

2019 年度 博士課程 後期 学位論文

高齢者の終活への取り組みとサクセスフル・エイジング

Effects of SHU-KATSU (The Activity of Preparation for Aging and Death)
for Successful Aging among the Japanese Elderly People

横浜国立大学大学院 環境情報学府

環境イノベーションマネジメント専攻

責任指導教員：安藤 孝敏 教授

学籍番号：14TE002

木村 由香

YUKA, Kimura

2020 年 3 月

目 次

第1章 本研究の問題意識と目的	5
1. 「終活」の発生と変遷	6
2. 終活に関する先行研究	13
3. 終活に関する研究の意義	14
4. 本研究の目的	16
第2章 研究Ⅰ 一般の人々にとっての終活とはなにか：マス・メディアにおける終活 のとらえ方	21
1. 問題と目的	22
2. 方法	23
3. 結果	25
4. 考察	38
第3章 研究Ⅱ 終活に含まれる内容とは：エンディングノート分析による終活の項 目の設定	44
1. 問題と目的	45
2. 方法	45
3. 結果	47
4. 考察	51
第4章 研究Ⅲ 終活への意識と行動実態・1：エンディングノート作成にみる高齢者 の終活への意識と行動	52
1. 問題と目的	53
2. 方法	53
3. 結果	57
4. 考察	62

第 5 章 研究Ⅳ 終活への意識と行動実態・2：高齢者における終活への取り組みと生活満足度との関連.....	66
1. 問題と目的	67
2. 方法	67
3. 結果	70
4. 考察	77
第 6 章 研究Ⅴ 終活への意識と行動実態・3：終活に取り組む独居高齢者の特徴 ...	86
1. 問題と目的	87
2. 方法	87
3. 結果	90
4. 考察	100
第 6 章 総合考察	111
1. 本研究の成果	112
2. 今後の課題	119
引用文献	120
謝辞	125
資料	126
資料 1 研究Ⅲ 事前調査用紙	127
資料 2 研究Ⅲ SCAT フォーム	130
資料 3 研究Ⅲ 分析結果（A さん）	131
資料 4 研究Ⅲ 分析結果（B さん）	132
資料 5 研究Ⅲ 分析結果（C さん）	133
資料 6 研究Ⅲ 分析結果（D さん）	134
資料 7 研究Ⅲ 分析結果（E さん）	135
資料 8 研究Ⅲ 分析結果（F さん）	136
資料 9 研究Ⅲ 分析結果（G さん）	137

資料 10	研究 III	分析結果（Hさん）	138
資料 11	研究 III	インタビュー調査・説明書兼同意書	139
資料 12	研究 IV	アンケート調査・質問紙	142
資料 13	研究 V	インタビュー調査・事前質問紙	149
資料 14	研究 V	インタビュー調査・説明書兼同意書	151
資料 15	研究 V	インタビュー調査・説明書兼同意書	152

第 1 章

本研究の問題意識と目的

1. 「終活」の発生と変遷

近年、日本の高齢社会においては、高齢者のみの世帯、独居の高齢者世帯が増加の一途をたどっている。それにともない、認知症や介護への対応、尊厳死など生命倫理に関する問題、高齢者のみの世帯の増加と孤立、老々介護の増加、葬儀や墓への意識と実態の変化、在宅医療や在宅介護を推進する国の方針などをはじめとする様々な課題が意識されてきた（内閣府, 2017）。これらの課題をふまえると、高齢者が自らの老いや死、そして死後について何らかの形で考えておく、あるいは具体的に備える必要性が高まってきたとも言える。そのような高齢社会の現状に呼応するかのようになり、「終活」と呼ばれる、主に高齢者が自らの死に備える動きが現れ、マス・メディアでも度々取り上げられるようになった。

終活という言葉が使われるようになったのは、2009 年『週刊朝日』での連載記事がその始まりで、当初は主に葬儀や墓に関する備えが中心であった。終活という言葉は、就活（就職活動）をもじったもので、マス・メディアによって作り出された造語である。

こんにちでは、終活とは自らの老いや死に関する様々な事柄に備えることを指すと辞書では定義されている [小学館, 2019]。今や終活は、市場で様々な展開され [矢野経済研究所, 2015]、その規模は 5 兆円に至るとも言われる。同時に、経済産業省 [経済産業省, 2011] [経済産業省, 2012] や横須賀市 [横須賀市, 2018] など行政でも取り組みが進められており、社会的に重要な動きと言える。さらに、終活に関連する団体や企業においては、「人生の終焉を考えることを通じて自分をみつめ今をよりよく自分らしく生きる活動」 [終活カウンセラー協会, 2016] のように、サクセスフル・エイジングやプロダクティブ・エイジングを目指す意図もあわせて述べられるようになってきている。このような終活の広がりや、終活に関わる人々や企業、団体によってそのとらえ方が変化しているという可能性も示唆する。

独居を含む高齢者のみの世帯の増加、高齢化率が 30%を超えかつ団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年問題が迫りつつある。人生 100 年時代がうたわれるようになり、長寿時代の高齢期をいかに生きるかが重要な課題と

なっている。東京大学ジェロントロジー・コンソーシアムが策定した「2030年調高齢未来に向けた産業界のロードマップ」では、人生100年時代において高齢者自身による長寿社会の「人生設計力」を養う必要性が主張されてきた。さらに近年、高齢者の間で健康なうちに葬儀や墓、医療や介護についての希望、財産整理や任意後見など、自らの老後や死後への備えを行う現象が見られている。この動きは2009年マスコミによって「終活」と名付けられた。また終活は、自らの人生を見つめ直しこれからの生き生きとした人生とする、すなわちサクセスフル・エイジングへとつなげることが重要とされる。つまり、日本の高齢社会では高齢者世帯が子世帯に頼る風潮が薄れる中、高齢者が自らの老後の人生設計を自ら行うため終活が一つの方法として機能しつつあるとも言える。

(1) 終活という言葉の発生

終活という言葉が初めて使われたのは、2009年8月～12月にかけて週刊朝日にて連載された「現代終活事情」（全19回）¹による。同連載では、葬儀

¹ 1) 「現代終活事情」全19回のタイトルは以下の通り。「1：事前準備こそ「終活」の始まり！」「2：事前の話し合いで「こだわり」演出」「3：危ない葬儀社、こうして見破れ」「4：二人三脚で作る葬儀の見積書」「5：祭壇や料理を吟味、価格差こんなに」「6：Q&A Special」「7：少人数でお見送り、「直葬」増の必然」「8：世間体よりも遺志、身近になった家族葬」「9：海へ山へ『自然葬』」「10：木の下で皆と眠る樹木葬が育む結縁」「11：儀式済んで必要な「おくりびと」の癒やし」「12：SPECIAL 光り墓／生前墓／小さいお墓／LED 瑠璃殿／ペットと一緒に入れる墓苑」「13：納得いく墓地選び、『見る』が決め手」「14：墓石も低価格志向、比較検討で吟味」「15：墓の引っ越し「改葬」」「16：Special 変わりゆくお寺のかたち」「17：手元供養のすがた、思い出の数だけ」「18：作成は“愛情の証し”一億総「遺言書」時代」「19：葬儀、お墓のホンネ座談会 死ぬための準備でなく人生を楽しむために」

と墓にまつわるテーマが毎回取り上げられていた。2010 年には連載をまとめたムック本が『わたしの葬式 自分のお墓 2010 終活マニュアル』というタイトルに改められ朝日新聞出版より発売された。このように、終活は当初、葬儀や墓についての知識を蓄えることや事前準備を行うことを指していた。しかし、同連載の最終回においてそのタイトルが「葬儀、お墓のホンネ座談会 死ぬための準備でなく人生を楽しむために」〔朝日新聞出版, 2009〕とされ、ムック本においてもサブタイトルが「よりよく今を生きるために、人生の最後を考える」〔朝日新聞出版, 2010〕とされていたことから、当初より、終活を考えることでこれからの人生をよりよくするとする意味合いも含まれていたことが伺える。

ここで注意したいのは、葬儀や墓の変化は 2009 年よりもずっと以前から見られていたという点である。森は、1980 年代後半ごろから葬儀や墓についての大きなパラダイム変化が始まったとする〔森謙二, 2010〕。森は、少子化によって祭祀承継者の確保が困難となったこと、地域や家族との繋がりが希薄となったこと、あらゆるものが市場化・商品化する中で葬儀や墓もその例外ではなかったこと、そこから人々が自己決定によって葬送のあり方を決めたいと思うようになったと指摘する。これら葬儀や墓に関する研究は、これまで主に民俗学や文化人類学において活発に研究がなされていた。山田によれば、従来の研究では、民族の祖形と意味を求め、伝統的霊魂観や死生観の探求を目的とすることが多かったため、現代の葬儀や墓の変容を伝統の崩壊としてとらえており、現状を分析する視点は少なかったという〔山田慎也, 2007〕。とはいえ、2000 年以降から終活という言葉が登場する 2009 年の期間には、葬送の個人化と意識の変容を分析した村上による研究〔村上興匡, 2003〕、葬送の生前契約に関する意識と実態について分析を行った北川による研究〔北川慶子, 2007〕、女性の高齢期の自己実現に対する葬儀の生前契約の有用性と世代間格差を考察した橋本らの一連の研究〔橋本芳・北川慶子・武田淳, 生前契約の必要性に関する世代間格差, 2009〕〔橋本芳・北川慶子・武田淳, 高齢期の自己実現と葬儀の生前契約：地域婦人会女性の生前契約利用意識調査から, 2009〕などのように、その変化をさまざまな視点か

らとらえようとする研究が現れていた。つまり終活とは、葬儀や墓への人々の意識や行動の変化という現象に対し、マス・メディアがわかりやすく名付けたものであったと言える。

なお、終活関連の商品としてよく知られているものに「エンディングノート」がある。自らの老いや死に備えるための様々な項目を網羅した書き込み式のノートを指す [小学館, 2019]。1996 年に井上治代の『遺言ノート』が一般書店にて販売されたのを皮切りに、2003 年 NPO 法人 NALC による『NALC エンディングノート』、2009 年コクヨから販売された『エンディングノート もしもの時に役立つノート』など書店等で購入できるものが相次いで販売された。その他にも、企業の販売促進グッズや行政サービスの一環として制作されたものもあり、有料無料含め同様のノートが多数出ている。

このように、終活という言葉が出る前から、老いや死に備える動きがあり、エンディングノートといった商品もすでに流通していたことになる。また、その具体的な内容は葬儀や墓に限ったものではすでになかった。

(2) 終活の変遷：終活市場を中心として

① ～2010 年

終活という言葉に関連する動きを見ていくことにする。

2009 年に現れた終活という言葉は、1 年後の 2010 年には、ユーキャン新語・流行語大賞のノミネート語（候補語）60 語に選ばれた [自由国民社, 2010]。ただしこの時にはノミネートのみで受賞は逃している。

② 2011 年

2011 年は終活に影響を及ぼす出来事が多く見られた年となった。同年 3 月に発生した東日本大震災は、その甚大な被害を通し、人々の意識にも強く影響を及ぼした。2012 年に電通が行った調査によれば、「震災後、日頃の生活の中で、自分が死ぬ場合のことを意識している」とした回答が 66.2% にのぼっている [電通, 2012]。

終活に関する様々な団体も多く出現を始めた。たとえば、同年 7 月には一般社団法人終活カウンセラー協会が発足、終活に関する講座を開催し、終活カウンセラー認定資格を発行する活動を開始している。

同年 8 月には、経済産業省『安心と信頼のある「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けて～新たな「絆」と生活に寄り添う「ライフエンディング産業」の構築～報告書』を発表した〔経済産業省, 2011〕。いわば終活関連産業の調査報告であった。人生の終末期や死別後に準備する行動期を「ライフエンディング・ステージ」と名付け、この領域のサービス産業の創出と振興を視野に国が行った調査であり、終活に関連する分野は国や経済にとっても重要な位置づけであることが公に示された。なお、同報告書作成委員を務めたファイナンシャルプランナー本田桂子 監修による『終活ハンドブック』は、同年 7 月に発売されている。その表紙には、「『終活』とは、人生の最後を心残りなく迎えるための準備活動のこと。」〔本田桂子, 2011〕と記されている。内容は、財産等金銭に関することに焦点をあてつつ、相続、財産管理、老人ホーム、葬儀、遺言状の書き方等多岐にわたっている。『週刊朝日』による葬儀や墓を中心とした終活とは明らかな違いが見られている。

同年 10 月には、ドキュメンタリー映画『エンディングノート』が公開された。「わたくし、終活に大忙し。」〔ビターズ・エンド, 2017〕とのコピーがつけられたこの映画は、公開後 73 日目にして動員 7 万 8 千人、興行収入 1 億円を突破し話題となった。

これらのことから、2011 年は、自らの死を意識したり備えたりすることへの意識が高まるような出来事が多く、終活という言葉の広がりに影響を及ぼしたと考えられる。

③ 2012 年

2012 年 4 月には、経産省から『安心と信頼のある「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けた普及啓発に関する研究会報告書』が出された〔経済産業省, 2012〕。この報告書では、ライフエンディング・ステージに関

わる様々な職種を広くとらえ（葬祭業、弁護士や司法書士等のいわゆる士業、銀行や保険会社、福祉関連業、行政、医療、介護、その他さまざまな団体や専門職など）、高齢者のライフエンディング・ステージを連携して支えていくべきとの見解が示された。2011年の経産省報告書とあわせ、終活に関連する業種は葬祭業に限らず、医療や福祉、士業や金融関連などさまざまな分野があるとのとらえ方となっている。

そして同年12年、終活は再びユーキャン新語・流行語大賞のノミネート語に選ばれ、流行語大賞トップ10を受賞した〔自由国民社, 2012〕。これにより、終活という言葉はより注目を集めることとなった。ところで、先に述べたように、同大賞のノミネート語は『現代用語の基礎知識』から選ばれる。2011年の『現代用語の基礎知識』における「終活」は、「終わりに向けての活動。人生の終末に向けて葬儀やお墓の準備を始めること。『週刊朝日』が2009年に『現代終活事情』を連載したのが最初といわれる。書店では、自分らしく人生を締めくくるための『終活本』が棚をにぎわし始めている。」〔自由国民社, 2017〕となっている。当時の終活という語の文献上の定義はまだ葬儀や墓が中心とされていたが、経産省および市場の動きからは、すでに終活はより広義にとらえられており、やや乖離が見られる。なおこの定義は、2013年版まで継続した。

④ 2013年

2013年7月、初の終活専門誌と題し、『終活読本 ソナエ』が発行された。同誌は年4回の季刊誌であり、2017年8月現在も発行が続いている（最新号は17号である2017年夏号）。同誌第1号の内容を見ると、表紙には「相続」「供養」の2つが最も大きな文字で示されている。他にも、死に関するテーマでの芸能人へのインタビューや、癒やし、健康といった記事が掲載されており、終活専門誌はその登場から終活を葬儀や墓とともに相続という財産面も大きく取り上げ、多岐にわたる内容をとらえていた〔産経新聞出版, 2013〕。

同年 8 月には、終活カウンセラー協会によるイベント、「終活フェスタ 2013 in Tokyo」が東京都立産業貿易センターにて開催された。協賛・出展企業は保険会社、葬祭業をはじめとし、石材、納骨堂、仏花（供花）などの葬祭関連業、出版、健康、食品、写真、介護、医療、旅行関連の企業などが見られた [終活カウンセラー協会, 2013]。

2013 年にはすでに終活は葬儀や墓だけでなく、相続、医療、介護、健康など様々な内容を含むものとして市場ではすっかり定着しており、終活に関連する幅広い経済活動の様子が伺えた。

⑤ 2014 年以降

2014 年になると、『現代用語の基礎知識』の終活の定義が変化した。

「死の前に必要なさまざまなケアと、死後一定期間の後始末について準備する活動のこと。事実、山のように残された遺品の山に立ち往生する家族は少なくないし、人生最後の身だしなみとして「終活」に取り組む人が増えている。『エンディングノート』など、終活の内容を事前に指示する書式を整えた本は、いま静かに売れ行きが広がっている。」 [自由国民社, 2017]とより広義な定義となった。その後も、前後の文章に多少の変化は見られるものの、同様の内容が最新の 2017 年度版まで継続している。また、2013 年までは「時代・流行世相語」カテゴリに分類されていたが、同年より「高齢社会・介護」へと移行している。終活は葬儀や墓だけでなく、高齢社会にともなう問題を扱い、死の前後についての様々な内容を含むと定義し直されたとと言える。

2015 年 12 月には、「エンディング産業展 (ENDEX)」が開催された。

「フューネラルビジネス・エンディング・終活・葬儀・埋葬・仏壇・供養・終末関連のための専門展示会」(エンディング産業展事務局, 2017)で、初回より 200 社以上が出展、2 万名以上の来場者が訪れた。以降 8 月に開催月を移し、毎年 1 回開催されている。類似の分野では、より歴史の古い「フューネラルビジネスフェア」がある。こちらは、総合ユニコム株式会社が 1996 年に葬祭業界の経営情報誌として「月刊フューネラルビジネス」を創

刊するとともに、葬祭業界随一の総合展示会として同ビジネスフェアを開催するとしている。同ビジネスフェアは、2017年現在に至るまで定期的に行われ、2017年6月に第21回を迎えた（総合ユニコム, 2017）。なお、「フューネラルビジネスフェア」は企業間取引（B to B）を基本としているが、「エンディング産業展」は当初より終活という言葉を用いていることや、企業間取引だけでなく消費者向け取引（B to C）も一応は念頭に置いた展示会であることなど、いくつかの違いが見られる。

⑥ 現在

このように、終活という言葉は葬儀や墓への備えを意味する内容として作られて以降、市場や終活に関連する団体などの動きに応じ意味合いが広げられていった。先に見たように、『現代用語の基礎知識』でも2014年よりその意味が拡大された。『デジタル大辞林』も同様に、終活を「《「就活」のもじり。「終末活動」の略か》人生の終末を迎えるにあたり、延命治療や介護、葬儀、相続などについての希望をまとめ、準備を整えること。」と広く定義している [小学館, 2019]。

さらに、終活を推進しようとする団体の定義をみると、近年では終活を楽しむことや、終活を通して自らの人生をとらえ直しこれからの生き生きとした生き方を考える、すなわちサクセスフル・エイジングやプロダクティブ・エイジングを目指す意図もあわせて述べられるようになった。終活カウンセラー協会は「人生の終焉を考えることを通じて自分をみつめ今をよりよく自分らしく生きる活動」とし、一般社団法人終活ジャパン協会は「笑顔と感謝でつなぐ、ありがとう」を提唱し、「あふれる笑顔で輝く時間をお過ごしください」 [終活ジャパン協会, 2019] とトップページに示している。

2. 終活に関する先行研究

終活に関連する研究、すなわち高齢者の老いや死に対する備えを扱った研究は数が限られている。その中では、高齢社会における様々な課題を扱う分野—認知症や介護への対応、尊厳死など生命倫理に関する問題、葬儀や墓へ

の意識と実態の変化、死生観、といった分野から、それぞれの視点で研究がなされてきた。それらの研究成果から、これまでには、年齢が上がるにつれ死の備えに対する意識が高まり [大坂紘子, 2010]、特に 60 代以上になるとその傾向が強まること [日潟淳子・岡本祐子, 2008]、高齢者は死の備えの必要性を感じている一方で自らの死について考えるのを避ける傾向があること [谷田恵美子・遠藤明美・安東由美, 2010]、実際の備えとして行われているのは自らの墓の備え、および葬儀への経済的な備えが多いこと [福武まゆみ・岡田初恵・太湯好子, 2013]、などが示されてきた。また、具体的な死への準備の内容 14 項目を定め質問紙調査を行った荒井らの研究では、死を迎えるための準備には墓や葬式費用の準備、財産の整理を選択したものが多く、家族や親族に自分の死後経済的な負担をかけることを避けようとしている傾向が示唆された [荒木亜紀・堀内ふき・浅野祐子, 2010]。さらに、大都市独居後期高齢者のサクセスフル・エイジング研究においては、高齢者が自らの過去の体験を生かし模索しながら自分らしい生き方を見出していることが示されていた [谷井庸子, 2012]。

このように、終活に関連する研究においては、様々な分野からそれぞれの視点で研究がされてはきた。しかし、終活という現象そのものをとらえた研究や、高齢者自身の人生設計構築という視点による研究は現状では少なく、その実態や実現のためのプロセス、及びその阻害要因は明らかにされているとは言い難い。また、終活に含まれる個々の項目（葬儀、墓、尊厳死等）の行動の有無を取り上げるのみで、行動がもたらす影響が明らかでないことや、準備に取り組む層と取り組まない層との違いが明らかでないこと、などの課題があった。高齢者にとって終活がどのような影響をもたらすのかを明らかにし、終活を「生き生きとした人生」につなげるためには、これらの点を明らかとすることが求められると言える。

3. 終活に関する研究の意義

前述の「生き生きとした人生」について、「サクセスフル・エイジング」という概念を用いて考えてみる。サクセスフル・エイジングとは、アメリカ

発祥の概念で、「良い人生を送り天寿をまっとうすること」とされている。どのような構成要素によってサクセスフル・エイジングが達成されるのかという点については、現在でも、社会学、医学、心理学といった研究分野ごとに、さまざまな研究者たちが取り組んでいる。その中で、サクセスフル・エイジングについて特に大きな影響を与えた研究として、医学者のジョン・ロウと社会学者ロバート・カーンの提唱したサクセスフル・エイジングのモデルが挙げられる [Rowe Kahn, 1997]。ロウとカーンによれば、サクセスフル・エイジングは

- (1) 病気や障がいの生じるリスクが低いこと
- (2) 高い身体機能・認知機能を維持していること
- (3) 生産的な活動に参加するなど、人生への積極的な関与があること

の3つをすべて満たすことによって成し遂げられるとされた。この説には、3つの構成要素すべてを満たすのではなく他の要素で補填すべきという意見や、高齢者のうちでも後期高齢者にはあてはまらないのではという批判がある。とはいえ、構成要素として社会参加や自らの人生への姿勢が構成要素としてあげられていることから、自らの生活・人生のとらえ方やライフスタイルによって、サクセスフル・エイジングは実現可能であるとも言える。つまり、自分の人生を自ら積極的に、そしてポジティブにとらえ生きることが、豊かな老後につながるといった考えに基づいていると言える。本論文においても、高齢者の活動として終活をとらえるうえで、この3番目の構成要件に特に注目する。

一方で終活は、高齢者自身の生活を助け、家族や周囲の人々の支援の助けとなる項目が揃っている。高齢者が元気なうちに、自らの死を通してこれからの生をとらえなおす終活は、高齢者自身の人生設計構築に至る手段のひとつとして大きな役割があると考えられる。ドナルド・ショーンによれば、反省的実践家は行為の中で、自らの行いについての研究者として省察を行うという [ドナルド・ショーン, 2001]。直面する独自の課題について目的と手段を相互作用的に規定し、探求をしながら解決策を模索していく。終活においても、高齢者が自らの人生の専門家として自身の課題と向き合い、自己探求を

行いながら解決策を見出していくことで、自らの人生の展望についてポジティブな視点を獲得している可能性が考えられる。このことは、前述のロウとカーンによるサクセスフル・エイジングの構成要素にも通じるところといえる。

そこで本論文では、終活におけるサクセスフル・エイジングを、ロウとカーンの構成要素、およびショーンによる反省的实践化をふまえ、主に高齢者が、「自らにとってのよりよい時間を過ごすことをめざし、自らの人生を生きること」と定義する。そして終活は、独居を含む高齢者のみの世帯の増加を背景に、彼らが長い老後を見据えて自らの人生設計を行い、身体だけでなく心も健康なサクセスフル・エイジングへとつなげる手段として、有効に働く可能性がある。団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年問題に先駆け、サクセスフル・エイジングへの寄与となる手段を探ることは、これからの新たな高齢者モデルの発見にもつながる取り組みと考える。

なお、本研究では、高齢者のうち、特に都市部高齢者にフォーカスする。終活は、都市化と核家族化、地域社会の衰退、医療の発達などの要素がからむと推察されること、終活に関連する情報やサービスの充実度を考慮し、都市部在住者を対象とした。

4. 本研究の目的

本研究の目的は、以下の一連の研究から、終活への取り組みが、特に都市部在住高齢者にとってどのように位置づけられ、いかにして自らの人生に対するポジティブな視点、すなわち今後の生き方・展望へとつながっていくのかについて明らかとし、サクセスフル・エイジングに資する終活への支援のあり方を提案することにある。

(1) 各研究の目的と概要

① 研究 I

一般の人々にとっての終活とはなにか：マス・メディアにおける終活の
とらえ方

日本の社会において、近年の終活という動きはどのように捉えられ広められているのかについて、まずは考える必要がある。そこで、社会一般に広く影響力を持つマス・メディアではどのような終活の報道がなされているのかを、研究Ⅰでのテーマとした。研究Ⅰでは、マス・メディアのうち、特に新聞記事に着目し、終活のどのような面が注目され、どのように取り上げられてきたのかについて明らかにすることを目的とする。マス・メディアは大きな影響力を持つが、彼らが終活をどのようにとらえ扱ってきたのかを知ることで、一般における終活のイメージを伺い知る手がかりとなりうる。そのために、1) 新聞記事においてどのような終活の内容が実際に取り上げられてきたのか、2) それら終活の内容は読者にどのような印象を与える表現を用いているのか（ポジティブな表現なのか、あるいはネガティブな表現なのか）、3) 新聞記事の扱う終活の内容は時間によってどのように変化してきたのか、という3つの視点から新聞記事の分析を行い、マス・メディアにおける終活のとらえ方を考察した。

② 研究Ⅱ

終活とは何を指すのか：エンディングノート分析による終活の項目の設定

研究Ⅰでは、マス・メディアが取り上げてきた終活の報道の仕方をまずは捉えた。終活という現象の研究を進めるにあたり、研究Ⅱ以降は、実際に終活に取り組む人々について取り上げていく。まずは、終活に取り組む人々にとって、終活にとはどのような内容が含まれるものと考えられているのか、その具体的項目を定義する必要がある。先行研究においては、その項目が研究によって異なるうえ、研究目的に沿った形で任意に項目が定められていた。そのため、現象としての終活を捉えるためには、終活の項目を一定の基準を持って洗い出し定める必要がある。そこで研究Ⅱでは、終活において代表的な道具であるエンディングノートの分析を行い、終活の項目を設定した。

③ 研究 III

終活への意識と行動実態・1：エンディングノート作成にみる高齢者の 終活への意識と行動

これまでの先行研究では、終活についての項目が研究によってばらばらであるだけでなく、高齢者の意識についてのみ取り上げたものが多かった。そのため、高齢者の終活について調査をすすめるにあたっては、研究 II にて終活の具体的項目を明らかとするだけでなく、高齢者はどのような項目を終活として捉え行動に移しているのか、またそのきっかけや取り組む理由などの意識について、どのような要素があるのかを明らかとする必要がある。そこで本研究では、エンディングノート作成を行う高齢者への聞き取り調査を行った。そのうえで、研究 II で得られた終活の具体的項目の整理を行うとともに、行動のきっかけと目的、プロセスを明らかにした。

④ 研究 IV

終活への意識と行動実態・2：高齢者における終活への取り組みと生活 満足度との関連

終活は、自らの死について備えるということに加え、物の整理から介護に至るまで、高齢者の生活を広くカバーする内容となっている。つまり、終活という動きをひとつの窓口として、高齢者が何に困り、何に不安を抱き、どのような助けを必要としているのかを知る手がかりとも成り得る。研究 IV では、質問紙調査を行い、研究 III よりも広範囲の高齢者対象として、高齢者の終活への意識と行動実態を明らかとすることを目的とする。そのうえで、終活が高齢者の生活に及ぼす影響を明らかとし、生活満足度を高めることにつながる終活とするうえでの課題と、終活を進めるために必要な支援のあり方について考察する。

⑤ 研究 V

終活への意識と行動実態・3：終活に取り組む独居高齢者の特徴

研究Ⅳの結果を受け、終活と生活満足度との関連がみられる特徴・属性をもつ高齢者層について、インタビュー調査を行うことで、生活満足度を高める終活に関わる要因についてより具体的に検討・整理することを目的とする。

(2) 本研究の先進性・独自性

先行研究の内容から、終活に関する研究をすすめるにあたっては、以下のような視点が求められると言える。

① 取り組む人々の特徴

老いや死への準備に対しては、必要と感じつつも実際の行動に結びつく割合は少ない。経済産業省の2011年の調査³では、準備すべきと感じるが準備していない、という回答は、過半数の項目で4割～5割となっていた。一方で、実際に行っているものとしては、最も高いもので「お墓の準備をしておくこと」が27.0%、低いものでは「自分史を作成しておくこと」の2.2%と、項目に寄って幅があるものの、全体的に非常に少ない割合に留まっている。

何が行動を促すのかという疑問に対し、まずは終活に取り組む層と取り組んでいない層との間にはどのような違いがあるのかを捉えることが重要と言える。

② 終活の指す内容

終活に含まれる行動は多岐にわたるため、その捉え方は人によって異なる可能性がある。老いや死への準備をテーマとしたこれまでの先行研究でも、その準備の具体的な内容は研究によってまちまちであった。よって、終活とはどのような内容を指すのかについて、当事者たる高齢者にはどう考えられているのかを明らかにすることが重要と言える。

③ 終活を行うことによる影響

終活がサクセスフル・エイジングに寄与するものだとすれば、それは実際にはどの程度実現されているのだろうか？ これまでの先行研究では、老いや死への準備を行うことによる影響は明らかとはされてこなかった。終活を行うことによる影響を検討する必要がある。

④ シニアマーケットのあり方

ライフエンディング・ステージを QOL の維持や改善を図るものとする以上、ライフエンディング産業はソーシャルビジネスの性質を持つと言える。社会的課題に取り組むことを事業活動とするソーシャルビジネス¹⁵ は、単なる利益追求だけでは成立しない。終活に対する学術的な分析と考察は不可欠と言える。

よって本研究は、学術的、社会的、経済的視点から、以下の様な先進性、独自性を持つ。

- i. 老いや死への準備を終活という視点に集約することで、より実態に即した分析ができる
- ii. 終活に取り組んでいる高齢者といない高齢者との比較を行うことで、より踏み込んだ終活の分析ができる
- iii. 終活の指す内容や行動実態を、きっかけや理由を含め明らかにできる
- iv. よりよい高齢期に向けたサポートのあり方の検討につなげることができる
- v. ソーシャルビジネスの性質を持つライフエンディング産業において、学術的分野から知見を提供し、展開に寄与することができる

本章 1～3 は、『技術マネジメント研究』第 17 号に掲載された論文に一部加筆および修正を加えたものである。

第 2 章

研究 I

一般の人々にとっての終活とはなにか：

マス・メディアにおける終活のとらえ方

1. 問題と目的

これまでに述べてきた終活の定義の変遷は、主に終活に関連する企業や団体—いわば「終活業界」の中での終活像にすぎない。終活というものがどこまで一般に知られているか、そしてどのような内容として捉えられているのかはまた別問題である。一般に終活がどのようにとらえられてきたのかについては、未だ明らかになったとは言えない。

