

第2章

日常生活

—食事・外出—

福田 遊

はじめに

お年寄りが一人で生活していると聞いて、私たちはどのような光景を想像するだろうか。年をとることに対して潜在的にあるマイナスイメージに、独居、しかも体の弱った高齢者という条件が加わると、少なくとも良い印象を受けるとは言い難いのではないだろうか。また、都市再生機構が運営管理する賃貸住宅で、平成18年度に孤独死した517人のうち、64%に上る331人が独りで暮らす65歳以上のお年寄り¹⁾であることが報じられるなど、近年高齢者の孤独死の問題がクローズアップされるようになってきている²⁾が、これも一人寂しく孤独に暮らす高齢者という悲惨なイメージの形成を助長する要因のひとつと言える。しかし、私たちが本当に問題にしなければならないのは、単身独居高齢者の抱える‘孤独’ではなく、‘孤立’の状態ではないかと考える。

高齢期は、その人のそれまでの人生と比較して、あるいはその他の世代の人々と比べてみても、その活動範囲が狭くなっている(いく)ことは明白だ。人との関わりのなかで社会的な生活を営む人間にとって、対外的な活動の減少は生活に大きな影響を与えるとはいえないだろうか。つまり、本当の問題は、高齢者が他者との、ひいては社会との‘つながり’を喪失していることではないかと考える。社会的な関係の希薄、つまり「孤立」の状態になることが高齢者の生活にとっては重大な問題であるとは言えないだろうか。誰にも看取られずに亡くなったという意味では‘孤独死’かもしれないが、本当

1) 産経新聞2008年1月8日掲載記事

2) 朝日新聞2008年12月6日掲載記事

は、社会関係の希薄を背景とする‘孤立死’なのではないだろうか。孤独だったために亡くなったのではなく、孤立し他者との関係が失われていたために一人で亡くなってしまったと考えられる。

実際に、わが国における高齢者の実態を見てみると、65歳以上の高齢者で単身で暮らしている者は、65歳以上の高齢者全体の22%（平成17年）を占めている。この値が昭和50年には8.6%（同年、三世帯世帯は全世帯の54.4%）³⁾だったことも併せて考えると、現在いかに多くの高齢者が単身生活を送っているかということが分かる。今回、調査の対象とした京都市山科区に限って言えば、65歳以上人口25,793人のうち、単身高齢者人口は5,077人（平成17年国勢調査）である。65歳以上の19.7%、実に約5人に1人が単身生活を送っている⁴⁾ことになる。では、彼らは本当に孤独な生活をしているのだろうか。上述の値だけを見ると、こんなにも多くの高齢者が一人寂しく暮らしているのかと考えてしまいそうだが、しかしその実態を調査した研究は少ない。確かに、「一人（独り）」は「孤独」を連想させるし、この2つは類義語のような響きもある。しかし、「一人で生活しているということはただちに孤独であるということ」を意味しない。逆に家族や家庭と呼ばれる場所に現に生きながらも、親密な他者をもたないということもごくありふれた現象⁵⁾なのである。どんな人のどんな暮らし方でも、その生活の内には孤独の感情がある。このことを大前提とした上で、単身高齢者における問題を見つめる必要があるだろう。この視点に立ち、単身高齢者における‘孤立’とその要因を探るべく、本章では、単身高齢者の日常生活に着目し考察を行った。

1 研究方法

単身高齢者に対する生活実態聞き取り調査のデータから、本論に必要であ

3) 『国民生活基礎調査平成16年版』、厚生省大臣官房統計情報部編

『図説高齢者白書2006年度版』、全国社会福祉協議会

4) 『地域に一人で暮らす高齢者の問題—単身高齢者の生活実態に関する調査結果—』、山科区第2期地域福祉活動計画策定委員会

5) 齋藤、2003、P.6

と思われる箇所を抜粋し考察した。対象者の年齢はすべて調査時のものであり、調査員の発言はすべて「調」、対象者の発言はAさんの場合「A」、Bさんの場合「B」と記している。

ここでは、対象者の日常生活を、「食事」「外出」の2項目に分類し、その内容から独居高齢者の日常生活を把握することを試みている。一日の活動の中心であり、衣食住という生活の基本のひとつである「食事」を高齢者本人がどのようにとらえているかによって、また「外出」の項目で彼らの活動の内容や範囲、関わりのある人物等をとらえることで、その日常生活の様子をうかがい知ることができると考える。

2 「聞き取り調査」からの考察

(1) 食事について

単身高齢者の食事に関しては、予想以上に多くのサポートの存在を発見することができた。デイサービスやヘルパーによる調理をはじめとして、スーパーのお惣菜・レトルト食品・食堂・喫茶店・配食サービス・万屋・近隣住民など、対象者が様々な形態で食事をしていることが明らかになったのである。食生活自体が一人ひとり異なっているのは当然だが、だからこそそれに対応するサポートにも多様さが求められる。

食事は、スーパーのお惣菜を買ってきて済ませるというAさん（女性・81歳）。その理由を、「自炊では同じものを3日も続けて食べることになるから」と語ってくれた。確かに、一人分を調理することは難しい。それに加えて食の細くなった高齢者にとっては、自分の食べたいものを毎食作ることはより困難なようだ。

