老老介護のフィールドワーク：社会にひらかれた生活のデザイン
A Fieldwork of Elderly-to-elderly Caregiving: Design for Connected Lives

南部 美砂子[†]・原田 泰[†‡]
Misako Nambu, Yasushi Harada

[†]公立はこだて未来大学, [‡]株式会社デザインコンパス
Future University Hakodate
m-nambu@fun.ac.jp

概要

大量のモノに囲まれて暮らしている現代社会の私たちにとって，「モノのかたづけ」は，生活の質（QOL）やウェルビーイングにも直結するきわめて重要，かつ認知的な負荷の高い行為である．本研究では，老老介護の家庭を対象としたフィールド調査にもとづき，モノ・他者・活動などがどのように組織されているのか，ケアのための空間と生活がどのようにデザインされているのかを，認知科学の人工物研究と情報デザインの観点から分析した．

キーワード：かたづけ，家の中，介護，生活デザイン

1. モノのかたづけの認知科学

大量生産・大量消費・大量廃棄を特徴とする現代の社会経済システムのなかで，私たちは多種多様なモノとともに暮らしている．かたづけ，整理，収納などのトピックに対する一般的な関心はつねに高く，とくに近年では，超高齢化や環境問題などの社会的状況もあいまって，断捨離®，ミニマリスト，こんまり®メソッドなど，モノを減らす方法や新たなモノとの関わり方，考え方などが数多く提案されている（e.g. やました, 2009）．

しかしながら，居住空間においてモノを扱うこと，とりわけ適切に処分や廃棄をするということは，それほど容易ではない．必要以上にモノを溜め込んでしまう行為は「ホーディング（hoarding）」と呼ばれ，社会的にも注目を集めている．例えば，家の内外に大量の不要物を溜め込み，積み上げられたモノで生活もままならなくなる，いわゆる「ゴミ屋敷」の問題は，マスメディアなどでもたびたび取り上げられている（e.g. NHK, 2018; 毎日新聞, 2021）．

こうした日常生活や人間関係にまで深刻な影響を及ぼす「強迫的ホーディング」については，精神疾患や認知症との関連も示唆されており，臨床心理学や精神医学の分野を中心として研究が進められている（e.g. 五十嵐, 2014; 池内, 2018; 中島, 2016）．また心理学や社会学においては，おもに子どもの発達の特徴をとらえる研究のなかでかたづけが取り上げられている（e.g. 元井ら, 2019; 森, 2021）．

モノをかたづける／溜め込むということは，程度の差こそあるものの，私たちの誰もが日々くり返し実践，経験していることである．居住空間におけるかたづけは，モノとの対話にもとづく小さな意思決定の積み重ねによって実践され，その連続が日常生活そのものを構成している．にもかかわらず，ふつうの（非臨床的な）人びとの日常的なかたづけに照準し，それが実際にどのように組織され，達成されているのか（あるいは失敗しているのか），またそこに他者や社会，物質的世界や情報環境がどのように関わっているのかを詳細に分析する認知科学的な研究はほとんど行われていない．

こうした状況をふまえて，南部ら（2021）は，20代大学生4名の自宅における調査と実験，および60代女性へのインタビュー調査を実施し，モノを所有する・整理する・手放すという一連の行為に関わる認知的な特徴について探索的に検討を行った．

対象者が自分の部屋の中で実際に衣類などをかたづける様子や，その作業に関する振り返りのインタビューなどを定性的に分析した結果，居住空間におけるモノのかたづけには，他者が密接に関わるような経験や思い出を重視する「外的統制型」と，現在の自分自身の生活スタイルや趣味活動などを基準とする「内的統制型」という，2つのタイプが存在することが明らかになった．外的な情報にもとづく判断は認知的な負荷が大きく，かなり悩んだにも関わらず結局モノを手放せなかった事例が多く見られたのに対し，内的な基準による場合は，モノと情報（おもにエピソード記憶）が切り離されて処理されており，その結果としてより素早い意思決定が行われていた可能性が示唆された．

この研究では，対象者に「情動（ときめき Spark Joy; Kondo, 2016）にもとづく判断」を求めるフィールド実

験もあわせて実施したが，これが内的統制型のかたづけを促すための効果的な介入と言えるのか，また認知的にどのような意味をもつのかについては，十分に検討することができなかった．さらに，高齢の対象者において，加齢とともに外的統制型から内的統制型へと移行したことが確認されたが，これはかたづけの熟達化（あるいは発達）と解釈しうるのか，また場面や状況などに応じてどのように統制方略が使い分けられているのかなど，とくに個人内で生じる変化について詳しく分析することができなかった．これらの点については，引き続きより多くの実践場面のデータにもとづき検討していく必要がある．

