

## 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  $71.6 \pm 5.4$  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  $71.6 \pm 5.4$  歳、男性  $72.3 \pm 5.0$  歳、女性  $70.8 \pm 5.7$  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。全体および性別でみても、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り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ので、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.

2検定, \*: p&lt;0.05, \*\*: p&lt;0.01, \*\*\*: p&lt;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%

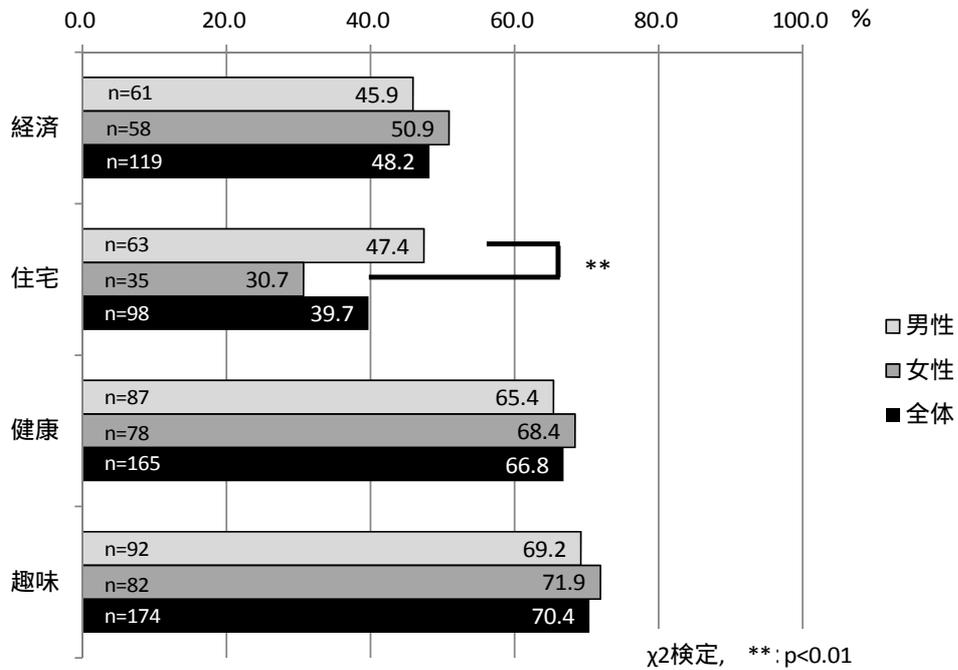


図1 老後の準備をした人の割合(n=247)