A：最低、2日。もしくは3日食べてます。

調：3日

A：も、そんな食べたら嫌になってねえ。そうすると逆に高くなってね。高こつきますねん。湯がいてね

調：はいはい。

A：火通してね、洗ろてね。

調：うーん。

A：そするんやったら、作ったものこうてきてね、色んな種類を。その方が安つきますねん。

同じように、Hさん（女性・82歳）も、自炊はほとんどしていない。Hさんは、65歳でご主人を亡くしてから、20年近く独居生活をしている。食事は外食で済ませているというHさんの語りからは、一人になってからの食生活に変化があったことが読み取れた。

H：あの一人でね、おうどん屋さんやらはもう一人で行きます。（中略）この頃はもうご飯もあまるんですねん、ね。もう1合半かね、炊いてもね…もう2合炊いたら余りますねん。せやからねえ、1合半炊いてももうちょびつとですわ。…あんまおいしくないんですわ。1合ぐらい炊いたってねえ。炊飯器にべちゃーんとひっついてるしねえ。やっぱし2合炊くと、ちょっとおいしいけどね。やっぱし1合か1合半炊いてもおいしくないね。もうこの頃は炊かしません。もう食べに行っただ方がね、安つきますねん。おいしいし、…でもう洗わんでもええし、そのままでねえ、帰ってきたらええんですね。家やったらねえ（笑い）…後の、せんならんしねえ。（中略）

H：そうですねん。3回ぐらい食べんならんようになりますねん。そうするとねえ、ひとつだけってわけにいかしませんやろ。やっぱし、お魚ひとつ買うて、うーん、やっぱ酢のものも買うて、そんで炊いたものも買うててなったら2つか3つ買わんなりませんやろ。そんないっぺんに食べられへんさかいに2回3回食べんならん。終いに余ってきたらほかさんならん…無駄ですわ。もったいない、食べきれへん。同士のばっかり食べたら嫌なるし。

H：（笑い）もう嫌なるしねえ。…でも結局食べんと、梅干して食べたり、生姜で食べたり（笑い）…そんなんしてますやろ。せやからねえ、あ的一家であんまりね、無駄なんね、せんとね、食べに行ったらもうそれだけ全部食べますやろ。残さんと食べますもん。…デイサービス行っただかてねえ、全部食べます。うん…やっぱ皆と一緒やったら食べて、食べられるんやね。一人だとねえ、やっぱし、食欲がわかへんちゅうのか、家族がいたらそれで食べられるんやけどねえ。…一人暮らしはもうあんましねえ、食事は進ましませんねん。…最初はねえ、ずーっと食べてましたけどねえ、だんだん慣れてきたらね。

同じようなことが、Pさん（女性・69歳）の語りからもうかがえる。

調：自炊とかしはるんですか？

P：はい、自分で…何とか、あの簡単なものですけどね。あの一、そうですね、あの6年前までは主人がまあねえ、いましたので、そのときはまあ私も元気だったので、

色々台所も長いこと立ったりしてましたけれども、独りになったしね、もうその、手間隙かかるもんはあんまり…腰がね、あの、ちょっと悪いんですよ。立ち仕事があんまりね、立ってられないので。だからあの、簡単なもの、作って食べるようにはしてるんです。

高齢期に一人でする食事の問題は、その支度や手間によるものだけではなく、誰かと一緒に食べ、美味しさを共有するという「食事の楽しさ」の不足にもあるということに気付かされる。Hさんの語りからは、私たちにとっての食事の意味を再確認させてくれた。生きていくためだけではなく、美味しく楽しいご飯の時間が生活のなかで重要な位置を占めているのではないだろうか。単身高齢者がこのような時間を持ちうるには、どのようなサポートが必要なかを検討する必要があると考える。

このような視点から見ると、次のAさんの語りからは単身高齢者の生活においてデイサービスの果たす役割の重要さをうかがい知ることができる。

A：おひたしとかそんなんでもええから家で食べるほうがええね。外食はもうしてません。ほんで今は外食ゆうたらデイで食べるだけです。

調：そうですか。

A：デイのはほんまに美味しいです。

調：美味しいですか？

A：ほんまに美味しいです。作ってもらうから余計美味しい。自分で作らへんから。(中略)

調：結構楽しみになってる

A：楽しみ、楽しみ。楽しみ。結構お肉とあの、お魚と卵、行くたんびに大体付いてます。

調：うーん。

A：せやから家ではお魚と肉は全然。作らないし、買わないし。

その他にも、聞き取りから明らかになった様々なサービスがある。そのひとつが「お弁当の配達」である。これは、老人福祉施設やNPO法人によるもので、1食500～600円程度で昼食や夕食を高齢者の自宅まで届けてくれるという仕組みだ。ちょうど聞き取りの調査時に配達があり、弁当の中身を確認することができたが、ご飯とおかず（天ぷらや煮物など）に漬物や味噌汁も付いて美味しそうな献立だった。

