

高齢者の回想について

—孫への語り—

林 昭 志

問 題

高齢社会の到来により、高齢者の心理と適応にも注目が集まるようになった。施設現場でQOLが唱えられるようになり、高齢者の日常生活の質がより大切にされるようになってきた。

高齢者のこころのケアの方法として、音楽療法、コラージュ療法、回想法などがあげられる。音楽療法は音楽を鑑賞したり演奏したり歌を歌ったりして、非言語的な感性にはたらきかけて高齢者の心理の安定や生活の活性化などを図るものである。コラージュ療法は絵や写真の切り抜きを台紙に貼り付けて作品を作る中で、言語によらない心理的葛藤を表現して心を癒していくことができるものである。一方回想法は高齢者自身が過去を振り返るものであるが、これにより人生を統合させるという積極的な意義をもつ点で注目される。Erikson (1977) によれば「統合対絶望」という高齢期に訪れる人生の最終段階では自分の人生を振り返り、有意義な過程として意味付けることにより「統合」が得られるとされ、高齢期の回想の積極的意義は大きいと思われる。

高齢期の回想研究のさきがけといえる Butler (1963) は、高齢期の回想には重要な機能があり、パーソナリティの再構築などある種の適応に導く働きがあることを指摘した。Butler は、自分のこれまでの過去の振り返りは高齢期に限らずすべての年代において起こるが、死により近づいている高齢期においては、自分の人生を整理し捉え直すという積極的で自然な出来事であり普遍的に見られるとしている。こうした回想は死を控えて未解決の葛藤を解決し統合に導いたり、自己の気づきによってパーソナリティの再構築を促したりする。そればかりではなく回想は「よき昔」を思い出すことによって現実の危機から逃避することを可能にするなどある種の適応の働きがある。こうした過去を肯定し評価する回想には死の恐れを和らげ死の受容を促進する。ところが一方で回想が否定的な問題につながる可能性もある。たとえば回想の結果、深刻なうつ・混乱・罪悪感・強迫的な回想などを引き起こすことがある。こうした問題を認めながらも Butler は高齢者の臨床場面において人生を回顧することの重要性を強調し、今日の回想研究に影響を与えた。

Butler 以後の回想研究において、回想の種類は次のように分類されているようである (cf. LoGerfo, 1980 etc.)。①過去の偉業を思い出すことによって自尊感情を高める回想。②話し相手を意識した情報伝達的な回想。③やり残したことや失敗をくよくよと考えるうつの回想。

④人生の意義を考え人生を統合に導く回想。⑤単に昔のことを思い出す回想。以上の回想はそれぞれ機能が異なり、高齢者の適応に影響を与えると考えられる。

長田・長田（1994）は、学生、壮年、および65歳から95歳までの高齢者を対象に、回想の特徴と適応について研究した。その結果、学生の回想が他の世代よりも多く、高齢者で回想をよく行う者は現在の満足度が低く、また死について意識することが強く、死の不安が強いという傾向を示すが、回想に対して「気分転換」「重荷からの解放」という効果を感じていることを報告した。さらに、高頻度の回想と満足度との間に関係があることは回想による人生の統合が失敗に至ったことを示唆するとともに、不適応状態への対処として回想が用いられる可能性を示唆すると考察している。したがって適切な回想を行うことが必要だと考えられるのである。

野村・橋本（2001）は高齢期の回想において適応と関連を示す要因は回想そのものよりも回想の質であるという仮説をたて、高齢者と大学生を対象に質問紙調査を実施した。その結果、回想の情緒的性質が適応と関連することが認められ、過去のネガティブな出来事の再評価傾向は主に青年期で、回想量は高齢期の男性で特徴的に適応度を説明した。すなわち肯定的回想度の低い高齢者は回想量が多い場合には適応度が低いという関連が見られたのである。これより、回想を適切に行うことが心理的適応にとって必要であると考えられる。つまり単純に回想はよいものだと言うわけではなく、適切に回想を行わなければ適応度を高めることと結びつかないのである。

