

ケアウィル支援要素の抽出と退職期の介入タイミングの検討

分担研究者：立瀬剛志 富山大学医学薬学研究部疫学・健康政策学講座助教
藤森純子 富山大学地域連携推進機構地域医療・保健支援部門コーディネーター

伸びた高齢期をよりよく生きるためのケアウィル研究において、筆者らは元気に高齢者生活を過ごしている生涯学習参加者を対象に2年にわたり調査を行った。またケアウィル研究に基づいて実施されたケアウィル講座に参加した3期分の参加者からそれぞれデータを取り、向老期における社会的及び実存的な退職期の課題の把握、ケアウィル講座の受講の意義や効果などを検証した。

今回、こうした一連の調査を踏まえて退職後のQOLを維持し豊かに老いるための支援要素の抽出と具体的支援策としての教育「ケアウィルプログラム」の検証を行う。

60歳以上の高齢者の調査研究においては、高齢期のQOLを社会参画状況及び能動性の面から評価するCASP19という指標を用いて行った。その結果、健康感を感じている・幸福を感じている・孤独感がない・仕事の「経験」が現在の生活の役に立っている・社会的関係が豊かである人はCASP得点が高かった。また男性では十分な学習機会がある・孤立していない・現役時の仕事が充実していたことも高齢期のQOLの高さと関連していた。実際のケアウィル講座に参加した男性での調査では、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、本講座の教育目的とした自己効力感の向上においては退職前の対象者が、またケアウィル事業そのものの目標である高齢期の社会的QOLにおいては退職後の対象者において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、ケアウィル事業の特徴である実存（自己存在の意味）的側面の支援成果を得た。

これらの検証から、向老期においては、健康に加え孤独感や社会的関係の重要性、さらに男性では仕事経験の豊かさやそれを生活に活かすための学習機会が重要であり、向老期の人生の統合という側面を支援するケアウィル講座や修了生による自主的な勉強会は十分価値があると思われる。また退職期の豊かな人生を支えるためには、退職前と退職後で発達しやすい課題が違っており、退職後半年を超えた（自分の置かれた状況にある程度整理がついた）タイミングでの介入は豊かな老年期をむかえるためのQOL支援においてより効率的かもしれない。

1) 向老期の QOL を支える支援項目の抽出

A. 研究目的

昨年度までの研究結果から、高齢期の社会的 QOL に対しては、健康感に加え、地域活動や現役時の仕事経験の生活への活用が保護的に関連し、現在学習機会があることや現役時に働き甲斐があったことが便益として関連していたことが分かった。これら高齢期の活動との関連性は主に向老期における生き方の指南としても社会環境整備のためにも重要な知見であるが、高齢期の社会的課題である孤立や社会的関係の質などにおいては具体的な検証に至っていない。また、ケアウィル事業の目標に掲げられる向老期の QOL という側面において、自己効力や社会的効力との関連がみられたもののそれらはどのような暮らしの状況が反映されているのかについても詳細な検討が必要である。

今回、こうした課題に対して、具体的な暮らしの状況と QOL との関連を検討することにより、実際の社会においてどのような具体的支援が向老期の豊かな暮らしに必要なのかについて検討する。

B. 研究方法

対象

本研究の対象は、富山県の高齢者を対象とした市民講座参加者（60 才以上の男女 416 名）である。2012 年 7～8 月に実施した無記名での自己記入式アンケート回答者 346 名（回収率 83.7%）のうち年齢・性に回答した男性 129 名（平均年齢 74.8±6.3 才）、女性 217 名（平均年齢 72.4±5.7 才）を分析対象とした。

測定項目

高齢期の QOL の測定にはロンドン大学で開発された高齢期の社会学的 QOL 尺度 CASP19 をバクトランスレートして使用した¹⁾。

高齢期の社会生活においては一般に健康との関連において重視されているボランティア・学習参加・地域活動に加え、それらを支える家族形態や収入の有無などが社会生活の指標となる。一方、高齢期においては幸福感や QOL が高まることが示唆されているが、それは孤独や孤立という社会的関係に大きく依存するとされている。こうしたことを踏まえ、1) 基本的な生活状態（配偶者の有無・同居の有無・年金を除く収入の有無・慢性疾患の有無）、2) 社会生活状態（ボランティア・地域活動・学習機会・家庭裁量・仕事の生活活用・現役時の仕事充実・家庭志向）、3) 社会的関係状態（協働者・話し相手・親しい人・理解者・心の通う相手・人付き合い・円満な対人関係・孤立状態それぞれの有無）を今回の検証項目とし、男女別にそれぞれの変数の有無が QOL（CASP19）得点の違いと関連しているかを検討した。