Gさん（女性・86歳）はヘルパーの利用もしているが、そこで調理を頼むと食べ切れないそうだ。そのため、1食分の弁当が適当なようである。

調：お料理なんかはどうされますか？

G：料理はねえ、もうまた、全く出来へんのですよ。あの一、晩だけあの、あの、○
○（施設名）から持ってきてもらって

調：毎日ですか？

G：はい、毎日。

調：土、日も？

G：はい。

調：あ、そうですか。

G：お正月でも頼んだら来てくれるんですよ。

Gさんとは異なった配食サービスを利用しているCさん（女性・82歳）。サービスが休みの日は、近所の万屋から食事の配達を受けている。

調：炊事とかはおてのものですか？

C：そんなもう邪魔くさいでお弁当持ってきてもうてます、晩に。

（中略）

C：ほって土日祭日が休みどすねん。ほんで○○（店名）さんで、土曜日は晩に持ってきてもらうん。

調：それは普通の食事ですか？

C：そやけど、あんまり辛くせんといてやっちゅうてありますけど。そういう人がよくけいはんねやね。私もあそこの通り道からこんだけ入るから、車が入ったらガソリン代もかかるし気の毒やなあって言うてたら、自転車で行くでって言うてくれはったし。

調：○○さんっていうのは食堂やさんですか？

C：いや、よろづやさんですなねん、昔からの。家庭用品やら赤ちゃんのやら。（中略）

調：そういうお食事の用意もしてくれるんですか？

C：してくれはります。夜だけね。ほんでこないだ雪が降ったときも、祭日が続いたときも、あ、お盆やった。「お盆なあ、ここなあ休みやしなあ、スーパーのんやったらいつ焚いたんかわからんけど、あんたとこやったらその日その日に焚くんやさかいに2、3日持つもん持ってきて」言うて。もう好きなことが言えますさかいなあ。

Cさんの話からは、ちょっとした親切の存在、わがままの言える相手の存在が生活の中でどれだけ重要かということが分かった。たったこれだけのことが、Cさんの毎日（の食事）をより希望に合ったものとさせるのに役立つ

ているのである。週に一度はお刺身を届けてもらっているというCさんに、「お金のことは心配ではないですか」と調査員が尋ねると、「回る寿司も旅行も行かへんのやし。お造りと焚いたものと、ちょっと贅沢かなと思ってるんやけどホーム行くまでやと思て。」とCさんは笑いながら答えてくれた。贅沢だと思える食事をできる環境に暮らしていることは、彼女にとって幸せなことではないだろうか。

また、生協のサービスを利用してる方もいた。

Dさん（女性・81歳）はヘルパーも利用しているが、ヘルパーに調理を頼むのは少し気が引けるそうだ。年代によるものなのか、聞き取り調査全体を通して、サービスの‘利用者’という立場にありながら高齢者たちからは謙虚な姿勢を感じるが多かった。

D：あとはヘルパーさんに買い物行ってもらったり、あとは生活協同組合？生協さん？あれでお願いしたりしてるから、だいたい食べる物はね。ええ加減なことやし。
調：いやいや。生協さんっていうと、それは家に届けてくださるんですか？
D：いやいや、今はね、こちら6人ほどで組んでやってるから、そこの行き当たりまで来はるんですよ。だからそこまでは自分の車押して、それでもらいに行つてね。

一方でBさん（女性・88歳）のように、ヘルパーと家族のサポートによって一人暮らしをしている方もいる。時々様子を見に来てくれる家族も大切な存在である。

調：買い物はヘルパーさんにしてきてもらって、買ってきたものを週に一回くらい料理してもらって、あとは？
B：そうそう。3種類自分でしてくださいっていうものをして、あの、してくれるんですよ。そのほかには、まあ、あの…娘と息子がいるんですよ。

しかし、そんなBさんにも不安はある。できる限り自分で頑張りたいという気持ちがある半面、将来にたいする不安は隠せない。

B：なあ。いや、ちょっと私動けなくなったらね、そりゃあ、ごはんね、今は別にお米も研いで、今も簡単に何でも、それは電子レンジだしね、少しなら切りもも自分でね、まあ手動きますからね。そしてまたご飯食べたらやっぱり並べたら、また汚れるでしょう。それも全部こんなんして。「どうしてるの」って言うから、「うちで全部してる。」言うたら、「まあ」言わはんの。ねえ、こんな格好でトイレ行くでしょう、そしたら足が悪いから「うちで、食べるものどうしてはんの？」言わはるからさ、「冷蔵庫から出してね、ちゃんとあれしてね、料理も自分である程度のもん作れるしね、食べたものは汚れるしね、洗ってね、またつけてね、拭いて、全部片付けとくよ」って言うたら、「ああそうなの」言うてはるんですよ。必死でしてんですけどね、それがもしね、歩けなくなったらね…

若者向けだとばかり思っていたレトルト食品が、こんなところでも活躍しているのだということに気付かされた場面もあった。Eさん（女性・91歳）には、その他にも、近所の方が様子を見に寄って助けてくれるようだった。山科区に住む高齢者の、実に93.9%は自分の代から山科に越してきた者で、親の代から居住している者は僅か2.0%だ。そんななか、単身高齢者（世帯）は65歳以上人口の19.7%と約5人に1人が一人暮らしをしている⁶⁾ことが明らかになっている。高齢者の暮らしにとって、地域の協力は不可欠な存在であると言えよう。

調：で、炊事、食事のお世話はご自身でされてるんですか？

E：いやもう大方。ご飯もう今日買いに行って、ご飯は〇〇（商品名）。

調：ああはいはいはい。〇〇（商品名）人気やね。この前話聞きに行った方も電子レンジでチンするのが…ビックリするって…

E：ここでチンってしたら。（と言って電子レンジを指さす）で、おかずは今みんな売ってますやる？んでなるべく2日3日もつものを。ほんでやっぱり親切にしてくれる人もいはるからな、「Eさん、今日なんかあったら買ってきたるで」言うてな、やってくれはる。

