

新百合ヶ丘地域で生活する 高齢者の実情に迫る

～定年退職者による「自分語り」の映像から紐解くリアルとメンタルヘルス～

田園調布学園大学
和（かのう）秀俊

はじめに

* 全ての団塊世代が後期高齢者となる2025年問題が間近
* 首都圏郊外の典型的な地域である新百合ヶ丘地域においても、地域包括ケアシステムの構築や地域共生社会の実現に向けて今後様々な問題が予想

* 首都圏郊外では、団塊世代をはじめとした男性高齢者が、定年退職後に居場所がなく社会的に孤立す
⇒心身の健康を害してしまうことが深刻な問題の1つ

* 新百合ヶ丘地域が他の首都圏郊外地域と同じ状況なのかそれとも異なるのか？
* 従来とは異なる研究の視点と方法の必要性
⇒持続可能で魅力的な地域づくりに寄与する可能性

研究デザイン

首都圏郊外における定年退職者の
社会的孤立やメンタルヘルス、孤独死が深刻な課題
※団塊世代含む70歳代の自殺者が増加（厚労省2021）

定年退職男性一人ひとりに寄り添ったライフストー
リー・インタビューによる「自分語り」の映像化

インタビューやワークショップ（DST）を通じた地
域愛着感や世代間継承の意識、精神的健康の向上
ナラティブアプローチや仕組みの検討

【2020年度】

麻生区男性高齢者の特徴分析
&
インタビュー、撮影

- * 既存調査とヒアリングによる**新百合ヶ丘地域の定年退職者の現状と課題の把握**
- * 研究協力者の選定（**積極的活動参加層、中間層、閉じこもり層30名**）
- * **ライフストーリー・インタビューの実施**
- * **インタビューによる意識変化**（地域愛着や世代間継承の意識（短縮版Generativity尺度）、精神的健康（短縮版GDS「老人用うつスケール」等））を検討する質問紙調査の実施
- * インタビューと質問紙調査による**ナラティブ・アプローチ**の検討

【2021年度】

インタビュー、撮影
&
ワークショップ

- * **ライフストーリー・インタビューの実施**（前年度からの続き）
- * **インタビューによる意識変化**を検討する質問紙調査の結果を分析
- * インタビューと質問紙調査による**ナラティブ・アプローチ**の検討
- * **映像による意識変化**を検討する質問紙調査の実施と結果の分析
- * **デジタル・ストーリーテリング**（Digital Storytelling、DST）のワークショップの実施および質問紙調査、調査結果の分析
- * **研究成果に基づいた「きっかけ」の開発と「仕組み」の検討**

動画編集&映像作成

麻生区男性高齢者の特徴からみる課題

- * 市区町村別の**平均寿命**において、川崎市麻生区の男性は83.1歳で、横浜市青葉区（83.3歳）に次いで**全国2位**（『平成27年市区町村別生命表』厚労省）
 - * 麻生区は川崎市の中で「**積極的活動参加層**」最も多く、高齢者が**最も孤立していない地域**であることが平均寿命の長さにも影響？（『令和元年度川崎市高齢者実態調査報告書』川崎市健康福祉局2020）
- ⇒先行研究においても、高齢者は地域活動に参加することで精神的健康が向上すると言われているため、**一見問題がないように見える**

⇒近年団塊世代を含む70歳代の自殺者が増加し、先行研究では定年退職後は積極的に地域活動に参加し地域住民と交流していた男性退職者が自殺に至る場合もある
⇒**男性退職者のメンタルヘルスや自殺予防の対策には社会参加の促進だけでは不足している可能性**

⇒従来の研究のように量的調査による全体的な傾向からのアプローチやメンタルヘルスにおいてハイリスクな「閉じこもり層」や「中間層」だけでなく、「**積極的活動参加層**」の男性退職者も対象としてインタビューを行い、**リアルな現状や課題を把握することによる「きっかけ」や「仕組み」づくりの必要性**
⇒一人ひとりに寄り添った視点や方法として、精神的健康の向上に繋がる可能性がある**ライフストーリー・インタビューによる「自分語り」とデジタルストーリーテリング（DST）**の効果を検討