実際、終活という言葉が一般に広く知られるにあたり重要な役割を果たしたと思われるユーキャン新語・流行語大賞トップ10においても、選定の元となる『現代用語の基礎知識』では、当時、終活を葬儀や墓についての備えとしてとらえていたことに留意すべきである。また、終活という言葉が広義に変化したことは、終活に関わる人々や企業、団体によってそのとらえ方が異なる可能性も示唆していると言えよう。

そこで本研究では、終活がマス・メディアによって生み出された言葉であることに今一度立ち戻る。マス・メディアは大きな影響力を持つが、彼らが終活をどのようにとらえ扱ってきたのかを知ること、一般における終活のイメージを伺い知る手がかりとなろう。

本研究では、終活という言葉が当初「葬儀や墓への備え」という意味でマス・メディアにより作り出された言葉である点に留意しつつ、マス・メディアのうち特に新聞記事において、終活のどのような面が注目され、どのように取り上げられてきたのかについて明らかにすることを目的とする。そのために、1) 新聞記事においてどのような終活の内容が実際に取り上げられてきたのか（葬儀や墓を中心とするのか、あるいはそれ以外の内容も含まれるのか）、2) それら終活の内容は読者にどのような印象を与える表現を用いているのか（ポジティブな表現なのか、あるいはネガティブな表現なのか）、3) 新聞記事の扱う終活の内容は時間によってどのように変化してきたのか、という3つの視点から新聞記事の分析を行った。また、補足的にはあるが、新聞記事は一般記事、広告、読者投稿の3つに区別しそれぞれの記事の特徴を検討することで、市場（広告）、読者（読者投稿）と報道

全体との比較も行った。これらの分析を総合的に検討し、新聞記事における終活のとらえ方を考察した。

2. 方法

本研究では、マス・メディアのうち、特に新聞記事における終活のとらえ方を明らかとすることを試みる。調査対象を新聞記事とした理由は、1) 予め活字で提供される媒体であり、データ分析が容易であること 2) データベースが整備されており、データの収集を客観的かつ比較的容易に行うことができること 3) 世代を問わず信頼度が最も高いメディアと考えられていること [総務省, 2016]による。

(1) 調査対象

分析対象は、『朝日新聞』の朝刊・夕刊において「終活」という言葉を含む記事とした。

分析対象を朝日新聞とした理由は、『読売新聞』『毎日新聞』とあわせ3大全国紙の1つとして広く流通していること、新聞記事検索のデータベースが充実しており分析対象となる記事の入手が容易であることによる。なお、記事収集には1985年以降の新聞記事データが収められている朝日新聞データベース「聞蔵II ビジュアル」を利用した。

(2) 研究方法

新聞記事は、テキストマイニング（計量テキスト分析）による内容分析を行った。

テキストマイニングとは、テキストデータを文字や単語、フレーズ等の単位に分解し、これらの関係を定量的に分析する手法である [金明哲, 2009]。テキストマイニングでは、テキストデータの持つ曖昧さを処理することに限界がある一方で、統計的な分析という視点からの新たな発見の可能性があるとされている [藤井美和・李政元・小杉考司, 2005]。テキストマイニングは、従来、定性的な手法でしか分析をなしえなかったテキストデー

タに対し、言葉の出現頻度や言葉同士の関連を数量化し客観的な分析結果を示すことができるという点が大きな特徴と言える。

テキストマイニングは、本研究で扱う新聞記事という大量のテキストデータを分析するにあたり有効であると考え用いることとした。なお、新聞記事は文法や使用できる語句がある程度定められており、テキストデータの持つ曖昧さは比較的強く抑えられていると推察する。

① 記事の収集

「聞蔵 II ビジュアル」より、対象機関紙「朝日新聞」、キーワード「終活」、発行日「未指定～2017 年 5 月 31 日」として検索を行った。ヒットした 476 件のうち、たまたま「終活」という文字が入ってしまった記事（例：「断層の最終活動時期」）等、不適当と思われる記事を除き、最終的に得られた記事（以下「終活記事」とする）463 件を対象とした。

② 記事の分類

462 件のデータには、データベースから得られた記事の「日付」と「本文（タイトル含む）」に加え、「記事属性」という項目を付与した。記事属性は「一般記事」「広告」「読者投稿」のいずれかとし、各記事内容にあわせ手作業でタグ付けを行った。作成したデータは、1 レコード 1 行の csv ファイルとして保存した。

③ 分析

分析ソフトウェアには、NTT データ数理システムによる Text Mining Studio ver.6 を使用した。同ソフトウェアにて(2)で作成した csv ファイルを読み込み、各種分析を行った。分析にあたっては、一度分かち書きを行った上で内容を確認し、以下の辞書登録を行った。

i. ユーザー辞書

以下の「」内の文字をユーザー辞書として登録したうえで、記載の処理を行った。これらは、記事の中でコーナー名や記事の写真などにつけられてしまう単語であり、頻度が高いにも関わらず内容には関わりがない。また URL やメールアドレスに当たるものは記号として処理し除外した。

- a) 「講座・講演」→抽出語「講座」に類義語登録（後述）
- b) 「写真説明」→写真付きの一般記事に付随し頻度は高いが内容に関わりないため除外
- c) 「【図】」→図付きの一般記事に付随し頻度は高いが内容に関わりないため除外
- d) 「（声）」「（ひととき）」→読者投稿のコーナー名。頻度は高いが内容に関わりないため、記事本文中に出現する同語と区別すべく除外
- e) 「【評】」→読者投稿の俳句コーナーに付随し頻度は高いが内容に関わりないため除外

ii. 類義語辞書

同じ意味を持つ異なる単語（類義語）は、Text Mining Studio による自動判別を基本とし、以下についてユーザー設定の類義語処理を行った。「」内が単語として使うもの、（ ）内が同様の意味につき「」内の単語として読み替えて処理するもの。

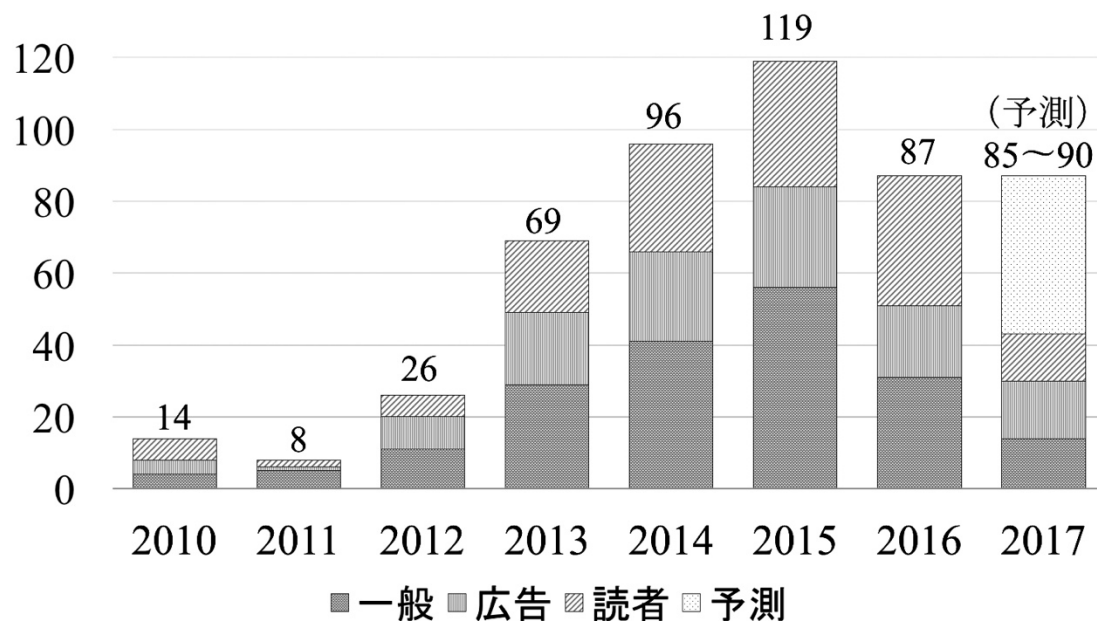
- a) 「講座」（セミナー、講演、講座・講演）
- b) 「葬儀」（葬式）
- c) 「墓」（お墓）
- d) 「棺おけ」（お棺、棺）
- e) 「葬儀会社」（葬儀社）

3. 結果

終活記事は、以下の内容にて検出された。

- ・記事数：462（うち、一般記事：191、広告：123、読者投稿：148）
- ・総文章数：8082　・延単語数：61,175

(1) 記事数の推移



	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
一般	4	5	11	29	41	56	31	14
広告	4	1	9	20	25	28	20	16
読者	6	2	6	20	30	35	36	13

図 1（上）・表 1（下） 終活記事数の年推移

年ごとの記事数の推移を図 1 および表 1 に示した。終活記事が初めて登場したのは、2010 年であった。その後、2011 年を除き、2015 年まで右肩上がりで記事数は増加した。

なお、2011 年の記事数が低い原因のひとつとして、東日本大震災の記事が紙面の大半を占めていたことが考えられる。ちなみに同データベースにて「東日本大震災」のキーワードでヒットした記事数は、2011 年 38,897 件、2012 年 19,753 件と膨大な数にのぼる。

終活記事数は 2015 年の 119 件をピークとし、2016 年には 87 件と件数自体は減少したものの、2017 年は 5 月 31 日現在で 43 件となっており、今のところ前年と同程度の記事数が予測される。これらより、ピーク後も終活記事の数は安定し推移していると思われる。また、広告は一定数が常に掲載されていること、そして年ごとに読者投稿の記事数が増加していることも特徴である。読者投稿は選定する新聞社側に裁量があるものの、少なくとも終活についての投稿が少なければ記事の増加にはつながらない。これらのことから、終活という言葉は新聞記事においても定着していると言える。

(2) 終活記事の扱う内容

終活記事において、終活のどのような項目が取り上げられているのかについて、頻度分析（単語）、ネットワーク分析（係り受け）を用いて分析を行った。

① 頻度分析（単語）

表 2 頻出単語 上位 20 語

順位	単語	頻度	順位	単語	頻度
1	終活	576	11	話す	180
2	人	483	12	いう	177
3	葬儀	363	13	死	176
4	自分	359	14	エンディングノート	166
5	考える	308	15	開く	153
6	思う	265	16	生きる	150
7	人生	234	17	相続	148
8	良い	232	18	書く	142
9	墓	230	19	多い	142
10	家族	214	20	言う	140

頻出単語のうち上位 20 語を表 2 に示した。なお、頻度とは全体の中での単語の登場回数を指す。「葬儀」「墓」は 10 位以内と頻度が高く、また葬

儀と墓では葬儀の方がより高い出現数となっている。11 位以下に登場した終活に関する具体的な項目として、「エンディングノート」「相続」がみられた。また、終活において欠かせない概念である「死」は 13 位となっていた。ちなみに「死ぬ」という動詞の頻度は 61 であり、「死」「死ぬ」を合わせた頻度は合計 237 と「人生」をわずかに上回る数にのぼった。

ネットワーク分析では、関連の強い言葉同士のまとまり（話題）を作り、それぞれまとまり中で言葉がどのように繋がっているのかを確認することができる。この関係を示したのが図2である。なお、丸の大きさは頻度の量、矢印の太さは関連の強さを表す。

図2 ネットワーク分析結果

i. 終活の具体的内容

「葬儀」「墓」は強い関連を持ちながら、「準備」という言葉を通して「終活」という言葉に非常に位置に属し、話題のネットワークを構築していることがわかる。また、「葬儀」と関連して「相続」「遺言」が同じまとまりに属している。一方でエンディングノートはまた別のまとまりとして示されていることから、話題としては「葬儀」等とは独立している。

ii. 「死」について

「死」は単語の頻度分析も 13 位と頻出の言葉だが、それに類する言葉として「最期」がある。両者の示す意味は非常に似ているものの、その言葉の使われ方には違いがあった。

「死」は「生」と関連し、終活を考えるという文脈（原文では「生と死を考える」のような表現）につながる一方で、死にかかる他の言葉はネットワーク図に現れておらず多くはない。終活記事内において直接的な「死」という表現にまつわる話題は多くないこと、死が掘り下げて語られているわけではないことがうかがえた。

「最期」は、「考える」に係る点で「死」と共通してはいるが、「準備」や「葬儀」などに近い位置に登場する。「最期」という言葉が用いられる場合は、準備や具体的な終活の項目につながる文脈において使われていることがうかがえる。

iii. 終活の動機

「迷惑」「かける＋したくない」というまとまりが見られる。言葉の頻度としてはそれほど多くはなく、また大きな終活の話題からは独立している表現ではあるが、「迷惑をかけたくない」という終活の動機がネットワーク図に出現していると言える。この動機は先行研究とも一致している。

i. その他の表現

「人」という言葉も頻出単語（2位：483件）であり、ネットワーク図においても終活に近い位置で展開している。終活記事においては、終活とはどのようなものかを示す説明文が付与されていることが多い。そこで多く見られるのが、例えば「自分の人生の終わりに備える活動」のような表現となる。また、終活に取り組む、もしくは終活に絡む何事かに取り組む「人が増えている」「人が多い」のような表現もよく見られるが、これらはネットワーク図においても明確に現れている。

また「思う」（6位：265件）「良い」（8位：232件）といういずれも高頻度の単語が強い繋がりを持つ言葉として現れている。この表現は終活についての価値評価にもつながるものだが、詳しくは「3. 終活記事の年ごとの変化：時系列分析」にて述べることとする。

(3) 「終活」に対する印象にかかわる表現：評判分析

終活記事における表現の仕方を探ることは、マス・メディアが終活についてどのような価値評価を持ち、どのような印象を与えようとしているのかをうかがい知ることにつながる。ここでは、評判分析を用い、前項で見出された葬儀や墓をはじめとする終活の内容に関して、好評・不評と解釈できる表現（以後それぞれ、「好評語」「不評語」）をその回数とともに抽出し分析した。なお、好評語、不評語の集計は、Text Mining Studio の機能によるもので、基本的には同ソフトウェア収録の辞書に登録されている形容詞の撃ち、一般に好評と解釈できる単語、一般に不評と解釈できる単語との関連に基づき分類される。今回の分析では、ソフトウェアによる結果をもとに原文をチェックし、一般的な用法に限らず文脈上好評・不評であるかの妥当性を検討したうえで、最終的な結果を計上した。

① 評判分析：終活の具体的内容を示す言葉

前項において、終活の具体的内容を示す言葉として「葬儀」と「墓」、「相続」と「遺言」、そして「エンディングノート」が主に出現していることがわかった。ここでは、これらの言葉が実際にどのような印象を与える表

現とともに現れているかを探った。これらの言葉について、好評語・不評語いずれかが2以上のものを抽出した結果を図3に示した。終活の具体的内

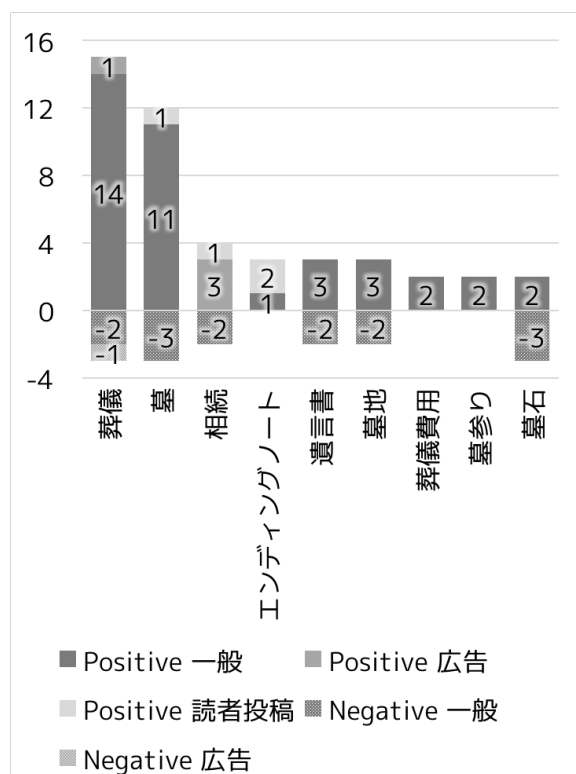


図3 評判分析：終活の具体的内容

容についての評判は好評語の占める割合が多くなっている。特に中心的话题となる「葬儀」「墓」では好評語の割合が不評語に比べて非常に高く、また「エンディングノート」については好評語のみの表現であった。不評語の割合が高い多いものは、「相続」「遺言書」、墓に関連する「墓地」「墓石」であった。

なお、評判分析では主に一般記事において好評語・不評語が登場している。例外として「相続」の好評語は広告と読者投稿のみ、

「エンディングノート」の好評語

は読者投稿が多いという特徴がある。ただしこれらの件数は全体に比して少ないため、属性に関する詳細な検討は避けた。

「葬儀」「墓」「相続・遺言」それぞれにつき、好評語・不評語をネットワーク図で示した(図4~6)。ネットワーク図については、前章と同様に丸の大きさで頻度を表し、矢印の太さで関連の強さを示す。なお、「エンディングノート」については好評語3語のみの出現と少数のため、個別に詳細な検討は行わなかった。以下、「葬儀」「墓」「遺言・相続」について個別に分析する。

② 評判分析：「葬儀」を含む言葉

「葬儀」においては、「葬儀費用」「葬儀会社」とあわせ、好評語が計18件、不評語が計4件となり、多くが好評的な印象の言葉とともに語られ

ていることになる。図にはどのような言葉が用いられているかを示したが、終活における葬儀は様々なバリエーションの表現が登場する。好評語では、主に「格安」「割安」といった値段の安さ（計3件）や、「安心」「安心+できる」（計3件）といった葬儀および葬儀会社についての評価が多かった。

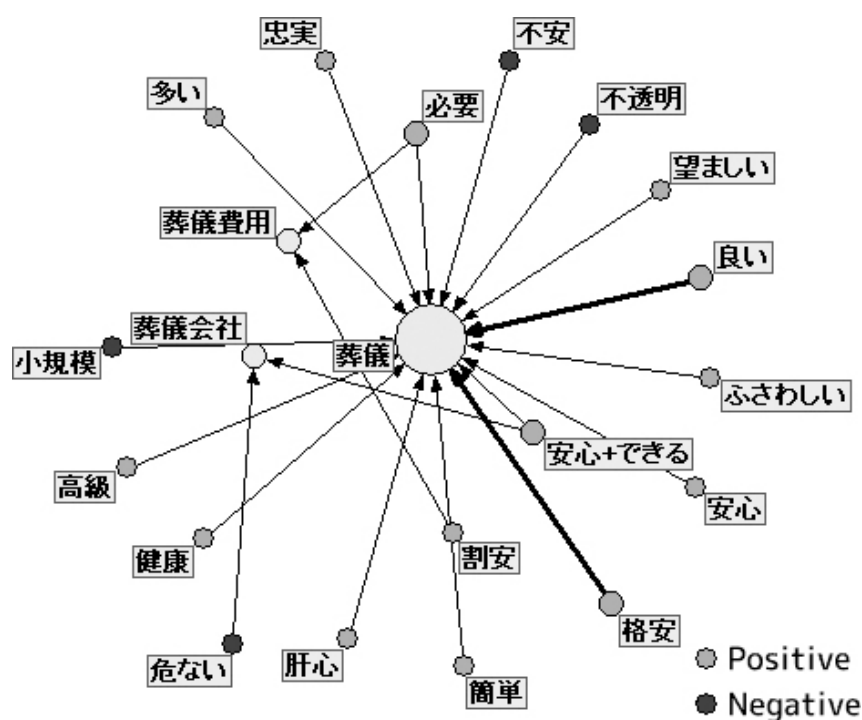


図4 好評語・不評語ネットワーク図：「葬儀」

一方不評語については、いずれも各1件ではあるが、原文を参照すると、「不透明になりがちな葬儀（中略）の価格をネットで細かく明示し」「危ない葬儀社こうして見破れ」というように、これまでの葬儀の問題を解決するといった文脈で使用されていた。また、「小規模」においては、「小規模、低価格かつオリジナルな葬儀」となっており、近年増加している家族葬のような葬儀をイメージしたもので、むしろポジティブな表現と言える。「葬儀」を含む言葉における不評語は、終活における葬儀のデメリットや具体的な問題点を掘り下げたものではなく、あくまでも葬儀に備えることに対するメリットを強調する形で使われていると言える。

③ 評判分析：「墓」を含む言葉

「墓」においては、「墓石」や「墓地」などいくつかのトピックが登場しており、これらをあわせ好評語が計 22 件、不好評語が計 8 件となった。終活の具体的内容を示す言葉の中では、比較的不好評語が多い。

好評語の中で特に目立つのは「新しい」（8 件）という表現である。原文を検索すると、一部に「新しいお墓のかたち」といった墓文化の変化に関する表現が見られたが、多くは「新しいお墓の工事費」「新しいお墓を考える時」のように、墓の入手に関する事柄であった。

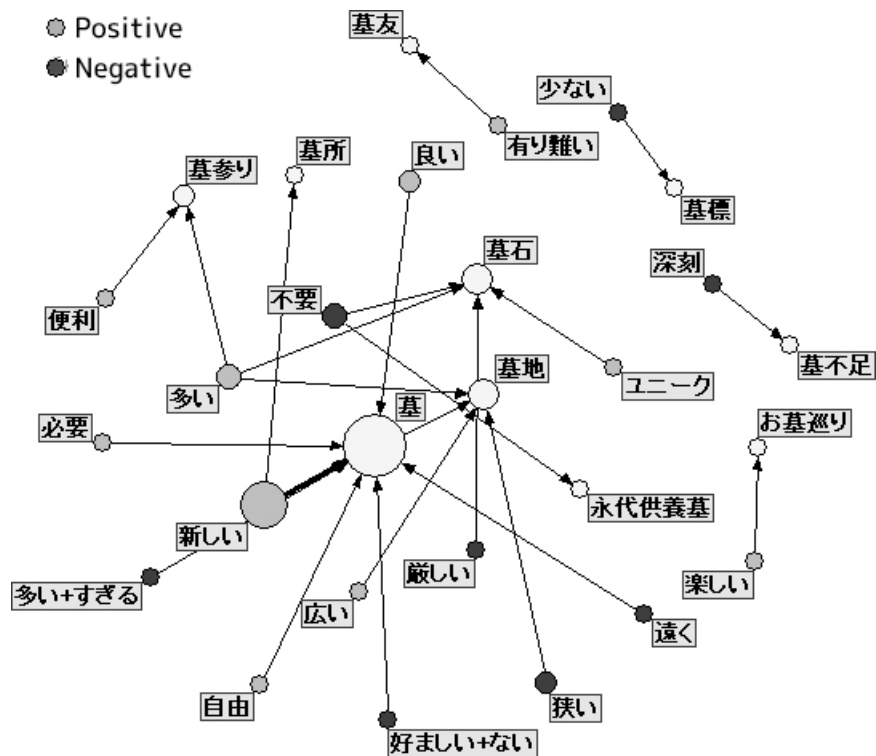


図 5 好評語・不好評語ネットワーク図：「墓」

不好評語はやはり雑多だが、「狭い」「不要」がそれぞれ 2 件ずつではあるが主な表現となった。「狭い」は都会の狭い墓地の区画についての指摘であったことから、現代の墓の状況についての問題点を指摘したものと言える。一方「不要」についての原文は、「墓石が不要」な埋葬手段として散骨

や永代供養墓に言及しており、「葬儀」における不評語と同様に、むしろ墓選びのメリットとしての表現であった。

④ 評判分析：「相続」「遺言」を含む言葉

「相続」「遺言」を含む言葉に関しては、好評語が計 13 件、不評語が計 5 件となった。好評語・不評語いずれの表現も複数回登場するものではなく、雑多であった。なお、「面倒」は件数としては 2 件のカウントであったが、不評語としては実質 1 件の該当となる。1 件は金融商品を買うと「相続が面倒になる」といった表現、もう 1 件は「お客様の相続全体の面倒をみたい」というもので、後者は不評語としての表現には当たらない。ただしこの後、原文では相続に関しいくつかのトラブル例が登場していた。好評語・不評語の雑多な表現、トラブル例の紹介などがみられること、そして「相続」では好評語の出現属性が広告と読者投稿となっていることをあわせて考えると、相続には様々なケースがあるためそれらに備える必然性がある、とする文脈がうかがえる。

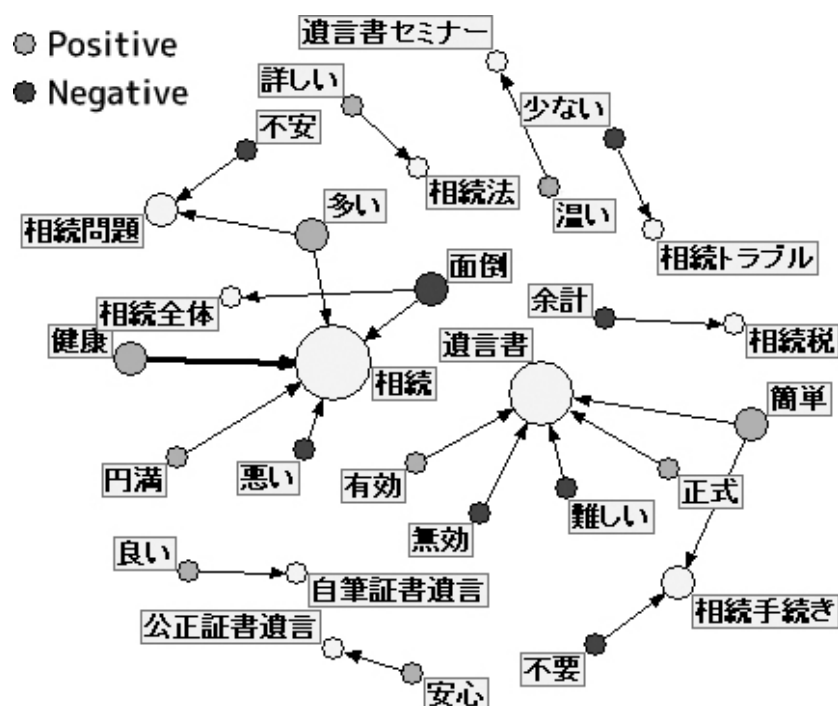


図 6 好評語・不評語ネットワーク図：「相続」「遺言」

以上より、「葬儀」「墓」「相続」「遺言」「エンディングノート」といった終活の具体的内容においては好評語の割合が高く、不評語もそれぞれの項目が持つメリットを引き立たせるためのものとして使われる場合が多かった。従って、終活の具体的内容については、終活のポジティブな側面が強調される形となり、終活の抱える問題点やデメリットといったネガティブな部分については重視されているとは言えない。終活記事においては、終活に取り組むことの良さという価値感が全体として表現されている。

(4) 終活記事の年ごとの変化：時系列分析

「II. 研究背景」において、終活の定義がさまざまな影響を受け変化していった様子を述べた。終活記事においても、時系列による内容の変化はあるかどうかを確かめるため、時系列分析を行った。年ごとの頻出単語の内、上位 15 語を表 3 に示す。特徴を把握しやすくするため、毎年最も多い「終活」の単語は除外してある。

まず、いずれの年においても、多少の変動はあるが、葬儀や墓、また相続やエンディングノートなどのように、終活の具体的な項目を示す言葉が上位に複数登場している。特に葬儀はいずれの年でも必ず登場するうえ、毎年特に高い出現頻度となっている。

2014 年になると、「思う」「良い」という単語が現れ、その後常に高い出現頻度を保っている。「2 (2) ネットワーク分析（係り受け）」において「思うー良い」の関連が見られたが、この表現は 2014 年から上位に出現し以降継続的に使用されていることがわかる。前項では終活の好評語について述べたが、ここでは頻出するポジティブな表現の登場時期が見て取れた。更に 2016 年を見ると、「家族」「女性」「生きる」など、これまでとは異なる単語が出現するようになった。「家族」は 2013 年および 2014 年にも出現しているが、「女性」「生きる」といった単語とあわせてとらえると、日々の生活を連想させる表現の出現として特に 2016 年の特徴となってい

る。これらより、年ごとに終活の表現は 2014 年、2016 年をポイントに変化し続けていることが伺える。

表 3 年毎の頻出単語 上位 15 語

2013	2014	2015	2016
葬儀 (66)	人 (123)	人 (114)	人 (103)
自分 (65)	墓 (113)	自分 (88)	自分 (65)
人 (55)	葬儀 (88)	思う (72)	葬儀 (53)
考える (53)	考える (75)	考える (71)	思う (53)
死 (52)	思う (73)	良い (69)	良い (50)
家族 (36)	良い (65)	葬儀 (56)	考える (47)
準備 (36)	人生 (59)	墓 (54)	家族 (46)
開く (35)	自分 (54)	場合 (53)	女性 (43)
最期 (35)	話す (47)	相続 (51)	いう (41)
人生 (33)	書く (44)	人生 (49)	人生 (40)
話す (29)	いう (42)	話す (46)	生きる (39)
エンディングノート(29)	死 (41)	いう (45)	寺 (34)
多い (26)	家族 (40)	書く (44)	言う (29)
入る (25)	エンディングノート(36)	言う (43)	増える (26)
相談 (24)	開く (35)	遺言書 (41)	話す (25)

(5) 記事属性別の特徴：特徴語分析

最期に、一般記事、広告、読者投稿の 3 つの記事属性において、それぞれどのような話題が現れているのかについて、その特徴を分析した。

まず、補完類似度を抽出指標とした特徴語分析を用いた。これは、単に出現回数をカウントするのではなく、単語頻度の大小を考慮しつつ属性の中で特徴的に出現する言葉を抽出する分析方法である。上位 10 の特徴を属性ごとに表 4 に示した。なお、ここでも「終活」を除いた結果を示してある。

一般記事では、記事数も多いことから、順位こそ変動したものの表2で示した頻出単語に類似した結果となった。ここで特徴的なのは、「女性」という単語である。一般記事においては終活に関して女性をとらえた記事が多いことになる。

表4 属性毎の特徴語 上位10語

一般		広告		読者投稿	
単語	指標	単語	指標値	単語	指標値
人	129.36	講座	187.05	思う	92.57
女性	57.63	問い合わせ	132.44	夫	92.45
多い	43.99	申し込み	118.94	今	53.06
墓	41.31	相続	118.27	主婦	44.59
家族	38.57	考える	115.19	日記	44.16
葬儀	37.79	住まい	114.37	年齢	42.45
亡くなる	33.15	テーマ	95.51	捨てる	41.06
死	32.69	無料	88.15	本	38.43
増える	32.17	話す	86.73	迎える	38.04
良い	32.14	遺言	77.09	言葉	36.27

広告の中心は、講座案内と言えよう。「相続」「遺言」いずれも死後の財産分与に関する事柄である。終活と銘打った講座は相続・遺言が多いことがわかる。

読者投稿では、話題としては多岐に渡りながら、日常生活を連想させる表現となっていると言える。まず「思う」という主観的な単語が最も特徴的なものとして見出された。「夫」「主婦」という単語からは、主婦による投稿が多いことが伺える。一般では「家族」という言葉が見られるが、読者投稿では家族の中でも特に「夫」についての話題が多いようである。「日記」が終活において話題とされ、「捨てる」ことを終活ととらえている様子も見られる。

