Kobe University Repository : Kernel

PDF issue: 2026-11-27

高齢期における「生きがい」に関する一考察 : 社会参加活動を中心に

小林, 弘治

(Citation)
研究論叢, 1:29-38

(Issue Date)
1993-10

(Resource Type)
departmental bulletin paper

(Version)
Version of Record

(JaLCDOI)
https://doi.org/10.24546/81008534

(URL)
https://hdl.handle.net/20.500.14094/81008534

KOBE UNIVERSITY

高齢期における「生きがい」に関する一考察

—社会参加活動を中心に—

小林　弘治

1．はじめに

人生80年時代が到来した昨今，高齢者問題は深刻の度合いを深めている。また，40～50歳代の現役世代は働くことに時間をおわれ，「真の豊かさ」を考える間もなく，その後の高齢期をいかに充実して過ごすかが大きな課題となっているといっても過言ではないだろう。

このような現状をふまえて，兵庫県長寿社会研究機構では「高齢者の社会参加と『生きがい』意識に関する調査研究」を行ない，筆者は担当研究員として，アンケートの作成，[1]分析，調査研究報告書作成に携わってきた。この調査では，社会参加活動[2]が高齢者にとっての生きがい形成や充足感に与える効果などについてアンケート調査（以下，【高齢者アンケート】と略す）を実施し，「生きがいづくり」という視点から高齢者の社会参加の促進方策を明らかにした。[3]

この【高齢者アンケート】を基に，本論文では，特に高齢者に対して，いかにして「生きがい」のある生活を営むことができるかという「生きがい」形成に焦点をあて，論旨を展開していく。

具体的には，まず，高齢期の「生きがい」特性は，どのようなものであるのかについてふまえた上で，【高齢者アンケート】の一部設問を細かく分析しなおすことによって，「生きがい」条件，「生きがい」対象を考察し，実際の高齢者が考えている「生きがい」がどのようなものであるかを吟味する。その上で，最後に，「生きがい」形成のための方向性を指摘して，結論づけていくようにしたい。

2．高齢期の「生きがい」特性

まず，はじめに，高齢期，（もしくは老年期）といわれるが，それはいつごろから始まるのかについて触れておきたい。医学的には，一般的に60～79歳を高齢期の前期，80歳以上を高齢期の後期としているようだが，[4]統計学上では，65歳以上を高齢期としており，[5]行政面では，関連する分野によって定義が異なり，労働に関する場合は55歳以上，福祉については60歳または65歳以上となっているなどして，[6]統一がとれていない。[7]また，最近では，自立・依存の関係で高齢期をとらえるという発想もでてきている。つまり，ある程度健康で，自立して生活を営むことのできる高齢者の多い前期と，介護や看護を必要とし，依存して生活せざるをえない高齢者が多い後期とに分ける場合がそれにあたる。[8]このような高齢期のとらえ方の他に，「老化」という観点から高齢期を指摘する場合も考えられよう。ここでいう「老化」とは，次の７点にまとめることができる。

① 老化とは環境の変化に適切に反応しうる組織，機能の欠損である
② 老化とは生活体において自己を統合する能力が減退することである

③ 老化とは生活体の適応性の漸進的な欠損をいう
④ 老化とは組織や機能における貯蔵の消耗による適応の減退をいう
⑤ 老化とは年の流れとともにおこる変化である
⑥ 老化とは年齢の経過につれておこる一連の変化で，とくに身体的ならびに精神的性能の欠損や死亡率の漸増という面にいちじるしくあらわれる[9]

以上の老化の傾向が著しくなった場合に，高齢期だと考えるのがこのとらえ方である。

それでは，次に，この高齢期においては，生活上どのような変化が起こっており，そして，そのことが「生きがい」形成上で，どのような特性をもたらしているのかについて考察していきたい。