ライフストーリー・インタビューの実施

〈方法〉

- * 麻生区在住の64歳以上の男性高齢者**30名**（「積極的活動参加層」**22名**、「中間層」**4名**、「閉じこもり層」**4名**）の研究協力者を対象
 - ※麻生区は、川崎市の他区と比較して「積極的活動参加層」の男性高齢者が多いのが特徴であるため、できるだけ多くの「積極的活動参加層」に協力を依頼
- * **インタビューガイド**（「生まれてから今現在まで、ご自身のこれまでの人生を振り返り、思う存分語って下さい」、「これまでの人生の中で、最も大変だったことと最も楽しかったこと」、「ご自身の人生観や大切にしている思い」、「これから、どのような社会になってほしいかについて（※今後のご自身の生き方も含む）」）
- * **2時間から2時間30分**のライフストーリー・インタビュー
- * ライフストーリー・インタビューの**実施前後に意識変化調査**の実施
- * インタビューの様子は、委託先の360Laboのスタッフが撮影、編集
- * 2021年6月から2022年5月まで断続的に実施（※新型コロナウイルスの影響）
- * 場所の選定はインタビュー協力者の意向を伺い、地元のカフェや大学の研究室、福祉施設やマンションの交流室などで実施

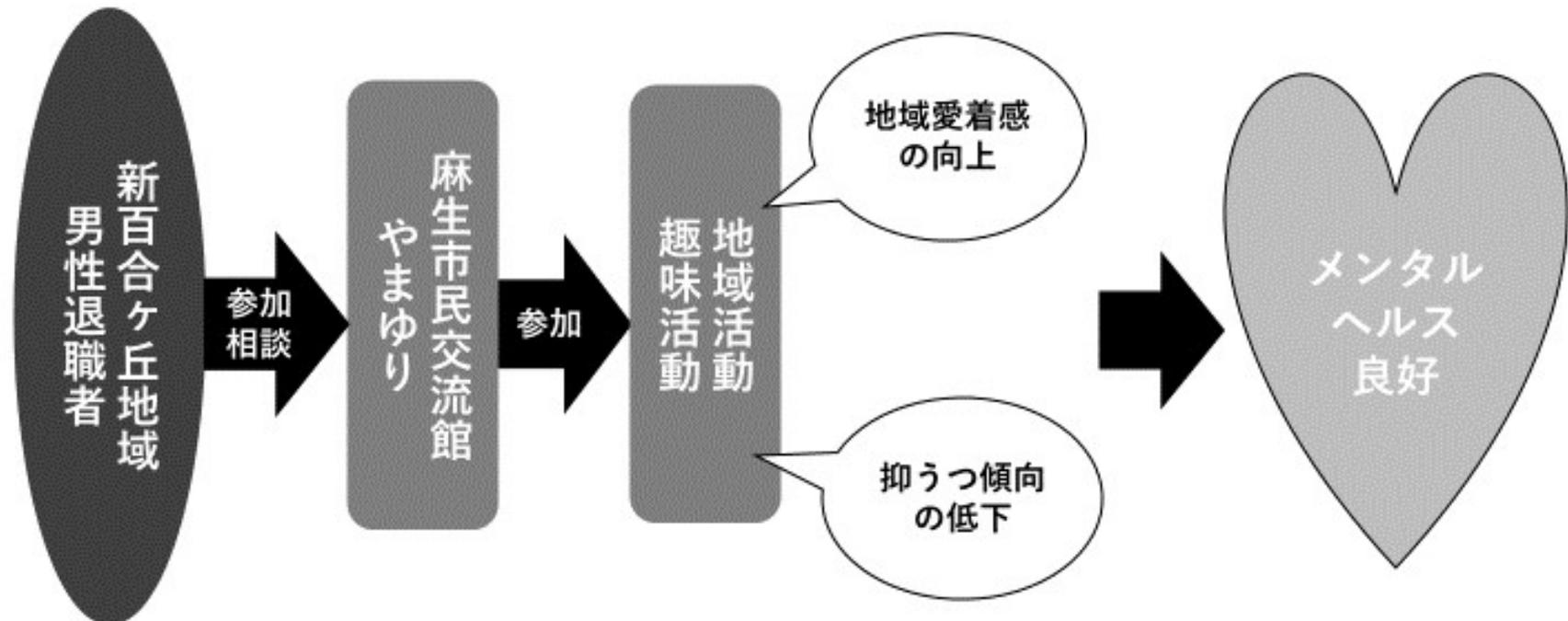
〈倫理的配慮〉

- * 文書を用いて説明し同意書を提出
- * 田園調布学園大学研究倫理審査会の承認を得て実施（承認番号：21-007）

ライフストーリー・インタビューの自分語りによる 調査結果および考察

1.メンタルヘルスの改善に向けた地域活動の有効性

* 日頃から地域活動や趣味活動に積極的に参加することで地域愛着感が向上し、精神的にも健康な生活を送ることができていることが改めて確認
⇒麻生市民交流館「やまゆり」（以下、「やまゆり」）の相談窓口や講座などが「きっかけ」となり、新百合ヶ丘地域に数多くある地域活動や趣味活動に参加できる「仕組み」が既に十分に機能している可能性



2. 「積極的活動参加層」を対象としたナラティブ・アプローチの必要性と方法

* 「積極的活動参加層」について世代ごとにインタビュー前後の質問紙調査の結果とライフストーリー・インタビューの自分語りの内容を分析し、**リアルな現状と課題を把握しながら、各世代に合ったナラティブ・アプローチを検討**

各世代に合ったナラティブ・アプローチ

積極的活動参加層のタイプAに対するアプローチ

3. 「中間層」および「閉じこもり層」を対象としたナラティブ・アプローチの必要性と方法

* 「中間層」と「閉じこもり層」は、ほぼ全員が抑うつ傾向が高くハイリスクな状況であるため、メンタルヘルスを改善するアプローチが不可欠
⇒**各層に合ったナラティブ・アプローチを検討**

