

## 中高年期の生きがいと精神的健康との関連： 居住地域と年代に着目した検討

小野口 航

早稲田大学大学院文学研究科

福川 康之

早稲田大学文学学術院

---

### 【 記 事 情 報 】

掲載誌：年金研究 No.7 pp. 84-96 ISSN 2189-969X

オンライン掲載日：2017年6月21日

掲載ホームページ：<http://www.nensoken.or.jp/nenkinkenkyu/>

論文受理日：2017年5月13日 論文採択日：2017年5月16日

DOI：[http://doi.org/10.20739/nenkinkenkyu.7.0\\_84](http://doi.org/10.20739/nenkinkenkyu.7.0_84)

---

### 要旨

本研究では生きがい対象と精神的健康との関連について、居住地域（都市・郊外・地方）と年代（高齢者・中年者）に配慮しながら検討した。分析対象者は、年金シニアプラン総合研究機構が実施した「第6回サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」に参加した、男女中高年 4932 名であった。

まず、生きがい対象を選択した人の割合を地域、年代別に検討した結果、郊外地域では「自然とのふれあい」に生きがいを感じる人が多い一方、「社会活動」と「仕事」に生きがいを感じる人が少なかった。また、高齢者は中年者よりも多くの対象に生きがいを感じていた。さらに、12 項目の生きがい対象を再分類した結果、「他者交流」「人間関係」「個人活動」の3つのカテゴリに分かれた。3つのカテゴリを用いて年代別に精神的健康との関連の地域差を検討した結果、地域と年代にかかわらず、「人間関係」に生きがいを感じる場合は精神的健康が良好であった。中年者では郊外において、「個人活動」に生きがいを感じる場合は精神的健康が良好であった。高齢者では、地方において「個人活動」に生きがいを感じることは精神的健康を不良にすること、一方で都市と郊外において「他者交流」に生きがいを感じることは年代にかかわらず精神的健康を良好にすることが明らかになった。

本研究の結果から、年代や地域に合わせた生きがい推進施策の重要性が示唆された。

---

### 1 はじめに

生きがいという言葉は、広辞苑第三版では「生きているだけのねうち。生きている幸福・利益」と定義されている。生きがいとは生活の中でも頻繁に耳にする言葉であり、近年の地域保健活動でも、「生きがいづくりの促進」「生きがいをもった生活」のように健康的な生活の目標とされることも多い。疫学や心理学では、生きがいを感じているかどうか、と

いう生きがいの有無を取り扱った先行研究は数多く存在し、生きがいを持っていることは、死亡率を減少させること (Sone et al., 2008)、乳がんのリスクを低下させること (Wakai et al., 2007)、QOL を高めること (Demura et al., 2005) などが示されている。

ところで、Nakanishi (1999) によると、「生きがい」という言葉は、「自分の人生に価値があると感じている人の精神状態」を指す場合と、“この子は私の生きがいです”のように「生きがい対象」となるものを指す場合がある。「生きがい対象」には友人や家族といった社会関係だけでなく、仕事や社会活動といった社会的役割、健康づくりやスポーツといった趣味活動などの多様な活動やものがある。しかしながら、生きがい対象についての研究は、性や年齢との関連を調べた研究 (西村, 2005) や、尺度作成の試み (長谷川他, 2007) があるのみで、健康への影響を検討した先行研究はほとんど存在しない。また、精神的健康への影響については、生きがいの有無に関する研究は数多く存在するが、生きがい対象を扱った研究は乏しい。どの対象を生きがいだと感じることが精神的健康に資するかを検討することは、生きがいづくりを推進していく上で重要だと考えられる。そこで本研究では、精神的健康と生きがい対象との関連を検討する。

その際、生きがい対象と精神的健康との関連に影響を与える個人的な要因として年代に着目する。人は中年期から高齢期にかけて社会関係や役割を大きく変化させる。特に、定年退職は仕事を生きがいとしていた就業者が、新たな生きがいを模索したり、再就職を通してもう一度仕事を生活の中心に据えたりする大きなライフイベントである。そのため、退職前後で生きがい対象が精神的健康に与える影響が異なる可能性がある。加えて、本研究では環境的な要因として居住地域に着目する。生きがい対象である対人関係と社会活動には地域差が存在し、たとえば人口密度が高い都市では、交流のある隣人と親族の数が少なく、老人クラブや町内会への参加頻度も少ないことが明らかになっている (原田・杉澤, 2014; 斉藤他, 2015)。このような地域差が、生きがい対象と精神的健康との関連に及ぼす影響を検討する必要があるだろう。

以上のことから、本研究では年代と地域の組み合わせによって、精神的健康に資する生きがい対象が異なるかを検討する。

## 2 方法

### 2.1 対象

年金シニアプラン総合研究機構が実施した「第6回サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」のデータを使用する。これは、全国のサラリーマンおよび公務員と、退職者、配偶者を対象とし、5000名から回答を得たインターネット調査である<sup>1</sup>。本研究では、居住地域を特定するために、実在しない郵便番号を回答した者を除いた4932名を分析対象とした。対象者の内訳は男性2473名 (平均年齢53.5歳±11.6)、女性2459名 (平均年齢53.0歳±11.5) で、対象者の年齢に性差は見られなかった<sup>2</sup>。本研究では対象者の年代を中年者 (35-64歳) と高齢者 (65歳以上) に分けた。

