

独居後期女性高齢者に対する生活時間調査

—NHK全国調査60歳台と70歳以上における生活時間の比較—

熊澤幸子

A Time Study of Actual Lives of Old Old Women Living Alone

—Comparison to the NHK Actual Life Research of the Sixties and
More Than Seventies Years Old Women—

Sachiko Kumasawa

高齢者の生活時間は、内容からみると個人差が大きく、高齢者の特徴を明確に把握することは困難であるが、必需行動、拘束行動、自由行動の各時間にまとめてみると明確になってくる。調査対象者は、1日の必需行動、拘束行動、自由行動の各時間のパターンはNHK調査の60歳台より70歳以上に近かった。睡眠時間の延長により必需行動時間は増大していた。さらに体力低下に伴い家事は簡略化しているが、それに費やす時間は逆に増加していた。拘束行動時間には僅かな減少がみられた。自宅でテレビを見る時間と休養の増加により自由行動時間の増加が目立った。

キーワード 独居女性、後期高齢者、生活時間、NHK生活時間調査

1 はじめに

高齢者は、親族内、地域内での同年輩の死亡、知人、友人の死亡などによって、次第にネットワークが縮小していく。また自分自身の生命の不安定さに直面せざるを得ない。特に80歳以上の後期高齢者は、前期高齢者と比較して、このことに直面している。この独居後期女性高齢者に対する生活時間調査を実施して、ライフスタイルに関する若干の考察を加え、既に報告した¹⁾。今回の報告は、調査対象者の1日の生活時間をNHK全国国民生活時間調査（NHK放送文化研究所）60歳台と70歳以上の生活時間を必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間に分けて、生活時間の内容、健康、自立の程度とどの様な関係があるかを比較検討した。

2 調査地域および対象者と調査方法

(1) 調査地域として、東京都北区N地区とT地区を選んだ。東京都は、住民基本台帳によると、人口は増加していたのが、昭和63年から減少に転じている。この頃から我が国は高度経済成長に突入したのであった。東京都における世帯数は増加の一途をたどっているが、北区では昭和55年をピークに減少傾向を示し、世帯人数も昭和55年の2.58人から平成7年の2.24人と常に減少している。北区における高齢者人口の比率は昭和50年に6.8%が平成7年には16.0%、平成11年には18.7%と常に増加しており、北区は高齢者単独世帯が増加していることを意味している。北区は東京都の中で、高齢化が最も進んでいる区である。北区のN地区とT地区は、人口の増減、世帯数の変化が

表1 行動分類

大分類	中分類	小分類	具体例
必需行動	睡眠	睡眠	30分以上連続した睡眠、仮眠、昼寝
	食事	食事	朝食、昼食、夕食、夜食、給食
	身のまわりの用事	身のまわりの用事	洗顔、トイレ、入浴、着替え、化粧、散髪
	療養・静養	療養・静養	医者に行く、治療を受ける、入院、療養中
拘束行動	仕事関連	仕事	何らかの収入を得る行動、準備・片付け・移動なども含む
		仕事のつきあい	上司・同僚・部下との仕事上のつきあい、送別会
	学業	授業・学内の活動	授業、朝礼、掃除、学校行事、部活動、クラブ活動
		学校外の学習	自宅や学習塾での学習、宿題
	家事	炊事・掃除・洗濯	食事の支度・後片付け、掃除、洗濯・アイロンがけ
		買い物	食料品・衣料品・生活用品などの買い物
		子どもの世話	授乳、子どもの相手、勉強をみる、送り迎え
	家庭雑事	整理・片付け、銀行・役所に行く、病人や老人の介護	
	通勤	通勤	自宅と職場・仕事場（田畑など）の往復
	通学	通学	自宅と学校の往復
社会参加	社会参加	PTA、地域の行事・会合への参加、冠婚葬祭、奉仕活動	
自由行動	会話・交際	会話・交際	家族・友人・知人・親戚とのつきあい、おしゃべり、電話、電子メール
	レジャー活動	スポーツ	体操、運動、各種スポーツ、ボール遊び
		行楽・散策	行楽地・繁華街へ行く、街をぶらぶら歩く、散歩、釣り
		趣味・娯楽・教養	趣味・けいごごと・習いごと、鑑賞、観戦、遊び、ゲーム 仕事以外のパソコン・インターネット
	マスメディア接触	テレビ	BS、CS、CATVの視聴を含める
		ラジオ	
		新聞	朝刊・夕刊・業界紙・広報紙を読む
		雑誌・マンガ	週刊誌・月刊誌など、マンガ・カタログを読む
		本	
		CD・テープ	CD・MD・テープ・レコードなどラジオ以外で音楽を聞く
		ビデオ	ビデオ・ビデオディスク・DVDを見る、ビデオ録画は含めない
休息	休息	休憩、おやつ、お茶、特に何もしていない状態	
その他	その他・不明	その他	上記のどれにもあてはまらない行動
		不明	無記入

