

# 日本人高齢者の幸福観 —生きがい意識・老年的超越・ 適応的受容に注目して—

沼 柁門\*・田中共子\*

## The View of Happiness of Elderly Japanese: Ikigai, Gerotranscendence, and Adaptive Acceptance

Shuto NUMA\* and  
Tomoko TANAKA\*

The aim of this study was to clarify how successful aging was related to the perception of aging from the relationship among "ikigai", which is a view of happiness peculiar to Japanese people, "gerotranscendence", and "adaptive acceptance". In a questionnaire-based survey covering these scales, ADL, degree of health, and basic attributes, efficacious responses were obtained from 186 Japanese people aged 60 and above. As a result of covariance structure analysis, it was suggested that recognizing and accepting their own changes as they aged would be important as an adaptive aging method, which leads to happiness in the present and future.

**key words:** successful aging, acceptance of aging, adjustment of aging

### 目 的

日本の高齢化率は世界一位といわれ、2020年には過去最高の28.7%を記録した(総務省統計局, 2020)。日本で得られた幸福な老いの知見は、世界に示唆的と思われる。

本稿では、日本人高齢者に特有の幸福観として注目される「生きがい意識(今井・長田・西村, 2012)」が、どのような加齢観モデルで説明されるかを検討する。一つは、日本の高齢者の幸福な老いの質的研究から仮説生成された、「適応的受容(吉田・田中, 2005)」である。そこでは東洋的・仏教的な受容の概念を背景に、老いによる変化を受け入れ、認知や行動を再構成することが幸福な老いに繋がるとみる。もう一つは海外で議論されてきた「老年的超越」(Jewel, 2014)で、高齢期における時間や空間を超越した意識や関係性の自然な変化が、幸福な老いに繋がるとみる(小野・福岡, 2018)。日本

人高齢者にみられる現実への受容や調整と、時空間を超越した認識がどう生きがい意識を説明するのか、身体状態等を合わせて検討したい。

本研究では、上記モデルと「生きがい意識」の関連から日本人高齢者の幸福観に示唆を得ることを目的とする。

### 方 法

**調査時期** 2019年8月から11月。

**調査対象者** 西日本のO県またはK県在住の60歳以上の高齢者207名を対象に、質問紙調査を行った。対象者は高齢者施設、公民館またはシルバー人材センター利用者、および縁故法で募った高齢者である。回答に不備のない186名(男性59名、女性123名、性別無回答4名;平均年齢79.18歳、 $SD=8.87$ )の回答を分析の対象とした。

**質問紙の構成** 基本属性、生きがい意識尺度、老年的超越尺度、適応的受容尺度(鉄川・田中, 2017)、日常生活動作(Activities of Daily Living; ADL)、健康度。老年的超越尺度は、日本版老年的超越質問紙改訂版(増井ら, 2013)の27項目の8因子から最も因子負荷量の高い1項目を選択し、計8項目の尺度とした。

**手続き** 施設担当者に調査協力を依頼し、単独で質問紙の理解と回答が可能で協力を承諾してくださる高齢者に、質問紙の配布と回収をして頂いた。または掲示や口頭による協力依頼に応じた方に、調査者が質問紙を配布し回収した。ほか調査者の知人に質問紙を配布し、回収した。

**倫理的配慮** 日本応用心理学会倫理綱領に基づき、調査の説明において、回答したくない質問には回答を強制されないこと、回答は研究目的以外で使用しないこと、回答は匿名で個人が特定されないことを書面及び口頭で伝えた。

### 結 果

生きがい意識尺度の9項目について主因子法、プロマックス回転による因子分析を行い、7項目3因子構造を採用した。「F1: 未来に対する積極的・肯定的姿勢」( $\alpha=.74$ )は、「何か新しいことを学んだり、始めたいと思う」「色々なことに興味がある」「自分の可能性を伸ばしたい」を含む。「F2: 生活・人生に対する楽天的・肯定的感情」( $\alpha=.64$ )は「生活がゆたかに充実している」「自分は幸せだと感じる人が多い」を含む。「F3: 自己存在の意味の認識」( $\alpha=.64$ )は、「自分は何か他人や社会のために役立っていると思う」「自分の存在は、何かや、誰かのために必要だと思う」を含む。

老年的超越尺度の8項目について主因子法、プロマックス回転による因子分析を行い、7項目2因子構造を採用した。「F1: 宇宙的超越」( $\alpha=.62$ )は、「生かされていると感じることがある」「良いことがあると、他の人のおかげだと思う」「私の気持ちは昔と今を行ったり来たりしている」を含む。「F2: 自己超越」( $\alpha=.60$ )は、「ひとりであるのも悪くない」「自分の人生は意義のあるものだったと思う」「細かいことが気にならなくなった」「昔より思いやりが深くなったと思う」を含む。

適応的受容尺度の7項目について主因子法、プロマックス

\* 岡山大学大学院社会文化科学研究科  
Graduate School of Humanities and Social Sciences,  
Okayama University, 3-1-1 Tsushimanaka, Kita-ku,  
Okayama-shi, Okayama 700-8530, Japan.

