

## 高齢者の将来の不安について 主観的健康感、老成自覚、老後の準備との関連

研究分担者 新鞍 真理子 富山大学大学院医学薬学研究部准教授

### 研究要旨

本研究は、2つの横断調査の結果より考察した。

まず、最初の調査は、H23年7月に市民公開講座に参加した高齢者273名を対象に無記名による自記式質問紙法による集合調査を実施した。245名から調査協力が得られた(回収率89.7%)。そのうち、206名を分析対象として、主観的健康感と将来の不安との関連について分析した。

また、186名を分析対象として、老性自覚と将来の不安との関連について分析した。二つ目の調査は、H25年1月に老人クラブ会員300名を対象に無記名の自記式質問紙調査を行い280名より回答を得た(回収率93.3%)。全員を分析対象として、老後の準備状況の実態を明らかにし、老後の準備と将来の不安との関連について分析した。

その結果、2つの調査とも約9割の高齢者が将来の不安を感じており、不安の内容は健康が最も多く、次いで介護、家族、生活費、住まい、親戚づきあい、財産、友人の順であった。主観的健康感は、将来の生活費の不安と関連があり、健康でない者に、将来の生活費の不安を感じている者の割合が有意に多かった。また、老性自覚は、家族に対する将来の不安と関連があり、老性自覚のある者は、家族に対する将来の不安を感じている者が有意に多かった。老性自覚がある場合には、「家族」に対する将来の不安や過去1年間の健康状態の悪化、地域活動に対する消極的な態度がみられたことから、老性自覚に伴って不安の軽減や虚弱化防止に向けた支援の必要性が示唆された。

さらに、老後の準備については、趣味が最も多く、次いで健康、経済、住宅の順であった。老後の準備を始めた年齢は、健康57.0±8.9歳、趣味54.9±11.5歳、経済50.0±11.5歳、住宅48.8±13.3歳であり、各内容とも性別による年齢の差はみられなかった。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、将来の不安の軽減に直接、関連しておらず、老後の準備をした人に対しても準備をしていない人に対しても将来の不安を軽減するための支援が必要であることが示唆された。

## 主観的健康感と将来の不安との関連

### A. 研究目的

国民生活基礎調査（H19年）によると、65歳以上の人の4割が、現在、悩みやストレスを持っており、その内容は、「自分の病気や介護」が多く、次いで「家族の病気や介護」「収入・家計・借金等」「家族との人間関係」となっている。高齢者の生活にとって、健康状態は重要な課題であり、現在のみならず、将来の生活に対する不安や心配事にも影響を及ぼしているのではないかと考えられる。今後、高齢者が、安心して高齢期を過ごすためには、高齢者の将来の生活に対する不安や心配事を少しでも軽減することが必要であり、そのための対策を検討することが重要である。そこで、本研究では、高齢者の将来の生活に対する不安や心配事と現在の健康状態との関連を明らかにすることを目的とする。

### B. 研究方法

H23年7月、I県内で開催された市民公

開講座参加者273名を対象として、自記式質問紙法による集合調査を行った。245名の調査協力が得られ（回収率89.7%）、そのうち、性、年齢、家族構成、主観的健康感、慢性疾患の有無、将来の生活に対する不安9種類（以下、不安とする）の回答に欠損がみられない206名を分析対象とした。解析は、不安の種類ごとに、多重ロジスティック回帰分析を用いて、将来の不安に対する主観的健康感のオッズ比を求めた。従属変数に将来の不安の有無、独立変数に主観的幸福感、調整変数に性、年齢、生活満足度、健康状態の変化、慢性疾患を強制投入した。

### C. 研究結果

対象者は、平均年齢73.14±6.37歳（60～91歳）、男性105名、女性101名であった。表1に対象者の属性を示した。主観的健康感が健康82.0%、同居率87.9%、生活満足感あり94.1%、過去1年間の健康状態を維持した者71.8%、慢性疾患あり63.6%であった。

