都市部における高齢者の外出行動と人のつながりに関する研究

keyword：高齢者　外出行動 地域交流　主観的ウェルビーイング　ヒアリング

滝澤菜桜

1. 研究の背景と目的

少子高齢化の進展に伴い近年では高齢者の見守り、居場所づくりに向けた種々の取り組みがなされているが、個別の高齢者の社会的繋がりを把握するのは容易ではなく、助けが必要な高齢者自身の能動的な行動が必要となる場合が多い。また､SNS等の交流手段をもたない大部分の高齢者にとって、直接対面することがコミュニケーションの基本となるため、高齢者が人のつながりを構築・維持するためには外出行動が重要な意味を持つ。

本研究では高齢者の外出の有無や頻度と人のつながりとの関係を分析し、高齢者の能動的な外出行をを促す生活環境整備に向けた知見を得ることを目的とする。

2. 方法

対象地域に居住する高齢者 12 名に対して 2022 年 11 月 17 日から 31 日にかけてヒアリング調査を行った。ヒアリング項目は、「基本属性」「外出行動に関する項目」「主観的ウェルビーイング（以下､主観的 WB)」「人のつながり」の 4 項目とした（表 1)。外出行動は過去 1 週間の行動をヒアリングした。外出先について、買い物や通院など生活に必要な外出を「必須活動」、趣味や習い事など余暇の目的を持つ外出の「余暇活動」の 2 つに分類した。また、目的地を地図上にプロットを作成し日常生活での活動圏域を把握した。主観的 WB は､中原 2 ）によって作成された「感情的 well-being 短縮版 (以下、主観的 WB)」を採用した。被験者の日常生活で抱く主観的な感情を知ることで、それぞれ異なったライフスタイルとその満足度の関係性を明らかにする。

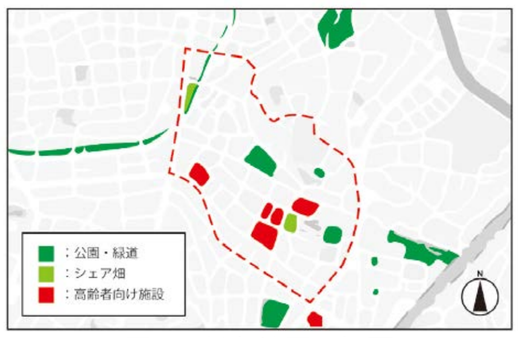

図 1　対象地区の概要

表 1　ヒアリング項目

基本属性	外出行動に関する項目	人のつながり
性別	外出頻度	定期的に会う人数
年齢	主な手段	その頻度
同居者	外出の詳細	備考
住まいの形態	交流頻度	
介護度	主観的WB	
歩行に影響する疾患の有無	全7項目	

3.1　外出行動と人のつながりの関係

ヒアリング調査の結果を表 2 に示す。年齢と余暇活動に着目した時、85 歳を境界に余暇活動の頻度の低下が見られた。理由としては、「家事や日常生活を一人で送っていたら、どこかへ行く時間がない (H)。」と話し、C も同様余暇活動の時間を創出するための体力がないと話した。このことから、余暇活動を創出するには、買い物代行はじめとする日常生活の支援サービスの利用が余暇的時間の創出につながると考えられる。一方で、余暇活動の頻度が低下する被験者には、C と H の植木、K2 の折紙 (指先の器用さ)、F の書道など特技に近い趣味を持っており、デイサービス先で交流したり、植木業者に相談したりと、住宅内に外部と接触できる空間があることや趣味を持っていることで他者との交流のきっかけに寄与していると考察する。

3.2　町内会主催のサロン

ヒアリングを通じて町内会所属の会員が独自で運営・企画している 2 つ初心者でも問題ないという点では差異はみられない。しかし、参加率や参加者の様子から、スクエアダンスのサロンの参加者の楽しみ度が低いことが明らかとなった。運営者である J は「高齢者は身体を動かすことが必要だからやっているが、本人たちはそれを通じたお話できる場所を必要としている。」と、サロンでの活動と参加者が要求との乖離が参加率に影響していると考えている。以上のことから、高齢者や地域に住まう人がサロンに求めていることは、自身の体力、技術の向上よりもその場に集まった人と会話できることを望んでいるとえられる。

表 3　サロンの概要

	手芸サロン	スクエアダンス
内容	裁縫経験者のあるAの自宅にて、Aによって試作された作品を作る。	音声指示に従い、身体を動かす。
主催者	A,J	J,その他町内会役員3名
場所	Aの自宅	地域内の学習室の一室
開催頻度	月1	2週間に1回
参加者	5~8人程度	4~6人程度
備考	・高度な技術を必要としていない　・参加費300円　→　初心者でも参加しやすい環境	当事者たちが求めているのは運動よりも交流であり参加者の楽しみ度が低い。

3.3　日常生活圏域

図 2 に回答者が生活で利用する目的地の分布を示す。日常の活動範囲が 1,000m 以下の回答者 5 名 (F,I,J,K1,K2) のうち 3 名 (I,J,K1) の最長距離圏は必須活動によるもので、余暇行動が無いもしくは定期的な余暇行動の拠点は地域で完結している。一方で日常の活動範囲が 1,000m 以上の回答者 7 名 (A,B,C,D,G,H) のうち 4 名 (B,D,E,G) の最長距離圏は余暇活動によるもので、犬の散歩やスイミング、スポーツジムなど地域外での趣味で活動できる拠点を持っており、必須活動は居住地周辺で完結し、余暇活動が外部に広がる傾向がみられた。

