

□原著論文□

男性定年退職者の定年後の暮らしの再構築に関する研究 —定年退職者による米づくりグループ活動参加を通して—

塚本 三枝子*

抄 録

定年退職後に米づくり活動に参加した5人の元サラリーマン男性を対象に、定年後の暮らしの再構築のプロセスを明らかにし、再構築がなぜ可能となったのかを検討することを目的に半構造的インタビューを行い、逐語録を作成し分析した。対象者は定年退職により安堵した一方で、定年による喪失を体験した。思い通りにいかない現実に直面し、何とかしなければという思いはあるが行動へは躊躇いがあり、定年後の暮らしの前で足踏みをし、放っておいたら定年後うつや引き込みになる可能性が高かった。しかし、活動へ気楽に参加し、拘束性の緩い、個性が大事にされることを堅持している活動を通して、定年により失った人との関係性・居場所・役割という暮らしの基盤を再び掌中に収め、暮らしの質が向上した。

キーワード：定年退職者，暮らしの再構築，人とのつながり，居場所，役割

Promoting a satisfying daily life in retired men -Participation in growing rice as a group activity-

TSUKAMOTO Mieko

Abstract

The purpose of this study was to investigate and clarify the processes for promoting a satisfying daily life in five retired men who had been employed as salaried workers. Data was gathered by conducting semi-structured interviews and reviewing the literature.

On one hand, the retirees felt comfortable and relaxed immediately after retirement, but on the other hand, they also experienced feelings of loneliness or isolation as well as a sense of having lost an important part of their lives.

The retirees perceived a large disparity between their dreams and reality, having failed to achieve their dreams. They wanted to do something to rid themselves of these negative emotions, but thought it was too daunting and hesitated to take action. They worried that they would become depressed and withdrawn if these negative emotions were not relieved.

The retirees were able to establish a satisfying daily life by participation in growing rice as a group activity. They were able to regain some of the things they had lost: close human relationships and a comforting sense of a secure place and meaningful role in society. As a result, the quality of their daily life was significantly improved.

Keywords: Retiree, satisfying daily life, human relationships, place and role in society

受付日：2012年8月29日 受理日：2012年11月30日

*国際医療福祉大学大学院 医療福祉学研究科 保健福祉経営専攻 先進的ケア・ネットワーク開発研究分野
博士課程 2012年3月単位取得満期退学

Division of Development of Care Network, Doctoral Program in Health Sciences, Graduate School of Health and Welfare
Sciences, International University of Health and Welfare Graduate School, Certified for Completion of Course Credits in
2012.3

現職 公益財団法人 国際看護交流協会

The International Nursing Foundation of Japan

E-mail: tsukamoto@infj.or.jp

I. はじめに

サラリーマンは定年というライフイベントによって、社会的責任や役割遂行から解放され安堵する半面、長い間培った暮らしのスタイルを否応なく断ちきられ定年で失ったものの前で立ち往生し、定年後の暮らしにスムーズに移行できずにいる人が少なくない。

2007年には様々な考えと多様なライフスタイルを持つ団塊の世代^{1,2)}が多量に定年退職した。この世代は8割以上が労働力化しその6割以上が故郷を出て都市のサラリーマンになり、全体の半数が3大都市圏に居住している^{3,4)}。また、この世代のサラリーマンは人との関係性が変化し、職場以外には帰属意識も持たなくなった最初の日本人であり、家庭は核家族化し親類縁者との関係も儀礼的で実質的な協力関係はほとんどなく、冠婚葬祭や共同作業は公的サービスや業者が代行し近所付き合いの必要もないため、団地やマンションでは近所付き合いもほとんどなく、地域共同体への帰属意識はない⁵⁾。そして、近年の地域社会は誰にも看取られず死亡し相当期間放置される孤立死が、東京都監察医務院公表データでは平成19年～21年3年連続で2,000人を超え、都市再生機構の賃貸住宅での単身居住者の孤立死が21年度には10年前の4倍⁶⁾、対外的なOECD国際機構の報告でも日本は世界で一番孤立度が高い、人の関係が非常に希薄な社会であることを示している⁷⁾。

広井⁸⁾はこのような都市やその近郊の社会状況について、ムラ社会的古い共同体が崩れた後、個人をベースとする新しいコミュニティもできておらず、その狭間で個人が非常に孤立しており新しいコミュニティ作りが最大の課題であると述べている。このような課題を持つ地域社会で、長年人との関係性を居住地から離れた職場に置いて来た退職者が新しい人とのつながりを再形成し、そこで自分の居場所と役割を再獲得して暮らすことは容易ではない。しかし、定年後居住地での新しい暮らしにスムーズに移行できるか否かは、その後の健康寿命や定年後の暮らしを大きく左右し、軽視することはできない。

筆者も還暦を迎えこの世代に属す当事者であり、

当事者の視点を持って定年後の暮らしの質についてフィールドワークをする中で、放っておいたらうつや引き込みになる可能性が高かった男性定年退職者が、別の定年退職者が始めた米つくりグループ活動への参加を通して、暮らしを立て直していった事例に遭遇した。本研究でこの事例を取りあげ定年前後の暮らしの実態を明らかにする。

II. 研究目的

うつや引きこもりになる可能性があった男性定年退職者が、米つくりグループ活動への参加を通して暮らしを立て直すことができた事例を取り上げ、彼らの暮らしの再構築のプロセスとこの活動の特徴、及び両者の関係を明らかにすることによって、地域における定年退職者のための場の作り方やその運営の仕方について示唆を得る。

III. 研究方法

1. 研究デザイン

本研究は、半構造インタビューを用いた質的帰納的研究デザインに基づく手法で行う。

2. 研究対象者とその背景

後述する米つくりグループ活動に参加している63歳から71歳までの、元サラリーマン男性5人(以後、参加者と呼ぶ)を対象にインタビューを行った。最年長のHさんは、定年後も70歳まで就労した仕事一筋の男性、66歳のFさんは数年毎の転勤族、68歳のIさんは在職中に多大な業績をあげたが62歳で若年性認知症になり要介護認定されている。Dさん・Eさんは63歳の団塊の世代に属する。

