

高齢者における余暇活動の種類・頻度と精神的健康, 自己有用感の関連

山崎 幸子*・伊藤 裕子**・相良 順子***

本研究は、高齢者の余暇活動が精神的健康に及ぼす影響を明らかにすることであった。活動の種類を身体的活動, 文化的活動, 社会・地域活動に3分し, 各活動の頻度が精神的健康にどう関わるかをジェンダーの違いによって検討した。分析対象者は60~80代の778(男性387, 女性391)名で, 活動の種類と頻度, 主観的幸福感, 自己有用感が尋ねられた。結果は以下の通りである。(1) 身体的活動は活発に行われているが, 精神的健康の増大に寄与しない。(2) 文化的活動は女性が男性より活動頻度は高いが, 高頻度で活動する人では精神的健康が高かった。(3) 社会・地域活動は全く関わっていない人が男女とも半数を占めた。(4) 何も携わっていない無活動の人が精神的健康が最も悪く, 複数の活動に高い頻度で関わっている人が精神的健康が最も高かった。(5) 収入と健康は, 男性はもちろん, 高齢女性においても該当した。

Key words : 余暇活動, 精神的健康, 自己有用感, 高齢者

問題と目的

近年におけるわが国の平均寿命の伸びは著しい。医療および食事情等の向上により, 2017年の簡易生命表によれば, 女性は87.3歳, 男性においても81.1歳で過去最高を記録した(厚生労働省, 2018)。健康で活力があり, さまざまな活動に従事している高齢者世代が生まれた。ここでいう高齢期とはおもに前期高齢期を指すが, 若本・無藤(2006)はこの世代を「ポスト中年期」と呼んで, 高齢期として扱うよりも, 中年期の延長とみた方が適切だということを主張した。たとえばジェネラティビティ(generativity)はこれまで中年期の課題とされてきたが(Erikson, 1950/1977), 長寿命化によって健康で活発な高齢者が増加していることから, 高齢期においても

重要な発達課題となっている(e.g. Cheng, 2009; 丸島・有光, 2007; 相良・伊藤, 2016; 田淵・中川・権藤・小森, 2012)。いわば中年期の課題が高齢期に移行してきたといえる。2017年には日本老年学会, 日本老年医学会が前期高齢者を「准高齢者」と位置づけることを提言し, 個人差はあるが前期高齢者が医療や介護を必要とする弱者でないことを知らしめた。実際, 中年期から高齢期にかけて, 60代70代の人たちはシニアと呼ばれ, 活力にあふれ, 様々なことにチャレンジする高齢者とみなされ, テレビやコマーシャルで見られるように市場の対象にもなっている。

サクセスフル・エイジング(successful aging)にかかわる要因には, 健康, 社会経済的地位, 交友関係以外にもいろいろ検討されているが(Rowe & Kahn, 1997), なかでも「自分には役割がある」

* 人間学部心理学科

** 人間学部

*** 聖徳大学

「自分は役に立っている」という自己有用感 (sense of self-usefulness) が重要と思われる。人は社会を形成し、周囲の人や社会に必要とされることで人としての実感が持てると考えられる (e.g. 更科, 2018; 佐藤・齊藤・芳賀, 2011)。そのよい例が青年期を中心にした居場所感で、教育臨床や心理臨床の視点から、学校適応、心理的適応が多く論じられてきた。高齢者研究では自己有用感なるものが単項目で使われているが (Gruenewald, Karlamangla, Greendale, Singer, & Seeman, 2007; 杉井・本村, 1992)、尺度としてはまだない。また、サクセスフル・エイジングに関連して、高齢者研究では必ず高齢者の QOL (Quality of Life) が取り上げられ、従属変数として精神的健康が論じられる。高齢期になっても幸福感は低下しないことを “well-being の逆説” (Mroczek & Kolarz, 1998) といい、その後、多くの研究者が実証してきた (e.g. Stone, Schwartz, Broderick, & Deaton, 2010; 若本・無藤, 2006)。

高齢期には、職業役割や親役割・家族役割という義務的役割から解放され、自分自身のためにその時間の多くを費やすことができるようになった。そこで重要な役割を果たすのが余暇活動である。余暇 (leisure) とは、個人が職場や家庭、社会から課せられた義務から解放されたとき、休息のため、気晴らしのため、あるいは利得とは無関係な知識や能力の養成、自発的な社会参加、自由な想像力の発揮のために、まったく随意に行う活動の総体であると定義される (デュマズディエ, 1962/1972)。また、生涯発達の見点から余暇アイデンティティを論じた Kelly (1983) は、老年期においては職業役割としての退職を経験し、家族役割では子離れ、親の世話、配偶者の死などを経験し、余暇役割としては体力等の限界を感じるものの、自由時間が増加し、逆に社会からの期待が少なくなるため、真の余暇の統合が行われると述べている。このように高齢期においては多くの人々が余暇活動に携わっていることが考えられる。

