

## 高齢者のライフスタイルタイプの解明、 及びその特徴の検討

目白大学人間学部 河野 理恵  
目白大学人間学部 小野寺敦子

### 【要 約】

本研究は、現代社会における高齢者のライフスタイルタイプを明らかにし、その特徴を検討することを目的とした。首都圏在住の65歳以上の高齢者597名（男性309名、女性288名）を対象に調査を実施した。高齢者のライフスタイル尺度に対して探索的因子分析を行った結果、高齢者のライフスタイル尺度は「嗜好重視」因子、「地域参加」因子、「健康志向」因子、「余暇志向」因子の4つから構成されていた。これら4つの因子をもとに、高齢者のライフスタイルタイプを検討したところ、消極群、享楽群、保守群、積極群、地域群の5つのクラスターが得られた。高齢者のライフスタイルを独立変数、精神的健康、主観的well-being、及びエゴ・レジリエンス得点を従属変数として分散分析を行ったところ、有意な群間差が見られた。消極群は他の群よりも、精神的健康が良好でなく、主観的well-being、エゴ・レジリエンスの得点が低かった。享楽群はネガティブ気分がやや高い状況にあった。保守群は他の群と比べて顕著な特徴は見られなかった。積極群は他の群よりも、精神的健康、主観的well-being、エゴ・レジリエンスのすべてが良好であった。地域群は積極群よりも、精神的健康が良好ではなかった。これら5つのライフスタイルタイプには、生活上望ましいタイプもあるが、積極的支援が必要と考えられるタイプもあり、今後さらなる詳細な検討が必要と考えられる。

キーワード：高齢者のライフスタイルタイプ、精神的健康、主観的well-being、  
エゴ・レジリエンス

### 問 題

内閣府の調査（2018）によると2017年10月1日時点で、我が国の高齢化率は27.7%であり、総人口の4分の1以上が高齢者という超高齢社会を迎えている。今後も毎年多くの者が高齢者の仲間入りをしていき、2036年には高齢化率が33.3%、3人に1人が高齢者になる時代が到来すると推計されている。

このように長生きをする者が多くなってくると、平均寿命とともに健康寿命の延伸にも関心がもたれ、さらには充実した老年期のあり方が問われている。老年学においては、1960年代頃から「老化の過程に『うまく (successfully)』適

応することができ、幸福な老後を迎えることができる状況（下仲，1997）」を指すサクセスマル・エイジングという概念が用いられ、老年期に積極的な意味を見出すことが重要視されてきた。また1990年代後半からは、世界保健機構（WHO）（2007）が「人々が歳を重ねても生活の質が向上するように、健康、安全、社会参加の機会を最適化するプロセス」と定義したアクティブ・エイジングという言葉が積極的に使われるようになっていく。小田（2004）は、2002年の「国連第2回世界高齢化会議」の討議資料から、アクティブ・エイジングとは①単に身体的に活動的であるということではなく、②社会

的、経済的、精神的、文化的、政治的な事柄に継続的に参加・関与することを通じて、家族、友人、地域、社会に貢献する、③自立、参加、尊厳、優しさ、自己充実を原則とし、④世話される対象から権利の主体へ、であると纏めた。そして、このアクティブ・エイジングを実現していく生活スタイルをアクティブ・ライフスタイル(社会に参加・関与していく生活スタイル)とし、サクセスフル・エイジングに重要なものであると指摘している。

高齢者のライフスタイルに着目したこれまでの研究を概観すると、心理学的分野において、芳賀(1996)は高齢者の健康の維持・向上に寄与すると思われるライフスタイルを社会、心理、身体の3つの側面から捉え、22項目からなるライフスタイルに関する尺度を作成している。化粧品領域では、池山(2013)が健常高齢女性の化粧行為というライフスタイルをスキンケアとメイク実施の観点から独自に5タイプに分け、化粧品と高齢女性の行動変容を検討している。また高橋他(2013)は、高齢期の住環境デザインを考える目的から、心理、身体、行動の3つの側面から構成される38項目を用いて高齢者のライフスタイルを5つに類型化した。さらにエルダーマーケティング研究会(1999)は、マーケティング活動の観点から高齢者の生活実態をとらえるために、衣食住・趣味活動への行動と意識、宗教・政治・文化に関する意識など、広範な観点から選出した80項目に対してクラスタ分析を実施し、高齢者のライフスタイルを検討した。その結果、「エンジョイライフ・グループ」、「オールドファッション・グループ」、「チャレンジ・グループ」、「コミュニティ・グループ」という4つのタイプが見出されている。このように高齢者のライフスタイル研究では、その目的に応じて種々明らかにされているが、最後に述べたエルダーマーケティング研究会の調査は、高齢者の生活全般を視野に入れており、アクティブ・ライフスタイルという社会に参加・関与していく生活スタイルを最も反映しているのではないかと考えられる。しかしながら、当該研究の実施から約20年経過しており、その研究成果をそのまま現代の高齢者像として用いることができるかは疑問が

残る。

超高齢社会における高齢者像を把握する際には高齢者のライフスタイルのみならず、その生活の質(Quality of Life:以下QOL)についても明らかにすることが重要である。老年期のQOLを考える時、岡本(2008)は高齢者の社会活動と生活満足度との関連を検討し、女性は個人活動が活発なほど生活満足度が高くなることを明らかにしている。また松本・東條(2001)は、一人暮らしの高齢者へのソーシャルサポートと精神的健康との関連を検討し、機能の自立や手段的・情緒的サポートなどを確保することが精神的健康には重要であることを示した。さらに久(2016)は、地域在住高齢者の心理的well-beingを検討し、その支援方法を明らかにしている。このように老年期のQOLに関する研究においては、生活満足度や精神的健康、主観的well-beingを用いる研究が進められており、個人の心理的機能が健康であることは老年期の充実のために不可欠であると考えられる。