北区全体と同じ傾向を示して、北区の中でも高齢化が著しい地域である。N地区とT地区は、戦前戦後を通じて住宅地として東京のベッドタウンの役割を果たしてきた。戦前から住んでいる人が多く、この地で子育てをし、高齢を迎えた人が多数いる。大きな団地はなく、町並みもこの数十年間に変化は見られない。若い人達は、教育期間が終了すると、サラリーマンとなり、遠隔地に赴任す

る場合は家を離れていくため、家には高齢者が残されていく。まさに北区のこの地域は我が国の高度経済成長と共にあったのである。この地区での高齢化の進展と高齢者の介護問題は今後益々重要性が増していくと考えられる。

(2) 調査対象者はこの北区のN地区とT地区から選んだ。調査対象者の年齢は、81歳が2名、82

歳が2名、84歳が2名、87歳が1名、88歳が1名、89歳が1名、90歳が1名であった¹⁾。

(3) 調査方法は参与観察法を用いて、10分毎に被観察者の行動を観察者が記録した。

必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間は、NHKの分類に従った(表1)。

(4) 調査は平成12年7、8、9月に実施した。

(5) 調査対象者の現状

- ①病院にかかっていない人は10名中4名いた。6名が近医に通院していた(うち1名が大学病院にも通院していた)。
- ②デイサービスに通っている人は2名であった。
- ③仕事をしている人(僅少な収入を得ている人)は2名であった。
- ④趣味を持っている人は4名であった(習字、染め物、絵手紙、編み物など)。
- ⑤学歴は小学校卒業が4名、女学校卒業が4名、専門学校卒業が2名であった。
- ⑥要支援の人が3名、要介護の人は0名である。

⑦夫を亡くした人が8名、夫は離れた地域の施設に入所している人が1名、離婚した人は1名である。

3 独居後期女性高齢者の調査対象女性に対するNHK全国調査60歳台と70歳以上の女性の生活時間における必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間との比較

事例1：K. A

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、70歳以上の女性のパターンに類似している。60歳台と比較すると、K. A. は拘束行動時間がやや短く、その分だけ必需行動時間が増えている。これは健康管理に時間を割いているためである。自由行動時間は殆ど変わらない。病院へ行く日は、K. A. は大学病院へ通院のため、必需行動時間が延長し、60歳台と70歳以上のいずれとも異なり、独自の生活パターンと考えられる。近隣の人との交際日は70歳以上の女性の平日のパターンと類似している(図1)。