これまでさまざまな分野から余暇活動が取り上げられ、それについて論じられてきた。特に活動の種類/型をどのように分類するかは、研究分野によって、また研究者によっても異なってきた。

余暇の形式 (外的) と活動から得られる効用・機能 (内的) の両面からとらえることができるが、たとえば、余暇活動を積極性と自己実現性の2つの基準でとらえ、趣味活動、学習活動、家庭内活動、休息・気晴らしに分類したもの (長谷川, 1988)、教養的活動、趣味的活動、健康保持、その他に分類したもの (手島・冷水, 1992) などがある。また、当然のことながら世代によっても異なってくる。

本研究では、高齢期において多くの人々が余暇活動に携わっているが、余暇活動が精神的健康に及ぼす影響を明らかにする。その際、目的の第1として、活動の種類/型をどのように分類するかである。内的な動機面を問題にすることも可能だが、中学や高校の部活動のように、外的な側面から運動と文化に二分した。たとえば趣味活動といってもヨガのように体を動かすものもあれば (身体的)、囲碁のように盤面に向かうものもある (文化的)。また、身体にも文化にも属さないが社会に向かうという意味で社会活動・地域活動を取り上げた。アメリカで行われた大規模な実証研究によると、中高年者の抑うつを和らげるのに、就労もボランティア活動もどちらも効果がみられたが、両方をともに行っている場合に最も効果が高いことを明らかにしている (Hao, 2008)。また、わが国でも中高年男性において、就労もボランティア活動も抑うつを和らげる効果があり、特にボランティア活動は、仕事を辞めた後の抑うつの増大を抑える効果がみられたという (Sugihara, Sugisawa, Shibata, & Harada, 2008)。このようにボランティア活動は、人の役にたっているという生きがい感のみならず、高齢者の社会参加の点でこれからの時代ますます重要になってくる。

次に、目的の第2として、余暇活動の参加にジェンダーによる違いがみられるかを明らかにする。日本は性別役割分業がいまだ明確で、特に高齢期では子育て期とは異なる結婚コミットメントがみられた (Ito & Sagara, 2016)。また、自己有用感にもジェンダー差がみられる (伊藤・山崎・相良, 2019)。長谷川 (1988) は、定年退職をはさんで従事する余暇活動にどのような違いがみられるかを男性を対象に縦断的に明らかにした。それによ

ると休息・気晴らし活動が減少し、学習活動、家庭内活動が増大したが、概して積極性の高い活動内容に変更される場合が多くみられた。このように男性では、退職を境として余暇活動に従事する者が増大し、かつ、従事する活動も積極性の高い活動内容に変更される場合が多い。一方、女性では男性のように定年まで働く者は限られているが、パート職などに従事する者は多く、職を離れる60代70代でどう変化するか男性と同様に比較する。

さらに、目的の第3として、活動への参加が精神的健康に及ぼす影響についてそれらがプラスの影響を及ぼすといわれているが、身体的に健康だから活動に従事できる、また、経済的に余裕があるから活動が可能であるなど、健康状態や経済状況は活動への参加状況と高く関連することが考えられる。しかし、これまでの研究では、一部の例外を除き、これらの要因を統制しないまま、相関関係をみたり、参加・非参加で比較を行っている。そこで本研究では、健康状態、経済状況、および教育歴を統制した上でその影響の程度を査定する。

以上余暇活動についてこれまで多く取り上げられてきたが、上記3点を主な目的とした。

方 法

調査協力者

首都圏の2つの大学主催の生涯学習講座受講者、女性限定のスポーツジム会員、東京を中心に個人が主催するハイキングクラブ会員、埼玉県S市の自治会役員、東京・埼玉で主催された3つのフェアに参加したNPO会員、秋田県A市のシルバー人材センター会員に調査票（本人とその配偶者¹⁾）を配布した（800組1600票）。対象者は生涯学習講座受講者とその配偶者が多かったため、男女とも高学歴の者が多く、そのため学歴を大卒以上の者を除いて60～70代の方にweb調査（(株)楽天に登録する60～70代の男性200名、女性150名）を依頼した。有効回収票は、男性415名、女性469名、計884名で（回収率45.3%）、平均年齢は男性69.1歳（ $SD=6.6$ ）、女性67.4歳（ $SD=7.6$ ）、平均結婚年数は男性40.1年（ $SD=8.4$ ）、女性39.2

