

目 次

第1編

研究発表

3

- 1 人生の意味の心理学から生きがい研究への架橋にむけて
(浦田 悠)4
- 2 高齢者のボランティア活動
－生きがい・高次生活機能・背景要因－
(服部真治, 市田行信, 和田有理, 近藤克則)28
- 3 生きがい再考：生きがいの構造, 生きがいの相関者,
及び生きがいの年齢的変遷と男女差
(西村純一)48
- 4 介護負担感との関連からみた認知症高齢者の主介護者の
生きがい感について
(大津美香)72

第2編

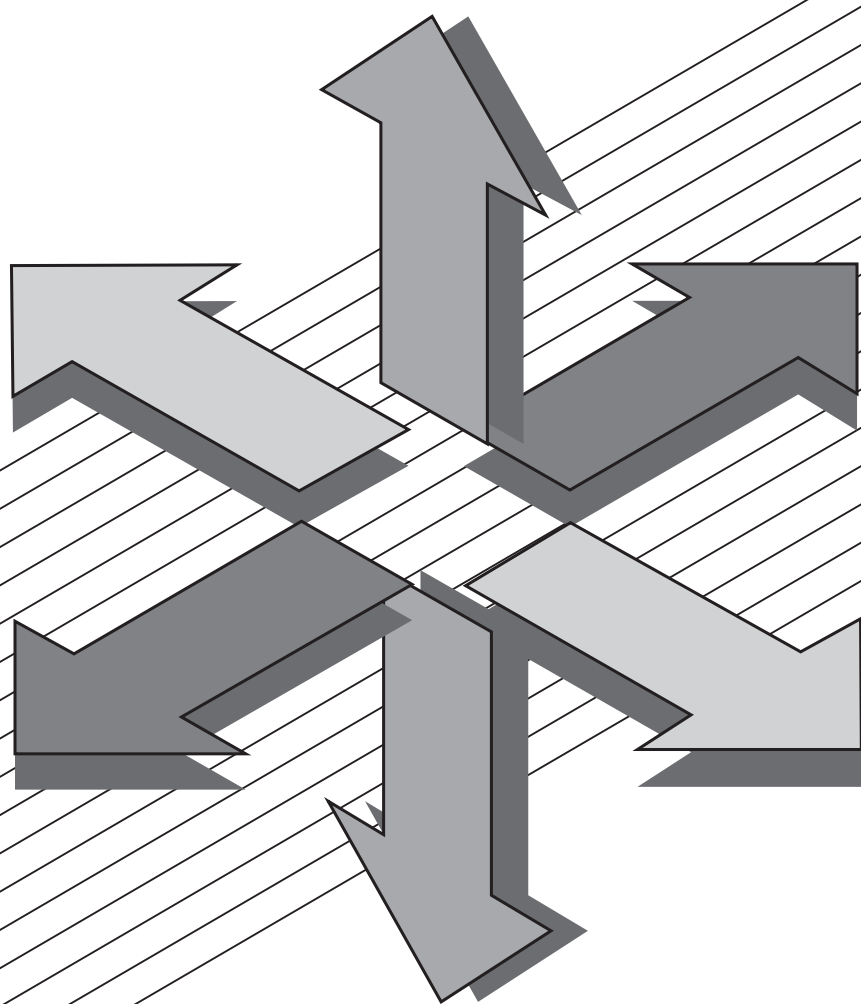
生きがい健康づくり事業報告

85

- 大都市におけるシニア世代の定年退職と社会貢献活動との
関わり
－NPO等の活動を支援する取り組みから－
(山登一輝)86

第1編

研究発表





1 人生の意味の心理学から生きがい研究への架橋にむけて

浦田 悠

<大阪大学全学教育推進機構特任講師>



はじめに

かつて神谷美恵子（1980）が、「生きがいということばにはいかにも日本語らしいあいまいさと、それゆえの余韻とふくらみがある」（p. 14）と表現した通り、生きがい概念は非常に複雑なニュアンスを含んでいる。実際、生きがい概念は、例えば、ポジティブ心理学者のセリグマン（Seligman, 2011 宇野監訳 2014）がウェルビーイングの5要素として挙げる「ポジティブ感情（Positive Emotion）」「エンゲージメント（Engagement）」「関係性（Relationships）」「意味（Meaning）」「達成（Achievement）」の多くを含む、あるいは因果的に密に関連を持つ概念といえるだろう。

一方、多くの生きがい研究の概念定義に含まれる「人生の意味（meaning in/of life）」あるいは「人生の目的（purpose in/of life）」も、生きがいと同様かなり多義的な概念であり、その中には、生活の中で意味をもたらす源泉から、人生や世界を含んだ価値観に至るまで、幅広い意味合いが含まれている。

この人生の意味については、 فرانクルの実存心理学をその端緒として、心理尺度を用いた研究を中心に、量的・質的研究が行われており、心理療法で用いる技法も開発されてきた（欧米での研究については、Batthyany & Guttman (2005), George & Park (2016), 浦田 (2013) ¹⁾などを参照）。それらの多くで扱っている内容は、これまでの日本の生きがい研究とかなり重なるところが大きい。また、日本においても、フランクルを源流とした独自の研究の蓄積があり、それらも生きがい研究として位置づけられることが多い（例えば、岡堂・PIL研究会, 1993）。

本論では、生きがいの近接概念としての人生の意味を視座として、生きがい概念とそれとの重なりと差異を確認した上で、現在の人生の意味に関する心理学的な研究や実践を簡単に紹介する。最後にそれらの議論を踏まえ、人生の意味の心理学から生き

がい研究へ与えうる示唆について少し考えてみたい。

1

生きがいと人生の意味

これまでも度々指摘されてきた通り、生きがいの辞書的な定義には、「人生の意味や価値」（大百科事典）、「生きている意義」（日本国語大辞典）などが含まれており、両者は一般的にはかなり相互互換的に使われてきたといえそうである。冒頭にも少し述べたように、生きがい研究者の多くも、生きがいと人生の意味・目的の2つの用語はかなり重なるところが大きく、少なくとも人生の意味は生きがいの最も重要な要素の1つであると考えている（例えば、熊野，2006；Mathews, 1996 宮川訳 2001；岡堂・PIL研究会，1993）。実際、研究においても、両者は同義的に捉えられることが多い。例えば、フランクルの弟子が開発した「人生の目的テスト（Purpose in Life test：PIL）」（Crumbaugh & Maholick, 1964）は、人生の意味に関する量的研究での主な尺度の1つであるが、日本では、生きがいを測定する尺度とみなされることも多い（例えば、岡堂・PIL研究会，1993；坂井・水野，2016）。質的調査においても同様に、両者を近接概念とみなすことができる。例えば、マシューズ（Mathews, 1996 宮川訳，2001）は、生きがいに関するインタビューにおいて、アメリカ人に対しては、「あなたの人生で最も大切なものは何ですか？」「あなたの人生で生きる価値があると思わせている最大のものは何ですか？」という問いを用いているが、これとほぼ同様の問いが人生の意味の源（sources of meaning）に関する研究でも用いられてきた。表1にこれまでの研究で見られた代表的な意味の源を示すが、これらの意味の源は、（方法論が類似している以上、当然ながら）生きがいの源泉や生きがい対象と呼ばれてきた内容とほぼ重なっているといえる（最近の研究では例えば、片岡・吹野，2014；小野，2014）。

では、この2つの用語にその他の差異があるとすれば、どのような点が挙げられるだろうか。ここでは、以下の3点について考えてみたい。

① meaning in life（生きがい）VS meaning in life+meaning of life（人生の意味） ●●●●●●●●●●●●●●●●

生きがい対象や生きがい感などは、個人の価値観や感情にもとづくものであるという意味では、すぐれて心理的な概念であるといえる。そのため、生きがい対象をいくつ有しているか、生きがい感をどの程度感じているか、ということをもそのまま評価・

