

百寿者の語りにもみる健康長寿習慣*

— 「百歳の肖像」を手がかりに—

金 恵 媛**

(e-mail: hwkim@fis.ypu.jp)

目 次

1. 問題の所在
 2. 健康長寿と百寿者研究
 3. 「百歳の肖像」の概要
 4. 分析と考察
 5. おわりに
-

1. 問題の所在

高齢社会問題は日本が高齢化社会入り（1970年）して以来、最も重要な社会課題の一つとして注目されてきた。社会保障における世代間不均衡の問題、高齢者介護の量的・質的負担増と公・共・私の新たな協働のあり方など、人口高齢化に伴う不透明な将来像に関する議論が絶えない¹⁾。国際的にも、日本と同様に急速な人口高齢化傾向を呈しているアジア諸国に対して、先発高齢国としての経験を伝授するという国際貢献・協力の役割が期待されている。

* 本研究はJSPS科研費24616009の助成を受けたものである。「百歳の肖像」の資料利用及びインタビューと関連して、百寿者の方及び「にっち倶楽部」の方々に深謝いたします。

** 山口県立大学国際文化学部

1) 超高齢社会についての広義の社会認識を捉える手がかりの一つとして「厚生(労働)白書」の副題に注目すると、「生涯にわたり個人の自立を支援する厚生労働行政」(2001)、「活力ある高齢者像と世代間の新たな関係の構築」(2003)、「持続可能な社会保障制度と支え合いの循環」(2006)、「生涯を通じた自立と支え合い」(2008)、「自立と連帯」(2012)のように個人の自立と社会的連帯が強調されている(「厚生(労働)白書」各年度版)。

さらに「孤独死」、「無縁社会」、「孤族」といった社会現象が注目される近年では、高齢者の社会的孤立についてもより本格的で包括的な取り組みが求められるようになった。高齢期がいかなるライフステージと特徴づけられるかは、当該社会の文化によるところが大きいからである²⁾。高齢になっても「一人ひとりが社会のメンバーとして『居場所と出番』を持って社会に参加」³⁾できる生涯現役社会の実現は極めて社会的な課題でありながら一人ひとりの個別課題でもある。

元来、不老長生は太古の時代からの人々の切なる願望であった。ところが近年、この長命願望に一定の条件が加わるようになったようだ。ただ単に寿命の長さにこだわるのではなく、健康や生活の質を保った「長寿」が望ましい長命のあり方と目されている。筆者がこれまで行った超高齢者インタビューにおいても、「元気で他人様の世話にならなくて済むんなら長生きもいいけど・・・」という意見は必ずと言っていいほど聞かされる。高齢期経験の長期化、普遍化によって超高齢期の生活が具体的にイメージできるようになったこと、だからこそ当事者認識が高まりやすいことが背景要因として指摘できよう。

超高齢社会についての危機意識が高まる一方、高齢期の健康や社会的な孤立をめぐる不安について前向きに立ち向かおうとする取り組みも多様な主体によって展開されている。住民による自主的な取り組みとして普及している日本の「PPK運動」⁴⁾やWHOによる「アクティブ・エイジング」社会の提唱、韓国で2011年の主要国政課題として推進された「100歳時代」への取り組み⁵⁾はその代表例として考えられる。いずれの取り組みにおいても、高齢期のQOL⁶⁾の向上に向けて、個人的な老後準備を徹底すること、それをサポートする社会基盤の充実化を図ること、そして異世代間の協調関係の重要性を喚起し、超高齢社会リスクに対するより実質的な努力を促すことに重点がおかれている。

高齢化社会の進展を受けての上述のような変化は対百寿者認識でも観察される⁷⁾。限界寿命域に近い百寿に到達できたことを高く評価しながらも、当該生活が自立的かどうかに一層関心が高まりつつある。ところで、このような変化が社会的な影響力を持つ著名人の

2) WHOは「文化的価値と伝統は、その社会の高齢者に対する見方や高齢化のプロセスをかなりの程度決定づける」、アクティブ・エイジングの横断的決定要因であると指摘する(WHO, 23-24頁)。

3) 内閣官房(2011.5.31)「社会的包摂政策を進めるための基本的考え方-社会的包摂戦略(仮称)策定に向けた基本方針」(概要版)2頁

(<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/syakaihoshou/syutyukento/dai10/houshin.pdf>)。

4) PPKは「ピン・ピン・コロリ」の頭文字であるが、元気で活動的な高齢期への願いが込められている。詳細は、北沢豊治(1980)あるいは金(2013, 46頁)を参照されたい。

5) 詳細は、韓国保健社会研究院(2011)；金(2012)を参照されたい。

6) 本稿ではQOL(Quality of Life)について、「個人が人生において、自分の生きている文化・価値体系の文脈や自分の目標、期待、基準、関心に対してどのような位置関係にあると認識しているかを指す」というWHOの定義を援用する(WHO, 16頁)。

7) 「百寿者」とは鈴木^{こしほ}の造語であり(鈴木2000, 1-2頁)、百歳以上の年齢層を指す。「寿ぐ」、つまり百歳以上の長寿に達したことを「末永く」「祝って喜ぶ」意味が込められている。

高齢化に付随して現れた点も、大衆長寿社会を示唆する現象として注目しておきたい。著名人への関心の高さと比例するかたちで彼・彼女らが発信する健康習慣にも関心が高まり、自らの健康行動のロールモデルとして受容する相乗効果が認められる。

「全国各地で生き生きと暮らす百歳の人々の過去と今を描き、長寿の秘訣をさぐるとともに、人生のメッセージを通して今の時代に元気を与える」をキャッチフレーズに9年間放送されたNHKの長寿番組『百歳バンザイ!』⁸⁾では元気な百寿者が数多く紹介され、視聴者に健康長寿の実現可能性を実感させた。教育者の昇地三郎氏（1906年8月16日生まれ）は国内外での講演会を通して生涯現役活動の素晴らしさを発信し続けている。日野原重明氏（1911年10月4日生まれ）も、現役医師としての活動の様子や健康生活についてのメッセージを多様なメディアを通して発信しており、現在最も注目されている百寿者の一人である。このような百寿者からの発信と、それについての高い注目は、高齢期を余生とするのではなく現役のライフステージとして受け止める姿勢が社会全般に広まりつつあることを示唆していよう。「well aging、well dying」への関心の高まりとともに「意義のある人生を送る超長寿者の生き様」（鈴木2003b,46-47頁）に対する探求ニーズが社会全般にわたって高まっていることはもはや強調するまでもないだろう。

