誌 56：655-663, 2002
 - 17) 粟須盛雅子, 星且二, 長谷川卓志：IADLの自立した在宅高齢者の主観的幸福感と生活満足度の関連要因の検討, Health Science 20(3)：265-274, 2004
 - 18) 吉川日和子, 小河育恵, 高山成子他：高齢難病患者の日常生活と主観的幸福感, 日本難病看護学会誌 10(3)：178-188, 2006
 - 19) 岡本祐子：女性の生涯発達とアイデンティティ, 北大路書房, pp.i, 2004
 - 20) Bernard K, David F, Alice M et al: Five Hundred over Sixty. A Community Survey on Aging. Russel Sage Foundation. pp.48, 1956
 - 21) やまだようこ：人生を物語ることの意味—なぜライフヒストリー研究か?—, 教育心理学年報 39：146-161, 2000