中間層の抑うつ傾向の改善に向けたナラティブ・アプローチ

閉じこもり層の抑うつ傾向の改善に向けたナラティブ・アプローチ

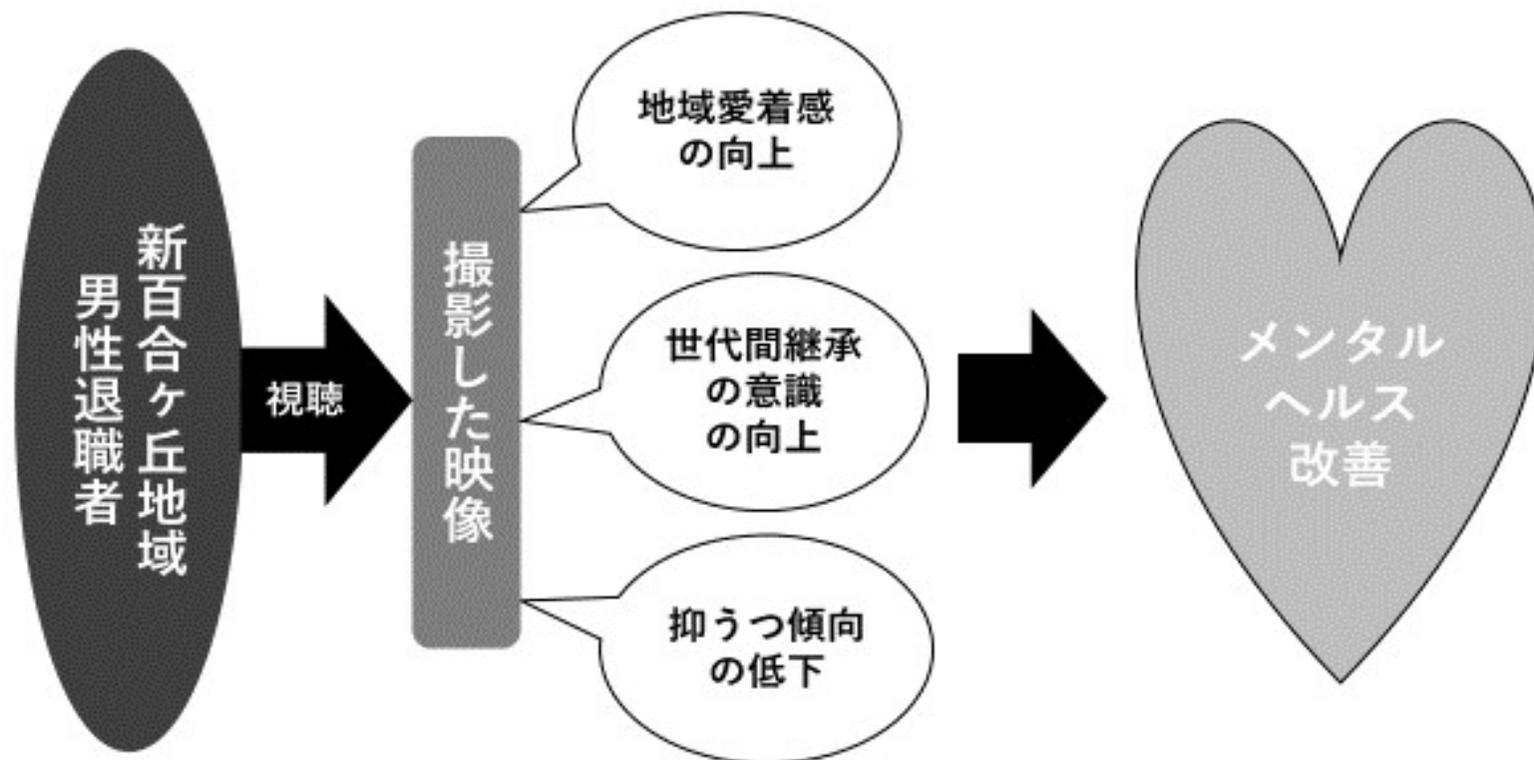
男性退職者のメンタルヘルスの改善に向けた ナラティブ・アプローチ

ターゲット層	アプローチ方法	
積極的活動参加層	しらせ世代	・自らの生き方や価値観などを次世代に伝えることで世代間継承の意識が高まり、今までの人生や生き方、現在の生活を振り返ることで充実した日々を送ることができていることを改めて認識できるアプローチ
	団塊世代	・タイプAとタイプBの見極めやそれに伴う趣味やこだわり、仲間の重要性などに基づいたライフスタイルを検討すると共に、現役時代に培ってきたことや現在取り組んでいる地域活動の意味や価値を再確認できるなどそれぞれの個性に合わせたアプローチ
		<p>・ライフスタイルや培ってきた知恵や価値観などを次世代に引き継いでいきたいという思いを持つことができる内容と方法、現在取り組んでいる活動は、地域に貢献していることや次世代のために取り組むことができていることを評価し、それらに取り組むことで充実した生活を送ることができていることを認識してもらう方法</p> <p>・健康上の理由などで活動に参加できなくなった場合は、状況を受け入れ、今後その人らしい人生を送ってもらえる方法を一緒に考える寄り添い型アプローチによってライフスタイルを変化させ、その人らしい充実した日々を過ごすことができるようにするアプローチ</p>