本稿では前述の「百歳バンザイ!」にならって、有名人ではない、いわば普通の百寿者がどのように百寿の日常を現役として営為しているのかについて考察し、そこから健康長寿の手がかりを得たいと考える。そのためにまず、健康生活習慣の観点から日本における百寿者研究についての文献レビューを行う。つぎに、健康長寿要因を検討するカテゴリーを援用して、百寿者に対するインタビュー記事「百歳の肖像」についてのドキュメント分析を試みる。

2. 健康長寿と百寿者研究

百寿者は健康長寿のエリートとされ、これまでの研究は主に医学的な観点から長命要因及び加齢プロセスを解明することに重きが置かれてきた。研究の結果、百寿者の既往歴や現病歴に高血圧や糖尿病などの生活習慣病が少なく（権藤2004,13頁）、家族歴の調査から親や兄弟姉妹に長寿者が多い、いわゆる長寿家系が多いと報告されている（財団法人健康・体力づくり財団2002,8頁）。さらに、摂取する食品群や居住地域の自然環境や特産物、食事習慣（食事時間の規則性、食事機能、食事量など）といった栄養学の観点からの調査研究も多く行われてきた。

一方、実態調査が進むにつれ、百寿者に要介護者の割合が非常に高い問題が注目されるようになった（権藤2007,505頁）。「東京百寿者」研究によると、百寿者の9割以

8) NHK広島局の制作総括による10分間のドキュメンタリー番組(2002年4月6日～2011年4月2日)
(http://www.nhk.or.jp/archives/archives-catalogue/pglist/pglist_2005-08.html)

上が何らかの慢性疾患を持っており認知機能と身体機能ともに正常である人は2割程度に過ぎない。いずれかの問題を抱えている虚弱群が55%、両機能とも問題を抱えている虚弱群が25%と、現状として多くの百寿者が健康長寿を達成できていないことは明らかである。

「100歳時代」の到来に際し、健康エリートではなく虚弱高齢者が増加するという危惧、超高齢期に対する不安や否定的な認識が広まる所以である。荻原ら(281頁)は、全国的にも「ADL不良の百寿者の人数、割合ともに増加傾向」にあると指摘する。

「百歳バンザイ!!」に出演するような、年齢からは想像もできないほど元気な百寿者がいる一方で、全体としては要介護率が高い。このような百寿者の健康水準の二極化は年齢要件以外の要因の重要性を示唆する。つまり、百寿者をはじめとする高齢層が画一的な年齢集団では決してなく、多岐にわたる加齢プロセスを経験してきた人口集団であることを意味していよう。広瀬ら(1998,190頁)は、高齢患者の医学的な特徴として、慢性の、複数の疾患をもつ者が多く、同じ疾患、病態でも状態の発現や予後に個人差がみられることを挙げ、その際の重要な影響因として対人関係や経済状況などの環境要因を指摘する。百寿者が健康長寿を生きるうえで後天的要因、すなわち本人の健康習慣の持続的実践と、それを支える環境の影響を大きく受けていることを裏付ける知見である。

デンマークの双子調査でも、平均寿命達成に寄与する遺伝素因の影響は25%程度とされ(広瀬ほか2006,451頁)、後天的要因の重要性をうかがわせる。高齢者にみられる諸現象の原因を加齢と二次的要因に区分したRoweらも(広瀬ほか1998,190頁)、疾患や負の生活環境などの関与の少ない加齢がサクセスフル・エイジングだとしている。WHOは高齢化が「他者との関係の中で起きるもの」(15-16頁)であると指摘し、アクティブ・エイジング社会を実現するための社会的な要件として、社会構成員のライフコースの多様性の尊重、並びに成員間の有機的な連帯の重要性を強調している。言い換えると、負の影響を及ぼす二次的関与が個別に・多様に起こり得るという認識を共有し、社会的連帯によってその影響を緩和させていこうというメッセージとして読み取れる。

表1 日本の主な百寿者調査研究における関連キーワード一覧

名称	調査研究報告の主なキーワード			
沖縄百寿者調査	Okinawa Program 環境要因	ADLの変遷	活動性余命	
東京百寿者調査	包括的調査研究 多面的検討 successful aging successful care	環境要因 長寿要因 生活機能 幸福感	加齢プロセス 三者モデル 百寿者効果	虚弱 抗老化

全国百寿者 調査	長生きの秘訣 生活要因 生活史的調査 睡眠 QOL(健康感 楽しみ 社会活動 周囲との関係 孤独感)
-------------	--

注: 学術情報検索データベース・サービス「CiNii」で「百歳」、「百寿」で検索、入手した研究報告のうち、上記調査研究を使用した主な研究報告のキーワードをまとめたものである。なお、調査の名称については、主な調査対象地域を考慮して筆者がつけた仮称であることを断っておく。

そこで、健康長寿につながる生活習慣や生活環境をキーワードとする主な百寿者研究の動向について概観しておこう(表1)。鈴木信氏のリードによる「沖縄百寿者調査」は、日本における本格的な百寿者研究の始まりとして重要な意味を持つ。沖縄百寿者の特徴としては、沖縄特有の食文化と人間関係、地域での高齢者の役割の持続など、健康長寿要因として生活環境に注目している。慶応義塾大学医学部老年内科が中心となる「東京百寿者研究」は、「全国超百寿者研究」(105歳以上)、「全国長寿同胞研究」(90歳以上の長生き兄弟姉妹の調査)、「長寿家族研究」(百寿者のこどもの調査)、そして「包括的国際百寿者研究—健康長寿達成に向けて—」と、研究対象及び領域の多角化を図っている(広瀬ほか2006,447頁)。財団法人健康・体力づくり事業財団による「全国百寿者調査」は、『全国高齢者名簿』に登録された100歳以上の高齢者を母集団としている。調査テーマを「長生きの秘訣」(1981年、1993年)から「生活の質(QOL)」(2002年)を加えたものに広げており、百寿者の生活実態をより多面的に捉えられるようになった。

