

〈記念論文〉

健康・レクリエーション講座に 参加する女性高齢者

丹 羽 丈 司

はじめに

私が同朋大学に奉職して33年となる。一般体育の教員として採用されたが、当時の同朋大学には専用のグラウンドも体育館もなく、それらはすべて同朋高校のものを時間借りしているような状況だった。ただ、共用グラウンドの北東にテニスコートが2面あり、当時のテニス部員によると自分たちが管理している同朋大学唯一のスポーツ施設という事だった。しかし、夏季休暇に入ると運動部で活動をしているのは野球部のみで、他の運動部は9月まではほとんど活動休止の状態であり、そのため、あまり踏まれていないテニスコートの周りには雑草が生える始末であった。

このような状況の中で最初の10年はスポーツ施設・設備を充実させることが私の仕事であった。しかしそれはなかなか捗らず、当時の学長が学費値上げの条件として体育館建設を学生と約束したにもかかわらず、それは果たされなかった。ただ、授業用の用具は授業を受ける学生に十分準備できるようになり、最初の10年の後半には中教室が体育専用の部屋となり、卓球やダンスなどの授業に活用できるようになった。しかしそれはあくまでも教室であった。その後、もう一部屋トレーニング用具を置いて使用できる部屋ができたことと、男女の更衣室も造形短大のおさがりのロッ

カーを置いて設けることができた。しかし、男子用は狭くてロッカーを置いただけであり、女子用は床が土足用のコンクリートで更衣できるような状況でなかったため、仕方なく私が絨毯を張った。

中程の10年は、当時の学部長から委嘱された障がい者スポーツとレクリエーションの資格認定校になり、学生に資格を出せるようにする事だった。しかし、その時点で私は全く資格を持っていなかった。障がい者スポーツの資格は初級スポーツ指導者の資格を1週間の講習会に出て取得し、その後2年半のボランティア等の活動と、2週間の講習会・試験を経て中級スポーツ指導者の資格を取得し、資格認定校になった。レクリエーション資格は最初の1年半かけてインストラクターの資格を、次の年にコーディネーターの資格、そして4年目に福祉レクリエーション・ワーカーの資格を取り、福祉レクリエーション・ワーカー資格認定校となった。両資格とも認定校となると同時に愛知県協会の役員を委嘱され、障がい者スポーツ委員会は2カ月に1回の委員会と年1回の研修会、レクリエーション協会は月1回の委員会と年2回の講習会と、急に外部の仕事も増えることとなった。また資格を認定する3年目からはレクリエーションの資格試験を作成・運営せねばならず、初めてのことに大きなプレッシャーを感じた。しかし、両資格とも学務職員の協力もあり、最初の3年ほどは資格取得者が30名~40名とうれしいこととなった。

また、この時期に社会福祉学科の障害分野の実習指導も受け持つこととなり、受け持つ授業時数も多く同時に現場実習先訪問も増え、仕事の量は一人の教員の限度を完全に超えるものだった。しかし、障がい者スポーツや福祉レクリエーション・ワーカーの資格認定について、他の教員に認知されるものでも協力を得られるものでもなかったため、私が始めた事なので一人で全部引き受ける以外なかった。

後半の10年は、子ども学の教員となり、私の専門とする幼児体育や健康の分野を教えることとなった。専門といえども新しい教科で事前準備に

も時間がかかり、今まで通り資格認定の授業も継続しており、忙しさは軽減されなかった。そしてさらに忙しさに拍車をかけることが起こった。名古屋市から1区1件運動として「名古屋健康カレッジ」の開催を要請された。当時の社会福祉学科の教員の中には「教員が持ち回りで福祉の話をするれば」などと見当はずれの発言をする人もおり、結局「健康」分野に一番近い私が講義外で担当することとなった。9月からの8回講座が終わり内容に満足した高齢者が多かったのか、中区村保健所の後押しで事務を通して私にフォローアップの講習を要請された。3月まで数回であればとボランティアで引き受けたが、受講生と保健所からのお願いで、4月から隔週で実施される高齢者カレッジ（気楽会）となった。名古屋市からの要請に始まり学部の後押しで始まった高齢者カレッジも、始まるまでは他の教員も関心を示すのだが、始まってしまうと私一人の仕事となってしまう。

この後半の10年にもう一つ私を忙しさに縛り付けることがあった。同朋幼稚園の園長である。その時の浅野学長からどうしても引き受けてほしいと依頼され引き受けた。当時の幼稚園は大学の幼児教育実習園であり、同朋大学付属同朋幼稚園であった。しかし、その同朋大学付属を幼稚園が自ら外すようなありさまで、当然同朋大学との関係はあまり良くなかった。そのような状況で関係修復が私に課せられた課題であった。最初の1年ではできる限り玄関で園児の迎え入れをした。そして、2年目から私の専門である幼児体育の実践活動として「園長先生と遊ぼう」を実施した。手伝いにゼミの学生も参加させたりした事から、幼稚園に対する学生の心象も良くなり、3年目から同朋大学出身の教諭を迎えることができ、幼稚園行事のボランティアにも積極的に学生が参加できるようになった。4年目に大きな変化があった。専任の事務職員を迎えたことと、長年幼稚園を一人で引っ張ってきた教頭が年度末を前に退職したことである。事務を含めすべてを仕切っていた教員だけに、新しい事務職員とその引継に精神的に忙しい毎日を送った。5年目に入園者数を大きく減らし、その対策として園舎