さらに畑・小野寺(2013)は、発達のどの段階においても共通して良好な適応状況を実現する重要なパーソナリティ特性は、「日常的な内的、あるいは外的なストレスに対して柔軟に自我を調整し、状況にうまく対処し適応できること」を意味するエゴ・レジリエンス(Ego-resiliency)であると述べている。我が国において、このエゴ・レジリエンスに関する研究が数少ないと指摘されており(畑・小野寺, 2014; 奥上・西川・雨宮, 2018)、特に高齢者を対象にした研究は非常に少なく、検討が必要である。

人生100年時代と言われる近年、老年期において充実したライフスタイルとはどのようなものか、あるいは、心理社会的支援が必要なライフスタイルとはいかなるものかを明らかにすることは重要であると考えられる。また、高齢者のライフスタイルを明らかにすることは、価値観が多様化している現代において、高齢者を一様な存在として捉えるのではなく、個を重視した多様な高齢者像、言い換えれば「個別化する新たな大人世代の高齢者像」を示唆することにつながり、老年期のQOL確保の観点からも必要であろう。

そこで本研究では、現代社会における高齢者のライフスタイルタイプを検討した上で、それらのライフスタイルタイプの特徴を明らかにすることを目的とする。

## 方 法

### 1. 調査手続きと調査対象者

首都圏在住の65歳以上の高齢者を対象に、ネット調査会社「マクロミル」を通して、クローズド型ウェブ調査を実施した。調査期間は2013年3月14日～19日であり、回答者には設問の回答数に応じてポイントが付与される形（ポイントは商品などと交換可能）で謝礼が支払われた。本研究では、自立した生活を過ごしている高齢者を対象とするため、調査の初めに家族形態、歩行状況、外出状況の3項目でスクリーニングを行い、「一人暮らし、あるいは配偶者と一緒に生活している（子ども等とは同居していない）」「車椅子や歩行器などを使わずに歩行できる」「週1回以上外出する」の3つの状況全てを満たした者のみに対して、本調査の提示を行った。倫理的配慮として、調査の匿名性、非強制性などを説明した。その結果、65歳～75歳までの高齢者597名（男性309名、女性288名）から回答が得られた。調査対象者の平均年齢は69.12歳（男性69.09歳、女性69.15歳）で、標準偏差は2.69であった。

### 2. 調査内容

本調査では、1) 個人属性に関する項目、2) ライフスタイルに関する項目、3) 精神的健康に関する項目、4) 主観的well-beingに関する項目、5) エゴ・レジリエンスに関する項目、6) 食ライフスタイルに関する項目、7) 養育態度に関する項目などについて尋ねたが、本研究では、1) 個人属性に関する項目から5) エゴ・レジリエンスに関する項目までを分析の対象とした。

#### 1) 個人属性に関する項目

高齢者の年齢、性別、世帯状況、世帯年収、最終学歴を尋ねた。年齢は数字を入力する形式で回答を求め、性別（男または女）、世帯状況（一人暮らし、または夫婦世帯）、世帯年収（200万円未満、200万円～400万円未満、400万円～

600万円未満、600万円～800万円未満、800万円以上）、最終学歴（中学校、高等学校、短期大学、専門学校、大学、大学院）は選択肢を設けた。

#### 2) ライフスタイルに関する項目

高齢者の生活における考え方や態度、行動などを明らかにするために、エルダーマーケティング研究会（1999）が作成した高齢者のライフスタイル尺度のうち、社会に参加・関与することと関係しており、高齢者の社会活動や日常生活を反映することが可能と考えられる「衣・食・住生活の主な行動と意識」「休暇の過ごし方」「健康意識」「コミュニティ活動」領域に含まれる36項目を使用した。これらの項目は、洋服、食事、健康、地域活動、余暇の過ごし方など生活のあらゆる側面について、生活意識、価値観、行動などを問うものであった。そのため、高齢者のライフスタイルを多面的に理解するのに有用であると考えられる。質問は、「1. 全く違う」から「4. その通り」まで4件法で尋ねた。

#### 3) 精神的健康に関する項目

高齢者の精神的健康を明らかにするために、GHQ12精神健康調査票（中川・大坊、1996）を使用した。質問は12項目から構成され、「1. できた、あるいはまったくなかった」から「4. まったくできていなかった、あるいはたびたびあった」まで4件法で尋ねた。

#### 4) 主観的well-beingに関する項目

高齢者の主観的well-beingを明らかにするために、改訂いきいき度尺度（田中・津田・神宮・江上、2006）を使用した。質問は14項目から構成され、「1. 全くそう思わない」から「4. かなりそう思う」までの4件法で尋ねた。

#### 5) エゴ・レジリエンスに関する項目

高齢者のエゴ・レジリエンスを明らかにするために、Ego-Resiliency尺度（ER89）日本語版（畑・小野寺、2013）を使用した。質問は14項目から構成され、「1. まったくそう思わない」から「4. 非常にそう思う」まで4件法で尋ねた。

## 結 果

### 1. 調査対象者の属性

#### 1) 世帯状況

一人暮らしの男性が158名(26.5%)、一人暮らしの女性が137名(22.9%)、夫婦世帯の男性が151名(25.3%)、夫婦世帯の女性が151名(25.3%)であった。

