

中年期から高齢期における社会的活動と精神的健康

伊藤 裕子*・相良 順子**

本研究は、中高年期の男女を対象に、特に男性の定年退職を境に余暇活動等への参加の仕方に違いがみられるか、また、それら活動への参加が精神的健康に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。調査では、50代から70代の男女676名に、余暇活動、社会参加活動、学習活動の3種について、活動への参加頻度と活動満足度、および主観的幸福感が尋ねられた。その結果、男女とも中年期より高齢期の方が活動頻度は増大し、特に余暇活動の増大が顕著だった。また、活動頻度では性差がみられなかったが、活動満足度では性差がみられ、女性の方が活動への満足度は高かった。一方、社会参加活動への参加は多くなく、時間に余裕のできる高齢期でもさほど参加頻度は増大しなかった。さらに、これらの活動への参加が主観的幸福感に及ぼす影響では、余暇活動や学習活動が主観的幸福感に寄与していたが、健康状態、経済状況、学歴を統制すると、その寄与の程度は小さかった。余暇活動が精神的健康に及ぼす影響について、その背後にある健康状態や経済状況を統制した上で、余暇活動等の精神的健康への寄与を厳密に査定しなくてはならないことが示唆された。

Key Words : 余暇活動, 社会参加活動, 主観的幸福感, 中高年期

問題と目的

近年におけるわが国の高齢化の進展は著しく、全人口に占める65歳以上の割合を示す高齢人口率の上昇は、西欧諸国の上昇率の3倍から4倍の速度だといわれる。また、「2007年問題」といわれた団塊世代の大量退職者が、今まさに高齢者の仲間入りをしようとしている。2010年に

* 人間学部心理学科

** 聖徳大学児童学部

おけるわが国の高齢化率は23.1%と世界で最も高齢者の割合が多い国となり、これからもその割合は増加の一途をたどるといえる。

高齢者といえば医療や介護の対象として問題とされることが多く、その増加は社会保障費の増大を招き、財政を圧迫するものとしてもっぱら論じられてきた。しかし、実際には、退職から前期高齢期の70代前半くらいまでは“ポスト中年期”（若本・無藤，2006）ともいわれ、比較的健康に恵まれ、活発に活動する者も多いといえる。この時期には、職業役割や親役割・家族役割という義務的役割から解放され、自分自身のためにその時間の多くを費やすことができるようになった。そこで重要な役割を果たすのが余暇活動である。

余暇（leisure）とは、Dumazedier（1972）によれば、「個人が職場や家庭、社会から課せられた義務から解放されたとき、休息のため、気晴らしのため、あるいは利得とは無関係な知識や能力の養成、自発的な社会参加、自由な創造力の発揮のために、まったく随意に行う活動の総体である」と定義される。また、生涯発達の見点から余暇アイデンティティを論じたKelly（1983）は、老年期においては職業役割としての退職を経験し、家族役割では子離れ、親の世話、配偶者の死などを経験し、余暇役割としては体力等の限界を感じるものの、自由時間が増加し、逆に社会からの期待が少なくなるため、真の余暇の統合が行われると述べた。さらに、手島・冷水（1992）は、高齢者の主要な活動の型を職業活動、家事労働、余暇活動に分類した上で、余暇活動は全ての高齢者にとって属性のいかんにかかわらず共通の活動であるという。

余暇活動の様態はさまざまであるが、余暇の形式（外的）と活動から得られる効用・機能（内的）の両面からとらえることができる。長谷川（1988）は、余暇活動を積極性と自己実現性の2つの基準でとらえ、趣味活動、学習活動、家庭内活動、休息・気晴らしに分類した。手島・冷水（1992）は、教養的活動、趣味的活動、健康保持、その他に分類し、瀬沼（1995）は、創造型（文章を書く、絵を描くなど）、能動型・参加型（スポーツ、講座に参加など）、受身型・享受型（テレビ、読書など）に分類している。

一方、余暇活動が特に高齢者にとって重要なのは、サクセスフル・エイジング（successful aging）に大きく関係するからだといえる。これまでも多くの研究者がサクセスフル・エイジングの規定因を明らかにしてきた。Larson（1978）は、60歳以上のアメリカ人の主観的幸福感の要因を過去30年間の文献を基にまとめた結果、第1に健康、次いで社会的経済的地位で、それとともに活動と社会的相互作用（対人関係）であることを示した。また、Wynne & Groves（1995）は、生活満足度を規定する変数として、健康、社会的経済的地位、対人関係、余暇参加、退職満足度をあげ、余暇参加が老後の不安、退屈、無力感への緩衝の役割を果たすことを明らかにした。このようにサクセスフル・エイジングを規定する要因として、一般に、健康、経済状況、人間関係の他に、余暇活動が重要であることが理解できる。

わが国の研究でも、藤井・小野・米田・篠原・中田・長尾・石川（2004）は、61～86歳の老人福祉センターに通所している地域高齢者を対象に、定期的な余暇活動習慣の有無は、身体機能との関連より精神面（抑うつ、生活満足度）での関連が強いことを明らかにした。また、

