

生きがいとは何か

-こころの健康を考える-

長谷川明弘

金沢工業大学
ののいち町民大学校事業「コミュニティ・カレッジ」
野々市町中央公民館 第4会議室
平成18年8月1日

本日の内容

- I. はじめに
 - 調査協力をお願い
- II. 健康とは
 - 健康を規定するのは何か?
 - 余命を計算してみよう - 7つの健康習慣
 - あなたは健康ですか? - 健康度自己評価
- III. 生きがいとは - こころの健康から考える
 - 健康定義改正案
 - 自治体の事業
 - 生きがいの定義・構成要素
 - 生きがいの地域差・構造
 - 生き生きとした生活を送るヒント

はじめに



アンケートへの回答をお願いします

- 研究目的は、生きがい尺度作成のため
- プライバシーの保護に努めます
- 講義後に回収します。
- 20分ほど時間を要します。
- 早く回答を終えた方は
 - 本資料を御覧になってお待ち下さい
 - 講師にも話しかけてください。

健康とは



健康規定要因 USA Healthy People 1979

- 保健医療の役割 ? %
- 考えてみてください*
- 日常生活習慣 ? %
- 環境の役割 20 %
- 遺伝の役割 20 %

さて何歳で死ぬか

何歳まで生きるか

あなたの日常生活習慣は

「プレスローの7つの健康習慣」より

1. 睡眠時間は7 - 8時間
2. ほぼ毎日朝食を食べる
3. 間食はとりすぎない
4. 体重は標準である
5. 運動やスポーツをしている
6. 適量の飲酒をしている
7. 喫煙はしない

自分が当てはまるのは、いくつありますか



体格指数

(BMI: Body Mass Index)

- BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m)]²
- この数値は22前後が望ましい。
- 小太りが長生きするという報告もある、あくまで「目安」に。
 - 20以下 痩せすぎ
 - 21~25 理想的
 - 26~30 肥満1
 - 31~35 肥満2
 - 36~40 肥満3
 - 41~ 肥満4

あなたは何年生きられるか

- a. 男性か女性か
- b. 何個守る
- c. 現在の年齢
- d. 自分の余命



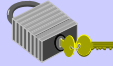
点数	45歳	55歳	65歳	75歳
男				
0 ~ 3	21.6年	13.8年	10.6年	7.4年
4 ~ 5	28.2年	20.2年	13.7年	10.2年
6 ~ 7	33.1年	25.0年	17.4年	11.2年
点数	45歳	55歳	65歳	75歳
女				
0 ~ 3	28.6年	20.2年	12.4年	8.6年
4 ~ 5	34.1年	25.1年	17.3年	11.7年
6 ~ 7	35.8年	27.8年	19.9年	12.5年

USA Healthy People 1979 健康規定要因

- 保健医療の役割 10%
- 日常生活習慣 50%
- 環境の役割 20%
- 遺伝の役割 20%

健康規定要因

健康度 自己評価

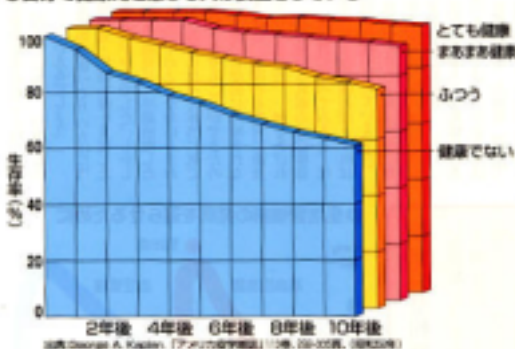


あなたはいま健康ですか

- 以下の4つのどれに当てはまりますか？
 - とても健康である
 - まあまあ健康である
 - 普通である
 - 健康ではない

14

●自分で健康だと感じる人は長生きしている

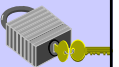


出典: George A. Kaplan, 『アメリカの社会学』11巻、20-22頁、(昭和22年)