の大規模改修と預かり保育・満3歳児保育の充実を行った。その結果園児数はわずかずつではあるが回復を見せた。忙しい園長生活6年間であったが、信頼できる経験豊かな後任園長を迎い入れることができ、『丹羽が園長になってよかった』とさせていただける6年間だったと思う。

はじめに 2

名古屋市の委託を受けて始まった『なごや健康カレッジ』では、参加高齢者の現況を聞くために初回アンケートと、終了時の効果測定アンケートを実施してきた。終了時のアンケートは毎年まとめてその結果を名古屋市に報告してきた。そこで今回は2010年から2018年まで9回実施した初回アンケートの結果を分析して報告する。毎年1~3名の男性の参加があるがその総数は少ないので、今回の報告は女性参加者のみとした。さらに、フォローアップ講座として始まった『高齢者カレッジ・気楽会（以後気楽会と表記）』に参加してきた方にも2019年5月に再度アンケートを実施した。気楽会は2010年からほぼ隔週で年間30回前後、同朋大学で開催してきたものである。この講座に長い間参加してきたことによる変化や、名古屋健康カレッジの初回参加者との違いなどについても比較・分析した。

研究方法

1. アンケート内容

- A) [基本調査] ①年齢 ②家族構成；1.1人暮らし 2.夫婦で 3.家族と同居（3選択肢の順位回答）③一緒にいて楽しい友人（5選択肢の順位回答）④健康カレッジ参加（継続の）動機（複数回答可）；1.健康に関わる講座だから 2.レクが楽しそうだったから 3.同朋大学で実施されるから 4.友人に誘われたから 5.家が近いから 6.外出の機会が増えるか

ら 7. 友だちができると思ったから

B) [楽しみ] ⑤現在の楽しみ（複数回答可）；1. テレビ・ラジオ 2. 新聞を読む 3. ネットをする 4. 本を読む 5. DVD などを見る 6. 映画や観劇に行く 7. 旅行に行く 8. 趣味・学習の教室に参加 9. 老人会・町内会に参加 10. 気楽会に参加 11. 買い物に行く 12. スポーツをする ⑥その他家族や友人との楽しみ（複数回答可）；1. 家族との会話 2. 離れた家族と会う 3. 友人と会う 4. ボランティア活動する

C) [健康]（これ以降は 4～5 選択肢の順位回答）⑦健康に気を付けているか ⑧食事に気を付けているか ⑨健康のために運動をしているか ⑩サプリメントを摂るか ⑪健康を維持する自信はあるか

D) [気持] ⑫つまらない・退屈だと感じる ⑬さみしい孤独だと感じる ⑭元気いっぱいだと感じる ⑮身だしなみに気を付けているか ⑯生きがいや目標があるか

E) [活動] ⑰転びそうや転ぶことはあるか ⑱バスなどの乗り降りは ⑲階段を休まずにどこまで ⑳箸は上手に使えるか ㉑立ったままで靴下をはけるか

全 62 項目のアンケートを作成したが、ここにあげた 21 項目について調査・分析した。また、フォローアップ講座気楽会で追加調査した 36 名については、A) [基本調査]、B) [楽しみ]、C) [健康]、D) [気持]の 4 カテゴリーと喜楽会感想の自由記述欄を設けた。

2. 調査時期と人数：調査の対象は、初めて健康カレッジに参加した時のアンケート結果。年度を変えて 2 回目以降の参加者の初回アンケートは対象としなかった。（ ）内は 2 回目・3 回目の重複参加者数。

2010 年：22 名、2011 年：17 名 (1)、2012 年：28 名、2013 年：24 名 (3)、2014 年：20 名 (2)、2015 年：14 名 (14)、2016 年：10 名 (12)、2017 年：10 名 (21)、2018 年：30 名。

アンケート採用者数は 175 名。参加延べ人数は 228 名。

3. 分析内容

- 1) 調査した初回アンケート回答 175 名の単純集計と分析。
- 2) 年齢と関係がある項目とその分析。
- 3) 気楽会 36 名のアンケート単純集計と自由記述及び初回アンケートとの単純比較と分析。
- 4) 初回アンケートと気楽会アンケートの順位回答項目の順位総和検定を使った比較・分析。

結果と分析

1. 初回アンケート回答 175 名の単純集計は表 1 の通りである。

A) [基本調査] では、健康カレッジ参加者の①年齢は、50 代が 3.5%、60 代が 46.2%、70 代が 35.8%、80 代が 14.5%。平均は 72.4 歳、中央値は 73.0 歳、標準偏差は 7.06。②家族構成は、1 人暮らし、夫婦 2 人暮らし

表 1 初回アンケート回答の単純集計

(カテゴリーの後ろにある () 内の数字は回答者数)

A) [基本調査]

①年齢構成(173)			②家族構成(172)			③一緒に楽しい友人(170)		
1. 50 代	6	3.5%	1. 1 人暮らし	51	29.7%	1. 0	12	7.1%
2. 60 代	80	46.2%	2. 夫婦で	48	27.9%	2. 1 人いる	18	10.6%
3. 70 代	62	35.8%	3. 家族と同居	73	42.4%	3. 2・3 人いる	77	45.3%
4. 80 代	25	14.5%				4. 4・5 人いる	37	21.8%
						5. 6 人以上いる	26	15.3%

④健康カレッジへの参加動機 複数回答(175)		
1. 健康に関わる講座だから	129	73.7%
2. レクが楽しそうだったから	55	31.4%
3. 同朋大で実施されるから	45	25.7%
4. 友人に誘われたから	38	21.7%
5. 家が近いから	69	39.4%

