

# 埼玉県秩父市に在住する年金受給者・現職時代の振り返りと今日の健康づくり活動 － 定年退職まで就業していた5人－

塩田 みどり

了徳寺大学・健康科学部看護学科

## 要旨

高齢期が来ても健康で末永く住み慣れた地域で安心して自立した生活をだれもが願っている。

今回、秩父市在住で定年退職まで就業した高齢者が、年金受給生活において、現職時代の就業体制から退職後、どのようにソーシャル・ネットワーク等を活用し、健康維持増進に努めているのかをインタビュー形式で5名調査し、その因果関係について探索した。

5人が共通して言える健康づくりの要因は、現職時代に培った得意、友人等との関係の持ち方、つながりが現在の健康づくりに役立っているということである。現職時代に培ったものは高齢期、健康の要因として活かされている現状があることが分かった。

キーワード：年金受給生活、高齢者、ソーシャル・ネットワーク

## Factors in Maintaining the Health of Pensioners in Chichibu City, Saitama

Midori Shioda

Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Ryotokuji University

## Abstract

Everyone hopes to live a healthy and independent life comfortably in a familiar environment for a long time even in the advanced age.

This study investigated the casual relationship among five persons through interview about how elderly persons who live in Chichibu city and worked until retirement have tried to maintain and promote their health via social network in life with a pension since their retirement, away from working system in the incumbent's period.

Factors that are commonly shown in 5 (five) persons to maintain their health are their pride cultivated in the incumbent's period, how to establish relationship with their friends and the connection, which contribute to maintain their current health. This study showed current status that what they have cultivated in the incumbent's period is utilized as factor of elderly period and health.

Keywords : Life with a pension, Elderly person (s) , Social network

## I. 本研究の目的

近年、本格的な高齢社会に移行する中で、一人一人が長寿を誇れるために高齢社会対策大綱が策定された。その基本姿勢として予防準備の重視、地域社会の機能の活性化がある<sup>1)</sup>。

地方自治体が提供する高齢者運動教室の有効性について高橋らは、週1回のグループ指導に加え、自宅で

の主体的な運動実践が有効であることが認められた<sup>1)</sup>。宮嶋は、運動・スポーツサークル所属者の生活実態と健康意識について高齢者の場合は、加入の動機は、「健康・体力の維持」が最も多く、次に「仲間との交流を深めたい」、日常生活において健康に気を付けていることは「毎日の食事」「体を動かすようにしている」「趣味を持ち生活を豊かにする」等がある<sup>2)</sup>とまとめている。武井は、健康づくりの運動について有酸素運動が効果的であり、その中でもウォーキングが取り組みやすいことを指摘している<sup>3)</sup>。高橋・坪山らは、長寿地域である沖縄高齢者の心理的特性として調和性が高く、開放性・誠実性は他より低いという結果を出している<sup>4)</sup>。

これらの先行研究から、高齢者の健康づくりの傾向が示唆される。そこで今回は定年退職まで勤め上げ、埼玉県秩父市の健康づくり活動に参加した経験のある年金受給者5人に対して、現在行っている健康づくり活動、現職時代のソーシャル・ネットワークおよび仕事をするうえで大切にしてきたことについてインタビューを行った。その内容から就業と退職後の健康づくりについて著者の私見を加え分析したのでここで報告する。

## II. 研究の背景

我が国の65歳以上の高齢者人口は、平成6（1994）年には総人口の14%を超え高齢社会となり、平成21（2009）年には、22%を超え、5人に1人が高齢者、10人に1人が75歳以上人口という「本格的な高齢社会」となった<sup>1)</sup>。

広辞苑によると高齢者とは、「年齢が高いこと、高年、老年、」と書かれていて何歳から始まるのかの定義は現在のところ科学的には明確にはない。少し前（1990年代）の厚生省「国民生活基礎調査」における高齢者世帯の定義は、「男65歳以上、女60歳以上の者のみで構成される」をいう。今回の高齢者の対象はこの枠組みで検討することとした。

高齢者の健康についての考え方を分析することへの関心は、高齢者を介護、看護の現場で、専門看護実践に携わっているうちに浮かんできた疑問と当惑の結果生じたものである。疾患の通常の徴候や症状が見られない状況に出くわしたことがある。しかし、それらがなにと、はっきり言えないことがあるのも否めなかった。高齢期の健康は何が関係しているのか知りたいと考えた。

これからは要介護施策だけでなく、高齢者が長い高齢期においてそれぞれの力が発揮できるような仕掛けづくりが必要になってくる可能性がある。個人も社会も長くなった人生に合わせた労働と余暇の仕組みをつくり、若年、中年世代が高齢世代を負担に思わないだけでなく、自らの高齢期を楽しみに待つことができる社会になることを望みたい。長寿に対応した福祉政策は、これまでの問題解決型、サービス消費型でなくそれぞれの世代の人びとが人生を最後まで生き生きと全うできるよう、全世代で支え合う福祉社会創造型として発展する必要がある。

