

東日本大震災で被災した男性高齢者の 生活におけるセルフケアの特徴

吉 田 絵 里 (前千葉大学大学院看護学研究科博士前期課程)
石 丸 美 奈 (千葉大学大学院看護学研究科)
宮 崎 美砂子 (千葉大学大学院看護学研究科)

本研究の目的は、東日本大震災で被災した漁村地域の男性高齢者の災害発生から現在に至るまでの生活におけるセルフケアについて明らかにすることである。

研究方法は、仮設住宅に入居中の男性高齢者9名を対象とし、半構成的面接により、被災後の生活におけるセルフケアの3側面(日常生活を営むこと・健康の悪化を予防し、維持すること・自分らしく生きること)に関する行動、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。

その結果、セルフケアの内容として19コアカテゴリーが抽出された。急性期は【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】等7つであった。亜急性期は【周囲の避難者への迷惑を考えて関係性に配慮しながら、安全・安楽な生活環境をつくる】等6つであった。慢性期は【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つくり、無理をしない生き方をする】【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6つであった。

以上より、セルフケアの特徴として、「生命維持・生活の再構築により安定感を作り出す」が基盤となり、「状況変化の中で健康を維持する」、「支え手となり生活環境へ働きかける」が引き出され、「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」、「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」へ向かう過程が見出された。

KEY WORDS : self-care, elderly men, disaster, the Great East Japan Earthquake

I. はじめに

災害時、高齢者は、要援護者と位置づけられ、高齢者特有の健康問題や生活困難への対策がなされている¹⁾。2011年3月11日に発生した東日本大震災は、広域かつ甚大な被害をもたらした。被災地域である東北沿岸部の男性高齢者は、漁業や農業を生業とし、生涯現役の生活や加齢に応じた周回的役割を果たしていた。震災により、これまでの生き方が断絶し、生きがいとしていた仕事や長年培ってきた社会的役割等、多重の喪失²⁾を経験した。さらに、加齢に伴う衰退や喪失³⁾も加わることで、生きる意欲が低下し易い。男性高齢者は女性よりも閉じこもり易く、友人との交流頻度が乏しいという特徴⁴⁾があり、男性高齢者に特化した健康支援が取り組まれている⁵⁾。

一方で高齢者は、被災後、折り合いをつけながら落着

きを取り戻す力⁶⁾や、自ら問題を解決し生活をコントロールする力⁷⁾があるとされている。つまり、自身の心身に向き合い、生活を調整する力であるセルフケアを発揮し、被災後の生き方を自ら再確立しているといえる。セルフケアについてオレム⁸⁾は、個人が生命、健康および安寧を維持するために自分自身で開始し、遂行する諸活動の実践と定義している。

被災した高齢者のセルフケアについては、慢性疾患管理の視点から、避難生活での自己管理の実態や影響要因が調査されている⁹⁾¹⁰⁾。しかし、疾患管理の視点に留まらず、周囲の環境と密接に影響し合いながら、日常生活を調整し、被災後の生き方を再確立していく点から追究されたものはみられていない。周囲の環境は、災害発生からの時期に応じて様相が大きく異なる。そのため、災害発生後の時期毎に、生活の調整の仕方や生き方を含む視点から、男性高齢者のセルフケアを明らかにする必要がある。これは、被災後の自分らしい生き方を再確立するための中長期的な視点からも、重要であると考えられる。

II. 研究目的

東日本大震災で被災した漁村部過疎地域の男性高齢者が、どのようにセルフケアを発揮し、生活を整えていったのかという過程を、災害発生直後から3年間に焦点を当て、災害発生後の時期毎に明らかにする。これにより、被災した男性高齢者の生活におけるセルフケアの特徴を検討し、セルフケアを活かし、自分らしい生き方に向かうための支援について示唆を得る。

III. 用語の定義

1. セルフケア

男性高齢者が、自己の考えに基づき、生命、健康および安寧の維持のために、より良い行為や態度であると判断・選択をし、自己または環境に向けて行う主体的な活動。この活動は、オレム⁸⁾のセルフケア要件と山田¹¹⁾のセルフケア力より、「日常生活を営むことに関する側面」「健康悪化の予防・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側面から捉える。「日常生活を営むことに関する側面」は、オレムの普遍的セルフケア要件と山田の日常生活を営む力、「健康悪化の予防・維持に関する側面」は、オレムの健康逸脱に対するセルフケア要件と山田の健康を維持・増進する力、「自分らしく生きることにに関する側面」は、オレムの発達のセルフケア要件と山田の自分らしく生きる力、に位置づく。