表1 意味の源についての主な先行研究一覧

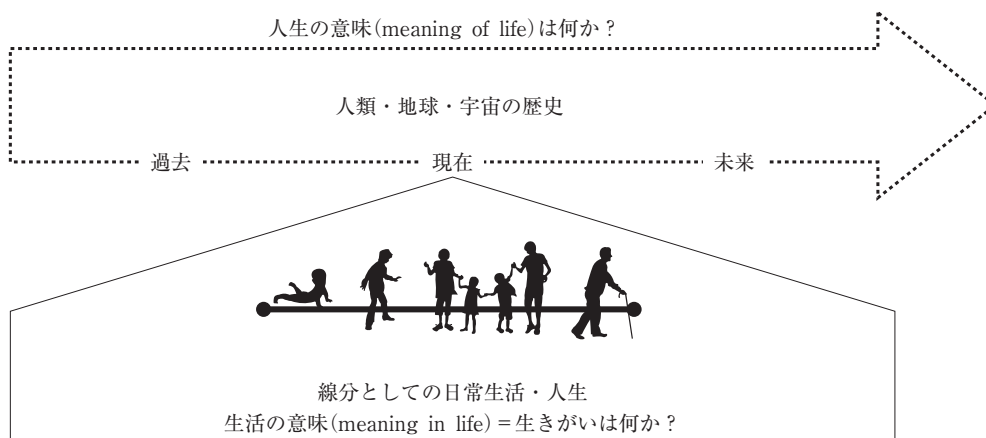
研究者	類型 ^{注1}	地域 ^{注2}	対象者
Lukas(1972, 1981)	「自己の暮らしの安楽」「自己実現」「家族」「本務」「人間関係」「興味」「体験」「信条への奉仕」「生活の困窮の克服」	オーストリア	18～69歳の男女
Battista & Almond (1973)	「対人関係」「奉仕」「理解」「獲得」「表現」「倫理」	アメリカ	医学学生
Klinger(1977)	「友人・コミュニケーション・理解」「親・兄弟姉妹」「宗教的信条・神との関係」「教育プロセス・大学の修了」他	アメリカ	大学生
Yalom(1980)	「利他主義」「大義への献身」「創造性」「快楽主義」「自己実現」「自己超越」	アメリカ	—
DeVogler & Ebersole(1980)	「理解」「関係」「奉仕」「信条」「表現」「獲得」「成長」「実存的一快楽主義的」	アメリカ	大学生
DeVogler & Ebersole(1981)	「関係」「信条」「成長」「ライフワーク」「健康」「奉仕」「理解」「獲得」	アメリカ	成人
Ebersole & DePaola(1987)	「関係」「奉仕」「信条」「獲得」「成長」「健康」「ライフワーク」「喜び」	アメリカ	高齢者
Baum & Stewart, Jr.(1990)	「仕事」「恋愛と結婚」「子どもの誕生」「個人的な趣味」「事故／病気／死」「別離／離婚」「大きな買い物」	アメリカ	17～96歳の男女
Taylor & Ebersole(1993)	「関係」「活動」「信条」「成長」「獲得」「学校」「健康」	アメリカ	児童
O'Connor & Chamberlain(1996)	「人間関係」「創造性」「個人的成長」「宗教的もしくはスピリチュアル」「社会的もしくは政治的」「自然との関係」	ニュージーランド	40～50歳の成人
Reker(1996)	「自己没入」「個人主義」「集団主義」「自己超越」	カナダ	16～93歳の男女
Prager(1996)	「個人的な関係性」「個人的欲求の満足」「価値や理想の維持」「個人的成長」	オーストラリア	18～91歳の男女
Wong(1998)	「達成努力」「宗教」「関係」「満足」「公平—尊敬」「自信」「自己統合」「自己超越」「自己受容」	カナダ	18～60+の男女
Debats(1999)	「関係」「ライフワーク」「個人的ウェルビーイング」「自己実現」「奉仕」「信条」「物質主義」	オランダ	18～26歳の男女
Prager, Savaya & Bar-Tur(2000)	「他者からの尊敬」「家族との親密さ」「社会集団への所属」「価値を基準にした生活」「スピリチュアル、心的／知的な追求」「心身の健康」「個人的な地位や成功」「自己充足」	イスラエル	21～78歳の男女
Pöhlmann, Gruss & Joraschky(2006)	「関係」「人生の仕事」「個人的ウェルビーイング」「自己実現」「奉仕」「信条」	ドイツ	神学部と科学系の大学生
Schnell & Becker(2006)	「自己超越」「自己実現」「秩序」「ウェルビーイングと共同性」	ドイツ	19～68歳の男女
Auhagen & Holub(2006)	「個人的関係」「積極的な社会的行動」「活動」「獲得」「目標」「個人的成長」「ウェルビーイング」「人生それ自体」「進化」「超越」	ドイツ	18～69歳の男女
Fegg, Kramer, Bausewein & Borasio(2007)	「利他主義」「動物／自然」「家族」「経済的安定」「友人／知人」「健康」「快楽主義」「家／庭」「余暇時間」他	ドイツ	16～70+の男女
浦田(2007)	「関係」「喜び」「成長」「存在」「獲得」「ライフワーク」「奉仕」「尊攘」	日本	大学生・看護学生の男女

注1：質的手法による分類と因子分析的手法による分類がある。

注2：地域名が明記されていない文献については、研究者の所属機関の所在地を記載した。

出典：浦田，2013を改変

図1 人生の意味と生きがいの関係



測定することが可能であり、現在に至るまで生きがいを測定する尺度や質問項目が開発、活用されてきた。

人生の意味においても、後述するように、一面では、認知や情動、動機づけといった個人的・心理的な構成要素の枠組みから捉えることによって心理的概念として扱われてきた。そのため、海外では、これらの研究は個人的意味 (personal meaning) という用語が用いられており (例えば, Wong & Fry, 1998), そこで扱われている内容は生きがい研究とかなり重なるところが大きい。これらは、日々の生活における意味についての価値観や感情を多分に含んでいることから、「生活の意味 (meaning in life)」と呼ぶことができる²⁾。

一方、始点と終点を持つ「線分」(青木, 2005)としての人生を超え、人生や人類、ひいては世界までを鳥瞰しようとした形で問われる人生の意味も、文字通り「人生の意味 (meaning of life)」として問われるものである (浦田, 2013)。ここでは、それらの関係を図1のように表現した。

図1に示しているように、生きがいの核となるのは、日々の生活や生涯の中で何に価値を見出して生きるかという meaning in life の問題であるが、人生の意味は、それを含みつつも、より抽象的で究極的な問いとしての内容も表している³⁾と見ることができる。この区別に従うならば、「生きがいを持たない人の人生にも意味がある」という言い方が可能であろう。実際にこのような区別に基づいた生きがい論や人生の意味論も散見される (青木, 2005; 荻野, 1998)。

以上のような差異は指摘できるとしても、全体としては、生きがいと人生の意味の概念は、かなり近接した概念であることは論を俟たない。とすれば、人生の意味に関する現在までの研究知見や実践が生きがい研究に役立つところも大いにあるだろう。そこで、ここからは、人生の意味に関する心理学の現状を簡単に概観した上で、心理的な介入法をいくつか紹介していく。

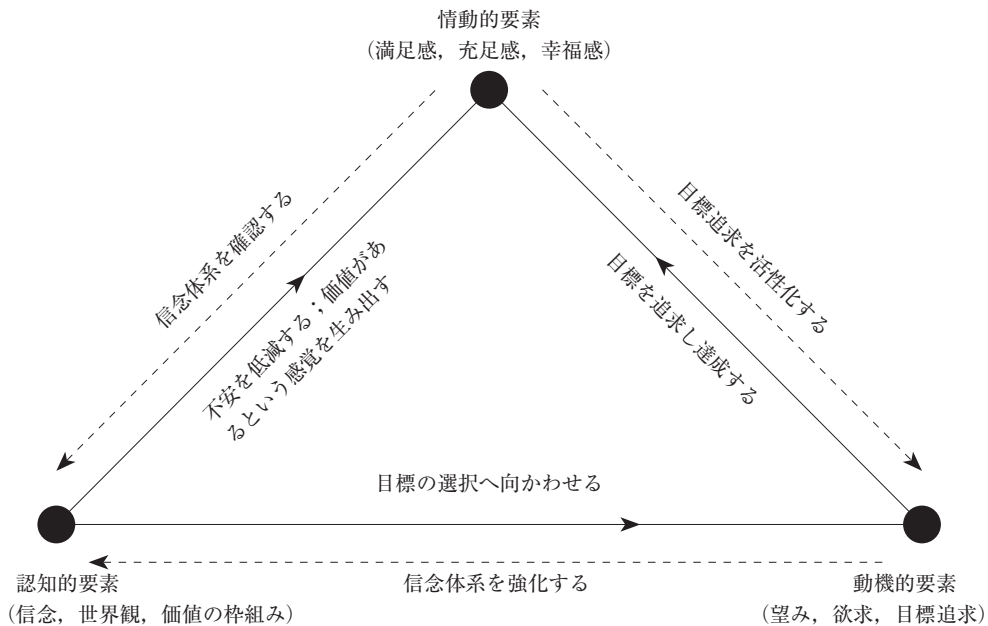
人生の意味に関する心理学の現在

① 人生の意味の心理学的研究 ●●●●●●●●●●

図2に示している要素のうち、認知的要素については、「価値の認識」(神谷, 1980)や「生きがい認知」(熊野, 2012)などが該当するといえる。情動的要素は、(状態としての)生きがい感に相当すると見ることができる。⁶⁾ここで示されている満足感、充足感、幸福感は、例えば直井(2004)において、生きがいを感じている精神状態として全て挙げられている要素である。動機的要素については、「生きがいへの欲求」(神谷, 1980)、生きがい意識(今井・長田・西村, 2012)の「未来への積極的・肯定的態度」などが当てはまるだろう。