その際、公共政策にはどのような観点と方法が必要であろうか。個人の基本的福祉の推進を強調する後藤（2004）は、公共サービスの公正性として次の3点を挙げている<sup>6)</sup>。第1に「個別性の尊重と基本的保障の原則」、第2に「個人の活動・生に関する多様な社会的評価の原則」、第3に「個々人のライフヒストリーに関する個別的総合的視点の原則」である。標準的なニーズをあらかじめ想定して設定される公共政策の中で個別ニーズの取り上げ方に相違はあるが、個別性を捨象する傾向が強かった日本の福祉政策にとって、このような観点からの見直しは変革への鍵となる<sup>6)</sup>。

ソーシャル・ネットワークとは、一般的に社会関係の連鎖した網のような関係をいう。

首都圏から離れて、地域の社会関係が強いと考えられる秩父市在住で定年退職まで就業した高齢者は、年金受給生活において退職後、どのようなことに注意を払い、ソーシャル・ネットワークを活用し健康維持増進に努めているのかをインタビュー形式で調査し、その因果関係について調べ健康づくりの要因を探索したいと考えた。

### Ⅲ. 研究の枠組み

#### 1. 対象者の属性

本研究の対象者は、秩父市で実施している「高齢者保健福祉計画（平成21～23年度）」の中で計画されている健康増進事業、介護予防事業のスポーツ等の参加者、もしくは過去に参加経験のある62～78歳の高齢者である。

高校卒業後、定年まで同じ雇用条件で就業した男性1名と正規雇用として定年まで就業し続けた女性の4名についてインタビューを行った。

対象者の属性

No.		年齢	性別	現職時代の職種	家族構成
1	A氏	70歳	女	介護士（市職員）	一人暮らし
2	B氏	78歳	女	介護士（市職員）	夫、娘夫婦（2人）と本人
3	C氏	62歳	女	保育士（市職員）	夫と長男の3人暮らし
4	D氏	71歳	男	郵便局員	妻との二人暮らし
5	E氏	74歳	女	ゴルフのキャディ	息子夫婦（3人）と本人

秩父市は面積578km<sup>2</sup>、人口約65,000人（2015）、都心まで60～80km圏に位置し、周囲に山岳丘陵を眺める盆地を形成している。市域の87%は森林で、埼玉県の森林の40%を占めている。

#### 2. データ収集方法

##### 1) データ収集の時期

平成23年6月21日～平成23年9月14日

##### 2) 半構成的インタビューによるデータ収集

今回のインタビューでは、①現職時代のソーシャル・ネットワーク、②現職時代、仕事をする上で大切にして来たこと、③現在の秩父市福祉施策における健康づくり活動の参加状況、④現在の秩父市福祉施策以外で実施している健康づくりにての活動状況、⑤家族とのつながりについて調査した。

データは研究目的に従って、対面方式で行うことを事前に了解してもらい、それぞれの希望をする場所を設定して、1回につき、15～20分程度とお願いし、録音をして収集した。事前の打ち合わせをして1度に

集約して話す希望があった研究協力者が1名（B氏）いるが、ほかの研究協力者は1度目のインタビューをまとめて再度希望の場所に行き、面接をした。ほとんどの方が時間内に収まらず延長して話して下さった状況があるが、それぞれが自分にとって大事にしていることを自由に語れる設定を重視したことから、特に時間制限は設けなかった。

### 3. 倫理的配慮

研究協力者に対して、研究目的・意義と研究方法、データの管理、匿名性の維持、研究に不参加、中止については自由に選択でき、不利益にはならないことを書面及び口答で説明し、同意書を取り交わした。

## IV. 分析

### 1. No. 1, A氏のインタビューで語られた実際

#### 1) 現職時代のソーシャル・ネットワーク

市の職員として決められた枠の中で介護士の業務をこなしながら、入所していた利用者の方々に喜ばれる対応方法を考え実践の中で喜ばれることによって職務に励む意欲につながり、続けてこられたことが伺える。

「実施にヘルパーの実習生には、教えた。さんざん教えた。学習に来た時にはね。」

ヘルスプロモーションの考え方からすると、十全な、身体的、精神的、社会的に良い状態に到達するために、向上心を自覚し、実現している。そのことにより、「健康の力・能力」が付与されたことと考えられる。

#### 2) 現職時代、仕事をする上で大切にしていたこと

コミュニケーションが良好で相互理解や相互支援ができる職場は、健康で明るく働き続けることができる。業務分担されている枠内で、入所者とのコミュニケーションを良好に保ち喜ばれた経験は自信にもつながっている。

