慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	超高齢期の幸福感と寿命における社会関係・社会参加の影響に関する研究
Sub Title	Relations between well-being, longevity, and psychosocial factors among the oldest old
Author	高山, 緑(Takayama, Midori)
Publisher	
Publication year	2019
Jtitle	科学研究費補助金研究成果報告書 (2018.)
JaLC DOI	
Abstract	人口の高齢化、平均寿命の延伸という世界的潮流の中で、高齢者が健康で活き活きと暮らせること、また健康状態に関わらずwell-beingと尊厳をもって生活できる社会の創出は国際社会が直面している問題のひとつである。本研究課題では、後期高齢期以降のwell-being や健康に影響を与えることが予想される社会関係、社会参加活動、および地域環境に焦点をあて、社会関係、社会参加活動がいかに維持・変化するか、その実態を明らかにするとともに、社会関係、社会参加活動、および地域の環境要因 (コミュニティ感覚、社会的・物理的環境等) がwell-beingと健康に与える影響とそのメカニズムの解明に取り組んだ。 The number of older adults is increasing rapidly, and life expectancy is expending nationally and globally. Currently we are confronted with the urgent task of creating a society where older adults could live with higher well-being and dignity. In this 5-year research project, we focused social relations, social activities and neighborhood environments, which were expected to effect well-being and health. We conducted a longitudinal study (wave1-wave3) of older adults aged 75 and older, and semi-structured in-depth interviews, and we examined age differences and aging process of social relations and social activities. Moreover, we examined effects of social relations, social activities as well as neighborhood environments including social capital, social environments (e.g., culture and recreation programs, inclusive social environment), and physical environments (e.g., public spaces and buildings, accessibility) on well-being and physical and mental health among older adults.
Notes	研究種目 : 基盤研究(B)(特設分野研究) 研究期間 : 2014 ~ 2018 課題番号 : 26310107 研究分野 : 老年心理学, 生涯発達心理学
Genre	Research Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KAKEN_26310107seika

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　元 年　 ６ 月　 ７ 日現在

機関番号：３２６１２
研究種目：基盤研究(B)（特設分野研究）
研究期間：2014～2018
課題番号：２６３１０１０７

研究課題名（和文）超高齢期の幸福感と寿命における社会関係・社会参加の影響に関する研究

研究課題名（英文）Relations between well-being, Longevity, and psychosocial factors among the oldest old

研究代表者
高山　緑（TAKAYAMA, Midori）

慶應義塾大学・理工学部（日吉）・教授

研究者番号：１０３０８０２５

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　10,300,000円

研究成果の概要（和文）：人口の高齢化、平均寿命の延伸という世界的潮流の中で、高齢者が健康で活き活きと暮らせること、また健康状態に関わらずwell-beingと尊厳をもって生活できる社会の創出は国際社会が直面している問題のひとつである。本研究課題では、後期高齢期以降のwell-being や健康に影響を与えることが予想される社会関係、社会参加活動、および地域環境に焦点をあて、社会関係、社会参加活動がいかに維持・変化するか、その実態を明らかにするとともに、社会関係、社会参加活動、および地域の環境要因（コミュニティ感覚、社会的・物理的環境等）がwell-beingと健康に与える影響とそのメカニズムの解明に取り組んだ。

研究成果の学術的意義や社会的意義
超高齢社会を迎え、多くの人が長寿を享受できるようになったが、後期高齢期以降の心理・社会的加齢変化や、その適応についてはまだ多くのことがわかっていない。本研究により、75歳以降の社会関係や社会参加活動の加齢変化を明らかにした学術的意義は大きい。また社会関係、社会参加活動とともに環境要因を多面的に捉え、環境が後期高齢期のwell-beingと心身の健康に与える影響のメカニズムを明らかにした点は特筆すべき点であり、日本老年学会等で優れた研究成果として表彰された。また本研究成果はwell-beingを支える社会環境づくりに対する科学的根拠となり、川崎市の新しいコミュニティ施策の策定にも反映されている。

研究成果の概要（英文）：The number of older adults is increasing rapidly, and life expectancy is expending nationally and globally. Currently we are confronted with the urgent task of creating a society where older adults could live with higher well-being and dignity. In this 5-year research project, we focused social relations, social activities and neighborhood environments, which were expected to effect well-being and health. We conducted a longitudinal study (wave1-wave3) of older adults aged 75 and older, and semi-structured in-depth interviews, and we examined age differences and aging process of social relations and social activities. Moreover, we examined effects of social relations, social activities as well as neighborhood environments including social capital, social environments (e.g., culture and recreation programs, inclusive social environment), and physical environments (e.g., public spaces and buildings, accessibility) on well-being and physical and mental health among older adults.