健康・レクリエーション講座に参加する女性高齢者

B) [楽しみ]

⑤現在の楽しみ (160)					
1. テレビ・ラジオを見る	135	84.4%	7. 旅行に行く	75	46.9%
2. 新聞を読む	93	58.1%	8. 趣味・学習教室に参加	92	57.5%
3. ネットをする	0	0.0%	9. 老人会・町内会に参加	16	10.0%
4. 本を読む	35	21.9%	10. 気楽会に参加	0	0.0%
5. DVDなどを見る	19	11.9%	11. 買い物に行く	65	40.6%
6. 映画・観劇に行く	25	15.6%	12. スポーツをする	46	28.8%

⑥その他家族や友人との楽しみ (175)	
1. 家族との会話	41 23.4%
2. 離れた家族と会う	68 38.9%
3. 友人と会う	117 66.9%
4. ボランティア活動をする	4 2.3%

C) [健康]

⑦健康に気をつけているか (175)		
1. 全く気をつけていない	4	2.3%
2. 気をつける時がある	31	17.7%
3. 少し気をつけている	50	28.6%
4. かなり気をつけている	64	36.6%
5. 十分気をつけている	26	14.9%

⑧食事に気をつけているか (175)		
1. 全く気をつけていない	5	2.9%
2. 気をつける時がある	28	16.0%
3. 少し気をつけている	50	28.6%
4. かなり気をつけている	69	39.4%
5. 十分気をつけている	23	13.1%

⑨健康ために運動をしているか (175)		
1. 全くしていない	8	4.6%
2. 運動する時がある	31	17.7%
3. 時々運動する	46	26.3%
4. よく運動する	57	32.6%
5. 毎日運動する	33	18.9%

⑩サプリメントを摂るか (175)		
1. 全く摂らない	80	45.7%
2. たまに摂る	30	17.1%
3. 時々摂る	8	4.6%
4. よく摂る	19	10.9%
5. 毎日とる	38	21.7%

⑪健康を維持する自信はあるか (173)		
1. 全く自信がない	16	9.2%
2. あまり自信がない	56	32.4%
3. やや自信がある	55	31.8%
4. かなり自信がある	38	22.0%
5. 十分に自信ある	8	4.6%

丹羽 丈 司

D) [気持ち]

1. いつも感じる	6	3.5%
2. よく感じる	17	9.9%
3. 時々感じる	26	15.1%
4. たまに感じる	62	36.0%
5. ほとんど感じない	61	35.5%

1. いつも感じる	5	2.9%
2. よく感じる	10	5.8%
3. 時々感じる	17	9.9%
4. たまに感じる	55	32.2%
5. ほとんど感じない	84	49.1%

1. いつも感じる	9	5.2%
2. よく感じる	27	15.6%
3. 時々感じる	53	30.6%
4. たまに感じる	63	36.4%
5. ほとんど感じない	21	12.1%

1. 非常に気をつけてる	2	1.1%
2. かなり気をつけてる	17	9.7%
3. 多少気をつけてる	62	35.4%
4. あまり気をつけてない	58	33.1%
5. 全く気をつけていない	36	20.6%

1. 十分にある	3	1.7%
2. かなりある	27	15.6%
3. 多少ある	54	31.2%
4. あまりない	74	42.8%
5. 全くない	15	8.7%

E) [活動]

1. よくある	5	2.9%
2. 時々ある	48	27.6%
3. めったにない	38	21.8%
4. ほとんどない	58	33.3%
5. 全くない	25	14.4%

1. 杖や手すりがないと	5	2.9%
2. できるが時間がかかる	8	4.6%
3. できるが不安がある	11	6.3%
4. 普通にできる	125	71.8%
5. 楽にできる	25	14.4%

1. 手すりがないとできない	21	12.1%
2. 時々休んで半階くらい	23	13.3%
3. 何とか1階くらい	49	28.3%
3. 2階までなら	39	22.5%
5. 3階は上がれる	43	24.9%

1. うまく使えない	6	3.4%
2. ものによっては使えない	5	2.9%
3. 何とか使える	6	3.4%
4. 楽に使える	158	90.8%

1. できない	6	3.4%
2. 何かにつかまれば	20	11.5%
3. できるが時間がかかる	35	20.1%
4. 楽にできる	112	64.4%

しがそれぞれ 29.7%、27.9%、家族と同居が 42.4%である。③一緒にいて楽しい友人は、2人以上複数いるが 82.4%程だが、「いない」が 7.1%あった。④参加の動機は、この講座のサブタイトルである健康に 73.7%、家が近いに 39.4%と多く、講座のもう一つのサブタイトルであるレクリエーションには 31.4%であった。

70代・80代が半数以上参加しているのだが、このような講座から何かを得ようとしている人たちには年齢を感じさせない何かがあるように毎回の講座の始まりで思った。一緒にいて楽しい友人がいない人が 7%あったのは少し意外であった。参加動機で『レクリエーション』という言葉に気持ちを持ちを動かされた人は 3割と、もう少し『レクリエーション』に反応してほしいかった。

B) [楽しみ] について、⑤現在の楽しみは、手軽なテレビ・ラジオが 84.4%と多く、次いで新聞を読むが 58.1%、趣味・学習講座に参加が 57.5%と多かった。⑥家族や友人との楽しみは、友人と会うが 66.9%と多く、次いで離れた家族と会うが 38.9%であった。