「上から言われたことは、しっかり聞いてプラスお年寄りの喜ぶこととかさ、プラスいいことね。プラス面のことは性格的にしたね。声かけとか私、お年寄りに声かけ上手よ。」

#### 3) 現在の秩父市福祉施策における健康づくり活動の参加状況

秩父市の介護保険外サービスで、生きがい活動・生涯学習活動の中に寿学園教養教室がある。市の広報などで知り、友人と誘い合わせて参加するケースが多いようである。

「ここへ来ても（寿学園）、これ、今日の資料よってもって行ってやっぱり、喜ばれるよね。どうも、性格でね、してやりたい口なんだいね。だから、お年寄りには、声かけ上手。」

ここでの活動の中で、現職時代に培っていた高齢の入所者への声かけが上手な得意を活かして活動している様子が語られている。

#### 4) 現在の秩父市福祉施策以外で実施している健康づくりについての活動状況

現職のときに身に付けた高齢者への声かけの得意を現在でも実生活の中で活かし、それが生活意欲につながっている様子が語られている。

「例えば、スーパーなんかに行って、うんと年寄りの人がさあ、卵1個ぐらい持っていると先行っていいよってこうやるのね。『あら、ありがとう。』って言うしさあ、声かけてやると喜ぶ。」

高齢者への声かけで喜ばれるところについては、自己評価のみでなく、他者にも評価してもらうことができていることで、より自信につながっている。そのことにより、活動意欲の向上にもなり、外出することが楽しめるようになっている。

## 5) 家族とのつながり

女性が子育てをしながら、仕事を健康的にこなすためには、ワーク・ライフ・バランスの必要性が不可欠である。「仕事と生活の調和」や「仕事と生活の両立」といった用語にもあてはまる<sup>5)</sup>。A氏の場合、母一人で子供を育て上げなければならないという責任感からあらゆる困難を乗り越えてきたものと考えられる。

「私は、個人的なことを言うと母子家庭で働かなくちゃなんなくって、東京からこっち来て、男の子一人育てながらだったから、私は生活のために全うしました。」

## 2. No. 2, B氏のインタビューで語られた実際

B氏のインタビューにおいては希望があり、現職時代の仕事仲間で、何でも相談できるA氏同席の上インタビューを行った。ここではA氏の発言、相槌については〈 〉であらわしている。

### 1) 現職時代のソーシャル・ネットワーク

B氏の場合、意欲的に働いていた40代後半から50代前半にかけて思わぬ病により、介護実践ができなくなった時期があった。そのときにB氏は、積極的に治療を受けリハビリ期には、多少の身体障害として手が上がらない状況があってもどうにか就業を続けたいという希望を持ち、上司等他者に相談していた。クライマンによると病の経験をまとめて紡ぎだす作業をイルネス・ナラティブ（病の語り）と呼ぶ<sup>5)</sup>。「病の語りは、その患者の語り、重要な他者が語り直すストーリーであり、患うことに特徴的な出来事や、その長期にわたる経過を首尾一貫したものにする」とされる。これは、語ることを通じてさまざまな整理が行われてる。上司に自分の病状、残存機能としてできることは何であるかを事細かに相談した結果、一時事務職への移籍がかなったものと考えられる。

「私がちょっと手術したことがあるんですよ（乳がんで）、手が上がらないそれでもって移動が出たんですが、何でもいいですから中の仕事をさしてくださいって言ったらまたま庶務の仕事が空いてたんですよ、福祉事務所の。それで移動されて、私もよく行ったと思う。」

介護の現場では、全く扱うことのない業務内容を戸惑いながら覚えて行った。

### 2) 現職時代、仕事をする上で大切にしていたこと

回復後移動した養護老人ホームで、A氏と出会い仕事のやり方、特に施設で各季節などに行われる行事の企画や実践方法につて、アイデアを出し合うことでより良い企画となり、入所者に喜んでいただけるサービスを提供できたことが何より仕事のやりがいを感じていたことが細かく語られている。

特に楽しく充実して計画実践できたのが、行事の企画であった。

「敬老会とか誕生会とかAさんアイデアマンだから。八木節やろうとか踊りやろうとかね。一人ひとり一段下がったところにおいて、セリフが分かんないからこういうんだよとか企画してね。」

[健康で明るく元気に働き続ける労働・職場の条件]試案として、以下のような条件をあげることができる<sup>5)</sup>。①情報の共有が図られている、②コミュニケーションが良好で、相互理解や相互支援がある、③ものがある、④一人の人間として尊重されていると感じられる、⑤価値や目標がある程度共有されている、⑥学びがあり、成長が得られる職場、という6条件である。この6条件についてこの部分の業務実践で、ほとんど網羅されている。このような職場であると、ストレスとストレスへの対処力の強い職場、ひいては健康職場につながる試みがあり、やりがいにつながっている。