2. 災害発生後の時期

急性期は、東日本大震災発生から避難所入所初期・亜急性期は、ライフラインが整備され、避難所での生活の日課が出来てきた時期・慢性期は、仮設住宅に入居し、家族単位での生活が開始した時期から現在（調査時点の震災約3年後）までとする。

IV. 研究方法

1. 調査対象者の選定

東日本大震災で被災した東北沿岸部を調査対象地域とし、65歳以上、要介護度Ⅰ以下の仮設住宅入居者で、被災後の経験を語ることができる者を選定基準とした。当該市町村で業務委託を受けている支援団体看護師に推薦を依頼し、選定した。

2. 調査方法・調査内容

インタビューガイドを用いた半構成的面接を、1人につき2回実施した。平均面接時間は84分であった。面接内容は、対象者の承諾を得て、ICレコーダーに録音し、フィールドノートに記録した。

調査内容は、被災後の生活状況及びセルフケアの3側

面に関する具体的な行動、関連する考え・感情・思いについて、被災後の経験を振り返ってもらう形で聴取した。

3. 調査期間

2014年5月～8月

4. 分析方法

1) 個別分析

事例毎に逐語録を精読し、被災後の生活において、置かれた状況、その状況におけるセルフケアに関することが含まれている語りを、文脈を損なわないように抜き出しデータとした。データを、①置かれている状況②考え・感情・思い③生命、健康および安寧の維持のための活動を表現するよう文章を整え、コードとした。コードを時系列で並べ、時期の性質を読み取り、急性期・亜急性期・慢性期に分類した。各時期に分類したコードを、内容の類似性でまとめ、中カテゴリーとした。中カテゴリーをセルフケアの3側面で分類し、同じ側面に位置づいた中カテゴリーを統合し、大カテゴリーを作成した。さらに、3側面の関係を検討するため、関連のあるもの・相互に関連のあるもの・同じ時期で順序性のあるものといった観点から、大カテゴリー間の関係を捉え、記述した。

2) 全体分析

個別分析の大カテゴリーを、全事例分集約し、時期毎に、セルフケアの3側面から内容の類似性により統合し、コアカテゴリーを作成した。さらに、個別分析と同様の観点から、コアカテゴリー間の関係を捉え、記述した。

3) 特徴を考察する視点

結果では、時期毎、及びセルフケアの3側面毎に、コアカテゴリーを作成した。この結果を踏まえ、考察では、時期及び3側面を合わせ、災害発生から現在までの一連の過程として捉え、特徴を抽出した。

なお、分析の各過程で、定期的に地域看護教育研究分野の研究者2名に提示し、妥当性の確保に努めた。

5. 倫理的配慮

本研究は、千葉大学大学院看護学研究科倫理委員会の承認（平成26年3月25日、申請受付番号25-99）を受け実施した。参加者に、研究協力の任意性と途中辞退の保障、個人や自治体名等の匿名性の保持と個人情報保護等を十分に説明し、同意書を用いて承諾を得た。調査開始前の事前準備として、当該地区のボランティアに参加し、方言でのコミュニケーションや被災体験への配慮の仕方を学習し、面接中は、緊張感を和らげる雰囲気及び傾聴的態度で接した。対象者の表情や言動を専門的視点から観察し、身体的・精神的負担に十分留意した。

V. 結 果

1. 調査地域概要

東日本大震災で被災した漁村部過疎地域であり、震災後、若年層の人口流出が進み、高齢化率約45%であった。山間に大小約30の浜集落が点在し、漁業形態や伝統行事等は、集落単位で異なっていた。避難所及び仮設住宅は、ほぼ集落単位の入居であった。

2. 調査対象者概要

対象者は9名で、平均年齢は78歳であった。近親者を亡くした者は3名おり、事例Ⅰは妻が犠牲になっていた。全事例とも集落で育ち、漁業や商店を営んでいたが、震災により、事例A・G・Hは仕事をやめた。事例Fは、震災から2年後に妻が病死し、独居となった（表1）。

3. セルフケアの内容

全体分析の結果、急性期7、亜急性期6、慢性期6の19コアカテゴリー（【 】で括る）に統合された。コアカテゴリーについて、時期毎に、代表的な大カテゴリー（〔 〕で括る）を用いて説明する。また、大カテゴリーの（ ）内は事例番号である。

