

まさに個人の自律性を重視した支援の在り方の必要性を示唆しているものと思われる<sup>8)</sup>。

## 2) 介入のタイミングによるケアウィルプログラム効果の検証

### A. 研究目的

ケアウィル事業の目的である「伸びた寿命を周囲の迷惑にならないことを目的に生きるのではなく、社会的な視点からも健康でポジティブな姿勢で過ごす」ために、実存的視点からの生きがいや人生の質を支援するためのケアウィルプログラムを23年度より3回実施した。本プログラムの評価については、昨年度中間的なものを実施し、プログラムによる一般的な自己効力感の向上効果を報告した<sup>9)</sup>。また特異的な自己効力である社会的効力の向上はプログラム実施期間では見られず、修了生による勉強会にて継続的に社会的関係を豊かにしていく必要性が確認された。今回3回にわたるケアウィルプログラムを実施し、一定数の修了生を輩出したことから、成果目標として掲げたいくつかの心理的実存的効果が得られたか、また退職期のどの時期にある人々にそれらが有効であったかを検証する。

### B. 研究方法

本事業において23年度から25年度にかけて3度実施された「ケアウィル講座」の参加者（第1期生23名・第2期生18名・第3期生13名）を対象とした。参加者は定年退職前後5年以内の男性であり、55才から68才であった。

参加者には研究の同意を得て受講してもらい、初日と最終日に高齢期の社会的QOL

及び自己効力尺度（一般的自己効力及び社会的自己効力）を測定した<sup>10-12)</sup>。また本プログラムが目指す向老期における人生の統合度の指標として今井らが開発した生きがい指標 ikigai9 も併せて使用した<sup>13)</sup>。

### C. 結果

表3は対象者の受講集団の特性の違いを表したものである（表中1期生・2期生・3期生はそれぞれ年度単位の参加順を示す）。1期生の平均年齢は60.2才、2期生は61.3才、3期生は63.2才であり、1期生と比べて3期生の年齢が高い。また退職後の経過年数も1期生より3期生が長い結果となった。また一般的自己効力であるGSE（1期生と3期生）、社会的QOLを示すCASP、また生きがい感を示すikigai9（2期生と3期生）においては、3つの受講集団で受講前後の変化量に違いが見られなかったが、社会的効力感を示すSSEでは1期生に比べ3期生で有意な上昇がみられた。

表3. 対象集団(1~3期生)における違い

	1期生 (n=21) 平均値 (SD)	2期生 (n=14) 平均値 (SD)	3期生 (n=13) 平均値 (SD)	p値
年齢	60.2 (3.31)	61.3 (3.73)	63.2 (2.59)	0.036 (I<III)
退職期 (前後年数)	-1.22 (2.66)	-0.12 (2.66)	1.65 (2.46)	0.008 (I<III)
効果指標(変化量)				
GSE	2.05 (2.41)	-	0.38 (3.52)	0.117
SSE	-1.47 (3.97)	0.36 (2.27)	1.69 (1.89)	0.017 (I<III)
CASP	-0.38 (4.99)	0.21 (4.77)	2.30 (4.31)	0.276
ikigai9	-	1.46 (3.31)	2.15 (4.20)	0.645

※1・2期は55歳以上、3期は59歳以上  
GSEは1期及び3期のみ(n=33)、ikigai9は2期及び3期のみ(n=26)

次に今回ケアウィルプログラムの目標変数であるGSE・SSE・CASP・ikigai9尺度の受講前後での変化量との関連において参加者の属性や特性などの違いを検討したところ、配偶者の有無以外の項目においてはこれらの尺度の変化量との関連はみられなかった。配偶者の有無に関しては、配偶者のいない人において社会的効力(SSE)が上昇している(表4)。

表4. 配偶者の有無と各変化量

	配偶者の有無		p値
	有	なし	
GSE	1.28 (2.67)	2.3 (5.12)	0.115
SSE	-0.33 (3.53)	1.1 (1.25)	0.024
CASP	0.55 (4.20)	0.4 (7.46)	0.199
ikigai9	1.30 (2.59)	3.5 (3.99)	0.210

※GSEは1期及び3期のみ(n=33)、ikigai9は2期及び3期のみ(n=26)

表5は3回の受講生全体における各目標変数(2つの効力と社会的QOL並びに生きがい)の受講前後の平均値を示したものである。

表5. 各目標指数の受講前後の得点(退職期別)

	n	前平均値(標準偏差)		後平均値(標準偏差)		p値
		前	後	前	後	
全体						
	GSE	33	8.4 (3.34)	9.8 (3.73)		0.011
	SSE	48	21.1 (3.12)	21.0 (2.58)		0.862
	CASP	48	41.4 (5.41)	41.9 (5.31)		0.455
	ikigai9	26	28.8 (5.47)	30.6 (4.53)		0.02
退職期	>前6カ月					
	GSE	11	8.0 (2.56)	10.8 (2.35)		0.003
	SSE	17	20.9 (3.05)	21.2 (2.63)		0.750
	CASP	17	42.1 (5.46)	41.9 (5.74)		0.895
	ikigai9	7	28.1 (6.07)	28.1 (3.76)		1.000
	≤前後6カ月					
	GSE	10	8.0 (3.30)	8.3 (3.09)		0.678
	SSE	15	20.8 (2.96)	19.6 (2.32)		0.164
	CASP	15	40.7 (4.61)	40.7 (4.06)		1.000
	ikigai9	6	26.7 (6.05)	29.5 (3.01)		0.149
	>後6カ月					
	GSE	12	9.0 (4.11)	10.0 (4.95)		0.362
	SSE	15	21.0 (3.14)	21.9 (2.33)		0.220
	CASP	15	40.3 (5.01)	42.6 (5.92)		0.049
	ikigai9	12	29.8 (4.90)	32.2 (5.01)		0.058

※GSEは1期及び3期のみ(n=33)、ikigai9は2期及び3期のみ(n=26)

昨年度の間評価同様一般的自己効力(GSE)は有意に上昇していた。加えて生きがい(ikigai9)の総合点も有意に上昇していた。これらの目標指数を退職期前後半年を境に3群に分け、タイミングによる効果の違いを検証した結果、一般的自己効力(GSE)の向上は退職前6カ月以前で、また退職後6カ月以降では社会的QOL(CASP)の向上が確認された。

最後に今回受講前後に有意な上昇を示した生きがい指標 ikigai9 において尺度を構成する3つの下位尺度別に検討を行った(表6)。

表6. ikigai9下位尺度得点

(n=26)	前平均値(標準偏差)		後平均値(標準偏差)		p値
	前	後	前	後	
人生肯定感情	9.4	(2.54)	9.7	(2.13)	0.218
未来能動態度	11.1	(2.35)	11.6	(1.99)	0.157
自己存在意味	8.5	(1.70)	9.5	(1.88)	0.013

※2期生・3期生のみ

ikigai9を構成する3つの下位尺度(下位尺度I「生活・人生に対する楽天的・肯定的感情」、II「未来に対する積極的・肯定的姿勢」、III「自己存在の意味の認識」)のうちIIIのみ有意に上昇していることが確認された。

