

原著

豪雪地帯に暮らす後期高齢者のストレングスの検討

Examining the Strengths of the Elderly living in Regions with Heavy Snowfall

大口洋子, 原等子, 小泉美佐子

Yoko Okuchi, Naoko Hara, Misako Koizumi

キーワード: 豪雪地帯, 後期高齢者, ストレングス

抄録

目的: 豪雪地帯に暮らす後期高齢者のストレングスのあり様を明らかにする。研究方法: 地域の高齢者サロン事業に参加し研究に同意の得られた10名に面接調査を実施した。Rappらのストレングモデルを参考に個人の強みの要素である能力, 自信, 願望について, 環境の強みは雪国ならではの自然の恩恵や社会的つながりについて質問し, データを得て質的帰納的に分析した。結果: 高齢者の自信は【過去の苦難から得た】【健康で自立した暮らしを送れている】【家族を育み, 地域を世話してきた】, 能力は【米や野菜の生産とその保存・加工技術】【雪の対策と活用】【保健行動】【自己実現と社会貢献】, 願望は【自立してこの地で暮らし続けたい】【ひとに迷惑をかけないで逝きたい】【地域の伝統やつながりを次世代へ継承したい】, 自然環境資源は【自宅・田畑・山林の資産】【雪国の自然と文化の恵み】, 社会関係は【家族・親戚, 近所の人, 友人知人との交流による支え】【年長者として地域に関わることによる人望】, 居場所としての機会は【近所付き合ひ】【町が主催する健康づくりの集い】【ボランティア・趣味の集い】から成っていた。結論: 対象はこれまでの暮らしから得てきた能力, 自信, 願望といった個人のストレングスと雪国の自然環境と文化, 人々とのつながりといった環境のストレングスを豊富に持ち得ていることが明らかになった。

Abstract

Purpose: To clarify the strengths of the elderly living in regions with heavy snowfall.

Methods: An interview survey was conducted with 10 individuals participating in organized community events for the elderly. Data were obtained by investigating elements of individual strengths: abilities, confidence, and desires, developed from The Model of Strengths (Rapp et al.), in addition to exploring the benefits of nature and social ties unique to snowy regions, which are environmental strengths. Results: The strengths of the elderly were as follows: Confidence: "derived from past hardship" "healthy, independent living" and "having raised a family and contributed to the community." Abilities: "producing, storing and processing rice and vegetables," "managing and utilizing snow" "maintaining and improving health" and "self-actualization and social contributions." Desires: "to continue living locally and independently" "to pass away without burdening others" and "to pass on local traditions and ties to the next generation." Natural environmental resources: "residential property, arable land and mountain forest assets" and "the natural bounty of a snowy region." Social ties: "support from familial and community interactions" and "popularity arising from engaging with the local community as a senior citizen." Opportunities: "close relationships with neighbors" "gathering for health promotion events" and "gatherings for volunteering and hobbies." Conclusions: This study revealed that the elderly living in regions of heavy snowfall possess a wealth of individual strengths, including abilities, confidence, and desires gleaned from their lives to date, as well as

受付日: 2018年6月29日 採択日: 2019年2月6日
新潟県立看護大学 Niigata College of Nursing

environmental strengths, including the natural environment, culture, and human ties associated with a snowy region.

I. はじめに

少子高齢化が進むわが国では、高齢者はケアや社会保障で支えられる対象ではなく、高齢者が培ってきた知識や経験を生かし社会で活躍できることが求められている¹⁾。このような高齢者の持てる力に目を向けた捉え方としてストレングスモデルがある。

ストレングスモデルは、「人々が生来的に弱み(ウィークネス)と強み(ストレングス)をもつ存在であることを前提として、この弱みが生活上の諸問題を引き起こす背景となり、一方で、強みはその人の成長を促す背景となり要因となる」²⁾という考え方である。ストレングスの考えが医療分野に導入されたのは1970年代のアメリカである。精神障がい者の病院から地域への脱施設化に伴い、地域で暮らす精神障がい者のケアマネジメントに活用され、高騰する医療費の抑制と精神障がい者の生活の質を高めて地域で住み続けることに貢献した³⁾。

我が国では、2005年に白澤の「ストレングスに着目したケアプランの手引き－星座理論を使って－」⁴⁾が出版され、高齢者ケアにおいて、ストレングスを活かしたケアマネジメントの実践が提唱されてきている。それまでのケアマネジメントは利用者の弱みを背景にして生じた問題を解決しようとする医学的モデルが主であったが、ストレングスモデルにおいては問題を持つ利用者という捉え方から弱みをもつと同時に強みをもつ人として捉え、ストレングスを活かしていくという生活モデルへの転換である。

ストレングスモデルを活用した研究としては精神科看護^{5~7)}や高齢者ケア^{8, 9)}において取組まれている。しかし、佐久川¹⁰⁾は、ストレングスの研究を概観して、当事者主体の看護実践が求められている今日、方法論の発展と同時にストレングスの構造をとらえた対象理解のための知見を強化していく必要があると述べている。少子高齢化が進むわが国においては、高齢者の力を地域の大切な資源と捉え、高齢者が力を発揮していくためにも地域在住高齢者のストレングスの構造に関する知見を得る必要がある。また、ストレングスに注目したアプローチは障がい者のソーシャルワークから発展していることもあって、環境のストレングスは個人が利用できるフォーマル、インフォーマルなサービスであったり、ソーシャルサポートなど社会的資源に注目している

向きがある。そこで、本研究では、環境資源の中でも気候、風土といった自然環境の要素にも目を向けることにした。

本研究のフィールドとするA県B町は特別豪雪地帯であり、高齢化率が37%と超高齢化の町である。豪雪という自然環境の影響を受けながら高齢者は知恵と経験を得て暮らし続けている。

豪雪地域に暮らす高齢者に焦点をあてた研究では、高齢者の日常生活機能や行動の調査^{11~16)}があるほか、後期高齢者の健康と生活の調査^{17, 18)}がある。また、在宅療養の高齢者の研究¹⁹⁾もみられる。さらに内面的な幸福感の要因に関する調査^{20, 21)}もある。これらの研究では、豪雪地域の高齢者が住み慣れた地域社会で暮らし続けるために必要な身体的活動力や生活力、地域でのつながりや主観的な幸福感などに関する調査が行われてきている。しかし、雪国での長年の暮らしの営みから培われるストレングスに焦点をあてた研究はみあたらない。

そこで、研究者は「豪雪という自然環境の中で暮らす高齢者のストレングスは何によって構成されているか?」といったリサーチ・クエスションのもと、豪雪地帯に暮らす高齢者のストレングスのあり様を明らかにすることを目的に研究に取組むことにした。

【用語の定義】

ストレングス (strength) : ストレングスは強みと訳す。ストレングスの定義は複数示されているが、共通点はポジティブな側面を現し、個人に加え環境も含めていることである。佐久川²²⁾はストレングスを「個人およびその人を取り巻く環境がもっている強み」と定義している。本研究でもこの定義を用いることとする。