2. 老老介護のフィールドワーク

本稿では，居住空間内のモノを手がかりにして高齢者の生活をとらえることを試みた研究プロジェクトの一部を報告する．このプロジェクトでは，夫が妻を介護している団塊世代の老老介護家庭（図 1）を対象として，2021 年より，継続的に調査を実施していた．

コロナ禍の 2021 年春に妻が病に倒れ，半年間の入院を経て，要介護 5 の状態で病院から自宅に戻ることになった．在宅での療養は，夫の強い希望にもとづくものであった．以下の記述は，この 4 年間の観察，および 2025 年 3 月のインタビューにもとづくものである．

3. 要介護からはじまるモノ・空間・生活・社会の再構築

長年変化のなかった居住空間は，妻の入院中から，物理的に大きく変化していった．夫は介護生活に必要なモノ（ベッド・手すりなどの家具類，ケア用品など）の選定や購入，配置の調整という実践を通じて，生活の舞台となる「介護の空間」をデザインしていた（図 1）．

車椅子の動線や薬の置き場所の他に，後述する「作って食べること」へのこだわりにもとづく台所・食卓・食品収納の配置，さらには情報（バイタルや生活の記録，介護サービスのスケジュールなど）へのアクセスや見える化など，円滑な介護生活がさまざまな人工物との主体的な関わりを通して達成されていた．

高齢者に多いホーディングの兆候・傾向は見られず，むしろ介護生活という明確な判断の枠組みを得て，モノを捨てる・処分するという行為の認知的な負荷が大きく低減していたと考えられる．

図 1 老老介護生活のためにデザインされた居住空間

さらに特筆すべきは，こうした介護生活のための物理的な環境調整が，その生活に関わる外部の介護・医療の専門家（ケアマネージャー，ヘルパー，理学療法士，訪問看護師，訪問診療医など）を巻き込みながら進められていた点である．介護生活の始まりによって，それまでの夫婦二人だけの生活が外部に開かれ，専門家に積極的に頼ることで，まったく異なる社会的ネットワークが構築されていく過程が確認できた．

これと同時に，夫婦と同居していない子や孫との関係性も，大きく変化していた．コロナ禍で直接会って話すことが困難な状況であったが，それ以前に子が夫婦に渡していたもののほとんど使われていなかった情報端末が，ここで重要なコミュニケーション手段として活用されることとなった．以下は，母親が倒れてから約 2 年後に書かれた長女の手記である（認知症患者の家族会が発行する会報に掲載された）．

病から始まった新しいつながり（2023 年 4 月）

感染症禍で行動制限がかなり厳しかった令和３年２月に、離れて暮らす実母が脳出血で倒れました。危篤状態との知らせを受けましたが、病院に面会に行くこともかなわず、遠くから生還を祈る日々が続きました。なにか私にもできることはないかと考え、とにかく毎日、定時に電話で父と話すことにしました。父まで倒れてしまったら困るので、毎日ちゃんと生きていることを確認したいという切実な気持ちでした。

それから半年後、母はなんとか自宅に戻ることができました。しかし、半身不随で車椅子。当初は要介護度５で、言葉がうまく出てこず、とても混乱している様子でした。

そしていま。実家への定時連絡を始めてから、2 年とちょっとが経ちました。父との電話は、母と父との FaceTime（テレビ電話）に変わりました。ふたりが仲良く横並びにくっつ

いて食卓の前に座り、今日一日のできごとや、介護に関することなどを話してくれます。こちらも、その日なにをしていたか、最近どんな本を読んだかなど、とりとめのないことを話します。毎日３人でたくさんおしゃべりして、たくさん笑っています。

脳機能に障害の残った母は、以前とはちょっと違う、天真爛漫でとても可愛いおばあちゃんになりました。一方、以前はかなり気難しい人に見えていた父は、そんな母をお姫さまのように大切に扱うことに喜びを見いだしたらしく、いまではまるで、温和でスマートな執事のようです。若い頃は衝突してばかりだったふたりが、年老いて、病を得て、まさかこんなふうに穏やかで美しい日々を送ることになろうとは。まったく想像できなかった未来が、ここにありました。