佐橋（1995）は、レクリエーションスポーツ地方大会に参加した60歳以上の高齢者を対象に、余暇活動参加度が生活満足度に影響することを明らかにした。従属変数に抑うつや生活満足度を取り上げ、余暇活動がそれらに及ぼす影響をみたこれらの研究では、一般にスポーツ系の活動が主で、学習活動や創造的活動など自己実現性の高い活動や、ボランティア活動など社会参加型の活動は取り上げられていない。しかし、山田（2000）の調査結果からは、高齢者が従事する余暇活動の型（種類）によって、生活満足度が異なってくることが予想される。

一方、従事する余暇活動の種類と参加頻度については、当然のことながら世代により異なってくる。金岡・藤田・松本・吉田・置田（2002）は、健康保険に加入する20代から60代以上（任意継続者）の男性を対象に従事する余暇活動をみたところ、スポーツ活動、趣味・創作活動とも60歳以上になると増加すること（参加率80%以上）、また地域活動は40代から増加し始めること（同20%）、他方、世代によって変わらない活動（行楽・観光活動、休養活動）があることを明らかにした。このように男性の場合、退職を境にしてより積極的に余暇活動に従事することが見て取れる。実際、長谷川（1988）は、定年退職をはさんで従事する余暇活動にどのような違いがみられるかを男性を対象に縦断的に明らかにした。それによると休息・気晴らし活動が減少し、学習活動、家庭内活動が増大したが、特に学習活動は退職後に始めた者が多く、概して積極性の高い活動へと実施内容を変更していることを明らかにした。

このように男性では、退職を境として余暇活動に従事する者が増大し、かつ、従事する活動も積極性の高い活動内容に変更される場合が多くみられた。そこで本研究では、目的の第1として、中年期から高齢期にかけて、特に男性では定年退職を境として余暇活動への参加の仕方にどのような違いがみられるか、具体的には退職前の50代と退職後の60・70代について比較を行う。また、その際、女性では男性のように60歳の定年まで働く者は限られているが、50代ではまだパート職などに従事している者が多く、それが職を離れる60・70代でどう変化するかを男性と同様に比較する。

次に、目的の第2として、活動への参加が精神的健康に及ぼす影響について検討を行う。これまでの研究から、活動への参加が生きがい感や主観的幸福感にプラスの影響を及ぼすといわれているが、身体的に健康であるから活動に従事できる、また、経済的に余裕があるから活動が可能であるなど、健康状態や経済状況は活動への参加状況と高く関連することが考えられる。しかし、これまでの研究では、一部の例外を除き、これらの要因を統制しないまま、相関関係をみたり、参加・非参加で比較を行っている。そこで本研究では、健康状態、経済状況、および教育歴を統制した上で、その影響の程度を査定する。

さらに、目的の第3として、活動への参加頻度と参加満足度で精神的健康への寄与が異なるかを比較する。活動頻度が多いほど活動満足度が高くなることが報告されているが（土肥・山口・高見，1995；高見・山口・土肥，1995）、多くの研究は参加・非参加で比較を行っており、参加度が精神的健康に及ぼす影響を扱うのみで、満足度による検討はみられない。両者は高く関連すると考えられるが、それぞれの精神的健康に及ぼす寄与の程度を査定する。

なお、本研究では、余暇活動の他に社会参加活動として社会活動および地域活動を取り上げる。アメリカで行われた大規模な実証研究によると、中高年者（55～66歳）の抑うつを和らげるのに、就労もボランティア活動もどちらも効果がみられたが、両方をともに行っている場合に最も効果が高いことを明らかにしている（Hao, 2008）。また、わが国でも、中高年の男性（55～64歳）において、就労もボランティア活動も抑うつを和らげる効果があり、特にボランティア活動には、仕事を辞めた後の抑うつを増大を抑える効果がみられたという（Sugihara, Sugisawa, Shibata, & Harada, 2008）。このようにボランティア活動は、人の役にたっているという生きがい感のみならず、プロダクティブ・エイジング（productive aging）という点、すなわち高齢者の社会参加の点でこれからの時代ますます重要になってくるといえるだろう。そこで本研究では、これまで取り上げられてきた余暇活動にこれらの社会参加活動を加えて社会的活動と呼ぶことにする。

方 法

調査対象と方法

調査対象は、中年期から高齢期の男女とした。大学生の親、大学主催の生涯学習講座および地域貢献講座の受講者、趣味のサークル等の参加者、および著者らの知人を介した人を対象に調査票（夫婦票）を配布した（1020組）。配布は、大学生の親は学生を介して、講座受講者・サークル活動参加者の多くは直接依頼したが、一部、郵送による配布も行った。回収は、大学生の親以外は全て郵送によった（回収率44.8%）。

なお、配布に際しては、夫婦間の回答の独立を保つため、回答後すぐ封のできるシール付きで、返信用の切手を貼った封筒に別々に調査用紙を入れ、妻票・夫票で用紙の色を違え、2通1組として配布した。倫理的配慮として、調査への協力は任意であり、回答したくない項目には回答しなくてよいこと、全ての回答は統計的に処理されるので、個人の回答が特定されることはないことを依頼状に明記した。

有効票は女性477名、男性437名、計914名で、調査は2008年7～12月に実施された。

分析対象者の属性

対象者の年齢は、40代から70代で99%を占めていた。このうち定年退職した男性が多くを占める60～70代と、その直近の50代を分析対象とした。分析対象の男性は、50代（平均年齢54.27歳、SD2.98）が155名、60・70代（同67.39歳、SD5.29）が191名、女性は、50代（同54.38歳、SD3.09）が162名、60・70代（同66.39歳、SD4.29）が168名であり、男性は計346名、女性は計330名だった。

