

高齢期はどう分けられるのか (当事者の経験に基づく議論)

直井道子

11月27日桜美林大学大学院同窓会

1、これまでの段階論は老年期をどう扱ったか

1 エリクソン 統合と絶望

2 レヴィンソン

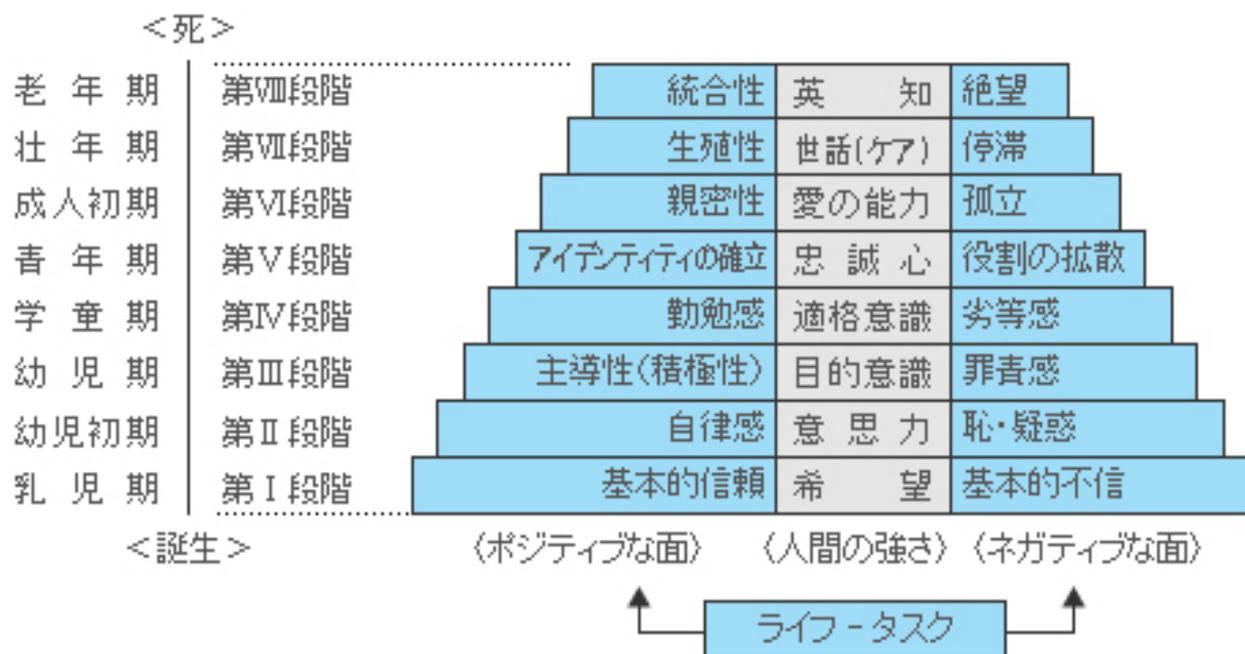
3 スーパー 職業世界から引退する時期。セカンドライフ（新しい役割の開発）が新たな課題となる。