<sup>1</sup> 対象者の割り付けや調査方法の詳細については長野 (2017) を参照されたい。

<sup>2</sup> 本研究ではすべての統計的分析の有意水準を5%とした。

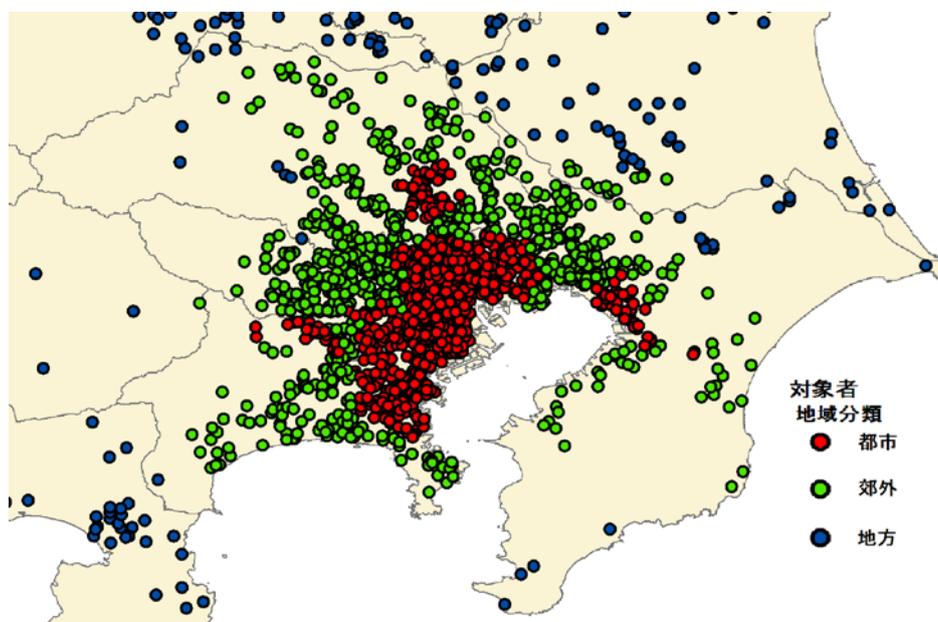
## 2.2 地域分類

本研究では、郵便番号に基づいて対象者の居住する市区町村を以下の3つの地域に分類した。

- ①都市：20の政令指定都市と東京都特別区。
- ②郊外：都市を中心とする都市圏を形成する郊外地域。郊外地域は、都市雇用圏（金本・徳岡、2001）を参考にし、都市への通勤率が10%を超える市町村とした。
- ③地方：地方都市とその郊外、および山間部や農漁村などを含む、都市と郊外以外の全ての地域。

一例として、東京都を中心とする関東地方の対象者を3つの地域分類にしたがって色分けした空間的な分布を図表1に示す。東京都特別区、神奈川県横浜市などの大都市に住む者は都市居住者（赤色）、いわゆるニュータウンである東京都の多摩市や千葉の西部に住む者などは郊外居住者（緑色）に、静岡県の沼津市や伊東などの地方都市と千葉県館山市などの農漁村部に住む者は地方居住者（青色）に分類された。

図表1 関東地方を中心とする対象者の地域分類の一例



## 2.3 生きがい対象

本研究で扱う生きがい対象は図表2に示した13項目である。この中から、「現在生きがいを感じていること」を最大3つまで選択させた。

図表2 生きがい対象の項目内容

番号	内容
1	仕事
2	趣味
3	スポーツ
4	学習活動
5	社会活動(ボランティア含む)
6	自然とのふれあい
7	配偶者・結婚生活
8	子ども・孫・親などの家族・家庭
9	友人など家族以外の人との交流
10	自分自身の健康づくり
11	ひとりで気ままに過ごすこと
12	自分自身の内面の充実
13	その他

## 2.4 精神的健康

精神的健康を測定する尺度として、Awata et al. (2007) の作成した WHO-5 精神健康状態表を用いた。この尺度は、図表3に示した5項目に対して、最近2週間の精神的な健康状態について「0. まったくない」から「5. いつも」までの6つの選択肢から回答する尺度である。分析には5項目の合計得点 (0-25点) を用いた ( $\alpha=0.92$ )。

図表3 WHO-5精神的健康状態表の項目内容

番号	内容
1	明るく、楽しい気分で過ごした
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした
3	意欲的で、活動的に過ごした
4	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった

## 2.5 対象者の基本属性

精神的健康や生きがいに影響を与える要因として、性、年代、婚姻状況、最終学歴、前年の世帯収入を分析に用いた。婚姻状況については未婚、既婚、既婚(離婚)、既婚(死別)の4カテゴリを用いた。最終学歴は中学校、高等学校、短期大学・高専、大学・大学院、専門学校・専修学校の5カテゴリを用いた。前年の世帯収入は200万円未満、200-300万円、300-400万円、400-500万円、500-600万円、600-800万円、800-1000万円、1000-1500万円、1500万円以上、わからない、の10カテゴリを用いた。

## 3 結果

### 3.1 地域分類と基本属性

対象者の住む市区町村の面積、人口、65歳以上の人口を平成22年度国勢調査(小地域)から取得し、人口密度と高齢化率を算出した。各地域の人口密度(人/km<sup>2</sup>)を見ると、都市(2730.2)、郊外(1453.6)、地方(187.8)の順に低くなり、地方は人口密度が極めて低かった。高齢化率(%)についても、地域別に見ると、都市(20.6)、郊外(21.2)、地