調：じゃ自分で、ご自身で買いに行かれるってことはないですか？

E：いやあんまないですわ。足が痛いから。

そんなEさんには、毎朝モーニングを食べに喫茶店へ出かけるというハイカラな一面もあった。喫茶店の店主、従業員との交流もあるようで、Eさん

6) 『地域に一人で暮らす高齢者の問題—単身高齢者の生活実態に関する調査結果—』、山科区第2期地域福祉活動計画策定委員会

が脳梗塞で倒れたときも第一発見者はその人たちだったという。ただ、本当は、朝はご飯に味噌汁が食べたいそうだ。しかしそこまではお願いできないとEさんは言っていた。

調：今日も喫茶行かれたんですか？

E：行ったよ。

調：お母さん行ったん？！

E：行ったよ。行かなんだら腹減るもの。

調：あ、喫茶は行けるんだ！

E：ああ毎朝行きますよ。せやないとこういう薬を飲まな…薬を…

調：そうかそうか…じゃあ外に出ることはずっと…

E：毎朝行きます。

一方で、自炊をして生活している方もいる。

若いころはご主人の会社の寮で大勢の食事を作っていたというJさん（女性・84歳）は、ヘルパーや配食サービスを利用しながら、今でも調理することを厭わない。Jさんの発言の節々に、「できることは自分で」という姿勢が感じられた。

調：お料理は、ヘルパーさんにやっていただいて…？

J：それはね、時間があればしてもらいますねん。

調：でもご自分でも？

J：やっぱり自分でもしないとね。やっぱり頭、かないませんやん。段取り考えて。（笑い）できるだけ自分でするようににはしてますけどね。お昼お弁当取ってます。今日はお弁当するん。（中略）

調：食事はお母さん、朝昼晩、三食？二食？

J：朝昼晩、食べますよ。

調：食事、朝はご自分で作ってらっしゃる？

J：はいはい。朝はだいたいパンね。パンと牛乳とバナナとちょっとフルーツ切って。（中略）

調：で夜は？

J：夜は、ほいでやっぱし、買い物してもらってきてあるから。だいたい自分で作りますやん。一人やから焼き魚買ってきてもろて、ね。ちょっとほうれん草のおひたし…そんでいけますやん、な。やっぱりそういうこともしないと。なんでも…

Lさん（女性・87歳）も自炊生活をしている。前述した「配食サービス」

を利用しているGさんはLさんと年齢が近い。Lさんが配食サービスの存在を知っているかどうかを調査員は確認していないが、自炊ができるかどうかということは、対象者の年齢だけには因らないのではないかと考えられる。

調：ご飯とかってどんなもの食べられますか？朝ごはんは？

L：パンは時々食べるけど、だいたいご飯が多い。ご飯が好きですから。

調：ご飯が多いですか。ご飯は夜炊いて？

L：朝炊いたり夜炊いたり色々ね。やっぱ、あの、うどん食べたり、パン食べたりしますね。だいたいね。

調：おかずも全部自分で作ったりしますか？

L：自分でします。自分でします。

調：ああそうですか～。お昼とかいつも食べますか？

L：お昼食べますよ。あの例の時（デイサービス）はちゃんと向こうであるからね。それを楽しみにしてるけど。だいたい自分でしますよ。あっ今日はこれしたらいい、あれしたらいいなって。へへへ（笑）

またNさん（男性・70歳）からは、魚もさばくし、パスタも作るという発言があり調査員を驚かせた。若いころから母親よりも料理上手だったのだと話してくれた。

N：魚から肉からなにならな。もうそれでも料理するのその下のフライパンとその台の上の、台の上のだけや。簡単な料理しかつくらへんけどな。一応何でも作るで。（中略）

N：朝はもうパンや。朝はパンや。そやからそこにコーヒーとあれとあるやろ？

調：ああ。はいはいはい。

N：〇〇〇ゆうて。ほってあの、ソーセージにあの、自分でサラダ作ってるねん、もう。

調：へえ。

N：ソーセージ挟んだりな、サラダ作ってるわけやな。ポテトサラダやな。ポーンと作ってるわけや。で、それ塗って挟んで朝から食うとるねん。昼はめしあるねん。そこ入ってるやろ。

調：はいはいはい。

N：ほってそれをあれや。鍋でな、それを上であったためて、ほっておかずあったためて食うとるわけや。もう朝はあれやパン買うとく、買いに行つてな。

食事の仕方は、対象者それぞれに異なっているということが明らかになった。調査前は、「自炊できる」・「自炊できない・サービス利用」という単一の高齢者像が予想されていたが、その実態は実にバラエティに富むものであ

った。デイサービスや配食サービスのような、そもそもが（単身）高齢者を対象としたものから、喫茶店や万屋のような飲食サービス、レトルト食品など市販の商品を利用するなど沢山の存在が彼らの食生活を支えている。

