

事例で考える心と人生の問題⑤

# 老年期の問題

## 1. 早すぎた移行—高齢化社会から高齢社会へ

高齢化のスピードを比較する指標である「高齢化社会」から「高齢社会」への移行に要した年数は、日本で二四年。一九七〇年に高齢化社会を迎え、一九九四年には高齢社会になっていきます。高齢化社会とは六五歳以上の人口が七%を超える社会、高齢社会とは一四%を超える社会をいいます。二二%を超えると超高齢社会と呼ばれます。平成二〇年度高齢社会白書によれば、平成一九年一〇月現在で、二二・五%となり、日本は超高齢社会に突入しました。

欧米先進国の高齢化は日本より何十

年も先行しています。そして数十年から一〇〇年以上もかけてじっくりと福祉施設や介護システム、看護スタッフなどを蓄積してきたのです。一方、日本は慌しく二四年の歳月で高齢社会に達してしまいました。本稿では、このような高齢化の日本において、よくみられる問題について取り上げます。そしてその解決についても考えていきたいと思います。

## 2. 性の問題

まず性の問題を取り上げてみました。老年期の性をめぐる問題は、夫婦生活に大きな影響を及ぼしますし、介護の現場でも取り沙汰されることが多いからです。

老いてみな盛ん!?

老年期「前」の性と老年期の性を簡単に比較しておきます。

老年期「前」の性は、性的欲求と精力に隔たりがありません。性的欲求は精力に任せて発散されます。これに対して老年期の性は、性的欲求はそのまま保たれますが、加齢に伴う身体的な衰えと共に、精力が確実に弱ってきます。そのため、性的欲求はそれまでの発散方法とは別の方法で発散されなければならなくなるのです。これが簡単なようではなかなか難しいのです。

わが国の生涯教育論の推進リーダーであった著名な心理学者、波多野完治氏は、ご自身も長寿をまつとうされ、晩年には『性こそ吾なり』（一九九五）



石井 宏祐

臨床心理士・家族心理士

【いいこうすけ】 スクールカウンセラー、精神科クリニック心理士、精神障害者通所授産施設心理療法士などを経て、現在、鹿児島純心女子大学講師（臨床心理学）  
関連 HP : <http://www.geocities.jp/interactionalview/>

をはじめ老年期に関するタブーに心理学者として挑まれ著書を遺されました。

ここでは生涯をとおして性教育が必要だと主張されています。老年期の性教育では、従来の発散方法以外の発散方法を見つけていくことも含まれているわけです。

老年期「前」の性も老年期の性も、性的欲求はいつも盛んなのです。

### 老年期の性は豊かに彩られる

老年期も性的欲求は維持されるわけですが、多くの場合は生理的なものから心理的なものへと比重が変わってきます。すなわち、精力に頼らないですむ、性交以外の活動で満足する方向へと変化していくことが多いのです。異性と楽しい会話、肌がふれあう安らぎ、それらさまざまな活動で性的欲求が満たされるようになっていきます。また、前述の波多野氏（一九九五）は、詩や絵画などへの感受性が精力任せでないぶん、高まることも述べています。詩や絵画などに秘められたセクシナルな側面を敏感に感じ取ることができると、芸術を愛でる喜びも増すのでしよう。

老年期「前」の性は、もつぱら精力任せです。老年期のような豊かなヴァリエーションはありません。どちらの性がいいとか悪いとかの問題ではないですが、お年寄りには性においても人生の先

輩としての深みをもっているのだと思うのです。

### 老年期の性と介護

#### — 介護の現場から

介護の現場では、お年寄りの性的欲求が問題になることがあります。介護者の身体に執拗に触れてくる、性的な言動を続けるなどの性的問題行動に介護者が辟易することもしばしばです。こういうとき、老年期の性はヴァリエーション豊かでありうる！ という視点が役立ちます。性的欲求を性的問題行動以外の活動で発散できるよう援助していければと思います。性的欲求を否定し抑えつけようとしても、それはせつない結果をまねくだけです。そのお年寄りの性的欲求が特別に過剰なものではなく、ただ性的欲求の発散方法が社会適応上、不適切なだけなのだと考えるわけです。前述した異性との楽しい会話や肌のふれあい、また周囲の理解があれば、成人雑誌なども有効な発散方法となります。

以下に述べるケースは、性的問題行動を他の社会適応的な行動に移行させることを援助できたと思われる事例です。老年期の性的欲求をごく自然にとらえているところが特徴的です。