表1 対象者の属性

項目		総数			健康		不健康		検定 <sup>2</sup>
		人数	列%	行%	人数	%	人数	%	
総数		206	100	100.0	169	82.0	37	18.0	
性別	男性	105	51.0	100.0	84	80.0	21	20.0	n.s.
	女性	101	49.0	100.0	85	84.2	16	15.8	
年齢	60-69歳	68	33.0	100.0	52	76.5	16	23.5	n.s.
	70-79歳	100	48.5	100.0	86	86.0	14	14.0	
	80歳以上	38	18.4	100.0	31	81.6	7	18.4	
同居者	なし	25	12.1	100.0	20	80.0	5	20.0	n.s.
	あり	181	87.9	100.0	149	82.3	32	17.7	
生活満足感	満足	193	94.1	100.0	166	86.0	27	14.0	***
	不満	12	5.9	100.0	2	16.7	10	83.3	
1年間の健康状態	改善	16	7.8	100.0	15	93.8	1	6.3	***
	維持	148	71.8	100.0	133	89.9	15	10.1	
	悪化	42	20.4	100.0	21	50.0	21	50.0	
慢性疾患	あり	131	63.6	100.0	98	74.8	33	25.2	***
	なし	75	36.4	100.0	71	94.7	4	5.3	

\*\*\*: p<0.001, n.s.: not significant

また、将来の生活に対する不安については、94.7%が何らかの不安を感じていた。不安の個数の平均値は 2.26±1.51 個（0～8 個）であった。将来の不安の分布を図1に示した。複数回答による不安の種類では、健康 78.2%、介護 78.2%、家族 32.5%、生活費 13.1%、住まい 13.1%、親戚づきあい 10.7%、財産 7.3%、友人 5.3%、その他 3.9%であった。

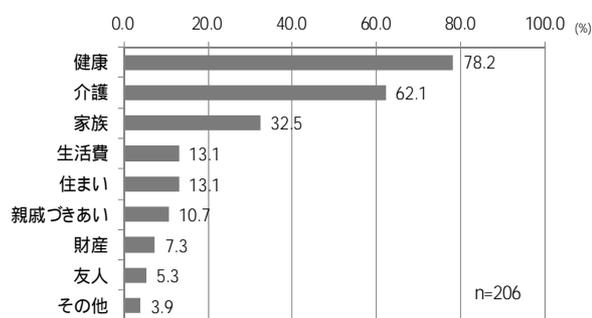


図1 将来の不安を感じている高齢者の割合

表2 主観的健康感別の将来の不安

項目	総数		不安なし		不安あり		検定 <sup>2</sup>
	人数	行%	人数	%	人数	%	
健康の不安							
健康	169	100.0	42	24.9	127	75.1	*
不健康	37	100.0	3	8.1	34	91.9	
介護の不安							
健康	169	100.0	65	38.5	104	61.5	n.s.
不健康	37	100.0	13	35.1	24	64.9	
家族の不安							
健康	169	100.0	117	69.2	52	30.8	n.s.
不健康	37	100.0	22	59.5	15	40.5	
生活費の不安							
健康	169	100.0	154	91.1	15	8.9	**
不健康	37	100.0	25	67.6	12	32.4	
住まいの不安							
健康	169	100.0	150	88.8	19	11.2	n.s.
不健康	37	100.0	29	78.4	8	21.6	
親戚づきあいの不安							
健康	169	100.0	155	91.7	14	8.3	*
不健康	37	100.0	29	78.4	8	21.6	
財産の不安							
健康	169	100.0	162	95.9	7	4.1	**
不健康	37	100.0	29	78.4	8	21.6	
友人の不安							
健康	169	100.0	162	95.9	7	4.1	
不健康	37	100.0	33	89.2	4	10.8	n.s.
その他の不安							
健康	169	100.0	161	95.3	8	4.7	n.s.
不健康	37	100.0	37	100.0	0	0.0	

\*: p<0.05, \*\*: p<0.01, n.s.: not significant

次に、主観的健康感別の将来の不安の有無を表2に示した。主観的健康感が不健康な者は、将来の生活費の不安、財産の不安、親戚づきあいの不安を持つ割合が有意に多かった。それぞれの将来に対する不安を従属変数にして、性、年齢、生活満足度、健

康状態の変化、慢性疾患の有無を調整した主観的健康感のオッズ比を表3に示した。不健康である場合の生活費の不安に対するオッズ比は3.9であり、健康である者に比べて将来の生活費の不安を持つ者が3.9倍多かった。

表3 将来の不安「あり」に対する主観的健康感のオッズ比

従属変数	独立変数 比較カテゴリー	オッズ比	95%信頼区間		p値
			下限	上限	
健康の不安あり	不健康/健康	3.384	0.761	15.042	
介護の不安あり	不健康/健康	1.068	0.433	2.634	
家族の不安あり	不健康/健康	1.815	0.710	4.641	
生活費の不安あり	不健康/健康	3.945	1.354	11.493	*
住まいの不安あり	不健康/健康	1.680	0.531	5.318	
親戚づきあいの不安あり	不健康/健康	2.116	0.613	7.300	
財産の不安あり	不健康/健康	3.084	0.743	12.798	
友人の不安あり	不健康/健康	1.019	0.174	5.976	