3. 研究対象者が参加する活動の概容

この活動は、放棄田をもてあましていたAさんと米つくりをしたくて土地を探していた元農業教員のBさんが始めた活動へ、5人の研究対象者が参加した。この活動は当初から活動の目的や規約、代表者などを決めないまま始まり、米つくり経験者もBさん一人だけ

であった。活動が行われている場所は、東京の通勤圏；N市W農村地区。里山に囲まれた耕作放棄地である。本事例の農業は、実質的には農家が行う一連の生産活動と何ら変わらないが、全員が元サラリーマンであるため老後の糧は年金で賄い、農業で生計を立てる必要がなく、収益目的に行う専業農家の農業とは意味合いを異にする。普段の活動は、機械化しない手作業での共同作業を主とし、他に井戸掘り(手掘り)や子供の自然観察会や交流会などのイベントを年に3～4回開き、外部からの見学者・訪問者などを併せ、年に延べ130人程が集まる。最近では地元の専業農家から何かと智恵や技をもらい、参加者も農繁期には援農に出向くなど、地元ともつながり始めている。

4. データ収集方法と調査内容

データは2010年5月から7月に、半構造的インタビューにより収集した。インタビューは暮らしの再構築がどのようなものかを明らかにするため、現役時代・定年直後～活動参加後の暮らし・その時の思い・活動参加前後での変化等のインタビューガイドを用意し、各自30分～40分程度行なった。

5. 分析方法

インタビューは録音し逐語録を作成し何度も読んだ上で、研究目的に関連あると思われる語りにマークを記して拾い出した。まとまりある語りごとに区切り、その意味するところを表す見出しをつけてサブテーマとした。次に、類似しているサブテーマをひとまとめにし、見出しを付けてテーマとした。更に、関連あるものをひとまとめにしてカテゴリとした。分析の信頼性を得るために、スーパーバイザーや医療福祉看護の研究者5名と共に、参加者の語りが意味することを吟味した。

IV. 倫理的配慮

本研究は、国際医療福祉大学大学院倫理委員会の承認を受けて、研究協力者には、研究の目的と方法、匿名性とプライバシーの保護、研究への参加は自由意志

に基づくものであること、データは機密性を保持すること等を文書と口頭で説明をし、同意書で同意を得た。

V. 結果

1. 定年後の暮らしの再構築のプロセス

逐語録を分析した結果、放っておいたらうつや引きこもりになる可能性があった男性達が米つくりの活動を通して定年後の暮らしを再構築していったプロセスが明らかになった。

ハイパーキー競争社会で、仕事を暮らしの中心に据えて生きて来た参加者は定年退職により安堵する一方で、退職により暮らしの支えを喪失した。また、定年前に考えていた定年後の計画が途中で、或いは実行に移す前から頓挫するなど、思い通りにいかない現実とのギャップに直面し精神的にも不安定になった。しかし、決してこのままでいいとは思ってはおらず何とかしなくてはという思いはあるが、行動へは二の足を踏み躊躇っていた。そこへ米つくり活動への気軽な誘いに気楽に呼応して活動が始まり、活動を通して定年退職で喪失した人とのつながりや居場所、自分の役割を再び掌中に収め定年後の暮らしを再構築し、定年後の暮らしが変化していった。

定年前後の暮らしの状況を各カテゴリーに分類し表1に示した。更に、表1のテーマとサブテーマを相互に関連付け定年後の暮らしの再構築のプロセスを明らかにしたものが図1である。以下、各カテゴリーごとにカテゴリーを【】で、テーマを《》で、サブテーマを<>で、研究対象者の生の語りを「」で表す。

1) 【現役時代は仕事が一番】

このカテゴリーは《常に気が抜けない》《枠からはみ出せない》《仕事中心に回る暮らし》《根を張れない転勤族》の4テーマを含み、参加者の現役時代の暮らしぶりを表す。

現役時代は、<何をするにも上下関係>があり、<競争があり目標達成を意識し>、《常に気が抜けない》暮らしであった。参加者は組織の一員として<働き方は決まって>おり<組織の中の歯車>として、《枠からは

み出せない》暮らしであった。ほとんどの人が<家では何もしない><子育てや近所付き合いはすべて妻任せ>であり、<家には寝に帰るだけ>という<仕事一筋の会社人間>であり、《仕事中心に回る暮らし》をして来た。Fさんの場合は、数年ごとに転勤で住居を変えていたため関わりたくても<地元の人とも関わりようがなく><転勤で腰を据えた暮らしができない>状態が定年間際まで続き、《根を張れない転勤族》であった。

＊「男は仕事。子供が生まれようが運動会だろうが一度も欠勤したことがないのよ。学校もさ、一度もいったことがないの。近所付き合いも全て家のことは奥さん任せよ。家では何もしない」

2) 【予想しなかった現実】

このカテゴリーは、《すること・行くところ・居る場がない》《思うようにはならなかった現実》《職縁は辞めたら失せていく》《精神的におかしくなった》の4テーマを含み、定年退職後の状況や定年による喪失の体験や退職後の暮らしぶりを表わす。

定年退職により社会的責任役割から解放され安堵

した一方で、<毎日することがない><行くところがない><自分の居場所がない><イベント以外普段やることがない>など、すること・行くところ・居場所が無いという喪失体験をした。また、<定年前に考えていた計画も途中で頓挫>し、<自分の暮らしのリズムが掴めない>でいた。Fさんの場合は、田舎の一軒家に住む夢を持っていたが実際には分譲マンションを選択し、<予想外の終の棲家>となったため市民農園をやっているが<代替え策では満足していない>。どの参加者も、夢と現実とのギャップを経験し《思うようにはならない現実》に直面していた。

現役時代は緊張を強いられた職場であったが強い愛着も持ち、定年後に元の職場に出向いてみたものの、どんなに愛着があろうとも職縁は退職と共に立ち消え、《職縁は辞めたら失せていく》人の関係性であることを自覚した。人との付き合いがなくなり会話が途絶え<うつ状態>になり、<家にこもりがちになった>人が多かった。Gさんは、自由に使えるはずであった<時間を持てあまし>何をしていいのかわからずにいた。<妻に疎まれ粗大ゴミ扱い>されたが、行くところも