自分自身の健康状態が優れているかどうか、自分で判定するのは「主観的健康度」といいます。「とても健康」といふ人と「健康でない」といふ人とは、10年後の生存率が30%も差がついてしまうことがわかります

健康規定要因

- 医学的な評価だけでなく「**健康度自己評価**」という心理的な要因も健康を規定しているようだ



生きがい とは



・「生きがい」研究背景

1. W.H.O. の健康定義改正案
2. 自治体の「生きがい」事業
3. 「生きがい」研究の必要性

15

-1 W.H.O.の健康定義,1948

- 健康とは、完全な身体的、精神的および社会的に良好な状態であり、単に疾病または疾患の存在しないことではない。
- Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

(www.who.int/about/definition/en/)

19

-1 W.H.O.健康定義改正の背景

- 医療技術の進歩や環境の整備により疾病発生率減少
- 世界各地で長生きする人が増加
- 健康状態が常に一定ではなく変動するものという認識が拡大

20

-1 WHO健康定義改定案

- 1998年1月19日理事会にて「dynamic」だけでなく「spiritual」を提案する動きが見られた

臼田ら,2000

- Health is a **dynamic** state of complete physical, mental, **spiritual** and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

21

-1 Spiritual の解釈 で意見が集約でない理由

- 各々の国には独自の医療や宗教が存在
- 健康という共通の目的に各国独自の視点が生かされている
- まだ議論が必要なため事務局長預かり

臼田ら,2000

22

-2 「休養・こころの健康づくり」

- 「健康日本21」の各論 -

- こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件
- 「健康日本21」は自治体と地域の住民が協働して取り組んでいく事業

(厚生統計協会,2000;内閣府(編),2003)

23

-2 生きがいくくり事業が 各地で展開

- 国レベル
『ゴールドプラン21』にある今後取り組むべき具体的施策の一つ

• 市町村レベル

元気高齢者づくり対策の推進

(厚生統計協会,2000;内閣府(編),2003)

個人を重視・尊重した施策がいずれ求められる

24

-2 日本では古くからある 「生きがい」

- 健康やライフスタイル、QOLを語る中でたびたび使用
(神谷,1980 ; 小林,1989)
- 日本独自の健康という視点では、spiritualに相当
- しかし宗教的意味合いが含まれない(和田,2001)
- むしろ日常生活の中で普通にあるいは自然に湧いてくる感情が含まれる(神谷,1980 ; 小林,1989)

25

「生きがい」を辞書で調べると

- 生きていることに意義・喜びを見いだして感じる、心の張りあい。
新明解国語辞典第5版,1997
- 生きるに値するだけの価値。
生きていることの喜びや幸福感。
大辞林第二版,1995

26

【定義と構成要素】

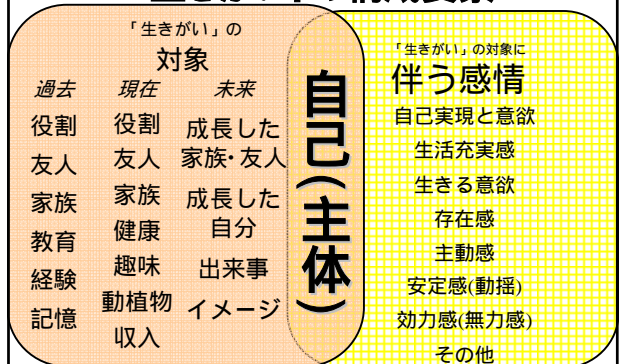
生きがいとは

- 「生きがい」の定義
「今ここで生きているという実感、生きていく動機となる個人の意識」
- 「生きがい」の構成要素
自己あるいは主体が今ここで実感している伴う感情と呼ばれる「生きがい」を感じている精神状態と、それらが生じてくる「生きがい」の対象との総和あるいは相乗の結果である