分析対象者の属性は、Table 1に示す通りである。学歴は、男女とも同世代の者に比べてかなり高い。特に60・70代の男性が際立って高いが、それは大学主催の生涯学習講座等の受講者が

含まれているためと考えられる¹⁾。就業形態は、50代男性ではそのほとんどが就業しているが(96.1%), 60・70代になると無職が半数を占める。なお、この世代の男性では、「定年退職を迎えた」者が79.1%, 「定年になっていない」5.1%, 「定年という制度がない、定年とは関係ない」14.7%, 無答1.0%で、大半の者が定年退職を経験している。一方、50代女性では半数弱が何らかの形で就業しているが、60・70代になると逆に無職が2/3を占めるようになる。世帯収入は、50代男性では3/4が600万円以上で、1000万円超の者も1/3を占める。これに対して60・70代では、男女とも半数強が600万円未満だが、男性では経営者・役員や常勤雇用者が合わせて2割を占めていることから、1000万円超の者も2割弱おり、階層の分化が著しくなっている。

Table1 分析対象者の属性

	男 性		女 性	
	50代	60・70代	50代	60・70代
学 歴				
中学・高校	57(36.8%)	50(26.3%)	32(26.4%)	52(43.0%)
短大・専門	13(8.4%)	13(6.3%)	8(6.6%)	33(27.3%)
大学・大学院	85(54.8%)	127(66.8%)	81(66.9%)	36(29.8%)
就業形態				
経営者・役員	21(13.5%)	22(11.6%)	11(9.1%)	1(0.8%)
常雇・正規	102(65.8%)	22(11.6%)	9(7.4%)	7(5.8%)
派遣・契約	3(1.9%)	13(6.8%)	13(10.7%)	4(3.3%)
パート・アルバイト	2(1.3%)	16(8.4%)	11(9.1%)	21(17.5%)
自営業・自由業	18(11.6%)	21(11.1%)	8(6.6%)	5(4.2%)
家族従業	0	1(0.5%)	0	1(0.8%)
無職・専業主婦	6(3.9%)	91(47.9%)	67(55.4%)	81(67.5%)
その他	3(1.9%)	4(2.1%)	2(1.7%)	0
家計収入				
200万未満	5(3.3%)	4(2.1%)	2(1.7%)	0
～400万未満	14(9.3%)	46(24.5%)	30(24.8%)	25(20.7%)
～600万未満	20(13.2%)	51(27.1%)	37(30.6%)	32(26.4%)
～800万未満	33(21.9%)	36(19.1%)	24(19.8%)	31(25.6%)
～1000万未満	28(18.5%)	19(10.1%)	11(9.1%)	12(9.9%)
1000万以上	51(33.8%)	32(17.0%)	16(13.2%)	19(15.7%)

分析の測度

社会的活動と、精神的健康の測度として主観的幸福感を取り上げた。なお、高齢期において社会的活動に携わるには、健康状態が大きく左右する。また、一定程度の経済的ゆとりが必要であり、さらに学習活動においては教育歴も関係すると考えられる。このことから学歴、世帯収入、健康状態を統制変数として用いた。

社会的活動：本研究で取り上げた活動は、①趣味・余暇活動、②社会活動・地域活動、③学習活動、の3種である。教示は「あなたが現在行っている活動（仕事・職業を除く）についてお答え下さい」とした。活動頻度として、「6：ほとんど毎日」「5：週2～3回」「4：週1回」「3：月2～3回」「2：月1回」「1：ほとんどない」の6件法で回答を求めた²⁾。また、活動に対する満足度を、「5：とても満足」「4：満足」「3：やや満足」「2：やや不満」「1：不満」の5件法で回答を求めた。

主観的幸福感：精神的健康の測度としてWHOが開発した「心の健康自己評価質問紙（SUBI）」

40項目をもとに、伊藤・相良・池田・川浦（2003）が作成した主観的幸福感尺度12項目を使用した。この尺度では、高い信頼性・妥当性が確保されている。評価は「4：非常に〇〇である」から「1：全く〇〇でない」の4件法で、回答の選択肢は質問ごとに異なる。

健康状態：現在の健康状態について、「4：良い」「3：普通」「2：あまり良くない」「1：良くない」の4件法で回答を求めた。

学歴：学歴は、最後に行った学校が「1：中学校」「2：高校」「3：短大・高専，専門学校」「4：大学，大学院」のいずれかを尋ね、中退も卒業と同じ扱いで回答するよう求めた。

世帯収入：去年1年間の家計収入（家族全体の収入）を税込みで尋ね、臨時収入，副収入，年金，公的扶助なども含めて答えるよう求めた。「1：100万円未満」「2：200万円未満」「3：400万円未満」「4：600万円未満」「5：800万円未満」「6：1000万円未満」「7：1300万円未満」「8：1300万円以上」。