ところで、われわれが回想と呼んでいるものは、厳密には Life review（ライフ・レビュー：人生回顧）と Reminiscence（レミニッセンス：回想）に分けられる。ライフ・レビューは過去の人生を整理し、その意味を探求することを通じて人格の統合をめざそうとするもので、幼児期・思春期・青年期・結婚・仕事・定年退職・現在・未来などというように、対象者のライフ・ヒストリーを系統的に聞く方法がとられる。一方レミニッセンスはライフ・レビューよりも広義の概念で、たとえば痴呆患者の残存機能の活性化や情緒の安定を目的として施設や病院で行われるアクティビティーなども含まれるとされる。

したがって心理的適応度を高める回想とは Life review（ライフ・レビュー）と呼ぶのがふさわしい。

Butler の提唱以後、人格の統合をめざすライフ・レビューを用いた個人回想法が欧米で行われ、その後、精神科医やソーシャルワーカー、看護婦など多職種によってグループ回想法が試行されるようになった。

わが国でもいくつかの試みの中でも特に有効なグループ回想法については積極的に研究されている。その効果として表情が豊かになり、笑顔が増すこと、情緒の安定、意欲の向上、発語の増加、対人的交流の促進、他者への関心の高まりなどが認められている。この効果をまとめると以下ようになる。個人的側面に関して、①人生の再評価を促し過去の問題解決につながる、②アイデンティティの形成・統合、③自己の連続性への確信、④自分自身を快適にする、⑤訪れる死のサインへの不安を和らげる、⑥自尊感情を高める、などが挙げられる。また社会的・対人的側面に関しては、①対人関係の発展を促す、②生活を活性化し楽しみを作る、③社

会的習慣や社会的技術を取り戻し、新しい役割を担う、④世代交流を促す、⑤新しい環境への適応を促す、などが挙げられる。一方副作用としては、自分の中に閉じ込めてきた過去のつらい思いをさらに強めてしまうことが挙げられる。

黒川（1988）は、野村（1993）の報告を参考に、次のテーマでグループ回想を行っている。

①自己紹介。②生まれ育ったところ。③子ども時代。④子どもの頃のあそび。⑤初恋。⑥戦争のこと。⑦20歳の頃。⑧結婚。⑨子どもの誕生と子育て。⑩健康のためのこころがけ。⑪若い世代の人たちに言いたいこと。

これらは心理臨床場面でのエンカウンターグループと同様の活動であるが、回想法の方が気持ちの表現よりも事実の報告に重点がある点から出発するので心理的負担が軽くなるかもしれない。また専門的リーダーや仲間のもとで行うグループ回想は、プライベートで行う回想よりも人生の整理、人格の統合、適切な再評価を促しやすいかもしれない。グループ回想は仲間同士の対人相互作用が働き、peer interaction としての効果を見せ、モデリング・観察学習、ピア・チュータリングや相乗効果などをもたらすものといえよう。

ではグループ回想法は具体的にどのように行い、またどのような留意点があるのだろうか。黒川（1988）の試みでは、軽度痴呆患者にたいする実施上の留意点として次の点を挙げている（表1）。これらのほかにも、グループのリーダーはカウンセリング・マインドを生かす必要があることが留意点としてあげられるだろう。

表1 回想法の実施要領

①事前の準備 プログラムへの参加者とその家族の両方から、生活歴・特技や趣味、習慣などの情報を得て毎回のテーマを設定する。同時に参加者やグループの目標を設定する。さらにプログラムにたずさわるスタッフ間で参加者の情報や目標を共有する。

②プログラムの開始前に 参加者とその家族に、再度、プログラム実施の目的・内容および実施期間などを知らせる。これは参加者の不安や緊張を軽減させるためである。「楽しい時間にしたい」などと伝えるのも良い。招待状を届けるという工夫もある。当日は和やかな雰囲気づくりのため、BGMを流すことも多い。開始から数回は、実施の目的・内容・予定を説明し参加者の戸惑いを軽減する。