### 3) 現在の秩父市福祉施策における健康づくり活動の参加状況

今現在は、秩父市の公民館等で実施されている活動、運動クラブ等は市民がだれでも入れるようになっているが参加者をみると高齢者が多いという。

「この前は、大正琴の慰問があつて忙しかった。寿学園がある日は大正琴がある日と重なることが多い。他に卓球、グランドゴルフ、ハーモニカをやっています。グランドゴルフは、週3回。」

現職時代体を動かす仕事をしてきたため、何か継続して運動をしようと考えて行動したと語っている。1週間ほとんど何かしらの予定が入っており、ハードスケジュールである。現職時代、活動的に業務を遂行していた状況とそれほど差がなく忙しいと語っていた。

### 4) 現在の秩父市福祉施策以外で実施している健康づくりについての活動状況

「あとね、秩父音頭のお囃子をやっているでしょ。屋台囃子、秩父屋台囃子やってるでしょ。」

これらは、現職時代から続けている。

「踊りはね、月1回教えてくれるんですよ。2年間、皆勤で完全にマスターできました。」

日本舞踊は、個人で教えてくれる所に通った。

### 5) 家族とのつながり

B氏の家族は、夫と娘夫婦と本人の4人暮らしで、前述のように活動的なB氏とは対照的で夫は外出を好まず、家にいることが多いようである。娘とは、よく話をするすることがあり、円満である。

## 3. No.3, C氏のインタビューで語られた実際

### 1) 現職時代のソーシャル・ネットワーク

C氏は、保育所の所長として働いていたため、週1回の職員会議の取りまとめをしていた。職員同士の意見交換をして、業務内容の調整を諮っていた。

職員会議も個人の意見も尊重しながら、職員全員が向上心を自覚できるような企画していたことが考えられる。ニーズを満たし、環境をより良いものにするよう努力していたことになる。C氏はこの役割を確実にまた、着実に実現するため現場の状況の把握を他の職員とのネットワークをもつことで果たしていたことが話されている。

「職員会議で皆さんの意見を聞いたり、こっちからの伝言を話したり、所長同士と課長を交えた会議みたいなものもありました。」

健康というのは身体的能力であると同時に、社会的並びに個人的な資源である。C氏の計画的な会議設定の持ち方は、C氏自身の健康的なライフ・スタイルであるといえる。

## 2) 現職時代、仕事をする上で大切にしていたこと

所長として他の職員のお手本になるように自分の行動をきちんとすることで、士気を高め、職場の質の向上に努めていた。

「例えば5分前には、仕事に就ける体制でいるようにします。それには、自分がきちんとしていないと言えないので、いつ見られてもいいようにやってきましたんですけども。」

C氏の話の中に繰り返し出てくる言葉に[きちんと]があった。所長としてまた、子ども達を預かる保育士として仕事をする上で、大切にしていた姿勢だと思われる。この姿勢で仕事に臨むことによって職務を遂行することができたのではないだろうか。

## 3) 現在の秩父市福祉施策における健康づくり活動の参加状況

秩父市では、地域福祉活動の推進でボランティア活動の支援がある。次に話に出てくる健康推進員もそのボランティア活動の一環である。

「今年健康推進員を2年、町会から頼まれて地域の方々に何かやりたいと思い引き受けました。」

いざ、年金受給者となって社会貢献の意欲はあっても、具体的に何をどうしたらいいのか見当がつかないと多くの高齢者は語る<sup>2)</sup>。健康推進員として、活躍する上で長年にわたる仕事の経験を活かされると生きがいにつながる。現職時代、所長であったことから役員を頼まれたのではないかとと思われる。

## 4) 現在の秩父市福祉施策以外で実施している健康づくりについての活動状況

自分でできる生涯学習活動にもなる読書は、現職時代から続いている。

「あと本が好きだから、私は時代ものでいちばん山本周五郎さんが好きなんですけどね。」

他、現職時代の友人の紹介で民間のフィットネスクラブに所属し、健康づくりに努めているという。

## 5) 家族とのつながり

夫と長男と3人暮らしであるが、次男一家は、時々遊びに来たりするという。

「孫は、この間来たんですけど、息子夫婦と東京の方で生活してますね。」

同居中の長男とは、読書好きな共通する趣味があることから話をする機会が多いようである。

## 4. No. 4, D氏のインタビューで語られた実際

### 1) 現職時代のソーシャル・ネットワーク

郵便局員として定年退職まで仕事をしてきたD氏は、職場の人間関係について、次のように語り始めた。

「全然自由ってわけじゃないですよ、職場の目的がある訳だから。そんな自由は無いけど、自発的な考えをよくくみ取って職場の仕事を目的に向かって持っていく人たちがいたね。」

コミュニケーションが良好で相互理解や相互支援がある職場は、働きやすいとされている。ストレスとストレスにも対処力が強く健康職場につながる。D氏は恵まれていたと思われる。

