

[調査報告]

『高齢女性の自己像の変遷と健康マージャンとの関連』

—軽度認知症とうつ予防を目指して—

山口 博美

“Mahjong’s Relationship to Changes in Self-images and Wellness in Elderly Women”
—Dementia and Depression Prevention—

Hiromi Yamaguchi

キーワード：高齢女性の自己像、認知症とうつ、家父長社会、怒りと諦め、健康マージャン

Key Words : self-image of elderly women, dementia and prevention, father’s
society, anger and compliment

要約:健康な人生を楽しむ高齢独居女性の中で、健康マージャン愛好家が生きてきた自らの人生の語りを聞き取り、健康マージャンとの関わりがその後の人生に、どのような意識の変化をもたらしたのか。軽度認知症や鬱傾向を改善し生きがいを持って健康マージャンを楽しむ愛好家の意識の変遷をインタビューから分析した。戦中戦後を生きぬいた高齢女性達は、日本の家父長制度や家族制度に翻弄され壮年期以後は介護、死の看取りを強要された。アンビバレンスな感情の中、自己像を立て直す心理的エネルギーは、ダークなイメージを覆した健康マージャンとの出会いから引き出された。マージャンによる脳の活性化と地域の繋がりが生活を変え、実感を得て人生に生きがいを持つに至ったという解釈になった。

はじめに

日本の各地で、健康マージャン店が賑わいを見せている。健康マージャン教室でマージャンのルールを学習後、市町村の公民館や各地の健康マージャン店でゲームを楽しむ高齢者が、朝 10 時の開店を待ちわびて列を作っている。2005 年頃から急速な少子高齢化による人口ピラミッドの深刻な状況が明らかになり¹⁾ その影響で日本は現在、世界がいまだかつて経験したことのない社会状況に陥り、住宅、交通、医療、地域社会のあらゆる分野で問題が顕在化してきた。各地で高齢ドライバーの交通事故や徘徊事故、介護トラブルや医療難民がニュースとなり、喜びであるはずの長寿自体が高齢者自身にとって恐怖となってきた。「高齢者の認知予防に関する国内看護文献の検討」によると、高齢者にとって認知症は最大の不安であり、特に女性が大きな関心を持っていることが判明した²⁾。人口比率の最も多い団塊の世代が 75 歳以上となり、後期高齢者が倍増する 2025 年問題、さらに 80 歳以上になる 2030 年は、社会はどのような状況になっているのか、何が起きるかを予測する内閣府の調査³⁾ は深刻な数字を示している。平均寿命では女性 87.3 歳、男性 81.2 歳であり差は 6 歳、近年注目される健康寿命は女性 74.79 歳男性 72.14 歳、差は 2 歳となる。健康寿命は男女差があまりない。これは、女性は長寿であるが故にフレイル（要介護、要治療以前又はその中間）状態である方が多いということになる。統計分析で筆者が注目したのは、女性高齢者の独居率の高さである。2025 年国民の 3 分の 1 が 65 歳以上となるが、女性は 75 歳以上で配偶者をなくす確率が高まり、一人ぐらしは 470 万人、男性の 2 倍である。判断力が失われるアルツハイマー型認知症において女性は男性の 2~3 倍である。高齢化が進む 75 歳まではほぼ同数であるが、75 歳を過ぎると女性患者の割合は増加し続け 90 歳で男性は 40%だが、女性は 60%、さらに 95 歳を過ぎると女性の 75%が認知症になる。女性の認知症罹患率が高くなる要因として女性が閉経後、女性ホルモンのひとつエストロゲンの減少が影響すると言われている⁴⁾。また医学上の器質的な要因だけでなく、男性より平均寿命が長く表 1 より配偶者が先に死亡し独居率が高くなることも関係しているのではないかと推察する。こうした要因を持つ女性達だが、近年、各地のマージャン店が高齢女性客で溢れている現象を捉えた日本健康麻将（マージャン）協会の調査によると、同協会加盟店で午前 10 時から午後 4 時の来店者の 87%が、女性高齢者であった⁵⁾。定期的に来店しゲームに打ち込む高齢女性たちの熱気と心身ともに健康生活を送りながら人生を楽しむ姿に興味をひかれた。2015 年~2017 年の 2 年に渡りマージャンを楽しむ高齢女性達を調査しインタビューした中で、日本の歴史的文化的背景や個人の生活意識に関連する文脈が存在すると解釈し分析した。

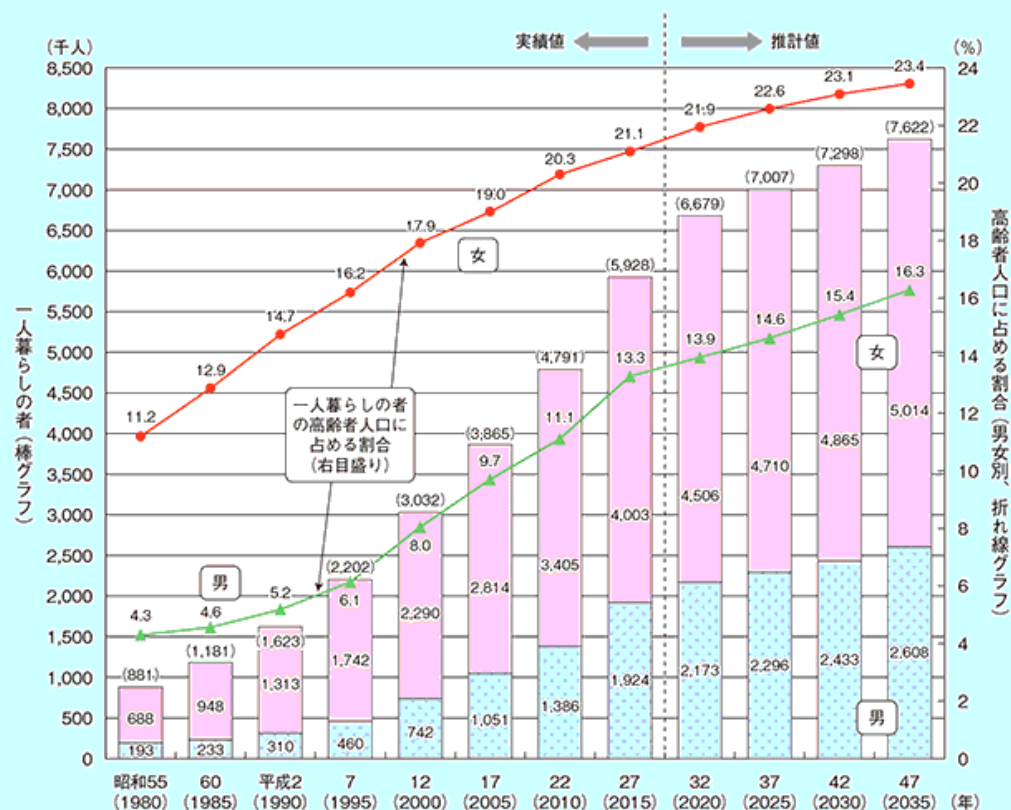
単位: 万人(人口)、%(構成比)

