

80代健康女性の聞き取り調査 その1

担当 沖藤典子

1. *83歳(大正6年2月1日生まれ)

<問1.現在の生活の概況・現在の生活と健康状態について>

健康状態...・わたしは現在、特別の持病はありませんが、膝が痛むので、灸などをやってもらっています。他に高血圧と心臓疾患があり、ゆうゆうの里の診療所で、月2回診てもらっています。

食生活は...・めん、米、野菜、魚、肉(おいしいが控える)、果物、おせんべいなど、塩分、甘み、志望を少なくするようにしています。ビールを一口、月2回くらい、友人が来た時飲みます。煙草は吸いません。

スポーツ・趣味・楽しみや生きがいとしては、犬の散歩です。生花は60代で4年間教わったが、現在は中止しています。

家族について...・一人暮らしですが、足の弱い老犬(捨て犬を育てて)がいます。こどもは娘一人、独身で東京にいます。その娘も60歳です。月に一回来てくれます。その娘が独身で心配です。元気に59歳までコンサルタントをして働いていましたが、若くして子宮ガンとなり、結婚していないのです。

友人・近隣・よく付き合う人々...・だいたい5~6人です。人の悪口をいう人とは、あまり深く付きあいません。戸外で話す程度です。

現在の経済条件...・夫の軍人及び厚生年金、住宅は持ち家で温泉付きです。

現在の仕事や社会活動...・ありません。昨年までは花造りをして近所の人にあげたりしましたが。

家事全般については...・全部一人で行っています。ヘルパーさんなど利用していません。一日の生活時間は...・6時起床、8時朝食、その後散歩、昼食後テレビ見たり、昼寝したり、夜8時には入浴して就寝。よく眠れます。好きなことば...・明日は明日の風が吹く。人に頼らない。

<問2.誕生時>

わたしは、大正6年2月1日、福岡県久留米市で生まれました。父32歳、母30歳で、家は農業でした。7人兄弟の上から2番目の一

人娘で、他の5人はすべて男、2人戦死しました。普通より小さい赤ん坊でした。

<問3.幼少の頃(小学校入学前)>

健康状態...・大きな病気や怪我はありませんでした。

当時の食生活は...・米、めん類、芋類。正月、花見、節句、彼岸などの行事食。外食はしません。よく食べたものは、野菜(トマト、なす、白菜、高菜、たくあん)。おやつとしては、あめ玉、ぐみ、みかん、柿、いちじく、うり、西瓜、くわの実、しいの実、くり、ざくろ、笹。

遊びとしては...・お手玉、あやとり、竹とんぼ、ホタル狩り、梅とりです。

家族関係...・一番下の弟を背負って小学校に行きました。弟が5人いました。授業は廊下で聞いていました。この頃のもっとも印象的な出来事は、小学生の時、母の出産現場を見たことです。

<問4.教育期(女学校卒業くらいまで、学歴、職歴)>

健康状態...・大きな病気・怪我なし。初潮は13歳、厄介な感じでした。

食生活...・よく食べたもの芋。幼児期に変わらない。魚は干物が多く、いわし、サバ。外食はありませんでした。

遊び・スポーツ...・家の手伝いで遊ぶ暇なんて、ありませんでした。

家族関係...・父母元気、長兄・農業手伝い。2人戦死、教員、役場職員。13歳で家を出て、昼は働き、夜は学校(和裁の専門学校)へ行きました。

もっとも印象的な出来事...・13歳で、大阪へ出たことです。

<問5.成人前期(学校卒業から結婚まで)>

健康状態...・大きな病気・怪我もなく、生理も順調。

食生活...・外食したことも多かった。おやつもお汁粉など食べに行く。酒・煙草はやりません。

遊びやスポーツ...・特になし。18歳で家に帰り、19歳で見合い結婚しました。

家族関係は...・父母元気、兄・農業、下の弟小学生

仕事...・女中奉公。仕事の口入れ屋に。家に送金も出来るため。夜学校に行く約束でした。18歳で家に帰り、デパートで働きました（熊本）

もっとも印象的な出来事...・他の奉公人と主人との関係。夜間に女中部屋に通う主人に驚く。自分は小さくて、何がなんだか、分からなかったのですが。

<問6．家族形成期 (結婚・子育て・子どもの成長)>

健康状態...・良好。生理・順調。53歳まで和裁教員。夜仕立物。

妊娠・出産・流産...・妊娠1回、出産1回、流産なし。

食生活...・好き嫌いなし。なんでも食べました。

遊びやスポーツ、楽しみや生きがいは...・和裁のみ。他に何も出来ず。旅行もあまりしませんでした。

家族関係...・19歳の時、軍人の夫にあこがれて見合い結婚しました。北海道で親子3人官舎生活です。夫は給料を貰うと芸者置き屋から部隊に通勤するというような人で、給料がなくなると帰ってきました。