これらより、記事属性ごとに終活の中心的话题が異なることが明らかとなった。一般記事における終活はやはり葬儀や墓を中心としており、広告においては相続が、読者投稿においては日記や捨てるということがより意識されていると言える。一方で、一般記事と読者投稿ともに女性をあらわす表現が共通している。

4. 考察

(1) どのような終活の内容が取り上げられてきたか

2017 年の記事に至るまで、終活という言葉が 2009 年に登場してから 8 年、2012 年の新語・流行語大賞トップ 10 から 5 年が経過している。その間、終活は『現代用語の基礎知識』において「時代・流行世相語」カテゴリから「高齢社会・介護」へと移動した。終活記事数は 2015 年をピークとしつつ、2016 年 2017 年と同水位で推移し、安定した広告記事数を保ち、読者投稿の割合が増加した。これらをふまえると、終活は単なるブームではなく、マス・メディアにおいて、さらに一般においても広く認知され浸透している現象と言えよう。

一方で、終活記事全般における話題ではやはり葬儀や墓が目立ち、そこに相続が加わるという様子が見て取れた。相続については、相続講座が募集広告として多く出されていた。終活市場において、また辞書等の定義においては、終活の意味は広義であった。一方、終活記事における終活の具体的な内容は「葬儀」と「墓」を中心に、「相続」と「遺言」、そして「エンディングノート」が加わるという形になっており、幅広いテーマが登場しているとはさほど言えず、特に介護や医療については関連が薄いようである。おそらくこれらのトピックは、終活の話題というよりもむしろ高齢社会におけるテーマとしてとらえられ、新聞記事ではそれぞれ個別に扱われているものと考えられる。

(2) どのような印象を与える表現を用いているか

終活の具体的内容を示す言葉に着目すると、好評語が圧倒的に多くなる。更に不評語として登場するものも、あくまでも終活の具体的内容について取り組むことのメリットを強調するための補足として登場するものがほとんどであった。従って、不評語とはいえ単純にネガティブな印象を与えるものとは言いがたい。一般に、評価する言葉の抽出では好評語が多くなる傾向ではあるが、不評語がネガティブな印象と結びつかないように用いられていることは、終活記事の大きな特徴と言えよう。終活記事においては、終活の具体的内容に取り組むことの明るい側面を強調する形で報道されており、終活の抱える問題やデメリットが重視されているとは言えない。また、時系列分析では2014年以降ポジティブな表現としての「思う」「良い」が上位に登場した。これらより、終活記事においては、終活に取り組むことの良さという価値判断が働いていることが伺える。

終活記事のこのようなとらえ方は、確かに、終活について読者にポジティブな印象を与えることにはなるだろう。しかしこれらは、終活に興味を抱かせるような内容であるとともに、取り組むことを誘導するような内容ととらえられる可能性もある。さらに近年は高齢者を対象とする消費者問題が消費者白書に登場していることもあわせて考えると、終活の良さを強調する反面、注意すべき点などのネガティブな部分が軽視されがちとなることは、終活市場の健全な発展に対し、間接的ながらも良い方向には働かないだろう。この点に関しては、今後の終活記事の変遷とあわせ、終活市場調査も加えつつ、具体的にどのような課題を発信すべきかについて更に検討していく必要がある。

(3) 終活記事の時系列変化

時系列ごとの話題の変化も分析では明らかとなった。頻出係り受けでも登場した「良い—思う」を構成する「思う」「良い」の2語が2014年から上位に登場しその後も非常に高い頻度で出現し続けていた。「思う」は読者投稿においても1位となっていたが、特に係り受けとしてこの2語を見た場

合、終活に関する話題に対する非常にポジティブな表現と言える。2014 年は『現代用語の基礎知識』において終活の定義とカテゴリが変更された年であった。終活の定義の広がり、終活市場においては 2014 年よりも前から見られていたが、その変化がマス・メディアにも影響を及ぼしたのではないかと考える。そして 2016 年からは、より日々の生活を連想させるような語が上位に出現するようになった。

マス・メディアにおける終活のとらえ方は、葬儀や墓を未だその中心とし、終活市場の一部を扱っているに過ぎないが、特に女性の動きをとらえつつ、ポジティブな表現や日々の生活につながるような表現とともに語られるよう変化していた。マス・メディアにおける終活は、今や必ずしも暗い扱い、特殊な扱いとは言えないのである。

(4) その他

① 市場（広告）・読者（読者投稿）と報道との違い

先に終活記事全般における話題は葬儀や墓と述べたが、もう少し丹念にデータを見ていくと、また少し異なる傾向も見えていた。

まず、一般記事、広告、読者投稿の記事属性には明らかな内容の違いが見られていた。一般記事は全体に近い流れにありながら「女性」が目立ち、広告は相続について、また読者投稿では「主婦」というやはり女性を表す単語が多く登場しつつ生活に近い語が頻出した。特に、読者投稿において出現した「捨てる」の語に関しては、先行研究においても指摘されていた「物の整理への取り組みやすさ」ともつながることが推察される。終活の当事者側の意識が、終活記事上にも一部浮かび上がっていると言えよう。読者投稿の占める割合は年ごとに増加しており、一般記事で終活を扱う件数が増えることで、読者投稿の件数も後を追うように増えていったと考えられる。一方でその内容は、一般記事の後追いとは言い難く、終活の当事者としての目線が反映されたものとなっていることに注意したい。

② 終活と死

全体を俯瞰すると、今回の分析において、「死」「死ぬ」の言葉を合わせるとその数こそ非常に多くなるものの、死についての考え方や価値観を掘り下げるような内容は見られなかった。確かに「死」や「考える」という単語は出現するが、終活の説明文に多く見られ、死について考えることをメインテーマとした記事があてはまるものではない。また、終活関連団体が提唱する「今をよりよく自分らしく生きる活動」といった定義では、むしろ「生」が強調される形となっている（言うまでもなく、終活に取り組むことがより人生の充実につながるということそれ自体は重要な提言である）。先行研究においては、死について語りづらいのと同時に語る場が欲しいという傾向が示されていたが、このような高齢者の意識に沿ったものとは言えないだろう。だが、同時に先行研究では、物の整理や財産管理などに終活の良さや取り組みやすさを覚えるという結果もある。整理に関しては読者投稿においても同様の傾向がうかがえることや、2016年以降の生活に密着した形で語られる終活という傾向とは、むしろ一致しているとも言える。終活について語ることと死について語るとは、自らが亡くなるという事実を想定する点では共通しながらも、現実にかかるかもしれない様々な問題・課題を考えることと、内心における問題・課題を考えることの違いを持っている。終活として自らの老いや死に関する様々な事柄に取り組むことは、実際に何かをしているという実感、今生きている実感、そして亡くなった後も安心できるという満足感にもつながると考えられよう。その時に人は、死から、少なくとも死の不安からは、一時的に遠ざかっているのかもしれない。

(5) まとめ

本研究では、終活という言葉が当初「葬儀や墓について備えること」という意味でマス・メディアにより作り出された、という点に留意したうえで、朝日新聞における終活記事の内容およびその変遷を明らかにするため、どのような終活の内容が取り上げられているのか、それらはどのような印象を与える表現となっているのか、そして時間によってどのような変化を示しているのか、という3つの視点をもとに明らかにすることを試みた。これまで

の分析からは、まず終活という言葉はやはり葬儀や墓が中心となりつつも、相続、遺言、エンディングノートと言った内容を主に扱っていることがわかった。同時にこれら終活の具体的な内容はポジティブな表現で語られることが多く、終活の問題点を明らかにするような視点に欠けていた。また終活記事は、徐々にポジティブな表現や日々の生活につながるような表現とともに語られるよう変化していることが明らかとなった。さらに、終活という言葉は今や定着していると言えること、死に備える終活といえどもその内容は必ずしも死ぬということそのものに焦点が当てられてはいないこともあげられる。

新聞記事においては、葬儀や墓についての内容を依然としてその中心としつつ、明るい側面を強調する形で報道されてきたことから、終活に取り組むことを肯定する形でとらえていることがわかった。さらに近年では徐々に生活者の視点を取り込みつつあり、その内容はまさに変化の時期あることが示唆された。

(6) 今後の課題

本研究では、朝日新聞の記事を通して分析を行った。今後は新聞記事においては他社のものも加えたデータを収集する必要がある。医療や介護をはじめとするテーマは、終活に関連しつつ単独のテーマで扱われていると推察されるため、これらの内容もデータを収集し検討していく必要がある。また、テレビを始めとする他のマス・メディアも分析の対象とする必要がある。終活市場という視点で言えば、今回示したような概観だけでなく、関連する企業や団体の意識を実際に調査する必要があるだろう。そして何よりも、終活に実際に取り組む高齢者にとって、終活とはどのようにとらえられているのかについても明らかとすることが求められる。終活は今や市場においても行政等のサービスにおいても重要視されているが、高齢者のニーズを明らかとすることは、それぞれの分野にとっても非常に有益である。同時に、終活が高齢者に良い影響を与えるための条件や、さらには終活がサクセスフル・エイジングやプロダクティブ・エイジングにつながるような条件を考察することに

もつながるだろう。女性に関連する表現が多いという結果からは、終活の性差に関する視点が求められよう。また、家族に関する表現（「家族」「夫」「主婦」など）をより掘り下げるならば、例えば家族形態や同居人数による終活のとらえ方の違いも視点として重要となるだろう。

2014 年、『現代用語の基礎知識』で終活の定義が改められたこの年に、終活記事もまたその変化の兆しを見せていた。そして 2016 年に至り、また新たな表現が見いだされるようになった。これを変化の時ととらえるならば、終活に関連する様々な人々がどのような意図でどのような提案をしていくのかによって、その変化の方向が定まっていくことになる。今後の動きを注意深く観察していくことが求められる。高齢社会における様々な問題・課題を検討する一つの切り口として、終活という視点をより深めていきたい。

本研究は、『技術マネジメント研究』第 17 号に掲載された論文に一部加筆および修正を加えたものである。

第 3 章

研究 II

終活に含まれる内容とは：

エンディングノート分析による終活の項目の設定

1. 問題と目的

これまでの先行研究では、死の備えを指す内容が研究によってまちまちであること、さらに行動と意識との明確な区別がなされていないものが多いこと、したがって死の備えの項目について整理が必要であること、さらには意識ではなく行動を扱う視点が必要であることを述べてきた。老いや死の備えに関する具体的な項目を挙げ調査を行った先行研究はいくつか見られたが、それらは必ずしも「終活」という現象を意識して設定されたものとは言えない。一方で、終活に含まれる項目は、「死を見すえた活動全般を指す」ため、非常に多岐にわたる。よって、終活に関する一連の研究を進めるには、まず、終活に含まれる具体的な項目を明確に定義する必要がある。

そこで本研究では、終活に関する項目を載せた書き込み式の本であるエンディングノートに着目し、これを分析し、先行研究でみられた老いや死に対する備えについての項目と比較した上で、終活とされる主な項目はどのようなものが挙げられるのかについて検討し定めることを目的とする。

2. 方法

(1) 調査対象

エンディングノートは有償無償含め多種存在するため、検討対象を以下の条件により絞り込んだ。まずは出版年月日が近年のもの（2010年～調査開始時の2013年5月まで）の中から、書店や自治体等で販売、配布等がされており一般に入手しやすいと思われるものを選んだ。これらは価格帯が様々であったため、入手しやすさを考慮し、2千円以上のものは対象から外した。そのうえで、価格によるばらつきを防ぐため、無料、千円未満、千円以上の3つに分類し、各価格帯から、著者の種類（自治体、NPO、企業、個人）を考慮しつつ、ほぼ同数を選定した。この結果得られた14冊を調査対象とした（表5）。

表5 分析対象エンディングノート一覧

タイトル	著者	出版社	出版年
エンディングノート	大阪府堺市南区	—	2010
実践エンディングノート	尾上正幸	共同通信社	2010
もしもの時に役立つノート	コクヨ	—	2010
週刊ダイヤモンド別冊 2012年7月29日号 葬儀 相続 エンディングノ ート 2012年版 特別付録 エンディングノート	ダイヤモンド社	ダイヤモンド社	2012
明日のための「マイ・エン ディング・ノート」	本田桂子	技術評論社	2011
もしもノート	ライフ・アンド・ エンディング センター	宮下印刷出版部	2012
マイ・ライフ・ノート	新潟県見附市	—	2012
エンディングノート	ワーカーズ・コレ クティブ生活クラ ブF Pの会	ゆう エージェンシー	2012
「生きる」ノート「引き継 ぐ」ノート	藤原快行・ 中村麗子ほか	ザメディアジョン	2013
磯子区版 エンディングノ ート	神奈川県横浜市 磯子区	—	2013
アクティブノート	オフィスシバタ	—	2013
プランニングノート	ら・し・さ	—	2013
未来ノート	東京都府中市	—	2013
その日のために一旅立ちノ ート—	トータルライフ サポート	—	2013

※出版社欄が「—」のものは、書籍扱いでない（文具等）ため出版社なし

(2) 分析方法

先に上げた先行研究のうち、老いや死の備えに関連する項目を取り上げた谷田の4項目〔谷田恵美子・遠藤明美・安東由美, 2010〕、経産省〔経済産業省, 2012〕の10項目、荒井らの14項目〔荒木亜紀・堀内ふき・浅野祐子, 2010〕などの内容を分析し、「行動」にあたるものを抽出・整理、カテゴリ分けを行った。

次に、調査対象のエンディングノート1冊ごとに、掲載されている項目に対してコーディングを行い分類した。ただし、このままでは各エンディングノート独自の内容が含まれてしまうため、次に、共通性の高い項目として14冊中10冊以上に見られるコードを抽出した。最後に、より抽象度を上げたコーディングを行うことで類似する内容のコードをまとめてカテゴリ化し分類した。

先行研究の項目は、老いや死の備えに関連する項目であり、終活という現象を意識して設定されたものではない。その上で、先行研究の項目とエンディングノートから得られた項目の比較を行い、具体的な項目を絞り込んだ。

3. 結果

(1) 先行研究において扱われた老いや死の備えに関連する項目

先行研究において扱われた老いや死の備えに関連する項目について分類を行ったところ、表6に示した40項目が抽出された。そこで、これらをカテゴリに分類し、表7に示す9項目を得た。

表 6 先行研究において扱われた老いや死の備えに関連する項目一覧

死が避けられない時の対応	希望する死亡方法	希望する死亡場所	希望する葬儀方法
家族の生活維持の方法	預金や保険	家事やしきたりを伝える	連絡先リストの作成
遺言状の作成	身の回りの整理	やり残したことへの取り組み	墓の準備
葬式費用の準備	財産の整理	写真等身の回りの品の整理	葬儀屋の検討
洋服の整理	遺言書の作成	遺影の検討・準備	誰かに死後のことを伝えている
事前指示書の作成	納骨に関する準備	検体の検討	棺に入れるものの検討・準備
死装束の検討・準備	財産整理をしておくこと	遺産などの相続方法を決めておくこと	遺影写真を撮影しておくこと
葬儀の事前準備をしておくこと	お墓の準備をしておくこと	納骨や埋葬の方法を決めておくこと	自分史を作成しておくこと
自分が死んだことを伝えて欲しい人の連絡先を整理しておくこと	自身の情報（日記・携帯・HP 他）の処分方法を決めておくこと	延命治療など終末期医療に関する希望を決めておくこと	身辺整理
遺言作成	リビング・ウィル作成	事前指示書作成	葬儀・墓の希望や契約

表 7 先行研究において扱われた老いや死の備えカテゴリ一覧

医療・介護の意思決定	葬儀・墓の内容決定	財産整理
持ち物整理	相続内容決定・遺言書作成	連絡先作成
自分史作成	生活情報の作成	その他将来プラン決定

(2) エンディングノートに含まれる終活の項目

表 1 に示したエンディングノート資料に掲載された項目を抽出し分類したところ、以下の 29 項目が得られた（表 8）。さらにこの 29 項目のうち、共通性の高いものとして、14 件中 10 件以上に該当する項目を抽出し、表 9 に示す 19 項目を得た。これら 19 項目について、前項と同じくカテゴリ分けを行ったところ、全 9 項目（「医療・介護の意思決定」、「葬儀・墓の内容決定」、「親しい者への伝言作成」、「財産整理」、「持ち物整理」、

「経歴作成」、「連絡先作成」、「相続内容決定・遺言作成」、「自分史作成」）が得られた（表 10）。

表 8 エンディングノート項目内容一覧

基本情報（住所・氏名等）	過去の経歴（プロフィール）	身分証情報	預貯金	口座引落
有価証券・金融資産	不動産	その他財産・遺品等	借入金・ローン	クレジットカード等
保険	年金	携帯・パソコン	会員情報（Web、クラブ会員等）	ペット
生活覚書	家族・親族一覧（連絡先・家系図）	友人・知人等連絡先一覧	健康管理（既往症・病院など）	告知・延命治療
介護	葬儀	墓	遺言書情報	相続メモ
大切な人へのメッセージ	今後の人生の希望・計画	自分史（思い出など）	自分の嗜好（食べ物・趣味等）	

表 9 エンディングノート共通項目内容一覧

基本情報（住所・氏名等）	過去の経歴（プロフィールのみ）	預貯金	有価証券・金融資産	不動産
その他財産・遺品等	借入金・ローン	保険	年金	家族・親族一覧（連絡先・家系図）
友人・知人等連絡先一覧	健康管理（既往症・病院など）	告知・延命治療	介護	葬儀
墓	遺言書情報	大切な人へのメッセージ	自分史（思い出など）	

表 10 エンディングノート共通カテゴリ一覧

医療・介護の意思決定	葬儀・墓の内容決定	親しい者への伝言作成
財産整理	持ち物整理	経歴作成
連絡先作成	相続内容決定・遺言書作成	自分史作成

先行研究の項目とエンディングノート項目の内容整理結果を比較すると、先行研究において扱われた老いや死の備えに関連する項目の 9 カテゴリのうち 7 カテゴリ（「医療・介護の意思決定」、「葬儀・墓の内容決定」、

「財産整理」、「持ち物整理」、「連絡先作成」、「相続内容決定・遺言書作成」、「自分史作成」）は、エンディングノート共通 9 カテゴリーに含まれることが確認できる。さらにエンディングノートでは、新たに「親しい者への伝言作成」、「経歴作成」の 2 項目が加わった。どちらも 14 件中 13 件のエンディングノートで見られる共通性の高い項目のため、先行研究で扱われていなかった終活の項目として重要だと判断した。

一方、先行研究における「生活情報の作成」は、エンディングノートにおいては 14 件中 3 件、「その他将来プラン決定」は 14 件中 4 件と共通性は低かった。あわせて、両項目とも、先行研究内でも単独で登場する項目、つまり他の研究間で重複はみられなかった。したがって、本研究においては、エンディングノートにおける共通性の高い 9 カテゴリーを採用することが妥当と判断した。

これらにより、本研究において扱う終活の具体的項目とは、「医療・介護の意思決定」、「葬儀・墓の内容決定」、「親しい者への伝言作成」、「財産整理」、「持ち物整理」、「経歴作成」、「連絡先作成」、「相続内容決定・遺言作成」、「自分史作成」の 9 項目を指す、と定義する（図 7）。なお、法的拘束力をもつ遺言とエンディングノートは異なるものだが、エンディングノートには遺言の有無についての項目もあることから、「相続内容決定・遺言作成」も本研究ではエンディングノートの項目に含まれるものとして扱った。

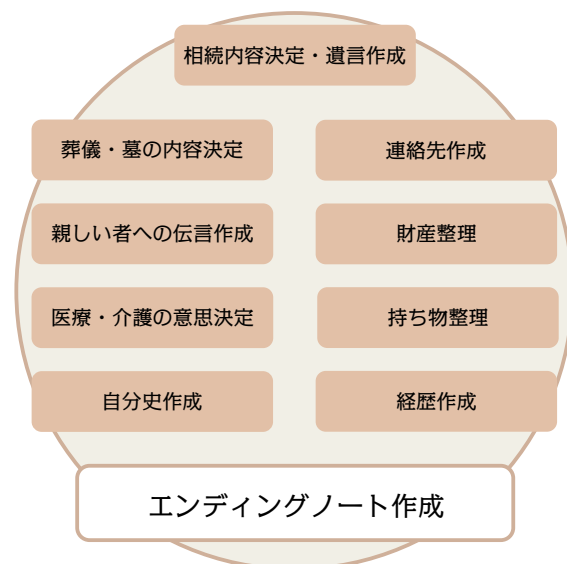


図 7 終活の具体的内容

4. 考察

エンディングノートは、無料・有料のもの、行政・企業によって作られたもの、文具・出版物として店頭に並ぶものなど、さまざまな形で世に出ている。それぞれがオリジナリティを出すために、「エンディングノート」という名称を使わないなどの多様性も生まれている。また、デザイン・レイアウトを見栄えよくしたり、終活に関する知識を掲載したり、テーマを設けて未来について考えるように仕向けるなどの工夫による差別化も見られた。一方で、エンディングノートに記載されている内容をカテゴリ分けしていくと、自らのこれからに備えるという観点からは、共通性が強かった。つまり、終活において、少なくとも本研究を行った時期においては、エンディングノートの持つ機能自体はさほど差異はなく、エンディングノートを書こうとする本人にとって書きやすいものかどうか、あるいは入手しやすいものかどうか重要であると思われる。その上で、本研究においては、多岐にわたるとされる終活の具体的な項目について、エンディングノートにおいて提示されている核となる部分を明らかにすることができたと言えよう。

今後は、エンディングノートのこれらの項目について、実際に書き始めたときにどのように感じるのか（難しい・易しいなど）、項目を埋めるために実際にどのような行動を取るのか、といったことについて、本研究で得られた項目を元に調査し深めていく必要がある。

また、葬儀と墓、医療と介護など、今回ひとまとめとしてカテゴリ分けした項目についても、調査内容によっては分割する必要があるだろう。

これらをふまえ、より実態に即した形で終活の研究に生かしていきたい。

本研究は、『応用老年学』第9号に掲載された論文に一部加筆および修正を加えたものである。

第 4 章

研究 III

終活への意識と行動実態・1：

エンディングノート作成にみる高齢者の

終活への意識と行動

1. 問題と目的

これまでの先行研究では、終活についての項目が研究によってばらばらであるだけでなく、高齢者の意識についてのみ取り上げているものや、意識することと実際に行動することの区別をつけずに調査・分析を行ったものが多かった。そのため、高齢者の終活について調査を進めるにあたっては、研究Ⅱにて終活の具体的項目を明らかとするだけでなく、高齢者はどのような項目を終活として捉え行動に移しているのか、またそのきっかけや取り組む理由などの意識について、どのような要素があるのかを明らかとする必要がある。特に、本研究で対象としている都市部在住者について、焦点をあてた内容である必要もある。

この問いに向かうにあたっては、広く高齢者に質問紙調査を行うといった研究方法によって、より一般性を持つ結果を得られることが予測される。ここでは、終活について一貫性のある調査を行い、妥当性のある質問項目を挙げるため、研究Ⅱで定めた終活の項目をもとに、終活に取り組む高齢者の様子について概要を掴む必要があると考えた。

そこで本研究では、終活のうち、特にメジャーな道具であり、各種講座なども行われるエンディングノートについて、研究Ⅱに続き着目した。エンディングノート作成を行う高齢者への聞き取り調査を行った。そのうえで、研究Ⅱで得られた終活の具体的項目の整理を行うとともに、終活はどのように高齢者にとらえられ行われているのか、高齢者自身にどのような影響を及ぼしているのかについて考察することを目的とする。

2. 方法

(1) 調査対象

調査協力者は、東京都在住の 60 代以上の男女のうち、エンディングノート作成に取り組んでいる者 8 名（男性 2 名、女性 6 名）とした（表 11）。

調査協力者の選定においては、「エンディングノート作成に取り組んでいる」という特定の条件であるため、高齢者の終活支援に携わる NPO 等の研

究協力者からの紹介を受けた後、研究の趣旨を説明し承諾を得られた者とした。

表 11 インタビュー調査協力者一覧と基本属性

協力者	年齢	性別	録音時間(分)	同居家族	最終学歴	宗教	経済状態	健康状態	死別体験
a	65	女性	70.2	なし	短期大学	無し	ふつう	まあまあ健康	父, 母, きょうだい, 親しい友人
b	64	女性	102.4	なし	無回答	無し	無回答	非常に健康	父, 母, 祖父, 祖母, きょうだい, 親しい友人
c	60	女性	64.1	なし	4 年制大学	無し	まあまあ余裕あり	ふつう	父, 母, 祖母
d	64	女性	48.6	なし	4 年制大学	キリスト教	まあまあ余裕あり	まあまあ健康	子ども, 父, 母, 配偶者の父, 配偶者の母, きょうだい
e	84	女性	45.0[注]	息子夫婦	無回答	仏教	無回答	無回答	夫, 父
f	66	男性	111.0	妻 子ども	4 年制大学	無し	ふつう	ふつう	父, 母, 祖母, 配偶者の母, きょうだい, 親しい友人
g	72	男性	49.6	妻	高校	無し	ふつう	まあまあ健康	父, 母, きょうだい, 親しい友人
h	63	女性	114.3	子ども	高校	無し	まあまあ余裕あり	ふつう	夫, 親しい友人

[注] eさんは電話インタビューとなり録音が出来なかったため、インタビュー時間を記載

なお、60代以上において死の備えに対する意識がより強まるという先行研究の結果を受け、今回の調査では対象を60代以上と設定した。エンディングノートの種類（有料、無料等）は問わなかった。結果、調査協力者はいずれも健康状態や経済状態に大きな問題を感じていない人々となった。

インタビューは個別面接とし、インタビューガイドを用いた半構造化面接を行った。ただし、基本属性（表7の録音時間を除く項目）のみ、インタビュー前に質問用紙に記入をしてもらった。研究目的にしたがい、エンディ

ングノート作成に至るプロセス、とらえられ方、影響について知るために、インタビューガイドを用意しインタビューに臨んだ。内容は、①書くきっかけとなった出来事、②書き始めた際の目的とその後の目的の変化の有無、③取り組むことが易しかった内容、難しかった内容、④エンディングノート作成について、もしくは死に関する話題について、身近な人と話をしたか、その後会話の量や内容に変化はあったか、⑤エンディングノート作成についての感想、としたが、それ以外にも自由に語ってもらった。なお、これらの内容は、老年学を専攻とする研究室にて事前に検討を行い設定した。インタビュー内容はICレコーダーで録音し、後に逐語録データを作成した。録音平均時間は約75分となった。ただし、eさんのみ本人の都合により電話でのインタビューとなったため、メモによる記録となった。

(2) 分析方法

インタビューの分析は、SCAT (Steps for Coding and Theorization) [大谷尚, 4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案 ― 着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き, 2007] [大谷尚, SCAT : Steps for coding and Theorizati Theorization ― 明示的手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析手法―, 2011]による定性的手法とテキストマイニングによる定量的手法を組み合わせを行った。

SCAT は、逐語録データに対して4ステップの明確な手続きを経てコーディングを行うことで構成概念を抽出し、そこからインタビュー内容のストーリーラインを生成する分析手法である。SCAT では、常に文脈を意識し振り返る形でコーディングを行うことが予め想定されているため、この特徴を重視し、定性的手法に採用した。なお、4ステップの手続きによるコーディングでは、まず逐語録データをセグメント化し、「データの中の着目すべき語句」を抽出し、「それを言いかえるためのデータ外の語句」を付与し、そこに「それを説明するための語句」を付与した上で、「そこから浮き上がるテーマ・構成概念」として最終的なコードを付与する。こうして得られた「テ

ーマ・構成概念」(以下、構成概念)をもとに、必要に応じて逐語録データを参照しつつ一連のストーリーラインを記述する、という手続きを取る。

一方、テキストマイニングは、テキストデータを文字や単語、フレーズ等の単位に分解し、これらの関係を定量的に分析する定量的手法である[金明哲, 2009]。テキストマイニングでは、テキストデータの持つ曖昧さを定量的に処理することに限界がある一方で、統計的な分析という視点からの新たな発見の可能性もあるとされている[藤井美和・李政元・小杉考司, 2005]。本研究では、ストーリーライン生成においてテキストマイニングを組み込むことで、定性、定量双方の利点を活かし、分析結果の信頼性を高めることを目指した。本研究では、支援ツールとして、KH Recorder を用い、逐語録データに対し共起ネットワーク分析(サブグラフ検出・媒介)を行った。この分析方法では、言葉のつながりがネットワーク図として示され、比較的強く結びついた単語同士が統計上のまとまりとしてグループ分けされる。そのため、ストーリーライン生成およびプロセスの把握に適すると判断し採用した。

具体的な分析は、まずそれぞれの逐語録データについて、①SCAT による構成概念の抽出、②テキストマイニングによる共起ネットワーク分析、③①と②を統合しストーリーラインを生成したうえで、そこから行動プロセスを抽出、という段階を経て行った。なお、これらの段階は不可逆的なものではなく、SCAT とテキストマイニングの分析結果について矛盾が生じた場合には、双方の結果について都度見直しを行い、必要であれば逐語録データに立ち返り検討した。その上で、8 名分の分析結果を相互に比較した。

(3) 倫理的配慮

調査協力者からは、研究への参加とインタビュー録音について同意を得たうえでインタビューを行った。同意を得る際には、研究の目的と質問事項についてあらかじめ説明を行った。また、エンディングノートに記述した具体的な内容については、質問者側からは尋ねないことを伝え、インタビューにおいてもその点には特に注意を払った。さらに、研究への参加や中断は自由

であること、個人情報保護のためデータは適切に使用し管理することを説明した。逐語録を作成する際には、個人名や団体名は伏せて記載した。

3. 結果

SCAT とテキストマイニングの分析をあわせて得られた調査対象者の行動プロセスを表 12 に示した。この結果からは、親族等身近な者を中心とする死の経験が全員においてみられ、このような過去の経験をもとに自身の将来について決めるというプロセスが見出された。さらに、全員がエンディングノートは未完成であることが見出された。

また、分析方法の①にて示した SCAT による構成概念の抽出から、『死の経験の影響』、『他者への配慮』、『事務的項目』、『感情的項目』、『周囲との意識の相違』、『将来像を抱くことの困難さ』、『準備の必要性』、『問題把握の促進』が得られた。さらに、分析のため話題ごとにこれらの構成概念を分類し、必要に応じて共起ネットワーク分析結果とあわせて検討し得られた内容を、以下の(1)～(5)に示した。

(1) 死の経験の影響

表 8 に示したプロセスにおいて、8 名全員に共通してみられたのは、『死の経験の影響』だった。これには 2 つのパターンがある。ひとつは、死をより身近なものにとらえ直し意味の解釈を試みた結果、エンディングノート作成へとつながったもの。もうひとつは、自身の死で備えておくべき具体的内容を実感し、それがエンディングノート作成につながったものだった。各人の共起ネットワーク分析でも、死の経験を示す人物や言葉と、終活の項目を指す言葉は、同一もしくは隣接するグループに出現した。さらに a さん、f さんでは、心の整理を表す言葉を含む隣接グループが加わっていた。よって、この 2 つのパターンは、明確に分けられるものではなく、双方が影響しあうことがうかがえた。

