

高齢者の余暇生活の実態とニーズ 調査報告書

—高齢者施設を含む国内調査と北欧での調査との比較から見えたもの—

2002年12月

財団法人 共用品推進機構
個人賛助会員の会「共用品ネット」高齢者研究プロジェクト

ごあいさつ

財団法人共用品推進機構の前身であるE&Cプロジェクトがスタートして、すでに11年半が過ぎました。E&Cプロジェクト時代は、メンバーが班を作り、それぞれの思いで様々なプロジェクトを行ってきました。それらの成果の積み重ねが、財団法人共用品推進機構発足の基礎となっています。

財団法人設立後は、共用品推進機構の専門チームが事業活動として様々なプロジェクトを推進してきています。一方、E&Cプロジェクト時代から行ってきたような個人の発案をベースとした自主的な活動もまた、共用品・共用サービスの展開のためにきわめて重要であると思っております。この活動は、現在、共用品推進機構の個人賛助会員の会「共用品ネット」として引き続き、行われております。

この報告書は「共用品ネット」内の高齢者研究プロジェクトチームによって作成されたものです。

超高齢化が進んでいるわが国において、高齢者が生きがいを持って人生の後半を過ごせることは、高齢者個々人ばかりでなく社会全体にとっても大切なことです。その生きがいを構成する要素の多くを占める余暇生活に着目して、調査研究を進めたものです。

調査報告として不十分な点もあろうかとは思いますが、今後重要となる高齢者の余暇に視点をおいていること、欧州との比較を行っていることなど、興味深い成果が出ていると考え、共用品推進機構として発行することにいたしました。本報告書を手にした皆様にとって、共用品・共用サービスを考える上で、参考にしていただけることを祈っております。

最後に、この調査研究に長期間にわたって力を注がれた「共用品ネット」高齢者研究プロジェクトのメンバーに敬意を表しますと共に、この調査にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

平成14年12月

財団法人共用品推進機構
理事長 鴨志田厚子

はじめに

1995年に高齢社会入りした日本の高齢者人口は、2001年には2280万人（人口の18%）を越えるまでになっています。かつては、「高齢者」というと社会活動から引退し、病気や障害、経済的にも弱い立場におかれ、保護の対象になるようなイメージがありました。しかし、年金制度などのセイフティーネットが一応整備された今日では、高齢者へのイメージは大きく変わり、年齢よりずっと若く見え、元気で生活する高齢者が多くなってきました。

1995年、エイジフリー班は急速な高齢化が進む我が国で、高齢による様々な障害や生活上の問題を持つ人が増えることを予測し、高齢者生活の不便さ、不自由さを調査してゆこうと活動をはじめました。最初は「高齢者の駅およびその周辺での不便さの調査」を行い、1996年に報告書をまとめ、その後、エイジフリー班は名称を高齢者班と改めて、「家庭内での不便さ調査」を行い報告書（1999年）をまとめました。

この流れで今回は、社会のため、家族のために働くことから開放され、自分の夢や希望を実現できる高齢者の余暇生活の在り方や阻害する要因を探ると共に、高齢先輩国の北欧の様子も調べ、元気な高齢者も健康を損ねた高齢者も、共にいきいき生活する方法を見つけだそうと調査した報告書です。さらに高齢になっても一向に歳を感じさせず生活している元気な先輩「余暇の達人」のレポートを加えました。

高齢者が楽しみながら活動することで人に喜んでもらえることを知り、これに生きがいや喜びを感じている様子や、健康を損ねても、老齢になっても何か社会に役立ちたいという気持ちをもっていることが分かります。

この調査報告書が、これから高齢期を迎える中年世代の方々に高齢期の実態を知って頂き、高齢期に入る前にどのような準備をしていたら好ましい高齢期の生活が出来るかを考える参考になれば幸いです。また、行政や企業が高齢者対応の施策や、施設を作る際にご活用頂ければと願っております。内容についてのご忌憚ない意見、ご批判など頂きたくよろしくお願いいたします。

この調査報告書をまとめるに当たり、ご協力いただいた多くの方々と、忙しい仕事を抱えながら貴重な時間をさき、苦勞してまとめられたプロジェクトメンバーの皆様に深く感謝し、心より御礼申し上げます。

平成14年12月

財団法人共用品推進機構 個人賛助会員の会
「共用品ネット」代表 永井 武志

目次

ごあいさつ

はじめに

第1章 調査の目的と概要.....	1
1.目的と背景.....	1
2.調査概要.....	2
第2章 高齢者の余暇生活アンケート調査.....	3
1.調査概要.....	3
2.高齢者の余暇生活アンケート調査（国内）対象者の属性.....	4
3.調査結果.....	10
4.アンケートのまとめと考察.....	31
第3章 北欧の高齢者調査結果及び我が国との比較.....	35
1.調査概要.....	35
2.北欧の高齢者余暇生活アンケート調査 対象者の属性.....	36
3.調査結果.....	38
4.日本の高齢者と北欧の高齢者の比較.....	42
第4章 余暇の達人.....	49
1.調査概要.....	49
2.余暇の達人レポート.....	51
3.考察「余暇を楽しむ人々」.....	59
第5章 高齢者の余暇生活の実態から得られた課題.....	61
1.心ゆたかに余暇生活を過ごすための課題.....	61
2.高齢者が快適な余暇生活をするためのイメージ例.....	65
あとがき.....	67
調査票.....	69
高齢者の余暇生活アンケート調査（国内）.....	69
北欧の高齢者調査.....	71

第1章 調査の目的と概要

1. 目的と背景

我が国の高齢化は、非常に早い勢いで進み、2015年には全人口の4人に1人は65歳以上になると言われており、その日が近づいている。

本調査は高齢者達が、余暇時間が多く持てるようになった時、「どのような生き方を選び」、「どのように余暇を過ごしたいと考えているのか」、「現状の余暇生活に満足しているか」を、調査し、さらに心豊かな余暇生活を過ごすために、「余暇生活を阻害する要因」を探り、よりよい高齢者の余暇生活実現への支援の方向性を研究しようとするものである。

高齢者は加齢によって、持病のある人は増加し、身体各機能の低下は免れない。しかし、年齢を超えて、また少々の歩行力の不自由さや聴力の低下があっても、とても元気で、趣味を生かして暮している高齢者が多い。そのような高齢者は、どのような心がけで、努力をされたのか、具体的な例を集めて考察し、さらに北欧の先輩長寿国である、フィンランド、デンマークの高齢者余暇生活の調査を加え、本調査を今後の我が国の高齢者が充実した余暇生活を行うため、施設やサービス等の配慮における共用化に役立てたいと考えた。



2. 調査概要

2.1 高齢者の余暇生活アンケート調査

- ・調査時期 2001年9月～2001年12月
- ・事前調査 予め文献調査、および高齢者の集会場所の見学、ヒヤリングを行った。
- ・対象者 首都圏に住む65歳以上の男女
(コミュニティーセンター、通所リハビリ施設、老人いこいの家等の利用者、その他)
- ・調査票配布数200 回収数165 (男性79 女性86)
- ・調査方法 留置き自記式 (一部対面式)

2.2 北欧の高齢者の余暇生活調査

- ・調査地域 フィンランド及びデンマーク
- ・調査時期 2000年8月～2000年9月
- ・対象者
フィンランド
Kamppi Service Center (ヘルシンキ市内最大の高齢者施設) に来る65歳～95歳の高齢者29名 (男性9名 女性20名)
デンマーク
オーデンセ市内の高齢者施設 (プライエム) 在住の77歳～92歳の高齢者5名 (女性5名)
- ・調査方法
フィンランド : 対面式
デンマーク : 対面式

2.3 高齢者「余暇の達人」レポート

- ・調査時期 2001年1月～2002年1月
- ・対象者 余暇を充実して暮らしている65歳以上の高齢者7名
- ・調査方法 インタビュー式

第2章 高齢者の余暇生活アンケート調査

1. 調査概要

1.1 対象者

首都圏に住む65歳以上の男女 165名（男性79名、女性86名）

調査場所 コミュニティーセンター・公民館・市民館、通所リハビリ施設
老人いきいの家、その他（個人）

1.2 調査の内容

(1) 調査対象者のプロフィール

- ・年齢 性別 家族構成
- ・健康感
- ・持病
- ・身体の不具合状況
- ・交通の便利さ

(2) 高齢者の余暇生活の調査

- 1) どんな生き方を望んでいるか
- 2) 現在生きがいを感じている事
- 3) 余暇生活に満足か
- 4) 満足していない人とその満足できない理由
- 5) 新たにこれからやってみたい事
- 6) 余暇生活を豊かにするためにはどうしたいか
- 7) 高齢者が現在行なっている余暇活動とこれからやってみたい事

自由回答では必要に応じて男女別、前期・後期別などで表している。

2. 高齢者の余暇生活アンケート調査（国内）対象者の属性

2.1 年齢性別

65歳以上の高齢者165名（男性79名、女性86名）

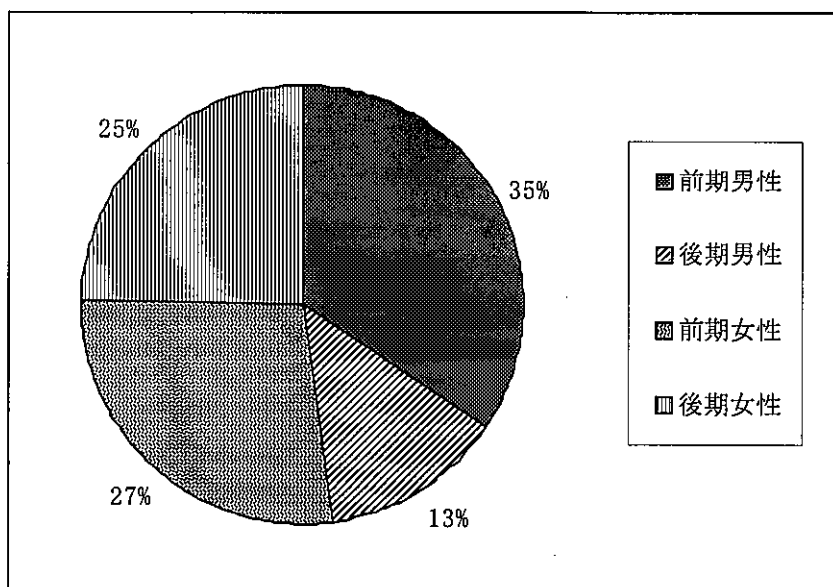
前期高齢者（65～74歳）102名、後期高齢者（75歳以上）63名

*以下の分析では、上記年齢による前期高齢者、後期高齢者の区分を使用している。

表1 対象者年代性別

	男性	女性	合計
前期高齢者	57人	45人	102人
後期高齢者	22人	41人	63人
合計	79人	86人	165人

図1 対象者年代性別



(※次ページ以降、nはサンプル数を示す)

2.2 家族構成

家族構成では、回答者の前期高齢者の約半数が夫婦で暮らしているが、後期高齢者では28%と低い。一人暮らしは前期が17%であるが、後期では23%と差がある。

なお女性の場合は、一人暮らしは、前期は26%であるが後期では35%となっている。二世帯で住んでいる人は前期31%、後期33%であった。

図2 家族構成—全体

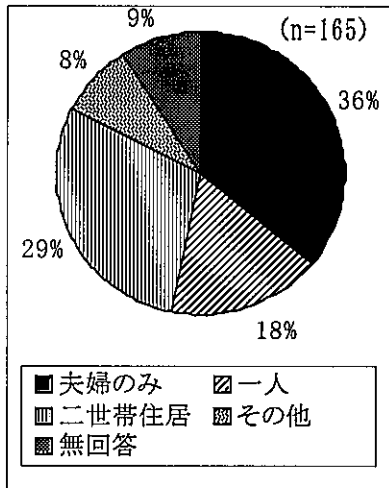


図3 家族構成—年代別

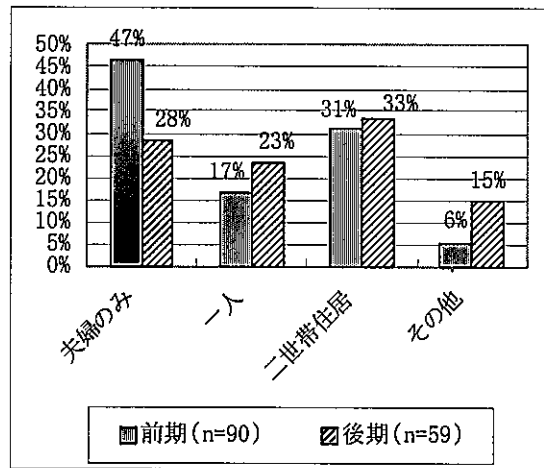
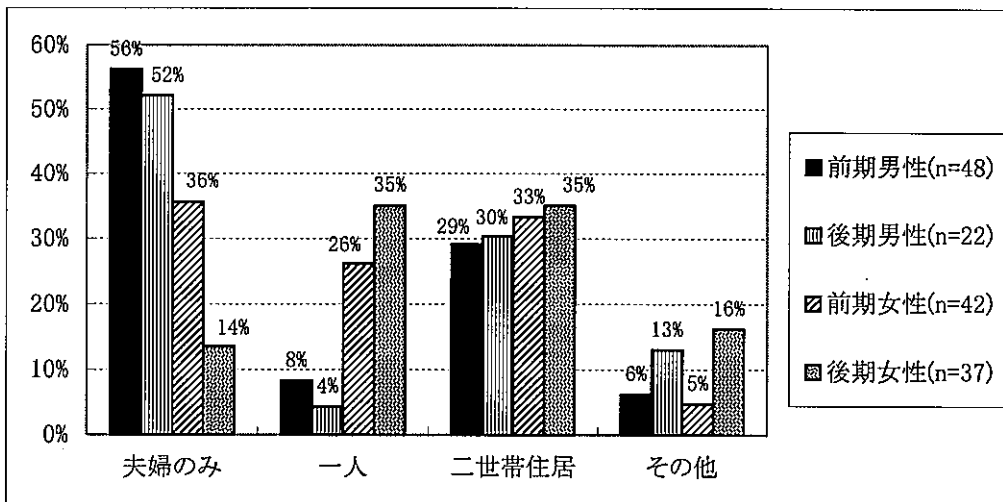


図4 家族構成—年代男女別



2.3 健康度

健康状態では、「健康」と言い切れる人は全体で35%、「まあ健康」と答えた人は52%、「病気がち」は8%であった。「健康」は年代別で見ると、前期38%、後期36%とあまり変わりが無いが、「まあ健康」は前期53%、後期58%と増加の傾向がみられた。「病気がち」では前期と後期はあまり変わらない。「健康」な男性は後期に前期と比べ33%と10ポイントも減るが、女性はむしろ後期の方が6%増加する。

図5 健康度－全体

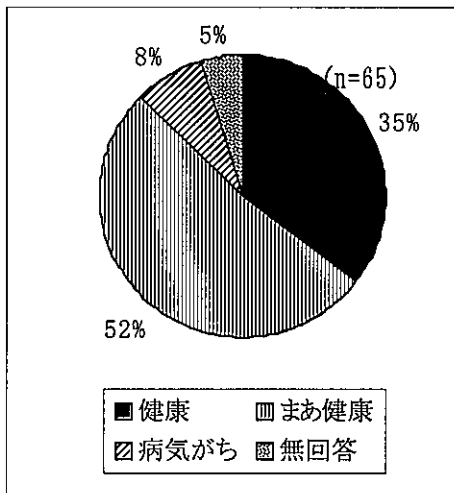


図6 健康度－年代別

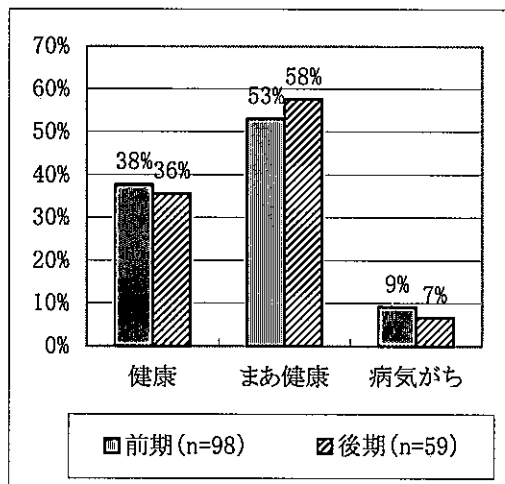
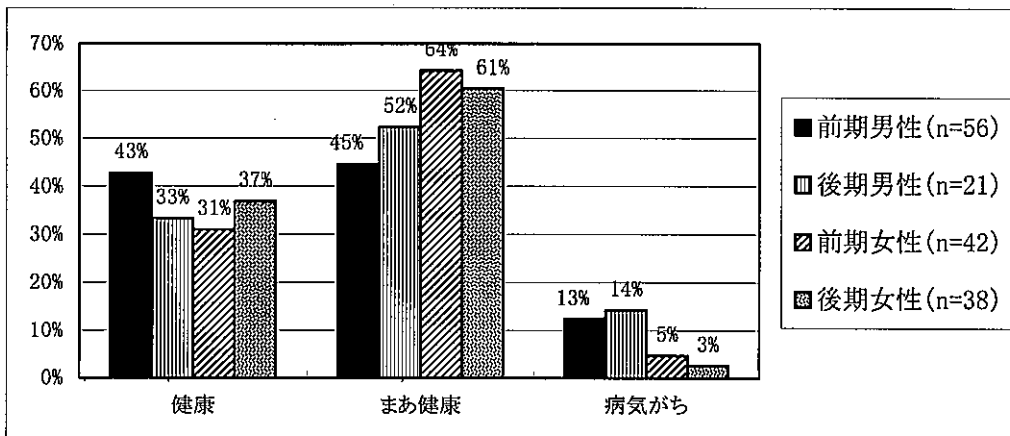