27

【定義と構成要素】

「生きがい」の構成要素



長谷川ら,2004

28

【研究】

高齢者における 「生きがい」の地域差 家族構成、生活機能ならびに 身体状況との関連

29

【調査地域】

農村地域(Y町)

- 新潟県の県庁所在地「新潟市」から50kmに位置
- 人口7,626人、世帯数2,095
- 高齢者人口割合22.4%
- 兼業農家が多い
- 産業別労働者割合は
第一次産業: 4.2%
第二次産業: 45.1%
第三次産業: 50.7%

大都市近郊地域(H町)

- 埼玉県の県庁所在地「さいたま市」から35kmに位置
- 東京都心部から50～60kmに位置
- 人口17,031人、高齢者人口割合14.8%
- 産業別労働者割合は
 - 第一次産業: 4.1%
 - 第二次産業: 31.3%
 - 第三次産業: 64.6%
- a. 古くからの農村区域
- b. ベッドタウンとして発展したニュータウン区域
今回はb)ニュータウン区域のみの調査

老研式活動能力尺度 -手段的自立-

古谷野ら,1987

1. バスや電車を使って一人で外出できますか。
2. 日用品の買い物ができますか。
3. 自分で食事の用意ができますか。
ヤカンで湯を沸かせますか。
4. 請求書の支払いができますか。
5. 銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか。

老研式活動能力尺度 -知的能動性-

古谷野ら,1987

6. 年金などの書類が書けますか。
7. 新聞を読んでいますか。
8. 本や雑誌を読んでいますか。
9. 健康についての記事や番組に
関心がありますか

老研式活動能力尺度 -社会的役割-

古谷野ら,1987

10. 友達の家を訪ねることがありますか。
11. 家族や友達の相談にのることがありますか。
12. 病人を見舞うことができますか
13. 若い人に自分から話しかけることがありますか。

「生きがいあり」と関連(農村) -単変量-クramerの・相関比-

年齢低い、配偶者いる、入院なし、脳卒中なし、
健康度自己評価高い

老研式活動能力指標総得点高い

- 手段的自立(老研式)高い
- 知的能動性(老研式)高い
- 社会的役割(老研式)高い

クramerの なら
びに相関比 が
0.06以上を示した

「生きがいあり」と関連(大都市近郊) -クramerの・相関比-

年齢低い、入院なし、脳卒中なし、
健康度自己評価高い

老研式活動能力指標総得点高い

- 手段的自立(老研式)高い
- 知的能動性(老研式)高い
- 社会的役割(老研式)高い

クramerの なら
びに相関比 が
0.06以上を示した

【考察】 農村地域において 家族構成は重要

- 「生きがい」の地域差 -

〔単変量〕配偶者との同居と正の関連

配偶者(藤田ら,1989)と同様

父母世代との同居と正の関連

世代間交流(宮田,1989)の心強さ、介護を控えた責任感

データが少ないので面接調査、事例研究が求められる

〔多重ロジスティック〕男性前期高齢者では既婚の子どもとの同居で負の関連(オッズ比0.27;0.09-0.83)

自立した子ども世代との世代間葛藤が存在する可能性

37

【考察】 農村地域において 家族構成は重要

- 「生きがい」の地域差 -

〔多重ロジスティック〕

- 男性前期高齢者では孫世代と同居で正の関連(オッズ比3.62;1.15-11.35)

孫の成長をみることで「生きがいである」という報告(吉田ら,1992)もあり、先行研究を支持。

- 女性の後期高齢者は、既婚・未婚を問わず正の関連(オッズ比2.61~5.02)
- 男性とは反対に、子どもの幼少時から母親の間で育まれた親和的な交流が長きにわたって存在する可能性