一般に高齢期に達すると，高齢期特有の喪失を経験するといわれている。①心身の健康，②経済的自立，③家族や社会とのつながり，④家庭や社会での役割，⑤自己存在の意味，これらの５つがそうであるが，[10]②～⑤の喪失は，一般的なサラリーマンの場合，仕事の定年をむかえることによって，経済的な不安定が生じ，それと同時に，生きる意味や充実感の重要な対象であった仕事や，そこにおける人間関係から離れざるを得ないようになる関連が考えられる。そして，そのような喪失の多い状況は，とりもなおさず，「生きがい」をも失いやすい状況でもあることを提示しておきたい。また，逆に喪失が多いだけに，高齢者たちが社会参加活動を行なう場合は，集団参加志向が強く，その集団参加は世代を超えた交流によって支えられることが重要だと指摘されてもいる。[11]

以上，高齢期の生活の変化をふまえて，その際の「生きがい」形成上の特徴を概観してきたが，社会老年学の領域においては，このような「生きがい」形成を高齢期への適応状態として数量的に測定する尺度開発が行なわれてきている。それらの測定尺度の中でもっとも有名なものが，ロートン（Lawton,M.P.）によって1972年に発表されたＰＧＣモラール・スケール（Philadelphia Geriatric Center Morale Scale）である。[12]これは，心理的動揺に関連する因子，加齢に対する態度に関連する因子，孤独感，不信感に関連する因子からなる質問によって構成されており，過去に満足して，現状を肯定的に受けとめ，将来への展望を持つものに高い点数が与えられる。つまり，健康に恵まれ，経済的に安定し，友人が多く，多様な活動への参加が多いほど，モラールは高くなり，生活に意欲的で「生きがい」を感じていると考えることができるのである。

結局，高齢期にある人びとが「生きがい」をもつためには，喪失するものが多い中，これまでの職業などに代わって，生きる意義や価値，充実感を感じることができる役割や活動をもつことが求められるといえよう。また，それに加えて，健康の維持や経済の安定なども，重要な要因とみなされているのである。

３．高齢期の「生きがい」条件

【高齢者アンケート】では，自由記載の設問として，「充実した生きがいのある高齢期を過ごすためには40代・50代の頃に何をしておかなければならないと思いますか。現在40代・50代の人びとに助言することがあればどんなことでも結構ですからぜひお書きください」というものを設定した。要は，この設問は「生きがい」の条件として，何が必要であるかを自由記載で問いかけたものである。調査研究報告書では，これらの設問の回答を分類したにとどまっていたが，本節では，各分類項目を細かく分析することによって，「生きがい」条件を明らかにしていきたい。

【高齢者アンケート】での自由記載の回答を分類すると，表１のようにその傾向が示される。[13]それらを統合すると，健康・貯蓄が必要条件であり，それに趣味を加えた３つが回答としては多かった。すなわち，「生きがい」のある高齢期は，まず何よりもその人の健康があってのもの

表1：【高齢者アンケート】自由記載の分類表

健康に関する回答	28.9%（108人）
趣味に関する回答	25.5%（95人）
貯蓄に関する回答	25.0%（93人）
社会参加活動に関する回答	11.8%（44人）
人生設計に関する回答	10.8%（40人）
友人に関する回答	10.3%（38人）
仕事に関する回答	6.9%（26人）
家族に関する回答	5.9%（22人）

（※パーセント数はこの設問での回答者374人のものである）

であり，そして，経済的な支えをもった上で，なにか１つ趣味があればというものがおおむねの「生きがい」条件と言えよう。しかし，本設問は自由記載によるものであり，「健康」を条件だと回答していても，その条件としての「健康」には，いわゆる健康維持の方法の実施を詳しく説明したものであったり，単に「健康」とだけ回答したものもあって，千差万別である。よって，これから，表１に示す分類をさらに細分化して，それぞれ考察を行なうことにする。

① 健康に関する回答

はじめに，分類でもっとも回答数が多かった「健康」については，「いかにして健康を保持するか」についての条件を細分化して分析を行ないたい。その条件を分類すると，表２のようにその傾向が示される。[14]

