



知っておきたい高齢者の心の内

「年寄り」の意味

「昔々あるところにお爺さんとお婆さんがいました」——これは昔話の始まりです。確かに60年前の高齢化率は4.9%であり、20人に1人が高齢者という時代でした。しかし、高齢化率が26・7%になった現代は、4人に1人が高齢者であり、100歳以上の人も6万人を超える時代になりました。昔々あるところにいたお爺さんとお婆さんは、最近では至る所にいるのです。

私が20代のころ、ある高齢の女性に「ねえ加藤さん。なぜ年寄りと呼ぶか分かるかい？」と尋ねられたことがあります。私は「長年生きて、年を取ったからじゃないですか」と答えました。するとその人は「年は寄るもので、取るものではないんだよ。今年結構ですと言えないだろう？ だが

ら年寄りって言うんだよ」と言いました。

また高齢者の研究で有名な先生が、「アンチエイジングなんて、そんなに生易しいものではないんだよ」と言った言葉も忘れられません。加齢には逆らえないということです。

「元気な高齢者」「生涯現役」という言葉が安易に使われています。社会参加している元気な高齢者が取りざたされると、介護が必要になった高齢者は、自分を落伍者のように思ってしまうかもしれません。

PPK（ピンピンコロリ）、あるいは3P（ピンピンポックリ）という言葉があります。この言葉には、「ぎりぎりまで元気で生活し、逝くときはほっくり」という願いが込められています。長生きしたいと思う人は多くても、亡くなるまでの10年間を寝たきりや認知症で生きていくことを望む人は少ないでしょう。しかし、PPKや3Pは、それほどたやすいことではないのです。

席を譲るとなぜ怒られるのか

「お年寄りに席を譲ったら怒られた」という話を聞くことがあります。これは、なぜなのでしょう。

老人クラブの参加者に「高齢者は何歳以上でしょうか？」と尋ねたことがありますが、すると、「国や役所は65歳以上を年寄りと言っているみたいだな」という言葉が返ってきました。そこで、「本当のところは何歳からだと思えますか？」と尋ねると、多くの人は「80過ぎかな」とか「90以上だね」と答えました。

これと同じ質問を大学生にしてみたことがあります。そうすると多くの学生は「65歳以上」と答えます。「なぜ？」と問うと「いろいろな制度や決まりでそうなっているから」と答えます。「本当は何歳からだと思う？」と聞くと、「50歳くらい」ある