年（ $SD=9.9$ ）であった。

調査方法と時期

配布は、一部を除いて直接、回収はすべて個別で郵送（後納）によった。封筒に男女別々に封入して依頼状を添え、回答後すぐ封ができるシール付で、配偶者がいない場合は本人のみの回答でよいことを記した。調査は2018年6～11月に実施された。

倫理的配慮

調査への協力は任意であり、回答したくない項目には回答しなくてよいこと、すべての回答は統計的に処理されるので個人の回答が特定されることはないこと、回答送付をもって依頼に同意したとみなす旨を依頼状に明記した。なお、本研究は文京学院大学・聖徳大学の倫理委員会による審査によって承認を受けた。

分析対象者の属性

集められた調査票は40～80代で、高齢期を対象とするため60～80代²⁾までを分析対象とした（89.9%、男性387名、女性391名、計778名）。平均年齢は男性69.8歳（ $SD=6.1$ ）、女性69.3歳（ $SD=5.8$ ）、配偶者と同居している者が男性では85.3%だが、女性では66.4%で、死別している者が女性で19.1%いた。学歴は、男性で最も多いのは高卒で51.4%、次いで大卒の27.4%、女性で最も多いのも高卒で42.3%、次いで短大卒の35.6%であった³⁾。就業形態は、男女とも最も多いのは無職で、男性45.7%、女性70.5%、次いでパート・アルバイトで、男性15.6%、女性14.2%、常用雇用はわずかであった。大半は職をもっておらず年金暮らしだが、収入満足度は「まあ満足」が最も多く、男性34.4%、女性46.4%、次いで「どちらともいえない」が男性27.4%、女性24.4%、「やや不満」「とても不満」は併せて男性29.5%、女性16.9%だった。

分析の測度

活動の種類と頻度 活動はおもに3種類に分類した。身体的活動（体を動かすこと）、文化的活

動（趣味、習い事、講座参加など）、社会活動・地域活動（ボランティア、NPO、自治会など）で、その他として具体的に内容を書いてもらい、上記3種に分類した。

頻度は、「7:ほとんど毎日」「6:週2～3回」「5:週1回」「4:月2～3回」「3:月1回」「2:年1～数回」「1:ない」の7択とした⁴⁾。

主観的幸福感 精神的健康の測度としてWHOが開発した「心の健康自己評価質問紙（SUBI）」40項目をもとに、伊藤・相良・池田・川浦（2003）が作成した主観的幸福感尺度12項目を使用した。この尺度では高い信頼性・妥当性が確保されている。なお、伊藤他（2003）では、評定はもとは3件法だが4件法にして「4:非常に〇〇である」から「1:全く〇〇でない」とし、回答の選択肢は質問ごとに異なる。

自己有用感 自己効力感ではあるが「自分も人の役にたつことができる」という感覚で、相手の存在なしには生まれてこない点で自尊感情や自己肯定感と異なる（文部科学省、2015）。日本ではおもに青年期の居場所感尺度を構成する一因子として作成されている（e.g.石本、2010;杉本・庄司、2006）。高齢者においては、これまで単項目で使用されているが（e.g.Gruenewald, et al., 2007;杉井・本村、1992）、尺度として作成されておらず、自分が家族や社会に役立っているという感覚が高齢者を支える基盤になっていると考えられる（杉井・本村、1992）。伊藤他（2019）の尺度12項目を用いた。「5:とてもよくあてはまる」から「1:全く当てはまらない」の5件法である。

健康状態 健康状態について「5:良い」～「1:良くない」の5件法で回答を求めた。

学歴 学歴は、最後に行った学校が「1:小学校」「2:中学校」「3:高校」「4:短大、高専、専門学校」「5:大学・大学院」とし、「6:その他」として具体的に記してもらい、1～5のどれかに算入した。なお、中退も卒業と同じ扱いで回答するよう求めた。

家計収入 去年1年間の家族全体の収入（税込み）への満足を尋ねた。「5:満足」～「1:とても不満」まで5件法で回答を求めた。

結果

各活動の頻度

各活動の頻度を Table1 にみると、身体的活動では半数以上の者が「ほぼ毎日」から週数回は行っており、身体的活動への関心の高さを伺わせる。文化的活動では男女の差があり、生涯学習講座でも女性の参加率の方が高く、全体に女性の方が高い。「活動なし」では男性の方が多い。社会活動・地域活動では「活動なし」が圧倒的に多くなる。日本では社会活動が根付いていないと言われるが、ボランティアという言葉が聞かれるようになったのもここ最近で、地域活動として地域の役員が一部の人の担われているのが実情であろう。