4 ハヴィングハースト

5 ペック

その他たくさんある

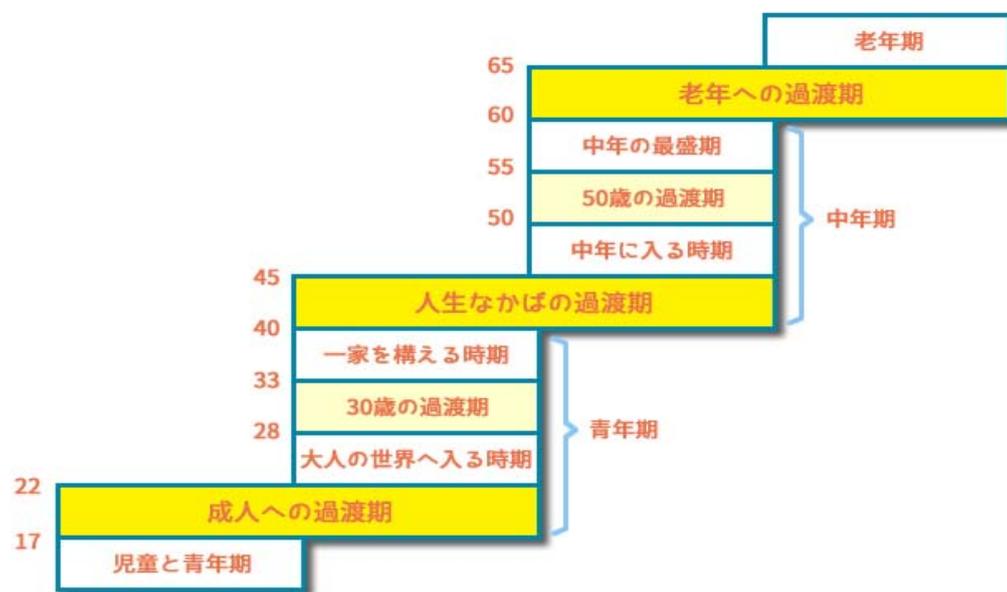
エリクソンの発達段階論 ポジとネガ



スーパーの発達段階 65歳から解放段階

発達段階 ※1	年齢 ※2	発達課題
成長段階	0～14歳	家庭や学校での経験を通じて、仕事に対する空想や欲求が高まり、職業への関心をよせる。
探索段階	15～24歳	学校教育・レジャー活動・アルバイト・就職などから、試行錯誤をともなう現実的な探索を通じて職業が選択されていく。
確立段階	25～44歳	前半は、キャリアの初期であり、自分の適性や能力について現実の仕事のかかわりの中で試行錯誤を繰り返す時期。 後半は、職業的専門性が高まり、自分の能力・適正を生かすことに関心を持ち、キャリアを確立する。
維持段階	45～64歳	自己実現の段階となり、安定志向が高まり、既存のキャリアを維持することに関心をもつ。
解放段階	65歳～	職業世界から引退する時期。セカンドライフ(新しい役割の開発)が新たな課題となる。

レヴィンソンの発達段階 過渡期の強調



スーパー

段階	時期	職業的発達課題
成長段階	0～15歳	自分がどういう人間であるかということを知る。職業的世界に対する積極的な態度を養い、また働くことについての意味を深める
探索段階	16～25歳	職業についての希望を形作り、実践を始める。実践を通じて、現在の職業が自分の生涯にわたるものになるかどうかを考える
確立段階	26～45歳	職業への方向付けを確定し、その職業での自己の確立を図る
維持段階	46～65歳	達成した地位やその有利性を保持する
下降段階	60歳以降	諸活動の減退、退職、セカンドライフを楽しむ

スーパーが分けた人生の5段階。本表は、「厚生労働省労働研修所 2002 職業指導の理論と実際」より。松尾加筆・修正。なお、ここでは、探索段階の年齢は、もともとスーパーの理論のとおり記述。理由は後述

スーパー

- スーパーは「キャリア」という概念を、単に職業や職務の連続としてではなく、ある年齢や場面における職業を含む様々な役割（ライフ・ロール）の組み合わせであると定義した

成長0-14歳， 探索15-24歳 確立25-44歳 維持45-64歳
解放65歳以上 の5段階を考えた。

- **解放段階 職業世界から引退する時期。セカンドライフ（新しい役割の開発）が新たな課題となる。**

Peckだけが老年期に複数の課題

- Peck, R.F. (1975)

老年期の**3つの課題と危機**

引退の危機	職業要因と関連
身体的健康の危機	健康要因と関連
死の危機	心理的要因と関連か

下仲順子「人格と加齢」『老年心理学』改訂版2012

あらたに老後の段階論を考えることの問題点

- 1) 新しい老後段階論を考えることは難しい
 - 何かをきっかけに多くの人が同じ行動をすることは老年期では少ない
 - 男女は一般的には生活の移り変わりが異なるので男女別を考慮する必要がある
- 2) 健康要因の影響が大きい、段階と関連付けるのは難しい。
境目が不明確 それぞれの段階の長さのあいまいさ
行きつ戻りつすることもある
- 3) 他者との関係の影響が大きい 同居の有無 配偶者の有無

結論 今までの段階論の延長ではだめ

新しい試み 段階論からグラデーションへ

- 1) それにもかかわらず、大きく見ると、老後の生活は老化、その末の死という方向（活動性が減少する方向）に流れており 老化の**グラデーション**
(gradation・ぼかし・色の漸次的変化) がみられる
- 2) 老化のグラデーションの構成要素は**健康、職業、家庭の3要因**を考える
- 3) 漸次的変化なので年齢と関連付けることは難しい