多重ロジスティック回帰分析(強制投入), \*: p<0.05

従属変数: 将来の不安, 独立変数: 主観的健康感

調整変数: 性、年齢、生活満足度、健康状態の変化、慢性疾患

変数間の相関係数(Kendallのタウb): -0.186 ~ 0.423

#### D. 考察

主観的健康感と有意に関連していた将来の生活に対する不安は、生活費の不安であった。現在の不健康であることが、将来、生活の収入が少なくなり医療費等の支出が多くなることが予測されるため、生活費の不安がみられたのではないかと考えられる。現在の不健康さと将来の生活に対する不安の両面から不安軽減のための支援が必要である。

#### E. 結論

高齢者が感じている将来の不安は、健康が一番多く、次いで、介護、家族、生活費、住まい、親戚づきあい、財産、友人の順であった。また、主観的健康感は、将来の生

活費に対する不安と関連していた。不健康であることは、将来の生活費に対する不安を増大する可能性が示唆された。

#### F. 研究発表

1. 論文発表 なし
2. 学会等発表 なし

#### G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許出願 なし
2. 実用新案登録 なし
3. その他 なし

### ・ 老性自覚と将来の不安との関連

#### A. 研究目的

本研究の目的は、地域で自立した生活を

送る高齢者が、日頃感じている老いの自覚（以下、老性自覚とする）や将来の不安について検討することである。老性自覚には、個人差はあるが 50 歳頃からの身体的変化に始まり、その後、加齢に伴い社会的体験や心理的体験が加わることにより自覚されることが多いといわれている<sup>1)</sup>。また、老性自覚はネガティブな内容であるため積極性は減退し生きる意欲を失うきっかけにもなり得ることが指摘されている<sup>2)</sup>。さらに、国民生活基礎調査によれば、高齢者の悩みやストレスの原因は、「自分の病気や介護について」が一番多く、次いで「家族の病気や介護」、「収入・家計・借金等」、「家族との人間関係」、「生きがいに関する事」の順になっている<sup>3)</sup>。このような状況の中で、高齢者は自分の将来の生活に対して不安を強く抱いているのではないかと考えられる。そこで、高齢者は、老性自覚や将来の不安に埋没し消極的になり虚弱化することなく、生き生きとした活力のある前向きな生活を送ることが望ましい。ゆえに、元気な高齢者における老性自覚や将来への不安の実態を把握することは、虚弱化防止のための支援を検討する際に重要であると考えられる。

## B.研究方法

2011 年 7 月、X 県内で開催された市民公開講座に参加した 273 名に無記名で自記式質問紙法による集合調査を実施した。そのうち 245 名（回収率 89.7%）より調査協力が得られ、回答に欠損がみられなかった 186 名を分析対象とした。

老性自覚は、「この 1 年間の間に、自分は年をとったと感じることがありますか。」と質問し「はい」「いいえ」で回答を得た。将

来の不安は、「住まい」「健康」「介護」「生活費」「財産」「家族」「親戚づきあい」「友人」「その他」から該当する項目を複数選択してもらった。

本研究は、調査の趣旨を説明し、調査協力は参加者の自由意思に基づき行った。

## C.研究結果

対象者は、男性 95 名（51.1%）、女性 91 名（48.9%）、平均年齢は 72.8±6.4 歳であった。老性自覚ありは 143 名（76.9%）、老性自覚なしは 43 名（23.1%）であった。将来の不安は、「健康」が 78.5%で最も多く、次いで「介護」64.0%、「家族」34.4%、「生活費」12.9%、「住まい」12.4%の順であった（図 1）。

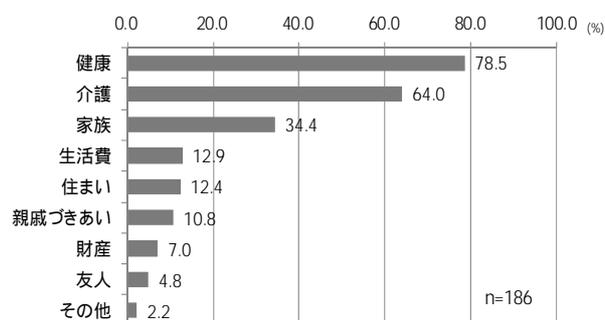


図1 将来の不安を感じている高齢者の割合

老性自覚がある者は、現在の健康状態がよくない、健康状態が悪化した、地域活動への参加態度が義務的である者の割合が多かった（表 1）。

老性自覚に関連していた将来の不安は「家族」（オッズ比 2.655）のみであり、その他、過去 1 年間の健康状態の悪化（オッズ比 13.216）、地域活動に対する消極的な態度（オッズ比 5.761）が老性自覚に関連していた（表 2）。