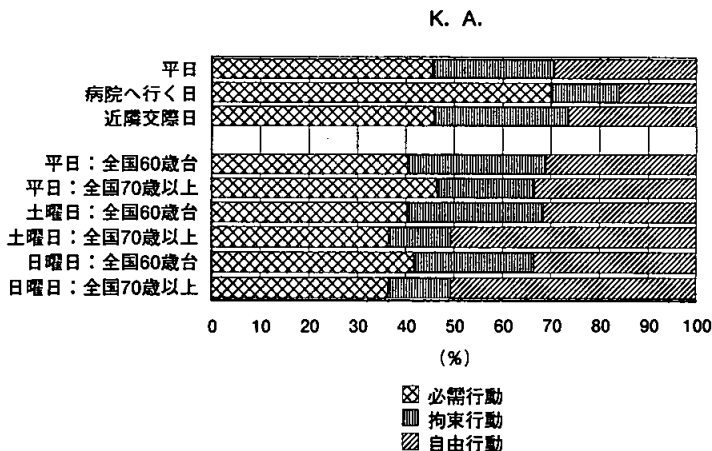


図1 K. A. の行動時間とNHK全国調査との比較

事例2：O. T.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、60歳台の女性のパターンに類似している。70歳以上の女性と比較すると、O. T. は拘束行動時間がやや長い。これは家事労働時間が長いためである。60歳台と同様の活動をしているといえる。その分だけ自由行動時間が短い。病院へ行く日は、O. T. は近医へ通院しているため、必需行動時間がやや延長するにとどまり、拘束行動時間は変わら

ず、自由行動時間が減少している。O. T. の平日はNHKの国民生活時間調査の60歳台の土曜日、日曜日に近い。娘の来る日は70歳以上の女性の平日のパターンと類似している（図2）。

事例3：W. K.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、70歳以上の女性の平日と土曜日のパターンに類似し、60歳台と比較すると、W. K. は拘束行動時間

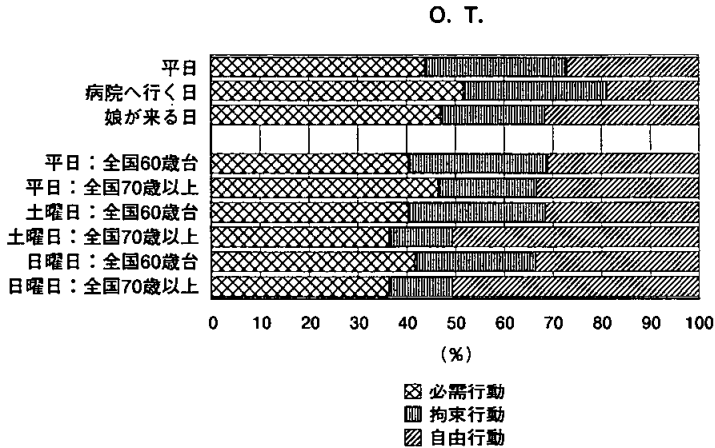


図2 O. T. の行動時間とNHK全国調査との比較

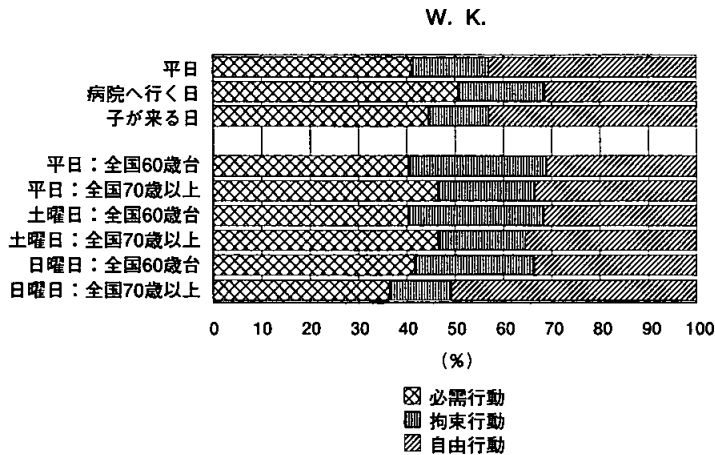


図3 W. K. の行動時間とNHK全国調査との比較

がやや短い。これは家事労働時間が短いためである。その分だけ自由行動時間が増えている。病院へ行く日は、W. K. は近医へ通院のため、必需行動時間の延長が僅かで70歳以上の平日のパターンに類似している。子どもの来る日は、自由時間が延長して、W. K. 独自のパターンを示している（図3）。