II. 研究方法

1. 研究デザイン、フィールド

豪雪地帯に暮らす後期高齢者のストレングスのあり様について、質的記述的研究デザインにより検討する。

研究フィールドとするB町は2015年3月末現在人口1万人弱、高齢化率は37%で国内有数の豪雪地帯であり特別豪雪地帯に指定されている。冬期の1日の最高積雪量は3メートルを超えることが多い。

2. 研究対象

豪雪地帯であるB町に暮らす独居を含む後期高齢者でインタビューによる日常会話が可能で自身の生活を語ることができ、B町いきいきサロン事業（以下地域サロンと記す）が開催されるC地区公民館に自宅から徒歩で参加し研究に同意した者とした。11人が研究に参加したが、そのうち1人は質問の意図が伝わらず、十分なデータが得られなかったため10人を研究の対象とした。

3. データ収集期間

平成27年8月から平成27年10月

4. 調査方法

1) 対象者選定の手続き

高齢者を対象とする地域サロンの代表者に文書と口頭により地域サロンの場で参加者に研究の説明をすることの承諾を得た。その後、サロン当日に研究者が参加者に文書と口頭で研究協力の説明をした。自由な意思選択ができるよう配慮し、研究協力に同意した場合には後日研究協力同意書を研究者あて郵送してもらう配慮をしたが、研究対象となった高齢者はその場で同意が得られた。

2) 調査方法

半構造化した質問紙を用いての面接調査。研究協力者には面接希望の日時と場所を電話で確認し設定した。面接時間はおおむね60分程度とした。

5. 調査内容

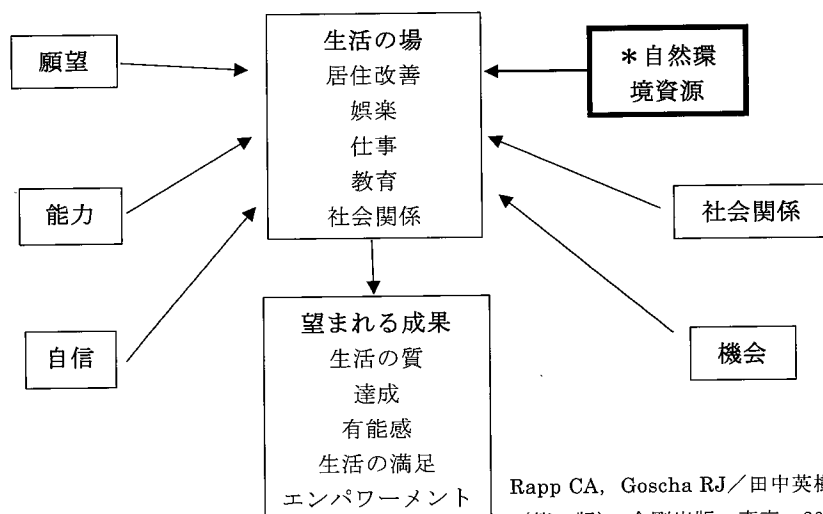
最初に基本属性として年齢、家族構成、生活圏区分（屋内、野外、近隣、正常）、健康状態に関する意識（よい、まあよい、ふつう、あまりよくない、よくない）を質問したのち、雪国で暮らしてきた生活史と現在の暮らしについて語ってもらった。次に、Rappら²³⁾のストレングスの構成要素（図1）に準じ、個人のストレングスの要素としての願望、能力、自信について、環境のストレングスは資源、社会関係、機会について以下の質問を投げかけた。環境の構成要素である資源は本研究のテーマと関連させて雪国という自然環境を際立てせる質問を投げかけた。

1) インタビュー内容

- (1) ○○さんはいつ頃から、この地域に暮らしていますか？
- (2) どのような暮らしをなさって今日まで来られましたか？（これまでの生活史）
- (3) 現在の暮らしについて教えてください（一年間の暮らし）。冬季はどのような暮らしをされていますか？
- (4) 雪国に暮らすことの恩恵としてどのようなことがありますか？（資源）
- (5) ○○さんが暮らしている地域の方々のつきあい、または助け合いはどのようなですか？冬季はどのようなですか（社会関係）
- (6) ○○さんが家庭や地域の中で力を発揮できていること、役立っていることはどんなことで

個人のストレングス

環境のストレングス



Rapp CA, Goscha RJ/田中英樹訳：ストレングスモデル（第3版）、金剛出版、東京、2014より

*原文は資源となっていたが自然環境資源とした

図1 ストレングスの構成要素

すか？（能力）

- (7) ○○さんがいろいろな人と交流したり、自分の力を発揮する機会や場所はどのようなものがありますか？冬季はどのようなですか？（機会）
- (8) ○○さんの自信のあることは何ですか？（自信）
- (9) ○○さんがこうありたい、このようなことをしたいという願望や望みがあったら教えてください。（願望）

6. 分析方法

ICレコーダーに録音したデータを逐語録に起こし、逐語録を精読し、まず、対象者のストレングスの背景となる生活史を把握した。そして、個人としての願望、能力、自信と、環境としての自然環境資源、社会関係、機会についてストレンクスとして語られた文脈を抜き出した。次に、文脈上読み取れる理解可能な最小単位の文章で、ストレンクスと解釈できる内容をキーセンテンスとして抽出し、文章を生成する概念をコード化し、さらに、コード化したデータの意味を適切に表現するよう類似性、相違性を検討しカテゴリーを生成した。

分析においては、老年看護学および質的研究に精通している研究者間で、全分析過程において討議と検討を重ね、分析の妥当性の確保に努めた。

7. 倫理的配慮

研究者が所属する大学の倫理審査委員会による審査を受け承認（承認番号015-2）を得て行った。対象者には地域サロンの会終了後に希望者に研究の目

的、方法、守秘義務、協力の意思選択の権利、中断の権利、公表の匿名化、研究に関する質問や情報公開の窓口などについて文書と口頭で説明し、自由な意思選択ができるよう配慮し、面接はプライバシーが確保され研究協力者の希望する場所で行い許可を得て録音した。

Ⅲ. 研究結果

1. 対象者の概要（表1）

面接は対象者の希望により全員自宅で行い、面接時間は1人約60分要した。研究対象は、男性2人、女性8人で、70歳代後半から80歳代後半、独居2人であった。

2. ストレングスの内容

最初に対象者のストレングスの背景となる生活史では、いずれも戦中・戦後の苦難を生き抜いてきた生活史が豊富に語られた。個人のストレングスの要素となる願望、能力、自信と、環境のストレングスの要素となる自然環境資源、社会関係、機会についての分析結果を表2に示す。コードは46、カテゴリーは17生成された。なお、資源には雪国という自然環境がもたらす資源と家族・親族といった人的資源の両方の語りがあった。ここでは資源については自然環境資源の枠組みで分析し、人的資源は社会関係の枠組みで分析することにした。

