

高齢者における終活の心理的プロセスに関する一考察

— M-GTA による質的研究 —

慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室領域横断イノベーション精神医学研究室

大 窪 かをり

I. 問題と目的

1. 終活について

日本における2017年時点の平均寿命は、男性が81.09歳、女性が87.26歳と、世界最高水準であり（厚生労働省, 2017）、2018年時点の総人口に占める65歳以上人口割合は27.3%である（厚生労働省, 2018a）。また、100歳以上の高齢者は2018年時点で6万9785人であり、48年連続で過去最多である（厚生労働省, 2018b）。そのため、高齢者が残りの人生をより豊かに生きるためのライフスタイル選択に関する問題は、社会的課題と言える。その選択の中には、自らの死後を考えた動きも含まれており、その種の活動を「終活」と呼ぶ向きもある。本研究では、その終活に着目する。

終活とは、大辞泉第2版（2012）では、「就活のもじり。終末活動の略か」のように、定義が不明確である。終活という用語は、2009年に週刊朝日が葬儀や墓に関する連載記事で用いたのが最初とされる。2012年には新語・流行語大賞のトップテンに選出された（碑文谷・堀内, 2018）。近年、終活は、様々な企業や団体によって葬祭ビジネス市場として展開され、エンディングノートの書き方などの終末に向けた準備に関する終活講座（宮田, 2014）や、実際に棺に入る体験などの企画が行われている（垣花, 2015）。このように市場の展開に伴い、「人生の終焉を考えることを通じて自身を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動」（一般財団法人終活カウンセラー協会, 2017）と定義の枠が広がっている。また、サクセスフル・エイジングやプロダクティブ・エイジングと関連づけられ

てもいる。例えば、経済産業省（2011）のように、人生の終末を見据えて準備を行う段階を「ライフエンディング・ステージ」と言い、ライフエンディング産業の創出と振興を目的とした調査が行われている。このように終活の定義は、終活に関わる人々や企業、団体、国によって捉え方が異なり、多様化している。

2. 終活と「迷惑をかけたくない」という思考

公益財団法人地方経済総合研究所（2017）によると、終活の実施状況について60.0%の者が「予定はないが、いずれは行いたい」とされ、終活を行う目的については71.2%の者が「家族に迷惑をかけたくない」とされている。この結果から、高齢者のほとんどは終活を知っており、その取組について概ね肯定的に受容していると考えられる。しかし、なぜか「家族に迷惑をかけたくない」という思考も併せて抱えている点は着目すべきである。

現代における迷惑という言葉について、原（2016）は、「子どもに迷惑をかけ（たく）ない」は、現代の高齢者の間で介護や墓の選択、健康維持など様々な文脈で使われていると述べている。また高齢者が迷惑と感じる要因について、諸岡（2017）が「日本の社会システムの将来に対する不安感、死に至る過程でかかるかもしれない経済的・社会的な負担の大きさに対する不安感、そして自分が多くのケアを必要とする依存状態に陥ることに対する拒否感、これらの要素がお互いにお互いを強めあいながら、「迷惑」という言葉を通じて現代日本の死生観に反映しているのではないだろうか」と述べているように、その要因としては経済的要因、社会的要因、

心理的要因など高齢者を取り巻く様々な要因が組み合わさった結果と考えられる。

3. 本研究の目的

木村・安藤（2018）が指摘するように、終活及び、終活を意識する高齢者を対象とした研究はほとんどみられない。しかし、高齢者が終活を決意するのは、迷惑意識も含めて何らかの悩みや苦しみが存在することが想定される。そのためその心理的なプロセスに着目し明らかにすることで、高齢者が自身の人生を振り返って、少しでも迷惑という考えを軽減できる手がかりが得られると考えられる。以上を本研究の目的とする。

II. 対象と調査方法

1. 調査対象者

調査対象者は、近畿圏に在住し自立した生活

を営む60歳以上の男女88名であり、インタビュー調査への同意が取れた者の中から無作為に15名を抽出した。調査対象者の属性は、表1の通りである。

2. 調査方法

調査期間は2018年7月から2018年10月であった。調査対象者にインタビュー調査協力同意書を配布し、調査の目的と実施する上での倫理的配慮を口頭で説明した。そして、同意が得られた者に対して、インタビュー内容をintegrated circuit recorder（ICレコーダー）に録音する許可を得た上で実施した。所要時間は、1人につき約50分とした。

3. 調査内容

終活という言葉を知ってから自分なりの意味を見出すまでの気持ちの変化などを時系列にインタビュー項目ガイドラインを作成した。そし

表1 調査対象者の属性

n=15

対象者	性別	年齢	家族構成	現在の職業	前の職業	主観的健康感
A	女性	70	夫婦のみ世帯	専門職（音楽関係）	現在と同じ	まあまあ健康である
B	女性	76	夫婦のみ世帯	就業していない	会社員	まあまあ健康である
C	男性	86	夫婦のみ世帯	就業していない	専門職（教育関係）	まあまあ健康である
D	男性	76	夫婦のみ世帯	就業していない	会社員（金融関係）	非常に健康である
E	女性	60	夫婦のみ世帯	就業していない	専門職（教育関係）	まあまあ健康である
F	男性	70	夫婦のみ世帯	学生	会社員	まあまあ健康である
G	男性	80	2世帯	就業していない	会社員	まあまあ健康である
H	男性	83	夫婦のみ世帯	就業していない	専門職（教育関係）	まあまあ健康である
I	女性	75	単身世帯	就業していない	パート	まあまあ健康である
J	女性	81	3世帯以上	就業していない	現在と同じ	まあまあ健康である
K	女性	64	夫婦のみ世帯	学生	パート	まあまあ健康である
L	男性	74	単身世帯	就業していない	会社員（事務関係）	まあまあ健康である
M	男性	77	夫婦のみ世帯	就業していない	会社員（保険関係）	あまり健康ではない
N	男性	64	夫婦のみ世帯	就業していない	会社員（事務関係）	まあまあ健康である
O	男性	62	夫婦のみ世帯	専門職（僧職関係）	会社員	健康ではない