また、最近の動向としては、とりわけ2000年以降、ポジティブ心理学に注目が集まる中で、ポジティブ感情、レジリエンス、心的外傷後成長（PTG）、マインドフルネ

図2 人生の意味の構成要素



出典：Reker & Wong, 2012, p. 435 翻訳は筆者による

スなどの概念との関連において、意味に関する実証的な知見や実践も増加しており、脳科学や進化論なども踏まえた学際的な研究へと拡大を見せている（Hicks & Routledge, 2013；Markman, Proulx, & Lindberg, 2013）。

一方、日本においては、各国に比しても早くから「人生の目的テスト（PIL）」を用いた研究が独自の発展を見せており、PILのPart-Aの標準化のみならず、欧米では臨床的に用いられるのみであったPILのPart-B・Part-Cの文章完成法や自由記述についても客観的に解釈するための基準も提示されている（PIL研究会，2008）。臨床実践においても、例えば日本ロゴセラピスト協会によって、ロゴセラピーを行うためのプログラムも開発されており、生きがいも含めた研究や実践が現在まで蓄積されている。

② 人生の意味の（再）構築を支援するための技法

—さまざまな意味志向的なアプローチ—



生きがいについては、生きがい療法（伊丹，1990）や生きがいカウンセリング（鶴田，2007）など、生きがいに焦点化した心理療法が見られるが、人生の意味についても、意味の生成（meaning making）や意味構築（meaning construction）を支援す

ることを目的としたカウンセリング技法やプログラムも多く開発されている（Russo-Netzer, Schulenberg, & Batthyany, 2016）。意味志向的な代表的な技法について、特に呼称が与えられているアプローチについては表2にまとめている⁷⁾。

これらのアプローチの中でも、認知行動療法をはじめ、さまざまなカウンセリングの技法や理論を取り入れて展開しているのが、ウォンの「意味中心カウンセリング・心理療法（MCCT）」（Wong, 2010, 2012a, 2015）である。MCCTでは、PUREとABCDEという2つの介入方略を提唱している。それぞれの内容は以下の通りである。

意味を定義する4つの要素（ingredients）

P（目的Purpose）：動機的要素

U（理解Understanding）：認知的要素

R（責任ある行動Responsible Action）：行動的要素

E（楽しみ・評価Enjoyment or Evaluation）：情動的・評価的要素

表2 意味志向的なアプローチを用いた技法

アプローチ	提唱者・実践者
ロゴセラピー	Frankl (1963)
実存療法	Yalom (1980)
ウェルビーイング・セラピー (WBT)	Fava (1999)
意味再構成アプローチ	Neimeyer (2000)
哲学カウンセリング	Raabe (2000)
意味中心グループ療法 (MCGP)	Breitbart (2002)
人生の意味の探究プログラム	Westerhof, Bohlmeijer, & Valenkamp (2004)
意味生成のための介入法 (MMi)	Lee et al. (2006)
究極的意味技法 (UMT)	Leontiev (2007)
短期ライフレビュー	Ando et al. (2008)
意味中心の介入 (MCI)	Fillion, Duval, Dumont, et al. (2009)
意味中心カップル療法	Schulenberg, Schneizer, Winters, & Hutzell (2010)
意味中心カウンセリング・心理療法 (MCCT)	Wong (2010)
依存への意味ベースの介入	Singer, Singer, & Berry (2013)
目的インタビュー (Brief Purpose Interview)	Reilly & Damon (2013)
意味を拡張する介入法	Shin & Steger (2014)
がん患者を介護する人への意味中心療法 (MCP-C)	Applebaum et al. (2015)
意味の源のカード技法 (SoMeCaM)	la Cour & Schnell (2016)
ポジティブ・マインドフルネス・プログラム	Ivtzan et al. (2016)

5つの変容 (transformative) プロセス

A (受容するAccept): 現実に直面すること—現実原則

B (信じるBelieve): 人生は生きるに値すると信じること—信 (faith) の原則

C (コミットするCommit): 目的や行為にコミットすること—行動 (action) の原則

D (発見するDiscover): 自己や状況の意味や意義を発見すること—アハ原則

E (評価するEvaluate): 前述のものを評価すること—自己調整の原則

MCCTでは、これらの方略のもとに、これまでの心理療法で用いられてきたさまざまな手法を組み合わせるカウンスリングが行われている (Wong & Wong, 2012)。

フランクルのロゴセラピーやウォンのMCCTのように、汎用的な技法として提唱されているものもあるが、意味の構築を支援するという性質上、意味を喪失する可能性が高い状況に焦点化したプログラムも多い。例えば、ブレイバート (Breitbart, 2002) の意味中心グループ療法 (MCGP) やリーら (Lee et al., 2006) の意味生成のための介入法 (MMi) では、意味の喪失を経験したがん患者の意味生成を支援する技法として実施される。安藤ら (Ando et al., 2008) による短期ライフレビューも、終末期のがん患者を対象とした技法であり、人生で大事にしていることや病気の意味などについての質問を通して、人生の意味や目的の感覚を高めることを目的としている。安藤らは、このライフレビューにより、抑うつ感が低下し、スピリチュアルなウェルビーイングが向上するとしている。一方で、フィロンら (2009) やアップルbaumら (2015) の技法は、緩和ケアに携わる看護師やがん患者の介護人など、ケアに関わる者を対象とした技法である。

最近開発された注目すべき技法としては、ラ・クールとシュネル (la Cour & Schnell, 2016) の意味の源のカード技法 (SoMeCaM) を挙げることができる。この技法では、26枚の意味の源のカードを用いて、クライアントがそこから3枚から5枚のカードを選択し、それらのカードをもとにセラピストと対話を深めていくという方法であり、後述する筆者の実践にも近い。

以上のように、意味にフォーカスした介入法は近年多く見られるが、いくつかの課題も挙げられている。シンとステイガー (Shin & Steger, 2014) は、①一部の技法を除いて、介入の効果については十分に検討されていないこと、②意味や目的が直接評価されていないこと、③主に、何らかの困難やトラウマ的なイベントや病気に直面した成人という限られた対象であること、などの現状の限界を指摘し、ステイガーの概念枠組みに基づいた新たな介入法を提案している。今後、これらの課題も踏

まえ、十分にその効果が検証され、汎用的に応用可能なアプローチの開発が望まれる。

③ 筆者の実践例

筆者は、大学の授業等でも比較的簡便に利用できるような人生の意味を考えるためのワークを開発している。現在、他領域の研究者とともに実践を重ねながら改良を進めているところであるが、ここでは、その概要を紹介する。

このワークは、自らの人生の意味をリフレクションし、半ば暗黙に抱いている人生観を可視化することを目的としている。また、キャリア教育等に授業で応用する場合は、そこで扱われるテーマ（仕事、リーダーシップ等）を自分の人生観と照らし合わせて捉える機会を提供することも目的となる。ワークは、意味の源に関する尺度（IMI）と人生の意味の入れ子モデル（浦田，2013）、および意味システムアプローチ（Pöhlmann et al., 2006）をベースとして、表3と図3のようなワークシートを用いる。