	焼け跡世代	・人生を賭けて没頭していることが自分のためだけではなく、地域や福祉、次世代のために役に立っているという認識を持ってもらうアプローチ
		・現在没頭していることができなくなるとそのギャップで一気に抑うつ傾向が高まる可能性があるため、人生の最後まで謳歌できるようにそのときの状況に合った方法や内容に修正していくことができるようなアプローチ
タイプA	・地域活動や趣味などに参加することが難しくなってきたときに抑うつ傾向が高まることを予防するために、個々に合ったライフスタイルに移行することを促すアプローチ	
中間層	・自信がなく今後に向けて不安を抱えやすいため、歩んできた人生や培ってきた教訓、価値観はこれからの社会や地域、次世代のために意味や価値があることを認識し、自信を持ってもらうアプローチ	
	・マイペースなタイプBであるので、無理して地域活動には参加せず地域住民との交流は少ないため、心身が衰えたとしてもマイペースに好きなことを続けることができるライフスタイルに移行するアプローチ	
閉じこもり層	定年退職直後タイプ	・様々な要因が重なり合って不安が増長するが、特に現役時代とのギャップで抑うつ傾向が高まる可能性があるため、充実した現役時代を振り返り、マイペースにゆったりと生活を送ることができるアプローチ
	ご隠居タイプ	・人生の終わりに向けて自ら望んで社会との接点を絶ち、マイペースに追求したいことに没頭し自らを高めていく隠居生活は、充実した素晴らしいライフスタイルであることを自覚してもらうアプローチ

