

厚生労働科学研究費補助金（認知症政策研究事業）

分担研究報告書

独居認知症高齢者等の社会参加促進に関する研究

独居認知症高齢者等の日々の楽しみ・喜びの探索—インタビューの二次分析から

研究分担者 堀田聡子 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・教授

研究協力者 黒田葉月 慶應義塾大学医学部・研究員

研究要旨

【目的】社会的孤立リスクの高い独居の認知症の人が、認知症とともによき生活を送る環境整備が喫緊の課題となるなか、独居認知症の本人の楽しみや幸せを具体的に把握することにより、求められる社会的支援を検討するうえでの基礎資料とする。

【方法】2018年から2020年にかけて認知症未来共創ハブで実施した認知症の人のインタビュー88人分の文字起こしを13人の研究者・専門職により読み込み、「生活の中でのちょっとした楽しみ・こだわり／日々の生活で感じた小さな幸せ」に焦点を当て、エピソードを抽出した。抽出されたエピソードを11の生活領域別に分類のうえ、独居者20人の特徴に留意して内容分析した。

【結果と考察】88人の認知症の本人の日々の生活のなかでの楽しみや幸せを領域別にみると、エピソード数・発言者数ともに、人との交わりが最も多く、次いで遊ぶ、その他の順となった。独居の20人に絞ると、うち19人が「交」にまつわるエピソードを語っている。具体的なエピソードの内容を検討すると、サブカテゴリー〈みんなでお話をしたり時間を共有したりすること〉、〈人とのつながりその人の存在感〉、〈家族とのつながり、折々のサポート〉、〈デイサービスなどを通じた社会参加〉、〈気にかけてくれる人がいることへの喜び〉が多くあげられ、趣味、サロン、デイサービス等の場に出かけておしゃべりや活動を楽しんでおり、デイサービスが居場所となっている方もいる。つながりの意義を理解して、昔からの縁を維持するだけでなく、積極的に新たなつながりもつくっている。さまざまな家族とのかかわり、その存在が支えとなり、家族や親族、友人や近所の人など気にかけてくれる人がいることが喜びとなっている。

【結論と今後の課題】とりわけ独居の認知症の人にとって、他者の存在を感じることで、人とのつながり、他者とともに過ごし、会話や活動する機会は、日々の生活の楽しみともなっている。本人にとって楽しみとなる交流や、本人によるつながりの維持・拡大の手立てを、独居認知症の人の支援にも活かすことが求められる。孤独感は退屈によって強調されるともいわれ、今後広く独居の認知症の人の日中活動及びそのなかでの楽しみや喜びについて、日常のテクノロジー活用状況とあわせて実態把握をすることも重要となる。

A. 研究目的

独居の認知症の人は、日々の生活のマネジメント、外出等が難しくなるにつれ、孤独と孤立、生きる意味の喪失を経験しやすいことが明らかになっている (1、2、3)。

他方、独居と非独居で QOL やウェルビーイングに差異はないという報告もあり

(4)、心理的健康が認知症とともによき生活を送る主観的認識に影響を及ぼすことが見出されている (5)。

社会的孤立リスクの高い独居の認知症の人が年々増加し (6)、その Living well with dementia に向けて心理的資源を豊かにする関わりが重要となるなか、本稿は、独居認知症の本人の日々の楽しみや幸せを具体的に把握することにより、求められる環境整備を検討する上での基礎資料とすることを目的とする。

B. 研究方法

2018 年から 2020 年にかけて認知症未来共創ハブで実施した当事者インタビュー

(7) の参加者 109 人のうち、データ収集を完了、かつインタビュー録音の同意が得られた 88 人分のデータの二次分析を行った。

研究参加者は、認知症未来共創ハブの運営メンバーと関係がある本人・家族や支援者を通して全国各地の認知症のある方 (原則的に診断を受けた方) に協力を依頼、同意が得られた方であり、本人の自宅や生活の場、もしくは希望する場所に、主に対人支援専門職のバックグラウンドを持つインタビュアー1-2 人が赴き、1 回あたり概ね 60 分~90 分の半構造化インタビューを実施、データ収集が完了するまで、必要に応