表 12 エンディングノート作成プロセス

協力者	プロセス
a	<u>親しい友人の死</u> →身辺整理（→姉の死）→エンディングノートへ講座出席→エンディングノートへ取り組み→金融資産整理から新たな課題の発見（身辺整理）→書きづらい内容（医療・介護＝将来の予測・希望の明確化困難）認識→一旦中断、特に介護項目では他者への相談・コミュニケーションが必要と認識
b	大事故、その他人生経験→自立意識、自筆遺言作成（30年前）→公正証書遺言への興味（約6年前）、 <u>親族の遺言作成と死（&死後事務処理）</u> →公正証書遺言作成（不動産処理）・リバースモーゲージ（老後資金の担保）法的または書類手続き作業完了→エンディングノート講座による新たな課題発見（細かい指示）→エンディングノート記入→「自分史」「親しい者への伝言」未着手（着手に否定的）
c	<u>母の病・死</u> →尊厳死に関する意思を明確にする必要性の実感→連絡先・尊厳死・葬儀・墓について作成→ <u>父の死</u> →お金関係など事務的な内容を整理し残す必要性の実感→保険・金融取引についての書類整理・一覧作成→エンディングノート講座出席→自分史・手紙等の必要性を認識するが、今は書けず今後の課題
d	<u>兄の病（と依頼）・兄の死</u> →ノート作成（財産など）→未着手項目として尊厳死宣言書（文言作成困難）、手紙、自分史など→今後手紙は書きたい（自分の気持と墓の依頼）、自分史は他者が興味を持つか疑問
e	20年前・飛行機での海外旅行決定（大ファンだった作家の飛行機事故死、および <u>父の死亡時の経験想起</u> 、旅行までの期限意識）→自作ノート作成→（現在）市販ノートへの書き直し・葬儀の生前契約→公正証書遺言作成への意欲
f	<u>父の死と遺言についての苦労</u> （20年前）・会社でのライフプランセミナー（キャッシュフロー作成）→ <u>愛犬の死</u> （10年前）→定年退職（8年前）、自作ノート作成→市販ノート作成→尊厳死等終末期に関する項目未着手（今後の課題）
g	登山での遭難・ <u>死にかけた経験</u> →突然死で家族が困らないよう備えなければとの意識→2008年の終活に関する新聞連載記事→ノート購入（2008）・形態に不満があり未記入→2011年頃のきょうだいの <u>立て続けの死と死後の処理に関する経験</u> &70歳という区切りの年齢→2011年自作ノート作成開始、8割完成→現在継続的に取り組み中（更新・追加等）
h	<u>親しい同年代友人の突然の病死</u> （2009）→金融資産関係のまとめへの意識→エンディングノート記入開始→夫の病→ノート記入中断→ <u>夫の死</u> （2010）→ノート記入再開（2013）、葬儀・延命・介護中心（子どもへの手紙、自分史作成は未着手だが意欲あり）→今後ノートの定期的な修正が必要（預金、保険等）

[注] 下線部は『死の経験の影響』を指す

当然ながら、年齢を重ねるごとに死と遭遇する可能性は高くなるし、事実、8名全員が複数の死別を経験している。また、死の経験が必ずしも終活

につながるわけではない。だがそれでも、全員のプロセスに死の経験が影響を及ぼしていた点は無視できない。

(2) 目的としての、他者への配慮

エンディングノートに取り組んだ目的として、他者にとって迷惑にならないように備えておくため、という『他者への配慮』が8名全員から見出された。ここで言う他者とは、自らの死に関わると想定される人物を指す。共起ネットワーク分析でも、終活の項目を指す言葉の属するグループと同一、もしくは隣接のグループに、この他者を示す言葉が出現した。また、「父は遺言のようなものを書くような人ではなかったから、亡くなった後は色々大変だった。そういう思いや苦労を自分は子どもたちにさせてはいけないと感じていた」（eさん）という言葉のように、自身が経験した苦労を反映させ、自分の死では他者が感じる苦労を軽減させよう、とする意図がみられた。先行研究において、準備がなされている割合が高いことが指摘されていた葬儀や墓についても、『準備の必要性』を感じていることがわかった（aさん、cさん、dさん、eさん、gさん、hさん）。エンディングノートにおける「葬儀や墓の内容決定」項目は、遺影や葬儀内容、墓の形態など様々な希望を残すよう設定されているが、個性的な希望を残したいとする発言は見られなかった一方で、「いきなり葬式になったらね、パニックになるんじゃないですか、多分」（gさん）のような『他者への配慮』がここでもうかがえた（aさん、cさん、eさん、fさん、gさん）。

また、多くの場合、「ホッとした気持ちに要はなってますね。途中なんだけど、とりあえず明日死んじゃってもね、まあ何とかしてくれるのかなあ」と（gさん）など、一定の『他者への配慮』を残したことによって得られた安心感や達成感があわせて語られた（aさん、bさん、cさん、dさん、eさん、fさん、gさん）。

(3) 事務的項目の容易さと、感情的項目の困難さ

共通して取り組みやすい項目とされたのは、「事務的」（bさん）、「客観的」（cさん）のように表現された、「財産整理」「連絡先作成」など事実の記載や現状の整理に関する項目だった。そこでこれらを『事務的項目』とした。一方、取り組みにくい項目は、「自分史作成」（aさん、bさん、cさん、dさん、fさん）や、「親しい者への伝言」（bさん、cさん、dさん）だった。これらは、「エモーショナル」「感情」（bさん）、「気持ち」（dさん）とされる、個人的な感情や思い出に関するものであった。よってこれらを『感情的項目』とした。また、身近な者の死後、日記や写真など思い出を想起させる物の整理に苦勞するケースがあった（bさん、eさん、hさん）。「持ち物整理」のうち、特にこれらは『感情的項目』としてとらえられていると言える。

また、エンディングノートの中に用意されているさまざまな項目を意識することで、「自分が思ってた必要なこと、やっぱり、足りなかったなっと思っていますよね」（bさん）のように、今後取り組むべき項目の自覚する『問題把握の促進』が全員にみられ、今後取り組んでいきたい内容について述べられていた。

(4) 死や終活に対する、周囲との意識の相違

死や終活については、『周囲との意識の相違』がみられ、身近な者と死を語る機会が少ない現状が見出された。たとえば「あっそうみたいな感じで、ぜんぜん興味ないし（略）だから、なにかあったらこれ見てねって言って」（aさん）のように、周囲の者がエンディングノートや死の話題に関して無関心（aさん、bさん、cさん、dさん、fさん、gさん）、あるいは「縁起でもねえ、とか言われちゃったんだよ」（gさん）のように、忌避的な反応（eさん、gさん、hさん）になることが述べられた。つまり、エンディングノート作成は、少なくとも現状において、身近な者と死について相互に語り合うような機会の増加を促すとは言えなかった。一方で、忌避感を示された場合でも、それ自体がエンディングノート作成やそれに伴う終活の継続を

阻む要因とはならなかった。特に e さんの場合、息子から「書かなくていい」と強く言われたにもかかわらずエンディングノート作成は継続していた。つまり、先の a さんや、c さんの「なかなかそういうことを話し合う機会もなかったりすれば、結局なにか残しておくというのは必要なことですよね」という発言にみられるように、むしろ死が語りづらいからこそそのエンディングノート作成、という構造がうかがえた。とはいえ、エンディングノートの内容について、「やっぱりそういうの、言葉で伝えておかなくちゃっていうの？」(h さん)のように、身近な者とその話題を共有したいとする意思が半数にみられ(a さん、d さん、g さん、h さん)、会話への期待感がうかがえた。

(5) 医療や介護の意志決定における、将来像を抱くことの困難さ

エンディングノート作成の感想や、さまざまな話題からの派生として、インタビュー全体を通し、特に「医療や介護の意志決定」において『将来像を抱くことの困難さ』、つまり将来像の抱き方によって取り組みにくさが語られていた(a さん、b さん、d さん、f さん、g さん)。これには、以下の2つのパターンがみられた。ひとつは、暗い将来像を想定することへの疑問で、「病気にかかった時とか介護がとか、自分になった時とか、やっぱりイメージさあ、したくないのよー」(a さん)、「今考えても、それはしょうがないことで、そういう、暗い？ 介護はどうするとか暗いことは、できるだけ詳しくイメージしないことにしてて」(b さん)といったもの。もうひとつは、一定の希望は抱いているが明確に記述することに困難さを感じているケースで、「うまい表現に、自分の気持が的確に言えるって結構難しい」(d さん)や、「胃ろうをやったり色んなことやるのはどうかって疑問の話をよく聞きますよね。で、自分もその通りだなと思うわけですよ。ところが実際に、現実にはですね、その場に来たら、そういう判断になるかっていうと、これはなかなか難しいとわたしは思いますね」(f さん)など述べられていた。反面、『死の経験の影響』から、「自分としてそうなったら、どうやって死にたいかなあって思ったんです」(c さん)のように、自身の希

望が明確になり記述が進んだ項目があることも語られていた（bさん、cさん、hさん）。

このように「医療や介護の意志決定」は、自らの生命に対する意識や価値観、感情などが述べられ、『感情的項目』としての意味合いを含むものとして語られていた。

(6) 終活の具体的項目の分類

研究Ⅱで得られた項目について、本研究で得られた結果もとに分類し、高齢者が終活の各項目をどのようにとらえているかについて整理した。

先に示したように、終活の具体的項目は、『事務的項目』もしくは『感情的項目』としてとらえられていた。また、終活は、過去の経験をもとに、自身の将来について決めるというプロセスも見出されていた。これらの語られ方をもとに、終活の具体的項目は、「事務的—感情的」「過去—将来」を軸とした

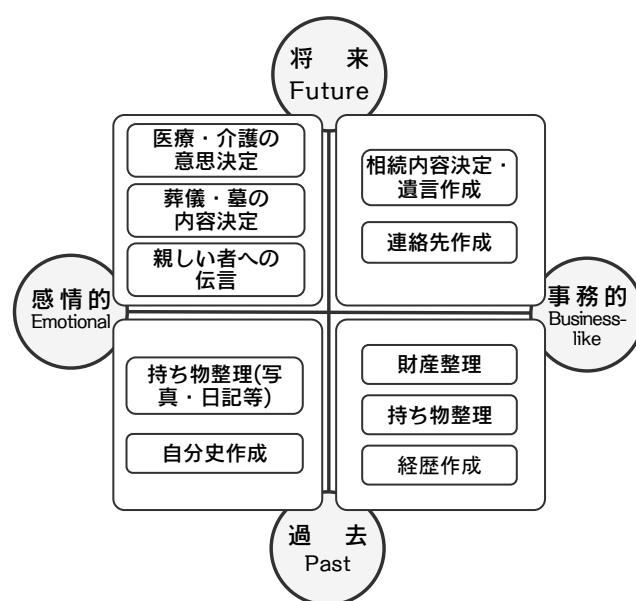


図8 終活の具体的項目の分類

2軸4象限に分類することができた（図8）。なお、写真や日記などは『感情的項目』として、他の持ち物整理とは独立して語られていたため、これを「持ち物整理（写真・日記等）」とした。

4. 考察

このように終活とは、多様な希望を残すためではなく、他者に迷惑をかけないためにはという思索の結果、自分のできることを選択し残す行為と言える。高齢者は終活を行うことで安心感や達成感を得てはいたが、これは他者

が困らないよう手立てを講じたことによるものであった。よって終活は、事務的項目への取り組みを中心とした現状整理と問題把握の促進、および他者へ迷惑をかけるという不安からの解放につながると言える。

これまで、重要な他者との死別体験が死生観に影響を及ぼす〔河合千恵子・下仲順子・中里克治, 1996〕〔澤井敦, 2000〕ことは指摘されてきたが、本研究では、高齢者の行動面においてもその影響が認められた。また、従来の研究では、自らの死によって家族に経済的な負担をかけまいとする傾向が示唆されていたが〔荒木亜紀・堀内ふき・浅野祐子, 2010〕、本研究では、経済面にかぎらず終活全般において負担を軽減させようとする傾向を見出すことができた。

終活は、自らの死が他者にどう受け容れられるのか、という推測のもと行われる。他方、死の経験が終活につながるプロセスとは対照的に、死について他者と語りことや、終活から自身の自我の消滅としての死をとらえることへの影響は、本研究ではほとんどみられなかった。すなわちそこでは、自らの老いや死の社会的側面に対する意識が強く働いていることになる。ただしそこでは、他者と死に関して話すことは現状では前提とされておらず、むしろそれが難しいからこそその終活という構図がうかがえた。死に備える意識につながる可能性を示唆する研究結果〔石井京子・上原ます子, 2002〕に鑑みれば、死や終活について多少なりとも語りやすくするためには、これらが社会的な評価を得ることもひとつの手立てと言える。そこでは、終活の効果—高齢者のみならず高齢社会にどのような役割を持つのか—について明確に示すことが求められるだろう。

さらに、終活の具体的項目のとらえられ方については、先に示した終活の具体的項目の分類（図 2）について、研究 II で見出された各項目の取り組みやすさを当てはめることができる。すると、「事務的×将来」「事務的×過去」については、取り組みやすい項目ととらえられていることがわかる。次に、「感情的×過去」は取り組みが困難ととらえられている項目、そして「感情的×将来」は条件付きでの取り組みへの困難さ、つまり将来像のイメージの仕方が影響する項目としてとらえられていることになる。ここで、

「感情的×将来」について、特に「医療・介護の意思決定」を通し、今一度考えてみたい。明るい将来展望や、将来の目標に対する詳細な検討は、主観的幸福感やポジティブな感情を高める [MacLeod.A.K & Conway.C, 2005]。しかし、老いや病の想像は暗いものとなりがちで、そのため考えることが避けられ、終活も停滞してしまう。つまりここに、将来像の形成を支援する、という工夫の余地がある。事務的項目に取り組むことで現状の把握が進むことから、それをいかに将来像の形成につなげるのか、そしてそれをいかに支援するかによって、終活を促すことにつながると推察される。これには、例えば「財産整理」と関連させ、適切な情報を提供することで金銭面から将来像の形成を促すなど、様々な工夫の余地が考えられる。あるいは、エンディングノート講座といったものの内容に、「将来をイメージしやすくする」という視点から工夫を加えるのもひとつの手段だろう。そこでは、このような支援を今後誰がどのように行うのかについてもあわせて考察が必要となろう。

なお、本研究で取り上げたエンディングノートは、終活における一つの側面に過ぎない。また、本研究の示唆は、あくまでも一定の健康・認知レベルが担保された人々によるものであることを、ここに付け加えておく。今後の研究では、他の準備のあり方についても検討が必要となろう。同時に、量的調査をはじめさまざまな研究アプローチを積み重ね、今回の成果がどの範囲において適用されるのか、特に年齢や性別による差異などを慎重に検討していく必要があるだろう。

現代における高齢者のみの世帯の増加は、子どもや親族それぞれが独立した世帯を持つことを意味している。このような環境のもとでは、たとえば家族と死について話ができるような関係にあったとしても、その時間や機会はどうしても限られる。まして、死や終活に対する意識の相違があった場合には、意思疎通はなおさら困難となる。さらに個人化が進み、同居の家族間でも各々が自立性をより高めていくとすれば、子世帯と同居する高齢者として、死に備えその内容を残す必要性は高くなっていく。そこでは、死の備えをい

かに今後の生の充実に繋げるのかもまた、終活に期待される重要な役割と考える。

本研究は、『応用老年学』第 9 号に掲載された論文に一部加筆および修正を加えたものである。

第 5 章

研究 IV

終活への意識と行動実態・2：

高齢者における終活への取り組みと生活満足度との関連

1. 問題と目的

研究Ⅰ～Ⅲにおいては、高齢者の終活や、一般の人が捉える終活を明らかにしてきた。ただし、従前の研究では、高齢者の終活についてはインタビュー調査にて限られた人数を対象とした調査にとどまっていた。そこで本研究では、研究Ⅰ～Ⅲの成果を受け、より広範囲の高齢者終活の実態に迫るため、質問紙調査を実施することとした。

終活は本人が能動的に備えるものとしての行動をとらえるため、家族や支援者側の視点ではなく、高齢者本人の視点を重視する。本研究では、高齢者を対象とした終活に関する質問紙調査を行い、終活に取り組んでいる層と取り組んでいない層との比較を行う。そのうえで、両者の相違点を明らかにし、また取り組んでいる層の実態を明らかにすることを通して、終活が独居高齢者に及ぼす影響、及び独居高齢者が終活を進めていく上での課題について考察することを目的とする。

2. 方法

(1) 調査対象

首都圏および周辺都市を中心とする都市部に在住の高齢者（65歳以上）男女を対象とした。終活は、都市化と核家族化、地域社会の衰退、医療の発達などの要素がからむと推察されること、終活に関連する情報やサービスの充実度を考慮し、都市部在住者を対象とした。また、本人が能動的に備えるものとしての行動をとらえるため、自記式質問紙に回答できる高齢者を対象とした。結果、配布数合計 307 部、うち 252 名から回答を得た（回収率 82.08%）。

なお、終活には非常に個人的な情報が含まれる。そのため、今回のアンケート配布においては、研究の趣旨の理解と個人情報保護の視点から信頼の置けると判断した団体に依頼することとした。これまで筆者が行ってきた研究で協力を得てきた団体（東京都港区・東京都江戸川区・東京江東区・東京都世田谷区・神奈川県横浜市広域・神奈川県藤沢市）、および神奈川県内のボランティアセンターにて相談し紹介を受けた NPO・市民団体（神奈川県横

浜市広域・神奈川県藤沢市)の団体に対し、研究についての説明を行い代表者の賛同を得た協力団体に対し、配布を依頼した。なお、ボランティアセンターでの紹介については、なお、説明の実施や配布についての各種事務手続き、そして回収率という観点から、所属大学のある横浜市、および筆者居住地の藤沢市とした。配布者はそれぞれの団体に所属する者やその知人であるが、終活への取り組みの有無、性別、年齢、所得、同居人の数などであらかじめ配布者を選別せず、広く 65 歳以上の方に配布をしてもらうよう依頼した。

2017 年 6～7 月に、自記式質問紙調査を行った。回答者を募るにあたっては、自治会、老人会、NPO、及び市民団体などに協力を依頼した。協力団体等から 65 歳以上の高齢者に質問紙を配布してもらい、回答者には同封した返信封筒を用い返送してもらった。

(2) 分析方法

下記に主な調査項目を述べる。なお、当該調査に用いた調査票の内容は、付録として注に記載した。

i) 基本属性

性別、年齢、居住地、配偶者の有無、子どもの有無と人数、同居する人の有無と人数、最終学歴、宗教、主観的健康状態、主観的経済状態の記入を求めた。

ii) 終活に関連する項目

①終活だと思う項目 ②終活への取り組みの有無 ③すでに取り組んでいる項目 ④取り組む目的 ⑤取り組むきっかけとなったできごと ⑥取り組んで感じたこと ⑦重要だと思うが取り組みづらいと感じる項目 ⑧取り組みづらい理由 を設定した。

①、③、⑦の質問項目の選択肢は、研究 II および III による研究を元にそれぞれ設定したが、より細かい内容を知るために、「葬儀・墓の内容決定」

の葬儀と墓を個別に分割、「医療・介護の意思決定」の医療と介護を個別に分割、エンディングノートを書いているかの有無を確認するため「エンディングノート作成」を追加、また、プレ調査にあたってあがった「見守りサービスや任意後見」「死後事務（死後に関する契約）」を追加した。結果、①、③、⑦においては 16 項目を終活の具体的項目として設定した。⑤においては 14 項目を設定し、それぞれ複数選択可とした。④は 7 項目、⑥は 11 項目、⑧は 10 項目をそれぞれ設定し、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらともいえない」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の 5 件法での回答とした。

iii) 生活満足度

主観的幸福感を測定する尺度として、生活満足度尺度 K (LSI-K) [古谷野亘・柴田博・芳賀博ほか, 生活満足度尺度の構造；主観的幸福感の多次元性とその測定, 1989] [古谷野亘・柴田博・芳賀博ほか, 生活満足度尺度の構造；因子構造の不変性, 1990]を用いた。LSI-K は、高齢者が、自らのこれまでの人生や現在の生活について、現時点でどのように感じ、評価しているかを測定するための尺度である。LSI-K は、古谷野らが海外にて用いられていた複数の主観的幸福感尺度をもとに日本国内で再調査を行い、作成・標準化したものである。LIS-K は、日本の高齢者を対象とした研究で広く用いられているうえ、LSI-K は 9 項目と比較的少ない設問で構成されていることから、回答者に負担が少ないと判断し選定した。

LSI-K の質問項目は 9 項目から構成されており、2 件法もしくは 3 件法での回答となる。総得点は 0 ～9 点の範囲となり、高得点ほど生活満足度が高いことを表す。LSI-K では、高齢者が現在の視点で自らの人生をどのように評価しているかを示す「人生全体についての満足感」（4 項目）、日々の生活に対してどのような感情を抱いているかを示す「心理的安定」（2 項目）、実感する老いに対してどのように評価しているかを示す「老いについての評価」（3 項目）の 3 下位尺度からなる。これらにより構成された尺度で、高齢者が自らの人生・生活に対し、楽天的・肯定的な感情、認知を持つ

のかについて測定し、総得点をもって現時点でどの程度主観的な幸福感を抱いているのかを評価する。

調査票回収後のデータクリーニングにより、最終的に 242 名を分析対象とした（男性 109 名、女性 133 名、平均年齢 73.45 ± 5.93 歳）。うち、終活に取り組んでいる層は 142 名（男性 64 名、女性 78 名、平均年齢 73.75 ± 6.33 歳）、取り組んでいない層は 100 名（男性 45 名、女性 55 名、平均年齢 73.02 ± 5.33 歳）となった。

分析方法は、主に終活に同居人の有無及び取り組んでいる層（以下、終活あり層）と取り組んでいない層（以下、終活なし層）の比較を中心に、それぞれの基本属性や各種質問項目と、生活満足度との関係を分析した。カイ二乗検定、Mann-Whitney の U 検定、順位相関などを用いた、いずれも有意水準は 5%とした。なお、図表内に示した p 値について、*は 5%有意、**は 1%有意を指す。統計処理は SPSS 25 を用いた。

(3) 倫理的配慮

当該調査は、横浜国立大学の「人を対象とする非医学系研究倫理専門委員会」から承認（非医－2017－01）を受け実施した。倫理的配慮として、研究協力が回答者の自由意志に基づくこと、回答前、回答中、及び回答後一定期間の間はいつでも協力を撤回できること、その場合には全てのデータを破棄すること、データの取扱を適切に行うこと、データの分析に際しては個人が特定されないよう統計処理がなされることについて説明書きを添付し同意欄に署名を受けた。

3. 結果

(1) 分析対象者の属性

分析対象者の属性を表 13 に示した。主観的健康観、主観的経済感の結果からは、分析対象者の多くは比較的健康で自立した高齢者と考えられる。分析対象者の基本属性を、全体及び同居人の有無間において、終活への取り組みの有無ごとに比較したところ、いずれも違いはみられなかった。なお、内

閣府による「令和元年版高齢者白書」によれば、独居高齢者世帯の占める割合は 26.4%であり、本研究の 26.45%とほぼ一致している。このことから、本データは独居高齢者について考察するにあたり一定の妥当性を持つものと考えられる。

表 13 分析対象者の属性

属性	区分	N		
		終活あり	終活なし	計
性別	男性	64	45	109
	女性	78	55	133
年齢		73.75±6.33	73.02±5.33	73.45±5.93
学歴	中学校まで	6	3	9
	高校・短大まで	75	60	135
	大学以上	60	34	94
配偶者	あり	88	67	155
	なし・死別・離別	48	22	70
同居人	あり	98	77	175
	なし	44	20	64
子ども	あり	122	88	210
	なし	16	10	26
主観的健康観*1	健康	129	89	218
	健康でない	11	10	21
主観的経済観*2	ゆとりがある	47	22	69
	ふつう	82	65	147
	苦しい	11	12	23
生活満足度	平均値	5.39±2.04	5.11±2.14	5.28±2.08
	中央値（四分位範囲）	5.00 (4.00-7.00)	5.00 (4.00-7.00)	5.00 (4.00-7.00)

*1 健康：とても健康・まあまあ健康／健康でない：あまり健康ではない・健康ではない 各合計

*2 ゆとりがある：ゆとりがある・どちらかといえばゆとりがある／苦しい：どちらかといえば苦しい・苦しい 各合計

(2) 終活への取り組みの有無間での比較

① 終活に対する意識・終活だと思う項目

終活だと思う項目の比較を図 9 に示した。独居高齢者においては、終活の有無にかかわらず、「物の片付け」「財産の整理や記録」が約 75～90%と非常に高かった。次いで「連絡先の作成」「遺言書の作成」「エンディングノート作成」も 5 割を超えていた。

一方、違いが見られたのは「介護について」「医療について」であった。これらは、終活なし層が2割台であったのに対し、終活あり層においていずれも約6割台と高くなっており、1%水準の有意差が認められた（「介護について」： $p<.004$ 、調整済み残差 2.9。「医療について」： $p<.001$ 、調整済み残差 3.2）。

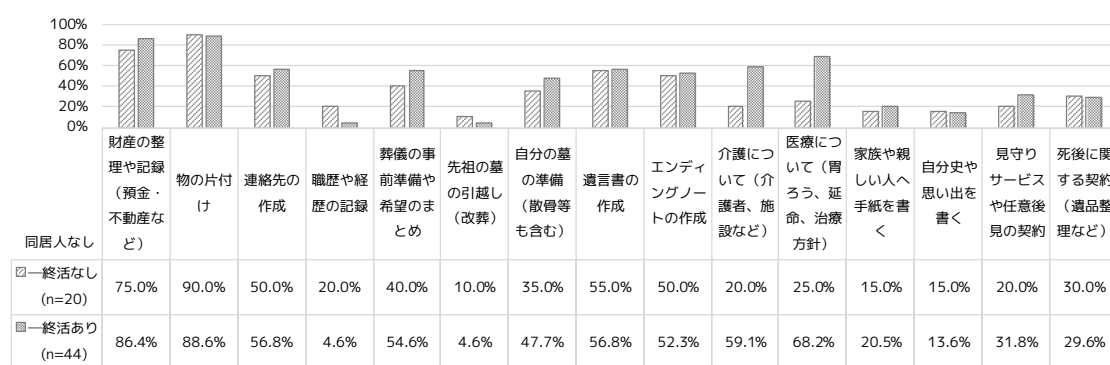


図9 終活だと思う項目・独居高齢者の終活有無間比較

② 生活満足度

終活が及ぼす影響についてこれまで定量的な研究はされていなかったが、研究 III のインタビュー調査においては、終活によって一定の満足感を得られていることが示されていた。そこで当初の仮説として、「終活の取り組みによって生活満足度が上昇する」という想定を行った。また終活というこれからの自ら備えるという性質から、特に独居の高齢者においてその関連が強いのではないかという予測を立てた。

そこで、まず終活の有無ごとに生活満足度を比較したところ、得点に有意差は見られなかった。そこで、まずは属性比較として、生活満足度と同居人有無との関連を探ったところ、有意な相関が見られた ($p<.017$ 、Mann-Whitney の U 検定)。次に、同居人の有無間で、性別、年齢、主観的健康観、及び主観的経済観をはじめとする他の属性の分布を比較したが、いずれの属性についても違いはみられなかった。そこで、終活との関連を探るため、同居人有無と生活満足度について、終活への取り組みの有無ごとに比較

した（図 10、表 14）。結果、終活あり層においては、同居人の有無による生活満足度の有意差は認められなかった。また、終活なし層においても、同居人がいる場合には、終活あり層と同程度の生活満足度となっていた。有意差が認められたのは、「同居人なし×終活なし層」であった。終活への取り組みがない独居高齢者においてのみ、生活満足度が 1%水準で有意に低くなっていた（表 14、表 15）。また、上記の有意差について疑似相関を確かめるために、性別、年齢、主観的健康観、及び主観的経済観をはじめとする他の属性を制御変数としたスピアマンの偏順位相関係数による分析を行ったが、いずれの変数においても有意差は保たれていた。

③ 終活に対する意識・終活への取り組みづらさ

次に、終活に対して取り組みづらいつと感じる理由、及び重要だと思うが取り組みづらいつと感じる項目から、終活が独居高齢者に対してネガティブに作用する内容を探った。

i) 取り組みづらいつと感じる項目

独居高齢者が取り組みづらいつと感じる終活の項目について比較した（図 11）。「物の片付け」「財産の整理や記録」は終活だと思うものの項目でも挙げられたが、取り組みづらいつと感じる項目としても終活あり層・終活なし層ともに高かった。

「医療について」（ $p<.085$ 、調整済み残差 1.9）は終活あり層が終活なし層に比べ高い傾向ではあったが、カイ二乗検定において 5%の有意差までは認められなかった。一方、「遺言書の作成」では終活なし層の 5 割が取り組みづらいつと感じており、終活あり層の比率と比べても有意に高い結果となった（ $p<.048$ 、調整済み残差 2.0）。

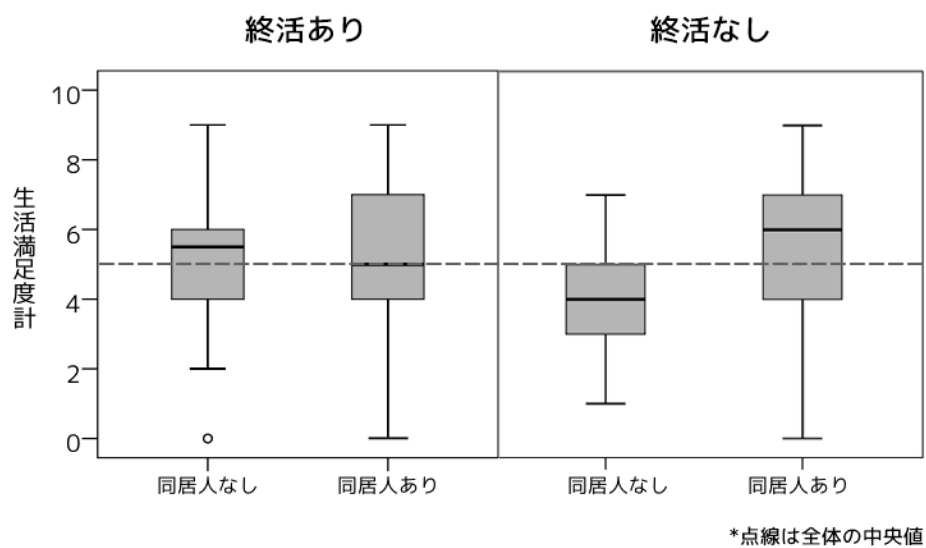


図 10 終活・同居人別 生活満足度

表 14 終活有無×同居人有無別 生活満足度比較

		N	生活満足度 上：平均 下：中央値 (四分位範囲)	Mann- Whitney U
終活あり	同居人あり	96	5.53±2.10 5.00 (4.00-7.00)	.384
	同居人なし	44	5.09±1.96 5.50 (4.00-6.00)	
終活なし	同居人あり	77	5.49±2.11 6.00 (4.00-7.00)	.005**
	同居人なし	20	4.10±1.68 4.00 (3.00-5.00)	