研究分野：老年心理学　生涯発達心理学

キーワード：well-being　社会関係　社会参加活動　地域環境　ソーシャル・キャピタル　後期高齢期　超高齢期　健康寿命

１．研究開始当初の背景

人口の「高齢化」は世界的な潮流となっている。中でも後期高齢期・超高齢期の人口の増加スピードは加速している。また、高齢者人口の「都市化」現象が進むことも予測される。都市に住む高齢者、特に後期高齢者・超高齢者が加齢による心身の変化や、死別等の喪失体験をしつつも、いかに健康を保ち、well-being を感じ尊厳をもって生活することができるかを明らかにし、それを実現できる社会を創出することは、発達心理学において重要な研究課題のひとつであるとともに、超高齢社会にとって急務の社会的課題のひとつである。

家族や友人などの親密な「社会関係」や、「社会参加活動」は生涯を通じて健康や well-being に影響することがこれまで多くの研究から報告されてきた（George, 2010）。また、職域からの引退や心身の機能の低下から生活圏の狭まりが生じたり、身体・心理・社会的脆弱性が増加したりすることから、高齢期は若い年代よりも well-being や健康に対して、地域環境の影響を受ける可能性があることが指摘されている(杉澤, 2016)。しかし、後期高齢期以降、社会関係や社会参加活動がいかに変容するか、そしてそれが高齢者の well-being や健康にどのような影響を与えるか、まだ充分に明らかにされていない。また身体機能の低下や健康状態の変化、社会関係の縮小に直面する中で、地域の物理的環境や社会的環境が後期高齢期以降の well-being と健康にどのような効果を持つのか、実証的な検討は始まったばかりである。

２．研究の目的

本研究課題では、今後、急速に増加することが予測される都市に住む後期高齢者・超高齢者を対象に、後期高齢期以降の社会関係、社会参加活動、および居住地域の環境要因が高齢者の well-being と健康に与える影響を明らかにするために、The Keio-Kawasaki Aging Study（K^2 study）を開始した。本研究の主な目的は以下の５点である：（１）後期高齢期・超高齢期の社会関係（「家族」「友人」「近隣」のソーシャル・サポート、ネットワーク、コンパニオンシップ等）、および社会参加活動における年齢差・加齢変化を明らかにする。（２）後期高齢期以降の well-being や心身の健康（認知機能、身体的機能等）に対して、社会関係と社会参加活動が与える影響を明らかにする。（３）後期高齢期以降の well-being や心身の健康に対して地域環境要因が与える影響について検討する。（４）身体機能の低下による生活機能障害や健康状態の変化とともに、社会関係や社会参加活動をいかに変容させながら、社会（他者）との繋がりを維持しているか／維持できなくなっているか、そのプロセスと関連要因を明らかにする。（５）社会（他者）との繋がりが後期高齢期・超高齢期にどのような意味をもつかを探索する。

３．研究の方法

対象者と調査デザイン:川崎市の住民基本台帳から二段無作為抽出法により抽出した 75± 1 歳、80± 1 歳、85± 1 歳の高齢者を対象に調査を実施した(2015 年２～３月；川崎コホート①と呼ぶ)。第 1 回調査参加者は 873 名であった。その後、約 1 年半ごとに縦断調査を実施し、2018 年 1～2 月に第 3 回調査を実施した。2017 年には川崎市、渋谷区において、新たに住民基本台帳から 75± 1 歳､80± 1 歳､85± 1 歳の高齢者を二段無作為抽出法により抽出し調査を実施し、川崎市 273 名（川崎コホート②と呼ぶ)、渋谷区 237 名（渋谷コホートと呼ぶ）が参加した。現在、K^2 study の参加者は 1388 名（第 1 回調査時点）である。さらに川崎コホート②に対して 2018 年 10–11 月に第 2 回調査を実施した。また、社会関係や社会参加活動の変化プロセス等を明らかにするために、川崎コホート①の一部の参加者に対して半構造化面接法によるインタビュー調査を 2 回実施した。

変数： 測定した主な指標は次の通りである：well-being に関する指標（生活満足度、人生満足度、精神的健康、人生の意義等)、心身の健康に関する指標（主観的健康感、ADL、IADL、認