て「終活という言葉をいつどんな時に知ったのか、その時にどのようなイメージを持ったのかについて」、「終活の内容について、いつから何をどのようにするようになったのか、現在はどのようなことをしているのかについて」、「終活を始めるきっかけとなった出来事やその時の気持ちについて」、「終活をしているの良さや大変さについて」、「終活の前後であなたの生活の変化の有無や、それに伴うあなたの気持ちの変化について」、「あなたにとって終活はどのような意味を持っていますか」、「あなたはご自身の終活を他の皆さんにもお勧めしたいと思いますか」の計7項目のガイドラインに基づいて質問した。

4. 分析方法

本研究では、Modified Grounded Theory Approach (M-GTA; 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ) (木下, 2013) を採用した。手順としては、逐語録の中から終活に関する語りに共通点がみられた箇所を抽出し、概念、定義、具体例の生成を行った。概念化に疑義のある場合は、臨床心理学の教員1名および臨床心

理学専攻の大学院生1名と協議し決定した。この作業を何度も行う中で、研究実施者が迷惑という言葉を教示していないにもかかわらず、ほとんどの調査対象者が何らかの形で迷惑という言葉を使用していることを発見した。そこで、迷惑に対するこだわりの有無で終活の内容に違いがある可能性が考えられたため、分析テーマを「迷惑にこだわらない人とこだわる人で異なる終活における心理的プロセス」と設定し、調査対象者の語りを「迷惑に対してこだわりを持たないグループ」、「迷惑になることを回避したいグループ」の2群に分類し、分析ワークシートを作成した(表2参照)。そして、生成した概念の関連性を繰り返し精査しながらカテゴリとサブカテゴリの生成を行った。

Ⅲ. 結果

1. M-GTA によるカテゴリと概念の分析結果

分析の結果、迷惑に対してこだわりを持たないグループは8カテゴリ、10サブカテゴリ、22概念が抽出された。迷惑になることを回避したいグループでは9カテゴリ、13サブカテゴ

表2 分析ワークシート例

概念名	人生の集大成への準備
定義	自分の人生の集大成を整えるための準備として終活を捉えていること
具体例	<ul style="list-style-type: none"> ・すごくそれは大事なことだなあと。で、今までそういう言われ方っていう…何ていうのかな…、堂々とねそういうのを前にしてね、言うのっていうのはなかったし…、で、その終活という言葉ではなくして、死に支度っていうような言い方をしてましたよ。で、その死に支度っていうのは、本当に…何だろう…、自分が死んだ時の遺書をとれだとかそんな狭い…ごくごくもう本当にいわゆるお葬式用のね、支度みたいなイメージでいましたけれども。まあどういう風になるのかってできるだけ、…形ですよね。いい形に持っていくために自分を整えておく。(表1のB) ・必ず来るであろうゴールを考える機会ですかね。考えた方が絶対人生面白いし、期間限定を強く意識するようになります。何をしても答えはいっぱいあった方がいいし、人の分だけいっぱいあった方がいいね。終活もそうだと思います。(表1のE)
理論メモ	<ul style="list-style-type: none"> ・いい死に方に向けて自分を整えることを終活だと捉えている。 ・終活という言葉は、自分の死と向き合うきっかけになると肯定的に受け取っていると考えられる。 ・死を意識しておくことが今をより良く生きるにはどうすればよいか考えることに繋がっていると考えられる。

リー、25概念が抽出された。以下の本文中では、カテゴリーを【】、サブカテゴリーを《》、概念を〈〉と記す。以下、各カテゴリーの内容について説明する。

【1. 終活という言葉に対する意味付け】：迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、〈人生の集大成への準備〉と捉える人と、〈自分には必要がない〉と捉える人がいたが、共通点として《今を生きることへの関心》が示された。迷惑になることを回避したいグループでは、〈死にゆく者として果たすべき責任〉であると考えており、自分の死に対して〈暗いという好ましくない印象〉と《自分の死に対するネガティブな認識》が想起されることが示された。

【2. 思い描かれる死後の自分】：迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、《現世への執着のなさ》が共通点としてみられた。〈こだわりがない〉、〈信仰する宗教の世界観に導かれる〉と考える人は、死後の不安は特にないことが示された。迷惑になることを回避したいグループでは、〈周囲の人々に惜しまれて死にたい〉、〈恨まれたくない〉という思いから、《死後の評価に対する不安》があることが示された。

【3. 生前整理】：迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、生前整理を《今を身軽に生きるための行為》として〈物への執着をなくするための生前整理〉が日常の営みになっており、〈生前整理を通してなくなった人への執着〉という気持ちの変化が生じることもある。また、〈自分で整理できなかった分は家族に任せる〉、〈生きているうちに処分する必要はない〉と考える人もおり、《他者の助けをいとわない》ことが示された。迷惑になることを回避したいグループでは、迷惑をかけないように《自分の力で解決すべきという信念》を持っており、〈後の人に任せず自分でやるべき〉と考えていることが示された。

【4. エンディングノートの使い方】：迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、〈エンディングノートは書かない〉代わりに、葬儀や

延命治療などを《日常でなされる死への準備に関する話題》として〈日頃から家族と共有する〉人がいた。また、日常で感じたことを〈エンディングノートに代わる記録〉として書く人や、〈事務的なことだけでなく人生の物語も書くべき〉と考える人もおり、《自分の生き様を残す》という意識を持っていることが示された。迷惑になることを回避したいグループでは、延命治療や葬儀などの希望について〈周囲が困らないために書く〉とし、エンディングノートを《迷惑を回避するための事務連絡》と考える人がいた。また、変化する状況や気持ちに合わせて〈エンディングノートは毎年修正していくべき〉という考えの人がいることも示された。

【5. 財産に関する準備、思い】：迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、〈家族がどうなるか心配しても仕方がない〉や、〈財産にこだわることへの虚しさ〉を感じる人もいる。また、自分は揉めごとが生じる環境にはいないため〈心配する必要がない〉と考える人もおり、《財産の有無に左右される不安》がないことが示された。迷惑になることを回避したいグループでは、《手続きの進行状況》について遺言相続や遺言書の手続きを〈既に行っている〉人もいれば、〈検討中である〉という人もいる。また、後に残す家族のために〈財産を残すことへのこだわり〉を持つ人や、相続した人の負担を考えて〈財産を残すことが迷惑になる〉という人もおり、〈残しても残さなくても存在する財産への不安〉を感じていることが示された。