ワークの具体的な手順は以下の通りである。基本ワークは、1から4および8を行

図3 意味のマップを作成するためのワークシート

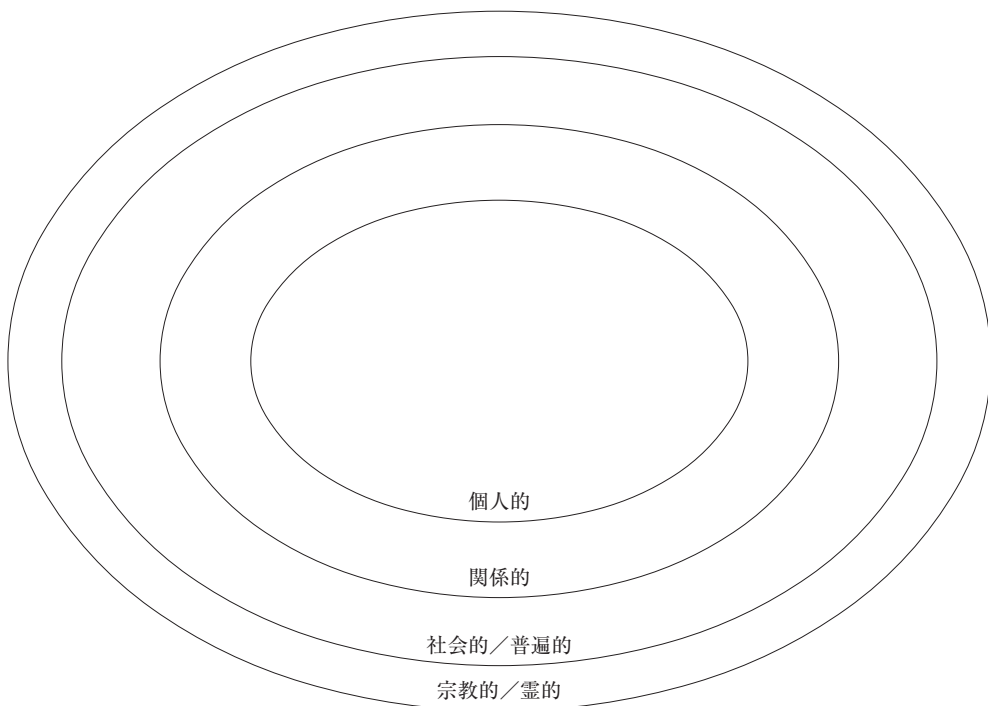


表3 IMI-Rのワークシート

1：全く重要でない 2：ほとんど重要でない 3：あまり重要でない 4：どちらとも言えない
5：少し重要である 6：かなり重要である 7：非常に重要である

No	意味の源	内容	重要度（1～7）
1	健康	心身の健康を維持すること	1 2 3 4 5 6 7
2	外見	外見をよくすること	1 2 3 4 5 6 7
3	所有	お金で買えるものを所有すること	1 2 3 4 5 6 7
4	快楽	快楽を追求し、楽しむこと	1 2 3 4 5 6 7
5	幸福感	喜びや満足を感じることに	1 2 3 4 5 6 7
6	体験	様々なことを体験すること	1 2 3 4 5 6 7
7	美	美しいもの、芸術的なものを味わうこと	1 2 3 4 5 6 7
8	自己受容	自分の限界を受け入れ、満足すること	1 2 3 4 5 6 7
9	生そのもの	生きていることそれ自体に満足すること	1 2 3 4 5 6 7
10	目標達成	目標を達成すべく、努力をすること	1 2 3 4 5 6 7
11	責任性	自立して責任を持つこと	1 2 3 4 5 6 7
12	成長	能力や技能を身につけて成長すること	1 2 3 4 5 6 7
13	自己実現	自分の潜在的な可能性を認識し、実現・達成すること	1 2 3 4 5 6 7
14	創造性	何かを創造すること	1 2 3 4 5 6 7
15	名声	地位や名誉を手に入れること	1 2 3 4 5 6 7
16	ライフワーク	仕事・学業に従事すること	1 2 3 4 5 6 7
17	理解	見識を広く持ち、多くのことを理解すること	1 2 3 4 5 6 7
18	家族	家族、子供と仲良くすること	1 2 3 4 5 6 7
19	承認・尊敬	他者から認められ、尊敬されること	1 2 3 4 5 6 7
20	友情	親しい友人との良好な関係を保つこと	1 2 3 4 5 6 7
21	出会い	人と出会うこと	1 2 3 4 5 6 7
22	恋愛	恋愛関係における親密さを持つこと	1 2 3 4 5 6 7
23	影響力	他人に対して影響力を持つこと	1 2 3 4 5 6 7
24	奉仕	他の社会的に困っている人などを助けること	1 2 3 4 5 6 7
25	道徳性	正義や道徳を重視し、実践すること	1 2 3 4 5 6 7
26	真理	何らかの真理を見つけること	1 2 3 4 5 6 7
27	社会貢献	社会や政治に関心をもち、世の中をよくしていくこと	1 2 3 4 5 6 7
28	所属	何らかの社会集団に所属すること	1 2 3 4 5 6 7
29	伝統の継承	文化の伝統を守り、価値あるものを維持していくこと	1 2 3 4 5 6 7
30	自然	人間が自然の一部であると認識し、つながりを持つこと	1 2 3 4 5 6 7
31	人類	遺伝子を残し、人類の存続、進化に貢献すること	1 2 3 4 5 6 7
32	信仰	神を信じ、神とのつながりを持つこと	1 2 3 4 5 6 7
33	スピリチュアリティ	スピリチュアルなもの、より高次なもののつながりを持つこと	1 2 3 4 5 6 7

うが、授業で扱うテーマと関連させて実施する場合は5以降もオプションとして実施することができる。実施時間の目安は参加者の規模によっても変動するが、基本ワークのみの場合は約50～60分、5以降も実施する場合は約65～70分である。

1. Important Meaning Index改訂版（IMI-R：表3）へ回答する。（10分）

- IMI-Rは、表1に示した先行研究の意味の源を包括的に再分類して尺度化したものである。各項目の個人的な重要性を「全く重要でない」から「非常に重要である」までの7段階で評定をする。

2. 人生の意味のモデルの概要について説明する。（10～15分）

- 意味の源は、①個人的意味、②関係の意味、③社会的／普遍の意味、④宗教的／霊的意味の4層の同心円として捉えうることを解説し、IMI-Rの項目1～17は①に、18～24は②に、25～31は③に、32、33は④の層に該当することを示す。

3. 意味のマップを作成する。（10分）

- IMI-Rで5点以上のものを上位10個まで選択し、各項目の番号に○を付ける。
- 選択した項目の「意味の源」の名称を「意味のマップ」（図3）の該当する層に記入する。
- 相互に関係していると思われる意味の源を線で結ぶ。
- 記入した意味の源に何本の線が集まっているのかを数え、「意味の源」の上に数値を記入する。数値が大きいほど、その意味の源がその回答者におけるコアとなっているといえる。

4. グループワークで意味のマップをシェアする。（5～10分）

- 各自が簡単に自分の意味のマップの内容を発表した後、互いに気づいたこと（自分なりの人生観、意味のマップの違い、自分が挙げていなかった意味の源について等）を共有する。

5. 授業で扱うテーマに基づいて、「○○（授業のテーマ）を通して、人生にどのような意味を見出したいのか」について考える。（5分）

- ○○とつながる意味の要素を改めて線で結ぶ。
- 新たな意味の源が必要な場合は、4で記入した意味の源と区別できる形で記入する。

6. 授業で扱うテーマと結ばれた意味の源がどのように、なぜつながっているのかについて、その関係性を動詞で表現する。（5分）

- 例：「○○を通して、様々な人と関わる」「○○を通して、人をポジティブに変

える」等

7. グループワークで意味のマップをシェアする。(5～10分)

- 4と同様にグループワークで、自分なりの○○観を確認する。

8. これまでの人生の意味に関する心理学で見られている知見について解説する。
(15分)

このワークで見られた具体例や感想等については別稿に譲ることとするが、これまでの実践では、数百人規模の大人数講義においても、比較的簡便に実施できることを確認しており、多様な意味のマップが見られている。今後、その効果を検証しつつ、自分自身の人生観を可視化するための方法論としてさらに洗練させていきたいと考えている。

以上、意味志向的なアプローチのいくつかを紹介したが、これらの実践は、日本における生きがい形成の支援にも応用できるところは多いのではないだろうか。今後、生きがい研究と人生の意味の心理学およびポジティブ心理学の架橋が進み、有効な実践を洗練させていくことが望ましい。

3

人生の意味の心理学から生きがい研究への架橋

前項の意味志向アプローチも含め、人生の意味の心理学における理論や方法論は、生きがい研究にも応用可能性があるだろう。ここでは、生きがい研究に示唆を与えるとされるいくつかの観点について考察する。