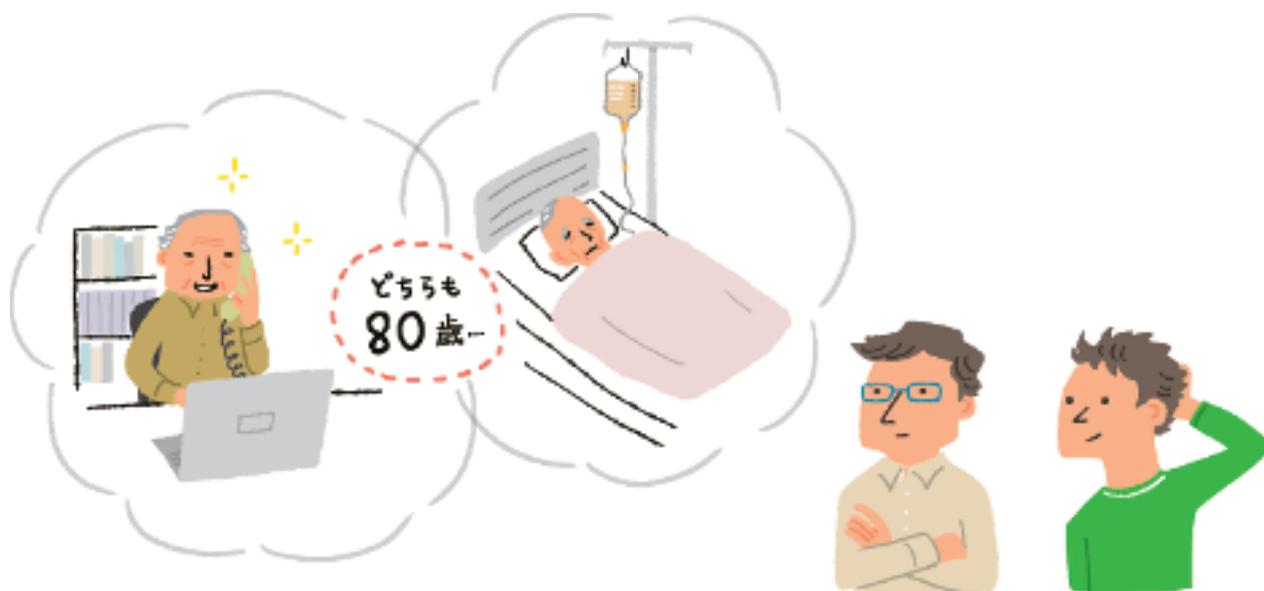


加藤 伸司

東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科教授／認知症介護研究・研修仙台センター長

【かとう・しんじ】

日本大学文理学部心理学科卒。聖マリアンナ医科大学病院臨床心理士、北海道医療大学看護福祉学部講師～助教を経て現職。



いは「40代」という大変失礼な答えが返ってきたりします。つまり、若い人と高齢者自身が感じている高齢者のイメージにはギャップがあるのです。

高齢者の人は年寄り扱いされることを望んでいません。孫に「おじいちゃん」と呼ばれて喜ぶ人も、息子やお嫁さんから「おじいちゃん」と呼ばれることに抵抗を感じている人は多いのです。65歳以上の人を「高齢者」と区分しているのは便宜的なものに過ぎません。80歳を過ぎてても現役で働いている人が多い反面、60代で寝たきりや認知症になっている人たちもいます。高齢期は、人生の中で最も個人差の大きな時期であり、「お年寄りは…」とひとくくりにできない難しさがあるのです。

高齢になると頑固になる？

高齢になると性格は変化するのでしょうか。これまでの心理学的研究では、「神経症性」「外向性」「開放性」「調和性」「誠実性」の5つの性格が年齢によってどのように変化するかについて議論されてきました。

アメリカの調査では、年齢と共に低下していくのは、神経症性（不安や落ち込みにくさ）、外向性（活動的で人付き合いを好む）、開放性（好奇心の強さ）であり、年齢と共に上昇するのは、調和性（他人を信用したり人に役立つことを考える）という

結果でした。また誠実性（約束を守り、最後までやり遂げようとする）は、60歳くらいまで上昇し、その後ゆっくり低下していくことが明らかになっています。

しかし、お年寄りの誰もがそうなるわけではありません。お年寄りのイメージには、肯定的なものと否定的なものがあります。肯定的なイメージとしては、「穏やか」「優しい」「物知り」などがあります。逆に否定的なイメージとしては、「頑固」「怒りっぽい」「融通がきかない」などがあるでしょう。ですが、穏やかな若者や優しい子供も大勢おり、深い見識を持つた大人もいます。また頑固な小学生や怒りっぽい中学生、融通のきかない大人もたくさんいるのです。

「お年寄りは○○だ」という言葉は、作り上げられたイメージであり、必ずしもお年寄りみんなに当てはまるわけではありません。「お年寄りは○○だ」と決めつけてしまうのは「高齢者差別（エイジズム）」と呼ばれます。「年を取ると○○になる」と言われますが、それは加齢によってそうなるのではなく、加齢による身体の変化と環境の変化、その人を取り巻く状況が、本来その人の性格に影響を与えるからなのです。

例えば、介護を受けるようになってから、妙に怒りっぽくなったり、頑固になる人もいます。これは、健康の喪失や、自由に出かけられなくなったこと、人と話す機

会が減ったことなど様々な要因が、その人の心理や行動に影響を与えているためと言えるでしょう。私たちでも、歯が痛い日はイライラします。また具合が悪い日に誰かからつまらない冗談を言われたりすると、無性に腹立たしくなったりします。普段であれば、何でもないようなことが、ストレスを抱えていたりすると無性に腹立たしく思えたりするのです。

介護が必要になった人は、今までのように、出歩けなくなったり、トイレに一人で行けなくなったりすることが大きなストレスとなります。元気なときはやり過ぎせるようなことが、介護が必要な身になると、ちよつとしたことで無性に腹立たしくなったりする可能性があるのです。

