

「遊ぶことばかり」：北海道の在宅高齢女性の語りを通じた生活経験の再考

“I’ve Always Played”: Recapturing Experiences through the Life Course
from a Life History of an Older Woman in Hokkaido

小坂井 留 美
KOZAKAI Rumi

Abstract

The purpose of the present study was to describe life-long experiences by a life history of an older woman in Hokkaido and to consider the essential factor of life-long sport. The focus participant was a community-dwelling older woman (aged 88 years at the first contact) in Hokkaido. Life histories were taken by interviews twice. Average interview time was 1.0-1.5 hours. All interviews were transcribed word for word. Health-related quality of life, depression and global cognitive conditions were measured by questionnaire for confirming the current health condition. Life histories were analyzed qualitatively using the term “play”. The participant had a high health-related QOL and good health conditions. The term “play” was found in the stories throughout her life and was used for concluding each life stage. These results suggested that it is an essential to have curiosity and challenges through the life for maintaining the quality of life in old age.

I. 緒言

「スポーツ」や関連する「体育」、「運動」などの語は、その示す範囲がしばしば議論となる。近年、国内のスポーツ関連学会・団体では、名称に含まれる「体育」の語があらためて議論され、「スポーツ」や「健康」を含む名称へと改正された^{1,2)}。スポーツの支援や

政策決定の拠りどころとされるユネスコのスポーツ国際憲章においても、2015年の改訂では正式名称に従来の「体育 (Physical education)・スポーツ (Sport)」に加えて「身体活動 (Physical activity)」の語が新たに含まれることとなった³⁾。「スポーツ」の語源は「おもしろく遊ぶ」になるといわれ⁴⁾、元をたどれば幅広い活動を含む語といえる。生

涯スポーツが「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営む」⁵⁾ことを目指す中で、「スポーツ」は確立された運動やスポーツ種目に留まらない、健康づくりや日常の積極的な活動を含む、語源に近い意味で広がろうとしている。

従って、スポーツや運動の実践状況を調査する場合には、語の示す範囲の定義づけが必要となる。国民の健康増進を推進するための基礎資料となる「国民栄養・健康調査（厚生労働省）」では、運動習慣を「1回30分以上、週2回以上、1年以上継続」と定義し⁶⁾、この定義は運動習慣を捉える1つの基準となっている。一方、国民の健康づくりに資する目的で策定された「健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）」では、「3メッツ以上の強度の身体活動を毎日30分（18～64歳）」、「強度を問わず身体活動を毎日40分（65歳以上）」を指標とし、運動に限らない身体活動の向上を目指している⁷⁾。健康づくりのための運動を示す中でも、基礎資料かヘルスプロモーションかの違いで、異なる基準を用いて進められている現状もある。

学術的、公的な用語として定まりにくい運動・スポーツの示す範囲は、一般地域住民の個々ではさらに様々と考えられる。そのために調査等では上述のような定義づけをするが、この定義づけのために「健康づくりのために毎日ラジオ体操（3～5分程度）を行う」といった活動は推奨されながらも⁸⁾運動実践の範囲から除外されたり、本人が運動として認識せず該当する場合にも回答しないことが起こる。これは、運動の効果を明確化しにくい一因ともなる。生涯スポーツは、生涯を通じた運動実践が、各ライフステージや高齢期のQOLの維持向上につながることを前

提とするが、どのような活動を求めていくかを明確にするのは容易ではない。

加えて“生涯を通じた”効果を明らかにするためには、高齢期までの運動・スポーツあるいは身体活動経験を累積的に捉えその効果を検証する必要があるが、研究手法には大きな課題がある。精度の高い実測を伴う前向き研究では、人の生涯という何十年の経過観察が必要となり、結果を得るまでに非常に長い時間が掛かる。時間の課題のない後ろ向き研究では、高齢者の思い出調査となるため、主観や不正確な記憶による精度の低さが課題となる。しかし、生涯を通じた累積的な影響を捉える重要性が増す中、老年学分野ではライフコース研究が進められ⁹⁾、英国の長期コホートによる前向きの積み上げデータと後ろ向き調査の比較から、後ろ向きの思い出法においても一定の確度のあることなどが報告され始めた¹⁰⁾。

以上のような背景を踏まえ、筆者らは従来の定義に限らない運動経験と高齢者のQOLとの関連を検討するなかで、ライフヒストリーに着目してきた。ここまでの一連の研究から幼年期の活動を捉える場合、語りの中では「運動・スポーツ」の語で運動経験を捉えることは難しいことを示し¹¹⁾、特に女性は男性に比べて運動の経験が少ないことから¹²⁾、高齢女性における「遊び」の語に着目した幼少期の活動特性を示した¹³⁾。この分析では、幼少期に限って分析を行ったが、対象とした高齢女性の中に青年期以降のライフヒストリーにも「遊び」の語の目立つケースを認めた。