その一方で、「したい食事」と「できる食事」が異なるというギャップが存在していることは、今回の調査で明らかになったことのひとつではないだろうか。サービスを利用している、一人で食事ができているという事実によって、彼らがそれに満足しているかどうかを確認する視点が忘れられてしまっているのかもしれない。「食べ切れないから」、「調理が億劫だから」という発言の裏には、「誰かと食べるなら」、「誰かのために作るなら」という気持ちが隠れているようにも感じられた。私たちは、「デイサービスの食事はとても美味しい」という高齢者たちの言葉の本当の意味を、もう少し真剣に考える必要があるのではないだろうか。食の細くなった高齢者だからといって、生活の中の食事を軽んじることなく、むしろその重要性を意識していく必要を感じた。

（2）外出について

単身生活の高齢者はどのようなところに出かけているのだろうか。今回の調査対象者は、全員がデイサービスの利用者であるが、調査員がデイサービス以外の時間どのようなところへ外出しているのかを問うと、ほとんどの対象者が、あまり出かけないと答えた。そしてその背景には、高齢者自身の体力、居住環境、交通機関など複合的な問題が存在していることが分かったのである。どうすれば高齢者の希望に沿えるような外出ができるのか、積極的に外出しようとする意欲がわくためにはどうすればいいのか考えさせられた。

Gさんの語りからは、外に出かけることを楽しみにしている様子がうかがえる。頻繁に行けないからこそその気持ちが伝わってきた。家にいるときの過ごし方を尋ねると、「座ってテレビを見てるだけ」だと言う。

調：たまにお出かけして〇〇（店名）とかに行くことあるんですか？

G：ええ、ええ、行きたいんですね。ほんでね、ほんで、（ヘルパーに買い物）頼んでばっかしいると何が今あるか、ないかわからないから

調：見て買いたいんやね。

G：そうなんです。そやからあれしてから行くんですが、あそこまで行くまでこれ（シルバーカー⁷⁾が椅子になる）で何べん一服するか、あはははは。（中略）

調：そうすると、1週間に1回くらい、月に1回くらい、

G：いや、いや、まあ、1週間に行く時やら、まあ、飛ばしたりねえ、

調：楽しみです。それは。

G：そうですね。

ほとんど外出はしないというAさん。しかし、出かける時は、できるだけ歩くようにしているようだ。デイサービスで出会う他の（自分より状態の悪い）利用者の姿が、Aさんにとって自分の健康を意識するきっかけになっている。このことの是非は別にして、デイサービスに行くことでAさんは他者と触れ合っていると言えるだろう。

調：それでじゃあ、いつも火曜と金曜（デイサービスに行く日）以外は家にいはるんですか？

A：そうですね。買いもんに行ったり。あとは買いもんに行ったり、んー、どこも出へんねえ。もうほんでたまにあつこの、駅の〇〇（店名）に行ったり。それも行きしは杖で歩くようにしてますのでね。（中略）

調：（夏の暑い時は）大変ですよ。ねえ。

A：せやねえ。夏はもう暑いねえ。それでも行きは歩くようにしてます。でも、そんなにたんび行かんしね。月に2回ほどしか行かへんからねえ。帰りは電車で。もうほんま寒いときは、春やら秋やらは往復歩いて帰ります。歩くようにしてますねん。足が悪かったらねえ。もう、そういう人ばっかしが多いでしょ？デいは。そういうな姿を見てるからねえ。やっぱ足が悪くったら、ああいう風になったらかなわんからなあと思って、歩くようにはしてます。

同じようにLさんも、足が悪くならないようにと歩いているようだ。病院の先生に足の体操をなさいと言われ、デイサービスで行っている体操を真似して家でも毎日取り組んでいる。彼女は同時に、地下鉄という交通機関の有り難さも語ってくれた。

7) 歩行に不自由を感じる高齢者のための歩行補助車。手押しの四輪車で、袋やバッグが取り付けられている。座面付きのものもある。

L：これも運動と思ってね、なるべく。歩かんといけませんようって言われるから、歩くようにしてね。病院に行くのもだいたい10分くらい歩いて行くでしょ。向こうまで行けるからね。地下鉄もちょうど運動になるんですよ。長いから。歩いていくのね。

調：ああ～ははは地下鉄ですか。

L：地下鉄がなかったらほんと大変よ。あつてよかったと思います。

Dさん（女性・81歳）の話からも、高齢者にとっての交通機関の利便性について考えさせられた。駅やバス停が遠いことすら彼らの外出を妨げる一要因となってしまう。さらにDさんは某タクシー会社を利用した際の実体験を挙げて、とても親切なのでいつもそのタクシーを利用するのだと教えてくれた。高齢者にとっては、ただ輸送してくれるだけでは「利便性が高い」ことにはならないのだと気付く。

D：今はこんな体やからどこもよう行かん。まあ京都市内でクラス会とか何とか言わはったらね。ここ、ほら、バスも電車も遠いでしょう、乗るところが。だからすぐこっち向いて車でね。（中略）

D：もう病院通いでもみんな車よ。ワンメーターで行けるからね。こっからそこまでや。せやから、ワンメーターや。

Dさんは、買い物はヘルパーに頼むか、生協のサービス（前項参照）で済ませている。そのため、出かける用事は、病院や郵便局などに限られていてあまり外出する機会はないようだ。