日常生活に着目した健康長寿への関心は高齢者介護に関する調査研究でも確認できる。日本で高齢者介護をめぐる認識の転換が図られたのは1990年代である。家族を介護の主な担い手とする「日本型福祉」に対する批判的な検討とともに「ゴールドプラン」(1994年)、「公的介護保険制度」(2000年)が導入、推進され、介護の社会化に向けての基盤整備が本格的に進められた。介護負担に対する対策と併せて介護予防にも力点が置かれるようになり、要介護状態に陥る要因についての調査研究が本格的に始動した。注目される研究事例として「平成17年度寝たきりや虚弱を引き起こす生活要因に関する生活史的調査研究事業報告書」(財団法人健康・体力づくり財団2006)についてみておきたい。この調査研究は寝たきりあるいは要介護要因を疾病と疾病外の要因に分類・調査した先行研究の成果を踏まえて⁹⁾、虚弱者を対象に「加齢による衰弱」要因に関するロング・インタビュー調査を実施している。その結果、虚弱化に関連する疾病外要因のカテゴリーとして「仲間との交流・外出を妨げない居住環境」、「役割」、「喪

9) 東京都衛生局(1997)「平成8年度高齢者等が寝たきりの状態になる要因調査報告書」、厚生労働省統計情報部(2002)「平成13年度国民生活基礎調査」、NPO地域保健研究会(2005)「軽度者の重度化要因調査研究報告書」。

失」、「保健・医療への態度・知識」の4点に注目する。さらに、いずれのカテゴリーについても家族要因が大きく影響していると指摘する。広瀬ら（2006,447頁）も人間の老化を生物学的な老化と社会環境内での老化の2つのレベルに分類できるとし、したがって老年科学の課題として、加齢に伴う機能低下現象の具体化、機序と予防について、そして本人と周囲の適応状況について解明することが重要であると指摘する。

百寿者の健康面での特徴として生活習慣病の発現率が全高齢層より断然低いことについてはすでに述べたが、家族介護者の負担感が相対的に少ないという報告も興味深い（新井ほか,513頁）。介護に対する習熟、「百寿者効果」や「介護補償」が相乗効果（介護による生きがい・達成感等）をもたらし、家族の介護疲労度が相対的に軽減されるという。さらにこの経験が介護者自らのサクセスフル・エイジングにつながる可能性も指摘されている。また、身体・認知機能の水準が全高齢層に比べ低いにもかかわらず生活満足度は百寿者の方が高いことも注目される（榎藤2004, 12頁）。

以上の研究結果から、健康長寿の実態を捉えるためには「生化学的側面からだけでなく生活機能やQOLを含めた多面的アプローチ」（新井ほか,514頁）による検討、領域横断的な研究取組みが必要であることは明らかである。研究の意義・成果の還元対象をも包括的に捉えた「百寿の社会的価値観も含めて、百寿者の生活の質を考究」（鈴木ほか1995,421頁）することが必要であろう。虚弱状態の場合でもQOLが十分に保障できるサクセスフル・エイジング、サクセスフル・ケアモデルの模索がいままさに求められていよう。

3. 「百歳の肖像」の概要

雑誌『にっち倶楽部』は阪神大震災（1995年1月17日）を機に結成されたNPO法人にっち倶楽部が発行する季刊誌である。高齢者は災害弱者になりやすいとされる。災害規模が大きく復旧に時間がかかるほどその傾向が強いが、阪神大震災の場合も例外ではなかった。にっち倶楽部は震災の打撃を受けた高齢者の孤立状況を目の当たりにした中高年者が始めた活動団体であり、兵庫県芦屋市に拠点を置く。[40～50代]¹⁰⁾の女性10人ほどが集まって、親の世代[7,8,90代]に、楽しく居心地のいい場所を提供できないか」（創刊号,22頁）という意識から「地域密着・参加する中高年の情報誌：じぶんにもふさわしい場所（niche：にっち）を求める」（表紙のサブタイトル）実践的活動を展開するに至ったという。にっち倶楽部では中高年層に関心の高い地域情報を、大きな活字で提供するという紙面づくりを試みている。若者をメインターゲットに全国区の情報を取り扱う既存の情報媒

10) 引用において内容理解のために筆者の補足説明が必要な場合は[]でくって引用文のなかに記す（以下同様）。

体との差別化を図っている。近年では、雑誌内容の一部とその他の活動状況をネット上に公開している(<http://www.nicheclub.jp/>)。それによって空間的・世代的な越境効果を獲得している。大衆長寿社会を生きる当事者意識を広く共有するための試みとして興味深い。さらに、いわゆる有名人ではない、普通の百寿者を取り挙げている「百歳の肖像」にみるように読者参加型の、身近な内容構成となっている。

次に「百歳の肖像」の資料的特徴についてみておこう。本稿において分析対象とするのは、『にっち倶楽部』の創刊号(1999.7/8)から最新号のVol.69(2012.秋)にいたるまで、13年の間に計71人の百寿者に行ったインタビュー記事である。記事の形式面(紙面の構成や分量など)に注目すると、表紙に「百歳の肖像」の毎号のタイトルが表示されている。毎号のタイトルは百寿者の言葉やインタビューのなかでの特徴的なフレーズが決め手となっているように見受けられる。記事の本文は巻頭の見開き2～4頁を占めており、当該雑誌の目玉的な位置づけとなっている。

インタビュー対象者への調査依頼は知り合いや紹介者、メディア情報を介した、いわゆる雪だるま方式で行われている。インタビュー内容の継続性や代表性は特に意識されていないように見受けられる。内容面での特徴としては、記事のなかに既知の地域名や時代経験が多く盛り込まれており、話を具体的にイメージしやすく、親しみやすい点が挙げられる。百歳以上という年齢特性を別にすれば、地元で日常的に出会う隣人のお話として受容されやすい要素を持っている。このような親近感から、記事で取り上げられた百寿者や彼・彼女の健康習慣を読者自身の生活に取り入れることに対する抵抗感も少ないのではと考える。