そこで、本研究では在宅高齢女性のライフヒストリーインタビューから、「遊び」の語に付随する生活経験について詳細に記述し、

生涯スポーツの中で求められる活動の要素を検討することとした。

Ⅱ. 方法

対象

本研究の対象者は、2013-2016年度に実施した「高齢者のライフヒストリー分析による生涯発達過程での運動の意義と影響に関する研究」に参加したに北海道A市在住の高齢者94名（平均年齢±SD：77.8±8.0歳）のうち、2018-2019年度の再調査に参加した女性1名である（初回インタビュー時年齢88歳）。対象者全体の調査参加までの詳細は、先行研究を参照されたい¹¹⁾。調査に際し、インフォームドコンセントを行い、同意書を得た上で調査を実施した。本研究全体は、北翔大学大学院・北翔大学・北翔大学短期大学部研究倫理審査委員会の承認を受けた（承認番号：HOKSHO-UNIV:2017-010）。

分析項目

1) ライフヒストリー

初回のライフヒストリーの調査において、対象者の基本属性（性・生年月日）、人生年表作成項目（年齢、西暦、家族、学校・職業歴、居住経歴、社会・歴史的出来事、ライフイベント、転機となった出来事）と、運動経験（種目、活動名、頻度とその非実践、開始、中止、継続、発展時期）、環境・文化要因（自宅周辺環境、寒冷・気象状況、慣習や服装、地域行事）、現在の生活状況、将来の希望を主とするインタビューを行った。再調査では、初回インタビューを元に幼少期や家族を中心とした内容を確認しながら同様の再インタビ

ューを行った。両インタビューともに、時間は約1.0～1.5時間であった。インタビュー方法の詳細とテキスト化の方法は、先行研究と同様に行った¹¹⁾。テキスト分析は再調査のデータを主とし、初回データで補足した。結果において、対象者の語りは斜体で記した。

2) 心身状況

現在の心身状態やQOLについて確認するため、質問紙による健康関連QOL（MOS 36-Item Short-Form Health Survey：SF-36）¹⁴⁾、抑鬱（The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale：CES-D）¹⁵⁾、認知機能（Mini Mental State Examination：MMSE）¹⁶⁾をインタビュー前に検査した。再調査時には、既往歴、ソーシャルネットワーク（日本語版 Lubben Social Network Scale短縮版：LSNS-6）¹⁷⁾、老研式活動能力指標を用いた活動能力¹⁸⁾を合わせて確認した。

Ⅲ. 結果と考察

基本特性

表1は、対象者の心身状況特性を示した。初回・再調査時ともに、抑鬱傾向を確認するCES-D、全体的な認知機能を確認するMMSEともに良好を示す得点であった。健康関連QOLは、経過した約6年ではほぼ全ての項目に低下はみられたものの、再調査時においても各下位尺度別に70-79歳女性の平均値¹⁶⁾と比べて（80歳以上の平均値がないため）、高値である項目が半数以上であった。わずかながら日常役割機能（身体・精神）、心の健康は低値を示したが、概ね良い健康関連QOLを保っていると考えられた。LSNS-6

得点（12点：11点以下は「孤立」を示す）・老研式活動能力指標得点（13点＝満点）は、いずれも良好な値が保たれていた。従って、以降のライフストーリーは、90歳を越えて認知機能を含む心身ともに健康である高齢者の語りとなる。

対象者の略歴

両親のもと11人兄弟姉妹の4女に生まれる。小学生で長兄夫婦のもとへ引き取られ、以後そこで育てられる。高等小学校卒業後に就職し、その頃より次兄夫婦のもとで暮らし始める。20代後半で結婚。仕事は、結婚後も職場は変わるが定年退職まで続ける。70代前半で夫と死別。子どもはいない。これまで、特定の運動・スポーツに従事した経験はない。現在は一人暮らしであるが、本人や亡夫の兄弟姉妹の甥や姪と連絡や行き来がある。友人や趣味が多く、いくつかの教室に通っている。以下に、インタビュー日時の相談をした際に伝えられた発言を記す。本対象者の現