調：そうなんですか。家にいる時はどんなことしてます？

D：もうほとんど、ごろごろごろごろベッドに転がってる。あれもせな、これもせなつて…ああしんどいと思ったらもうする気せえへん。あかん、これやったら。

次のCさんの話からは、目的地までの距離が外出する意欲を削ぐことになっていることが分かる。「行って帰ってくる」という行いだけでも高齢者にとってはひと苦労だ。現在は婦人会も辞め、老人クラブには会費だけ納めていると話すCさんの口調からは、決して集まりに参加したくないわけではないということが明らかであった。もっと家の近くで知人と集まれる場所や、目的地までの送迎のサービスが必要なかもしれない。

調：(老人クラブ) 集まりはないんですか？

C：集まり…こないだこの月にどっか集まりがある言うて書いてあったけど、小学校までは遠いどす。〇〇(地名) やったらこれ(老人車) 押してでもね、行くのは行きますやん、また帰らなあきませんやん、ハハハ。今まではそんなん何とも思わなんで、行こか〜ちゅうて。この頃になったら、行ったらまた帰ってこんなやんいうて、ハハハ。そんなこと考えるようになりましたわ。

また、やはり肉体的な衰えが、外出を億劫なものとしてしまっていることも分かった。高齢者が外出しようという気持ちになるためには、デイサービスのよに「目的地と自宅を車で送迎する」という仕組みがもっと多くの場所に備わっている必要があるようだ。

調：あと、外へ出ることはあんまりないですか？

C：あんまりない。それこそデイサービスの車で送り迎えぐらい。こないだも、この車(シルバーカー) 押して歩けるかな思て、15分ぐらいやったら歩けます。そこへ行ってもまた戻ってこんなんでね。あんなところぐらい行けるわ思ても、はあこれからまだ帰らんなん思て。それがちよっと億劫になってきます。怖いどす、何が起こるやわからん思て。

Eさんも同じように語る。Eさんについては、前項で毎朝喫茶に通っていることを紹介したが、彼女にとって外出といえばデイサービスか喫茶に限られているようである。

調：でも月に何回かは外に出られてるんですね？デイサービス以外の日に。

E：いやあ、出えへんね。足がやっぱりだる痛なるし、こけたらかないまへんがな。もう年も…気はしっかりしてますねん。内臓は丈夫でんねん。足が弱い…やっぱりどっかは悪いでんな。そんなもんですわ。

外食生活を紹介したHさんも、結局は、専ら食事のためだけに外出しているようだ。

調：じゃあ今、外出するというと、デイサービスですか？

H：うん。今はもうデイサービス…とね、で、あの一、お昼、食事にね、あのおうどん屋さん行ったりね、うん、行ってます。(中略)

調：夜はどうしてはるんですか？(中略)

H：うん、自炊はしてやしませんよ。食べに行きますから。外へね。もう早い目に。

…明るいうちにね。もうそんな暗うなったら行かしません。もう早いうちにね。5時、とかねえ、あの…6時まで、明るいうちにね。あのそのおうどん屋さんやねえ、〇〇（地名）の方に食べに行ったりね。

糖尿病を患っているIさん（男性・55歳）は、ほとんど毎日在宅での生活を送っている。ヘルパーが来るので出かけないというのだ。疾患があるとはいえ、まだ若いIさん。デイサービスでも最年少である。肉体的にというよりは、外出する必要や目的が見つけれられないというようにも感じられた。

調：で、そのデイ以外のときは、もう、専ら、ここ（自宅）に？

I：専らここにいる。

調：どこか出かけたりはしないんですか？

I：うん、最近うか、今年、去年ぐらいから…去年？今年？ヘルパーさんが入ってくれるようになってね。ほぼ毎日。

調：デイに行っていない日は、まあ、映画見たりとか…？

I：うん、もうここで。そうか、あの、横に椅子を持って行って、そこに椅子を出して、座ってる。

調：あ、ベランダ？

I：ベランダ。道路がベランダやねん。こっちがわの〇〇薬局の前もベランダやねん。

調：自分ちですか。

I：そうそうそう。

またNさんは調査員とのやりとりから元気な様子が伺えたが、疾患のために、外出先としては近所のスーパーが主であるようだ。

調：ご飯食べてるねえ、時以外って何してますか？

N：大概邪魔くさい時はテレビ見たり

調：はい。

N：トランプしたり、碁やったり

調：うーん。（中略）

N：私が行くのは1番近いところのスーパーしか行かへんねんな。足が痛い

上述の2名とは対照的に歌が好きなMさん（女性・91歳）は、カラオケに通っている。目的や仲間がいることが、外出の動機を作ることが分かる。

M: まあ今現在は〇〇(地名)の□□(聞き取れず)行ってカラオケしたり、カラオケ歌ったりね。

調: カラオケがあるんですか?

M: いや、あるんですわ。あの、こんな大きなね、昔懐かしい私らの時代のね。

調: この近所ですか?

M: いやそこ。そこと違って、向こうの〇〇(地名)ありますやん。

調: ああ～病院の近く…。じゃあカラオケ友だちみたいなのが…

M: はははは。そうやねえ。そういうのもあるし、大体育った年代とかも同じぐらいでしょ。だからいろんな話して、腹も立たんし。おばあちゃんやけどもしゃべってくれはるし。

5年前に脳梗塞で倒れたOさん(男性・92歳)。外出するためには、今の住居では構造に問題がある。近く、引っ越しをしたいと言っていた。

調: 家の外に出られるときってというのは、もうデイぐらいですか? デイサービス…

O: そうやね、私が自由に出入れるんやったら出るんやけど、こんな状態で出られへんから。

(中略)

調: はあーそうですか。その一、家を次また新しくするということで、何か、できるならばちょっとふらっとねえ、誰かと一緒に外出とかも、したいなという思い?