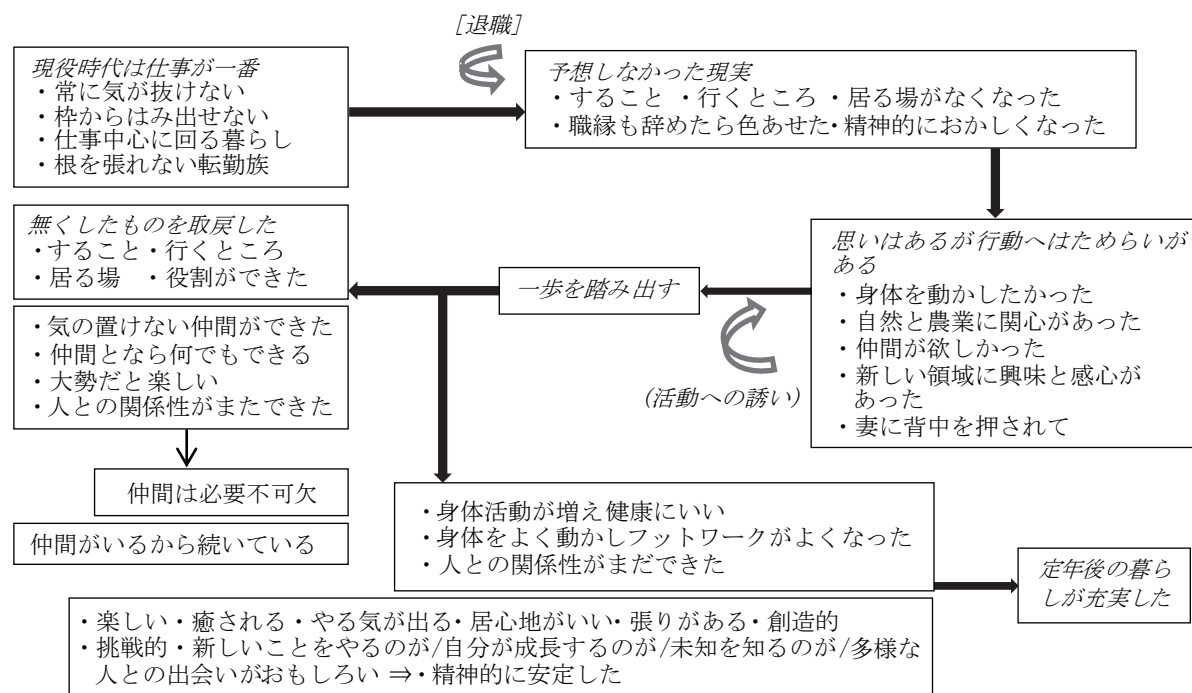


図1 定年退職者の定年後の暮らしの再構築のプロセス

表1 定年退職者の定年後の暮らしの再構築

＜サブテーマ＞	《テーマ》	【カテゴリー】
<A1a何をするにも上下関係があった><A1b競争があり目標達成を意識していた>	《A1 常に気が抜けない》	【A現役時代は仕事が一番】
<A2a働き方は決まっていた><A2b組織の中の歯車だった>	《A2 枠からはみ出せない》	
<A3a家では何もしない><A3b子育てや近所付き合いはすべて妻任せ> <A3c仕事一筋会社人間><A3d家には寝に帰るだけ><A3e仕事一筋会社人間>	《A3 仕事中心に回る暮らし》	
<A4a地元の人とも関わりようがなかった> <A4b転勤で腰を据えた暮らしができなかった>	《A4 根を張れない転勤族》	
<B1a毎日することがない><B1b行くところがない><B1c自分の居る場がない> <B1dイベント以外普段やることがない>	《B1 すること・行くところ・居る場がない》	【B予想しなかった現実】
<B2a定年前に考えていた計画が途中で頓挫した> <B2b自分の暮らしのリズムが掴めない><B2c予想外の終の棲家> <B2d代替え策では満足していない>	《B2 思うようにはならなかった現実》	
<B3a会社人間も辞めたら忘れられる><B3b自分を知ってくれている人が全然いない>	《B3 職縁は辞めたら失せていく》	
<B4aうつ状態になった><B4b家にこもりがちになった><B4c時間を持て余す> <B4d妻に疎まれ粗大ゴミ扱いされる><B4e後ろ盾がなく心もとない> <B4f家に閉じこもりがちになった><B4g無い無い尽くしに不安になった>	《B4 精神的におかしくなった》	
<C1aこれでいいとは思っていない><C1b思いはあるが行動に移せない> <C1c外に出る切っ掛けがつかめない><C1d人との付き合いに躊躇している>	《C1 思いはあるが一歩が踏み出せない》	【C行動へのためらいから一歩踏み出す】
<C2a定期的に外で体を動かすのは健康にいいか> <C2b戸外で体を動かすのは体にいい>	《C2 身体を動かしたかった》	
<C3a自然に触れていたかった> <C3bトレッキングやウォーキングができなくなって代わりに> <C3c皆自然に触れ合うのが好き><C3d里山が好き>	《C3 自然と農業に関心があった》	
<C4a井戸掘りをしてみたかった><C4b大きい規模の農業をしたかった> <C4c市民農園では満足できなかった>	《C4 新しいことに興味と関心があった》	
<C5a一人でやっていると嫌になる><C5b一人でなく一緒にやれる人が欲しかった> <C5c一人では道具も知識もなくてできない>	《C5 仲間が欲しかった》	【D無くしたものを取戻した】
<C6a家人に疎まれ居場所がなかった><C6b本人よりは妻が外に出たかった>	《C6 妻に背中を押されて》	
<C7a興味と感心に任せて参加した><C7b米をつくろうとは思ってもいなかった> <C7c米づくりに興味はなかった><C7d気軽な声掛けに心が動き> <C7eよくわからないまま気楽に応じた><C7f興味と感心に任せて参加した>	《C7 活動へは気軽な気持ちで参加した》	
<D1a活動日というとは張り切っている><D1b週一の活動は生活に組み込まれた>	《D1 行くところがあった》	
<D2bこの活動にはやるのが際限なくある>	《D2 やることができた》	【E暮らしの質が充実した】
<D3c行けば何か自分の役割がある>	《D3 役割を再び手にした》	
<D4a身内以外に気遣いしてくれる人がいるのはいい> <D4b家では相手にされないこともここでは受け入れられる><D4c絆ができた>	《D4 気の置けない仲間ができた》	
<D5a一人では道具も知識も技術もなくでできない> <D5b一人ではできないが皆とならできる>	《D5 仲間となら何でもできる》	
<D6a大勢だと何でもおもしろい><D6b一人では嫌になる>>	《D6 大勢だとおもしろい》	【E暮らしの質が充実した】
<D7a一人では道具も知識も技術もなくでできない> <D7b仲間がいいから続いている>	《D7 仲間がいるから続いている》	
<D8a絆ができた><D8bこれがないのは考えられない>	《D8 仲間は必要不可欠》	
<D9a外に出て人と会うようになった><D9b家人以外と会話をするようになった>	《D9 人との関係性ができた》	
<E1aやるのがいくらかでもあるのはいい><E1b人の役に立つのはいい> <E1c未知のものを知るのをおもしろ><E1d自分が成長するのがおもしろい> <E1e挑戦のある生活はおもしろい><E1f活動後は爽快だ><E1gここはおもしろい> <E1h楽しい><E1i行くところがあるのは落ち着く><E1j仲間がいるから安心>	《E1 暮らしに張りが出た》	【E暮らしの質が充実した】
<E2a外によく出るようになった> <E2b規則的/定期的農作業で身体をよく動かすようになった> <E2cフットワークがよかった>	《E2 身体活動が増えて健康にいい》	
<E3aやること/行くところがあるのは落ち着ける><E3b仲間がいるから安心> <E3cここはおもしろい><E3d楽しい><E3eここはいやしだ> <E3f元気に外に出ることを喜ぶ妻を見て嬉しい>	《E3 精神的に安定した》	
<E4aここは年をとってもやれる><E4b十先が楽しみ> <E4cまだまだ捨てたものじゃないと思える>	《E4 まだまだやれる》	