各活動の高低による主観的幸福感・自己有用感

各活動の頻度の高低によって幸福感・有用感が異なるかをみた。結果は、Table2 に示す通りである。活動頻度は活動の種類によりかなり異なるので、基本的に中央値が落ちる頻度で選択した。あくまで活動頻度の違いで、多少のずれはあっても男女は同じところで切った。Table1 がその基準になる。高活動と低活動は、身体的活動では、6～7の週数回以上とそれ以下、文化的活動は、5～7の週1回以上とそれ以下、社会・地域活動は、2～7の活動ありと活動なしで分類した。2群だが、効果量をみるためF検定を行った。

主観的幸福感についてみると、すべての活動で高低差がみられた。Table2 では男女別に行っているが、頻度（高低）とジェンダーの2要因分散分析では、3活動ともジェンダーは有意でなく、交互作用もみられなかった。Table2 の主観的幸福感では、身体的活動で、活動頻度は高いが高低の差は大きくない。文化的活動では、高低差が大きく効果量も大きい。社会・地域活動では、高低差はあるが若干女性の方が差は小さい。

次に、自己有用感についてみると、これもすべての活動で高低差がみられた。Table2 では男女別に行っているが、頻度（高低）とジェンダーの2要因分散分析では、3活動とも女性が男性より高く、また交互作用はみられなかった。Table2 の自己有用感では、身体的活動で、活動頻度は男女と

Table 1 各活動頻度

	身体的活動		文化的活動		社会・地域活動	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1 ない	45	34	131	81	165	189
2 年1～数回	10	15	52	28	85	61
3 月1回	10	9	22	24	37	45
4 月2～3回	30	27	40	48	33	33
5 週1回	47	66	43	80	23	21
6 週2～3回	97	101	56	93	25	22
7 ほぼ毎日	145	129	37	26	12	1
計	385	381	381	380	380	372

Table 2 各活動の高低による主観的幸福感・自己有用感

		男性				女性			
		高活動	低活動	F値	η^2	高活動	低活動	F値	η^2
主観的幸福感	身体的活動	2.96	2.84	7.48**	.019	2.98	2.82	14.18***	.037
	文化的活動	3.06	2.84	26.72***	.066	3.03	2.80	31.10***	.077
	社会・地域活動	3.01	2.80	27.90***	.069	3.00	2.84	16.01***	.041
自己有用感	身体的活動	3.30	3.11	6.90**	.018	3.55	3.25	19.67***	.049
	文化的活動	3.40	3.14	14.28***	.036	3.51	3.34	6.64**	.017
	社会・地域活動	3.35	3.08	15.33***	.039	3.51	3.35	5.97*	.015

*** $p<.001$, ** $p<.01$

Table 3 活動の種類・頻度による主観的幸福感・自己有用感

		身体高	文化高	社会・地域高	複数高	三活動低	無活動	F値	η^2
		主観的幸福感	男性	2.84	2.98	2.89	3.02		
	女性	2.75	2.86	2.86	3.04	2.74	2.54	11.58***	.136
自己有用感	男性	3.17	3.19	3.18	3.36	3.15	2.61	6.67***	.082
	女性	3.37	3.24	3.36	3.57	3.09	3.09	5.68***	.070

注1 *** $p<.001$.注2 身体高：身体高活動，文化高：文化高活動，社会・地域高：社会・地域活動有，
複数高：2～3種高活動，三活動低：3種とも低活動，無活動：3種とも活動なし

も高いが、男性では高低の差があまり大きくはなく、一方、女性では高低差がやや大きく効果量も大きい。文化的活動では、特に女性で高低の差があまり大きくはない。社会・地域活動では、やはり女性で高低差が少なく効果量も小さい。

活動の種類・頻度による主観的幸福感、自己有用感

全調査協力者を活動の種類と頻度によって分類した。各活動の高低は上記に依った（活動の種類によって異なる）。1つの活動のみ高く他の2活動は低い者を、身体的活動高群（124名）、文化的活動高群（50名）、社会・地域活動高群（83名）とし、3あるいは2活動で高群を複数高群（389名）とした。3活動とも低群の者を三活動低群（66名）、その中でどの活動にも従事していない者を無活動群（42名）とした。なお、（）内の人数は男女込みの値である。結果を、Table3に示す。