#### D. 考察

今回、本研究事業の柱となるケアウィル講座をいくつかの目標指数並びに介入のタイミングという視点から複合的な評価を行った結果、退職期のタイミングによって効果が表れる側面が違ふことが示唆され<sup>14)</sup>、講座そのものにおいてその向上を目的とした一般的な自己効力感においては退職前に、またケアウィル事業そのものの目標である社会的QOLにおいては退職後の人々で有意な上昇が見られた。また生きがい感の向上においても本講座の効果は確認され、ケアウィルに特徴的な要素である実存(自己存在の意味)における支援成果を得た。

また今回の受講生においては3期生が年齢が高くまた退職からの期間も長い集団であった。このことは1・2期生の成果を受け退職後に速やかにケアウィルプログラムを受講することが望ましいという判断の下、25年度のプログラムは参加最低年齢を55才から59才に引き上げたことが理由になったと思われる。そのため退職後の者が多く、年齢も高いことが社会的効力の向上と関連していたかもしれない。また対象者の属性や特性の違いによる目標指数の変化の違いは配偶者の有無にしか見られなかった。このことは本プログラムが退職期にある男性の様々な社会的状況によって対象者が制約されないことを示唆する。唯一変化量に関連があった配偶者の有無に関しては、

年齢や退職後の年数と同様、社会的効力の向上と関連しており、退職して年数がたっており高い年齢にある独身者は人とのつながりを重視する傾向にある背景が効果として現れたかもしれない<sup>9)</sup>。

また本年度までの対象者すべてにおいてケアウィル講座の達成目標とした一般的自己効力は講座前後で有意に向上していたとともに、ケアウィル事業の特徴的な側面である生きがい支援においても有効であったことが示唆された。またタイミングにおいては退職の6カ月より前であることが一般的な自己効力を上げやすく、一方退職後6カ月を経た後は社会的QOLを上げやすいという結果が得られた。これは退職前はいわゆる予防的な態度で臨むことと、退職後は一旦自分のある状況を受け止めこれからの人生をどのように変化させ、あるいは受け入れていくかという態度で臨むことの違いが現れたように思われる。退職前では周到な準備への意欲または退職をスムーズに迎えたいなどの達成動機が根底にあると思われるが、退職を経て退職期での努力や準備から向老期を受け入れる精神的態度そのものに関心が移行している可能性がある。こうしたことは退職によくみられる「自分にとって何がおこったか全くわからなかった」という経験を経ることによって身に付く態度かもしれない<sup>9)</sup>。また退職前後6カ月というのは参加希望も多いタイミングであったが、効力やQOLなどは参加前後でほとんど変化がみられない。退職直前の仕事の整理または退職直後の混乱や喪失感などが学習効果を低めている可能性がある。しかし本プログラムにおいては講座終了後も受講者間の勉強会という形で講座で学ん

だことを復習する機会があること、また本プログラムの最も特徴的な側面である生きがい支援においては一定の上昇がみられたことなどから退職直前・直後の受講も意味があるものと思われる。実際講座に申し込む人は退職直前にある人が多く、退職に対する漠然とした不安を抱えている人も多い。今後退職における備え・不安の解消そして受け入れという3つの段階を系統立てて退職期の支援を考えていく必要があるだろう。

また生きがいへの支援の側面においては、人生への肯定的感情や未来への能動的態度ではなく自己存在の意味のみが特異的に上昇したという結果が得られた。これはケアウィルプログラムを全面的に支える実存療法や人生の統合という視点でのプログラムの効果を表すものである<sup>5, 15)</sup>。本プログラムはエリクソンのいう人生の統合という発達課題に加え、 فرانクルが重視してきた人生の意味(実存的自己)を中心に講座のコンテンツが構成されている。またプログラムの核となる個々人の退職後の豊かな人生に向けたものについては、プランニングを通して他者との関係性の中で向老期をむかえることの重要性を認識するために自己・社会・そして成長という3つの視点で自分を振り返る機会があり<sup>16)</sup>、さらに発表会を通して各人が考える生きがいや重篤な疾患によって生き方を考え直した事例などに触れる機会がある。このように実存的な視点を盛り込んだプログラムは、人生を考える様々な形での情報提供や情報共有を生み、自己存在の意味を認識し生きがい感の向上において効果が認められたものと思われる。

## E. 結論

今回、3年にわたり開催したケアウィル講座の評価において、向老期のQOL向上の資源とした一般的な自己効力の向上に加え、プログラムの根底にある実存的生きがいの向上を講座参加者のデータより確認した。昨年度の中間評価と同様社会的な効力感 は講座によって十分な効果はみられなかったものの、年齢が高い層においては向上しており、また修了生による継続的な勉強会もプログラムの一環として扱うことで、今後これらすべての要素を積極的に支援していくことが可能である。さらに、退職期のタイミングによる効果の違いも確認された。退職期の支援において準備期（半年以前）・経験期（半年前後）・整理期（半年以降）で変化する側面が違うことは、それぞれの退職期に対する態度の違いが反映したと思われる。一方、人生の意味の模索や人生の統合を支援するという本来の目的において参加者が自己存在の意味を再確認し生きがい感を向上させたことは本プログラムの妥当性を意味するものと思われる。これは①講座（基礎知識の提供）に加え、②プランニング、③発表会という一連の教育プログラムの構成と、人生における実存的価値を根底に据えた支援が一定の成果を収めたものと考えられる。さらに向老期という発達段階において年齢がより高いまたは退職後期間のより長い者においてより社会的効力や社会的QOLが向上するという結果は、人生の最も重要な側面である人との繋がりに焦点を合わせた生活への転換という点においてもケアウィルプログラムの貢献を示唆するものと考えられる。

## F. 研究発表

学会発表

- 1) 藤森純子, 立瀬剛志, 本田徹, 永田勝太郎, 中森義輝, 関根道和: 退職後の社会参加に向けた実践報告 -男性退職者を中心とした自律的社会支援実現に向けた『ケアウィル』研究報告-, 第55回老年社会学会総会, 2013, 6, 4-6, 大阪.
- 2) 藤森純子, 立瀬剛志: 団塊世代のケアウィル, 第19回日本実存療法学会, 2013, 10, 26, 東京.
- 3) 藤森純子, 立瀬剛志, 永田勝太郎, 須永恭子. ケアウィルプランニングの実践と評価-老年期の生きがいを支える対人領域構築の役割-, 第29回日本ストレス学会総会, 2013, 11, 8, 徳島.
- 4) 藤森純子, 立瀬剛志, 新鞍真理子, 中森義輝, 鏡森定信, 永田勝太郎. 3年間に渡るケアウィル実践研究事業概要報告 -厚生労働省政策科学推進研究補助事業-, 富山大学学際交流会, 2014, 3, 10. 富山.