1) 急性期

（1）日常生活を営むことに関する側面

【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】

9事例とも集落で育ち、大地震後には津波が来ると伝承されていた。そのため、〔漁師町で育った経験から、身の安全を確保した上で、集落内のつながりを活かして相談し合い、食事の確保や寒さ対策、仕事道具の船を守る行動をする（A）〕よう危機的な状況を乗り越えていた。

【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】

生活基盤が奪われた状況において、集落に熟知した知恵を強みとし、〔地域環境資源や支援を活かし、男女役

割を発揮して、生活環境を整え、集団生活のルールに従い生活行動をとる（E）〕ことをしていた。

【3. 避難者同士の共感や自分なりに安全という認識を持つことで、心の動揺を鎮める】

避難者同士で気持ちの共有をすることや、余震の恐怖に対して〔自分なりに安全だという考え方をもち、心を落ち着かせる（D）〕ようにして、心の安定を保っていた。

（2）健康悪化の予防・維持に関する側面

【4. 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】

〔内服薬を持参せず避難したため、巡回診療を利用し、その後、早期に受診を再開する（H）〕よう公的資源や、〔体調変化を自覚し、医療機関につながるよう、周囲の避難者に相談をする（E）〕よう、人的資源を活用することで、健康悪化を防いでいた。

（3）自分らしく生きることに関する側面

【5. 家族員の安全や安楽を気に掛け、家族員に働きかける】

〔漁師町で育った経験から、夫として妻の安全確保を促す（B）〕ように、同居家族の安全確保を自らの命と同時にすることや、孫の食糧や寒さ対策を優先していた。

【6. 犠牲となった妻に必要な手続きを、黙々と済ませる】

事例Ⅰのみで抽出された内容であった。妻の発見後から仮埋葬までの5日間、〔毎日拝み、夫として必要な手続きを黙々と済ませる（I）〕ように過ごしていた。

【7. 避難者の団結のため、集落の年長者としての立場を活かし、支え手となる】

集落全体が被害を受け、集団生活が強いられる状況において、周囲の避難者が役割を担うことに意欲が持てるよう、〔災害対策本部の体制を整えるため、年長者として、統括者に相応しい住民を推薦し、依頼する（B）〕ことや〔年長者として、避難所生活を支えている女性避

表1 調査対象者概要

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
年代	80前半	70前半	80後半	70前半	70後半	70後半	70後半	70後半	70前半
世帯構成	夫婦	2世代世帯	単独 (同仮設に息子一家)	夫婦	2世代世帯	単独	単独 (同仮設に孫一家)	夫婦 (同仮設に娘一家)	単独
病歴	無	高血圧	脳梗塞	前立腺肥大	高血圧	心疾患	心疾患	脳梗塞	心疾患
近親者の喪失	無	親戚	無	無	無	無	親戚	無	妻
震災以前の仕事	漁師	漁師	元漁師	漁師	漁師	漁師	漁師	漁師	元商人
集落名	a 集落		b 集落		c 集落	d 集落	e 集落	f 集落	g 集落

難者に感謝を表し、ねぎらう（C）〕ことをしていた。

2) 亜急性期

(1) 日常生活を営むことに関する側面

【8. 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】

浜の瓦礫撤去作業のため臨時雇用の声がかかり、〔生涯現役の考えと浜への愛着を原動力に、収入や気を紛らわすために、瓦礫撤去の仕事をする（D）〕ことや〔周囲の状況に合わせて生活行動をとり、浜の整備は若者に任せ、避難所の掃除を日課とし、動いて気を紛らわす（F）〕ようになった。そして、〔天災の不条理さを知る漁師として、考えを割り切るようにして、心を落ち着かせる（D）〕ように認識を変化させていった。

【9. 集落外の避難先で、集落の復興状況を知るために、自分から情報を集める】

集落外の親族宅へ避難した事例は、〔避難先で同居の姑への迷惑を考慮して過ごし、被害の甚大さを認識して、次世代の今後を案じ、集落の復興状況の情報を得る（G）〕ように、集落の様子を気に掛けていた。

(2) 健康悪化の予防・維持に関する側面

【10. 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】

〔避難先から、家族や知人の援助を活かし、通院を継続する（G）〕ように、受療や定期健診を中心とした健康管理方法を継続していた。さらに集団生活において、〔不眠の苦痛に対し、医療支援を活用して相談しつつ、元々不眠傾向のため仕方ないと割り切り、対処する（A）〕ことで心身の健康を維持しようとしていた。

(3) 自分らしく生きることに関する側面

【11. 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】

父・祖父として、息子や孫の役に立てるよう行動することや、避難者の一員として〔周囲の避難者への迷惑や気に障ることが無いよう配慮しながら、高齢の自分ができる役割を見出し、行う（C）〕ように役割を担っていた。