じて複数回の訪問を行った。本人の希望があれば、他の認知症の本人、家族や支援者が同席した。

インタビュー項目は、これまでのあゆみと認知症の発症経緯、日常生活の喜びや生きがい、やってみたいこと、日常生活上の困りごと・その背景と考えられること、困りごとを切り抜ける工夫や知恵、社会へのメッセージである。本人の同意が得られた場合には、家族もしくは支援者から、性・生年・現居住地・居住場所・同居家族・認知症の発症年・診断年・診断名・MMSE もしくは HDS-R・要介護度・障害者等級・介護保険サービス等利用状況に関するデータの補足を行った。

インタビューデータの二次分析は、2023 年 5 月~2024 年 3 月にかけて実施した。

まず、2023 年 5 月~6 月にかけて、多様な専門分野の研究者及び認知症ケアに従事する専門職等 13 人の協力を得て、2-3 人が 1 グループとなり、各グループ 14~15 人分のインタビューの文字起こしを読み、いくつかのテーマで語りのデータを抽出して縮約・検討した。

本研究は、テーマのうち「生活の中でのちょっとした楽しみ・こだわり/日々の生活で感じた小さな幸せ」に焦点を当て、13 人が本テーマで抽出した語りのデータ (以下、エピソード) を、黒田を中心に著者らが分析したものである。はじめに、認知症未来共創ハブの「認知症当事者ナレッジライブラリー (8)」にならい、11 の生活領域 (衣 (着る)・食 (食べる)・住 (住む)・金 (お金をまかなう)・買 (買い物をする)・健 (心身をケアする)・移 (移動する)・交 (交流する)・遊 (遊ぶ)・学 (学

ぶ)・働(働く))及びその他に分類した。次に、領域別のエピソード数及び発言者数を数えた。さらに、各領域のエピソードの内容分析を行い、類似するエピソードをサブカテゴリー、カテゴリーとして集約した。本稿では、領域別のエピソード数及び発言者数、エピソードの内容分析の結果の一部を、独居者の特徴に留意して紹介する。

(倫理面への配慮)

本研究で分析したインタビューは、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科研究倫理審査委員会の承認を受けて実施した(「認知症のある方の生活のしづらさと工夫、生きがいと喜びー認知症とともによりよく生きる未来の共創に向けて(受理番号2019-20)」)。

C. 研究結果

研究参加者のうち分析対象とした88人の属性は、性別は男女各44人、年代(インタビュー初回実施時点)は40~50歳代12人・60歳代12人・70歳代14人・80歳代43人・90歳代7人、居住地は東京都47人・千葉県12人・群馬県7人・埼玉県5人のほか愛知県・宮城県・神奈川県・福岡県・茨城県・鳥取県・富山県(各4人~1人)、居住形態と同居家族については家族と同居52人・独居20人・入所もしくは居住系施設16人、要介護度は要介護度1が42人で最も多く要介護2が16人・要介護3が8人・自立が7人・要支援1が3人・要介護4と5が各1人・不明が10人、認知症の診断名はアルツハイマー型58人・レビー小体型7人・脳血管性と前頭側頭型が各5人・混合が1人・不詳が

12人であった。

このうち独居の20人についてみると、性別は女性14人・男性6人、年代は40~50歳代3人・70歳代2人・80歳代14人・90歳代1人、居住地は東京都11人・千葉県・群馬県・宮城県・福岡県各2人・神奈川県1人、要介護度は要介護1が10人で最も多く次いで要介護2が4人・要支援1と自立が各1人・不明が4人、認知症の診断名はアルツハイマー型11人・レビー小体型3人・前頭側頭型2人・混合1人・不詳3人であった。

88人のインタビューの文字起こしから「生活の中でのちょっとした楽しみ・こだわり/日々の生活で感じた小さな幸せ」というテーマで13人の協力者が抽出したエピソード(表1)は、合計1,274件であった。領域別の分布をみると、「交」が415件と全体の32.6%を占め、次いで「遊」(216件・17.0%)、「その他」(214件・16.8%)、「食」(191件・15.0%)となった。発言者数についても、「交」が88人のうち70人(79.5%)と最も多く、次いで「遊」(68人・77.3%)、「その他」(59人・67.0%)、「食」(55人・62.5%)となった。独居の20人についてみると、「交」19人、「遊」18人、「食」14人、「その他」14人、「健」13人等となっていた。

