後期高齢期・超高齢期の社会参加活動と主観的 well-being

「長寿社会の健康と暮らしに関する調査」より

○高山緑¹・石岡良子¹・菅原育子²・増井幸恵³・菅沼真樹⁴・小川まどか⁵

(¹慶應義塾大学・²東京大学・³東京都健康長寿医療センター研究所・⁴東海大学・⁵北海道大学)

キーワード：主観的 well-being, 社会参加, 後期高齢期

Social participations and subjective well-being in the fourth age

Midori TAKAYAMA¹, Yoshiko ISHIOKA¹, Ikuko SUGAWARA², Yukie MASUI³, Maki SUGANUMA⁴, and Madoka OGAWA⁵

(¹Keio Univ., ²Univ. of Tokyo, ³Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology, ⁴Tokai Univ., ⁵Hokkaido Univ.)

Key Words: subjective well-being, social participations, fourth age

目 的

他者とともにスポーツや運動をしたり、趣味の活動をした
り、ボランティア活動したりする社会参加活動は、高齢期、
特に退職後の比較的若い高齢期において、主観的 well-being
(以下、SWB と略す) にポジティブな影響を与えることは繰
り返し示されてきた。しかし、外出や様々な社会参加活動に
身体的・認知的な制約が働きやすい後期高齢期および超高齢
期において、社会参加活動が続けることが高齢者の心理社会
的側面に与える影響については十分に検討されていない。

人口学的には 80 歳ないし 85 歳以降を超高齢期と呼び、個
人差はあるが、概して身体機能、認知機能の低下が顕著にな
り、社会関係が縮小しやすく、社会活動への参加も低下して
いくことが指摘される。このような変化に伴い、後期高齢期・
超高齢期では社会参加活動がもたらす影響が若い高齢期と異
なることも予想される。本研究では、後期高齢期、超高齢期
において、社会参加の活動が高齢者の心身に与える効果、及
び社会参加活動と SWB との関係について検討する。

方 法

調査参加者と調査方法：慶應義塾大学と川崎市のパートナ
ーシップ協定に基づき、川崎市にて 75 (±1) 歳、80 (±1) 歳、
及び 85 (±1) 歳の高齢者を対象に、訪問面接調査を実施した。
住民基本台帳をもとに層化抽出法により抽出した 2297 名に
調査を依頼し、75 歳群 248 名、80 歳群 291 名、85 歳群 334
名、計 873 名 (38.0%) から回答を得た。

分析に用いた変数：1) 社会参加活動は既存の尺度、質問
項目を参考にして、13 項目 (学習、スポーツ・健康、ボラン
ティア等) を選定し、社会参加活動を行う会や組織への所属
の有無、および活動頻度を測定した。今回の分析では、活動
頻度を所属のみ (活動には不参加)、年に数回以下、月 1 回以
上の 3 群に分類した。2) 活動の効果・影響については先行
研究など参考に 13 項目 (「元気になる」「楽しい時間を過
ごせる」「自分に自信がつく」などポジティブな 11 項目と「負
担や面倒を感じる」などネガティブな 2 項目)、4 件法で測定
した。3) 基本的日常生活動作はバーセル・インデックス
(Mahoney & Barthel, 1965) で評価し、各項目の非自立度の総
計を身体的非自立度とした。4) 主観的 well-being (以下、SWB
と略す) は、人生満足尺度 (Diener et al., 1985)、WHO-5 精神的
健康状態表 (Awata et al. 2007)、ポジティブ・ネガティブ感情
(Smith & Stone, 2011)、および現在の生活満足度を 5 件法で
測定した。

結 果

社会参加の効果・影響：調査参加者のうち 590 名 (68% ; 75
歳群 (68%), 80 歳群 (74%), 85 歳群 (62%)) が社会参加
活動をしていた。活動に参加している 590 名を対象に、社会
参加の活動を通じて得られる効果・影響の年齢群差、性差を
検討するため、社会参加の効果・影響の各項目を従属変数と
した 2 要因 (年齢群×性別) の分散分析を行った。「今までで

きなかったことができるようになる」「知らなかった世界を知
る」「ためになる知識や情報が得られる」の 3 項目において、
年齢群の有意な主効果があり、75 歳群は他群と比較して有
意に高かった。「いらいらしたり落ち込む」のみに性別の主効果
があり、女性の方が有意に高かった。一方、活動を通じて「元
気になる」「リラックスした気分になる」等、その他の項目に
ついては年齢群、性別の有意な主効果、交互作用はなく、得
点はいずれも相対的に高めであった。

社会参加の有無と SWB の関係：社会参加への参加の有無と
SWB の差異を検討するため、参加・不参加群の SWB の各変数
の差の検討を行ったところ、全ての SWB の変数において参加
群が有意に高かった。

年齢群別による活動頻度と SWB の関係：次に、社会参加活
動をしている者のうち、年齢群によって活動頻度と SWB の関
係に相違があるか検討するため、SWB の各変数を従属変数と
し、活動頻度と年齢群を要因とする分散分析を行った。SWB
の 3 変数において、以下に示す有意な主効果または交互作用
が認められた：第 1 に現在の生活満足度において、交互作用
が認められた。単純主効果の検定を行った結果、各年齢群に
おいて活動頻度の単純主効果が有意であり、75 歳・80 歳群で
は「所属のみ群」が他群と比較して有意に得点が低かったが、
85 歳群では「所属のみ群」と「月 1 以上回群」との間には有
意差は示されなかった。また、活動頻度において「所属のみ
群」において、年齢群の単純主効果が有意となり、年齢群が
上がるともに生活満足度が高まること示され、超高齢期に
なると所属すること自体が生活満足度を高めることが示唆さ
れた。第 2 に、精神的健康においては、活動頻度に有意な主
効果があり、全ての年齢群において活動頻度が高い方が精神
的健康が高かった。最後に人生満足度では、年齢群の有意な
主効果があり、年齢群が高い方が人生満足度が高くなった。
なお、これらの有意な主効果、交互作用は身体的非自立度を
統制後も同様の結果が示された。

考 察

後期高齢期、超高齢期においても、社会参加活動は高齢者
にポジティブな効果を与えることが示されたが、活動がもた
らす効果や、社会活動と SWB との関わりについては年齢群に
よる差異があることが示された。より若い年齢群のほうが、
社会参加活動を通じて積極的な効果・影響を受けている一方、
超高齢者も社会参加を通じて感情面でのポジティブな効果を
得ていた。また、高齢者の精神的健康には、実際に活動し交
流していることが有効であるが、日常の生活満足度に関して
は、超高齢期では社会参加活動に所属していること自体が良
い影響を与えることが示唆された。今後は追跡調査を実施し、
本研究で示された年齢差のメカニズムを検討していきたい。

謝辞：本研究は文部科学省補助事業「慶應義塾大学博士課程教育リー
ディングプログラム・オールラウンド型 超成熟社会発展のサイエン
ス」、および JSPS 科研費 26310107 の助成を受けたものです。