38

【考察】

入院経験

- 「生きがい」の地域差 -

Y町女性の前期高齢者では負の関連

H町男性の前期高齢者では負の関連

しかしH町男性の後期高齢者では正の関連

多田(1989)は、健康状態が良好でない在宅高齢者が「生きがい」を持っている割合が高いことを報告。

後期高齢者の年齢になって体力的な衰えを受け入れる反動で心理的側面の強い「生きがい」を高めて生活している可能性がある。

ライフイベントの評価や縦断研究の必要性

39

【考察】

知的能動性

- 「生きがい」の地域差 -

農村地域において

性別ならびに世代別を問わず

オッズ比が1.52~1.71

農村地域の女性における知的機能と「生きがい」との関連を報告した吉田ら(1988)の結果と類似

農村地域において知的活動が「生きがい」の関連で性別を問わない正の関連要因

40

【考察】

知的能動性

- 「生きがい」の地域差 -

大都市近郊地域において

男女を合わせた全体 オッズ比 1.24(1.01-1.51)

都市地域や農村地域を含めた知的機能と「生きがい」との関連を女性にのみ認めたと吉田ら(1988)の結果

農村地域、大都市近郊地域においては男女を合わせた全体で正の関連

外的妥当性を検討するために大都市近郊、農村地域を問わずデータの蓄積が求められる。

41

【考察】

社会的役割

- 「生きがい」の地域差 -

男女を合わせた全体

Y町:1.38(1.22-1.57)

H町:1.57(1.33-1.86)

横山(1987)は行為や活動自体の個人の意味づけが重要、古谷野ら(1993)は、生活史的要因を考慮に入れた分析の必要性

「生きがい」との関連を論じる上で高次の生活機能に対する自らの受け止め方を問うことも重要

42

「生きがい」の地域差のまとめ

- 農村地域と大都市近郊地域の間で「生きがいあり」の割合に有意差を認めなかった。
- 「生きがい」の関連要因として、両地域共に健康度自己評価、知的能動性ならびに社会的役割が示された。
- 農村地域では家族構成が強い関連を認め、性別や世代によって関連の強さが異なった。
- 大都市近郊ニュータウン地区では男性において入院経験の有無が「生きがい」の有無との間に強い関連があり、世代によって正負の関連が変動

農村地域における「生きがい」のまとめ

- 農村地域に居住する高齢者の「生きがい」には、男女差や世代差を認めた
- 男性の前期高齢者には生命に関わる疾患や入院・転倒経験が「生きがいあり」と負の関連を有する可能性
- 女性の前後期高齢者は交友活動と正の関連
- 性を問わず前後期高齢者において余暇活動と知的能動性と正の関連

大都市近郊地域における「生きがい」のまとめ

- 大都市近郊地域に居住する高齢者の「生きがい」には、男女差や世代差があることが示せた
- 男性の前期高齢者には生命に関わる疾患や入院の経験といった身体状況が「生きがいあり」と負の関連、さらに近所や友人づきあいの頻度の高さと正の関連
- 男性の後期高齢者は集団活動への参加の高さと正の関連
- 性別や世代を問わずうつ状態が強まると「生きがいあり」との間に負の関連