		総数	男	女
人口(万人)	総人口	12,693	6,177 (性比)94.8	6,517
	高齢者人口(65歳以上)	3,459	1,500 (性比)76.6	1,959
	65～74歳人口	1,768	842 (性比)91.0	926
	75歳以上人口	1,691	658 (性比)63.6	1,033
	生産年齢人口(15～64歳)	7,656	3,869 (性比)102.1	3,788
	年少人口(0～14歳)	1,578	808 (性比)104.9	770
構成比	総人口	100	100	100
	高齢者人口(高齢化率)	27.3	24.3	30.1
	65～74歳人口	13.9	13.6	14.2
	75歳以上人口	13.3	10.6	15.9
	生産年齢人口	60.3	62.6	58.1
	年少人口	12.4	13.1	11.8

資料: 総務省「人口推計」平成28年10月1日(確定値)

(注)「性比」は、女性人口100人に対する男性人口

図1-2-1-3 65歳以上の一人暮らし高齢者の動向



資料: 平成27年までは総務省「国勢調査」、平成32年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計 (2013 (平成25) 年1月推計)」、「日本の将来推計人口 (平成24 (2012) 年1月推計)」

(注1)「一人暮らし」とは、上記の調査・推計における「単独世帯」又は「一般世帯 (1人)」のことを指す。

(注2) 棒グラフ上の () 内は65歳以上の一人暮らし高齢者の男女別

(注3) 四捨五入のため合計は必ずしも一致しない。

1, 研究の概要

1-1 研究の目的と先行研究

先行研究として健康マージャンを脳科学の分野から研究しているグループがある。諏訪東京理科大学教授の篠原教授等により健康マージャンが認知症予防になるという研究発表は、各地の新聞で取り上げられ、テレビ等のメディアを使つての実験の映像は、高齢社会を生きる高齢者の不安を払拭する希望としてブームを巻き起こした⁶⁾。篠原氏の研究は、NIRS（多チャンネル金赤外線分光法装置）を使用して壮年期の人の日常的な場面での脳活動を計測し、同年齢のマージャン愛好家のプレー中の脳活動と比較研究したものである。2007 年発表の研究レポートによるとマージャンプレー中の人の前頭葉の活性化を見ることができたとし、マージャン愛好家の脳年齢は彼らの実年齢に比較し 3 歳若いということが判明した。健康マージャンは、加齢に伴い衰えやすい脳部位を活性化させるという研究結果を発表している⁷⁾。

施設・病院内で男女の高齢者を対象とする脳トレーニングとして健康マージャンを実施し、数種類のテスト結果からその影響を計測した量的研究も存在する。西九州看護大学研究と佐賀大学の研究者グループは、半年間定期的にマージャンを楽しむ高齢者に認知機能、前頭葉、記憶力等 3 種類の簡便に測定するテストを実施し、その結果女性の「言語流暢性」増加を顕著な変化として研究発表している⁸⁾。2010 年より各国のアルツハイマー予防や認知機能の低下予防については、運動や栄養効果とともに生活改善や脳トレーニング活動が大きな効果を持つことが確認され、2019 年世界認知症審議ストックホルムの会国際会議で発表されている⁹⁾。こうした世界的認知症予防の研究が進む中、日本の高齢女性が独特な歴史や文化の中で各自の対象の喪失を繰り返しかえし生きがいをなくして孤独と老化を受け入れていく。だが健康マージャンに出会い、軽度認知症やうつ傾向を改善し生きがいを得てきた高齢女性の語りは、どのような自己意識の変化を示しているのか、彼女たちの自由な語りから見えてくる自己像を捉えたものは、意義あるものとする。

1-2 分析対象者

- ・都内、近県在住の 78～97 歳の高齢女性 6 人（マージャンを始めて 5 年以内）
- ・現在も元気にマージャン店、サロン、地域センターで週 1 回以上通い続けてゲームを楽しんでいる女性
- ・インタビューに際し、本人、家族が「研究倫理規定」の内容を理解し同意した方

1-3 インタビュー手続きと使用用語の定義

女性たちは、老後の余暇をどのように過ごしているのかと、2015 年初期調査を開始した。都内近県において 65 歳以上の女性が集う趣味・ボランティア・地域コミュ

ニティーグループの中でアンケートを取った結果、健康マージャン参加者（6 か所）のアンケート（回答数 183 人）幸福度(PGC モラールスケール)の結果を分析し彼女らの意識とインタビュー分析から見える健康マージャンと女性高齢者の意識についてまとめた。アンケートおよびインタビューは、日本健康麻将協会の協力を得て同協会の加盟店、また地域のセンター、施設内サークル、自治体のマージャンイベントにおいてプレーする人々を対象に実施した。その中、条件に適合する方を 6 人抽出し、その女性達については、個人情報保護のために「研究倫理規定」（日本質的研究学会）を示し内容を説明し家族の同意も得た。各インタビューは、分析対象者（以降対象者）の指定する場所で、一回約 45 分、録音の許可を得て自由に語ってもらった。2017 年 12 月まで一人 2～4 回に渡るインタビューを実施し分析から質的研究方法にてまとめている。高齢女性対象者は終戦前後の社会状況と飢餓体験について驚くほど記憶がしっかりとしているが、自己のライフイベントに関しては写真などを見て思い出してもらった。現在のマージャンを愛好する生活に至るまでの精神的・心理的状況は、縦軸を充実度と、横軸は時間経過として自由な曲線を記入してもらった。そのグラフを分析対象者と見ながらインタビューした。