ストレングスの構造の6つの要素は【 】, カテゴリーは< >, コードは< >で示し、コードのデータとなる語り、あるいはキーセンテンス（複数

表1 対象者の概要

	年齢	性別	家族構成	生活圏区分 ¹⁾	健康状態区分 ²⁾
A	80代前半	女	同居（子と2人）	近隣	あまりよくない
B	80代後半	女	独居	正常	まあよい
C	80代後半	女	同居（孫含め5人）	正常	まあよい
D	80代前半	女	同居（夫と2人）	正常	まあよい
E	80代後半	女	独居	正常	まあよい
F	70代後半	女	同居（夫と2人）	正常	あまりよくない
G	70代後半	男	同居（孫含め4人）	正常	ふつう
H	70代後半	女	同居（孫含め4人）	正常	よい
I	70代後半	女	同居（孫含め5人）	正常	よい
J	80代後半	男	同居（妻と2人）	正常	よい

1) 生活圏区分：室内、屋外、近隣、正常（自立して日常生活が営める）

2) 健康状態区分：よい、まあよい、ふつう、あまりよくない、よくない

表2 生成された個人と環境のストレングスのカテゴリー内容

		カテゴリー	コード
個人の ストレングス	自信	過去の苦難から得た	つらいことに耐えてこられたこと 家族や他人に尽くしてきたこと 家・田・畑を守っている
		健康で自立した暮らしを送れている	楽に動ける 病気や入院の経験がなく、健康でいられる 長年一人暮らしができています
		家族を育み、地域を世話してきた	家族の中で役割を持っている 家族関係における気配りができる 子供の成長、活躍に対する誇り 地域のしきたりやお寺の伝統を守ってきた 地域の会の代表をつとめている
	能力	米や野菜の生産とその保存・加工技術	米、野菜類の生産 米や野菜を加工し保存食をつくる 田畑の管理ができる
		雪の対策と活用	雪から家を守る対策 雪の活用
		保健行動	水中運動や歩いて運動している 健康診断を受けている
		自己実現と社会貢献	日記や読経が日課となる 塗り絵や文化刺繍など家の中でできる趣味がある 手紙の交流ができる 相談員や団体役員をしている
	願望	自立してこの地で暮らし続けたい	農作業に従事していきたい 転倒しないで自分の足で歩きたい 水中運動教室に参加し続けたい 愛着あるこの地で暮らしたい
		ひとに迷惑をかけないで逝きたい	動けなくなったら施設に入りたい 苦しまずに迷惑かけないで逝きたい
		地域の伝統やつながりを次世代へ継承したい	集落の伝統行事と付き合いを次世代へ継承 サロン事業の継承
	環境の ストレングス	自然環境資源	自宅や田畑・山などの資産がある 雪を利用した保存ができる 冬は趣味など楽しめる 四季折々を楽しめる
		社会関係	家族、親戚との交流がある 近所付き合いがある 友人知人との交流がある 趣味の交流がある
		機会	役員や会員として会を盛り立てる 若い人から相談を受ける 自宅が交流の場になる 春彼岸の墓参りでの語らい 公民館のサロン事業への参加 世代や集落を越えた町の事業に参加 水中運動、健康体操への参加 ボランティアや趣味などに参加

のセンテンスが続いた場合は語りともいう)は“ ”
で示す。また、必要と思われるその場の状況や方言
を()に補足した。

1) 個人のストレングス

(1) 自信

自信のカテゴリーは「過去の苦難から得た」「健康で自立した暮らしを送れている」「家族を育み、

地域を世話してきた」の3つから成る。

「過去の苦難から得た」

“人間我慢が大事だね。自分でさ、振り返ってみて、我慢してよかったなと思ってます。言っても聴いてくれる親父さんでなかったから、布団かぶってさ。んざ、泣いた”“ひとりだとなんだか沈んでしまうがお経をあげるとここ(胸)が楽になる”“幼い子を亡く

した。それからは、外に出るのが嫌で、今で言う鬱みたいになった。他人の葬式に行くと、涙がでてだめだった。やっと、こうしていてもしょうがないと思って、自分でも忘れるようにして外にでるようになった”といった、これまでの生活の中で沢山のつらい体験に耐えてきた語りから＜つらいことに耐えてこられた＞のコードを抽出した。“私馬鹿だから、断れないの。本当に人に尽くしたわ。雨の日に稲（はぜかけした稲）あげしていれば手伝ったり、本当に数えきれないほど尽くしてやった。そのおかげで人がみんな亡くなっても、（自分は）いっぱい手術してもこうなっていらんかな（生きている）”“嫁ぎ先の家族を何人も家で介護してきた”など、人に沢山尽くしてきたことによる今があることの語りから＜家族や他人に尽くしてきた＞のコードを抽出した。“自分では役に立っているとは思わないが、家をつぶさないでできたことかな”といった語りから＜家・田・畑を守っている＞のコードを抽出した。3つのコードは、いずれも過去の苦難から得た自信という意味合いがあり＜過去の苦難から得た＞というカテゴリーを生成した。

＜健康で自立した暮らしを送れている＞

“父親の身体が弱かったので、子供のときからよく使われた（働いた）。オムツを洗って干したり、桶に水汲みしたり、米とぎやごはんをまきで炊いた。嫁にきても、次の日から朝早く起きてやってきた。今は考えられないくらい楽になった。今も楽に動ける”と、幼少期から家の仕事の役割を担い、嫁に来てからも朝早くから働き続けてきた体験により、高齢になっても身体も気持ちも楽に動けることの思いが語られ＜楽に動ける＞のコードを抽出した。また、“病気をしたことがない。7・8年前に腰を痛めて、注射1本したらケロッと治った。この前、畑をうなって（耕して）いたら、痛くなったので病院に行ったけど、注射してくれなかった。軽いうちはダメだって”という語り、“入院が一度もない、嫁にきてから、お産以外で寝たことがない”という語りから＜病気や入院の経験がなく、健康でいられる＞のコードを抽出した。“14・5年ひとり暮らしをしている”といったキーセンテンスから＜長年一人暮らしができていられる＞のコードを抽出した。高齢者は楽に動けて入院や大きな病気の体験がないことを健康ととらえ、長年一人暮らしを続けていられることに自信をもっているという解釈から＜健康で自立した暮らしを送れている＞というカテゴリーを生成した。

＜家族を育み、地域を世話してきた＞

“畑の親方で草ねんぼ（草まみれ）。誰も草取りしてくれない。春から秋までは忙しい。（畑）一回りするうちに草が太る”と、家族の中で畑の管理を一手に担ってきた自信という意味合いから＜家族の中で役割を持っている＞のコードを抽出した。“夏はほとんど毎日外に出ている。家にはごっつお（料理）してくれる人がいるから楽々して、畑さ出ていられる”というキーセンテンスから＜家族関係における気配りができる＞のコードを抽出した。“子供は高校卒業で勤めながら夜間大学出て、上司に恵まれ勉強した。子供が頑張ったから自分も頑張ろうと思った”といった語りから＜子供の成長、活躍に対する誇り＞のコードを抽出した。さらに、“男親が早く亡くなったので、20代から親戚の葬儀では亭主役を務めてきた”という語りから＜地域のしきたりやお寺の伝統を守ってきた＞のコードを抽出した。“人から何とかやってくれと言われると断れないでやってしまう”というキーセンテンスから＜地域の会の代表をつとめている＞のコードを抽出し、これらのコードから＜家族を育み、地域の世話役をしてきた＞というカテゴリーを生成した。