知機能、疾病、通院、等)、社会関係に関する指標（家族・友人・近隣からのソーシャル・サポート、ネットワーク、コンパニオンシップ、サポートの提供等)、社会参加活動に関する指標（社会参加活動の種類、頻度、社会参加活動から受ける効果等）を測定した。また、地域環境に関する指標として、コミュニティ感覚（地域への愛着、メンバーシップ、凝集性)、ソーシャル・キャピタル（信頼感、互酬性の規範等)、およびWHOが提唱するエイジフレンドリー・シティの側面から地域の物理的環境（「公共のスペース・施設」、「アクセシビリティ」）および社会的環境（「社会的包摂性」、文化・リクリエーション「プログラム」や医療・社会・福祉「サービス」の充実）の指標等を測定した（変数の詳細は高山（2016）を参照)。

４．研究成果

（１）後期高齢期以降の「家族」「友人」「近隣」との社会関係の年齢差・加齢変化とその要因

①「家族」「友人」との社会関係の年齢差

「家族・親せき」および「親しい友人」において、75 歳群、80 歳群、85 歳群の年齢差の検討を行った。その結果、「家族・親せき」については同居の割合、別居家族との接触頻度、サポートおよびコンパニオンシップのいずれにおいても有意な年齢差は見られなかった。一方で、「親しい友人」については、75 歳群、80 歳群と比較して 85 歳群で有意に「親しい友人がいる」割合が低く、いる場合にも接触頻度が低く、ソーシャル・サポートやコンパニオンシップ得点も低いという年齢差がみられた。生活自立度や経済的ゆとりを統制してもなお年齢差が解消されなかったことから、80 歳半ばになると、特に「友人関係」において量的、質的な変化が生じる可能性が示唆された。

②「近隣」との社会関係の年齢差と加齢変化

一方、「近隣」との社会関係においては、親しい近隣がいる人は全体で約 6 割で、親しい友人がいる割合(77%)と比べると低かったが、年齢差はみられず、ソーシャル・サポートおよびコンパニオンシップ得点にも有意な年齢差は見られなかった。

次に「近隣関係」の変化に着目し分析した結果、第 1 回調査と第 2 回調査の間の約 20 ヶ月間に全体の 6%が「1 人以上いる」から「近隣づきあいはない」に変化していた一方で、全体の 1 割が「ない」から「1 人以上いる」に変化していた。また、「いない」から「いる」に変化した人は、第 1 回調査で地域の祭などのイベントに参加したり、地域への愛着が高く、外向性の性格特性が高い人に多いことが明らかになった。逆に「いる」から「いない」に変化した人は、主観的健康や生活自立度が低い人に多かった。

③「近隣」での新しいつきあいをもたらす要因

さらに第 1 回調査から第 2 回調査で近所づきあいが「いない」から「いる」へ変化した人を対象にしたインタビュー調査をもとに、近所づきあいの「始まり」をもたらす要因を探った。その結果、１）「自治会や町内会の役割」、２）「特定目的を有した活動への参加」、３）「階層意識」、４）「地域社会の窓口となる親族」、５）「祭り、寺や神社、公園、川等の地域資源」の５つの要因が見いだされた。１）では、居住年数の長短に関わらず、地域性のある団体の世話役になったり参加を通じて、地域に知り合いができるケースがあった。２）では、趣味活動など地域性のない活動でも､近隣に施設やグループがあることで、75 歳以降でもその活動を通じて、新しいつきあいが始まるケースが見られた。３）では、退職した後は、社会的地位の格差等が小さくなるため階層意識が低下し、新しい人づきあいが始めやすい場合があった。４）「地域社会の窓口となる親族」がいることで、地域社会の情報をえたり、地域へ関心を向けるきっかけをえていた。５）「祭り、寺や神社、公園、川等の地域資源」等、幼い時に見た風景との重なりや、多世代が集まり同じ場を共有するような空間から地域への愛着へ繋がっていた。

（２）後期高齢期以降の社会参加活動の実態と well-being に与える影響：年齢群の視点から

社会参加活動は、退職後の比較的若い高齢期において、well-being にポジティブな影響を与えることが報告されている。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・超高齢期において、社会参加活動の実態や、社会参加活動を続けることが高齢者の心身に与える影響については十分に検討されていない。本研究では、後期高齢期以降の社会参加活動の実態の把握とともに、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 well-being との関係について検討した。

