

生き生きした「これから」に向けて

色々な活動のススメ

高齢者の方を対象とした調査研究からわかったこと



名古屋市立大学大学院人間文化研究科

准教授 天谷祐子 (専門：発達心理学)

(E-mail : amaya@hum.nagoya-cu.ac.jp)

はじめに

超高齢化社会に入り、いわゆる「現役」を退いた後の期間がとても長くなりました。そのような状況のなかで、長い「今後」をどのように生きがいのある「第二の人生」を送るかは、重要な問題となっています。60歳前後やそれ以降の年齢の方々の、それぞれの置かれている健康上の、また興味関心に関わるご事情は、多岐にわたることでしょう。その中で、どのような活動に取り組むことが、高齢期における「生きがい」につながっているのか、高齢期にある方々にご協力いただき、調査研究をおこないました。

調査の概要

1 研究協力者

70歳以上の高齢者 300名（70～74歳、75～80歳、80歳以上の3群に分け、男性・女性各50名、平均年齢77.13歳、SD4.61）

2 質問項目

(a) 活動項目：高齢者の社会的活動・自己探求活動の既存の質問項目

（橋本ら,1997；堀,2015）に加え、生きる意味を考える活動や「なぜ私は私なのか」と問う思考（「自我体験」、天谷,2005）を独自に加えた30項目

(b) 「生きがい」を測る項目：

EPSIエリクソン心理社会的目録検査（中西・佐方,1993）「統合」7項目

(c) 死生観・宗教性に関わる項目：丹下（1999）、平井ら（2000）、金児（1997）より16項目

3 手続き

インターネット調査会社（株）ネオマーケティングに登録をしている方に協力を募り、オンライン上で回答を求めた。

4 結果

(a) 活動項目の分析結果

主に4つのグループに分けられました。

第1グループ 生きる意味を考える活動

例：生きる意味について考えること、自分のこれからについて考えていく活動、孤独との向き合い方について考えること



第2グループ 老人クラスなどの活動

例：老人学級、市民講座、カルチャーセンターへ行くこと、シルバー人材センターでの活動

第3グループ 地域・ボランティア活動

例：地域行事、町内会活動、近所づきあい、ボランティア活動



第4グループ スポーツ・旅行・趣味

例：スポーツ、レクリエーション、趣味の会の活動、国内旅行

▶ 4.結果

(b) 年齢別の活動項目・「死生観」が「生きがい」(「統合」)に与える影響



・70歳～74歳群

「スポーツ・旅行・趣味」をすること ($\beta=.387$) がプラスに
「死への回避」をしないこと ($\beta=-.304$)、
「人生の目的意識」を持つこと ($\beta=.323$) がプラスに働く



・75歳～79歳群

「スポーツ・旅行・趣味」をすること ($\beta=.386$) がプラスに
「死への回避」をしないこと ($\beta=-.477$)、
「人生の目的意識」を持つこと ($\beta=.502$) がプラスに働く



・80歳～群

どの活動も「生きがい」(「統合」)に影響せず
「なぜ私は私なのか」と問う思考をしないこと ($\beta=-.318$) がプラスに
「死への回避」をしないこと ($\beta=-.400$)、
「人生の目的意識」を持つこと ($\beta=.480$) がプラスに働く



わかったこと



✓ 様々な活動が「生きがい」(「統合」)に影響するのは80歳よりも前まで。

➡ 後期高齢期になってくると、実際に行っている諸活動と人生のまとめの作業の関連が弱まる可能性

✓ 74歳以上になると、死生観が「生きがい」(「統合」)に影響する程度が相対的に強まる

➡ しんどいけれども、死について考えることはとても重要

✓ 「生きる意味を考える活動」は「生きがい」(「統合」)に影響はしていなかったが、死生観の「目的意識」とは関連していた(相関分析より)

➡ 「生きる意味を考える活動」は現状は「生きがい」に関連していないが、今後重要なポイントになってくる可能性

70代は趣味やスポーツなどの活動をする事が生きがいにつながります。80歳以上になると、活動に制限が出てくるかもしれませんが、死について考えることや、生きる意味を考える活動が「生きがい」につながっていきます。超高齢期になって、たとえ活動に制限が出てきたとしても、できることはたくさんあります。





この調査結果は、2022年3月日本発達心理学会にて発表されました。
(タイトル：「高齢期における自己探求活動が発達課題の「統合」に及ぼす影響」)
このパンフレットは公益財団法人北野生涯教育振興会の助成により作成されました。