表2：「健康に関する回答」の細分類表

運動・体力、身体づくりにかかわるもの	40.7%（44人）
検査・診断・治療にかかわるもの	21.3%（23人）
ゆとり・休養・睡眠にかかわるもの	17.6%（19人）
食生活・食事にかかわるもの	16.7%（18人）
精神面の健康にかかわるもの	14.8%（16人）
生活習慣にかかわるもの	6.5%（7人）
その他	11.1%（12人）

（※パーセント数は回答者108人でのものである）

まず，全般的に言えることは，「生きがい」条件としての「健康」は，表２に示されるような運動・検査・ゆとり・食生活など，ごく当たり前のものによって得られるということであろう。「健康」が「生きがい」条件に必要であることは，議論の余地がないほど明白なことであろうが，その「健康」を獲得していくために，何が必要であるかを示したものが表２に示される事柄であり，一般的に考えてみても，これらが健康を維持する必要かつ十分な条件とも言えよう。

次に，それぞれの細項目を，実際の回答をふまえて考察を重ねていきたい。

細項目の割合で，もっとも高かったのは，表２に示されるように，「運動・体力，身体づくりにかかわるもの」であった。実際の回答では，運動の種目として，特に「歩くこと」を指摘しているものが44人中，13人と３割近い回答数があった。この「歩くこと」に加え，「体操」をあげているものも44人中，４人おり，高齢者が手軽に，かつ毎日行なうことのできる運動として，これら「歩くこと」と「体操」の２つは，実際によく奨励されているといえよう。[15]その他に運動の種目では，「自転車」や「ハイキング」があったが，数としては少数であり，スポーツ一般を指摘するものが44人中，８人あった。また，運動の種目以外の回答では，「体力づくり」や「身体をよく動かすこと」に加え，「足・腰の鍛練」と回答しているものがあり，高齢期における体の部位として，足・腰の重要性を実感しているものと思われる。

２番目に割合が高い細項目は，「検査・診断・治療にかかわるもの」である。特に，「人間ドックなどで定期的に健康チェックを受けること」を指摘しているものの数が，23人中，10人と半数近くを占めている。その他には，「体の悪い部分を早いうちに見つけ，治療しておくこと」や「予防学を身につける」「主治医を持つ」「健康管理を自分で行なう」といった回答があった。

「ゆとり・休養・睡眠にかかわるもの」は，一般的に多忙とみられる4･50代の日常を察知してか，「休養，睡眠を充分にとること」「日々の生活にゆとりを持つこと」「無理のない生活を送ること」といった回答が中心であった。確かに，仕事を退職した身の上であれば，１日の自由時間が増えて，充分な休養，睡眠などの時間が持てるであろうし，それらによるゆとりを持つことが健康につながっているものと思われる。

「酒，煙草を控える」「食事の栄養のバランス（特に，塩分・ビタミン・カルシウム）をとる」という具体的なものもあった。

「精神面の健康にかかわるもの」は，先の「ゆとり・休養・睡眠にかかわるもの」と重複，関連する事柄と考えられる。具体的な回答としては，「心にゆとりを持つこと」「精神的な老化を防ぐこと」「心の健康に注意すること」といったものがあり，これらは「ゆとり・休養」などによってもたらされるものといえよう。

「生活習慣にかかわるもの」は，７人と数は少ないが，「早寝，早起き」「規則正しい生活のリズムを守る」といった，健康を維持するための基礎的な条件を指摘していると考えられる。

「その他」には，「家族の健康」「薬の濫用をさける」を指摘しているものがそれぞれ３人ずつあり，「太りすぎに注意」「性に対する意識を忘れない」というものもあった。以上，「健康に関する回答」の細分析を行なってきたが，運動・検査・ゆとり・食生活・精神面など，これらはいずれも健康を維持するためには，医学上当然必要なものである。しかし，その当然必要ななものを知識としてもっているだけではなく，いかに実践に移していくかが大切なことであり，この実践の積み重ねによって，「生きがい」条件としての健康がもたらされるといえよう。「老後の幸せは若いときからの毎日の健康の積み重ねである」「長生きしても健康でなければ生きがいがない」という実際の回答例は，当然のことではあるものの，高齢期を迎えるにあたっては，ついつい忘れがちなことと思われる。