図7 健康度－年代男女別



2.4 持病

調査では病気の有無を確認している。病気のある人は男性で、前期51%であったが後期は59%に、女性では前期44%が後期には59%であった。

高齢者の病気における出現数の1位は高血圧で次が関節痛であった。

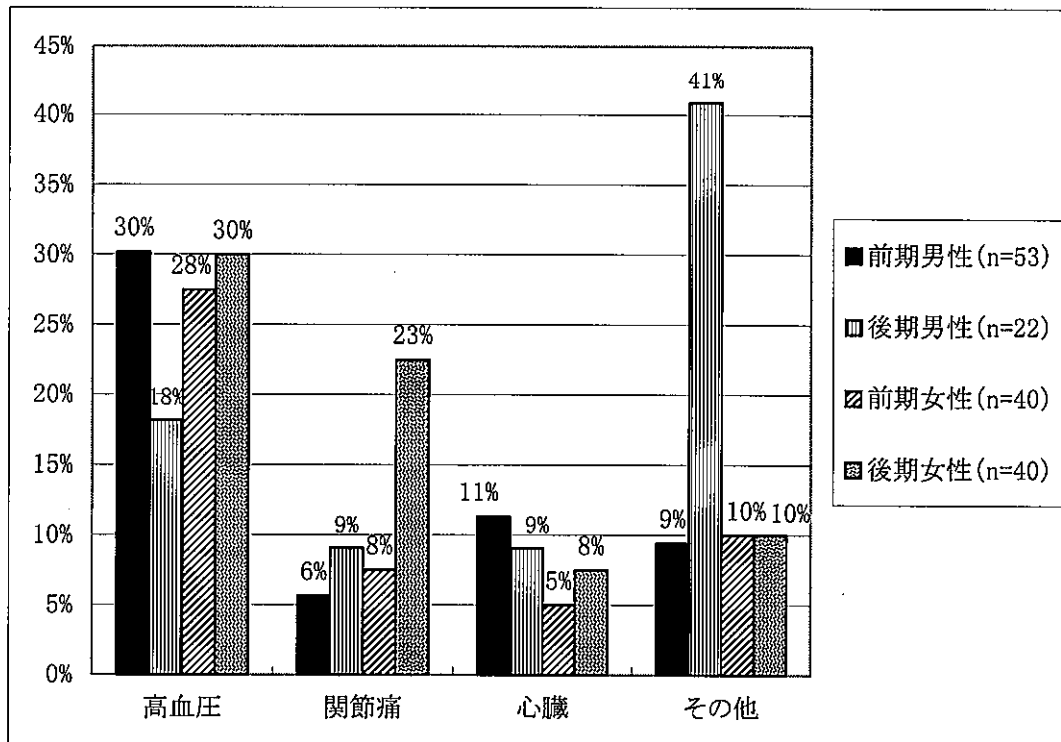
男性は、高血圧が前期30%であったのが後期では18%となっている。また後期ではその他の病気が41%と大きくなっている。その内容は、糖尿病、肝臓病、前立腺、脳梗塞などであった。女性は、関節痛が前期8%に比べ後期では23%で3倍近くにもなっている。

表2 病気の有無

(n=165)

	全体	前期	後期	前期男性	後期男性	前期女性	後期女性
病気無し	69人(42%)	44人(43%)	25人(40%)	24人(42%)	9人(41%)	20人(44%)	16人(39%)
病気有り	86人(52%)	49人(48%)	37人(59%)	29人(51%)	13人(59%)	20人(44%)	24人(59%)
無回答	10人(6%)	9人(9%)	1人(2%)	4人(7%)	0人(0%)	5人(11%)	1人(2%)

図8 年代男女別 出現する病気の種類と比率



2.5 身体に不自由のある人

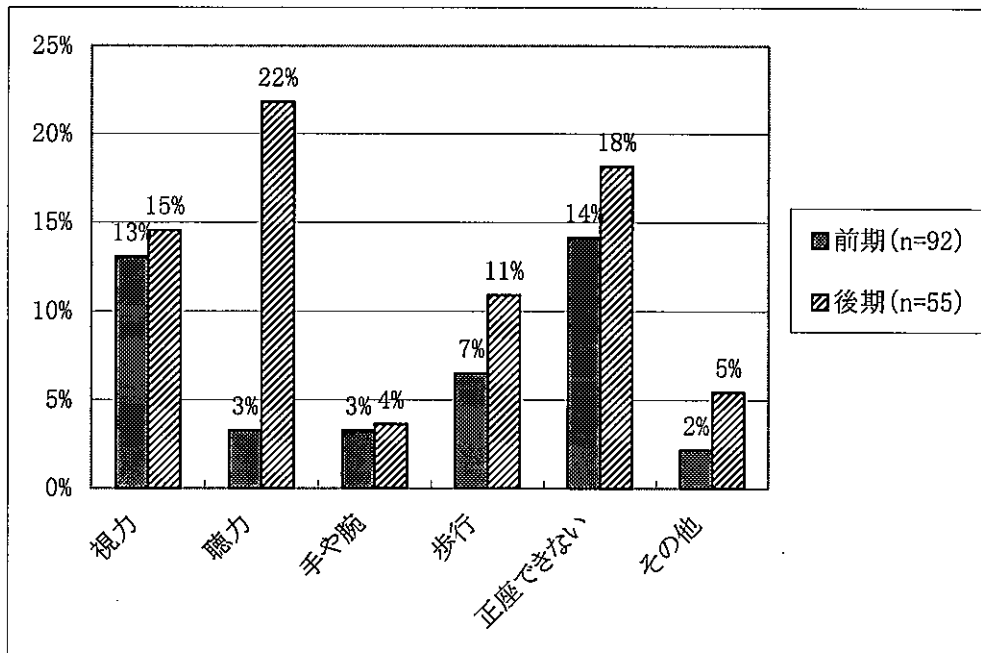
この調査の被験者は、65歳から74歳までは35%、75歳以上では44%が何らかの身体の不自由さを持っていた。全体的に前期高齢者よりも後期高齢者の方が、身体の不自由度は高くなる傾向であった。「視力」の不自由さは、前期では、全体の13%であったが後期との差はわずかであった。それに比べて聴力は、前期3%だったのが、後期では22%と著しく大きくなっている。「歩行」は前期が7%、後期が11%に、「正座できない」は前期14%、後期18%と、後期に拡大している。この調査でも、前期高齢者より後期高齢者の方が、不具合の起こりやすいことが現れている。

表3 身体の不自由の有無

(n=165)

	全体	前期	後期	前期男性	後期男性	前期女性	後期女性
無し	83人(50%)	56人(55%)	27人(43%)	29人(51%)	11人(50%)	27人(60%)	16人(39%)
有り	64人(39%)	36人(35%)	28人(44%)	24人(42%)	9人(41%)	12人(27%)	19人(46%)
無回答	18人(11%)	10人(10%)	8人(13%)	4人(7%)	2人(9%)	6人(13%)	6人(15%)

図9 身体の不自由な項目と比率—年代別

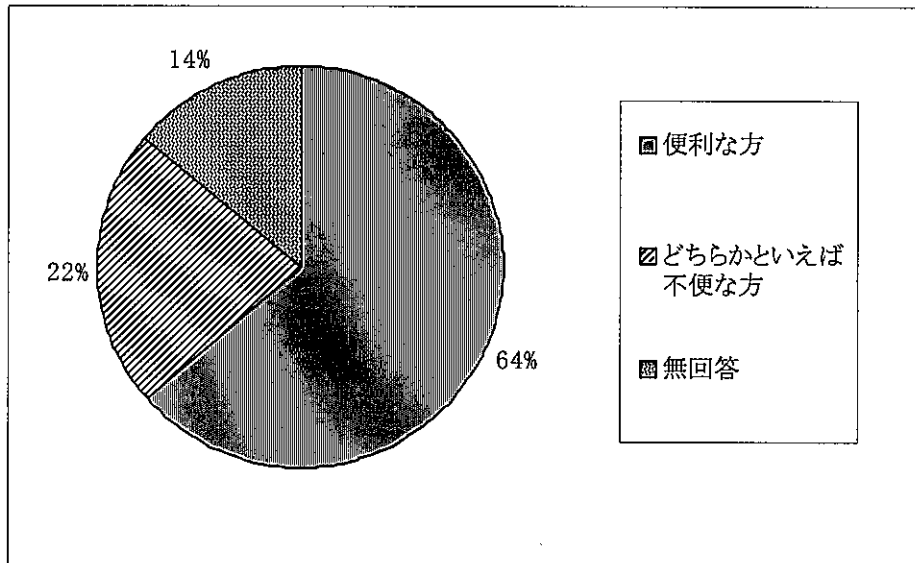


2.6 交通の便利さ

この調査では、交通の便利さを確認しているが、「便利な方」が64%で、「どちらかといえば不便な方」が22%であり、5人に一人は交通の不便さを持っていることが分かる。

図10 交通の便利さ－全体

(n=165)

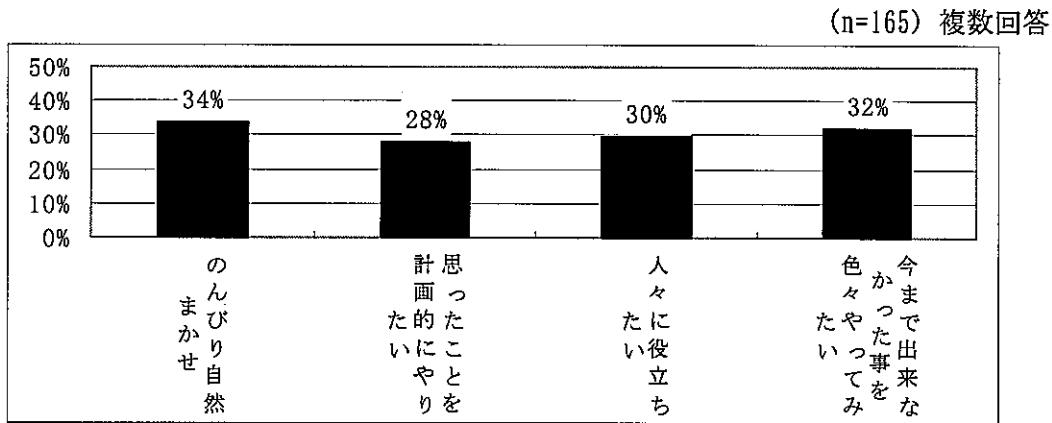


3. 調査結果

3.1 どんな生き方を望んでいるか

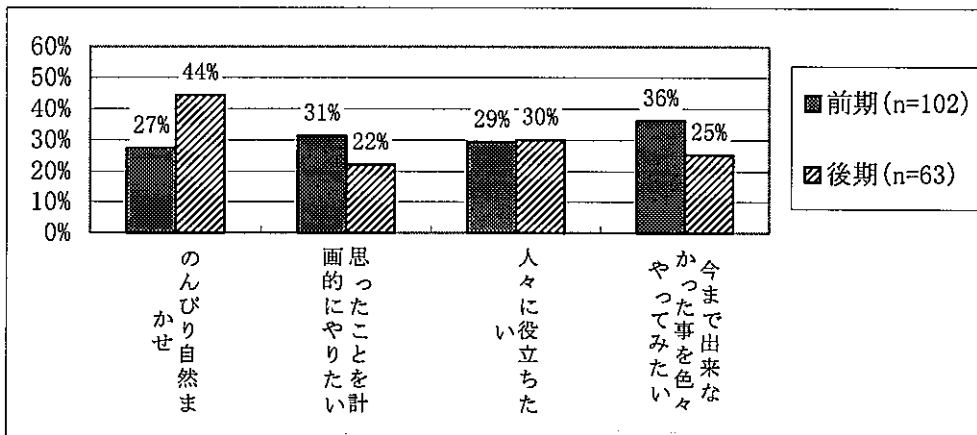
どのような生き方を望んでいるか、4つの選択肢で確認した。全体で見ると回答者の34%は「のんびり自然任せ」と答えている。つぎは「今まで出来なかった事をいろいろやってみたい」が32%、「人々に役立ちたい」が30%、「思った事を計画的にやりたい」が28%で、生き方の回答は分散していた。

図11 生き方—全体



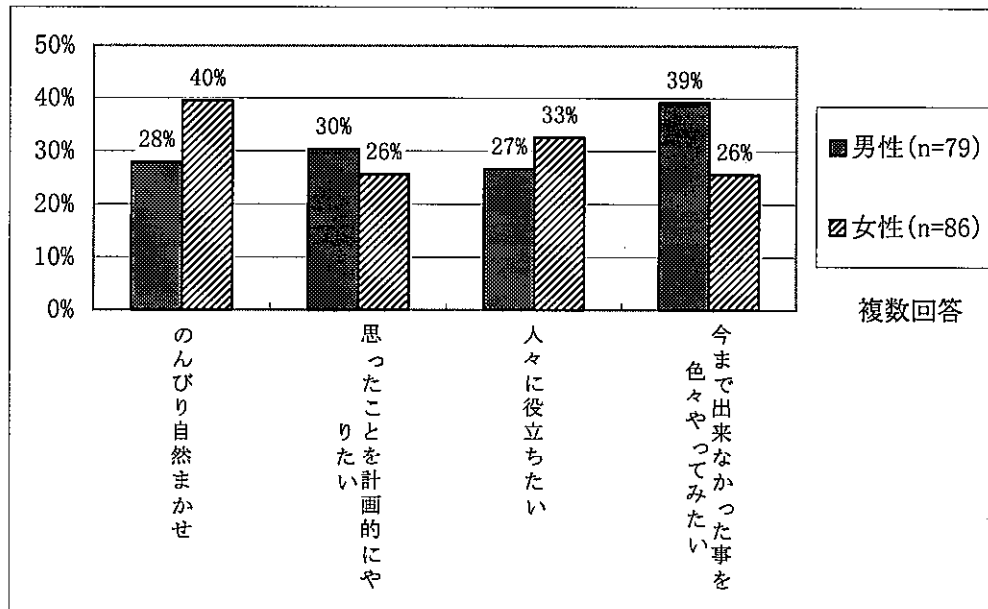
年齢別に見ると、「のんびり自然任せ」は前期高齢者が27%に対して、後期高齢者は44%と、年齢が高いほど大きくなり、「思った事を計画的にやりたい」は逆に前期31%、後期22%と年齢が若いほど大きい。また「いままでできなかった事を色々やってみたい」も同じような傾向で、前期36%、後期25%となっており、加齢による生き方の変化がうかがえる。

図12 生き方—年齢別



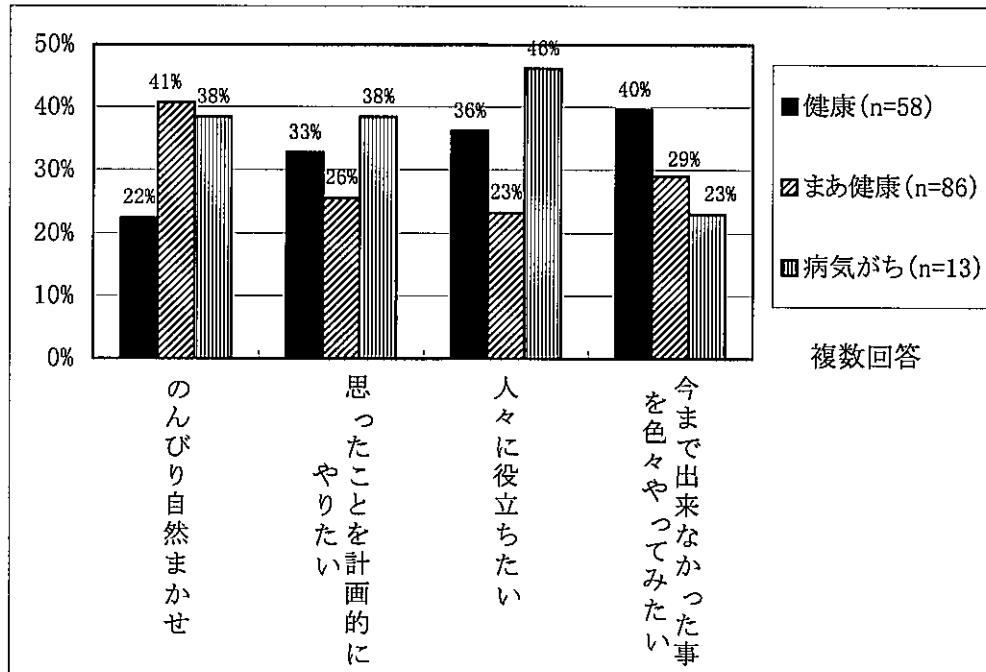
男女での回答傾向の特性をみると、「今までできなかった事をいろいろやってみたい」は男性が39%に対して、女性は26%で少ない。逆に女性が40%と最も多く回答している「のんびり自然任せ」は、男性は28%である。この背景については、男性は就業中にはいろいろな余暇活動を行なう事ができなかったために、これから余暇活動を開始したいと思っているのに対し、女性は既にある程度の余暇活動を行なっているからではないか、と考えられる。「人々に役立ちたい」は、女性が33%に対して男性は27%で女性の方が若干多いが、今後については、男性も何らかの参加の意志を持っている人がかなりいることが分かった。

図13 生き方－男女別



健康状態によるこれからの生き方に対する願望はかなり差異がみられ、健康な人では「今までできなかった事を色々やってみたい」が40%で最も多く、「まあ健康」の人では「のんびり自然まかせ」が1位で41%であった。「病気がち」の人では「人々に役立ちたい」が46%で、「健康」「まあ健康」の人より高かった。「今までできなかったことを色々やってみたい」は「病気がち」の人では23%と低いですが、「健康」と自認している人では40%であり新しいことへの意欲が感じられる。(参照－図14)

図14 生き方－健康状態別



自由記入〈どんな生き方を望んでいるか〉

<男性>

- ・何でも率先してやる (65才)
- ・趣味を主とした生活 (81才)
- ・人々に役立つことはやってきた。もう、色々やって十分。
(資格取得：建築物環境衛生管理技術者、電気工事、ボイラー1級) (83才)
- ・経済的にも介護問題でも心配のない生活 (83才)
- ・今までしてきたから(地域)これからはのんびり生きたい。(87才)

<女性>

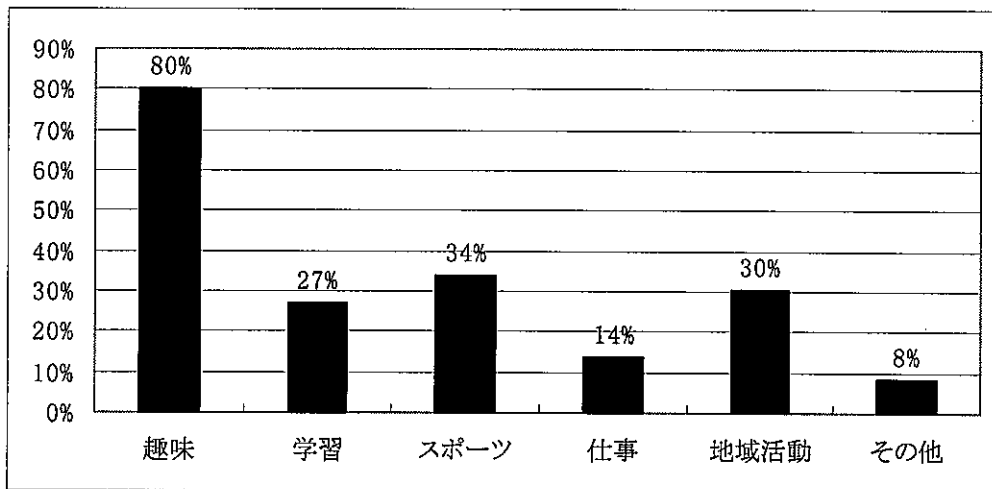
- ・元気になったら今までお世話になったお返しをしたい。
早く元気になりたい。(66才)
- ・いろいろやっているが無理はしない主義 (86才)