やることもないため無為に暮らしていた。Eさんは職場という所属先を失い<後ろ盾がなく心もとなく>なった。上述したように、いずれの参加者も<無い無い尽くしの現実に不安>になり、《精神的におかしくなった》。

- * 「自分を知ってくれている人は全然いない。たった1年っていうのにそこにいる人にとっては辞めた人なんて関係ないから。職縁のつきあいってのは辞めたらそんなもん」
- * 「定年になったら思い切り遊ぼうと思っていたけど、いざ遊ぼうと思ってもこれが遊べない。一日が長〜い。女房ともいつも一緒だけど口も聞かない。何しても怒られて嫌われる」

3) 【行動へのためらいから一歩踏み出す】

このカテゴリーは、7テーマを含み、定年による喪失から抜け出せないでいる状況から抜け出し、前に一歩を踏み出すまでの状況を表す。

予想しなかった現実と直面して、<これでいいとは思っていない>ものの、<外に出る切っ掛け>がつかめず<人との付き合いに腰が引け>、決してこのままで言うというわけではなく何とかしなければという思いはあるが行動に移せず、《思いはあるが一歩が踏み出せない》ジレンマを抱え、定年後の暮らしのスタート地点で足踏みをしていた。

- * 「数年毎に住み家が変わるんで地域の人とつながりや趣味とか何とかもやる気しないですよ。関わりたくたって出来ないですよ」
- * 「私が住んでいるニュータウンがよそ者の集まりで、同じマンションの人も皆よそから来た人ばかりで皆つきあいたくないから入ってきているんでこの人達とつながるってのは難しい」

行動に移すことはできなかったが、今後の暮らしについては思い描いていた。<定期的に体を動かすのは健康にいい><戸外で体を動かすのは体にいい>と思い、《定期的に戸外で身体を動かしたい》と願っていた。また、<里山・自然が好き>で<自然に関心を寄せ>、《自然と農業に関心があり》マンション暮らしではできな

いことができる機会を持ちたいと思っていた。Dさんは既に、トレッキングやウォーキングなどを自分で開始して楽しんでいたが、家庭の事情でそれもできなくなり<戸外活動や趣味>の代替えとなるものを探していた。DさんやFさんは<井戸掘りをしてみたかった><市民農園では満足できず>より<規模の大きい農業>をしたかったなど、《新しいことに興味と関心があった》参加して来た。参加者各自の考えは置かれた立場で、5人5様に異なっていたが全員が自然に関心を寄せ《自然に触れていたかった》というのは共通していた。自然に触れて身体活動をしたいという理由だけに留まらず、<一人でやっていると嫌になる><一人では道具も知識もなくでできない>ため、<一人でなく一緒にやれる人が欲しかった>と、参加者全員が《仲間が欲しかった》と新しい人とのつながりも求めている。

しかしHさんのように、<家人に疎まれ居場所>がなく<当人よりは妻が外に出したかった>と、《妻に背中を押された》形で行動を起こした人もいた。Eさんは「奥さんに頼まれてね、お誘いしたんです」と、夫を外に出したかったGさんの妻に、夫を活動に引き入れてもらうように頼まれていた。

参加者の活動へのきっかけは<興味と感心に任せた>ものであり、<米をつくろうとは思ってもおらず><米づくりに興味>もなく、同窓会や酒の席での「やってみない？」という気軽な声掛けに心が動き、<よくわからないまま気楽に応じる>という形で、《活動へは気軽な気持ちで参加》した。このような活動への参加が【一歩を踏み出す】行動へつながっていった。

4) 【無くしたものを取戻した】

このカテゴリーは9テーマを含み、参加者が行動を起こした後の状況を表す。活動を開始して《行くところができ》、行けばそこで《やることができ》、そこに何かしらの自分の《役割を再び手にできた》。

また、長い間かけて築いた職縁という人との関係性も退職で失せていくということを知ったが、この活動を通して<身内以外に気遣いしてくれる人がいるのはいい><家では相手にされないこともここでは受け入