さらに、それぞれのライフストーリーから百寿者の多様性、個別性がわかりやすい構成となっている点が挙げられる。百寿者の人生そのものが多様性に富むこともさることながら、インタビュー者の百寿者へのまなざしが固定的でない点も影響している。百年を超える長命に対する驚異的なまなざしは共通してみられるものの、インタビュー・ガイドそのものは柔軟に使用されているようだ。話の自然な流れに任せて、百寿者のライフヒストリーと現在の生活状況について自由に語ってもらっている。子どもの頃の話や長くしてきた仕事、健康習慣や外出状況、そして生きがいや生きる姿勢など多岐にわたっており、調査項目の一貫性に固執していない。したがって、超高齢期の経済状況やケア関係など、いわゆる高齢社会の問題状況を捉えようとする意図は希薄であり、各調査事例の相対化や時系列比較は困難である。

以上の特徴は、「百歳の肖像」が震災後の復興に励む中高年者を元気付け、孤立感を緩和するための実践としてスタートしたこと、いわばローカルな文脈が維持されているからであろう。創刊から13年に及ぶ過程のなかで読者の量的増加、読者層の多様化、さらにネット公開の影響などを考慮した変化が加わった可能性は十分考えられる¹¹⁾。しかし百寿者の元気な様子と健康習慣に比重を置く観点は維持されている。「百歳の肖像」に紹介

されている内容を百寿者の全体像として解釈することは困難である。しかし、実体験に基づく健康長寿に関する多様な見解や健康行動はきわめて示唆に富む内容である。言い換えると、本稿が目的を置く健康長寿要因の探索資料として有効である。

4. 分析と考察

4-1 対象者の概要

「百歳の肖像」に掲載された百寿者（以下、「にっち百寿者」とする）の性別構成をみると男性が25名、女性が46名で、女性が6割程度を占める。女性が8割を上回る全国レベルと比べると¹²⁾、男性の割合が相対的に高い。インタビュー時の年齢は100歳がほとんどであるが、最長年齢は男性107歳、女性106歳である。現在の居住状態についてみると、単身世帯が11名（うち女性は7名）、夫婦世帯が6名（うち「夫婦ともに100歳以上」が2組、「夫婦の一方が100歳以上」が2組）、家族・親戚同居世帯が22名（うち女性は14名）、病院・施設が11名（うち女性が10名）、不明が21名（うち女性が14名）の構成となっている。施設入所者（男性14.1%、女性33.3%）、入院（同8.3%、9.8%）、単身世帯（同1.9%、1.0%）という全国状況とは開きがある（財団法人健康・体力づくり事業財団2002,9頁）。さらに、単身世帯の場合、子世代が敷地内やマンションの下階に、あるいは近くに住んでいる場合が11件中6件（男女各3例）を占める。ほぼ同居に近く、不測の事態に対しても対処できる距離という面で安心な環境である。百寿者が継続的に家事等に取り組める、自立生活を保持できる環境としても有意義な居住形態といえる。自立・自律した高齢期生活を営為するためには過剰ケアに陥らないことが重要だとされる。高齢者が単身世帯を維持し、周囲が近くで見守るという居住環境は、良好なケア関係を目指す第一歩として位置づけられよう。

既往歴や現病歴、介護認定など健康状態についての詳述が少ないため「にっち百寿者」の健康状態の厳密な判断は困難である。しかし、一定のコミュニケーション能力を持つことが前提となるインタビュー対象者である¹³⁾。このことから、全国の百寿者に比べ良好な

11) ドキュメントの公開は無限に複製されることが前提となる。複製過程では発信する側の意図やテキストの内的意味のみならず、受け手による多種多様な解釈が加わるという相互作用が繰り返され、後続のドキュメントになんらかの影響を与えることは想像に難くない。

12) 老人福祉法が施行された1963年以来100歳以上人口の集計が毎年行われているが、男女比はおおよそ2対8で一貫しており、女性が圧倒的に多い。ちなみに1963年は153名のうち133名（86.93%）、2012年は5万1376名のうち4万4842名（87.28%）が女性である（厚生労働省2012）。

13) 百寿者本人の健康水準の低下により同席した家族が代わりに回答しているケースが数件あるように見受けられるが、ほとんどの場合は本人が回答している。

健康水準を保っているであろうことは想像に難くない。そのうえ、百寿者の生活習慣、二次的要因の関与状況、他者との関係、趣味活動、生き方まで、超高齢期の生活環境に関わる事例が具体的に紹介されている。定型化された質問紙調査では捉え切れない超高齢期の日常の諸相を多角的に捉えることができる。

以下においてはドキュメント「百歳の肖像」を資料に、健康長寿と関連してどのような言葉が多用され、それらがどのような文脈において使われているのか、二次的要因の観点からどのような解釈ができるかについて検討していく。分析の枠組みとしては前述の財団法人健康・体力づくり財団（2006）に倣い「役割」、「交流」、「家族や周囲との関係」、「健康に関する知識と態度」の主要カテゴリーを用いる。実際の分析に当たっては、計量テキスト分析を行うフリー・ソフトウェア「KHCoder」を使用する¹⁴⁾。

4-2 分析と考察

分析対象は、「百歳の肖像」（創刊号～第69号）に掲載されている67件¹⁵⁾のインタビュー記事である¹⁶⁾。インタビューにおける語彙の出現状況を見ると、女性44人では4万6397語が、男性23人では2万5328語が使用されている。

14) 「KHCoder」（<http://khc.sourceforge.net/>）。

15) 夫婦で掲載されている2ケースに関しては性別特性が判別しにくい点があり、分析の対象外とした。なお「百歳の肖像」は公開情報ではあるが、本稿では、個人を特定する情報を最小限にとどめたいと考える。そのため、引用記事の当該巻・号、頁番号の明記は割愛する。