方（25.6）の順に高くなり、人口密度と同様に地方は他の2地域と大きく異なっていた。

各地域の基本属性を図表4に示す。対象者数は、都市が1927名、郊外が1662名、地方が1343名であった。都市の対象者は女性、高学歴者、高収入者が多く、郊外の対象者は高齢者が多く、地方の対象者は男性、中年者、低学歴者、低収入者が多かった。

図表4 地域別の対象者数と基本属性

	都市 (N=1927)	郊外 (N=1662)	地方 (N=1343)	p※
性別				***
男性の割合(%)	48.3	49.9	57.8	
女性の割合(%)	51.7	50.1	42.2	
年代				**
中年者(35-64歳)の割合(%)	76.0	73.5	80.2	
高齢者(65-74歳)の割合(%)	24.0	26.5	19.8	
婚姻状況				
未婚の割合(%)	13.1	16.7	14.7	
既婚の割合(%)	79.7	75.2	76.8	
既婚(離婚)の割合(%)	4.8	5.2	5.1	
既婚(死別)の割合(%)	2.5	2.9	3.3	
最終学歴				***
中学校の割合(%)	1.6	1.6	2.9	
高等学校の割合(%)	25.4	28.2	36.9	
短期大学・高専の割合(%)	14.3	14.9	12.6	
大学・大学院の割合(%)	50.1	46.9	38.1	
専門学校・専修学校の割合(%)	8.6	8.4	9.5	
前年の世帯収入				***
200万円未満の割合(%)	4.8	4.5	7.0	
200-300万円の割合(%)	8.8	9.0	10.7	
300-400万円の割合(%)	11.3	11.9	13.3	
400-500万円の割合(%)	10.8	13.1	12.9	
500-600万円の割合(%)	10.6	11.5	11.9	
600-800万円の割合(%)	15.2	14.4	13.4	
800-1000万円の割合(%)	10.2	8.2	8.9	
1000-1500万円の割合(%)	8.5	6.5	5.8	
1500万円以上の割合(%)	3.4	1.9	1.1	
わからないの割合(%)	16.4	19.0	14.9	

※カイ二乗検定で得られたp値; \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$

### 3.2 生きがい対象の地域差、年代差

生きがい対象に関する13項目について、各項目の選択率を地域別に算出したものを図表5に示した。都市居住者は郊外居住者よりも「自然とのふれあい」に生きがいを感じる割合が有意に低かった。一方で、郊外居住者は「仕事」と「社会活動（ボランティア含む）」に生きがいを感じる割合が有意に少なく、「自然とのふれあい」に生きがいを感じる割合が有意に高かった。

図表5 地域別の生きがい対象を選択した人の割合（％）

	都市	郊外	地方	$\rho$ ※
仕事	16.8	13.5	16.8	*
趣味	44.1	45.3	42.6	
スポーツ	9.2	10.2	8.3	
学習活動	3.3	2.5	2.5	
社会活動(ボランティア含む)	5.2	3.9	5.8	*
自然とのふれあい	7.8	11.6	9.9	***
配偶者・結婚生活	28.5	28.9	25.9	
子ども・孫・親などの家族・家庭	37.9	40.3	40.7	
友人など家族以外の人との交流	13.2	13.9	12.6	
自分自身の健康づくり	11.9	13.7	10.9	
ひとりで気ままに過ごすこと	21.0	19.0	22.3	
自分自身の内面の充実	12.9	11.3	10.9	
その他	2.5	2.8	2.6	

※カイニ乗検定で得られた $\rho$ 値; \*\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

次に、年代別の生きがい対象の選択率を図表6に示した。統計的な有意差にかかわらず、高齢者は多くの項目で生きがいを感じる割合が中年者よりも高かった。「趣味」「スポーツ」「社会活動（ボランティア含む）」「自然とのふれあい」「友人など家族以外の人との交流」「自分自身の健康づくり」に生きがいを感じる割合は高齢者の方が有意に高く、「仕事」「ひとりで気ままに過ごすこと」に生きがいを感じる割合は中年者の方が有意に高かった。

図表6 年代別の生きがい対象を選択した人の割合（％）

	中年者	高齢者	$\rho$ ※
仕事	17.5	9.8	***
趣味	41.5	52.3	***
スポーツ	8.6	11.6	**
学習活動	2.6	3.5	
社会活動(ボランティア含む)	3.0	11.2	***
自然とのふれあい	7.3	17.2	***
配偶者・結婚生活	27.8	28.6	
子ども・孫・親などの家族・家庭	38.8	41.4	
友人など家族以外の人との交流	12.4	16.0	**
自分自身の健康づくり	8.8	23.2	***
ひとりで気ままに過ごすこと	21.6	17.6	**
自分自身の内面の充実	11.3	13.4	
その他	2.8	2.0	

※カイニ乗検定で得られた $\rho$ 値; \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$

### 3.3 生きがい対象と精神的健康との関連における地域差と年代差

精神的健康を被説明変数、個人の基本属性と生きがい対象を説明変数とする重回帰分析を、都市、郊外、地域ごとに行った（図表7）。生きがい対象のうち、「その他」は選択率が低かったため以降の分析では用いなかった。この結果、都市居住者においてのみ「学習活動」に生きがいを感じている場合、精神的健康が良好であった。地方居住者のみ「自然