表1 各領域のエピソード数と発言者数

領域	エピソード数	発言者数 (全体)	発言者数 (独居)
働	64 (5.0%)	27 (30.7%)	5 (25.0%)
学	93 (7.3%)	38 (43.2%)	8 (40.0%)
遊	216 (17.0%)	68 (77.3%)	18 (90.0%)
交	415 (32.6%)	70 (79.5%)	19 (95.0%)
移	43 (3.4%)	25 (28.4%)	6 (30.0%)
健	95 (7.5%)	42 (47.7%)	13 (65.0%)
買	25 (2.0%)	17 (19.3%)	7 (35.0%)
金	22 (1.7%)	13 (14.8%)	4 (20.0%)
住	52 (4.1%)	32 (36.4%)	9 (45.0%)
食	191 (15.0%)	55 (62.5%)	14 (70.0%)
衣	56 (4.4%)	24 (27.3%)	6 (30.0%)
その他	214 (16.8%)	59 (67.0%)	14 (70.0%)

注) エピソード数、発言者数 (全体)、発言者数 (独居) の%の母数はそれぞれ 1,274 件、88 人、20 人 (参考)。

エピソード数及び発言者数ともに最も多く、とくに独居者 20 人のうち 19 人が発言した「交」の領域をとりあげ、当該領域に分類した 415 件のエピソードの内容分析を行った結果を示す (表 2)。サブカテゴリーは 18、カテゴリーは 5 となった。サブカテゴリー別にエピソード数の分布をみると、サブカテゴリーでは「家族とのつながり、折々のサポート」が最も多く、次いで「デイサービスなどを通じた社会参加」、*<みんなでお話をしたり時間を共有したりすること>*、*<人とのつながりその人の存在感>*、*<できることを探しながら貢献すること>* となった。発言者数でみると、全体では「家族とのつながり、折々のサポート」が最も多く、次いで「みんなでお話をしたり時間を共有したりすること」、*<人とのつながりその人の存在感>*、*<デイサービスなどを通じた社会参加>* となった。独居の 20 人についてみると、*<みんなでお話をしたり時間を共有したりすること>*、*<人とのつながりその人の存在感>*、*<家族とのつながり、折々のサポート>*、*<デイサービ*

スなどを通じた社会参加>、*<気にかけてくれる人がいることへの喜び>*の順となった。

独居の 20 人のエピソードを具体的にみると、*<みんなでお話をしたり時間を共有したりすること>*では、1 人でお部屋に閉じこもっていたら、気も狂うでしょう (ID84)。ここはね。みんな一緒に踊ったり歌ったりするのが楽しい (ID15)。いろんな人が来て、いろんなことやるから、おもしろいし、知恵にもなる (ID30)。いまここで、しゃべってられるから、ほんとにね。幸せです (ID33)。3-4 人でもね、いればね。話ができるもんね (ID37) など、団地や趣味の集い、サロンやデイサービスといった場に出かけて会話や活動を楽しむ様子が見てとれる。

*<人とのつながりその人の存在感>*では、だっっていま一生懸命友だちを作っていれば、年取ってからあまり孤立することがないから (ID83)。結局は人と人とのつながりになっちゃうけど、人類、みんな仲良く助け合っかな (ID33) など、人とのつながりの重要性を自覚し、デイでおわかれするときお互い電話番号を交換して、夜はお互い電話し合っ。けっこう楽しい (ID58)。毎週 1 回スポーツクラブとゴルフに行っ、挨拶してくる人とぼつりぼつりと話してると共通の部分も出てくる (ID42) など、同窓会、近所、趣味のつながりを維持、デイサービス等新たな出会いも活かしている。

*<家族とのつながり、折々のサポート>*では、時節家の外で会うきょうだいとの昔話、日々食事を届けたりおしゃべりにくる家族や親族、孫の手伝い等に出かけられることへの感謝や喜びのほか、そばにいる義

理の妹・弟と十分信頼しあって助け合える関係性を作っている (ID83)。子どもたちが元気であることが一番喜びと、みんなうちを持って、きちっとしていることは、ほんとうにうれしい (ID95) など、直接会っていないときにも家族の存在が支えや誇りになっている。

<デイサービスなどを通じた社会参加>では、出て行くっていいね (ID57) と、外出そのもの、さまざまなそこでの活動の喜びに加え、ふつうのどこより干渉しないね。好きにやらせてくれる (ID83)。一番私に合ってるし、いつでも行きたい。素直にいられる感じがして、居場所だよね。自分ちみたいな感じする (ID33) と、デイサービスが居心地よい場になっていることもうかがえる。