#### 2) 世帯年収

200万円未満が98名(16.7%)で男性38名、女性60名、200万円～400万円未満が245名(41.7%)で男性134名、女性111名、400万円～600万円未満が130名(22.1%)で男性79名、女性51名、600万円～800万円未満が40名(6.8%)で男性18名、女性22名、800万円以上が36名(6.2%)で男性17名、女性19名、分からないが39名(6.6%)で男性19名、女性20名であった。また無回答は9名(男性4名、女性5名)であった。

#### 3) 学歴

中学校卒業が14名(2.4%)で男性11名、女性3名、高等学校卒業が208名(35.1%)で男性71名、女性137名、短期大学卒業が60名(10.1%)で男性9名、女性51名、専門学校卒業が42名(7.1%)で男性16名、女性26名、大学卒業が252名(42.6%)で男性187名、女性65名、大学院卒業が16名(2.7%)で男性13名、女性3名であった。また、無回答は5名(男性2名、女性3名)であった。

### 2. 各変数の基本的検討

#### 1) 高齢者のライフスタイル尺度についての因子分析

高齢者のライフスタイル尺度36項目を対象に、探索的に因子分析(最尤法・プロマックス回転)を行った。固有値の変化と解釈の可能性

を考慮した上で、因子負荷量が.40未満の項目を削除した結果、4つの因子が得られた(Table 1)。第1因子は、“衣服にかけるお金の割合は多い方だと思う”“衣服は多少高くても、いいものを長く使うようにしている”などの8項目に高い負荷量を示していたため、「嗜好重視」と命名した。第2因子は、“地域の人々に貢献する社会活動に参加している”“地域の行事には積極的に参加している”などの4項目に高い負荷量を示していたため、「地域参加」と命名した。第3因子は、“健康のために身体を動かすようにしている”“健康を保つために努力する”などの5項目に高い負荷量を示していたため、「健康志向」と命名した。第4因子は、“休日には、温泉に行く”“休日には、アウトドアを楽しんでいる”などの4項目に高い負荷量を示していたため、「余暇志向」と命名した。それぞれの下位尺度の内的一貫性を検討するために $\alpha$ 係数を算出したところ、第1因子から順に、.82、.88、.76、.73であった。また、高齢者のライフスタイル尺度の因子妥当性を検討するために、4つの因子がそれぞれどの項目に影響を与えるかと、全ての因子間に共分散を仮定したモデルでAMOSを用いた確認的因子分析を行った。モデルの適合度を算出した結果、 $\chi^2_{(183)}=608$  ( $p<.001$ )、GFI=.91、AGFI=.89、RMSEA=.06であった(Figure 1)。次に「全く違う」を1点、「その通り」を4点として得点化を行った。なお、1項目は逆転項目として取り扱った。それぞれの因子ごとに、すべての項目得点を合計した後、項目数で割ったものを算出し、下位尺度得点として以降の分析で用いることとした。これらの下位尺度得点が高いほど、下位尺度の順に、自分の価値への満足度、地域への関与度、健康への意識、余暇活動が高いことを意味する。

Table 1  
高齢者のライフスタイル尺度の因子分析結果

項目内容	F1	F2	F3	F4
<b>第1因子：嗜好重視 (<math>\alpha = .82</math>)</b>				
LS5 衣服にかかるお金の割合は多い方だと思う	.70	.23	.17	.17
LS3 衣服は多少高くても、いいものを長く使うようにしている	.65	.15	.12	.23
LS4 衣服は自分の個性を出す大切な手段だと思う	.64	.09	.22	.08
LS2 流行のものには、敏感であると思う	.62	.22	.13	.22
LS8 高くてもおいしいものを食べるようにしている	.61	.15	.17	.29
LS11 インテリアには気を使う方である	.59	.19	.21	.18
LS36 自分の持ち物にはこだわりがある	.58	.15	.24	.16
LS1 着るものはどちらかといえば地味好みである (逆転項目)	.46	.09	.12	.06
<b>第2因子：地域参加 (<math>\alpha = .88</math>)</b>				
LS35 地域の人々に貢献する社会活動に参加している	.22	.88	.29	.29
LS31 地域の行事には積極的に参加している	.19	.83	.32	.27
LS34 町内会や自治会の活動に協力している	.17	.80	.32	.27
LS32 地域ではリーダー役として活動している	.27	.74	.21	.37
<b>第3因子：健康志向 (<math>\alpha = .76</math>)</b>				
LS28 健康のために身体を動かすようにしている	.24	.29	.78	.17
LS26 健康を保つために努力する	.25	.23	.70	.15
LS18 身体を動かすことが好き	.15	.25	.65	.28
LS19 自然に接することが好き	.05	.18	.51	.19
LS7 食事は栄養や自分の健康を考えて選んでいる	.33	.19	.47	.06
<b>第4因子：余暇志向 (<math>\alpha = .73</math>)</b>				
LS22 休日には、温泉に行く	.18	.25	.21	.78
LS24 休日には、アウトドアを楽しんでいる	.21	.33	.36	.65
LS21 休日には、ドライブに出かける	.15	.18	.12	.60
LS23 休日には、海外旅行をする	.23	.26	.11	.54
因子間相関	F1	F2	F3	F4
F1	-	-	-	-
F2	.26	-	-	-
F3	.28	.35	-	-
F4	.27	.36	.26	-