1 生きがい感の定義



生きがい研究者も指摘してきた通り、生きがい概念のうち、とりわけ生きがい感をどう位置づけるかという点は今後も検討する余地が大きい問題であろう。人生の意味については、先述した通り、情動的要素、すなわち満足感や充足感や幸福感がその1要素として位置づけられてきた。しかし、ステイーガー (Steger, 2009) は、情動的要素については、人生の意味との因果関係を明確にすることは難しく、多様な情動や満足感の変数から人生の意味に特有の情動の特徴を抽出するのは困難であることから、それを概念に加えることに疑義を呈している。この困難は生きがい感についても当てはまるかもしれない。今後、生きがい感のみ特定の結びつく要素（あるいは感情のセット）が存在するのかを精査し、いわゆる幸福感、満足感、ウェルビーイング

グ、ポジティブ感情などと呼ばれてきたものとどのように異なるのか、あるいは重なるのか、ということについて明らかにしていく必要があるだろう。⁸⁾

② 幸福感やウェルビーイングとの関連 ●●●●●●●●●●

人生の意味は、幸福感 (happiness) とともに、心理的ウェルビーイングに含まれるものとして扱われてきたが、幸福感との意味の差異は明確ではなかった。しかし、最近では、両者は関連しているものの独立したものであることが実証的な研究によっても示されてきている (例えば, Choi, Catapano, & Choi, 2016; Schueller & Seligman, 2010)。最近の研究としては、例えばチョイら (2016) は、どのような活動をしている時に意味や幸福感を経験しているかということを、経験標本抽出法 (ESM) によって検討したところ、両者は相互に関連しているものの、個別に経験することも多々あることが明らかになっている。具体的には、授業を受ける、病院を訪問する、働くなどの活動することは、幸福感とは負の相関が見られた一方、意味とは正の相関が見出されている。

生きがいについても、すでにESMを用いた例もあるが (粥川・増山・山本, 2007), さらに検討を進めることによって、生きがい感が単なる幸福感や満足感とは異なるものであることが示されるならば、その概念枠組みもより明確化されるであろう。

③ 生きがいの探索と保有 ●●●●●●●●●●●●●●●●

近年の人生の意味研究では、意味の「探索」と「保有」を区別することが一般的となっていることはすでに述べたが (Steger et al., 2006), これはおそらく生きがい概念においても有効な視座となりうるであろう。この区別を踏まえるならば、これまでの研究であまり検討されてこなかった生きがいを探索することの意味についての心理学的諸相を明らかにすることができるだろう。また、例えば「生きがいをすでに持つがゆえに探索しない」場合と、「生きがいを持たず、かつ探索もしない場合」等を区別して検討することも可能となるはずである。

④ 生きがいの幅と深さ ●●●●●●●●●●●●●●●●

意味の源については、生きがい対象と類似の結果が見出されていることは先述した通りであるが、人生の意味の心理学では、意味の幅 (breadth), 意味の深さ (depth) という概念も提示されている (Reker & Wong, 1988)。意味の幅とは、様々な意味

の源を経験することである。意味の深さとは、意味のレベルともいわれ、定義は研究者によって異なるが、明確で信頼でき、具体的・現実的な意味を持っていることや (DeVogler-Ebersole & Ebersole, 1985)、自己没入的な意味から自己超越的な意味までを含む意味の質として定義されている (Reker & Wong, 1988; Rokeach, 1973)。筆者は、意味の深さは、幅広い意味の源を持っており、かつ各意味の源が一貫した形でつながっていることとして規定できるのではないかという観点から概念化し、その分析法を提案している (浦田, 2013)。

⑤ 生きがいのダークサイド ●●●●●●●●●●●●●●

また、ハイネら (Heine, Proulx, & Vohs, 2006) が提唱する意味維持モデル (Meaning Maintenance Model : MMM) の枠組みでは、既存の意味が脅かされた時、公平に扱われない時に、より憤りを抱きやすくなり、犯罪者に対してより懲罰的になり、自国を批判する者を拒絶しがちになるなど、さまざまな反応が見られることが指摘されている。

おわりに—ポジティブ心理学2.0としての生きがい研究の可能性—

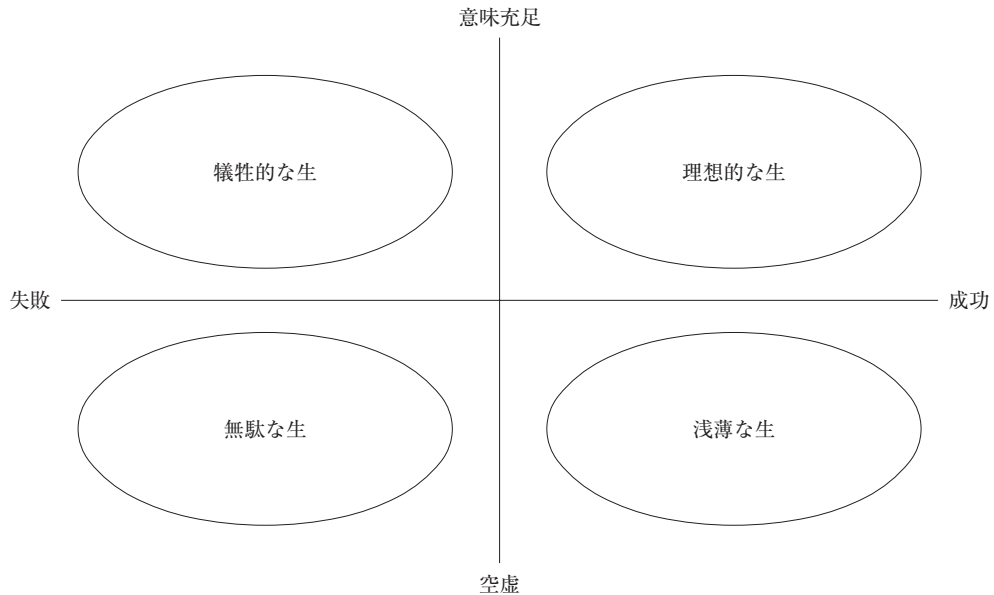
本格的な生きがい論の嚆矢ともいえる神谷（1980）の『生きがいについて』を改めて紐解けば、その後、現在に至るまでの様々な研究の問題意識の多くは、神谷がすでに論じていたことであることがわかる。さらに言えば、限界状況下にある人間の心理とそこから新たな生きがいを見出す可能性を論じているあたりは、最近一般にも知られるようになったレジリエンスなど、ポジティブ心理学の最新の議論にもつながる洞察がある。

このレジリエンスも含め、最近、ポジティブ心理学の中でも、ポジティブ感情や認知の様相のみならず、人生で起こりうるネガティブな出来事に対する心理についても関心が高まっており、ポジティブ心理学2.0 (positive psychology 2.0: Wong, 2011), 実存的ポジティブ心理学 (existential positive psychology: Wong, 2009), 第2の波 (second wave positive psychology: Ivtzan et al., 2016) などと呼ばれる流れが生まれつつある。ポジティブ心理学2.0を提唱するウォン（2011）は、これまでのポジティブ心理学におけるポジティブティ偏重の傾向を指摘し、「幸福 (happiness) 志向」に対して、「意味志向」の重要性を指摘する。さらに、ウォン（2012b）は、この点を図4のような形で提示し、「成功マインドセット」と「意味マインドセット」を提示している。このウォンの区別に従うならば、高齢者の生きがいを考える際には、「サクセスフル・エイジング⁹⁾」とともに、「ミーニングフル・エイジング」と呼ぶべき視点を取り入れてもよいのかもしれない。

これらのポジティブ心理学の見直しの背景にあるのは、人生で誰しも避けることができない種々の苦悩や死ぬべき運命への不安といった実存的な問題を捨象せず、そこに意味を見出す視点を持つべきであり、また実際、人はそこに意味を見出しうるという考え方である。従来のポジティブ心理学からの反省として新たに出てきた視点であるが、実は、これは神谷が『生きがいについて』を通じて一貫して論じていたことであり、また多くの日本の生きがい研究の主軸となってきたのではないだろうか。とすれば、生きがい研究は、まさに先んじてポジティブ心理学2.0を深めうる可能性を持っていると言えるだろう。

以上、筆者はようやく生きがい研究に少し関わり始めたところに過ぎず（濱野・浦田, 2017）、生きがい研究者にとっては「何を今さら」と感じる内容になっていることを危惧するところだが、本論では人生の意味の心理学から生きがい概念への架橋を試みた。筆者自身も、本来の生きがい概念は、日本発のポジティブ心理学の研究を深