高齢者における「生きがい」の構造 生きがいモデルの検証

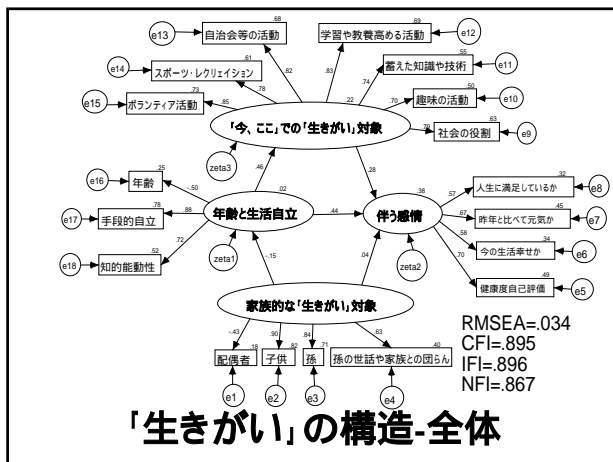
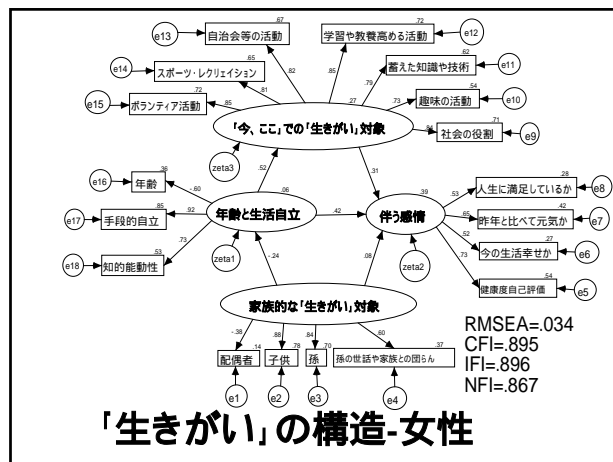
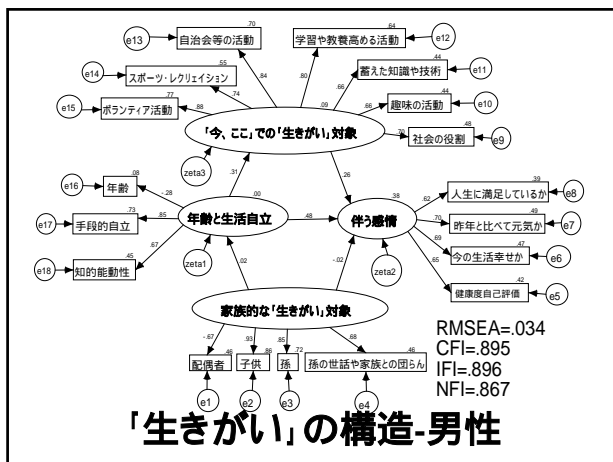
都市近郊農漁村地域 (H町)

- 佐賀県の県庁所在地「佐賀市」から6kmに位置
- 人口7,653人、世帯数2,104
- 高齢者人口割合19.3%
- 農漁業が盛んな地域(有明海に面し、また農作物の産地)
- 産業別労働者割合は
第一次産業：21.5%
第二次産業：23.7%
第三次産業：54.7%

「生きがい」の対象になる程度 - 「生きがい」の構造 -

変数	N	「生きがい」				
		なる	どちらかといえはなる	あまりならない	全くならない	
働くこと	男:280, 女:351	55.9/62.8	28.5/24.4	8.5/8.3	7.1/4.5	0.070
学習や教養を高めること	男:201, 女:307	38.1/29.9	28.4/35.3	18.2/25.8	15.3/9.0	0.015
スポーツやレクリエーション	男:213, 女:292	28.1/36.6	30.8/30.5	24.7/23.5	16.4/9.4	0.114
趣味の活動	男:199, 女:318	51.2/44.2	25.2/31.2	13.5/16.6	10.1/8.0	0.030
ボランティア	男:199, 女:292	29.8/24.1	26.7/34.7	27.7/29.6	15.8/11.6	0.004
友人クラブ	男:218, 女:315	37.5/34.4	32.7/33.5	21.0/22.0	8.8/10.1	0.033
友人や知人とのつきあい	男:249, 女:409	61.1/48.2	29.6/40.6	7.1/9.2	2.2/2.0	0.098
孫の世話や家族との関わり	男:249, 女:384	71.4/65.5	23.4/28.9	3.6/3.6	1.6/2.0	0.051
買い物や旅行に出かけること	男:246, 女:374	54.3/41.5	32.4/38.2	8.6/17.5	4.7/2.8	0.105
自治会での活動	男:206, 女:287	21.3/22.8	28.6/37.4	34.8/29.6	15.3/10.2	0.087
習ってきた知識や技術	男:216, 女:301	37.8/38.5	35.2/35.6	17.6/22.2	14.6/3.7	0.063
子ども	男:234, 女:281	55.9/72.7	19.6/20.9	7.1/3.8	17.4/2.6	0.229
孫	男:242, 女:366	77.3/76.0	17.8/18.2	3.7/3.7	1.1/2.1	0.025
健康	男:200, 女:285	67.4/67.0	22.1/26.0	7.4/5.0	3.1/2.0	0.029
ペット	男:171, 女:243	24.7/19.3	29.2/25.7	28.0/30.4	27.1/24.6	0.013
家庭での役割	男:197, 女:298	58.4/54.3	29.5/30.5	8.4/12.7	3.7/2.5	0.037
社会での役割	男:172, 女:234	25.2/31.4	30.3/36.0	23.5/22.7	20.9/9.9	0.138
その他	男:51, 女:65	33.8/17.7	18.5/29.4	24.6/29.4	23.1/23.5	0.097