16) 表記については、漢数字を一部、算用数字にあらためた。

表2 性別頻出語一覧（出現頻度1～150位）

	F		M		F		M		F		M			
	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数		
1	言う	160	言う	72	51	江	27	神戸	14	101	孫	17	多い	9
2	人	131	人	49	52	昭和	27	目	14	102	多い	17	長生き	9
3	今	100	先生	47	53	目	26	教育	13	103	男	17	買う	9
4	行く	83	今	44	54	笑顔	25	勤める	13	104	東京	17	両親	9
5	思う	79	行く	38	55	顔	24	取材	13	105	暮らす	17	良い	9
6	自分	63	前	36	56	笑う	24	歩く	13	106	悪い	16	シャツ	8
7	出る	62	自分	35	57	大阪	24	亡くなる	13	107	楽しむ	16	育てる	8
8	子供	56	出来る	29	58	当時	24	久次	12	108	嬉しい	16	会う	8
9	来る	55	話	27	59	年	24	教える	12	109	久野	16	楽しみ	8
10	見る	52	出る	26	60	勉強	24	行う	12	110	姿	16	兄弟	8
11	夫	52	思う	25	61	歌	23	山	12	111	施設	16	現在	8
12	聞く	52	三浦	24	62	帰る	23	寺	12	112	小学校	16	高等	8
13	学校	51	家	23	63	住む	23	受ける	12	113	戦争	16	座る	8
14	母	50	子供	23	64	生まれる	23	声	12	114	通る	16	耳	8
15	家	47	言葉	22	65	祖母	23	哲学	12	115	編む	16	車椅子	8
16	手	47	使う	22	66	一緒	22	頭	12	116	以来	15	守る	8
17	前	46	若い	22	67	女学校	22	読む	12	117	違う	15	出かける	8
18	先生	45	見る	20	68	亡くなる	22	明治	12	118	医者	15	緒方	8
19	結婚	44	作る	20	69	話	22	家族	11	119	開く	15	食事	8
20	生きる	43	小学校	20	70	受ける	21	絵	11	120	気	15	人生	8
21	仕事	41	聞く	20	71	声	21	楽しむ	11	121	兄弟	15	青蛙	8
22	娘	41	北	20	72	テレビ	20	見える	11	122	迎える	15	昔	8
23	言葉	37	一番	19	73	近く	20	残る	11	123	口	15	知る	8
24	好き	37	仕事	19	74	使う	20	時代	11	124	出す	15	置く	8
25	持つ	37	好き	18	75	買う	20	写真	11	125	出会う	15	長寿	8
26	取材	37	手	18	76	忘れる	20	住む	11	126	女性	15	電気	8
27	心	36	心	18	77	音楽	19	書く	11	127	小さい	15	社	8
28	作る	35	生きる	18	78	幸	19	仲	11	128	大事	15	登る	8
29	子	35	長男	18	79	姉	19	雄	11	129	長い	15	登山	8
30	書く	34	橋本	17	80	続ける	19	兄	10	130	富美	15	東京	8
31	家族	33	昭和	17	81	着物	19	迎える	10	131	母親	15	当時	8
32	出来る	33	生活	17	82	頭	19	結婚	10	132	縫う	15	日	8
33	時代	32	入る	17	83	日本	19	考える	10	133	立つ	15	売る	8
34	父	32	年	17	84	毎日	19	時間	10	134	良い	15	兵隊	8
35	一番	30	歌	16	85	藍	19	出す	10	135	その後	14	本	8
36	元気	30	学校	16	86	教える	18	食べる	10	136	デイサービス	14	野菜	8
37	若い	30	帰る	16	87	見える	18	生れる	10	137	岡部	14	いつ	7
38	女	30	健康	16	88	残る	18	西田	10	138	苦勞	14	お父さん	7
39	生活	30	持つ	16	89	世話	18	送る	10	139	現在	14	その後	7
40	写真	29	勉強	16	90	青山	18	日本	10	140	幸せ	14	カメラ	7
41	主人	29	娘	16	91	昔	18	描く	10	141	高等	14	一族	7
42	食べる	29	戦争	15	92	息子	18	冨田	10	142	今日	14	遠い	7
43	神戸	29	続ける	15	93	朝	18	たくさん	9	143	子ども	14	歌川	7
44	読む	29	大阪	15	94	長男	18	家内	9	144	初めて	14	花	7
45	入る	29	毎日	15	95	部屋	18	顔	9	145	少し	14	覚える	7
46	明治	29	来る	15	96	名前	18	嬉しい	9	146	大変	14	記憶	7
47	楽しい	28	近く	14	97	夜	18	三好	9	147	歩く	14	教師	7
48	知る	28	妻	14	98	会う	17	始める	9	148	いつ	13	近い	7
49	本	28	笑う	14	99	思い出	17	新聞	9	149	お父さん	13	校長	7
50	話す	28	織る	14	100	卒業	17	他	9	150	てる	13	最近	7

出現頻度の高い150位までに限定してみると(表2、F:女性、M:男性)、子世代(「子供」、「子ども」、「娘」、「長男」等)や配偶者(「主人」、「夫」、「妻」等)を含む家族・親戚を指す言葉が多用されていることがわかる。配偶者関連の言葉は本人の配偶者を指す場合がほとんどであった。結婚時の状況や子育てなどを振り返る際に頻繁に登場する。子世代を意味する言葉は自らの子ども時代を回想する場面での使用が一定量認められるが、「出来るだけ長男夫婦に迷惑を掛けまいと離れに一人住まいする」(M)、「寝込んだら子供に迷惑が掛かるからと、脚を鍛えるため、毎日30～40分の散歩」(M)、「お蔭様で子供も孫も丈夫でしょう。幸せでございます」(F)など、子世代との現在の関係や思いを描写する際に多用されている。

一般名詞のなかで最も出現頻度の高い言葉は「自分」である。「自分」は、家族関連用語や仕事、戦争、明治、昭和等のように高齢者のライフヒストリーから直接イメージできる言葉ではないのではなかろうか。そこで「自分」と、男女ともに高い頻度を示した「今」、男女間に差異が予想される「仕事」が、どのような文脈において多用されているのかを確認しておこう¹⁷⁾。まず「自分」(女性6位、男性7位)についてみると、男性の場合「自分のしたいことをした感じ」、「自分史」、「自分で調理する」、「普段の生活は自分でするように心がけている」、「24時間ヘルパーさんが来ているが自分のことは1人でするようにしている」、「ヘルパーさんに掃除と昼食を任せる他はすべて自分でこなす」、「自分の健康は自分で守る」など、現在の生活で可能な限り自立的であろうとする行動基準や習慣を語るうえで「自ら」、「直接」の意味で「自分」が使われている。女性の場合も「自分で何でもしたい」、「自分のリズムに合わせて」、「[脳溢血の]後遺症の残る左手のリハビリになるからと、今でも洗濯はヘルパーに頼らず一枚一枚しわを伸ばして自分で干す」、「眼も手も達者で自分の身の回りは、ほとんど自分でこなす」、「95歳を過ぎるまで食事の支度は自分でした」など、現在の自立した生活実態やそうありたいとする心がけを語る文脈の中で多用されている。年齢に基づく一律的な超高齢者観を見事に裏切る語りであり、健康生活を維持するために努力する姿がよく表れている。