図4 意味マインドセット 対 成功マインドセット



出典：Wong, 2012b, p.1 翻訳は筆者による

める上で、重要なキー概念となりうると考えている。今後、すでに日本独自の進展を遂げてきた生きがいに関する学際的な研究が、人生の意味の心理学を媒介の1つとしてポジティブ心理学へとリンクすることで、さらにそのふくらみと奥行きを増すことを期待して、この拙い小論を結ぶことにしたい。

【注】

- 1) 拙著『人生の意味の心理学』では、欧米の研究を中心にレビューし、それにもとづいた研究を行ったが、日本の研究については十分に扱えていなかった。また、日本版PILは古いバージョンを用いていた上、初刷では付録のPILの評定尺度の記載に誤植があった。詳しくは京都大学学術出版会のウェブページ (<http://www.kyoto-up.or.jp/book.php?id=1885>) を参照されたい。今後、研究等でPILを利用される場合は、(株)システムパブリカ (<http://www.systempublica.com>) に問い合わせの上、最新版のPILテスト用紙と記録用紙を用いていただきたい。
- 2) 欧米の心理学的研究で、meaning of lifeよりもmeaning in lifeのほうが好んで使用されるのは、meaning in lifeは生きがいと同じく、心理的概念として扱うことが可能とみなされているからであろう。
- 3) 勿論、神谷(1980)は、生きがいを求める心を構成するものの1つとして、哲学的信念や宗教的信仰など、広く深い意味への欲求もありうると指摘しているが、少なくとも、近年の生きがい研究を見る限りは(長谷川・藤原・星, 2015)、生活の意味に相当する領域を生きがいと定

義し、研究されてきたことがうかがえる。

- 4) もっとも、先述した通り意味の源についての研究においては、「あなたの人生を意味あるものに行っていることは何ですか？」というようなポジティブな価値を志向する問いにもとづいてゐるため、その多くは、これまでの研究でも見出されてきた生きがい対象とかなり近いカテゴリが見出されている。
- 5) ただし、神谷（1980）自身も苦悩の意味について論じている通り、生きがいを喪失するような出来事自体がより深い生きがいへの洞察につながる可能性もあり、さらに言えば、そのプロセス自体が生きがいであるという見方もできるであろう（生きがい感へのプロセス：熊野，2012）。しかし、人生におけるネガティブな要素は、新たに生きがいを見出すきっかけとなることはあっても、生きがいそのものとなることはないと言えるだろう。
- 6) ただし、神谷（1980）の言う「生きがい感」は、これら3つの要素を全て含んでいると言える。神谷によれば、生きがい感は、単なる幸福感のみならず、「一層はつきりと未来へむかう心の姿勢がある」(p. 30) のものであり、「意識的にせよ、無意識的にせよ、価値の認識がふくまれる」(p. 32) である。前者は動機的要素に、後者は認知的要素についての言及であると言えよう。
- 7) ここに挙げたような具体的な技法名があるもの以外にも、個々の臨床実践において、人生に意味を見出すことを支援するアプローチがあることは言うまでもない（例えば、藤原・大下，2015；岡堂・PIL研究会，1993；Slattery & Park，2012；山田，2002）。また、本文中で触れなかった表中のアプローチは基本的には原典を参照していただきたいが、ロゴセラピーについては、日本ロゴセラピスト協会のウェブサイトや刊行物が参考になるであろう。究極の意味技法については、浦田（2013）で解説している。哲学カウンセリングについては、ラービ（Raabe，2000 加藤他訳 2006）の付録C「人生の意味の探究における諸階梯」を参照されたい。
- 8) 筆者自身は、日々の臨床実践の場においては、人生の意味や生きがいの定義はことさらに限定する必要はなく、一般の人々が漠然と抱く価値観や信念についての暗黙理論（Wong，1998）の立場からゆるやかに用いてよいと考えているが、一方で実証的な研究の俎上に載せる場合や各技法の効果を検証する際には、ある程度その概念についての内包と外延を明確化すべきであると考えている。
- 9) 生きがいとサクセスフル・エイジングの概念についての詳細な分析は、坂野（2013）を参照。

【引用・参考文献】

- ・ Ando, M., Morita, T., Okamoto, T., & Ninosaka, Y. One-week Short-Term Life Review interview can improve spiritual well-being of terminally ill cancer patients. *Psycho-Oncology*, 17(9), pp.885-890, 2008
- ・ 青木克仁『イメージから考える人生論』岡山大学教育出版，2005
- ・ Applebaum, A. J., Kulikowski, J. R., & Breitbart, W. Meaning-Centered Psychotherapy for Cancer Caregivers (MCP-C) : Rationale and overview. *Palliative & Supportive Care*, 13(06), pp.1631-

1641, 2015

- Auhagen, A. E. On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59(1), pp.34–48, 2000
- Auhagen, A. E., & Holub, F. Ultimate, provisional, and personal meaning of life : differences and common ground. *Psychological Reports*, 99(1), pp.131–146, 2006
- Batthyany, A., & Guttman, D. *Empirical research in logotherapy and meaning-oriented psychotherapy : An annotated bibliography*. Zeig, Tucker & Theisen, 2005
- Battista, J., & Almond, R. The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), pp.409–427, 1973
- Baumeister, R. *Meanings of life*. Guilford, 1991
- Baum, S. K., & Stewart, R. B., Jr. Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), pp.3–14, 1990
- Breitbart, W. Spirituality and meaning in supportive care : spirituality-and meaning-centered group psychotherapy interventions in advanced cancer–Springer. *Supportive Care in Cancer*, 10, pp.272–280, 2002
- Choi, J., Catapano, R., & Choi, I. Taking stock of happiness and meaning in everyday life : An experience sampling approach. *Social Psychological and Personality Science*, 2016
- la Cour, P., & Schnell, T. Presentation of the Sources of Meaning Card Method : The SoMeCaM. *Journal of Humanistic Psychology*, pp.1–23, 2016
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. An experimental study in existentialism : The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, pp.200–207, 1964
- Debats, D. L. Sources of meaning : An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), pp.30–57, 1999
- DeVogler, K. L., & Ebersole, P. Categorization of college students' meaning of life. *Psychological Reports*, 46, pp.387–390, 1980
- DeVogler, K. L., & Ebersole, P. Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49, pp.87–90, 1981
- DeVogler–Ebersole, K., & Ebersole, P. Depth of meaning in life : Explicit rating criteria. *Psychological Reports*, 56, pp.303–310, 1985
- Ebersole, P., & DePaola, S. Meaning in life categories of later life couples. *Journal of Psychology*, 121(2), pp.185–191, 1987
- Fava, G. A. Well-being therapy : Conceptual and technical issues. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 68(4), pp.171–179, 1999
- Fegg, M. J., Kramer, M., Bausewein, C., & Borasio, G. D. Meaning in life in the Federal Republic of Germany : results of a representative survey with the Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMiLE). *Health Qual Life Outcomes*, 5, p.59, 2007
- Fillion, L., Duval, S. P., Dumont, S., Gagnon, P., Tremblay, L., Bairati, I., & Breitbart, W. S. Impact of