高齢期の喪失体験

私たちは、成長過程あるいは成人してからも様々なものを獲得しながら生きていきます。しかし高齢期に入ると、獲得するものは減り、失うものが増えていきます。

定年退職すると役割の喪失や収入の喪失が起こります。仕事が生きがいだった人は、仲間の喪失や生きがいの喪失が起こります。介護が必要になると、健康や自由の喪失が起こることになります。これまで自分で出来たことが、人手を借りなければ出来なくなる、好きな趣味に没頭できなくなる、自分の役割が無くなることにな



よる喪失感など、介護が必要な身になると多くのものを失っていくこととなります。このような状況の中で、高齢者が心穏やかに生きていくということは実は大変なことなのです。

エスカレーターを降りて立ち止まるお年寄り

エスカレーターを降りたところで突然立ち止まるお年寄りに遭遇することがあります。周囲はとても戸惑うのですが、本人は気づいていません。なぜ、このようなことが起こるのでしょいか。

私たちは、日常生活の中で様々なものに注意を払いながら生活しています。心理学では、一つのことには注意を払うことを「持

続注意」、複数のものに同時に注意を払うことを「分割注意」と言います。高齢者は持続注意は得意ですが、分割注意が非常に苦手になってきます。一つのことには注意を向けると、他のものに注意が向かなくなってしまうのです。エスカレーターを降りたとき、自分ほどの方向に行くのかを考えてしまうと、後ろに人がいることにまで注意が向かなくなるのです。

介護を受ける立場になった高齢者も同様です。自分が何かしてほしいときに、介護にあたる家族が忙しそうにしていることに気が回らず、自分の要求を訴えます。家族から見れば、「このタイミングで言う？」今何しているか分かっているでしょう？」といった言ってしまうかもしれません。この

ようなお年寄りに対して、家族は「自分勝手」と思いがちですが、お年寄りは様々なことを同時に処理するのが難しくなり、自分が考えていること以外に注意が向けられなくなるのです。

キレルお年寄り

「キレルお年寄り」という言葉が多く聞かれるようになりました。確かに、時々お年寄りがキレル場面に遭遇することがあります。キレルお年寄りは、キレル若者の進化系なのでしょう。

高齢になると、便利なはずの機械の操作が理解できず、銀行のATMや切符の券売機で戸惑うことになります。買い物に行っても売り場が分からず、自分が買いたい物を若い店員に言ってもなかなか理解されないため、店員なのになぜ分からないのだと怒りを感じるかもしれません。

便利なはずの世の中が、自分にとってはだんだん不便になり、自分が取り残されていくという孤独感や疎外感、思い通りに事が運ばない焦燥感など、様々な感情を抱くことになり、このことがキレルという行動に結びついていく可能性があります。

年を重ねるということは、喪失体験が増えることです。小さな字が見えにくくなったりということとは自覚しますが、耳が遠くなったという自覚はあまりありません。難聴は自分が気づく前に、周囲から指摘される

ことになります。「最近耳が遠くなったね」と言われて喜ぶ人はいません。自覚がないため、「年寄り扱いして」といらいだつ人がいるかもしれません。

またいろいろな音がある環境の中から必要な音を聞き分ける「選択的知覚」という機能が低下してきます。そのため、テレビをつけながら会話をするということが苦手になります。

難聴はコミュニケーションの障害を生むことになります。聞き間違いは、勘違いとなつていきます。「最近おばあちゃんつて〇〇だよ」という家族の会話の〇〇の部分が聞こえなくなると、自分の悪口を言われているような気になるでしょう。「何の話？」と家族に聞き返しても、「何でもない」と答えられたらよけい被害者になります。みんなで自分を馬鹿にしてという気持ちにもなるでしょう。

高齢者は、いろいろなことを以前のように出来なくなってきたことを悔しく思っているだけではなく、そのことに対する怒りも感じていきます。周囲から「何でこんなことで怒るんだろう？」と思われることにも理由があるのです。

また記憶も怪しくなってくるので代名詞が増えていきます。「あれどうなった？」と言って、家族が「あれって何？」と言うと、「あれだよ、あれも分からないのか」と怒り始めることもあります。これは、自分が言いたい言葉が出てこないことと、自