とのふれあい」に生きがいを感じている場合に精神的健康が良好であることが示された。「ひとりで気ままに過ごすこと」は郊外居住者のみ精神的健康と有意な正の関連を示した。一方で、地方居住者では有意な負の関連が見られた。

次に、中年者、高齢者の年代ごとに重回帰分析を行った（図表7）。この結果、中年者においてのみ「自分自身の内面の充実」に生きがいを感じている場合、精神的健康が良好であった。

図表7 精神的健康を被説明変数とする重回帰分析の結果（地域・年代別）

説明変数	都市	郊外	地方	中年者	高齢者
切片	7.88 (1.16) ***	3.83 (1.21) **	5.48 (1.04) ***	3.28 (0.93) ***	2.05 (4.23) ***
年齢※	2.29 (0.34) ***	3.25 (0.35) ***	2.99 (0.42) ***	0.07 (0.01) ***	0.08 (0.06)
性別;男性(基準)					
女性	1.04 (0.29) ***	0.93 (0.30) ***	0.82 (0.33) *	1.26 (0.20) ***	0.44 (0.36)
婚姻状況;未婚(基準)					
既婚	0.74 (0.40)	1.54 (0.44) ***	0.59 (0.46)	0.57 (0.27) *	1.24 (0.87)
既婚(離婚)	0.92 (0.65)	0.06 (0.73)	1.04 (0.76)	0.21 (0.46)	1.06 (1.09)
既婚(死別)	0.54 (0.84)	2.07 (0.95) *	0.91 (0.94)	0.13 (0.78)	1.88 (1.01)
前年の世帯収入;200万円未満(基準)					
200-300万	0.20 (0.68)	-0.18 (0.71)	-0.09 (0.69)	0.34 (0.49)	-1.23(0.70)
300-400万	-0.61 (0.54)	-0.48 (0.55)	0.84 (0.59)	0.23 (0.41)	-1.09 (0.54) *
400-500万	-0.38 (0.50)	-0.12 (0.50)	-0.77 (0.56)	-0.21 (0.36)	-0.95 (0.52)
500-600万	-0.47 (0.50)	-0.15 (0.48)	0.04 (0.56)	0.21 (0.35)	-1.06 (0.56)
600-800万	-0.67 (0.51)	0.05 (0.50)	0.01 (0.57)	0.32 (0.34)	-1.21 (0.70)
800-1000万	-0.36 (0.46)	0.10 (0.47)	-0.07 (0.56)	0.43 (0.31)	-1.69 (0.73) *
1000-1500万	0.33 (0.52)	0.35 (0.56)	0.60 (0.63)	0.71 (0.35) *	0.62 (0.96)
1500万以上	0.75 (0.56)	0.46 (0.62)	1.24 (0.73)	1.10 (0.38) **	1.29 (1.20)
わからない	1.04 (0.77)	0.81 (1.02)	-0.75 (1.43)	1.29 (0.59) *	-1.05 (1.63)
最終学歴;中学校(基準)					
高等学校	-1.21 (1.06)	1.34 (1.07)	0.53 (0.89)	-0.59 (0.75)	1.08 (0.91)
短期大学・高専	-1.23 (1.08)	2.31 (1.11) *	0.47 (0.96)	-0.39 (0.77)	1.87 (1.00)
大学・大学院	-1.02 (1.05)	1.92 (1.07)	1.13 (0.89)	-0.03 (0.74)	1.59 (0.91)
専門学校・専修学校	-0.64 (1.12)	0.62 (1.15)	0.67 (0.98)	-0.32 (0.78)	1.08 (1.17)
生きがい対象					
仕事	0.84 (0.36) *	1.70 (0.41) ***	1.10 (0.41) **	1.08 (0.24) ***	1.94 (0.57) ***
趣味	2.08 (0.28) ***	2.11 (0.29) ***	1.57 (0.32) ***	1.80 (0.19) ***	2.20 (0.36) *
スポーツ	1.36 (0.46) **	1.71 (0.46) ***	1.70 (0.55) **	1.40 (0.33) ***	1.94 (0.54) ***
学習活動	3.27 (0.73) ***	1.41 (0.86)	1.46 (0.95)	2.31 (0.57) ***	1.90 (0.89) *
社会活動(ボランティア含む)	2.18 (0.59) ***	2.11 (0.70) **	2.67 (0.64) ***	1.87 (0.53) ***	2.43 (0.53) ***
自然とのふれあい	0.47 (0.49)	0.40 (0.43)	1.30 (0.50) **	0.65 (0.35)	0.61 (0.45)
配偶者・結婚生活	1.84 (0.31) ***	1.59 (0.32) ***	2.15 (0.36) ***	1.58 (0.22) ***	2.77 (0.39) ***
子ども・孫・親などの家族・家庭	1.46 (0.29) ***	1.04 (0.30) ***	1.27 (0.33) ***	1.14 (0.20) ***	1.94 (0.36) ***
友人など家族以外の人との交流	1.83 (0.39) ***	1.75 (0.39) ***	1.59 (0.46) ***	1.67 (0.28) ***	1.78 (0.46) ***
自分自身の健康づくり	0.92 (0.41) *	1.42 (0.41) ***	1.73 (0.48) ***	1.43 (0.32) *	0.97 (0.40) *
ひとりで気ままに過ごすこと	-0.08 (0.35)	0.95 (0.37) **	-0.83 (0.40) *	-0.11 (0.24)	0.15 (0.48)
自分自身の内面の充実	0.96 (0.40) *	1.00 (0.44) *	1.48 (0.49) **	1.09 (0.29) ***	0.96 (0.51)
R <sup>2</sup>	0.14	0.18	0.18	0.10	0.13
Adj. R <sup>2</sup>	0.12	0.16	0.16	0.10	0.10
分析対象者数	1927	1662	1343	3764	1168