在の様子が、端的に示されている。

（時間は）体操教室のあとは、お友達と一緒に帰りたいから、教室の前の方が嬉しい

「遊（び）」に伴う生活経験

再調査インタビューは、テキスト起こし後簡易成形した文章にして13,309文字となった。そのうち「遊（び）」の語の使用は22回あった。ひらがな、カタカナの揺らぎはなかった。以降、「遊（び）」の語（太字）とその指し示す内容について、ライフコース順に示す（語りの順は異なる）。語りの前の番号は、22回の語の出現カウントを示す。特徴的な語りには下線を付した。

幼少期の家庭環境は、本対象者では両親から離れ長兄夫婦の元で暮らしたことが特徴的であるが、そこでの生活は長兄に勉強を教えてもらったこと、兄嫁によく世話してもらったこととして感謝の思いが語られた。

表1 対象者の心身状況特性

	初回	再調査	
	2013年	2019年*	
調査時年齢（歳）	88	95	
CES-D（点）	6	9	
MMSE（点）	29	30	
SF-36（点）			参照値**
身体機能	85	75	72.3
日常役割機能（身体）	100	75	77.4
体の痛み	100	74	64.6
全体的健康感	87	82	57.7
活力	69	75	63.6
社会生活機能	100	88	82.5
日常役割機能（精神）	92	75	78.4
心の健康	95	70	70.6

SF-36; MOS 36-Item Short-Form Health Survey, CES-D; The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, MMSE; Mini Mental State Examination. *SF-36のみ再調査事前依頼時（2018年）に取得. **文献^{10）}70-79歳女性の平均値

1)・・・うちの兄嫁さんがちゃんと買ってくれるんですよ。（中略）ちゃんと買ってくれた新しい物で縫われました。本当に感謝。今思えば感謝しなきゃね・・・

高齢者が幼少期を語る場合に多く語られる家の手伝いについては、「子守はさせられた」という程度で多くは語られず、幼少期の日常は、自分を“遊んでばかりの悪い子”として表現している。

2)・・・あんまり勉強しないで遊んでいたので、（長兄夫婦のところへ）連れて行かれ

た。・・・

3)・・・(学芸会が嫌で抜け出し)田舎だから、途中の小川みたいな所で遊んで帰ってくる。そんな悪い子だったんです。・・・

4-7)・・・おてんばで、楽しかった遊びとかは、どうだろう。どんな遊びというか分からないけれど、小川なんかで遊んでいたのは、いろんな笹の舟を作ったり、そんなことをして。(中略)1人で遊んでいても苦にならなかったね。・・・

8-12)・・・花を摘んできてね、私はそんなの(ままごと)あんまり好きでない遊びなんだけれど。唯一あの子と遊んだね。(中略)もう沼っていうの、水の中に落ちたら困るような所で。そこで遊んだぐらいで、あとは普通の遊び。(中略)そんな遊びをやったことの思い出があります。・・・

13)・・・本当に聞かない子だったと思う。何て言うんだらうね。うちの兄と一緒に過ごしていたからかな。兄と一緒に遊びはしないよ、しないけれども、なんか男みたいだったんじゃない?・・・

学校卒業から就職し始めの時期は、戦争中であった。この時の様子は、「すごくよく働いていた」と表現しているが、これは学校時代や卒業してしばらくの時期を「遊んでいた」と評価していることと対比している。点線部では、卒業したと思われる他人についても同じ「遊んで」の表現を用いている。

仕事は主に事務系で、働きながら簿記など

の技術で全国大会に出場している。様々な仕事を担当したこと、人に請われて次の仕事に移ったことも語られ、よく働いてきたことがうかがわれた。この時期を、対象者は「卒業してからはもうそういう方面ばかり。でも楽しかったです。」と総括していた。

14)・・・14歳か15歳で終わっていると思うんです。1年ぐらい遊ばせてくれたんだけど。そして勤めに入ったのね。・・・

15-16)・・・それこそ(高等)小学校を卒業して1年ぐらい私遊んだんですよ。うちにいて手伝いしたりして遊んでいた時に、・・・

17-18)・・・(勤め先の)その娘さんもいつも自転車に乗せて遊んだりして。(中略)やっぱり遊ぶことばかりだね。駄目だね。・・・

19)・・・戦争中は、すごくよく働いていたという感じだね。学校は遊ぶのが多かったけれども、・・・

20)・・・「職場に復帰しなさい」って復帰したらね、遊んでいるお嬢さんと代わったんですよ。・・・

21-22)・・・(兄の友人が)よく兄と一緒に遊びに来て、昔、歌を歌っていたんですよ。(中略)そこによく来ていた人も、その空襲で亡くなったりしましたけれどもね。でも終戦後はもう遊んでいました。・・・