### 2) 現職時代、仕事をする上で大切にしていたこと

職場の中の良いところは引き継ぐようにして、健康で明るく元気に働けるよう努めてきたことを話している。

「部下にも同じように接するというね、規則でがんじがらめになっているわけだけど、その中でそれぞれの個性が活かせるようにね。」

大切なのは、個性が活かせることでその個性とはどのような場面で出せるものなのかを説明している。欠点の修正方法も頭ごなしではないようである。

「お客様に決まっていることをどういう風に表現していくかっていうのが、個性になる訳ですからね。上司が見ていて、まずければ後でそっと教えてくれて、頭ごなしって記憶はないですね。」

お互いの立場を尊重し、相互理解、相互支援があることを強調している。

### 3) 現在の秩父市保健福祉施策における健康づくり活動の参加状況

各種ボランティア活動についての頼まれて引き受けていることがあるようである。

「退職した後、地域の役なんかをつけられて、外に出る機会も多かったんで、比較的よその人と接触する機会が多かったから、精神的にも内向きにならなくてよかったかも知れませんね。」

秩父市で支援しているこのボランティア活動は、自発的な健康づくりの推進として置かれている。頼まれたということもあるが、D氏の人の役に立ちたいという貢献心もある。

「健康づくりに、主に市でやっている講座に出席してますけど、月に1~2回かな。精神的に内向きで縮こまっていることがなくて良かったのかなって思いますね。」

講座の参加目的について、市の政策目的であるひきこもり防止についても意識している。生涯学習活動にあたる歴史探訪講座を受講している、秩父の歴史について話してくださった。

民生委員の訪問活動をするにあたって、歩くことで健康づくりにもなるという。

「歩いてくると7kmくらいですかね。一万歩位になるから。運動を兼ねて一日で回ってます。」

### 4) 現在の秩父市保健福祉施策以外で実施している健康づくりについての活動状況

現職時代に身につけているお互いを尊重し合う姿勢で対話を楽しむことができるようである。

「退職した後、感じているのは、他人との対話が、どれだけできるかということが、人生の充実につながるかなって思ってますね。」

ウォーキングは人との出会いがあり、体力的にも精神的にも健康を保っている。

「自分で健康に気をつけて、主に外を歩くようにしています。」

出会った人と円滑にコミュニケーションが図れることから、話をするのが楽しくなっている。

他に畑作業をやっている。現職時代は、郵便局員だったので素人だと言っている。

「今忙しいのは百姓ですね、自分の家のね。トマトとかキュウリとか自家消費用だけど。準備から収穫、後片付け、やっぱり、畑、多少あって、やってる人の方が元気ですね。そういうことをやってないと元気じゃありません。」

高齢者の農作業を含む園芸活動には、①生産的効用、②経済的効用、③心理的効用、④環境的効用、⑤社会的効用、⑥教育的効用、⑦身体的効用があるという（松尾，2005）。D氏自身もこのような点からも農作業が有効であると考えている。

### 5) 家族とのつながり

妻との2人暮らしで、食事等身の回りの生活管理は妻に任せているようである。

「生活の中では、女房に依存しているから、健康を害せば、周りの人に世話になんないわいけなからね。そういうことはなるべく少なくしなきゃね。」

健康を害すると家族に負担がかかることを気にしている。

「女房はもちろん、子供たちから言われたことは、なるべく守るようにしています。いざという時に面倒を見てもらえるように、弱い立場だから。」

健康運動指導士をしている娘は、電話で健康管理状況についてアドバイスしている。

同居はしていないが、交流はあり家族関係は良好である。

D氏は、息子や孫達とのやり取りで携帯メールを使用している。

「家の子供たちは、よく電話をくれますよ。一番心配しているのは長男ですね。何かあるとすぐ電話くられたり、メールが来たり・・・」

## 5. No. 5, E氏のインタビューで語られた実際

### 1) 現職時代のソーシャル・ネットワーク

専業主婦であったE氏が、フルタイムの仕事がしたいと考えたのは45歳のときであった。

「45歳で外に出なきゃ仕事もないと思って、初めて出たのがゴルフ場のキャディ。」

それまで夫の扶養家族であったが、独自に厚生年金に加入することができるようになった。

当時の活躍ぶり、業務の特性について語っている。後述にあるが、55歳定年だった。

「それからね、S会社ってうどん屋さんがあったんですよ。工場でうどん作りしてたの。」

「うどん屋さんで6年いて、惣菜、魚煮たり、その後は、いくら働きたくっても仕事もないし。」

キャディ時代のソーシャル・ネットワークの実際である。気の合う仲間同士のグループができていたようである。

「キャディなんかもキャディ室っていうのがあって、うんと激しい人の集まり、頭のいい静かな人の集まり、そういうところがありましたよ。」

キャディ同士の人間関係の他、お客様との関係があった。

### 2) 現職時代、仕事をする上で大切にしていたこと

「でも、キャディは1対1のお客さん一人に1対1の仕事だからね。どんな嫌のことがあっても、1日で終わっちゃうの。厳しいって言えば厳しい仕事だよ。」

業務役割の中で、厳しいけれどこなすことができると職務評価につながる場所である。

「その人の球筋でも、すぐに見分けをつけてね。コースがあって距離がありますでしょ、打っていく球がどういう筋で何ヤードくらいどの方向に打つかっていうので、すぐ頭を働かせないといけない。そのお客さんが何番っていう前にクラブを持っていくとかね、先、読まないという仕事だったですよ。」