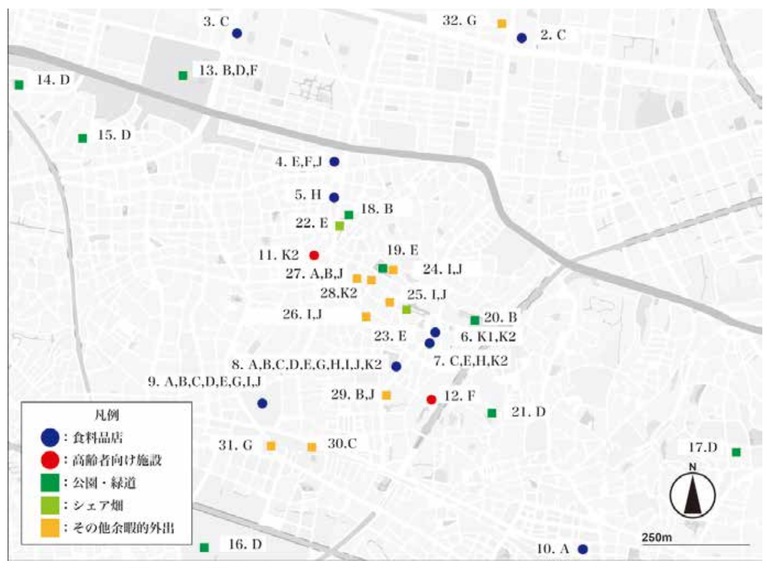

図 2　回答者が日常生活で利用する目的地

4. 結論

ヒアリングを通して高齢者の外出行動と人とのつながりの関係を把握した。外出行動と人のつながりの関係から、買い物等の生活に必要な活動に多くの時間を要するため余暇活動の時間を確保できない事例、サロンの事例では実施される内容そのものよりも他者との交流を必要としていることがわかった。

人間関係が徐々に希薄化していく高齢者は、自宅や地域に居る時間が必然と増える。そのような立場の中、地域の人に少しでも声をかけられたり交流できることに、かなりの高齢者が安心感や嬉しさを抱いている。声をかけられやすい環境や、何か目的地をもった意志のある行動がなくとも日常的に出会える環境の整備とは何かを今後の課題とする。

表 2　ヒアリングの結果

	基本属性						外出行動に関する項目						人のつながり			主観的WB	備考
	性別	年齢	同居者	住まいの形態	介護度	歩行に影響する疾患	外出頻度	主な手段	必須活動	余暇活動	最大距離圏 (m)	交流頻度	定期的に会う人数	定期的に通う拠点の数	定期的な頻度	合計	
A	女性	83	息子	一戸建て	なし	動きの鈍さ	毎日	自転車	買い物	会食	2,090	週3	20	2	月1~2回	34	サロン関係者、ご近所付き合い、電話、別居家族
B	女性	81	配偶者	一戸建て	なし	なし	毎日	歩行、自転車	買い物	ウォーキング、ジム、会食、演奏鑑賞	1,364	週2	5	2	月2~3回	35	サロン関係者、ご近所付き合い、演奏会仲間
C	女性	85	息子(兄)	独立型二世帯住宅	なし	筋力の低下、骨の弱さ	毎日	歩行、公共交通	買い物、通院		1,273	週3(別居家族)	3(別居家族)	0	月1~2回	32	電話越しでの会話
D	女性	66	配偶者	独立型二世帯住宅	なし	なし	毎日	歩行、自転車	買い物、通院	趣味・娯楽犬の散歩、フィットネス	3,260	毎日	10	3	月1~2回	33	犬の合宿、トールペイント、家族行事
E	男性	75	配偶者	独立型二世帯住宅	なし	なし	毎日	歩行、自転車、自動車	買い物、通院	畑、犬の散歩、卓球	1,250	毎日	6	1	月1~2回	32	別居家族、会社友人との連絡
F	女性	98	なし	独立型二世帯住宅	要支援3	身体の衰え	週2	歩行器での補助、デイサービスの送迎	通所	デイサービス	636	毎日	10(中別居家族2人)	1	週1~2回	31	別居家族との行事、通所先での交流
G	女性	83	なし	一戸建て	なし	なし	週5	歩行、自転車、公共交通		家族や友人、仕事仲間との旅行or会食	1,386	毎日	7	5	月1~2回	34	サロン、ご近所付き合い、電話、別居家族事仲間
H	女性	90	なし	一戸建て	なし	なし	週4~5	歩行、公共交通	買い物、通院		1,622	不明(立ち話程度)	不明	0	不明	×	うえきや世間話、立ち話での会話
I	女性	71	息子家族	一戸建て	なし	足の痺れ	週5	歩行、自転車、公共交通	月2の通院	スクエアダンス	727	週2	5	1	月3~4回	34	スクエアダンス、ご近所付き合い、外食、行事
J	女性	66	配偶者、息子	一戸建て	なし	なし	週6	歩行、バイク	買い物	水泳、手芸教室、習い事、地域活動	795	週6	15	3	月3~4回	30	サロン関係者、ご近所付き合い、電話、習い事、スクエアダンス
K1	女性	91	息子	一戸建て	なし	なし	月3	歩行	買い物、通院		318	二ヶ月に1回	4	0	年3~4回	20	別居家族の家族行事
K2	女性	92	息子	一戸建て	要支援2	なし	週5	歩行	買い物	別居家族への訪問、買い物、デイサービス(週3)	545	週4~5回	7	1	週2~3回	29	デイサービス先の人、別居家族