#### 【事例】老人介護施設で女性利用者に

### 猥褻行為を繰り返す男性利用者

このケースの登場人物は、源五郎さん七五歳（仮名）と、施設を利用してある女性入所者の方々、そして老人介護施設のスタッフの皆さんです。

源五郎さんは足腰がだいぶ弱ってききましたが、施設内の移動には困りません。お気に入りの女性の部屋へ通っては煙たがられ、苦情が出ると他の女性を好きになり、今度はそのお年寄りの部屋へと通っていく、ということを繰り返してきました。どうして煙たがられるのかというと、源五郎さんは妙にスキンシップが多いのです。スタッフがいくら注意しても、スキンシップをやめることができないのでした。女性が拒否してもその時はやめるのですが、またすぐに触れようとするのです。

源五郎さんは実はとてもやさしく明るい男性です。ですからスキンシップさえなくなれば、とても楽しい友達になれるのにと苦情とも感想ともつかない意見を言う女性もいるくらいです。こんな源五郎さんですから、スタッフもどうにかしてスキンシップをしないうすむようにできないだろうかと思恵を絞りました。

このような場合、つまり何かの行動を止めようとする場合、その行動を取り除くだけではなく、その行動に代わるものを用意しておくことがとても大

切です。そして、代わる何かを見つけるためには、「例外」を探ることが効果的なのです。その人が望ましくない行動をしていないとき、普段ならしてしまっているはずなのになぜだかしていないとき、つまり例外を見つけていくわけです。たとえば源五郎さんは、自分から女性の部屋に行くときはスキンシップを始めてしまいますが、誰かが自分の部屋に訪ねてきたときは、茶菓子を出すなどもてなすばかりで、スキンシップをしようとしませんでした。これが例外です。

そこでスタッフの皆さんも、「スキンシップをすること」を源五郎さんから取り上げるだけではなく、何かその代わりとなるものを積極的に伝えていくと考えました。先程の例外を活かし、施設を利用している女性たちの何人かにも協力を求め、女性スタッフや女性利用者のほうから、ごく自然な軽いスキンシップを源五郎さんにしていくように決めたのです。挨拶とともに軽く肩を叩いたり、話しているときにふと腕に触れたり、とても簡単なスキンシップです。しかしこの方法は効果テキメンだったのです。みんなが源五郎さんに触れることによつて、源五郎さんから触れていくということが次第に減っていったのです。「スキンシップをしていく」という行動は、みんなから触れ

られることに置き換えられ、満たされたようでした。今では煙たがられることなく、女性の友達との会話を楽しんでいらつしやるそうです。

#### 「例外」に着目する

このケースは「例外」を上手に活かしています。源五郎さんは、自分からスキンシップを求めなくても、相手から訪ねてきたらもてなすばかりでスキンシップを求めないことが例外でした。例外を見つけ、その例外が起こる状況を整えていったのです。

ここでいう「例外」とは心理療法の解決志向アプローチで重視される概念であり、問題が起こることについての例外を指します。ですから問題が起きないことすべてが例外になります。問題が起きない場所、人、時間、行動、感情、などなど、すべてを例外と見ることができのです。そしていったん例外が見つかれば、それをできる限り増やしてゆき、問題が起きずすませられる状況を整えていくのです。

「例外」を見つけることは難しい、という話をよく聞きます。確かに問題が根深かったり複雑だったりすると、四六時中大きな問題に立ち向かっているような気になってきます。たとえ例外が見つかつても採るに足らない気持ちになるかもしれません。そういうときは、

「問題がいつもずっと起こっていることなんてありえない！」という自分を自分によく言い聞かせてみることで、そして例外がどんなに小さくても、それを見逃さず、大事な解決への鍵だと信じて活かしてみることです。

問題を解決しようとするとき、何か新しいことに取り組まなくても、すでに「例外」という解決のカケラがあるわけです。そしてどんな問題に取り組んでいてもこのカケラは絶対に見つけることができます。

老年期の性はこれまでタブー視されてきました。お年寄りが性的欲求をもつことに対して、恥ずべきこと、なんともいやらしいこととみなすのが一般的でした。ですが、そうではないのです。性的欲求は歳を重ねても保たれるものなのです。そしてその性的欲求をどのように発散させるのかという点で、老年期特有のヴァリエーションがみられるのです。このことを理解しておくことが大切です。

老年期の性の問題は、性的欲求と精力の隔たりへの戸惑いから生じることが多いと考えられます。これまでの発散方法ではどうにもならない、とはいえ他の方法もわからない。結果としてセクハラと称される行動や言動に頼るしかなくなつてしまつこともあるのです。