お客様のニーズに合わせて、先を読んで行動することが大切な業務だった。

体力が必要でキャディ時代は、仕事の上でかなり歩いたようである。

健康づくりができ、自由裁量の部分もあり充実した時代だったと話す。

### 3) 現在の秩父市福祉施策における健康づくり活動の参加状況

市の検診で異常値が出たところについて保健指導を受けている。

「再検査が出て、行って来たの。ほっといたって大丈夫だっていうけどね。エコー撮ったり、CT撮ったり、おなかの脂肪がちょっとね。脂肪肝、肝臓に脂肪肝だ。」

減量することがいいとは理解できても実際に行動に移し、結果を出すのは大変と話す。

「朝、バナナとヨーグルトぐらいで朝食にしたら、フラフラしたような気がしてくる。やっぱり、炭水化物とないとダメ。でも、バナナダイエットっていいって栄養士さんが言った。」

適度な運動が大切なことを考え、グランドゴルフに所属しているが、実際インタビューに行った夏の時期は、かなりの猛暑で外に出ることが大変なためしばらく休んでいると話していた。

#### 4) 現在の秩父市福祉施策以外で実施している健康づくりについての活動状況

キャディ時代の友人が今でもつながっていて、よく一緒に出かけたりしている。

「今は、短いパースリーゴルフ、それくらいはたまにやるけど、そんなに歩く世話ないし。」

個人的にキャディ時代の友人のお付き合いとして通院の付き添いをしていると話す。

カラオケもキャディ時代の友人がと出かけるようである。

「こまめに動いて、月1には最近カラオケにも行くのよ。今は、点数が出るんだいね。3人で行ってるの。それも楽しみで、だからストレスが溜まるってことはないよ。」

予定が合うと友人を車に乗せて出かけることが楽しいと話す。

引きこもり防止まで行かなくても活動範囲が狭くなると元気でいられなくなるという。

「行けば知ってる人がいる。遠出のときは、あの人（客のキャディ時代の友人）が休みのときは乗せて行くじゃない。だから出てあるってるんだよ。家にこもってない。まあいい人生だよ。」

自宅の庭で長年、生活習慣のように野菜の栽培もしている。

#### 5) 家族とのつながり

「子どもは、3人いて、息子が2人いて、娘が1人いるの、嫁いじゃっているからね。1人長男が、千葉の方に行って家を造ってるし、2番目が娘で、深谷のヨーカドーのそばで家を造ってるし、今一番下の息子夫婦と一緒に孫が1人いるの。」

息子一家と同居、夫は他界している。

「それで、お嫁さんは、役所の仕事もしてるの、2回/週、お嫁さんはね。」

2世帯住宅であるが、それぞれ自由に行動できているようである。

多少の気遣いはあっても上手に距離をもちながら暮らしている。

#### V. 考察と結論

今回の研究協力者は、公民館活動（秩父市福祉施策）参加者、もしくは過去の参加者となっている。

A氏の場合、講座の参加、運動教室は秩父市福祉施策以外のものは、何も参加していないという。かなり積極的に参加していて週3回は、講座に参加している。

B氏もA氏と同様に福祉施策の企画での参加がほとんどで、個人的には時々、家族旅行をしている。普段は、金曜日以外ほとんど講座等の参加で忙しく過ごしている。健康づくりにおいては、講座等の参加がほとんどでそれだけでもかなり充実しているという。

C氏は、民間のフィットネスクラブに所属しほぼ毎日通っている。2～3日/週、市の講座を受けているが、

毎日通っているのはフィットネスクラブのようである。自分の体の調子、ライフ・スタイルに合わせた運動ができるということで、活用しているようである。

書道と歴史探訪を市の講座として受講しているD氏は、自分自信一番の健康づくりの運動は、ウォーキングだと話していた。その時、出会った人と話をすることを楽しみながら実施している。

E氏は、グランドゴルフにも所属はしているが現在は活動していない。健康診断で体重のコントロールについて指導を受けてはいるが、思うような結果は出ていないようである。

本研究では、現職時代を振り返って、それぞれが置かれた社会体制の中でどのように仕事を行い、定年まで働くことができたのかを知り、働きぬくことができた基盤になるものが何か。また、その基盤が現在の健康づくりにどのように関連しているのかを調査した。

