

< 博士学位論文要旨 >

高齢者の終活への取り組みとサクセスフル・エイジング

横浜国立大学大学院 環境情報学府 博士課程後期 (2020 年 3 月修了)

木村 由香

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

Yuka KIMURA

Graduate School of Environment and Information Sciences, Yokohama National University / Doctor's Programs (March 2020 completed)

要旨

本研究では、終活への取り組みが主に都市部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への提案を行うことを目的として、以下の一連の研究に取り組んだ。

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

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 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

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

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

結果、終活が特に独居高齢者の生活満足度及び未来展望に影響を及ぼすことが明らかとなった。また、サクセスフル・エイジングにつながる終活とするためには、終活講座など知識を得られる機会を提供し、財産整理や物の片付けを最初のステップとして終活の促進を図ることが効果的であること、不安を煽り終活につなげるのではなく高齢者ひとりひとりが抱える悩みに対応した終活の内容を提案していくことが重要であること、という示唆が得られた。

1. はじめに

日本の高齢社会においては、高齢者のみの世帯のみならず、独居の高齢者世帯の増加が今後も見込まれている。そこでは、高齢者自身が老いや死について何かしら考え備えざるをえなくなってきた。このような現状に対し、「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。終活は、高齢社会における課題に対し、高齢者の側から能動的に働きかける行動とも言える。

国、地方自治体などの行政も、終活を意識し動きを見せ始めている。経済産業省は、研究会を設置し、2011 年および 2012 年に報告書を発表した（経済産業省，2011；経済産業省，2012）。そこでは、人生の終末や死別後に備えた生前からの準備を行う行動期間を「ライフエンディング・ステージ」と名付け、このステージに関連する産業を「ライフエンディング産業」と名付けている。市役所や地域包括支援センター等では、市民向けの終活セミナーが開催されている。また、横須賀市に代表される自治体においても、終活支援事業が一部行われるようになった。終活に関連する団体や企業によれば、「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・エイジングを目指す意味を含んだものとされる。

そして今や、独居を含む高齢者のみの世帯が増加し、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。一方終活は、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。よって終活に取り組むことは、高齢社会の現状と課題を知り、なおかつそれらに「高齢者自身が」向き合うことで、自らの人生を振り返り、これからの人生を捉え直していくことになる。つまり終活は、高齢者自身の人生設計構築に至る手段のひとつであり、ポジティブな人生設計ができればサクセスフル・エイジングにもつながるという重要な役割があると考えられる。

2. 研究の目的

本研究では、終活への取り組みが主に都市部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

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への提案を行うことを目的として、以下の一連の研究に取り組んだ。

3. 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。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。

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、朝日新聞データベース「聞蔵 II ビジュアル」を利用した。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(使用分析ソフトウェア:NTT データ数理システム「Text Mining Studio 6.0」)。該当記事は、発行日「未指定～2017年5月31日」の期間での検索において、462件であった。

この分析により、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にあることが示唆された。

4. 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

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り、かつ「終活」という現象を意識して設定されたものとは言えなかった。一方で、終活に含まれる項目は、「老いや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した。2010年～調査開始時の2013年5月までに発行されていたエンディングノートのうち、入手しやすいと判断できる基準を、価格、発行元を参考に設定し、結果14冊を分析対象とした。

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。

結果、終活の具体的な項目とは、「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項目となった。なお、これらは、終活における「大項目」としての内容であり、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。以降の研究においては、この大項目を維持しつつ、終活についての具体的な項目を設定することとした。

5. 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

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明らかにするため、エンディングノートへの取り組みを通して終活を行う都市部高齢者に対し、終活に関する聞き取り調査を行った。分析においては、質的データ分析方法の一種でコーディングを段階的に行いストーリーラインをまとめる SCAT 分析と、前述のテキストマイニングによる統計的分析を組み合わせて、信頼性・妥当性を高めた。

調査は 2013 年 12 月～2014 年 2 月の期間に行った。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。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。

インタビューは個別面接とし、基本属性のみインタビュー前に質問用紙に記入をしてもらったうえで、半構造化面接を行った。研究目的に従い、エンディングノート作成に至るプロセス、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書き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。

結果、高齢者にとっての終活とは、他者に迷惑をかけないために何をすればよいだらうかという思索の結果、自分のできることを選択し残す行為であることが明らかとなった。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。