(2) 能力

能力のカテゴリーは＜米や野菜の生産とその保存・加工技術＞＜雪の対策と活用＞＜保健行動＞＜自己実現と社会貢献＞の4つから成る。

＜米や野菜の生産とその保存・加工技術＞

“家の財産を確保していくために少しの田んぼをつくらないと生活できない”というキーセンテンスから＜米、野菜類の生産＞のコードを抽出した。“キュウリなど沢山採れるようになると、塩漬けにしたりいろいろなことをする。人参は突いて干しておいて煮物にいれる”“子供に毎年、米と梅干しと地元の手作り味噌を分けてやる。野菜を送ったり、大根は越冬用に沢山準備する”“くず米を粉にしてアンボ（おやき）をつくり、近所に分けてやる”“12月に二五八（塩・麴・くず米の割合の漬物用の素）を手作りしておき、1年中の漬物に使う”といった語りから＜米や野菜を加工し保存食をつくる＞のコードを抽出した。“田んぼにぬかを捲く（地力をあげる）”というキーセンテンスから＜田畑の管理ができる＞のコードを抽出した。米やいろいろな野菜をつくり、出荷したり子や親戚などへ送ったり、さらに野菜類は加工し、長期保存しているといったこれまでの農業生産活動で培われた技術や経験を生かした能力が語られた。これらから＜米や野菜の生産とその保存・加工技術＞というカテゴリーを生成した。

＜雪の対策と活用＞

“自宅の屋根は融雪，農作業の機械などが入っている物置は除雪する”“融雪屋根の水をホースに通して車庫前の雪を消している”というキーセンテンスから＜雪から家を守る対策＞のコードを抽出した。“餅をついて，雪の中で保存しておく”“春先，（野菜を）沢山買ってきたときや兄弟が東京から送ってきたハウレンソウなどの野菜を雪穴に入れておくともつ（長持ちする）”といった語りから＜雪の活用＞のコードを抽出した。除雪作業を軽減するために融雪屋根にしたり，屋根の雪を溶かした水をさらに他の場所の雪を溶かすことに有効活用する，野菜や餅の保存に自然環境による雪を活用するなどの知恵が語られた。これらのコードから＜雪の対策と活用＞というカテゴリを生成した。

＜保健行動＞

“冬は雪があっても，水のおかげで道があいているから，2人で散歩を1時間くらい，ほとんど毎日している”“水中で歩こうと思う。万歩計もつけている。1万歩目指しているが7000歩位だ”という語りから＜水中運動や歩いて運動している＞のコードを抽出し，“毎年ドック（人間ドック）に入ってるの”というキーセンテンスから＜健康診断を受けている＞のコードを抽出した。日々の生活の中で万歩計による歩数確認をしたり，ドックによる健康診断を受けて健康状態をみていることや冬でも仲間と毎日歩いたりといった健康づくりを意識して実践していることが語られた。これらのコードから＜保健行動＞というカテゴリを生成した。

＜自己実現と社会貢献＞

“今は毎朝，般若心経を2回，夜は舍利禮文の一心頂禮を5回，必ずしないとねえらんない（眠むれない）みたいになった”“日記を何年越しに書いている。今日は何を蒔いたとか，芋起こしたとか。字を知らないで，字引きを引いて，大体使う漢字をみんな紙に書いて挟んでおく”などの語りから＜日記や読経が日課となる＞のコードを抽出した。“大人の塗り絵，田園風景や果物，花など20冊あるのを，36種類のクレヨンで色を考えながら塗る”“文化刺繍が冬の楽しみ，はじめはふた冬に一つくらいしかできなかったけど，馴れて沢山作った。子供や友達にくれた。5円玉や紙を使って置物も作ったりした。和裁も習ったので，他人の仕立物もした”などの語りから＜塗り絵や文化刺繍など家の中でできる趣味がある＞のコードを抽出した。“手紙書くことが好きで，恩師や親戚，友達に書いている”というキー

センテンスから＜手紙の交流ができる＞のコードを抽出した。心の安寧のために読経したり，野菜の栽培日記や日々の出来事を書留めたり，冬の期間を利用して手芸，和裁などの技術を身につけ，時にはできた品を子や友人にあげたり，家業にも役立ててきたこと，恩師や知人，親戚との交流も深めているといった自己実現に関する内容が語られた。さらに，“心配事相談員やお寺の役員をずっとしている”といった社会貢献に関する内容の語りから＜相談員や団体役員をしている＞のコードを抽出し，自己実現のコードと合わせて＜自己実現と社会貢献＞というカテゴリを生成した。

(3) 願望

願望のカテゴリは＜自立してこの地で暮らし続けたい＞＜ひとに迷惑をかけないで逝きたい＞＜地域の伝統やつながりを次世代へ継承したい＞の3つから成る。

＜自立してこの地で暮らし続けたい＞

“できるうちは自分で作った野菜をこなし（料理して）食べていきたい”“自分でできるうちは（米づくりを）やって子供にくれたりできるから頑張りたい”といった語りから＜農作業に従事している＞のコードを抽出した。“転ばないように気をつけながら，動けるうちは自分のペースで動きたい”から＜転倒しないで自分の足で歩きたい＞のコードを抽出した。“水中運動だけは続けたい”というキーセンテンスから＜水中運動に参加し続けたい＞のコードを抽出した。さらに，“知らない土地にいくのも嫌だ，2人で気をつかわないで気楽に生きたい”から＜愛着あるこの地で暮らしたい＞のコードを抽出した。動けるうちは自立して長年暮らした（人のつながりを含む）愛着あるこの地で暮らし続けたいといった思いが語られ，これらのコードから＜自立してこの地で暮らし続けたい＞というカテゴリを生成した。

＜ひとに迷惑をかけないで逝きたい＞

“私は家族がいないから，もし，自分がダメになったら，面倒しないで施設にいれてもらいたい”“年取れば病院の世話にならなきゃいけないときがくるからその時は病院か介護なら施設に入れてもらいたい”といった語りから＜動けなくなったら施設に入りたい＞のコードを抽出した。さらに，“朝，（家族が起こしに行ったら）息してない”“若いもんには面倒をかけないように逝きたい”“あまり苦しめないで，人さまに迷惑かけないで，あの世にいかれば最高だな”といった語りから＜苦しまずに迷惑かけない