＊分析対象者：本研究において分析対象者の 6 人の女性達高齢者は 78～97 歳である

＊高齢者：高齢者という用語は 65 歳以上とされる。

＊健康マージャン¹⁰⁾：日本健康麻将協会が「(金品を) 賭けない」「(酒を) 飲まない」「(たばこを) 吸わない」をスローガンに 1988 年協会を設立以後、日本全国協会加盟店約 98 店舗（加盟店以外の健康マージャン店も多数ある）で普及し、行政支援を得てねりんぴっく（全国健康福祉祭）の認定種目となる。

＊認知症 (dementia)：認知症は脳細胞の萎縮等生理的老化に加え進行性の認知機能（海馬・前頭葉等）の低下により、病的変化が生じる。その原因には、アルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、ピック病、前頭側頭型等の疾患がある。記憶障害と失語、失行、失認、実行機能障害の内、1 つ以上の認知障害を認める疾患（精神障害の診断、統計マニュアルⅣ）で記憶想起、見当識、判断、行動への一連の知的障害が低下する認知症状および心理的反応や行動異常 (BPSD または周辺症状) により日常生活動作やコミュニケーション等患者の生活の自立が困難となる。そのため介護が必要となり家族等の介護負担が生じる¹¹⁾。

＊MC I（軽度認知症障害）認知症の前段階、認知症とまではいかないが健常を失いつつある状態と言える。早期発見と早期脳トレーニングで進行を遅らせ、あるいは止めることができた例もある。

＊認知症予防：認知症発症要因を理解しフレイル状態で認知症の発症を予防、またその進行を遅らせるため行われる日常的行動習慣及び脳トレーニング。

1-4 分析方法

本研究では、分析法として修正版グランデッド・セオリー・アプローチ(以下 M-GAT)を採用する¹²⁾。M-GAT が分析対象者の行為・経験・環境のプロセス的特性を重視する「解釈主義的視点」を持つことから選択した。本研究において、マージャン愛好家である高齢独居女性の各自の経験は文脈に縛られており、時、場所、人間という行為者の心と切り離すことが出来ない。多元的な現実世界は、人々により社会的に構築されている。戦後の混乱期に思春期・青年期を激動と混乱の中に過ごし、壮年を過ぎ介護経験を経てから、自らも病気、配偶者や家族との死別、離婚、という失意と対象喪失の時期を経験した分析対象者がマージャンに関心を持ち愛好家となる時間の枠で、自己の人生に対する意識がどのように変容するか明らかにする。

1-5 分析テーマ

分析テーマは「女性独居高齢者は、マージャン愛好家となる過程にどのような困難、失意、あきらめ等の精神的葛藤があったか」とした。また分析焦点者を「高齢独居者となってから健康マージャンで人生が変わった」と思う人と設定した。2つの視点に絞ってデータを見ていくことで M-GAT のコーディングに深い解釈が構築できると考える。本研究で「現在健康マージャンが生活の一部である、愛好している、生きがいになっている」とインタビュー中に答える高齢独居女性に対し、「親近者を介護した経験、死別、離婚等から独居」に至った経緯において失意、疲労感、虚無感あるいは怒りや後悔、あきらめの中にあると思われる時の心理状態、感情の変化、捉え、本音とたてまへの葛藤の対処について自己像の変遷とマージャンのイメージについて並行したインタビューを行った。それを整理した逐語録をデータとして解釈し使用している。概念を構成する準備として、語りの量、内容が最も豊かであった A さんを基準として、その語りからサブカテゴリー抽出の見本とした。以下 B～F さんまでのマージャンを愛好する独り暮らしの対象者は、共有する戦争体験など時代の大きな出来事を鮮明な記憶として持っている方が多くライフサイクルや時間経過を横軸とした。A さんの概念をシートに作成し、途中新たに出てきた概念は検証し追加すべきと判断したものは表 2 として追加した。その内容が増加するに伴い、各概念間の意味、関連付けをして、カテゴリーを作りあげまとめた。インタビューの中で語られた内容に頻繁に出てくる言葉や感情、精神状態はカテゴリーとなった。対象者の自己像というカテゴリーと並行して対象者の持つマージャン像についてもそのイメージ変化をまとめた。カテゴリーはマージャンを知った年齢とその社会環境、また自己概念を持つきっかけとその意識変容を引き起こしたと思うライフイベント、時代背景、出来事、経験等をサブカテゴリーとした。今回のインタビューから概念形成が進んでいく中、取り出された『やり場のない怒りと諦め』のサブカテゴリーを得て最後の《解放からの生きが