- a meaning-centered intervention on job satisfaction and on quality of life among palliative care nurses. *Psycho-Oncology*, 18(12), pp.1300-1310, 2009
- ・藤原美喜・大下由美「「生きがい」としての世界づくりとソーシャルワーク」『生きがい研究』21, 41～59頁, 2015
 - ・Frankl, V. E. *Man's search for meaning*. Washington Square Press, 1963
 - ・Frankl, V. E. *Ärztliche seelsorge: Grundlagen der logotherapie und existenzanalyse*. Deuticke Verlag, 2005 (フランクル, V. E., 山田邦男監訳, 岡本哲雄・雨宮徹・今井伸和訳『人間とは何か—実存的精神療法—』春秋社, 2011)
 - ・George, L. S., & Park, C. L. Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), pp.205-220, 2016
 - ・Graeupner, D., & Coman, A. The dark side of meaning-making: How social exclusion leads to superstitious thinking. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, pp.218-222, 2017
 - ・濱野佐代子・浦田悠「中学生のやりがいと人生の意味との関連」『パーソナリティ研究』25(3), 244～247頁, 2017
 - ・長谷川明弘・藤原佳典・星旦二「2000年から2014年までの我が国における生きがい研究の動向—生きがい研究の「ルネッサンス」—」『生きがい研究』21, 60～143頁, 2015
 - ・Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), pp.88-110, 2006
 - ・Hicks, J. A., & Routledge, C. (Eds.). *The Experience of Meaning in Life*. Springer, 2013
 - ・星旦二「都市在宅高齢者における生きがいと3年後の健康長寿との因果構造」『生きがい研究』18, 35～64頁, 2012
 - ・伊丹仁朗「生きがい療法」『現代のエスプリ』281, 189～200頁, 1990
 - ・今井忠則・長田久雄・西村芳貢「生きがい尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討」『日本公衆衛生雑誌』59, 433～439頁, 2012
 - ・Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. Integrating Mindfulness into Positive Psychology: a Randomised Controlled Trial of an Online Positive Mindfulness Program. *Mindfulness*, 7(6), pp.1396-1407, 2016
 - ・Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. *Second wave positive psychology*. Routledge, 2016
 - ・神谷美恵子『生きがいについて』みすず書房, 1980
 - ・片岡佳美・吹野卓「「高齢者の生きがい」考—生きがいのもう一つの視点—」『生きがい研究』20, 37～51頁, 2014
 - ・粥川道子・増山尚美・山本敬三「経験標本抽出法による大学生のレジャー行動分析」『浅井学園大学生涯学習システム学部研究紀要』7, 25～38頁, 2007
 - ・Klinger, E. *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Univ of Minnesota Press, 1977
 - ・熊野道子「生きがいとその類似概念の構造」『健康心理学研究』19(1), 56～66頁, 2006

- ・熊野道子「生きがい対象の集中・分散による満足度・ストレス反応の相違—一定年前後の男性の場合—」『高齢者のケアと行動科学』13(1), 1～9頁, 2007
- ・熊野道子『生きがい形成の心理学』風間書房, 2012
- ・Lee, V., Robin Cohen, S., Edgar, L., Laizner, A. M., & Gagnon, A. J. Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science and Medicine*, 62(12), pp.3133-3145, 2006
- ・Leontiev, D. A. Approaching worldview structure with ultimate meanings technique. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(2), pp.243-266, 2007
- ・Lukas, E. Zur validierung der logotherapie. In Frankl, V. E. (Ed.), *Ausgesählte vorträge über logotherapie*. Verlag Hans Huber, 1972 (ルーカス, E. S. 「ロゴセラピーの有効性」フランク, V. E., 山田邦男監訳『意味による癒し—ロゴセラピー入門—』春秋社, 175～231頁, 2004)
- ・Lukas, E. A. validation of logotherapy, *International Forum for Logotherapy*, 4(2), pp.116-125, 1981
- ・Markman, K. D., Proulx, T., & Lindberg, M. J.(Eds.). *The Psychology of Meaning*. American Psychological Association, 2013
- ・Mathews, G. *What Makes Life Worth Living?* University of California Press, 1996 (マシューズ, G., 宮川陽子訳『人生に生きる価値を与えているものは何か—日本人とアメリカ人の生きがいについて—』三和書籍, 2001)
- ・直井道子「高齢者の生きがいと家族」『生きがい研究』10, 2004
- ・Neimeyer, R. A. Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24(6), pp.541-558, 2000
- ・荻野恕三郎『人生の意味と価値』南窓社, 1998
- ・小野公一「高齢者の職業意識と生きがいに関する探索的研究—男性高年齢従事者の分析—」『生きがい研究』20, 6～24頁, 2014
- ・O'Connor, K., & Chamberlain, K. Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87(3), pp.461-477, 1996
- ・岡堂哲雄監, PIL研究会編『生きがい—PILテストつき—』システムパブリカ, 1993
- ・Park, C. L. Religion and meaning. In Paloutzian, R. F. & Park, C. L. (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. The Guilford Press, pp.295-314, 2005
- ・PIL研究会編『PILテスト日本語版マニュアル 改訂新版』システムパブリカ, 2008
- ・Pöhlmann, K., Gruss, B., & Joraschky, P. Structural properties of personal meaning systems: A new approach to measuring meaning of life. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), pp.109-117, 2006
- ・Prager, E. Exploring personal meaning in an age-differentiated australian sample: Another look at the Sources of Meaning Profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10(2), pp.117-136, 1996
- ・Prager, E., Savaya, R., & Bar-Tur, L. The development of a culturally sensitive measure of sources

- of life meaning. In Reker, G. T., & Chamberlain, K. (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. Sage, pp.123-136, 2000
- ・ Raabe, P. B. Philosophical counseling: Theory and practice. Greenwood Publishing, 2000 (ラービ, P.B., 加藤恒男・岸本春雄・松田博幸・水野信義訳『哲学カウンセリング—理論と実践—』法政大学出版局, 2006)
 - ・ Reilly, T. S., & Damon, W. Understanding purpose through interviews. In Froh, J. J. & Parks, A. C. (Eds.), *Activities for teaching positive psychology*. American Psychological Association, pp.45-52, 2013
 - ・ Reker, G. T. *Manual of the Sources of Meaning Profile-Revised (SOMP-R)*. Peterborough, Student Psychologists Press, 1996
 - ・ Reker, G. T., & Wong, P. T. P. Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In Birren, J. E. & Bengtson, V. L. (Eds.), *Emergent theories of aging*. Springer, pp.214-246, 1988
 - ・ Reker, G. T., & Wong, P. T. P. Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In Wong, P. T. P. (ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed.). Routledge, pp.433-456, 2012
 - ・ Rokeach, M. *The nature of human values*. Free Press, 1973
 - ・ Routledge, C., Roylance, C., & Abeyta, A. A. Miraculous Meaning: Threatened Meaning Increases Belief in Miracles. *Journal of Religion and Health*, pp.1-8, 2015
 - ・ Russo-Netzer, P., Schulenberg, S. E., & Batthyany, A. (Eds.), *Clinical perspectives on meaning*. Springer, 2016
 - ・ Ryff, C. D., & Singer, B. The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), pp.1-28, 1998
 - ・ Schnell, T., & Becker, P. Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41, pp.117-129, 2006
 - ・ Seligman, M. E. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Ink Well Management, 2011 (セリグマン, M. E., 宇野カオリ監訳『ポジティブ心理学の挑戦—“幸福”から“持続的幸福”へ—』ディスカヴァー・トゥエンティワン, 2014)
 - ・ 坂井郁恵・水野恵理子「生きがいキーワードを含む看護研究に関する文献レビュー」『生きがい研究』22, 68~88頁, 2016
 - ・ 坂野達郎「『生きがい研究』の成果と課題—批判と実証の観点から—」『生きがい研究』19, 48~73頁, 2013
 - ・ Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), pp.253-263, 2010
 - ・ Schulenberg, S. E., Schnetzer, L. W., Winters, M. R., & Hutzell, R. R. Meaning-centered couples

- therapy : Logotherapy and intimate relationships. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40 (2), pp.95-102, 2010
- ・ Shin, J. Y., & Steger, M. F. Promoting meaning and purpose in life. In Parks, A. C. & Schueller, S. M. (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. Chichester, John Wiley & Sons, Ltd., pp.90-110, 2014
 - ・ Singer, J. A., Singer, B. F., & Berry, M. A meaning-based intervention for addiction : Using narrative therapy and mindfulness to treat alcohol abuse. In Hicks, J. A. & Routledge C., (Eds.), *The experience of meaning in Life*. Springer Netherlands, pp.379-391, 2013
 - ・ Slattery, J. M., & Park, C. L. Clinical approaches to discrepancies in meaning : Conceptualization, assessment, and treatment. In Wong, P. T. P. (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed.). Routledge, pp.497-520, 2012
 - ・ Steger, M. F. Meaning in life. In Lopez S. J., (Ed.), *Oxford Handbook of positive psychology*. 2nd ed. Oxford University Press, pp.679-687, 2009
 - ・ Steger, M. F., Frazier, A., Oishi, S., & Kaler, M. The Meaning in Life Questionnaire : Assessing the presense of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), pp.80-93, 2006
 - ・ Taylor, S. J., & Ebersole, P. Young children's meaning in life. *Psychological Reports*, 73(3), pp.1099-1104, 1993
 - ・ 鶴田一郎『生きがいカウンセリング』駿河台出版社, 2007
 - ・ 浦田悠「生きる意味の類型・深さと実存的空虚感との関連—看護学生と大学生の比較から—」『京都大学大学院教育学研究科紀要』53, 181～193頁, 2007
 - ・ 浦田悠『人生の意味の心理学—実存的な問いを生むところ—』京都大学学術出版会, 2013
 - ・ Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Valenkamp, M. W. In search of meaning : A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology*, 30(9), pp.751-766, 2004
 - ・ Wong, P. T. P. Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In Wong, P. T. P. & Fry, P. S. (Eds.), *The human quest for meaning*. Lawrence Erlbaum Associates, pp.111-140, 1998
 - ・ Wong, P. T. P. Existential positive psychology. In Lopez, S. (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* Vol.1. Wiley Blackwell, pp.361-368, 2009
 - ・ Wong, P. T. P. Meaning therapy : An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), pp.85-93, 2010(<http://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>)
 - ・ Wong, P. T. P. Positive psychology 2.0 : Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), pp.69-81, 2011
 - ・ Wong, P. T. P. From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In Wong, P. T. P. (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed.). Routledge, pp.619-647, 2012a