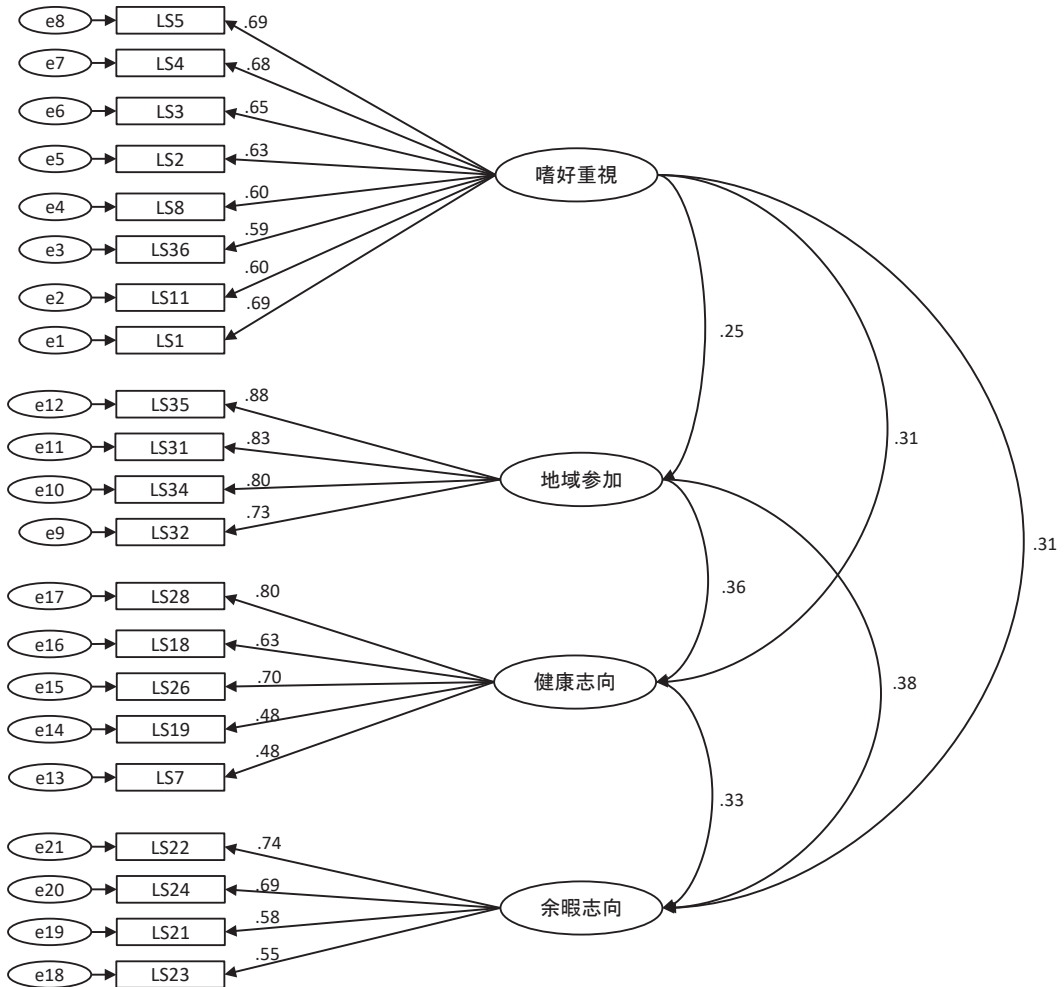


Figure 1 高齢者のライフスタイル尺度の確認的因子分析結果

## 2) GHQ12精神健康調査票についての主成分分析

GHQ12精神健康調査票において、4件法の内容を0-0-1-1として採点するGHQ採点法と、0-1-2-3として採点するリッカート採点法の両方を行った。リッカート採点法による数値を用い、GHQ12精神健康調査票12項目（以下GHQ12）を対象に、主成分分析を行った。その結果、第1成分への負荷量がすべての項目において高く（.35以上）、寄与率は38.68%であった

（Table 2）。また、12項目での $\alpha$ 係数は.80であった。先行研究との得点の比較、及び臨床的な健康度のスクリーニングを考える観点から、GHQ12の得点化にはGHQ採点法を用いた。精神的健康に問題がないと考えられる2つの選択肢を0点、精神的健康に問題があると考えられる残りの選択肢を1点として全項目の合計得点を算出し、GHQ12得点として以降の分析で用いることとした。この尺度得点が高いほど、精神的健康が損なわれていることを意味する。

Table 2  
GHQ12精神健康調査票の主成分分析結果

項目内容	第1成分
$(\alpha = .80)$	
GHQ6	.73
GHQ10	.73
GHQ9	.69
GHQ11	.68
GHQ5	.68
GHQ7	.66
GHQ2	.62
GHQ8	.61
GHQ4	.58
GHQ3	.53
GHQ1	.51
GHQ12	.36
寄与率	38.68%

度が作成された先行研究と同様の方法で因子分析（最尤法・バリマックス回転）を行った。固有値の変化、因子負荷量が.35以上であること、及び解釈の可能性を考慮し、因子数の決定を行ったところ、先行研究と同じく4つの因子が得られた（Table 3）。そのため既存の尺度と同様に、第1因子は「満足感」、第2因子は「ネガティブ気分」、第3因子は「チャレンジ精神」、第4因子は「気分転換」と命名した。 $\alpha$ 係数はそれぞれ.86、.88、.73、.87であった。次に「全くそう思わない」を1点、「かなりそう思う」を4点として得点化した。なお、先行研究に応じて3項目は逆転項目として取り扱った。それぞれの因子ごとに、すべての項目得点を合計した後、項目数で割ったものを算出し、下位尺度得点として以降の分析で用いることとした。これらの下位尺度得点が高いほど、下位尺度の順に、満足度、ネガティブ気分度、チャレンジ精神度、気分転換度が高いことを意味する。