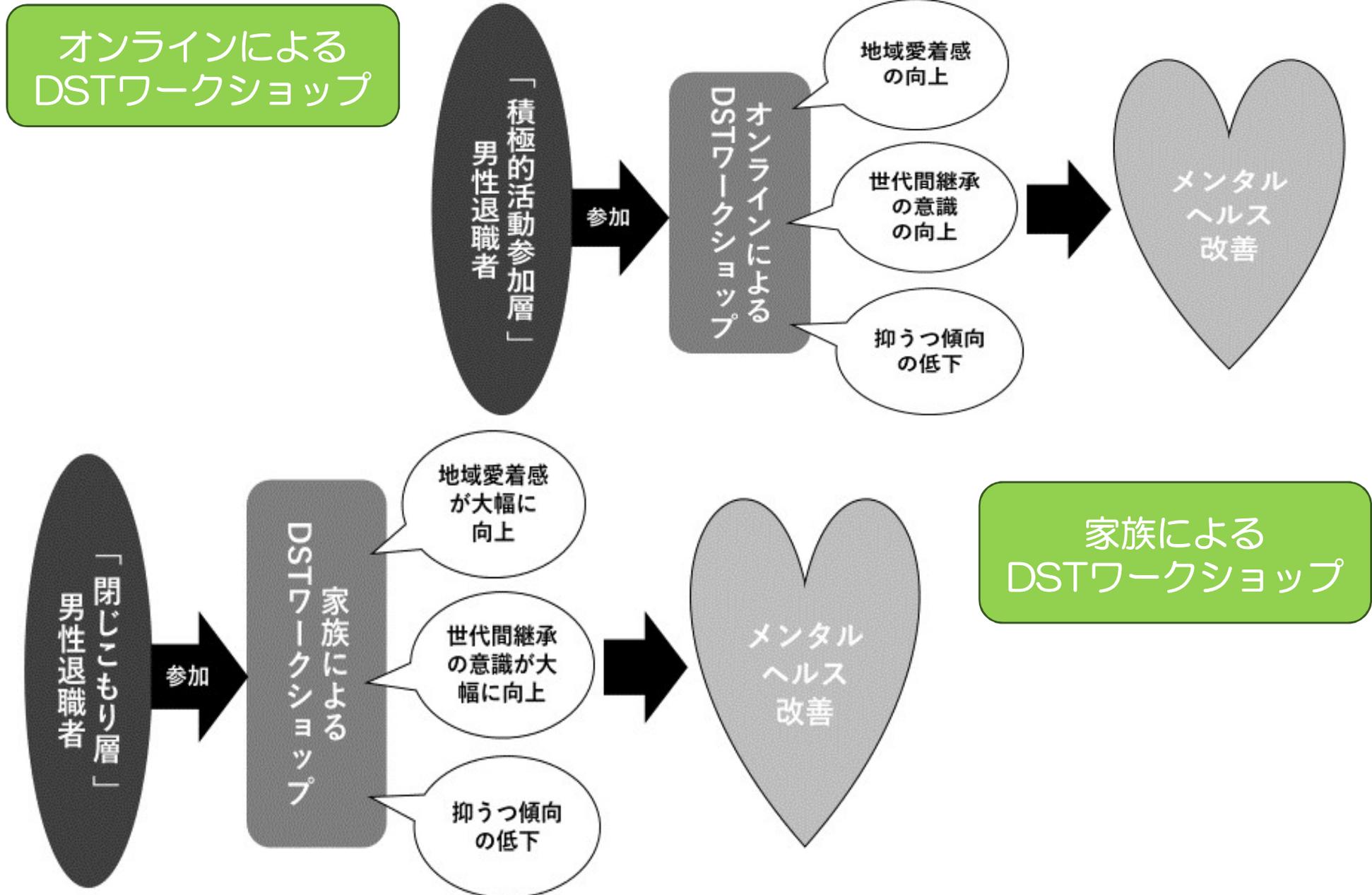
映像の視聴とDSTワークショップによる調査結果および考察

1. 男性退職者のメンタルヘルスの改善に向けた映像ツールの可能性

*実際にライフストーリー・インタビューを実施するよりも、その様子を改めて映像で視聴した方が地域愛着感と世代間継承の意識が高まり、抑うつ傾向が低下
⇒映像ツールによって改めて自らのライフストーリー・インタビューの自分語りを視聴することは、男性高齢者のメンタルヘルスの改善に有効な方法である可能性