事例4：Y. S.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、

70歳以上の女性の平日と土曜日のパターンと類似している。60歳台と比較すると、Y. S. は拘束行動時間が短い。これは家事労働や交際が少ないためである。その分だけ自由行動時間が増えている。病院へ行く日は、Y. S. は近医への通院であるが、必需行動時間が延長し、自由行動時間が減少して、60歳台、70歳以上の女性のパターンのいずれとも異なり、独自の生活パターンをとっている。子どもに会いに行く日は、70歳以上の女性の日曜日のパターンと類似している（図4）。

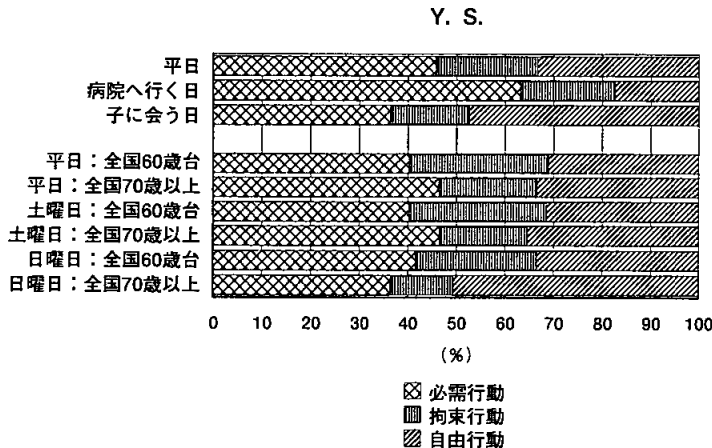


図4 Y. S. の行動時間とNHK全国調査との比較

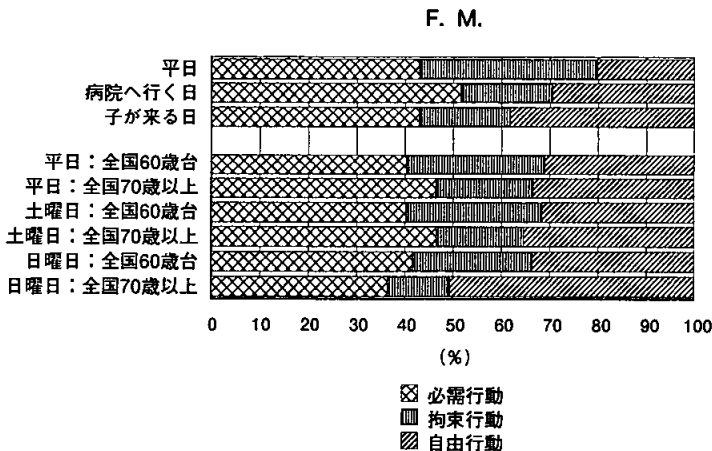


図5 F. M. の行動時間とNHK全国調査との比較

事例5：F. M.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、60歳台、70歳以上の女性とは異なり、独自の生活パターンと考えられる。これはF. M. が絵画の創作（仕事）をするために、拘束行動時間が著しく長くなり、その分自由行動時間が減少したことが原因である。近医への通院日、子どもが来る日は、70歳以上の女性の平日のパターンと類似している。平日はヘルパーさんが来ている（図5）。

事例6：O. M.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、60歳台、70歳以上の女性のパターンのいずれとも異なる。これはO. M. がデイサービスに通っているため、拘束行動時間が著しく長くなり、その分自由行動時間が減少していることにある。近医への通院日は、60歳台、70歳以上の女性のパターンのいずれとも異なるが、これは点滴注射を受けているため、長く時間がかかるためである（図6）。

