

日本人シニアの QOL 向上を支援する シニアマレッジエデュケーションプログラム導入の必要性について

A Marriage Education Program for the Mid-life Needs to Introduced to Help Improve
the QOL of Mid-life Japanese Couples

多 屋 淑 子* 泉 光 世**
Yoshiko TAYA Mitsuyo IZUMI

要 約 本研究は、超高齢社会の日本におけるシニアの生活の QOL 向上の支援を旨とし、シニアの生活の中で発生する諸問題の課題解決の手段として、米国で開発された「マレッジエデュケーション」を活用することにより、「日本人向けのシニアマレッジエデュケーションプログラム」の開発を目的としている。本稿では、日本のシニア夫婦の生活上の問題点を把握し、その解決のために、シニアマレッジエデュケーションの必要性を明らかにした。次に、米国で開発された「マレッジエデュケーション」のコンセプトや具体的な教育内容が日本人シニアを対象とした場合に適用の可能性を検討した。日本人シニア夫婦の定年後の QOL 向上にはより良い夫婦関係を維持することが大切であり、そのためには、よりよい夫婦関係を構築するための知識とスキルを学ぶことのできる教育プログラムの開発が必要である。

キーワード：日本人シニア夫婦，シニアマレッジエデュケーション，日本人シニア，マレッジエデュケーション，QOL

Abstract Marriage education is a program that was developed in the US to resolve problems occurring in the lives of couples. The goal of the current study was to use that program to develop a marriage education program for mid-life Japanese couples in order to help improve the quality of life (QOL) of mid-life members of Japan's superannuated population. This study ascertained problems occurring in the lives of mid-life Japanese couples and it revealed the need for marriage education for the mid-life to resolve those problems. This study also examined whether the concept of marriage education and the information taught in the US could be applied to mid-life Japanese couples. Maintaining a good marital relationship is crucial to improving the QOL of mid-life Japanese couples after retirement. To that end, an educational program needs to be developed to teach couples the knowledge and skills to create a better marital relationship.

Key words : Mid-life Japanese couples, Marriage education for the mid-life, Japanese mid-life, Marriage education, Quality of life (QOL)

* 被服学科

Department of Clothing

** 被服学科学術研究員

Researcher, Department of Clothing

1. はじめに

日本は人生100年時代を迎え、現在、日本人の平均寿命と健康寿命は世界一である¹⁾。本研究では、現役時代の仕事・子ども中心の生活から家庭・夫婦中心の生活に移行する時期の「シニア夫婦」を対象とし、お互いが自立し、心豊かでより良い夫婦関係を保つために必要な知識とスキルを習得する方法を検討する。それにより、日本人シニアの生活のQOL向上の一助となることを目的とする。具体的には、米国で開発されたマレッジエデュケーション (Marriage Education: ME) を参考に、「日本人のためのシニアマレッジエデュケーション (Senior Marriage Education: SME) のための教育プログラム」開発を目指している。本稿では、日本人の40歳以上のシニアを対象とし、その生活の実態と課題を明らかにし、日本人シニアのための生活支援としてのシニアマレッジエデュケーションの必要性について述べる。

2. 日本人シニアの生活の実態と課題

2-1. 日本におけるシニア夫婦の実態

(1) シニア夫婦だけの生活時間の長期化

厚生労働省による2017年6月の「厚生労働省：国民生活基礎調査」(2018)²⁾では、全世帯に占める65歳以上の者がいる世帯は、1986年の976万9千世帯(全世帯数の26.0%)から、2017年の2378万7千世帯(全世帯数の47.2%)に増加し、「三世帯世帯」は1986年の437万5千世帯から、2017年の262万1千世帯になり、約30年の間におよそ4割減少している。一方、「夫婦のみの世帯」は1986年の178万2千世帯から2017年の773万1千世帯となり、30年間に約4倍に増加している。その数は全世帯の3割強を占め、全世帯数に対する割合は急増している。これらのことから、今、日本では定年後を夫婦だけで過ごす者の数が増加し、その期間も長期化してきていることが明らかである。

(2) 日本人シニアカップルの夫婦関係

小谷(2015)³⁾による60-79歳の男性272名と女性280名を対象にした質問紙法による研究においては、「自分は配偶者から理解されている」に対する回答は、男性は9割であり、女性は2-3割強である。宇都宮(2014)⁴⁾は、高齢期の配偶者を持つ男性は

配偶者との関係性に対して肯定的であるが、女性是否定的に捉える傾向があることを指摘している。また、長田ら(2006)の平均63.9歳の男性138名、平均62.2歳の女性124名の研究⁵⁾では、結婚満足度が低い者ほど、特に女性は結婚の継続理由として惰性や対面保持を理由とする者が多いことを報告している。さらに小谷(2015)³⁾は、先に述べた調査研究において、男性の約6割が「離婚を考えたことはない」と回答しているが、女性は7割以上の女性が「離婚を考えたことがある」という結果を報告している。これらのことから、夫婦関係の捉え方には明確な男女差があり、女性の方が、婚姻関係を解消するまでには至らないが夫婦関係に不満を抱く傾向があることがわかる。