2.男性退職者のメンタルヘルスの改善に向けたDSTワークショップの可能性



従来の先行研究では見落とされていた「積極的活動参加層」も含む男性退職者のメンタルヘルスの課題の明確化

解決方法

一人ひとりの男性退職者に寄り添った
ナラティブ・アプローチ

映像ツールによるアプローチ

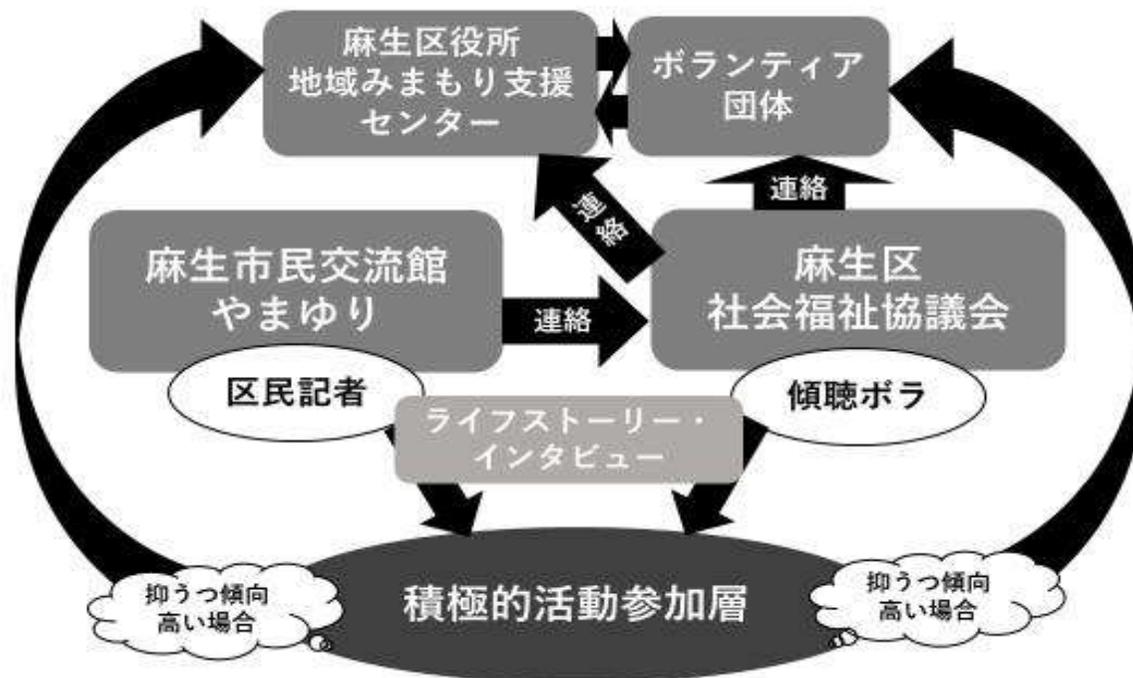
デジタルツールによるアプローチ

男性退職者のメンタルヘルスの改善に向けた
新たな「きっかけ」の開発