まず、主観的幸福感についてみると、ジェンダー

および交互作用は有意ではなく、活動の種類・頻度のみ有意だった（ $F(5/742) = 20.20, p < .001, \eta^2 = .120$ ）。Table3は男女別に検定を行ったものである。男性についてみると、最も幸福感が高いのは複数高群で、どの活動も多くやっていることが幸福感を高めると言える。群間の差をTukey法で検定したところ、複数高群は、無活動群（ $p < .001$ ）、三活動低群（ $p < .01$ ）、身体的活動高群（ $p < .01$ ）と有意だった。次に高いのは文化的活動高群で、無活動群（ $p < .01$ ）と、社会・地域活動高群でもやはり無活動群（ $p < .01$ ）と、身体的活動高群ですら無活動群（ $p < .05$ ）と有意だった。無活動群は三活動低群以外のすべてと有意に差がみられた。女性で最も幸福感が高いのは男性同様複数高群で、無活動群（ $p < .001$ ）、三活動低群（ $p < .001$ ）、身体的活動高群（ $p < .001$ ）と有意だった。特に身体的活動高群は三活動低群と同程度に低かった。文化的活動高群は無活動群（ $p < .05$ ）と、また、

社会・地域活動高群も無活動群 ($p<.05$) と有意だった。女性では身体的活動高群の幸福感が低く、無活動群は三活動低群の他に身体的活動高群とも差がみられなかった。

次に、自己有用感についてみると、ジェンダー ($F(1/755) = 7.66, p<.01, \eta^2=.010$) および活動の種類・頻度 ($F(5/755) = 10.28, p<.001, \eta^2=.064$) が有意で、交互作用はみられなかった。Table3は男女別に検定を行ったものである。男性についてみると、飛び抜けて有用感が低いのは無活動群で、複数高群 ($p<.001$)、社会・地域活動高群 ($p<.01$)、身体的活動高群 ($p<.01$)、三活動低群 ($p<.05$)、文化的活動高群 ($p<.10$) のすべてと有意に差がみられた。女性で最も有用感が高いのは男性同様複数高群で、三活動低群 ($p<.001$)、無活動群 ($p<.05$) の他に文化的活動高群 ($p<.05$) でも有意な差がみられた。

各活動と自己有用感が主観的幸福感に及ぼす影響

最後に、デモグラフィックな変数を統制変数として投入し、各活動と自己有用感が主観的幸福感にどう影響するのかをみた。学歴、世帯収入、健康状態のみを投入したM1、各活動を投入したM2、最後に自己有用感を投入したM3を男女別にみた (Table4参照)。

まず男性では、デモグラフィックな変数を見ると、学歴は効いておらず、収入と健康が幸福感を大きく規定していた。次にM2では、身体的活動は活動頻度は高いが効いておらず、文化的活動がわずかに、また社会・地域活動が影響を及ぼしていた。△R²は.032と活動頻度を投入すること

でわずかに増加していた。M3では自己有用感を投入した。活動頻度の影響は全体に落ち、社会・地域活動がわずかに影響を及ぼしていた。代わって自己有用感が幸福感を大きく規定し、収入、健康とともに幸福感に大きな影響を及ぼしていた。

△R²は有用感を投入することで.066上昇した。

次に女性では、デモグラフィックな変数の影響は男性とほぼ同様だが、学歴がわずかに効いていた。M2では文化的活動が効いており、また社会・地域活動もわずかだが影響を及ぼしていた。

△R²は.059と男性よりも増加していた。M3では活動頻度の影響は全体に減っているが、文化的活動、社会・地域活動も影響を及ぼしていた。

やはり自己有用感が幸福感を大きく規定し、収入、健康のみならず学歴もわずかに効いていた。

△R²は.087で有用感を投入することでやはり男性よりも増加していた。

考 察

活動の種類と頻度 長寿命化が進展し、少しでも長く健康で活発な老後を送りたいと高齢者が活動している。増え続ける介護予算を減らそうと政府も積極的に介入している。さまざまな宣伝でサプリメントの効能や運動の効果がうたわれている。実際、本研究では、身体的活動に従事している人は週数回からほぼ毎日で半数を占め、高齢者が活発に活動していることがうかがえた。しかし、身体的活動は精神的健康を高めることに寄与していなかった。山田(2000)は、身体的余暇活動(毎日登山)より精神的余暇活動(自分史作成)の方

Table 4 各活動と自己有用感の主観的幸福感への重回帰分析結果

	男性			女性		
	M1	M2	M3	M1	M2	M3
学 歴	.068	.055	.029	.109*	.067	.086*
収 入 満 足 度	.423***	.375***	.323***	.418***	.396***	.343***
健 康 状 態	.278***	.223***	.169***	.310***	.288***	.223***
身 体 的 活 動		.065	.031		.060	.014
文 化 的 活 動		.095*	.068		.155**	.131**
社 会 ・ 地 域 活 動		.141**	.088*		.097*	.087*
自 己 有 用 感			.295***			.318***
R ²	.338***	.370***	.436***	.340***	.399***	.486***
n	383	375	373	374	352	352