働く人のストレス対処・健康保持力概念（sense of coherence 以下SOC）の高い人はさまざまな困難や危機から身を守ることができるだけでなく、それらを成長の糧、豊かな人生の糧のすることができる。また、SOCは個人の資質だけに影響されるのではなく、生い立ちや親子関係、職場関係といった周囲の関係の中で後天的に育まれる環境依存性の高いストレス対処・健康保持力であるため、働く人が健康で明るく働き続けられる職場づくりの評価基準として得る重要な概念である<sup>5)</sup>。

職場の管理体制についても違いがあり、人と人とのつながりもそれぞれ微妙に違いがある。職場によっては、理想的なソーシャル・ネットワークが保たれているところもあった。仕事をしていて改善したいところがあってもなかなか踏み込むことができず、個人の裁量で何ができるか探りながら働いている状況のところもあった。そのような中で、自分のできるところ、心掛けたり、実践することでよい方向に向かうことは何かをそれぞれが探しあてて自信につなげていることが分かった。そのことを理解しあえる職場の友人と退職後も交流をもち、健康づくりに努めている状況もあった。5人の方がそれぞれ違う姿勢で高齢期の健康に努めていることを知ることができた。

それぞれ、どのように健康づくりに努めているのか、現職時代からの移行期、どのように変化に対応しているか健康づくりの要因をまとめてみる。

A氏は、介護士として高齢者に直接かかわる仕事をして来た。市の職員という立場で枠に中での役割遂行にはなったが、仕事の対象である入所している高齢者に喜ばれることを実践していきたいという姿勢があった。介護施設に入所している高齢者は、家族の介護困難で入所している人が多い。そのことを良く理解し、できる限り家庭に近い生活状況を提供して、喜んでもらいたいということで、家族が語りかけるように声掛けをしたことで、良い関係を築くことができたと思われる。A氏がそばに来ると温かく声をかけてもらえる、入所者の笑顔が仕事のやりがい、元気に働ける源になっていたことが語られていた。A氏にとってこの声かけの上手さは、寿学園の副部長を引き受けることができたことにもつながっている。高齢期になって、生涯学習活動に参加する上でも自信をもって話しかけることができていく。

B氏においては、A氏と同じ介護職員であるが、人との交流が上手で、必要に応じて周りの人に積極的に話しかけ、現状を改善できる糸口を探りながら働いていた様子が語られた。50歳前後に乳がん罹患し、手術後、介護士としての現場の仕事ができなくなったときでも仕事をやりたいという希望を捨てず上司に相談し、事務職員として一時移籍してもらえた経緯がある。健康障害によるアクシデントがあってもそこで諦めるのではなく、前向きにできることは何か考え、対応してもらえるように相談することができていた。業務上の改善したいことがある時は、信頼できる職場の同僚がいるときにはその人を通じて具体的な企画を相談していたようだが、反対意見の人しか周りにいないときは、無理に対立するのではなく、自分

のできることを地道にやることでソーシャル・ネットワークを築いていた。よりよい介護は、どういうものなのかという理想のイメージは、明確にあるので、行事の企画で斬新なアイデアで喜ばせたいという願いは常に持っており、同僚の協力が期待できるときには全力でその仕事に取り組んできていた。その結果、楽しく仕事ができ、やりがいにもつながったと思われる。このように仕事をこなしてきたので、仕事はできる人、頼れる人として信頼されてきた。常に向上心があった。活動的に働いていた経験から、現在でも1週間スケジュールがほとんど組まれているという。大正琴、卓球、グランドゴルフ等、市の企画がほとんどだが、休む暇なく活動している。積極的に活動すること、人当たりがよく、人間関係がよくなるように努めること、それが主に現職時代に培ってきた基盤で今の生活にすべてあてはめられている。

C氏は、退職前保育所の所長として働いてきた。職員会議の持ち方について守備よくこなしてきたことが、同僚や子どもの保護者などに認められているところがあった。責任ある役割を一つ一つ確実にこなすことで、仕事の満足感があるとともにまわりの人との信頼関係も築けてきている。きちんとしたいという思いが、語りに出てきている。所長としてきちんと仕事ができれば、職場の士気は高まり、質の向上にも通じる。部下として働く人たちもやりがいのある職場になる。職務評価が高くなり、意欲的になれ、きちんとすることでポジションを確保してきたことと思われる。そのきちんとできることが信頼され、現在では、地域のボランティアを頼まれることが多く、役割を的確にこなすため、慎重に考え計画実践していることが話の中で出てきている。現職時代に築けた友人関係は、退職後の今でも続き、フィットネスクラブの紹介をしてもらえたり、市の活動にも一緒に参加している。現職時代に力を入れて行ってきたきちんとした姿勢が認められ、そのまま生活の中に活かされている。