で逝きたい」のコードを抽出した。2つのコードから「ひとに迷惑をかけないで逝きたい」というカテゴリを生成した。

「地域の伝統やつながりを次世代へ継承したい」

「若い者に（集落の）行事や親戚の冠婚葬祭に関することを引継ぎたい」といった語りから「集落の伝統行事と付き合いを次世代へ継承」といったコードを抽出した。「あと何年（自分が地域サロンを）続けられるかなと思うと後継者を探したい」といった語りから「サロン事業の継承」といったコードを抽出した。2つのコードから「地域の伝統やつながりを次世代へ継承したい」というカテゴリを生成した。

2) 環境のストレングス

(1) 自然環境資源

自然環境資源のカテゴリは「自宅・田畑・山林の資産」「雪国の自然と文化の恵み」の2つから成る。

「自宅・田畑・山林の資産」

「自宅や畑がある」「バイクで自分の山に山菜とりに行く」「田んぼは人に頼んでいる」「雪堀は物置、自宅は融雪屋根」「屋根に水をあげているからうるさいけども、雪をほらなくていい」といった語りから「自宅や田畑・山などの資産がある」のコードを抽出し、「自宅・田畑・山林の資産」というカテゴリを生成した。

「雪国の自然と文化の恵み」

「餅を雪の中に保存する」「春生野菜を雪の穴を掘ってハウレンソウなどを入れておくと持つね（長持ちする）。沢山買ってきたときや兄弟から送られたものを保存している」「野菜の貯蔵ができる。5月過ぎまで冬大根が食べれる。ナイロン袋に入れて口を閉め保存。陽の当たらない良い場所がある。凍みないで保存できる場所。ネギも5月頃まで、ハウレンソウも3月頃まで食べている」といった語りから、「雪を利用した保存ができる」のコードを抽出し、「冬は文化刺繍や手芸ができる楽しみがある」というキーセンテンスから「冬は趣味など楽しめる」のコードを抽出した。「春の彼岸にお墓にいった村の方をみると、お寺にあるイチヨウの木が少し黄緑になって、お寺の屋根が赤く見えてその後ろに杉が青く見える」「雪があるから山がきれいになると思う。真っ白な雪のあと、ブナ林の黄緑色になるまでの変化がきれいなんだ」「年とるにつれて、雪も大変になってきたが春になると忘れてしまう。山の芽吹き、春のもみじをみると忘れる。あそこにくくとゼンマ

イがでているかな、木の芽がでっかくなったかなあと思う」「田舎はいいなあ、四季がはっきりしている」といった語りから「四季折々を楽しめる」のコードを抽出した。雪国の寒さや雪そのものを活用して野菜や餅を保存していること、雪により田や畑の仕事ができないゆえの室内での楽しみができたり、さらに、雪がもたらす自然環境とのコラボレーションに詩情豊かな生活の光景が語られ「雪国の自然と文化の恵み」というカテゴリを生成した。

(2) 社会関係

社会関係のカテゴリは「家族・親戚、近所の人、友人知人との交流による支え」「年長者として地域に関わることによる人望」の2つから成る。

「家族・親戚、近所の人、友人知人との交流による支え」

「せがれが1週間に1回は電話をくれる。「大丈夫かい」と心配してくれる」「長男が稲刈りに来てくれる。春も来てくれた」「孫は結婚する人を連れて、顔見せに2人で盆に来た」「長男が今年退職した。私等を旅行に連れて行ってくれた。近いうちに写真を持って来てくれる」「別居の長男は必要になれば親の面倒をみるために帰って来ると言う」「出たしょ（この家から巣立った人）が泊りに来たり、絶えず電話も来る。旦那の兄弟にも毎年、採れた野菜を送っている」などの語りから「家族、親戚との交流がある」のコードを抽出し、「友達がすぐそばにいる。毎日行き来している。顔が見えないと家に様子を見に行く」から「近所付き合いがある」のコードを抽出し、「親戚や友達、高等科で習った恩師の先生に手紙を書いているし、手紙もくる。（先生からは）戦争のさなかでビシビシやられた。先生とはもう長いね。何十年も続いている。いまの学校の様子や村のことが懐かしそうである」という語りから「友人知人との交流がある」のコードを抽出し、「60歳ぐらいからかな、近所の人から文化刺繍を習った」から「趣味の交流がある」のコードを抽出した。家族、特に離れて暮らす子供や孫との交流や支えはじめ義理の兄弟や親戚、友人や恩師との定期的な交流もあり、さらに近所の人々との日々の深いつき合い、趣味を通じた交流が語られ、それらが高齢者の支えとなっている意味合いから「家族・親戚、近所の人、友人知人との交流による支え」というカテゴリを生成した。

「年長者として地域に関わることによる人望」

「老人会の忘年会や旅行、温泉に行つて会を盛り立て役となる。雰囲気盛り上げるのが嫌いではない。退屈しないようにやらせてもらう性分で、会の

乾杯やら前座役をつとめる”から<役員や会員として会を盛り立てる>のコードを抽出した。“集落の役は持っていないが、若い者から相談されたりするし、こういうふうにしてはどうかと指導まではいらないが昔からのことを話したりする。冬場になると水の流れを平均的に部落に流してもらうよう、災害もあるから、若い者に指導している。歳の功でお願いもしている”という語りから<若い人から相談を受ける>のコードを抽出した。これまでの学びや体験から得たものを年長者として若い者に伝える実践、他人を大事にもてなす実践は地域の人々からの人望があってできることであり<年長者として地域に関わることによる人望>というカテゴリーを生成した。

(3) 機会

機会のカテゴリーは<近所付き合い><町が主催する健康づくりの集い><ボランティア・趣味の集い>の3つから成る。

<近所付き合い>

“今朝も2人、「へえ、昼になる」なんて11時までお茶のみにきていた。年中、年中ありがたい。寄せれば「うちにもまた来てくれ」と言ってくれる。近所のおばあちゃんたちがね”などの語りから<自宅が交流の場になる>のコードを抽出した。“春の彼岸にお墓に行って、村の景色を見渡し、「これは大丈夫だ。雪が消える」といってみんなして話をする。雪の消え具合を予想する”といった春彼岸の墓参りの折に春を待ちわびる雪国ならではの語らいから<春彼岸の墓参りで語らい>のコードを抽出した。2つのコードから<近所付き合い>というカテゴリーを生成した。

<町が主催する健康づくりの集い>

“月に1回公民館でやるこの会が楽しみ”“公民館でやる健康体操に毎週行っている。始まってからずっと行っている。全員で10人集まる。1週間ぶりだから、1時間早く行って、みんなでいろんな話をする。夏冬ずっと参加している”と、集落で開催されている健康体操や地域サロン事業の参加を楽しみにしていることや同世代の参加者同士での話し合う時間を楽しみに参加しているといった語りから<公民館のサロン事業への参加>のコードを抽出した。また、“敬老会に出られるうちは出る”など、世代や集落を超えた町全体の事業に参加しているといった語りから<世代や集落を超えた町の事業に参加>といったコードを抽出した。さらに、“何年か前に膝に水が溜まった。痛かった。水中（温水プールの

教室）に行ったら楽になった。水中はいいね。話もできるし。一番歳がしらになった”“畑仕事にも精がでるから健康体操はかかさず参加している”などの語りから、<水中運動・健康体操への参加>といったコードを抽出した。3つのコードから<町が主催する健康づくりの集い>というカテゴリーを生成した。