知的財産権の出願・登録状況

なし

## 参考文献

- 1) Higgs P, Hyde M, Wiggins R, Blane D. Reserching quality of life in early old age: the importance of the sociological dimension. Social Policy & Administration, 37: 239-252, 2003.
- 2) 高齢者白書.厚生労働省.2011  
<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2011/zenbun/23index.html>
- 3) Siegrist J, von dem Knesebeck O, Evan Pollack C. Social productivity and well-being

- of older people: a sociological exploration. *Social Theory & Health*, 2, 1-17, 2004.
- 4) 山崎喜比古, 坂野純子, 戸ヶ里泰典編: ストレス対処能力. 有信堂高文社, 東京, 2008.
  - 5) エリクソン EH. (朝長正徳, 朝長梨枝子訳): 老年期. みすず書房, 東京, 1997.
  - 6) カシオポ JT. (柴田裕之訳): 孤独の科学. 河出書房新社, 東京, 2010.
  - 7) メイヤロフ M. (田村真訳): ケアの本質 - 生きることの意味. ゆみる出版, 東京, 1987.
  - 8) デシ EL, フラスト R. (桜井茂男監訳): 人を伸ばすカー内発と自律のすすめ. 新曜社, 東京, 1999.
  - 9) 藤森純子, 立瀬剛志, 中森義輝, 鏡森定信, 新鞍真理子. ケアウィルモデルの検証とプログラム実践効果. 厚生労働科学研究費補助金政策科学総合研究事業 (平成24年度総括・分担研究報告書), 2013. 5.
  - 10) 坂野雄二: 一般性セルフ・エフィカシー尺度の妥当性の検討. 早稲田大学人間科学研究 2(1): 91-98, 1989.
  - 11) Sherer M, Maddux JE. The self efficacy scale: construction and validation. *Psychological Report*, 51: 663-671, 1982.
  - 12) 成田賢一, 下仲順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤眞一, 永田由紀子: 特性的自己効力感尺度 - 生涯発達の利用の可能性を探る -. *教育心理学研究* 43(3): 69-77, 1995.
  - 13) 今井忠則, 長田久雄, 西村芳貢: 生きがい意識尺度(ikigai-9)の信頼性と妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌* 59(7): 433-441, 2012.
  - 14) Dennis Raphael (editor). *Social Determinants of Health*, 2<sup>nd</sup> Edition, Canadian Scholars' press, 2008.
  - 15) フランクル VE. (山田邦男監訳): 意味への意志. 春秋社, 東京, 2002.
  - 16) 藤森純子, 立瀬剛志, 本田徹, 永田勝太郎, 中森義輝, 関根道和: 退職後の社会参加に向けた実践報告 - 男性退職者を中心とした自律的社会支援実現に向けた『ケアウィル』研究報告 -. *老年社会科学* 35(2): 221, 2013

## 価値創造の視点からのケアウィル講座の評価

分担研究者：中森義輝 北陸先端科学技術大学院大学知識科学研究科教授

### 1. はじめに

本分担研究においては、分担者が研究開発を続けている「知識構成システム論」<sup>1</sup>に基づいて、ケアウィル講座の評価及び参加者自身の自己評価を実施してきた。1年目は、知識構成システム論を発展させたケアウィル講座の評価モデルを作成し、「知識創造」の視点から参加者に講座の評価と自己評価を実施してもらった。2年目は、「知識構成システム論」の中の「知識の連続的再構成モデル」を用いて、参加者の「意欲創造」を調査する手法を開発し、1年目及び2年目の参加者に対してアンケート調査した。そして最終年度は、ケアウィル講座は一種のサービスシステムであるが、参加者の前向きな努力がなければ価値が創造されないことを考慮し、どのような「価値創造」がなされたかを調査することにより、ケアウィル講座の評価に結び付ける。

### 2. 価値創造について

サービスシステムと言われて連想するものは非常にたくさんある。例えば、レストラン、ホテル、デパート、バス、タクシー、上下水道、電気、病院、保育所、学校、学習塾など、すべての経済活動はサービスであると言っても過言ではない。ここで、サービスの価値について考えるとき、二つのグループにグルーピングできる。一つは、顧客が受容するサービス価値に対価を支払うが、顧客自らが努力してその価値を創造するものではないグループで、レストランやホテルが含まれる。利用者にとって、価値は利用料金の価値と等価であるとみなされる。一方、利用者自らが努力しなければ大きな価値が創造できないグループが存在する。英語塾などが典型であり、高い授業料を支払って受講しても、十分な予習復習により成果を挙げなければ価値創造につながらない。病院にしてもそうである。医者から適切な診療やアドバイスを受けても、自ら摂生しなければ、繰り返し診療を受けることになる。

このように、サービスシステムと言っても、病院、クリニック、スポーツジムなどのように、指導に従って自己管理するかどうかで価値が変わるサービスシステムが存在する。また、学校、学習塾、ピアノなどの習い事のように、システムへの入力要素（サービス受

<sup>1</sup>中森義輝, 知識構成システム論, 丸善株式会社, 2010年

容者)に責任があり、自己努力が求められるサービスシステムが存在する。価値共創システムとは、図1に示すように、以下のようなシステムである。

- システム利用者の協力(努力)が得られないと価値が高まらないシステム。
- システムへの入力要素(利用者)が、一時的にシステムの一部を構成する。
- システムの要素との相互作用、相乗効果によって、価値を共創しなければならない。

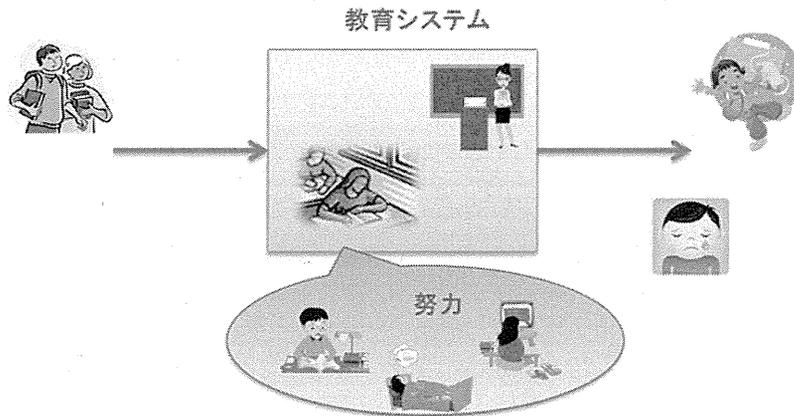


図1：価値共創システムの例：教育システム

ケアウィル講座もサービスを提供するシステムではあるが、図2に示すように、情報を知識に変換する行為を通じて、サービス受容者が価値の創造に貢献しなければ成功しないシステムである。

- サービスを受けただけでは、価値は生まれない。なぜなら、それは情報を提供されただけだから。
- サービスの価値は、情報のレベルではなく、知識のレベルになって初めて顕在化する。
- 情報を価値のある有用なもの(知識・知恵)に変換するにはエネルギーが必要である。
- 情報を知識に変換するエネルギー(能力)は、やはり、(蓄積され、吟味された)知識・知恵である。
- ただし、その知識・知恵も、問題に即して使うことにより、研ぎ澄ましていく必要がある。