健康に関するグラデーションの捉え方

1) 国の調査などで一般的な質問

国民生活基礎調査の項目	男(%)		
	65-74歳	75-84歳	85歳以上
1、自覚症状、通院、日常生活への影響ともになし	23.2	13.9	11.6
2 自覚症状、通院、日常生活への影響のいずれかあり	46.8	44.6	38.8
3 自覚症状、通院、日常生活への影響ともあり	12.6	21.4	31.4
(4 不詳	(17.5	20.1	18.2)

●年齢とともに健康状態がわるくなっていることがわかる。女性も同じ

高齢者の日常生活に関する調査 内閣府 の分類とどちらがいいか

1. 大変健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない 4. 病気や障害がある

2) 健康が生活にどういう困難を与えるか という面からとらえるのも大切

高齢者の日常生活に関する調査 内閣府

日常の行動での困難の程度

- 1、掃除や散歩など適度な行動
- 2、少し重い物を持ち上げる
- 3、階段の1階上までのぼる
- 4、体を前に曲げる ひざまずく
- 5、数百メートルくらい歩く
- 6、自分でお風呂に入る着替える

外出時の障害でとらえる事も必要かも

3) 結論 健康に関するグラデーシヨンのとらえ方は今後の検討を要する

- 健康に関する測定値（例。血圧）でとらえることは正確ではあるが調査で検査を実施するには状況を一樣にすることが困難
- 健康上の問題点があっても、その経過は予測できない。
（例 今日健康でも明日倒れて回復不能になることもありうる）
- 健康意識でとらえると、対象者が神経質か楽観的かが大きな影響を及ぼす
- 心の底の健康懸念のような意識をどうとらえるか。行動への影響は大きいかもしれないので検討する
- 今後も健康のグラデーシヨンの的確で簡潔な良い捉え方を検討していく必要がある。

職業に関するグラデーシヨンの捉え方

- おおむね高齢期になると次第に職業を引退していくことに着目する。
- しだいに「老化しても就業可能な職業」に移動すると想定されるが、職業名からだけ、それを判定することは困難。
- 同じ職業名でもいろいろな働き方がありうるし、それによって高齢者でも就業可能かどうかの度合いは異なる
- その困難な中で「老化しても働きやすい職業」と「働きやすい条件や環境」を想定してグラデーシヨンを描いていく

高齢期の就業率 高齢になると次第に引退する(高齢社会白書2021、労働力調査2020)

男性就業率 70歳代前半まで4割が働く

60～64歳 82.6%、

65～69歳 60.0%。

70～74歳 41.3%、

75歳以上 16.0%

女性就業率 女性の方が男性より少し若いうちに退職していく

60～64歳 59.7%

65～69歳 39.9%

70～74歳 24.7%、

75歳以上 6.8%

老化すると働きにくい職業の特性

老化するとどういう職業が就業困難になるか

労働そのものの性格 重労働 体力が必要か

長時間継続

姿勢 立ち仕事 無理な姿勢

職業をめぐる状況の厳しさ 責任の重さ 緊急性 多忙な期間帯あり

老化すると職業に就くのが困難な環境・状況

職場まで距離が遠い 交通の便が悪い 頻繁な出張 特に海外

深夜早朝出勤・徹夜が必要

広範囲に動く必要がある

老化に適した職業の特性とその周囲の状況

一般論として 高齢者向けの入職経路を通して老化に適した職業にたどりつく

- シルバー人材センターで探す
- 高齢者枠を持っている職種・会社で探す

一般論として高齢者向けの職業について考え、探す

- 労働がきつくない、細かくない 無理な姿勢でない
- 余り忙しくない
- 暇な時間帯があり、適度に休憩が取れる
- 代わりの人を頼める 複数で一つの仕事を持てる
- 家から通いやすい 家で仕事ができる

「職業以外の活動」とは？

多種多様で、その分類にも定説はないが以下のようなものがある

職業活動の延長上にある同業者団体や商工会
社会活動 町内会や自治会 民生委員など
交通安全や防犯
近隣清掃などの美化活動
地域行事や町づくり
環境保全・美化活動
青少年の健全育成 学習活動
趣味活動 スポーツ、音楽 俳句 絵画
宗教活動

老化と「職業以外の活動」

- 「職業以外の活動」はあまりに多種多様で、老化のグラデーションに対応しているかどうかは個々の活動ごとに異なる。多くの活動は若い高齢者の方が参加している。
- 比較的若い高齢者が参加している活動
職業関連 スポーツ、子育て支援
- 年齢を重ねたほうが参加している活動
老人クラブ