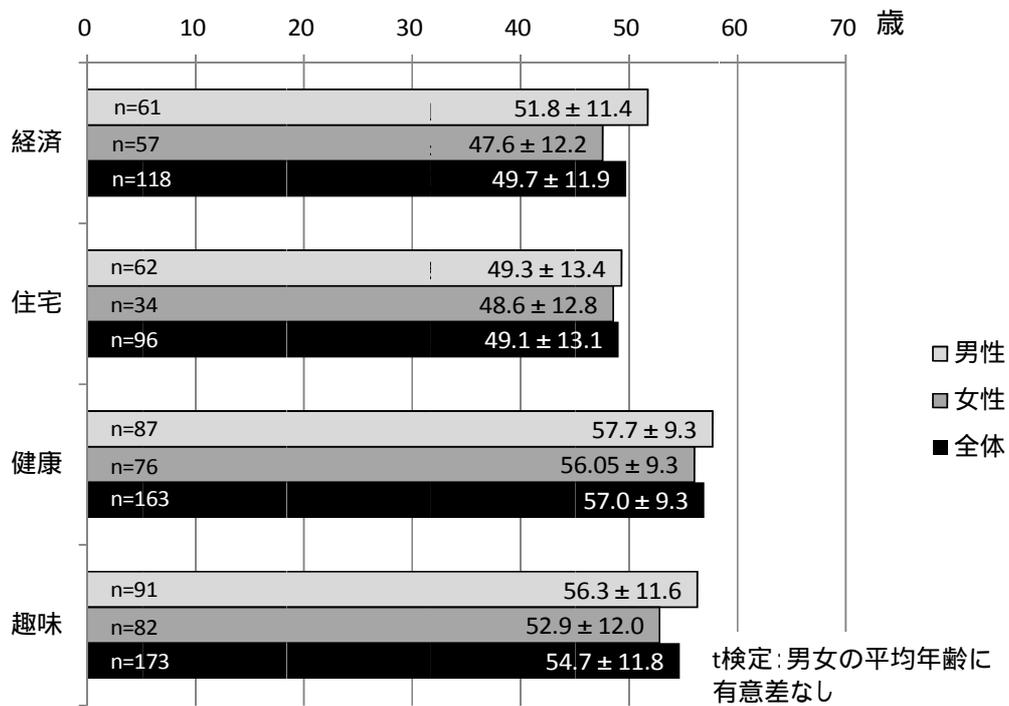


図2 老後の準備をした人の準備開始年齢

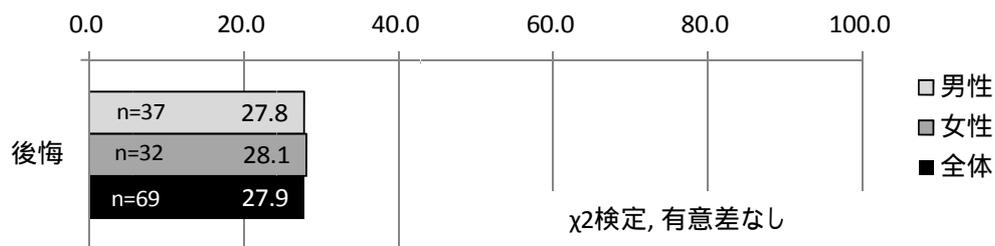


図3 老後の準備に対して後悔した人の割合(n=247)

表3 老後の準備と後悔との関連

項目	全体		後悔あり		後悔なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	247	100.0	69	27.9	178	72.1		
経済	準備をした	119	100.0	38	31.9	81	68.1	n.s.
	準備をしない	128	100.0	31	24.2	97	75.8	
住宅	準備をした	98	100.0	34	34.7	64	65.3	#
	準備をしない	149	100.0	35	23.5	114	76.5	
健康	準備をした	165	100.0	49	29.7	116	70.3	n.s.
	準備をしない	82	100.0	20	24.4	62	75.6	
趣味・生きがい	準備をした	174	100.0	51	29.3	123	70.7	n.s.
	準備をしない	73	100.0	18	24.7	55	75.3	

2検定, #: p<0.1, n.s.: not significant  
 老後の準備に対する%

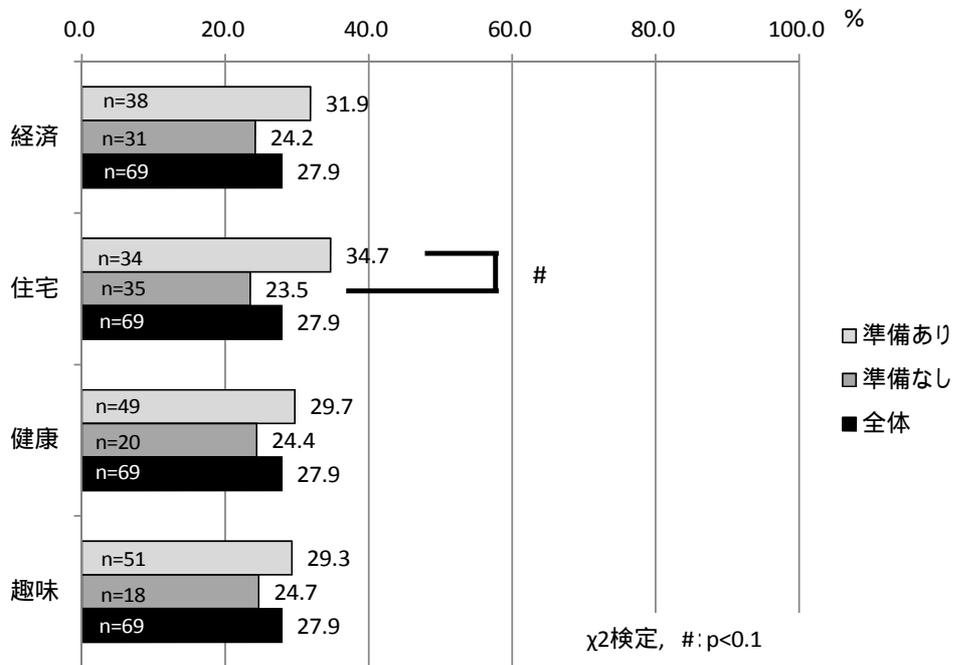


図4 老後の準備と後悔との関連(n=247)