れられる>と、家族以外の《気の置けない仲間》という新しい人との関係性も再形成した。新たにできたこの人の関係性を仲間と呼び、仲間は<一人では道具も知識も技術もなくでできない>が《仲間となら何でもできる》と自分を力づけ、<いろいろな人がいて>《大勢だとおもしろい》と楽しみを与えた。<一人では嫌になる>が《仲間がいるから続いている》と、気の置けない仲間の存在を活動への継続参加の理由に挙げている。仲間との活動を通して<絆ができた>と、人との結びつきは堅くなり、<これがないのは考えられない>と言うほどお互いの存在が価値を持ち、《仲間は必要不可欠》となり、《人との関係性ができた》。定年後にうつ状態や家に引きこもりになっていた参加者は、<外に出て人と会うようになった> <家人以外と会話をするようになった>と、外に出て人とつながることを通して、定年によって無くしたものを再び獲得した。

- * 「誰でも気遣いして欲しい気持ちである。それを仲間から受けることは本当にいい。いやしですよ」
- * 「家では道楽と言われ一笑されるけど、ここでは特技とみてくれる」
- * 「気が置けない仲間だから自由にできる。これがないのは考えられない」

5) 【暮らしが充実した】

このカテゴリーは《暮らしに張り》《身体活動が増えて健康にいい》《精神的に安定した》《まだまだやれる》の4テーマを含み、活動参加後の参加者の暮らしがよい方に変化し充実したことを表す。<やることがいくらかもあるのはいい>とやることのあることは有難いと思い、そこでやっていることが<人の役にたつのはいい>と、自分の楽しみ以外に人の役にたつことも知り遣り甲斐も感じていた。米つくり未経験な参加者は<未知のものを知ることは面白い> <自分が成長するのが面白い>と感じ、<活動は挑戦的で挑戦するのはおもしろい・活動後は爽快> <ここはおもしろい・楽しい>などという快感情を派生させた。<やること・行くところがあるのは落ち着く> <仲間がいるから安

心>と、人とつながり《精神的に安定》し、この活動は定年後の《暮らしに張り》を持たせた。精神面のみならず、<外によく出るようになった> <規則的/定期的農作業で身体をよく動かすようになった> <フットワークがよかった>など、《身体活動が増えて健康にいい》と、身体活動が活発化し身体面へも良い影響が出た。

このことが、<ここは年をとってもやれる> <十年後が楽しみ>であると先行きを見通し期待も持つようになり、そういう自分は<まだまだ捨てたものじゃない>と思うようになった。定期的恒常的に行くところができ、<活動日という張り切る>と気持ちも上向き、<週一の活動は生活に組み込まれた>と、今までの無為な生活は《まだまだやれる》と良い方向に変化した。この活動への参加は、当人以上に家人へも影響を与えていた。引きこもっていたGさんや若年性認知症のIさんの妻達は、張り切って出かける夫を見て安堵しているという。特にIさんの妻は、認知症の夫が活動的で生き生きする場ができたことを喜んでいて、

- * 「週一回やるっていうのは自分の生活のリズム作るのにすごくいい。行くなら行ったで体動かすから健康にね、リズム自体が精神的にも肉体的にも凄くいい。規則的になきゃあやる気なくなっちゃう」
- * 「Gさん自身も喜んでおられるけど、それ以上に喜んでるのが奥さん。それまで毎日家にいてどうしようもなかった。ここへ来るようになって凄くいいですよ」
- * 「犬の散歩以外はじっと座って動かないって。デイでも『お客さん』のIさんがここではヒーローでしょ。好きなことで体を動かさせて、これは症状が進んでいないのに関係あると思うって奥さん言ってる。ここに呼んでもらって本当に良かった。感謝してるって言ってます」

2. 参加者が認識している活動の特徴

参加者が認識する本活動の特徴をインタビューの逐語録から抽出し分析した。それを表2に示し、以下にそれぞれについて述べる。

1) 《参加者各自が自由にやっている》

参加者全員が同じ日時に、同じ場所に集まってみんなで調和して一緒にやっているにもかかわらず、各参加者の<目標の置き方や関わり方は各自で異なり>協同作業にかかわるルールはあるが縛りは緩やかである。また、本活動には<競争も・目標もなく>、<大筋だけきめ>、<成果も問わない>ことを中心に据えている。参加者は<この雰囲気が心地いい>と、居心地の良さを感じている。

- * 「モチベーションあげろ。挑戦だ競争だ目標だ、成果を出さなきゃ配置替えだってそんなことはここにはないですから。そういうところはいいですよ」
- * 「自分で勝手にやってます。皆勝手流でやってる。みんながそれぞれやりたいことやればいい」

2) 《指揮命令系統が存在しない》

本活動には命令する人がなく特定の人を指揮者に立てず、参加者が<横並び>につながっている。気がついた人、たまたまそこに立ち会った人が必要な役を引き受け最後までそれをやり遂げるというやり方をし、どこかで<それぞれが何がしのリーダー>となり<自然に役がきまって>事が進む。このような<あってないようなリーダー>が自然発生的にその都度現れる。また、

或ることに長けた人がいればその人と一緒に行動する中で、その<出来る人の動きを見てやり方を知る>活動の在りようを、<これがいい>と肯定し歓迎している。

- * 「このいいところは、これやれあれやりなさいが全くない。はっきり言ってリーダーがない」
- * 「職場では何をするにもたとえ遊んでても上か下かのどちらか、それが全然ない。それがなんだか心地いい。職縁とは別個のものです」

3) 《互いの得意を大事にする》

物事は<大筋だけを決め>、後は<各自に任している>。参加者各自は常に<他のメンバーへ関心>をもち、全体を眺めて自分がどのように動けばいいのかを<各自が自分自身で判断>して動く。各自はそれぞれの分野で<キャリアを積んでいる>ので<みんなが何がしの先生>というほど、どの人もそれぞれに得意分野を持ち何かに長け、各自の力量が高く《自己裁量の幅が広い》。