【6. 自分の葬儀に関する希望】：迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、葬儀は《残された人のための儀式》であり、送られる側の自分が〈葬儀は送る側のためのもの〉である葬儀のやり方を決めるものではないと考えている。迷惑になることを回避したいグループでは、《残された人に対する経済的な配慮》から〈葬儀にはお金をかけない〉でほしいと考えていることが示された。

【7. 自分の墓に対する思い】：迷惑に対してこ

だわりを持たないグループでは、《墓に対するこだわりのなさ》が共通してみられ、〈後の人に任せる〉や、〈子孫がいなくなれば墓の意味はない〉と考える人もいる。また、自分の死が近づいてきた時には〈無縁仏になることを受容する〉人もいる。迷惑になることを回避したいグループでは、《墓の存在から感じる束縛》があり、〈墓を守らねばならないという呪縛〉で家族を苦しませたくないという思いから、〈墓の維持にかかる経済的負担〉、〈墓にまつわる行事にかかる肉体的負担〉、〈墓にまつわる行事にかかる時間的負担〉を考へる人もいる。また、〈無縁仏になりたくない〉と墓の有無に強いこだわりを持つ人がいることも示された。

【8. 延命治療についての意思】：迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、《不自然な延命》を望まず〈自然に死にたい〉や、寝たきりでも延命させようとする〈現在の医療や死生観に対する疑問〉、〈回復の見込みがない延命治療の拒否〉を考へる人もいる。迷惑になることを回避したいグループでは、《自分と家族にかかる負担》を考慮して〈延命治療を望まないのはお互いのため〉であるとする人や、〈家族にかかる経済的負担〉や〈自分の面倒を見るのに時間を費やしてほしくない〉、〈家族に辛い思いをさせたくない〉という思いから《家族にかかる個々の負担の回避》を考へる人がいることが示された。

【9. 迷惑をかけることでの気がかり】：迷惑になることを回避したいグループ独自のカテゴリーである。気がかりなことは、準備すべきことをやれず亡くなってしまう〈ちゃんとしていないこと〉である。また、それは〈美しくないこと〉だという感じ方に繋がることもあり、《思い通りでない終末に対する受け入れられなさ》が背景となっている。また、〈自分の死後に人の世話になること〉はあってはならないと《自力の限界への抵抗》を感じている。そして、物を残すことは家族にとって〈煩わしい思いをさせること〉であると感じており、自分の煩わし

いという感情を家族が感じていると無意識的に《自分が感じる煩わしさを他者に投影する》ことが示された。

2. ストーリーライン

両グループの心理的プロセスについて、結果図（図1,2参照）に基づきストーリーラインを作成した。その結果、高齢者における終活の心理的プロセスは、迷惑に対するこだわりの有無によって段階に違いがあることが明らかとなった。迷惑に対してこだわりを持たないグループは、第1段階の「残す物・残す人に対する思いに折り合いをつけるためのきっかけ」、第2段階の「他力思考から生じる残す物へのこだわりのなさ」、第3段階の「今を生きることに裏打ちされた終活の意味」の3段階から構成される。迷惑になることを回避したいグループは、第1段階の「残す物・残す人に対する迷惑をかけたくない自動思考」、第2段階の「自力思考から生じる行動」、第3段階の「迷惑となり得る残す物へのこだわり」、第4段階の「自分の死後の未来に焦点が当てられた終活の意味」の4段階から構成されるというモデルが見出された。

迷惑に対してこだわりを持たないグループのストーリーラインは、以下の通りである。第1段階の「残す物・残す人に対する思いに折り合いをつけるためのきっかけ」は、終活という言葉聞いた時に最初に想起される残す物・残す人に対する思いに対して、生前整理やエンディングノートがその思いに折り合いをつけるためのきっかけとなる段階である。生前整理やエンディングノートを実際に必要としているか否かはグループ内で個人差があるものの、生前整理やエンディングノートは迷惑に対してこだわりを持たないグループにとって残す物・残す人に対する思いに折り合いをつける上で何らかのきっかけとなっている点は共通していると言える。そして、その生前整理やエンディングノートによって、物への執着を捨て身軽に生きたいという思いや他者の助けになることへの受容を