回転による因子分析を行い、7項目3因子構造を採用した。「F1：受容性」( $\alpha = .64$ )は、「衰えるのは仕方がないことである」「老いは特別なものではない」を含む。「F2：活動性」( $\alpha = .67$ )は、「好きなことを続ける意欲がある」「自分は年齢のわりに元気なほうである」を含む。「F3：相応性」( $\alpha = .51$ )は、「加齢に応じて生き方を変えている」「自分の年齢に見合った生活をしている」「若いときと比べると何事にもほどほどである」を含む。

生きがい意識、老年的超越、適応的受容とADLについて、Amosによる共分散構造分析からパス図を作成した (Figure 1, GFI=.84, AGFI=.80, RMSEA=.07, パス係数は標準化、各項目と有意でないパスは省略)。「相応性」から「自己超越」, 「自己超越」から「生活・人生に対する楽天的・肯定的感情」と「活動性」に有意なパスが見られた ( $p < .001$ )。ADLから「自己存在の意味の認識」と「活動性」に有意なパス ( $p < .001$ )、「自己存在の意味の認識」から「生活・人生に対する楽天的・肯定的感情」( $p < .001$ )と「活動性」( $p < .01$ )、「活動性」から「未来に対する積極的・肯定的姿勢」( $p < .001$ )に有意なパスが見られた。

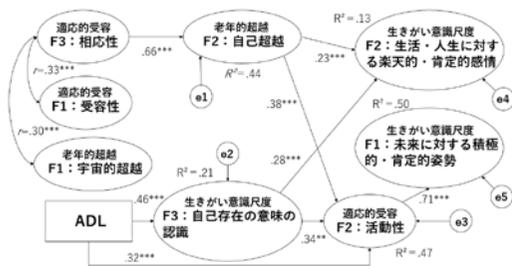


Figure 1 生きがい意識、老年的超越、適応的受容の各因子とADLの関係についてのパス図 (\*\*\*) $p < .001$ , (\*\*)  $p < .01$ )

### 考 察

「生活・人生に対する楽天的・肯定的感情」に影響を与えていた「自己超越」は、昔より物事にとらわれにくくなった自身の認知から成る。「相応性」は、老いを受け入れて生活する態度から成る。つまり自身の変化を認知しながらも相応の生活を組み立てて適応できたとき、日本人高齢者は現在の幸福を認識すると考えられる。また「未来に対する積極的・肯定的姿勢」には、「活動性」が影響を与えていたが、これは未来の活動への意志や展望も含むため、未来の幸福へ繋がるものと考えられる。なお「活動性」はADL、「自己存在の意味の認識」, 「自己超越」から影響を受けていた。自身の可能な活動の認知と昔より物事にとらわれにくくなった認知は、変化に即して活動を調整し、自身の基準で物事を捉え自身に可能な活動を選び取る姿勢に通じる。その姿勢が老いてもそれなりの活力を備えた「活動性」の具体化に繋がる可能性を考慮することができる。

本研究では、老年的超越の「自己超越」と、適応的受容の「相応性」及び「活動性」に影響を受けて、生きがい意識が獲得されるとの示唆を得た。加齢に伴い、自身の認知及び身体的変化を認知し受け入れること自体が、適応的な加齢の仕方であり、現在・未来の幸福に繋がる重要な姿勢であることが日本人高齢者の幸福観として指摘できよう。

これはアンチエイジングのような、加齢を否定し対決する発想や、変化への諦めとは異なる。現実的な変化を認めたくえで、あらがうのではなく自然視して受け止め、馴染むよう認知を調整し行動の仕方を紡ぎ出す再編成の過程に、加齢への適応を見出す発想である。昔と異なる認識を持ち、思い煩うことから自由になり、今の活動性の延長上に先を顧る。こうした加齢のあり方から生きがいという幸福観を形作ることを、高齢者の英智とみることは可能だろう。日本の高齢者にみられた受容と調整の発想は、老いを生きる他地域の人にも示唆的かもしれない。将来的にはこうした認知と行動を、加齢への適応に焦点を当てた健康心理カウンセリングに応用することも考えられるだろう。

本研究では、 $\alpha$ 係数が全体的に低く、対象者は質問紙に自身で回答できる者に限定された。今後は調査対象を拡大し、因子やモデルの信頼性を検討した上で、成り立つ範囲や社会文化的な背景を明らかにする必要がある。

### 引用文献

今井忠則・長田久雄・西村芳貢 (2012). 生きがい意識尺度 (Ikgai-9) の信頼性と妥当性の検討 日本公衛誌, 59 (7), 433-439.

Jewel, A.(2014). Tornstam's notion of gerotranscendence: Re-examining and questioning the theory. *Journal of Aging Studies*, 30, 112-120.

増井幸恵・中川 威・権藤恭之・小川まどか・石岡良子・立平起子・池邊一典・神出 計・新井康通・高橋龍太郎 (2013). 日本版老年的超越質問紙改訂版の妥当性および信頼性の検討 老年社会科学, 35 (1), 49-59.

小野聡子・福岡欣治 (2018). つながりの実感および老年的超越からみた後期高齢者および超高齢者の主観的幸福感 川崎医療福祉学会誌, 27 (2), 313-323.

総務省統計局 (2020). 統計トピックス No.126 統計からみた我が国の高齢者—「敬老の日」にちなんで— <http://www.stat.go.jp/data/topics/topi1260.html> (2021年6月17日).

鉄川大健・田中共子 (2017). 高齢者の友人関係と老いへの適応的受容—精神的健康との関わり— 日本社会心理学会第58回大会発表論文集, 342.

吉田 薫・田中共子 (2005). 高齢者による「老い」の認知—その発生と適応に関する質的研究— 健康心理学研究, 18 (1), 45-54.

(受稿：2021.4.28; 受理：2021.9.28)