*** $p<.001$,** $p<.01$,* $p<.05$

が、すなわち、個人的発達や成長を伴う余暇活動の方が満足感や充足感が得られやすいという。実際、男女とも文化的活動の方が身体的活動より精神的健康との結びつきは強かった。活発な身体的活動は健康維持のため、あるいは「心理社会的喪失」(Laidlaw, Power, & Schmidt, 2007)へのあらがいなのかもしれない。

これに対して社会・地域活動は、逆に携わる人が半数と少なく、社会活動は日本ではもともと参加率は高くはないといわれている(岡本, 2011)。退職したり家族役割が減じたからといって高まるようなものではないのであろう。しかし、活動に関わっている人では精神的健康に弱いのが寄与していた。特にボランティア活動といわれる社会活動は、子ども食堂への参加から力を要する災害支援までニュースで取り上げられることが多いが、岡本(2011)は、高齢期になる前からボランティア活動に目を向けておくことが必要だという。「自分は役にたっている」という自己有用感や女性は男性より高く(e.g. 伊藤他, 2019; 杉井・本村, 1992)、またジェネラティブティは女性の方が高いという(e.g. 串崎, 2005; McAdams & de St. Aubin, 1992)。McAdams & de St. Aubin (1992)の下位尺度である社会貢献の意志でも女性の方が高かった(伊藤・相良, 2017)。しかし、資料にもみられるように、自己有用感と社会・地域活動との相関は女性では有意であるが高くない、また、男性と比べても高くない。「社会に向かう」といっても地域に密着した地域活動(お祭り、盆踊り、運動会等)と社会活動では質的に異なることが関係していると思われる。

文化的活動の参加にはジェンダー差があり、女性の方が高かった。しかし、高頻度で関わっている男性では精神的健康が高い。男性の退職前後の余暇活動の変化を縦断的に明らかにした長谷川(1988)によれば、学習活動(本研究では文化的活動)は退職後に始めた者が多いという。本研究の協力者には、大学主催の生涯学習講座に登録参加している者がおり、一般のサンプルより参加率が高いと考えられるが、その人々で精神的健康が高かった。

最後に、各活動への参加頻度で協力者を分類

したところ、男性では、身体的活動と文化的活動の相関が $r=.23(p<.001)$ 、身体的活動と社会・地域活動との相関が $r=.21(p<.001)$ 、文化的活動と社会・地域活動との相関は $r=.37(p<.001)$ で、複数の活動に同時に携わっていることがうかがえた。一方、女性では、身体的活動と文化的活動の相関が $r=.17(p<.01)$ 、身体的活動と社会・地域活動との相関は $r=.08$ 、文化的活動と社会・地域活動との相関は $r=.35(p<.001)$ で、女性の方が活動間の参加頻度の相関は低く、特に身体的活動と他の活動とのかわりが薄い。文化的活動と社会・地域活動の相関は男性同様高かった。男性と女性では活動間の関連が若干異なるが、何も活動に携わっていない無活動の人が精神的健康が最も悪く、複数の活動に高頻度で関わっている人が精神的健康が最も高かった。これは男性では健康($F(5/379)=6.70, p<.001$)、収入($F(5/383)=5.76, p<.001$)とも無活動群が複数高活動群より低く(健康($p<.001$), 収入($p<.001$)), 女性でも健康($F(5/373)=5.60, p<.001$)において無活動群が複数高活動群より低かった($p<.01$)。特に健康において無活動群が「どちらともいえない」と最も低い評価をしていることは、健康がベースにあって活動ができるということを物語るものといえよう。また女性では、身体的活動のみに高頻度で関わっていても、いずれの活動も低頻度の者と変わらず精神的健康は高くなかった。このように活動しているか否か、また身体的活動以外に活動をしているか高頻度で関わるのが精神的健康を高めることに繋がるといえよう。

活動と自己有用感が精神的健康に及ぼす影響高年齢者のサクセスフル・エイジングの規定因として、健康、経済状況、人間関係が指摘されてきたが(e.g. Rowe & Kahn, 1997; Wynne & Groves, 1995)、わが国の研究をみると、これらを統制した上で余暇活動が精神的健康に及ぼす影響を査定した研究は非常に限られていた。本研究では、健康状態、経済状況(世帯収入)、教育歴(学歴)を統制変数として投入した上で、各活動の頻度および自己有用感が精神的健康に寄与する程度を査定した。