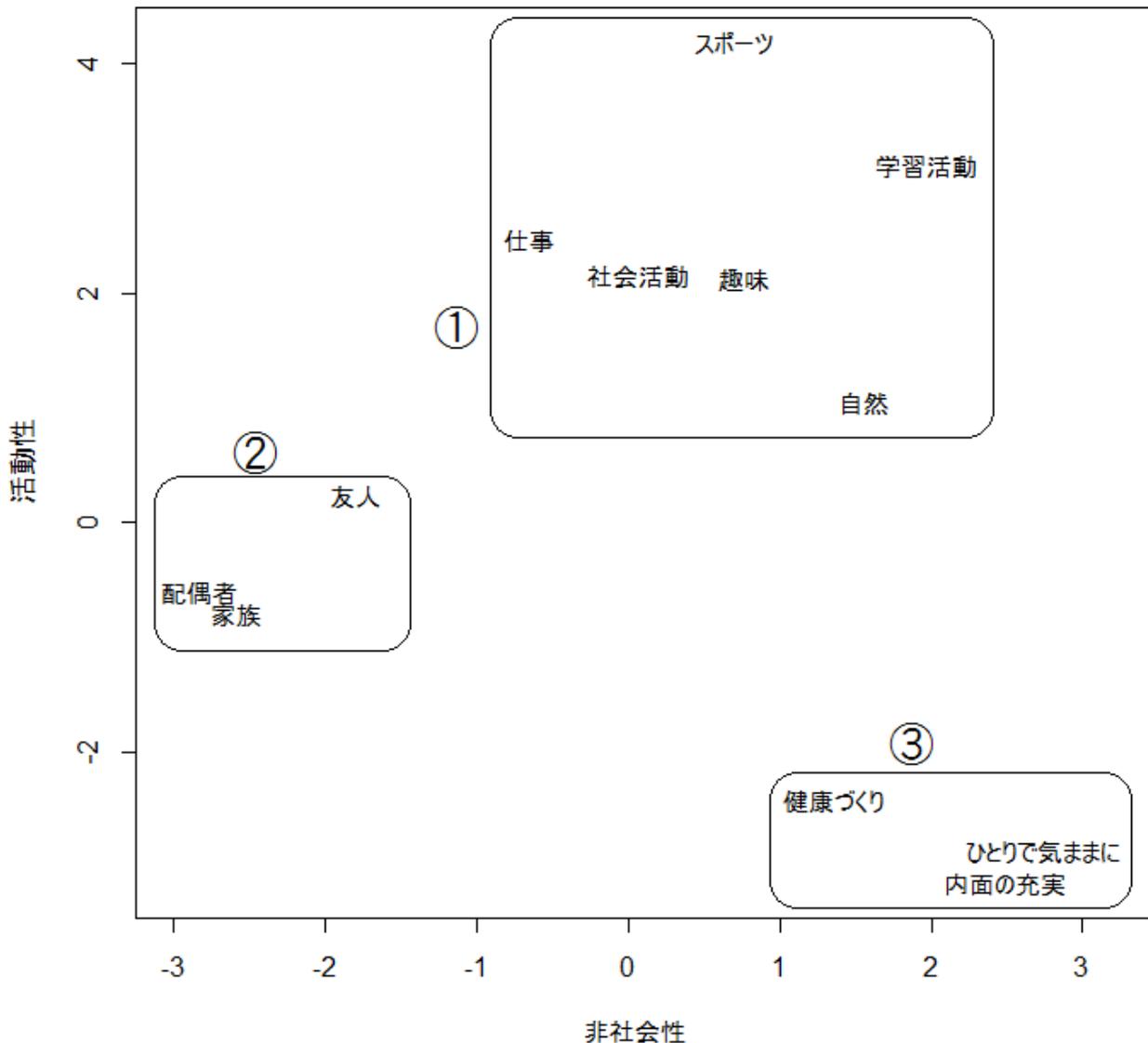
\*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ ; ()内は標準誤差

※都市・郊外・地方を対象とする分析では中年者を0、高齢者を1とするダミー変数を投入し、中年者・高齢者を対象とする分析では連続変数を投入した

### 3.4 生きがい対象の分類

対象者が生きがい対象を選択する際の基準を検討するために、「その他」を除く 12 項目の生きがい対象の選択パターンについて対応分析を用いて分析した。結果として得られた生きがい対象の空間的配置を図表 8 に示した。

図表 8 生きがい対象の空間的配置



第一得点 (X 軸方向) は、正の方向に「ひとりで気ままに (過ごすこと)」、「趣味」、「学習活動」などの個人で行う生きがい対象、負の方向に「家族」「配偶者」「友人」と社会関係に関する生きがい対象が布置されたため、これを「非社会性」得点と名付けた。また、第二得点 (Y 軸方向) については、負の方向に「ひとりで気ままに (過ごすこと)」、「(自分自身の) 内面の充実」などの活動性の低い生きがい対象、正の方向に「スポーツ」や「仕事」「社会活動」などの活動性の高い生きがい対象が布置されたため、これを「活動性」得点と名付けた。