<気にかけてくれる人がいることへの喜び>では、年賀状が来ること、旧友や親族が声をかけたり電話をかけてくること、民生委員が「今日はどこに行くの?」とか「寒いから気をつけてくださいね (ID10)。知人が「今日はおかしくない?」と尋ねると「大丈夫だよ」とか「これを間違えていたよ」と言ってくれたりして、たまにごはんにつきあってくれる (ID47) といった語りがあった。

D. 考察

88人の認知症の本人の日々の生活のなかでの楽しみや幸せを領域別にみると、エピソード数・発言者数ともに、人との交わりが最も多く、次いで遊ぶ、その他の順となった。独居の20人に絞ると、うち19人が「交」、18人が「食」にまつわるエピソードを語っている。独居の20人の「交」領域の具体的なエピソードの内容を検討すると、趣味、サロン、デイサービス等の場

に出かけておしゃべりや活動を楽しんでおり、デイサービスが居場所となっている方もいる。つながりの意義を理解して、昔からの縁を維持するだけでなく、積極的に新たなつながりもつくっている。さまざまな家族とのかかわり、その存在が支えとなり、家族や親族、友人や近所の人など気にかけてくれる人がいることが喜びとなっている。

独居の認知症の人は、深刻な孤独を経験する可能性が高く、深刻な孤独は、抑うつ症状と社会的孤立のリスクの増加の関連がみられるという (3)。また、独居の認知症の人の満たされないニーズの上位は日中活動、友だち・仲間(company)であることが報告されている (9)。

こうしたなか、本研究では独居認知症の人20人のうち19人が、「生活の中でのちよっとした楽しみ・こだわり/日々の生活で感じた小さな幸せ」として人との交流にかかわるエピソードをあげており、とりわけ独居の人にとって、他者との交流の機会があることは、支えと喜びとなっていることがうかがえた。独居の認知症の人が、つながりの意義・重要性を認識して、他者の存在を感じることで、つながりの維持や拡大に努めていることは、先行研究においても明らかになっている (10、11)。認知症の本人からみて楽しみとなっている交流の特徴、本人によるつながりの維持・拡大の工夫を独居認知症の人の社会的支援を検討するにあたって活かしていくことが期待される。

E. 結論と今後の課題

とりわけ独居の認知症の人にとって、他

者の存在を感じることに、人とつながり、他者とともに過ごし、会話や活動する機会は、日々の生活の楽しみともなっている。本人にとって楽しみとなる交流や、本人によるつながりの維持・拡大の手立てを社会的孤立のリスクが高いとされる独居認知症の人の支援にも活かすことが求められる。

孤独感は退屈によって強調されるとの指摘もあり (2)、本稿で分析対象とした独居認知症の人は 20 人であるが、広く独居の認知症の人の日中活動及びそのなかでの楽しみや喜びについて、実態把握をすることも重要となる (12)。日常のテクノロジーの活用と活動・参加についての研究も蓄積されつつあり、その際テクノロジー活用に関するデータもあわせて収集することが望ましい。本研究はインタビューの二次分析だが、実態把握にあたっては、写真を組み合わせるなど (13)、言語・会話のみに頼るのではないデータ収集方法の検討も課題となる。

F. 研究発表

1. 論文発表

堀田聡子. 認知症未来共創ハブと「認知症世界の歩き方」プロジェクト. 老年精神医学雑誌, 2024; 35 (1): 108-114.

Matsumoto H, Tsuda S, Takehara S, Yabuki T, Hotta S. Association between Support after Dementia Diagnosis and Subsequent Decrease in Social Participation. *Ann Geriatr Med Res.* 2023 Sep; 27(3): 274-276.

2. 学会発表

堀田聡子. 安心して認知症になれる社会を目指して～認知症未来共創ハブとポジティブヘルス～. 第 82 回日本公衆衛生

学会総会, 2023 年 11 月 1 日, つくば, シンポジウム 30 ポジティブ心理を用いた疾病予防・健康増進の社会実装.

G. 知的財産権の出願・登録状況
なし

Reference

- 1) Duane F, Brasher K, Koch S. Living alone with dementia. *Dementia.* 2013;12(1):123-136.
- 2) Svanström R, Sundler AJ. Gradually losing one's foothold – A fragmented existence when living alone with dementia. *Dementia.* 2015;14(2):145-163.
- 3) Victor CR, Rippon I, Nelis SM, Martyr A, Litherland R, Pickett J, Hart N, Henley J, Matthews F, Clare L; IDEAL programme team. Prevalence and determinants of loneliness in people living with dementia: Findings from the IDEAL programme. *Int J Geriatr Psychiatry.* 2020 Aug; 35(8): 851-858.
- 4) Clare L, Martyr A, Henderson C, Gamble L, Matthews FE, Quinn C, Nelis SM, Rusted J, Thom J, Knapp M, Hart N, Victor C. Living Alone with Mild-To-Moderate Dementia: Findings from the IDEAL Cohort. *J Alzheimers Dis.* 2020; 78(3): 1207-1216.
- 5) Clare, L., Wu, Y.-T., Jones, I.R., et al. A comprehensive model of factors associated with subjective perceptions of "living well" with dementia:

- findings from the IDEAL study. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 2019;33:36-41.
- 6) 栗田主一.一人暮らし、認知症、社会的孤立. *老年精神医学雑誌*.2020;31(5):451-459
- 7) 認知症未来共創ハブの当事者インタビューとは <https://designing-for-dementia.jp/database/about/> (2024年4月29日最終アクセス)
- 8) 認知症当事者ナレッジライブラリー <https://designing-for-dementia.jp/database/> (2024年4月29日最終アクセス)
- 9) Miranda-Castillo C, Woods B, Orrell M. People with dementia living alone: what are their needs and what kind of support are they receiving? *Int Psychogeriatr*. 2010 Jun;22(4):607-17.
- 10) Duane F, Brasher K, Koch S. Living alone with dementia. *Dementia*. 2013;12(1):123-136.
- 11) Odzakovic E, Kullberg A, Hellström I, et al. 'It's our pleasure, we count cars here': an exploration of the 'neighbourhood-based connections' for people living alone with dementia. *Ageing and Society*. 2021;41(3):645-670.
- 12) Mendoza-Holgado C, García-González I, López-Espuela F. Digitalization of Activities of Daily Living and Its Influence on Social Participation for Community-Dwelling Older Adults: A Scoping Review. *Healthcare (Basel)*. 2024 Feb 20;12(5):504.
- 13) Shell L. The picture of happiness in Alzheimer's disease: living a life congruent with personal values. *Geriatr Nurs*. 2015 Mar-Apr;36(2 Suppl):S26-32.

表2 「交」領域のエピソードの内容分析の結果

カテゴリー	サブカテゴリー	エピソード数	発言者数(全体)	発言者数(独居)
集団に属する 喜びネットワーク	デイサービスなどを通じた社会参加	45 (10.8%)	20 (22.7%)	5 (25.0%)
	みんなでお話をしたり 時間を共有したりすること	44 (10.6%)	23 (26.1%)	9 (45.0%)
ゆるやかな 結びつき	人とのつながりその人の存在感	38 (9.2%)	23 (26.1%)	8 (40.0%)
	気にかけてくれる人がいることへの喜び	19 (4.6%)	9 (10.2%)	5 (25.0%)
	たまたま食事やお酒を楽しめること	14 (3.4%)	12 (13.6%)	4 (20.0%)
	誰かと一緒に活動を楽しむこと	10 (2.4%)	9 (10.2%)	1 (5.0%)
	SNSを通じたやり取り	9 (2.2%)	4 (4.5%)	1 (5.0%)
	故人への愛, 感謝	7 (1.7%)	5 (5.7%)	1 (5.0%)
精神的な支え となる繋がり	家族とのつながり, 折々のサポート	68 (16.4%)	36 (40.9%)	7 (35.0%)
	人生の基盤となる幼馴染・仲間	17 (4.1%)	9 (10.2%)	3 (15.0%)
	同病者や同じ境遇の人との出会い	17 (4.1%)	8 (9.1%)	2 (10.0%)
	ここぞというときに協力してくれる人	17 (4.1%)	10 (11.4%)	4 (20.0%)
	他者からの承認	13 (3.1%)	10 (11.4%)	2 (10.0%)
寛容さがある 関係性	付き合いやすい関係性・距離感	33 (8.0%)	17 (19.3%)	4 (20.0%)
	意思決定に裁量権があること	10 (2.4%)	7 (8.0%)	4 (20.0%)
	失敗を責められずに受け入れられること	7 (1.7%)	4 (4.5%)	0 (0%)
人のために 役に立つこと	できることを探しながら貢献すること	36 (8.7%)	16 (18.2%)	4 (20.0%)
	自分がしたことが感謝されたり喜ばれること	11 (2.7%)	7 (8.0%)	2 (10.0%)

注) エピソード数、発言者数(全体)、発言者数(独居)の%の母数はそれぞれ415件、88人、20人(参考)。