

妻の死を乗り越えて生きる高齢者

Vol. 4, No. 66 December 27, 1999

Health and Welfare Department

伊原和人 (Kazuhito Ihara)

天池麻由美 (Mayumi Amaike)

米国も日本同様、女性の平均寿命の方が長く、そして夫の方が年上といったケースが一般的であることから、夫に先立たれ妻が一人残されるといったケースが多い。実際、1997 年の統計 (U.S. Bureau of the Census, Current Population Reports) によると 75 歳以上の女性の 61.5% が未亡人となっている。しかし、長年連れ添った妻に先立たれるといったケースも相当数存在し (同統計では 75 歳以上男性の 25.4%)、子との同居率が格段に低い米国では妻を失った夫が、そのまま一人暮らしを続けているというケースも多い^注。

この 1 年、しばしば機会を見つけては、米国の高齢者の生活実態を知るべく数多くの高齢者にインタビューを行ったが、今回のアメリカレポートでは、この中から、妻に先立たれながらも、男一人で元気に暮らしているケースを二つ取り上げ、米国の高齢者の生活の一端を紹介したい。

1 レス・サーストンさん(76 歳)の場合

木 (レス・サーストン作)

一本の木が道のすぐ端に立っている

その木は何も語るができない、でもこう語っているようだ

“ 何年もの間、僕はここに立ち続けてきた。ちょうどそれが僕が為すべきすべてのことであるかのように

僕は人々が休息するための陰となり、鳥達には巣を提供してきた

そう、僕は夏の間ずっと緑の衣装をまとってみんなに仕えてきた

でも夏は終わった。今、僕は自由に何色の衣装を着ることもできる ”

ああ、木は何と上手に退職後の日々の美しさを教えてくれるのだろう

これまで僕達は毎日、子の親として果たさなくてはならない役目を果たしてきた

でも今、子供達は巣立っていき、もはや僕達の時間を束縛するものはない

僕達のこれからの役目は僕達自身となること、それは僕達にとってもちょうど好都合だ

^注 米国における高齢者の子や他の親族と同居率は 1993 年段階で 12.8%、これに対して日本は 56.6% (1996 年)。

冒頭の詩の作者はレス・サーストンさん（76 歳）。ミシガン州アンナーバー市にあるミシガン大学老年医学センターに付属するターナー・クリニックで毎週月曜日に開かれている文章グループに参加し、詩を書いている。42 歳の時にイギリスから米国に渡ったサーストンさん、現役時代は 40 年間エンジニアとして働いていた。

引退後は詩を書く

65 歳になって、自分と妻のジョイスさんの健康管理のため定期的にターナー・クリニックを受診するようになる。ターナー・クリニックは高齢者医療専用の外来クリニックであるが、地域における高齢者の生活をトータルに支えることが必要との判断から、医療のみならず、高齢者が必要とする様々なサポートを地域の数々の資源を活用して提供している。その一つが「サポートグループ」。高齢者やその家族を対象に、その必要や興味関心を考えながら様々なグループが作られている。読書や旅行のグループ、月に 1 度夕食を共にしようといったグループから、家族介護者の会、障害を持つ成人した子供を持つ親の会、糖尿病患者の会さらには同性愛者の高齢者のためのグループまである。サーストンさんは、ターナー・クリニックの受診をきっかけに文章グループの存在を知り、詩を書くようになった。

文章グループでは、各メンバーが家で綴った自分達の人生に関する詩やフィクション、回想記を持ち寄り、それをお互いに読み合い感想を共有する。ターナー・クリニックでソーシャルワーカーとして「サポートグループ」を育て上げてきたルース・キャンベルさんによれば「メンバー達は非常に個人的な経験を打ち明け合うことを通じて、お互いが励まし合ったり、支え合ったりする代理家族のような機能を果たしている」という。サーストンさんは、このグループに積極的に参加し、自分の書いた文章に得意のイラストを付け出版もするなど、引退後の生活を満喫していた。

妻の死を「書くこと」で乗り越える

ところが、1994 年に長年連れ添った妻のジョイスさんをごんて喪う。「妻の方が 7 歳下だったから、まさか自分の方が残されるとは思ってもいなかった。34 年前にイギリスから移民してきたばかりの混乱の時期と同じくらい辛かった」とサーストンさんは語る。

悲しみから立ち直っていくプロセスは時間もかかったし、また辛いものだったという。ジョイスさんの死後、当初は失意の中で何をする気力もおこらずただ茫然とした日々を送っていたサーストンさん。このままでは駄目になってしまうと思い、昔、妻とふたりで旅行したロシアやイギリスに一人で出かけたりもした。しかし、一番、大きな心の支えとなったのが「文章を書くこと」だった。文章グループの仲間に励まされ、再び会に参加するようになった。気心の知れた仲間とともに文章を書きこれを分かち合う、そんな作業を通して妻を喪った心の痛みが徐々に癒されていったという。