## 3) 改訂一いきいき度尺度についての因子分析

改訂一いきいき度尺度14項目を対象に、尺

Table 3  
改訂一いきいき度尺度の因子分析結果

項目内容	F1	F2	F3	F4
<b>第1因子：満足感 (<math>\alpha = .86</math>)</b>				
精神的に「豊かでゆとりのある」生活をしていると思う	.87	-.17	.14	.09
今、「幸福である」と思う	.81	-.20	.09	.10
これまでの生き方はそれなりに満足だったと思う	.65	-.13	.16	.13
現在の自分に誇りを持っている	.63	-.11	.27	.13
<b>第2因子：ネガティブ気分 (<math>\alpha = .88</math>)</b>				
気分が晴れ晴れとしないことがある	-.18	.86	-.01	-.22
ゆううつな気分になることがある	-.16	.86	-.07	-.18
なんとなく不安になることがある	-.18	.68	-.07	-.18
<b>第3因子：チャレンジ精神 (<math>\alpha = .73</math>)</b>				
たとえ不運なことに見舞われても、立ち向かっていける	.11	-.11	.77	.24
困った状況の中でも、ねばり強く解決しようとする	.11	-.01	.75	.04
自分の長所も短所も、客観的に評価することができる	.17	-.02	.55	.16
好奇心（新しいことを見たり経験することが好き）がある	.22	-.03	.36	.18
<b>第4因子：気分転換 (<math>\alpha = .87</math>)</b>				
悩んだり気持ちが動揺することがあっても翌日はさっぱりしている	.11	-.22	.17	.87
いやなことがあっても、気分転換が早い	.18	-.20	.27	.74
「過去は過去」と割り切ってこだわらない	.12	-.23	.18	.70

#### 4) Ego-Resiliency尺度 (ER89) 日本語版についての主成分分析

Ego-Resiliency尺度日本語版14項目を対象に、主成分分析を行った。その結果、第1成分への負荷量がすべての項目において高く (.35以上)、寄与率は37.51%であった (Table 4)。また、14項目での $\alpha$ 係数は.87であった。次に「まったくそう思わない」を1点、「非常にそう思う」を4点として得点化した。その後、全14項目の項目得点を合計して項目数で割ったものを算出し、Ego-Resiliency尺度得点として以降の分析で用いることとした。この尺度得点が高いほど、エゴ・レジリエンスが高いことを意味する。

#### 3. 高齢者のライフスタイルタイプの検討

個々の高齢者が生活のどのような側面を重視、あるいは軽視するのかによってライフスタイルを類型化し、高齢者のライフスタイルタイプを明らかにするために、高齢者のライフスタイル尺度の各下位尺度得点を用いて、K-means法によるクラスタ分析を行った。その結果、5つのクラスタが得られ、第1クラスタには97名

(男性59名、女性38名)、第2クラスタには111名 (男性45名、女性66名)、第3クラスタには112名 (男性68名、女性44名)、第4クラスタには116名 (男性50名、女性66名)、第5クラスタには161名 (男性87名、女性74名) が含まれていた。これら5つのクラスタを独立変数、高齢者のライフスタイル尺度の各下位尺度の平均値を従属変数とした分散分析を行った。その結果、全ての下位尺度において有意な群間差が見られたため (嗜好重視尺度:  $F(4,592) = 152.91$ , 地域参加尺度:  $F(4,592) = 148.09$ , 健康志向尺度:  $F(4,592) = 137.88$ , 余暇志向尺度:  $F(4,592) = 136.84$ , 全て $p < .001$ ), Scheffe法による多重比較を行った。嗜好重視尺度では、第2クラスタ>第4クラスタ>第5クラスタ>第1クラスタ=第3クラスタ、地域参加尺度では、第4クラスタ>第5クラスタ>第3クラスタ>第2クラスタ>第1クラスタ、健康志向尺度では、第4クラスタ>第2クラスタ=第3クラスタ>第5クラスタ>第1クラスタ、余暇志向尺度では、第4クラスタ>第5クラスタ>第2クラスタ>第1クラスタ=第3クラスタという結果が得られた。余暇志向尺度における

Table 4  
Ego-Resiliency尺度 (ER89) 日本語版の主成分分析結果

	項目内容	第1成分
	( $\alpha = .87$ )	
ER12	私は日々の生活の中で面白いと感じることが多い	.73
ER3	私は慣れていないことにも楽しみながら取り組むことができる	.71
ER6	私は人からとてもエネルギッシュな人だと思われる	.70
ER11	私は新しいことをするのが好きだ	.69
ER8	私は人よりも好奇心が強いと思う	.69
ER13	私は「かなり強い個性」の持ち主だと思う	.67
ER10	私は何かをする時、アイデアがたくさん浮かぶほうだ	.63
ER4	私は人にたいして好印象を与えることができる	.58
ER9	私の周りには、感じがよい人が多い	.56
ER14	私は誰かのことで腹を立てても、すぐに機嫌が直る	.56
ER2	私はショックをうけることがあっても直ぐに立ち直るほうだ	.55
ER7	私はよく知っているところへ行くにも、違う道を通っていくのが好きだ	.52
ER5	私は今まで食べたことがない食べ物を試すことが好きだ	.50
ER1	私は友達に対して思いやりがあり、親しい関係をもてる	.35
	寄与率	37.51%



Table 5  
高齢者のライフスタイルにおけるクラスタごとの下位尺度平均値、及び分散分析の結果

	1.消極群 n=97	2.享楽群 n=111	3.保守群 n=112	4.積極群 n=116	5.地域群 n=161	F 値	多重比較
嗜好重視	2.09 (0.45)	2.97 (0.34)	2.03 (0.40)	2.85 (0.39)	2.32 (0.29)	152.91***	2>4>5>1=3
地域参加	1.31 (0.41)	1.66 (0.50)	2.02 (0.57)	2.83 (0.59)	2.28 (0.43)	148.09***	4>5>3>2>1
健康志向	2.49 (0.37)	3.15 (0.37)	3.22 (0.35)	3.58 (0.33)	2.96 (0.35)	137.88***	4>2=3>5>1
余暇志向	1.29 (0.41)	1.74 (0.50)	1.23 (0.33)	2.27 (0.56)	2.08 (0.32)	136.84***	4>5>2>1=3