【12. 周囲の避難者への迷惑を考えて関係性に配慮しながら、安全・安楽な生活環境をつくる】

〔年長者として、避難者が円満になるよう振る舞って雰囲気づくりをし、少しでも快適な環境に整える（B）〕ことや〔船上生活の経験から、集団生活や生活必需品の不足時は、公平性や人への迷惑を考え、行動をする（E）〕ように、周囲の避難者との関係を良好に保ち、自分なりに居心地の良い環境をつくっていた。

【13. 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】

集落内の若手漁師が漁業再建に乗り出すと、〔家族の助言により、浜仕事が健康維持につながっていると実感し、再建を決意する（E）〕ことや〔加齢の自覚や資金面を考慮し、浜仕事を再建しない選択をする（H）〕ように今後の方向性について決めていた。

3) 慢性期

(1) 日常生活を営むことに関する側面

【14. 不安を紛らわしながら、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】

約半年間の避難生活後、仮設住宅に入居し、〔家族単位の居住空間となり、気兼ねなく生活行動や時間を選択し、元漁師としての日課を作り、生活を組み立て、落ち着きを取り戻す（A）〕ようになった。一方で、〔窮屈な仮設住宅に籠っていると不安が募るため、出歩いたり、仮設住民へ自分から交流をしたりして、気を紛らわす（B）〕ように、解消することが困難な不安に対し、まともに向き合わないようにすることで、心の安定を図っていた。

(2) 健康悪化の予防・維持に関する側面

【15. 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】

浜仕事をやめた事例は、活動量の低下から、〔浜仕事をしないことでの身体変化を自覚し、可能な範囲で運動や健康維持に向けた行動をする（A）〕ようになった。浜仕事を再開した事例は、〔年配漁師のように仕事を継続するため、定期受診や健診の継続で健康管理し、居住空間の変化に応じた予防行動をとる（D）〕ようになった。

(3) 自分らしく生きることに関する側面

【16. 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処をつくり、無理をしない生き方をする】

全事例とも集落に愛着を持ち、〔集落の団結を考え、集落の年長者として、班長役割や伝統行事の再開に向けて協力する（A）〕ように、伝統行事の継承や、集落の存続を気に掛けていた。また、80代後半で、脆弱性の自覚から集落の役割当番を退いている事例においても、〔仮設住民や支援者の立場を尊重して、迷惑を考慮しつつ交流を図り、楽しみや安心感を見出す（C）〕ように、集落住民との関わりを拠り所とする生き方を見出していた。

【17. 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】

〔加齢を考慮して体の負担を軽減する工夫をして浜仕事をし、やりがいや手本の存在を原動力に、経営者の息

子を支え続ける（D）〕ことや、浜仕事をやめた事例では、〔浜仕事をしたい思いがある反面、体の脆弱性の自覚から、代わりに、孫の世話を引き受け、成長を楽しむ（G）〕ように、行動には個別性があるが、家族員の状況変化に合わせて、父親や祖父としての態度や行動をとっていた。

【18. 集落住民の後押しを契機に、心の安定のための対処行動を獲得しながら、妻の死と現実に向き合う】

事例Ⅰにのみ抽出された内容である。妻の喪失感から仮設住宅に籠りがちであったが、旧知の仲の集落住民から、歌うという気分転換方法を勧められ、〔気分転換や人に話すという対処行動を獲得し、辛い体験時には発揮させて、気持ちに折り合いをつける（I）〕ようになった。

【19. 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】

震災2年後より、復興住宅移行期に差し掛かり、〔加齢と資金面から自宅再建の方向性を決め、家族員の状況変化を受け入れつつ、今後の生活を前向きに捉えるような考え方を持つ（H）〕ように見通しを立てていた。

4. セルフケアの3側面の関係

個別分析を基に、セルフケアの3側面の関係について検討したところ、図1のように示された。時期毎に、コアカテゴリー間の関係を用いて説明する。

1) 急性期

災害発生から数日間は、【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】ことで命を守った。同時に【5. 家族員の安全や安楽を気に掛け、家族員に働きかける】ことをしていた。その後、【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】ようになり、【3. 避難者同士の共感や自分なりに安全という認識を持つことで、心の動揺を鎮める】ことへつながっていた。さらに、【4. 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】ことや、【7. 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】ことが生じていた。また、【6. 犠牲となった妻に必要な手続きを、黙々と済ませる】ことをしていた。

