



高齢者が感じる「くらしの豊かさ」に大切なこと

高齢期を豊かに住まうためには、何が大切だと思われませんか。70代に代表される高齢期には、家族との関係性がより大切であり、特に実子によるサポートがくらしを支えている様子が、調査によってわかりました。その特徴を見てみましょう。

高齢期の豊かなくらしの探求と住まいやサービスのあり方の研究

現在、4人に1人が65歳以上の高齢者、8人に1人が75歳以上の後期高齢者という時代に突入し、高齢期の住まい方にも、住み続ける・住み替える・親子で住む・他人と一緒に住むなど、くらし方や住まいの選択肢、またそれを支えるサポートのあり方も広がりを見せています。

旭化成ホームズ株式会社ではこれまで、例えば親子が同居する「二世帯住宅」という住まい方で高齢期の豊かなくらしに注目してきましたが、高齢の単身または夫婦二世帯が豊かに暮らすための提案や、離れて暮らす子ども二世帯が親のサポートをどうするかといった多くの課題についてより幅広い研究をスタートするため、2014年4月に「シニアライフ研究所」を設立しました。

アクティブシニア 高齢者の多くが自立生活

高齢期は人生の収穫期として心豊かなくらしを楽しむことができる時期ですが、「サービスタク」の供給が多い状況です。「介護型」の供給が多い状況です。

いわゆるアクティブシニアと呼ばれる多くの自立高齢者（75〜79歳の約8割半、80歳〜84歳の約7割）が、より楽しく豊かに暮らすための住まい方の選択肢は、これか

らますます求められると思われれます。

△定量調査の前に

くらしや交流について面談
調査の前に、元気な自立した後期高齢者の生活実態や本音を把握するため、当社が建設した自立高齢者向け賃貸住宅「ハーベルVillage」の入居者インタビューを行いました。

建物内外における「交流」や「自然」への親しみを大切にしていることや、別居する実子（特に娘）が、入居する親の住み替え時からその後の日常生活にいたるまで、広範囲に高齢の親のくらしを支えているという実態が印象的でした。

そして、「生き生きとした豊かなくらしには、「緑や自然とのつながり」「身近な社会とのつながり」「高齢期だからこそその家族・実子とのつながり」の3つのつながりが大切である」という仮説を立て、それらを検証する2つの定量調査を実施しました。

▽調査1：高齢期を豊かに住まうために年齢を重ねるにつれ自宅のくらしに豊かさを感じて

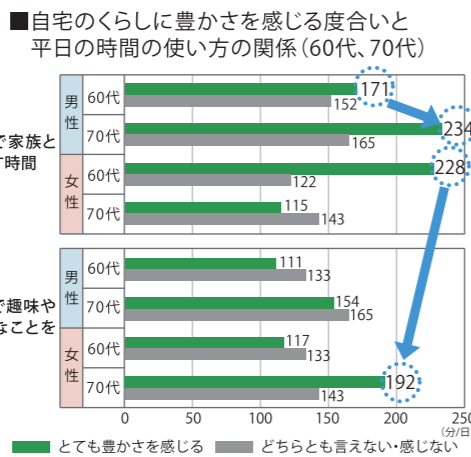
大切なこと
「自宅でのくらしに豊かさを感じていますか？」という問いに対して、「とても感じる」「やや感じる」と回答した割合は、30代〜70代全体で半数以上になり、年齢を重ねるにつれて増加します。

▽調査2：実子による別居の親への生活支援の実態

日常生活支援の担い手は実子中心 実子の配偶者は少ない

単二世帯で暮らす高齢の両親に対する支援にどのような人達が関わっているか確認しました。その結果、実子のきょうだい構成によって違いがみられ、実子でも女性の関わりが男性より高いことがわかりました。「一方で、「自分の配偶者」の関わりは「外部サービス」より低く、血縁のきょうだい中心に親の日常生活を支援していることがわかりました。

