

社会的役割・生きがいを喪失した被災男性高齢の自己像と適応
研究成果報告概要

吉田 絵里

I. 背景

東日本大震災では、長期に渡る避難生活が強いられ、特に、高齢者の活動性の低下や認知症といった健康問題が引き起こされている¹⁾²⁾。東北沿岸部では漁業や農業を生業とし、特に男性高齢者は、「生涯現役」の生活や、加齢に合わせた周縁的役割を果たしていた。震災によって労働の場が奪われることで、彼らの外出の機会が減り、健康問題が増加しており、男性高齢者に特化した形の健康支援が必要とされている。

被災後の状況に適応する上で要する時間は、個人によって時間感覚や体験、対処方法も異なるため、個別性が見られる。さらに高齢者は、老年期の発達危機も加わり、適応には時間を要する。災害時、看護職には、地域の中で被災者が自分で生活環境が整えられ、前向きに生活していけるよう³⁾、その人のセルフケア力を見出しつつ、それを引き出す関わりが必要とされる。災害時のセルフケアは、発災直後に命を守るためだけでなく、被災生活における二次的な健康問題の予防や、生活の質の向上といった中長期的な視点からも重要であると考えられる。

セルフケアは自身の心身への考えに動機づけられており、自己像を反映しているものと考えられる。さらに自己像は、適応への原動力であると考えられる。したがって、セルフケアの実態を明らかにすることは自己像を捉えることにつながり、さらには、適応の状態を見ていく手がかりとなると考える。

II. 目的

東日本大震災により予期せず劇的に社会的役割・生きがいを喪失した男性高齢者が、発災後の生活において、状況をどのように捉え、セルフケアを発揮し、生活を整えていったのかを明らかにする。これらのセルフケアの実態から、セルフケアの背後にある自己像を探り、適応状態を捉えるための視点を検討する。

Ⅲ. 用語の定義

1. セルフケア

男性高齢者が、被災後の生活において、生命、健康および安寧の維持のために、自己の考えに基づき、自己または環境に向けられる主体的な活動。「日常生活を営むことに関する側面」「健康悪化の予防・健康維持に関する側面」「自分らしく生きることにに関する側面」の 3 側面で構成されている。

2. 自己像

被災男性高齢者のセルフケアの背後にあるもので、自分で自身のことをどう捉えているのか、といった思い描いた姿、ありさま。

3. 適応

被災男性高齢者が、被災後の生活において、自己像に基づくセルフケアを積み重ねることによって、主体的な生活に向かうこと。

Ⅳ. 研究方法

研究対象は、仮設住宅に入居中の男性高齢者 9 名である。半構成的面接により、災害発生から調査時点（被災 3 年後）までの生活におけるセルフケアの 3 側面に関する具体的な行動、それに関連する考え・感情・思いを聴取した。

聴取内容から事例毎に、生活の状況とセルフケアの内容を抽出し、急性期・亜急性期・慢性期毎に分析し、質的に記述した。

V. 結果

各事例を統合し、セルフケアの実態の内容として 19 コアカテゴリーが抽出された。

急性期は、①集落内で結束し、仕事道具の管理と安全確保をした上で、食糧や寒さ対策をする、②共助と外部支援の活用で生活環境を整え、窮屈な集団生活に耐えながら、状況に委ねて規範に従う、③活用できる資源を求めることにより、状況変化に伴う健康悪化を防ぐ、④家族員の安全や安楽を気に掛け、家族員に働きかける、⑤避難者の団結のため、年長者としての立場を活かし、支え手となる、等が抽出された。

亜急性期は、⑥避難所内の秩序と外で活動することにより、生活のリズムと安定感が生まれ、天災として割り切ろうという認識を持つ、⑦避難先においても震災以前の健康管理を継続し、長期避難生活に伴う健康への影響を最小にする、⑧家族や周囲のために、立場をわきまえつつ、可能な範囲で役割行動をとる、⑨従来担ってきた仕事の価値と、加齢や資金を考慮し、再建の方向性を判断する、等が抽出された。

慢性期は、⑩不安を紛らわせながら、自立心を基盤として、元の暮らしに近い家庭内の雰囲気や日課へと生活を整える、⑪震災や加齢に伴う状況変化を受け止め、健康維持の目的意識を高め、自分なりの目標を定めて取り組む、⑫集落の年長者としての役割や態度をとり、郷土愛を基盤に拠り所を作り、無理をしない生き方をする、⑬孫の成長を生きがいに、生活再建に奮闘する家族員の支え手として、家庭内役割をとる、⑭加齢や自宅再建資金を考慮して、現実と向き合いながら、今後の見通しを立てる、等が抽出された。

VI. 考察

1. 被災した男性高齢者の適応の様相

結果で抽出したセルフケアの実態から、背後にある自己像を探り、災害発生後からの過程として並べて概観することにより、適応の様相を捉えた。適応は、5つの局面から成り立っていた。以下に結果のコアカテゴリー番号と、自己像を「 」で示し、説明する。