2) 亜急性期

【8. 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】ことや【9. 集落外の避難先で、集落の復興状況を知るために、自分から情報を集める】ようになった。このような避難生活の中、【10. 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】ことが引き出された。また、【11. 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】

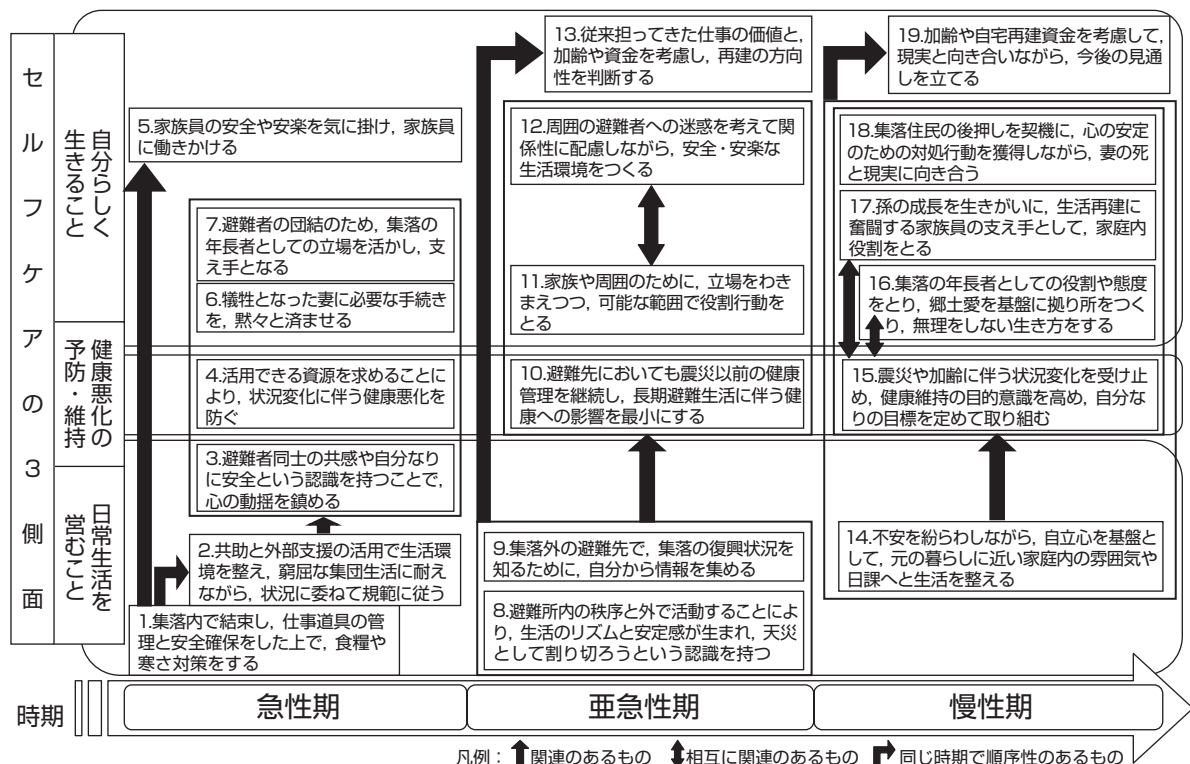


図1 被災した男性高齢者のセルフケアの3側面の関係

可能な範囲で役割行動をとる】ことと、【12. 周囲の避難者への迷惑を考慮して関係性に配慮しながら、安全・安楽な生活環境をつくる】ことが相互に関連し合い、生活環境へ働きかけていた。しだいに、復興状況に合わせ、【13. 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】ことが生じていた。

3) 慢性期

仮設住宅では、【14. 不安を紛らわしながら、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】ようになった。このような日々の繰り返しは、【15. 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】ことへつながっていた。また、【16. 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つくり、無理をしない生き方をする】ことや【17. 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】ことが生じていた。つまり、自分らしい生き方のために、健康維持の動機づけを高め、相互に影響し合う関連があった。また、妻を亡くした事例Ⅰは、【18. 集落住民の後押しを契機に、心の安定のための対処行動を獲得しながら、妻の死と現実に向き合う】ようになった。しだいに、復興住宅移行期に差し掛かり、【19. 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】ことへ向かっていった。

Ⅵ. 考 察

1. 被災した男性高齢者のセルフケアの特徴

結果のコアカテゴリーを基に、時期及びセルフケアの3側面を合わせ、災害発生から現在までの一連の過程として捉え、特徴を検討したところ、5点を抽出した。5点の特徴について、コアカテゴリーを用いて説明する。