さらに、空間的配置と、第一、第二得点から生きがい対象を①他者交流、②人間関係、

③個人活動、の3つの「生きがい源泉」に分類した。「他者交流」には社会活動やスポーツ、趣味といった積極的に他者と関わる生きがい対象が含まれている。「人間関係」には友人や配偶者、家族というパーソナル・ネットワークに関わる生きがい対象が含まれている。「個人活動」には他者と関わる必要がなく、活動性も低いひとりで気ままに行うような生きがい対象が含まれている。

### 3.5 年代別の生きがい源泉と精神的健康との関連における地域差

まず、精神的健康を被説明変数、個人の基本属性と、地域分類、3つの生きがい源泉の有無を説明変数として、年代別に重回帰分析を行った。結果として、中年者では都市居住者の方が地方居住者よりも有意に精神的健康が良好だった。一方で、高齢者ではこのような地域差は見られなかった。また、「他者交流」「人間関係」を生きがいとする者は、年代にかかわらず精神的健康が有意に良好であった。

次に年代ごとに都市、郊外、地方居住者別に重回帰分析を行った（図表9）。中年者においては、生きがい源泉について、「他者交流」「人間関係」を生きがいとする者は、全地域で精神的健康が有意に良好であった。一方で、「個人活動」に生きがいとする者は郊外でのみ精神的健康が有意に良好であった。

高齢者においては、生きがい源泉について、「人間関係」を生きがいとする者は、地域にかかわらず精神的健康が有意に良好であった。また、「他者交流」を生きがいとすることは地方では精神的健康と有意な関連は見られなかった。一方で、「個人活動」を生きがいとする者は、地方居住者では精神的健康が有意に不良であった。

図表9 年代ごとの地域別に行った重回帰分析の結果

説明変数	対象者					
	都市中年者	郊外中年者	地方中年者	都市高齢者	郊外高齢者	地方高齢者
生きがい源泉						
他者交流	1.94 (0.33) ***	2.03 (0.34) ***	1.92 (0.36) ***	2.09 (0.63) ***	2.46 (0.62) ***	1.23 (0.98)
人間関係	2.01 (0.33) ***	1.47 (0.35) ***	2.17 (0.36) ***	1.93 (0.58) ***	2.54 (0.57) ***	1.69 (0.81) ***
個人活動	-0.18 (0.34)	1.14 (0.36) **	0.31 (0.38)	0.20 (0.57)	0.07 (0.55)	-1.82 (0.82) *
R <sup>2</sup>	0.09	0.09	0.11	0.12	0.14	0.08
Adj. R <sup>2</sup>	0.08	0.08	0.09	0.07	0.10	0.01
分析対象者数	1465	1222	1077	462	440	266

\*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ ; ()内は標準誤差  
調整変数として、性別、年齢(連続変数)、教育歴、婚姻状況、前年の世帯収入を投入している

## 4 考察

### 4.1 生きがい対象の選択率の地域差と年代差

#### 4.1.1 地域差

13項目の生きがい対象のうち、「自然とのふれあい」「仕事」「社会活動」では地域差が見られた。すなわち、郊外では「自然とのふれあい」に生きがいを感じる者が多く、一方で「仕事」と「社会活動」に生きがいを感じる者が少なかった。

本研究では、郊外の対象者は高齢者が多いこと（図表4）、さらに、高齢者では「自然とのふれあい」の選択率が高く、「仕事」の選択率が低かった（図表6）。これらのことを総

合的にみると、高齢者が多く住む郊外では「自然とのふれあい」の選択率が高くなり、「仕事」の選択率が低くなったと考えられる。ただし、「趣味」や「スポーツ」など、「自然とのふれあい」や「仕事」と同様に有意な年代差が見られたにもかかわらず、地域差が見られなかった項目については今後の検討が必要である。

他方、郊外での「社会活動」の選択率が低かった要因を検討するために追加分析を行い、本研究が用いなかった調査項目から、社会活動の参加率は若年者の多い地方で最も大きいことが示された。大都市圏郊外ではホワイトカラー経験者の地域とのつながりが少ないこと（田原、1996）も、郊外において「社会活動」に生きがいを感じる人の割合が低かった一因だと考えられる。

#### 4.1.2 年代差

13項目の生きがい対象のうち、高齢者の方が中年者よりも選択率が高かったのは6項目で、反対に中年者の方が選択率が高かったのは2項目であった。高齢者の方がより多くの生きがい対象を持っているという結果は、高齢者が中年層よりも生きがいを感じているという先行研究（熊野、2012）を支持するものだと考えられる。高齢者は退職を機に、「仕事」や「ひとりで気ままに過ごすこと」といった束縛や利己的な行動から解放され、「趣味」や「スポーツ」「社会活動」といった自発的な活動や利他的な行動が増えるのかもしれない。