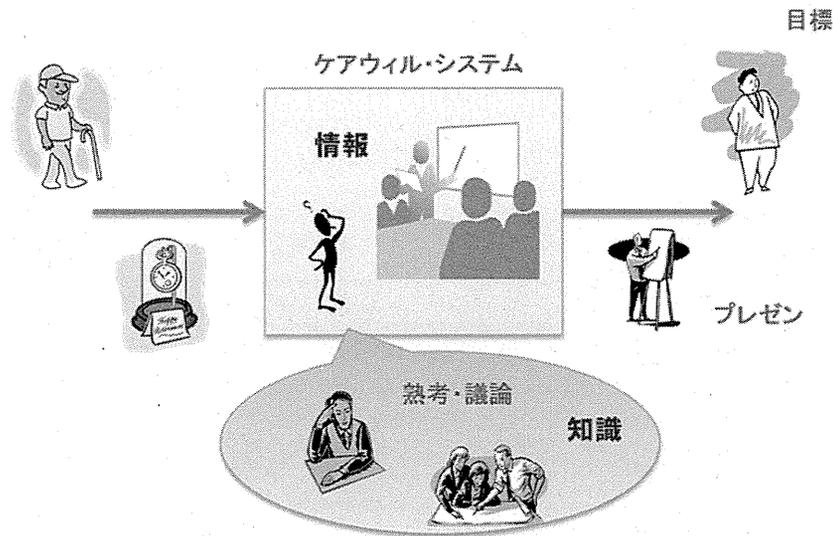


図2：価値を共創するケアウィル・システム

### 3. 知識の連続的再構成モデル

図3に示すように、このモデルが持つ存在論的要素は以下の5つである。

- **介入 (Intervention)** (問題を解こうとする意志・行動)：これまで関わっていなかった問題状況に対して行動を起こす。新たな問題を解決するためには、どのような知識が必要であるかについて考察し、以下の3つのサブシステムにそれらの知識の収集を依頼する。
- **集成 (Intelligence)** (科学的・客観的知識)：ものごとを理解し学ぶ我々の能力を高める。必要なデータと情報を収集し、それらを科学的・客観的に分析し、最適化を図るためのモデルを構築する。
- **連携 (Involvement)** (社会的動機)：我々と他の人々の関心や情熱を高める。会議の開催、聞き取り調査等により、人々の意見を収集する。
- **想像 (Imagination)** (創造性の持つある側面)：新しいあるいは既存のものごとに関する我々自身のアイデアを創り出す。部分的な情報に基づいて複雑な現象をシミュレートする。
- **統合 (Integration)** (システム知識)：上記の3つのサブシステムからのアウトプットの信頼性・正当性を検証する。異質の知識を密接に関連するように結合する。

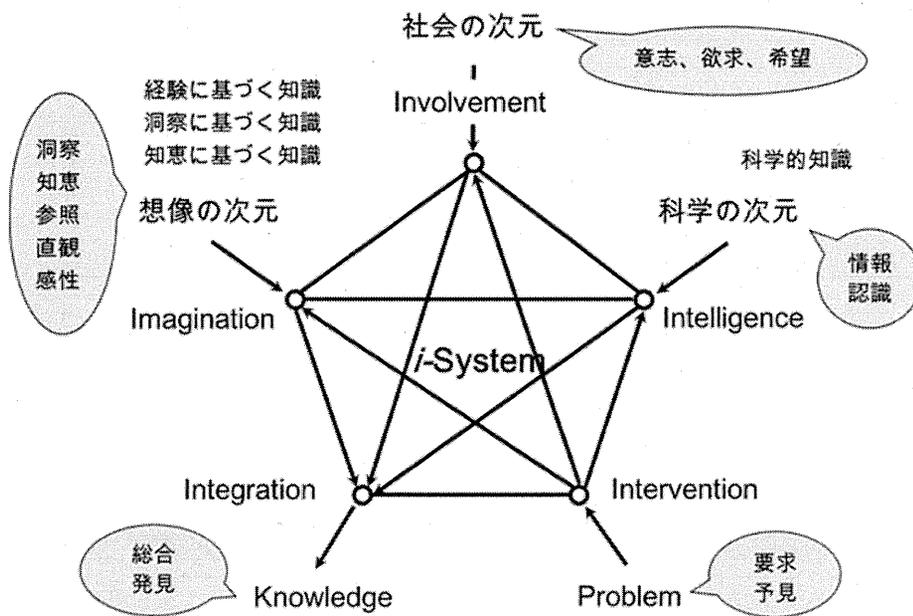


図3：知識の連続再構成モデル

知識は組織や社会において人々によって構成され消費される。図4は、これを考慮して以下のような概念を用いて知識創造を説明しようとしたものである。

- 構造 (Structure)：全体論的な基本原理であって人間の行動を促進あるいは逆に制限する。
- 能力 (Agency)：社会的存在であるアクター達が世界を再生産し変換する能力。
- 構成 (Construction)：アクター達が構造と能力を再生産し変換するプロセス。

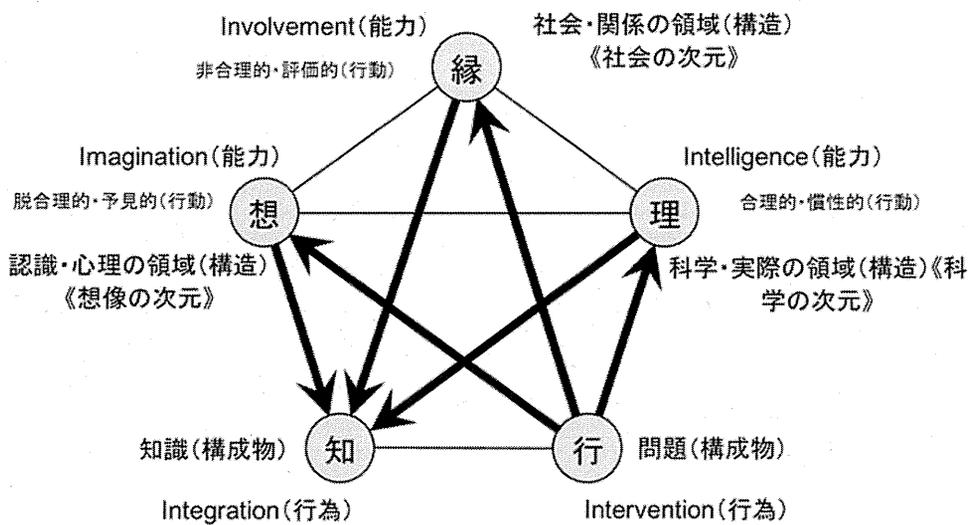


図4：構造としての3つの領域と2つの構成物

知識はアクター達によって構成されるが、アクター達は社会的構造によって行動が促進、あるいは逆に制限される。図4に示すように、社会的構造は、図3の3つの次元（科学、社会、想像）に対応して、以下の3つの領域からなるものとみなす。