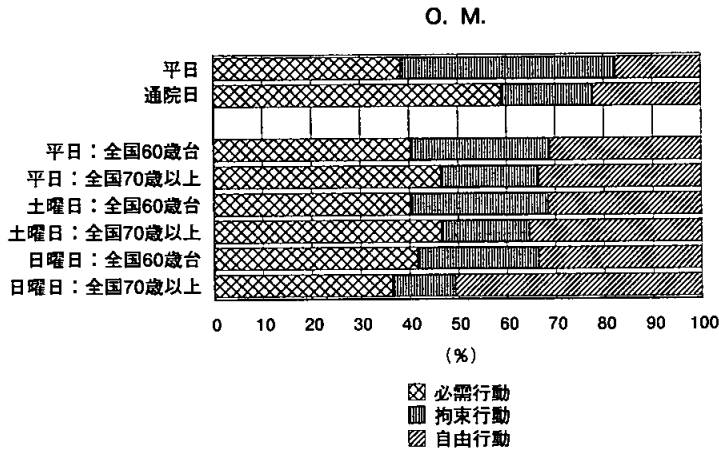


図6 O. M. の行動時間とNHK全国調査との比較

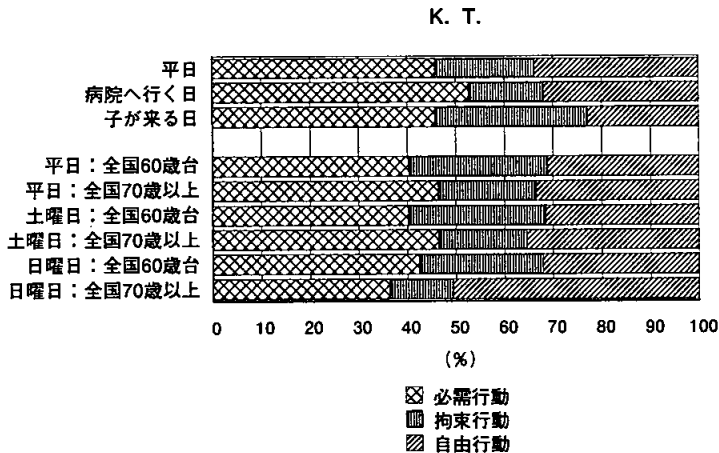


図7 K. T. の行動時間とNHK全国調査との比較

事例7：K. T.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、70歳以上の女性の平日および土曜日のパターンと類似している。60歳台と比較すると、K. T. は拘束行動時間がやや短い。これは家事労働に時間がかかっているためである。病院へ行く日は、K. T. は、必需行動時間が多少延長し、拘束行動時間は減少するが、自由行動時間には殆ど変化がみられない。子どもの来る日は、子どもとのかかわりの時間が増える。

60歳台、70歳以上の女性のパターンのいずれとも異なり、K. T. 独自の生活パターンと考えられる(図7)。

事例8：M. S.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、60歳台の女性の平日および土曜日のパターンに近いことがM. S. の特長である。ダンスを楽しむ、その日は交際時間も増え、独自の生活パターンが考えられる(図8)。