3.2 生きがいを感じて活動していること

現在、生きがいを感じて活動していることは、趣味が約80%と圧倒的に多く、続いてスポーツが34%、地域活動は30%、学習は27%であった。

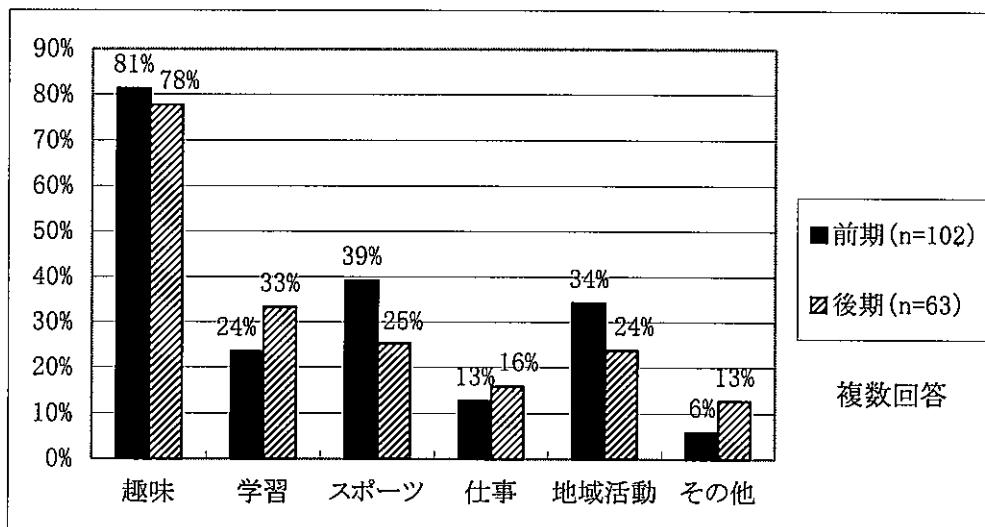
図15 「生きがいを感じて活動していること」

(n=165) 複数回答



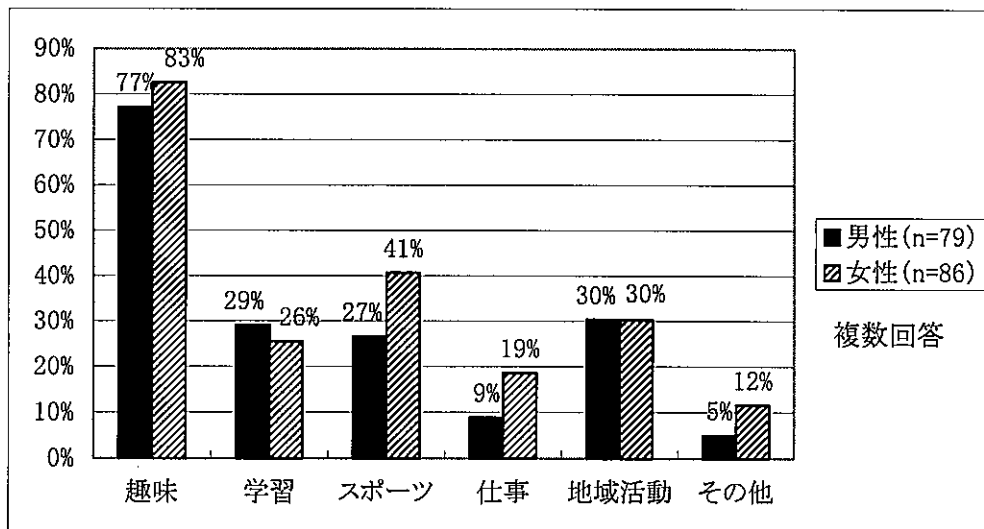
前期と後期で差がみられるのは学習で、後期になると前期より9ポイント多く、逆に、スポーツは前期39%に対し、後期25%と低くなっている。地域活動も前期34%、後期24%と差が出ている。

図16 生きがいを感じて活動していること—年代別



男女別でみると、スポーツに生き甲斐を感じている人は男性が全体の27%に対し女性は41%と多い。仕事は男性が9%に対して女性は19%で、女性が男性に比べて多い。これは、自由回答からみると、女性の家事を仕事と認識しているためと考えられるが、概して女性が元気であるともいえるのではないか。

図 17 男女別「生きがいを感じて活動していること」



現在生きがいとして行っている余暇活動を分野別に自由回答から見えていくと、趣味活動は、男性では囲碁、旅行、園芸の順であるのに対して、女性では旅行、カラオケ、俳句、コーラスであった。前期は広い範囲での趣味活動がおこなわれており、後期では、男性は囲碁・絵画・読書・俳句・将棋が上位で、女性は旅行・踊り・生け花・読書・観劇が上位である。女性は、後期でも体を動かす趣味が多いのに対し、男性は静かに座って行なう趣味が上位である。

学習では、分野の広がり非常に多様で、前期では英語など外国語が目立った。また男性ではライフワークとしての研究が続いているなど学習意欲が高い。女性では、地域での様々な活動への参加がみられた。なお女性は75歳以上でも多くの趣味、学習が続いている。

スポーツは、女性が生きがいを感じて活動している人が多く、卓球・体操・ウォーキング・水泳が多くみられる。前期男性ではゴルフが多かった。後期男性でスポーツや仕事をあげる人はごく少なくなっている。野球観戦・自転車・散歩程度しかみられなかった。後期でも女性はまだスポーツを楽しんでいて、太極拳・グランドゴルフ・水泳・ゲートボール・卓球など各種あげている。

仕事は、男性では74歳まではみられるが、75歳以上ではみられなくなっていた。女性は同傾向だが、家事を仕事としてあげている人がかなり見られ、それは75歳以上でも続いていて男性より多かった。

地域活動をしている人は30%であり、前期は男女ともボランティア活動が多くみられるが、後期に入るとごく限られた人のみ活動している様子がうかがわれる。

自由記入〈生きがいを感じて活動していること〉

(記入された内容をそのまま掲載しています)

●趣味

〈前期男性〉

- －囲碁 17名
- －旅行・園芸 各6名
- －写真 5名
- －書道・音楽・釣り 各3名
- －詩吟・将棋・パソコン・絵手紙・読書・カラオケ 各2名
- －俳句・歴史探訪・絵画・民謡・日本史・ゴルフ・ドライブ・考古学
山菜採り・アマチュアオーケストラ・そば打ち・美術鑑賞 各1名

〈後期男性〉

- －囲碁・絵画 各3名
- －読書・俳句・将棋・民謡 各2名
- －写真・詩吟・カラオケ・書道・茶道・三味線・テレビ・料理・短歌
サイエンスの研究 各1名

〈前期女性〉

- －旅行 7名
- －カラオケ・俳句・コーラス 各4名
- －民謡・囲碁・生け花・社交ダンス・園芸・読書・手芸 各3名
- －絵画・詩吟・書道・音楽・編み物 各2名
- －茶道・フラダンス・皮クラフト・ヨガ 各1名

<後期女性>

- 旅行 6名
- 踊り 5名
- 生け花 4名
- 読書・観劇 各3名
- カラオケ・絵画・民謡・編物・詩吟・園芸(菜園) 各2名
- 書道・音楽・コーラス・陶芸・折り紙・美術鑑賞・手芸・バレイ・風呂・大琴・鎌倉彫・料理・短歌・太極拳・ピアノ・コントラクトブリッジ。長唄 各1名

●学習

<前期男性>

- 英語・パソコン 3名
- 地域学習・写真・ドイツ語・フランス語・短歌・書道・歴史小説・読書・古代史
宇宙工学量子工学の研究・郷土史 各1名

<後期男性>

- 読書・英会話・習字・相対性理論宇宙論・ライフワーク 各1名

<前期女性>

- 英語3名
- 婦人学級 2名
- 古典・絵・古典文学・中国語・英語 各1名

<後期女性>

- 古典文学・絵画・英語・読書・俳句 各2名
- 短歌・数学・地域学習・高齢者教室・お花・漢詩・PS版画 各1名

●スポーツ

<前期男性>

- ゴルフ 5名
- 卓球・スポーツ観戦 各2名
- 水泳・テニス・登山・ウォーキング・ダンス 各1名

<後期男性>

- 野球観戦・自転車・散歩 各1名

<前期女性>

- 卓球 9名
- 体操 7名
- 水泳・ヨガ 各3名
- ゴルフ・バトミントン・サッカー・野球・ウォーキング・自彊術 各1名

<後期女性>

- 旅行4名
- 太極拳・グラウンドゴルフ・水泳・ゲートボール・卓球 各2名
- 歩く・野球・サッカー・テニス 各1名

●仕事

<前期男性>

- 農業・ストーリー作り・大工・ビル管理・税理士 各1名

<後期男性>

- 特に無し（有職は1名）

<前期女性>

- 畑仕事・市場調査会社・家事・調査・ホームヘルパー・服作り 各1名

<後期女性>

- 家事 7名
- 庭の草取り・植木の世話・筆耕・書 各1名

●地域活動

<前期男性>

- 緑の会・ボランティア・地域ガイド 各3名
- すこやか活動 2名
- 社会福祉協議会評議員・学校の窯活用・碁クラブ・ボーイスカウト・音声訳
日本語を教える・話し相手・氏子総代 各1名

<後期男性>

- 地域ガイド・緑地管理・特養ボランティア 各1名

<前期女性>

- ボランティア 7名
- 民生委員 2名
- 小グループ活動・会食サービス・ふれあいサロン
- リハビリ体操補助・保健所ヘルスマイト 各1名

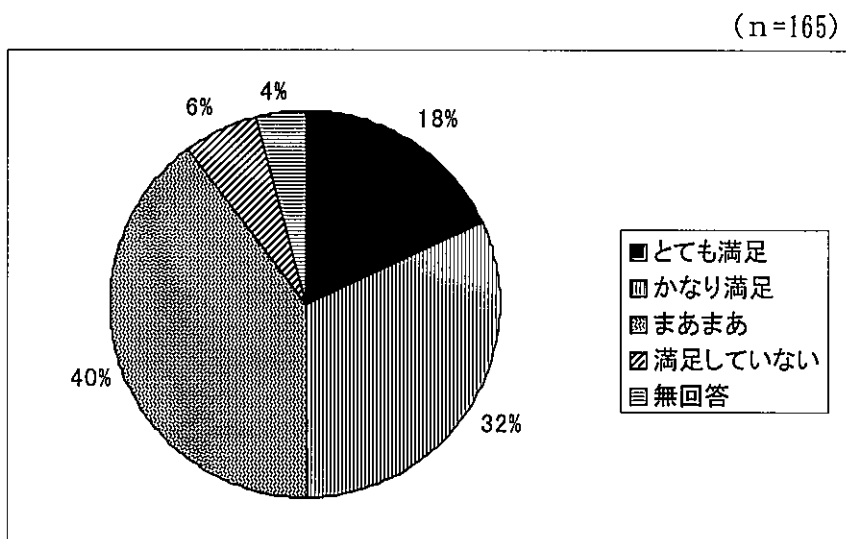
<後期女性>

- 老人会 7名
- 友愛チーム 2名
- デイサービス・社会福祉関係・いこいの家の草取り・詩吟教室・自治会長 各1名

3.3 余暇生活の満足度

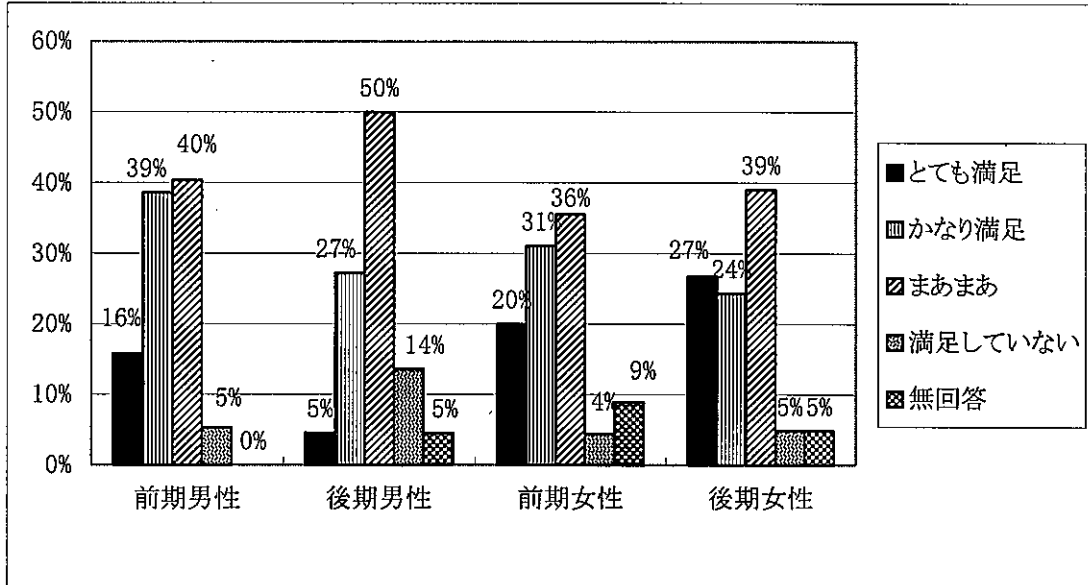
余暇生活の満足度については、「とても満足」18%、「かなり満足」が32%、「まあまあ」40%で、「満足していない」は6%であった。「とても満足」、「かなり満足」を合わせると50%で、高齢者の半数は満足した余暇生活を送っているとみられる。

図18 余暇生活の満足度－全体



前期後期別で見ると、特に男性では「とても満足」は前期で16%、後期5%となり、「かなり満足」も前期39%、後期27%と後期のほうが満足度が低くなっている。なお「まあまあ」は前期より後期が10ポイント多く、「満足していない」は前期5%、後期14%となっている。男女差をみると、女性では、むしろ前期では「とても満足」が20%であるが、後期では27%と大きくなっている。後期男性の50%は「まあまあ」と答えていて、「満足していない」は14%と前期男性や女性と比べて満足度が低い。後期女性の場合は「まあまあ」と「満足していない」の合計は44%であり、同じ後期でも女性のほうが満足度は高い。全体としては、女性は男性に比べて、加齢による満足度の低下は少ないように思われる。
(次頁 図19参照)

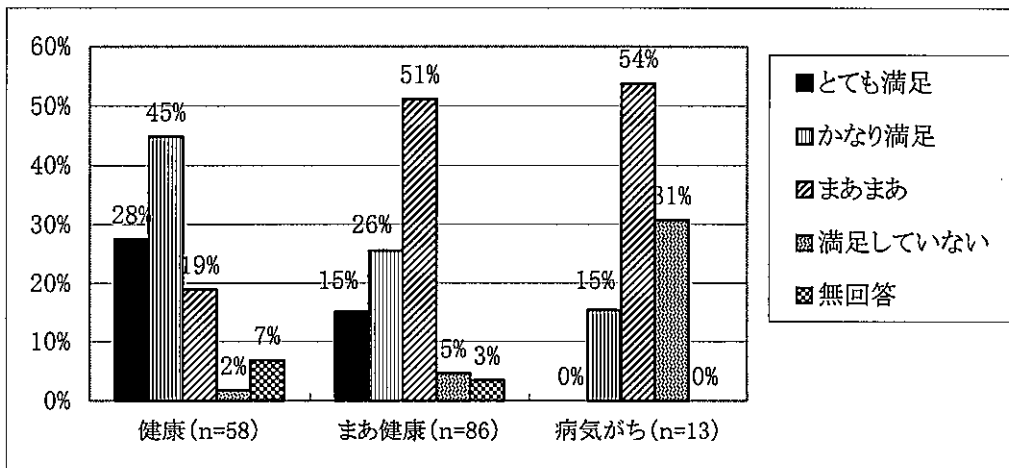
図19 余暇生活の満足度－年代男女別



健康度と余暇生活の満足度の関係を見ると、健康な人は、当然ながら「とても満足」「かなり満足」を合わせると、70%を越えているが、病気がちでは15%と低くなっている。

特に男性で前期より後期の不満が大きくなっているのは、加齢による健康度の低下が外出の度を減らしていることも一因と考えられる。自由回答（次項）から、外出時の交通、歩行のバリアが多いこともまた、その背景であるとも思われる。

図20 余暇生活の満足度－健康度別



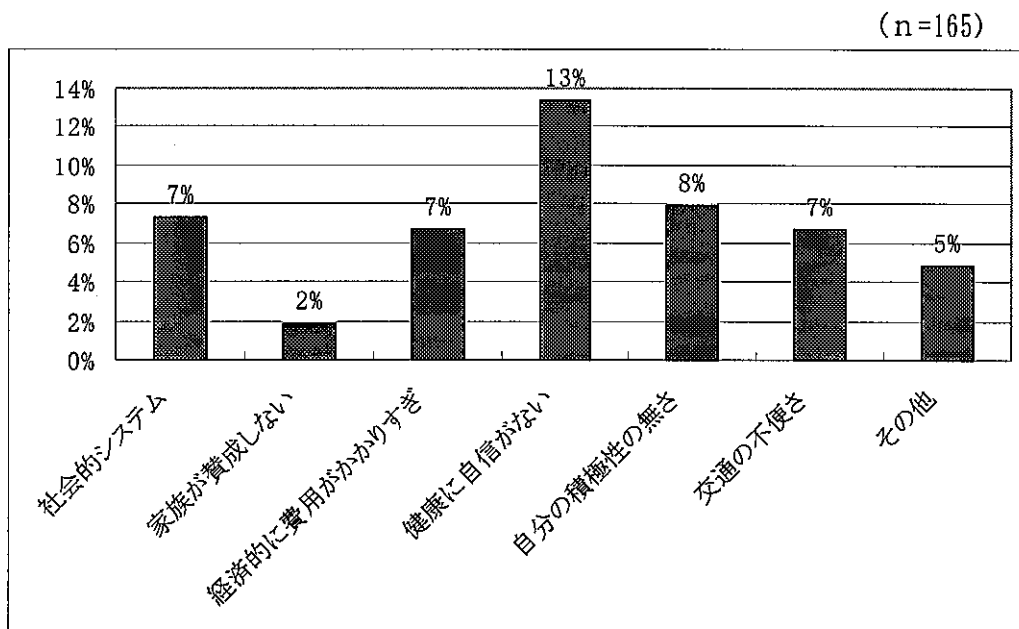
3.4 自分の願っていた高齢生活と違って満足しない原因、理由

自分が願っていた高齢生活と違って満足していない方（約半数）に満足していない原因、理由を確認している。その中の1位は「健康に自信がない」で、2位は「自分の積極性のなさ」、次は「社会的なシステム」と「交通の不便さ」であった。社会システムや経済的理由をあげるのは女性より男性が多く、後期の人では前期の2倍にもなっている。