- **科学・実際の領域** (Scientific-actual front)：証拠等によって明らかな事象（確立された理論、増加する技術力、氾濫する情報、社会経済の傾向）
- **社会・関係の領域** (Social-relational front)：道徳や社会法則等拘束力を持つものに基づいた責務（社会規範、価値、期待、力関係、正当性）
- **認識・心理の領域** (Cognitive-mental front)：個人的な判断に基づいた義務・責任（考え方、慣習、隠れた仮定、有力な論理、パラダイム）

それぞれの領域においてアクター達に要求される主要な能力を、それぞれ集積力 (Intelligence)、連携力 (Involvement)、想像力 (Imagination) と想定する。また、それぞれの領域におけるアクター達の行動は、それぞれ合理的 (Rational)、評価的 (Evaluative)、予見的 (Projective) なものとなる。図2では、構成 (Construction) を社会的行為 (Social action) とその結果としての構成物 (Constructs) に分けて表現している。「知ること (Integration)」と「行うこと (Intervention)」は互いを触発する (知行合一<sup>2</sup>)。これにより、知識は創造され具現化され、さらに社会構造とアクター達の能力にフィードバックされる。

実際には、図5に示すように、科学・実際の領域、社会・関係の領域、認識・心理の領域を何度も行き来して情報を知識化し、価値を創造していかなければならない。

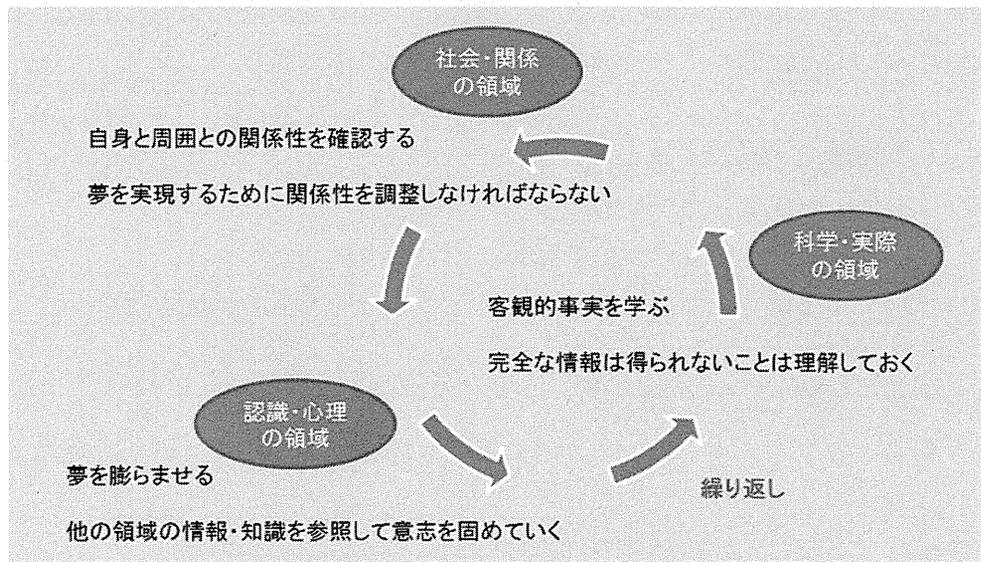


図5：情報を知識化する繰り返しプロセス

<sup>2</sup>真に知るとは必ず実行を伴う。知と行とは表裏一体で別のものではないという説。中国の明の時代に王陽明が唱えた儒学で知（知識）と行（行動）は合一（合致）していなければならないという考え。知識が先で実践は後からという宋の朱子の先知後行説に対して唱えられた。

#### 4. ケアウィル講座の価値

本年度はケアウィル講座受講生に対して表1に示すアンケート調査を実施した。

表1：ケアウィル講座の価値に関する調査項目

【理】自分にとっての新しい情報	価値の高い順に3つ程度
【縁】新しい関係性（再認識を含む）	重要と思う順に3つ程度
【想】自分で考えた新しいアイデア	実行したいと思う順に3つ程度
【知】新しい提案（報告）の価値	自分にとって 家族にとって 社会にとって 講座にとって
【行】新たに発見した課題	克服すべき課題を3つ程度

調査は、過去3年間の全受講生に対して実施した。毎年全く同じ内容の講義が実施されたわけではないので年によって多少のばらつきがある。共通している回答を以下に列挙する。

##### 【理】自分にとっての新しい情報

- 健康面について：医学的見地に加えて、社会的な分析
- 精神面について：精神面の向上によって健康面、経済面の問題解決につながる
- 社会面について：仲間づくりや社会活動への参加の重要性

##### 【縁】新しい関係性（再認識を含む）

- 家族について：配偶者との関係の重要性の再認識
- 地域について：地域住民との新しい関係の構築の重要性
- 仲間について：価値を共有する仲間の必要性（会社や趣味の仲間を含む）

##### 【想】自分で考えた新しいアイデア

- 目標を創造すること：「特にない」が多いが、目標を創らなければという意識は芽生えた
- 健康を維持すること：健康維持のための行動について考え始めた
- 関係を構築すること：（具体的ではないが）仲間づくり、NPO づくりについて考え始めた

### 【知】新しい提案（報告）の価値

- 自分にとって：自分を見つめなおす機会を得た（ただし、新しい提案には至っていない）
- 家族にとって：互いを尊敬しあうことを再認識した（具体性は、まだ乏しい）
- 社会にとって：社会に貢献できることの重要性・喜びを認識した（具体性は、まだ乏しい）
- 講座にとって：講座の維持発展に貢献したい（ただし、そのレベルに達していない）

### 【行】新たに発見した課題

- 目標設定：目標を創ること自体が大きな課題（生きがいを発見すること）
- 関係構築：家族関係、地域の人々との関係の再構築（特に、地域での役割を創造すること）
- 健康管理：健康な身体を維持すること（体力を向上、脳を活性化すること）

## 5. 結論

以上から、ケアウィル講座に参加することによって意識レベルは向上していると断定できるが、講座への出席だけでは具体的な目標づくりには至っていない。すなわち、受講生にとっては、多くの情報は入手したが、知識、すなわち新しい価値が創造されるに至っていない可能性がある。今後、修了生による「ケアウィル勉強会」を持続的に運営することにより、目標づくりとその実践、改善というサイクルが必要である。実際に、成功事例を創っていかなければ、ケアウィル講座の価値が認識されることは難しいだろう。この3年間の受講生の以上のような価値判断から、ケアウィル講座の中で、情報の提供を必要最小限にして、目標づくりの方法論を徹底的に教示し、受講生の目標づくりの時間を十分にとり、具体的な目標を設定させることを徹底させることが必要である、ということが一つの結論である。このような講座の改革を踏まえて、一段高いレベルのケアウィル講座を開始する必要がある。その際には、一度受講した人達にも再度受講してもらうことが重要である。要するに、同じような志を持った人々の量的拡大を図れば、量が質に変換していく、すなわち情報が知識に変換していき、講座の価値が認識されることにつながるであろう。