** p<.01

表 14 終活なし×同居人なしと
それ以外の群間 生活満足度比較

	N	生活満足度 上：平均 下：中央値 (四分位範囲)	Mann- Whitney U
終活なし×同居人なし	20	4.10±1.68 4.00 (3.00-5.00)	.003**
それ以外	217	5.43±2.06 6.00 (4.00-7.00)	

** p<.01

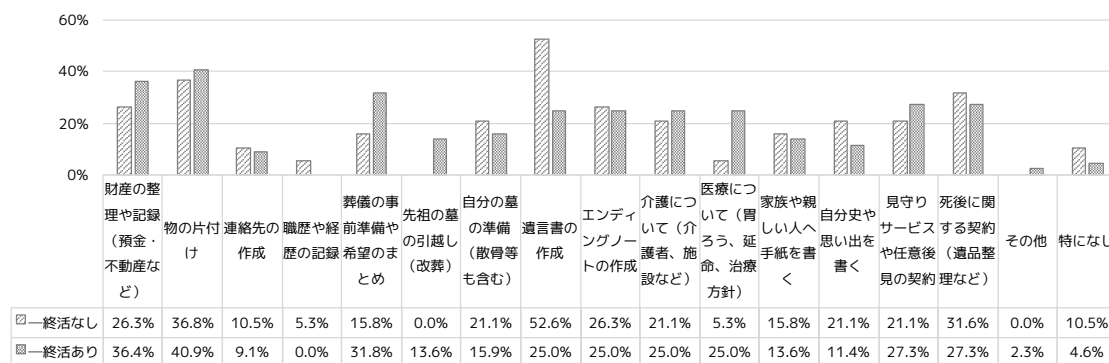


図 11 取り組みづらいつと感じる項目

ii) 取り組みづらいつと感じる理由と生活満足度との関連

取り組みづらいつと感じる理由と生活満足度について、独居高齢者の終活あり層となし層それぞれについて関係を探った(表 16)。生活満足度の測定に用いた LSI-K は、人生全体、心理的安定、老いへの評価という 3 つの下位尺度をもつが、終活の影響をより深く測るため、これら下位尺度についても関連をみることにした。

終活なし層では「将来の見通しがつかない」において生活満足度全体と下位尺度：人生全体で負の相関が認められた。終活あり層では「強い不安や恐怖を覚える」において生活満足度全体と下位尺度：心理的安定双方で負の相

関が認められた一方、終活なし層にみられた「将来の見通しがつかない」については生活満足度との相関がみられなかった。このように、終活の取り組みの有無によって、生活満足度と関連する内容は異なる結果となった。

表 16 取り組みづらさと感じる理由と生活満足度との相関

		LSI-K	人生全体	心理的安定	老い評価
同居人なし	終活なし 将来の見通しがつかない (n=13)	相関係数	-.557*	-.661**	-.131
		有意確率 (両側)	.039	.010	.656
	終活あり 強い不安や恐怖を感じる (n=34)	相関係数	-.495**	-.263	-.465**
		有意確率 (両側)	.003	.133	.006
					.283

※Spearmanの順位相関係数

(3) 終活あり層における実態

① 独居高齢者の終活への取り組み項目

取り組んでいる項目について、同居人あり、同居人なしのそれぞれの回答割合を示した（図 12）。取り組んでいる項目においても、3.2.1 に示した終活だと思ふ項目と同様に、財産の整理や物の片付けが上位で 5 割以上となった。また、「遺言書の作成」（ $p<.018$ ）、「エンディングノートの作成」（ $p<.041$ ）、「介護について」（ $p<.020$ ）、「医療について」（ $p<.028$ ）、「家族や親しい人へ手紙を書く」（ $p<.028$ ）、「見守りサービスや任意後見の契約」（ $p<.001$ ）において、独居高齢者の取り組み率が同居人あり層の取り組みに対し有意に高い結果となった（表 17）。

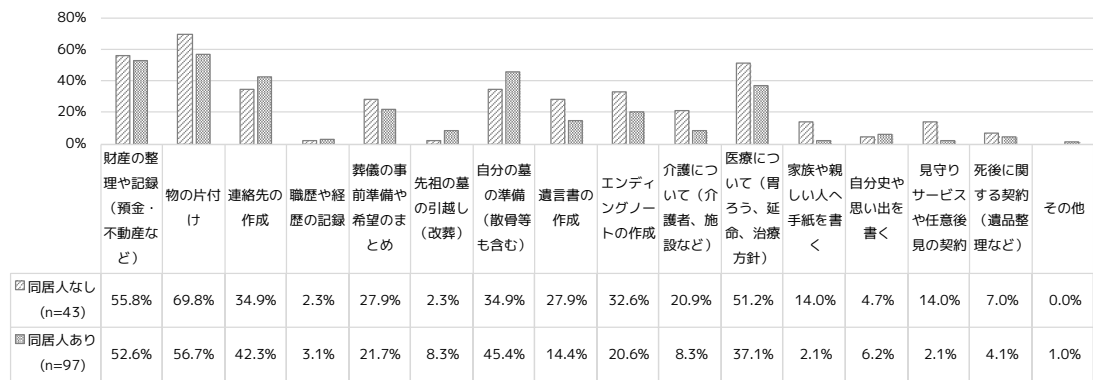


図 12 取り組んでいる項目

表 17 独居高齢者がより取り組む傾向にある項目

	遺言書の作成	エンディングノート の作成	介護について (介護者、施設など)	医療について (胃ろう、延命、 治療方針)	家族や親しい人へ手紙 を書く	見守りサービスや任意 後見の契約
p	.018	.041	.020	.028	.028	.001
調整済み残差	2.4	2.0	2.5	2.2	2.2	3.4

※Pearsonのカイ二乗、またはFisherの直接法（介護、医療）

② 独居高齢者の終活への取り組みと生活満足度

さらに、同居人の有無にかかわらず、取り組んでいる項目それぞれと生活満足度との関連について分析を試みた。しかし、この項目に取り組めば生活満足度が上昇する、というような明確な結果は得られなかった。

次に、独居高齢者における、終活に取り組んで感じたことと生活満足度との関連を調べた（表 18）。結果、生活満足度のうち、下位尺度に対する影響が見られるにとどまった。「将来に対する不安が軽くなった」と「下位尺度：老いへの評価」、「家族や友人との会話・交流が増えた」と「下位尺度：人生全般」において、正の相関が見られた。一方で、「老後に対する知識が深まった」と「下位尺度：心理的安定」には負の相関が見られた。

表 18 独居高齢者 終活に取り組んでみて感じたことと生活満足度の関連

	生活満足度			下位：人生全体			下位：心理的安定			下位：老いへの評価		
	N	相関係数	p	N	相関係数	p	N	相関係数	p	N	相関係数	p
将来に対する不安が軽くなった	38	.317	.052	38	.245	.139	38	.121	.468	38	.332	.042*
家族や友人との会話・交流が増えた	37	.167	.323	37	.390	.017*	37	.171	.312	37	-.091	.593
老後に関する知識が深まった	39	-.166	.313	39	.017	.30	39	-.345	.031*	39	.048	.773

4. 考察

(1) 終活と生活満足度との関連

終活と生活満足度の関連においては、終活に取り組んでいない独居高齢者層において、生活満足度の値が有意に低い結果となった。一方で、終活に取り組んでいる独居高齢者の生活満足度は、同居人のいる高齢者と同程度であった。また、同居人がいる高齢者においては、終活の有無による生活満足度

の違いは見られなかった。つまり、終活は独居高齢者層に対して影響を与えやすく、独居高齢者が終活に取り組むことで生活満足度が上昇する可能性が示唆された。

ところで、この相関関係においては、2つの注意すべき点がある。

ひとつめは、独居という属性を持つ高齢者層に共通するなにか別の背景的な要因が生活満足度を押し下げているという可能性である。これに関しては、性別、年齢、主観的健康観、及び主観的経済観をはじめとする他の属性による影響を考慮してもなお有意差が保たれていたことから、本調査項目において背景的な要因は見出されず、同居人という属性に基づく有意差であると判断した。

ふたつめは、「生活満足度の高低によって、終活に取り組むかどうかが決まる」という可能性である。今回の調査では独居高齢者のサンプル数が限られていたことから、因果関係についての統計的分析が難しかった。そこで、終活への取り組みという事実と生活満足度の値にどのような因果関係が発生しているかについて考察した。独居高齢者においては、終活の有無と生活満足度は相関関係にあった。ここで用いた生活満足度 LSI-K は、基本的には、調査を行った時点での生活に対する意識であり、過去の生活満足度がどうであったかや、未来の生活満足度がどう変化するかは不明である。一方で、終活への取り組みの有無を聞く場合、すでに取り組んでいるか否かを聞くことになる。したがって、現在よりさかのぼった行動について問うている。特に終活に対して取り組んでいるとの答えの場合には、過去の行動（もしくは過去から続く行動）であり、時系列的には現在の生活満足度よりも先行していると考えられる。また、前述の通り、他の属性による影響を排除してもなお、独居高齢者の終活の有無と生活満足度とは関連性がみられていた。これらより、因果関係を推測する場合には、生活満足度の高低で終活が決まるのではなく、終活によって生活満足度が影響を受けると考えるのが妥当と判断した。また、今回の調査で得られたデータだけでは満足に分析をし切れなかったが、独居高齢者が終活に取り組んで感じたことと生活満足度の関連、および終活に取り組んでいない独居高齢者が終活に取り組むづらいと感じる理由

と生活満足度との関連も、上記因果関係を推察するひとつの手がかりとなる。取り組んで感じたことと生活満足度については、「将来に対する不安が軽くなった」という項目と生活満足度に正の相関が見られている。一方で、終活に取り組んでいない独居高齢者においては「将来の見通しが立たない」とことと生活満足度に負の相関が見られていた。相関の現れている下位尺度に相違があるため今回は参考にとどまるが、独居高齢者の持つ「将来に対する不安」という部分が、終活に取り組むことで解消されたという可能性も考えられる。これらより、終活と生活満足度との因果関係を「終活の有無によって生活満足度が変化する」可能性についての考察を行うこととした。

終活に取り組む独居高齢者においては、「将来に対する不安が軽くなった」と生活満足度の「下位尺度：老いへの評価」との相関がみられた。終活への取り組みは、独居高齢者の抱く自らの老いにともない生じる不安に対するアプローチとして機能していると考えられる。独居高齢者において特徴的に取り組まれている項目を通して、老いに対する有効な備え方を伝えていくことは、将来への展望をつけやすくすることにつながると言えよう。特に、「介護について」「医療について」は、終活に取り組む独居高齢者において、終活だと思ふ項目として意識が高かった。この2つの項目は、老いに対する備えを具体的に示す項目として有効であると考えられ、また取り組みがなされていることになる。そして特に「医療について」は、終活に取り組む独居高齢者のおよそ6割が終活だと思ふ項目にあげ、5割が実際に取り組んでいることから、医療についての意思決定に対する支援が求められていると言えよう。

しかし、そこには注意すべき点もある。「老後に対する知識が深まった」と「下位尺度：心理的安定」には負の相関が見られ、また終活への取り組みのある独居高齢者が終活に取り組むづらいと感じる理由においては、「強い不安や恐怖を覚える」が生活満足度全体及び「下位尺度：心理的安定」に対してネガティブな影響を及ぼしていた。つまり、終活においてさまざまな情報にさらされ、さまざまな取り組みを進めるといったプロセスの中では、知識をつけることがより将来に対する不安を増加させ、強い不安や恐怖を覚え

ることで生活満足度を押し下げている可能性がある。つまり、終活における支援では、その人が不安に感じている事柄について、的確で、将来の展望をつけやすくなる情報を提供し、意思決定をしやすくすることが求められている。同時に、いわゆる「不安商法」のように、取り組んでおかなければ将来大変なことになる、といったような方法には注意が必要である。このような方法は、終活がむしろ悪い影響を与える要素とも言える。結果、生活満足度を押し下げ、終活に対する取り組みづらさを助長させることから、将来への展望も開けない。終活においては、不安を煽る形での安易な促しや情報提供は避けるべきである。一方、終活に取り組んでみて感じたことと生活満足度との関連には、独居高齢者が終活を通じて生活を充実させるための働きかけを行う際のヒントが見受けられる。ここでは、「家族や友人との会話・交流が増えた」と「下位尺度：人生全般」において相関が見られていた。終活という行動を通し、必然的に様々な会話や交流が生まれている可能性がある。終活に対する支援においては、終活にまつわる場を人との会話の場として機能させ、さまざまな交流ができる機会を提供することが期待される。今の生活をより豊かなものとするサクセスフル・エイジングの実現に対し、より一層寄与するものと考えられよう。

ところで、終活に取り組む独居高齢者と取り組んでいない独居高齢者とは、生活満足度と取り組みづらさを感じる理由の関係が異なる。先に述べたように、終活に取り組んでいない独居高齢者においては、「将来の見通しがつかない」ことが生活満足度を押し下げていた。将来どうなるかわからない、だから終活としていろいろと備えることが難しく感じる反面、その現状は生活の充実にはつながらない構造が見て取れる。そこでは、取り組みづらさが比較的低いと思われる項目を通して終活への道を示し、徐々に独居高齢者の関心や取り組み率の高い遺言書や医療についての備えへとつなげていくこともまた、先に述べた交流の場としての終活と合わせ、有効な手段と考えられる。

(2) 最初の一步としての、お金や物の整理

高齢者全体、そして独居高齢者において、財産整理や物の片付けといった日常的な事柄が優先され、また取り組まれていることは、先にあげた研究 III の結果とも一致する。この点は、同居人の有無にかかわらず同様の傾向となっていたことから、高齢者にとっての終活では広く一般に重要視されている項目といえる。同先行研究によれば、財産整理や物の片付けは、面倒だが取り組めば満足度が得られやすいという。本研究でも、終活の有無にかかわらず、独居高齢者にとってこれらは関心が高いと同時に、面倒さや行き詰まりを示すのか、取り組みづらい項目においてもまた挙げられている。

さらに研究 I による新聞記事分析では、マス・メディアが終活として扱うものの中心は葬儀や墓であり、それに加えて相続と遺言、エンディングノートなどが加わる形であった。一方で、本研究で明らかとなった高齢者の考える終活は、お金や物の整理のような日常的な観点の項目が優先されており、必ずしも葬儀や墓を始めとする主たるエンディング産業に直結したものではない。

つまり、お金や物の整理といった身の回りの事柄こそが、終活の最初の一步として機能しやすい重要な項目であると言えよう。そのうえで、お金や物を整理することは煩雑で面倒な作業であることが多いことから、その点を手助けしこれからの人生の見直しにつなげることが、終活をより深める支援へとつながるといえる。そこでは、お金や物の整理が、人生を収束させていくための終い支度を意味するものであってはならないだろう。終活に取り組む独居高齢者にとっての取り組みづらさである不安や恐怖につながるものであってはならないし、また終活に取り組んでいない独居高齢者にみられた、将来の見通しがよりつかなくなるような道筋をたてることであってもならない。身辺を整えることで今の充実につながる、そしてこれからの見通しが付きやすくように働きかけることが求められる。

(3) 医療や介護への備えに対する意識の高さ

同居人がいない人々にとっては、介護や医療の必要性をより高く感じる傾向にあり、実際に取り組もうとする動きも高くなる傾向にあった。終活に取り組む独居高齢者のうちおよそ6割が「医療について」をあげており、さらに実際の取り組み率も5割以上と、多くの独居高齢者が実際に行動を起こしている。終活における医療に関する項目は、延命治療に対する希望や抱えている病気等の治療方法など、自身の意思決定やこれまでの病歴などによりある程度決めておける部分も多いため、一定の内容までは取り組みがしやすい項目とも言える。

医療についての取り組みづらさに対する意識は、終活あり層と終活なし層にある程度の違いが見られた。終活あり層の取り組みづらさが高い傾向にあり、有意差こそ認められなかったものの調整済み残差は1.9と比較的高い値であった。また、4.1において述べたとおり、終活あり層においては、終活に対する取り組みづらさとして、強い不安や恐怖を感じる事が生活満足度にも影響を及ぼしていた。同じく研究IIIの結果によれば、医療について、終活を進めていくうちに深く悩んでしまい、終活も躓いてしまうことが指摘されている。「どのような病状のときにどんな判断をすればよいのか」というような、より踏み込んだ意思決定において迷いが生じるという。先行研究の結果とあわせ、本研究での結果を考慮すると、やはり医療に対する情報提供や意思決定を助ける支援が求められているといえる。ひとり暮らしの高齢者に対しては、日々の健康相談や健康チェックなどとあわせ、どんなときにどのようなことを考えておけばよいのかといったアドバイスをゆるやかに行っていくことが求められよう。それは、終活あり層で言われていた将来への不安への対応にも通じるであろうし、あるいは終活なし層の言うようになるかわからない将来に対する具体的な備え方の提示ともなり、終活を進めるための指針となりえるだろう。

昨今では、高齢者が入院する際には、延命治療に関する希望を始めとする意思決定を求められる。つまり周囲にとっては「決めておいてほしい」項目でもあるのだが、そういった支援者側からの視点ではなく、高齢者の立場か

らの支援、その人が医療についてどのような悩みや疑問を抱いているかを捉えることが求められる。意思決定につながるだけでなく、ひとり暮らしにおける不安の解消や QOL の上昇につながるものと思われる。

(4) 本研究の目的への答え：

終活を進めていくための課題と支援のあり方

本研究に置いては、独居高齢者の生活満足度が終活への取り組みにより上昇する可能性が見出された。そのうえで、終活には、将来に対する不安を軽くしたり、家族や友人との会話・交流が増えたりといった可能性があることから、将来への展望とこれからの人生をいきいきとしたものとするサクセスフル・エイジングを実現するための可能性がみられた。この結果は、独居高齢者が今後も増加する日本の高齢社会において重要な知見となりうる。

支援のあり方としては、やはりまず取り組みづらさを除くという課題に向き合うことが求められる。時には情報を与えることが生活満足度を下げることにもつながっていた点に注意すべきである。何より、「不安」を煽るような形で行動を促すのではなく、高齢者の属性を考慮に入れつつ、その人が感じている不安を小さくする可能性をしっかりとわかりやすく示すこと。終活に取り組むことで得られる安心感を想像してもらい将来への不安を少しでも解消できるよう働きかけること。これらをふまえ、終活の実行を手助けしたり、必要な商品やサービスを提案することが求められている。具体的には、まずは財産整理や物の片付けをきっかけとして終活への行動を促していくことが有効となる。そして、終活への取り組みを進め、独居高齢者にとって特に有効と思われる介護や医療にシフトしていくプロセスでは、将来への展望をつけやすくすることを念頭に、その人の環境に合わせた情報提供を行っていくことが独居高齢者の生活満足度を高めることになろう。そしてもう一つ、終活を通じて豊かな今を実現させるためには、終活にまつわる場を人との会話の場として機能させ、さまざまな交流ができる機会を提供することが求められていると言える。

(5) 今後の課題

本研究では、独居高齢者の生活満足度に対し終活が影響を及ぼす可能性が示唆されたが、現状では調査において得られた数がまだ少ないこともあり、詳細な分析には至らなかった。因果関係を含め、終活の構造をより深く捉えるためには、今後さらなる大規模な調査が必要となろう。また、終活に取り組んでいない独居高齢者が、終活に取り組むことで生活満足度などの値が上昇したか否かを調べることもまた、終活の影響を論じる上で重要な調査となろう。

一方、本研究では独居高齢者に注視したが、ひとくちにひとり暮らしと言っても、天涯孤独から近所に子どもがいて頻繁に交流するケースまで実に多様であろう。この点をどのように評価し、終活と生活の充実度との関連を分析していくのかについても今後の課題となる。

さらに、質問項目を更に精査し、終活に対する意識を的確にとらえることも必要となる。今回の調査では、先行研究の結果について一致する内容が確認できたことから、今後はさらなる質問項目の改良を行い、終活の及ぼす影響について様々な要因との因果関係を含め明らかにしていくことが求められよう。そのうえで、どのような終活の項目に取り組めば当事者である高齢者自身の生活の向上に寄与するものなのかについて提言をしていくことが必要であると考え。そこでは、生活満足度だけでなく、他の尺度についても検討が必要となる。今回の結果では、将来に対する不安というものが、生活満足度と関連している結果もあることから、将来に対する見通し、つまり未来展望についての検討も必要となろう。

本研究の調査をふまえ、終活を通したサクセスフル・エイジングを実現するためにさらに研究を深めていきたい。

謝辞

本研究は、損保ジャパン日本興亜福祉財団「2016年ジェロントロジー研究助成」の助成を受け実施した。

本研究は、『技術マネジメント研究』第 18 号に掲載された論文に一部加筆
および修正を加えたものである。

第 6 章

研究 V

終活への意識と行動実態・3：

終活に取り組む独居高齢者の特徴

1. 問題と目的

研究 IV において実施した、高齢者を対象とする終活に関する質問紙調査では、ひとり暮らしの高齢者のうち終活に取り組んでいる層（以下、取組あり層）と取り組んでいない層（取組なし層）の生活満足度を比較したところ、取組なし層の生活満足度が有意に低いという結果がみられた。また、ひとり暮らし層の特徴として、特に同居人ありの層に比べてよく取り組んでいる終活の具体的内容が明らかとなった。これらのことから、独居高齢者のよりよい生活に対して、終活がなにかしらの補助となる可能性が示唆された。

つまり、終活は独居高齢者の将来への展望とこれからの人生をいきいきとしたものとするサクセスフル・エイジングを実現するための手段となる可能性があるとも言える。

そこで本研究では、独居高齢者の終活に着目する。終活に取り組む独居高齢者の行動実態とそこにみられる意識を明らかにし、終活が独居高齢者に及ぼす影響、終活を進めていくうえでの課題、及び終活を進めるために必要な支援のあり方について考察することを目的とする。

- これらをふまえ本研究では、高齢者のうち、特に独居高齢者に着目する。
- (1) 独居高齢者の生活に対して、終活は影響を及ぼすか、及ぼす場合にはどのような内容か
 - (2) 独居高齢者の終活に対する実態及び感想から、終活を勧めていく上での課題及び必要な支援とは何か
- という 2 つの視点から分析を行う。

2. 方法

本研究では、独居高齢者への終活の影響をより深くかつ客観的に測るため、質問紙調査と半構造化面接をあわせて行うこととした。

質問紙調査で用いる調査票は、「外出頻度」「近所付き合いの程度」「家族づきあいの程度」「未来展望尺度」（未来に対する見通しの度合いを測る尺度）から構成した。なお、未来展望尺度（FTP）とは、未来に対する知覚、すなわち未来に対する見通しの度合いを測る尺度であり、FTP の得点

が高ければ高いほど、自らの将来をより開けたものと感じていることになる
[池内朋子, 2014]。

半構造化面接は、あらかじめ設定した質問内容のガイドラインを作成し実施した。

(1) 調査対象

- ① 首都圏および地方都市部在住の 65 歳以上で、終活に取り組んでいるひとり暮らし男女 7 名。
- ② 研究 IV に回答した方のうち、インタビュー調査に回答しても良いと答えたひとり暮らしの方を抽出。
- ③ 調査に回答できる判断能力を有する者。

上記①～③の条件により、調査対象者 15 名が調査対象候補者として選定された。その中から、インタビュー調査開始にあたって依頼を行った結果、引き続きひとり暮らしであり、かつインタビュー調査に応じた 7 名（男性 2 名、女性 5 名）を本調査対象者とした。

また、調査にあたっては、下記の手順をふまえ実施した。

- i) 調査協力者と相談の上、本調査の日時・場所を選定。なお、場所については、プライバシーを保てる空間を原則としつつ、調査協力者の都合と意見を尊重し、都度相談の上検討選定する（地域の公共施設や NPO の施設、その他レンタルスペースや会議室など）。
- ii) 調査開始の前に、別紙「終活に関する調査ご協力をお願い」を提示し、同内容について口頭でも説明、同意書への署名を持って参加の意思を確認する。まず質問紙調査に回答を依頼、その後、半構造化面接を行う。
- iii) 調査時間は 60 分～120 分の範囲とする（質問紙回答時間を含む）。

(2) 分析方法

① 質問紙調査

本研究の質問紙調査について、 $n=7$ と小規模ではあるが、統計的な分析を行った。各質問項目、および研究 IV で得た LSI-K や取り組み終活数のデータと合わせ、項目間の関連性を探った。なお、統計処理には、IBM SPSS Statistics 25 を用いた。

② インタビュー調査

インタビュー調査については、質的内容の深みを維持しつつ客観性を備えた分析を試みるため、研究 III と同様のテキストマイニングによる内容分析に加え、ナラティブ分析を組み合わせ、総合的に分析を行った。

本調査の内容は、対象者が人生において経験したさまざまな事柄をからめながら、終活との関連を述べていく。そこで、分析においては語られた内容を包括的に分析する必要があった。そこで、エムデン [Emden, 1998] によるホリスティック分析を参考とした。エムデンの分析方法では、1) 逐語録を読み込み、2) 質問者と回答者との切り分けを行ったうえで、3) 研究に関わりのない内容を徐々に削っていくことを繰り返し、4) ナラティブの持つテーマとストーリーを確立していく。本研究では、3) と 4) において、テキストマイニングにて得られた分析結果を参考としつつ、ストーリーラインを生成した。テキストマイニングでは、係り受けについてネットワーク分析を行った。ネットワーク分析は、テキスト全体から関連の強い言葉同士をまとめて、いくつかの話題にまとめ、その関連の様子を矢印にて示すものである。係り受け表現においてテキストマイニングによる統計処理を用いてネットワーク分析を行い、ナラティブ分析において参照、必要に応じて原文を参照しながらストーリーラインを作り上げていく作業を行った。これによりナラティブが主にどのような話題について語られているのかについて、客観的なデータを参考としながら分析を進めることが可能となった。なお、テキストマイニングには、NTT データ数理システムの Text Mining Studio 6 を用いた。

(3) 倫理的配慮

当該調査は、横浜国立大学の「人を対象とする非医学系研究倫理専門委員会」から承認（非医－2018－08）を受け実施した。倫理的配慮として、研究協力が回答者の自由意志に基づくこと、回答前、回答中、及び回答後一定期間の間はいつでも協力を撤回できること、その場合には全てのデータを破棄すること、データの統計処理がなされることについて説明し同意欄に署名を受けた。

3. 結果

(1) 分析対象者の属性

分析対象者の属性を表 19 に示した。平均年齢は、80.4（ ± 5.6 ）歳、インタビュー時間平均は 55.9（ ± 10.5 ）分、未来展望得点（FTP）平均は 41.3（ ± 12.6 ）、生活満足度得点（LIS-K）は 5.1（ ± 1.6 ）であった。

外出頻度は主に週 5-6 以上となり、低い場合でも週 2-3 は確保されていた。また、近所付き合いについては、親しい人が居るとの回答が 7 名中 5 名、それ以外でも少なくとも挨拶はする関係性を保っていた。親戚づきあいも一定以上行われていた。1 名ほど親戚づきあいがまったくないとの回答があったが、近所付き合いが密であること、またインタビューでは親兄弟が亡くなっていることが語られており、孤立した状態とは異なっていた。

また、対象者別に取り組んでいる終活の具体的項目を表 20 に示した。E さんの場合は、特にインタビュー中、健康づくりを終活と明言しているため、取り組んでいる具体的項目として分類した。

表 19 研究 V 調査対象者

対象者	年齢	性別	インター ビュー (分)	外出 頻度	近所 付き合 い	親戚 付き合 い	FTP	LSI-K	取組 終活数
A	89	男性	72	毎日	立ち話	よく	39	5	3
B	74	男性	64	毎日	挨拶	ある程度	36	7	1
C	85	女性	52	週 5-6	親しい 人	よく	23	3	1
D	80	女性	43	週 5-6	親しい 人	よく	48	3	8
E	74	女性	44	週 2-3	親しい 人	ある程度	45	6	3
F	83	女性	59	週 5-6	親しい 人	まったく	63	6	7
G	78	女性	57	週 3-4	親しい 人	よく	34	6	1

表 20 対象者別・取り組んでいる終活の具体的項目

対象者	取組 終活数	取り組んでいる終活の内容
A	3	財産の整理や記録、遺言書の作成、医療について
B	1	物の片付け
C	1	財産の整理や記録
D	8	財産の整理や記録、物の片付け、連絡先の作成、葬儀について、遺言書の作成、エンディングノートの作成、医療について、死後について
E	3	財産の整理や記録、物の片付け、その他（健康づくり）
F	7	連絡先、先祖の墓、自分の墓、エンディングノートの作成、介護、医療について、手紙
G	1	物の片付け

(2) 未来展望（FTP）との関連

FTP の得点と、今回の調査で設定した質問紙調査の項目、研究 IV で用いた生活満足度（LSI-K）の得点および取り組んでいる終活の数（取組終活

数)について、それぞれ相関を探究した(表 21)。結果、FTP と取組終活数との間に、有意な正の相関が認められた(相関係数: 0.82、 $p < .05$)。なお、生活満足度については、LSI-K と FTP 間、および LSI-K と取組終活数においては、他の要素同様、相関は認められていない。

表 21 FTP と LSI-K および終活取組数との相関

	LSI-K	終活取組数
相関係数	.260	.823*
有意確率(両側)	.574	0.023

* $p < .05$

次に、相関の見られた FTP と終活取組数について、FTP を従属変数、終活取組数を独立変数とした単回帰分析を行った(表 22)。結果、決定係数は .678、調整済み決定係数は .613、FTP と終活取組数との間に $p < .05$ で有意な関連が認められた。

表 22 FTP と終活取組数との単回帰分析

	β	標準誤差	t	p
切片	29.039	4.762	6.098	.002
終活取組数	3.530	1.088	3.244	.023*
R ² =.678		調整済み R ² =.613		* $p < .005$

(3) インタビューのストーリーライン

以下に、分析対象者それぞれのインタビュー内容について、ナラティブ分析によるストーリーラインと、テキストマイニング内容分析による係り受けネットワーク図を示す。

i) ストーリーライン

自身の体調（病気、手術など）や、これまでの経験（定年後に再就職で様々な仕事をした、サークル活動を行ってき）が積み重なり、終活の講座に出たことをきっかけに取り組み始めた。