参考までに高齢者のイメージ(「『高齢者』『お年寄り』に、どのようなイメージを持っているか」)をみると(内閣府政策統括官2004,9-10頁)、「心身がおとろえ、健康面での不安が大きい」(72.3%)が首位となっている。この項目は高齢層と中年層の回答に差が大きく20代74.1%、50代の79.5%に対し75歳以上層では63.3%にまで低下している。一方、「健康的な生活習慣を実践している」(11.3%)は低率に止まっているが、加齢とともに上昇する傾向にある。50代以下では8%台と低いが75歳以上層では18.6%と倍増している。前記の回答率と併せて考えると、高齢と健康不安を直結させる典型的な考えや介護不安が50代以下でより強い現状がうかがえる。「にっち百寿者」の「自分」の

17) 語彙が用いられた文脈状況の確認には「KWIC-コンコーダンス(concordance)」を使用した。

文脈からは、個としての自覚と自律的な生活姿勢が目立つ。「自分」は、超高齢者のケアにおいて陥りがちな「過剰介護」に対する注意喚起を促すキーワードとしてもメッセージ性に富む表現といえる。

「今」（副詞）は女性で3位、男性で4位と極めて出現頻度の高い言葉である。実際どのような文脈のなかで使われているのかを見てみると、「今も新聞を、隅から隅までじっくりと読む」（F）、「今の楽しみは詩吟や踊り……自分の世の中じゃ」（F）、「今でもじっとしてるのが苦手。デイサービスでは、千羽鶴を折り、お針の仕事も……」（F）、「今でも休むんは嫌いやからね」（F）、「今、一番の楽しみは息子1人と娘4人とその家族が勢揃いすること」（M）、「今は近くの画塾に通っている。絵が人とのコミュニケーションに一役かう」（M）、「今、一番欲しいのは時間」（M）、「今は、外出時は車椅子を使うが、家の中では普通に歩いて生活」（M）など、男女ともに現在の趣味や生活状況に関わる話のなかで用いている。日本の平均寿命をはるかに過ぎてなお「余生」ではなく「いま、ここ」を生きる心構えが伝わってくるような内容である。

出現頻度は相対的に低いものの百寿者の生活姿勢がよく表れている言葉として「生きる」（女性20位、男性28位）にも注目しておこう。「万物の霊長としてこゝして生きさせてもろうたんじゃから、出来るだけ楽しく生きなったら……直ぐに逝かれるわけじゃないから……前向きに生きていこうという事は頭から離れた事はありません」（F）、「今、私最高に幸せ、こんなに幸せだからもっと生きたい」（F）、「ひとりで生きてるんでないですからね。やっぱりはたのものがあから、こゝして100歳まで……」（M）、「大切にされてきた恩返しをしようと……100歳まで生きることを大きな目標に定めた」（M）のように、周囲とのつながりや人生観を強調するなかで「生きる」が用いられている。まさに「高齢化は、友人関係、仕事上の付き合い、隣人や家族など、他者との関係の中で起きるもの」（WHO,15-16頁）を体現している。前述の「自分」や「今」でも顕著に示されていた「いま、ここ」を自立して生き抜く姿勢が「にっち百寿者」の健康長寿生活に通底する価値観であること、そのことが生活満足度の高さにつながっていることは自明である。

次いで「仕事」についてみると、「私は仕事があって、片づかへんさかいする。もう自分がすんだと思たら、辞めたらええ」（F）、「[若い人へのメッセージとして]仲良くしてえや。からだ大事にして、お仕事大事にしてや。がんばってえーや」（F）、「自分の手にあった仕事を続ける」（F）、「16歳から94歳まで、仕事を続けられた事が自慢のひとつ」（M）など、自らが長く従事してきた、あるいは現在している仕事の持つ意味や内容、誇り等を語る場面で主に使用されている。そして「にっち百寿者」の場合、女性でも長期間にわたる仕事歴を持っていることが特徴的である。現役生活、すなわち社会的役割の保持期間の長さ、さらには「自分の生き方に対する誇りと満足」¹⁸⁾が健康な百寿につな

18) 高齢者の生活史調査のなかでも高齢期に「生きることが楽しい」と感じる重要な要素として「自分の

がっていることは明白である。

頻出語としてまとまった出現は特定できなかったが、目標を立てて、継続的に取り組む、周囲に感謝するという表現が多くケースにおいて観察された。百寿者の健康生活習慣や性格に注目した多くの先行研究においても指摘されている知見である。自律性の保持、周囲とのつながりを意識することは、健康長寿の促進要因としていくら強調しても過ぎることはいないであろう。「にっち百寿者」の例にみるような自立した生活環境の持続、強化は、超高齢者の虚弱化傾向を改善する手がかりとして今一度検討されるべきであろう。

そこで、健康長寿を保持するうえで重要とされる「交流」、「役割」、「家族」、「健康」の観点から、テキストをみていく(表3)。「健康習慣」については男女の間にほとんど差異が認められないものの、「健康状態・不安」と「家族」については女性の方に、「交流」、「役割」については男性の方に関連語彙の出現頻度が高く表れた。「全国百寿者調査」(財団法人健康・体力づくり財団2002, 36頁)でも地域活動への参加率(男3.1%、女0.7%)や報酬を得るような活動への参加率(同3.5%、0.7%)、さらに趣味活動率(同46.6%、26.9%)など、交流や役割の面では男性が優位を占めていた。「東京百寿者調査」でも女性の方が認知・身体機能において劣位であることが確認されている。それに対し、「にっち百寿者」の場合、先行研究の対象者ほど目立った男女差はみとめられない。「にっち百寿者」の健康状態が全体的に良好であることと考え併せると、周囲の協力を得やすい隣居や近居という生活環境のなかで「自分」にこだわった自立した生活習慣、健康習慣を持続する努力が背景にあるものと考えられる。

表3 コーディングルールの単純集計 (単位: 件、%)