い形成》にたどり着く分析の突破口となったと感じる。

2, 分析対象者のインタビュー記録

2-1 7人のインタビューより基礎資料とカテゴリー抽出への過程

2015年12月 埼玉在住Aさん 85歳独居婦人 表1

時代背景	テキスト	① テキストの注目すべき語句	② テキスト中の語の言い換え	①②を説明するようなテキスト外の内容	④テーマ・構成概念
A 1期 戦前～戦後	子供のころは戦争末期の辛い思い出だけ。空腹感を我慢するのが辛かった。勤労動員で工場で働いたとき、空襲があり死体を見た恐怖は忘れられない。女は、家の中でも父から差別されていた。教練では教官に殴られたが、その人は戦後取り上げた物資を闇市に売っていた。	我慢・空腹・終戦・死の恐怖 男女差別	家父長的権威の犠牲 大人の不条理感	時代背景 文化的背景 戦後の混乱期	戦中、戦後の特殊な状況下で子供の精神的恐怖と空疎感、食糧難肉体的飢餓感と不条理感
2期 1950 青年期	やっと就職し、父に定職ができた頃、兄と父が近所の店でマージャンをしていたが、家計は苦しく母が愚痴っていた。私の給料はほとんど父に渡したが喧嘩しても好きな人と映画に行った。	マージャンイメージ、反抗とデート	ギャンブルへの嫌悪感 家父長の支配 女性の生き方	生活に多少余裕 家長への抵抗	戦後の混乱期、活気が出た時代 民主主義と自立の空気
3期 1960 成人期	好きな人はあきらめ集団見合い結婚し出産、3人の子どもを育てる。日本は経済的に活気が出て、夫は毎晩残業か接待で深夜に帰宅した。夫は家のことはすべて妻の責任とした、おしゃれもしないで子育てと家計のやりくりし、舅、姑に仕えてイライラして喧嘩もしたかったが、我慢して従っていた。だが、当時それが当たり前で、女として幸せだといわれた	恋愛をあきらめる 集団見合い 女の幸せ	主婦の地位と孤独、不満	女の幸せと家庭の束縛	高度成長期 会社人間と主婦の立場
4期 壮年期 1970	祖父母が入院、家を建てようと貯金し、夫の定年に備えた。夫は趣味にマージャンをやり不満が喧嘩になる。子供はみな進学、就職難でお金がかかったが張り合いがあった。	祖父母入院 家を新築 子の進学、就職	認知症の親の介護 子の自立	家族の再編成 介護に嫌悪感あり 認知症への恐怖	夫は娯楽、妻は介護 定年の準備 次世代期待
5期 老年期	祖父母の介護と夫の定年。看護の疲労と夫の協力のないことに怒りが溜まる。自宅介護で疲労がたまり、苦痛で親戚に訴えるが、嫁の務めと言われた。諦めと怒りがわく。祖父母の看取り。認知症に恐怖がわく。子供に介護の負担をさせたくない。夫の介護は、形だけで施設に入れた。帰りがたが施設で亡くなる。死後、喪失感と自責で眠れないうつ状態。認知症の恐怖がある。49日で安堵感と開放感を感じて、マージャンに出会う。夢中になり元気が出て毎日が楽しい。おしゃべり、おしゃれになり、自信が出た。色々挑戦したいし、できる気がする。	祖父母の介護に夫への怒りと疲労感。 嫁の務めと言われ、諦める。 他の女性もみなやっているから不平が言えない。	祖父母の支配、親戚の支配に怒りと諦めが交錯するが言えないうつ状態。 自由になったと思った。 マージャンの世界が開けた。	戦前戦中のおとなの価値観は世代間で継続支配される。諦めと怒り。介護も死の看取りも嫁の家事労働。 死後、解放感とエネルギーを感じる。自由に興味あることが出来る。	世代感支配 家父長の束縛 介護・看取りは女性の家事労働の一部 一人で生きること自信を持つ 終了感、解放感、安堵感。 マージャンに夢中になる。ハラハラ感、ドキドキ感、ワクワク感が新鮮で、刺激的。

インタビューよりカテゴリー抽出 基礎資料 (A～Fさん) 表2

期	1940年 第1期	1950年 第2期 思春期・ 青年期	1960年 第3期 成人期	1970年 第4期 壮年期・	1980年～2010年 第5期 老年初期	2010年～ 麻雀学習初期	現在まで
	学徒勤労動員	就職と生活感	見合い結婚 出産	子どもの自立 夫の定年 祖父母の介護と死	夫の病気介護、 認知症の介護 疲労とうつ	週2回健康マージャン通い 生活リズム	週2回健康麻マージャン通い。その後お茶会 月1回美容室、温泉マージャン

A	空腹とあきらめ、 精神の飢餓状態 我慢の毎日 ・権威に反抗 ・死の恐怖	・混乱の中 で大人の理不 尽さ、ずるさ を見る ・安心感が 蘇る	・女としての 幸せと夫への 服従に耐える、 ・高度経済 成長期の余裕 と焦り	・介護の押し つけと嫁という 立場と恨み ・孤独感とい ら立ち ・忍従と我慢 と誇り	・認知症の恐 怖、自分もとい う不安 ・夫への怒り ・病院通いの 肉体的疲労と 虚無感、諦め 感、とほっと した感じ	・喪失感と怒り ・高齢者という 自覚・認知症不 安と解放感 自由に戸惑う 想定外の感覚 ・視界が開けた 感じ、自信が出 た	・マージャンの上達とおし ゃべりが嬉しい ・毎週おしゃれし、友人に 会うのが楽しい。 ・早口、行動力を自覚 ・自己効力感を実感する。
麻雀 のイ メージ	・母親の持つイメ ージを踏襲 社会の悪	社会悪	嫌悪感 家計の敵	多少の興味	活気ある雰意 気に興味 賭けない負い 目がない	学習の意欲と喜 び 掛けない気楽さ 健康的ゲームの 面白さに夢中	・自分に出来るとは予想し ていなかった ・ゲームで頭がジーンとす る、ハラハラ感、ドキドキ 感が高揚感になる。
B	貧困と東京へのあ こがれ終戦時東京 からコメと交換に 着物を持ってくる 東京の人に憧れた。	東京に集 団就職。 給料はす べて実家 へ仕送り しなければ ならな かった。	結婚 義父母同居 婦人雑誌か ら民主主義 や女性解放 を知る 労働運動と ストライキ を経験す る。	退職し姑の介 護、やるせない 挫折感と悲 しみ ・介護もま とにできない 嫁と言われ離 婚決意。夫の モラハラ。自 責と夫への怒 りの混在	人世の全てを 諦め、虚し さ、恨み、孤 独感から自殺 願望、 離婚後、引き こもり	躁鬱的状态が続 くが、マー ジャンに誘われ学 ぶ、 自分の能力に自 信が出る、 人生を肯定でき る 男のなった気分 で爽快。	週 2 回から初めてマー ジャン日をカレンダーに記す 興奮と解放気分が待ちきれ ない 出かけるのが嬉しい 自己肯定感 やりたいことだけやろうと 思う。 借金に自分の無知を知る。 ゴミ屋敷を解消できた
麻雀 イメ ージ	見たことがなく無 関心	賭け事へ の嫌悪感	家計の敵 夫婦喧嘩の 原因	夫の居場所 男の娯楽	無関心	夢中になってい る 友人に誘われ、 教室へ。	思いがけない手ができてわ くわくする時がたまらない
C	東京生まれ、終戦 時 19 歳、父母を 空襲で失う。祖父 母と姉妹が残る、 毎日動員で軍服を 縫う女学生時代。 パーマをかけて国 防婦人会に叱られ 罵倒される。	青春は我慢の時代 初恋の人は戦死	理髪店に勤 務し家計を 支える。 手に技術を つけると決 意し理容師 の資格取得	妹も美容師の 資格取得。店 が繁盛、2 号 店を出す 独身で過ごす	腰痛に悩み手 術後姉が病 気で介護生活 となる。祖父 母の死と認知 症となった姉 の長期の介護 で閉店。喪失 感と安ど感、 挫折感、混在	地域イベントが あり民生委員 の誘いでマー ジャンを経験、 本格的に勉強 会に参加、覚 えるのは大変 だった 今でもいい牌 が来るとワクワク する	おしゃれに気を使い外出も する友人ができた。温泉に 行き旅館でマー ジャンするのが 楽しみ 家事が早くなり、 計画を立てる のが楽しい 意欲的になった
麻雀 イメ ージ	母親が嫌っていた、	ギャンブルは すべて嫌い	理髪店の客 に誘われて 1 回経験し た、面白そ うだと思っ たが不健康 なイメージ はあった	店が多忙で遊 ぶことなどな かったので途 中でやめた	妹家族の正月 マージャンを 見ている家族 麻雀は楽しく ていいと思っ た	健康麻雀なら 早くからやれ ばよかったと思 った	ゲーム中の緊張とはらは らしながらおしゃべりして いるのが大好き 心が遊園地にいるみたい ・妹家族と毎週楽しんでいる ので独り身の寂しさがなくな った。計画して家事を進 められる自信ができた。
D	中国で終戦時は 15 歳、女中奉公に出 されていたが実家 に戻る中国人の 継母に虐待され 家出、	東京で様々 な職を転々 とする 社会の差 別や辛 苦をなめ る。	夜学に通 う。同級生 と結婚後、 八百屋を 経営し夫婦 懸命に働く。 家庭は円満 だったが近 所が差別	子供が自立 後、夫が事 故死	全てに絶望、 何もやる気 がない。し ばらく一人 で暮らす。 記憶や判 断が曖昧で 医師から M I C 診断、 家族と同居 しマー ジャンを覚 えた	中国に帰り親 戚が教えて くれた 帰国後、友 人とマー ジャン店に 通う 医師や家 族が驚く ほどに記憶 判断力が 回復し日 常生活が 戻る。	日々の張り合いとなる。男 の世界は面白い。 上達してレッスンプロにな りたい。