## 高齢者における老後の準備と将来の不安との関連

分担研究者：新鞍真理子 富山大学大学院医学薬学研究部准教授

### 要旨

老後の準備状況と将来に対する不安との関連を明らかにするため、老人クラブの会員にアンケート調査を実施し247名の調査票を分析した。対象者は、男性133名、女性114名だった。平均年齢は71.6±5.4歳であった。老後の準備を始めた人は、207名(83.8%)であった。もう少し早く老後の準備を始めれば良かったと後悔している人は69名(27.9%)であった。将来に対する何らかの不安を感じている人は225名(91.9%)であった。老後の準備と後悔との関連はみられなかった。また、経済面の老後の準備と経済面に対する将来の不安、住宅の老後の準備と住宅に対する将来の不安、健康に関する老後の準備と健康に対する将来の不安、健康に関する老後の準備と介護に対する将来の不安、趣味・生きがいに関する老後の準備と地域社会との関わりに対する将来の不安には、それぞれ有意な差はみられなかった。老後の準備は、将来の不安に直接、関連していないことが示唆された。

### A. 研究目的

平均寿命の延伸により「人生50年」から「人生80年」の時代となった今日、定年退職後と重なる高齢期の過ごし方が課題となっている。高齢期は、心身の不調や定年退職等による社会的役割の喪失、配偶者や親しい友人の死に遭遇する機会が増えるなど精神的に落ち込みやすい状況が多くみられる。しかし、このような状況のなかにおいても、生きがいを持ち健康で活力ある生活を行い、シニアライフを楽しんでいる高齢者がたくさんいる。定年退職後は、第二の人生やセカンドライフと呼ばれ、新しい生活設計が必要とされている。壮年期から高齢期へ安心して移行でき、円滑に適応するためには、身体的、社会的、心理的側面からの準備が必要である。

本研究は、現在、高齢期にある人々が、いつから老後の準備を始めたのか、また、老後の準備をしたことにより、将来に対する不安が減少するのかどうかを明らかにすることを目的とした。

## B. 研究方法

### 1) 調査対象

X県老人クラブ連合会の会員 300 名（男性 150 名、女性 150 名）にアンケート調査を実施した。280 名より返信があり、回収率は 93.3%であった。そのうち、回答に欠損が無い 247 名を分析対象とした。

### 2) 調査期間

調査は、2013 年 1 月～2 月に実施した。

### 3) 調査方法

調査を行うに際し、まず、X 県老人クラブ連合会事務局で調査の趣旨を説明し、研究協力の承諾を得た。次に、X 県内 15 市町村の老人クラブ連合会の代表者の会合に出席し、研究者が直接、調査の趣旨と実施方法を説明し、研究協力を得た。調査票は、各市町村の老人クラブの代表者から、調査に協力することを承諾した会員に配布してもらった。会員が記入した調査票は、研究者宛ての返信用封筒に入れ、郵送により回収した。無記名による自記式調査を行った。各老人クラブの代表者には、調査票 10 部配布につき謝礼として図書カード 1000 円を進呈した。また、老人クラブ会員には、調査票への記入の謝礼としてボールペンとファイル合計 500 円相当を配布した。

### 4) 調査内容

対象者の属性は、性、年齢、居住年数、現在の仕事、定年退職の経験、家族構成、住まいの形態を質問した。生活状況は、生活全般の満足度、毎月のやりくり、現在の健康状態、健康状態の変化、通院状況、外出頻度、孤立感、地域行事への参加、ストレス対処能力 SOC3 項目（点数が低いほどストレス対処能力が高い）<sup>1)</sup>、社会活動状況 21 項目<sup>2) 3)</sup>について質問した。老後の準備<sup>4)</sup>の内容は、経済（家計・財産）、住まい、健康、趣味・生きがいとし、それぞれについて準備の有無と準備の開始年齢について質問した。将来の不安<sup>5)</sup>は、経済、住まい、健康、介護、家族、地域社会との関わり、その他についての有無を質問した。

## C. 研究結果

### 1) 対象者の属性

対象者の属性を表 1 に示した。対象者 247 名の性別は、男性 133 名、女性 114 名だった。平均年齢は 71.6±5.4 歳、男性 72.3±5.0 歳、女性 70.8±5.7 歳だった。

### 2) 老後の準備

何らかの老後の準備を始めた人は、207 名（83.8%）であった。老後の準備の内容は表 2 と図 1 に示した。老後の準備の内容の多い順にみると、趣味・生きがいの準備は 174 名（70.4%）、健康の準備は 165 名（66.8%）、経済の準備は 119 名（48.2%）、住まいの準備は 98 名（39.7%）であった。男女別では、住宅の準備についてのみ女性に比べて男性の割

合が有意に多かった ( $p<0.01$ )。老後の準備を開始した年齢を図 2 に示した。それぞれの準備を開始した年齢は、若い順にみると住まいの準備を開始した年齢は  $49.1\pm 13.1$  歳、経済の準備を開始した年齢は  $49.7\pm 11.9$  歳、趣味・生きがいの準備を開始した年齢は  $54.7\pm 11.8$  歳、健康に関する準備を開始した年齢は  $57.0\pm 9.3$  歳であった。老後の準備を開始した年齢は、男女による有意な差はみられなかった。また、老後の準備に対して後悔している人の割合を図 3 に示した。もう少し早く老後の準備を始めれば良かったと後悔している人は 69 名 (27.9%) いたが、男女による差はみられなかった。老後の準備と後悔との関連を表 3 と図 4 に示した。住宅にのみ老後の準備をした人に後悔している人の割合が多い傾向がみられた。経済、健康、趣味・生きがいにおいては、老後の準備をした群としない群とにおける分布 (割合) には、有意な差はみられなかった。

また、健康について老後の準備をした人は、社会活動の個数が  $9.49\pm 3.28$  個、老後の準備をしなかった人の個数は  $8.34\pm 3.70$  個であり、老後の準備をした人の個数が有意に多かった ( $p<0.05$ )。SOC3 合計点と下位尺度においては、老後の準備の有無による点数の有意な差はみられなかった。

### 3) 将来の不安

将来に対する何らかの不安を感じている人は 225 名 (91.9%) であった。将来の不安の分布を表 4 と図 5 に示した。多い順にみると健康の不安は 187 名 (75.7%)、介護の不安は 135 名 (54.7%)、経済面の不安を感じる人は 60 名 (24.3%)、家族の不安は 49 名 (19.8%)、地域社会との関わりについての不安は 18 名 (7.3%)、住まいの不安は 17 名 (6.9%)、その他 6 名 (2.4%) であった。

将来の不安は、いずれの内容においても社会活動の個数による有意な差はみられなかった。SOC3 については、将来の介護に対する不安についてのみ有意差がみられた。将来の介護に対する不安がある群の SOC3 合計点は  $8.61\pm 3.62$ 、不安がない群は  $7.47\pm 3.45$  であり、不安のある群の点数が有意に高かった ( $p<0.05$ )。SOC3 の下位尺度である解決策では、不安がある群は  $2.87\pm 1.31$ 、不安がない群は  $2.31\pm 1.22$  であり、不安がある群の点数が有意に高かった ( $p<0.01$ )。SOC3 の下位尺度である価値は、不安がある群は  $2.83\pm 1.41$ 、不安がない群は  $2.48\pm 1.36$  であり、不安のある群の点数が有意に高かった ( $p<0.05$ )。