調査参加者のうち 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。75 歳群は他群と比較して、社会参加活動を通じて「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」と感じていた。一方、活動を通じてポジティブな感情の高揚体験（「元気になる」等）には、年齢差や性差、交互作用は認められず、いずれの群でも得点が高い傾向が示された。75 歳群では、社会参加活動を通じて新たな知識の獲得や技術の向上など、より積極的な効果を得ている一方、後期高齢期以降、社会参加活動により気分の高揚などポジティブな感情を感じているこが示された。

また、社会参加活動への参加群は well-being の２つの指標（生活満足度、精神的健康）において、いずれも不参加群より有意に高かった。さらに、社会参加活動の活動頻度と well-being の関係性における年齢差を検討したところ、精神的健康では、全ての年齢群において活動頻度が高い者の方が、精神的健康が高かった。一方、生活満足度に関しては、75・80 歳群では、所属はしているが活動はない「所属のみ群」は、活動がある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」と活動群との間に有意差は示されなかった。身体的非自立度を統制後も同様の結果が示された。

自立度が低下しても社会参加活動に参加し、活動を続けていることが高齢者の精神的健康の維持に有効であったことから、地域の身近な場で参加できる社会参加活動プログラムを提供することは後期高齢者・超高齢者の精神的健康を支える社会環境づくりという点で重要であると考えられる。また分析結果は、超高齢期になると、活動そのものは制限されてもグループに所属し続け、他者とのつながりが保たれていること自体が生活満足度の維持に機能していることを示唆している。これは超高齢期において他者と繋がることの意味を探る必要性を示している。

（３）後期高齢期の well-being と社会関係：「家族」「友人」「近隣」のソーシャル・サポートとコンパニオンシップ

「家族・親せき」および「親しい友人」のソーシャル・サポートやコンパニオンシップと well-being の関連性に年齢差があるかを検討した。その結果、どの年齢群でも家族のコンパニオンシップが高いほどポジティブ感情が高いという共通の結果が得られたと同時に、80 歳群と 85 歳群では友人のコンパニオンシップと精神的健康に正の相関関係がみられた。高齢になるほど友人関係は縮小しコンパニオンシップも得難くなる反面、コンパニオンシップと well-being との関連は強くなることが示唆された。

次いで、「親しい近隣」のソーシャル・サポートおよびコンパニオンシップと well-being との関連性を検討したところ、近隣とのコンパニオンシップと生活満足感、精神的健康との間に有意な相関が見られた。さらに、生活自立度との交互作用効果が有意であり、自立度が低い高齢者では、近隣とのコンパニオンシップと生活満足感とに有意な正相関が見られるが、生活が自立している高齢者ではその関連が有意ではないという結果が得られた。

友人や近隣関係の縮小、または関係が失われる大きな要因は本人の健康面や自立度の低さであったが、同時に高齢であるほど、また自立度が低いほど、コンパニオンシップが well-being に与える影響も大きいことを分析結果は示唆している。このことから、自立度が低下していく

中で、他者との楽しいつきあいが負担なく出来る場を身近な場で提供したり、近所づきあいを促進する地域環境やサービスを整備することが、後期高齢者、超高齢者の well-being を支える社会環境づくりという点で重要であることが考えられた。

（４）後期高齢期以降の well-being と健康に対する地域の物理的・社会的環境の影響

本研究課題を進めていく中で、社会関係や社会参加活動の維持・促進に関して、また well-being や健康に対して、地域環境やコミュニティ感覚（地域への愛着等）が直接的・間接的に関連する可能性が見いだされた。そこでコミュニティ感覚、ソーシャル・キャピタル、地域環境など「環境要因」と「社会関係」、「社会参加活動」、そして「well-being」・「健康」との関係性について検討した。

① 地域の施設・サービスへの満足度、社会関係、社会参加、コミュニティ感覚と well-being

地域の施設・サービスの使い勝手への満足度（地域環境要因）はコミュニティ感覚（地域への愛着と、地域の一員であるというメンバーシップ）を促進する効果があった。また、近隣に社会関係（ソーシャル・サポートの受領と提供、ネットワーク）があることや、社会参加活動への参加は地域へのメンバーシップを高め、さらに地域への愛着を高めていた。そして、この２つのコミュニティ感覚が高まることにより、well-being が高められることが示された。

② well-being に対する地域の物理的・社会的環境の影響：エイジフレンドリー・シティの枠組みから

さらに地域環境を総合的に捉えるために、WHO が提唱するエイジフレンドリー・シティの枠組みから地域環境を地域の物理的環境（「公共のスペース・施設」の有無、「アクセシビリティ」の良さ）と社会的環境（「社会的包摂性」、文化・リクリエーション「プログラム」や医療・社会・福祉「サービス」の充実）から捉え、well-being との関連性を検討した。分析の結果、プログラム・サービスの充実（社会的環境）とアクセシビリティの良さ（物理的環境）が高齢期の well-being を高めていた。一方、アクセシビリティの良さ（物理的環境）とともに、プログラム・サービスが充実し、社会的包摂性が高いこと（社会的環境）は、社会参加活動への参加頻度を高め、それによっても well-being が高められることが示された。

