高齢者の「余暇活動」と心身機能との関連（2）

「余暇活動」への参加の有無による日々の生活満足度から

○水上喜美子¹・岡本直美²・長谷川桜子³・堅田明義⁴

(¹仁愛大学人間学部・²仁愛大学大学院人間学研究科・³愛知県心身障害者コロニー発達障害研究所・⁴中部学院大学人間福祉学部)

キーワード: 高齢者, 余暇活動, 日誌法

Relationship between leisure activities and mental/physical health in elderly people (2)

Kimiko MIZUKAMI¹, Naomi OKAMOTO², Sakurako HASEGAWA³, Akiyoshi KATADA⁴

(^{1, 2} Jin-ai University, ³Institute for Developmental Research, Aichi Human Service Center, ⁴ Chubu Gakuin University)

Key words: elderly people, leisure activity, diary study

問 題

「余暇活動」への参加や余暇満足度が生活満足度や主観的幸福感を高める要因であることは多くの研究で報告されている。これらの研究では「余暇活動」への参加の有無と調査時点における人生および生活全般への満足度や主観的幸福感から検討したものが多く認められる。大石（2009）は自己報告による人生の満足度に記憶のバイアスの可能性を示唆して、満足度の評価には回顧的な評価だけでなく、日常生活での瞬間、瞬間の満足度の評価も重要であると指摘している。この視座を参考に、日誌法を用いて充実感や生活満足などを測定し、「余暇活動」が日々の生活満足度にどのように関連しているのかについて検討することが必要であると考えられる。

本研究では、「余暇活動」への参加の有無により日々の生活満足度や充実感及び気分や対人関係に差異が認められるのかについて検討し、さらに、「余暇活動」に参加した日の生活満足度とその理由についても検討する。

方 法

1. 調査参加者: スポーツ施設や趣味の講座やサークルなどで定期的に活動している無職の高齢者12名、男性6名で平均年齢は74.33±3.59歳（年齢範囲70–80歳）、女性6名で平均年齢は70.67±2.87歳（年齢範囲66–74歳）であった。

2. 日誌法調査: ①質問項目・尺度: a) 生活満足度: 1日の満足度 (Oishi, S., & Sullivan, H. W., 2006) は7件法で回答を求め、その判断理由についても自由記述で記入を求めた。b) 生活充実感: 自己肯定意識尺度 (平石, 1990) の下位尺度「充実感」の5項目を5件法で回答を求めた。c) 気分: 簡易気分調査票日本版 (田中, 2008) の肯定的感情 (4項目) と否定的感情 (5項目) を7件法で回答を求めた。d) 対人関係: 対人関係尺度 (内田, 1990) の生活感情尺度の下位尺度 (以下、対人関係) とその日に交流した人数について記入を求めた。e) 活動時の気分: 小川ら (2000) が作成した一般感情尺度12項目を用いた。f) 活動満足度: 10件法で記入を求め、その判断理由についても自由記述で回答を求めた。g) その他: 睡眠感 (OSA 睡眠調査票 MA 版; 山本ら, 1999) や主観的健康感 (4件法)、食事および食欲などについても回答を求めたが、今回の分析では用いなかった。

a) ~ c) については、就寝前にその時点での状態で判断し記入するよう依頼した。e) や f) については、活動に参加した日にも記入を求めた。

②面接調査: 参加している「余暇活動」について、その目的や継続期間、活動頻度や実施形態、活動を通しての交友関係および、今後の活動希望などについて尋ねた。

3. 調査時期および手続き: 調査は、仁愛大学倫理委員会の承諾を得た後、個別に調査への参加を依頼し、承諾が得られた12名をランダムに2グループに分けた。第1グループは2011年8月19日から9月1日まで、第2グループは9月9日から9月22日までの2週間実施した。

結 果 および 考 察

1. 「余暇活動」への参加の有無による日々の生活満足度および対人関係の差異

参加者が、2週間の調査期間中に「余暇活動」に参加した日 (以下、活動日) と参加しなかった日 (以下、非活動日) の割合は、活動日が94日 (55.95%)、非活動日が74日 (44.05%) であった ($\chi^2(1) = 2.38, n.s.$)。また、活動日の中央値は8日 (範囲2–13) で、この期間におけるスポーツへの参加 ($Me = 4.5, 0–11$) は、趣味活動への参加 (2.5, 0–8) よりも多かった ($\chi^2(1) = 9.57, p < .01$)。男性はスポーツへの参加 (3.5, 0–5) よりも趣味活動 (3, 1–8) への参加日数が多く、女性は趣味活動 (1.5, 0–3) よりもスポーツ (9, 2–11) への参加日数が多かった ($\chi^2(1) = 30.41, p < .01$)。

ここで、「余暇活動」の有無によって1日の生活満足度、生活充実感、肯定的感情、否定的感情、対人関係に違いが認められるのかを検討するために、活動参加の有無を共変量とした共分散分析を用いて検討した。この結果、活動参加の主効果が、1日の満足度 ($F(1, 143) = 7.69, p < .01$)、生活充実感 ($F(1, 142) = 5.88, p < .05$)、否定的感情 ($F(1, 139) = 12.88, p < .01$) に認められ、非活動日より活動日の方が満足度や充実感が高まり、否定的気分も低くなることが認められた。

表 活動日と非活動日別による各尺度の平均と標準偏差

	活動日 n=94	非活動日 n=74	合計 n=168
生活満足度	5.52 (0.90)	4.96 (1.26)	5.28 (1.10)
生活充実感	19.64 (2.73)	18.65 (3.67)	19.21 (3.20)
肯定的感情	15.80 (3.92)	15.08 (3.74)	15.49 (3.85)
否定的感情	4.42 (3.80)	6.15 (5.48)	5.19 (4.68)
対人関係	15.67 (2.40)	14.98 (2.75)	15.37 (2.57)

2. 自由記述による「余暇活動」への参加と生活満足度

1日の生活満足度を判断した理由について、12名の回答者から152の回答が得られた。「仲間と楽しく話ができた」「思ふような作品ができた」など「余暇活動」に関連する理由74 (44.00%) や「平穏な一日だった」「体調がよかった」など「余暇活動」に関連しない理由78 (46.00%) が無回答16 (10.00%) に比べ、多かった ($\chi^2(2) = 49.16, p < .01$)。特に、活動日では「余暇活動」に関連する回答67 (71.28%) が、関連しない回答25 (26.60%) よりも多くみられた ($\chi^2(2) = 19.17, p < .01$)。また、「余暇活動」に関連する回答日の生活満足度 ($M = 5.72, SD = 0.52$) は、関連しない回答日 ($M = 5.04, SD = 1.40$) よりも高かった ($t(24) = 2.35, p < .05$)。

これらのことから、「余暇活動」への参加は、高齢者の日々の生活満足や充実感を高めていることが認められた。つまり、「余暇活動」によって得られた満足感が、1日の満足度を高めていることが推察できる。今後は、高齢者が「余暇活動」に参加する目的や「余暇活動」への継続期間が活動満足度や日々の生活満足度にどのように影響するのかということについても検討したいと考える。

※本研究は、科学研究費「挑戦的萌芽研究 (課題番号: 22653085)」の助成をうけておこなわれた。