### 4) 老後の準備と将来の不安との関連

老後の準備と将来の不安との関連について、全体を表したものは表 5～表 9 と図 6 に示した。性別では、男性は表 10～表 14 と図 7、女性は表 15～表 19 と図 8 に示した。全体および性別でも、老後の準備をした群としない群における将来の不安を感じる人の割合には有意な差はみられなかった。経済的な準備をした人も準備をしない人も同じ程度の割合で将来の経済に対する不安を感じていた。住宅に関する準備と将来の住宅に対する不安、

健康に関する準備と将来の健康に対する不安、健康に関する準備と将来の介護に対する不安、趣味や生きがいの準備と将来の地域社会との関わりへの不安についても同様に有意な関連がみられなかった。

#### D. 考察

多くの人が老後の準備をしていたが、多くの人が将来に対する不安を感じていた。住宅の準備は、女性より男性の方が多く行っていた。介護に対する将来の不安は、男性より女性の割合が多かった。住宅と経済の準備は、健康や趣味の準備よりも割合は少なく若い年齢から始まっていた。調査対象地域は、農村が多く持ち家率が高い。結婚と同時に住宅や経済のことを考えることや、世代交代で家を継ぐのが一般的であるため、老後の準備としての意識は薄く、将来の不安も低いのではないかと考えられる。また、健康や趣味の準備を始めた平均年齢は 55~57 歳であった。将来の健康や介護に対する不安を感じる人が多いので、もう少し早い年齢から予防を意識した取組みが必要であると考えられる。また、地域社会との関わりに対して将来の不安を持つ人の割合が少なかった。本研究の対象者は、元気で積極的に地域活動に参加している人が多かったため、地域社会との関わりは不安を感じていないのではないかと考えられる。

そして、老後の準備をした群も準備をしない群も、早めに準備をすれば良かったと後悔する人の割合は同程度であり、また、将来への不安を感じている人の割合も同程度であった。したがって、老後の準備と将来の不安には関連がみられなかった。また、介護に対する将来の不安を感じている人は、感じていない人より、ストレス対処能力が低かった。

高齢者における将来に対する不安は、何かを準備すれば解消されるものではなく、加齢とともに常に内在している可能性があることが示唆された。もし、老後の準備を行うことで安心感や自己効力感が向上すれば、将来の不安の程度が低くなるのではないかと考えられる。本研究では、将来の不安の有無について質問したが、不安の程度について質問していないので、今後、これらの内容についても把握することが必要であると考えられる。

#### E. 結論

老後の準備を始めた年齢は、住宅と経済面が 50 歳頃、趣味が 55 歳頃、健康が 57 歳頃であった。老後の準備に対する後悔の思いは、準備をした群にも準備をしない群にも同程度にみられた。老後の準備と将来の不安との有意な関連はみられず、老後の準備をした群も準備をしない群も同程度に将来に対する不安を感じていた。

#### F. 研究発表

1. 論文発表     なし
2. 学会発表     1 件

Mariko Nikura, Jyunko Fuzimori and Sadanobu Kagamimori: Relationship between

Preparation for Old Age and Anxiety about the Future among Elderly People. 3<sup>rd</sup>  
WANS(World Academy of Nursing Science) Abstracts Book,p43,October 18,2013,Seoul,  
Korea.

**G. 知的財産権の出願・登録状況**

1. 特許取得 なし
2. 実用新案登録 なし
3. その他 なし

**H. 文献**

- 1) 山崎喜比古、戸ヶ里泰典、坂野純子：ストレス対処能力 SOC. P34. 有信堂. 2008
- 2) 片桐恵子：退職シニアと社会参加. 東京大学出版. 2012
- 3) 橋本修二、青木利恵、玉腰暁子、他：高齢者における社会活動状況の指標の開発. 日本公衆衛生雑誌. 44 (10). 760-768. 1997
- 4) 清水妙子：老年期に向けての主体的準備活動. 佛教大学大学院紀要. 29. 115-128. 2011
- 5) 厚生労働統計協会：国民衛生の動向 2011/2012. 厚生労働省「国民生活基礎調査」. 58 (9). 433. 2011

表1 対象者の属性

項目		全体		男性		女性		p値
		人数	%	人数	%	人数	%	
年齢	60-74歳	157	68.9	82	66.1	75	72.1	n.s.
	75歳以上	71	31.1	42	33.9	29	27.9	
	合計	228	100.0	124	100.0	104	100.0	
仕事	あり	95	39.3	59	45.4	36	32.1	*
	なし	147	60.7	71	54.6	76	67.9	
	合計	242	100.0	130	100.0	112	100.0	
定年退職の経験	あり	180	72.9	112	84.2	68	59.6	***
	なし	60	24.3	18	13.5	42	36.8	
	その他 <sup>1)</sup>	7	2.8	3	2.3	4	3.5	
	合計	247	100.0	133	100.0	114	100.0	
家族形態	一人暮らし	24	10.7	4	3.3	20	19.0	***
	夫婦2人	68	30.2	46	38.3	22	21.0	
	子どもと同居	110	48.9	57	47.5	53	50.5	
	その他	23	10.2	13	10.8	10	9.5	
	合計	225	100.0	120	100.0	105	100.0	
生活満足度	不満	33	13.4	24	18.0	9	7.9	*
	満足	214	86.6	109	82.0	105	92.1	
	合計	247	100.0	133	100.0	114	100.0	
家計のやりくり	苦勞あり	65	26.3	43	32.3	22	19.3	*
	どちらともいえない	70	28.3	40	30.1	30	26.3	
	苦勞なし	112	45.3	50	37.6	62	54.4	
	合計	247	100.0	133	100.0	114	100.0	
健康状態	よい	33	13.4	26	19.5	7	6.1	**
	悪い	214	86.6	107	80.5	107	93.9	
	合計	247	100.0	133	100.0	114	100.0	
健康状態の変化	悪化した	27	10.9	15	11.3	12	10.5	
	変わらない	214	86.6	116	87.2	98	86.0	
	改善した	6	2.4	2	1.5	4	3.5	
	合計	247	100.0	133	100.0	114	100.0	
通院	あり	167	68.7	93	70.5	74	66.7	n.s.
	なし	76	31.3	39	29.5	37	33.3	
	合計	243	100.0	132	100.0	111	100.0	
外出	週1回以上	238	97.5	127	96.2	111	99.1	n.s.
	週1回未満	6	2.5	5	3.8	1	0.9	
	合計	244	100.0	132	100.0	112	100.0	
孤立感	あり	10	4.1	3	2.3	7	6.2	n.s.
	なし	235	95.9	129	97.7	106	93.8	
	合計	245	100.0	132	100.0	113	100.0	
地域行事への参加	自主的	200	83.0	116	88.5	84	76.4	*
	誘われた時	30	12.4	11	8.4	19	17.3	
	消極的	11	4.6	4	3.1	7	6.4	
	合計	247	100.0	133	100.0	114	100.0	
社会活動数	平均値、標準偏差	9.11 ±3.46		8.94 ±3.55		9.31 ±3.36		n.s.
SOC合計点	平均値、標準偏差	8.10 ±3.58		8.07 ±3.59		8.07 ±3.36		n.s.
	解決策	平均値、標準偏差	2.62 ±1.30	2.55 ±1.31		2.71 ±1.29		n.s.
	価値	平均値、標準偏差	2.67 ±1.40	2.69 ±1.40		2.64 ±1.40		n.s.
	予測	平均値、標準偏差	2.79 ±1.34	2.80 ±1.26		2.77 ±1.44		n.s.