二世帯住宅の場合は、同居であることから「自分の配偶者」の関わりも多いと推測しますが、別居の場合は、血縁のきょうだいで動くというスタンスがみとれます。



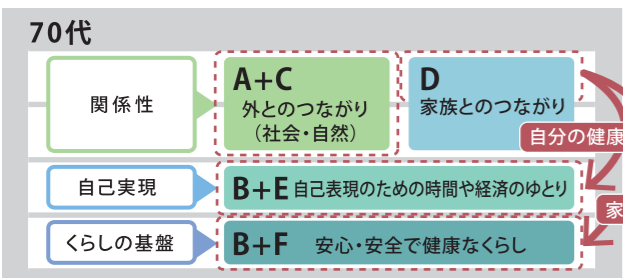
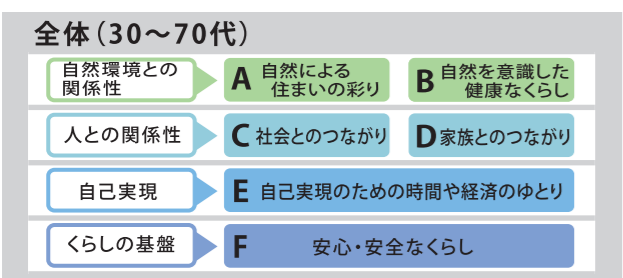
男性は「家族と過ごす」「女性は「趣味や好きなことをする」」
自宅でのくらしに豊かさを感じている70代の男性は、豊かさを感じていない人に対し、70代では「趣味や好きなことをする」時間のほうが長くなっており、豊かさを感じる時間が60代から70代で移行していることがわかります。

豊かに暮らすために大切な要素は他の世代とは異なる

くらしに感じる豊かさの構造を明らかにするため、住宅の性能や空間の居心地はもちろん、家族関係やそこで暮らす人生の充実感まで計91項目を設定し、豊かに暮らすために「とても大切」「全く大切でない」までの5段階評価で分析しました。

30代〜70代の全体では、豊かに住まうために大切だと感じる意識構造は、「自然に

■豊かに住まうために大切な要素



■親の日常生活を支援する人たち

支援者	1位	2位	3位
女きょうだい 本人女	自分の姉妹 (55.4%)	自分 (53.1%)	外部サービス (21.5%)
男きょうだい 本人男	自分 (38.7%)	自分の兄弟 (32.6%)	外部サービス (24.9%)
異性きょうだい 本人女	自分 (52.0%)	自分の兄弟 (39.8%)	外部サービス (23.8%)
異性きょうだい 本人男	自分の姉妹 (53.3%)	自分 (42.0%)	外部サービス (18.0%)
一人っ子 本人女	自分 (60.7%)	外部サービス (23.6%)	自分の配偶者 (15.7%)
一人っ子 本人男	自分 (51.2%)	外部サービス (33.3%)	自分の配偶者 (23.3%)