自身がいつ体調を崩し倒れるかについて気がかり。自身の体調には不安を覚えているので、社会的な問題については若い世代の力を借りたい。

終活を行うことで、社会と関わり続けているという実感が得られた。

※述べ単語数：4,277

単語種別数：1,266

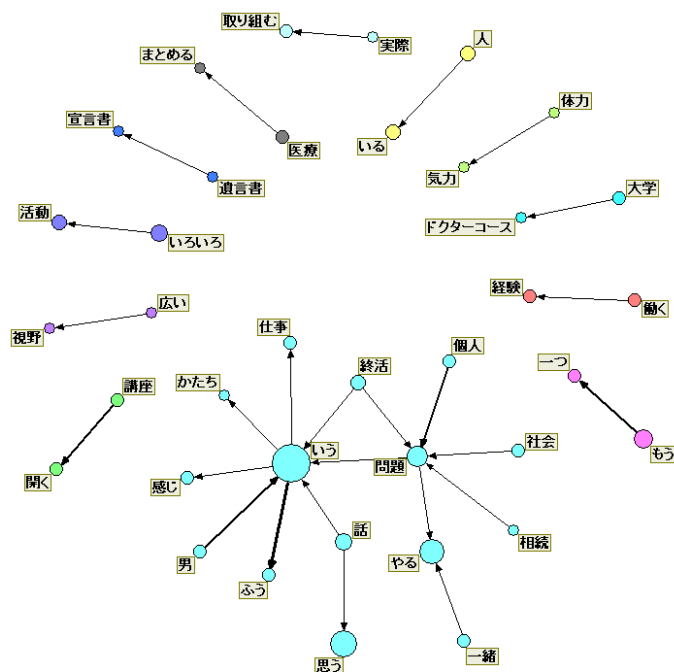


图 13

Aさん:

係り受け

ネットワーク図

i) ストーリーライン

日々が終活、形で残すことも終活だが、日々の生活で気づいたことに一つずつちゃんと取り組んでおくということが大切。

ネットワーク図

③ Cさん（85歳・女性）

i) ストーリーライン

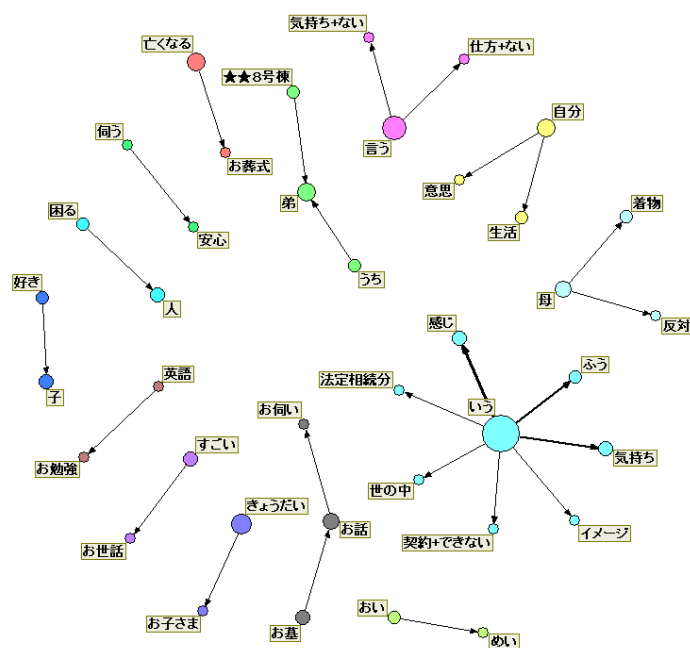
終活は、すごくいいこと、周りの人に迷惑かけないというイメージだが、そこには自分の思いを反映させたい気持ちもある。お墓と財産が一番先に整理したい項目。ひとり暮らしには必要なことと考えている。

金銭的なことには困っておらず、蓄えがあるので、死後お金で処理できることに對しては備えができていと思う。自分の死後、財産がどこに行くのかが気がかりで、遺言書を残すことが有効と知り安心した。

家族が亡くなった際には、物の整理で何でも捨てられていて、見ていて悲しかった。自分の物はきちんと整理しておきたい。また、先祖の墓を整理し、樹木葬や合葬などを検討したい。

日々の生活があり、またひとり暮らしだが来客も多いことから、物の整理をなかなか進めることができない。財産の整理やお墓についてなど終活にもっと取り組みたいが、どこに何を聞けばよいのかわからない、どう備えてよいのかわからないので、知識を身につけられる機会、場所はとても大切だと感じている。これらの知識をひとつ得られるだけでとても安心できる。

ii) 係り受けネットワーク図



※述べ単語数：3,233

単語種別数：934

図 15

Cさん：

係り受け

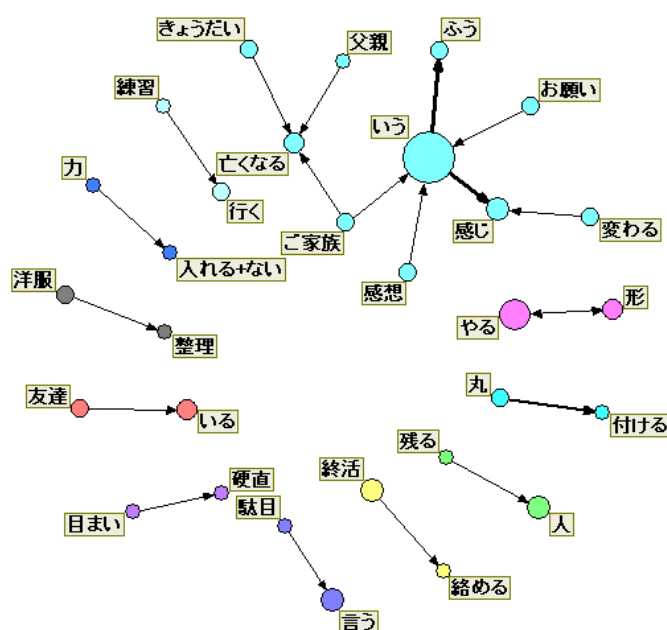
ネットワーク図

i) ストーリーライン

終活に取り組んだきっかけは、親やきょうだいを亡くしたこと。親が亡くなった際には、ちょうどその折に勧誘があったので互助会に入った。きょうだい亡くなったときは、死後子どもたちが色々やってくれていたが、自分はひとり暮らしなので備えておかなくてはならないと感じ、様々なことに備えるようになった。

肩肘をはらずに、生活の上で必要と思うことに一つずつ取り組んでいき、いろいろな準備を行っている。自分自身も病気で手術をしたりといったこともあるが、上記に備えているのでどうとでもなっている。現在は、趣味のゴルフやお酒などで生活を楽しんでいる。

ii) 係り受けネットワーク図



単語種別数：698

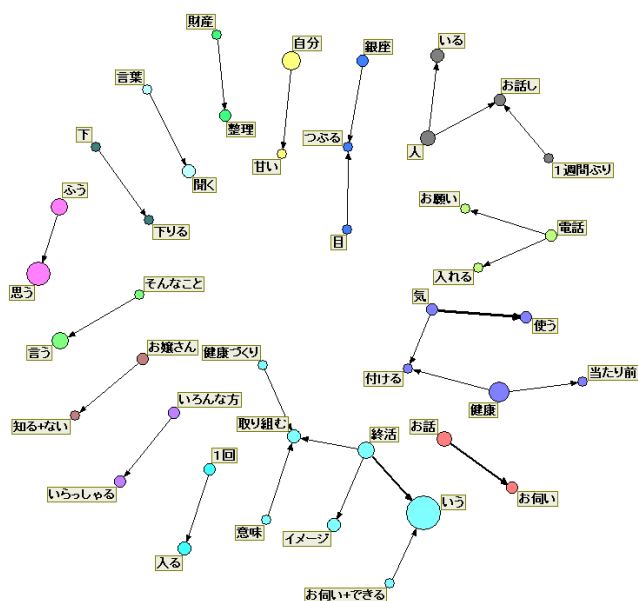
ネットワーク図

i) ストーリーライン

友人と高齢者施設などについて話すことはあるが、踏み込んだ内容はない。家族は、なんとなく自分の考えを汲み取ってくれているのではと感じている。

現在、終活において取り組みづらいと思うことは特にないが、友人の病気など、切実な場面に出くわさないと身に染みない、取り組まないことを経験した。

ii) 係り受けネットワーク図



単語種別数：952

図 17

E さん：

係り受け

ネットワーク図

⑥ F さん（83 歳・女性）

i) ストーリーライン

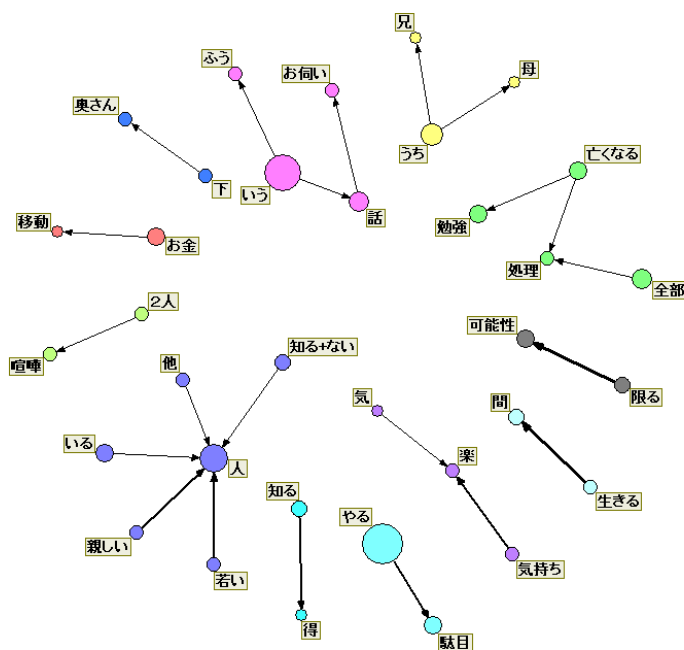
終活は、まだまだ知られていないと思う。自分の老後に備えるためのものだが、取り組んでみてはじめて具体的にどんなことかわかった。数多くのことに取り組まなくてはならない。

終活に取り組んだきっかけは、終活講座。両親の介護経験から、自分が将来施設に入ることを考え備えを進めていたときに終活講座を知り、講座講師の話していた任意後見契約と死後事務委任契約まで終わらせている。また、体操などの講座にも通い元気である。

終活はすべて終わらせているので、気が楽。迷惑がかからないし、自分自身も死んだ後ちゃんとしてもらいたいので、安心という気持ち。

当初は、何に備えてよいのか全く知らなかった。生きている間は全て勉強だから、変なことを考えず、勉強したいことに取り組んでいるうちに終活を行うようになった。知っていることで安心できることがたくさんあるし、人にも教えてあげられるので、終活について知ること、勉強することが大切だと考えている。

ii) 係り受けネットワーク図



※述べ単語数：4,171

単語種別数：1,208

図 18

F さん：

係り受け

ネットワーク図

⑦ Gさん（78歳・女性）

i) ストーリーライン

終活は、死に支度。自分の最後の時に備えなくてはというイメージで、老後を豊かにということとは異なる。

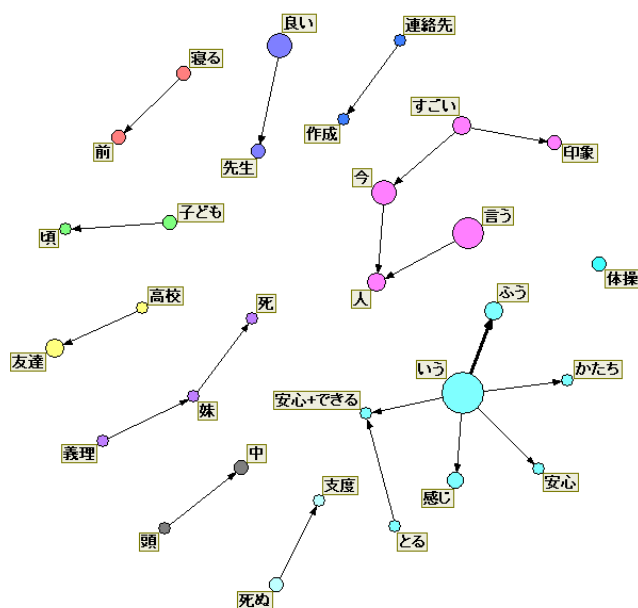
自身の病気、両親をなくした経験などから、終活という意識ではなく、自分の死に支度を進めなければという意識が定年を期に出てきた。

終活については、これまでの経験から、ある程度のことはしておかなくてはならないと身にしみてわかっており、備えておいたほうがよいことも頭では考えおり、兄弟にも少し話しているが、なかなか行動に移せない。

友人に誘われて、終活の勉強会を行っているサークルで講義を聞いたりしているが、そういった場に、なにかあったらお願いと言えと考えている。何もわからずに右往左往しなくて済むというところに、安心感を覚えている。ひとり暮らしは、崖っぷちに立っているようなもの。何かつかめるものが、終活。

老後のさまざまな選択肢があるということは、ひとり暮らしには安心できること。終活についての講座とかいうのがもっと広がって皆さんがもっと耳を傾けてられたらいいのではと思う。

ii) 係り受けネットワーク図



※述べ単語数：3,297

単語種別数：1,081

図 19

Gさん：
係り受け
ネットワーク図

4. 考察

(1) 終活に取り組むことの影響：未来に対する開けたイメージ

研究 IV においては、生活満足度と終活との関連を探った。生活満足度は、現在と過去に対する自身の生活・人生への評価であった。そこからは、両者の関連性を推測させる結果が得られた。だが、終活に取り組むことでの将来への不安の軽減することが、生活満足度の解釈度である老いへの評価につながることをわずかながら伺えた程度にすぎなかった。

そこで本研究では、インタビュー前に質問紙調査も合わせて行い、終活と未来展望との関連を探った。未来展望は、生活満足度とは異なり、現在から将来にかけての主観的な評価となる。よって、生活満足度では結果が出づらかった終活の影響について、未来展望という視点を用いることで、より明確になるのではないかとの試みであった。

FTP の値との相関が見られたのは、終活取組数であった。そこで、FTP を従属変数、終活取組数を独立変数として単回帰分析を行い、因果関係を探ったところ、有意な関連が認められる結果となった。

サンプル数が限られていることから、あくまでも本研究における分析対象者への影響とはなるが、上記の結果からは、取り組む終活の内容が広がり、様々なことに備えるようになるにつれ、独居高齢者が将来に抱く不安が軽減され、未来に対するイメージが開けたものとなる。

終活に取り組むことは、これからの自らの人生に対する可能性を感じ能動的な姿勢につながると言え、サクセスフル・エイジングにつながるものであることがより明確に示されたと言える。

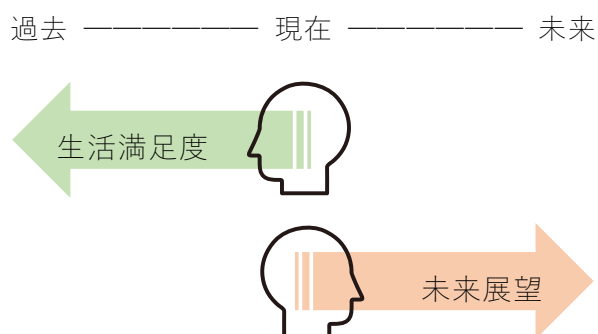


図 20 生活満足度と未来展望の視座

(2) 終活に対する意識：

ひとり暮らしに必要なもの、取り組むことで不安がなくなる

インタビュー内容のナラティブ分析からは、必要だと思う、あるいは取り組まなくてはならなと思う、といった発言が数多く見られた（Bさん、Cさん、Dさん、Eさん、Fさん）。

Dさん：絶対必要ですね。一人暮らしですから、絶対必要ですね。

Eさん：皆さんそれぞれ自覚を持たなくちゃいけない、絶対必要性のあることだと思いますよね。

というように、ひとり暮らしには「絶対」必要なものであるとの発言も見られたが、その意識が終活の取組数に直接影響するというわけではない。たとえばFさんは「ある程度のことはしとかなきゃいけないなっていうのは身にしみて思ってたんですよ。」と言いつつ、「何しようかなっていうとき、とりあえずはでも思ってるだけで何もできてないのが現状なんですよ。」というように、必要だとの思いだけではなかなか進まない心情が伺える。ひとり暮らしにおいては、やっておくべきこと、不安なことなどが挙げられながらも、具体的に一人で物事を進めていく困難さが伺い知れる。

とはいえ、その上で終活に取り組んだ結果、安心した、気が楽になったという声もやはり多い（Aさん、Bさん、Cさん、Eさん、Fさん、Gさん）。これらは、取り組んでいる終活の数に関わらず上がる声であることにも注意したい。

ところで、終活に数多く取り組んでおり、FTPの値も高いFさんは、任意後見契約や死後事務委任契約まで終えており、これらを終えたことについて、以下のように語っている。

F さん：気が楽よ。死んじゃったら死んだ、いいやなんていうんじゃないで、迷惑かかんないし、自分もその後ちゃんとしてもらいたいじゃない。分かんなくても。そういうところやってくれれば安心っていう気持ちよね。

また、終活に取り組んだことで得られる安心感については、たとえば以下の B さんの発言に代表されるように、迷惑がかからないことがすなわち自分の安心につながるとの構造が見て取れる。

B さん：形にしておけば安心でしょうね。自分も安心感あると思いますよ。
（中略）やっぱり自分でしょうね。結局、子どもに迷惑掛けないつつつても分からないから、迷惑の度合いが、自分で精いっぱいやったらそれでいいと思うんです、私は。

また、以下の発言に見られるように、終活は生活の中で取り組んでいくものとの意見もあった（B さん、D さん、E さん、G さん）。

B さん：日々終活なんじゃないですかね、もっと単純に言っちゃうと、形っていうこともあるんだけど、もちろん形で残すことも終活なんだけど、いろんなこと気が付くじゃないですか、そういうことを一つずつちゃんとしておくということだと思うけどね

D さん：生活の上で必要だから、みたいな形でちょっとずつ。それが終活につながります。

つまり終活とは、ひとり暮らしに必要なものであり、周りに迷惑をかけるためなどの意識はあれど、自分の生活と安心のために行っていけば良いもの、とのスタンスが伺える。

(3) 終活に取り組んだきっかけ：

家族、自身、友人などの健康に関すること

本調査における対象者の平均年齢は 80.4 (±5.6) 歳と、かなり高い傾向にある。その長い人生の中では、家族を亡くした経験を持っており、また自身の健康問題に対する意識も高い様子が伺えた。家族の死や介護経験、自身の病気や怪我、友人の病気など、親しい人間または自分の健康に関わることはすべての対象者が語っている。

A さん：特に 80、私今 89 ですが、4、5 年前からちょっと衰えたなと思ってきて。（中略）まず安楽死問題から始まって。

G さん：私は病気してるせいか、何かのときに困るっていうのが第一、誰かに手借りないといけないわけなので、自分もそれにはちゃんと準備しとかなきゃけないなっていうのがあるのと、母が突然死してるので、その突然何の予知も亡くなっちゃったもんですから、片づけとかいろいろありますよね。

研究 III では、家族や親しい人の死が、終活への取り組みのきっかけとしてあることが明らかとなっていたが、本研究においても、死や介護、深刻な病気や怪我といったものが終活の行動につながる出来事として機能していることがわかった。「やっぱりそういう場面に出くわさないと、身に染みてちゃんと取り組まない、自分の情けなさが確認できました。」(E さん) のように、実体験の重要性が見て取れる。

そのうえで、自身または親しい者の何らかの健康問題に行き合ったり、情報収集を進めている中で、終活講座を知ったり、受ける機会があるなどして実際の行動に結びついたパターンも半数以上に見られた (A さん、E さん、F さん、G さん)。

住んでいる地域、あるいは行動半径の中で、終活についての講座をはじめとする情報発信が行われていることが伺える。本研究の調査対象者は、Eさんを除くすべての人々が、外出を頻繁に行うことを心がけていた（Eさんは仕事柄外出頻度を自発的に制限しているためであり、終活講座その他外出の機会は一定数確保している）し、友人関係も密な傾向にある。終活に関する何らかの情報が手に入る環境にあったことは重要であり、またそのような講座等の存在が、家族や自身の健康問題という出来事を終活の「きっかけ」足らしめているとも言える。

(4) 独居高齢者の意識：知識が役立つ、安心を与えてくれる

ここで考えたいのは、そのような体験を、独居高齢者が自らのこととして受け止めるだけでなく、能動的な行動に移し、かつそのことで不安が軽減されるまでのプロセスである。半数以上の対象者が、終活の知識はひとり暮らしにおいて重要であると語っていた（Aさん、Cさん、Fさん、Gさん）。

終活にあまり取り組めていないCさんは、「どこにっていうのがなかなか、相談に行ったらいいのやらって。」というように、どのような場で自分の必要としている情報を得ることができるのかについて戸惑う声を挙げていた。

一方、取組終活数が7と多いFさんは、前向きな姿勢で取り組むことが重要であると述べている。

Fさん：だからなんでも勉強会は出ること。もう興味あって、なんでもいいから行けば一つ、二つは勉強になんのよ。だから東京都の新聞、区の新聞、あれ見てみんな、両親亡くなってからみんなそれで勉強した。（中略）知って、いろいろと自分の人生にも得になるし、周りの人にも得になる。みんなに教えてあげられる、そのきっかけもできる。知らなきゃ何も分かんない、なんにしろ知ることが大事。だから前向きに前向きを向けば、なんでも出てくると思う。

しかしながら、研究 IV では、老後に関する知識が深まることと、生活満足度の下位尺度である「心理的安定」との負の相関が若干ながら見られていた。また一方で、終活を進めることで強い不安や恐怖を覚えることと生活満足度の低下との関連が伺える結果もあった。おそらくは、F さんの言うように「前向きに」終活に取り組むことが求められるのだろう。

前項では、終活の必要性を感じさせる何らかの出来事を行動に結びつけるために、終活講座の存在が機能しているパターンが見られた。G さんは、頭では取り組む内容を考えながら、まだそれほど終活に取り組んではないものの、終活講座の主催者にいざとなったら相談するということを想定している。そのような相談できる「選択肢があるっていうことは、私にとってはすごく安心できてるところです。だからこういう講座とかいうのがもっと広がって皆さんがもっと耳を傾けて、そうしたら、みんないいんじゃないかなって思ってます。」と語ると同時に、「何もわからずに右往左往しなくて済むっていうのが、ちょっと安心感があって。だって、崖っぷちに立ってるようなもんですよ、1 人での場合は。だから何かつかめるものが。」とも述べている。

終活講座のように、知識を得られる「機会」がある、またはわからない時に知識を得る場があること、そして何より自らができることを「知っている」だけでも、独居高齢者にとっては安心できる材料となる。

(5) 取り組んでいる終活の具体的項目と他の属性との関係

どのような属性を持つ高齢者が、どのような終活の項目に取り組むことで、結果どのような効果を得られているのかについて知ることができれば、終活のより効果的な活用方法を見いだせるはずである。本調査においては、断片的ではあるが、その一部についてうかがい知ることができる。

表 18 および表 19 に示した、対象者の属性と取り組んでいる終活の具体的な項目との関係について考察すると、以下のような特徴が見られた。

① 後期高齢者（80代）女性：「エンディングノートの作成」「医療について」がもたらす安心感と今の生活を楽しむスタイル

本調査ではDさんおよびFさんは、いずれも80代・女性・週5～6日の外出頻度であり、FTPは平均値以上（更に言うならば、今回の調査の上位2名でもある）、終活取組数も7～8と多い（こちらも今回の調査の上位2名）。両者に共通するのは、終活として備えを諸々行ったため、自らに何かがあったとしても「気が楽、安心」と答えているところにある。さらにそのうえで、DさんもFさんも、趣味や興味を深めることができている。

Dさん、Fさんの結果は、(1)および(2)ですでに示した内容に沿うものである。そこで、共通点の多い両者が取り組んだ終活の具体的項目を見てみると、「エンディングノート」「医療について」が共通していることがわかる。エンディングノートは、研究IIおよび研究IIIにおいても取り上げたように、終活の具体的項目が網羅されており、エンディングノートにしっかりと取り組むことは、終活の具体的項目を押さえていくことにつながる。両者がどのようにエンディングノートに取り組み始めたのかは本調査では明らかとなっていないが、いずれにせよ、エンディングノートの項目をしっかりと埋められるほどに終活を進められた、あるいはエンディングノートに取り組むことで終活が進んだ、のいずれかであることは確かだろう。

そして、医療について（胃ろう、延命、治療方針）に取り組むこともまた共通している。医療については、研究IIIおよび研究IVにおいても、終活を進める上でのボトルネックとなる可能性が見られていたが、反面この項目に取り組むことで、終活が進む可能性が考えられる。あるいは、この項目も含めた終活という形になる場合、今の生活を豊かにすることにつながる可能性もある。

いずれにせよ、自らの終活をエンディングノートという形にまとめていること、そして医療についての意思がはっきりとしていること、この2点をしっかりと残すことが、少なくとも本調査における80代女性にとっては、現在の生活を豊かにすることにつながっている。

② 前期高齢者（74 歳）女性：「財産の整理や記録」「物の片付け」双方をふまえた身辺整理と将来への見通し

「財産の整理や記録」「物の片付け」は、研究 IV において明らかとなったように、終活だと思ふ項目、取り組んでいる項目、取り組みづらい項目のいずれにおいても 1 位・2 位を占めている。また、研究 III においては、これらの項目が現状把握を促すことも明らかとなっていた。よって終活においては、いわば手始め、取り掛かりとして効果的な項目であろうと考えられる。

その双方をふまえた終活を具体的に勧めているのが、E さん（74 歳・女性）であった。E さんは、仕事柄外出頻度は週 2～3 日となっている。仕事自体は人との交流が主となる内容であり、その他近所付き合いや親戚づきあいもそれなりの密度である。

「財産の整理や記録」「物の片付け」は、E さん自身が述べた、「身辺整理をさっさとやるべし」との言葉通りの内容となっている。また、彼女の FTP は 45 であり、平均値（41.3）を上回っていることにも留意したい。終活の 2 大巨頭とも言える項目双方を押さえていることは、これからの見通しをよりクリアなものにするという効果がより高まるとも考えられよう。

また、E さんの場合は、これらの備えを意識した上で、「健康づくり」こそが一番の終活と明言する。一方で、終活として医療についての備えは行っていない。自らの病気や怪我について周囲を煩わせないという意図は、前項の 80 代 D さん及び F さんと同様だが、前期高齢者であることが、もしかすると影響しているのかもしれない。現在のところ、健康づくりが功を奏し、生活について随分と充実したとの発言がある。比較的健康な前期高齢者においては、健康維持、健康づくりの方が医療についての意思決定よりも優先されるのかもしれない。

③ 「財産の整理や記録」「物の片付け」いずれかに取り組みながらも、なかなか進まない終活

これまでに述べてきた、Dさん、Eさん、Fさんについては、いずれもFTPが平均値以上の値となる例であった。それ以外の対象者の場合、「財産の整理や記録」「物の片付け」いずれかには取り組んでいるものの、終活はそれほど具体的に進められていない（取り組み数が少なく、FTPも平均値以下）といった結果となっていた。ここでは、特に性差や年齢の違いも特にみられず、人によってどちらかには取り組んでいるという結果であった。全体の傾向として、終活は必要だとの意識があり、ひとまず終活の取り組みとして代表的な「財産の整理や記録」「物の片付け」いずれかに取り組むものの、なかなかその先には続かない様子が見て取れる。ただ、これらに取り組むことで、自らの状況を見渡す足がかりとはなっていると思われる。

(6) まとめ

本研究の目的について、1. にて提示した2つの視点より、改めて考察をまとめる。

① 独居高齢者の生活に対して、終活は影響を及ぼすか、及ぼす場合にはどのような内容か

終活に取り組むことによって、独居高齢者においては、自らのこれからに対する不安が和らぎ、気持ちが楽になる傾向が強い。その上で、自らに必要な事柄について終活を進めより多く取り組んでいくことが、自らの人生を前向きに探索することともなり、未来の展望についてより広がりのあるイメージへとつながる。つまり終活は、自らの人生を見つめ直しこれからの生き生きとした人生とする、すなわちサクセスフル・エイジングに寄与するものであると言える。

② 独居高齢者の終活に対する実態及び感想から、終活を勧めていく上での課題及び必要な支援とは何か

家族や近い人の死や、これらの人々に加え自身も含めた人々の深刻な健康の問題といった実体験は、終活へとつながる原動力であった。だが、それ

が終活の行動につながるには、終活についてどのような選択肢があるのか、どのように取り組めばよいか、というような疑問に答えるような場が必要となる。本調査では、多くの場合、それは終活講座のような機会であった。

そして、高齢者が終活を進めていく上での課題は、前向きな知識を手に入れることであった。終活は「必要」という強い意識や、そう思うに至った貴重な経験を、実際の行動へと移すための場の提供ということになるだろう。それは、終活講座のような場であることが多い。

前向きに終活に取り組むためには、研究 IV でも述べたように、不安要素を強調したり、不安に付け入るいわゆる「不安商法」のような方法では、結果として高齢者の意識にはマイナスの影響を及ぼすことになる。本研究の対象者たちは、出かける機会を作るよう心がけている点で共通していたが、独居高齢者の中には、外出頻度の低い層も当然ながらある。そこでは、出かけるといういいことがある仕掛けは一つ有効に働くかもしれない。あるいは高齢者が終活を「必要」「やるべき」と捉えていること、終活の取組数が少なくとも安心は覚えていることを考えると、終活講座などでは達成したことによる喜びが得られる内容（ちょっとしたことでも「取り掛かった」と実感を得られる内容）が求められているとも言えよう。そのうえで、代表的な終活である「財産の整理や記録」「物の片付け」といった身辺整理から、さまざまな終活につなげていくきっかけ、仕掛けが必要となる。

(7) 今後の課題

本研究の調査対象者は7名と小規模であったため、今後はこの結果を踏まえ、さらなる広範囲の独居高齢者に対する調査が求められよう。本研究では、サンプルの規模を考え、より詳細な分析は避けたが、どのような終活の項目と未来展望がより密接な関係にあるか、さらには終活の項目と、未来展望の各項目、内容との関連はどのようになっているのかを調査することで、より効果的な終活の項目を洗い出すことが可能となろう。

また、独居高齢者が終活講座のような機会に強く影響されていることを考えると、終活への取り組みと、その地域での終活講座の開催について、講座

内容も含めて調査することで、より効果的な知識の伝播の仕方、支援の仕方が見えてくる可能性がある。

本研究の結果では、特に独居高齢者にとって、終活がサクセスフル・エイジングへとつながる様子を明らかとすることができたことから、より詳細で具体的な支援のあり方を探る研究の方法を見出していきたい。

第 6 章

総合考察

1. 本研究の成果

本研究の目的は、研究Ⅰ～Ⅴの一連の研究から、終活への取り組みが、高齢者、特に都市部在住の高齢者にとって、どのように位置づけられ、いかにして自らの人生に対するポジティブな視点、すなわち今後の生き方・展望へとつながっていくのかについて明らかとし、サクセスフル・エイジングに資する終活への支援のあり方を提案することであった。この目的に沿い取り組んだ5つの研究を通して、終活について以下の成果を得た。

(1) 終活の具体的項目の設定

研究Ⅱにより、終活の具体的項目として、全9項目（「医療・介護の意思決定」、「葬儀・墓の内容決定」、「親しい者への伝言作成」、「財産整理」、「持ち物整理」、「経歴作成」、「連絡先作成」、「相続内容決定・遺言作成」、「自分史作成」）が得られた。