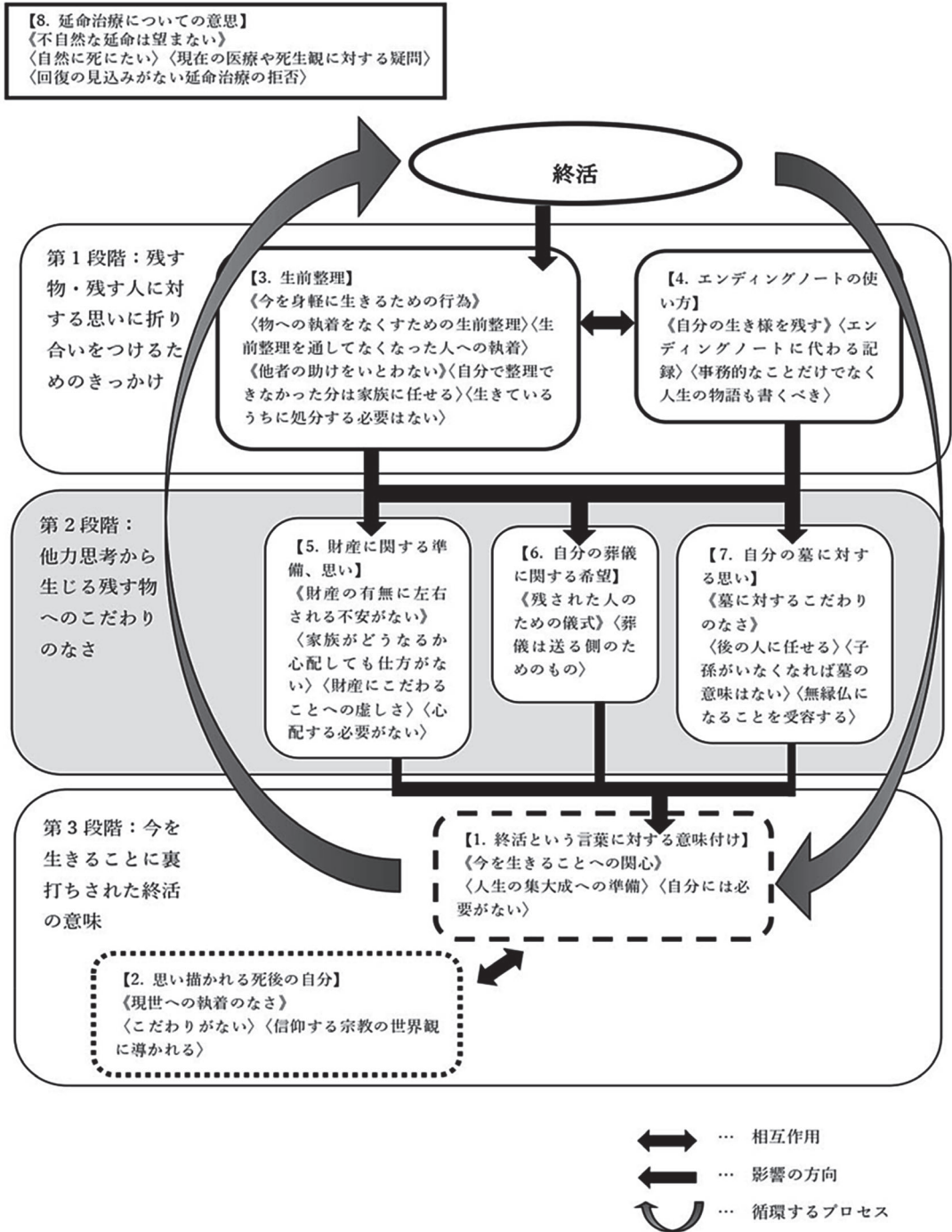


図1 迷惑に対してこだわりを持たないグループにおける終活という言葉から終活の意味付けに至るまでの心理的プロセスの結果図

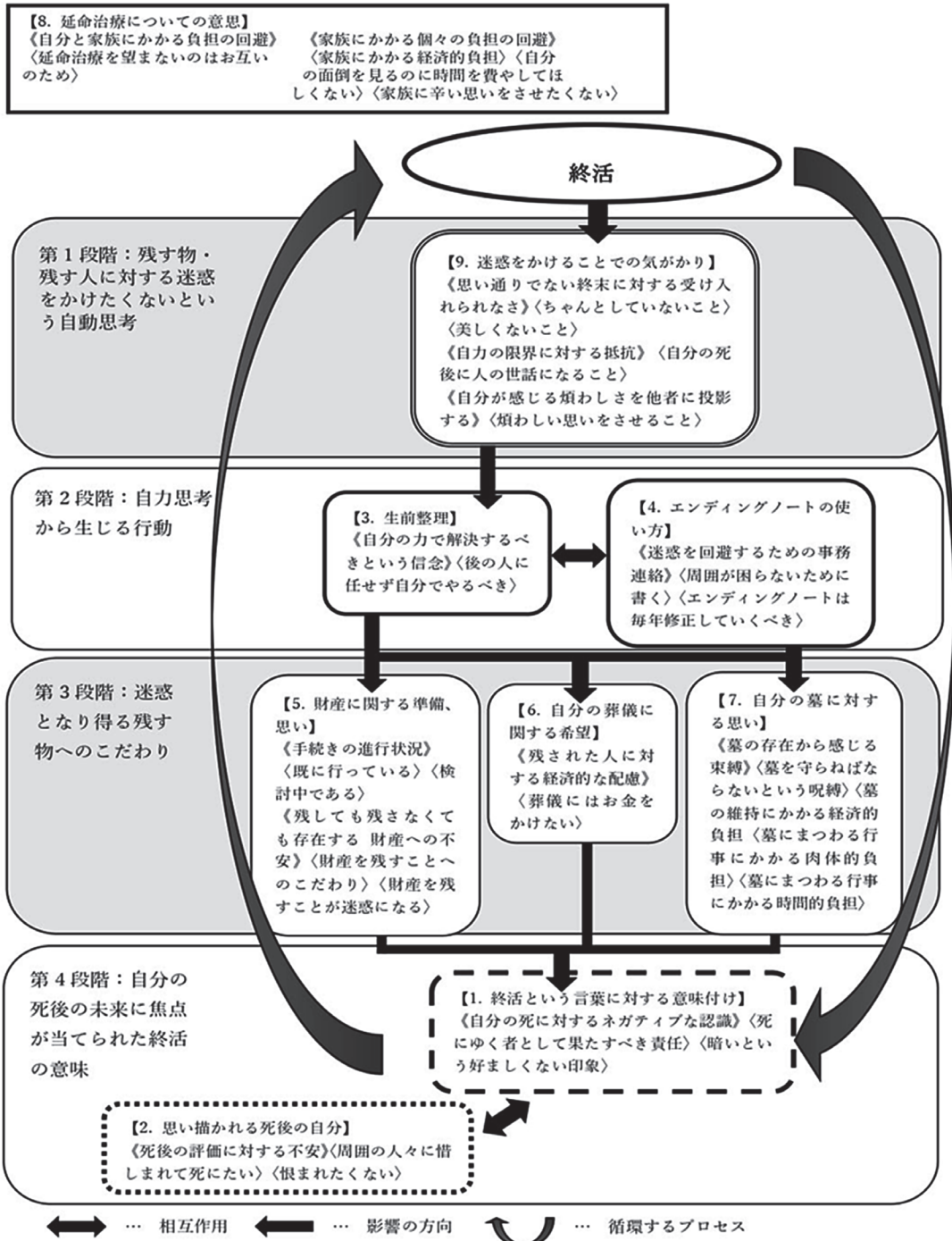


図2 迷惑になることを回避したいグループにおける終活という言葉から終活の意味付けに至るまでの心理的プロセスの結果図

引き出すことに繋がっていると言える。第2段階の「他力思考から生じる残す物へのこだわりのなさ」は、他力思考から財産や葬儀、墓などの自分が残す個々の物に対してこだわりのなさを感じる段階である。この他力思考は、物への執着を捨て身軽に生きたいという思いや他者の助けになることへの受容が集約された思考であり、後の人に任せれば心配する必要がないという思いを保証する作用を持っていると言える。第3段階の「今を生きることに裏打ちされた終活の意味」は、これまでの段階を踏まえて終活は今を生きるための活動であるという意味が見出される段階であり、【2. 思い描かれる死後の自分】の《現世への執着のなさ》と連動することによって《今を生きることへの関心》が促進される。以上を踏まえて、迷惑に対してこだわりを持たない高齢者は、終活は今を生きるための活動であるという意味付けを行うことで、迷惑になることを憂えずに日常生活を送ることに繋がっていると考えられる。