久保田競 脳科学研究所 研究員 川添祥

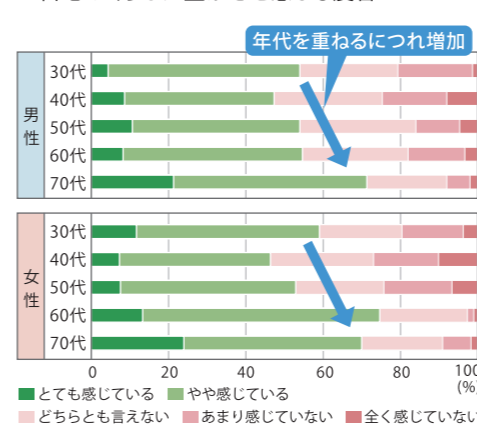
【脳科学】「ラム」
生き生きとした豊かなくらしのキーワード

- 緑のある暮らし
- 助け合い、貢献する

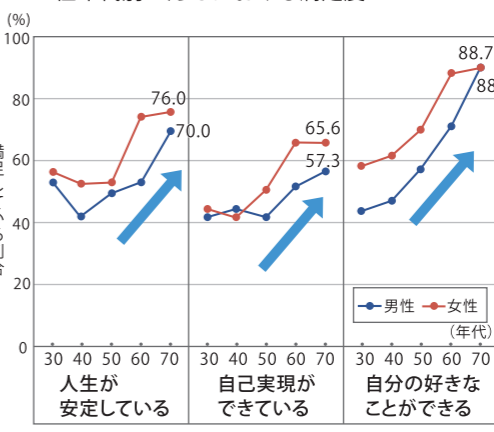
「緑のある暮らし」は、癒されたり、ストレスが解消できたりと、脳にとっていいことばかりです。例えば、同じ病状、同じ年齢の人が入院した際、緑の見える部屋と見えない部屋では、完治までの時間、退院までに短いというデータがあります。また、緑を求めて人々が集い、様々な人が楽しい時間を過ごすことは、脳にとってすごく良いことです。最近都心でも「森林浴体験型ピアラス」なるものもオープンし、話題を集めています。

「あなたにとって豊かに暮らすとはどのようなことですか？」という質問に対しては、「助け合い、貢献する」というキーワードが多く見られました。例えば、「近所付き合いをいし、仲良く助け合って過ごす、社会と関わりを持って助け合う、ボランティア活動をする、他人の幸せに貢献する、などです。これらは、脳科学の観点からみて「生きる」「知りたい」「仲間になりたい」という脳の神経細胞に由来する「本能」からくるものです。近所の方々や社会と関わり合いをもつことが、豊かに暮らすということの証でもあり、脳にも良いことがおわかりいただけると思います。

■自宅のくらしに豊かさを感じる度合い



■性年代別 くらしにおける満足度



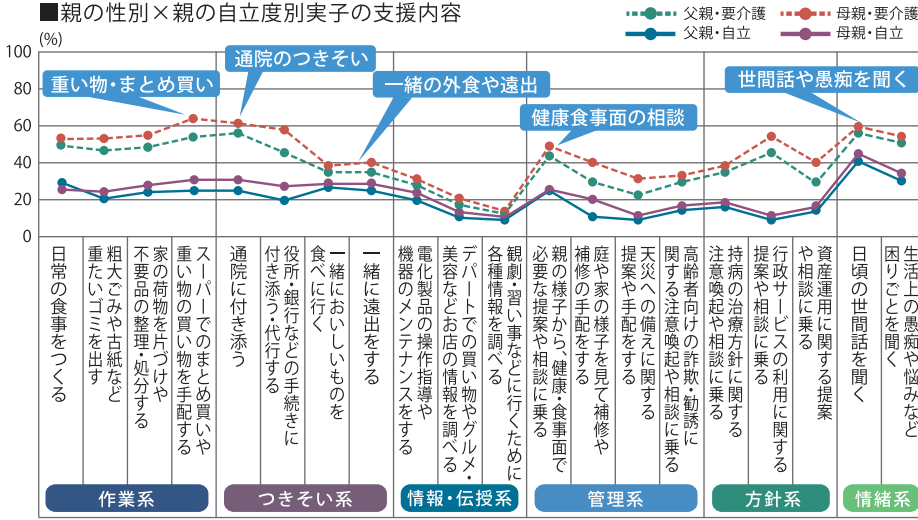
ねるにつれて増加します。70代は「人生が安定している」「自己実現ができて」「自分の好きなことができる」といった満足度も高く、他の年代に比べ、人生の充実にも満足している人が多いようです。また、豊かに住まうことは若い世代では、年収と相関関係が見られましたが、70代においては、より世帯年収以外の要因が豊かさに関係している可能性が高いことがわかりました。

▽調査2

基本的な生活行為が自立できていても、生活支援が必要

高齢者の自立度は、基本的日常生活動作（ADL）で評価する考え方が一般的ですが、特に後期高齢期に入ると、ADLは問題なくても、IADL（手段的日常生活動作）における支援が徐々に必要になってきます。