O: そうそうそうそう。今ではそれができないわけよ。ここの建物そのものが…ね、まあ入ってこられたらよくわかったと思うけども、段があるでしょ? この…私があそこを歩いて単独でね、出入りできひんわけよ。一応車いすのね、この車いすは電動になってるのよ。うん。だから電動やからね、出入りはできるけども、ドアを閉めたり開けたり、でき…自由にできひんからね。誰か人手がいるわけですよ。そうなるとやっぱり、ヘルパーさんが昼と夕方に来るけども、時間的にね、限られた時間ですから…。

日中家で行っていることは、特にない。テレビはいつもつけたままだ。

調: その一、家にいるときっていうと、テレビとか見てらっしゃるんですよね?

O: も一、つけっぱなし。

(中略)

O: うん。そやね一、その…ニュースを主体にして。うん…まあ見てるんじゃない、聞いているんやね。うん。(中略)

O: もう目が悪くなったり頭がボーっとしてくるからね、見るこそできないわけよ。聞くのは聞けるけど。はつきりと…。うん…。ちょっと無理やな。

調: うん…。他なんかされてることありますか、家で?

○：うーん別に…これちゅうて無いけども。今言うたように、はっきりしないのとね、これはもう病気やからしょうがないと思う。

結論から言えば、16名の対象者のうち頻繁に外出している人は一人もいなかった。しかし、それには個々の理由がある。加齢に伴う肉体的な問題、疾患による問題、交通機関の問題、居住環境の問題などだ。私たちならば気にならないような小さな事柄でさえ高齢者が出かける際には課題となっていることが分かった。「出かけない」という発言に、お年寄りなのだからそんなものかと安易に納得するのではなく、その理由を探ってみることが大切なのではないだろうか。そうすると、「出かけたいが出かけられない」という事実があるのかもしれないことに気付くことができる。

3 まとめ

まず、一人で食事するという何気ないことが、高齢者から食事に対する意欲を奪っている場合があることが分かった。その意味ではデイサービスなど（でする昼食）の存在意義は大きいと思われるが、週に1～3回のデイサービス⁸⁾の食事以外にも、人と一緒に食べる機会が必要なのではないだろうか。また、彼らの発言からは「したい食事」と「できる食事」の間にギャップが存在しているということも分かる。人によっては、ヘルパーに気兼ねしている者や、お世話になっている人に対して希望・要望を強く言わないという謙虚な姿勢の者もあったが、食事のサービスを利用している、一人で食事ができているという事実によって、彼らがそのことに満足しているかどうかを確認する視点が忘れられてしまっているのかもしれない。自炊できないのだから、既に出て上がっているものを食べるのは当然であるとしてしまうのではなく、こんなものが食べたいと主張できる環境があることが求められるのではないだろうか。

さらに、ヘルパー、弁当の配達人、近隣住民、さらには喫茶店の店員など、

8) 今回の調査対象者16名に限る。

様々な人物が彼らと関わりを持っているということも分かり、調査前に思い描いていた高齢者像がいかに画一的なものであったのかを思い知った。しかしこのような人たちは、高齢者が実際に食事をするときにもそばにいるわけではない。確かに単身高齢者における第一義的な孤立を回避することはできる存在かもしれないが、彼らが「一人でご飯を食べる」という状態に変わりはない。そこで、例えば、ヘルパーが調理をするだけでなく食事の際にも（ヘルパー自身は食べなくても）同席するといったことをサービスに盛り込めば、「孤立」をもっと解消することができるのではないだろうか。

また、16名の対象者のうち頻繁に外出している者は一人もおらず、調査員がデイサービス以外の時間にどのようなところへ外出しているのかを問うと、ほとんどの対象者が、あまり出かけないと答えている。同時に、家ではテレビを見て過ごしているという発言もみられた。今回の調査対象者は、全員がデイサービス利用者なので、彼らの生活は「完全な孤立」の状態にあるとは言えないだろう。しかし、デイサービスのない日はほとんど外出しない、一日中誰とも話さない、話してもヘルパーだけという過ごし方、またそれが可能な環境というものが果たして高齢者にとって最適だと言えるだろうか。

聞き取り調査を行うことで、デイサービスセンターの職員らも詳しく知らなかった高齢者の生活を明らかにすることができたが、その一方で、加齢に伴う肉体的な問題、疾患による問題、交通機関の問題、居住環境の問題など、注意して見れば（考えれば）気付くことができる（予測することができる）このような問題が、今日までほぼ公にされてこなかったことにそもその問題があるとも考えられる。このような問題が、単一、あるいは複合的に存在した結果、高齢者が「外出しない」という状況が生み出されているということが分かった。

● おわりに

調査を終えてまず感じたことは、ほとんどの単身高齢者の生活は私たちのイメージしていたような悲惨な生活にはほど遠いということだ。もちろん聞き取りの可能な高齢者を選別したという前提はあるが、どの対象者も予想以