家族は老化についてどのようなグラデーションを見せるか

- 家族を三世代としてその老化について考えるとかなり複雑になるので、ここでは夫婦と未婚の子という二世代の家族を中心に考察する
- 家族の老化という場合に、夫婦そろっていたのが、一方が死亡する→残された他方が死亡する、という過程としてみる
- その場合、それぞれの家族員の老化の度合い、他の家族員への依存の度合い 他の家族員を世話している状況はとらえにくい
- 家事などの労力を提供する側か、受ける側かの見定めは難しい

年齢層別有配偶率

年齢別未婚率と有配偶率

	女性		男性	
	未婚率(%)	有配偶率(%)	未婚率(%)	有配偶率(%)
15～19歳	99.4	0.5	99.6	0.3
20～24歳	91.3	7.9	95.0	4.7
25～29歳	61.3	36.3	72.7	26.3
30～34歳	34.6	60.9	47.0	50.8
35～39歳	23.8	69.7	35.0	61.7
40～44歳	19.3	71.7	29.9	65.4
45～49歳	16.1	72.6	25.8	67.9
50～54歳	11.9	75.1	20.8	71.6
55～59歳	8.3	77.3	16.6	75.0
60～64歳	6.2	76.4	13.5	77.0
65～69歳	5.2	72.5	9.3	80.2
70～74歳	4.3	65.2	5.2	83.2
75～79歳	3.8	53.0	3.1	83.1
80～84歳	3.9	36.4	2.0	79.8

国勢調査 平成27年（2015年）国勢調査 人口等基本集計より再構成

配偶関係—死別の比率

配偶者との「死別」の割合

年齢別死別率	男性	女性
60代前半	2.5%	8.3%
60代後半	4.0%	13.8%
70代前半	6.5%	23.9%
70代後半	10.0%	38.2%
80代前半	15.8%	56.1%

（平成27年国勢調査 人口等基本集計より抽出）

老年期における有配偶率の変化

- 女性の有配偶率は40歳前後から69歳あたりまで70から75%
- 70歳以上になると急激に低下
- 70歳-74歳 75歳-79歳 80-84歳になるにつれ
65%→ 53%→ 36% と急低下

これに対して男性の有配偶率は

83% 83% 80%と高い割合でかつ余り変化しない
男女の家族関係の差異は大きい。

老年期における家族員の死亡 消滅か補填か

- 家族員の誰かが死亡に至った場合、死亡した家族を除いて、それまでの家族が維持される

例 老夫婦の一方が死亡して、他方が残り、それまで親または子どもとの同居であった場合はそのまま世帯が維持される

例 老夫婦の一方が死亡して残った方が一人暮らしをする。
残された高齢者が死亡すればそれでその家族は消滅する

まとめ 3要因の老化のグラデーションを 総合的にみる

これまでに見てきた3要因の老化のグラデーションを総合的にみれば、

- 老化により健康は徐々に落ちる
- 職業的な活動は次第に減ってくる
- 職業以外の活動をする人もしない人もいるが、年を取るとする人が減ってくる
- 配偶者が亡くなる人が徐々に増える 特に女性

● 総合的にみると、3要因についてこれらが生じる順番は場合によって異なるが、職業に就く機会が年齢とともに減り、職業以外の活動やボランティアや趣味の活動に重心が移る場合が多いが、次第にそれも減っていく。特に女性の場合はこの過程で配偶者を失うケースも多い。