次に、迷惑になることを回避したいグループのストーリーラインを説明する。第1段階の「残す物・残す人に対する迷惑をかけたくない自動思考」は、残す物・残す人に対する思いから迷惑をかけたくないという自動思考が発生する段階である。最初に終活という言葉から自分の残す物・残す人が想起される点は迷惑に対してこだわりを持たないグループと共通しているが、迷惑になることを回避したいグループの場合は迷惑をかけたくないという自動思考が発生するという点が異なる。その迷惑をかけたくないという自動思考は、【9. 迷惑をかけることでの気がかり】として様々な不安や、不安を軽減するための防衛機制を喚起させる。これにより迷惑になることを回避したいグループは、自分の残していく物や人に対して漠然とした不安感を感じ取っていると考えられる。第2段階の「自力思考から生じる行動」は、自力思考から迷惑をかけないための行動が起こされる段階である。この自力思考は、迷惑をかけたくないという自動

思考に影響されたものであり、他者の世話になることを拒み自分の力で解決すべきであるとする思考である。この思考によって、生前整理やエンディングノートは迷惑をかけないための準備行動として認識されていると言える。第3段階の「迷惑となり得る残す物へのこだわり」は、自分が残す個々の物を通して漠然とした不安感に具体性が生じる段階である。この具体化によって、自分の死後の財産を残すか残さないかのいずれにおいても後の人の迷惑になるという懸念が解消されないままであったり、死後の葬儀や墓について思い悩んだりするなど、残す個々の物に対するこだわりは強化されていると言える。このことから、本研究において自力思考は必ずしも安心感の獲得に寄与するものではないということが示唆された。第4段階の「自分の死後の未来に焦点が当てられた終活の意味」は、これまでの段階を踏まえて終活は自分の死後の未来に対しても責任を果たすための活動であるという意味が解釈される段階である。この解釈は《自分の死に対するネガティブな認識》や《死後の評価に対する不安》へと繋がり、終活でやるべきことを後の人に持ち越し不本意な終末を迎えてしまった場合の不安や怖れを生じさせ、《自分の死に対するネガティブな認識》が強化されるという結果になる。以上を踏まえて、迷惑になることを回避したい高齢者は、迷惑をかけたくないという自動思考から様々な不安や生きづらさを抱えている可能性があると考えられる。

IV. 考察

ここでは、両グループから考察された共通点と相違点を述べる。まず、両グループにみられた共通点としては、終活という言葉から「残す物・残す人に対する思いが先行して想起されること」と、「延命治療を希望する人がいなかったこと」の2つが挙げられる。前者について、結果図（図1、2参照）では、残す物・残す人に対

する思いが想起される。そして、自らの加齢とともに所有物が増加していく現実と向き合っていることが考えられる。その具体例として、財産や家族、墓などが挙げられる。この状況に対する解決方法として、「物は極力捨てるように心がけています。捨てるっていうか処分するように心がけていますし、取っておくものっていうのはどんどん少なくなってますね」(表1のE)と生前整理を行ったり、「本の中にね、遺言みたいなことをね、特別な人に何も物をやるとか何とかということではなくて…、もうこれ残しときゃ私の死後のことについて詮索する人がいないだろうというような思いのことを書いたりね」(表1のH)のように、後に残す人に向けて自分の死後における要望や日頃の思いを記録していることがインタビューで語られた。このことから、生前整理やエンディングノートは「残す物・残す人に対する思い」を整理する手段になっていると考えられる。以上から、終活という言葉は、それに対してどのような考え方を持っていて、高齢者に対して残す物・残す人に対する思いを最初に想起させるという影響力を持っていることがうかがえる。

次に後者、すなわち、いずれのグループにおいても延命治療を希望する人がいなかったことである。延命治療に関する意思表示について、迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、(表1のB)の「延命治療だけはしないでください。ただもう自然に、自分の人生を終わらせたい」のような意見がある一方で、迷惑になることを回避したいグループでは、(表1のK)の「看病がねえ…。やっぱり病院に足運ばなきゃいけないし…。ただこう管に巻かれた親を見るのも、親っていうかまあ、私を見るのも辛いだろうし、だからそういう時間を作らせたくないですよ」のように、延命治療による家族の負担に着目した意見が多かった。しかし、両者は延命治療を希望しないという結論は共通しているものの、結論に至るまでの理由とプロセスが異なっている。このことについて、内閣府(2017)

の65歳以上の高齢者を対象とした延命治療の希望に関する調査の「少しでも延命できるよう、あらゆる治療をしてほしい」とする回答は4.7%であり、9割以上が「延命のみを目的とした治療を行わず、自然にまかせてほしい」と回答したことに一致する。また、木内・吉田(2004)は、高齢者が希望する終末期の迎え方に関して「迷惑をかけず」、「ピンピンコロリ」、「ぼっくり」といった記述が多かったことを報告している。このような死に方を理想とする高齢者の心理的背景として渡辺・板垣(2000)は、苦は必ずしも肉体的なものだけではなく、「下(シモ)の世話になりたくない」のように、自らをコントロールできない状況に陥った時の屈辱もあると言う。このことから、延命を望まず自然な状態で死を迎えたいとする考えは、高齢になると回避できず、終活に限らず、支持されてきた考え方である。そのため、本研究において抽出されたカテゴリー【8. 延命治療についての意思】は、延命治療を希望しないという結論が全員に一致しており、終活をきっかけに意識されるものというよりは、治療に伴う心身の苦しみや自分が一方的に世話をされ自律を喪失する状況を回避したいという考えだと考えられる。このことから、延命治療は終活の概念を構成する内容としてそれほど大きな影響はないと考えられる。