結 果

1. 社会的活動の頻度

それぞれの活動頻度について、世代および性別ごとに Figure1-1～3 に示した。

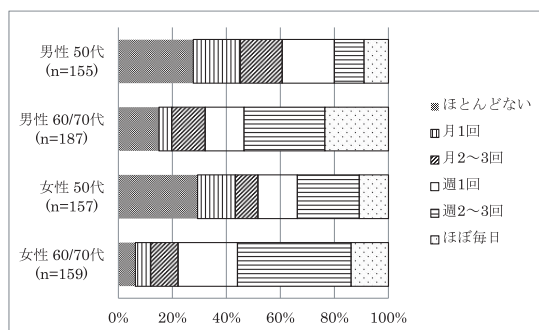


Figure1-1 趣味・余暇活動

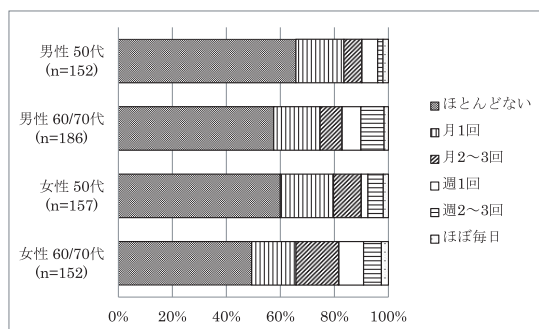


Figure1-2 社会活動・地域活動

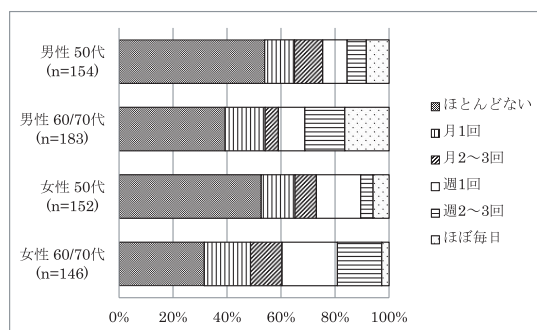


Figure1-3 学習活動

趣味・余暇活動は、50代男性で「ほとんどない」を除くと、最頻値は「週1回」であった。それが60・70代になると、最頻値は「週2～3回」となり、次いで「ほぼ毎日」も1/4を占める。50代女性では、やはり最も多いのが「ほとんどない」であるが、それを除くと最頻値は「週2～3回」であった。それが60・70代になると、「ほとんどない」は極端に少なくなり、最頻値は「週2～3回」で4割強を占めていた。

社会活動・地域活動は、男女および世代を通じ、それらの活動をしていない者が5～6割にのぼる。それを除けば、50代では男女とも最頻値が「月1回」であった。60・70代では、やはり男女とも最頻値が「月1回」であるが、女性では「月2～3回」がそれに次いで多かった。

学習活動は、50代では男女とも半数強が「ほとんどない」であるが、それを除くと各頻度にもまんべんなくばらつき、「ほぼ毎日」も一定の割合を占めている。60・70代になると、「ほとんどない」が3～4割に減り、それを除くと、特に男性で「ほぼ毎日」が最頻値となり、「週2～3回」と合わせて1/3まで占めるようになる。女性では、男性ほど高い頻度に集中しておらず、「ほぼ毎日」を除くと各頻度に分散している。

2. 世代別、男女別にみた社会的活動の頻度および満足度

社会的活動への参加頻度および満足度について、世代(2)×性別(2)で2要因分散分析を行った。結果は、Table2に示す通りである。

まず、活動頻度について、趣味・余暇活動では世代差が非常に大きく、60・70代では活動頻度が著しく増大している。性差が有意傾向で、女性の方が活動頻度は多かった。社会活動・地域活動では世代差のみ有意で、60・70代の方が活動頻度は多かった。学習活動も同様に世代差のみ有意で、60・70代の方が活動頻度は多かった。総じて、いずれの活動においても参加頻度は世代差が大きく、一方、性差はないか、あってもわずかだった。

次に、活動満足度について、趣味・余暇活動では交互作用がみられ、男性で世代差が非常に大きかった。すなわち、60・70代の男性は50代の男性に比べ、趣味・余暇活動での満足度が非常に高いといえる。そのため60・70代では、趣味・余暇活動への満足度に性差はみられなくなっ

Table2 世代別・男女別活動頻度、活動満足度と主観的幸福感の平均値とSDおよび分散分析結果

	男 性		女 性		F値		
	50代	60・70代	50代	60・70代	性	世代	交互作用
趣味・余暇活動(頻度) (N=658)	2.95 (1.66)	4.10 (1.71)	3.20 (1.83)	4.30 (1.34)	2.97 †	75.86 ***	0.05
社会・地域活動(頻度) (N=647)	1.66 (1.16)	1.95 (1.41)	1.80 (1.26)	2.15 (1.42)	2.38	9.77 **	0.05
学 習 活 動(頻度) (N=635)	2.30 (1.71)	2.95 (1.98)	2.26 (1.61)	2.82 (1.59)	0.41	19.03 ***	0.11
趣味・余暇活動(満足度) (N=572)	3.02 (0.92)	3.82 (0.89)	3.64 (1.09)	3.96 (0.82)	23.21 ***	51.02 ***	9.24 **
社会・地域活動(満足度) (N=466)	2.80 (0.93)	2.98 (1.16)	3.28 (1.01)	3.37 (1.03)	20.12 ***	1.80	0.26
学 習 活 動(満足度) (N=477)	2.68 (0.99)	3.30 (1.13)	3.23 (1.11)	3.71 (0.97)	24.15 ***	31.19 ***	0.45
主 観 的 幸 福 感 (N=670)	34.69 (4.86)	36.98 (4.49)	35.33 (4.02)	36.61 (4.46)	0.15	25.55 ***	2.15