健康・レクリエーションの講座に参加している人たちの楽しみに、趣味・学習講座に参加が半数以上あったのはうなずける結果である。家族との会話や離れた家族と会うというより、友人と会うことが楽しみと答えた人が多かったのは、趣味・学習講座に出かけている高齢者の社会性を感じた。

C) [健康] について、⑦健康に気をつけているかには、かなり・十分に気をつけているが 51.5%と半数を超えている。⑧食事に気をつけているかは、かなり・十分に気をつけているが 52.5%であった。⑨健康のために運動をしているかは、時々も加えれば運動するが 77.8%と実施率は高い。⑩サプリメントを摂るかは、全く摂らないが 45.7%で、反対に毎日摂るが 21.7%となった。⑪健康を維持する自信はあるかは、かなり・十分に自信があるが 26.6%、反対に自信がないが 41.6%と自信がないほうが多い。

半数の人が健康や食事に気をつけ、8割近い人が何らかの健康運動をしている。自分の健康生活には関心があるのだが、健康生活に自信がない人が4割いる。高齢者の気持ちの特徴かもしれない。

D) [気持ち] について、⑫つまらない・退屈と感じるは、時々も含めて28.5%と少ない。⑬さみしい・孤独だと感じるのは、たまに感じるを含めれば、感じると全く感じないとは半々となった。⑭元気いっぱいだと感じるのは、たまに感じるを含めれば87.9%であった。⑮身だしなみは、気をつけると気をつけていないが半々で、⑯生きがいや目標は、ないとあるが半々だった。

精神的な生活が常に充実しているわけではないが、自分は元気だと感じることもある人が9割近くあり、講座参加者の精神の安定さがうかがえる。しかし、生きがいや目標という前向きな気持ちを持った人が半数しかないのは、高齢者の特徴だと思われる。

E) [活動] について、⑰転びそうになるは、ある・時々あるが30.5%と少なく、⑱バスなどの乗り降りは、普通にできるが86.2%、⑲階段を休まずには、2階までなら休まず上がれるとほぼ半数が答えている。⑳箸を使うことは、95%が問題なく、㉑立ったまま靴下をはけるかは、楽にできるが64.4%であった。

講座に自主的に参加してくる人たちなので、その活動はしっかりしていると感じる。しかし、階段を休まずにどこまでの質問に、休まずに2階まで上がれない人が半数いた。高齢者にとって階段を上がることは大変なことだと再認識した。

2. 参加者の年齢が50代から80代と幅広いので、年齢によってアンケートの内容との相関を調べた。その結果から、相関に有意な差があった内容を次にあげる。

表2 年齢と相関する項目とt検定結果

		相関 係数	**P<0.01 *P<0.05
A) [基本調査]	②家族構成；1人暮らし・夫婦で・家族と同居	-0.162	*
	③一緒にいて楽しい友人	-0.198	**
	④参加動機 2.レクが楽しそう	0.152	*
B) [楽しみ]	⑤現在の楽しみ 1. テレビ・ラジオ	0.204	**
	3. 新聞を読む	0.277	**
	5. 本を読む	-0.157	*
	6. DVD などを見る	-0.150	*
	10. 老人会・町内会への参加	0.232	**
C) [健康]	⑦健康に気をつけているか	0.173	*
	⑨健康のために運動をしているか	0.277	**
D) [気持ち]	⑭元気いっぱいだと感じる	0.191	*
E) [活動]	⑱バスなどの乗り降りは	-0.319	**
	⑲階段を休まずにどこまで	-0.201	*
	⑳箸を上手に使えるか	-0.290	**
	㉑立ったままで靴下がはけるか	-0.336	**

A) [基本調査] では、②家族構成で、年齢が進むにしたがって家族と暮らす人より夫婦や1人暮らしが多くなる。核家族として生活し、子どもたちが独立し、夫に先立たれると独居になる。現代の高齢者の状況なのであろう。③の一緒にいて楽しい友人では、年齢の高い人ほど友人の数が減っている。懸念すべきことだと思う。④参加動機の中で、レクリエーションが楽しそうには、高齢の人ほど多く反応している。

B) [楽しみ] については、1. テレビ・ラジオ、2. 新聞を読む、10. 老人会・町内会への参加は、年齢の高い人ほどそれを楽しみにしている傾向が特に強い。その反対に、5. 本を読む、6. DVD などを見るは、年齢の低い人のほうが楽しみとしている傾向が強い。年齢が高くなると本などの文字を読むのがつらくなるのであろう。

C) [健康] については、⑦健康に気をつけているか、⑨健康のために運動しているかは、年齢の高い人ほど健康に気をつかい運動に励んでいる

様子がうかがえる。

D) [気持] ちについては、⑭元気いっぱいだと感じるは、年齢の低い人ほど元気と感じている人が多い。Cの健康と合わせてみると、元気だと感じていることと健康に気がつかっていたり運動していることが相反した結果となっている。年齢が進むにしたがって身体の衰えに気付くことが多くなるのであろう。

E) [活動] については、⑱バスの乗り降り、⑲階段を休まずにどこまで上がれるか、⑳箸を上手に使えるか、㉑立ったままで靴下がはけるか、については年齢の低い人ほどできる人が多い。順当な結果である。

3. 気楽会 36名のアンケート回答の単純集計は表3の通りである。

A) [基本調査]では、①年齢は、60代が2名、70代が21名、80代が13名。平均は78.0歳、中央値は77.5歳、標準偏差は5.57。高齢者の割合

表3 気楽会アンケート結果 (2019年調査)