表1 老性自覚の有無による分布

項目		総数			老性自覚あり		老性自覚なし		検定 <sup>2</sup>
		人数	列%	行%	人数	%	人数	%	
総数		186	100.0	100.0	143	76.9	43	23.1	
性別	男性	95	51.1	100.0	71	74.7	24	25.3	
	女性	91	48.9	100.0	72	79.1	19	20.9	
年齢	60-69歳	62	33.3	100.0	47	75.8	15	24.2	
	70-79歳	94	50.5	100.0	70	74.5	24	25.5	
	80歳以上	30	16.1	100.0	26	86.7	4	13.3	
同居者	なし	22	11.8	100.0	18	81.8	4	18.2	
	あり	164	88.2	100.0	125	76.2	39	23.8	
生活満足感	満足	175	94.1	100.0	133	76.0	42	24.0	
	不満	11	5.9	100.0	10	90.9	1	9.1	
現在の健康状態	よい	154	82.8	100.0	113	73.4	41	26.6	*
	よくない	32	17.2	100.0	30	<b>93.8</b>	2	6.3	
1年間の健康状態	改善	15	8.1	100.0	11	73.3	4	26.7	**
	維持	134	72.0	100.0	96	71.6	38	28.4	
	悪化	37	19.9	100.0	36	<b>97.3</b>	1	2.7	
慢性疾患	あり	118	63.4	100.0	93	78.8	25	21.2	
	なし	68	36.6	100.0	50	73.5	18	26.5	
収入のある仕事	あり	25	13.4	100.0	20	80.0	5	20.0	
	なし	161	86.6	100.0	123	76.4	28	23.6	
地域活動	自主的	93	50.0	100.0	65	69.9	28	30.1	*
	義務的	77	41.4	100.0	67	<b>87.0</b>	10	13.0	
	不参加	16	8.6	100.0	11	68.8	5	31.3	
信頼できる人	いる	163	87.6	100.0	124	76.1	39	23.9	
	いない	23	12.4	100.0	19	82.6	4	17.4	
孤立感	あり	22	11.8	100.0	18	81.8	4	18.2	
	なし	164	88.2	100.0	125	76.2	39	23.8	
不安(住まい)	なし	163	87.6	100.0	122	74.8	41	25.2	
	あり	23	12.4	100.0	21	91.3	2	8.7	
不安(健康)	なし	40	21.5	100.0	28	70.0	12	30.0	
	あり	146	78.5	100.0	115	78.8	31	21.2	
不安(介護)	なし	67	36.0	100.0	48	71.6	19	28.4	
	あり	119	64.0	100.0	95	79.8	24	20.0	
不安(生活費)	なし	162	87.1	100.0	124	76.5	38	23.5	
	あり	24	12.9	100.0	19	79.2	5	20.8	
不安(財産)	なし	173	93.0	100.0	131	75.7	42	24.3	
	あり	13	7.0	100.0	12	92.3	1	7.7	
不安(家族)	なし	122	65.6	100.0	90	73.8	32	26.2	
	あり	64	34.4	100.0	53	82.8	11	17.2	
不安(親戚づきあい)	なし	166	89.2	100.0	127	76.5	39	23.5	
	あり	20	10.8	100.0	16	80.0	4	20.0	
不安(友人)	なし	177	95.2	100.0	136	76.8	41	23.2	
	あり	9	4.8	100.0	7	77.8	2	22.2	
不安(その他)	なし	182	97.8	100.0	141	77.5	41	22.5	
	あり	4	2.2	100.0	2	50.0	2	50.0	