*** $p < .001$, ** $p < .01$, † $p < .10$

た。社会活動・地域活動では性差のみ有意で、女性の方が満足度は高かった。学習活動では性差および世代差がともに有意で、男性より女性の方が、また50代より60・70代の方が満足度は高かった。世代差が大きく性差のみられなかった活動頻度と異なり、活動満足度ではいずれも女性の方が男性より満足度が高いといえよう。

3. 社会的活動間の関連

社会的活動への参加の仕方に関連がみられるか、世代別、男女別で活動頻度間の関連をみた。結果は、Table3-1～2（1～3）に示す通りである。男性も女性も、50代では活動頻度間に中程度よりやや弱い相関がみられる程度だが、60・70代では、男性で学習活動と趣味・余暇活動に強い相関がみられ、女性ではそれよりやや弱い。やはり学習活動と趣味・余暇活動および学習活動と社会活動・地域活動にやや強い相関がみられた。60・70代では、学習活動への参加頻度が高い者は、趣味・余暇活動や社会活動・地域活動(女性)に参加する頻度も高いといえよう。

Table3-1 世代別活動頻度・満足度、主観的幸福感の相関（男 性）

	1趣味頻	2社会頻	3学習頻	4趣味満	5社会満	6学習満	7幸福感
1.趣味・余暇活動(頻度)	—	.24	.27	.54	—	—	.23
2.社会・地域活動(頻度)	.25	—	.28	—	.35	—	.20
3.学 習 活 動(頻度)	.50	.31	—	—	—	.46	.16
4.趣味・余暇活動(満足度)	.41	—	—	—	.27	.39	.38
5.社会・地域活動(満足度)	—	.45	—	.42	—	.57	.38
6.学 習 活 動(満足度)	—	—	.49	.45	.46	—	.28
7.主 観 的 幸 福 感	.20	.20	.24	.22	.24	.18	—

注)右上：50代，左下：60・70代

Table3-2 世代別活動頻度・満足度, 主観的幸福感の相関 (女 性)

	1趣味頻	2社会頻	3学習頻	4趣味満	5社会満	6学習満	7幸福感
1.趣味・余暇活動(頻度)	—	.21	.27	.55	—	—	.17
2.社会・地域活動(頻度)	.22	—	.32	—	.45	—	.20
3.学 習 活 動(頻度)	.37	.37	—	—	—	.60	.34
4.趣味・余暇活動(満足度)	.55	—	—	—	.58	.43	.24
5.社会・地域活動(満足度)	—	.53	—	.51	—	.52	.30
6.学 習 活 動(満足度)	—	—	.51	.61	.61	—	.37
7.主 観 的 幸 福 感	.21	.21	.24	.35	.39	.45	—

注)右上:50代, 左下:60・70代

次に, 活動満足度間の関連をみた (Table3-1 ~ 2 (4 ~ 6)). 概して, 頻度間の関連より満足度間の関連の方が高い. 50代と60・70代では, 男女とも前者より後者的の方が満足度間の相関は高く, また, 両世代とも男性より女性の方が満足度間の相関は高い.

なお, 活動頻度と活動満足度との関連をみたところ (Table3-1 ~ 2(1 ~ 3と4 ~ 6の対角線)), いずれの場合も, 活動頻度の多さと活動満足度の高さには高い相関がみられた.

4. 社会的活動への参加が主観的幸福感に及ぼす影響

社会的活動への参加が主観的幸福感にどの程度寄与しているかをみるために, 主観的幸福感を目的変数に, 世代別, 男女別に階層的重回帰分析を行った. その際, 学歴, 世帯収入, 健康状態を統制変数として投入した. モデル1(M1)がそれら統制変数のみの場合, モデル2(M2)が社会的活動の参加頻度を投入した場合, モデル3(M3)が社会的活動に参加した場合の満足度を投入した場合である. モデル3では人数の減少が大きいので, R^2 は自由度調整済みの値を用いた. 結果は, Table4-1 ~ 2に示す通りである.

Table4-1 世代別にみた社会的活動の主観的幸福感への重回帰分析結果 (男 性)

	50 代			60・70 代		
	M 1	M 2	M 3	M 1	M 2	M 3
学 歴	-.03	-.06	.01	.10	.05	.16 *
世 帯 収 入	.13	.13	.13	.23 **	.29 ***	.27 ***
健 康	.33 ***	.33 ***	.28 ***	.31 ***	.26 ***	.29 ***
趣味・余暇活動(頻度)		.14 †			.14 †	
社会・地域活動(頻度)		.13			.10	
学 習 活 動(頻度)		.05			.13 †	
趣味・余暇活動(満足度)			.18 †			.15 †
社会・地域活動(満足度)			.19 †			.13
学 習 活 動(満足度)			.11			.06
R^2	.11 ***	.15 ***	.22 ***	.18 ***	.24 ***	.28 ***
n	149	146	101	188	178	130