私たちの援助はまず、老年期の性的

欲求を自然に受け容れられなければ始まりません。それから、豊かなヴァリエーションで性を彩ることが出来る老人力を信じ、そのお年寄りにあった様々な発散方法を共にみつめていくのです。

その際、例外を活かしていく解決志向アプローチのスタンスはとても役立ちます。しかし例外を見つけるためにも、老年期の性を自然に受け入れることができなければ、例外を例外として見る事ができず、見逃してしまうことになるでしょう。

### 3. 死の問題

老年期は自らの死を意識したり、伴侶や友人の死に直面したり、死と向き合うことが多くなる時期でもあります。ここでは死にまつわる事例について取り上げます。

#### 生を聴き取り死を看取る

死は、話題にすることがなかなか難しいテーマです。特にそれが高齢者の会話のなかで扱われるとしたら、遠慮や気後れや抵抗感もあいまつて、どうしていいか分からなくなってしまう。死についての話題は極力避けたり他の話題に移したりなど、なんとなくタブー視しがちです。

このタブー視は、目の前の高齢者との別れを考えたくない、そんなの悲し

いしつらい、という思いの反映でもあります。しかしそれと同時に、高齢者と死の話題をするということへの私たち自身の不安を反映している場合もあるのではないのでしょうか。死を特に意識することなく生きている私たちは、死を身近に感じ対峙している高齢者を通して、いざれ訪れる自分自身の死を意識することになります。死と対峙する準備をまだしていない人にとっては、死は未知なるものとして否応なく不安を喚起させるものなのです。

しかし、私たちは日々の高齢者との会話の中で、死の話題に触れることが少なくありません。何気ない会話の中でさえ、死がクローズアップされることがあります。「もう長くないから」とか「孫の結婚式、参加できるかなあ」とか、死を意識した発言に触れることはとてもよくあることなのです。

そんなとき、私たちは「何を弱気なことをおっしゃってるんですか」とか「まだまだ元気だよ」とか、「そんな話はよしましよ」など、サラッと流してしまいう対応をすることがあります。もちろんこの対応は悪い対応ではありません。しかし、毎回いつもこのような対応をするのではなく、ときには他の対応ができたなら、もっと高齢者とここをを通わすことができると思いませんか？

実際に、死についてじっくりと高齢

者と話していると、むしろその人のそれまでの「生」が浮かび上がってくるような気がしてくるものです。「もう、死んでしまいたい」という人からは、それまでの生と現在のしんどい生との違いが語られます。また、多くの高齢者が望む「ぼつくり往生」についても、井上勝也氏（一九八〇）の指摘するように、「寝たきりになって周りの人に迷惑をかけたらずることもなく、個としての尊厳を死ぬまで保っていたい」という、健康で幸福な生を願う「長寿願望」の裏返しだととらえることもできます。

つまり、死を語ることは、生を語るという一面をも含みもっているわけです。死の不安を経て死を受け入れ、死を直視し迎え入れるのも生の営みなのでしよう。また、そのような死との対峙について語ることも生の営みです。私たちは死についての会話をとおして、高齢者の生に触れることができるのです。

しかしここで大切なのは、このように考えることが、生と死をふたつに分け、死というものを生の側面からのみとらえるようとしているのではないということなのです。死について話をしていくとき、私たちが生の側にたち、死と生を分け隔てて聴いたとしたら、きつと高齢者は孤立感を募らせることになるでしょう。

そうではなく、死を語ることにについて、怖れてタブー視してしまわずに、

大切な生の営みとしてとらえることを目指しているのです。死への不安も死の受容も、望む死に方も死生観も、死を意識することで浮かび上がってくる生の表れです。その生をしつかりと聴いていこうというスタンスなのです。

### 【事例】自ら人生を振り返り、死の不安が和らいだ茂さん

茂さん（仮名）は、特別養護老人ホームでもう長いこと暮らしています。施設内に友人も多く、ずっと楽しく過ごしてきたのですが、ここ半年ほどの間に、死ぬということが強く意識されるようになりだんだん怖くなってきました。きっかけは茂さん自身にも分からないということ。友人にはなんとなく話しづらさを感じましたし、誰かといると不安も和らぐので、誰にも話さないでいたそうです。しかし不安が強まる一方なので、あるとき訪ねてきた娘夫婦に話してみたのです。すると、娘は笑顔でなぐさめてくれて、娘の夫も「とてもお元気そうですね」と話してくれたのです。