- * 「鎌で篠竹を切る、切ると誰かれともなく今度集める人がいる。するとだれか燃やしてる人がいる。面白い、誰も何も言わないですよ。言葉で敢えて言わなくてもわかつちゃう。これまで皆さん色んな仕事経験してきてその中で培ってきてるから」

表2 参加者が認識する活動の特徴

<サブテーマ>	《テーマ》
<1a目標の置き方や関わり方は各自で異なる> <1b競争や目標がない> <1c大筋だけきめる> <1d成果も問わない> <1eこの雰囲気が心地いい>	《1 参加者各自が自由にやっている》
<2a横並び> <2bそれぞれが何がしのリーダー> <2c自然に役がきまる> <2dあってないようなリーダー> <2e出来る人の動きを見てやり方を知り> <2fこれがいい>	《2 指揮命令系統が存在しない》
<3a各自に任している> <3b他のメンバーへ関心を寄せる> <3c各自の判断で動く> <3dキャリアを積んでいる参加者> <3e皆が何がしの先生> <3fここでは歯車でなくてもいい> <3g自分の得意を出せる> <3h自分流が通る> <3i他の人の得意は尊重される>	《3 互いの得意を大事にする》
<4aほどほどにやる> <4bここでは頑張るはいけない>	《4 ほどほどにできることをやるのがいい》
<5aここでは自分のできることすればいい> <5bできることしかやらないが通る> <5c自分の体調に合わせてできる> <5dここでは病気や障害を持ってもやれる> <5e年をとってもやれる> <5fこのやり方がいい>	《5 自分の弱みも出せる》
<6aやることが際限なくある> <6b農作業は健康にいい> <6c応用力や創意工夫が要る> <6d新しいことへの挑戦> <6e趣味の域を超え真摯に向き合う時> <6f農作業が環境保全> <6g成果が可視化しやすい> <6h創造の喜びがある>	《6 農業はいい》
<7a会の名前もない> <7b規約も目的もない>	《7 形式より実を採る》

「みんながそれぞれ好きなことを勝手にやっています」と語っているが、ここでは組織の中の<歯車>でなくてよく、<自分の得意>を出して<自分流でやれる>。それだけでなく、仲間がその人の得意だと認めたものはその人のためにとっておき奪わず、<他の人の得意は尊重>され堅持され、各参加者がやりたいことを自由にやれる。

＊「Iさん(若年性認知症)、薪割りとは幼い時からやってるだけあってほとんどプロ級。だからIさんのこの得意をとってはいけない。私達それには手を出さない」

4) 《ほどほどにできることをやるのがいい》

ここでの活動は、頑張らずにほどほどにやる中庸がよいとされている。Gさんは「俺なんか居ていいのかって思うんだけど頑張らなくていいって。ここはできることしかやらないからいいんだよ」と、最年長で手術経験もあり自分は戦力にはならないと感じて遠慮がちになるが、ほどほどでいいというこの活動の在りようの中で、ここは自分が居ていい場であることを感じている。Eさんは、膝が悪く立ち仕事しかできないが、「皆さん60過ぎて何かしらの健康上の弱点を抱えて、私も体に相談してできる範囲のことしかやってないけど、それで誰も文句言う人ないですよ」と語っており、<できることしかやらないが通る>環境の下で、<自分の体調に合せて自分のできること>をしている。

5) 《自分の弱みも出せる》

このような雰囲気での活動であるから、<ここでは病気や障害を持っていてもやれる> <年をとってもやれる>と、自分の弱みも出すことが許され、《弱みも出せて》ここでは、各自があるがままの自分でいられる。そして、誰も<これがいい>とこの在りようを肯定している。

6) 《農業はいい》

参加者は仲間とする農作業を通して、農業を以下のように認識していた。

自然相手の農業には<やることが際限なくあり>、<体を動かしてやる農作業は健康にいい>と思っている。更に、「自然が相手のものは、歯車でいいってわけにゃあいかない。自分の力を工夫して応用しなきゃならないがこれがおもしろい」と語り、臨機応変の<応用力や創意工夫>が要求され、それが却って刺激になり、<新しいことへの挑戦>になると思っている。また、作業中に梯子から落下して手首を骨折したり、胸痛を起こしたり時に危険なこともあるため、農業に従事する間は<趣味の域を超え真摯に向き合う時>であると認識されている。そして、草を刈れば一面綺麗になる、丹精込めればいいものもできるなどやった成果を容易に目で見ることができ、<成果が可視化しやすい>ことを実感した。成果である生産物は皆で分配し、家人の土産になり家人からも喜ばれる。また、参加者はこの活動が挑戦的であり、「他にはない、ここには一緒になって創ろうってのがあってすよ」と語っており、農業には<創造の喜び>があると感じていた。さらに、いい米をつくるための必要性から行う荒れた里山や放棄田の手入れは、手が足りないで放置している村の人からも喜ばれ、<農作業が自然環境保全>であることも発見している。また、作物栽培のプロセスは<自然界の生命循環を容易に示してくれて>、生き物の輪廻転生を自然に認識させ、今いる自分の立ち位置を自覚させている。

7) 《形式より実を採る》

本活動は、明確な目標を設定した上で活動が開始されたというわけではない。会の名前も代表者、規約や目的という組織としての体裁も整わないまま始まり、それは今でも同様である。知人の家の葬式の香典に書くべき会の<名前がない>のに困り、そこにいた人が適当に便宜的につけた名前をそのまま使っており、参加者は形式を好まず、形式的なものを持ち込もうとせず《形式より実を採る》。

3. 活動の底に流れる考え方

本活動のこのようなやり方にはBさんの考えが影響

していた。それは、参加者へのインタビュー時のBさんについての、及びBさんへのインタビューから明らかになったことである。Bさんは、決して表には出てこないが米づくりができる唯一の人であり、Bさんが実質的リーダーであることは皆が思っており、素人集団が農業を中心に据えた活動がやれているのは、出来る人(B)がいるからだ全員が思っている。