表4 将来の不安

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	不安あり	60	24.3	35	26.3	25	21.9	n.s.
	不安なし	187	75.7	98	73.7	89	78.1	
住まい	不安あり	17	6.9	8	6.0	9	7.9	n.s.
	不安なし	230	93.1	125	94.0	105	92.1	
健康	不安あり	187	75.7	98	73.7	89	78.1	n.s.
	不安なし	60	24.3	35	26.3	25	21.9	
介護	不安あり	135	54.7	60	45.1	75	65.8	**
	不安なし	112	45.3	73	54.9	39	34.2	
地域社会	不安あり	18	7.3	12	9.0	6	5.3	n.s.
	不安なし	229	92.7	121	91.0	108	94.7	

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

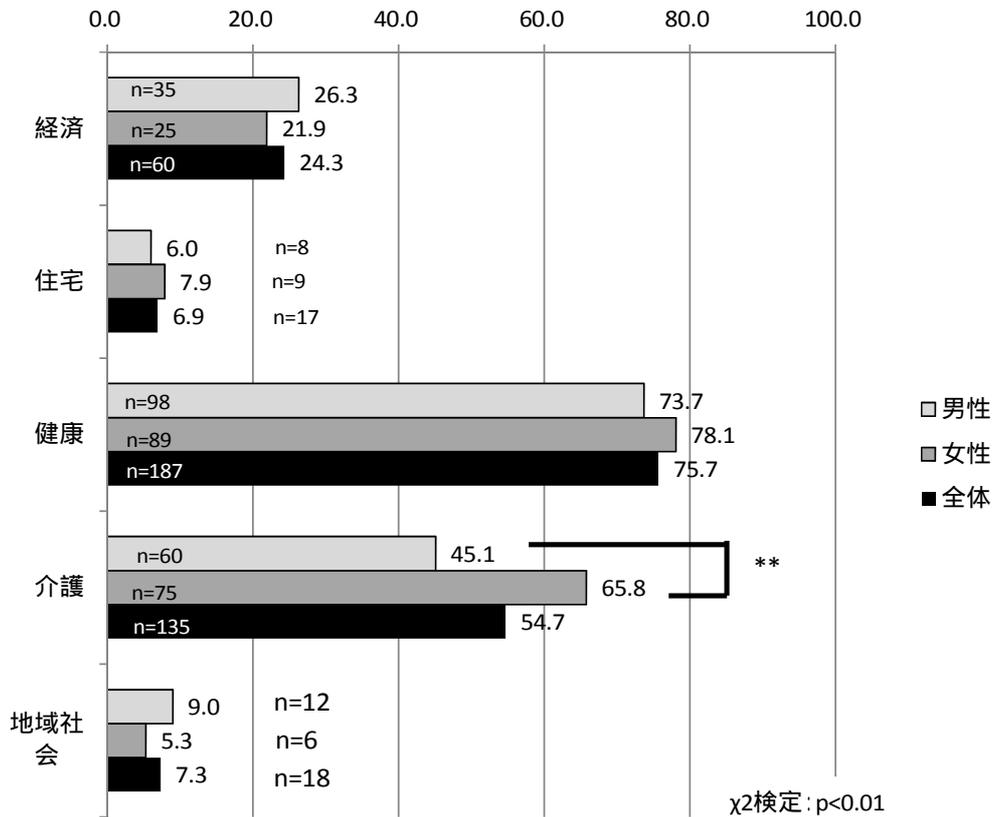


図5 将来の不安を感じている人の割合(n=247)

表5 経済に関する老後の準備と将来の不安(全体)

項目	全体		経済の不安あり		経済の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	247	100.0	60	24.3	187	75.7		
経済	準備をした	119	100.0	26	21.8	93	78.2	n.s.
	準備をしない	128	100.0	34	26.6	94	73.4	

2検定, n.s.:not significant

表6 住宅に関する老後の準備と将来の不安(全体)

項目	全体		住宅の不安あり		住宅の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	247	100.0	17	6.9	230	93.1		
住宅	準備をした	98	100.0	8	8.2	90	91.8	n.s.
	準備をしない	149	100.0	9	6.0	140	94.0	