1) 生命の維持・生活の再構築により安定感を作り出すセルフケア

災害発生時、【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】ことをしていた。人は、危険を排除するため、その状況をコントロールするためにセルフケアを発揮する⁸⁾。これは、長年の集落内の営みで培った知恵や経験、漁師仲間と共同作業する能力や能動性・自発性の高さが影響していたといえる。その後、【8. 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】ように、日々繰り返す

日常性を取り戻すことで、落ち着きを得ていたといえる。さらにセルフケアとは、意図的かつ価値志向的なものであり、自分らしさを表している¹²⁾ものである。【14. 不安を紛らわしながら、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】ことは、秩序に従っていた状態から、自分の意思で行動を選択できるようになったといえる。この体験の積み重ねにより、充足感や安定感を高めることへとつながり、自分らしい生き方を作り上げていく上での基盤となっていた。

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セルフケア

男性高齢者は、【4. 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】ことや【10. 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】ことをしていた。つまり、受療といった震災以前からの健康管理ができず、かつ、自分の力では対応困難な状況であると認識し、資源を活用することで、健康を維持する特徴がみられた。

3) 支え手となり生活環境へ働きかけるセルフケア

東日本大震災は、地方型の広域災害であり、個人だけでなく、家族・地域全体の生活や安寧に多大な影響を与えた。そのため、【5. 家族員の安全や安楽を気に掛け、家族員に働きかける】、【7. 避難者の団結のため、集落の年長者としての立場を活かし、支え手となる】、【11. 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】、【12. 周囲の避難者への迷惑を考慮して関係性に配慮しながら、安全・安楽な生活環境をつくる】ことが生じていた。従来セルフケアは、自分のために行うもの⁸⁾とされているが、家族や集落住民のために発揮されていた。これは、一家の家長や集落の繁栄を支えてきた経験を持つ漁村部の男性高齢者であるからこそ見出された特徴であると考ええる。

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セルフケア

【15. 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】ことと、【16. 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つくり、無理をしない生き方をする】及び【17. 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】ことは、相互に影響し合う関連があった。集落内で家族単位の営みを再開することは、集落住民や漁師仲間との関係性を持ち続けることや、孫や若手漁師の成長を

身近に感じることにつながっていた。このように、自身を取り巻く周囲の人々との関係性を深め、健康維持の目的と、地域・家庭内の一員としての生き方を関連付けていた。そして、その一員としての役割を認識することで、充足感を得て、自分の生き方を認めることへとつながっていた。

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セルフケア

若手漁師が再建に乗り出すと、【13. 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】ことや、復興住宅移行期に差し掛かると、【19. 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】ことをしていた。このように、周囲の状況変化に合わせ、過去の経験と現実的な問題を踏まえ、将来について考えるという特徴がみられた。

2. 被災した男性高齢者のセルフケアの特徴の構造

抽出した5点の特徴（「」で括る）を、結果で得られたセルフケアの3側面の関係を基に、構造化した（図2）。構造図について5点の特徴を用いて説明する。

震災により、人は生命を脅かされ、生活基盤を奪われる。そのためまずは、「生命の維持・生活の再構築により安定感を作り出す」ことが基盤となっていた。基盤が整うことで、自身の体に意識を向け始め、「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」ことが生じていた。また、共に過酷な状況に置かれた家族や集落住民のために、集団生活において、「支え手となり生活環境へ働きかける」ことが引き出されていた。このような日々の積み重ねにより、健康維持の目的と地域・家庭内の一員としての生き方を関連付け、「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」ことが生じていた。そして、復興状況に合わせ、「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」ことへ向かっていった。この構造は、セルフケアを積み重ねることによって、自分らしい生き方を作り上げていく過程であると考えられる。

慢性疾患患者のセルフケアにおいては、病と共に生きる視点から、疾病管理と自分らしい生き方を関連付けて捉える重要性¹³⁾がいわれている。また、地域住民に対しては、自分らしい生き方を中核とし、その実現のために健康維持や日常生活を捉える見方¹¹⁾がされている。本研究では、震災で生活や生き方が激変した状況において、生命を維持し、日常生活を震災以前のものへ近づけるように再構築することが、全てのセルフケアの基盤と

なるという構造が明らかとなった。この基盤は、オレムの普遍的セルフケア要件⁸⁾に位置づけられており、これらが整うことで、健康維持や自分らしい生き方に関するものが引き出されるといった関係が見出された。