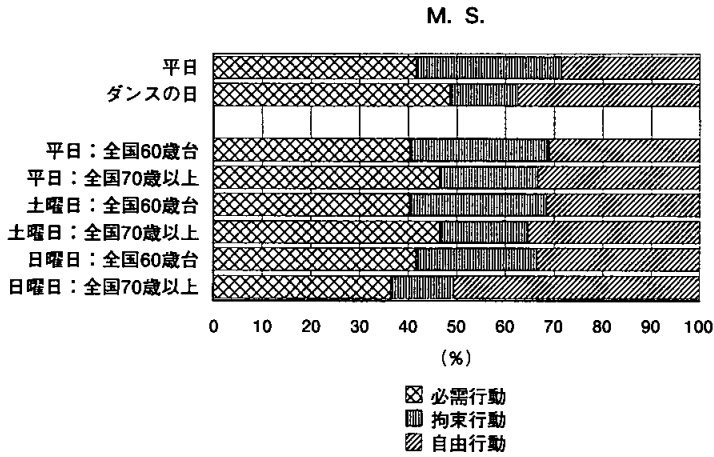


図8 M. S. の行動時間とNHK全国調査との比較

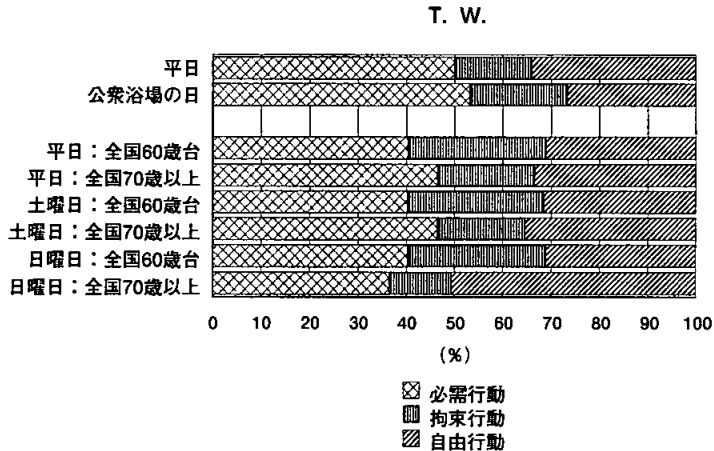


図9 T. W. の行動時間とNHK全国調査との比較

Y. H.

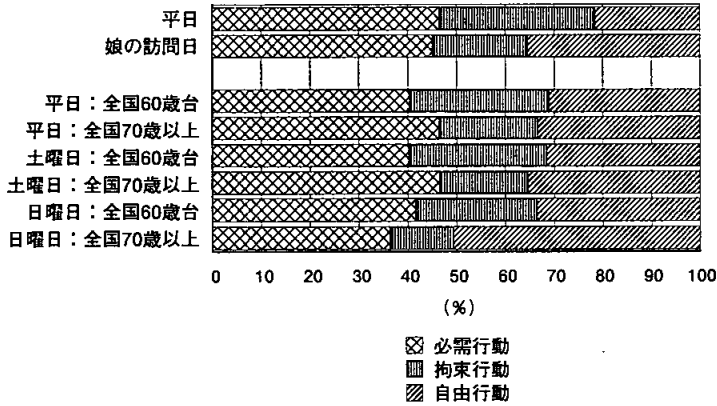


図10 Y. H. の行動時間とNHK全国調査との比較

事例9：T. W.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、70歳以上の女性の平日および土曜日のパターンに類似している。60歳台と比較すると、T. W. は必需行動時間が長い。これは身だしなみやおしゃれを楽しんで、それに時間をかけているからである。家事労働が少ないので、拘束行動時間がやや短い。公衆浴場へ行く日は、T. W. は、必需行動時間が多少延長する。その分自由行動時間が減少するが、拘束行動時間には殆ど変化がみられない（図9）。

事例10：Y. H.

平日の必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間をNHKの国民生活時間調査と比較すると、60歳台、70歳以上の女性のパターンのいずれとも異なる。これはデパートに行くなど、外出が好きでY. H. 独自の生活パターンを示している。しかし娘の来る日は、70歳以上の女性の平日および土曜日のパターンに類似している（図10）。