I県に在住する百寿者の調査で性格傾向については、同調性の性格として「朗らか」「明るい」「交際がひろい」「親しみやすい」、顕示性の性格として「負けず嫌い」、執着性の性格として「几帳面」「仕事熱心」という性格特徴がみられた<sup>7)</sup>。C氏のきちんとした性格特徴もD氏の朗らかのところもあてはまるところがある。

D氏は、郵便局員として42年間働いてきた。その時の職場のソーシャル・ネットワークは、お互いを尊重し合う関係でいることであった。お互いを認め合うことで気持ちよく働け、自発的な意見も汲み取ってもらうことができたという。上司からそのように育ててもらえたことで、部下にも同じように接していた。ストレスは少なく働きやすかったという。そのお互いを尊重しあう姿勢が、退職後のボランティア活動である民生委員で各家を訪問して話をするときに出てくる姿勢が、尊重し合うというものになっていて、訪問回数が増えるたびに喜ばれ時間がかかるようになっていっているようである。ウォーキングが好きで外を歩くと声をかけて話をするので、お互いに理解し合うことができ楽しく生活できていると話していた。農作業をしているときにも作業手順等教えてもらったりして話を聴くことでつながりが持っている。

E氏においては、45歳から10年間働いたゴルフ場のキャディ時代が一番力を入れて働いたところのようである。あらゆる天候にも負けずに働き、何よりも歩くことで体が丈夫になったという。お客様の対応では、難しい人もいて大変だった経験もあったが1日で終わるため、切り抜けることができたという。厳しい仕事ただだけに職場の友人とのつながりは強い。グループはあり、それぞれ分かれていたというが、仲のいい友人は、今でもつながり車で遠出するなど交流がある。しかし、運動する習慣についてはなかなか続かず、体力づくりについては気になっている。自家栽培で野菜作りを楽しんでおり、野菜のやり取りして近隣との交流がある。

5人が共通して言える健康づくりの要因は、現職時代に培った身に付いた得意、友人等との関係の持ち方、

つながりが現在の健康づくりに役立っているということである。現職時代の状況を聴くと決してゆとりのある状況ではなく、職務上の責任に追われ、制約の中で働いていた現状があった。しかし、そこで培ったものは、年金受給生活において健康の要因として何かしら必ず活かされている現状があることが分かった。

## 謝辞

本研究のインタビューに協力いただき、貴重なお話を聞かせていただきました研究協力者5名の皆様に心よりお礼を申し上げます。

この論文は、平成23年4月から平成24年3月に放送大学大学院 文化科学研究科 生活健康科学プログラムにてまとめたもので、生命倫理審査は受けておりません。

## 引用・参考文献

### <雑誌>

- 1) 高橋裕美他 (2005) 『地方自治体が提供する高齢者運動教室の有効性に関する研究』  
岩手県立大学看護学部紀要7, 51-58.
- 2) 宮島郁恵 (1992) 『運動・スポーツサークル所属者の活動実態と健康意識について－高齢者の場合－』,  
福岡女子短大紀要43, 73-87.
- 3) 武井正子 (2002) 『運動による健康づくり－気軽に歩いて今日も元気－』, 順天堂医学46 (3)  
330-334.
- 4) 鈴木征男他 (2000) 『長寿地域高齢者の心理的特性』, 心理医学40 (77), 525-532.
- 5) 小玉敏江他 (2009) 『老人クラブの高齢者における世話役の特性』, 日本保健福祉学会誌15 (3), 1-11.
- 6) 小倉美沙子他 (2004) 『I県に在住する百寿者の日常生活動作と性格傾向について (第1報)』  
岩手県立大学看護学部紀要6, 59-66.

### <書籍, 単行本>

- 1) 内閣府 (2010) 『平成22年版 高齢社会白書』
- 2) 金子勇 (2011) 『高齢者の生活保障』 放送大学教育振興会
- 3) 金子勇 (2007) 『格差不安時代のコミュニティ社会学』 ミネルヴァ書房
- 4) パットナム著, 柴内康文訳 (2006) 『孤独なボウリング』 柏書房
- 5) 井上洋士・山崎喜比古 (2011) 『健康と社会』 放送大学教育振興会
- 6) 大森彌・松村祥子 (2006) 『福祉政策 I』 放送大学教育振興会
- 7) 厚生統計協会 (2009) 『国民の福祉の動向』
- 8) フランク・ゴープル著, 小口忠彦訳 (2007) 『マズローの心理学』 産業能率大学出版部
- 9) ジュディス A スミス著, 都留春夫他訳 (2007) 『看護における健康の概念』 医学書院
- 10) イチロー・カワチ他著 (2010) 『ソーシャル・キャピタルと健康』, 日本評論社
- 11) 厚生労働省大臣官房統計情報部 (2010) 『平成20年 国民生活基礎調査』 厚生統計協会
- 12) A・H・マズロー著, 金井壽宏監訳 (2010) 『完全なる経営』 日本経済新聞出版社

(平成27年11月30日稿)

査読終了日 平成27年12月22日