さらに身体機能低群・高群で多母集団比較分析をした結果、身体機能の低い高齢者においてのみ、アクセシビリティが well-being へ影響することが示された。誰もが歩きやすく、使いやすい環境を創ることは、高齢になり身体機能が低下しても、well-being を豊かに感じる社会を創造する上で重要であることが示唆された。

③認知機能に対する地域の物理・社会的環境の影響：エイジフレンドリー・シティの視点から

本研究では、環境要因が認知機能に与える影響についても検討した。分析の結果、社会的環境・物理的環境は、コミュニティ感覚、社会参加活動を媒介して、認知機能に影響することが示された。さらに身体機能低群・高群で多母集団比較分析をした結果、身体機能の低い高齢者においてのみ、アクセシビリティの良さが認知機能の維持に寄与することが示された。

（５）加齢による社会関係の変容と他者とのつながりの意味：コンパニオンシップの視点から

インタビューデータの質的分析を実施し、家族・親せき、友人、近隣との付き合いにおいて具体的に「コンパニオンシップ」がどのように経験され、それが日々の生活や人生にどのような意味をもたらしているか、加齢やそれに伴う変化がコンパニオンシップにいかなる影響を与えているかを検討した。その結果、他者との交流は、日常的な楽しみを提供するだけでなく、非日常的な高揚をもたらしたり、自分がすることや自分の存在が誰かに喜ばれるという経験も提供しており、多層的に well-being に寄与していることが示唆された。また家族や友人とのコンパニオンシップが、歳をとることにより低下し失われていく原因については、自分の健康や

自立度の低下だけでなく、相手の健康や自立度の低下、相手の死などの、どうしても避けられない経験であること、同世代が多い友人関係では特にそれが顕著であることが明らかになった。また、身近な人々の死を何度も経験していく中で諦めを感じ自ら社会的な活動を縮小しようとする人がいる一方で、今できることを選び、それを続けていきたいと願う人もいることが明らかになった。このような加齢およびその経験に対する個人差は、今後研究を深める価値のある課題であると考えられる。

George (2010) Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 65B(3): 331-339.
杉澤秀博（2016）老年学におけるソーシャル・キャピタルに関する研究の意義と課題. 老年社会科学　37(4), 465-472.
高山緑（2016）中原区高齢者パネル調査―The Keio-Kawasaki Aging Study-について. 中央調査報, 1-7.

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計 9 件）

① 石岡良子（2018）環境の複雑性仮説から考える高齢者の認知能力と生活環境. 心理学ワールド, 82,13-16（査読なし）.
② 菅原育子（2018）高齢者就労：フレイル予防とまちづくりの視点から考える. Geriatric Medicine, 57, 79-82（査読なし）.
他 7 件

〔学会発表〕（計 46 件）

① 高山緑（2019）後期高齢者の健康と well-being に対する心理的環境と物理的環境の影響. 日本発達心理学会第 30 回大会. 2019.3.17-19, 東京.
② Takayama,M., Ishioka, Y. & Sugawara, I. (2018) 'Effect of the physical and social environments on cognition: Finding from K² study'. Gerontological Society of America 2018 Annual Scientific Meeting. November 14-18, Boston, MA：USA.
③ 菅原育子・高山緑・石岡良子 他３名（2018）後期高齢者の近隣関係の変化とその関連要因：K² study における 20 ヶ月の変化. 日本心理学会第 82 回大会. 2018.9.25-27、仙台.
④ Sugawara, I., Takayama, M., Ishioka, Y. et al. (2017) 'Neighborhood social support and companionship among the very old living in an urban area in Japan'. The 21th IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics, July 7.23-27, San Francisco, CA: USA.
⑤ 高山緑・石岡良子・菅原育子 他３名（2017）後期高齢期における幸福感, 地域への意識, 地域環境との関係性：K² studyデータを用いて. 第30回日本老年学会総会, 2017.6.14-16, 名古屋.
他４１件

〔その他〕
長寿社会の健康と暮らしに関する調査
http://psylab.hc.keio.ac.jp/staff/www_takayama/chouju/index.html