コーディングルール	男性		女性	
	出現頻度	出現率	出現頻度	出現率
健康習慣 (元気/健康/食事/趣味/幸せ/運動/散歩/自分)	18	78.3%	34	77.3%
健康状態・不安 (手術/入院/骨折/年/年のせい/不安/加齢/病/介護/病気/車椅子/迷惑/デイサービス/リハビリ/ホーム/高齢/ケア/入居/施設/心配)	15	65.2%	31	70.5%
交流 (趣味/旅行/カメラ/新聞/テレビ/音楽/作品/読書/俳句/活動/遊び/おしゃべり/番組/短歌/刺繍/お気に入り/興味/書道/友達/楽しみ/近所/自分/デイサービス/つきあい/交流/社会参加/仲間/隣/周囲)	23	100.0%	42	95.5%
役割 (仕事/働く/社会参加/委員/仲間/活動/世代/自分)	20	87.0%	35	79.6%
家族 (家族/親戚/息子/娘/子ども/父親/母親/長男/兄弟/主人/子供/お父さん/長女/両親/次男/実家/夫婦/夫妻/姉妹/家庭/末っ子/お母さん/姉さん)	20	87.0%	43	97.7%
文書数	23		44	

生き方に対する誇りと満足」に注目している(財団法人健康・体力づくり財団2006, 31頁)。

「役割」と「家族」の状況は男女で対照的な結果であり、健康関連や「交流」より差異も相対的に大きい。男女ともに仕事上の現役期間が非常に長い「にっち百寿者」ではあるが、性別役割分業の一定の影響が認められる。「参加」では、現在の趣味活動について主に語られていた。手芸、編物、日舞など、現在なお趣味や慈善活動を通して社会参加をしているケースが多数確認できた。なかには、「97歳から始めた絵」(M)、「95歳になった時、・・・[携帯]メールを習った・・・百歳の記念日に『何かせんと』とパソコンを始めた」(M)、「[大正琴は]『デイサービスで初めてやってみて、欲しいなあと思って』購入したのが・・・101歳」(F)のように後期高齢期以降に新たな趣味領域を開拓したケースも少なくない。「にっち百寿者」の社会参加の実態は厚生労働省が毎年紹介する「地域で話題の高齢者」¹⁹⁾に匹敵する水準であり、彼・彼女らの健康長寿の秘訣であると判断される。

事実、「余生という未来よ」(にっち倶楽部2004.9.2頁)というフレーズのように、長寿を前向きに捉え、未来に対する具体的な希望・目標を設定し、今の生活のなかで実践し続けている様子が多数うかがえる。「長生きの秘訣はね、自分の好きなことをしてたら、日が暮れるのも分かんよ。ともすれば夜なべしてしまうから」(F)、「[体調が]『今ようになる!』と孫達に話す」(F)、「[施設での暮らしを選択した理由について]家族を同じことで何度も呼んで、きてもらったり、トイレなんかは息子に頼みにくい。この人はプロヤから何度でも、飛んで来てくれて、上手にしてくれはる」(F)、「何でも一生懸命やったら好きになるんちがいますか。人に喜んでもらいたくて、だんだん好きに」(M)、「一度きりの人生に好きなことを好きなように好きなだけやらせていただけた幸せに泣けるほど感謝しています」(M)など、「かわいいおばあさん、おじいさん」を演じるような消極的な生活姿勢は見受けられない。超高齢期を現役期間として捉える前向きな生き方は、まさに「健康で幸せな長寿者が溢れる『健幸長寿社会』」²⁰⁾をリードする意識、実践であるといえよう。

震災後に地元の高齢者の社会的孤立状況を緩和する目的で始まった「百歳の肖像」には、「生き生きと暮らす百歳の人々の過去と今を描き、長寿の秘訣をさぐるとともに、人生のメッセージを通して今の時代に元気を与える」²¹⁾言葉が凝縮されている。高齢期に対する不安、世代間対立を助長するような負の高齢者観、そして余生のくくりで長寿の価値を矮小化してしまうことに警鐘を鳴らし、超高齢期というライフステージを主体的に生きる意味と充実感、工夫の数々が盛り込まれている。「百歳の肖像」は健康長寿を達成した者の社

19) 厚生労働省が毎年9月に発表する「本年度中に百歳になられる高齢者」には百寿者の人口統計と一緒に「地域で話題の高齢者」というタイトルで各地域の活躍されている主な百寿者の活動の様子(所在市町村、氏名、生年月日、年齢、性別、「一言紹介」)が紹介されている。

20) 「百寿者に学ぶシリーズ(1)」(『読売新聞』2013年02月18日付。「♪社長の気まぐれブログ♪」<http://blog.livedoor.jp/evergreenmfc/archives/51873460.html>より再引用)。

21) 注8に同じ(http://www.nhk.or.jp/archives/archives-catalogue/pglist/pglist_2005-08.html)。

会的な責任として、百寿者の「心がけの集積」を発信している極めて社会的なメッセージとして位置づけられる。

5. おわりに

日本では、大衆長寿社会の進展とともに超高齢社会についての当事者認識が高まってきた。百寿者研究においても身体的健康のみならずQOLをも視野に入れた多面的なアプローチ、異分野融合的な取組みが図られるようになった。地元の高齢者の社会的孤立状況の緩和、自らの近い将来像の探索を目的にもつにち倶楽部の活動であったが、不特定多数・多様な年齢層に向けて超高齢社会における当事者認識の共有を働きかけるとい、社会的な役割も期待されている。老年社会学の学際性を示唆する一面であるとともに、大衆長寿社会の多様な可能性、方向性を読み取ることが出来る変化である。

健康長寿のエリートとされる日本の百寿者人口はこの50年の間、300倍ほどにまで膨張している。ところが百寿者の健康水準は全体的に低く、百寿者の増加が虚弱高齢者の増加になりかねないと危惧されている。予後に個人差が大きいという高齢患者の医学的特徴からも疾病以外の要因、すなわち老化、加齢過程における二次的関与についての関心や対策ニーズが高まっている。健康生活習慣に裏付けられた百寿者の健康長寿についての検討は、要介護をめぐる社会的費用の増大が問われている大衆長寿社会の現状とも整合的である。生活の習慣・環境を決定付ける要因として百寿者の多様なライフコースや現在の支援体系を検討する多面的で包括的なアプローチによる研究が進められるようになった。さらに、百寿者を次世代のための長命モデルとして客体化するまなざしから、「今、ここ」を生きる主体として、百寿者のQOLに重点をおく問題関心が高まったことも注目に値する。