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

Table4-2 世代別にみた社会的活動の主観的幸福感への重回帰分析結果（女 性）

	50 代			60・70 代		
	M 1	M 2	M 3	M 1	M 2	M 3
学 歴	.09	.01	.02	.23 **	.21 **	.17 †
世 帯 収 入	.08	.10	.07	.01	.06	.11
健 康	.32 ***	.29 ***	.21 *	.34 ***	.29 ***	.20 *
趣味・余暇活動(頻度)		.08			.16 †	
社会・地域活動(頻度)		.12			.09	
学 習 活 動(頻度)		.24 **			.04	
趣味・余暇活動(満足度)			.10			.35 **
社会・地域活動(満足度)			.13			.18
学 習 活 動(満足度)			.23 †			.03
R^2	.11 ***	.20 ***	.18 ***	.16 ***	.19 ***	.31 ***
n	154	144	90	160	133	86

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

まず、男性では、統制変数として投入したモデル1をみると、50代も60・70代も健康状態が主観的幸福感を大きく規定していた。世帯収入は、60・70代では主観的幸福感を規定していたが、50代でその寄与はみられなかった。次に、モデル2で社会的活動への参加頻度についてみると、50代では趣味・余暇活動に、60・70代ではそれに加えて学習活動に弱い寄与が認められた。モデル3は、社会的活動への参加に対する満足度をみたものだが、50代では趣味・余暇活動と社会活動・地域活動に、60・70代では趣味・余暇活動に弱い寄与が認められた。なお、これらの変数を投入することによって主観的幸福感への説明率がどの程度増加したかを、モデル1を基準として、モデル2あるいはモデル3の説明率（ R^2 ）の増分を比較した。活動頻度を投入したことによる50代での増分は3.8%、60・70代ではそれが6.3%だった。一方、満足度を投入した場合では、50代で10.8%、60・70代で10.6%だった。

次に、女性についてモデル1をみると、男性と同様、50代も60・70代も健康状態が主観的幸福感を大きく規定していた。世帯収入は、男性は60・70代で寄与がみられたが、女性ではどちらの世代でも寄与が認められなかった。他方、学歴は男性では寄与がみられなかったが、60・70代の女性で寄与が認められた。次に、モデル2の社会的活動への参加頻度についてみると、50代では学習活動に比較的高い寄与がみられ、60・70代では趣味・余暇活動に弱い寄与が認められた。モデル3でもほぼ同様の結果で、50代では学習活動に弱い寄与が認められ、60・70代では趣味・余暇活動に大きな寄与がみられた。男性と同様、モデル1に対するモデル2あるいはモデル3の説明率の増分を比較した。活動頻度を投入したことによる50代での増分は8.9%、60・70代ではそれが2.9%だった。一方、満足度を投入したことによる50代での増分は7.1%、60・70代では15.6%だった。

考 察

1. 世代による活動頻度の差異

男性は退職を境として余暇活動等への参加頻度が増大すると考えられたが、予想通り大きく増大し、それは女性においても同様だった。特に大きな変化を示したのは趣味・余暇活動で、男女とも60・70代では「週2～3回」と「ほぼ毎日」で半数を占め、活発に活動していることがうかがえた。

これに対して、社会活動・地域活動はもともと参加する割合が多くなく、退職後の60・70代でも、50代に比べ世代差はみられたものの、大きな変化を示すものではなかった。都会地では、地域活動は子どもを介して参加することが多く、そのため男性では40代から増加し始めるが（金岡ら、2002）、ボランティア活動など社会活動は、日本ではもともと参加率は高くない（岡本、2011）。自由になる時間が増大したからといって参加率が高まるものではないようである。

一方、学習活動は、趣味・余暇活動ほど劇的な変化ではないが、やはり男女とも60・70代で頻度を増大させ、特に男性で「週2～3回」および「ほぼ毎日」が活動に参加している者の半数を占めるまでになっている³⁾。男性の退職前後の余暇活動の変化を縦断的に明らかにした長谷川（1988）によれば、学習活動は退職後に始めた者が多いという。本研究の対象者には、大学主催の生涯学習講座に登録参加している者が含まれるため、一般のサンプルより学習活動への参加率が高いと考えられるが、やはり退職後に頻度を増大させているといえよう。

なお、活動頻度について、性差は50代でもみられなかったが、これは予想と異なるものだった。女性はたとえパート職等に従事していても、比較的時間の裁量は効くと考えられ、男性のように退職前後で自由になる時間が劇的に異なるわけではない。にもかかわらず、本研究で男性と同様の変化を示したのは、50代では子離れはしているものの家族役割は終わっておらず、夫も退職前であるため、やはり本格的に活動期に入るのは女性も60代になってからだと考えられる。

2. 世代による活動満足度の差異

本研究では、活動への参加頻度だけでなく、活動満足度を尋ねている。活動頻度と活動満足度には中程度の関連（ $r=.31 \sim .40$ ）が報告されているが（土肥ら、1995；高見ら、1995）、本研究でも同様に、中程度からやや高い関連（ $r=.35 \sim .60$ ）がみられた。

まず、満足度のレベルが最も高かったのはやはり趣味・余暇活動で、男女とも60・70代ではほぼ「満足」といえる値だった。世代差が大きく、特に男性で大きく値を伸ばしていた。退職によって自由になった時間で、それまでできなかったさまざまな余暇活動に携わり、かつその活動に満足している様子がこの結果からうかがえる。