C. 結果

表 1 は、対象者の特性を示したものである。

基本的な生活状態においては女性と比べ男性は 75 才以上の者が多く、配偶者があるものも多い一方、女性は配偶者を除く誰かと同居している人が多い。社会生活状態において男女で違いが見られたものは、ボランティア活動の有無で男性の活動参加割合が高い。また社会的関係状態は多くの場合女

性が良好で、話し相手・親しい人・理解者・心の通う人・人付き合いがある（またはいる）人は男性よりおよそ 10% 程度多い。慢性疾患においては男性は女性よりも有病率が高いが、その他の身体・心理状態である孤独感・健康感・幸福感で男女の違いはみられず、今回のアウトカムである CASP19 においても男女間で違いは見られない（男性 41.4 ± 6.08 、女性 42.0 ± 5.98 ）。

表1. 対象者(60才以上)の特性

	男性(n=129) %(CASP除く)	女性(n=217) %(CASP除く)	p-value
年齢	52.0	66.2	
60-74	48.0	33.8	0.010
75以上	92.2	62.8	<0.001
配偶者あり	32.3	67.7	0.032
誰かと同居 (妻を除く)	34.6	25.4	0.067
収入(年金除く)	67.5	68.3	0.872
社会生活(態度含む)	77.6	71.7	0.195
仕事内容活用	72.9	63.7	0.095
仕事経験活用	46.5	32.1	0.008
現役時充実	74.0	71.4	0.597
ボランティア	25.0	22.0	0.536
地域活動	49.6	41.9	0.179
十分な学習機会	20.5	22.8	0.624
家庭裁量			
家好き			
社会的関係			
協働者	74.0	74.0	0.994
話し相手	88.5	94.5	0.038
親しい人	87.0	95.7	0.004
理解者	75.0	88.1	0.002
心の通い合う人	80.0	90.7	0.006
人付き合い	60.7	76.8	0.002
円満な対人関係	80.2	87.1	0.094
孤立	16.6	12.7	0.356
身体・心理状態			
孤独感	14.6	11.9	0.473
慢性疾患	73.6	63.2	0.050
健康感	76.7	75.5	0.790
幸福感	89.0	88.0	0.795
CASP平均値	41.4(6.08)	42.0(5.98)	0.495

2乗検定(CASP平均値はt-検定)

表2は男女別の QOL (CASP19) 得点のそれぞれの項目の有無（または高低）による違いである。

基本生活状態

まず個人の生活の基盤となる配偶者の有無・同居の有無・年金を除く収入の有無に関しては男女ともに CASP 得点の違いは見られなかった。

表2. 男女別CASP19得点の違い

属性	男性			女性		
	あり	なし	p-value	あり	なし	p-value
属性						
配偶者	41.7	38.4	0.176	42.2	41.5	0.457
誰かと同居	42.1	41.2	0.510	42.1	41.8	0.751
収入(年金除く)	41.0	41.7	0.559	42.9	41.6	0.279
社会生活(態度含む)						
ボランティア	42.1	40.8	0.301	41.9	41.8	0.941
地域活動	41.4	41.6	0.916	42.7	39.7	0.006
学習機会	43.7	40.7	0.034	43.9	41.7	0.063
家庭裁量	42.2	40.6	0.192	42.8	41.8	0.802
仕事内容生活活用	42.1	40.0	0.103	42.8	39.8	0.007
仕事経験生活活用	42.2	38.7	0.022	42.9	39.5	0.002
現役時仕事充実感	42.6	38.7	0.004	42.6	40.9	0.113
家好き	40.7	41.7	0.526	40.1	42.5	0.014
社会的関係						
協働者	41.8	40.4	0.309	42.9	39.3	0.001
話し相手	42.3	33.9	<0.001	42.4	34.8	0.001
親しい人	42.2	36.6	0.001	42.5	34.1	<0.001
理解者	42.5	38.1	0.002	42.7	36.8	<0.001
心の通い合う人	42.5	37.3	0.001	42.7	36.2	<0.001
人付き合い	42.4	39.5	0.024	42.9	39.2	0.001
円満関係	42.5	37.4	0.001	42.8	37.0	<0.001
孤立	37.1	42.2	0.003	39.1	42.5	0.114
身体・心理状態						
孤独感	34.7	42.4	<0.001	38.1	42.4	0.009
慢性疾患	41.3	41.4	0.951	41.7	42.5	0.384
健康感	42.4	38.3	0.005	43.0	37.9	<0.001
幸福感	42.5	34.6	<0.001	42.6	36.3	<0.001