そのうえで、調査内容に応じて、「医療・介護の意思決定」を医療と介護それぞれに分割するなどのような工夫が必要であろうことを踏まえ、研究Ⅳにおいては、プレ調査を行った上で、その他（自由記述）を含めた全16項目を設定するに至った（「財産の整理や記録（預金・不動産など）」「物の片付け」「連絡先の作成」「職歴や経歴の記録」「葬儀の事前準備や希望のまとめ」「先祖の墓の引越し（改葬）」「自分の墓の準備（散骨等も含む）」「遺言書の作成」「エンディングノートの作成」「介護について（介護者、施設など）」「医療について（胃ろう、延命、治療方針）」「家族や親しい人へ手紙を書く」「自分史や思い出を書く」「見守りサービスや任意後見の契約」「死後に関する契約（遺品整理など）」「その他」）。

これまでの研究では、終活の具体的な項目については、研究によってまちまちであり、また明確な根拠が示されていることは残念ながら少なかった。そのため、本研究において具体的な項目を洗い出せたことは、今後の研究において重要と考える。

研究Ⅱで設定した全9項目を基礎として、調査内容によって具体的項目を分割していくことが良いと思われる。だが、研究Ⅲ～Ⅴを通して考察す

るに、「医療について」はボトルネックになりえる代わりに、取り組むことでまた自らの人生の質や未来展望への影響もあることが示唆されていることから、医療と介護については分割して置くことが望ましいだろう。

(2) 高齢者の捉える終活の姿

① 高齢者にとっての終活像

高齢者にとって終活とは、他者に迷惑をかけないという意識と、自らの力でできることをしたいという自尊心から成っていた。

さらに終活といえば、一般には、葬儀、墓など死後に備えることとのイメージも未だ強いことは、研究Ⅰで示したとおりである。一方で、同じく研究Ⅰでは、生活に密着した内容として終活が語られつつあることも明らかとなっていた。さらに、研究Ⅲ～Ⅴにおいて明らかとなった終活の実態では、財産の整理や記録、物の整理といった具体的な身辺整理、生活に直結した形での終活の具体的項目が大きな位置を占めていた。たとえば、研究ⅤにおいてDさんが述べたのは、「肩肘をはらずに、生活の上で必要と思うことに一つずつ取り組んでいき、いろいろな準備を行っていく」というものであった。そのための知識を蓄えることで、将来への不安も軽減することが、研究Ⅴにおいても明らかとなっている。

終活とは、「自らの老後・死後について、己ができることとは何なのか？」について知り、可能ならば実行に移すことで、これから先の自分に何かあったとしても対応ができる、そして周囲にも対応してもらえよう、という意識によって成り立っていると言えよう。それが自らの老後・死後への不安の軽減につながり、未来展望へと広がるとき、自らの今とこれからの生活の充実へとも意識が繋がっていくと思われる。

② なぜ終活を行うのか

なぜ終活を行うのかといえば、家族・友人等に頼りきれない、密には話せない、あるいは、心理的にせよ物理的にせよ話すことが難しいからこそ取り組む、という側面がうかがえた。この点は、大いに留意すべきと考える。終

活をはじめとする老後の備え、死後の備えについては、とにかく「家族と話すことが大切」のように語られることが多い。本人の希望を誰かに伝える必要がある以上、確かにそのとおりではあるのだが、それがたやすく叶うならば、そもそも、このような現象が「終活」という名前を冠されるほどのものとはならなかっただろう。

裏を返せば、家族何世帯かとともに暮らし、価値観を共有し、コミュニケーションが円滑なのであれば、終活は必要ないとも言える。つまり、終活は万人にとって必要というものではなく、ましてや不安とともに強制されるべきものでもない。

さらに言うならば、たとえ異なる世代の家族とともに暮らしていたとしても、価値観の共有やコミュニケーションに何らかの支障がある場合には終活というものが必要となってくるかもしれない。独居高齢者においては、終活の持つ性質を考えると、その影響が顕著に現れるということなのではないだろうか。

(3) 終活が及ぼす影響としての、独居高齢者の生活満足度及び未来展望

本研究において、終活が及ぼす影響として特に明らかとなったのは、以下の2点となる。

- 独居高齢者が終活に取り組むことで生活満足度が上昇する可能性
- 独居高齢者にとっては、終活への取り組みを充実させ、さまざまな備えを進めることで、未来展望が開けていく

終活の影響について研究Ⅰ～Ⅴの結果をふまえると、独居高齢者の終活に取り組むプロセスと終活による影響について、以下のようなモデルが得られる(図21)。

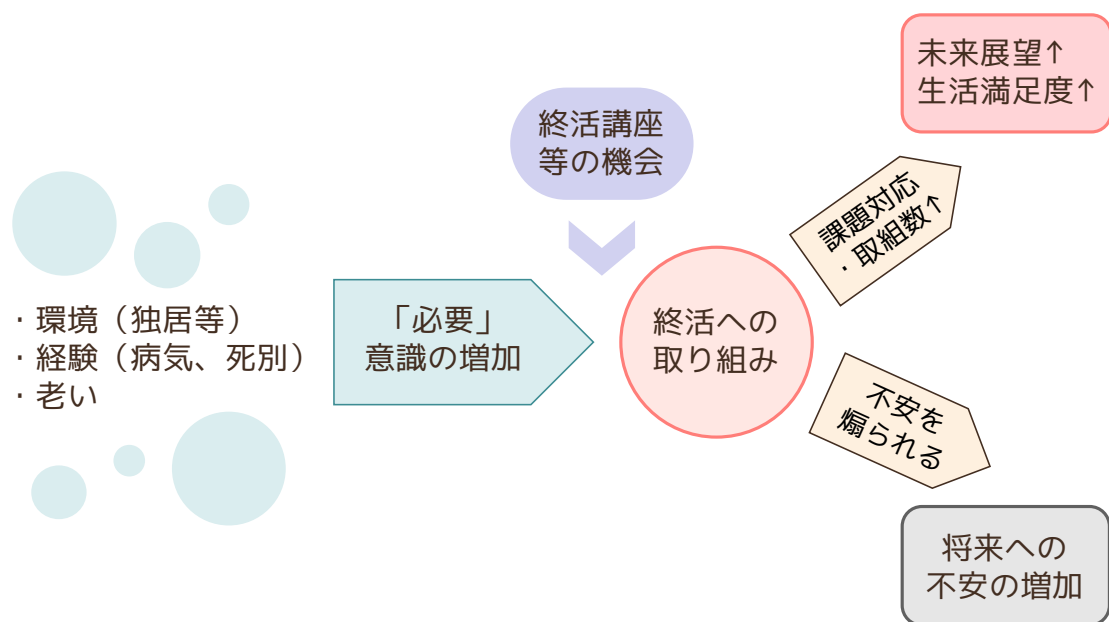


図 21 独居高齢者の終活プロセスモデル

核家族化が著しい現代（そして将来）の日本社会においては、家族といえども異なる世帯となる以上、生活スタイルや考え方にも違いが出てくる。前述の通り、自らの老後・死後について、あれこれと悩んだり考えていたとしても、家族・友人等に頼りきれない、密には話せない、あるいは、心理的にせよ物理的にせよ話すことが難しくなる場合もあることは否めない。特に独居高齢者ともなれば、連絡を取り合うような家族がいようといまいと、基本的には自立した生活を営むことが前提であろうし、また周囲から期待もされている。そこで自らの老後・死後への不安に対して、何かしらの備えができるという知識・自覚、そして備えを行ったという実績は、自身の不安を軽減する。それが、終活に取り組む独居高齢者と生活満足度との関連という形で示唆につながっていたと考える。また、それだけでなく、自らのこれらに対応できる（そして周囲にも対応してもらえる）という自信にもなる。そしておそらくは未来展望という形で自らの今とこれからの生活の充実というベクトルに変換されていくものと思われる。

(4) サクセスフル・エイジングにつながる終活とするための課題と支援のあり方

研究Ⅰ～Ⅴをもとに、終活をサクセスフル・エイジングにつながるものとするために必要とされる内容について、改めてまとめる。

① 不安を煽って行動を促すのではなく、個別に抱えている不安を小さくする可能性示す

5つの研究を通して、終活においては不安を軽減させる場合もあれば、不安を煽られる場合もあることがうかがえた。自らの老後・死後についてどのような備え方があるのかについて知ることは、安心感へとつながり、さらに未来展望や生活満足度の上昇へと続いていく。一方、不安の増加は終活の具体的な項目を進める上での弊害となり、自らの将来に対しての不安や心配事が増加していくこととなる。

知識は、不安を増加させる可能性もある一方で、今の生活の充実やこれからの生活への前向きな姿勢、すなわちサクセスフル・エイジングにつながるプロセスへとつながる可能性もまた示唆されている。

つまり、「不安」を煽るような形で行動を促すことは、ごく短期的には終活に取り組む動機づくりとして効果を示すかもしれないが、結果として終活を続けたり、生活の質を向上させたりといった根本的な部分に対しては負の影響を及ぼすことになる。

したがって、周囲にとって「決めておいてほしい」項目について備えを進めるように終活をせよと圧力を強めるのではなく、その人がどのような悩みや疑問を抱いているかを捉え、応えていく必要がある。たとえばひとり暮らし高齢者が医療や健康に関して不安を感じ備えておきたいというニーズを持っているのであれば、日々の健康相談や健康チェックなどとあわせ、その人の状況に合わせ、どんなときにどのようなことを考えておけばよいのか、ど

の程度までを考えておけばよいのか、といったアドバイスをゆるやかに、かつ的確に行っていくといった対応が求められるだろう。

終活における支援では、高齢者の属性を考慮し、その人が感じている不安を小さくする可能性をしっかりと分かりやすく示すことや、終活に取り組むことで得られる安心感を想像してもらい、将来への不安を明るくすることが重要であると言える。これらを踏まえて、その人の終活を手助けしたり、必要な商品やサービスを提案することで、「迷ってしまう」という状況に丁寧に向き合うことが求められていると言える。

② 「財産の整理や記録」「物の片付け」をきっかけに行動を促す

「財産の整理や記録」「物の片付け」は、終活だと思う項目、取り組んでいる項目、取り組みづらい項目のいずれにおいても1位・2位を占める、終活の代表とも言える具体的項目となっている。この項目に取り組む効果として、現状把握を促すことがあげられる。また、生活に即した終活という、高齢者の終活像を考えると、終活の手始め、取り掛かりとして非常に効果的な項目とも言える。

しかし、特に研究Ⅴで明らかとなったように、このいずれかに取り組むにとどまり、以降の終活には、意識があれど具体的行動につながっていない様子もまた伺えている。終活の取り組み数が未来展望に影響を及ぼしているという結果を考えると、「財産の整理や記録」「物の片付け」といった身辺整理から、さまざまな終活につなげていくきっかけ、仕掛けといったものが求められていると言える。

具体的には、財産の整理や記録は、相続や連絡先といった項目にも繋げやすい。あるいは、物の片付けも形見分けという形で相続や連絡先に意識を向けることができるだろう。そのうえで、誰に何を伝えたいかというイメージにつながる、医療や介護について、葬儀や墓についてといったところへと無理なく、その人のペースに合わせてつなげていくようなプロセスをたどっていくといったことが考えられる。おそらく理想はエンディングノートのような

な形にまとめられる終活の形となろう。だが、その人のニーズにないものを無理に進めさせてしまうと、不安が増幅する可能性もある。研究 V では、エンディングノート作成を進めている 80 代後期高齢者 2 名は、終活取り組み数が多く、未来展望は高い値となっていたが、後期高齢者だからこそ決めきれた内容、取り組めた内容、取り組まなくてはならなかった内容という側面も想像できる。

前項で述べたとおり、どの終活の具体的項目が、その人の持つ不安や悩みにとってどのような効果をもたらすのかをしっかりと分かりやすく示し、将来のイメージを形作ることを手助けする支援が求められていると言えよう。

③ 終活講座や終活相談などでは、小さなことでも何かしら達成したことによる喜びが得られる内容を盛り込む

終活においては、講座や相談できる先が非常に効果的であることが伺えた。そして繰り返しになるが、高齢者、特に独居高齢者の持つ不安について、終活に関する知識はプラスに働くこともあればマイナスに働くこともある。そこで、知識を増やすことが自信につながるような形となるような仕掛けが求められる。終活を続けること、そして知識を蓄え活用できるということの 2 点を満たす必要がある。

たとえば、終活講座では、どんな小さなことでも良いので、何か一つについて高齢者自らが考え、その結果をたとえばエンディングノートのようなものに自ら記録してもらい、といったことを積み重ねていく、などのようなことが考えられる。

なにより終活においては、不安を軽減する具体的な行動につながるものが重要である。講座に出ていることそれ自体、あるいは終活について自らの意見を話すことで一時的に不安をまぎらわせたり、どこか満足してしまうことで、実際の行動には結びつかないという、いわば「ワークショップ中毒」[中村民夫, 2001] にも通じるようなケースも場合によっては考えられる。講座や相談会のような場では、知識を得るだけでなく、自らの自信を深め、

人生に意識と行動が向くような「実績」を少しでも積み重ねる経験の場となることで、終活への取り組みが広がっていくと言えよう。

2. 今後の課題

本研究により、高齢者の終活、こと独居高齢者の終活について、その影響と支援すべき内容のあり方について明らかとすることができた。これは、今後より具体的な支援のあり方の検討へと活用することが期待される。

終活では、その人それぞれのニーズに対応していく必要性もあると述べたが、その具体例について、より多くのケースを分析・考察していくことが今後求められていると言える。どのような属性の高齢者がどの項目に取り組んだ結果、どのような具体的な道筋をたどったのか、より詳しいモデルを模索していきたい。

また、終活に関わる民間企業などとの連携と、サービス、商品の検討が求められている。また、行政や支援団体との連携と、地域性を反映させた支援内容の探索も必要となろう。

そして、本研究では限定された数での結果となった、未来展望と終活の取組について、より広い範囲で、定量的な調査、検討も進める必要がある。これらをふまえ終活の研究を進めていくことで、ひとりひとりのサクセスフル・エイジングにつながる終活を追求したい。こと高齢社会では、不安が強調されるきらいがある。高齢社会での課題となるさまざまなことに、高齢者自身が能動的に備える終活という現象がよりよい方向に進むことで、今の、そしてこれからの高齢社会が少しでもより豊かなものとなっていくことを目指したい。

引用文献

- EmdenC. (1998). Conducting a narrative analysis. *Collegian*, 5, 34-39.
- MacLeod.A.K & Conway.C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences : The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition and Emotion*(19), 357-374.
- NTT データ数理システム. (2017). Text Mining Studio バージョン 6.0 マニュアル.
- RoweW.J., KahnL.R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- エンディング産業展事務局. (2019). エンディング産業展ホームページ. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: <http://ifcx.jp/>
- ドナルド・ショーン. (2001). 専門家の知恵—反省的実践家は行為しながら考える. ゆみる出版.
- ビターズ・エンド. (2017). 映画「エンディングノート」オフィシャルサイト. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: <http://www.bitters.co.jp/endingnote/>
- ワールドビジネスサテライト. (2015 年 12 月 8 日). 市場規模 5 兆円 “終活” フェア. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: http://txbiz.tv-tokyo.co.jp/wbs/news/post_102463/
- 横須賀市. (2018 年 4 月 17 日). 終活情報登録伝達事業—通称「わたしの終活登録」開始について. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: 横須賀市ホームページ: <https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3040/nagekomi/20180417.html>
- 河合千恵子・下仲順子・中里克治. (1996). 老年期における死に対する態度. *老年社会科学*(17), 107-116.

- 橋本芳・北川慶子・武田淳. (2009). 高齢期の自己実現と葬儀の生前契約：地域婦人会女性の生前契約利用意識調査から. 民族衛生, 75(4), 131-142.
- 橋本芳・北川慶子・武田淳. (2009). 生前契約の必要性に関する世代間格差. 九州社会福祉学年報, 2, 1-10.
- 金明哲. (2009). テキストデータの統計科学入門. 岩波書店.
- 経済産業省. (2008). ソーシャルビジネス研究会報告書. 経済産業省.
- 経済産業省. (2011). 安心と信頼のある「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けて 報告書.
- 経済産業省. (2012). 安心と信頼のある「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けた普及啓発に関する研究会 報告書.
- 古谷野亘・柴田博・芳賀博ほか. (1989). 生活満足度尺度の構造；主観的幸福感の多次元性とその測定. 老年社会科学, 11, 99-115.
- 古谷野亘・柴田博・芳賀博ほか. (1990). 生活満足度尺度の構造；因子構造の不変性. 老年社会科学, 12, 102-116.
- 荒木亜紀・堀内ふき・浅野祐子. (2010). 地域在住高齢者の終末期の過ごし方の希望とその準備に関連する要因の検討. 日本在宅ケア学会誌, 14(1), 78-85.
- 山田慎也. (2007). 現代日本の死と葬儀 ―葬祭業の展開と死生観の変容. 東京大学出版会.
- 産経新聞出版. (2013). 終活読本 ソナエ (vol.1 2013 年夏号). 産経新聞出版.
- 自由国民社. (2010). 2010 年ユーキャン新語・流行語大賞 候補語. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: 「現代用語の基礎知識」選 ユーキャン新語・流行語大賞 全受賞記録:
<http://singo.jiyu.co.jp/old/index.html>
- 自由国民社. (2012). 2012 年ユーキャン新語・流行語大賞. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: 「現代用語の基礎知識」選 ユーキャン新語・流行語大賞 全受賞記録: <http://singo.jiyu.co.jp/old/index.html>

- 自由国民社. (2017). 「終活」. 現代用語の基礎知識 1998~2017
(Windows ソフトウェア版) .
- 終活カウンセラー協会. (2013). 2013 年度 開催実績. 参照日: 2019 年 8 月
20 日, 参照先: 終活フェスタホームページ: <http://www.shukatsu-fesuta.com/results/2013/index.html>
- 終活カウンセラー協会. (2016). 終活フェスタ in 東京 2016 開催にあたって. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: 終活フェスタホームページ:
<http://www.shukatsu-fesuta.com/>
- 終活ジャパン協会. (2019). 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: 一般社団法人終活ジャパン協会ホームページ: <https://www.shukatsu-jan.com/>
- 小学館. (2019 年 8 月 20 日). 「エンディングノート」. 参照先: デジタル大辞林: <http://japanknowledge.com>
- 小学館. (2019). 「終活」. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: デジタル大辞林 (Japan Knowledge) : <http://japanknowledge.com>
- 消費者庁. (2019). 令和元年版消費者白書. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: 消費者庁ホームページ:
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/white_paper/
- 森謙二. (2010). 葬送の個人化のゆくえ—日本型家族の解体と葬送—. 家族社会学研究, 22(1), 30-42.
- 石井京子・上原ます子. (2002). 高齢者の死の準備状態に関する研究—5 年間の経時的変化から—. ヒューマン・ケア研究(3), 1-10.
- 総務省. (2016). 平成 28 年 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査. 総務省.
- 総合ユニコム. (2019). 開催概要. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: フェーネラルビジネスフェアホームページ: <https://www.sogo-unicom.co.jp/funeral/fair/concept.html>
- 村上興匡. (2003). 葬祭の個人化と意識の変容 —各種アンケート調査をもとにして. 死生学研究, 1, 341-362.

- 大坂紘子. (2010). 高齢者を援助するボランティアの老いへの準備行動 ―地域ボランティア活動による援助成果. 国立女性教育会館研究ジャーナル 14, 14, 112-118.
- 大谷尚. (2007). 4 ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案 ―着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き. 教育科学, 54(2), 27-44.
- 大谷尚. (2011). SCAT : Steps for coding and Theorizati Theorization ―明示的手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析手法―. 感性工学, 10, 155-160.
- 谷井庸子. (2012). 大都市の独居後期高齢者のサクセスフル・エイジング. 日本赤十字北海道大学紀要, 12, 21-28.
- 谷田恵美子・遠藤明美・安東由美. (2010). ‘死への準備’に対する認識 ―死を回避したい思いと死後の世界観の尊重. インターナショナル nursing care research, 9(4), 1-9.
- 池内朋子長田久雄. (2014). 未来展望尺度の作成 : Future Time Perspective Scale 日本語版. 老年学雑誌, 4, 1-9.
- 中村民夫. (2001). ワークショップ―新しい学びと創造の場. 岩波書店.
- 朝日新聞出版. (2009 年 12 月 25 日). (現代終活事情 : 19) 葬儀、お墓のホンネ座談会 死ぬための準備でなく人生を楽しむために. 週刊朝日, 174-176.
- 朝日新聞出版. (2010). わたしの葬式 自分のお墓 2010 終活マニュアル. 朝日新聞出版.
- 電通. (2012). 「震災後二年目に向けての生活者の意識・行動変化」に関する調査結果. 電通.
- 藤井美和・李政元・小杉考司. (2005). 福祉・心理・看護のテキストマイニング入門. 中央法規出版.
- 内閣府. (2019). 令和元年版高齢社会白書. 参照日: 2019 年 8 月 20 日, 参照先: 内閣府ホームページ:

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/zenbun/01pdf_index.html

- 日潟淳子・岡本祐子. (2008). 中年期の時間的展望と精神的健康との関連 — 40 歳代, 50 歳代, 60 歳代の年代別による検討. 発達心理学研究, 19(2), 144-156.
- 福武まゆみ・岡田初恵・太湯好子. (2013). 高齢者夫婦の死に対する意識と準備状況に関する研究. 川崎医療福祉学会誌, 22(2), 174-184.
- 北川慶子. (2007). 高齢期と葬送の生前契約. 佐賀大学文化教育学部研究論文集, 11(2), 267-297.
- 本田桂子. (2011). 終活ハンドブック. PHP 研究所.
- 木村由香・安藤孝敏. (2015). エンディングノート作成にみる高齢者の「死の準備行動」. 応用老年学.
- 木村由香・安藤孝敏. (2018). マス・メディアにおける終活のとらえ方とその変遷—テキストマイニングによる新聞記事の内容分析—. 技術マネジメント研究.
- 矢野経済研究所. (2015). 葬祭ビジネス市場に関する調査結果 2015. 矢野経済研究所.
- 澤井敦. (2000). 現代日本の死生観と社会構造 (上). 大妻女子大学人間関係学部紀要(1), 13-29.

謝辞

本論文を執筆するにあたり、指導教官である安藤孝敏教授にまずは心より御礼申し上げます。分析、調査、発表において、さまざまなご指導、ご助言、そして研究に資する機会を頂戴いたしました。また、ご講義、ゼミ、ワークショップなどさまざまな場にてご指導、ご助言をいただきました、志田基与師教授、長谷部英一准教授、周佐喜和教授をはじめとする諸先生方、そして学府や専攻の異なる先生方にも学びとなる数々のご助言を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。

横浜国立大学安藤研究室ゼミの皆さまにも大変お世話になりました。博士課程前期より多くのご助言をくださった熊本県立大学・西森利樹准教授、東京都健康長寿医療センター研究所・高橋知也研究員をはじめとする諸先輩方、博士課程後期入学当初より自主勉強会メンバーとして励まし合いつつご助言をくださいました山増正樹院生、山川いつ子院生、池水あゆみ院生、およびこれまで自主勉強会にご参加くださった方々、その他ゼミ同期の方々、後輩の方々にご協力をいただきましたこと、ここに深く御礼申し上げます。

なお、本研究 IV にて使用したデータサンプルの採取・分析は、公益財団法人損保ジャパン日本興亜福祉財団の 2016 年度ジェロントロジー研究助成を受けて行われました。また、2018 年度ジェロントロジー研究助成授与式においては、2016 年度研究助成の代表として成果報告の機会を頂戴いたしました。誠にありがとうございました。

また、一部研究におけるデータサンプルの採取にご協力をいただきました各種団体・法人の皆様にも厚く御礼申し上げます。終活という業界にからむ様々な個人・団体・法人の方々に広くご協力とアドバイスを頂戴いたしました。皆さま、暖かなお心で終活業界についての知識を授けてくださり、また終活の研究をすすめる上でたくさんの貴重な機会を惜しみなくご提供くださいました。心より御礼申し上げます。

そして何より、本論文の研究にご協力くださいました対象者の皆さまにも、ここに深く御礼申し上げます。

さまざまな方々よりご協力いただきます中で、よりよい高齢社会をとの思いをお聞かせいただきました。そのお気持ちを旨に、今後とも励んでまいります。

資料

資料1 研究Ⅲ 事前調査用紙

エンディングノートに関する調査
－事前調査用紙－

インタビューを円滑に進めるために、
貴方のこれまでのことについて、
あらかじめいくつかお伺いいたします。

お伺いする内容には、お名前をはじめ個人的な情報が含まれております。ご記入いただいた内容は最新の注意をもって適切に取り扱いをし、研究およびその発表のみに使用いたします。また、これらの情報を研究発表に用いる場合には、個人を特定できないような形式といたします。あわせて、研究のための分析が終了いたしました後には、速やかに適切な方法で個人情報情報を破棄いたします。

横浜国立大学大学院 博士課程（前期）
木村 由香

お 名 前	(歳)
居 住 地	都・道 府・県 市 (区)

同居のご家族はいらっしゃいますか？

- ・いない（ひとりぐらし） → 次の設問へお進みください
- ・いる → 以下の内容をご記入ください

▶同居人数： 名 （あなたを含めて）			
▶続柄	夫・妻	子ども	孫
	きょうだい	上記以外の親類（ ）	
	友人	その他（ ）	

日頃の活動についてあてはまるものはありますか？（いくつでも）
・年に1回以上は墓参りをする
・知人の葬儀には、他の予定より優先して参加する
・日常的に、仏壇や神棚などに祈ったり花を供えたりする
・お守り、おふだ、十字架などの縁起物を自分の身の回りに置いている
・決まった日に神社仏閣などにお参りに行く
・定期的に教会に礼拝に行く
・聖書や教典など宗教関連の本をおりにふれ読んでいる
・普段から礼拝、おつとめ、布教など宗教的なおこないをしている
・あてはまるものはない

特に信仰なさっている宗教はおありですか？
<div> <div>仏教</div> <div>キリスト教</div> <div>イスラム教</div> </div>
その他（ ）

最終学歴 (いずれかに○)	小学校	中学校	高校
	専門学校	短期大学	4年制大学
	大学院	その他（ ）	

経済状態 (いずれかに○)	・非常に余裕がある
	・まあまあ余裕がある
	・ふつう
	・あまり余裕はない
	・まったく余裕はない

健康状態 (いずれかに○)	・非常に健康である
	・まあまあ健康である
	・ふつう
	・あまり健康ではない
	・まったく健康ではない

今の生活について (いずれかに○)	・非常に満足している
	・まあまあ満足している
	・ふつう
	・あまり満足していない
	・まったく満足していない

ご家族や親しい友人が亡くなった経験はおありですか？（いくつでも）			
・ない → 次の設問へお進みください ・ある → 以下の内容をご記入ください			
▶続柄	夫・妻	子ども	実父・実母
	祖父・祖母	配偶者の父・母	配偶者の祖父・祖母
	きょうだい	孫	親しい友人
	その他（ ）		

ご家族のどなたかを介護したご経験はおありですか？（いくつでも）			
・ない → 次の設問へお進みください ・ある → 以下の内容をご記入ください			
▶続柄	夫・妻	子ども	実父・実母
	祖父・祖母	配偶者の父・母	配偶者の祖父・祖母
	きょうだい	孫	その他（ ）

ご回答ありがとうございました

資料2 研究Ⅲ SCAT フォーム

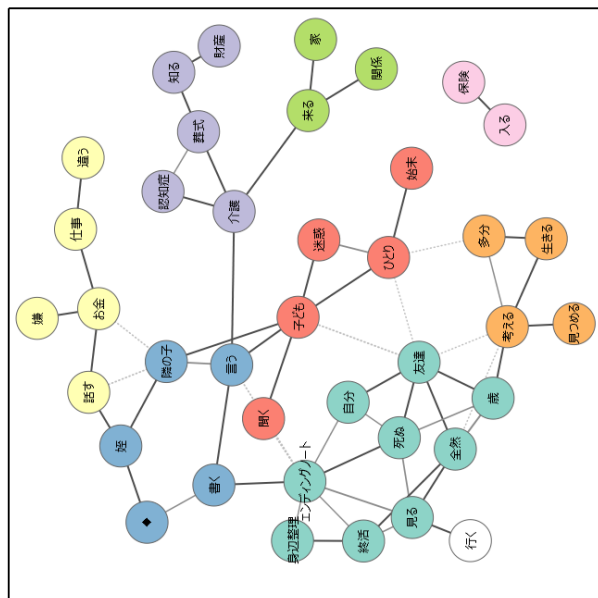
番号	発話者	テキスト	＜1＞テキスト中の注目すべき語句	＜2＞テキスト中の語句の言いかえ	＜3＞左を説明するよ うなテキスト外の概 念	＜4＞テーマ・構成概 念（前後や全体の文 脈を考慮して）	＜5＞疑問・課題
番号	発話者	テキスト	＜1＞テキスト中の注目すべき語句	＜2＞テキスト中の語句の言いかえ	＜3＞左を説明するよ うなテキスト外の概 念	＜4＞テーマ・構成概 念（前後や全体の文 脈を考慮して）	＜5＞疑問・課題

ストーリーライン(現時点で言えること)	
理論記述	
さらに追うべき点・課題	

SCAT(Steps for Coding and Theorization)を使った質的データ分析

資料3 研究Ⅲ 分析結果 (aさん)