「立ち直るまでに 2 年かかりました。今から思えば、その時々を感じていることをそのまま素直に書くことが治療的効果を持っていたように思います。しばしば涙を流しながら書いていたことを覚えています。それでも妻のことを書けるようになったのは、書

き始めてからずいぶん月日経ってからのことでした」

男の一人暮らしということもあって、毎日の家事は大変でしょうと尋ねると、「全くそんなことはない。」との答えだった。毎朝、起きるとまず 20 分間運動をし、その後朝食をとる。一人暮らしということもあって食事には結構注意を払っているという。食事は十食分程度をまとめて一度に作り、そのまま小分けしてフリーザーに入れておき、適当な時に解凍して食べるとのこと。元エンジニアらしい几帳面さで毎日を計画的に送っているようだ。「庭いじりが何よりの健康法だよ」とはサーストンさん。

近所に、息子と娘の家族がそれぞれ住んでいる。子供との同居については「子供たちの家族とは生活のサイクルが全く違うし、それに週に 1 回は会っているから寂しくもない。」とのこと。

新しい出会い

ターナー・クリニックでは、ピア・ボランティアと呼ばれる高齢者のボランティアを積極的に導入している。高齢者自身がクリニックの利用者の話し相手となったり、事業運営に参加協力することによって、既存のサービスでは対応できないギャップを埋めることができるという。サーストンさんは現在 52 名いるピア・ボランティアの一人で、文章グループの世話役のほか、クリニックの活動資金募金委員会の委員としても活躍している。「この地域もどんどん高齢化し、サービスを必要とする人が増えていて、もっともっとお金が必要だ。募金集めはとても大事な仕事だ」。

ジョイスさんが亡くなって 5 年。地域のために忙しい日々を送る現在のサーストンさんは、配偶者の喪失という辛い悲しみを克服したかのように見える。

「再婚は考えないのですか」ちょっと突っ込んだ質問をしてみた。「ターナー・クリニックのボランティア活動を通じて素晴らしい友人と知り合いました。今では一緒に映画を見に行ったり、旅行に行ったりする関係です。歳をとっても女性と良い関係を保つことは大事なことだと思います。何よりも精神的に健康でいられるのがうれしいです。そう言ってサーストンさんは、友人であるジョーン・ブルースターさんを紹介してくれた。「今晚は二人でパーティに行く予定です」。

2 フランク・ロングさん（80 歳）の場合

フランク・ロングさんに会ったのはアリゾナ州スコッツデール市の老人福祉センター（Senior Center）。ロングさんは現在 80 歳、ここで月曜から金曜までの毎日、給食ボランティアとして活躍している。

その昔、ハリウッドでジョン・ウェインのスタントマンをやっていたというロングさん、齢を重ね、背は少し低くなってしまったが、その歩く後ろ姿からは、あの往年の映画スターの面影が忍ばれる。

妻を亡くしたのは 6 年前。それまで老人福祉センターには一度たりとも足を踏み入れたことが無かったという。ロングさんには娘が 1 人（カリフォルニア在住）、息子が 2 人（一方はニューヨーク、他方はフロリダ）いるが、妻を亡くした後、自宅に引きこもりがちな父を心配した娘が、この老人福祉センターを紹介したという。

このセンターでは、毎日、ゴルフ、卓球、ボーリング、コンピューター、外国語、絵画といった教養講座のほか、ビンゴやポーカー（本当にお金を賭ける!!）、ビリヤード、映画といった実に盛りだくさんのプログラムが提供されている。センターに来ることで、刺激を得、そして新しい友人を見つけることで、父の孤独感が少しでも癒されればというのが娘さんの考えだった。

ロングさんは、週 5 日、8 時 30 分から 13 時 30 分まで、昼食プログラムのボランティアをしている。昼食プログラムは、約 10 年前、センターに来る高齢者を対象に、その交流を深め孤立を防ぐとともに、食事を通じた健康管理の向上を図ることを目的にスタートした。2 週間に 1 度は食事の時間を使って健康講座が開催され、近隣の病院の栄養士、薬剤師、看護婦等が出張してきて日常の健康管理についてアドバイスを行っている。ロングさんは、ここで昼食の準備や配膳などを行っている。ロングさんがセンターのサービス利用者としてではなくボランティアとして活動をしているのは、ボランティア活動を通して、自分が長年住む地域に貢献しているという実感を持つことができるし、また、新しい友人を得ることができるからだという。

「一人暮らしは苦にならないか」と尋ねたところ、「週に 1 度は娘と電話で話しているし、また、平日の昼間はボランティア、夜は週に 2 回、同じ境遇にある男やもめの友人とレストランの食べ歩きをしているので、結構忙しい。別に寂しいなんて思わない」とのこと。

「センターには女性もたくさんいることだし、女性の友人とは付き合わないのですか」と尋ねると、「男同士の方が話も合うし、楽しいよ。夜出かける時は大抵やもめ友達とだな」とアリゾナのジョン・ウェインらしい返事が返ってきた。