麻雀 イメ ージ	父親、親戚が昔から 中国式マージャンをや っていたが無関心。	自分はや ったこと はない。 ルールも 知らない	無関心	無関心	喪失感と解放 感があり同時 に自責感もある 戸惑い。	日本の健康マー ジャンのほうが 賭けないから気 楽で楽しい。	現在東京のマージャン店で アルバイトしながらマー ジャンを楽しむ 自立してやるマージャンが 最高に楽しい。
E	戦争中は疎開し女学 校在学中 父は医師、医薬品が 不足し、病死を多数 見て哀れに思う	戦後すぐ 医師と見 合い結婚	開業する夫 を助け家 を守るのが役 目と周囲から強要され た。	医師の夫は多 忙で家には帰 らなかった。 出産、子育て、家事をこ なす従順な詰め、経済的 には余裕があったが、欲求不 満で過呼吸になる	夫の裏切り、 忍耐の毎日、 医療家族は患 者や世間の目 が気になる。 子供を医師に することが嫁 の務めと責め 立てられ苦 悩。我慢と焦 燥感、神経症	夫の死後、初め て旅行やオペラ を心から楽し む。解放感と自 立感 旅で知り合った 夫婦にマージャンに誘われ、学 ぶ。	健康マージャン店に週 2 日 通い月 1 回家で友人と深夜 までマージャンをして楽し んでいる。夏冬に友人と別 荘でマージャン合宿をする。 夢中になると体が熱くなり、手足が汗ばむ。終わると満足、爽快になると実感。
麻雀 イメ ージ	存在を知らなかった	上品な遊 びと思え なかった	店の雰囲気 が汚い、紫 煙が嫌だ	夫がたまに友 人と楽しむゲ ーム、男の遊 び	少し関心あり	マージャンは下 品ではない、脳の 若返りができ ると思わなかつた	人生を二度楽しむことを教 えてくれたゲーム
F	神奈川県 <small>の町工場経営の家で生まれる、戦争中は疎開し空腹と病気に苦しむ。孤独と飢餓</small>	女だから雇 ってく れない。 家業の町工 場の手伝いをする。	景気がよくなり、工場は規模が拡大し、事務を担当。結婚し仕事は継続	夫はまじめで 仕事のできる 人。生まず女 なので義母に 叱られ苦痛。 二人で仕事を、社長、福 社長になる。	工場が拡大し すぎてバブル で倒産。後悔 と社員への責任。 引退し田舎生活	夫の死後孤独感 と自責の念でうつ状態。友人に 街のイベントマー ジャンに誘われる。最初はかけ 事に猜疑心があった。面白くてはまる。	老後の生きがいになっている。 メールで友人がたくさん できたので交流が楽しい。 毎回ドキドキして勝つと嬉 しくなる
麻雀 イメ ージ	無関心	父や工場の 従業員がゲーム に興じていた	給料をマー ジャンに使 い切ってしまう従業員 の家族が訴えた。	ギャンブル依存症、一家離散と、なる従業員が出る。社会悪だと思った。	あまり良い印象はない	賭けないことが 印象を変えた	友人と老後を楽しむ 生涯の趣味になると思う。 健康になったと思う。

2-2 独居高齢女性の不安と健康マージャンから得た幸福感

高齢者が認知症と診断され在宅で介護する介護者は女性介護者が男性の 3 倍以上であり 50 代女性が最も多く、60 代そして 40 代が続いている。高齢者と同居する家族の介護にあたるのは、中高年の女性達（嫁、娘）が期待されており、現実その大半を女性達が役割を担っている¹³⁾。認知症と診断された高齢者の実態とその環境について調査した前述の国内看護記録でも、家庭または福祉施設にて身近に認知症患者の介護や世話を担当し見聞きしている 78% は、女性であると報告している。こうした経験を語り見聞きした女性達は、自分があるいは夫が高齢になった時のことを男性よりはるかに現実的に考え、不安を抱えながらも将来を模索している。高齢女性が、健康マージャンを楽しむ意識と幸福感の背景には、日本の家父長制や家族制度の束縛に諦めと怒りが渦巻きそれが長年の潜在的鬱積として意識された時、一転して解放と自由へのエネルギーに昇華された過程が存在するという解釈が生まれた。以下自己像と麻雀イメージ像の 2 つの視点から分析し、カテゴリーを抽出したものを表 3 とし、今後の日本の高齢女性を捉え直す一視点になると考えた。