③回想を促す刺激材料 たとえばお手玉やおはじき、家庭用品などを用意するのも良い。

④テーマ 年代順に設定する場合と時の経過にそわない場合がある。また参加者の希望にあわせて決まることもある。また、参加者の心理的背景にも注意する。いきなりプライバシーに入らないように注意する。

⑤リーダーの役割 謙虚な気持ちで聞き、参加者の話の内容を整理し、さらに回想を深められるように促す。グループにとけこめない人に声をかけたり、話しやすい雰囲気づくりに努める。

⑥コ・リーダーの役割 リーダーと役割を共有し、障害があったりグループにとけ込めない参加者の隣に座り援助する。

以上、このように回想法は高齢者の長い人生を尊び、多くの経験を積み重ねてきた1人の大人としての時間を提供する有意義なものである。

目 的

本研究では高齢者がどのような回想を行うのか、人生をどのように振り返るのか明らかにするため高齢者の過去の振り返りおよびいきがいを調査する。

高齢者は孫の質問にどう答えるかがわかる。以下の質問を行う。

- 1) 高齢者は人生で悲しかったことは何だと思っているか
- 2) 高齢者は人生でうれしかったことは何だと思っているか
- 3) 高齢者は何にいきがいを感じているか

方 法

短大生が冬休みに実家に帰省した際などに祖父母に直接面談して資料を収集した。

合計33名（男性 6名 女性 27名） 年齢75歳以上90歳まで。

質問項目は以下の通り。1「これまでの人生で悲しかったこと、つらかったこと」2「これまでの人生でうれしかったこと、楽しかったこと」3「いま現在いきがいにしていること」以上について自由に答えてもらった。これらの質問設定の意図は高齢者が孫にどんな語りを示すかである。

結果と考察

- 1) これまでの人生で悲しかったこと、つらかったこと

これまでの人生で悲しかったこと、つらかったことについては近親者の死と戦争、そして病気が多く挙げられている。

表2 これまでの人生で悲しかったこと、つらかったこと

順位	内容
1位	家族の死（夫、妻、子ども、兄弟、父母）
2位	戦争
3位	病気

家族の死が多い。家族の死については戦争のような年齢の違いが見られず、年齢とは関係がない。

戦争について、特に80歳代では男女問わず戦争という時代の影響を受けており、多くの高齢者が戦争を挙げている。70歳代になると、戦争を挙げる割合が低くなる。戦争はいまからおよそ50年前なので75—90歳の被面接者（高齢者）はだいたい25歳から40歳くらいだったことにな

高齢者の回想について

る。80歳ならば、戦争当時は30歳前後ということになる。この年齢の時期は仕事や家族の世話に忙しかったことが想像される。

その次に多いものは病気になる。

2) これまでの人生でうれしかったこと、楽しかったこと

これまでの人生でうれしかったこと、楽しかったこととしては孫の成長が多く挙げられている。

表3 これまでの人生でうれしかったこと、楽しかったこと

順位	内容
1位	孫の誕生や成長
2位	孫や子どもとの交流（一緒に暮らす、訪問、話をする、プレゼントをくれた）
3位	近所の友人との交流（旅行など）

これらから高齢者にとって自分の孫の成長をみまもり、孫や子どもと交流し、さらには近所の友人との交流がうれしかった、楽しかったことがわかる。つまり周囲の人間とのつながりが心理的に大きいと考えられる。

もっとも質問者が孫（学生）であったことが結果に影響しているであろう。高齢者には聞いている孫を喜ばせたいという心情や、孫には話したくないという心情などがある。しかし孫を喜ばせたいということは、それだけ孫との関係を大切にしていることを示すものである。

3) いま現在いきがいにしていること

いま現在いきがいにしていることとしては人づきあいが多く挙げられている。

表4 いま現在いきがいにしていること

順位	内容
1位	趣味（手芸、民謡、絵、編物、押し花、書道、俳句など）
2位	近所の人たちとの交流（お茶をのむ、話をする、日帰り旅行など）
3位	農業（畑仕事、野菜作りなど）
4位	孫に関すること（孫の成長、孫が言い寄ってくること、孫が元気であること、など）