4 時間パターンの相違についての要因分析

先ず、NHKの全国調査の女性60歳台と70歳以

上を比較すると、70歳以上の女性では必需行動時間の睡眠、食事、身の回りの用事、医療、拘束行動時間の社会参加、自由行動時間のテレビとラジオ、休息が60歳台女性と比較して時間が長い。反対に70歳以上の女性で減少するものは、仕事、家事、会話交際、新聞書籍等の読書であった。大きく目立った変化は、必需行動時間の睡眠時間の増加と、拘束行動時間の仕事と家事の時間の減少である。高齢者は一般に睡眠が少ないといわれているが、この調査からは必ずしもそうではない。身体機能の減少に伴って、睡眠や休息の時間が増加すると考えられる。70歳以上の女性は60歳台女性と比較して、各時間の増減は身体的機能と精神的機能の減少で説明することができる。食事時間が僅かに増加しているのは、身体的機能の低下に伴って食事をするのに時間がかかるようになったためと考えられる。また身体的機能の低下に伴って、家事も減少せざるをえなくなったと考えられる。社会的な仕事は、70歳以上では退職による結果で、特殊技能の持ち主や自営業の人だけしか続けることが不可能になるためと考えられる。

テレビとラジオの時間がNHKの全国調査の女性60歳台より70歳以上で増加しているのは、70

歳以上の女性では体力精神力の老化による活動能力の低下に伴い、テレビの前でじっとして座って見ている時間が増加したためと考えられる。

調査対象者をこのNHK調査の60歳台女性と70歳以上の女性と比較すると、睡眠時間は70歳以上の女性とほぼ同じであった。拘束行動時間の家事時間は60歳台女性とほぼ同じ人が多かった。これは調査対象者が、独居であるために身の回りの事は自分でせざるを得なかったことと、健康に恵まれていたため、家事をする時間を減らすことはせず、またそれをこなす身体的条件を有していたためと考えられる。

自由行動時間のテレビとラジオの時間についてみると、調査対象者では60歳台と70歳以上の女性と比較して、テレビとラジオの時間が短い。これは調査対象者が会話、交際、新聞、書籍に時間を割り当てており、テレビを見ることより積極的な生き方をしているためと考えられる^{1,2,3)}。

全体的にみた結論としては、調査対象者をNHKの全国調査の女性60歳台と70歳以上を比較すると、調査対象者は、生活時間面では60歳台と70歳以上の人と類似した点が認められた。しかし体力、集中力の低下によって同じ行動をするにも時間がかかることが認められた。80歳以上でも、まだ身体的機能や精神心理的機能の衰えが顕著でなく、一人で生活していこうという意欲が旺盛であるため、時間がかかっても自力でやっさいこうという意識が強い。そのため年齢より若々しく行動していると考えられる。

80歳以上の女性の独居の条件は、身体的機能と精神心理的機能の衰えが顕著でなく、自立心が旺盛であることが基本的条件であった。そして経済的条件がある程度は満たされていて、子どもと地域社会の支援は、60歳台や70歳台よりさらに必

要であると思われる^{4,5,6,7,8)}。

5 調査対象者全体から見た時間パターンの考察

高齢者が充実した豊かな生活を送るための条件として

- ①経済的な基盤が安定している：仕事
- ②生活者として自立している：家事
- ③健康である：睡眠、療養、静養、休息
- ④生き甲斐をもっている：社会参加、レジャー活動、マスメディア接触が考えられるが、これらをさらに、

- ①身体機能的状況
- ②精神心理的状況
- ③社会環境的状況

の観点から考察した。例えば、身体機能的状況が良好であれば、仕事をすることも可能であるし、家事もできるし、社会参加もレジャー活動も可能になる。精神心理的状況が悪化していれば、気力は失せ、家事をすることも社会参加することも困難になる。社会環境的状況が悪ければ、支援が得られ難く社会的孤立が進み生活自体が困難になっていく。高齢者の身体的、精神心理的、社会的状況が変化してくると、生活内容は、必需行動時間、拘束行動時間、自由行動時間に影響が現れてくると考えられる。NHKの生活時間調査のデータを基準にして、調査対象の独居後期女性高齢者について検討した^{2,3,4,5)}。