2-3 自己像とマージャンイメージ像 表 3

自己像・マージャン カテゴリー	サブカテゴリー	概念	定義
<u>混乱の自己像</u>	・アイデンティティー模索 と自己像の混乱	・戦中の自我の芽生えと耐乏生活 ・学校や社会の不条理 ・理想と現実の挟間	・国も自分の将来もわからなくて不安だった ・軍事教練の先生が物資を盗み闇市で売っていた ・軍国校長が一変、民主主義を教える学校に不信感
<u>ダーク・不健全な マージャン像</u>	・家父長の支配下と抑圧 ・母からの継承された イメージ	・女は親の支配下と暴力支配 ・戦後闇市で男の愉しみ ・夫婦喧嘩の原因	・戦争でも勉強したい、パーマかけて好きな事したい ・女だから仕方がない、手に職つけないと生きられない ・家計が苦しいのに、と母が愚痴る ・親の喧嘩の種だから嫌い
<u>結婚願望の自己像</u>	・とりあえずの結婚 ・強要の結婚 ・ロールモデルの追求と現実	・理想の結婚を追求と現実 ・女の幸せと主婦論争 ・子育ての喜びと社会拘束の強化 ・愛情という名の縛りに諦めと反発 ・一人で生きるための「手に職」	・安定した男の職があれば結婚しろと見合い強要 ・婦人雑誌から女性解放や民主主義を知る ・ ・婦人雑誌の良い主婦、良い家庭に憧れる ・口うるさい近所付き合いと世間の目が怖い ・義母から「生まず女」といわれた
<u>男性支配 の象徴マージャン像</u>	・戦後マージャンブーム	・夫の家計支配	・俺の稼ぎの中での趣味だ
<u>危機的自己像</u>	・世代間支配 ・社会的役割の喪失 ・介護の強要	・子育て終了後パート、介護準備 ・介護も家内労働 ・死と認知症の恐怖 ・夫婦の亀裂・離婚 夫のモラハラ	・子供の進学後パート労働者になるが ・介護を強要。ゴルフ・マージャンの夫に怒り ・義父母の介護は嫁と決めている親戚に腹が立つ ・介護強要の疑問と反発 ・介護もまともにできないのかといわれ失望 ・ ・認知症の舅の世話に嫌気がさす ・精神的、肉体的に疲労が蓄積 ・余暇のある夫の趣味に羨望
<u>無関心・諦めを装う マージャン像</u>	・喧嘩を回避する無関心 ・社会悪	・諦めと嫌悪と羨望	
<u>崩壊と アンビバレンス な自己像</u>	・対象喪失の孤独・疲労 ・やり場のない怒りと諦め ・安堵感と解放感	・父母の死・夫の死の看取り ・疲労と絶望からうつ状態や MCI ・諦めの後の思いがけない安堵と 解放（予想外の快楽）	・これからどうしようか不安で引きこもる ・残された虚無感とホッとした安堵感が共存 ・何もかも面倒になる、孤独で寂しい ・思い出すと体が熱くなるほど怒りがある ・自分の好きな料理だけ作れる
<u>覆される マージャン像</u> と	・健康マージャンの登場	・嫌悪感の反動と認知症克服に興味	・49 日法要が済んで嬉しくなった自分に気づいた ・病院通いの中で知った健康マージャン教室の活気 ・地域、友人の誘い・憎しみは羨みだった ・男の世界を覗き楽しんだ。男になった気分
<u>転換から再生 の自己像</u>	・家父長終了 ・性差別の終了 ・解放と健康の自己責任	・夫の死と介護の終了 ・家庭内拘束力終了を自覚 ・性・年齢を問われない自由 ・自己健康管理実施	・年長の男が結局利益を得る仕組みだ。 ・残された借金や遺産に自分の無知を知った ・女、妻でいなくていい自由と爽快感 ・自分のために使う、貯めるのが嬉しい。
<u>生きがい マージャン像</u>	・快楽原則 ・自信と自己効力感	・ワクワク・ドキドキ・ハラハラ感 高揚感・期待・緊張と達成感 ・社交性と社会認識の高まり ・生活の張りとはポジティブ感	・人に尽くすのはもうたくさん（笑い） ・気持ちが高まり、なんでも挑戦したい ・集中力・作業力が高まり M I C を回復。 ・マージャン店に行くのが待ちどろしい。 ・うつ状態から回復、社交的で仲間ができた ・言葉が早口、よくしゃべるようになった。 ・おしゃれになった、出かけるのが楽しい。 ・友人、地域の仲間とマージャンが楽しみ

3, 結果と考察

3-1 自己像のカテゴリーとサブカテゴリーについて

分析の目的は、失意の中にあった対象者が生きがいを得て自己実現を果たす過程までのプロセスを見る事であり、その中でマージャン経験を境に他者との関係からの主観的経験プロセスがどのように変容するかという視点に注目した。

マージャン未経験とマージャン経験後で意識できる自己像がどのように変容するかを見るカテゴリーは 5 つ取り出した。戦後の 1『混乱の自己像』 2「結婚願望の自己像」 3『危機的自己像』 4『崩壊とアンビバレンスな自己像』 5『転換と再生の自己像』の 5 段階が見られた。サブカテゴリーは 15 個、概念は 22 個となった。マージャン像に関する概念は 1「ダークで不健全なマージャン像」と 2「男性支配の象徴としてのマージャン像」 3「無関心・諦めのマージャン像」 4「覆されるマージャン像」 5「生きがいマージャン像」の 5 つカテゴリーが見出された。サブカテゴリーは 7 つ、概念は 9 個が取り出された。