就業時代から定年後はさらに、地区の公民館などで行われる習い事(教室活動)などで、

絵、手芸、パソコン、ダンス、体操などを行っており、亡夫や親族との旅行の思い出も語られた。教室活動の一部は現在も続けられ、友人との集まりもある。老人クラブにも所属し、今も作業を頼まれるなど信頼されている様子があった。近くに住む子どもや親類などはないが、甥っ子・姪っ子についての話は多く出ていた。親族や友人を亡くしていく中で、自分だけが残される寂しさも語られた。高齢期に入ってから各ストーリーでは、「遊（ぶ）」の語は用いられていないが、この時期を総括するのが「今は遊ぶことばかりで。」といえる。これは、先述1)につづく発言であった。

1)・・・うちの兄嫁さんがちゃんと買ってくれるんですよ。(中略)ちゃんと買ってくれた新しい物で縫われました。本当に感謝。今思えば感謝しなきゃね。今は遊ぶことばかりで。・・・

IV. 総合的考察

本研究では、北海道のQOLの高い高齢女性を対象に、「遊（び）」の語に着目して生活経験を記述した。活発な子ども時代を「遊んでいる」と表現し、不真面目さや怠惰に結びつけていたこと、就業時代はよく働きながらも「楽しかった」とし、趣味や友人との活動が今の現在を再び「遊んでいる」と総括していることが特徴づけられた。

高齢女性において、子ども時代に活発に遊んだことを否定語と結びつける表現は先行研究で示したが¹³⁾、本対象者にこの典型的な語りがあった。自然の中での名もない遊びは、男女問わず高齢者の典型的な語りの一つであ

るが^{13,19)}、「女の子らしく」といった社会的圧力や、学校などで苦手と面した際に、この自然の中でのぶらぶら遊び、また一人での思索がストレスの解消になっていたように受け取れた。いわゆる「息抜き」と思われる行動が、後年になっても出来事に付随して思い出されていたところは興味深い。

青年期・成人期の語りで用いられた「遊ぶ」の語は、主に子ども時代のことを表していたが、戦後の少しゆとりのできた頃の就業生活も「遊ぶ」を用いて表現された。戦時中の仕事は、ひたすら任務を果たす様子であったのに対し、戦後の仕事は自分の興味を生かして職技能の向上に励んだり、催事でこれまでにない新しい体験をすることとなり、これが「楽しかった」の表現につながったといえる。

高齢期では、趣味活動を楽しみ、親類や友人とのつながり、地域における社会的な役割をもって生活しているが、これらはいずれも高齢期のQOLの維持向上に有効な社会的機能とされている²⁰⁻²²⁾。対象者は健康関連QOL得点も維持され、超高齢社会の中で目指される心身機能を維持した生活をしているといえるが、これを本人は「遊ぶことばかり」と表している。趣味活動には、「体操」も含まれるが、学びや創作活動も入っていた。各活動実践は、“心身機能への刺激”としてQOLの維持に有効であったとも考えられるが、より印象を残したのは、新しいことに好奇心を持ち、挑戦する姿勢であった。このような性質は「経験への開放性」といわれ、高齢者の認知機能の維持に関わる要因であることが報告されている²³⁾。幼少期に“聞かん気”を起こして活発に遊んだこと、成人期に仕事の技能向上に励み新たな経験を楽しんだこともこ

ういった性質が育まれてきたエピソードとして理解することができる。

健康維持に向けた身体活動の効果を検証では、日常活動の定量は難しいことが指摘されながらも、1日の総身体活動量や仕事・通勤・余暇の身体活動量などの分類で検討が行われてきた²⁴⁾。その中で「余暇身体活動量 (leisure-time physical activity)」は、独立して疾患予防や生存に関連している²⁵⁾。自分に少しでも余裕ができた時に、自分の興味に照らして活動するかは、他の活動に比して最も重要な要素と考えられる。「遊び」がスポーツや文化と結びつくことは、ホイジンの「ホモ・ルーデンス」で既に示される古典ともいえる理論であるが²⁶⁾、一般高齢者のライフヒストリーの中においても、「遊び」に表される好奇心や挑戦の要素の重要性を確認することができた。

V. 結 論

本研究では、北海道の在宅高齢女性を対象としたライフヒストリーインタビューから、「遊び」の語に着目した生活経験の検討を行った。超高齢期までQOLを維持することに、生涯を通じた好奇心や興味の育成、新たな経験への挑戦が重要である可能性が示された。