私の場合の老化へのグラデーション過程 を見る

着目点

単に活動の有無のみに着目するのではなくて、

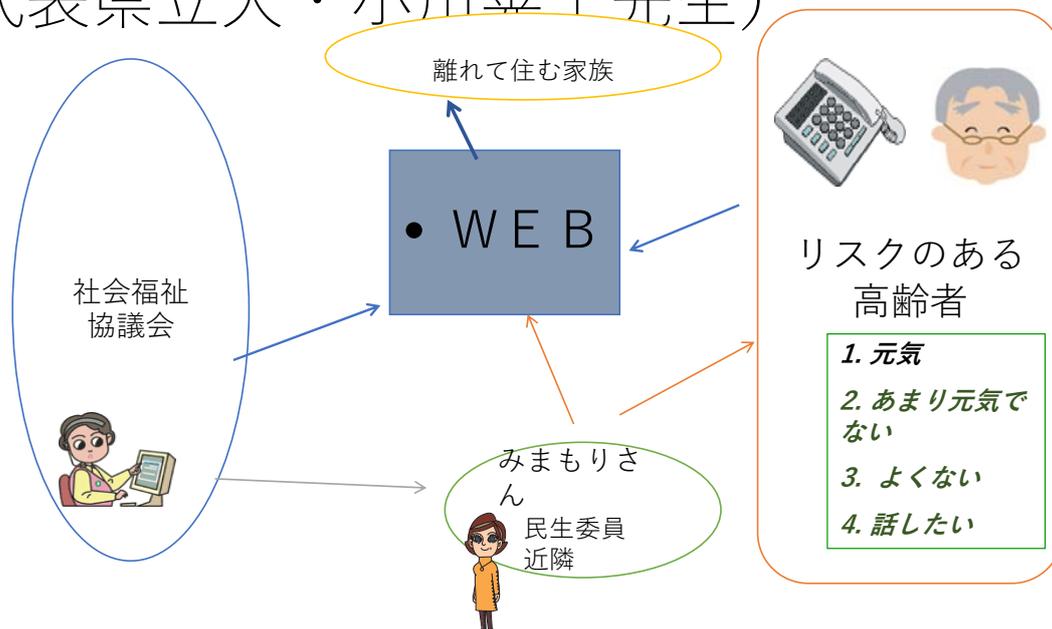
- 活動の多様性
- 活動の頻度
- 活動の地理的範囲
- 活動の拘束度
- 活動への積極性

などの点でもグラデーションがみられることに着目

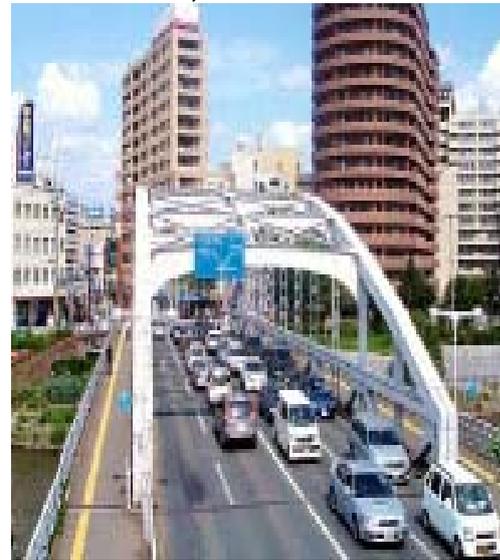
私の例 1、老後もしばらくは 職業と研究と趣味

- 65歳までフルタイムで働く 研究と授業 2010
- 65歳から職業生活は客員扱いになったが、複数かけもち
職業 桜美林大学大学院 週1時間 1か月1回の会議
放送大学
- 研究 **フィールド研究 岩手での「お元気発信プロジェクト」**
研究会 学芸大でのジェンダー研究会継続参加
フィールドでない研究活動も ジェンダー研究会参加継続
「ゆらぐ男性のジェンダー」2012 出版
- 海外渡航3回（うち1回は研究関連）5月スペイン旅行
9月パリでウプサラ大学ー東京大学の会議で研究発表
12月から1月 メキシコ保養地で正月を過ごす
- 趣味にも傾注 自宅ベランダにウッドプランター工事

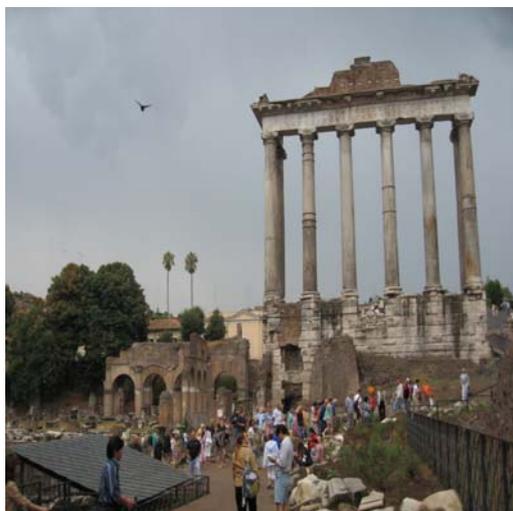
岩手でのおげんき発信プロジェクト (代表県立大・小川昱子先生)



農村部川井村と盛岡市駅近く (お元気発信)