t-検定

社会生活（態度含む）状態

社会生活状態で男女とも有意な差が見られたのは仕事の経験が現在の生活に役立っているか否かであった。加えて女性においては仕事の内容そのものが現在の生活に役立っていても QOL が高い。女性においては地域活動の有無が、一方男性では学習機会の有無が QOL の高低に関連しており、また現役時の仕事が充実していた男性の QOL が高く、家にいることが好きという女性の QOL が低かった。

社会的関係状態

社会的関係においては、ほとんどの項目で男女とも有意な差が見られ、話し相手がいる・親しい人がいる・理解者がいる・心の通いあう人がいる・人付き合いがある・

人と円満な関係にあることは、そうでない人と比べ男女ともに QOL が高い。女性においては協働者がいること、男性においては孤立していないことも重要な要素であった。

身体・心理状態

これまでの結果を踏まえ今回再検討した健康感・幸福感・慢性疾患・孤独感それぞれの有無は慢性疾患の有無を除き、すべての変数で関連が示された。

最後にこれらが年齢を調整しても有意な差があるか共分散分析を用い検討した。

社会生活状態においては、男女とも表 2 で有意であった変数は同様に有意な差を認めたと、女性においては、男性と同様学習機会の有無と現役時の仕事の充実が新たに有意差を認めた。社会関係状態においては、男女とも表 2 で有意であった変数は同様に有意な差を認めたと、女性における孤立感が男性と同様に有意な差を認めた。身体・心理状態においては、表 2 で有意であった健康感・幸福感・孤独感の有無は年齢を調整しても有意に CASP と関連していた。

またこれらの違いに対してどの程度年齢を考慮すべきかを検討するために、共分散分析にて年齢（連続量）との交互作用が認められた変数においては、75 歳にて前期 - 後期高齢に分け、各変数の高低（または有り - 無し）で 2 元配置分散分析を行った。各変数と前期 - 後期高齢で CASP の得点差が変わらない群、高齢に伴い CASP の得点差が大きくなる群、小さくなる群のいずれの群もみられたが、女性における「仕事経験が現在の生活に役に立っているか否か」を除き前期 - 後期高齢間での交互作用は認められなかった。

D. 考察

今回の検討において高齢期の社会的 QOL に対しては、健康状態や社会活動が重要であるというこれまで報告されてきた結果に加え、それぞれの社会生活状態と QOL との関連において男女差が認められた。また社会活動を下支えすると考えられる社会的関係が QOL の重要な要素であることが確認され、これら要素は男女ともほとんどの項目において QOL と関連していた。

具体的な社会活動において、女性では地域活動が、男性では学習機会が QOL と関連していた。地域活動の心理的効果や QOL に対する効果については多く研究されているが、ADL を踏まえた身体活動量や外出の目的となる個人のネットワークの重要性に関する背景において、こうした活動を通し身体的にも対人的にも健康であることが報告されている²⁾。一方、今回 QOL と社会生活の関連を検討した中でボランティアにおいては、男女とも QOL との関連が見られない。シーグリストは今回使用した CASP を用いボランティアやケアとの関連を検証しているが、ここでは互酬的な活動であるかどうか重要であったと報告されている³⁾。これらから男性にとっての地域活動、また日本におけるボランティアは互酬的になりにくい性質のものであるかもしれない。特に男性にとっての地域活動は使命感に基づく地域での仕事といった性格を帯びることもあり、高齢期における精神的な成長を助ける学習機会のようにストレス対処能力を上げる要素の方がより QOL の高さとも関連するのかもしれない⁴⁾。