#### 4.2 生きがい対象と精神的健康との関連における地域差と年代差

精神的健康との関連で、地域差が認められた生きがい対象は「学習活動」、「自然とのふれあい」、「ひとりで気ままに過ごすこと」の3項目であった。まず、「学習活動」を生きがいとする都市居住者は精神的健康が良好であった。公共交通機関が発達した地域に住む高齢者は、市民講座や講演会などが開催される施設へのアクセスが良いために、学習活動が活発なことが示されている（高橋・柴崎・永井、2003）。本研究の結果も先行研究の結果を補完するものと考えられる。

また、地方居住者のみ「自然とのふれあい」を生きがいとする場合、精神的健康が良好であった。地方は日常的に自然とふれあう機会が多く、自然環境にアクセスしやすい地域である。実際に追加分析として、自然環境への満足度を地域間で比較した結果、都市や郊外よりも、地方に居住する者が最も自然環境に満足していた。「学習活動」が都市居住者に適合した生きがい対象であったように、「自然とのふれあい」も、自然環境にアクセスしやすく満足度の高い地方に居住する者に適合した生きがい対象なのかもしれない。

さらに、「ひとりで気ままに過ごすこと」を生きがいとする場合、地方居住者は精神的健康が不良で、郊外居住者は精神的健康が良好であることが示された。地方では交流する隣人や親族の数が多く（原田・杉澤、2014）、人間関係が濃密である。そのため、ひとりで気ままに過ごす時間が制限され、場所を確保することも難しく、精神的健康が不良であったと考えられる。一方で、郊外は地方に比べて交流する隣人や親族の数は少なく、社会活動に生きがいを感じる人も少ないため、ひとりで気ままに過ごす時間や場所を確保しやすい。その結果、郊外居住者では、「ひとりで気ままに過ごすこと」に生きがいを感じている場合、精神的健康が良好だったと考えられる。

また、中年者においてのみ、「自分自身の内面の充実」に生きがいを感じる場合に精神的

健康が良好であった。これは中年期と高齢期の発達段階の違いによるものと思われる。丸島（2000）は、Erikson（1959）のライフサイクル理論を元に、高齢期（60-80歳）は中年期（25-44歳）よりも精神的に成熟していることを明らかにしている。「自分自身の内面の充実」を成熟度の指標とみなすならば、中年者は高齢者よりも成熟の余地があるため、「自分自身の内面の充実」に生きがいを感じることで精神的健康にポジティブな影響を与えた可能性がある。

### 4.3 生きがい対象の分類

対応分析によって生きがい対象の選択基準を検討した結果、「非社会性」「活動性」という2つの選択基準があることが示された。西村（2005）は2001年に行われた「第3回サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」を対象に同様の分析を行い、「気楽さ-社会的責任」「内面的充実-心身の健康」という2つの選択基準を見出している。本研究で示された「非社会性」と西村の「気楽さ-社会的責任」が対応していると考え、2001年から本研究の調査が行われた2016年までの15年間に、生きがい対象の選択基準として「気楽さ-社会的責任」は比較的維持されている一方、内面的充実や心身の健康といった生きがい対象から得られる結果から、活動性という生きがい対象の特性に重点がシフトしているのかもしれない。

## 4.4 生きがい源泉と精神的健康との関連（地域・年代別）

### 4.4.1 年代別の精神的健康の地域差

中年者では、地方居住者よりも都市居住者の方が精神的健康は良好であった。これは、地域との交流の重要性が地域、年代で異なることが要因と考えられる。地方は地域行事や町内会活動などの地域組織が盛んであること、それらの地域組織の担い手は自営業の中年者が中心であることから（岡本・岡田・白澤、2006）、サラリーマン現役世代である中年者は地域組織に十分に参加できていないと考えられる。したがって、地方居住の中年者では地域との交流が重要であるにもかかわらず、満足な交流ができていないために、中年者において精神的健康が不良であった可能性がある。

### 4.4.2 年代別の生きがい源泉と精神的健康との関連の地域差

郊外では中年者のみ、「個人活動」に生きがいを感じる場合に精神的健康が良好であった。先に述べたように郊外ではひとりになる時間や場所の確保が容易なために、精神的健康が良好であった可能性がある。特に、「自分自身の内面の充実」といった「個人活動」に生きがいを感じる中年者は、ひとりになることが容易な郊外において、高齢者と比べて精神的に成熟の余地があるため、精神的健康が良好だったのだと考えられる。また、郊外では「他者交流」を生きがいを感じることで精神的健康との関連に年代差は無かった。これは、郊外居住者は地方居住者と比べて地域との関わりが少なく、高齢者においても地域住民との関係性は十分ではないため、新たな関係を構築するような「他者交流」に生きがいを感じることが精神的健康にポジティブな影響を持つのだと考えられる。

これに対して、地方居住の高齢者は「個人活動」に生きがいを感じている場合、精神的健康が不良であった。高齢者にとって地域や家庭といった場所での社会的役割があること

は精神的健康にポジティブな影響を持つことが知られている（藤田他、2004）。そのため、非社会性の高さが特徴である「個人活動」に生きがいを感じている場合、地方の高齢者では精神的健康が不良になるのだと考えられる。また、地方居住の高齢者は中年者とは異なり、「他者交流」に生きがいを感じていることと精神的健康に関連が見られなかった。地方の高齢者は、その土地での生活期間が長く、地域住民との関係や友人関係を既に構築していることから、「他者交流」のような新たな関係を構築するような生きがい源泉が精神的健康にあまり重要でなかったのだと考えられる。他方、地方居住の中年者では「個人活動」に生きがいを感じることで精神的健康との関連が見られなかった。地域性に注目すると、地方ではひとりになる時間や場所の確保が難しいために、「個人活動」はネガティブな影響を持つと考えられる、一方で年代に着目すると、成熟の余地のある中年者にとって「個人活動」はポジティブな影響を持つだろう。よって、地域と年代の要因が組み合わさった結果として、地方在住の中年者においては、「個人活動」と精神的健康との関連が見られなかったのだと考えられる。