次に、両グループにみられた相違点を検討する。「イラショナル・ビリーフ(irrational belief)の強さによって終活の行動や感情が変化すること」と、「自分が亡くなった後の世界に対する現実感に違いがあること」の2つが挙げられる。

前者について、迷惑に対してこだわりを持たない高齢者と、迷惑を回避したい高齢者との間でイラショナル・ビリーフの強さが異なり、そのイラショナル・ビリーフの強さがその後の終活における行動や感情の変化に影響していることである。イラショナル・ビリーフとは、Ellis(1962)が考案したRational Emotive Behavior Therapy(REBT)において、不適切な感情を生

み、効果的でない行動を促進させる考え方である。Ellis (1988 / 1996) によると、ビリーフ (belief) は個人がこれまでに育ってきた社会や文化の中で学習した感情や思考によって意識的あるいは無意識的に創造された人生哲学であり、そのビリーフが「ねばならない」や「～するべきである」といった捉え方になるとイラショナル・ビリーフとして現れるという。本研究のストーリーラインでは、迷惑に対してこだわりを持たないグループと迷惑になることを回避したいグループでは、両者が対照的なビリーフを持っていることが読み取れた。まず、迷惑に対してこだわりを持たないグループは、「とにかくケセラセラなるようにしかならん」(表1のJ) や、「死後のことについてはもう子どもたちがやってくれることだというふうな考えしか持っていないですね」(表1のH)、などのように「～を考えても仕方がない」、「自分が亡くなったら後の人が～してくれるだろう」などの発言が多かったことから、自分が亡くなるまでに準備できることには限界があるという現実を受容した上で限界を超えたところは他者に委ねるという柔軟なビリーフを持っていることが考えられる。これに対して、迷惑になることを回避したいグループでは、「ちゃんとしてなかったら自分も迷惑するし、今まで人に迷惑をかけて生きてきて、生きているうちは迷惑は絶対かけるんだけど、亡くなった後も自分のことで後の人たちに迷惑をかけるべきではないと思うし、だからもう人に迷惑をかけるのは慎むべきだとそう思いますね」(表1のF) や「自分が亡くなったあと、誰かの世話になるってことを、あってはいけない」(表1のN) などのように、「～するべきである」「～なことはあってはならない」などのイラショナル・ビリーフ特有の発言が多かった。このことから、「自分の力で終活を行わなければならない」という思考や「他者から助けを借りることは恥」といったネガティブな感情の発生も読み取れた。このように両者のビリーフは、迷惑に対してこだわりを持たないグ

ループでは物や人に対する執着のなさや終活に対する前向きな意味付けに繋がり、迷惑になることを回避したいグループにおいては財産や墓などの物に対するこだわりの強さや不安感にそれぞれ繋がっており、その後の終活の行動や感情に大きな影響を及ぼしていると考えられる。

なぜこのようにビリーフに違いが生じるのかという理由の1つとしては、祖先祭祀と家制度が結びついた旧来の葬送文化が高齢者の終活にまつわるビリーフの構築に影響していることが挙げられる。星野 (2014) や北川 (2007) によると、墓の継承に関して1896年に制定された明治民法では墓の所有権を「家督相続の特権」とし、家の存続を前提として家督が祖先の墓を継承していくことが規定されていた。その後、1948年の民法改正で家制度は廃止されたものの、祭祀の継承は慣習に従うという文言が現在まで残されたままとされている。また、森 (2014) は、「現代では、家族だけが葬送＝葬儀を担うことが困難になっている。それにもかかわらず法律は家＝家族が葬送＝葬儀の担い手であるべきであるべきであるという枠組みを変更しようとはしない。現行の法制度が前提とした〈家〉の実体がすでに失われた現状のもとで、法と現実との間に大きな乖離があらわれはじめた。祖先祭祀の枠組みを前提とした現行の法制度が現実社会の矛盾の解決を阻む桎梏になり始めたのである」と述べていることから、この社会的背景の影響により現在においても墓の存続などの葬送文化に関しては家という意識が依然として強く残っていると考えられる。本研究において迷惑になることを回避したいグループは、「墓に入ると家族が、その兄弟たちが墓参りしなきゃいけない、墓の手入れをしなきゃいけない、いつ年の年中行事の中では、いついつにしなきゃいけない。結構私自身もそうでしたけど、親戚全体集まるとか。それがそれで1つの意味があるんですけど、その中で拘束されるものもあるし、迷っているところですね。それこそ先祖代々の家柄で、この家をとという考え方がある方はそ

れは別でしょうけども、むしろその、しがらみみたいなの墓に入ることによって、また束縛をすることは可哀想かなってような気持ちです(表1のF)や、「それから無縁仏にだけはなりたくないなとは思っています。(中略) そうなったら仕方ないねえ、それこそ。そやけど、まあ一応孫の代ぐらいまではきちっと残ってほしい」(表1のI)のように、墓の存続を望むか否かにかかわらず墓の存在に強いこだわりを感じていることが読み取れた。迷惑に対してこだわりを持たないグループも迷惑になることを回避したいグループと同じ社会的背景や文化を共有していると考えられるが、「だから、私、よく言う主人のお墓と一緒に入りたくないだとかで何かいろんなこと言う人がいるんだけど、お墓の中に入ってみんなと一緒にいるわけではないですからね、死んだ後。今現実に生活してるみたいだね、集まってね、お墓の中にいるわけではないですから。死んだ後っていうのは本当に何にもないだろうと思ってるんで、本当にこだわっていない」(表1のB)や、「お墓がなくなっても仕方がないことです。手を合わしに行く、人がいないんだから。で、その本人はというと、自分はというと、極楽浄土に行くというのは決めてるわけですから。墓必要ないですよ。それから、自分の先祖については、供養をして、極楽浄土に行ってもらってるわけですから。まあ、そうやって僕は決めてるわけなんでね。で、だから、先祖も手を合わしに行く人がいない限りは、必要ないですよ」(表1のO)、のように拘束を受けていないことが読み取れる。これは信仰の有無などの個人的な要因も影響している可能性もあるが、社会的背景によって生まれたピループをどのように解釈してきたかによって違いが生じてくると考えられる。