(3) シニア離婚の実態

厚生労働省が2018年に刊行した「平成30年我が国の人口能動：2016年までの動向」⁶⁾において、昭和50年から平成28年までの全体の離婚件数を年次推移でみると、平成3年以降は増加し、平成14年には過去最多の28万9836組となったが、平成15年以降は減少傾向が続いている。その一方で、平成28年は50歳以上の離婚件数は、夫は離婚件数全体の22.0%、妻は14.7%である。同居期間20年以上の夫婦の離婚件数においては、特に同居期間35年以上の夫婦の離婚件数が昭和60年には1108組であったが、平成28年には約6倍弱の5960組となり、離婚件数の割合が他の同居期間の離婚件数の割合よりも際立って多くなっている。このことから、シニアの離婚が増加傾向にあることがわかる。

実際に、シニアが離婚するには様々なリスクを伴う。日本では2007年4月から妻が夫の厚生年金受給分割が始まったが、これは全てのケースに当てはまるわけではなく、仮に半分の厚生年金を獲得できたとしても一人で暮らしていくには十分な金額ではない⁷⁾。定年退職後の高齢者は、寿命の延長に伴い、所得減少・喪失する期間が長期化することから、健康に関する問題から医療・介護費用の負担が増大し、貧困に陥るリスクを抱えている。さらに、高齢者が離婚した場合、特に一般的に家事能力の低い男性は、食事の支度を始めとして、日常生活そのものに支障が生じることが推測される。一般に、現在の日本では、高齢者に対する近親者からの支援は限定されており、一人暮らしの高齢者は自力での生活

を余儀なくされているのが実情である⁸⁾。これらのことから、夫婦関係に不満があっても、婚姻関係を続けているシニア夫婦は、数多く存在することが推測される。

シニア離婚が発生する時期は、以下の「子どもの巣立ち（成人）」と「定年退職」に整理でき、これらが日本人シニア夫婦の離婚を招く大きな原因となっていると考えられる。

1) 「子どもの巣立ち（成人）」

小谷（2015）³⁾は、50歳未満の離婚は男女ともに妻がすべての子どもの親権を持つ離婚が最も多いが、50歳以上の離婚では、20歳未満の子どもを伴わない場合が多いことを示している⁹⁾。このことから、婚姻期間の長いシニア夫婦の離婚は、子どもの成人や親元から離れて生活を始めることなどが契機となる可能性があると考えられる。

2) 「定年退職」

長田ら（2006）⁵⁾は、夫婦関係の危機は、日常生活の中で蓄積した不満が何らかのきっかけで表面化することにより生じ、その重大なファクターの一つが「定年退職」であり、夫や妻、又は双方の定年退職に伴い、それぞれの社会や家庭内での役割や生活様式の変化が、定年退職をした本人のみならず家族や特に配偶者や家族全体に大きな影響を及ぼしていることを挙げている。また、山崎（2003）¹⁰⁾は、40-64歳までのシニアの離婚件数の増加の理由として、妻が夫の退職金を待ってから「妻の座の定年」を実行するという「定年退職離婚」を挙げている。

(4) 日本人シニア夫婦の現状

(1) から (3) の背景から、日本人シニア夫婦が置かれている現状を以下にまとめる。

- 1) 平均寿命と健康寿命が延び、子どもが親の手を離れ、仕事からも解放され、夫婦で過ごす時間が長期化している。
- 2) シニア夫婦の関係性には男女間に認識の違いがあり、女性の方が男性よりも夫婦関係に不満を抱く傾向にある。
- 3) 全体的にはシニア期に離婚しない夫婦の方が離婚する夫婦より多いが、シニア期の夫婦の離婚は増加傾向にある。
- 4) 経済的困窮や身辺の自立が困難であることなどから様々なリスクを伴い、全体としては不満を持ちながらも婚姻関係を継続している夫婦が数多く

存在している。

2-2. 日本におけるシニア夫婦の課題の抽出と課題解決

(1) 日本におけるシニア夫婦の課題の抽出

婚姻関係にある男女にとって、夫婦関係は日常生活を送るうえで、生活の根幹となるものである。米国の Darling らの研究¹¹⁾では、結婚している人は、結婚していない人に比べて、老若男女を問わず、自分の人生に満足している傾向があり、経済的にも精神的・肉体的健康にも恵まれる傾向があると報告されている。この傾向は、年齢を重ねた高齢者により強く見られ、具体的には、日常生活行動に必要な肉体的衰えの始まりを遅らせたり、社会からの孤立を防ぐ傾向がある。しかし、単に「結婚」していればよいというものではなく、夫婦がお互いに「満足のいく結婚」でなければならないことは明らかである。

前述したように、日本のシニア夫婦は、夫婦間でその関係性の認識の違いがあり、女性の方が不満を抱く傾向にある。このことは、男性更年期障害の外来治療に携わる循環器専門医である石蔵文信氏が「夫源病」と命名して、夫の言動が、妻の精神的な健康ならびに肉体的な健康にも影響を与えていることが多いことを報告し^{12) 13)}、夫の妻への対応の仕方に問題があることを指摘している。また、末盛（1999）の研究¹⁴⁾においても、夫の家事遂行の度合いよりも、夫からの情緒的なサポートが妻の夫婦関係の満足度を高めることが報告されている。片桐と菅原（2007）¹⁵⁾は、夫は定年後に社会活動のために外出して「ぬれ落ち葉」にならないように気を付けるだけではなく、妻と共に過ごしたり、コミュニケーションをとったり、積極的に家事参加をして妻の負担を減らし、お互いがサポートの源となるような関係性を築いていくことが重要であることを述べている。さらに、宇都宮（2014）⁴⁾は、高齢期の有配偶者の心理的支援については、夫婦双方がお互いに何を求め、どこに価値を置いているのかなどの夫婦関係の基本的な姿勢に応じた個人や夫婦単位での介入の在り方の探求が重要であることを指摘している。