注) 数字は平均値、( )の中は標準偏差を示す。

\*\*\* $p<.001$

下線は $p<.05$

下線なしは $p<.01$

第4クラスタと第5クラスタの平均値にのみ5%水準で有意な差が見られ、それ以外は1%水準で有意な差が見られた。これら多重比較の結果をもとにクラスタの特徴を解釈し、命名を行った。第1クラスタは、4つの尺度すべての得点が低いことから「消極群」とした。第2クラスタは、「嗜好重視」の尺度得点が最も高く、「地域参加」の尺度得点が低かったため「享楽群」とした。第3クラスタは、「健康志向」の尺度得点が高く、「嗜好重視」の尺度得点が最も低かったため「保守群」とした。第4クラスタは、4つの尺度全ての得点が高いことから「積極群」とした。第5クラスタは、「地域参加」と「余暇志向」の尺度得点が高く、仲間とのつながりや楽しい活動を重視し、世の中と積極的に関わる群であると考えられた。そのため本研究では、社会と個人がつながっていることを明確にすることを主軸にとらえ「地域群」とした。結果をTable 5に示す。

#### 4. 高齢者のライフスタイルタイプにおける各変数の検討

##### 1) 高齢者のライフスタイルタイプと精神的健康

高齢者のライフスタイル(5群)を独立変数、精神的健康の指標であるGHQ12得点を従属変数とした1要因5水準の分散分析を行った。その結果、群間の平均値の差は有意であり( $F(4,582)=10.95, p<.001$ )、Scheffe法による多

重比較を行った(Table 6)。その結果、消極群>享楽群=保守群=地域群、消極群>積極群、地域群>積極群であった。最後に記載した地域群と積極群の平均値には5%水準で有意な差が見られ、それ以外は1%水準で有意な差が見られた。

##### 2) 高齢者のライフスタイルタイプと主観的well-being

高齢者のライフスタイル(5群)を独立変数、主観的well-beingの指標である改訂一いきいき尺度の4つの下位尺度(満足感尺度、ネガティブ気分尺度、チャレンジ精神尺度、気分転換尺度)得点をそれぞれ従属変数とした1要因5水準の分散分析を行った。その結果、全ての尺度において群間の平均値の差は有意であり(満足感尺度: $F(4,588)=22.04, p<.001$ 、ネガティブ気分尺度: $F(4,592)=4.79, p<.01$ 、チャレンジ精神尺度: $F(4,587)=22.30, p<.001$ 、気分転換尺度: $F(4,592)=9.08, p<.001$ )、Scheffe法による多重比較を行った(Table 6)。その結果、満足感尺度においては、積極群>享楽群=保守群=地域群>消極群、ネガティブ気分尺度においては、消極群=享楽群>積極群、チャレンジ精神尺度においては、積極群>享楽群=保守群=地域群>消極群、気分転換尺度においては、積極群>享楽群=保守群=地域群=消極群であった。チャレンジ精神尺度における地域群と積極群の平均値には5%水準で有意な

Table 6  
 高齢者のライフスタイルタイプごとのGHQ12, 改訂—いきいき度尺度,  
 Ego-Resiliency尺度の平均値, 及び分散分析の結果

	1.消極群 n=97	2.享楽群 n=111	3.保守群 n=112	4.積極群 n=116	5.地域群 n=161	F 値	多重比較
GHQ12	3.71 (3.23)	2.45 (2.54)	2.10 (2.23)	1.47 (1.72)	2.49 (2.57)	10.95***	1>2=3=5, 1>4, <u>5&gt;4</u>
改訂 - いきいき度尺度							
満足感尺度	2.49 (0.66)	2.89 (0.52)	2.92 (0.65)	3.27 (0.63)	2.92 (0.53)	22.04***	4>2=3=5>1
ネガティブ気分尺度	2.50 (0.72)	2.50 (0.69)	2.43 (0.67)	2.17 (0.65)	2.39 (0.55)	4.79**	1=2>4
チャレンジ精神尺度	2.75 (0.52)	3.08 (0.44)	3.05 (0.47)	3.31 (0.44)	2.94 (0.41)	2230***	4>2=3=5>1
気分転換尺度	2.63 (0.66)	2.75 (0.66)	2.79 (0.64)	3.10 (0.64)	2.77 (0.49)	9.08***	4>2=3=5=1
Ego-Resiliency 尺度	2.38 (0.44)	2.68 (0.35)	2.61 (0.45)	2.92 (0.43)	2.61 (0.34)	25.17***	4>2=3=5>1

注) 数字は平均値, ( ) の中は標準偏差を示す。

\*\* $p<.01$

下線は $p<.05$

\*\*\* $p<.001$

下線なしは $p<.01$

差が見られ, それ以外は1%水準で有意な差が見られた。

### 3) 高齢者のライフスタイルタイプとエゴ・レジリエンス

高齢者のライフスタイル(5群)を独立変数, エゴ・レジリエンスの指標であるEgo-Resiliency尺度得点を従属変数とした1要因5水準の分散分析を行った。その結果, 群間の平均値の差は有意であり( $F(4,583)=25.17, p<.001$ ), Scheffe法(1%水準)による多重比較を行った(Table 6)。その結果, 積極群>享楽群=保守群=地域群>消極群であった。