表4 満足しない原因・理由の内容内訳

	社会的システム	家族が賛成しない	費用がかかりすぎ	健康に自信がない	積極性の無さ	交通の不便さ	その他
前期男性 (n=57)	7%	2%	7%	7%	7%	5%	4%
前期女性 (n=45)	9%	0%	4%	13%	7%	4%	9%
後期男性 (n=22)	14%	0%	14%	23%	5%	9%	0%
後期女性 (n=41)	2%	5%	5%	17%	12%	10%	5%
全体 (n=165)	7%	2%	7%	13%	8%	7%	5%

図21 満足しない原因・理由－全体

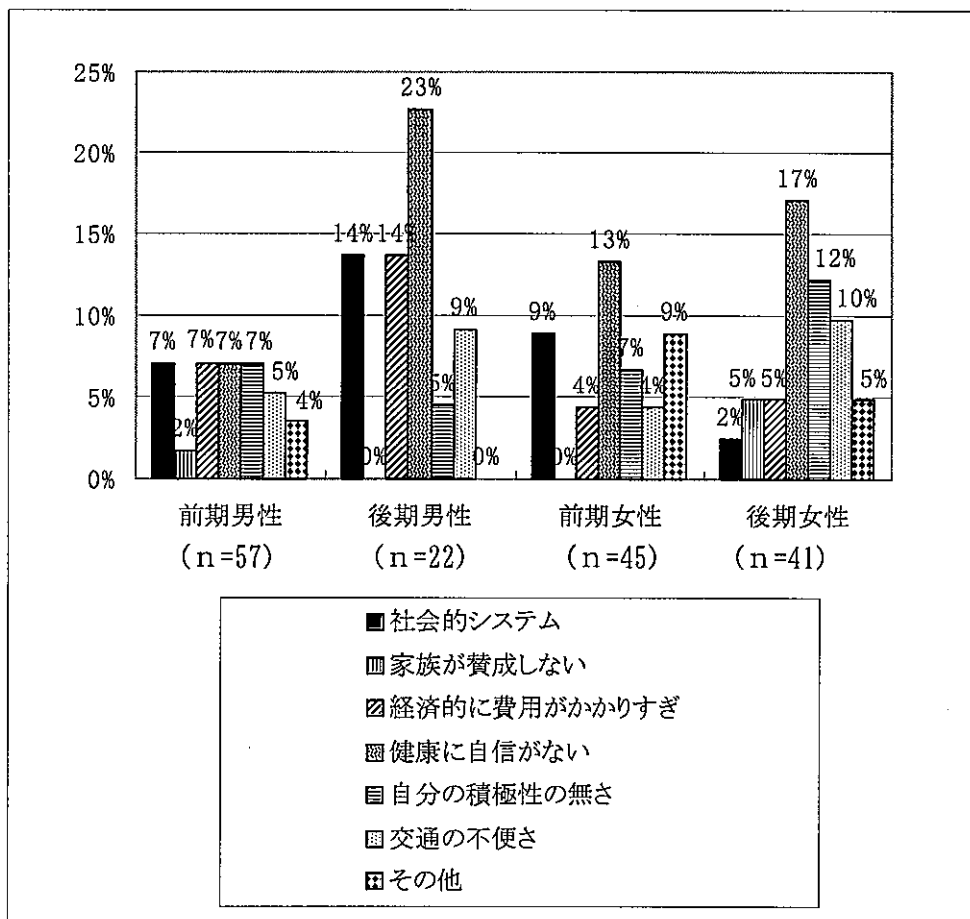


「健康に自信がない」は男性ばかりでなく女性も余暇生活を阻害する第一の原因として突出している。

後期高齢者では、男女とも「健康に自信がない」が1位で、後期の男性がとくに突出している。また、男性は「社会的システム」と「費用がかかりすぎる」が目立ち、特に「社会的システム」は前期が7%であったのに対し、後期では14%と2倍になっている。女性は、それに比べて少ない数値となっている。

「交通の不便さ」は、前期と比べて男女とも75歳以上の後期高齢者に不満は倍増している。加齢や健康度の低下に伴い増える傾向が分かる。自由回答からは、外出時の交通のバリアに、より不自由になることが多く現れていた。

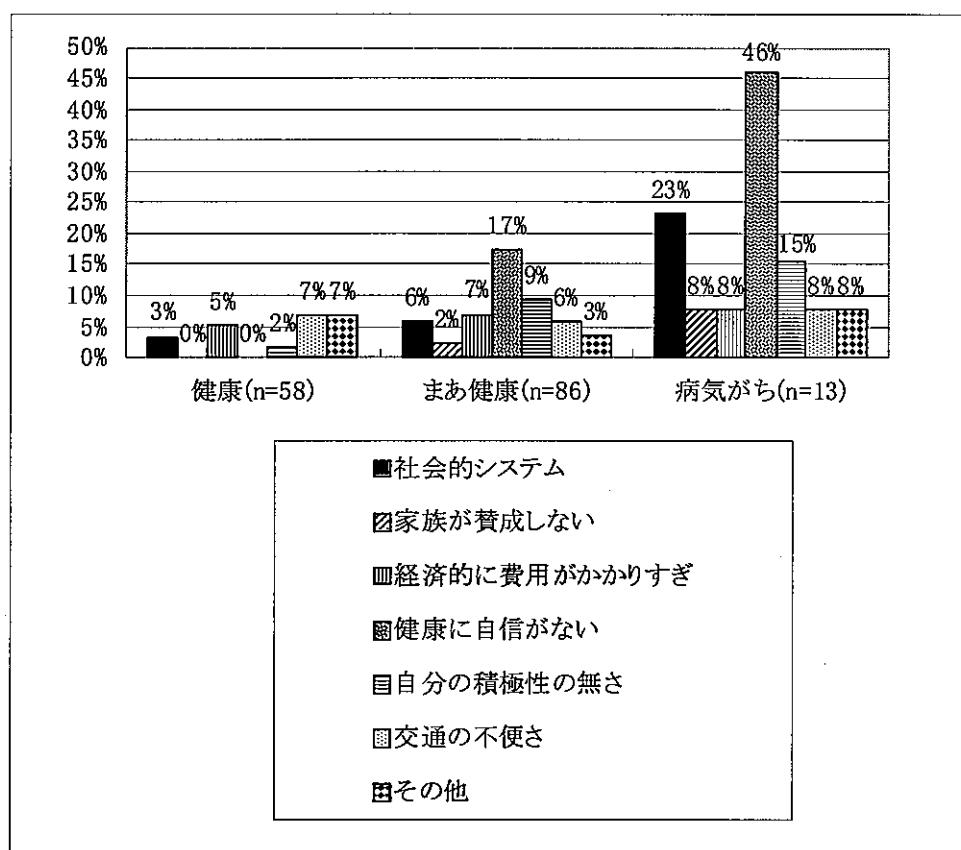
図22 満足しない原因・理由—年代男女別



健康度別の不満理由は、「病気がち」の人がもっとも多くあげている。病気がちの人が、不満の理由として多くあげているのは、「健康に自信がない」で、これは当然であるが、次が、「社会システム」であった。高齢者の健康や身体状況に適合していない様々な社会の仕組みに関わることであるためと言えよう。「社会システム」による不満は自由回答にも現れている。

また、「自分の積極性の無さ」をあげる人が「健康な人」ではほとんどみられなかったのに対し「病気がち」では15%みられる。

図 23 満足しない理由－健康度別



自由記入＜満足しない原因・理由＞

(記入された内容をそのまま掲載しています)

●社会的システム

＜前期高齢者＞

- ・ヘルパーが新人で、いちいち説明しなくちゃいけない。(65才男)
- ・エスカレータが速い。(65才男)
- ・障害者用のトイレがないのでいけない。(65才男)
- ・車いすタクシー (66才女)
- ・介護保険の不備が気になる (67才女)
- ・高齢者不便・買い物乗り物バス内段差多い (73才男)
- ・NGO活動が忙しすぎる (74才男)

＜後期高齢者＞

- ・社会保障特に医療改革は許せない (75才男)
- ・鎌倉市は高齢者に対する福祉が東京や横浜に比べると大差がありすぎる。交通(バス)など無料にするとか、これはほんの一例ですが。
(モノレールも少なすぎます) (77才女)
- ・行政が縦割りで実際に実施してくれることが少ない。(87才男)

●交通の不便さ

＜前期高齢者＞

- ・バスで席を譲ってくれない。観光バスは決まったところしか行かない。(65才男)

＜後期高齢者＞

- ・歩行が不自由 (74才男)
- ・電車とバスの乗り換えがあるため時間がかかる (81才男)
- ・バスが少ない (87才女)
- ・バスの乗り降り (車いす) (87才男)

●家族が賛成しない

＜前期高齢者＞

- ・奥さんに縛られて (70才男性)

＜後期高齢者＞

- ・特に無し

●経済的に費用がかかりすぎ

<前期高齢者>

- ・何か会に入っても高齢者のため、会員が亡くなったりすると費用がかかる (67才男)

<後期高齢者>

- ・介護保険が負担、以前は3000円ですんでいたのに。(83才男)
- ・油絵をやりたかったが、水彩画にしている。(86才女)

●健康に自信が無い

<前期高齢者>

- ・手術したから (66才女)
- ・現在リュウマチ発症しているが日常生活はまずまず (67才女)
- ・いずれ体力がつくまで機会を待っている (70才男)
- ・手があまり動かない (70才男)
- ・毎日病院へ行っている。これからの医療費が心配 (73才男)

<後期高齢者>

- ・あまり無し (80才女)

●自分の積極性の無さ

特に無し

●その他

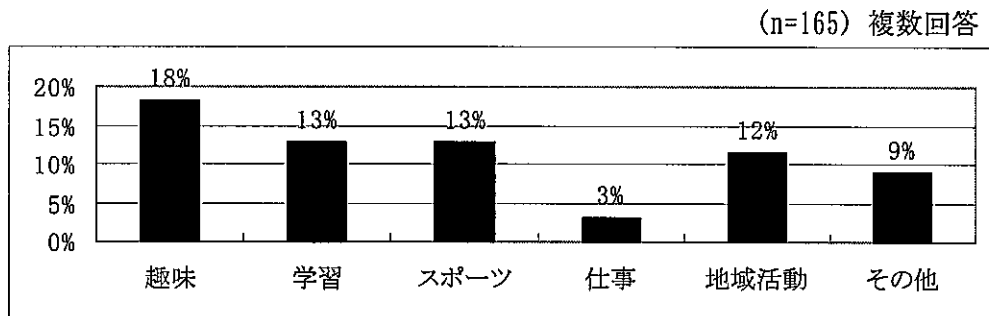
<前期高齢者>

- ・卓球の会場が少なすぎる (65才女)
- ・バス旅行で、トイレに行きたくても自分から言い出し難いので、1時間おきに聞いて欲しい。団体旅行しかなくやだ。お金がかかっても2人くらいで行きたい。(65才男)
- ・別居生活の長男の連れ合いが孫に会いに来いと言う。私の日程に入っていないことの要求。(66才女)
- ・家族、息子の病気の看護 (74才女)

3.5 余暇生活を充実させるためにこれから新たにやりたいこと

新たにこれからやりたいことは、全体の中では1位が趣味で18%、2位は学習およびスポーツで、共に13%である。

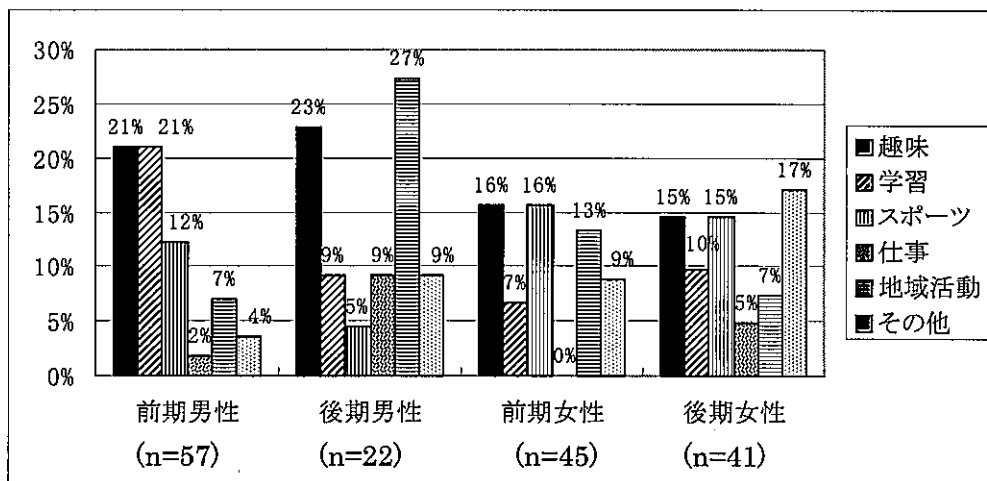
図24 これから新たにやりたいこと－全体



続いて地域活動、ボランティアなどで、まだまだ余暇生活の充実をはかりたいという関心が深い。仕事については後期男性に9%みられるが、全体としては少ない。なお後期男性の27%が、何らかの「地域活動」に参加したいと答えていることに注目したい。

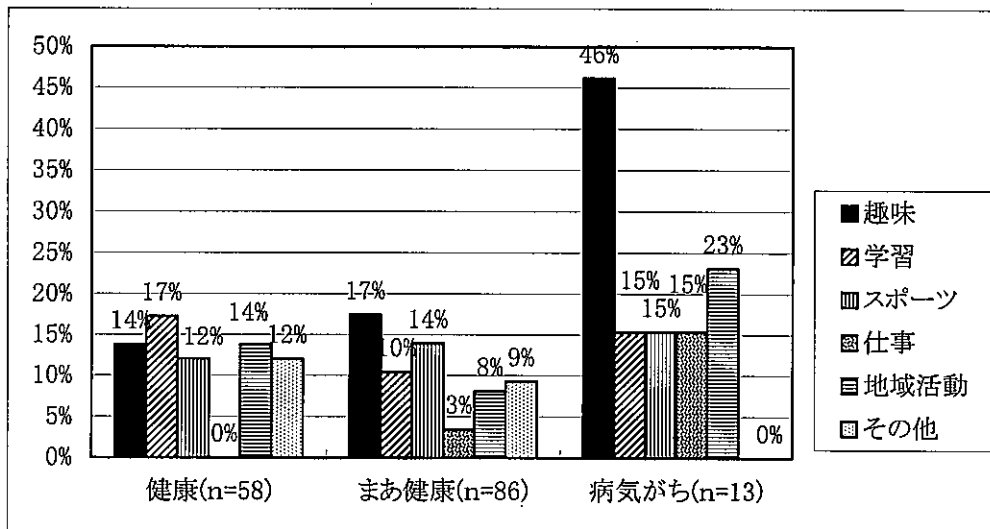
男女で比べてみると、男性は前期・後期いずれも趣味への意欲が大きく現れている。前期男性では、趣味と学習に各21%ずつで、後期でもこれから趣味を、なにかやりたいと思っている人は23%と多くなっている。それに比べて、女性では新たに何かやりたいと思っている人は、趣味、スポーツ共に16%と、男性より少ないが、それは既に様々な趣味など余暇生活を充実しているからであろうか。

図25 これから新たにやりたいこと－男女年代別



「これからやりたいこと」を健康度別にみると、注目すべきことは「病気がち」の人が何か趣味を始めてみたいと思っていて、46%もの人が記入していたことである。また地域活動にも23%が参加したいと答えていた。

図 26 これから新たにやりたいこと－健康度別



「これからやりたいこと」として自由記入で挙げられた内容を具体的に見ると、前期高齢者では、

- 1位 パソコン 8名
- 2位 旅行、スケッチ 4名ずつ
- 3位 水泳、ウォーキング 3名ずつ
- 4位 写真、書道、ジョギング、ボランティア 2名ずつ

であった。

ほかに「趣味」としては編み物、折り紙、料理、スポーツ、書道、オペラ、車いすダンス、釣り、史跡めぐり、「学習」としては歴史、国文学、数学、物理学、「スポーツ」は水泳、ジョギングに次いで卓球、ダンス、「地域活動」としては自治会活動、地域の環境問題と多くのやりたいことがあがっていた。

44件の記入があるが男性の記入が格段に多く、「趣味」「学習」において、女性はパソコン2件、編み物・書道・料理を各1件あげるにとどまった。また「学習」では、「学問的研究で余暇生活を充実させたい」と専門的内容があげられているが、それも男性のみであった。

後期高齢者では34件の記入があったが、多かったのは

- 1位 ボランティア (ボーイスカウト、日赤奉仕を含む) 5名
- 2位 旅行、書道 (習字を含む) 3名ずつ
- 3位 ウォーキング 2名

であった。

他に「趣味」としては囲碁、詩吟、水墨画、編み物、茶道、料理、剣舞、自転車、輪投げ、「仕事」は家事、筆耕代行、「地域活動」は老人会、自分に適したものを見つけない、であり、男性の記入が多かった。なお、後期ではスポーツをあげる人は少なかったが、全体で5件あった中、4件が女性で体力的には軽いスポーツがあげられていた。

前期高齢者では44件の「これからやりたいこと」があげられているが、後期高齢者では34件となっていた。「学習」や「スポーツ」は、ごく少なくなっていた。パソコンをやりたい人は多いが、前期高齢者に偏っていた。全体としては高齢者の旅行願望は年齢を超えて高くみられ、書道、ウォーキングがそれに次ぐ。なお75歳以上の後期高齢者のボランティア願望が高いことには、時代の変化を感じさせられた。

自由記入〈これから新たにやりたいこと〉

(記入された内容をそのまま掲載しています)