2検定, n.s.:not significant

表7 健康に関する老後の準備と将来の不安(全体)

項目	全体		健康の不安あり		健康の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	247	100.0	187	75.7	60	24.3		
健康	準備をした	165	100.0	127	77.0	38	23.0	n.s.
	準備をしない	82	100.0	60	73.2	22	26.8	

2検定, n.s.:not significant

表8 介護に関する老後の準備と将来の不安(全体)

項目	全体		介護の不安あり		介護の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	247	100.0	135	54.7	112	45.3		
健康	準備をした	165	100.0	86	52.1	79	47.9	n.s.
	準備をしない	82	100.0	49	59.8	33	40.2	

2検定, n.s.:not significant

表9 趣味に関する老後の準備と将来の不安(全体)

項目	全体		地域の不安あり		地域の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	247	100.0	18	7.3	229	92.7		
趣味・生きがい	準備をした	174	100.0	16	9.2	158	90.8	n.s.
	準備をしない	73	100.0	2	2.7	71	97.3	

2検定, n.s.:not significant

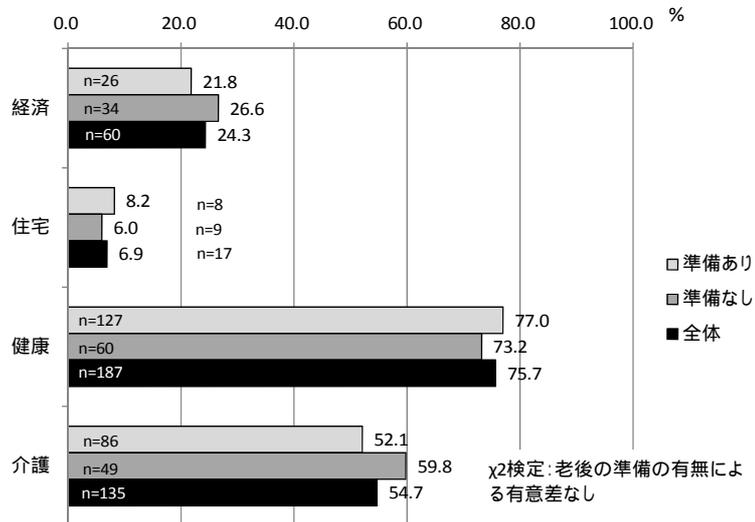


図6 老後の準備と将来の不安ありとの関連(n=247)

表10 経済に関する老後の準備と将来の不安(男性)

項目	全体		経済の不安あり		経済の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	133	100.0	35	26.3	98	73.7		
経済	準備をした	61	100.0	15	24.6	46	75.4	n.s.
	準備をしない	72	100.0	20	27.8	52	72.2	

2検定, n.s.:not significant

表11 住宅に関する老後の準備と将来の不安(男性)

項目	全体		住宅の不安あり		住宅の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	133	100.0	8	6.0	125	93.1		
住宅	準備をした	63	100.0	4	6.3	59	93.7	n.s.
	準備をしない	70	100.0	4	5.7	66	94.3	

2検定, n.s.:not significant

表12 健康に関する老後の準備と将来の不安(男性)

項目	全体		健康の不安あり		健康の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	133	100.0	98	73.7	35	26.3		
健康	準備をした	87	100.0	66	75.9	21	24.1	n.s.
	準備をしない	46	100.0	32	69.6	14	30.4	

2検定, n.s.:not significant

表13 介護に関する老後の準備と将来の不安(男性)

項目	全体		介護の不安あり		介護の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	133	100.0	60	45.1	73	54.9		
健康	準備をした	87	100.0	37	42.5	50	57.5	n.s.
	準備をしない	46	100.0	23	50.0	23	50.0	

2検定, n.s.:not significant

表14 趣味に関する老後の準備と将来の不安(男性)

項目	全体		地域の不安あり		地域の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	133	100.0	12	9.0	121	91.0		
趣味・生きがい	準備をした	92	100.0	10	10.9	82	89.1	n.s.
	準備をしない	41	100.0	2	4.9	39	95.1	