【局面 1. 生命維持と生活環境を整え、健康悪化を防いで、安全感を得つつ、地域・家庭内における立場を認識して支え手となる】

①②等より「知恵や経験、集落内の結束を活かして、仕事道具と命を守り、生活環境を整え、安全感を得ようとする自分」、③より「震災に伴う状況変化を認識し、健康悪化を防ぐ必要性を感じる自分」、④⑤より「地域・家庭における立場や役割を認識し、支え手となる自分」がみられ、局面 1 が導かれた。

【局面 2. 生活のリズムと健康管理方法を継続して、心身の安定感を取り戻しつつ、連帯感を高めるために支え手となる】

⑥より「規則的な行動で作られた生活のリズムにより、安定感を取り戻し、喪失体験を受け止めようとする自分」、⑦より「震災に伴う状況変化を認識し、内服管理を中心とした震災以前からの健康管理方法を継続する必要性を感じる自分」、⑧等より「生活環境へ働きかけ、連帯感を高めるために支え手となる自分」がみられ、局面 2 が導かれた。

【局面 3. 生活の安定感を取り戻していく中で、今後の仕事の再建の方向性について考えるために、加齢や資金といった現実に向き合う必要性を認識する】

⑨より「仕事の再建の方向性を判断するため、加齢や資金といった現実に向き合う必要性を認識する自分」がみられ、局面 3 が導かれた。

【局面 4. 信仰心や自分の生き方を反映するような日課を重ね、安定感を確かめる中で、体力維持と、自立した生活や地域・家庭内役割への意識を高め合い、自分の生き方を認める】

⑩より「信仰心や自分の生き方を反映するような日課を重ね、安定感を確かめ、自立心を持ち続ける自分」、⑪より「加齢と向き合い、自立した生活と地域・家庭内役割のため、体力維持の必要性を認識する自分」、⑫⑬より「地域・家庭内の一員としての意識や役割を持つことで、自分の生き方を認めていく自分」がみられ、局面 4 が導かれた。

【局面 5. 自分の生き方を認め、日々の暮らしの継続を望む一方で、環境変化を余儀なくされる状況に向き合い、今後について考える】

⑭より「日々の暮らしの継続を望む一方で、今後、環境変化を余儀なくされる状況に向き合う必要性を認識する自分」がみられ、局面 5 が導かれた。

2. 被災した男性高齢者の適応状態を捉えるための視点

これらの適応の様相から、適応状態を捉えるための視点として、5点を導き出した。

1) 生命の維持・生活の再構築により安定感を作り出す

震災によって、人は、基本的な安心感が揺らがされ、人の生存や存在という根底の揺らぎを経験する。そのため、【局面1】から【局面5】までの全てにおいて、まずは生命の維持、そして、生き抜くための生活の再構築のための行動をし、安定感を作り出すことが基盤となっていた。

2) 震災による状況変化の中で、以前からのやり方で健康を維持する

基盤が整うことで、自分の体に意識を向けることとなり、【局面1】・【局面2】において、一貫して生じていた。

3) 支え手となり生活環境へ働きかける

震災によって自分以外にも、家族、地域全体の生活、健康および安寧に、大きな影響を与えられた状況で、【局面1】・【局面2】において、集団生活の中で支え手としての側面が引き出されていた。

4) 健康維持と地域・家庭内役割への意識を相互に高め合い、自分の生き方を認める

【局面4】では、支え手としての側面が広がった。家族そして、集落・地域全体の復興や存続に価値を置き、その一員としての意識を持ち続け、役割を得ることによって、自己の存在価値を確かめていた。つまり、地域・家庭内における存在が認められることによって、充足感を得て、自己の存在価値を確かめられ、無理をしないありのままの自分の生き方を認めることにつながっていた。

5) 加齢や再建資金といった現実と向き合いながら今後について考える

周囲の状況変化が起こったり、変化が予測されたりした際、【局面3】・【局面5】では、仕事の再建や、転居といった震災後の生活における周囲の状況変化に応じて、現実と向き合いながら今後を考えていた。

今後、この視点を活用し、震災によって、予期せず劇的に社会的役割・生きがいを喪失した男性高齢者の適応状態を捉え、適応を促進するための支援の示唆を得るために、さらなる研究が必要であると考えます。

*本論文は、千葉大学大学院看護学研究科の修士論文の一部に加筆・修正を加えたものである。

引用文献

- 1) 河北新報：被災三県、要介護者急増 宮城、増加率18%、全国ワースト、
http://www.kahoku.co.jp/spe/spe_sys1062/20131004_02.html
(2013年4月30日)
- 2) 宮城県：被災者への健康調査、平成24年度応急仮設住宅（プレハブ）入居者健康調査結果、
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hisaisya-kenkotyousa.html>
(2013年12月23日)
- 3) 酒井明子，菊池志津子：看護学テキスト NiCE 災害看護. 第2版，南江堂，2010.