そのBさんは長年農業高校の教員として、自信喪失・無気力に陥り負の側面が強調された生徒に、人は変わる・農業の教育力が成長を手助けするという考えで生徒に対峙して来たという。その経験から得た考えとやり方；農業は頑張らずほどほどに自然に合わせてやるのがいい・同じ考えや画一的なやり方で全てを埋めるより色々あったほうが味がでる・個性に合わせて柔軟にした方が失敗を防げる・緩やかな枠組みで個性に合わせた方が物事を貫徹させられる・負の側面も個性と捉え異質性が包摂されるほうが自然だ・作物栽培を通して自然界が多様な生き物の微妙なバランスの上に成立していることを知り、自分の立ち位置を認識し自力で再生し、自信を回復できる。上述した本活動の特徴は、Bさんがこのような考えを本活動にも持ち込み、参加者がそれに賛同しそれを選択した結果であった。

VI. 考察

1. 定年退職者にとって生活の再構築とはなにか

定年退職は、多くの人が人生の後半で経験する子供の独立・配偶者との死別などと同様、生活に大きな変化とストレスをもたらすライフイベントの一つであり、地位と役割の喪失を意味する⁹⁾。本研究での定年退職者も30～40年間、職縁という“人との関係性”の下で、職場を“居場所”として、そこで“役割”を確保し、それを支えとして生きて来たが、定年と同時にその支えを無くし、定年後の暮らしの前で立ち往生し、新たに無くしたものを再獲得しなければ、その後の暮らしが始まらなかった。

サラリーマンの多くは職場への帰属意識が強い職場単独人間、仕事人間・会社人間¹⁰⁾と呼ばれ居住地での人との関わりは希薄か皆無である人が多い。また、

高齢男性は地域で孤立しやすく孤独感が高いこと¹¹⁾、友人ネットワークが小規模な高齢者は主観的健康度が低く死亡リスクが高いこと¹²⁾が明らかにされているが、本研究の対象者も定年による喪失を体験し、夢と現実の間のギャップを抱えて、うつ状態や引きこもり気味になっていた。そんな参加者が定年後に始めた活動を通して、仲間と呼べる人との関係性を形成し、行くところ・やること・自分の居場所・役割を獲得し、定年による喪失を乗り越えた。この過程で、楽しい・いやされる・やる気が出る・居心地がいい・創造的で挑戦的・新しいことをやるのが・自分が成長するのが・未知を知るのが・様々な人との出会いがおもしろいなどという快感情を発生させ、暮らしに張りを持たせた。外に出て人とつながることで、「先々この仲間となら何とかやれる」と先の見通しを立て、加齢に伴う身体機能低下への不安も払拭すると共に、長年生活の柱にして来た価値観を見直し、ライフスタイルを修正し老いも受け入れ精神的安寧を得た。精神的側面のみならず身体活動が増えフットワークもよくなり、健康にもその後の暮らしにも良い影響を与えた。

暮らしの質は社会的役割遂行・社会的人間関係・経済的状態・自覚的健康状態・身体/精神(感情的/知的)状態などという構成要素によって維持されるが¹³⁾、本研究での参加者は定年で喪失したものを再び手にすることで定年後の暮らしを再構築した。即ちそれは定年後の暮らしの質を向上させるものであった。

2. 仲間、居場所と新たな役割の獲得を可能にした活動の特徴

高齢男性の自主的地域活動への参加は、課題志向性が強く、目的が明確な活動に参加する傾向があるというのが特徴点とされているが¹⁴⁾、本活動はこの知見とは相反する。しかし、この相反する点が本活動の特徴点である。

達成すべき目標を設定せず、参加者の関係性は横並びで指揮命令系統がなく、人の得意を奪わず弱点もその人の個性と捉え、個人に合わせたやり方と各自の特性が堅持される本活動の在りようが、定年後うつや

引きこもりの可能性のあった参加者の定年後の暮らしの立て直しを可能にしたと考える。決まった時間と決まった場所に集まって一緒に活動はやるけれども、各自でやることは異なり、各自の自己裁量に任せるといいう自由な緩い縛りの環境の下でくつろいで、あるがままの自分で居られる場所であると自覚でき、ここで各自が自由に自分の役割を獲得し得た。この特徴的な活動の在りようが維持されているがゆえに、障害者や認知症の要介護認定者、既往歴を持つ人、加齢による心身機能の低下を自覚している人など多様な参加者に、ここでなら年をとってもやっていける・病気や障害という弱みを持っていてもこれならできる・ここなら自分が居られる場であると認識させ、この活動の場が参加者にとって居心地のいい居場所となり得て、多様な人を包摂しつつ、各自が持っている多様な力を自由に、無理をせず発揮することを可能としていたと思われる。高齢者が新しい生活へ挑む際には、自分のペースでやれる・気後れを起こさないという高齢者特有の行動類型が保持されればうまくゆくとされているが¹⁵⁾、本活動にはそれが存在しているため、居心地の良さが醸成されたと思われる。

また、問題解決のための能力である知的柔軟性は、自らが方向性を決定し独自の判断が要求されることで高まり、それは様々なチャンスに恵まれる環境の中、自由な選択をすることで最大限活用でき複雑な環境に置かれるほど効果は大きい¹⁶⁾と言われるが、指揮命令系統が存在せず、参加者の自己裁量の幅が広い本活動の在りようの中で、自分はまだまだやれるという自分への信頼も回復させ、先々の暮らしも見通せるようになっていった。また、娯楽や趣味の範囲を超え、時に危険も伴う農作業を中心に据えた活動内容が挑戦や創造性を引き出し、知的柔軟性は更に高められていると思われる。

さらに、高度な知的機能を維持させる予測因子に、①身体活動を維持する ②支えてくれる仲間を持つ ③自己効力が高いことなどがあるが¹⁶⁾、本活動にはこの因子がすべて含まれていた。