(2) 課題解決のための方策の検討

(1) から、日本人シニア夫婦が心身共に健康を保ち、お互いに「満足のいく」関係性を築き、自立

して生活をするには、以下の Table 1. に示す 3 つの課題が考えられ、QOL 向上を図るには、その課題解決のための方策を検討する必要がある。

Table 1. Methods for Mid-life Japanese Couples to Solve Their Problems

課題解決の方法	
1	夫と妻の相互の関係性を認識し理解し合う
2	夫婦間の相互理解のための上手なコミュニケーション方法を学ぶ
3	互いに満足できるような心身のサポート・ケアをし合う方法を学ぶ

我々は、日本人シニアの生活の QOL を向上させるには、日本人シニア夫婦自らが Table 1. の 3 つの課題解決を行うための教育方法の開発が必要であると考え、その教育方法を検討することを研究の目的としている。本研究では、米国で開発された「マレッジエデュケーション：Marriage Education (ME)」を日本人シニアへ活用できるかどうかの可能性を検討し、将来的には、「日本人のためのシニアマレッジエデュケーション：Senior Marriage Education (SME) の教育プログラム」を開発することを計画している。

3. 米国のマレッジエデュケーション

3-1. 予防教育としてのマレッジエデュケーション

米国では、人の生涯を通して、個人や家族が直面する様々な困難を乗り越えるため、問題が起きる前や問題が深刻になる前に必要な知識やスキルを学ぶ予防教育として「ファミリーライフエデュケーション^{11) 16)}」という生涯教育が実践されている。この中で、我々の研究目的であるマレッジエデュケーションは、ファミリーライフエデュケーションの一つであり、ペアレンティング（親教育）とともに、ファミリーライフエデュケーションの中核となっている。

上記に述べた「マレッジエデュケーション」とは、個人やカップルがお互いに満足のいく関係を築くために、各ライフステージにおいて、夫婦間に生じる悩みを軽減したり、夫婦関係を改善し、より豊かにしたりするために必要な知識とスキルを学ぶことである。米国における「マレッジエデュケーション」の教育内容¹⁶⁾は、賢明なパートナーの選び方や虐

待や暴力的な関係に対する対応、および、不健全な関係を断つ方法なども含まれている。ただし、本研究で対象としている子育てが終了し、定年前後のシニアの QOL 向上のためのシニアマレッジエデュケーションは筆者の知る限り、行われていないようである。

3-2. マレッジエデュケーションの現状¹⁶⁾

最初の正式なマレッジエデュケーションプログラムは、1930年代前半に、Merrill-Parmer Institute により、プレ・マレッジエデュケーションが、結婚を前提として付き合っているカップルを対象としたプログラムとして始まったと言われている。Mace 夫妻は、マレッジエデュケーションの実践経験から、望ましい結婚には「人間関係能力」が重要な要素であり、コミュニケーションや怒りの管理、および問題・葛藤を解決するには、基本的な人間関係を良好に築いていくためのスキルの獲得が重要であるとしている。米国の研究において、婚姻関係を長期間継続している夫婦は、お互いに責任のある言動を心掛け、信頼関係を築き、非暴力的な方法で問題を解決し、自分たちの親や子どもに対する責任を共に共有し、豊かなコミュニケーションをとることができ、お互いに尊重しあい、共に有意義な時間を過ごすなどの共通の特徴があると言われている。

3-3. マレッジエデュケーションの理論

米国では、数多くの団体が独自に多様なマレッジエデュケーションを開発・実践しているが、学術的な研究結果や理論的根拠に基づいて作られたものは限られている。Powell Lane & Cassidy Dawn¹⁶⁾は、マレッジエデュケーションプログラムで多く適用されている理論は「認識行動学の理論」と「学習理論」であり、多くのマレッジエデュケーションプログラムは、社会的学習理論を組み込んだ行動変容アプローチによる認知行動療法に基づき、夫婦の関係性の悪化を防ぐことに有効であるとしている。具体的な方法は、「結婚の成功や失敗に関する考え方（態度や姿勢）」と「行動（コミュニケーションと葛藤・問題の対処の仕方）」の二つに焦点を当て、これらを誰もが後天的に学ぶことのできる「知識」と「スキル」として捉え、それらを学習して定着するまでのトレーニングを重ねていき、考え方と対処の仕方を向上させていくというコンセプトに基づくも

のであり、Chart 1.に示す教育プロセスを経て実践している。このような教育プロセスによるマレッジエデュケーションの体験学習は、単に知識だけを受動的に学ぶだけの学習よりも学習効果がある。この体験学習を通して習得する人間関係における行動変容は、学習者が能動的に学習に取り組む時に生じるとされている。二人の関係性を維持し、図1の教育プロセスにより学習した知識やスキルを練習して定着させていくには、学習する時の環境も重要であり、学習を指導する人員も必要である。したがって、マレッジエデュケーションを効果的に実施するためには、適切な教育の場と専門的知識を有し訓練を受けた教育者の育成も必要であると考えられる。