また仕事経験の生活への活用は男女とも QOL と関連していたが、女性の場合年齢と

の交互作用が見られた。これらはネットワーク形成のための仕事経験活用なのか実際の活動における仕事経験の活用なのかはわからない。更に女性においては仕事内容そのものの活用についても関連していた。今回の対象者がどのような仕事を現役時に行っており、それがどのように役立っているかは明確ではないが、人生の統合をはかる際に仕事というものが大きな役割を持つことは十分に考えられる⁵⁾。単変量解析で男性においてのみ関連が見られた現役時の仕事の充実が、年齢を調整すると女性においても有意差が見られたことから、ある年齢帯において（または退職後のある時期において）豊かな高齢期に向かうには現役時やその後の仕事による人生の充足という側面を考慮する必要がある。また女性において「家にいるのが好き」という性格傾向に基づく社会生活状態も関連していた。男性と違い女性においては外に積極的に出て繋がりを求める者がより QOL が高くなることが推察される。

こうした男女の違いが多くみられる社会活動と QOL との関連は特定の活動に対する個人の意義や態度の違いを反映する一方、対人関係においては男女の別なく向老期の QOL を左右する支援のもっとも重要な部分であることが考えられる。

今回検討した社会関係項目のほとんどにおいて男女ともより豊かな対人関係を持つ者で QOL が高いという結果を示した。またそれらの社会関係と併存する心理的な孤独感においても男女とも有意な違いを示している。一方、孤立においては単変量解析では男性のみで有意な差が見られ、年齢を調整すると女性にも有意な関連が見られる

項目であった。このことは他者とのつながりにおいて主観的な孤独感は一貫して重要な項目である一方、孤立に対しては状況そのものが一概に QOL の低さと連動しないことを意味するように思われる。また男性においては協働者の有無に有意な関連はみられなかった。今回の調査から協働者とは具体的にどのような人物を指すのかまでは想定できないが、こうした男女の違いは高齢期の QOL を支援する上で熟慮して実施する必要があるだろう。

E. 結論

今回、高齢期の QOL を検証するにあたり、どのような生活状態が QOL を向上させるかということを中心として分析を行った。地域活動や学習機会といったこれまでも重視されてきた活動に加え、目に見えにくい社会的関係の重要性も加えて明らかになった。本来高齢期の支援においてはその個人が自分の人生を自分自身の選択によって生きていくための多様性の確保が重要と思われる。そのために多種多様な支援が行われていくべきであるが、その際に共通するのは社会的関係の豊かさであろう⁶⁾。だれにでもそれぞれ生きてきた人生があり、そしてこれからも歩いていく人生がある際に、誰かの存在に根差したり、誰かと理解を得ながら向老期をむかえることはケアのある人生そのものと考えられる⁷⁾。このように「本質的なケア」のある人生を支援する際に支援する側の態度としてその人たちの社会的関係がどのようにあるのか、また支援によってそれらがどの程度豊かになるのかを考えながら関わっていくことの重要性が今回の結果から得られたと考える。これは

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⁸⁾。

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⁹⁾。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¹⁰⁻¹²⁾。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¹³⁾。

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)	2期生 (n=14)	3期生 (n=13)	p値
年齢	60.2 (3.31)	61.3 (3.73)	63.2 (2.59)	0.036 (<)
退職期 (前後年数)	-1.22 (2.66)	-0.12 (2.66)	1.65 (2.46)	0.008 (<)
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 (<)
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

	平均値 (SD)		p値
	有り	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)	0.885	
	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)

昨年度の中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「生活・人生に対する楽天的・肯定的感情」、「未来に対する積極的・肯定的姿勢」、「自己存在の意味の認識」)のうち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¹⁴⁾、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⁶⁾。

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⁵⁾。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修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^{5, 15)}。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、フラン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¹⁶⁾、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。これは講座（基礎知識の提供）に加え、プランニング、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): 人を伸ばす力 - 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*, 2nd 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