### 考 察

本研究における高齢者のライフスタイルの類型化により, 消極群, 享楽群, 保守群, 積極群, 地域群という5つのライフスタイルタイプが明らかになった。エルダーマーケティング研究会(1999)の研究では, エンジョイライフ・グループ(楽天行動型), オールドファッション・グループ(保守堅実型), チャレンジ・グループ(自己研鑽型), コミュニティ・グループ(地元世話役型)と4つのタイプが得られていたが, これは本研究で言えば, 順に享楽群, 保守群,

積極群, 地域群と一致するであろう。しかし, 現代の高齢者においてはこれらに加えて, 消極群というほとんどの側面が他の群と比較してネガティブな状況にある高齢者群の存在が見出された。この理由として考えられることに, 調査対象者である高齢者の年齢範囲があげられる。先行研究は50歳代を高齢者(エルダー)とみなして調査を実施していたのに対し, 本研究は65歳以上の者を高齢者とみなし, 平均年齢が約70歳であり, 先行研究よりも調査対象者の年齢層が高い母集団であったと言える。このことから本研究では, 加齢に伴う心身の衰退, 及び意志や行動力の減少を反映した消極群というタイプが新たに浮き彫りになったのではないかと考えられる。

本研究の結果から, 現代の高齢者においては, 次のような5つのライフスタイルタイプが認められた。

1. 消極群: 自分の着るもの, 持ち物にこだわりがなく, 娯楽や健康に興味がなく, 地域への関与が少ない高齢者
2. 享楽群: 自分の着るもの, 持ち物にこだわりをもち, 健康意識は高めだが, 地域への関与が少ない高齢者
3. 保守群: 自分の着るもの, 持ち物にこだわ

りがなく、娯楽に興味がなく、健康意識は高めの高齢者

4. 積極群：自分の着るもの、持ち物にこだわりをもち、地域への関与が高く、健康と娯楽に興味がある高齢者
5. 地域群：地域への関与が高く、娯楽に興味がある高齢者

次にこれら的高齢者のライフスタイルタイプごとに、精神的健康（GHQ12）、主観的well-being（改訂—いきいき度尺度の下位尺度：満足感尺度、ネガティブ気分尺度、チャレンジ精神尺度、気分転換尺度）、エゴ・レジリエンス（Ego-Resiliency尺度）を検討した。その結果、消極群は他の群と比べて著しく精神的健康が損なわれていた。高齢者の精神的健康に関する調査を行った川本・吉田・土井（2003）の研究において、GHQ12の得点が最も高い85歳以上群の平均値は3.2であったが、本研究における消極群はそれを上回る3.7であった。本研究における消極群で示された精神的不健康については、今後留意していかなくてはならないと考える。また、満足感尺度とチャレンジ精神尺度において、消極群の得点が他の群と比べて低かった。改訂—いきいき度尺度の年代差を検討した田中・津田・神宮（2006）の研究における60歳代の結果と比較したところ、満足感尺度、チャレンジ精神尺度ともに本研究の消極群の得点の方が低かった。さらに、精神的回復力や耐久力を意味するEgo-Resiliency尺度の得点も他の群と比べて低いということが明らかになった。これらのことから、消極群の高齢者は人生に後ろ向きになり、充実した老年期を過ごせていない可能性が推測され、Erikson, E. H.（1963 仁科訳 1985）が提唱した人間の8つの発達段階において、老年期の不健全の側面としてあげられている「絶望」に陥る危険性があるのではないかと推察される。そのため、この群のような特徴をもつ高齢者には、散歩や運動などの活動や他者と交流を持つような場を提供する支援などが必要ではないだろうか。周りの人々と関わり、物を見る観点の変化や日常生活での発見、楽しみや生きがいを感じるにより、生活の活性化を促していくことが重要であると考え

享楽群、保守群、地域群の3つを比較した場合、GHQ12、満足感尺度、チャレンジ精神尺度、気分転換尺度、及びEgo-Resiliency尺度の得点において、顕著な違いは認められなかった。しかしながら、享楽群は積極群と比べてネガティブ気分得点が高いことが明らかになった。享楽群は自分の価値を基準として行動する特性があると推測されるが、自己の思考や価値に関心が向き、それを追求するために他者との交流で問題を感じたり、納得できなかつたりすることがあるのかもしれないと考えられた。次に、地域群は積極群と比べてGHQ12得点が高く、精神的健康が良好ではないことが示唆された。地域群は地域への参加や社会活動を行ってはいるが、その地域参加は決して楽しいことばかりではなく、心身ともに非常に負担であったり、思い通りにいかなかつたりするような状況にあるのではないかと推察された。今日、超高齢社会における孤独や独居などの問題性が指摘されており、高齢者が地域とつながり、他者と交流することが重視されているが、社会参加や地域活動に伴う精神的健康に配慮する必要がある。また、保守群は他の群と比べて、顕著な特徴は見られなかった。保守群はいわゆる従来型の高齢者イメージと一致するものであり、健康に気をつけ、堅実で無理のない生活をしているのではないかと考える。

最後に、積極群は他の群と比較して精神的健康、主観的well-being、エゴ・レジリエンスのすべての側面において個人の心身の機能が良好な状態にあり、豊かで前向きな生活を過ごしていることが明らかになった。川本・吉田・土井（2003）の研究において、GHQ12の得点が最も低い65歳から74歳の範囲の得点よりも平均値が低く、田中・津田・神宮（2006）の研究における60歳代の結果よりも満足感尺度、チャレンジ精神尺度、気分転換尺度において得点が高かった。このことから、Erikson, E. H.（1963 仁科訳 1985）が提唱した人間の8つの発達段階において、老年期における健全の側面としてあげられている「自我の統合」が図れているのではないかと考えられた。