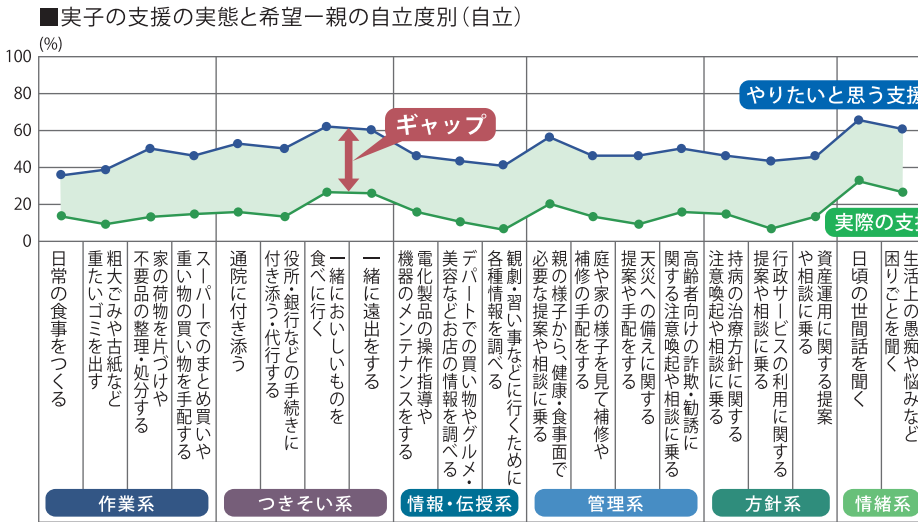
実子による親への生活支援項目を、IADLの視点などから6カテゴリ・20



項目を独自に設定して調査しました。支援内容のTOP5は、「世間話を聞く」「困りごとを聞く」「おいしいものを食べに行く」「遠出をする」「通院につき添う」です。それを親の自立・要介護別にみると、自立した親では「作業系」「つきそい系」「情緒系」を中心に、実子の約3割程度生活支援を行っていることがわかりました。これが要介護の親になると、「管理系」「方針系」も含め生活全般に対する支援の割合が高くなります。

実子の想いは、親の支援をもっとしたい、希望と実態のギャップあり

別居する親の日常生活に対する実子の支援は生活全般にわたっていますが、多くの実子は、もっと親を支援したいと思っており、特に要介護よりも自立の親を持っている場合の方が、「もっと支援したいが出来ていない」という実態と希望のギャップがより大きいことがわかりました。



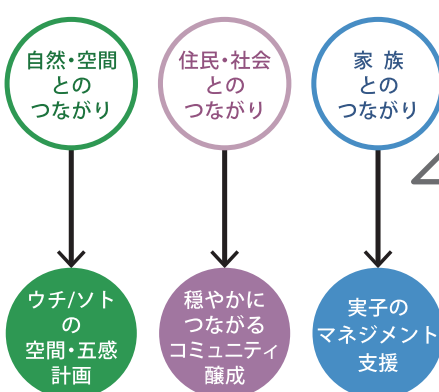
※1：基本的日常生活動作（ADL）とは、自立して生活するための基本的な身体的動作のことで、食事、排泄、着替え、整容、入浴、起居、移動がある。

※2：手段的日常生活動作（IADL）とは、買物・料理・掃除等の家事、服薬管理、金銭管理、電話をかける、公共交通機関の利用など、高次の生活機能のことをさす。



image photo

■面談調査と2つの定量調査から見出した設計及び生活サポートの「3つのつながり」



面談調査
「後期高齢者への面談調査」

定量調査
調査1「高齢期を豊かに住まうこと調査」
調査2「実子による別居の親への生活支援の実態調査」



image photo

また、「利用したい外部サービス」では、特に「作業系」や「方針系」の内容について、要介護だけでなく、自立の親に対しても一定の利用希望がありました。このような調査結果から、実子にしか出来ないことと負担の軽減や代替がきくことを見極め、親子の気持ちに寄り添える生活支援サービスの必要性が求められていることがわかりました。

今後とも「自然・空間」「住民・社会」「家族」の3つのつながりを持った高齢期のくらしと住まいを考えてまいります。