仕事...・夫は酒好きで、(子育ての)手伝いなんてありません。戦後も女を作り、給料を入れません。仕事は家計のために止められず、夫のことは諦めていました。

もっとも印象的な出来事...・夫が生きて戦争から帰って来たことです。嬉しかったですね。

<問7．更年期>

健康状態...・障害なし。昼間、和裁を教え、夜は注文の着物を仕立てるため、何も感じることなく経過しました。肩凝りも軽度で、頭痛もありませんでした。

食生活...・塩辛いもの、東北で食べた。甘いもの。納豆など。

遊びやスポーツ...・お花、65歳から4年間習いました。

家族関係・友人関係...・昭和46年8月3日、夫死亡。65歳。わたし53歳、娘35歳。友人、教え子に囲まれていました。現在の兄弟は、6男と本人の2人生存しています。

仕事・社会参加...・和裁を教えること。注文の仕立て、相変わらず。

介護経験...・(誰かの介護の経験はありませんが)70歳代の頃、ゆうゆうの里に、高血圧で2週間入院しました(診療中に倒れた)。近所の人に衣服の差し入れなど、お願いしました。

もっとも印象的な出来事...・夫の死です。

<問8．そして今.....>

これまでの人生を振り返って、今こうして元気に過ごしていただけるのは、何が大きな要因かと思えば...・なるようになる、心配しても仕方がないと思ってきたことです。人は当てにしない。自立出来ることです。

精神的要因としては...・一人暮らしが淋しくありません。娘と一緒に気がねがありません。出来る間は、自分のことは自分です、その決心です。

身体的要因としては...・散歩のみ。老犬が死ぬまで続けます。一日に5分でも人と話すことです。塩分、甘味、肉類控え目の他はなんでも食べます。

社会的要因...・年金制度で生活の心配がないことです。夫と離婚しないでよかったと思っています。娘が月に一回来てくれます。隣のマンションの60歳の未亡人が月2回遊びに来れるし、老犬が死ぬまで死ねないと思っています。娘とマンションの同居も出来ませんし。

これまでの人生で一番良かったこと...・デパート時代(18~19歳)。死ぬまで歩けることです。

もし生まれ変わるとしたら...・女。旅行もあまり好きでないで、家の中の労働をするような生活でいいと思っています。

元気に生きるための後輩へのアドバイス...・仕事一筋で、他のことを考えないことが良かったです。創ることが楽しかった。他人を羨ましく思わないことです。

<担当者コメント>

生涯に渡って、一貫して良好な健康状態にある。夫とは見合い結婚で、酒や浮気に苦しめられながらも、戦争からの生還を喜んだ。今、年金を残してくれて「離婚しないでよかった」という感想は、非道な夫であっても、その経済力に頼って生きざるを得ない女の複雑な心境を伺わせる。

和裁を生涯の仕事とし、そこに誇りと多様な

人間関係とがあった。仕事は経済的なやりくりを越えて、彼女の精神的な自立を支えた。一人暮らしは淋しくない」といえる状況にある。老犬の存在も大きく、気持の張りや散歩という形での健康作りに役立っている。現状肯定に生きる人の、充足を感じる。この一種の達成感が、元気な高齢期を作っているのかもしれない。

2. *84歳(大正5年6月10日生まれ)

<問1.現在の生活の概況・現在の生活と健康状態について>

健康状態...・わたしは現在整形外科にかかっています。膝関節変形症のためです。また不眠のため内科にもかかっています。眼科にも白内障のためときどきかかります。70歳の時、眼底出血を起こしたのです。食生活は...・好きな食べ物は中華料理です。海草類、もろへいやなどを意識して食べようと思っています。中国茶(ウーロン茶、鉄かんのん)その他いろいろ服用しています。スポーツ・趣味・楽しみや生きがい...・卓球、旅行、写真、一人での旅行などです。家族について...・生涯を未婚、独身で過ごしました。現在はケア付きの老人マンションで一人暮らしです。別居の家族としては、姪や甥10人ほどの交流がありますが、全部東京に住んでいて、地方都市に住むわたしとは遠いところにいます。わたしは、兄(医師)、弟(医師)、姉二人がいますが、姉二人との交流のみで、兄弟の嫁とはうまくいきません。もっとみんなで仲良くしたいと願っています。友人・近隣・よく付き合う人...・同じマンションの人、東京の友人5~6人です。現在の経済的条件は...・預金と、自分の年金です。現在の仕事や社会活動としては...・麻雀を教えています。家事全般については...・一人で全部やっています。食事は朝食と夕食はマンションの食事で、昼食のみ自分で作ります。だいたい7時に起床して、8時朝食、9時から散歩が麻雀をして、昼食後また散歩が麻雀をして、夕方4時買い物、6時夕食後はテレビを見たりして、10時には就寝します。読書はしません。好きなことば、モットー、信念など...・正しい事は曲げない。嘘つかない、人に迷惑かけない。

<問2.誕生時>

わたしは大正5年6月10日、新潟県で生まれました。父34歳、母31歳で、ちちは開業医でした。当時、両親、兄(7歳)、姉(4歳、2歳)の家族でした(その後弟が生まれました)。普通より大きい赤ん坊でした。

<問3.幼少の頃(小学校入学前)>

健康状態はよく、大きな病気や怪我はありません。

当時の食生活は...・よく食べたものは、魚、海草、鶏肉、野菜(くり、かき、りんご)、らくがん、もなか、干し柿、おせんべい、米がし(柿のたね)お餅、くさだんご等です。嫌いなものはにんじんとトマトです。