「いきがい・さいたま」（1990）の結果と比較すると、「いきがい・さいたま」では第1位が趣味・娯楽、第2位が家族との団欒、第3位が旅行、第4位が友人との交際、第5位が仕事、となっている。本調査でも第1位が趣味で同じである。面接者が孫であったことが影響してい

るためか、第2位が、家族ではなく近所の人たちとの交流となっており、第4位が孫に関する事、となった。第3位は農業であるが、「仕事」として考えてもよいであろう。「旅行」については質問2において多くみられたが、本調査の第2位での近所の人たちとの旅行に含まれているとみてよいであろう。したがって孫による調査の影響が考えられるが、「いきがい・さいたま」とよく似た結果となった。

ま と め

以上の結果より、高齢者が孫に語る事として、悲しかったこと・つらかったことは家族の死・戦争・病気、うれしかったこと・楽しかったことは孫の誕生や成長・孫との交流、近所の友人との交流、いきがいとしては趣味・近所の人との交流・農業（仕事）・孫に関することがあげられる。

この結果は何を意味するか。高齢者は孫に対して建前で答え、本音を語らなかったのだろうか。しかし、自分の孫だからこそ話せたことや、話したかったこともあるのではないだろうか。

高齢者と子どもの世代間交流の重要性が見直されている今日では、高齢者が子どもと語る効果も見直されている。その意味でも本調査の結果は、高齢者が孫の世代に語る内容を示すことが明らかにできた。

ただし本研究での結果は回想の積極的意義を証明したものではない。回想の意義を示すにはさらなる研究が必要とされている。

文 献

Butler, R.N. 1963 The life review : An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.

Erikson, E.H. 1977 幼児期と社会1 (仁科弥生 訳) 東京: みすず書房 (Erikson, E.H. *The life cycle completed*. New York: W.W.Norton & Company)

LoGerfo, M. 1980 Three ways of reminiscence in theory and practice. *International Journal of Aging and Human Development*, 12, 39-48.

黒川由紀子 1998 老いの臨床心理 —高齢者のこころのケアのために— 日本評論社

長田由紀子・長田久雄 1994 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究, 5(1), 1-10.

野村信威・橋本 幸 2001 老年期における回想の質と適応との関連 発達心理学研究, 12(2), 75-86.

いきがい・さいたま 1990 (参照: 日本老年行動科学会 2000 高齢者の「こころ」事典 中央法規出版, 83ページ)

高齢者の回想について

(資料) 高齢者が孫へ語った内容 (男女順・年齢順)

No.	性別	年齢	これまでの人生で悲しかったこと, つらかったこと	これまでの人生でうれしかったこと, 楽しかったこと	いま現在いきがいにしていること
1	男	89	戦争 病気 父母の死	孫(聞き手の学生のこと)が生まれたこと, 満州から帰ってこられたこと	孫の成長 近所の人たちのお茶のみ
2	男	83	戦争が起こり仲間や親族が亡くなったこと	結婚してたくさん孫ができたこと	田畑の仕事をすること
3	男	77	戦争 病気	孫が生まれたこと	地域の役についている仕事 農業
4	男	76	戦争で友人を亡くしたと 腸の手術で入院したこと	妻とのヨーロッパ旅行 昔の戦友との再会	晩酌 畑仕事
5	男	75	妻が亡くなったこと	子どもや孫が生まれたこと	近所の人と話をすること
6	男	73	妻の看病と死	ゴルフ 家族との団欒 車の運転と車での旅行	旅行 車の運転
7	女	90	戦争 弟を亡くしたこと 幼い時に親を亡くし祖母に育てられて夜中に酒を買いに行かされたこと	祖父母は金持ちで物を買ってもらえた 年をとって周りの人が大切にしてくれること	お茶のみ友達や来客者と話をすること りんごを作ってプレゼントし喜ばれること
8	女	87	関東大震災の恐怖が忘れられない	近所の友人がよくあそびにきて一緒にお茶を飲んだりすること 友人たちと旅行へ行ったこと	特にないが縫い物をしたりテレビをみたりすること
9	女	86	夫を亡くしたこと	孫の成長 元気で無事に大きくなったこと	歩くこと 散歩
10	女	85	戦後の子育てが大変だったこと	自分の店を持って従業員と楽しく働いたこと 従業員が独立したが今も家族同然のつきあいをしていること	畑仕事 店の手伝い 手芸や民謡