●趣味

<前期高齢者>

1位 絵画スケッチ 4名

2位 パソコン・写真・書道 各2名

その他 折り紙・編み物・スポーツ・温泉旅行・オペラ・料理
車いすダンス 各1名

<後期高齢者>

囲碁、詩吟、水墨画、書道、編み物、旅行 各1名

●学習

<前期高齢者>

パソコン・IT 6名

歴史・国文学・数学・物理学・絵 各1名

<後期高齢者>

習字 2名

ライフワーク・茶道 各1名

●スポーツ

<前期高齢者>

1位 水泳 3名

2位 ジョギング・ウォーキング 各2名

その他 卓球・ダンス・旧跡巡り・釣り 各1名

<後期高齢者>

歩く 2名

詩舞、剣舞、自転車、輪投げ 各1名

●仕事

<前期高齢者>

無記入

<後期高齢者>

日赤奉仕、筆耕代行、家事 各1名

●地域活動

<前期高齢者>

歩け歩け運動
ボランティア、食事作り
他人の役に立つこと
自分に適したものを見つけたい
自治会活動

<後期高齢者>

ボランティア 3名
人々に役立つこと、老人クラブ、ボーイスカウト 各1名

●その他

<前期高齢者>

旅行 3名
目まぐるしい高齢者の環境変化を当事者に理解させること 1名

<後期高齢者>

旅行 2名
料理・温泉・金をためる
のんびり 各1名

3.6 余暇生活を豊かにするための意見、提案

余暇生活を豊かに過ごすための自由記入は41件で多くなかった。しかしこの中に、多くの高齢者の願いがこもっていると思える。先ず高齢者本人の好奇心、探究心の大切さを記入者41名中8人が述べていて、それが1位であることは注目すべきである。次に、「友達を作り楽しく明るく生活をしたい」や、「地域生活になじむ」など、孤立しないで人との交わりを積極的にすることの大切さが多く述べられていた。地域の高齢者等のための使いやすい施設の設置や、外出の勧めも意見として挙げられていた。

自由記入〈余暇生活を豊かにするための意見、提案〉

(記入された内容をそのまま掲載しています)

〈前期高齢者〉25件

- ・積極的に好奇心を持つこと 8名
- ・老人いこいの家を積極的に活用する、麻雀をさせてほしい 7名
- ・高齢者自身外出すること 3名
- ・健康でいること 2名
- ・地域の付き合い 2名
- ・肺ガンで入院中の妻と昼食と夕食を1時間かけて共に食べる
- ・地域活動などのボランティア
- ・計画をたてたことは必ず実行する
- ・地域社会になじむため、1～2つくらい趣味を作る

〈後期高齢者〉16件

- ・お友達をたくさん作って楽しく明るく生活したい 4名
- ・健康であること 3名
- ・経済が豊かでないといけない 2名
- ・動けるうちは働く
- ・知らないことを知って楽しく過ごす
- ・歩く会を作って楽しむ、地図作り
- ・考えることをしたい
- ・一人になったら信頼できる人(お手伝いさん)が必要
- ・自分で余暇を見つけて活動したい

4. アンケートのまとめと考察

1) 調査対象高齢者の約半数近くは、健康不安を持っていた

持病の出現率から見ると、前期高齢者の病気では、高血圧が多く約半数であった。次いで多いのが関節痛で、後期で24%であった。特に女性の関節痛では、後期では前期の3倍になっていた。

身体に不自由のある人は前期が35%、後期で44%、特に聴力の不自由さは、前期で3%であったのが後期では7倍強の22%になっていた。後期の女性高齢者は膝などの関節痛があるため、歩行や正座が困難になる人が増加、後期の高齢者群の半数弱は身体の不自由がある人たちといえる。

2) 生き方では、後期高齢者は「のんびり自然任せ」が1位で4割以上

「のんびり自然任せ」は、加齢に従って増加し、前期高齢者は27%だが後期では44%となる。「思った事を計画的にやりたい」は、前期は31%が後期は22%に下がる。加齢による体力や気力の低下が表れていると推測される。

3) 「これから今までできなかったことをやりたい」が多い男性

男性では39%もみられたが女性は26%と少ない。在職中は、仕事一途の人が多かった為であろうか。女性達の多くは、男性よりも高齢期になる前から時間的な余裕があって、既に何らかの趣味を持っている人が多い為と考えられる。

4) 「社会に役立ちたい」願望が多い高齢者、特に「病気がち」の人

健康状態と余暇生活に対する願望との関係では、「健康」な人が36%、「まあ健康」が23%に対し、「病気がち」の人の約半数もが「人の為に役立ちたい」をあげていることは注目に値する。高齢者は全般的にも社会に役立ちたいと思っている人が多かった。なお「病気がち」の高齢者ができるボランティア活動は、日本の場合は、これからの課題ではないかと思われる。

5) 8割の人が現在の生き甲斐は「趣味」

生きがいを感じて活動しているのは、全体では趣味が断然多く80%、スポーツが34%、地域活動は30%で、学習が27%であった。前期高齢者では、ゴルフなど多彩におこなわれていても、後期では78%が趣味で、学習は前期より9ポイント増えて33%になったが、地域活動は10ポイント、スポーツは14ポイント減っていた。自分がするスポーツは減って、観戦に変わるようだが、加齢による身体の動きが低下するためと思われる。

6) 余暇生活での満足度「とても満足」は18%、満足していない人は半数

余暇生活での満足度は「とても満足」と「かなり満足」あわせて50%、「まあ満足」「満足しない」が半数で、決してよいとは言えない。後期高齢者では、健康度が低下した人たちが、健康の自信のなさや積極性の無さを満足しない原因にあげている。

7) 余暇生活を阻害するのは、まず個人の健康状態

大きく浮き彫りにされたのは個人の問題としては健康度低下、積極性のなさである。健康をそこねたり、身体が不自由になると、日常生活が不便になったりして、多くの人の世話なしには暮らせない。余暇生活もできる事が限られて、満足度は低下する。やりたいと思っても移動ができない、不本意な生活を送らねばならない。これは、健康をそこねたり、身体が不自由な高齢者に対する社会全体の理解の不足や、バックアップする仕組みが足りなくて、自分の意に添わない生活を送らざるを得ない人たちも多くいるからではないかと思われる。

8) 「これから新たにやりたいこと」では「旅行」願望高い

これから新たにやりたいことの1位は、前期高齢者はパソコン、後期はボランティア。なお、前期では2位が旅行・スケッチ、後期では2位は旅行・書道であった。続いて多かったのは、前期高齢者では水泳やウォーキングで、後期はウォーキングや囲碁などであった。高齢者がいきいきと快く、それらの趣味やスポーツができるかどうか、今後の課題であろう。

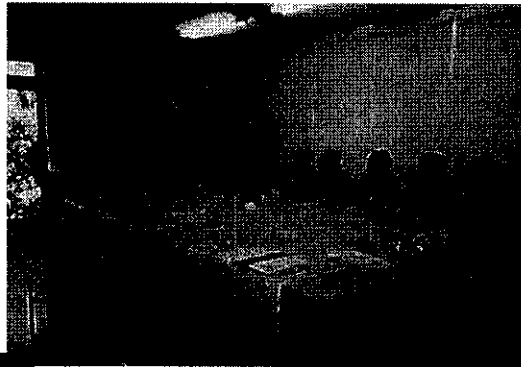
9) 余暇生活を阻害している原因はわが国の「社会システム」

余暇生活を豊かにするための自由回答から、大きな課題は我が国の社会システムの不備で、その点を改善するべきとの意見が多くあげられた。

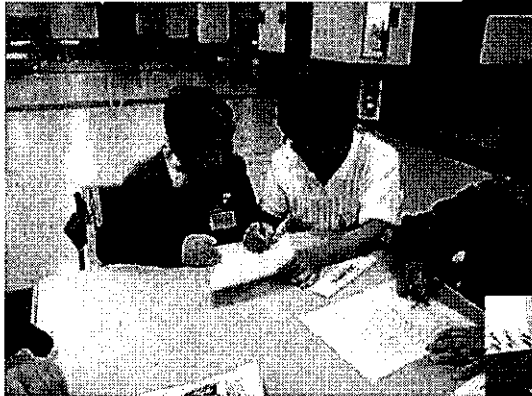
我が国は、余りにも急速な高齢化で、公共の施設も交通機関もその周辺も、高齢者にとってはバリアが一杯だが、なかなかそれらは無くならない。改善も始まっているが、まだまだである。もし健康を損ねたり、体が不自由になれば、ただちに外出ができなくなるし趣味も続けられない、という不安がこの調査結果から感じられる。

<アンケート調査風景>

介護老人保健施設スカイ



西鎌倉たすけあいの会



介護老人保健施設たかつ



第3章 北欧の高齢者調査結果及び我が国との比較

1. 調査概要

1.1 調査概要

- ・調査地域 フィンランド及びデンマーク
- ・調査時期 2000年8月～2000年9月
- ・対象者
 - フィンランド
Kamppi Service Center (ヘルシンキ市内最大の高齢者施設に来る65歳～95歳の高齢者29名 (男性9名 女性20名))
 - デンマーク
PRISBELONNET (オーデンセ市内の高齢者施設=プライエム)
在住の77歳～92歳の高齢者5名 (女性5名)
- ・調査方法
 - フィンランド：対面式
 - デンマーク：対面式

1.2 調査の内容

- (1) 調査対象者のプロフィール
 - 年齢 性別 家族構成
 - 健康感
 - 持病
 - 身体の不具合状況
- (2) 高齢者の余暇生活の調査
 - 1) どんな生き方を望んでいるか
 - 2) 現在生きがいを感じている事
 - 3) 余暇生活に満足か
 - 4) 満足していない人とその満足できない理由
 - 5) その他

2. 北欧の高齢者余暇生活アンケート調査 対象者の属性

2.1 年齢性別

65歳以上の高齢者34名（男性9名、女性25名）

前期高齢者（65～74歳）18名、後期高齢者（75歳以上）16名

表5 対象者性別

	男性	女性	計
フィンランド	9	20	29
デンマーク	0	5	5
計	8	25	34

表6 対象者年代性別

	男性	女性	計
前期高齢者	6	7	13
後期高齢者	3	18	21
計	9	25	34

2.2 家族構成

フィンランドでは回答者29人中19人が独居生活者でその内訳は女性14人、男性5人であった。住居形式は大半がアパート（集合住宅の借家、または持ち家）で戸建ての持家者は1名であった。デンマークでは回答者5人全てが独居生活者で、全員が女性であった。住居形式はアパート形式で、調査を行った高齢者施設にある居室（番地まで記載されている各人の住居）に今まで使っていた家具等を持ち込み自分の家として生活している。

2.3 健康度

「健康」と答えた人はこの設問に対する回答者の半数以上の14人であった。

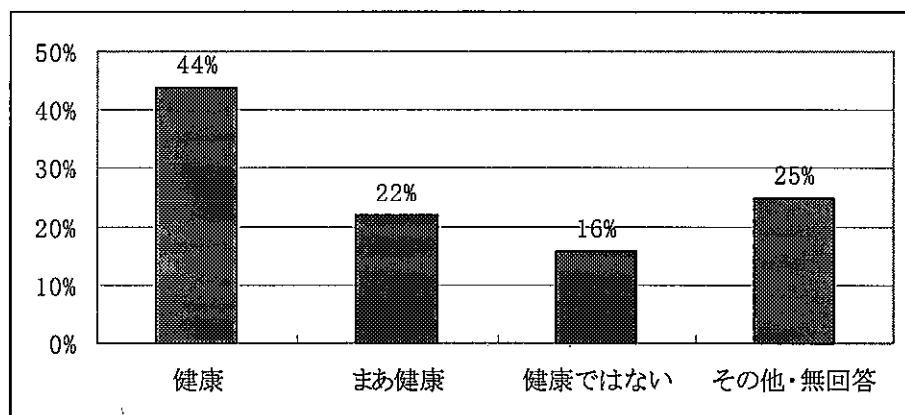
「健康」と答えた前期高齢者は8人で、男性が3人、女性が5人、後期高齢者は6人で、男性が1人、女性が5人だった。また、「まあ健康」と答えた人は7人で、その内訳は前期で1人、後期は6人であった。「健康ではない」と答えた人は5人で、その内訳は前期で1人、後期は4人であった。

表6 健康度－北欧

	全体	前期	後期	前期男性	後期男性	前期女性	後期女性
健康	14人	8人	6人	3人	1人	5人	5人
まあ健康	7人	1人	6人	1人	1人	0人	5人
健康ではない	5人	1人	4人	0人	1人	1人	3人
無回答・その他	8人	3人	5人	2人	0人	1人	5人

(n=34)

図30 健康度－北欧全体



(n=34)

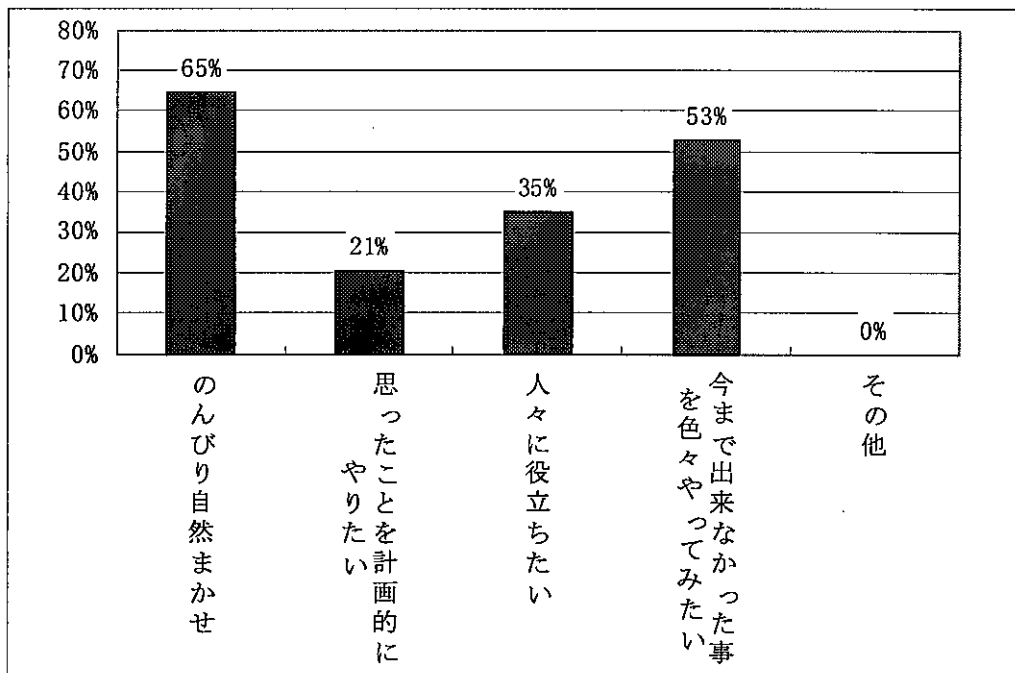
3. 調査結果

3.1 どのような生き方を望んでいるか

北欧（フィンランド・デンマーク）では「のんびりと自然まかせ」が65%で一番多く、次いで「今まで出来なかった事をいろいろやってみたい」が53%で多かった。一方「思った事を計画的にやりたい」はこれら各々の生き方の約3分の1の21%で意外に少なかった。これは共働きが一般的な北欧にあって老後（定年後）は組織に拘束されず個人として自分の人生をのんびりと自然まかせに、また今まで出来なかった事をゆっくりやってみたいと思っている人が多い事の表れであろう。この他「人々に役立ちたい」は全体の35%であったが、これについてはフィンランドとデンマークでは若干異なりグラフではあらわれていないがデンマークの方が高い割合を示した。

図27 どのような生き方を望んでいるかー北欧

(n=34) 複数回答

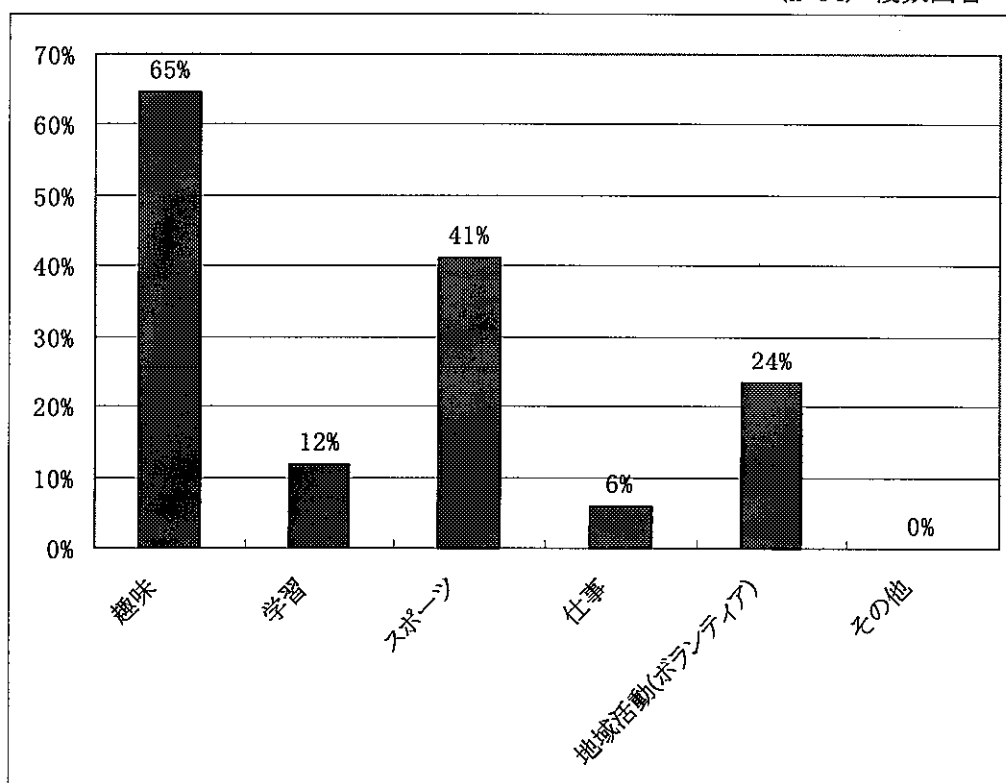


3.2 生きがいを感じている事はどんなことか

生きがいを感じて行っているのは「趣味」が65%と圧倒的に多く、次いで「スポーツ」が41%で、高齢者にとって自分の好きな趣味やスポーツを行う場が充分にある事を伺わせている。反対に「仕事」の6%は高齢者にとってその必要性がない社会である事が伺える。と同時に「学習」が12%であった事はそれが「仕事」に結びつくためのものとして受け止められたからではなかろうか？一方、24%がボランティアを含めた「地域活動」に生きがいを感じている事が分かった。