さらに、豊かな知恵や周囲との関係性を強みとし、周囲のためにセルフケアを発揮していた。そして、これにより充足感を得て、自分の生き方を認めることに繋がっていた。メイヤロフ¹⁴⁾は、「自分自身に対するケア」とは、自己と離れた何物か、あるいは誰かに役に立つことによってはじめて、自己充足ができるのである、としている。つまり、被災した男性高齢者のセルフケアは、自分のためだけに留まらず、家族・集落住民を含めて発揮されるものとして存在していることがわかった。

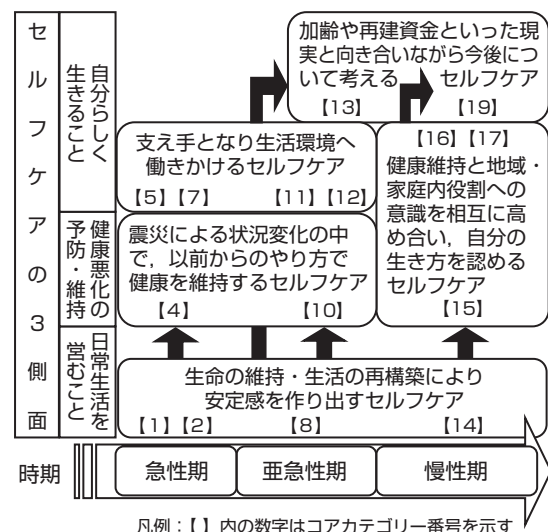


図2 被災した男性高齢者のセルフケアの特徴の構造

3. 看護支援への示唆

本研究で得られた考察の構造図より、男性高齢者自身のセルフケアを活かし、自分らしい生き方に向かうための支援として、以下の点が重要であると考えられた。

1) 生命の維持・生活の再構築により安定感を作り出すことを支える

男性高齢者は、集団生活において、周囲との調和を守るように行動することで、規則的な生活のリズムを取り戻していた。これより、避難所内の秩序や規範を確認し、避難所全体の生活のリズムを整えるよう働きかける重要性が示唆された。さらに、周囲の環境が復旧するにつれ、日々の生活行動において、男性高齢者の意思や希望を汲み取り、主体的に選択できるよう支援していく必要があると考えた。これにより、自分らしい生き方に向かうための基盤を整えることへとつながるといえる。

2) 支え手としての力を発揮し、地域・家庭内における役割を認識できることを促す

男性高齢者は、自分のために留まらず、家族・集落住民のためにセルフケアを発揮していた。支え手としての力には、他者に感謝を表すことや労うことといった「他者を認める力」¹¹⁾も含まれていた。看護職は、生活事象を通した住民同士のつながりや支え合いに、より豊かな意味づけができる¹⁴⁾。つまり、男性高齢者と周囲の人々との交流ややり取りのありようを捉え、支え手としての意味づけを伝えていくことで、地域・家庭内における役割や存在価値の認識を促すことが出来ると考えられる。

3) セルフケアの発揮を促すような環境づくり

セルフケアの発揮には、長年の集落の営みで培ってきた住民同士のつながりや郷土愛が根底にあった。本研究の調査地域は、阪神・淡路大震災の教訓から、コミュニティが維持された形で、仮設住宅に入居していた。これより、共助力を高めるためだけでなく、一人一人がセルフケアを発揮し、自分らしい生き方を再確立する上で、このような環境づくりの重要性や、平時から住民同士のつながりを構築する必要性が示唆された。

VII. 結 論

東日本大震災で被災した男性高齢者の生活におけるセルフケアについて明らかにし、5点の特徴を抽出した。さらにこの特徴を構造的に捉え、「生命維持・生活の再構築により安定感を作り出す」が基盤となり、「状況変化の中で健康を維持する」「支え手となり生活環境へ働きかける」が引き出され、「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」、「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」へ向かう過程を見出した。以上より、対象自身がこの過程を踏むことが出来るよう支援をする重要性が示唆された。

今後は、セルフケアに影響を与える要因を明らかにし、具体的な支援方法を検討していくことが課題である。

なお、本論文は、千葉大学大学院看護学研究科における修士学位論文の一部を加筆・修正したものである。研究の一部は、2013年度一般財団法人地域生活研究所一般研究助成事業より助成を受けた。