研究助成

本研究は、JSPS 科研費 JP17K01864 の助成を受けて実施した。

謝 辞

本研究にご参加いただいた対象者のみな

さま、調査を進めて下さったA市地域包括支援センター職員のみなさま、インタビュースタッフのみなさまに心より感謝申し上げます。データ整理に協力いただいた本学学生にも感謝致します。

文 献

- 1) 学会名称および目的に関する定款の改正について：2019. (Accessed 12.19, 2019, at <https://taiiku-gakkai.or.jp/imnews/4271>.)
- 2) JSPO (日本スポーツ協会) とは：2018. (Accessed 1.10, 2020, at <https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1106.html>.)
- 3) International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. (Accessed 12.19, 2019, at <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/sport-charter/>.)
- 4) 水野哲也：スポーツと健康, 至文堂; p.36, 1991.
- 5) スポーツ基本法(平成23年法律第78号)(条文) . (Accessed 1.9, 2018, at http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm.)
- 6) 平成29年 国民健康・栄養調査結果の概要. 2018. (Accessed 1.6, 2020, at <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>.)
- 7) 健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」について. 2013. (Accessed 10.18. 2016, at <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>.)

- 8) ラジオ体操の健康効果とは, 健康長寿ネット. 2016. (Accessed 1.6, 2020, at <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/radio.html>)
- 9) Kuh D, Karunanathan S, Bergman H, et al.: A life-course approach to healthy ageing: maintaining physical capability. *Proc Nutr Soc*, 73: 237-248, 2014.
- 10) Jivraj S, Goodman A, Ploubidis GB, et al.: Testing Comparability Between Retrospective Life History Data and Prospective Birth Cohort Study Data. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75: 207-217, 2017.
- 11) 小坂井留美, 永川ひとみ: 北海道の在宅90歳以上高齢者における子ども時代の運動の発言特性, ライフヒストリーを用いたテキストマイニングからの検討. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 7: 213-222, 2016.
- 12) Kozakai R, Ando F, Kim H, et al.: Regular exercise history as a predictor of exercise in community-dwelling older Japanese people. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 1: 167-174, 2012.
- 13) 小坂井留美: 北海道の在宅高齢女性における幼少期の遊びに関する語りの特性, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 10: 9-15, 2019.
- 14) 福原俊一, 鈴嶋よしみ: SF-36V2 日本語版マニュアル, 京都, 特定非営利活動法人健康医療評価研究機構; 2004.
- 15) 鳥悟, 鹿野達男, 北村俊則: 新しい抑うつ性自己評価尺度について, *精神医学*, 27: 717-723, 1985.
- 16) 下方浩史編: 高齢者検査基準値ガイド 臨床的意義とケアのポイント, 東京, 中央法規; 2011.
- 17) 栗本鮎美, 栗田圭一, 大久保孝義他: 日本語版 Lubben Social Network Scale 短縮版 (LSNS-6) の作成と信頼性および妥当性の検討. *日本老年医学会雑誌*, 48: 149-157, 2011.
- 18) 古谷野亘, 柴田博, 中里克治, 芳賀博, 須山靖男: 地域老人における活動能力の測定 -老研式活動能力指標の開発-, *日本公衆衛生学会誌*, 34: 109-114, 1987.
- 19) 小坂井留美: 北海道の在宅高齢男性における幼少期の家庭環境に関する語りの特性, 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 9: 133-139, 2018.
- 20) Tomioka K, Kurumatani N, Hosoi H. Social Participation and Cognitive Decline Among Community-dwelling Older Adults: A Community-based Longitudinal Study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 73: 799-806, 2018.
- 21) Pynnonen K, Tormakangas T, Heikkinen RL, et al.: Does social activity decrease risk for institutionalization and mortality in older people? *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 67: 765-774, 2012.
- 22) House JS, Landis KR, Umberson D. Social relationships and health. *Science*, 241: 540-545, 1988.
- 23) Nishita Y, Tange C, Tomida M, et al.: Personality and global cognitive decline in Japanese community-dwelling elderly people: A 10-year longitudinal study. *J Psychosom Res*, 91: 20-25, 2016.
- 24) Iwai N, Yoshiike N, Saitoh S, et al.:

Leisure-time physical activity and related lifestyle characteristics among middle-aged Japanese. Japan Lifestyle Monitoring Study Group. *J Epidemiol*, 10: 226-233, 2000.

- 25) Kaplan GA, Strawbridge WJ, Cohen RD, et al.: Natural history of leisure-time physical activity and its correlates: associations with mortality from all causes and cardiovascular disease over 28 years. *Am J Epidemiol*, 144: 793-797, 1996.
- 26) Huizinga J, 高橋英夫. ホモ・ルーデンス: 中央公論新社; 2014.