定時連絡の習慣によって、両親の新しい生活を日々見守れるようになったことは、わたしにとって僥倖でした。あのふたりに、こんなに素敵な一面があることを知れて、本当によかった。新しい友人を得たような気がしています。

4. 作ることは生きること，生きることは頼ること

直近のインタビュー（2025 年 3 月）において，「このような介護生活への円滑な移行を可能にしたのは何か」をたずねたところ，くり返し「自分の手で作ること」が挙げられた．それまで衣食住の多くを主体的に作ってきたという経験と自信が足場となり，自分自身でできることと，他者を頼り委ねることの境界線がかなり明確になっているようであった．

（13:51）やっぱりものを作るっていうことなんだよね。その仕組みにしても、何にしても。手でものを作る、手で肌に触れる。／それから人の力を借りるっていうこと。いなくてもできるんだけど、お願いすることによって、僕自身も助かるんだけども、彼女にとってもいろんな人と接するっていう、社会性をもつっていうことが。／それから専門職、理学療法士、作業療法士、看護師、医師の、その専門分野に投げてしまう。例えば、栄養士に委ねるっていうこともできる。任せようとすれば、そのいろんな人に任せられる。任せた方が楽。任せた方が確実。

（18:58）一番大事なのは食うことだよね。（19:39）（自分たちが食べるものを自分で）作れるっていうことです。(20:24)（作ることが生きること）本当にそうだと思うよ。自分の気に入ったものを、自分の味でもって作るっていうこと。楽しいとかなんとかって、それはもうぶっ飛んじゃってる。

5. まとめ

本稿では，老老介護家庭のフィールドワークにもとづき，高齢者が単なるモノ・コトの消費者や社会的支援の利用者としてではなく，オーケストラの指揮者のように，主体的に自らの生活を調整・再構築し，社会に開かれ，変化し続けていく様子を報告した．

宮田（2025）は自らの日常的な体験にもとづき，手を動かし身体を使い「（道具を）作る」という実践によって，固有の環世界（生物が意味づけ働きかける世界）が構築されること，またそれが新たな生活のデザインを生みだすことを示している．また原田（2005）は，自らをアップデートするために学び続けること，他者との関係を変化させ続けることこそが，環世界の再構成であり，「誰もがデザインする社会」にとって重要であると述べている．本稿の報告は小さな断片であるが，人工物を含む環世界と生活をデザインすることの結びつきを示唆する実践例と言えるだろう．居住空間における「モノのかたづけ」や，人と人工物の関係は，こうした観点からも検討していく必要がある．

文献

原田 泰 (2025).誰もがデザインする社会をめざして デザイン学研究特集号, 32(1), 12-17.

五十嵐 透子 (2014). ホーディングの心理的メカニズムと援助 心理学ワールド 日本心理学会(編) 66, 5-8.

池内 裕美 (2018). 溜め込みは何をもたらすのか : ホーディング傾向とホーディングに因る諸問題の関係性に関する検討 社会心理学研究, 34(1), 1-15.

Kondo, M. (2016). Spark Joy: An illustrated master class on the art of organizing and tidying up. Ten Speed Press.

毎日新聞 (2021). コロナで「ごみ屋敷」急増 若者単身者の巣ごもり傾向で（2021 年 3 月 22 日）

宮田 義郎 (2025). 道具を作る環世界とその意味 デザイン学研究特集号, 32(1), 38-53.

森 一平 (2021). 第2章片づけはなぜ難しいのか―その困難さと対処戦略の「しくみ」 是永・富田(編) エスノメソドロジー 住まいの中の小さな社会秩序 家庭における活動と学び 明石書店

元井 沙織・小野寺敦子 (2019). 日本における片づけに関する心理学的研究の展望 目白大学心理学研究, 15, 53-64.

NHK (2018). クローズアップ現代 あなたの隣もごみマンション!? 現役世代に広がる“孤立”（2018 年 5 月 16 日放送）

中島 美鈴 (2016). ごみ屋敷と ADHD 朝日新聞デジタル（2016.12.9）

南部 美砂子・工藤 華 (2021). 居住空間におけるモノとの対話 : かたづけの認知的特性に関するフィールド調査 日本認知科学会第 38 回大会

やましたひでこ (2009). 新・片づけ術「断捨離」 マガジンハウス