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。

6. 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

研究 IV 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った。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、終活が高齢者に及ぼす影響、及び高齢者が終活を進めていく上での課題について考察を行った。

調査期間は、2017 年 6 月～7 月、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、都市部に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。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。

質問内容は、基本属性及び終活に関する質問（①終活だと思ふ項目 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重要だと思ふ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。さらに、主観的経済感、主観的健康感、及び主観的幸福感についても設問を設けた。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) を用いた。

配布数合計 307 部、うち 252 名から回答を得た（回収率 82.08%、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、基本属性や各種質問項目、生活満足度との関係を分析した。

結果、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ことがわかった。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。また終活には、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が明らかとなった。

これらのことから、終活には、高齢者、こと独居高齢者において、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見いだされた。

7. 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 では、高齢者の中でも特に独居高齢者に対する終活の影響が認められた。その結果を受け、独居高齢者に対し、生活満足度を高める終活の要因をより具体的に検討・整理するために、質問紙調査及び聞き取り調査を実施した。

調査は 2019 年 2 月から 5 月に実施した。調査対象者は、終活を行う独居高齢者とし、研究 IV で使用した質問紙調査の回答者のうち、引き続き独居であり、かつ聞き取り調査に協力しても良いと答えた独居高齢者の中から調査開始時に連絡が取れ、再度協力の意思を示した者とし、最終的に 7 名(男性 2 名、女性 5 名)を本調査対象者とした(平均年齢は、80.4 ± 5.6 歳)。

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・長田, 2014)。

また、半構造化面接では、あらかじめ設定した終活への取り組みに関する質問内容をまとめたインタビューガイドを作成し用いた。

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。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: 0.823、 $p < .05$)。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、相関は認められていない。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。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。

面接調査は、語りの文脈を重視しストーリーラインをまとめるナラティブ分析と前述のテキストマイニングによる統計的分析を組み合わせ、信頼性・妥当性を高めた定性分析を行った。そこから、家族や近しい人の死や、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ることがあらためて明らかとなった。だが、それが終活の行動につながるには、終活には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、といった疑問に答える場が必要となる。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。それは、終活講座のような場であることが多い。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仕掛けが必要となると思われた。

8. 高齢者の終活への取り組みとサクセスフル・エイジングについての研究のまとめ

高齢者にとって終活とは、家族などの他者に迷惑をかけないために、かつ自身のことは自ら決定したいという心理の上に成り立つことが明らかとなった。同時に、必ずしも「死」を見つめるばかりではなく、これからを考え、今を整える行為と捉えられていることがわかった。

また、終活が及ぼす影響として、特に以下の2点を明らかにした。

- ・終活に取り組むことで、高齢者のうち、特に独居高齢者の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

また、サクセスフル・エイジングにつながる終活とするためには、終活講座など知識を得られる機会を提供し、財産整理や物の片付けを最初のステップとして終活の促進を図ることが効果的であること、不安を煽り終活につなげるのではなく高齢者ひとりひとりが抱える悩みに対応した終活の内容を提案していくことが重要であること、という示唆が得られた。

その上で、独居高齢者の終活に取り組むプロセスと影響についてまとめると、図1のようなモデルが得られた。

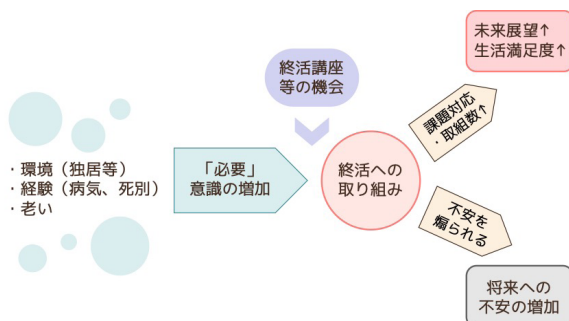


図1 独居高齢者の終活プロセスモデル

文献

小学館 (2020) 「終活」『デジタル大辞林 (Japan Knowledge)』 <http://japanknowledge.com>

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』 <https://www.asagao.or.jp/sougi/link/keisan-houkoku.pdf> (2020/8/20).

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』 <https://www.asagao.or.jp/sougi/link/keisan-houkoku.pdf> (2020/8/20).

一般社団法人終活カウンセラー協会 (2020) 「終活とは」『終活カウンセラー協会ホームページ』 https://www.shukatsu-csl.jp/about_shukatsu (2020/8/20).

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.