② 趣味に関する回答

ここでは，回答の全体的な特徴として，単に「趣味を持つ」といったものが95人中，35人(36.8%)をしめ，「健康に関する回答」よりも単純な回答が多かったことがあげられる。また，一般的に趣味といっても，各個人によってそれはまちまちであり，先の「健康に関する回答」のなかでのスポーツなどを趣味としている場合も考えられ，趣味の内容を細分化してもあまり意味がない。よって，ここでは，「趣味を持つことによってどのような効果・広がりがもたらされるか」「趣味を持つ上での注意点」の２点に絞って考察したい。

まずはじめに，趣味を持った上での効果・広がりだが，これに関する回答は95人中，24人(25.3%)からなされていた。そのうち，もっとも多かったのは，「共通の趣味を持つことにより友人ができる」という回答で，24人中，４割近い９人が指摘していた。次いで，「生きがいにつながる」「心の豊かさを持つことができる」「指導者になって社会に返還できる」という回答がそれぞれ３人ずつあった。また，１人ずつの少数意見では，「ボケ防止になる」「健康につながる」「高齢期の基礎づくり」「仕事を趣味とする」というものがあった。元来，趣味とは，その人個人が楽しむことから始まるものであり，このことをふまえれば，趣味を持つことによって「生きがい」や心の豊かさにつながるという構図は，至極当然のこととも考えられる。そして，それに加えて高齢者にとって交友関係の広がりをもたらすものも，趣味からである場合が多いということが確認できよう。

次に，趣味を持つ上での注意点だが，これに関する回答は95人中，44人（46.3%）からなされていた。もっとも多い回答は，「できるだけ若いうちから趣味を始める」というもので，44人中，16人が指摘していた。これに加えて，「生涯できる趣味であり，それを継続していくこと」を指摘しているものも７人おり，要は，趣味の楽しみも，若いうちから，長年続くものでなくては意味がないということを示しているものと思われる。その他の回答では，「広い範囲の趣味を持つこと」が44人中，13人，「専門的な深さのある，自慢できる趣味であること」が44人中，６人あった。趣味に関しては，「広く・浅く」か「狭く・深く」かという対立的な論がなされることもあるが，こと，高齢者の「生きがい」条件として趣味を考えるのであれば，先の趣味を持つことによる交友関係の広がりもふ

まえて，一般的に「広く・浅く」をとる場合が多いといえよう。また，「高齢からでも始められる趣味があること」を指摘しているものも２人おり，このことは，施策を含めた広い範囲での対応が求められているのではないだろうか。

③　貯蓄に関する回答

ここでも，全体的な特徴は，単に「お金を貯める」「貯蓄する」という単純な回答が93人中，45人（48.4％）と半数近くをしめていることがあげられる。退職後の経済面を，高齢者たちがどのようにして工面していくのかが「生きがい」を持つ上で大切だと考えられるのだが，その多くの場合は年金に期待していることが，この回答からみて考えられる。というのも，「個人年金をかける」「厚生年金のあり方を理解しておく」といった年金に関する回答が93人中，20人と，単純な回答以外では，もっとも多くのものが指摘していたからである。しかし，「退職後，年金だけでは十分な生計はたてにくい」という回答もあり，今後，行政面でどのように対応していくかが課題とされよう。他の特徴としては，世代を反映してか，「節約する」「ものを大切にする」という回答が93人中，10人あった。[16]また，それらの貯蓄を何に使うのか，その使用目的については，当然のことながら「生活費」とする回答が93人中，８人あった。他にユニークな回答として，「ふところがあたたかいとイライラすることなく，落ち着いて行動できる」といったものもあった。見田宗介は「生きがい」の基礎的な条件として，「極度の貧しさからの解放」をその１つにあげているが，[17]先の回答は，この条件を充分ふまえたものといえよう。