海外旅行 パリ



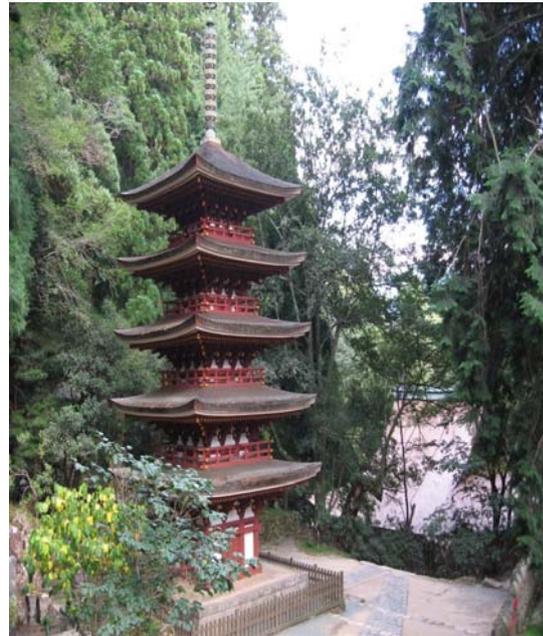
私の例 2 健康問題による退職 自宅でできる仕事、社会的仕事は続ける

- 70歳 自宅で脳出血 11月 2014
その時は 「転んだ」という感覚。授業は継続
放送大学の授業も、受講生は日程を調整して無理して出席していると思い、倒れた翌々日だが強行。
- **自宅での執筆** 高等学校家庭科、福祉などの教科書執筆開始
福祉の方は現在に至る
- 2015年3月 授業は年度いっぱい**退職**
- **趣味の旅行はだんだん国内**

私の例 3 骨折 研究活動も趣味活動もやや控えめに

- 75歳をすぎて 手首の骨折 77歳 2020
数日の入院手術と数か月のリハビリ通院
荷物と傘をもってたくさん歩くのが困難
つまり、フィールド研究など困難
- 比較的短時間の**会議出席**でよいような委員など 社会的な責任のある仕事はやる 学術会議連携会員、老年社会科学会倫理委員会委員など
- 趣味活動もやや控えめに
近距離の旅行 韓国 老年学会開催中だが冷やかしのみ 2013
友人と四国旅行
- 合唱団 **最後の**発表会（指揮者など高齢化による解散）
立っている時間が長い 楽譜が見えにくくなる

日本で旅行



4. 私の例 今後何が起きるか

●最低限必ず起こる事

- 1、私の老化 病気? 事故?
- 2、夫の老化 病気?
3. いずれかの死

●これに伴って考える必要が出てくること

転居

入院・入所

あるいはヘルパーさん、訪問介護士などを依頼すること

私の例からの結論 男性

- 老化はグラデーションで表すのが良く、段階では表現しにくい。
- 健康、家族、職業でばらばらな経過をたどる ジグゾー
- **男性 職業は70～74歳でも約4割が就労**
- **家族は80歳過ぎても有配偶率は80%をこす**
- 老後の3つの時期
- 70歳代前半まで、職業あり、まあ健康で妻もいる人が半分
- 75歳過ぎると、職業なしが増えるが、妻入る人が大半
- 80歳過ぎで、職業なく、健康も少し悪く、妻もいない→典型的老年期

私の例からの結論 女性

- **女性 職業は70～74歳でも約4割が就労**
- **家族は80歳過ぎても有配偶率は80%をこす**
- 老後の3つの時期
- 70歳代前半まで、職業あり、まあ健康で妻もいる人が半分
- 75歳過ぎると、職業なしが増えるが、妻入る人が大半
- 80歳過ぎで、職業なく、健康も少し悪く、妻もいない→典型的老年期

結論：このように徐々に老化して活動が狭い範囲になった。しかし、老後で私が想定外だった事もいろいろあった。

1) コロナ

これは世界の潮流に巻き込まれたことで自分では制御できない。

個人的結果として残念なのは旅行ができないこと

2) きょうだいの死別

これは本来想定できたことなのに、末っ子という気楽な立場のためか、その影響を
考えてこなかった。「自慢話」をする相手がないことを残念に感じている

3) 身体的には思ったより衰えなかった。主観的にはさっさと歩ける。

100メートル走とか、鉄棒とかやる気はしないが、それでかまわないのと感じる

(そういう病気をしなかったおかげでもあるだろう)