(カテゴリーの後ろにある () 内の数字は回答者数)

A) [基本調査]

①年齢 (36)			②家族構成 (36)			③一緒に楽しい友人 (35)		
1. 50代	0	0%	1. 1人暮らし	9	25.0%	1. いない	0	0%
2. 60代	2	5.6%	2. 夫婦で	9	25.0%	2. 1人いる	4	11.4%
3. 70代	21	58.3%	3. 家族と同居	18	50.0%	3. 2・3人いる	16	45.7%
4. 80代	13	36.1%				4. 4・5人いる	9	25.7%
						5. 6人以上いる	6	17.1%

④健康カレッジ継続の動機 複数回答 (36)		
1. 健康に関わる講座だから	22	61.1%
2. レクが楽しそうだったから	19	52.8%
3. 同朋大で実施されるから	22	61.1%
4. 友人に誘われたから	16	44.4%
5. 家が近いから	16	44.4%
6. 外出の機会が増えるから	13	36.1%
7. 友達ができると思ったから	17	47.2%

健康・レクリエーション講座に参加する女性高齢者

B) [楽しみ]

⑤現在の楽しみ (36)					
1. テレビ・ラジオを見る	33	91.7%	7. 旅行に行く	22	61.1%
2. 新聞を読む	23	63.9%	8. 趣味・学習教室に参加	21	58.3%
3. ネットをする	2	5.6%	9. 老人会・町内会に参加	7	19.4%
4. 本を読む	7	19.4%	10. 気楽会に参加	35	97.2%
5. DVDなどを見る	1	2.8%	11. 買い物に行く	3	8.3%
6. 映画・観劇に行く	0	0.0%	12. スポーツをする	3	8.3%

⑥その他家族や友人との楽しみ (36)		
1. 家族との会話	9	25.0%
2. 離れた家族と会う	21	58.3%
3. 友人と会う	17	47.2%
4. ボランティア活動をする	1	2.8%

C) [健康]

⑦健康に気をつけているか (36)		
1. 全く気をつけていない	0	0%
2. 気をつける時がある	1	2.8%
3. 少し気をつけている	12	33.3%
4. かなり気をつけている	8	22.2%
5. 十分気をつけている	15	41.7%

⑧食事に気をつけているか (35)		
1. 全く気をつけていない	0	0%
2. 気をつける時がある	1	2.9%
3. 少し気をつけている	11	31.4%
4. かなり気をつけている	8	22.9%
5. 十分気をつけている	15	42.9%

⑨健康ために運動をしているか (36)		
1. 全くしていない	2	5.6%
2. 運動する時がある	4	11.1%
3. 時々運動する	9	25.0%
4. よく運動する	17	47.2%
5. 毎日運動する	4	11.1%

⑩サプリメントを摂るか (36)		
1. 全く摂らない	19	52.8%
2. たまに摂る	5	13.9%
3. 時々摂る	4	11.1%
4. よく摂る	1	2.8%
5. 毎日とる	7	19.4%

⑪健康を維持する自信はあるか (36)		
1. 全く自信がない	4	11.1%
2. あまり自信がない	5	13.9%
3. やや自信がある	19	52.8%
4. かなり自信がある	7	19.4%
5. 十分に自信ある	0	0%

丹羽 丈 司

D) [気持ち]

⑫つまらない・退屈だと感じる (35)		
1. いつも感じる	1	2.9%
2. よく感じる	2	5.7%
3. 時々感じる	13	37.1%
4. たまに感じる	8	22.9%
5. ほとんど感じない	11	31.4%

⑬さみしい・孤独だと感じる (35)		
1. いつも感じる	0	0%
2. よく感じる	3	8.6%
3. 時々感じる	13	37.1%
4. たまに感じる	7	20.0%
5. ほとんど感じない	12	34.3%

⑭元気いっぱいだと感じる (34)		
1. いつも感じる	1	2.9%
2. よく感じる	3	8.8%
3. 時々感じる	17	50.0%
4. たまに感じる	7	20.6%
5. ほとんど感じない	6	17.6%

⑮身だしなみに気をつけているか (35)		
1. 非常に気をつけてる	0	0%
2. かなり気をつけてる	1	2.9%
3. 多少気をつけてる	13	37.1%
4. あまり気をつけてない	8	22.9%
5. 全く気をつけていない	13	37.1%

⑯生きがいや目標があるか (34)		
1. 十分にある	1	2.9%
2. かなりある	3	8.8%
3. 多少ある	14	41.2%
4. あまりない	9	26.5%
5. 全くない	7	20.6%

E) [活動]

⑰転びそうや転ぶことはあるか (34)		
1. よくある	0	0%
2. 時々ある	2	5.9%
3. めったにない	12	35.3%
4. ほとんどない	11	32.4%
5. 全くない	9	26.5%

⑱バスなどの登り降り (34)		
1. 杖や手すりがないと	3	8.8%
2. できるが時間がかかる	4	11.8%
3. できるが不安がある	5	14.7%
4. 普通にできる	4	11.8%
5. 楽にできる	18	52.9%

⑲階段を休まずにどこまで (34)		
1. 手すりがないとできない	5	14.7%
2. 時々休んで半階くらい	3	8.8%
3. 何とか1階くらい	5	14.7%
3. 2階までなら	9	26.5%
5. 3階は上がれる	12	35.3%

⑳箸を上手に使えるか (34)		
1. うまく使えない	2	5.9%
2. ものによっては使えない	0	0%
3. 何とか使える	3	8.8%
4. 楽に使える	29	85.3%