<ボランティア・趣味の集い>

“数えたら13くらいの会にでている。毎日毎日出ていることが多くなっている。今年は辞めなきゃと思っているが、みんながどうしてもというと断れない。おかげさまでみんなのおかげでできている”など、自主的に趣味や学びから始めたものや、ボランティア事業からのつながりの中で次々に参加する会が増えており、さらにはいくつかの会では役員や代表も務めているという語りから<ボランティアや趣味の集いなどに参加>のコードを抽出し、<ボランティア・趣味の集い>というカテゴリーを生成した。

IV. 考察

1. 個人のストレングス

1) 過去の体験から得られた自信

後期高齢者は長年の生活の中で学び、体験し苦難を乗り越えてきたことによる<過去の苦難から得た><健康で自立した暮らしを送れている><家族を育み、地域を世話してきた>の自信を身につけていた。個人の背景となる生活史の語りからは今では考えられない苦労話、懐かしい家族との思い出話が沢山聞かれた。仲人の紹介で嫁に来て、貧しい生活をやりくりし、我慢、我慢で子供を育ててきたことなど、つらい体験をしながらも乗り越えてきた自信が伺えた。また、幼少期から家の仕事を担い、結婚後も朝早くから労働を強いられ、乗り越えてきたがゆえに今の生活がとても楽に思え、動けることを幸せに感じていた。さらに、家族の中での役割として春から秋まで畑の管理を一手に担い、その一方で県外にでた子供の活躍に元気をもらい、地域の中での長年の伝統や会の運営に携わってきた自信と誇りを有していた。高齢者のストレングスは過去の様々な体験の積み重ねから現在の自信が形成されているといえる。特にこの年代は、厳しい戦中下で育ち、戦後、まだ貧しく封建的家制度の名残がある農村において結婚して、新しい家庭を築き子供を育てあげ、親世代を看取り、家を守ってきた世代である。インタビューでは“自信なんて（ない）”といいつつも、健康で動ける自信、家族や仲間との交流から得てき

た自信、地域文化の伝承や交流活動の世話役を引き継いできた自信と誇りを有し、次に述べるところの力を発揮していた。

2) 自己実現と社会貢献

高齢者は、日々の生活の中で読経や日記、文化刺繍、塗り絵などの心の安寧や趣味を生かした自己実現を果し、親戚の世話や地域のために役に立つ力を発揮していた。特に男性は伝統行事や地域の災害対策などに関わることで地域に貢献する特徴がみられた。一方、女性は冬期間に和裁や文化刺繍などの趣味活動や手紙の交流などの自己実現、身近な人との交流をしている様子²⁴⁾がうかがえた。熊木²⁴⁾は高齢社会における希望の醸成についての研究で、75歳以上を対象として不満の有無と自己実現の期待との関連を検討し、その結果、自己実現の期待が高い高齢者は、より望ましい高齢期の生活を送っていることが示されたと報告している。今回の研究においても、対象者は日々の生活のなかに心の安寧や趣味を生かした自己実現を取り入れて心豊かな生活を送っていることが把握できた。

対象者の多くは、先祖から受け継いできた土地を耕し、米や野菜をつくりながら、採れた野菜類を保存、加工する雪国の暮らしに現役で力を発揮している。農作業をはじめ家事全般にわたって、手作業によることが多く、過酷な労働を強いられてきたと思われる。しかし、近年は除雪対策に井戸を掘ったり、融雪屋根にする雪対策も進み、雪を利用した野菜の保存など雪を活用する知恵を受け継ぎ発揮している。長年元気で生活できたことは健康面において自信につながり、さらに、日々の生活の中で歩くことや水中運動に参加して健康づくりに取り組むことを実践して継続している。

高齢者の健康目標は高齢化の進展とともに、疾病の予防による余命の延長に続いて、生活機能における自立、さらに、Productivity（プロダクティビティ）の増進へと発展するといわれている²⁵⁾。プロダクティビティは直訳すれば生産的能力に当たるが、柴田²⁶⁾は社会的貢献といった訳を当てている。今回、研究対象になった高齢者は保健行動を含めて生産性あるいは社会貢献と訳されるところのプロダクティビティの要素を身につけていた。

欧米には、良い人生を送り天寿をまっとうすることをSuccessful aging（サクセスフル・エイジング）と呼ぶ言葉があり、様々な学者によってその概念枠組みが提唱されているが、RoweとKahn²⁷⁾はサクセスフル・エイジングの要素には①病気を防ぐ、②

心身の機能を高く持つ、③積極的に社会と関わるといった3要素を挙げている。③の積極的に社会と関わるは、先に述べたプロダクティビティ（社会貢献）と符合する。このサクセスフル・エイジングと類語の日本語用語として「生きがい」がある。この「生きがい」は日本独特の用語で、欧米を中心に発展してきたQuality of life（以下QOLと記す）の概念では整理しきれないわが国独特の意味合があるという。柴田²⁶⁾によると、欧米のQOLには、従来、「自立した生活機能と人生や生活に対する満足があればよい」とするコンセプトがあり、この中には、プロダクティビティは含まれていないこと。そして、比較的最近までサクセスフル・エイジングの構成要素にも入っていなかったという。それに対して、日本の「生きがい」は、このQOLに役割意識や役割達成感が合成されたものであると論考している。本研究の対象者も、自己実現に留まらず家族のため地域のために役割を発揮して貢献している語りがあり、そのことを生活の張り合い「生きがい」としている姿がうかがえた。

3) 未来にむけた願望

高齢者の未来にむけた願望は、これまでの苦難を乗り越えてきた自信と身につけた能力を生かしながら、元気なうちは愛着あるこの地で自立して暮らし続けたいという願望であった。一方、家族や他人に迷惑をかけないで苦しまずにコロッと逝きたいという願望も表出されていた。これらの願望は、小泉ら²⁸⁾の高齢者を対象にした希望の研究においても、「健康でやりたいことができる」、「丈夫で家族に迷惑をかけたくない」「死ぬときははっきり死にたい」など、本研究と同様な願望が聞かれ、この年代の人たちの率直な願望であり、俗にいう「ピンピンコロリ」の願望ととれる。平井²⁹⁾は日本のがん医療における望ましい死のとりえかたに関する質的研究を行い、日本人にとっての望ましい死には、人間関係に焦点を当てた「家族との良い関係」「他人への感謝」「(家族の)負担にならない」といった3つが存在することを明らかにしている。これらは日本の主要な文化的側面を表している。すなわち家族の関係を良くしながらも、ひとに迷惑かけたくないという心情が日本人独特の死生観といえると述べている。本研究においても高齢者からは同様の死に対する心情がうかがえた。元気なうちは住み慣れた土地で暮らし続けられるかもしれない、しかし、介護が必要になったとき、さらには最期のときをどこで、誰の世話になって過ごすか、医療や在宅福祉資源に乏しい地域に住