1) 共起ネットワーク



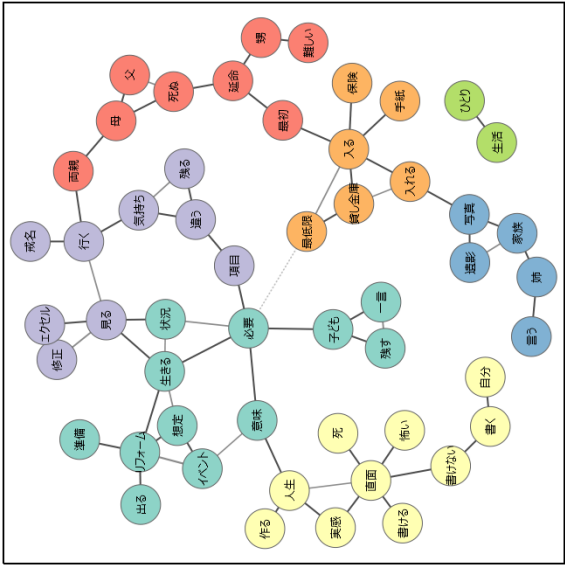
※上記ネットワーク図上の「◆」は、独居グループ仲間を指す

2) スト-リ-ライン

共起図・色	ストーリーライン	<p>身近な者（同年代の親しい友人）の突然の死をきっかけとして、その死の意味について考えることとなり、結果、死への準備行動（身辺整理）へとつながった。身辺整理の内容は、口座・口座・衣類・写真等の物品整理。友人の死は60歳とまだ早いと感じたこともあり、影響力が強かった。死についての意識が高まり身辺整理へとつながったと同時に、「生きたくない」と強く願うこともあった。また、その後の姉の突然の事故死や震災から身辺整理の過程において、独居グループ仲間と受講した「終活講座」でエンディングノート初めて見る（ノート記入のきっかけ）。ここで、死への備えとしては今以上の取り組みが必要であると認識し、身辺整理の延長として取り組んだ。エンディングノート等死への準備行動の動機としては、自分で自分の始末を、自分らしく、迷惑をかけないといった表現がされており、独居からの義務感と自律性への強い意識の表れがみられる。</p> <p>エンディングノートは現在記入が停滞。書きづらい項目は、介護・医療・遺言など、将来的な展望を予測しづらい項目。介護・医療などの項目は、自ずと暗い将来像を想起させること、自己を見つめること（内省）とし、意思決定を行うことが難しく、それがノート記入継続の弊害要因となっている。</p> <p>さらに、前述の友人の死を通して「生きたくない」とも強く感じようになり、これをAさんには「業」と表現。業によって介護・医療などの展望への忌避感が生じると考えている。書きやすい項目は「資産管理」（財産・口座・保険など）、で、現状把握に役立っていると同時に、身辺整理の新たな課題（口座・保険整理）を見出せたとしている。また、エンディングノートへのメリットとして、「現状把握」と「身辺整理のための新たな課題の発見」、および「自己を見つめること」をあげている。</p> <p>将来の課題には、介護に話題が集中した。介護費用については保険や蓄え等があるため不安はないが、誰に関わってもらうのが課題であるとの認識であった。関わってもらいたい相手としては、友人（隣の子、幼なじみ）・親戚（姉）・独居グループ仲間の3人によるクラスタ関係をあけている。いずれのクラスタとも意識疎通はまだ、エンディングノートの存在のみを伝えている段階。特に介護については何かかわりを「嫌」と言うのではとの不安があるが、交流と交渉の意思も強い。独居仲間とは、共通の境遇から共感を得やすいため助け合いたい関係。</p> <p>（抽出言語検索から、形態素が存在する文の内容は雑多で一貫性がなかったことを確認）</p>
Green, Orange	Green, Orange, Blue, Purple	友人の死は、死への準備行動のきっかけとなったが、同時にノート記入継続をはばむ要因としても機能しているというパラドキシカルな構造がうかがえる。同様に、エンディングノートの「自己を見つめる」という性質は、メリットであると同時にノート記入継続を阻む要因としても機能しているという、もう一つのパラドキシカルな構造もうかがえる。
Light-green	×モ	

資料5 研究Ⅲ 分析結果（cさん）

1) 共起ネットワーク

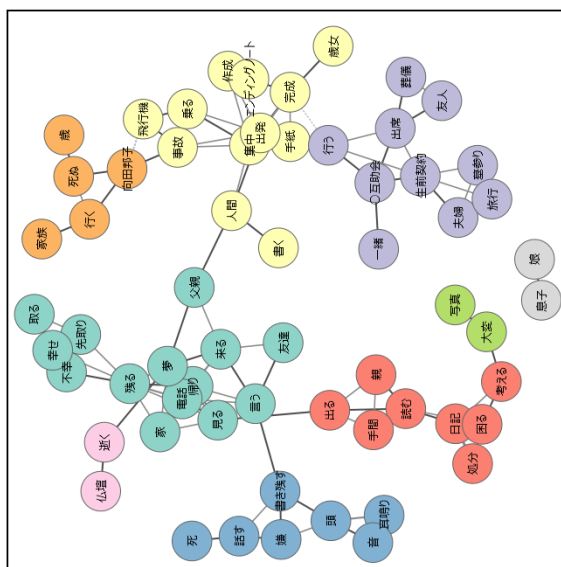


2) ストーリーライン

共起図・色		ストーリーライン
Red, Orange, Blue		ノート作成のきっかけは、両親の死。それぞれの死において、異なる内容での死の備えの必要性を感じ、都度対処した形で、自作のノート作成（エクセルなど使用し、改変しやすいよう工夫）。母の死後は、連絡先、尊厳死宣言書、墓・葬式に対する希望についての備えを行った。特に延命においては母の意思を知っていたが、様々な状況に依りて判断することが難しく、意思を明確に残す必要性を感じた。父の死後は、明確な意思表示の必要性を感じた。父からは、保険や金融取引などについての記録を作成し、重要書類は貸し金庫に預け、家族に伝達するという備えを行った。
		ノート作成などの死の備えの目的は、自分の死で家族が手続き上困らないため。死への備えは、人それぞれ多様性を持つものであること、そのためエンディングノートは項目を参照することで考える契機として働けばよい（記入が目的ではない）という意識。また、現代においては、死に触れる機会、死について話す機会が無いからこそ、備えをして書き残しておくかなければならないという意識。
Orange, Blue, Light-green		現段階ではすべての項目を埋めてはおらず、未完成。書ける部分、書きやすい部分は、「客観的」な内容。例えば、延命治療に対する意思決定、死後の処理に関する手続き。これらは整理し年一度更新、貸し金庫に預けるなど保管方法も工夫している。自分の死の形（尊厳死、医療など）については、身近な者の死を看取った経験から、自分に置き換えることで想像ができ、意思決定につながった。
		身近な者たちの死によって、都度備えとして必要な項目を発見していったという感覚。同時に、自分はひとりで生活し様々な決断をしてきたが、その内容を家族に何も伝えていないということも自覚した。
Green, Purple		介護については、住まいやキャッシュフロー（エクセルで自作）を通してイメージをしており、住まいの変更の検討がひとつの契機になるだろうと予測している。考える時期は70代後半ごろとしており、直近の問題ではない。
		身近な者とは、今現在は死にまつわる話題をする雰囲気にはない。それでも時折透けて見える家族の死生観は、自らとはまた違うものがあり、家族に対する感覚なども含めた相違から、家族といえども共感できるわけではないことを示唆。
Yellow, Purple		ノート等の死の備えについては、情報のみ伝えており、内容に了解してはくれている。書きにくい項目として、家族への手紙や自伝など。理由に、死を身近には感じられないし、まだ人生は残っていること、また死について考えることがやや怖いことを挙げる。手紙や自伝は、子どもなど残す対象がはっきりしてこそ書けるとも考えている。
		これまで、会社の社内研修という形で、死を具体的に想像したことがある。その特殊な状況にあったからこそ家族への思いも言葉に出来たが、平常時には出てこない感情と考えている。この研修により仲間同士の相互理解、信頼が育まれ、仕事にもいかされたと感じており、相互の死生観、価値観を共有すること、語り合うことによる影響が伺える。
Others		
×モ		自伝史や手紙は、残す人を明確に想定できず初めて着手できるとの意見（一種の将来像）

資料 7 研究 III 分析結果 (e さん)

1) 共起ネットワーク



2) ストリーライン

共起図・色	ストーリーライン
Yellow, Orange	<p>エンディングノートの原型を作成したのは、63歳（20年前）。初めての飛行機旅行をきつかけとして、短期間で数々の備えを行った（自筆遺言、預金一覧、不動産処分について、子ども・孫への手紙）。</p> <p>背景として、まず具体的きつかけである飛行機旅行からは大ファンであった著名人の飛行機事故死の連想があり、事故→死への不安を抱いた。さらに同時期には父の三回忌があり、父の死において遺言等がなく苦勞した経験があった。さらに、旅行までの期間が限定されたことという、死に対する備えの期間に対する切迫感があり準備を一気に終えられた。現在はこれら新しうエディングノートに書き換えることに取り組んでいるが、以前のような切迫感がなくベースは遅い。金融資産については相続を念頭にすでに対処している。今後、それを公正証書として備えたい。</p> <p>※死に対する不安感（著名人の死の影響）、死に対する現実感（切迫感・時間意識）、死にまつわる具体的な（事務的）経験（身近な者の死の影響）という3つの背景、これら3つの背景のうちの2つにある「他者の死」要素。</p>
Purple	<p>他者の葬式への積極的な出席、年に幾度かの墓参りなど、葬送儀礼等への意識は高い反面、自己の葬送儀礼には最低限の希望（家族葬）のみを抱いている。</p> <p>具体的備えとして生前契約を行っており、そのきつかけ・背景として知人の葬儀出席時の好印象がある。家族は生前契約に非協力的であったが、後に契約手続きの協力を得た。</p>
Red, Light-green	<p>ノートにおける書きづらいう項目はないが、物の整理には必要性を感じるものの苦勞してゐる。具体的には、写真・日記の処分。思い出にまつわる物品のための感情に訴えかけ、残された者は感動するかもしれないがその後の処分非常に困ると思うため（過去に親の日記で処分で困った経験あり）。</p>
Blue	<p>子どもたちの死にまつわる会話への強い拒否感から一方的アプローチとなるため、同話題の会話量は少なく、意識の相違が見られる。身近な者の興味は葬送儀礼における明確な制度（お布施など）にあり、今後ノートに残すべき項目としてとらえている。</p> <p>友人とは死にまつわる話題をすることもあがあるが、健康関係の話題が主となる。</p>
Green, Pink	<p>活動的ライフスタイルだが、時折メンバーの衣落を気にかけるなど、年齢にともなう不安も伺える。今後の人生には楽観的な展望を抱くようにしている様子が見え、身体が動かないとなったときの趣味まで考慮している。</p> <p>仏壇へのお祈りは日課であり、祈りの内容は自らの死に方（PPK）。亡き父の夢から、熱心にPPKを祈りすぎているのかと考えている。「めいわくをかけたくない」感？</p>
Gray	<p>（多くの話題に出てくる子どもを指す）</p>
× 王	<p>死や死の準備行動に対する身内の強い拒否感があるが、eさんは依然準備に積極的。</p>

資料 11 研究 III インタビュー調査・説明書兼同意書

「ライフエンドへの備えに関する研究」の説明および同意書

本研究を次のとおりにて実施いたします。研究の目的や実施内容等をご理解いただき、本研究にご参加いただける場合は、同意書にご署名をお願いいたします。研究に参加しない、あるいは一度参加を決めた後に途中で辞退されることになっても、不利益を被ることはありません。あなたの意思で、研究にご参加いただけましたら幸いです。

1. 研究の意義・目的

この研究は、ライフエンドへの備えという視点を通して、現代のシニア世代における死生観（人生の考え方、生のとらえ方）を明らかにすることを目的としています。これらが明らかになることによって、高齢化社会におけるよりよい生のあり方やそのサポートおよびサービス内容の充実に貢献したいと考えております。

2. 研究方法、研究期間

この研究では、質問紙にご記入いただいた後、60 分程度のインタビューをさせていただきます。インタビュー内容は IC レコーダーで録音し、それを書き起こしたものをを用いて分析いたします。インタビューは 1 日（1 回）を予定しておりますが、分析をするなかで改めてお伺いしたいことが出てくる場合があります。その場合、追加インタビューをお願いすることがあります。

3. 研究対象者として選定された理由

この研究は、首都圏およびその周辺都市部在住のエンディングノート作成経験のある方を対象とさせていただきます。また、対象年齢は 60 代以上とさせていただきます。これらにあてはまる方であれば、性別・健康状態は問いません。

4. 研究への参加と撤回について

研究の趣旨をご理解いただきご参加いただければと思いますが、参加するかどうかはご自身でお決めになってください。説明を聞いてからお断りいただくことはもちろん、一度参加を決めてから途中で辞退することもできます。参加をお断りになっても、何ら不利益な対応を受けることはありません。

また、途中で参加を辞められるときは、それまでに頂いた情報について、分析対象としてよいのか廃棄を希望されるのかをお聞かせいただければ、それに従って情報を取り扱います。

5. 調査により予測されるリスク、影響など

この研究の参加には、何ら身体的な危険は伴いません。しかし、インタビューを進めるなかにて、過去のつらい経験を思い出されることがあるかもしれません。お話になることがつらい場合、お話しになりたくないことが質問された場合は、無理にお話しただけなくて結構ですし、お申し出いただきましたらいつでもインタビューを中断いたします。

6. 研究成果の公表の可能性

この研究の成果は、論文としてまとめるとともに、学会や専門誌などでの発表を行う予定です。

論文や発表においては、質問紙やインタビューでいただいた内容について、個人が特定できない形にいたします。また、その他特に配慮が必要であると思われる内容については、詳細な記載を伏せるなどの配慮をいたします。

なお、研究成果の発表に生じる著作権・知的財産権については、発表者に帰属するものといたします。

以下のご希望があれば資料をお送りいたしますので、ご希望をお聞かせください。

- ・ インタビューの逐語録の確認 （ 希望する ・ 希望しない ）
- ・ 論文の概要報告 （ 希望する ・ 希望しない ）

- ・ 「希望する」の場合の資料送付方法

（いずれかにチェックし、送付先をご記入ください）

☐ E-mail : _____

☐ 郵送 : 住 所 : _____

電話番号 : _____

8. 守秘や個人情報、研究データの取り扱いについて

お話しは上記研究およびその派生研究のためにお伺いするものです。これらの研究目的以外に用いることはなく、守秘をお約束いたします。プライバシーや個人情報を保護するため、個人情報、および録音データなどの研究資料は厳重に管理いたします。

また、論文の提出、発表が終わりましたら、個人情報を含む資料は適切な方法で

削除・廃棄を行います。

なお、本同意書は、少なくとも5年、それ以降は研究者にて必要とする期間、保管いたします。

9. 研究者、および問い合わせ先について

この研究は、横浜国立大学大学院 環境情報学府・博士課程前期の木村由香が行ないます。研究内容に関するご質問は、以下の連絡先までご連絡ください。

研究者： 木村 由香（きむら ゆか） 横浜国立大学大学院 環境情報学府
住所： 〒251-0031 神奈川県藤沢市鵠沼藤が谷 2-12-7
電話： 050-3699-4880
e-mail： kimura-yuka-sw@ynu.ac.jp

以上、なにかご質問などございましたら遠慮なくお尋ねください。
本研究へのご理解とご協力に深く感謝いたします。

横浜国立大学大学院 環境情報学府
博士課程（前期）
木村 由香

研究参加の同意書

私は、「ライフエンドへの備えに関する研究」について以上の事項について説明を受けました。研究の目的、方法等について理解し、研究に参加いたします。

参加者（署名） _____

代諾者（署名） _____

（本人との関係） _____

日付： _____ 年 _____ 月 _____ 日

資料 12 研究Ⅳ アンケート調査・質問紙

終活に関するアンケート

このアンケートは、終活への意識や実態を明らかとすることを目的としています。

アンケートの謝礼として、500 円分の図書カードをお渡しいたします。

ご質問等ございましたら、説明書に記載した連絡先までご連絡ください。

2017 年 月 横浜国立大学 環境情報学府 博士課程後期 木村由香

【お願い】別紙「終活に関するアンケート」ご協力のお願い（説明書）をご一読ください。
ご同意のうえ本調査にご協力頂ける場合には、下記に必ずご署名をお願いいたします。

同意書欄

「終活に関するアンケート」ご協力のお願い（説明書）

の内容に同意し、アンケートに回答します。

本人署名 _____

Q1 以下についてお答えください

居 住 地	都・道 府・県	市・ 区	年 齢	満 歳
性 別	男 性 ・ 女 性	配 偶 者	既婚・未婚・死別・離別	
子 ども	い な い	同居する人	い な い（ひとりぐらし）	
	い る： 人		い る： 人	
最 終 学 歴	小学校・中学校・高校・専門学校・短大・大学・その他（ ）			
宗 教	仏 教・キリスト教・イスラム教・神 道・その他（ ）			



【自分の人生の終わりにあらかじめ備えておく「終活」という活動があります。
この「終活」について、あなたのお考えをお聞かせください】

Q2 あなたが **終活だと思うもの** はどれですか（いくつでも○）

① 財産の整理や記録（預金・不動産など）	② 物の片付け
③ 連絡先の作成	④ 職歴や経歴の記録
⑤ 葬儀の事前準備や希望のまとめ	⑥ 先祖の墓の引越し（改葬）
⑦ 自分の墓の準備（散骨等も含む）	⑧ 遺言書の作成
⑨ エンディングノートの作成	⑩ 介護について（介護者、施設など）
⑪ 医療について（胃ろう、延命、治療方針）	⑫ 家族や親しい人へ手紙を書く
⑬ 自分史や思い出を書く	⑭ 見守りサービスや任意後見の契約
⑮ 死後に関する契約（遺品整理など）	⑯ その他（ ）



Q3 Q2 でお答えいただいた「終活だと思うもの」の中で、あなたが **取り組んでいるもの（またはすでに終えたもの）** がありますか（いずれかに○）

は い	い い え
 Q4 へお進みください	 Q8 (p.5) へお進みください

※Q3 で「はい」とお答えいただいた方

Q4 あなたが **取り組んでいるもの（またはすでに終えたもの）** はどれですか（いくつでも○）

① 財産の整理や記録（預金・不動産など）	② 物の片付け
③ 連絡先の作成	④ 職歴や経歴の記録
⑤ 葬儀の事前準備や希望のまとめ	⑥ 先祖の墓の引越し（改葬）
⑦ 自分の墓の準備（散骨等も含む）	⑧ 遺言書の作成
⑨ エンディングノートの作成	⑩ 介護について（介護者、施設など）
⑪ 医療について（胃ろう、延命、治療方針）	⑫ 家族や親しい人へ手紙を書く
⑬ 自分史や思い出を書く	⑭ 見守りサービスや任意後見の契約
⑮ 死後に関する契約（遺品整理など）	⑯ その他（ ）

Q5

※Q3で「はい」とお答えいただいた方

あなたが終活に取り組む **目的** についてお聞かせください

(①～⑦の各項目ごとに、いずれかに○)	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらとも いえない	どちらかといえば そう 思わない	そう 思わない
① 自分のことは自分で決めておきたいため	5	4	3	2	1
② 周囲を困らせたくないため	5	4	3	2	1
③ 家族などに物や情報を引き継ぐため	5	4	3	2	1
④ 自分の過去を記録しておきたいため	5	4	3	2	1
⑤ 自分の考え方や思いを残しておきたいため	5	4	3	2	1
⑥ 今後の人生について考えるため	5	4	3	2	1
⑦ 死について考えるため	5	4	3	2	1

Q6

※Q3で「はい」とお答えいただいた方

あなたが終活に取り組む **きっかけとなったできごと** はなんですか
(いくつでも○)

① 親や家族、親しい友人などの死	② 自分の病気や怪我
③ 家族や親しい友人などの病気や怪我	④ 震災・災害
⑤ テレビ・新聞・雑誌などの報道	⑥ 家族や友人のすすめ
⑦ 終活の講習会・フェアなどに参加して	⑧ 定年退職や転職など、職業の変化
⑨ 引越しや施設入居など、住まいの変化	⑩ 年齢を感じて
⑪ 自分の結婚（再婚も含む）	⑫ 自分の離婚
⑬ 子どもの独立	⑭ その他（ ）

※Q3で「はい」とお答えいただいた方

Q7

以下の項目について、終活に取り組んでみて感じたことをお聞かせください

①～⑪ の各項目ごとに、いずれかに○)	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらとも いえない	どちらかといえば そう 思わない	そう 思わない
① 財産等の現状把握・ 整理ができた	5	4	3	2	1
② これから取り組むべき 準備がわかった	5	4	3	2	1
③ 迷惑をかけずにすむと 安心できた	5	4	3	2	1
④ 趣味や活動等やりたい ことが見つかった	5	4	3	2	1
⑤ 将来に対する不安が 軽くなった	5	4	3	2	1
⑥ 家族や友人との会話・ 交流が増えた	5	4	3	2	1
⑦ 外出する機会が増えた	5	4	3	2	1
⑧ 過去のことを思い出 せた	5	4	3	2	1
⑨ 老後に関する知識が 深まった	5	4	3	2	1
⑩ 生や死について いろいろと考えられた	5	4	3	2	1
⑪ 生や死について 人と話す機会が増えた	5	4	3	2	1

※すべての方がお答えください

Q8

次のうち **重要だとは思いますが、取り組みづらいもの** はありますか
(いくつでも○)

① 財産の整理や記録（預金・不動産など）	② 物の片付け
③ 連絡先の作成	④ 職歴や経歴の記録
⑤ 葬儀の事前準備や希望のまとめ	⑥ 先祖の墓の引越し（改葬）
⑦ 自分の墓の準備（散骨等も含む）	⑧ 遺言書の作成
⑨ エンディングノートの作成	⑩ 介護について（介護者、施設など）
⑪ 医療について（胃ろう、延命、治療方針）	⑫ 家族や親しい人へ手紙を書く
⑬ 自分史や思い出を書く	⑭ 見守りサービスや任意後見の契約
⑮ 死後に関する契約（遺品整理など）	⑯ その他（ ）
⑰ 特になし	



Q9

※Q8で①～⑯のいずれかに○をつけた方がお答えください

取り組みづらいと感じる **主な理由** についてお聞かせください

(①～⑯の各項目ごとに、いずれかに○)	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらとも いえない	どちらかといえば そう 思わない	そう 思わない
① 迷ってしまい考えがまとまらない	5	4	3	2	1
② 知識が不足している	5	4	3	2	1
③ 将来の見通しがつかない	5	4	3	2	1
④ 楽しい気持ちになれない、気持ちが落ち込む	5	4	3	2	1
⑤ 強い不安や恐怖を覚える	5	4	3	2	1
⑥ 誰に残していいかわからない	5	4	3	2	1
⑦ まだ早いと感じる	5	4	3	2	1
⑧ 多忙・時間がない	5	4	3	2	1
⑨ 面倒くさい	5	4	3	2	1
⑩ 特に希望がない	5	4	3	2	1

※以下はすべての方がお答えください※

Q10 普段、あなたの **健康状態** についてどう感じていますか (いずれかに○)

4 とても健康	3 まあまあ健康	2 あまり健康ではない	1 健康ではない
------------	-------------	----------------	-------------

Q11 現在のあなたの **経済状態** についてどう感じていますか (いずれかに○)

5 ゆとりがある	4 どちらかと いえば ゆとりがある	3 ふつう	2 どちらかと いえば 苦しい	1 苦しい
-------------	-----------------------------	----------	--------------------------	----------

Q12 次のそれぞれについて今までのことをお答えください
必ず、すべてにお答えください！

① あなたは去年と同じように元気だと思いますか (いずれかに○)	
は い	い い え

② 全体として、あなたのいまの生活に、不幸せなことがどれくらいあると思いますか (いずれかに○)		
ほとんどない	いくらかある	たくさんある

③ 最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか (いずれかに○)	
は い	い い え

④ あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか (いずれかに○)	
は い	い い え

⑤ あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思いますか (いずれかに○)	
そう思う	そう思わない

⑥ あなたの人生をふりかえってみて、満足できますか (いずれかに○)		
満足できる	だいたい満足できる	満足できない

⑦ 生きることは大変きびしいと思いますか（いずれかに○）	
は い	い い え

⑧ 物事をいつも深刻に考えるほうですか（いずれかに○）	
は い	い い え

⑨ これまでの人生で、あなたは、求められていたことのほとんどを実現できたと思いますか（いずれかに○）	
は い	い い え

Q13	今後、終活に関するインタビュー調査の実施を計画しています。 インタビュー調査にご協力いただけますか？（いずれかに○）	
	は い	い い え



※「はい」とお答えくださった方

依頼のためのご連絡をご記入ください（いずれか）

お 名 前	
お 電 話 番 号 または メールアドレス	

※上記お名前およびご連絡先は、本調査に関するご連絡、およびインタビュー調査の依頼のためのご連絡にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

ご回答ありがとうございました！

資料 13 研究Ⅴ インタビュー調査・事前質問紙

質問シート					回答日：2019 年 月 日		
年 齢：	性 別：男 性・女 性	居住地：	都 県	市 区 町	配偶者：あり・なし		
歳							

以下の質問について、それぞれ選択肢の中から1つだけ○をつけてください。

①	あなたは、普段、どのくらい外出しますか？	5 毎日	4 週5～6日	3 週3～4日	2 週1～2日	1 それ以下
②	あなたは、近所の人と、どのようなお付き合いがありますか？	4 親しくしている 人がいる	3 立ち話をする 程度の人がいる	2 挨拶をする 程度の人がいる	1 付き合いはない	
③	あなたは、家族や親戚と、どのくらいのお付き合いをしていますか？	4 よく 付き合っている	3 ある程度 付き合っている	2 あまり 付き合っていない	1 まったく 付き合っていない	

以下の質問について、あなたの考えに一番近いものに○をつけてください。

④	この先、いろいろな機会が私を待ち受けている。	7 非常に あてはまる	6 あてはまる	5 やや あてはまる	4 どちらとも いえない	3 ややあて はまらない	2 あて はまらない	1 全くあて はまらない
⑤	私は将来に新たな目標をたくさん設定するだろう。	7 非常に あてはまる	6 あてはまる	5 やや あてはまる	4 どちらとも いえない	3 ややあて はまらない	2 あて はまらない	1 全くあて はまらない

⑥ 私の将来は可能性に満ちている。

7	6	5	4	3	2	1
非常に あてはまる	あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえ	ややあて はまらない	あて はまらない	全くあて はまらない

⑦ 私の人生はむしろこれからだ。

7	6	5	4	3	2	1
非常に あてはまる	あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえ	ややあて はまらない	あて はまらない	全くあて はまらない

⑧ 私の将来は無限だと感じる。

7	6	5	4	3	2	1
非常に あてはまる	あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえ	ややあて はまらない	あて はまらない	全くあて はまらない

⑨ 私はこの先やりたいことは何でもできるだろう。

7	6	5	4	3	2	1
非常に あてはまる	あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえ	ややあて はまらない	あて はまらない	全くあて はまらない

⑩ 私の人生には、新たな計画を立てるための時間が十分に残っている。

7	6	5	4	3	2	1
非常に あてはまる	あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえ	ややあて はまらない	あて はまらない	全くあて はまらない

⑪ 私には残された時間がもうほとんどないと感じる。

7	6	5	4	3	2	1
非常に あてはまる	あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえ	ややあて はまらない	あて はまらない	全くあて はまらない

⑫ 私の未来には限られた可能性しかない。

7	6	5	4	3	2	1
非常に あてはまる	あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえ	ややあて はまらない	あて はまらない	全くあて はまらない

⑬ 歳をとるにつれ、時間が限られているとを感じるようになった。

7	6	5	4	3	2	1
非常に あてはまる	あてはまる	やや あてはまる	どちらとも いえ	ややあて はまらない	あて はまらない	全くあて はまらない

資料 14 研究 V インタビュー調査・説明書兼同意書

「ひとり暮らし高齢者の終活に関する調査」

半構造化面接インタビューガイド

- 終活についてのイメージはどのようなものか
- 終活に取り組んだきっかけはどんな出来事だったか
- 終活のうち、取り組んでいるのはどのようなことか
(例えば遺言に書いたことなど、具体的かつ詳細な内容までこちらから訪ねないこと)
- 終活に取り組んでみて生活や考え方に変化はあったか、また、家族や親しい人と終活の話をするか
(普段の生活スタイル、特に同時に取得した質問紙の回答結果も参考に)
- 今、終活で取り組みづらい内容や取り組んでみて困ったことはあるか
- 上記が解決されるとしたらどうなるか
- 終活に取り組んでみてよかったこと、その他感想

資料 15 研究 V インタビュー調査・説明書兼同意書

「おひとり暮らしの方と終活に関する調査」ご協力のお願い

研究実施責任者：木村 由香（横浜国立大学 環境情報学府 博士課程後期）

この度、おひとり暮らしの方を対象とした、「終活に関する調査」を実施いたします。つきましては、ぜひご協力を賜りたく存じます。以下をお読みになり、ご同意いただけます場合には、2 ページ目下部の同意書欄にご署名の上、調査にご参加をお願いいたします。なお、ご協力頂ける場合には、謝礼として 3,000 円分の金券をインタビュー終了後にお渡しいたします。よろしくお願い申し上げます。

□ 1. 研究の背景と目的について

近年では、終活という動きがみられています。主にシニアの方々を対象とし、様々な商品やサービスが販売されるとともに、国や自治体でも取り組みが進められており、社会的に重要な動きと言えます。そこで本研究では、

- ・当事者であるシニア世代の方々のうち、特にひとり暮らしの方が考える終活及び必要としている終活
- ・終活に取り組むことの利点
- ・終活に取り組む人と取り組まない人のちがい

について調査を行い、終活の影響、課題、及び必要な支援のあり方について検討します。

□ 2. 研究の方法・謝礼・期間について

- 1) 対象
首都圏および地方都市部在住の 65 歳以上男女のうち、おひとり暮らしの方
- 2) 調査の手順
まずは「質問シート」にご記入いただき、その後インタビュー調査（60～90 分程）となります。
- 2) 謝礼
3,000 円分の金券。調査終了後にお渡しします。
- 3) 研究の期間
2018 年 3 月 31 日まで実施。

□ 3. 研究への参加依頼の理由・中断の条件・リスクの可能性について

本調査は、首都圏および地方都市部在住の 65 歳以上男女のうち、おひとり暮らしの方を対象として選定し、お願いをしております。本調査への参加は任意であり、あなたの自由な意思が尊重されます。研究に参加しないことによって、不利益となるような対応を受けることはありません。

本研究は、「終活」についてお聞きしていますので、回答の際には、過去のさまざまな出来事が思い出されるなどの可能性もあります。それらに精神的な抵抗や苦痛を感じる場合には、あなたの意思で調査を中止していただくことができます。

一旦参加に同意し調査協力を行った後でも、インタビュー調査語 3 ヶ月を経過するまでの間は同意を撤回することができます。その際も、不利益を受けることはありません。撤回の際は、「9. 問い合わせ先および苦情等の連絡先」までご連絡ください。

☐ 4. 研究により期待される便益について

この研究に参加することで、3,000 円の金券をお渡しします。

また、研究成果は以下に述べる学術的、社会的、経済的視点において社会に寄与します。

- a) 高齢社会のあり方についてより実態に即した研究ができる
- b) よりよい高齢期に向けたサポートのあり方の検討につなげることができる
- c) 産業において、学術的分野から知見を提供し、展開に寄与することができる

☐ 5. 研究終了後の対応と研究成果の公表について

研究成果は、データを匿名化し個人が判別できないようにしたうえで、国内・海外の学会や学術雑誌、助成金報告書等で公表いたします。

☐ 6. 個人情報の取り扱いについて

提供されたデータ、データが記された資料、および個人情報は、この研究を遂行し、その後検証するために必要な範囲においてのみ利用いたします。

資料およびデータを保存した外部記憶媒体は、鍵をかけて厳重に保管します。本研究終了後、あなたの個人情報、および個人情報が記された資料は、情報が外部に漏れないようにした上で廃棄します。

☐ 7. 知的財産権の帰属について

この研究の成果により知的財産権が生じる可能性があります、その権利は、この研究の責任機関である横浜国立大学に属します。

☐ 8. 問い合わせ、研究に関する資料・情報の開示、および苦情等の連絡先

木村 由香（きむら ゆか）／ 横浜国立大学 環境情報学府 博士課程後期

電話：050-5307-2665 e-mail：kimura-yuka-sw@ynu.jp

住所：〒240-8501 神奈川県横浜市保土ヶ谷区常盤台 79-2

横浜国立大学 教育学部第3研究棟 710号室 安藤研究室

※個人情報保護や研究の独創性の確保に支障がない範囲で、本研究計画についての情報を開示します

同意書欄

以上の事項について説明を受け、この研究参加に同意します。

年 月 日 お名前_____