3. この活動の特徴と農業との関係

この特徴が出てきた背景に、主たる活動内容が農業を中心としたものであったことがある。自然が相手の農業は天候や災害によって出来不出来が左右され、常に同じ画一的な状況というものがなく一律には決められない融通性がある。古来より農を業とする人を百姓と称するが、農業それ自体が様々な生業を兼ね多様な農作物を栽培する業であり、モノカルチャーではない。生業や農作物の多様性に「百姓」の「百」の字義を投影し、多様性を持った農業を行う者を「百姓」と定義し、百(多く)の天然自然に起きる地異にどのようにも対応する知識が無いと勤まらないのが農業である¹⁷⁾。政府も、農業/農村は食料供給の役割だけでなく、生産活動を通じて国土の保全・水源のかん養・生物多様性の保全・文化・良好な景観の形成など様々な役割を有していると明言し¹⁸⁾、その多様性が農業の一つの特性であるとしている。

際限なくやることがあり画一的でない臨機応変さを要する、多様性と可変性がある農業がいいと本研究の参加者も認識していたが、農業のこの特性が加齢に伴い変化する高齢者のその時々に対応した働きを提供し、農業が高齢者にはよく見合うことを示していた。「週一回定期的にやるのは生活のリズムを作る・体を動かすので精神的にも肉体的にも良い・規則的でなければやる気を無くす」という参加者の語りに凝縮されているように、農業を中心に据えた定期的な本活動が運動習慣を身に付けさせた。定期的運動習慣と地域活動への参加がないことが閉じこもりに強く関連する要因であることが明らかにされているが¹⁹⁾、もし本活動に参加していなかったら、まだまだ元気な人達が不健康な状態に移行していたであろう。

農業を行うには応用力や包括的な能力や高度な知的機能が要求されるが、これは高齢者が得意とするところである。社会的経験の中で長期間に渡って習得され、知恵や賢さの源となるこの結晶性知能²⁰⁾が農業には良く活用される機会があり、本参加者も農業のこの部分に触れて、自分がまだ活かされ出番があることを発見し得たと思われる。一旦は定年で自分の役割は終

わったかのように思えたものの、農業のこの側面に対して時した時、自分の価値観を修正し暮らしを立て直すことが可能になっていったと思われる。

また、ここで採られている農法は最も自然の営みに近く^{21,22)}、人間も自然界の生命循環の環の中の一員²³⁾にすぎないことが具現化されるため、輪廻転生をたやすく自覚する。このような農業本来が持つ力を借りて、定年による喪失に謙虚な思いで対面し、自分の立ち位置を自覚し老いを受け入れ、定年後の暮らしの立て直しが可能であったと考える。

VII. おわりに

本研究のような形での活動への参加は、孤立しがちであると言われている定年退職した男性高齢者の社会参加の一つの形を示しており、高齢期へ移行する準備になっていた。本研究で得た結果が、退職後の暮らしの再構築に資するグループ活動の運営の仕方や場の作り方についてのヒントとなり得ることを願うと共に、本研究にご協力いただいた5人の定年退職者の皆様、最後までご指導下さいました岩下教授、野村教授、貴重なアドバイスを下さった岩下ゼミの仲間に深くお礼を申し上げます。

文献

- 1) 鳥山正博, 宮脇陽子. 団塊世代の大量退職時代における商品開発・マーケティング手法. 知的資産創造 2005; 13(6): 58-67
- 2) 佐藤眞一. 団塊世代の退職と生きがい. 日本労働研究雑誌 2006; 83(550): 87-90
- 3) 内閣府 政策統括官(共生社会政策担当). 平成20年版高齢社会白書. 2008:12-15
- 4) 堺屋太一. 団塊の世代の黄金の10年が始まる. 東京: 文藝春秋, 2008: 150-153
- 5) 浅尾裕. 「団塊の世代」の就業と生活ビジョン調査結果-「団塊の世代」の就業・生活ビジョンのベンチマーク-. JILPT 調査シリーズ 2007; (30)
- 6) 内閣府 政策統括官(共生社会政策担当). 平成23年版高齢社会白書. 2011
- 7) 広井良典. これからのケア・社会保障・日本社会と死生観. Hospital and home care 2008; 16(3) 237
- 8) 広井良典. 新たなコミュニティづくりが最大の課題. 千葉大学公共研究 2004; 1(1): 27
- 9) 古谷野互, 安藤孝敏. 改定・新社会老年学. 東京: ワールドブランキング, 2008; 16
- 10) 浅尾裕, 佐藤厚, 馬欣欣ら. 『団塊の世代』の就業と生活に関する調査研究報告-『団塊の世代』の就業と生活ビジョン調査 データ分析-. 労働政策研究報告書 2007; 85: 147-161
- 11) 功刀たみえ, 長田久雄, 兪今ら. 高齢者の孤独感とライフイベントおよび他者との交流との関連. 老年社会科学 2005; 27(2): 169
- 12) 福川康之, 西田祐紀子, 安藤富士子ら. 中高年地域住民の対人関係と死亡リスクとの関連. 老年社会科学 2005; 27(2): 227
- 13) 佐直信彦, 千田富義ほか(中村隆一編). 入門リハビリテーション概論 第5版. 東京: 医歯薬出版株式会社, 2005: 18
- 14) 小野寺紘平, 斎藤美華. 高齢男性の介護予防事業への参加のきっかけと自主的な地域活動への継続参加の要因に関する研究. 東北大医保健学科紀要 2008; 17(2): 107-116
- 15) 道場信孝. 臨床老年医学入門. 東京: 医学書院, 2005: 20
- 16) 道場信孝. 臨床老年医学入門. 東京: 医学書院, 2005: 24-25
- 17) Weblio辞書. <http://www.weblio.jp/content/%E7%99%BE%E5%A7%930> 2012.7.14
- 18) 農林水産省. 2011. 平成23年度 食料・農業・農村白書. http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h23/index.html 2012.7.15
- 19) 村山洋史, 渋井優, 河島貴子ら. 都市部高齢者の閉じこもりと生活空間要因との関連. 日本公衛誌 2011; 58(10): 851-866
- 20) 舟島なをみ, 看護のための人間発達学 第4版. 東京: 医学書院, 2011: 230-231
- 21) 岩澤信夫. 究極の田んぼ. 東京: 日本経済新聞出版社, 2010: 209
- 22) 岩澤信夫. 不耕起でよみがえる. 東京: 創森社, 2003: 22-26
- 23) 環境省自然環境局. <http://www.biodic.go.jp/> 2012.5.5