④　社会参加活動に関する回答

「社会参加活動に関する回答」では，その内容がボランティア・奉仕活動，地域活動，生涯学習活動の３つに大別される。[18]おのおのの数としては，「ボランティア・奉仕活動」が44人中，17人，「地域活動」は10人，「生涯学習活動」が12人であった。なぜ，これらの社会参加活動が「生きがい」条件につながるのかについては，具体的に示しているものは少なかったが，やはり，これらの活動によって人との交流が増え，豊かな人間性が培われ，また，活動を継続することによって，「生きがい」につながってくると指摘しているものがいくつかあったことは注目に値する。先の３つの活動の具体的な内容も，指摘しているものは少なかったが，「ボランティア・奉仕活動」では障害者・老人介護など，「地域活動」では町内会活動や近所同士の付き合い，「生涯学習活動」では老人大学や英会話，読書による学習，などがあげられていた。３つの活動の他には，「各種の資格の習得」を指摘しているものが44人中，６人程あり，そのことによって視野，知識を広め，うまくすれば，それから収入を得ることができる可能性があると回答しているものもある。要は，高齢者たちにとって，社会参加活動は，自己の完成をめざすだけではなく，それから視野を広めて，他の人びととの交流という発展性がもたらされることを示していると考えられよう。

⑤　人生設計に関する回答

ここでは，「老後の生活設計が大切」「生涯計画を立て，計画的な生活をする」「定年後は何をするかという目的意識を持つ」などの回答があったが，具体的には，何の計画をたてるのかについては，生活設計を指摘しているにとどまっているのが大部分の回答といえる。少数ではあるが，「経済的な安定を図るため，年金外収入があるよう計画する」「経済的・精神的自立を図る」「在職中に住宅の確保と安住の場所を見つける」などの回答もあり，いかに，老後の経済的な支えを確保していくかが，ここにおいては人生設計の中心であると考えられる。

⑥　友人に関する回答

ここでは，先の②「趣味に関する回答」での関連を示したことが，全体的な特徴としては，「より

多くの友人を持って交流すること」と回答しているものが，38人中，22人と６割近い割合で指摘されていることをあげておきたい。このことは，「趣味に関する回答」での「広く・浅く」という条件もふまえて，えてして孤独に陥りがちな高齢者の現状を，如実に示しているものと考えられよう。また，実際にどのような友人を求め，どこで友人を作るきっかけを得ようとしているのかについては，「仕事以外の友人」「スポーツ，趣味を通じて友人を作る」「自分の経験，専門以外の友人」「地域活動によって大勢の友人を得ること」などの回答があり，「お互いに情報を交換して老後の備えをしておく」といった友人を得てからの活動方向を示す回答もあった。つまり，人と交わり，人とのつながりを大切にすることによっても，視野，知識が広まり，「生きがい」のある人生へとつながる可能性が与えられているといえよう。

⑦　仕事に関する回答

【高齢者アンケート】では，［註］[2]にも示しているように，地域活動，社会奉仕活動，就労活動，生涯学習活動の４種類を社会参加活動として定義づけ，調査を実施したのだが，１度退職した高齢者にとって，さらに就労活動を指摘することは，ある種の特別な意味を持つと考えられる。よって，ここでは別の分類枠を設けて考察することとしたい。

「仕事に関する回答」での26人の回答のうち，大まかに分類すれば，「現在の仕事を全うすること」という現状重視の傾向がみられるものが12人，「老後にもできる仕事を考えておく」という老後志向がみられるものが９人あった。これら２つの分類は相対するものではないが，高齢者を含めた，一般的な労働観を如実に示しているものと考えられる。すなわち，働くことによって生活の糧を得るのはもちろんのこと，働くことそのものが自己の完成，ひいては「生きがい」につながり，それは，生涯継続していくべきものであるという労働観である。それ故に，「仕事のあるうちが人間の花，一生涯貫く仕事をもつこと」や，「軽い健康的な仕事があること」などのような回答がなされていると思われる。