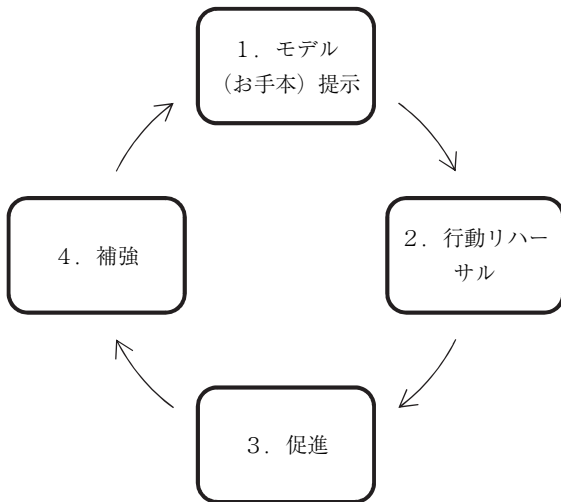


Figure 1 Process of Marriage Education

3-4. マレッジエデュケーションの基本的なコンセプト

現在、米国で実践されている多くのマレッジエデュケーションプログラムの基本コンセプトは、お互いの愛情、共感的理解、仲間意識、お互いに尊重しあう関係を維持するために必要な人間関係を構築するためのスキルを学ぶことである。Powell Lane & Cassidy Dawn¹⁶⁾は、具体的なスキルとして、Table 2.に示す4つの要素を挙げている。

米国で実践されている多くのマレッジエデュケーションは、Table 2.のAからDの4つの要素のうちの本質的要素の1つ、または、複数を組み合わせることにより教育プログラムが構成されている¹⁷⁾。

Table 2. Fundamental Concepts of the Marriage Education Program

要素	教育内容
A	個人（自分）、パートナー（相手）、夫婦としての成長することに関わること
B	相互理解のためのコミュニケーションの方法
C	夫婦間に生じる問題や葛藤を、建設的で前向きな状況に変化させる能力
D	親密性を築いていく能力

また、その教育内容は、受講者の年齢、ライフステージ、状況（例：初婚、再婚、経済状況等）、国・地域民族、宗教・文化などに応じて内容が考慮され、大学などの教育機関や宗教団体、NPO、およびその他の公的団体などが独自にプログラムを開発し実践している。実際に教育を行う実践者はセラピストや心理学者、教師、宗教家などであり、これらの者は、夫婦や家族問題の専門家やマレッジエデュケーションを開発している団体が実施しているトレーニングを受けた有資格者である^{11) 16)}ことを原則としている。

マレッジエデュケーションは、様々な団体により、独自のマレッジエデュケーションプログラムが開発され、実践されている。これらのプログラムは「教育的・予防的な性質」という共通の哲学的な特徴がある^{11) 16)}。つまり、マレッジエデュケーションの基本的なコンセプトは、夫婦の関係性が悪化してから「治療」をするためのものではなく、関係性が悪化する前に二人の間に起こりうる問題を「防ぐ」ための予防教育である^{11) 16)}。「予防プログラム」は「治療的プログラム」に比べ、時間や費用も掛からず効率的であることが報告され、現在ではこの「予防プログラム」と「治療的プログラム」が統合され、両者の違いを明確にすることは難しい¹⁶⁾という報告もある。

ここでは、Powell Lane & Cassidy Dawnによる「予防プログラム」¹⁶⁾を紹介する。

Powell Lane & Cassidy Dawnは、多くの夫婦関係を良好に維持するためのサポートに関わる「予防プログラム」において、夫婦の関係性を三段階の「予防レベル」に分けている。1次予防プログラムは、夫婦が、困難に陥る前に介入するプログラムである。Powell Lane & Cassidy Dawnは、その例として、大学の新生の親に対して、子どもが親元を離れて夫

婦二人だけで暮らし始める移行期の夫婦関係の築き方(対処法)をサポートすることなどを挙げている¹⁶⁾。2次予防は「危険な」状態にある夫婦に対して、現状より夫婦関係の満足度が損なわれることを防ぎ、友情や親密さが増長するようにする。3次予防は、夫婦間の関係性がより悪化し複雑で深刻な状況で、別離に至ることを防ぐことである。マレッジエデュケーションは、基本的に「1次予防」の段階に焦点を当てている¹⁶⁾。前述したように、多くのマレッジエデュケーションプログラムは、教育的・予防的アプローチである。そのコンセプトはエデュケーションを受ける人たちの「成長」と「可能性」に焦点を当てた哲学を基にしている。人の『成長』に焦点を当てることは、夫婦間の問題や葛藤から目をそらすことではなく、前向きにそのマイナス要素を解決していく方法を学ぶことを促進するものである¹⁶⁾。さらに、マレッジエデュケーションは、単に離婚などの最悪のケースを防ぐだけでなく、特に問題が生じていない夫婦の関係性においても、その質をより向上させることができ、より豊かな関係性を築く「可能性」を引き出すためのサポートを行うことができる¹⁶⁾。