誰のせいでもありません。しかし、このときから茂さんの不安は余計にひどくなりました。友人たちは茂さんの不安を知りませんし、娘夫婦も良かれと思って不安に伝えてくれました。それでも茂さんは、誰にも不安を分かっ

てもらえない孤立感を感じ、ひとりになると常に死への不安が頭から離れなくなってしまうのでした。

そんなとき、施設で働く明子さん（仮名）が、ひとりで部屋にいる茂さんに気づき、声をかけました。茂さんは明子さんに死の不安についてひとしきり話したのですが、最後には「誰にも分からん」とふてくされた様子で話を結んでしまったのでした。

明子さんは、新任でまだ仕事も慣れてはいませんが、「利用者さんに対していい加減な対応は絶対にしたくない！」といつも心がけていましたから、茂さんがふてくされた理由がよく分からず困ってしまいました。明子さんからすれば、茂さんはいつも元気そうだし友人とも楽しそうにしているので、「大丈夫です。まだまだお若いですよ。」としつかり励ましましたし、あまり死の不安について話していると気分が後ろ向きになってしまい余計に茂さんが落ち込むのではないかと心配し、できるだけ明るい雰囲気になるよう努めました。ですから、茂さんがふてくされてしまったことがどうしても腑に落ちなかったのです。

しかし皮肉にも明子さんのこうした対応は、茂さんの孤立感をいっそう増すものであったのです。「不安を感じているのに、誰もその気持ちを共に感じ

てみようとしてもしてくれない。不安を感じなくても大丈夫だとなぐさめられてもどうしようもない」と茂さんは悔しくなったのです。

明子さんはもともと熱心な人です。その後ゆつくり考え、自分の良かれと思った対応が、実は茂さんを孤立させていたことに気づき反省しました。そして茂さんがひとりでいるときを見計らい、死の不安について話しかけてみたのです。明子さんは今度はなぐさめたり、明るく振舞ったりすることを少し脇において、じっくり茂さんのことばに耳を傾けてみました。茂さんの不安を否定せず、むしろ不安をできるかぎり理解しようと質問を投げかけるなごしたのです。

すると、茂さんは不安について語るうち、それまでの人生を振り返りはじめたのでした。不安の話もそこに、若い頃から仕事に打ち込んできたことや孫のかわいさなど、そしてなんと中学校のときの初恋の話まで話してくれました。それからの茂さんは不思議にも落ち着いて、死の不安も少しは感じるものの、とらわれてしまうほどではなく、楽しく過ごしていこうとしゃるようになります。

### 聴く姿勢がすでに例外になっている

死への不安を聴くのはとてもこころ

苦しいものです。胸が痛み、ときには元氣な自分を恨めしく思ったり、適切な言葉が返せず罪悪感に悩んだりすることもあるかもしれません。

励ましたりなくさめたりすることしかできない無力感に襲われ、せめて気が少しでも楽になるよう笑顔で語りかけるかもしれません。

しかし、この応対こそが残念ながら、逆に高齢者に寂しい想いをさせてしまうこともあるのです。良かれと思つてのことが悪循環になってしまうつなきは、誰しも感じたことがあるのではないのでしょうか。特に高齢者介護の現場では、このようなせつなさは日常茶飯事かもしれません。

しかし、もし死への不安についてそのまま耳を傾けることができたなら、その聴く姿勢自体が、すでに例外にないりうるのです。茂さんは、「誰に話しても理解されない↓だから誰にも話さない↓やっぱり自分しか分からない」という悪循環に陥り、死の不安にとらわれてしまっていました。そんなとき、明子さんの「分からないかもしれないが、それでも分かりたい」という態度はまさに悪循環を断ち切る力をもつ大きな例外だったのです。

この例外に支えられ、茂さんは死の不安にとらわれず、過去の振り返りを始めるという例外を自ら生み出しま

した。悪循環が例外をきっかけに良循環に変化したのです。

このように、高齢者の死や高齢者の性などのタブー視されがちな話題においては、聴く姿勢がすでに例外になる場合が少なくありません。

#### 4. 嫁姑問題

最後は、嫁姑問題を取り上げます。

**【事例】終戦—美奈子さんと正江さんの嫁姑戦争**

四五歳の美奈子さん（仮名）は一五年前に嫁いだ頃から、姑の正江さん（仮名）との同居が始まりました。気が強いけれど親切な美奈子さんにほれ込んだ夫の正江さん（仮名）は穏やかな性格で、美奈子さんの話をよく聞く聞き上手ですが、嫁姑問題の話になると少し頼りない夫です。七二歳の正江さんは、一年前まではとても元気で話し方もはつらつとしていて、いつも実年齢より若く見られてきました。