学習活動でも世代差が大きく、男女とも60・70代で満足度を大きく上昇させていた。

一方、世代差がみられないのは社会活動・地域活動で、活動頻度でも世代差は小さかったが、

満足度では世代差そのものが全くみられなかった。しかし、活動頻度と活動満足度との関連が男女とも50代より60・70代の方が強くなり（男性： $r=.35 \rightarrow .45$ ，女性： $r=.45 \rightarrow .53$ ），活動に携わることで満足を得ることが多くなったと考えられる。

なお、活動頻度と異なり、活動満足度ではいずれの活動も性差がみられ、男性より女性の方が満足度は高かった。高齢期の余暇活動の研究では、性差が変数として取り上げられないことも多く、取り上げられた場合でも、例えば、活動の型（種類・内容）に性差はみられるものの、活動満足度に性差は報告されていない（原田・加藤・小田・内田・大野，2011）。本研究では、活動頻度と活動満足度の関連が男性より女性で高く（50代：男性 $r=.35 \sim .54$ ，女性 $r=.45 \sim .60$ ，60・70代：男性 $r=.41 \sim .49$ ，女性 $r=.51 \sim .55$ ），また、活動満足度間の関連も概して男性より女性で高かった（50代：男性 $r=.27 \sim .57$ ，女性 $r=.43 \sim .58$ ，60・70代：男性 $r=.42 \sim .46$ ，女性 $r=.51 \sim .61$ ）。このことから、活動頻度は男性と同程度でも、それが活動満足度と結びつきやすいと考えられる。先の原田ら（2011）において、「活動に満足していない理由」の筆頭に男女とも「時間的余裕がない」をあげているが、女性では次いで「家庭の事情」（男性では「仲間がいない」）があがっていた。家族の通院や介護、家事など、女性はたとえ高齢になってもなかなか家族役割から解放されず、そのため家庭から離れて活動できるということだけでも満足をもたらす源泉になり得ると考えられる。

3. 社会的活動への参加が精神的健康に及ぼす影響

これまでの研究から、高齢者のサクセスフル・エイジングの規定因として、健康、経済状況、人間関係が指摘されてきたが（e.g. Larson, 1978；Wynne & Groves, 1995），わが国の研究をみると、これらを統制した上で、余暇活動が精神的健康（主観的幸福感や生きがい感、抑うつなど）に及ぼす影響を査定した研究は非常に限られていた。本研究では、健康状態、経済状況（世帯収入）、教育歴（学歴）を統制変数として投入した上で、活動頻度あるいは活動満足度が主観的幸福感に寄与する程度を査定した。

まず、基準変数として取り上げた主観的幸福感については世代差がみられ、50代より60・70代の方が主観的幸福感が高かった（Table2）。この結果は“well-beingの逆説”（Mroczek & Kolarz, 1998）といわれ、成人期に比べ高齢期の方がむしろ高い水準を示すことが知られている（若本・無藤，2006）。特に男性においては、交互作用こそみられないが、退職後の60・70代で主観的幸福感を大きく上昇させていた。

さて、その主観的幸福感に対して、どちらの世代においても最も影響力の強かったのが健康だった。50代では男女とも属性変数として寄与していたのは健康のみだが、60・70代ではこれに加えて、男性は世帯収入、女性は学歴が高く寄与していた。佐橋（1995）では、生活満足度に最も寄与していたのは経済状況で、健康状態は有意ではあるが寄与の程度は弱かった。それはレクリエーションスポーツ地方大会参加者という健康状態が極めて良好な者が対象者だったからだと考えられる。一般に、高齢者の生活満足度を規定するのは、第1に健康状態、第2に

経済状況といわれており、その点で本研究の高齢期男性の結果はこれと一致する。一方、高齢期女性では、世帯収入の影響はみられなかったが、女性の学歴と世帯収入には関連があり ($r=.25$)、女性の学歴は結婚した相手の階層と関連するといわれるように (三浦, 2005)、学歴が所属階層を反映したものとして機能しているとも考えられる。

次に、これらの変数を統制した上で、どのような活動への参加 (頻度) が主観的幸福感に寄与しているかをみると、男性では両世代に共通して趣味・余暇活動が寄与し、60・70代ではこれに学習活動が加わった。女性でも60・70代で趣味・余暇活動が寄与したが、いずれにおいても寄与の程度は弱かった。一方、趣味・余暇活動が寄与しなかった50代女性では、代わって学習活動が主観的幸福感に寄与していた。山田 (2000) は、同じ余暇活動といっても活動のタイプによって満足感や充足感は異なり、身体的余暇活動 (毎日登山) より精神的余暇活動 (自分史作成) の方が、すなわち、個人的発達や成長を伴う余暇活動の方が満足感や充足感が得られやすいことを明らかにしている。このことから、本研究では学習活動がこれにあたり、男性では退職後に参加し始めたり参加頻度を増大させており、また、女性では家族役割を担っている50代において参加していることが主観的幸福感の寄与に結び付いたと考えられる。

さらに、どのような活動への満足が主観的幸福感に寄与したかをみると、男性ではやはり両世代とも趣味・余暇活動が寄与し、50代ではこれに社会活動・地域活動が加わった。女性では活動頻度の場合と同様で、50代では学習活動への、60・70代では趣味・余暇活動への満足が主観的幸福感に寄与していた。