各値について上段は女性の割合(%)
下段は男性の割合(%)



【研究】

総合考察・提言

- おわりにかえて -

生き生きとした生活を送るヒント

52

【考察】

家族的な「生きがい」と今ここでの「生きがい」男性の特徴 - 「生きがい」の構造 -

- 男性は、『家族的な「生きがい」対象』から『年齢と生活自立』ならびに『伴う感情』への影響がほとんどなし
- 女性は子どもならびに孫と『生きがい』の有無との間に正の関連を有していたが、男性は既婚の子どもの同居に限っては負の関連を有していたという報告(長谷川ら,2003)
- 男性は、家族を『生きがい』の対象とするよりも『今、ここ』での『生きがい』対象』に比重をおきながら『生きがい』全体のバランスを保っている可能性

53

【考察】

「伴う感情」を高める・維持する方策 - 「生きがい」の構造 -

「年齢と生活自立」は

「知的能動性」

「手段的自立」

維持することの重要性を情報提供

加齢は制御できない

54

【考察】

「伴う感情」を高める・維持する方策 - 「生きがい」の構造 -

『「今、ここ」での「生きがい」対象』は
主なものとして・・・

男女「ボランティア活動」

「学習や教養を高める活動」

男「自治会等の活動」

女「社会の役割」

54

【考察】

「生きがい」を高める・維持する方策 - 「生きがい」の構造 -

「伴う感情」については

男女 「昨年と比較して元気か」

男性 「今の生活が幸せか」

女性 「健康度自己評価」

55

【総合考察・提言】

「生きがいづくり」事業 - 自治体・専門家と個人の役割 -

・自治体や専門家

孫や子どもといった家族と一緒に参加できる場所の提供
やボランティアや自治会など社会と関わる機会の提供
以下の点も情報提供可能

・個人

学習や教養を高める活動など知的機能や手段的自立を
維持すること、スポーツやレクリエーションを楽しむこと
が重要になってくる

支援環境の整備

57

【総合考察・提言】

農村地域の特徴 -本研究の成果-

- ・ **男性**は前期において生命の危機に瀕する疾患を経験した場合に「生きがいあり」と負の関連を認め、孫世代との同居の場合に正の関連
- ・ **女性**は交友活動に正の関連を認め、女性の後期において既婚ならびに未婚の子ども世代との同居が関連
- ・ さらには**性別・世代を問わず**、知的能動性ならびに社会的役割と「生きがい」の有無との関連。
- ・ 男女をあわせた全体の検討では男性よりも女性である場合に、正の関連を認めた。

58

【総合考察・提言】

大都市近郊地域の特徴 -本研究の成果-

- ・ **男性**において入院経験の有無が「生きがい」の有無との間に強い関連があり、世代によって正負の関連が変動した。さらに近所や友人づきあいの頻度の高さと正の関連
- ・ 男性の後期高齢者と女性の前期高齢者は集団活動への参加の高さと正の関連
- ・ **性別や世代を問わず**うつ状態が強まると「生きがいあり」との間に負の関連を有することも示された(農村地域では検討していない)。

59