美奈子さんと正江さんはそれぞれとても魅力的な人なのですが、二人そろって何故かうまくいきませんでした。正江さんは美奈子さんに対してどうしてもイライラしてしまうのです。美奈子さんに落ち度があるわけではありません。それでも気に食わず、つい小言をひねりだしては言ってしまうのです。

美奈子さんは結婚当初はさすがに落ち込み、自分に非があるのではないかと自問自答したときもありましたが、もともと気の強い性格です。「理不尽です！」と次第に主張するようになり、一四年がたったころには、ふたりの間には取り返しがつかないほどの溝ができていました。そんなとき、正江さんは脳梗塞で倒れてしまったのです。幸い一命は取りとめました。全身に麻痺が残りました。介護が必要になったのです。

正江さんはこれまでうまくいかなかった美奈子さんに介護をしてもらうことになりました。心中は複雑でした。自由がきかない悲しさと苛立ち、介護をお願いするくやしさと申し訳なさなど、さまざまな感情が入り混じり、つらい思いをしたそうです。しかし美奈子さんの心中もなんと複雑なものでした。全身に麻痺があるのだから介護するのは当然のことだと思ふ。姑を心から気の毒にも思う。でも、それでもなんとか釈然としない。そんな思いに駆られながら、介護生活が始まりました。介護生活は淡々と始まり、お互いただかまりはあるものの一見順調に日々が流れてゆきました。しかし美奈子さんは数ヶ月が経過するにつれ、次第に言い知れぬ不満がたまっていったのです。正江さんに対する怒りと絶望、気

持ちよく介護ができない自分自身への失望や罪悪感など、介護ストレスにだんだん押しつぶされそうになっていったのでした。

このケースでは夫の正行さんが大活躍しました。美奈子さんへの感謝をいつも感じていた正行さんは、ストレスに苦しむ美奈子さんを見てなんとかしなくてはと思い、母正江さんが正行さんだけにはポロリとこぼす美奈子さんへの不器用な気持ちを上手に美奈子さんに伝えることにしたのでした。

正江さんも申し訳なさや感謝の気持ちを持つているのです。しかし美奈子さんの前では、面白くない顔をどうしてもしてしまふのです。正行さんに話すときも、「今日の煮付けはめずらしくおいしかった」だの、「最近ようやく少しは根気が出てきたわね」だのと言ってしまうわけです。正行さんは苦笑いしながらも、「そうか、煮付けおいしくてよかつたね」と声をかけたり、「美奈子は前よりもっとたくましく(?)なつたんだな」と返したりして、それを上手に美奈子さんに話したのでした。

最初は介護の不満を話し続けた美奈子さんでしたが、次第に落ち着いてきました。正行さんは仕事が忙しく、介護をすべて美奈子さんに任せきりで申し訳なく思っていましたので、もっと遠慮せずに不満を話してほしかったの

ですが、しまいには「お義母さんが倒れるまではずいぶん理不尽なことも言われたけど、料理だけはやさしく教えてもらつたなあ」などと、良い思い出まで話してくれるようになったのでした。美奈子さんと正江さんの唯一の共通の趣味が料理だったので。

この思い出話をした後、美奈子さんは介護中の何気ない会話の中で、料理の話盛り込むようになりました。正江さんも美奈子さんとの共通の話題をリラククスして楽しむことができ、料理のアドヴァイスをするなどうれしい様子でした。今の二人の関係は、特別に仲良し！とまではまだまだいきませんが、それでも言い知れぬわだかまりはなくなりましたし、だいぶん自然になつているそうです。

### このケースにみられるリフレイム

正行さんはとてもリフレイムが上手でした。

リフレイムとはものの見方を変えることによつて、意味づけをガラリと変えてしまう方法です。再意味づけと訳されることもあります。事実は事実として認めるが、それを意味づける枠組みの方を変えてしまうわけです。身体を動かすのがとてもつらいなかで、がんばって歩く祖父の姿を見て、不登校の孫娘が再登校を始めた例があります。

おじいさんにとって身体を動かすのがとてもつらいのは今でも変わりません。しかし、孫娘の人生に大きな影響を残したと思うことで、「この身体も捨てたもんじゃない」が口癖になつたのでした。