必需行動時間は、平日、病院へ通院する日、特別な日（その人にとって、1週間の内で、1日または2日間程度の割合で、通常の平日とは異なる事に多くの時間を割く日）において大きな変化は認められなかった。個人差も、大学病院に通院している人は、交通時間と病院での待ち時間が近医に通院している人と比べて時間を要している点を除

けば、殆ど変わりは認められなかった。必需行動は人が生きていくための基本的な行動を含んでいるために平日、病院へ通院する日、特別な日においても、個人差はみられず、ほぼ一定の時間であった。

拘束行動時間は、平日は個人差が大きい、病院へ行く日は個人差がなく、大学病院へ行く人は、そうでない人に比べて長い傾向がみられた。特別な日は、人によって多少の個人差がみられた。

自由行動時間は、平日と病院へ行く日は個人差が大きい、特別な日には大きな差は認められなかった。病院へ行く日は、自由行動時間が増加している。これは疲労により、帰宅後休息時間が増えるためである。

平日は、必需行動時間は約45%前後で、個人差が殆どみられなかった。拘束行動と自由行動とを合わせた時間は65%前後で、拘束時間が長ければそれだけ自由行動時間が短いことになる。

病院へ行く日は、大学病院へ行く人だけが必需行動時間は長い、その他の人では必需行動時間は約50%であった。自由行動時間は、20%から30%の間にあり、拘束行動時間は自由行動時間と逆の関係を示し、30%から20%であった。

特別な日は、必需行動時間は40%から50%の人が殆どであった。拘束行動時間と自由行動時間は、個人差が大きかった。しかし拘束行動時間と自由行動時間との和は、50%から60%で、個人差は殆ど認められなかった。

日々生きがいを感じて自立した生活をしている高齢者であるためには、ADLやIADLがかなりのレベルに保たれていることと、ある程度以上の経済的社会的条件が満たされていることが必要であると考えられる。

今回の調査対象者は、変形性脊椎症で腰が曲

がっていて、シルバーカーを使用しないと外出できない人もいたが、IADLは維持されているため、身体的生理学的には自立した生活が可能であった。亡夫の僅かな遺族年金で生活している女性もいたが、全員自宅を持ち、概して経済的には恵まれていた。精神的情緒的安定性に個人差があった。家族のいたわりや配慮と支援がある場合は、精神的な安定が大きかった。

6 まとめ

全体的にみて、調査対象者は、体力、集中力の低下によって同じ行動をするにも時間がかかる傾向があった。しかし身体的機能、精神心理的機能の衰えがまだ顕著でなく、一人で生活していこうという意欲が旺盛であるため、時間がかかっても自力でやっつけようという意識が強い。

80歳以上の女性の独居の条件は、身体的機能と精神心理的機能の衰えが顕著でなく、自立心が旺盛であることが基本的条件であった。そして経済的条件がある程度は満たされていて、高齢者自身の子どもと地域社会の支援が60歳台や70歳台よりさらに必要であると思われる^{1,4,5,6,7,8)}。

文献

- 1) 熊澤幸子：独居高齢者のライフスタイルに関する若干の考察 社会福祉 第43号 147-159 2002
- 2) NHK放送文化研究所編：2000年国民生活時間調査報告書 NHK放送文化研究所 2001・2
- 2) NHK放送文化研究所編：日本人の生活時間・2000 NHK出版
- 3) NHK放送文化研究所編：日本人の生活時間・1995 NHK出版
- 4) 園田恭一：生きがいと健康づくり 生きがい

研究（第6号）p41 - 57 長寿社会開発センター H12・3

- 5) 生命保険文化センター編 牧野 昇監修：
高齢化社会への対応、日本放送出版協会、
S56・2
- 6) 向坊 隆編：高齢化社会、東京大学出版会、
1979・10
- 7) 大友信勝監修：高齢者の生活と福祉／高齢
者福祉入門、中央法規、1999・10
- 8) 竹中星郎：高齢者の孤独と豊かさ、日本放
送出版協会、2000・4