デモグラフィックな変数で精神的健康に最も影

響していたのは男女とも収入であった。これまでの研究結果からは当然なのだろうが、横断的ではあるが男性（夫）の退職後の影響をみたものでは、女性（妻）において収入は効いておらず、代わって学歴が効いていた（伊藤, 2015; 伊藤・相良, 2011）。本研究でも、男性は影響しないが女性が学歴が弱い影響を示していた。女性の学歴と世帯収入には関連があり、女性の学歴は結婚した相手の階層と関連するといわれるように（三浦, 2005）、女性の学歴が所属階層を反映したものと機能していると考えられる。とすれば、本研究において、女性では学歴が効いている上に収入も強く影響していたということは、階層や収入が高齢期の女性にとって精神的健康の大きな基盤であるということがいえよう。

最後に、「自分は役にたっている」という自己有用感は精神的健康に大きく寄与していた。高齢期の研究では「生きがい感」として記述されてきたが、自分は役にたつ、世の中に必要とされているという感覚が、若いときには当然であっても、一線を退いた人々にとっては自己を支える重要な基盤なのである。社会（ひと）との関わりが重要だといえる。

本研究では、デモグラフィックな変数を統制した上で活動が精神的健康に寄与することを明らかにした。しかし、活動に参加している者の多くは健康であり、かつ経済的にも比較的ゆとりのある者が多いことを考えれば、活動に参加していることが精神的健康を高めたのか、あるいはその背後にある健康状態や経済状況がそうさせたのかは定かではない。時間的な関連から学歴、収入は明らかでも、身体的健康と精神的健康の関連は明らかではなく、本研究の結果だけではいかんともいえないといえる。

本研究の問題点と今後の課題 本研究では、全協力者を活動頻度によって分類したものをみればわかるように、活動に全く携わっていない無活動の者は多くなく、一方、複数の活動に携わっている者が多かった。また、学歴も高い者が多かったため、大卒以上の者を除いて調査を追加した。無活動の者を収集するために配偶者にもお願いした。手は尽くしたが、無作為抽出のようなサン

pling調査の結果ではなかったかもしれない。しかし、余暇活動の投入による増分は、男性で3.2%、女性で5.9%で、これまでの研究と遜色はない。どのようにデータを収集するかが課題だといえる。

高齢者研究は、上記のようにサンプリングの問題が大きく、フレイルの者も含めた余暇活動の研究が今後は必要だと思われる。

注

- 1) ここに記された人は何らかの活動を行っているため、無活動の人も対象者に含めたいので本人と配偶者として調査した。しかし、本人以外からはほとんど調査票は集まらなかった。
- 2) 高齢期は65歳以上からだが、日本では企業の大部分は60歳を定年としている。それゆえ60歳から本研究では高齢期とした。また、80代を含めたのは人数こそ多くないものの(40/778)、自己有用感の年齢による変化をみるためである。
- 3) 全体に学歴がわずかに高い。一部web調査により大卒以上の者を除いたが、生涯学習講座受講者とその配偶者が多く、また自治会役員・NPO会員とその配偶者など比較的学歴の高い者が含まれた。
- 4) この回答形式は、厳密には間隔尺度とはいえない。しかし、学歴、世帯収入同様、他の変数との関係および主観的幸福感への寄与の程度をみるために他の変数と同様の扱いとした。

引用文献

- Cheng, S.T. (2009). Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being. *Journal of Gerontology*, 64B, 45-54.
- デュマズディエ, J. (1972). 余暇文明へ向かって. (中島巖. 訳). 東京: 東京創元社. (1962).
- Erikson, E. H. (1977). *幼児期と社会*. (仁科弥生. 訳). 東京: みすず書房. (Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W.W.Norton.)
- Gruenewald, T.L., Karlamangla, A.S., Greendale, G.A., Singer, B.H., & Seeman, T.E. (2007). Feelings of usefulness to others, disability, and mortality in old adults: The MacArthur study of successful aging.