遊びとしては...・あやとり、おはじき、かるたとり、お手玉、縄跳びです。

家族関係としては...・弟がうまれました。この頃のこととしては、とくに印象的な出来事はありません。

<問4.教育期(女学校卒業くらいまで)>

健康状態...・問題はなし。初潮は13歳、いやな感じ苦痛でした。

食生活...・なんでも食べました。

遊びやスポーツ...・碁、将棋、スキー、スケート、卓球、カルタです。

家族関係...・兄が医師になり(東京)、姉二人嫁入り(長女酒田市へ、次女一人東京へ行き教員となる)しました。

もっとも印象的な出来事...・19歳で戦争中南方へ。斉藤栄三郎と働きました。戦後抑留されて帰り、医師の兄を頼ったが、助けくれませんでした。麻雀を一日中していました。

<問5.成人前期(学校卒業から結婚まで)>

健康状態...・大きな病気、怪我なし。生理、順調。食生活...・あるものを食べた。酒は飲まなかったが煙草を吸った。好きなものは、おせんべい、おだんご、お汁粉。

遊びやスポーツ...・水泳、卓球、麻雀、旅行、スキー

家族関係...・兄・眼科医、弟・耳鼻科医となる。職場の友人多くあり。

仕事...・自立せざるを得ませんでした。父母も老人で頼れません。それぞれが苦しい時代で、わたしは公務員となり、土曜休みも年休も取らずに62歳まで働きました。

もっとも印象的な出来事...・戦争中と抑留

生活です。

<問6．家族形成期（結婚、子育て）、独身者は30代、40代>

健康状態...・・良好でした。結婚しなかった
ので、妊娠、出産はありません。

食生活は...・・魚、鶏肉が中心です。甘いもの
が好き、お酒も少々、煙草は10本。

遊びやスポーツ...・・麻雀、旅行、写真、碁、
将棋。

家族関係...・・一戸建てを持ち、姉の娘夫婦
と同居しました。畑で野菜や果物を作りました。

仕事は...・・60分かけて職場へ、混雑の電車
で大変疲れました。

もっとも印象的な出来事としては...・・同居
の姪夫婦が、挨拶もなく、留守中に出ていった
ことでした。原因が分かりませんでした。

<問7．更年期>

健康状態...・・60歳で、胃を3分の2切除し
ました。更年期のいらいらもありましたが、
治りました。体操、太極拳などをしましたも
のです。

食生活...・・50歳代、外食が多く、ステーキ、
中華などを好んで食べた。ビールも1本は飲
みました。

遊びやスポーツは...・・相変わらず、麻雀、
旅行です。

家族関係、友人関係...・・姪と一年に一回会
食をし、贈り物などもします。特に、長姉の
長男がよく来ます。友人とは麻雀です。

仕事、社会参加...・・62歳まで働き、有料の
老人施設に入り、前述のように、70歳で眼底
出血をしました。

介護経験は...・・ありませんが、胃切除の時、
介護される苦痛、とくにオムツの辛さを味あ
いました。

この時期、印象的な出来事はありません。

<問8．そして今...・・>

これまでの人生を振り返ってみると...・・元
気に生きてこられたのは、精神的要因として、
職業に邁進したことだと思います。

身体要因としては、成人病に気をつけていま
す。高脂血症、胃がん、高血圧、肥満（80歳
から）など、知識を集めて身体にいい事をし
ようと思っています。現在は、膝が痛い程度
で、心臓も血圧もいい状態です。食生活にも
気をつけています。低カロリー食や健康食品

を出来るだけ食べています。

社会的要因としては、姪や甥を大切に、旧友
と交流するようにしています。

これまで一番良かったことは、スキーと卓球
です。老人マンションで麻雀の先生をしてい
ることもいいことだったと思っています。

もし生まれ変わるとしたら、男性に生まれ、
もっと仕事の場で主体的に働きたいと思っ
ています。

元気に生きるための後輩へのアドバイスと
しては、「思ったことははっきりいう。スト
レスをためない」ということです。

<担当者コメント>

生涯を独身で働いてきた人だけに、気迫満々、
気の強い人ようである。しかし、胃がんの
手術もあり、健康状態は必ずしも良好では
ない。兄弟の嫁との不仲、姪夫婦の突然の別居
など、家族の人間関係はいま一つのようなが、
それも本人が「ストレスをためない」せい
かもしれない。周囲の人には大変なストレス
源になっているのではないだろうか。しかし、
別の姪、甥などの親族との関係を大切に
しているというのは、今後のことを考
えてのことだろう。

多趣味、行動力の旺盛さ、麻雀の先生など、
老後の生活は安定している。老人マンシ
ョンでの一人暮らしに孤独感はない。全般に
「もう一度女性に」と答える高齢者の多い
なかで、「男性に」と答えており、職場
での女性がゆえの苦勞がしのばれる。この
年代で生涯独身というのは、さまざま
な苦勞があったらと思う。彼女もまた、
靖国の花嫁の一人かもしれない。