⑧　家族に関する回答

ここでは，22人の回答のうち，大半が「家族を大切にする」「家族全員が和気あいあいとすること」など，家族生活において不安がないようにすることに関するものであった。ユニークな回答としては，「子どもを２・３人育てて，子どもの将来に投資する」といった，家族の成員が，老後の人生設計にも関連しているものもあった。

⑨　その他の回答・総括

以上，これまでは①～⑧の８つに高齢者の「生きがい」条件を分類して，考察を重ねてきたが，これらには分類されなかったものを若干指摘して，高齢者の「生きがい」条件を総括したい。

今までのなかには分類されなかった「生きがい」条件では，「精神的な面にかかわる回答」があげられる。これは①「健康に関する回答」のうち，「精神面の健康にかかわるもの」に重複する可能性があるかもしれないが，日常生活に対する前向きな取り組み方が，ここでのカテゴリーに分類される。具体的には，「何事も現在を全うすること」「物事にこだわらないこと」「若い者には負けない気持ち」「積極的に何事にも取り組む姿勢」「一生懸命生きること」など，20人近い回答があった。また，その他にも，「思いやりの心を持つこと」をあげているものも10人程あった。これらは，「生きがい」条件として高齢者が指摘したものであるが，それに加えて，設問のもう１つの趣旨でもある「4･50代の人びとに助言すること」として，生き生きと生活する上での，気持ちの持ちようを伝えているとも考えられよう。

③の「貯蓄に関する回答」でも指摘したことだが，見田宗介は「生きがい」の基礎的な条件として，

「極度の貧しさからの解放」の他に，「未来を持つこと－未来とのかかわりのなかで現在の生が意味づけられること－」「具体的な人間関係－人びととのつながりのなかで自分の生が意味づけられること－」「仕事をもつこと－『つながり』と『未来』の媒体－」と合計４つの条件を提起している。[19] これに当てはめてみれば，②の趣味，④の社会参加活動，⑤の人生設計は「未来を持つこと」に関連があり，⑥の友人，⑧の家族は「具体的な人間関係」と，③の貯蓄は「極度の貧しさからの解放」と，⑦の仕事は「仕事をもつこと」とに，それぞれつながりを持っているといえる。そして，大前提の「生きがい」条件として，①の健康があげられると総括できよう。

４．高齢期の「生きがい」対象

【高齢者アンケート】では，「あなたが毎日の生活の生きがいにしているものをお答えください。あてはまるものすべてに○印をつけてください」という設問を設定し，高齢者の「生きがい」対象も調査した。設問の選択肢と集計結果は表３に示すとおりだが，全体から考察すると，「趣味・娯楽」の割合が57.4％，以下，「友人とのつきあい」が54.6％，「社会的な活動（老人会や自治会等）」が47.8％，「家族との結びつき」が42.6％と続く。一般的にさまざまな「趣味・娯楽」そして「友人とのつきあい」という人との交わりが，高齢者の毎日の生活の「生きがい」対象としては，大きなウエイトをしめているのだと考えられる。

表3：「生きがい」対象の選択肢と集計結果

選択肢	%
趣味・娯楽	57.4
学習や研究	20.7
働くこと	34.7
スポーツ	18.3
信仰や精神修養	21.5
家族との結びつき	42.6
社会的な活動（老人会や自治会等）	47.8
奉仕活動	36.7
著作	0.8
旅行	37.8
近所とのつきあい	36.3
友人とのつきあい	54.6
お金	10.4
その他（具体的に：	0.9
特にない	0

ここで，先の「生きがい」条件をふりかえってみると，「生きがい」対象としての選択肢である「趣味・娯楽」，「友人とのつきあい」，「社会的な活動」，「家族との結びつき」などは，それぞれ「生きがい」条件にも当てはまることがわかる。つまり，これらのものは，「生きがい」の条件かつ対象という相互的なつながりを見いだすことができよう。たとえば，「社会的な活動」では，それらを行なうことによって，まず「生きがい」の対象となっていき，その後，「生きがい」の条件にも関連していくという場合が想定できる。[20]

また，「生きがい」条件では触れられていなかった「生きがい」対象として，割合の高いものに「旅行」があげられる。これは，高齢者にとって旅行は大きな意味合いをもっているのだと考えることができよう。