「百歳の肖像」のドキュメントからは、家族関連用語の外に自立・自律、役割保持と関連する表現の出現頻度が高いことが確認できた。また、健康長寿の背景となる各要因カテゴリーに属する語彙の出現率において男女間の差異は僅差にとどまっていた。居住形態や日常生活習慣からは、自立・自律的に現在を生きようとする「にち百寿者」の強い意識と家族や隣人などの周囲の人々が「過剰介護」にならないように心がけながら連携、支援している様子もうかがえた。

自立した個人と社会の調和、協調関係はサクセスフル・エイジング、アクティブ・エイジング社会を実現するための前提条件として位置づけられる。「百歳の肖像」は、百寿者やインタビュー者、雑誌の作り手、読者など、多様な主体による社会的連帯の可能性を示唆する取組みであるという点でも社会的メッセージ性の強い資料といえよう。

【参考文献】

- 韓国保健社会研究院 (2011) 『人生100歳時代対応戦略』
- 新井康通・榎藤恭之・西川佳子・広瀬信義(2002) 「百寿者の多面的検討 (高齢化社会)」 『生体の科学』 53(5).509-514頁
- 萩原隆二・前田清・辻林嘉平・苫米地孝之助他 (2000) 「悉皆調査によるわが国の百寿者の生活実態」 (財)日本公衆衛生協会 『日本公衛誌』 47 (3) .275-283頁
- 尾崎章子・萩原隆二・内山真・太田寿城他 (2003.8) 「百寿者のQuality of Life維持とその関連要因」 日本公衆衛生学会 『日本公衛誌』 50 (8) .697-712頁
- 尾崎章子・内山真・萩原隆二 (2005) 「百寿者の睡眠と心身の健康、生活習慣」 『東邦大学医学部看護学科紀要』 19.3-12頁
- 北沢豊治 (1980.10.11) 「中高年齢者の体力づくりについて : 高森町におけるPPK運動」 日本体育学会大会号31.235頁
- 金恵媛(2012) 「韓国百寿者に関する社会的関心と課題」 『山口県立大学学術情報』 5.49-58頁
- 金恵媛・金英順・韓水正・吉田節子・李誠国(2013) 「日韓百寿者に関する研究動向と課題」 『山口県立大学学術情報』 6.43-50頁
- 厚生労働省(2012.9.14) 「百歳高齢者に対するお祝い状及び記念品の贈呈について」
- 榎藤恭之(2004) 「百寿者研究からわかった長寿者の現状と要因 (特集高齢社会と健康)」 『日本の科学者』 39(2).10-15頁
- 榎藤恭之・広瀬信義・増井幸恵(2007.1) 「百寿者研究の現状と展望」 『老年社会科学』 28(4).504-512頁
- 財団法人健康・体力づくり財団 (2002) 「長寿大国ニッポンにおける百寿者の暮らし : 全国100歳老人の1/2サンプルの横断的研究報告」
- 財団法人健康・体力づくり財団 (2006) 「平成17年度寝たきりや虚弱を引き起こす生活要因に関する生活史的調査研究事業報告書」
- 鈴木信・秋坂真史・安次富郁哉・比嘉かおり・野崎宏幸(1995) 「沖縄百寿者のADLの変遷に関する研究」 『日本老年医学学会雑誌』 32.416-423頁
- 鈴木信 (2000) 『データでみる百歳の科学』 大修館書店.1-2頁
- 鈴木信 (2003) 「沖縄長寿者の食事 : 長寿を支えた沖縄の食文化環境因子の中で最大の寄与(シンポジウム抗加齢医学の新展開)」 『日経メディカル』 32(1).127-130頁
- 鈴木信・玉城政・比嘉かおり・Craig Willcox(2003) 「沖縄県の在宅百寿者の健康百寿要因に関する社会学的研究 (第1報) —ADLと性格について—」 『沖縄国際大学人間福祉研究』 1 (1) .39-48頁
- 島内晶・佐藤真一・榎藤恭之・増井幸恵他 (2010) 「百寿者介護へのソーシャル・サポート—三者モデルによる考察—」 『高齢者のケアと行動科学』 15.34-47頁

にっち倶楽部 (1999-2012) 『にっち倶楽部』 (創刊号～第69号)

内閣府政策統括官(2004) 「平成15年度年齢・加齢に対する考え方に関する意識調査結果」

広瀬信義・海老原良典・小藺康範・本間聡起他 (1998.10) 「講座 百寿者の多面的検討—身体および社会的アプローチ」慶応義塾大学医学部老年科 『慶応医学』 75(3).189-199頁

広瀬信義・新井康通・高山美智代・中沢進他 (2006.3) 「百寿者の抗老化機序—健康長寿達成に向けて— (第33回内科学の展望 高齢化時代の内科学)」 『日本内科学会雑誌』 95(3) .447-452頁

WHO編著 (2007) 「いきいき高齢期 WHOアクティブ・エイジング—その政策的枠組み—」 (日本生活協同組合連合会医療部会翻訳) 萌文社.1-61頁

要 旨

本稿では、百寿者の健康長寿の要因を探索したく、百寿者インタビュー記事「百歳の肖像」についてのドキュメント分析を試みた。ドキュメント全体における言葉の出現頻度及び主要語彙の文脈内での位置づけを確認し、健康長寿要因のカテゴリー別状況について検討した。

分析の結果もっとも注目される言葉は「自分」であった。文脈をチェックした結果、現在の自立・自律した生活実態及び心がけを語るうえで多用される傾向が認められた。健康状態が百寿者全般に比べ良好であり、健康長寿のカテゴリーにおいても男女間の差異が少ないことが観察された。生活面での自立を支援する周囲との関係を軸に日常生活を自らマネジメントしている様子が頻出語彙を通して確認できた。

「百歳の肖像」には日本の社会的課題として注目されている健康長寿や高齢社会における多様な連携のあり方を示す内容が多い。百寿者を含む超高齢者に関する学際的研究の意味、あらゆる主体による社会的連携の方向性を指し示すメッセージ性に富む資料として位置づけられる。

キーワード：百寿者、にっち俱樂部、百歳の肖像、健康長寿、多様性、自立と連携

투 고 : 2013. 2. 28

1차 심사 : 2013. 3. 16

2차 심사 : 2013. 4. 6