上田女子短期大学紀要第二十五号

11	女	83	戦争中に子どもを死なせてしまったこと 薬を買って上げられなかったこと 戦争中に親類が疎開してきて子どもにひもじい思いをさせたこと 夫を亡くしたこと	80歳の誕生日を家族が祝ってくれたこと ひ孫の誕生 孫(学生のきょうだい)がセーターを買ってくれたこと	みんなと話したり何か作ること 週1回デイサービスセンターへ行くこと 孫(学生)にこづかいをあげること 親戚が集まって話をする
12	女	81	両親やきょうだいも亡くなったこと 戦争中つらかった	孫が生まれたこと	特になし
13	女	81	娘が若くして亡くなったこと 祖父の姉に意地悪されたこと	長生きしている	短歌 ちぎり絵 孫との会話
14	女	81	戦争後に満州から帰ったこと	孫が育っていくこと	日本舞踊 カラオケ
15	女	80	戦争	家族が無事なこと 日本が平和になったこと	絵 書道 俳句 畑仕事 ダンス
16	女	78	夫の急死	娘や孫の訪問	編物
17	女	77	若い時の農業の仕事	特になし	温泉や銭湯 近所の同世代の人たちで日帰り旅行に行くこと
18	女	77	子どもの死	孫の成長	折り紙
19	女	77	食糧難 体が不自由になったこと	子どもが結婚・出産したこと	健康で好きなことをして好きなものを食べる
20	女	77	家族全員が知っていることを自分が知らなかったこと 自分の家だけ手洗いで洗濯した事 子どもたちが喧嘩すること	孫や子どもからのプレゼント 孫や子どもがあそびにきてくれること	散歩 家族や近所の人と話すこと 自分の作った野菜を近所の人にあげる
21	女	77	たくさんありすぎてわからない	孫の誕生	孫が「おばあちゃん」と言って寄って来てくれること

高齢者の回想について

22	女	77	夫の病死と生活に苦労したこと	若いころは婦人会の集まり 家族との旅行	孫の成長
23	女	77	子や夫の死	孫の顔がみれたこと	近所の仲間の交流 晩酌
24	女	76	夫と会社を開いて忙しく働いたこと	孫の誕生	押し花 庭の花の手入れ 友達との散歩
25	女	76	戦争中に工場で働いたこと	孫の誕生と一緒に暮らせたこと	友達と話すこと おふろで歌うこと
26	女	76	戦争 兄弟の死	孫の誕生	本を読んだり話をきいたりすること
27	女	76	きょうだいの世話	金婚式のお祝いに子どもや孫たちが旅行を用意してくれたこと	孫が元気であること ひ孫の顔を見ることを楽しみにしている
28	女	76	病気	親戚と行く旅行	孫や子どもの友達に手紙を書くこと
29	女	76	兄の戦死	孫の誕生	野菜づくり 小説を読むこと
30	女	75	戦争	子どもの結婚 孫の誕生	草取り 仕事ができること
31	女	75	戦争 夫の死	孫の誕生 いろいろ賞を昔とったこと	そばづくり 苗づくり 絵
32	女	75	経済的に苦しかったこと	嫁や孫に囲まれて病気もなく生活していること	孫の成長
33	女	75	病気	病気が治ると言われたこと 孫に出会えたこと	リハビリをがんばって、 1人で友人のお宅や買い物に出かけること