㉑立ったままで靴下をはけるか (34)		
1. できない	0	0%
2. 何かにつかまれば	2	5.9%
3. できるが時間がかかる	11	32.4%
4. 楽にできる	21	61.8%

が多くなっている。気楽会に通い始めて6年以上の人がほとんどであることからもうなずける。②家族構成は、1人暮らし、夫婦2人暮らしがそれぞれ1/4。家族と同居が1/2である。③一緒にいて楽しい友人は、2人以上複数いるが88.6%である。初回アンケートと比べると「いない」は0人であり、それが2人以上複数いるになっている。気楽会や気楽会を通してできた友人が増えたと思われる。④継続の動機は、この講座のサブタイトルである健康に61.1%、同朋大で実施に61.1%と多く、次いで講座のもう一つのサブタイトルであるレクリエーションには52.8%と、初回アンケートとは違う結果になった。同朋大に通ううちに大学に馴染んできたのと、レクリエーションを楽しみそれに関する理解が進んだと思われる。また、友人に誘われたからと友だちができると思ったからの「友人」に関する項目も20%以上多い結果である。前述の結果とも一致している。

B) [楽しみ]について、⑤現在の楽しみは、初回アンケートの結果とほぼ同じ傾向であるが、11.気楽会に参加にほぼ全員が楽しみと答えていた。⑥家族や友人との楽しみは、友人と会うが47.2%で、それよりも離れた家族と会うが58.3%と、初回アンケートと反対になった。気楽会で定期的に友人と会ったり連絡を取ったりすることにより、友人と会うことが日常となり、日常から少なくなっている離れた家族と会うが楽しみとなったと推測できる。

C) [健康]について、⑦健康に気をつけているかは、かなり・十分に気をつけているが63.9%。⑧食事に気をつけているかは、かなり・十分に気をつけているが65.8%。⑨健康のために運動をしているかは、時々も加えれば運動するが83.3%と健康についての『生活』『食事』『運動』の3点について共に高い結果であり、初回アンケートを大きく上回っている。高齢になるほど体の衰えを感じることに健康に関する講座に通っていることが原因していると思われる。⑩健康を維持する自信あるかは、かなり・十分に自信があるが19.4%と初回アンケートよりも減っているが、自信

がないも 25.0%とかなり減っている。自信があるかと聞かれればはっきりとあると答えられないが、ないかと聞かれればそうではないと答えているのであろう。長い間気楽会に通い続けている間に、自身の老いは感じているけれど、喜楽会以外の人たちと比べると自分はまだまだ老いていないというところであろう。

D) [気持ち]について、⑫つまらない・退屈と感じるは、時々も含めて 45.7%、⑬さみしい・孤独だと感じるも、たまに感じるを含めると 65.7%と、この2つは初回アンケートと比べると大きく増えている。この「つまらない」「さみしい」の結果がマイナスに触れている理由には全く思い当たるところがない。⑭元気いっぱいだと感じるのは、たまに感じるを含めれば 82.3%であった。⑮身だしなみに気をつけているかは、あまり気をつけていないを含めれば気をつけていないは、60.0%とこれも初回アンケートより増加している。⑯生きがいや目標は、ないとあるが半々で初回アンケートと同じような結果だった。

E) [活動]について、⑰転びそうになるは、あるが0、時々あるが5.9%と非常に少なかった。これは、講座の中で丹羽が歩くことの大切さをよく話していることと、転ばない歩き方についても話していることの効果が出ているのだと思う。⑱バスなどの乗り降りは、普通にできるが 64.7%とやや減少している。しかし、⑲階段を休まずには、2階までなら休まず上がれるが 61.8%と増加している。⑳箸を使うことは、94.1%が問題なく、㉑立ったまま靴下をはくは、楽にできるが 61.8%と、初回アンケートと大きな変化はなかった。しかし、初回アンケートの回答者より6歳ほど高齢になっていることを考えれば、⑰転びそうになる、⑲階段を休まずに、などの回答に、活動できる回答の割合が多くなっているのは気楽会参加の効果だと考える。

気楽会 2019 年アンケート A) ～ E) のカテゴリーの後ろに自由記述の回答を求めた。その中から 2～3 の回答を表 4 に記述した。

表4 気楽会アンケートの自由記述

A) 基本調査：気楽会に参加するようになって変化したことはありますか？

知らない方から声をかけていただき、お話しできるようになりました。
月2回参加することが楽しみになりました。2011年に夫が亡くなり、独居になり、この折り紙など今までとは別世界を知りました。
友だちができた。作る楽しみ。頭で考え手で作る喜び。今まで作った作品の多いこと。改めてうれしく思います。今年、孫（女の子）に見せたら感動されました。

B) 気楽会に参加してから、新しくできた楽しみや楽しみの内容で変化したことがありますか？

気楽会の仲間から新しい行事に誘われたりして、色々な知識が増えた。色々なことに挑戦している人たちから刺激を受け元気をもらっている。
趣味の範囲が広がり、また、作品を友人に差し上げたり一緒に作ったりする機会ができた。会話の内容が豊かになった。
気楽会終了後のランチでのおしゃべりや、情報交換など刺激がいっぱいです。中の一人が企画してくださって、日帰り旅行やイベントへの誘いもあります。