新百合ヶ丘地域の男性退職者のメンタルヘルスの改善に向けた 新たな「仕組み」の検討

* 本研究の成果を踏まえ、各層に適した内容や方法、連携する社会資源を分析し、
できるだけ多くの新百合ヶ丘地域の男性退職者のメンタルヘルスの改善や向上に
繋がる新たな「仕組み」を検討

「積極的活動参加層」を対象とした「仕組み」

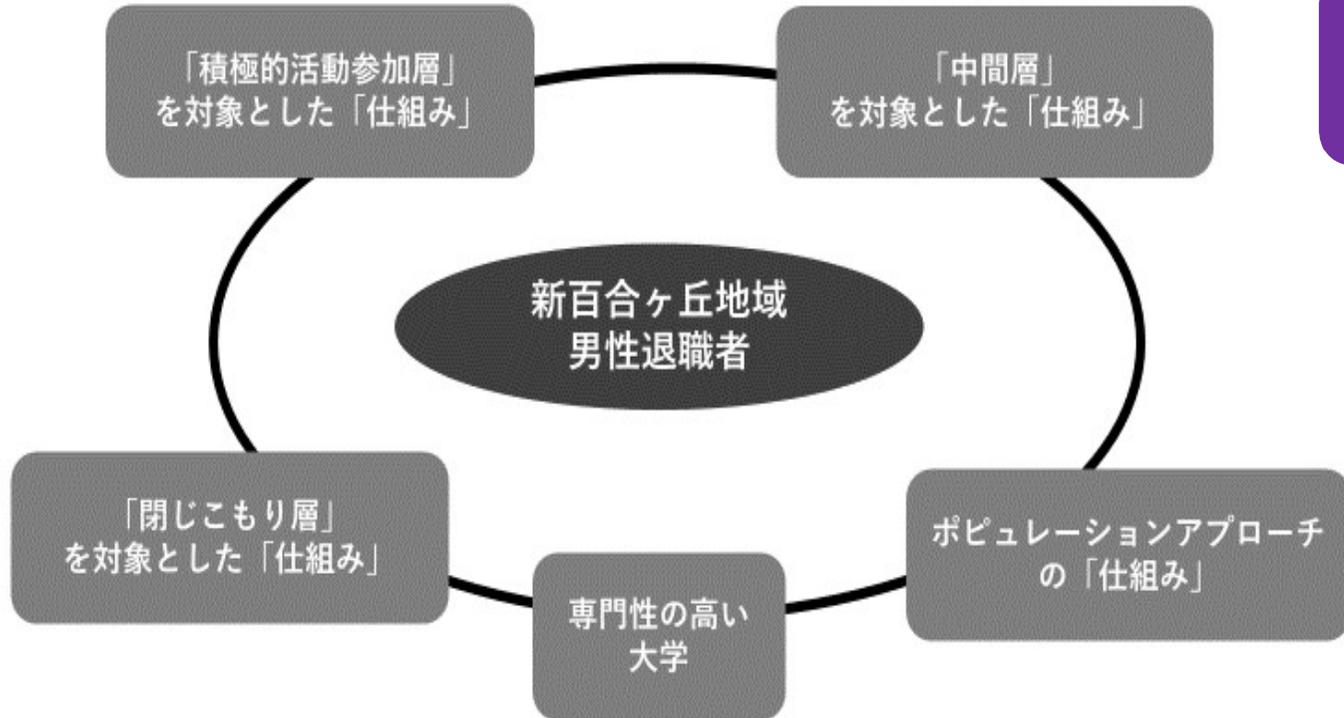
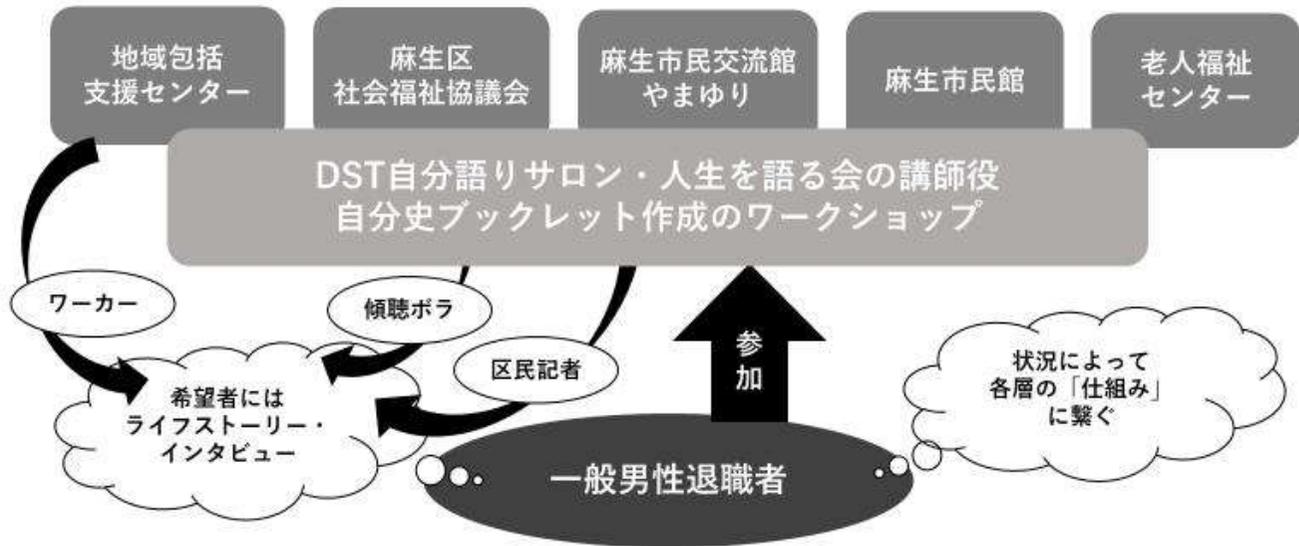