3-2 カテゴリーの分析と解釈

1.『混乱の自己像』戦争末期から戦後の社会混乱期に多感な青春を過ごした対象者各々が持っていた大人への理想的イメージはことごとく裏切られロールモデルは喪失する。確立すべき《アイデンティティ模策》の中、《家父長制度の抑圧》にあえぎ、自由への憧れと模索する混乱の自己像になる。マージャン像はほとんど母親からのイメージ継承で、戦後解放された男のエネルギーが暗躍する闇市のイメージを引きずり嫌悪に満ちた 1『不健全なマージャン像』となっている。2『結婚願望の自己像』は、戦後結婚ブームが起きた際に、帰還した男性と早く結婚させたいという周囲と《親の強要》に加え婦人雑誌の発刊が相次ぎ¹³⁾理想のロールモデル追及と自己像模索の中《とりあえず理想的安定》として結婚に踏み切る結果となった。戦後民主主義の広がり「主婦論争」¹⁴⁾にもなったが、主婦こそが「女の幸せ」という一般論が大勢で世間の目も同調し《社会的束縛も強化》され良き妻を演じる。しかしそれは家庭内束縛という家父長の経済的支配の中での安定であり諦めの安定となる¹⁵⁾。2『男性支配の象徴的マージャン像』は、戦後マージャンブームの中、多少余裕の出たサラリーマンがマージャン店で賭けマージャンに興じ夫婦喧嘩のもとになる。《夫の家計支配下》でやりくりしに苦心する妻のマージャン嫌悪感を強化した。3『危機的自己像』は壮年期に入った対象者は、子育ての終了を迎え、空の巣状態の寂しさを体験するが夫も定年を前に上昇志向停止の諦め感がありそれぞれの《社会的役割を喪失》する。夫婦倦怠期は《世代間支配》やモラハラも露骨になり、離婚という選択も多い。高齢となった夫婦の親や親戚は介護、そして死を看取ることを嫁・娘の役割として押

し付ける《介護の強要》に反発、葛藤しながらも諦め、よき嫁・娘役を取り込むが精神的・肉体的疲労感は蓄積してゆく。3「無関心又は諦めを装うマー جان像」このころ日本は経済も安定し、壮年期の夫は余裕も出てゴルフ、マー جان等の趣味に人生の余暇を楽しんでいる。上野千鶴子(1990)はまだ介護状態にならない対象者、主婦という地位は、パート従業員となるがあくまで家計の補助者であり非公式の一時的労働補助者という低い地位になると分析している¹⁶⁾。一方介護を夫・親戚に強要されても日本人特有の家族状況に、嫁には自我も存在しないという空気に抵抗はできない。分析対象者は親の介護に暮れる日々でも、マー ジャン等趣味を楽しむ夫に怒りが向くが、《諦めと喧嘩回避のため無関心》を装う。または既に夫を亡くし対象喪失となり、マー ジャンに関心はない。4「自己像の崩壊とアンビバレンス」は、対象者自身も老人期に入り、舅姑、父母の認知症介護と死、夫の介護と死、また親しい友人や親せき、ペット等、次々に身近な人々や大切なものを失ってゆく時期を迎える。《対象喪失の不安・孤独》を味わい相反する感情が一度に押し寄せる。舅・姑の介護を強要され夫の介護や死を看取りながらその日々を思い出し《自責と苦悩》と「繰り返す怒りと諦め」がある。《寂しさと憐憫の情》に涙もするが、舅姑や夫の言動を思い出し悲しみより、徐々に怒りが沸いたという発言が多かった。愛情があり優しくあったという夫婦でも、看取った後は失意と諦めの中に《安堵感と開放感》に浸されたと語っている。高齢女性が配偶者と死別、あるいは離婚というライフイベントに伴い生じるものに「諦め」がある¹⁷⁾。体験としては苦痛であるが、肯定的と否定的評価が混在したものと捉えられている。小此木(1979)によると配偶者や近親者の死というような対象喪失によって悲哀、無力感、絶望感はもちろんだが同時に不安、悔やみや償い、罪悪感、恨み、復讐心、独善的正当化も出てくるとしている¹⁸⁾。しかし本研究の対象者は、絶望、怒りや諦めという否定的な評価と同時に解放感や安堵感を経てB,D,Eさん本人も予想外の感覚のエネルギーを体内に得ている。4『覆されるマー ジャン像』は高齢社会と認知症の問題が広く取り上げられた中で、健康マー ジャンは、認知症予防に有効となる脳トレーニングとしてダークなイメージを覆し、対象者に迎え入れられた。認知症予防の取り組みは一般的に女性の方が男性よりも積極的であることは先の看護研究にも示されている。5『転換から再生の自己像』は分析対象者が、介護と死を看取り、戦中戦後から父親から夫へと継承された《家父長支配の終了》や《性差別の終了》そして家庭内の束縛が終了したことを実感したことから始まる。新たな自己像は、解放された心理の持つ自由というエネルギーが対象分析者を健康マー ジャン教室、店舗へと向かわせたことで形成された。一人である生活を『自己責任で健康的にかつ楽しく』過ごすという生きがいつくりも自己責任という意識を生んでいる。5『生きがいマー ジャン像』は分析対象者全員からとにかく楽しい、ハラハラ、ドキドキ、ワクワクの興奮した気分、高揚感がたまらないという脳の快楽を求め浸る

言葉が多数出たと解釈された。

4 健康マージャンと鬱傾向や認知症予防について

4-1 脳トレーニングとしてのマージャン効果

マージャンの持つハプニング性は、初心者でもベテランに勝つ機会を与え、分析対象者はゲーム中に気持ちの高まりを抑えきれなかったと記している。ハラハラ感ドキドキ感、ワクワク感は過去にあまり体験したことがないという語が多い。

このゲーム中のワクワク感、ドキドキ感は、ハラハラ感については、次に起こることへの期待とポジティブな感性が沸くとされ脳内にドーパミンやアドレナリン、ノルアドレナリン、セロトニンなどの分泌を調節し伝達している機能が活性化するとされる¹⁹⁾。この脳内の活性化が、DさんFさんのMCIやBさんEさんの鬱傾向、引きこもりからの回復に作用し、対象者が高齢な現在もなお、生きがいを持って健康な生活が続けていることでも脳内活性化とフレイル状態の中に環境改善と個人の意識の改善が認められ、予防と早期改善に効果的と証明できる。このゲームの及ぼすドキドキ感、ハラハラ感、ワクワク感は明確な精神的快楽を自覚させ、ゲーム終了時に達成感や爽快感につながると意識する言葉が多い。マージャンを楽しむ女性は、以前より

1. 発語数が多く、速度も増す。(話題はゲームに限ることだけでなく、自己主張ができるようになった) 言語の流暢性増加
2. 外出が多くなり、家事や旅行の計画が立てられる。(集中度、判断力の増加)
3. おしゃれに関心が高くなり、人生を楽しみ幸福を感じる。(ポジティブになる)
4. 友達が増え、メール、電話(独居者でも1日1回スマホ、パソコンを使う)で人とのつながりと地域交流、新しいことへの挑戦力の強化が確認できる。