む高齢者にとって大きな課題である。

最後に、高齢者がこれまで担ってきた集落やサロン事業の世話役、冠婚葬祭での亭主役といった役割を次世代に引き継ぎたいといった願望について、個人の資源でも述べたが、特に男性では集落内の公共的なことに関して年長者としての地域の関わり合いをもっていることがうかがえた。この地域では親戚縁者のつながりが残っており、集落の行事とともに先代からのつながりとして大事に付き合いをする習慣が今も引き継がれている。地域の伝統行事、親戚縁者のつながりは、時代とともに消えつつある。これを自分たちの代で絶やすことなく次の世代に受け継ぎ、継承していった欲しいという切なる願いがある。

2. 環境のストレングス

1) 雪国で暮らすことの恵み

研究対象となった高齢者は、一面の真っ白な雪景色や降り積もった雪が融ける春先の景色、山々の変化など大自然が織りなす景色の素晴らしさや春の山菜の楽しみなど雪国の自然からの恵みを四季を通じて体感していた。また、餅や野菜を雪の中に入れて保存したりするなど雪を活用した保存・加工技術を有し楽しんでた。板倉²¹⁾は本研究と類似する研究で北海道の特別豪雪地帯に居住する高齢者の主観的幸福感を記述する研究を行った。その主観的幸福感に関連する人生の語りからは、愛着あるこの地、糸の様に繋がっている人生の記憶、他者と繋がっている自分、獲得した英知、今ある健やかな暮らしといった人生の背景が綴られ、春の光に輝く雪解けが水の流れや日毎に緩む雪、山菜、農作物といった恩恵への感謝や喜びは、厳しい冬があつてのものであり、それは特別豪雪地帯という厳しい自然と折り合いをつけ長きにわたり暮らしてきた対象者にしか得られない実感であると述べている。本研究においても、四季の移ろいについて詩情豊かな語りが聞かれた。さらに、本研究では冬の暮らしについても訊いており、冬は雪に覆われて田畑の仕事ができなくなり、除雪作業や家事以外に時間に余裕ができるため、女性は自分の好きな趣味に取り組むことができるといった冬の暮らしの楽しみについてもとらえることができた。

2) 家族、親戚、恩師や近所の人との交流から得られる支え

研究対象者は、戦中・戦後の苦難の時代ではあったが兄弟が数人から7人、また、子供の数も5人い

るという人もおり、兄弟や子供との関係が親密で、同居家族や離れて暮らす子供や孫との交流をはじめ、義理の兄弟や親戚、友人・恩師とも交流があり、さらに近所の知人や友人との日々の深い付き合いをもっていた。これらの交流は高齢者の手段的、経済的、そして精神的支えともなっていることがうかがえた。

3) 高齢者の居場所としての機会

本研究において、高齢者が生き生きと力が発揮でき心置きなくくつろげる「居場所」を機会ととらえた。この地域は、冬の積雪時期になると、除雪機や消雪パイプがない時代は隣近所数人で子供の登下校前に道路の道踏みや公民館などの共同の除雪作業が行われてきたことなどもあり、近所付き合いが深い。苦楽を共にしてきたことによる日常的な深いつながりや信頼関係があるが故に個々人の家を気楽に訪問しあい自宅が交流の場となっている。ユニークな機会として、近所付き合いの中で春彼岸の墓地での語らいが挙げられた。集落の共同墓地には各家の墓があり、彼岸の先祖のお迎えや送り時に集落の人との春を待ちわびる想いや農作業に影響する雪消え予想といった雪国ならではの集いの光景がうかがえる。この様な昔からの雪国ならではの集い以外に新たな高齢者の集いとして対象者が参加していたサロン事業や健康体操、水中運動教室などの健康づくり事業の集いにも積極的に参加していた。当該地域では10数年前から明治学院大学名誉教授の高橋氏が開発した健康体操³⁰⁾を集落の公民館はじめ水中運動教室に健康づくりとして取り入れてきた。高齢者は楽しみながら80歳以上の今日に至るまで継続参加していて、それが生きがいにもなっていることが今回の研究で確認できた。

3. 高齢者のストレングスを看護・保健活動に活かす

面接の質問に対して「能力や自信はない」と答える高齢者が数人いた。しかし、これまでの生活や今の暮らしを語る中で、ストレングスといえる沢山の能力や自信がうかがえた。たとえば身体の調子を気にかけながら体操や散歩をしたり、高齢になり泊りに来られなくなった兄弟と電話や手紙で近況を伝えあったり、融雪屋根の排水を利用して自己流で水をホースに通して他のところの雪を消すなど、高齢になった今でもできることを工夫しながら家族のため、そして地域に貢献していた。これらの意識化されていないストレングスを高齢者自身に自覚してもらうことにより、個人のエンパワーメントはより一

層高められると考える。たとえば、今回の研究に協力いただいた対象者にフィードバックすることも高齢者がストレングスを自覚する一助になるとも考える。さらに、高齢者にかかわる看護師や保健師はじめ医療・介護関係者が、医療・看護・ケアの現場で高齢者個人の能力・自信・願望と環境の資源・社会関係・機会に関するストレングスをアセスメントに取り入れ、スタッフ関係者で共有し、引き出したストレングスを強化することも可能である。

このような高齢者のストレングスを活用するためには、行政や公共団体はじめ地域や住民組織による高齢者が活躍できる場の設定や高齢者の組織化を進めていくことが必要であると考えられる。そうすれば、要介護状態、看取りケアが必要になる最期まで、これまで培ってきた家族や隣近所の人との良い人間関係を生かして、愛着ある地で在宅での生活を支える共助・公助の体制づくりができるのではないかと考える。

V. 研究の限界と今後の課題

本研究は、豪雪地帯であるA県B町の中でも高齢者同士のつながりが緊密と思われる一集落に居住する後期高齢者10人を対象に調査をしたものであり、本研究で得られた後期高齢者のストレングスをそのまま他の豪雪地帯の後期高齢者に適用するには自ずと限界がある。しかし、今回の研究で高齢者はこれまでの暮らしから得てきた能力・自信・願望の個人のストレングスと、雪国の自然環境と文化、人々のつながりといった環境のストレングスを豊富に持ち得ていることが明らかになった。今後は、この高齢者のストレングスを地域や医療の場で具体的に活かす方法を検討したい。

VI. おわりに

本研究は、特別豪雪地帯に暮らす後期高齢者のストレングスのあり様を明らかにすることを目的として、Rappらのストレングスの構造モデルを基に個人のストレングスの要素である願望、能力、自信について、環境のストレングスとして自然環境資源、社会関係、機会に関するインタビューを行い、その回答をモデルの枠組みに沿って分析した。

その結果、個人のストレングスの要素である【自信】は、《過去の苦難から得た》《健康で自立した暮らしを送れている》《家族を育み、地域を世話してきた》から成り、【能力】は、《米や野菜の生産とその保存・加工技術》《雪の対策と活用》《保健