次に後者の相違点について、自分の死後の世界に対する現実感が迷惑に対してこだわりを持たないか持つかによって異なり、前者は死後の世界には何も残らないと考えており、後者は死

後の世界に対して何らかの形で自分の影響力を残したいと考えているということである。迷惑に対してこだわりを持たないグループでは、「亡くなったらね、何もできないやないですか。はっきり言って僕は、人間は死んだらもう骨で灰になると思ってます。あんまりあの世のことっていうのは考えていません」(表1のD)や、「どうやっても死ぬんですよ。みんな死ぬことであって、それについていかに死ぬかということを考えてみたところで、自分の意思には、自分の目標とする死には行き着かないと思ってますから。だから、もうこれ、身を任せとくだけっていう、ことでいいかなとは思ってます」(表1のO)、のように死後の世界のことには介入するのは現実的ではないと捉えており、この世に自分の影響力を残すことに興味もないことが読み取れる。一方で、迷惑になることを回避したいグループでは、「結局、いずれ、あるのに払わへんいうのは、子どもにしたらアホなことしとったないうて。迷惑かけてって、恨まれますやん反対に。あるお金が生きひんしね、死んだ金になりますやん。あとでもらうにしても払うにしてもね。そんなもん遅いですやん。恨まれますわ、ほんまに。なんちゅうことしてくれんねんって」(表1のL)や、「自分が、きれいに死ぬ、亡くなる。お墓参りも来てもらえるように、あー、惜しい人亡くしたなっていう。そういう感じで、きちっと、自分の身の回り整理して、迷惑かけなかったねっていう。絶対それはあるはずなんで。お金のことも、家のことも、身の回りのことも、自分たちの将来のことも、ある程度は考えてくれてたねっていうことぐらいは、やっぱりいい親の、死に様やと思うんですよ。……惜しまれてしないと、お墓参りも来てもらえない」(表1のN)、のように死後においても人々が自分にどのような評価を下すのかが気になっており、他者に対して自分への高い評価を期待している。これは自分の死後の世界に対して不安を抱いており、終活を行うことで死後の結果や出来事を変えられるのではないかと死後の世界に自

分が介入できる余地があるという現実感を持っていると考えられる。このことから、人々から惜しまれるような最期を迎えたいという思いは、自分の生きた痕跡が死後においてもこの世に残り継承される象徴的不死(竹中, 1996)を願うものであると考えられる。しかし、他者に迷惑をかけない美しい死へのこだわりは、老いや死への受容へと繋がる側面もある一方で、そのこだわりがかえって不安を強めたり、悩みを抱えている状況であるにもかかわらず他者に助けを求めず自ら生活選択の幅を狭めてしまうという面に繋がることも危惧される。うつ病を抱えながら老いを生きる高齢者の生活体験に着目した田中・長谷川(2012)は、うつ病高齢者は、高齢者やうつ病に対する負の眼差しを感じた体験から、他者の役に立てないという疎外感や、長生きすると国や他者に迷惑をかけるという意識を持つようになり、その意識が他者への遠慮と繋がることで迷惑をかけたくないという思いを強めるとしている。そして、うつ病高齢者にとって迷惑をかけたくないという思いは、他者の役に立てないという負い目に折り合いをつけるための努力であり、自己の尊厳を保とうとするものであると述べている。また、天田(2002)は、子どもである長男からの援助を拒否した結果、老老介護の限界から介護者の夫が心中を図ろうとして妻を死亡させるという事例を挙げ、夫と長男との間で良き父親、良き息子という役割規範が競合したことで夫の長男に対する迷惑をかけたくないという意識が強化され、自責の念に転化してしまったと分析している。このように、他者に迷惑をかけない最期を美德とする考えは、心身の衰えが進むにつれて自分は役に立たない存在になるのではないかという不安や疎外感、家族などの他者からの援助を拒否し迷惑をかけるくらいなら死を選ぶといった思いを刺激させる危険性も孕んでいるとも考えられる。そして、終活などの高齢者を取り巻く諸問題において迷惑をかけたくないという考えは強まれば強まるほど、他者との助け合いで自分と

いう存在が成り立っているという視点を見失わせ、高齢者自身の感情や生活の質、尊厳を自ら低下させるという結果を招いていると言える。

V. 総合考察

本研究では、迷惑に対してこだわりを持たないか持つかによって残す物・人に対する思いに整理をつけるための行動や感情、終活に対する意味付けが変化することが明らかとなった。その結果、高齢者における終活の心理的プロセスには、迷惑をかけたくないという考え方がステレオタイプのようにほぼ全員に共通する考え方として存在しており、それが強い影響力を持っていることが読み取れた。

迷惑に対してこだわりを持たないグループは、自分がいずれこの世界からいなくなるという現実を踏まえた上で、終活は今を生きるための活動であると考えたり、自分の信仰する宗教の世界観に基づいてこの世における執着や死後の不安から解き放たれた状態になることを目指すなど、終活という言葉を借りて迷惑にとらわれない自分なりの解釈を行っていることが読み取れた。一方で、迷惑になることを回避したいグループでは、遺産を巡って家族が揉めることや死後に下される人々からの悪い評価を回避したいという思いから、終活を行うことでそれらの結果を変えようとしていた。そして、終活には死後においても何らかの影響力を及ぼす効力があると考えており、死後の世界に対して不安を抱えていることが読み取れた。

ここで重要なのは、自分が亡くなった後の世界に対する不安は、自分の魂の行く末を思案するスピリチュアルペインとも言えず、現実起こりうる事象を想定した悩みでもないということである。死者の供養や祭祀で家族に迷惑をかけるべきではないという考えが幸福追求権や自己決定権の根拠として支持されるようになったと森(2014)が指摘するように、「迷惑をかけたくない」という考え方は比較的新しいものであ