図28 生きがいを感じている事はどんなことか－北欧

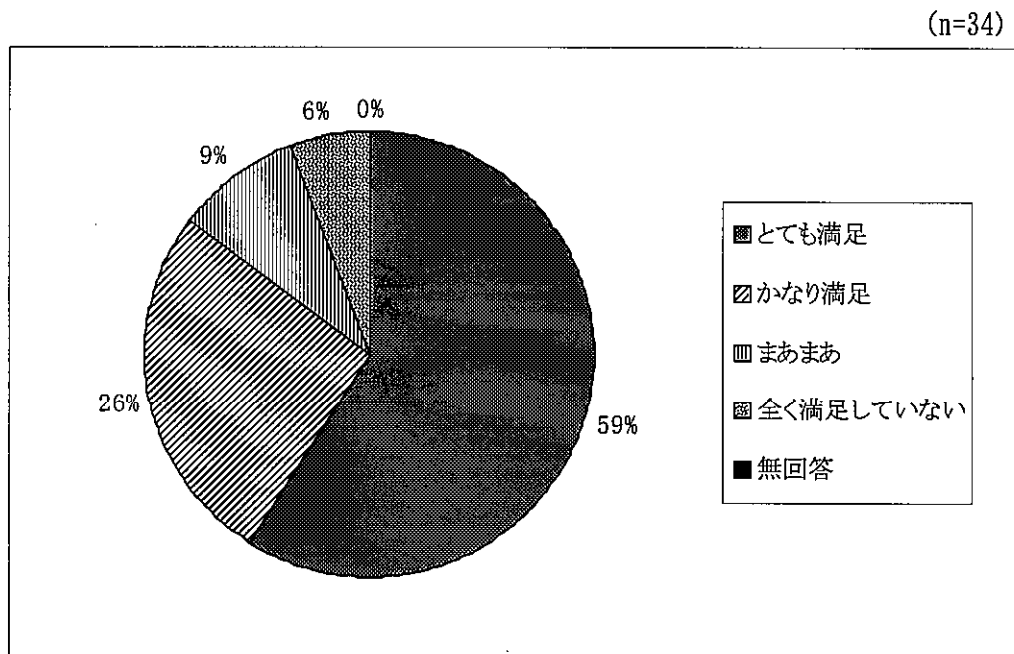
(n=34) 複数回答



3.3 余暇の満足度

余暇生活に「とても満足している」は59%、「かなり満足している」26%でこの2つの回答を足してそれらを「満足」とすると85%の高齢者が余暇生活に対して満足しており、なかでも半数以上の高齢者が「とても満足している」と答えていることは非常に満足度が高いと理解できる。これに対し「満足していない」6%「まあまあ」は9%であった。これらの数字は社会保障制度がしっかりと確立され、老後に対する不安がないという社会システムに裏づけられていることが背景にあるのかもしれない。

図29 余暇の満足度－北欧



3.4 北欧の高齢者調査のまとめと考察

北欧の人々は社会人として仕事や子育てをやり終えた後は、夫婦または一対のカップルとしてその後の人生を楽しむ。年老いて（例え一人になっても）今まで住み慣れた住宅で余生を送りたいと願う場合も自分にとって必要なサービスが受けられる。これは老後も自らの好みに応じた生き方に合わせて選択する事ができるからである。生きがいを感じられる暮らし方、例えば買い物に行こうとすれば、その場に容易に出かけ、それを行う事が容易にできるという事である。これらは生まれてから死ぬまでの生活の保障をするという明確な社会福祉制度（充実した介護、介助制度等＝ソフト）とそれに伴う環境や設備（建物や定床バス及び電車、タクシー等＝ハード）とが組み合った社会システムによって成り立っているからであり、調査結果の数値はそのような社会を高齢者自身が身を持って感じている事の表れではなかろうか？

<アンケート調査風景>



Kamppi Service Center

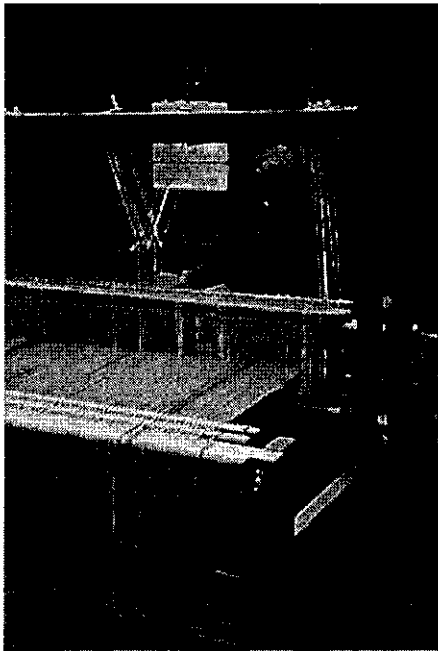


PRISBELONNET

4. 日本の高齢者と北欧の高齢者の比較

4.1 高齢者の生き方、暮らし方の比較

日本において『どのような生き方を望んでいるか』の設問に対する回答は各項目ほぼ同等（28%～34%）であったが、北欧では前述した通り「のんびりと自然まかせ」69%と「今まで出来なかった事をいろいろやってみたい」53%が多かった。この事は15～75歳の男女共に約60%以上の就業率（1996年現在）で、共に定年（65才）近くまで働き続ける人が少ないフィンランドでは、定年後は仕事という計画的な、そして拘束された時間から解放され、のんびりと自然まかせに生きていきたい。または、仕事によって今まで出来なかった事をいろいろやってみたいという思いが日本人より強いことの現われではないかと思われる。このような思いは多少の違いはあったとしてもデンマークも同様と言えよう。一方、日本の場合は企業人として働いて来た人、家庭の主婦として働いて来た人等、その生き方は様々であり、各々の人生観や価値観、生活度（裕福度）、さらには情報等によって老後の生き方に対する思いが異なってくる。従ってその質、充実度は各々異なるが、生き方に対する「思い」だけは北欧に比べて我が国の方が多様となっているのではないかと思われる。



Kamppi Service Center



4.2 生きがいを感じることの比較

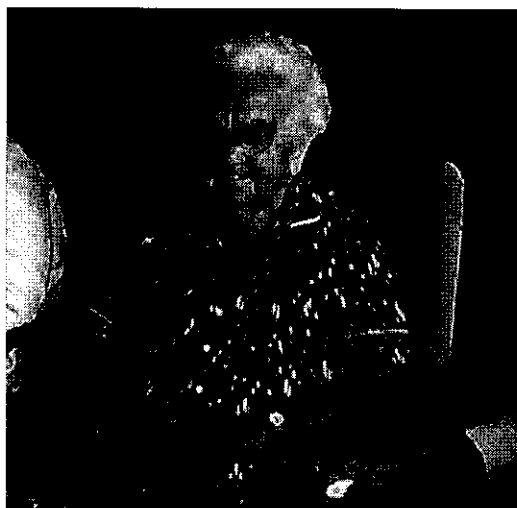
この設問に対する回答は双方とも「趣味」（日本80%、北欧65%）が圧倒的に多く、次いで「スポーツ」（日本34%、北欧41%）。3番目に「地域活動」（日本30%、北欧24%）であった。一方「仕事」が、「その他」以外では最も少なかった（日本14%、北欧6%）。生きがいを感じる事の多くは趣味・スポーツ・学習であり、その内訳は日本の場合、趣味は旅行・園芸・囲碁・詩吟・カラオケ・読書等が多く、北欧の場合、高齢者施設へ行く事・友人、知人と会う事・唄を歌う（合唱）事・織物・旅行等が多かった。スポーツに関しては日本では、ウォーキング・卓球・バトミントン・野球等、北欧では、水泳・ダンス・ジムナスティック・自転車等が数は多くはないが目立った回答であった。しかし、日本の場合これらのスポーツにはその観戦を楽しむ事も含まれており純粋にスポーツをする事の回答ではなかった。学習に関しては日本の場合、語学をはじめ漢詩・書道・お花・短歌・俳句、パソコンに至るまでその幅は広がった。これらを総合すると、日本、北欧とも趣味を活かす場所が身近にある事を示していると思われる一方、水泳、ダンス、ジムナスティックその他等の高齢者が行えるスポーツ施設（プール、スポーツジム等）の充実度の違いがこの数字に表れたのではないかと思われる。「学習」については北欧12%、日本27%と差が出たがこれは学習の目的が仕事に直結するStudyとして受け止めるのか、自己啓発的な目的で行うLearningとして受け止めるのかによって異なったのだろうと思われる。おそらく北欧では前者として、日本では後者として受け止める人が多かったのではなかろうか。また、「地域活動」は日本30%、北欧24%であり、洋の東西を問わず一定の年令になると「地域活動」が生きがいを感じる行為の一つになってくる様に思われる。



Kamppi Service Center

4.3 満足度の比較

日本は「とても満足している」が10%、「かなり満足している」が32%で、それらを「満足」とすると全体のほぼ半数が満足しているが、北欧の場合、前述したように全体の約85%が満足しており、「かなり満足している」はほぼ日本と同数の26%であるが、「とても満足している」は日本が10%に対し北欧は59%で日本の約6倍であった。満足度は単に生活の保障や金銭的余裕だけで測れるものではなく、人間関係、環境その他が大きく関わってくると思われるが、前述した老後の不安のない社会福祉制度が充実している北欧と、貯えの有無又は差によって老後の安心、満足度が異なる日本との社会システムの差として表れたのではなかろうか？



PRISBELONNET

4.4 考察

日本と北欧の違いは、何といたってもその社会システムであろう。各自の力で生活を築き上げる日本と、人の一生を保障するという社会福祉国家である北欧とでは物事に対する考え方、生き方が異なってくる。

北欧に於ける高齢者施設は、その地域(自治体：コミューン)にて運営されている。それらは、近隣の人々が集まり様々な活動を楽しむデイセンターから始まり、サービスホーム、コーポラティブハウス、ナーシングホーム等様々あるが、その設備及び介護器具、機器等は非常に充実している。

例えば、日本の特別養護老人ホームと比較してまず感じる事はその空間の広さと雰囲気の良いことである。一人当たりのスペースは平均して約27 30平米前後。居室部分には電動ギャッジベッド、非常用ナースコールボタン又は同機能の小型携帯用発信機がある。居住者の症状に応じて自らの上体を起こす為のポールとベルトがベッドに付けられたり、全身を吊り上げるリフト装置が天井に設置されていたりする。テーブル、イス、本棚、タンス、TV等は全て居住者の物で、自由にレイアウトして、それまでの生活と同じように生活を楽しんでいるように見える。

自力で歩行困難な人は歩行補助具や車いす、更には電動の車いす等を利用している場合もあるが、スペースに余裕がある為かそれらを含めた空間には違和感はない。各室に附随しているシャワー、トイレ、洗面所には手すりが取り付けられそのスペースも介護時、車いす使用時に十分対応出来るスペースである。



介護機器の説明を行うセラピスト

車いすで自由に行動できる北欧の街



又、プール等のある施設では、高齢者がゆっくりと入って行ける為のスロープと手すりが設けられている。この他、食事の際に使用する様々な介助器具、更衣の為の補助具、様々な杖等の歩行補助具等々、その種類と数は非常に多く、これらはその地域のセラピストがそれを必要とする人々の能力やサイズに合わせて調整・改良し、使用者に最適なモノとして貸与される。このようなサービスは施設を訪れる高齢者のみではなく、在宅で生活をしている高齢者に対しても共通に行われている。

一方、公共建築及びデパート、スーパーマーケット等の多くの人々が利用する建物のアプローチ部分は基本的に段差がなく、古い建物で段差がある場合はその脇にスロープ等を設置し、全ての人々に対して建物への出入りを容易にしている。

この他、地下鉄等の公共交通機関には階段、エスカレータ、エレベータ（出入口が直線上に2箇所作られているものが多く利用者は中でターンしなくて良い。）がどのような小さな駅でも必ず設けられており、電車乗降口とプラットフォームとの隙間及び段差はほとんどない。これに併せて1時間以内なら1枚のチケットでバス、市電、地下鉄等が共通に使える（買替え不要）システムがある。更に、介助を要する高齢者には、施設までの送迎のバス利用も可能等、充実したサービスが提供されている。



段差の無い交通機関－トラム

段差の無い交通機関－バス

しかし、従来の高床バス及び高い段差のステップを持った鉄道車両もまだ使われている。このような車両と遭遇した場合の彼等の対応は実に見事である。高齢者、障害者が本人の自力で乗り降りしようとする限り、他の利用者はそれをじっと見守り決して安易に手助けしない。が、明らかに第三者の手助けが必要と思われる場合は、他の乗客又は運転手が車いす使用者等の乗降を「自然に」手伝ってくれるのである。

長い厳冬の北欧において、高齢者達は自分の意志でデイセンター等に出かけ、趣味やスポーツを愉しみ、友人・知人とのコミュニケーションを深める事を喜びとしているように見えるのは、このような高齢者や障害者を含めた人々を、国が面倒を見て行こうとする社会制度と、それに伴う施設や交通、更には都市のインフラ及びそのシステムが整備されているからであると思えるが、それと同等、もしくはそれ以上に、まず本人の自立が第一にあると云う高齢者医療福祉政策三原則（※）＝「人生の継続性の尊重」「残存能力、自己資源の活用」「自己決定の尊重」の考え（ソフト）を、北欧の人々が理解し自己の責任に於いて実践しているからだと思われる。

（※）1982年デンマークの高齢者医療福祉制度改革委員会（委員長：ベント・ロル・アンデルセン氏）が議会に提出した報告書の冒頭に記されたもので、後にデンマークの高齢者医療福祉政策の柱となる。

第4章 余暇の達人

1. 調査概要

1.1 調査概要

- ・調査時期 2001年1月～2002年1月
- ・対象者 余暇を充実して暮らしている65歳以上の高齢者8名
- ・調査方法 インタビュー式

1.2 調査の内容

- (1) 対象者のプロフィール（年齢 性別）
- (2) 生きがいをもって活動していること
- (3) 活動を始めた時期
- (4) 活動を始めたきっかけ
- (5) 現在に至るまで
- (6) その他



1.3 余暇の達人8名の一覧表

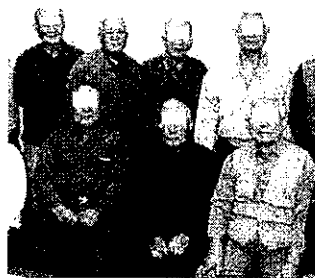
名前	年齢	性別	題名
太田 正直さん	82歳	男	ケーキづくりに夢中
金井 浩さん	86歳	男	スパイカメラに魅せられて
河村 洋子さん	80歳	女	煎茶道の改革者
山田 利雄さん	85歳	男	地域ガイドを楽しむ
出光 節子さん	70歳台	女	いくつになっても好奇心旺盛
野田 和男さん	66歳	男	経験を重ねて趣味の達人に
酒井 昭子さん	74歳	女	60歳過ぎて「自然学」を極める
青木 秀雄さん	70歳	男	独学で陶器の収集と復元を



金井浩さん



河村洋子さん
(右)



山田利雄さん (前中央)



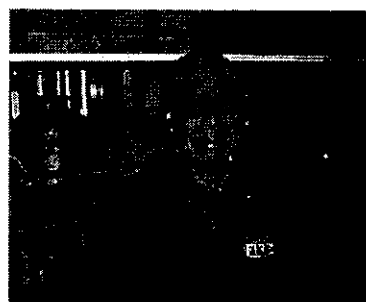
出光節子さん



野田和男さん



酒井昭子さん (中央)



青木秀雄さん

2. 余暇の達人レポート

2.1 「ケーキづくりに夢中」

大田正直さん（82歳）

お孫さんとケーキ



①プロフィール……大正8年生まれ。元音楽大学の教授。瘦身、早口、好奇心旺盛。

「興味をもつことはすべて健康によい」と考え、興味をもつと、納得のいくまで工夫してやる主義。生涯の伴侶はピアノ。今でも請われればレッスンを引き受ける。園芸、料理、散歩と多趣味。中でも、いまはケーキづくりに熱中。いまのところ健康、ただし、聴力が衰え、補聴器を使用。

②現在楽しくやっていること……ケーキづくり。

③ケーキづくりが好きになった理由……ピアノを長時間ひいた後には美味しいケーキが一番と、大学をリタイアした後、ケーキづくりを本格的に始め、とりこになる。子どものころから、母親や8人の兄弟で、デザートづくりをしたり見たりしていたこともあって、すんなりケーキづくりにはいりこんだ。子ども時代に男女の差別なく育てられた。その経験が、後年、人生の幸せの種の一つになったと思う。はじめはチーズケーキだった。お菓子の本を読み、メモした紙を持って、材料を買いに行くのも楽しい。自分の工夫を加えてできたケーキを家族や知人に「美味しい」と言われるのが何よりうれしい。スポンジケーキ、チョコレートケーキ、シフォンケーキと挑戦し、いまはシュークリームづくりに挑んでいる。

④苦労したこと……シフォンケーキがうまく膨らまなかったこと。シュークリームも難しい。オーブンの温度や時間が不足するとうまくいかない、と研究に余念がない。

⑤これから……現在もボランティアをしているが、これからも音楽を通してのボランティア活動を続けていきたい。近所には公園も多く、毎日、自然の移ろいを楽しみながら、1時間は散歩をする。また、庭の草花の世話をしている、肥料や水やりに工夫し、よい花がつけばそれを喜んでいる。

車の運転もまだやっていて、時折は遠出もする。美味しいものをいただくのも大好きである。頼まれれば、ピアノのレッスンも引き受けている。このような現在の生活に満足しているので、これが続くことを願っている。

2.2 「スパイカメラに魅せられて」

金井 浩さん（86歳）

①プロフィール……大正4年生まれ。リタイア前の仕事は商社マン。マンションでご夫婦2人暮らし。視力は落ちたが、とくにどこが悪いというわけではなく、まあまあ健康。「この歳なので、のんびり自然まかせに生きている」。痩せていて小柄。帽子が大好き。外出するときは、いつも帽子を着用して元気に歩く。

②現在楽しくやっていること

1) 日本ミノックスクラブ会長、ミノックスはスパイカメラといわれるドイツ製の超小



型精密カメラ。日本ミノックスクラブは昭和44年に自分が作った。現在会員は、首都圏を中心に150人。年に1回作品展を開く。月に一度の例会は銀座で。

2) その他、水彩画、てん刻、ペン字など楽しむ。健康と脳の活性化のため、万年筆で1日1000字書くことを日課にしている。

③ミノックスとの出会い……身体が小さかったので小型カメラが好きで集めていた。偶然50年ほど前にドイツ製のミノックスに出会い、ライカと変わらない性能の良さにほれこんだ。当時、まだ日本に知られていなかった。カメラ雑誌に紹介し、愛好者を募ってクラブをつくった。

④写真が好きになった理由……中学生時代、鉄道模型をつくるのが大好きな少年だった。戦前は東京駅八重洲口に電気機関車の機関区があったので、模型をつくるために本物の機関車の写真を撮りに通った。そのうち模型づくりよりもカメラが好きになった。カメラ歴は70年以上。戦争中は制限があり自由に撮れなかったので、戦後、本格的に撮り始めた。人の生活が感じられる風景を撮るのが好き。