4. 日本人に適したシニアマレッジエデュケーションプログラムの開発の検討

4-1. 日本における夫婦関係の改善に関する取り組みとシニアマレッジエデュケーションの現状

日本における夫婦関係の改善法の取り組みに関する多くの著書は、概して、医学、心理学などの専門家らにより体系的にまとめられているが、実践を伴う取り組みは見当たらないようである。このような中、日本においては、小谷(2015)³⁾が、高齢者の夫婦関係を改善するために、米国で実施されているマレッジエデュケーションの必要性を示唆するに留まっている状況である。一方、「夫婦カウンセリング」や「結婚教育」をキーワードとしてインターネットで検索すると、民間団体や個人が、オンラインや対面式の講座などを実施している状況も見受けられるが、これらは必ずしも学術的根拠に基づいているとは限らず、日本では、問題を抱えている当事者が、独学により一方的に知識を得るだけの受動的な学習の機会が多く、学術的根拠に基づいた専門知識を持つ者による予防教育としての「マレッジエデュケーション」を学ぶ機会は殆どないと推測する

ことができる。

現在の日本人シニア夫婦が置かれている実態や課題について、「2. 日本人シニアの生活の実態と課題」で前述したが、その課題解決を行うことが、超高齢社会に生きる日本のシニア世代のQOL向上を図るためには喫緊の課題である。我々は、このような日本の社会における定年前後のシニア世代の夫婦関係をより良い関係の維持や改善を行うための一つの手段として、「シニアマレッジエデュケーション」は有用であると考えている。「シニアマレッジエデュケーション」を実施するには、学術的根拠に基づく教材を使用し、専門的知識を持つ指導者による実践教育を行うことが大切である。その教育効果はシニア世代のQOL向上に繋がることと考える。

4-2. 日本人に適した米国の「マレッジエデュケーション」の教育内容の調査結果

ここでは、日本人に適した「マレッジエデュケーション」の教育内容について検討するために、以下に、米国におけるマレッジエデュケーションの教育の現状の調査結果を述べる。米国では、2001年から米国連邦政府主導で、国民の「Healthy Marriage」(健全な結婚)をサポートするため、コミュニティーベースのリレーションシップ(恋愛関係)及びマレッジエデュケーションを米国内のより広範囲において提供するための資金が投入されてきている¹⁷⁾。全米のLand-Grant Universities(米国の大学で公有地を付与され、主に農業および機械技術に関する学科を教授内容とする大学の総称)¹⁸⁾を拠点として、家族や夫婦にかかわる専門的知識を持つ全米から終結されたエキスパート達が、若者や成人、そして専門家らに対して、学術的根拠に基づいた恋愛関係や夫婦関係などに関する情報を提供するThe Cooperative Systemというネットワークがある。このネットワークを基盤として、2004年に“the National Extension Relationship and Marriage Education Network(NERMEN)”が設立された¹⁷⁾。この組織は、全米の国民に対して、国や州そして地域レベルの団体や組織などと提携している。そして、夫婦がより豊かにより良い関係性を構築するために必要な知識やスキルに関する教育は、結婚や恋愛関係に関するスペシャリストや教育者が教育プログラムを開発し、エクステンション教育をはじめ、コミュニティーセンターや大学などの教育機関におい

Table 3-1. Details on the “Elevate” Marriage Education Program for Mid-life Couples

	「ELEVATE」の要素	参考) 再掲 Table 1.日本人シニアのための課題解決の方法
①	Empower yourself (自分を元気づける)	1. 夫と妻のお互いの関係性をどのように認識しているのかを知り、お互いに理解する。 2. 夫婦間の相互理解のための上手なコミュニケーション方法を学ぶ。 3. お互いに「満足のいく」関係を構築するために求められる心身のサポート・ケアの方法を学ぶ。
②	Lay the foundation (夫婦の関係性の礎を築く)	
③	Enlighten (相手のことを理解する) お互いに理解しあう方法：趣味・好み・生まれた家族・過去の経験・価値観・意見・時間やお金の使い方	
④	Value (相手と二人の関係性に価値を置く) 相手と二人の関係性に価値を置いていることを相手に上手に伝える	
⑤	Attach (ふれあい) ふれあい：愛情表現や相手を思いやる方法	
⑥	Tame (問題や葛藤を温和に解決する) 意見の違いや葛藤を温和に解決する方法	
⑦	Engage (夫婦を囲む周囲の人たちと関わり合う) 夫婦を囲む周囲の人たちと関わり合い方	

Table 3-2. Educational Information in the “Elevate” Workbook

	内容
①	心と脳のつながり
②	マインドフルなカップルであること
③	本プログラムの概略
④	Table 3-1.の7つのテーマ毎のワークシートと解説

て実践されている。この教育プログラムは、信頼性と効果が学術的に実証された全米でも数少ない教育プログラム¹⁷⁾であり、人種・年齢・既婚・未婚等のバックグラウンドを考慮して開発されていることも特筆すべきである。この教育は無料または低コストで提供され、教育対象は個人や夫婦だけではなく、マレッジエデュケーションを行っている実践家に対しても、各々に応じた情報や資料が提供されている。