５．おわりに

【高齢者アンケート】では，社会参加活動を就労活動，生涯学習活動，社会奉仕活動，地域活動の４つに分析して考察を重ねてきたのだが，これらの社会参加活動は，「生きがい」形成にどうかかわり得るのであろうか。ここでは，まず，このことについて言及したい。

横澤厚彦は，高齢者たちが，今後生活を有意義に楽しく送るため，どのようなことを身に付けたいと考えているか，また，どのような実践活動をしたいと心に期しているかという設問の回答を分析し

て，その共通項を次の７つにまとめている。[21]

① 健康を維持し，増進する方法を身につけて実践したい
② 変化していく時代に対応できる知識を身につけたい
③ 老後の生活に趣味をとり入れ，生活の支えとしたい
④ 高齢者でも対応できるボランティア活動に参加したい
⑤ 思いやりのある人間関係づくりをしたい
⑥ 老人クラブに入り，心の中を打ちあける事のできる友人をつくりたい
⑦ 若い世代と活発に交流をし，連帯して地域づくりにはげみたい

以上の７つの共通項をみれば，②は生涯学習活動，④は社会奉仕活動，⑦は地域活動に関連するものであることは明白といえよう。つまり，有意義で楽しい生活，すなわち「生きがい」のある生活のために，高齢者たちはこのような社会参加活動を必要としていることがわかる。

また，福智盛は，老後の「生きがい」は，その人個人の楽しみ，よろこびに止まらず，社会とのかかわり合いの大きさに比例して増幅されるものであり，また，その「生きがい」は，受け身の福祉からではなく，自らが積極的に仕事や役割を通してつくりだすものであると指摘している。[22]

２人のこのような論から，生涯学習活動，社会奉仕活動，地域活動は，相互につながりをもって「生きがい」形成に発展していく傾向をもっていることが理解できよう。よって，これから必要なことは，いかにして，これらのような社会参加活動に携わっていくかということであると思われる。次に，そのポイントについて考え，総括としたい。

１つめのポイントは，あくまでも，このような社会参加活動は，各個人の自主的・積極的な活動であることが前提ではあるものの，やはり，このような活動を促進するための方策が必要だということである。たとえば，青少年から高齢者までを含めた世代の交流を前提とし，幅広い世代の活動者が，わずかながらであっても，伴に社会参加活動を展開していくためのプログラムを開発すること，具体的には，イベント，行事などと社会参加活動をむすびつけることができれば，誰でも気軽に参加できるプログラムを開発できるであろう。また，先にのべたように個人個人の意識も重要な問題といえよう。すなわち，いくら行政や企業の側から，積極的に先のようなプログラムを開発しても，それを活用しようとする人びとがいなければ，それらのプログラムは意味をもたない。よって，高齢者はもちろんのこと，現役世代の人びとや青少年も社会参加活動に関心をもって，積極的に関わっていこうとする意識をもつことが必要と思われる。

２つめのポイントは，主体的・個性的に社会参加活動を行なっていく際には，できるだけ早い時期からの準備が必要だということである。これは，結局，若い時分から，仕事以外にも趣味，運動，ボランティアなどのさまざまな社会参加活動を生涯にわたって行なっていくことが，すなわち自己実現であり，「生きがい」形成にかかわってくることになるといえよう。

これまで考察を重ねてきたように，本論文では，高齢者たちが社会参加活動に携わることによって，「生きがい」を見つけること，生活が充実すること，それから健康づくりとなることへと，広がりを持つ構図を指摘することができた。つまり，これらのことが不即不離の関係にあることが明らかにされたといえよう。言い換えれば，ふれあい，「生きがい」，健康づくりという三位一体となって，高齢者の幸せがもたらされているのである。これからは，現在社会参加活動をしていない人が，１人でも多く社会参加活動に携わることにより，「生きがい」，生活の充実などの幸福を享受できるようになりうることが結論づけられよう。