⑤苦勞したこと……サラリーマン時代は、撮影の時間がとれずに苦勞した。カメラ雑誌に作品を発表したり原稿を書いたりしたが、会社に知られないようにペンネームを使っていた。

⑥これから……横浜市が所蔵する膨大なカメラコレクションの整理を手伝い、横浜の各地で、カメラと写真の展覧会を開催している。いずれ、カメラ博物館ができたらいいと思っている。カメラ以外では水彩のスケッチが好き。「いちばん好きなのは絵を描くことかもしれないなあ」

2.3 「煎茶道の改革者」

河村洋子さん（80歳）

①プロフィール……煎茶道の先生。戦前は小学校の教師。戦後、結婚をし、5人の男の子の母となる。夫が事業に失敗し、大変な生活の中で、5人の子どもを育てた。そして、みな大学を卒業させた。子育ての手が離れてきた頃、茶道を再開し、その後、新しい時代に即した煎茶道の普及をめざし家元となった。

②生きがいをもって活動していること……新しい煎茶道の普及。古いものの良さを受け継ぐだけでなく、新しい時代の茶道の普及をめざして、新たな家元となった。特徴は、高齢者、車椅子を使う身体の不自由な人、若い人

も参加しやすい座敷に正座しないのでできる椅子式の「立礼」のお点前を中心にしていること。足の悪くなった高齢者にはとくに喜ばれている。

現在、週に4ヵ所の茶道教室で教えている。古いしきたりにとらわれない自由な発想でワインのお点前を編み出したりもした（茶道には日本酒のお点前はある）。小学校に招かれ煎茶の心得を教えたりすることもある。お茶もお菓子も最高級のを味わってもらい、人をもてなす心と話したが、子どもたちはとても喜んでくれた。

③茶道をはじめたきっかけ……祖母が表千家の茶道を教えていたので、小学生の頃に遊びながら覚えた。幼児期からの体験が大切だと思う。女学生時代は戦争中で忘れていた。戦後結婚し、5人の男の子を育てていたが、末っ子が幼稚園に入った頃に再開し、友達に茶道を教えるようになる。自分自身も先生について、再び学ぶようになった。

④今に至るまで……茶道を教えるために再び学びはじめ、煎茶道のお点前も学ぶようになって40年の時が経った。伝統文化の良さを伝えながら、新しい時代に合った煎茶道を切り開くことは、大変な事業であった。新たに家元になったとき、それまでの弟子の多くは従来の流派に残り付いてきてくれたのは5人だけだった。

⑤日々の喜び……今、自分自身にも、弟子にも言い聞かせていることは「自分がしてほしくないことは、人にしてはならない」ということである。煎茶道を通じて、人に喜ばれ、自分も生きがいを感じながら喜んで過ごせることに、感謝している。



(本人右側)

2.4 「地域ガイドを楽しむ」

山田利雄さん（85歳）

①プロフィール……元高等学校の校長。元ボーイスカウト団長。現在、妻と2人暮らし。

②現在、生きがいをもって活動していること……高津シルバーガイドの会会長、たちばなみどりの会副代表。シルバーガイドの会は、自分が住んでいる地域の名所旧跡を案内するボランティアグループ。現在の会員数は13人ほど。最近は東急テレビなどから取材を受けることもある。



（本人前列中央）

地域の隠れた歴史や昔の地図をみて、昔の街道筋や珍しい建造物を見つけるのは楽しい。この辺りを知りたいと申し込んできた人たちに、月に2回程度案内をする。旗を立て、仲間の1人が説明役になる。ほかの数人が参加者の人数によって、さりげなくガード役をする。それも、道を渡るときなどは大事な役割である。ガイドをするには、それなりの勉強も必要だが、新しい発見があるので、それも楽しい。季節ごとの変化も楽しむことができる。ガイドをするのに約2時間くらい歩くことも健康によいようだ。下調べもあり、よく歩いている。市民館と共催で、「地域の史跡」などの見所の研究発表会も行った。

③地域活動を始めたきっかけ……教え子が市民館に勤めていたことが、地域活動を始めるきっかけである。校長職を退職してからいろいろな市民館の催しに参加してきた。今までの経験を生かして講師もやってきた。ボーイスカウトでは、人に奉仕する大切さを子どもたちと一緒に学んできたので、何か、皆さんのために役立つことをしたいと思い、3年前からシルバーガイドの会の活動を始めた。自分の住む地域には由緒ある史跡や寺院がたくさんあることは、市の主催する地域セミナーで知った。それがきっかけになり、その後、区がつくろうとしていた散歩道マップづくりを手伝った。

④これからのこと……これからも、いままでと同じように、ガイド仲間と役割を分担しながら、上手く活動していくつもりである。ガイドの申し込みのない季節もあるが、一向に構わない。ガイドの先輩に学びながら、周りの人を楽しませるガイドを続けてゆくだらう。

2.5 「いくつになっても好奇心旺盛」 出水節子さん

①プロフィール……後期高齢者だが年齢は秘密。日本人は年齢で人を決めつけたり、年齢に応じた対応をすることが多いが、それがすごく嫌いだから。41歳のときに夫を亡くし、40代ではじめて就職、定年過ぎの63歳まで20年以上勤務する。男の子2人を育て上げ、今はひとり暮らし。子どものときから70年以上続けているピアノのほか、書、スキー、ゴルフなど趣味は多彩。好奇心旺盛で、人と会い、いつも楽しく暮らすことがモットー。②今、楽しんでやっていること……ピアノ、今も習いに来ている人がいる書、スキー、ゴルフ、3年前からレッスンに通うクラシックバレエ、英会話、コントラクトブリッジ、年に2～3回出かける海外旅行。就職してから、人間関係や趣味が広がった。スキーやゴルフは職場の仲間に教えてもらった。家でのんびりする時間もないほど、忙しく楽しく暮らしている。

③いちばん好きな時間……やっぱりピアノを弾くこと。終戦直後にはたくさん子どもたちにピアノを教えた。自分の人生で、人のために本当にいいことをしたと思えるのは、物のない時代にピアノを教えて、子どもたちに音楽のすばらしさを伝えてきたこと。今も毎晩2時間くらい必ずピアノを弾いている。今、弾いているのはサンサーンスやブラームス。すごく好きなのはショパンのノクターン。歳をとってピアノがますます好きになった。音が語る物語をたぐりよせて弾けるようになったから。人生を生きてきて深く弾けるようになることを実感している日々。「指の動き具合で、惚け具合も分かる



④外国人から学んだこと……1人暮らしになってから、外国からの留学生を下宿させたり、めんどうをみることも多くなって、英会話の勉強もはじめた。「日本に来たのだから日本語を勉強しなさい、なんて言うから全然上手にならない」というが、外国人から学んだことは多い。どんなに世話になっても自由に発言する、自分の主張や提言はする、そういう態度や生き方から触発されたことも多い。⑤これからのこと……これからはおまけの人生だと思っているので、他人は気にしないで、自分らしく楽しく暮らしたい。

2.6 「経験を重ねて趣味の達人に」

野田和男さん（66歳）



①プロフィール……昭和10年生まれ。リタイアするまで40年余りゼネコンの建築技術者。サラリーマン時代は高度成長期で、優雅に余暇を楽しむ生活ではなく、たまの貴重な休みを有効に使う工夫をしてきた。現在は、2人の息子はそれぞれ独立し、夫婦2人暮らし。

②現在楽しくやっていること

- 1) 日本や世界の各地を旅して、ハイキング、写真撮影、絵を描いて楽しむこと。
- 2) パラグライダーでフライトすること。
- 3) これらの活動記録を自分のホームページに載せて公開すること。

③始めるきっかけ

- 1) 登山・ハイキング……高校時代に遠足で行った三つ峠登山がきっかけ。20代は社会人の山岳団体に所属し、岩登りや縦走登山に熱中。30～40代は、子育てや仕事を中心の生活となり、家でハイキングやキャンプを楽しむようになった。
- 2) 山岳映画の撮影……子どもに手がかからなくなった40代に登山を再開。山の美しい景色や登山行動を多くの人に知ってもらいたいと、8m/mフィルムによる山岳映画製作を始めた。
- 3) パラグライダー……50代になり登山仲間の紹介でパラグライダーを知る。パラグライダースクールに通い「パイロット証」を取得し、あちこちのフライトエリアでフライトを楽しむ。
- 4) 絵を描くこと……スケッチは絵手紙から始めた。旅先で絵を描くときに毛筆は不便なので、現在はペンでスケッチをしている。
- 5) PCホームページの製作……65歳で仕事をリタイアした後、パソコンに詳しい弟よりパソコンを習う。自分の楽しんでいる趣味を知人や仲間に見てもらおうとホームページの製作を始めた。

④長続きのこつ……何と言っても健康であること。年代に応じたレベルで楽しみ、無理をしないことが長続きのこつである。各年代でやってきたことはバラバラではなく、それまでの経験の上に積み重ねて開始してきた。前の経験を生かして次ぎの活動に移るといいうやり方がよかったと思う。後は妻や家族の理解が必要。そのためには同じものに興味を持たせることも大切。

2.7 「60歳過ぎて〈自然学〉を極める」酒井昭子さん（74歳）

①プロフィール……昭和3年埼玉県秩父市生まれ。勤労奉仕、学徒動員の経験者。戦後駒場で学び、埼玉と茨城で教職を経験。38年から20年間、夫の勤務地宮城県鳴子の自然の中で生活し、60年から現在の川崎市民となる。

②生きがいをもって活動していること

1)「ゆりの会」……「麻生水辺の会」に参加し、年間を通して自然観察会を7～8回行なう。

2)「多摩川と語る会」……2ヶ月に1回、河口から源流まで歩く。その時に出会った植物の説明係を担当。

3)多摩川にある市民活動の拠点になっている「せせらぎ館」のボランティアで、主に植物を担当。

4)「多摩川癒しの会」……野草のてんぷらとして食べられる食物を担当。

③自然観察を始めたきっかけ……60歳を過ぎて、市民館の成人学級で「多摩丘陵の自然」を受講して、多摩川や生田緑地の自然を知り、そこから学ぶことを実感した。

④長続きのこつ……自然が好きで、自然に関心をもつ人たちと一緒に目的をもって行動するので、10年以上続き今に至っている。



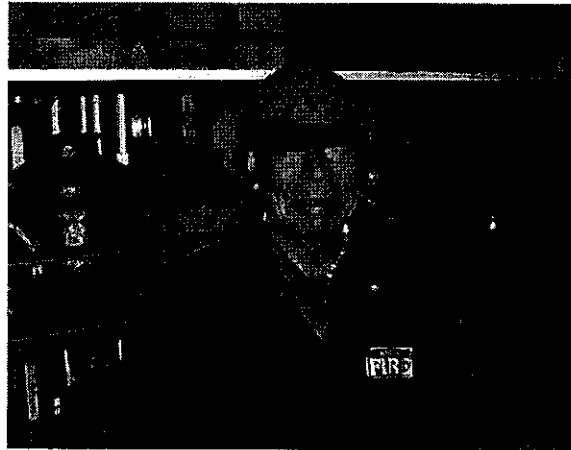
(本人中央)

自然を相手にしているので、四季折々変化があり、草や木や、虫も鳥もみな友人で、それぞれ感動を与えてくれる。これからも、自然のものを利用させていただき、自然に感謝しながら自然を大切にしていこうと考えている。そして、この思いを若い世代に伝えていきたいと願っている。

⑤その他……現在、いろいろな市民団体からの講演依頼やテレビ局からの出演依頼などがあり、忙しい日々を過ごしている。

2.8 「独学で陶器の収集と復元を」 青木秀雄さん（70歳）

①生きがいをもって活動していること……土器や陶磁器の収集と復元。約30年前から、古代・縄文時代から近世までの生活用品である土器や陶磁器の収集を始めた。集めた焼き物は2000点以上。その1つ1つに愛着を持ち、作った人の気持を思いながら壊れた土器や陶磁器の修復も行なっている。石膏や合成樹脂を使って、こつこつと復元作業をし、できあがった時は



何ともいえない喜び。また、その陶磁器の製作場所、時代、用途などを図書館などの文献により研究している。

②始めたきっかけ……昭和44年、職場（信用金庫）の責任者を交代し、無趣味、むなしさに心身ともに疲れきっていた時、小田原市の文化財保護委員をしていた高校時代の恩師のすすめで始めた。瀬戸市内にある、古墳時代から室町時代にかけて盛んに焼かれた「猿投窯」の窯跡に通いつめ、地元のコレクターとも知り合いになりますますのめりこんでいった。その後、東京の古美術店からも買い集めてコレクションが本格化した。また、平成6年頃から、遺跡の発掘の仕方を勉強し、発掘作業員として発掘調査も行なっている。

③今に至るまで……最初は全く白紙からのスタートだったので不安もあった。しかし、文化財的要素を持つ日本の古代の焼き物に一心に全力投球をして、人よりも一つでも秀でたものを取得しようと頑張ってきた。仕事には何の不安もなかったのも、焼き物に専念することで、精神面は満足することができた。とくに障害になることはなかった。

④コレクションを開放……こつこつと集めてきたコレクションをたくさんの人に見てもらおうと、自宅の庭に日本の古代陶磁器資料館「壺楽庵（こらくあん）」を作った。自慢は鎌倉時代から江戸期にかけての古瀬戸数百点である。

3. 考察「余暇を楽しむ人々」

66歳から86歳までの「余暇の楽しむ人々」8人を取材した。皆さん実年齢よりもずっと若々しく、元気で、生き生きと日々の生活を送っている方ばかりである。インタビュー結果からそのエネルギーが伝わることと思う。

生き方も趣味もそれぞれ違う8人だが、共通点として以下の5点があげられるように思う。「高齢期を輝いて生きる生き方のポイント」をまとめてみた。

1) 元気であること

皆さん、一見して健康そうである。中には軽い糖尿病を患っている人、高血圧の人もある。また、年齢相応の目や耳の不自由さもある。しかし、それを感じさせない元気さに溢れている。

2) 若いときからの下地があること

歳をとってから急に何かを始めた人は少なく、若いときからその下地を作っている人が多かった。若い頃の生き方、考え方、環境などが高齢期の生き方に大きく影響している。

3) 好奇心が旺盛なこと

皆さん好奇心が旺盛で、楽しい、面白いと感じたことをとことんやっている。

4) 他人を気にせず、自分らしく生きること

他人のことは気にせず、残りの人生を自分らしく、自然に、楽しく暮らしたいという思いが共通している。

5) 信念や使命感を持っていること

青木さんの陶磁器コレクション、河村さんの茶道、金井さんのカメラ、酒井さんの自然観察、野田さんのホームページ製作、山田さんのガイドなど、自分が楽しむだけでなく、多くの人に楽しみや喜びを伝えたい、若い人に何かを残したいという信念や使命感が感じられる。

第5章 高齢者の余暇生活の実態から得られた課題

1. 心ゆたかに余暇生活を過ごすための課題

今回の調査からはっきりしたことは、北欧と比較して我が国の高齢者の余暇生活の満足度が相当に低いという点である。我が国の高齢者は、現状では「とても満足している」は、約2割であるが、北欧は約6割であった。我が国も北欧も「かなり満足」は約3割で、「とても満足している」人が40ポイントも差が出る結果となった。

日本人は趣味の幅は広く、今回の回答者の約8割が、何らかの楽しみを持っており、その内容も多彩であった。なかでも、前期高齢者では、スポーツはゴルフや卓球、体操が目立つが、後期高齢者になると、スポーツは自分がするよりも、テレビなどを通じて観る方が多くなっていることが分かった。なお、これからやりたいことの一位は旅行であった。

それに比べると、北欧の高齢者の余暇生活の上位に「水泳」をすることがあげられている。それはかなり高齢になっても、外出するための移動の容易さが確保されてることが1つの背景と考えられる。また、社会施設の利用については、建築物や設備のハード面の高齢者対応がよいというだけでなく、高齢者福祉の制度など社会システムが、高齢者の余暇生活の充実や満足度に大きく関わっていると理解された。

その点、近年は我が国でも、公共の建築物や交通関係のバリアフリー化を目指した改善が始められているが、これからは施設や設備のことが中心である。今後は、施設ばかりでなく、制度や人によるサービスも含む社会システムが、大きく変わらなければならないと本調査結果から考えさせられたのである。そこで、高齢者が余暇生活を充実して明るく過ごしていくために、この調査からみられる、本人自身の心がけに関わる問題や、社会全体に関する具体的な課題を次にあげてみた。

1) 中年期から女性も男性も、自分自身が高齢期を健康で豊かな余暇生活を過ごせるような準備をしておこう

今回の調査から、高齢期の余暇生活を楽しめない理由の一位は自分自身の健康についての自信の無さをあげる人が多かった。また、今回の『余暇を楽しむ人々』の調査から、仕事中心の生活を終えてから、高齢期をいきいき充実して暮らすためには、若い時からの生活の仕方が大きく影響しているとみられた。健康保持や、早い時期からの趣味やスポーツをたしなんでいたことが、高齢になって、さらに熟達されて、充実した人生に結びついていることが理解された。

また、人一倍の好奇心が、ますます上達に導き、楽しみやよろこびに昇華してゆくようでもあった。なかには、周囲に左右されない、ひょうひょうとした、趣味への関わり方もあったが、一方、周囲の人を喜ばせたり、その喜びを自分の喜びにする奉仕の精神が形になっている人がみられた。高齢時代を充実して過ごすには、定年を迎える前に、何らかの趣味を見つけて準備にはいることが大事のようである。

2) 高齢時代の余暇生活が阻害されないために、交通システムとその周辺も、高齢者、障害者のバリアを無くし共用化を進展させる必要がある

高齢者の外出を阻害する要因としては、交通の問題が大きい。関節痛のある高齢女性はかなり多くみられるが、段数の多い階段やバスのステップや、高い段差でのバリアが外出をためらわせている。また聴覚や視覚の障害のある人は、高齢に伴って増加しているが町や駅などの表示や案内など、その人達への配慮は、まだ不十分である。

近年は、大きな駅や公共の建築物については、一般の人も高齢者や障害者たちも、ともに不自由なく使えるように、特に新しい施設や駅は、共用化に向けて進みはじめているが、一步その外に出ると、バス乗り場までは沢山の階段や段差が待っていたりする。新しい駅や建物ばかりでなく、町全体がバリアフリー化や共用化をめざし、今後、それに伴うサービスの共用化も伴わないと、高齢者が余暇生活を楽しむ為の、外出の不自由さは、解決しないであろう。