4-2 認知症の世界的取り組みと女性の認知症の課題

2014年、厚生労働省と東京都の後援で「認知症国家戦略に関する国際シンポジウム」が代田区九段で開かれた。イギリスをはじめとする先進7か国の認知症政策責任者らが日本の関係者とともに国家ビジョンを示し、その中でWHOは認知症にかかる人は2018年には5000万人に、2050年には1億5200万人になるとしている。²⁰⁾ 医療や介護にかかるコストは莫大なものであることを考えると、認知症は今や世界の共通した大問題なのである。女性の有病率が高いのは世界共通で、米国では認知症高齢者の3分の2は女性である。性差の解明や女性の脳の活性化は認知症の未来像を大きく変える可能性があるとして女性の脳の健康を守るキャンペーン(Be Brain Powerful)が2018年から米国で始まった。認知症の発症を予防し進行を遅らせる研究は世界共通の研究となった2019年のストックホルムでの認知症国際会議では、生活改善と脳研究が重要課題となったが、WHOの指針では生活改善の一つが脳トレーニングであると

示した。日本での高齢女性のマージャンに関連する本研究は、女性の脳の研究と生活意識に健康マージャンが深くかかわることを証明していると考ええる。

4-3 考察とまとめ

インタビューを実施し、質的研究をした結果、6 人の分析対象者の自己意識の変化とマージャンにかかわることのできた生きがい、幸福感は日本女性の歴史、文化、社会的背景にも深く関係するという結果を得た。75 歳以上の女性が生まれたのは 1943 年以前で戦時中か戦前である。敗戦色の濃い中に思春期を過ごした分析対象者は、華美な贅沢は許されず家父長的社会の中で結婚、その後は急速な経済成長を担った夫たちを仕事場へ送り出す従順な妻の役割を果たすと次に介護という家族制度の期待と拘束が待っていた。常に束縛に対する抵抗と諦め、そして性的差別を文化とし家事労働も出産・子育ても家内労働の一部とする日本の歴史的背景の下に形成された女性評価への秘めた怒りを抱え込む人生だったことは、長期の又豊富な女性史研究論文やジェンダー論で既に述べられている。本論では女性として強要された役目すべてが終了した時、怒りと諦めというネガティブの感情が安ど感と解放感という「本人達の想定外の感情」を対象者に起こさせ、認知症の不安と長期にわたる男性社会での被抑圧のへ潜在的報復意識がエネルギーとなり、嫌悪していた健康マージャン受け入れをスムーズにしたと解釈した。だがその裏に A,C,さんの「マージャンをしている私も男になった」「男の秘かな世界を健康マージャンで知った」という語りから家父長社会への反動がその象徴であったマージャン攻略に挑戦する原動力になったともいえる。こうしたプロセスが伏線的に絡み合い、人生の重荷から発症したうつ状態や MIC, 独居不安からの神経症や引きこもりから、健康マージャンを愛好する対象者を解放し、認知症発症を遅らせその予防に効果的であることが証明される事に繋がった。さらにゲームの楽しみが生きがいとなり新たな地域のつながりへと発展していることは、今後世界の高齢社会の社会参加と仲間づくりのあるべき姿を提案しているといえる。

本研究は一部を 2018 年ボストンで開催されたアメリカ老年学会 (GSA) 世界大会において口頭発表している。

謝辞

本研究にあたり、多くの高齢女性の皆様にご協力を得たことを感謝申し上げます。また日本健康麻将協会会長、田邊恵三様はじめ理事の皆様にはイベント見学、分析対象者紹介等に多大なるご協力を頂きここに敬意と感謝をもって厚く御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 厚生労働省統計協会 (2018)
- 2) 太田節子他 (2015)「高齢者の認知症予防に関する国内看護文献の検討」
聖泉看護学研究 Vol 4 p67-76
- 3) 内閣府調査 (2016)「一人暮らし高齢者に関する意識調査」
- 4) 貴邑富貴子 (2014)「脳の進化学」中央公論 「男脳・女脳」NHK ブックス (2011)
- 5) 日本健康麻将協会調査 (2016)
- 6) TBS テレビ「イブニング・ファイブ」2009 年 10 月 16 日特集放送
信濃毎日新聞朝刊 社会面 2010 年 3 月 18 日
- 7) 篠原菊紀他 (2008)「健康マージャンによる脳への影響」
諏訪東京理科大学 実験レポート
- 8) 町島希美絵 (2017)「健常高齢者における健康マージャン教室が認知機能や活動意欲
に与える影響」西九州大学 佐賀大学看護研究 50 巻 7 号
堤恵理子他 (2011)「健康マージャンは高齢者の心とからだの健康づくりの起爆剤と
なりえるか」西九州大学リハビリテーション学部, 佐賀大学大学院 医学系研究科
- 9) 朝日新聞 2019 年 6 月 16 日朝刊 社会面
- 10) 西野孝夫 (2018)「健康マージャン驚異の軌跡」(30 年の活動記録)
(株)アミューズメントサービス
月刊「麻雀界」8 月 高橋常行 編集
- 11) 認知症対策総合研究所 (平成 23～24 年総合研究報告) (1912)
「都市部における認知症有効率と認知症の生活機能障害への対応」
- 12) 木下康仁 (2007) グランデッド・セオリー・アプローチのすべて 弘文堂
- 13) 染谷淑子 (2000)「老いと家族 一変貌する高齢者と家族」シリーズ 機能」
ミネルヴァ書房
- 14) 近代女性文化史研究会編 (2010 年)「占領下女性と雑誌」ドメス出版
- 15) 平野敏正 (2010)「女性をめぐる社会的環境の歴史的展開」帝京社会学第 23 号
- 16) 上野千鶴子 (1990)「家父長制と資本制」岩波書店
井上 清 (1949)「日本女性史」三一書房
- 17) 大橋明 (2009)「あきらめに関する心理学的考察」中部学院短期 研究紀要第 10 号
- 18) 小此木圭吾(1979)「対象喪失—悲しむということ」中公新書
- 19) 伊藤弘大 (2017)「生体信号を用いた VR システムの感性評価に関する研究」
芝浦工業大学大学院 博士論文
大木幸介 (1995)「脳がここまでわかってきた」光文社
- 20) 東京都医学総合研究所 (2015)「認知症国家戦力の国際動向とそれに基づくサービス
モデルの国際比較研究事業」