（こばやし　こうじ）

［註］

1) なお，このアンケートの調査対象は，地域活動，社会奉仕活動，就労活動，生涯学習活動を行なっている60歳以上の高齢者769人である。その他，アンケート調査票や詳細については，兵庫県長寿社会研究機構「高齢者の社会参加と『生きがい』意識に関する調査研究報告書」1992を参照されたい。

2) 社会参加活動とは，多様な活動が考えられようが，この調査においては，地域活動，社会奉仕活動，就労活動，生涯学習活動の４種類を社会参加活動として定義づけ，調査を実施した。

3) また，これに加えて，高齢期を控えた40～50歳代の人びとの意識と実態もアンケート調査することにより，現役世代の実態などをとらえ，将来の高齢者の社会参加の促進方策にも役立たせようとした。

4) 吉川政己　『老いと健康』　岩波新書　1990　p.47

5) 袖井孝子　「人生の最終段階としての老年期」　ハイメ・カスタニエダ編　『ライフサイクルと人間の意識』　金子書房　1989　p.235

6) 小西康生編　『老人の社会参加』　中央法規出版　1989　p.41

7) ちなみに，【高齢者アンケート】では，［註］1)に示しているように，60歳以上を高齢者としてアンケート調査を実施した。よって，ここでも同様にして論旨を展開することにする。

8) 遠山順一　「高齢者の生きがいと社会参加」　森口兼二編　『社会教育の本質と課題』　松籟社　p.54

9) 橘覚勝　『老いの探求』　誠信書房　1975　p.8

10) 原田正二　『老人と生きがい』　中央法規出版　1985　p.25

11) 野田正彰　『生きがいシェアリング　－産業構造転換期の勤労意識－』　中公新書　p.124

12) 袖井　前掲「人生の最終段階としての老年期」p.246　なお，ＰＧＣモラール・スケール表は，原田　前掲『老人と生きがい』　p.89 を参照されたい。

13) 表１の下に示したように、この自由記載では，アンケートを実施した769人のうち，48.6%である374人から回答があった。ここでは，この374人の回答を分析することにより，考察することとする。また，すべての分類項目を合計すると374人以上になるのは自由記載であるための，複数回答が存在するためである。これは，他の集計においても，原則的に同様である。

14) 表２では，単に「健康」とだけ回答した34人(健康に関する回答者108人中31.5%)は省略する。

15) 小林文成編　『老年期の生きがい』　家の光教会　1977　p.p104-105

16) 「節約」という概念は，「貯蓄」からすればずれるものかもしれないが，ものやお金の節約が貯えとなる関連をふまえて，「貯蓄」のカテゴリーに入れることにした。

17) 見田宗介　『現代の生きがい　変わる日本人の人生観』　日本経済新聞社　1970　p.120

18) ［註］2)で，社会参加活動を，就労活動を含めた４つに大別しているものの，特に退職した高齢者では，就労活動は特別な意味を持つと考えられるので，ここでは⑦に別の分類枠を設けた。

19) 見田　前掲『現代の生きがい　変わる日本人の人生観』　p.p120-124

20) 実際にアンケート調査結果の報告書では，昭和59年６月の神戸市における『老人生活実態調査』でのデータを示し，一般の高齢者との比較をふまえて，社会参加活動を行うことにより，その活動に生きがいを見出し，またさらなる広がりがもたらされる面を指摘した。
兵庫県長寿社会研究機構　前掲「高齢者の社会参加と『生きがい』意識に関する調査研究報告

兵庫県長寿社会研究機構　前掲「高齢者の社会参加と『生きがい』意識に関する調査研究報告書」　p.p54-55
21) 横澤厚彦　『高齢者の生きがいと生涯学習』　「日本生涯教育学会年報」　第12号　p.151
22) 福智盛　『老人大学のＭＥＣＣＡいなみ野学園』　ミネルヴァ書房　1990　p.177

なお、本論文は、1993年１月に提出した修士論文「生涯学習時代における「生きがい」論に関する一考察－－高齢者と現役世代の社会参加をふまえて－－」の一部を加筆・修正したものである。