\*: p<0.05, \*\*: p<0.01

表2 老性自覚ありに関連する内容

項目	比較カテゴリー		オッズ比	95%信頼区間		p値
	カテゴリー	人数		下限	上限	
性別	男性/女性	95/91	0.505	0.209	1.220	
年齢	70-79歳/60-69歳	94/62	1.461	0.569	3.752	
	80歳以上/60-90歳	30/62	4.435	0.946	20.795	
同居者	なし/あり	22/164	0.782	0.193	3.163	
収入ある仕事	なし/あり	161/25	0.405	0.114	1.439	
地域活動	義務的/自主的	77/93	5.761	1.910	17.377	**
	不参加/自主的	16/93	1.140	0.252	5.160	
生活満足感	不満/満足	11/175	0.338	0.023	4.941	
信頼できる人	いない/いる	23/163	1.826	0.473	7.040	
孤立感	なし/あり	164/22	0.890	0.202	3.928	
現在の健康感	よくない/よい	32/154	5.305	0.659	42.741	
慢性疾患	あり/なし	118/68	1.357	0.581	3.169	
1年間の健康状態	改善/維持	15/134	1.674	0.436	6.420	
	悪化/維持	37/134	13.216	1.448	120.656	*
不安(健康)	あり/なし	146/40	1.310	0.507	3.385	
不安(介護)	あり/なし	119/67	1.316	0.552	3.138	
不安(家族)	あり/なし	64/122	2.655	1.027	6.865	*
不安(生活費)	あり/なし	24/162	0.239	0.056	1.014	
不安(住まい)	あり/なし	23/163	4.901	0.675	35.570	
不安(親戚づきあい)	あり/なし	20/166	0.419	0.090	1.959	
不安(財産)	あり/なし	13/173	8.667	0.510	147.244	
不安(友人)	あり/なし	9/177	0.300	0.028	3.168	

多重ロジスティック回帰分析(強制投入)

\*: p<0.05, \*\*: p<0.01

n=186, 老性自覚あり143名(76.9%)、老性自覚なし43名(23.1%)

## D.考察

本研究では、76.9%が老性自覚を感じていたが、年齢別および性別による分布の差はみられなかった。また、老性自覚は、過去1年間に健康状態が悪化した者と地域活動に義務的に参加している者に自覚者の割合が多かった。本研究は、横断調査のため因果関係は言及できないが、健康状態の悪化は身体的徴候による「内からの自覚」に該当し、地域活動に義務的に参加していることは、物事をするのが億劫になり、根気が無くなる等の精神的な減退が社会生活に影響を与えることにより感じる「外からの自覚」に該当する2)と考えられる。また、先行研究では、老性自覚を感じている群は感じていない群に比べて転倒の脅威(QOL低下の引き金、自己の自立性の喪失、身体的苦痛、他者依存に対する心理的負担、重篤な末期へのきっかけ)を強く感じていることが報告されており4)老性自覚をきっかけに健康状態の悪化による身体機能の低下や、社会活動が消極的になることにより外出頻度が少なくなることなどが危惧される。また、女性の老性自覚がCED-S(Center of Epidemiologic Studies Depression Scale)によるうつ症状と相関したことが報告されている5)本研究では、孤立感の1項目のみで老性自覚との関連をみたが有意な差はみられなかった。老性自覚とうつ症状との関連については、うつ症状に関する詳しい尺度を用いて検討することが必要であると考えられる。さらに、70歳以上の高齢者の老性自覚では、視力の低下、体力の低下、物忘れ、記憶力の低下が多いことが報告されており6)今後、増加する後期高齢者における老性自覚の具体的な内容についても検

討することが必要である。これらのことから、老性自覚は、心身機能の低下や社会活動への意欲低下に関連があり、高齢者の虚弱化のサインでもあり得るため早期からの虚弱化防止への取り組みが必要であると考えられる。

また、本研究では95.7%の高齢者が何らかの将来の不安を感じていた。将来の不安の種類は、「健康」78.5%、「介護」64.0%、「家族」34.4%の順に多かった。平成22年の国民生活基礎調査によると65歳以上の現在の悩みやストレスの原因3)においても「自分の病気や介護」が43.0%であり、75歳以上では52.3%となる。また、65歳以上の家族に関する悩みやストレスの割合を合計すると44.6%になる。この様に現在の悩みやストレスにおいても将来の不安においても自分の健康や介護、家族に関する内容が多い。しかし、将来の不安は、現在の状態と関連しているものから漠然とした不安まで多様であることが想定され、今後、将来の不安の中でも不安の軽減や解消が可能な不安を見極め、それぞれに適した対策を検討することが必要である。