4-3. 「日本人向けのシニアマレッジエデュケーション (SME)」の開発のための検討

本研究では、「日本人向けのシニアマレッジエデュケーション (SME)」を開発するための検討を行う。ここでは、シニアを対象としたマレッジエデュケーションとして、専門家である NER MEN が開発した長年連れ添った夫婦のための「ELEVATE」¹⁹⁾を参考にして、「日本人向けのシニアマレッジエデュケーション (SME)」の開発への可能性を検討する。

「ELEVATE」とは、Table 3-1.に示す「シニアマレッジエデュケーション」の教育内容を示す7つの

要素の頭文字の組み合わせによる略語である。この教育プログラムを実施するために、学習者のためのワークブックが開発され、それを基に参加者のニーズやバックグラウンドによって内容や時間を柔軟に編成して実践されている。ワークブックの内容は、Table 3-2.に示すように、①心と脳のつながり、②マインドフルなカップルであること、③本プログラムの概略からなる要素で構成され、これらは、7つの要素ごとに各種ワークシートと解説¹⁹⁾があり、学習者が各々の要素について効率的に学習内容を学べるようになっている。また、各々に応じて望ましいコミュニケーションや態度、及び、自己表現の仕方などについても学習できるようになっている。

Table 3-1.には、参考として「Table 1. 日本人シニア夫婦の課題解決の方法」を再掲した。両者を対応させると、「ELEVATE」は、日本人シニア夫婦に必要な課題解決の方法に必要な学習内容を概ね網羅していることがわかる。このことから、日本人シニア夫婦が健全で自立したより良い夫婦関係を築くための知識とスキルを学ぶための「シニアマレッジエ

Table 4. The WIN Formula

	表現方法		効果
W	When から始める	「あなたが…したとき (when)」	自分が相手の特定の嫌だと思ふ言動を伝える
I	Iから始める	「私(I)は…と感じる」	自分の気持ちや思いを表現する。
N	Need から始める	「私は…して欲しい (need)」	自分が相手の何を変えて欲しいのか明確にする。

デュケーション」を開発するには、米国のマレッジエデュケーションの専門家集団によって構成された機関 NERMEN により考案され、米国内で信頼性の高い教育プログラムとして使用されている「ELEVATE」と称される「マレッジエデュケーション」が活用できると考える。

4.4. 日本人向けの「シニアマレッジエデュケーション」教育への「ELEVATE」の使用例

「ELEVATE」を日本人向けの「シニアマレッジエデュケーション」の教育に使用した例を紹介する。日本人は、夫や妻の言動にストレスを感じていても、それを相手にうまく伝えることができないことが原因で、体調を崩したり、夫婦の関係性がうまくいなくなるケースが多いようである^{12) 13)}。この課題は、多くのマレッジエデュケーションの教育内容に共通し、夫婦間の葛藤や問題が生じたときに温和に解決する方法として取り上げられる場合が多い。そこで、この課題を取り上げ、それを解決するための教育として、「ELEVATE」の要素⑥の Tame の教材の一部¹⁹⁾を紹介する。

たとえば、喧嘩しそうな時になった時の話し方の例 (WIN Formula 方式による話し方の実践) を述べる。夫婦間に問題が生じて口論になりそうな時、Table 4. に示す WIN Formula 方式による話し方を実践すると、自分は腹が立っている具体的な理由と、自分の要求を相手に明確に正しく伝えることができるようになる。言い換えると、WIN Formula 方式により、自分が相手の存在自体を否定しているのではなく、相手の特定の「言動」に対して、自分が傷ついていることや気分を害していることを伝えることができるようになり、争いを避けることができるようになる¹⁹⁾。ここで、WIN Formula の WIN とは、When と I と Need の頭文字の組み合わせによる略語であり、この方式で話を進めると、二者間に起こっている問題をより明確に冷静に相手に伝えることができ、自分が相手からその問題によって如何に影響を受けたか、相手に何を変えて欲しいのか、改善して欲しい

のかを自分で分析して冷静な対応ができるようになる。

この例が示すように、学習者は、WIN Formula 方式を用いて、自分の気持ちや相手への要求を客観的に分析し明確に理解できるようになる¹⁹⁾。

「ELEVATE」は、その他にもチェック項目リスト、クイズ形式による質問や記述式で答える問題があり、様々な事例に基づいた分析や解説がなされている。学習者の夫婦関係を自己分析するための夫婦間の問題点を明らかにしたり、日ごろの自分の配偶者に対する言動の分析や、自分と相手の強みと弱みを明確にするなど、学習者が自分に置き換えて考えられることのできる多くの事例を提供している。このように、「ELEVATE」は、学習者が客観的に自らを見つめ、改善点に気づき、さらに、よりよい関係性を築いていくための方法を学習できるように構成されており、日本人のシニア夫婦の人間関係の再構築にも有用な教育方法であると考えられる。

4.5. 成人した子どもや老親と共に暮らす夫婦のためのシニアマレッジエデュケーション

日本人シニアの QOL を向上させるための教育方法の一つとして、米国で開発され、実践されているマレッジエデュケーション「ELEVATE」は、長期間にわたって婚姻関係を続けている日本人夫婦を対象とした教育プログラムとして活用できそうであるが、本研究の課題である「定年退職」をする前後の夫婦だけを対象にした教育プログラムではないことから、日本人向けのシニアマレッジエデュケーションプログラムを開発する際には、その点を留意すべきである。筆者の知る限り、米国においては、このライフステージにおける夫婦に焦点を絞ったシニアマレッジエデュケーションプログラムは存在しないようである。米国では、退職後の夫婦は、お互いに影響しあうことが増えることでプライバシーが損なわれる、関係性が悪化すると感じる者が少なく、一般的には、お互いの行動パターンやコミュニケーションに支障をもたらすことはないという報告がさ