都市では生きがい源泉と精神的健康との関連に年代差は無かった。また、中年者において「個人活動」に生きがいを感じていることと精神的健康との間に関連が見られなかった。これは、学習活動や社会活動を行うための施設や機会が郊外より多いため、相対的に「個人活動」の重要性が小さいことが要因だと考えられる。また、郊外と同様に、都市居住者が「他者交流」を生きがいを感じることで精神的健康との関連に年代差は見られなかった。これも、都市居住者は地方居住者と比べて地域との関わりが少なく、高齢者も地域住民との関係性が十分ではないことが要因だと示唆される。

本研究の結果から、生きがい対象と精神的健康との関連を検討する際に、地域と年代を考慮する重要性が示された。ひとりで行うような活動は地方の高齢者ではなく、郊外の中年者に推奨し、都市の中年者や高齢者には身近な他者との交流を推奨するといった、年代や地域に合わせた生きがい推進施策が重要かもしれない。今後の研究では個人の健康や経済状態など様々な要因を考慮し、生きがい対象と精神的健康との詳細な検討が必要だと考えられる。

## 参考文献

- Awata, S., Bech, P., Yoshida, S., Hirai, M., Suzuki, S., Yamashita, M., Ohara, A., Hinokio, Y., Matsuoka, H. and Oka, Y. (2007), Reliability and validity of the Japanese version of the World Health Organization-Five Well-Being Index in the context of detecting depression in diabetic patients. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61, pp.112-119.
- Demura, S., Kobayashi, H. and Kitabayashi, T. (2005), QOL models constructed for the community-dwelling elderly with ikigai (purpose in life) as a composition factor, and the effect of habitual exercise, *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, 24(5), pp.525-533.
- Erikson, E. H. (1959), *Identity and the Life Cycle*, Norton.
- 藤田幸司・藤原佳典・熊谷修・渡辺修一郎・吉田祐子・本橋豊・新開省二 (2004) 「地域在

- 宅高齢者の外出頻度別にみた身体・心理・社会的特徴」日本公衆衛生雑誌、51(3)、pp.168-180.
- 原田謙・杉澤秀博 (2014)「都市度とパーソナル・ネットワーク」社会学評論、65(1)、pp.80-96.
- 長谷川明弘・宮崎隆穂・飯森洋史・星旦二・川村則行 (2007)「高齢者のための生きがい対象尺度の開発と信頼性・妥当性の検討: 生きがい対象と生きがいの型の測定」日本心療内科学会誌、11(1)、pp.5-10.
- 金本良嗣・徳岡一幸 (2002)「日本の都市圏設定基準」応用地域学研究、7、pp.1-15.
- 熊野道子 (2012)「大学生・中年層・高齢者における生きがい (研究3)」『生きがい形成の心理学』風間書房、pp.54-67.
- 丸島令子 (2000)「中年期の「生殖性 (Generativity)」の発達と自己概念との関連性について」教育心理学研究、48(1)、pp.52-62.
- 長野誠治 (2017)「第6回サラリーマンの生活と生きがいに関する調査: 調査の目的と方法」WEB Journal、年金研究、7、pp.97-127.
- Nakanishi, N. (1999), 'Ikigai' in older Japanese people. *Age and Ageing*, 28(3), pp.323-324.
- 新村出 (編) (1983)、広辞苑第3版、岩波書店.
- 西村純一 (2005)「サラリーマンの生きがい対象の構造、年齢差および性差の検討」応用社会学研究、47、pp.143-148.
- 岡本秀明・岡田進一・白澤政和 (2006)「大都市居住高齢者の社会活動に関連する要因 身体、心理、社会・環境的要因から」日本公衆衛生雑誌、53(7)、pp.504-515.
- 斎藤民・近藤克則・村田千代栄・鄭丞媛・鈴木佳代・近藤尚己 (2015)「高齢者の外出行動と社会的・余暇的活動における性差と地域差」JAGES プロジェクト、日本公衆衛生雑誌、62(10)、pp.596-608.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., Kikuchi, N., Kuriyama, S. and Tsuji, I. (2008), Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic Medicine*, 70(6), pp.709-715.
- 田原裕子・荒井良雄・川口太郎 (1996)「大都市圏郊外地域に居住する高齢者の生活空間と定住意志」人文地理、48(3)、pp.301-316.
- 高橋美保子・柴崎智美・永井正規 (2003)「老人クラブ会員の社会活動レベルの現状」日本公衆衛生雑誌、50(10)、pp.970-979.
- Wakai, K., Kojima, M., Nishio, K., Suzuki, S., Niwa, Y., Lin, Y., Kondo, T., Yatsuya, H., Tmakoshi, K., Yamamoto, A., Tokudome, S., Toyoshima, H. and Tamakoshi, A. (2007), Psychological attitudes and risk of breast cancer in Japan: a prospective study. *Cancer Causes & Control*, 18(3), pp.259-267.