分の言いたいことが分かってもらえないという両方のいらだちから起こるものです。

ストレス状況では、怒りの反応が起こるのはよくあることです。「なぜ、あそこまでキレル？」と思うことがあるかもしれませんが、本人にとつては、やり場のない怒りが爆発するのかもしれない。

「言った」「言わない」問題も同様です。「確かに言いました」と言われても、「そんなことは聞いていない」というもので、これは若い人の間でも起こります。

「言った」「言わない」問題が解決するとはありません。なぜならば、お互いに自分が正しいと思っているからです。勘違いや思い違いはあるかもしれませんが、お年寄りが周囲の人たちから「さつき言ったよ。みんな聞いているし」と言われたとしたら、周囲の人が寄つてたかつて自分を責めていると感じ、怒りの感情がわいてくるのも無理のないことなのです。

介護を受ける身になると、人に頼ることが増えてきます。例えば背中が痒くてたまらず、背中をかいてほしいと言ったときに、「ちょっと待ってね」と言われると、イライラするでしょう。お年寄りは、自分のことに注意が向くと他のことに気が回らなくなるわけですから、なぜやってくれないのかという怒りの感情がわいてくることになります。

心理学では「欲求不満攻撃仮説」という考え方があります。欲求が阻止されると攻

撃的になるといふものです。お年寄りがキレる原因は、自分なりのやり方でやろうとしているときにじゃまされたり否定されたときや、自分の思い通りにならないとき、自分の思いが人に伝わらないときなど様々です。さらに、介護が必要な身になると、欲求を自分で充足することができなくなり、人手に頼るようになります。しかし、いつも欲求がすぐに満たされるわけではありません。そのことも、キレるという行動の原因かもしれません。



介護者が気を付けたいこと

介護にあたる人は、高齢になって起こる様々な出来事や喪失体験を理解することが大切です。喪失感によって、自分はもう何も出来ない、何の役にも立たない、生きていく意味がないなどと思うようになり、悲観的になっていくものです。

自分が誇れる事柄は過去のことですから、昔の自慢話をよくするようになりません。介護にあたる人はその話を何度も聞くようになり、うんざりしてくるかもしれません。しかし、お年寄りの自信はそこにはありません。昔話をするときのお年寄りは、生き生きとしています。昔話は、できれば聞いてあげたいものです。

また、今の生活で誇れるものを考えていくことも必要でしょう。たとえ介護が必要な身になったとしても、「○○の作り方を教えてくれる?」とか、「○○一緒にやってみない?」のように、自分は厄介者ではないという気持ちや、自分は家族の一員なんだという気持ちを持ってもらうことは大切です。「さすがお母さんだね」「やっぱり親父はよく知ってるね」と言われて悪い気がする人はいません。

介護をする立場としては、「どうしてこんなことが出来ないんだ」と思うこともあるかもしれませんが、それは、あんなに立派だった親、あんなに優しく自分を見守って

くれた親が老いていく姿を受け入れられないためかもしれません。また老いていく親の姿に、将来の自分を重ね合わせてしまっているためかもしれません。

親の気持ちを考えることも大切ですが、介護にあたるときの自分の気持ちにもきちんと向き合うことが大切です。その上で、老いた親が、今何が出来て、何が出来なくなってしまうのかをきちんと見極めることは大切です。

介護される身になると、介護してもらうという負い目や引け目を感じたり、自分の思い通りにならないもどかしさを感じるでしょう。また健康や役割の喪失によって自信を失っていくこととなります。いろいろなことが出来なくなってしまうことに対していらだっているのは、介護が必要になった高齢者自身です。そこを家族が責めてしまつては、ますますキレたり、逆に自信を失っていくことになるでしょう。

出来ないことを責めるのではなく、出来ることをなるべくやってもらうこと、何か人の役に立ちそうなことを見つけ、それをやってもらうことによって、自分はもうダメではなく、まだ誰かの役に立てるといふ思いが自信につながっていくことになりまます。怒つても笑つても介護することに変わりはありません。あまり気負わず、上手に手を抜きながら介護に臨むことが大切なのです。