り、葬祭ビジネス市場としての終活が一般化する以前から誰もが考える概念であったとは考えにくい。このことから、終活における迷惑をかけたたくないという考えは、血縁者であっても、核家族となり、繋がりが希薄になりつつある現代であるからこそ生じ得る現象であると考えられる。

そして、本研究のインタビュー調査において、残される側から実際に迷惑であると言われた体験や、迷惑をかけられたと思うという根拠が少なくともどこにも示されなかったことも重要である。これは、彼らの迷惑をかけてはならないという信じ込みは、残される側の実際の思いとは異なる可能性が考えられる。そのため、終活で迷惑をかけたたくないという考えは、実は現実的ではなく、彼らが想定した通りに死後の影響力を持つとは限らないと言える。つまり、財産や葬送の手続きに関して終活を行ったとしても、実際は残される人にとっては確たる影響力も拘束力もない。むしろ、残される側の希望などをあまり加味しない活動であると考えられる。

VI. おわりに

本研究の課題としては、迷惑になることを回避したいと考える高齢者に心理的介入を行った場合に、終活に対する意味付けや活動内容がどのように変化するかという研究が効果的な心理的支援を画策する上で必要である。引き続き彼らが必要としている心理的支援の探索が今後重要になっていくと考えられる。

謝辞

本論文は、花園大学大学院社会福祉学研究科臨床心理学領域の2017年度修士論文としてまとめたものから一部分を抽出し、再構成したものである。なお、修士論文の執筆にあたり、ご指導をいただいた小海宏之教授にこの場を借り、深甚の謝辞を表します。

文献

- 天田城介 (2002). 老夫婦心中論 (1) — 高齢夫婦介護をめぐるアイデンティティの政治学. 立教大学社会福祉研究, 22, 1-17.
- 大辞泉第2版 (2012). 「終活」 JapanKnowledge Lib. <https://japanknowledge.com/lib/display/?lid=2001024353100> [2018年4月24日閲覧]
- Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1988). How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything Yes, Anything. Lyle Stuart Inc. (國分康孝・石隈利紀・國分久子 (訳) (1996). どんなことがあっても自分をみじめにしないためには—論理療法のすすめ. 川島書店.)
- 原葉子 (2016). 高齢期の住まいの選択にみる「自立」意識—サービス付き高齢者向け住宅入居者の語りから. 家族社会学研究, 28 (2), 111-121.
- 碑文谷創・堀内克明 (2018). 「終活」現代用語の基礎知識 2018. 自由国民社. p. 835, 1046.
- 星野哲 (2014). 終活難民—あなたは誰に送ってもらえますか. 平凡社.
- 一般財団法人終活カウンセラー協会 (2017). 「終活フェスタ in 東京 2018 開催にあたって」『終活フェスタ ホームページ』. <https://www.shukatsu-fesuta.com> [2018年4月24日閲覧]
- 垣花昌弘 (2015). 「私の最期」考えてみた 飯塚で終活講座 入館体験も / 福岡県. 朝日新聞 2015年5月20日. 朝刊. p. 29. 聞蔵II ビジュアル. <http://database.asahi.com/library2/main/top.php> [2018年4月18日閲覧]
- 経済産業省 (2011). 安心と信頼のある「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けた調査研究事業報告書. <https://www.asagao.or.jp/sougi/link/keisan-houkoku.pdf> [2018年12月10日閲覧]
- 木村由香・安藤孝敏 (2018). マス・メディアにおける終活のとらえ方とその変遷—テキストマイニングによる新聞記事の内容分析. 技術

- マネジメント研究, 17, 1-19.
- 木下康仁 (2013). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践—質的研究への誘い. 弘文堂.
- 北川慶子 (2007). 高齢期と葬送の生前契約. 佐賀大学文化教育学部研究論文集, 11 (2), 267-297.
- 木内千晶・吉田千鶴子 (2004). 高齢者の希望する終末期の迎え方. 岩手県立大学看護学部紀要, 6, 77-82.
- 公益財団法人地方経済総合研究所 (2017). 「終活」に関する意識調査—家族に向けて準備する「終活」とは. https://www.dik.or.jp/wp-content/uploads/2017/05/p_syukatsu_1.pdf [2018年12月10日閲覧]
- 厚生労働省 (2017). 平成29年簡易生命表の概況. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life17/dl/life17-15.pdf> [2018年12月25日閲覧]
- 厚生労働省 (2018a). 平成30年度版 わが国の人口動態 平成28年までの動向. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/81-1a2.pdf> [2018年12月25日閲覧]
- 厚生労働省 (2018b). プレリリース 百歳の高齢者へのお祝い状及び記念品の贈呈について 百歳高齢者表彰の対象者は32,241人. <https://www.mhlw.go.jp/content/12304250/000354926.pdf> [2018年12月26日閲覧]
- 宮田富士男 (2014). 手始めに「遺品整理」佐賀市立図書館で終活講座 定員上回る中高年が参加 / 佐賀県. 朝日新聞 2014年10月13日. 朝刊. p. 32. 聞蔵Ⅱビジュアル. <http://database.asahi.com/library2/main/top.php> [2018年4月18日閲覧]
- 森謙二 (2014). 墓と葬送のゆくえ. 吉川弘文館.
- 諸岡了介 (2017). 死と「迷惑」—現代日本における死生観の実情. 宗教と社会, 23, 79-93.
- 内閣府 (2017). 平成29年度版高齢者白書 (全体版) 平成28年度版 高齢化の状況及び高齢社会対策の実施状況 第1章 高齢化の状況 第2節 高齢者の姿と取り巻く環境の現状と動向 3
- 高齢者の健康・福祉. https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/s1_2_3.html [2018年12月31日閲覧]
- 竹中星郎 (1996). 老年精神科の臨床—老いの心への理解とかかわり. 岩崎学術出版社.
- 田中浩二・長谷川雅美 (2012). うつ病を抱えながら老いを生きる高齢者の体験. 日本看護科学会誌, 32 (3), 53-62.
- 渡辺喜勝・板垣恵子 (2000). 意識調査にみる現代日本人の「死」の意味. 東北大短部紀要, 9 (1), 103-114.