Table 5. An Example of a Worksheet for Adult Children & Their Mid-life Parents

<p>ステップ 1：成人した子どもと老親との関係についてのチェックシート</p> <p>①あなたの(子ども/老親)との関係の中で一番いい事はどんな事ですか？</p> <p>②あなたの(子ども/老親)との関係の中で一番ストレスを感じる事は何かですか？</p> <p>③あなたの(子ども/老親)の将来について一番の心配事は何かですか？</p> <p>④あなたの(子ども/老親)の将来について一番の楽しみは何かですか？</p> <p>ステップ 2：子ども・老親に対して、誇りに思っていることや、感謝していることを短いメッセージにする。</p> <p>ステップ 3：子ども・老親と何か楽しいことを一緒にすることのリストを作る。</p>
--

れている¹²⁾ことが、日本人と異なる点である。

一方、日本においては、子どもが巣立った(成人)後と、定年退職前後に夫婦間に問題を生じる傾向があるという研究報告があるが、それらが起因する課題を解決する方法に関する研究には至っていないようである。このような中、米国では、マレッジエデュケーションの実践家や研究者らによって書かれた著書「Empty Nest : Reinventing Your Marriage When the Kids Leave Home」²⁰⁾がある。その中で、子どもが巣立った(成人した)夫婦が健全で豊かな関係性を維持するための知識やスキルが体系的に述べられている。この著書と前述した「ELEVATE」との教育内容を比較すると、ワークシートの内容等に関してはアプローチの仕方に多少の違いはあるものの、基本コンセプトほぼ同じであることがわかった。両者間の違いは、前者が成人した子どもと同居する時や心身の衰えのある老親と同居する時の対処法についても言及し、子どもや老親と同居するときの付き合い方を扱っている点である。米国では、成人した子どもとの同居は、男女共の結婚生活の満足度にマイナスの影響を与えるという報告¹¹⁾があり、この視点による教育が必要とされることが考えられる。日本においては、成人した子どもと同居する世帯もある²⁾ことから、「Empty Nest」は、日本人向けのシニアマレッジ教育内容を構築する際に参考になると考える。

Table 5.は、上記著書に提示された成人した子どもや老親と共に暮らす夫婦に対するワークシートの内容である²⁰⁾。

学習者は、これらの質問に答えることにより、自らの気持ちや考えを客観的に捉え、課題を明確にすることができるようになる。それを、子どもや老親に対して伝えることにより、両者の関係性をより良

くしていくことができるようになる。このように、「Empty Nest」には、子どもや老親に関する自分自身の気持ちや感情などを客観的に見つめることができるようになり、相手に対する望ましい対応を自ら学習できる教材が用意されている。

日本人シニア夫婦の抱えている課題を解決することは、超高齢社会を生き抜くためには喫緊の課題である。日本においては、成人した子どもや老親との同居は、経済的問題や家族間に様々な問題が生じやすいことが報告されている^{21) 22)}。そのような状況から、日本人向けシニアマレッジエデュケーションには、成人した子どもや老親との同居に関する内容を反映する必要があると考えている。本研究は、その課題解決を目指して、米国で開発され、実践されている「マレッジエデュケーション (ME)」を活用することにより、日本人向けのシニアマレッジエデュケーションの教育プログラムの開発へ繋げていく計画である。

5. まとめ

(1) 日本人シニアの生活には諸課題があり、それを自ら解決する力が必要である。

日本人シニア夫婦は、平均寿命・健康寿命が共に延びたことに伴い、定年退職後に夫婦で暮らす者が増え、その期間が長くなっている。この間に、夫婦間の関係性について認識に齟齬が生じ、一般に、妻が夫に不満を抱く傾向があり、離婚を考える割合も妻の方が多いようである。しかし、実際には経済的・身辺の自立の困難などから、夫婦関係に不満を抱きながらも離婚ができない夫婦が多く存在することが予測できる。

(2) 日本人シニアのためのマレッジエデュケーションが必要である。

日本人シニア夫婦は子どもが巣立つ時と定年退職の時期に夫婦の危機を迎えやすい傾向にある。これらの時期に、日本人シニア夫婦が抱える課題を解決し、夫婦がお互いに自立して健全で良好な夫婦関係を築くためには、夫婦間の相互理解が大切であり、そのためのコミュニケーションの方法やサポート・ケアの方法を学習する教育が必要である。

(3) 日本人シニアの生活の QOL 向上のための教育プログラムの開発には、米国の「マレッジエデュケーション (ME)」の基本コンセプトが活用できる。

米国には、夫婦がその関係性をより良くするための教育プログラムが開発され、専門家により知識とスキルの学習が実践されている。本研究では、全米の夫婦関係についての専門家が考案した「ELEVATE」というマレッジエデュケーションが日本のシニア夫婦の QOL 向上のための「シニアマレッジエデュケーション (SME)」の基本的なコンセプトとして活用できることが確認できた。加えて、日本人シニアの生活にとっては、夫婦を取り巻く成人した子どもや老親との関係も夫婦関係に影響を及ぼすことから、これらの関係をより良くするための知識とスキルが書かれている著書「Empty Nest」²⁰⁾の教育内容も有用である。