C) 気楽会に参加してから、健康状態で変化したことがありますか？

脊柱管狭窄症であまり健康状態はよくありません。私の生活習慣が悪かったのだと反省しています。今はなるべく外出ストレスを貯めないことを医者に言われています。気楽会に出かけることも私にとっては大事なことです。
毎日の歩数を常に意識する。これは重要です。私たちの年齢に見合う動き（体操）もとても参考になりました。肩こりのほぐし方、水の取り方いろいろ勉強になりました。

D) 気楽会に参加してから、気持ち（心理面）で変化したことがありますか？

頼ったり頼りにされたりしながら気楽会の仲間とお会いすることが大きな生活の楽しみとなっています。良い関係をいつまでも続けられることを願っています。
前向きに生きている人から元気をもらいました。
いつも主人と一緒に昼食でしたが、気楽会の後にランチをするようになってとても楽しい時間を得ました。自分を縛って枠からはみ出せないというところがあるので、この時間を皆さんと共にすることができて貴重です。

E) 気楽会の感想を書いてください。

年を取ってから学校で物を教わることが新鮮で折り紙とか体操などとても楽しいです。学生さんとも若い人たちのふれあいで、とてもいいです。最近では気楽会でできた友人とも電話で話すようになりました。教室では年齢が同じくらいの人たちばかりなので、話題も似ていて家庭の事病気の事日常生活など教えてもらったり聞いてもらったりと気楽に接しています。

子どもの世界で不登校が増えている中、いい先生、いい仲間巡りに巡り会え毎回楽しみに出席することができた私の人生の終わりはたいへん幸せでした。『健康は宝、友だちは財産』年齢から言っても新しい趣味にアタックすることはできないと思うので、今までいただいた宝と財産を大切に、もう少しの人生を楽しみたいと思います。

生活の楽しみができて張り合いがある。作品を通して普段話をしない人とも会話がしやすくなった。今年度でこの教室がなくなることはとても残念です。何とか続けていける手立てはないものかと他の参加者とも話しています。

アンケート自由記述では、表4にあげた中でも『楽しみ』『友だち』などの言葉と、それを生活の中で前向きにとらえている参加者の意識を感じることができた。

自由記述で記入した箇所124か所の中で『楽しみ』『楽しい』という言葉が58か所で出てきた。そして、全36人中34人が『楽しみ』『楽しい』という言葉を使っていた。『友』『友だち』『仲間』などの言葉も32か所に出ており、22名が使っていた。また、気楽会では折り紙を中心とした創作レクリエーションを実施しており、自由記述の中でも『折り紙』『作品』という言葉が使われている。これらは43か所に出てきており、23名が使用していた。

4. 初回アンケートと気楽会2019年アンケートの比較

ここまで、初回参加者のアンケートと気楽会2019年アンケートについて、その結果の分析と2つのアンケートの単純集計結果を比較してきた。初回アンケートは『レクリエーションで元気に』というタイトルで集まってきた50歳以上の高齢者に最初に実施するアンケートである。気楽会ア

アンケートの回答者は6～9年通っている人が29名、2～5年通っている人が6名である。この2つのアンケートの回答に統計的違いがあるものを見つげるために、選択肢が順位回答のものを選んで順位総和検定を行った。その結果が表5である。

表5 順位総和検定結果（初回調査と気楽会2019年調査の比較）

	両側検定	有意水準 **0.05 *0.01		両側検定	有意水準 **0.05 *0.01
③一緒にいて楽しい友人	0.036	*	⑭元気いっぱいだと感じる	0.9700	
⑦健康に気をつけているか	0.0029	**	⑮身だしなみに気をつけているか	0.0977	
⑧食事に気をつけているか	0.0017	**	⑯生きがいがいや目標があるか	0.6080	
⑨健康のために運動をしているか	0.8204		⑰転びそうや転ぶことはあるか	0.0174	*
⑩サプリメントを飲むか	0.4454		⑱階段を休まずにどこまで	0.2372	
⑪健康を維持する自信はあるか	0.6610		⑳箸は上手に使えるか	0.4069	
⑫つまらない・退屈だと感じる	0.3102		㉑立ったままで靴下がはけるか	0.9237	
⑬さみしい・孤独だと感じる	0.0208	*			

表5にあるように、③一緒にいて楽しい友人と⑦健康に気をつけているかから⑳立ったままで靴下がはけるかの15項目について調べた。ただ、⑱バスなどの乗り降りに関しては、回答結果が明らかに正規分布していないので検定できなかった。

単純集計を比較した結果を裏付けるものとなったものに③一緒にいて楽しい友人、⑦健康に気をつけているか、⑧食事に気をつけているか、⑰転びそうや転ぶことはあるか、の4項目である。友人は気楽会に継続して参加することで増え、交流することで関係が深くなっていく。「健康」や「食事」に気をつけたり「転びそう」にならないのは、気楽会の中でそれらについて話題提供されることが多い。また、歩く事については歩き方の実施も含めてその効果を丹羽が話すことが多く、この結果は妥当なものである。⑬さみしい・孤独だと感じるは、喜楽会参加者にたまに感じる・時々感じるが多く、その違いが明らかになったと思われるが、その理由はわからない。

まとめ

同朋大学で実施される『健康』『レクリエーション』というサブタイトルの講座に通ってくる高齢者の現況調査する初回アンケートの中から21項目を選び、それを〔基本調査〕〔楽しみ〕〔健康〕〔気持ち〕〔活動〕の5カテゴリーに分けて分析した。また、その講座のフォローアップとして始まり、年間30回ほど開かれる講座に5～9年間通っている高齢者にもアンケートを実施し、同朋大学に長く通うことによる変化や初回アンケートとの違いについて分析した。