なお、健康状態、世帯収入、学歴を統制した上で、主観的幸福感に寄与する活動頻度あるいは活動満足度の説明率の増分をみると、活動頻度では、50代の女性を除くと、3～6%で概してその増分は小さかった。一方、活動満足度では、やはり50代の女性を除くと、11～16%でいずれも説明率は増大していた。これは一つには、活動満足度という主観的幸福感に概念的には近似した内容ということもあるが、単に参加か非参加か、あるいはその頻度という物理的な指標より、その活動に参加することで満足感を得られるかが主観的幸福感に寄与したのと考えられる。

このように、活動満足度に比べ、活動頻度が主観的幸福感に寄与する程度は小さかった。これまでの研究から、これらの活動に参加することで精神的健康度が高まるということが多く主張されてきたが、高齢期においては、生きがい感や生活満足度を、すなわちサクセスフル・エイジングを大きく規定するのは健康状態や経済状況といわれており、それにもかかわらず、これまでの研究が対象者の健康状態や経済状況をコントロールしないまま、活動への参加・非参加で適応指標の差をみたり、さまざまな活動と適応指標との相関からその活動が有効だとの結論を導き出してきた。しかし、活動に参加している者の多くは健康であり、かつ経済的にも比較的ゆとりがある者が多いことを考えれば、活動に参加していることが精神的健康を高めたのか、あるいはその背後にある健康状態や経済状況がそうさせたのかを厳密に査定しなければ、余暇活動や社会活動の高齢者にとっての真の意味が理解できないだろう。

注

- ¹⁾ この他にも、高齢期の対象者では、男女とも趣味のコーラスサークルといってもオーケストラのバックコーラスを務めるような者も多く含まれる。
- ²⁾ この回答形式は、厳密には間隔尺度とはいえない。しかし、学歴、世帯収入同様、他の変数との関係および主観的幸福感への寄与の程度をみるために他の変数と同様の扱いとした。
- ³⁾ 学習活動は、例えば、生涯学習講座等に参加する場合、講座そのものへの参加だけでなく、その講座に参加するために予習・復習を行うなどがあるため、活動頻度の高いものが多くなってくることが考えられる。

引用文献

- 土肥 隆・山口泰雄・高見 彰 1995 高齢期の余暇生活に関する研究（1）—高齢者予備軍としての中年者の場合—日本体育学会46回大会論文集, 173.
- Dumazedier, J. (中島巖訳) 1972 余暇文明へ向かって 東京創元社
- 藤井菜穂子・小野 玲・米田稔彦・篠原英記・中田康夫・長尾 徹・石川雄一 2004 老人福祉センターに通所している地域高齢者の余暇活動とQuality of Life 神戸大学医学部保健学科紀要, 20, 53-60.
- Hao, Y. 2008 Productive activities and psychological well-being among older adults. *Journal of Gerontology : Social Sciences*, 63B, S64-72.
- 原田 隆・加藤恵子・小田良子・内田初代・大野知子 2011 高齢者の生活習慣に関する調査（2）—余暇活動と生きがい感について—名古屋文理大学紀要, 11, 27-33.
- 長谷川倫子 1988 定年前後における中高年の余暇活動の変化—東京都内の60歳代前半層男子の場合—社会老年学, 28, 30-44.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 2003 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—心理学研究, 74, 276-281.
- 金岡 緑・藤田大輔・松本紀子・吉田國博・置田榮克 2002 企業従業員の健康生活習慣と余暇活動について（第4報）—余暇活動と健康に関する心理状態の関連性—産業衛生学雑誌, 44, 552.
- Kelly, J. R. 1983 *Leisure identities and interactions*. London: George Allen & Unwin.
- Larson, R. 1978 Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- 三浦 展 2005 下流社会—新たな階層集団の出現—光文社新書
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. 1998 The Effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- 岡本秀明 2011 ボランティア活動と生きがい 大川一郎・土田宣明・宇都宮博・日下菜穂子・奥村由美子(編) エピソードでつかむ老年心理学 ミネルヴァ書房 pp.162-163.
- 佐橋由美 1995 高齢者のQOLに対する余暇活動参加の影響についての検討—日本体育学会46回大会論文集, 193.
- 瀬沼克彰 1995 生涯学習としての自分史—現代のエスプリ, 338, 42-54.
- Sugihara, Y., Sugisawa, H., Shibata, H., & Harada, K. 2008 Productive roles, gender, and depressive symptoms : Evidence from a national longitudinal study of late-middle-aged Japanese. *Journal of Gerontology : Psychological Sciences*, 63B, P227-234.
- 高見 彰・山口泰雄・土肥 隆 1995 高齢期の余暇生活に関する研究（2）—高齢者の現状分析から—日本体育学会46回大会論文集, 174.

手島陸久・冷水 豊 1992 高齢者の余暇活動の測定に関する研究 社会老年学, 35, 19-31.

若本純子・無藤隆 2006 中高年期の well-being と危機—老いと自己評価の関連から 心理学研究, 77, 227-234.

Wynne, R.J., & Groves, D. L. 1995 Life span approach to understanding coping styles of the elderly. *Education*, 115, 448-455.

山田典子 2000 老年期における余暇活動の型と生活満足度・心理社会的発達に関連 発達心理学研究, 11, 34-44.

(2011.8.6 受稿, 2011.10.28 受理)