(4) 日本人シニアのためのシニアマレッジエデュケーションの開発と教育環境の整備、ならびに指導者の養成が必要である。

子どもが巣立ち(成人)、定年退職を迎える前後の日本人シニア夫婦の QOL を向上させるには、米国で開発実践されているマレッジエデュケーション (ME) を、日本人シニアマレッジエデュケーション (SME) にまで高める必要がある。そのためには、日本人のシニア夫婦の実情を把握し、そのニーズに合うプログラム内容の検討が必要である。教育内容を吟味し、実践・評価を積み重ねて、より良いプログラムの開発を目指すことが求められる。その際、教育環境の整備も必要であると同時に、学術的な根拠を基盤とした専門知識とスキルを持ち、的確な指導ができる指導者の養成も大切である。

引用・参考文献

- 1) 内閣官房人生100年時代構想推進室：人生100年時代構想会議資料(2017)
http://www.cao.go.jp/wlb/government/top/hyouka/k_42/pdf/s3-1.pdf (2019年1月21日)
- 2) 厚生労働省：平成29年国民生活基礎調査の概況(2018)
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa17/dl/10.pdf> (2019年1月21日)
- 3) 小谷みどり：高齢者の夫婦関係
LIFE DESIGN REPORT SPRING, 4, 1-10(2015)
- 4) 宇都宮博：高齢者の結婚生活の質と心理的適応及び余暇活動－関係性ステータスの観点から、高齢者のケアと行動科学, 19, 45-62(2014)
- 5) 長田由紀子・長田久雄：シニア夫婦の関係性に関する研究2, 日本心理学会第70回抄録, (2006)
- 6) 厚生労働省：平成30年我が国の人口動態 平成28年までの動向(2018年3月)
- 7) 小林美希：夫に死んでほしい妻たち, 朝日新書, 東京, (2016)
- 8) 南方暁：高齢者の離婚と財産問題：新・アジア家族法三国会議編, 日本加除出版株式会社, 6, 103-150, (2016)
- 9) 厚生労働省：「平成21年度離婚に関する統計」の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyu/rikon10/index.html> (2019年1月21日)
- 10) 山崎信之：老年期の離婚－家裁医務室での経験から, 老年精神医学雑誌, 14, 436-442, (2003)
- 11) Darling, A. Carol, Cassidy Dawn, & Powell Lane: *Family Life Education: working with families across the life span* 3rd edition, IL: Waveland Press, ISBN: 1-4786-1143-X, (2016)
- 12) 石蔵文信：奥さん、それは「夫源病」ですね, 静山社出版, 東京, (2013)
- 13) 石蔵文信：なぜ妻は、夫のやることなすことに食わないのか, 幻冬舎新書, 東京(2015)
- 14) 末盛慶：夫の家事遂行および情緒的サポートと妻の夫婦関係満足感：妻の性別役割意識による交互作用, 11, 11, 71-82 (1999)
- 15) 片桐恵子, 菅原育子：定年退職者の社会参加

- 活動と夫婦関係－夫の社会参加活動が妻の主観的幸福感に与える影響, 老年社会学, 29, 392-401(2007)
- 16) Powell, Lane & Cassidy, Dawn: *Family Life Education: working with families across the life span* 2nd edition, IL: Waveland Press, ISBN: 1-57766-465-5,(2007)
- 17) Futris, Ted & Adler-Beader, Francesca: *The National Extension Relationship and Marriage Education Model: Core Teaching Concept for Relationship and Marriage Enrichment Programming*, GA: University of Georgia Cooperative Extension, (2013)
- 18) ブリタニカ国際大百科事典：ランドグラントカレッジ&ユニバーシティー (Land Grant Colleges & Universities)
<https://kotobank.jp/word/%E3%83%A9%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%BB%E3%82%B0%E3%83%A9%E3%83%B3%E3%83%88%E3%83%BB%E3%82%AB%E3%83%AC%E3%83%83%E3%82%B8-171681> (2019年1月21日)
- 19) Futris, Ted & Adler-Beader, Francesca: *Elevate: Taking Your Relationship to the Next Level, Alabama Cooperative Extension System*, GA: Alabama Cooperative Extension System (Publication No. FCS-2048) & the University of Georgia Cooperative Extension (Publication No. HDFS-161) (2014)
- 20) Arp, David, Arp, Claudia, Stanley, Scott, Markman, Howard & Blumberg, Susan: *Empty Nesting: Reinventing Your Marriage When the Kids Leave Home*, CA: JOSSEY-BASS A Wiley Company, (2001)
- 21) 総務省：親と同居の未婚者の最近の状況(2016)
<https://www.stat.go.jp/training/2kenkyu/pdf/parasi16.pdf> (2019年1月21日)
- 22) 水上喜美子・赤澤淳子・小林大祐：三世代同居意識と家規範意識に関する研究―世代と家族形態からの検討, 仁愛大学研究紀要 人間学部篇, 8, 45-52 (2009)