初回アンケートに回答した人は175名で、その平均年齢は72.4歳である。参加動機は〈健康に関する講座〉が74%と多く〈家が近い〉〈外出の機会が増える〉がそれに続く。〈レクリエーションが楽しそう〉は30%程と多くはなかった。また参加者の楽しみは〈趣味・学習教室に参加〉を初めとして、〈旅行〉〈買物〉など外出することや学習することが好きだという人が多く、このことも参加の動機となっている。しかし、〈一緒にいて楽しい友人〉に一人もいないが12名・7%いた。〔健康〕については〈健康〉〈食事〉〈運動〉に80%以上の人がわずかでも気をつけており、時々でも運動している。〔気持ち〕では〈さみしい〉〈退屈〉といった気持ちをいつも感じる人は5%に満たなく、〈元気だ〉と感じる人は88%と健康的である。ただ、〈生きがいや目標〉で多少でもある・あまりないが半々であった。〔活動〕は〈転びそうになる〉〈バスなどの乗り降り〉〈立ったままで靴下〉はほとんどの人が問題なしとしているが、〈階段を休まずに〉は何とか1階くらいはとそれ以上とはそれぞれ50%程であった。階段は高齢者にとって大きなバリアーとなっている。

年齢との関係では年齢が高くなるほど〈夫婦・一人暮らし〉がふえている。核家族化が進行した結果であろう。〈一緒にいて楽しい友人〉は年齢

とともに減っている。参加動機で〈レクが楽しそう〉が年齢とともに増えているのは、身体的な活動が減退していく中でも楽しみの活動を探しているのではないだろうか。また、楽しみの活動は〈テレビ・ラジオ〉や〈新聞〉など過去の習慣を継続しており、〈老人会・町内会〉など身近な会合への参加も増えている。また、〈健康〉〈運動〉も年齢とともに気をつけることが多くなっている。〈バス〉〈階段〉〈靴下〉などの〔活動〕は当然のように年齢とともに低くなっていく。

長い間同朋大学に通ってきた気楽会の参加者は、平均年齢が78.0歳と当然ながら初回参加者より6歳ほど高い。初回参加者と比較をすると、〈一緒にいて楽しい友人〉は一人もいないが0人であった。気楽会や気楽会を通して友だちが増えているのだと考えられる。それは、自由記述の中にも表れており、ほぼ全員が友人・友だちについて記述している。そして、同朋大学以外でもその友人たちと交流していることがうかがえる。また、この〈親しい友人〉の数については2つのアンケート回答者間に明らかな違いがみられた。気楽会に参加することで友人が増えていることを裏付けている。

継続動機で、〈同朋大学で実施〉〈レクが楽しそう〉が20%以上多くなっている。月2回同朋大学に通い、気楽会に参加することで大学に馴染んだのだろう。また、創作レクリエーションで多くの作品を作ることによってレクリエーションの楽しさを理解したのだろう。そして、これらのことが継続参加の動機となっていると思われる。

〈健康〉〈食事〉にも気楽会で常に話題提供されていることから十分に気をつけている。また、歩行の大切さを聞き軽運動とともに実施することによって、〈転びそうになる〉ことは少なく、〈階段を休まず〉にも年齢の割にはよく上がれている。

まとめ2

高齢者の「楽しみの活動」を支援していくポイントをいくつか見つけることができた。第一は『友人』である。活動の中で参加者同士が自由に会話・交流できる場や時間を設けることが大切である。気楽会では折り紙を中心とした創作レクリエーションを実施しているのだが、作品を完成するまで参加者同士で自由に交流し教え合う。そして、気楽会以外の友人にも見てもらったりあげたりしてさらに友人との交流が広がる。また、気楽会には特別の場所があった。それは学食である。活動後に学食で昼食を友人と楽しむグループがいくつかあり、自由記述にもいくつかそれを楽しむ記述があった。

第二は『楽しみが承認される』である。楽しみは人それぞれにあり、自分に合った楽しみを見つけることは難しい。特に高齢者は身体の衰えとともに活動域が狭まり、楽しみとなる活動も年と共に少なくなっていく。生活する中で自己の存在すら影が薄くなっていく高齢者にとって、その楽しみは自己満足で終わってしまうものではなかなか定着しない。大切なのは他から認められることである。楽しみの活動を他の人から「いいね!! 私もやってみたい」と思われることである。気楽会には他から認められる楽しみがいくつかある。一つは大学で実施されていることである。二つ目は大学で若い学生の中で活動していることである。他にも、作品を玄関などにおいて来訪者に見てもらったり、写真にとって外で会う友人に見せたりできることがある。このため、気楽会の作品は見栄えのする質の高い物を作っている。また、毎年干支を題材にした飾りや手造りの年賀状・お年玉袋など、その作品を通して家族や友人との交わりのツールとなるようなものも作っている。

第三は『変化』である。「生きがいや目標」といった大げさなものでな

くても、「今日することがある」「新しいことに挑戦する」ことが大切である。その中で楽しみの活動は自分が少しずつ変化している、少しずつうまくなっている、新しいことをしようとしている、というような事が見つかり、継続できていく。そして、その継続を振り返った時に自分が変化してきたことに誇りを持つるとさらに良い。気楽会では常に新しい作品に挑戦でき、過去の作品を見て満足する。他の高齢者より〈健康〉に関して気がつかって生活しており、年齢以上に動ける自分がある。気楽会に参加してきたことによる自分の変化に十分満足できていると思われる。