本研究では、老性自覚と将来の不安との関連は、老性自覚に関連する属性の項目を調整しても「家族」に対する不安の割合が多かったが、将来の不安の個数とは関連がなかった。前述の転倒の脅威の中には、「家族と疎遠になる」「簡単な家事ができない」「家族に迷惑をかける」「家族に心配をかける」という項目があり4)健康状態が悪化すると家族の世話をすることが出来なくなるため役割を果たせず家族に迷惑をかけることが、将来の不安として生じるのではないかと考えられる。さらに、高齢者は老性

自覚として身体面と精神面を自覚しているが、同居家族は身体面のみを認識しており、高齢者と家族の認識のずれが生じていることが報告されている<sup>6)</sup>。このように家族に対する将来の不安は、高齢者の意欲や積極性を損ねることも想定されるので、高齢者の虚弱化防止には、家族の配慮も重要であると考えられる。

## E. 結論

市民公開講座に参加した高齢者の76.9%が老性自覚を感じていた。また、高齢者の95.7%が何らかの将来の不安を感じており、その内容は「健康」78.5%、「介護」64.0%、「家族」34.4%の順に多かった。

高齢者の老性自覚は、過去1年間の健康状態の悪化と地域活動に対する態度が義務的であること、家族に対する将来の不安を感じていることに関連していた。

高齢者の老性自覚への対応や将来の不安の軽減は、虚弱化防止に役立つのではないかと考えられる。

## F. 研究発表

1. 論文発表 なし
2. 学会等発表
  - ・新鞍真理子，藤森純子，立瀬剛志，小林俊哉，鏡森定信：高齢者の老性自覚と将来の不安との関連，第77回日本民族衛生学会総会，2012，11，16-17，東京。

## G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許出願 なし
2. 実用新案登録 なし
3. その他 なし

## H. 参考文献

- 1) 長谷川和夫，長嶋紀一：老人の心理 .P9, 全国社会福祉協議会，1990.
- 2) 伊藤隆二，橋口英俊，春日 喬：老年期の臨床心理 . p18，1994.
- 3) 厚生労働統計協会：厚生の指標 増刊 国民衛生の動向 2011/2012 .58(9):433，2011.
- 4) 梅田奈歩，山田紀代美：地域高齢者の転倒に対する脅威の構造 . 老年社会科学，33(1):23-33，2011.
- 5) 坪井さとみ，福川康之，新野直明，安藤富士子，下方浩史：地域在住の中老年者の抑うつに関連する要因 その年齢差と性差 . 心理学研究，75(2):101-108，2004.
- 6) 渡邊裕子，嶋田えみ子，前田志名子，内田美樹，熊王美佐子：高齢者の老性自覚と老いに対する家族の意識 . 山梨県立看護大学短期大学部紀要，6(1):113-123，2001.

## ・老後の準備と将来の不安との関連

### 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）1）、社会活動状況 21 項目 2) 3) について質問した。老後の準備 4) 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 5) 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 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は、若い順にみると住まいの準備を開始した年齢は 49.1±13.1 歳、

経済の準備を開始した年齢は 49.7±11.9 歳、趣味・生きがいの準備を開始した年齢は 54.7±11.8 歳、健康に関する準備を開始した年齢は 57.0±9.3 歳あった。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、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 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±3.28 個、老後の準備をしなかった人の個数は 8.34±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 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±3.62、不安がない群は 7.47±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±1.31、不安がない群は 2.31±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±1.41、不安がない群は 2.48±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 に示した。性別では、男性は表 10～表 14、女性は表 15～表 19 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についての不安についても同様に有意な関連がみられなかった。図表を次ページに示す。

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.

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	

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

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%

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	

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

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

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	94.0		
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

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

## D.考察

多くの人が老後の準備をしていたが、その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。そのため、老後の準備

をした人に対しても準備をしていない人に対しても将来の不安を軽減するための支援が必要であると考えられる。また、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、これらの内容についても把握することが必要である。今後、老後の準備をした人と準備をしない人との特徴を明確にして、それぞれに応じた将来の不安を軽減するための対策を検討することが必要である。

## 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。ゆえに、老後の準備をした人に対しても準備をしていない人に対しても将来の不安を軽減するための支援が必要であることが示唆された。

## F.研究発表

- 1.論文発表 なし
- 2.学会等発表

- Mariko Nikura, Jyunko Fuzimori and Sadanobu Kagamimori: Relationship between Preparation for Old Age and Anxiety about the Future among Elderly People. 3rd 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.特許出願 なし
- 2.実用新案登録 なし
- 3.その他 なし

### H.参考文献

- 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