* 「やまゆり」に所属する区民記者と麻生区社協で養成した傾聴ボランティアが積極的に地域活動に参加している男性高齢者を対象にインタビューを実施
* 質問紙調査の結果において抑うつ傾向が高い男性退職者を把握した場合は、専門機関である麻生区地域みまもり支援センターやボランティア団体に繋ぐ「仕組み」

ポピュレーション アプローチの 「仕組み」

*「やまゆり」や社協、地域包括、市民館、老人福祉センターなどが「自分語りサロン」や「自分史」作成を企画
*「アクティブシニア講座」や「市民講師発掘・育成講座」で、自らの人生を語る講師役

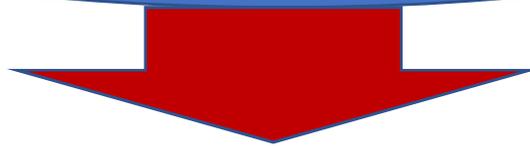
⇒より多くの人に参加可能



専門性の高い大学と 連携する「仕組み」

福祉の専門職を養成している田園調布学園大学の学生が、現在の地域福祉の重要な課題である男性退職者のメンタルヘルスの改善に向けたワークショップやナラティブ・アプローチを学ぶ場として、正課や正課外として関わることができる「仕組み」

新百合ヶ丘地域の男性退職者のメンタルヘルスの改善に向けた新たな「きっかけ」の開発と「仕組み」を整理



より多くの新百合ヶ丘地域の男性退職者が心身共に充実した日々を送ることができる地域づくりに寄与する可能性

謝辞

貴重な機会を頂いた川崎新都心街づくり財団に深く御礼申し上げます。
新型コロナウイルスの感染拡大の影響の中、本研究を進めるにあたり大変ご尽力を賜りました皆様に心より御礼申し上げます。