上に健やかに暮らしていた。しかし、だからこそ、彼らの周囲にある「孤立」の要素を見落としてはならないと考える。

一人でする食事の味気なさ、面白みのなさは、食事という生活のベースになる事柄に対する意欲さえ奪ってしまう。食の細くなった高齢者だからといって、生活の中の食事を軽んじることなく、むしろその重要性を意識していく必要があるのではないだろうか。彼らの食事の実態は実にバラエティに富んでおり、デイサービスや配食サービスといった、そもそもが（単身）高齢者を対象としたものから、喫茶店や万屋、レトルト食品をはじめとした市販の食品、惣菜など沢山の存在が彼らの食生活を支えていることが明らかになった。他にも、自炊していながら買い物はヘルパーに頼んでいる者や、ヘルパーと共に買い物へ行っている者もあった。その一方で、「食べ切れないから」、「調理が億劫だから」という発言の裏には、「誰かと食べるなら」、「誰かのために作るなら」という気持ちが隠れているようにも感じられたのである。掲載こそしなかったが、「デイサービスの食事はとても美味しい」という言葉は、調査中に何度か聞かれている。もちろん、デイサービスには一流シェフがいるわけではないが、対象者の発言によれば、味付けの工夫や、利用者一人ひとりの好みや体調に合わせた食べやすい昼食が作られているようだ。このことに加えて、人と一緒に食べる時の気持ちが食事をより美味しくさせているのではないかと考える。

また、ひとつ推測できることは、高齢者側から「関わり」を求める行動を積極的に起こすことは難しいのではないかという点だ。趣味の集まりがあるとか、買い物など必要に迫られるとかいう場合でないと、彼らが自ら外に出ようとすることは少ない。それゆえに、疾患があって家から出られなかったり、ヘルパーが用事を済ませてくれたりすることが、社会との関わりを失うひとつの要因になってしまうのである。ここで大切なことは、なにが外出できなくさせているのか、なにが日中活動の充実を阻害しているのかを考えることではないだろうか。加齢と共にだんだんと交流の範囲が狭まったり、活動時間が少なくなることは自然なことであろうが、それ以上に、周囲の環境や条件が、彼らから様々な機会を奪っている可能性があると考えられ

る。逆に言えば、今以上に充実したサービスやサポートが高齢者の身の回りに揃っていれば、彼らの活動が縮小すること（の速度）を抑えることができるかもしれないし、少なくともそれが‘ゼロ’になる事態を避けることができるかもしれないのである。

2015年には団塊の世代がすべて65歳以上になる日本。高齢化率はすでに21%を超え、今や「超高齢社会」を迎えている。2035年には、約4割の自治体でこの値が40%を超えると予想されている⁹⁾ そうだ。この驚くべき事態と、そこから発生する問題に人々が関心の目を向けることは当然であろう。しかし、昨今の私たちは、高齢社会の負の側面にばかりに注目しすぎて一番重要なことを見落としてはいないだろうか。もちろん抱える課題は数多くあるが、長寿であること、長生きできる人が多い社会であるということは、もっと喜ばしく、また誇るべきことであるはずだ。高齢者にとっても、またその他の世代の人（今後高齢者になる人）にとっても、年をとることそのものが何らかの社会問題に直結するという見方が常識化してしまうことは残念だ。一人の人間として、長くその生を全うできることはもっと尊ばれるべきことであり、また、有限な人生の、言わばまとめの時期を充実させて豊かに過ごすことは誰にでも保障されるべきであると考ええる。

問題なのは、高齢者自身が今を（高齢期を）楽しく充実していると感じることができているかということではないだろうか。単身高齢者における孤立に着目することは、この問題を考える際のひとつの視点になると考える。「出かけない」という発言に、お年寄りなのだからそんなものかと安易に納得するのではなく、その理由を探ってみること、「人と食べるとおいしい」という高齢者たちの言葉の本当の意味を、もう少し真剣に考えてみる必要が私たちにはあるのではないだろうか。今回ここに掲載した発言は、聞き取り調査のほんの一部分にすぎないが、調査を通して、私たちならば気にならないような小さな事柄でさえ、高齢者の生活にとっては課題となっていることが分かった。いくつかの条件が重なって、日中人と交流しない状況が慢性化する

9) 朝日新聞2008年12月25日掲載記事

ようなことや、孤立の状態が日常化してしまうようなことが起こる前に、単身高齢者が‘関わりのある生活’を送ることができるよう彼らをサポートすることは、私たちの責任であると考えます。

〈参考文献〉

- 『高齢者の孤独：25人の高齢者が孤独について語る』、ピアギト・マスン、東京、新評論、2008年
- 『脳で食べる：美味と滋味～おいしさの健康学』、井上勝六、東京、丸善、2007年
- 『老いの空白』、鷺田清一、東京、弘文堂、2003年
- 『安心して老いるために』、東京、自由工房（製作）、1990年
- 『親密圏のポリティクス』、齋藤純一、京都、ナカニシヤ出版、2003年
- 「孤独死、7年間で2.5倍に 都市再生機構の集合住宅」2008年1月8日産経新聞掲載記事
- 「人生の終えん 施設入れず孤独死、回避策急務」2008年12月6日朝日新聞朝刊掲載記事
- 「自治体4割、高齢化率40% 2035年、市町村推計人口」2008年12月25日朝日新聞夕刊掲載記事