行動》の取り組み、《自己実現と社会貢献》から成っていた。そして、未来に向けた【願望】は、《自立してこの地で暮らし続けたい》《ひとに迷惑をかけないで逝きたい》《地域の伝統やつながりを次世代へ継承したい》から成っていた。

環境のストレングスの要素は、【自然環境資源】として《自宅・田畑・山林の資産》《雪国の自然と文化の恵み》があり、社会環境資源としての【社会関係】は、《家族、親戚、恩師や近所の人との交流による支え》《年長者として地域に関わることによる人望》があり、高齢者が力を発揮しくつろげる居場所としての【機会】は、《近所付き合い》《町が主催する健康づくりの集い》《ボランティア・趣味の集い》から成っていた。

今回の研究の対象となった後期高齢者は、厳しい戦中に育ち、戦後に結婚して新しい家庭を築いて子供を育てあげ、親を看取り、先祖からの家を守ってきた世代である。今回の研究を通じて、研究対象者はこれまでの暮らしから得てきた能力、自信、願望の個人のストレングスと、雪国の自然環境と文化、人々のつながりといった環境のストレングスを豊富に持ち得ていることが明らかになった。

謝辞

本研究にご協力くださいましたみなさまに心から感謝申し上げます。

なお、本論文は新潟県立看護大学大学院看護学研究科における修士論文を加筆・修正したものである。

引用文献

- 1) 内閣府：社会保障制度改革国民会議。社会保障制度改革国民会議報告書，www.kantei.go.jp/jp/singi/kokuminkaigi/pdf/hpukokusyo.pdf。2015.4.9，2013
- 2) 白澤政和：ストレングスモデルの考え方。月刊ケアマネジメント，2(1)：32-37，2006。
- 3) ステファン・M. ローズ編／白澤政和、渡部律子、岡田進一監訳：ケースマネージメントと社会福祉，ミネルヴァ書房（京都），pp1-38，1999。
- 4) 白澤政和：ストレングスに着目したケアプランの手引き－星座理論を使って－。中央法規（東京），pp8 - 17，2011。
- 5) 小澤壽江：精神科リハビリテーションにおける援助の考察，日本精神科看護学会誌，51（3）：209 - 213，2008。

- 6) 山口真里：ソーシャルワークにおけるストレングス－パワー変容過程の意義－ソーシャルワーク事例の分析から－，ソーシャルワーク研究，32(1)：49 - 57, 2006.
- 7) 西垣里志：長期入院患者の自立への第一歩 ストレングスに焦点を当てたかわりをもたらした自己決定能力の高まり，日本精神科看護学会誌，50(2)：534 - 538, 2007.
- 8) 坂上真理：ケアハウス入居高齢者のストレングスに関する一考察，北星学園大学院論集，5：45 - 53, 2002.
- 9) 村杜卓：ケアマネジメント実践における支援機能の検討－ストレングスモデルによる質的データ分析－，岡山県立大学保健福祉学部紀要，15(1)：23 - 32, 2009.
- 10) 佐久川政吉，大瀧明美，宮城重二：高齢者ケアにおけるストレングスの概念，沖縄県立看護大学紀要，11：65 - 69, 2010.
- 11) 原田智美，野田美保子：豪雪地帯農村部に暮らす健常高齢者の歩行能力低下の要因に関する研究，日本生気象学会誌，50(4)：159 - 174, 2014.
- 12) 平澤則子，飯吉令枝，鳩野洋子ほか：山間豪雪地帯における高齢者のIADLの変化と日常生活行動との関連性，日本地域看護学会誌，13(2)：31 - 37, 2011.
- 13) 飯田智恵：豪雪地帯における高齢者の身体活動量の季節変動，Kitakannto Med J, 61:395-403, 2011.
- 14) 酒井禎子，加藤光寶，直成洋子ほか：豪雪地帯の在宅療養者とその家族の療養生活の特徴，日本在宅ケア学会誌，13(1)：63 - 70, 2009.
- 15) 菅原峰子，北川公子，籠玲子ほか：豪雪地帯に暮らす後期高齢者の健康と生活の営みに関する研究，保健師ジャーナル，64(11)：1030-1036, 2008.
- 16) 飯吉令枝，平澤則子，斎藤智子ほか：山間豪雪地帯における高齢者の生活行動とサポート・ニーズおよび健康関連QOLの季節比較，日本在宅ケア学会誌，10(2)：59 - 66, 2007.
- 17) 藤川あや，飯吉令枝，平澤則子ほか：過疎地域における高齢者の生活の自立において困難なことと地域支えあいの実態，日本看護学会論文地域看護，39：119 - 121, 2008.
- 18) 高橋由美，高橋和子，武田淳子ほか：限界集落で暮らしている後期高齢者の健康維持に関する認識と行動，日本ルーラルナース学会誌，7：43 - 55, 2012.
- 19) 本間祐美子，小林恵子，北川公子：豪雪地帯に暮らす高齢パーキンソン病患者の生活機能にみられる季節差，日本在宅ケア学会誌，16(1)：85 - 91, 2012.
- 20) 原井美佳，進藤ゆかり，片山めぐみほか：特別豪雪地帯に居住する高齢者の主観的幸福感に関する要因の検討，日本看護学会論文老年看護，39：162 - 164, 2008.
- 21) 坂倉恵美子，原井美佳，進藤ゆかりほか：特別豪雪地帯に居住する高齢者の主観的幸福感に関する研究－人生の振り返りについての分析－，SCU Journal of Design & Nursing, 5(1)：77 - 88, 2011.
- 22) 佐久川政吉：関節リウマチをもつ高齢者のストレングスの構造，老年看護学，19(1)：62 - 71, 2014.
- 23) チャールズ・A・ラップ，リチャード・J・ゴスチャ著／田中英樹監訳：ストレングスモデル リカバリー志向の精神保健福祉サービス(第3版)，金剛出版(東京)，pp45-66, 2014.
- 24) 熊本圭吾，荒井由美子：高齢社会における希望の醸成，老年精神医学雑誌，24(1)：18 - 25, 2013.
- 25) 東京都老人総合研究所編：サクセスフル，エイジング 老化を理解するために，ワールドプランニング(東京)，pp42 - 47, 1998.
- 26) 柴田博：サクセスフル・エイジングの条件：日本老年医学会雑誌，39(2)：152 - 154, 2002.
- 27) ジョン・W，ローウエ，ロバート・L，カーン／関根一彦訳：年齢の嘘 医学が覆した6つ常識，日経BP社(東京)，pp63-87, 2000.
- 28) 小泉美佐子，伊藤まゆみ，宮本美佐：青年期の看護学生と高齢者の希望の比較に関する研究，群馬保健学紀要，20：103 - 112, 1999.
- 29) Hirai K., Miyashita M., Morita T., et al. : Good death in Japanese cancer care:a qualitative study,Journal of pain and Symptom Management,31(2):140-147, 2006.
- 30) 高橋賢一：高齢者のための自宅のできるレインボー健康体操，河出書房(東京)，pp4 - 59, 2005.