さて話を戻しましょう。正行さんは、正江さんの思いを上手にリフレイムし、それを正江さんにきちんと返してうなずいてもらい、それから美奈子さんに話していったのです。決して安易なブラ思考ではありません。正江さんと美奈子さんの両方に受け入れられるような意味づけを正行さんがきちんと間に入つて取り持っていたのです。介護の現場ではそれまでの関係性や意地や羞恥心によつて、感謝の気持ちが素直に伝えられないことがあります。正江さんは美奈子さんには直接お礼を言えませんでした。正行さんには感謝の気持ちを不器用ではありますが話していました。これを正行さんは上手に活用したのでした。

## 5. おわりに

これまで、老いについての考え方は、非常に極端な二つの考え方の間を行ったり来たりしてきました。

老年精神療法という分野では、老いの衰退面の強調と、その反動としての円熟面や智慧の賛美との間を揺れ動いてきました。そして、一般的にもこの「衰

退、喪失の老年期」VS「健康で充実した老年期」という構造の中で老いが考えられてきたのです。しかし、これでは極端すぎるわけです。どちらか一方ではなく、老年期はこれらを同時に併せ持つ時期であるはずなのです。

私たちはこれまで老いに対する畏怖から高齢者にきちんと向き合うことを避けてきました。高齢者がいやおうなく直面する配偶者の死や友の死そして自分の死、また高齢者の性欲や性行動などについて、なんとなく話題を避けてきました。そして避けることでますます老いるということが得体のしれない畏怖の対象になってしまうという悪循環が生じてきました。また、高齢者自身の古い嫌いもこの悪循環に拍車をかけてきました。高齢者自身が老いの衰退面、喪失面に目を向けすぎることによって老いをネガティブにとらえる傾向があります。若く見られることをとさらに好んだり、若者と体力で張り合おうとしたり、高齢者扱いをバカにされたと感じるなど、高齢者が自らの老いを否定する傾向が見られるわけです。いずれ老いてゆく者の老いへの畏れと高齢者自身の老いの否定によって形成されてきた悪循環が高齢者理解を阻んできたのです。

小此木啓吾氏（一九九五）も次のように述べています。「高齢者を高齢

者という特殊な人種の枠組み、類型にはめ込むことで、その生き生きとした内面へのアプローチを回避していたし、高齢者の側は、そのような扱いによる多くの人間的なものの喪失を恐れて老年否認を強化していた。この相互均衡によって高齢者保護が成立していた。これからは逆の道が啓かれなければならない」

この小此木氏のいう逆の道が高齢者の立場から非常にユニークに実現したのが、赤瀬川原平氏によって広められた「老人力」といえるでしょう。老人力とは、「歳をとると、自然にボケたり、物忘れしたり、よろよろしたり、考え方がアバウトになったり」（赤瀬川、一九九八）してきますが、それを単にマイナス面としてだけみるのではなく、「老人力がついた」と前向きに受け入れてみようという試みです。老人力がユニークなのは、老いによって生じた変化を高齢者自らがポジティブに意味づけし、楽しんでいるからです。

また、赤瀬川氏（一九九八）は、「老人力はたしかに世の中には役に立たない、会社には役に立たない、でも人生には役立つのだ。会社と人生は違うのである」と述べています。老いの衰退面、喪失面が強調されるとき、世の中への貢献の喪失や定年に伴う会社での役割の喪失は、高齢者にとっての大きな喪

失として常に取り上げられます。しかしこの老人力の視点は、はじめから高齢者の人生を、世の中や会社と切り離し、人生そのものを楽しもうという含意があるのです。老人力はユーモアも含まれ、とても優れたリフレイムといえるでしょう。

さて本稿では「性の問題」「死の問題」「嫁姑問題」と三つの問題について取り上げました。どれも老年期の大切な問題です。そしてそれらの問題に対してできる限り今のままで解決を目指す方法を紹介しました。問題に直面した人が、成長して乗り越えたり、自分を責めて悔い改めたりせずに、できる限り今のままでもよりよい生活を送る方向性もあるはずですが、例外の活用やリフレイムは、大きな力となるのです。

#### 【引用文献】

- 赤瀬川原平（一九九八）『老人力』筑摩書房
- 波多野完治（一九九五）『性こそ吾なり』光文社
- 井上勝也・木村周編（一九九三）『新版老年心理学』朝倉書店
- 小此木啓吾・大野裕・深津千賀子編（一九九五）『心の臨床家のための精神医学ハンドブック』創元社