χ<sup>2</sup>検定, \*:p<0.05, \*\*:p<0.01, \*\*\*:p<0.001, n.s.:not significant

1)その他:定年退職前の退職、性別の%

表2 老後の準備

項目	全体		男性		女性		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	247	100.0	133	100.0	114	100.0		
経済	準備をした	119	48.2	61	45.9	58	50.9	n.s.
	準備をしない	128	51.8	72	54.1	56	49.1	
住宅	準備をした	98	39.7	63	47.4	35	30.7	**
	準備をしない	149	60.3	70	52.6	79	69.3	
健康	準備をした	165	66.8	87	65.4	78	68.4	n.s.
	準備をしない	82	33.2	46	34.6	36	31.6	
趣味・生きがい	準備をした	174	70.4	92	69.2	82	71.9	n.s.
	準備をしない	73	29.6	41	30.8	32	28.1	

χ<sup>2</sup>検定, \*\*:p<0.01, n.s.:not significant  
性別の%

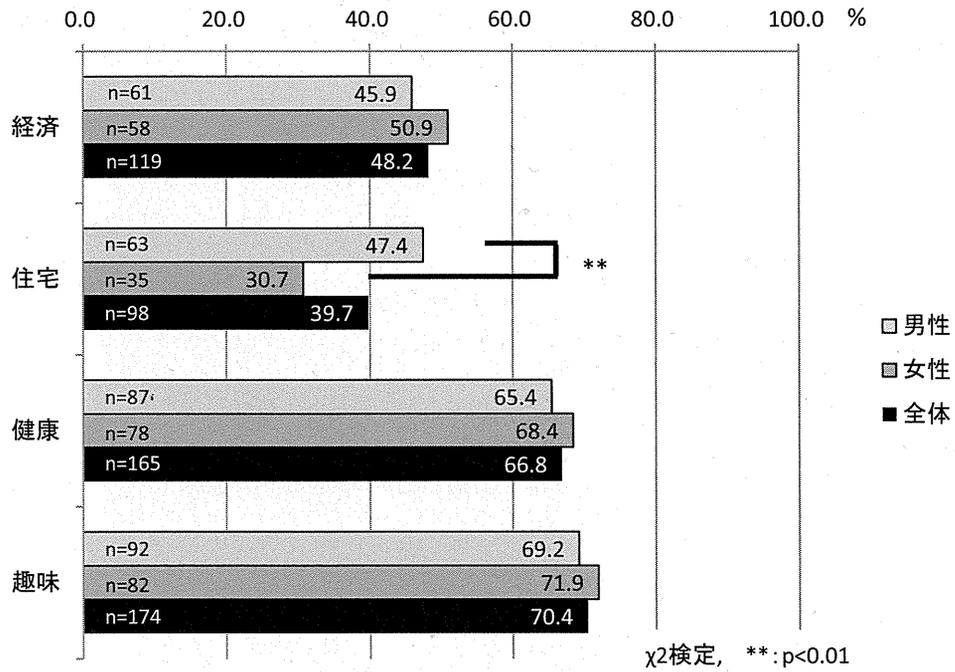


図1 老後の準備をした人の割合(n=247)

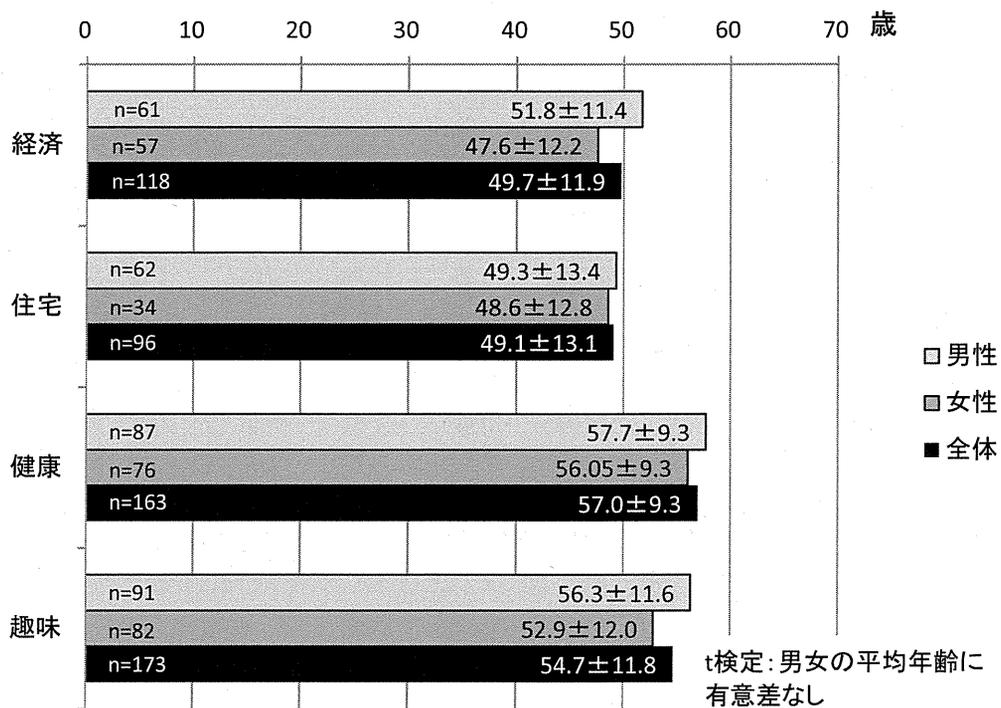


図2 老後の準備をした人の準備開始年齢

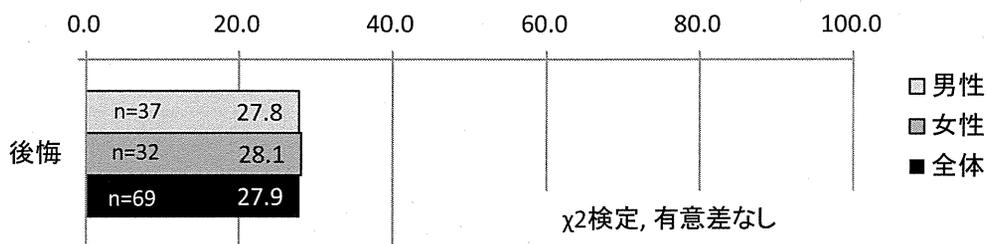


図3 老後の準備に対して後悔した人の割合(n=247)