2検定, n.s.:not significant

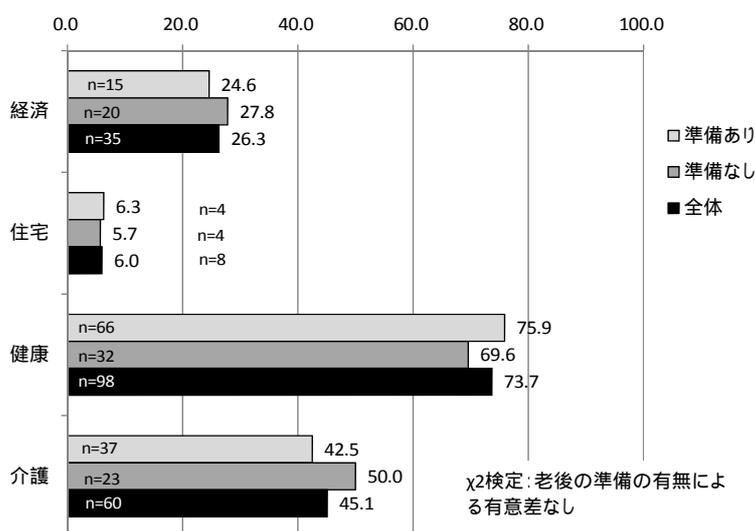


図7 老後の準備と将来の不安ありとの関連:男性(n=133)

表15 経済に関する老後の準備と将来の不安(女性)

項目	全体		経済の不安あり		経済の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	114	100.0	25	21.9	89	78.1		
経済	準備をした	58	100.0	11	19.0	47	81.0	n.s.
	準備をしない	56	100.0	14	25.0	42	75.0	

2検定, n.s.:not significant

表16 住宅に関する老後の準備と将来の不安(女性)

項目	全体		住宅の不安あり		住宅の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	114	100.0	9	7.9	105	92.1		
住宅	準備をした	35	100.0	4	11.4	31	88.6	n.s.
	準備をしない	79	100.0	5	6.3	74	93.7	

2検定, n.s.:not significant

表17 健康に関する老後の準備と将来の不安(女性)

項目	全体		健康の不安あり		健康の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	114	100.0	89	78.1	25	21.9		
健康	準備をした	78	100.0	61	78.2	17	21.8	n.s.
	準備をしない	36	100.0	28	77.8	8	22.2	

2検定, n.s.:not significant

表18 介護に関する老後の準備と将来の不安(女性)

項目	全体		介護の不安あり		介護の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	114	100.0	75	65.8	39	34.2		
健康	準備をした	78	100.0	49	62.8	29	37.2	n.s.
	準備をしない	36	100.0	26	72.2	10	27.8	

2検定, n.s.:not significant

表19 趣味に関する老後の準備と将来の不安(女性)

項目	全体		地域の不安あり		地域の不安なし		p値	
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	114	100.0	6	5.3	108	94.7		
趣味・生きがい	準備をした	82	100.0	6	7.3	76	92.7	n.s.
	準備をしない	32	100.0	0	0.0	32	100.0	

2検定, n.s.:not significant

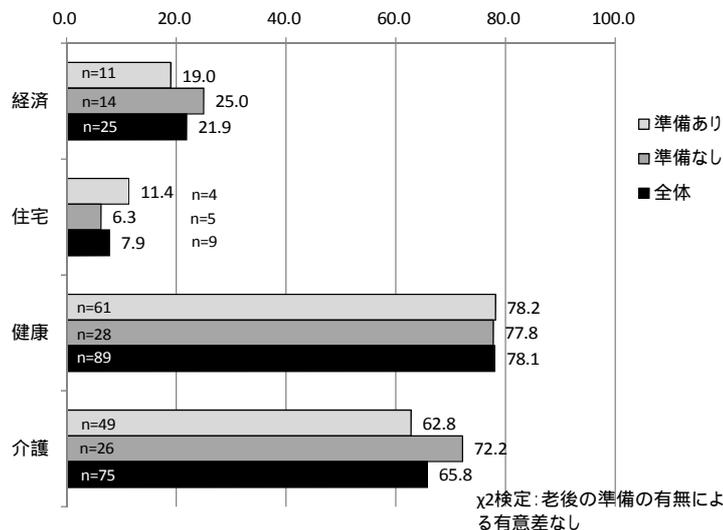


図8 老後の準備と将来の不安ありとの関連:女性(n=114)