今回の論文に関して、開示すべき利益相反状況はありません。

引用文献

- 1) 内閣府：防災対策・制度，災害時要援護者対策，<http://www.bousai.go.jp>（2013年12月11日調べ）
- 2) 小比木啓吾：対象喪失 悲しむということ，第1版，中央公論社，1979.
- 3) 正木治恵，真田弘美：看護学テキストシリーズNiCE老年看護学概論「老いを生きる」を支えることとは，第1版，南江堂，2011.
- 4) 平井寛，近藤克則，市田行信，末盛慶：日本の高齢者介護予防に向けた社会疫学的大規模調査 高齢者の「閉じこもり」，公衆衛生，69(6)：485-489，2005.
- 5) 大内佳子：東日本大震災から3年 これまでとこれから 地域を肌で感じつつ，市民とつながり見守る体制づくり 東松島市からの報告，地域保健，(3)：18-21，2014.
- 6) 村田真依子，堀野香，森野啓，山岸沙樹，浅野泰子，堂端綾乃，濱井由紀恵，平田実菜，高田真吾，表志津子，長沼理恵，細見博志：能登半島地震を体験した自宅在住高齢者の生活が安定するまでの心情の動き，北陸公衆衛生学会誌，3(1)：18-24，2009.
- 7) 中山貴美子：阪神・淡路大震災被災高齢者の生活力量に関する研究 被災4年半後の恒久住宅における一人暮らし高齢者の生活から，日本地域看護学会誌，4(1)：69-75，2002.
- 8) ドロセアE. オレム著，小野寺杜紀訳：オレム看護論 看護実践における基本概念，第4版，医学書院，2014.
- 9) 梶谷佳子，能川ケイ，池田清子，中野智津子，細見明代，生島祥江，大野かおり，藤本悦子，西田恭仁子：阪神・淡路大震災後に仮設住宅で生活する人々への健康相談・健康チェックがセルフケアに及ぼした影響 震災2年6ヵ月後の現状から，看護展望，24(3)：100-107，1999.
- 10) 高橋純子，柏葉英美，栗澤真理子，高橋芳子，荒木八重子，谷地和加子，藤井博英：東日本大震災を経験した糖尿病患者のセルフケア行動促進要因，日本看護学会論文集；成人看護Ⅱ，44：3-6，2014.
- 11) 山田洋子：住民の持つ力を判断し地域づくりに向けて活用する看護援助方法，千葉看護学会会誌，13(2)：63-71，2007.
- 12) 奥宮暁子：人間理解のための看護学的アプローチ，医学書院，67-120，2001.
- 13) 清水安子：糖尿病患者のセルフケアの発展プロセスについて，千葉看護学会会誌，5(1)：31-38，1999.
- 14) ミルトン・メイヤロフ，田村真・向野宜之訳：ケアの本質 生きることの意味，第3版，ゆみる出版，1989.
- 15) 坪内美奈：地域社会づくりに関わる看護援助方法の特質，千葉看護学会会誌，6(1)：9-15，2000.

CHARACTERISTICS OF SELF-CARE AMONG ELDERLY MEN IN DAILY LIFE AFTER THE GREAT EAST JAPAN EARTHQUAKE

Eri Yoshida ^{*}, Mina Ishimaru ^{*2}, Misako Miyazaki ^{*2}

^{*}: Former Master's Program student, Graduate School of Nursing, Chiba University

^{*2}: Graduate School of Nursing, Chiba University

KEY WORDS :

self-care, elderly men, disaster, the Great East Japan Earthquake

Aim: The study clarified self-care among elderly men in daily life after the Great East Japan Earthquake.

Methods: The participants were nine elderly men who survived the Great East Japan Earthquake. Semi-structured interviews were conducted about living conditions and self-care behavior and included both thoughts and feelings. Interview data were analyzed qualitatively and inductively in three phases.

Results: Data were categorized into 19 core categories. The acute phase consisted of seven core categories, such as “guarding one’s own life and fishing boats, addressing the food shortage, and keeping oneself warm in cooperation with other citizens of the village.” The sub-acute phase consisted of six core categories, such as “consideration of human relationships with other evacuees to create a comfortable and safe living environment without causing trouble.” The chronic phase comprised six core categories, such as “having a role as the elders in the village, creating a regional heart and soul, leading to being one’s self.”

Conclusions: We distilled the following self-care characteristics. The foundation of “creating a sense of stability by guarding one’s life and rebuilding daily life” led to “maintaining health in a changed situation” and “affecting the living environment to support others.” This resulted in “strengthening the relationship between health maintenance and role awareness as a member of a family and community, which, in turn, led to recognizing one’s own way of life” and “thinking about the future while facing facts such as aging and lack of reconstruction funds.”