## 本研究の限界と今後の課題

本研究は、首都圏在住の65歳以上の高齢者を対象にネット調査にて行われたものであった。そのため、調査対象者の居住地域が限定的で、サンプリングも特定の高齢者であったと言える。今後、地方都市や過疎地域などに範囲を広げた調査を行い、それぞれの居住地域の特性を考慮した高齢者のライフスタイルに関する研究が必要と考える。また、生活形態や経済状況など個人個人のデモグラフィック特性の背景を重視しながら、本研究で検討された変数以外の多角的な要因の検討を行うことも求められる。以上のような限界点はあるものの、本研究の結果から首都圏に居住する高齢者のライフスタイルタイプとその特徴が明らかになった。今後、さらに延伸する老年期の充実にむけ、高齢者に対してどのように心理社会的支援を構築していくかを探究していく必要があると考える。

## 引用文献

- エルダーマーケティング研究会 (1999). 高齢者のライフスタイル調査報告書
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (Second Ed.). New York: W.W. Norton & Company, Inc. (仁科 弥生 (訳) (1985). 幼児期と社会 I みすず書房)
- 芳賀 博 (1996). 高齢者の心身の健康に及ぼすライフスタイルの影響 笹川医学医療研究財団 高齢者の医学医療に関する研究業績報, 12 (1), 117-121.
- 畑 潮・小野寺 敦子 (2013). Ego-Resiliency尺度 (ER89) 日本語版作成と信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 22 (1), 37-47.
- 畑 潮・小野寺 敦子 (2014). エゴ・レジリエンス研究の展望 目白大学心理学研究, 10, 71-92.
- 久 桃子 (2016). 地域在住高齢者の心理的well-beingを目指した臨床心理学的支援に関する研究 九州大学人間環境学研究院博士論文 (未公開)
- 池山 和幸 (2013). 化粧品と高齢女性の行動変容 オレオサイエンス, 13 (1), 11-16.
- 川本 龍一・吉田 理・土井 貴明 (2003). 地域在住高齢者の精神的健康に関する調査 日本老年医学会雑誌, 41 (1), 92-98.
- 松本 清子・東條 光雄 (2001). 一人暮らし高齢者へのソーシャルサポートと精神的健康の関連性 日本保健福祉学会誌, 7 (2), 81-89.
- 内閣府 (2018). 高齢社会白書平成30年度版 [http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/zenbun/pdf/1s1s\\_01.pdf](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf) (2018年9月17日)
- 中川 泰彬・大坊 郁夫 (1996). 日本語版GHQ精神健康調査票手引き (改訂版) 日本文化科学社
- 小田 利勝 (2004). 少子高齢社会におけるサードエイジとアクティブ・エイジング 神戸大学発達科学部研究紀要, 10 (4), 1-22.
- 岡本 秀明 (2008). 高齢者の社会活動と生活満足度の関連—社会活動の4側面に着目した男女別の検討— 日本公衆衛生雑誌 55 (6), 388-395.
- 奥上 紫緒里・西川 一二・雨宮 俊彦 (2018). エゴ・レジリエンスの構成概念について: 自己報告式尺度の概念 関西大学社会心理学部紀要, 49 (2), 1-26.
- 下仲 順子 (1997). 老年心理学 現代心理学シリーズ14 培風館
- 高橋 正樹・渡邊 秀俊・浅沼 由紀・長山 洋子・大関 徹・井上 揺子・山崎 裕子 (2013). 高齢者のライフスタイル類型とその特徴—高齢期の心身ストレス・生活自立をケアする住環境デザイン学際研究その1— 文化学園大学紀要 服装学・造形学研究, 44, 113-124.
- 田中 芳幸・津田 彰・神宮 純江 (2006). 改訂—いきいき度尺度 (Psychological Lively Scale-Revised: PLS-R) の年代差 九州大学心理学研究, 5, 115-124.
- 田中 芳幸・津田 彰・神宮 純江・江上 裕子 (2006). 改訂—いきいき度尺度 (Psychological Lively Scale-Revised: PLS-R) の開発 健康支援, 8 (2), 117-129.
- WHO (2007). WHO「アクティブ・エイジング」の提唱: いきいき高齢期: 政策的枠組みと高齢者にやさしい都市ガイド 萌文社

本研究は科学研究費補助金 (若手 (B) 課題番号24730543) から助成を受けて実施した。

—2018年9.26.受稿, 2018年11.28.受理—

## Examination the life style types of the elderly and their characteristics

Rie Kawano

Mejiro University, Faculty of Human Sciences

Atsuko Onodera

Mejiro University, Faculty of Human Sciences

Mejiro Journal of Psychology, 2019 vol.15

### **【Abstract】**

This study examined the life style types of the elderly and their characteristics. Participants were 597 men and women aged 65 years old or above living in the metropolitan area. The structure of the elderly life styles were clarified by exploratory factor analysis. The factors were termed "taste-oriented", "area-involved", "health-oriented", and "leisure-oriented". Cluster analysis revealed five typical life styles of the elderly: "passive group", "enjoyment group", "conservative group", "positive group", and "regional activity group". Mental health, subjective well-being and ego-resiliency were in poor condition for the passive group. Mental health, subjective well-being, and ego-resiliency were in good condition for the positive group. These results suggest that there are five typical life style types for the elderly, and although there are those who are categorized in desirable life style types, there is also a life style type that need positive support.

**keywords** : life style types of the elderly, mental health, subjective well-being, ego-resiliency