3) 高齢者の多様な余暇活動の為に、もっと利用しやすく共用できる公共施設と共用サービスによる活動しやすい機会が求められている

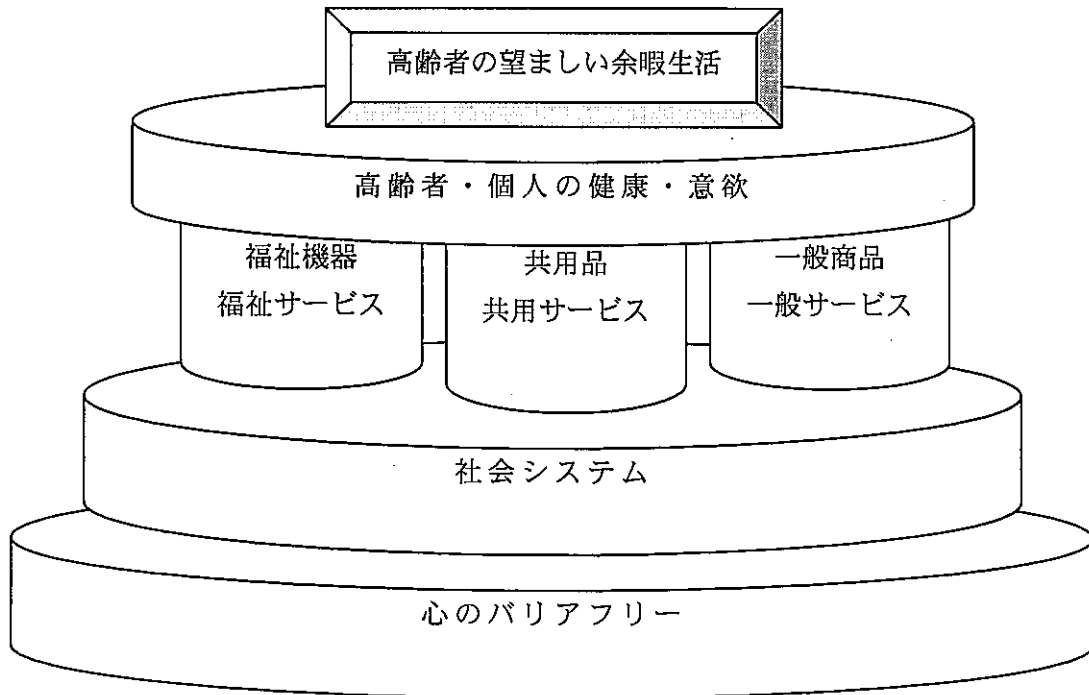
我が国の高齢者の余暇生活の満足度は、自分自身が健康を損ねていることに関連がみられるが、それは北欧の国と比べて、社会システムに差があるためとも読み取れる。日本では、健康が損なわれたり、足が不自由になると、すぐ、外出が困難になってしまい、いままでやっていたことも、やめなければならない場合も少なくない。北欧の高齢者施設は入居者ばかりでなく、近隣の、ひとり暮らしの人が食事に困らないように、そのような施設を利用できるようになっているなど、住民本位であることが分る。水泳なども高齢者の利用する公共の施設は、既にバリアのないようにできているという。

我が国も高齢者の余暇活動を安心して行うための、公共施設が今まで以上に利用しやすくなって、高齢者の余暇活動の機会をもっと増やす必要があると感じられた。

4) 障害者も虚弱な高齢者も、ボランティア活動や社会活動に参画の機会を、またその人達をサポートする役割の人の配置を

今回のアンケート調査で注目されたのは、自ら健康の不安を持つ人が、人に役立つことに参加したいという事である。その人達を単に気の毒とか、援助してあげる対象にしていた通念からは脱皮しないといけないだろう。いきいき生きる為に人は誰かに必要とされているという、使命感が大事のようである。『人の為に役立ちたい』という虚弱な高齢者、障害者にできるボランティアのメニューを探し、望んでいることにつなげてあげる、そのようなサポートができる人が必要になるだろう。足が不自由な人なら車いすで出かけて、子供達に本を読んで聞かせることができるであろう。また、手が使えれば、手工芸が出来て、作品を作って売って、どこかへ寄付する事もできよう。

高齢者の余暇生活の調査から得られた心豊かに過ごせるようになるための課題を受けて、「高齢者の望ましい余暇生活」をイラスト化したものが以下である。

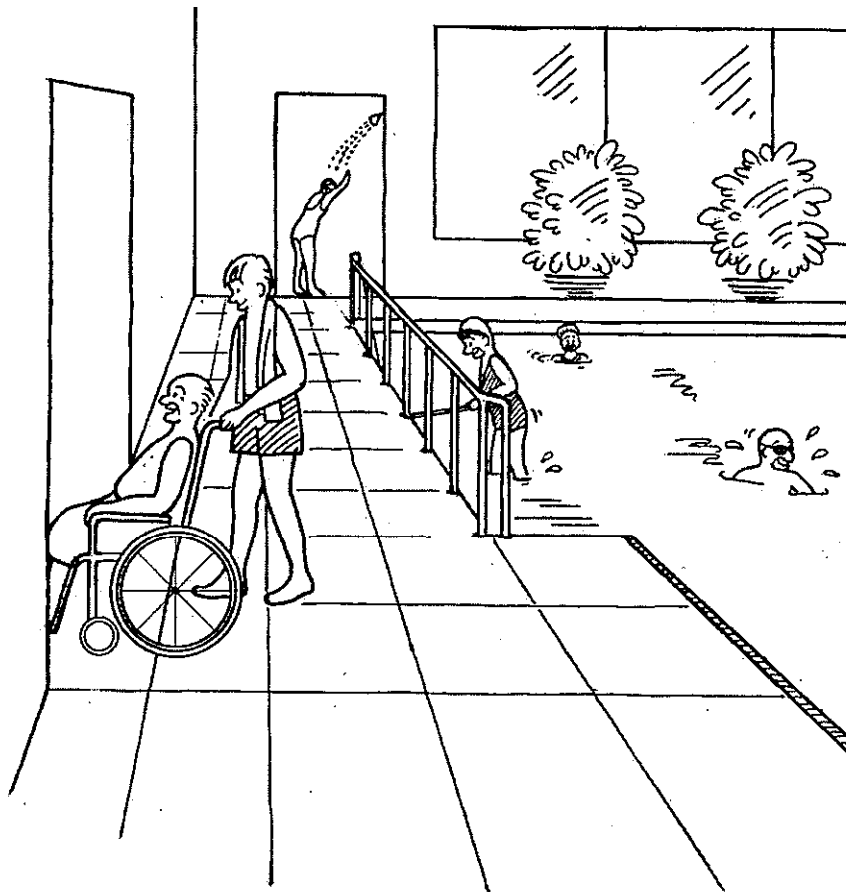


2. 高齢者が快適な余暇生活をするためのイメージ例

1) 高齢者が利用する施設の共用化を考える

例. 高齢者になっても楽しめるプール

水泳や水中ウォーキングは、通常は歩けないで車いす生活の人でも、膝関節痛などで歩くのが辛い人でも、行えるスポーツである。そういった人でも安心して入れるように、スロープおよび手すりがあるバリアフリープールが身近にあって、楽しめる。

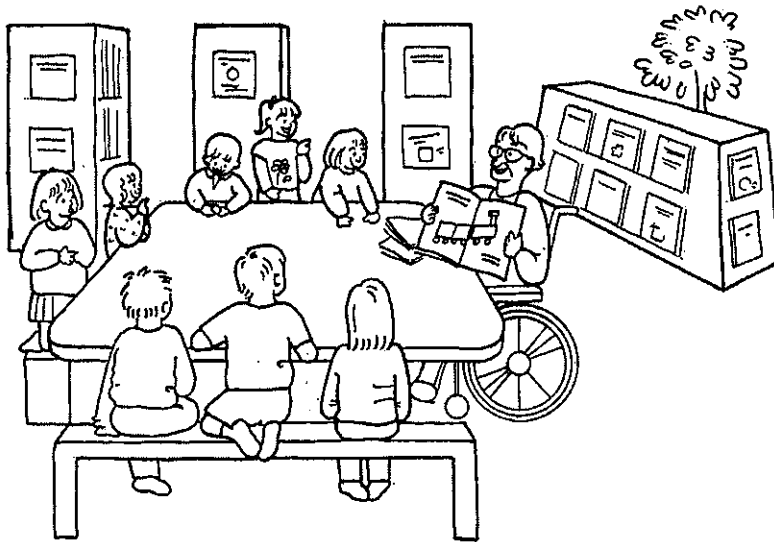


- 改善点
1. 入り口からプールへの出入りまで手すりがついている。
 2. 床は滑りにくい工夫がある。
 3. トイレや着替え室も手すりがあつて、使いやすい。
 4. 家族といっしょでなくても、困った時助けてくれる係がいる。
 5. プール専用の車いすが用意され、それを借りて車いす利用者もプールで楽しめる。

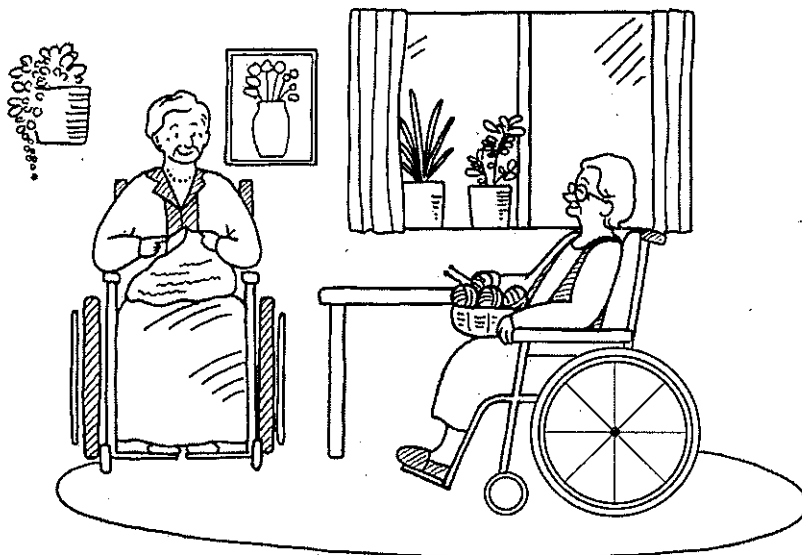
2) 高齢者が参加しやすいボランティアや身体に障害のある方でも、人の為に役に立ちたいという願いを叶えることができるサポートを

高齢になり体が不自由であっても、高齢者ならではの知識、生活の知恵を活かし人の役に立つことができるよう、活躍の場、機会、仕組みを作り、サポートを行う。

例1. 子供に本の読み聞かせ



例2. 編み物や刺繍、ふきん作りで奉仕が出来る



あとがき

思えばこの調査をスタートしようとしたのは今から約3年前の1999年の夏であった。当時財団法人共用品推進機構の個人賛助会員の集まりである東京会議の高齢者班のメンバーが「高齢者の家庭内での不便さ調査」の報告書が出来上がり、満足感に浸った時でもあった。

急速に高齢化社会に突き進んでいる我が国において、「高齢者」というキーワードにこだわっている我々高齢者班のメンバーの次の課題は将来がより明るい社会になるためには「何が必要であるか」であった。その議論から生まれたのが「高齢者の余暇生活」調査であった。

現状を調査するだけでなく、明るく楽しい余暇生活を行うに当たってそれを阻害する社会的・肉体的・経済的などの要因は何か、海外との違いは何か、更にそれらを解決するための提案は出来ないかというものであった。

最初は海外を含めた対象者の抽出と人数をどうするか、グループインタビュー・聞き取り調査・留め置き調査などの調査方法と質問内容をどうするか、資金はどうかなどの話し合いであつという間に1年が過ぎてしまった。

2000年の夏に調査アンケートの文言が決まり、対象者もメンバー自身の身の回りから始め、高齢者用ホーム施設を訪問することも決まった。そのうちメンバーの一人が高齢社会の先輩である北欧に出張する機会があり、そのついでにアンケート調査を行うことが出来、海外との比較データが出来たのも幸いした。

集中的に調査活動を行ったのは2001年の後半であったが、2002年に入ってデータの集計、分析、課題などの作業を行い、この度、報告書にまとめることができた。この間、我々の所属する団体は「財団法人共用品推進機構東京会議」から「共用品ネット」なる民間ボランティア団体に替わった。

この報告書は我々10数人のメンバーが仕事を持ち、地域活動を行い、主婦をしながらその合間を縫ってボランティア活動を行い、出来上がったものである。最初は月1回の集まりでなかなかはかどらず、あせりもあった。後半は週1回の打ち合わせも夜遅くまで続くことが度々であった。

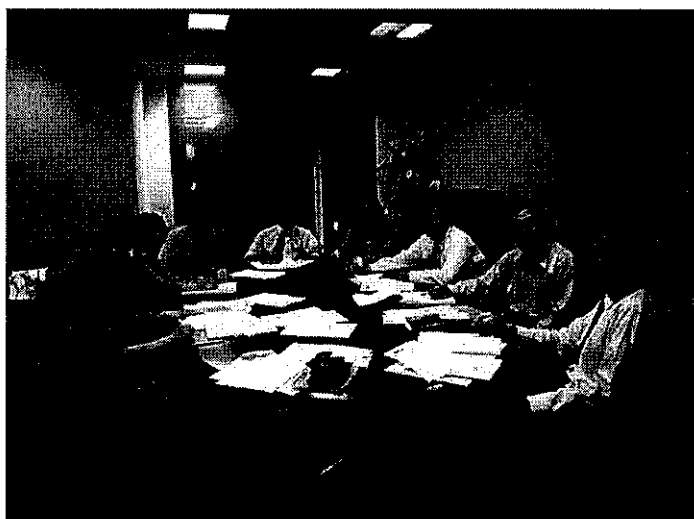
ここまで我々メンバーが行動出来たのは、まもなく4人に1人が65歳以上になる我が国の高齢社会において、高齢者が充実した余暇生活をおくれる社会の実現への希望があればこそである。

この報告書が皆等しく豊かな人生をおくるための社会改善の一助になれば幸いである。

調査に際しては、Kamppi Service Center (フィンランド)、PRISBELONNET (デンマーク)、介護老人保健施設スカイ (横浜市)、介護老人保健施設たかつ (川崎市)、西鎌倉たすけあいの会、首都圏各地の「老人いこいの家」「コミュニティーセンター」「公民館」利用者の方々、「達人」8名をはじめとする一般の方々など、多くの方々にご協力いただきました。厚く御礼申し上げます。

共用品ネット 高齢者研究プロジェクト 一同

財団法人共用品推進機構
個人賛助会員の会
「共用品ネット」
高齢者研究プロジェクト
プロジェクトメンバー



新井 文吾
市川 幸子
猪俣木綿子
江藤 祐子
岡部 啓一
勝田 榮子
北島 信夫
肥田不二夫
近藤 和子
坂 美千葉
田中昌一郎
長谷川昌雄
間瀬 樹省
山本 (荒井) 美穂子

4 自分が願っていた高齢生活と違って満足していない方は、次のどれかに○をつけて下さい。()の中に何をやる為にか理由を書いて下さい。

- 1) 社会的システム ()
- 2) 家族が賛成しない ()
- 3) 経済的に費用がかかりすぎる ()
- 4) 健康に自信がない ()
- 5) 自分の積極性の無さ ()
- 6) 交通の不便さ ()
- 7) その他 ()

5 新たに、これからやりたい事があればどんな事が御記入下さい。

- 1) 趣味 ()
- 2) 学習 ()
- 3) スポーツ ()
- 4) 仕事 ()
- 5) 地域活動 ()
- 6) その他 ()

6 余暇生活を豊かにするための意見、提案などがあれば何でもお書き下さい。

()

7 あなた御自身について伺います。年齢、および該当するところに○をつけて下さい。

- 1) 年齢 歳
- 2) 性別 a男 b女
- 3) 家族 a夫婦のみ b一人 c二世帯住居
- 4) 健康状態 a健康 bまあ健康 c病気がち
- 5) 病気の有無 a無し
b有り(病名 高血圧 関節痛 心臓病)
- 6) 身体で不自由なこと a無し
b有り(視力、聴力、手や腕、歩行、正座できない)
- 7) 交通の便利さ a便利な方 bどちらかと言えば不便な方

1) valokuva (jos mahdollista)

2) TAUSTATIETOJA

1. Mies/ nainen
2. Ika _____
3. Asuinkunta
4. Asunto: kerrostalo/omakotitalo, vuokralla/omistusasunto
5. Taloudessa asuvat henkilöt
6. Ammatti ennen eläkkeelle jäämistä

3) TERVEYS

1. Onko sairauksia (esim. verenpaine, sydän...)
2. Pitätkö itseään terveenä
3. Fyysinen kunto (kuulo, näkö, jne.)

4) MILLAISTA ELÄMÄÄ HALUAA VIETTÄÄ

1. Rauhallisesti, päivä kerrallaan
2. Tekee suunnitelmia, etenee niiden mukaan
3. Haluaa olla avuksi muille
4. Tekee asioita, joita ei ennen eläkkeelle jäämistä ehtinyt/voinut tehdä

5) MIKÄ TUO SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN?

1. Harrastus/harrastukset
2. Opiskelu, opintopiirit
3. Liikunta
4. Työ
5. Vapaaehtoistehtävät
6. Muu, mikä?

6) MITEN TYYTYVÄINEN ON ELÄMÄÄNSÄ ELÄKKEELLÄ?

1. ei lainkaan tyytyväinen
2. jotenkuten tyytyväinen
3. melko tyytyväinen
4. erittäin tyytyväinen

7) Jos edelliseen vastasi ei lainkaan tai jotenkuten tyytyväinen, MIKÄ SYYNÄ?

1. Yhteiskunta, sosiaalinen järjestelmä
2. Perhe ei mukana
3. Taloudellisesti vaikeaa
4. Heikko terveys
5. Huonot liikenneyhteydet
6. Muu syy, mikä?

8) Muuta: mitä itse haluaisi kertoa elämänsä liittyen

高齢者の余暇生活の実態とニーズ 調査報告書

—高齢者施設を含む国内調査と北欧での調査との比較から見えたもの—

発行日：2002年12月

調査・編集：共用品推進機構 個人賛助会員の会

「共用品ネット」高齢者研究プロジェクト

発行：財団法人共用品推進機構

住所：東京都千代田区猿樂町2-5-4 OGAビル2階

電話：03-5280-0020

F A X : 03-5280-2373

E m a i l : jimukyoku@kyoyohin.org

ホームページ : <http://kyoyohin.org/>

印刷：株式会社恵造社

- * 本書を視覚障害者やこのままの形では利用できない方々のために、非営利の目的で点訳、音訳、拡大複写することを承認いたします。その際は、財団法人共用品推進機構までご連絡ください。
- * 上記以外の目的で、本書を無断で複写複製することは、著作権者の権利侵害となります。