- Journal of Gerontology*, 62B, 28–37.
- Hao, Y. (2008). Productive activities and psychological well-being among older adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 63B, S64–72.
- 長谷川倫子 (1988). 定年前後における中高年の余暇活動の変化: 東京都内の60歳代前半層男子の場合. *社会老年学*, 28, 30–44.
- 石本雄真 (2010). 青年期の居場所感が心理的適応, 学校適応に与える影響. *発達心理学研究*, 21, 278–286.
- 伊藤裕子. (2015). 夫婦関係における親密性の様相. *発達心理学研究*, 26, 279–287.
- 伊藤裕子・相良順子. (2011). 中年期から高齢期における社会的活動と精神的健康. *文京学院大学人間学部研究紀要*, 13, 85–99.
- Ito, Y., & Sagara, J. (2016). Marital commitment between couples in childrearing period and in middle-aged and elderly period. *International Congress of Psychology*, 31th. 140, PS26A–06–191. Retrieved from https://psych.or.jp/icp2016/pdf/ICP2016_Program_Final.pdf?160727 (2019年4月8日)
- 伊藤裕子・相良順子. (2017). 中年期の結婚コミットメントがジェネラティビティと主観的幸福感到及ぼす影響: ジェンダー差を中心に. *パーソナリティ研究*, 26, 121–128.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至. (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. *心理学研究*, 74, 276–281.
- 伊藤裕子・山崎幸子・相良順子. (2019). 自己有用感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討: 高齢者を対象に. *日本心理学会第83回大会論文集*.
- Kelly, J. R. (1983). *Leisure identities and interactions*. London: George Allen & Unwin.
- 厚生労働省. (2018). 平成29年度簡易生命表. Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life17/index.html> (2019年2月28日)
- 串崎幸代. (2005). E. H. Erikson のジェネラティビティに関する基礎研究: 多面的なジェネラティビティ尺度の開発を通して. *心理臨床学研究*, 23, 197–208.
- Laidlaw, K., Power, M. J., & Schmidt, S. (2007). The Attitudes to Aging Questionnaire (AAQ): Development and psychometric properties. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22, 367–379.
- 丸島令子・有光興起. (2007). 世代性関心と世代性行動尺度の改訂版作成と信頼性, 妥当性の検討. *心理学研究*, 78, 303–309.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003–1015.
- 三浦展. (2005). *下流社会: 新たな階層集団の出現*. 東京: 光文社新書.
- 文部科学省国立教育政策研究所. (2015). 生徒指導リーフ. Retrieved from <http://www.nier.go.jp/shido/leaf/leaf18.pdf> (2019年3月3日12時15分)
- Mroczek, D.K., & Kolarz, C. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333–1349.
- 岡本秀明. (2011). ボランティア活動と生きがい. 大川一郎・土田宣明・宇都宮博・日下菜穂子・奥村由美子 (編) *エピソードでつかむ老年心理学*. 京都: ミネルヴァ書房, pp.162–163.
- Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433–440.
- 相良順子・伊藤裕子. (2016). Generativityの年代差と男女差. *日本発達心理学会第27回大会発表論文集*, 347.
- 更科功. (2018). *絶滅の人類史: なぜ「私たち」が生き延びたのか*. 東京: NHK出版新書.
- 佐藤美由紀・齊藤恭平・芳賀博. (2011). 地域高齢者の家庭内役割とQOLの関連. *日本保健福祉学会誌*, 17(2), 11–19.
- Stone, A.A., Schwartz, J.E., Broderick, J.E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *PNAS*, 107, 9985–9990.
- Sugihara, Y., Sugisawa, H., Shibata, H., & Harada, K. (2008). Productive roles, gender and depressive symptoms: Evidence from a national longitudinal study of late-middle-aged Japanese. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 63B, P227–234.
- 杉井潤子・本村汎. (1992). 高齢者の主観的幸福感

- をめぐる一研究：家族システムの構造的要因との関連において. *家族社会学研究*, 4, 53-65.
- 杉本希映・庄司一子. (2006). 「居場所」の心理的機能の構造とその発達的变化. *教育心理学研究*, 54, 289-299.
- 田渕恵・中川威・権藤恭之・小森昌彦. (2012). 高齢者における短縮版 Generativity 尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. *厚生指標*, 59, 1-7.
- 手島陸久・冷水豊. (1992). 高齢者の余暇活動の測定に関する研究. *社会老年学*, 35, 19-31.
- 若本純子・無藤隆. (2006). 中高年期における主観的老いの経験. *発達心理学研究*, 17, 84-93.
- Wynne, R. J., & Groves, D. L. (1995). Life span approach to understanding coping styles of the elderly. *Education*, 115, 448-455.
- 山田典子. (2000). 老年期における余暇活動の型と生活満足度・心理社会的発達の関連. *発達心理学研究*, 11, 34-44.

付記

本研究は、文京学院大学総合研究所（2018）の助成により行われた。なお、研究の一部は日本心理学会 83 回大会（2019）、日本発達心理学会第 31 回大会（2020）において発表された。

（受稿日 :2020.4.27 受理日 :2020.11.2）