- ・ Wong, P. T. P. The meaning mindset : Measurement and implications. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 4(1), pp.1-3, 2012b
- ・ Wong, P. T. P. Meaning therapy : Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26(1), pp.154-167, 2015
- ・ Wong, P. T. P., & Fry, P. S.(Eds.). *The human quest for meaning*. Lawrence Erlbaum Associates, 1998
- ・ Wong, P. T. P., & Wong, L. C. J. A meaning-centered approach to building youth resilience. In Wong, P. T. P. (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed.). Routledge, 2012
- ・ 山田邦男編『フランクルを学ぶ人のために』世界思想社, 2002
- ・ Yalom, I. D. *Existential psychotherapy*. Basic Books, 1980



2 高齢者のボランティア活動

—生きがい・高次生活機能・背景要因—

服部 真治 <医療経済研究機構研究部研究員兼研究総務部次長、さわやか福祉財団研究アドバイザー>
市田 行信 <株式会社政策基礎研究所代表取締役、千葉大学・日本福祉大学客員研究員>
和田 有理 <株式会社政策基礎研究所主任研究員、千葉大学客員研究員>
近藤 克則 <千葉大学予防医学センター・社会予防医学研究部門教授、国立長寿医療研究センター老年学・社会科学センター老年学学術研究部長>

はじめに

高齢者の地域での社会的活動の一つにボランティア活動があり、高齢者のボランティア活動は一般的に高齢者自身の「生きがい」につながると考えられている¹⁾²⁾。厚生労働省も、『平成28年版厚生労働白書』において「地域づくりの主要な担い手として、高齢者を位置づけるということである。…支援を求める高齢者の役に立つことは、支える側の高齢者にとっても生きがいとなり、心身の健康にもよい効果をもたらすだろう」（225頁）とするなど、政策上も注目されている。

しかし、意外なことに、高齢者の「生きがい」とボランティア活動との関連に着目した実証研究はさほど多くない。本誌『生きがい研究』の第21号に掲載された、長谷川・藤原・星「2000年から2014年までの我が国における生きがい研究の動向—生きがい研究の「ルネッサンス」—」によれば、この15年間の「生きがい」に関する研究144編において、高齢者の「生きがい」とボランティア活動との関連について触れられている論文はわずか1編に過ぎない。また、当該研究も「趣味」と「生きがい」を合わせて「趣味生きがい」とした上で「趣味生きがい」に関する地域横断調査を分析したもので、ボランティア活動については「趣味生きがい」が「ある」と回答した者に現在、取り組んでいる活動を自由記述させたところ、その一つとして挙げられたということに留まる。

ボランティア活動は、「趣味」と「生きがい」のどちらかと問われれば、「生きがい」と答える人が多いだろう。しかし、ボランティア活動をしている人ほど「生きがい」を感じているのか、この調査ではわからない。また、「生きがい」があることが望ましいことは多くの人々が認めても、「生きがい」を得る方法は確立していない。もし、ボランティアをすることで「生きがい」を感じる人が増えるのならば、「生きがい」

を持つ人を増やすためにも、超高齢社会の課題をボランティアの力で乗り切るためにも望ましいことである。

そこで小論では、「生きがい」とボランティア活動に着目する。まず、ボランティア活動に着目する政策動向を見た後、果たしてボランティアをしている人の方が「生きがい」があると回答する人が多いのか、高齢者のボランティア活動への参加状況と参加意向、ボランティアは若い元気な高齢者しかできないのか、ボランティアを行う高齢者の特徴、ボランティアをしている人の割合の市町村格差などを見ていく。

1

ボランティア活動に着目する政策動向

ボランティアに着目する政策動向に、介護予防・日常生活支援総合事業（以下、「総合事業」という。）がある。「医療介護総合確保推進法」³⁾の施行に伴い、平成27（2015）年4月から、介護保険法に規定された総合事業が始まった。総合事業とは、市町村が中心となって、地域の実情に応じて住民等の多様な主体による多様なサービスを充実することにより、地域の支え合いの体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すものである。

その背景は、団塊の世代が75歳以上となる平成37（2025）年に向け、単身高齢者世帯や高齢者夫婦のみ世帯、認知症高齢者の増加が予想されるなか、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるようにするため、市町村が中心となって、介護だけではなく、医療や予防、生活支援、住まいを包括的に提供する「地域包括ケアシステム」⁴⁾の構築が重要な政策課題となっていることにある。

高齢者の多くは要介護状態や要支援状態に至っておらず、また高齢期は加齢による身体・認知機能の低下に加えて、親族や友人との死別などによる他者との交流の減少、退職などによる役割の喪失などがあり、活動量が低下しやすい。総合事業の実施に当たっては、厚生労働省のガイドライン⁵⁾において、「高齢者の地域の社会的な活動への参加は、活動を行う高齢者自身の生きがいにつながり、また、介護予防や閉じこもり防止ともなること」から、「ボランティア活動との有機的な連携を図る等、地域の人材を活用していくことが重要」とされている。

2

ボランティア活動への参加は「生きがい」につながると言えるか

厚生労働省は厚生労働白書や総合事業のガイドラインにおいて、「高齢者の地域の社会的な活動への参加は、高齢者自身の生きがいにつながる」などとしているが、一方で、ボランティアを安上がりな労働力と見なす愚策との声もある⁶⁾。果たしてボランティア活動は「生きがい」につながっているのだろうか。

ここでは、JAGES (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究) プロジェクト (<https://www.jages.net/>) のデータを用いて、生きがいとボランティアとの関連について検討する。この調査は、2013年10月1日～12月2日にかけて、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象に、14道県30市町村(25保険者)で195,300名に5種類の調査票を無作為に割り付けて送付し、138,300名から回答を得たものである(回収率70.8%⁷⁾)。分析に必要な項目に欠損のなかった131,246名のデータを用いた。ただし「生きがい」の変数を含む調査票は1種類の調査票のみであったため2万人強である(表1～表3)。

まず、自身が参加している会やグループを問う質問のうち、ボランティア活動に関する質問として、「ボランティアのグループ」、「見守りが必要な高齢者を支援する活動」、「介護が必要な高齢者を支援する活動」への参加を問う設問に着目し、その回答でボランティア活動の「参加者」と「非参加者」を把握した。いずれの活動についても「どのくらいの頻度で参加していますか」という問いに対して、「週4回以上」「週2～3回」「週1回」と回答した者を「参加者」とし、「月1～3回」「年に数回」「参加していない」を「非参加者」とした。その結果、3つのボランティアに関する活動に参加している者の割合は、それぞれ5.8%、2.1%、2.0%となった。

次に、この3つのボランティア活動の参加の有無別に「生きがいはありますか。」に対して「はい」と回答した人の割合を比較した。その結果、生きがい「あり」と回答した者は、参加者では92.7%、91.5%、89.8%で、不参加者では84.0%、84.4%、84.4%だった。逆に言えば、生きがいが「ない」と回答した者は、ボランティア活動の参加者では7.3～10.2%と不参加者の15.6～16.0%の3分の2から半分であった。

3つの活動に共通して、参加者において「生きがい」ありと回答している高齢者の割合は不参加者よりも高かった。ボランティア活動への参加が「生きがい」につながる可能性が示唆された。

表1 ボランティアのグループ（参加）と「生きがいがありますか。」のクロス表

			生きがいがありますか。		合計
			はい	いいえ	
ボランティアのグループ（参加）	非参加者	人数	16,032	3,058	19,090
		%	84.0%	16.0%	100.0%
	参加者	人数	1,039	82	1,121
		%	92.7%	7.3%	100.0%
合計		人数	17,071	3,140	20,211
		%	84.6%	15.5%	100.0%

表2 見守りが必要な高齢者を支援する活動と「生きがいがありますか。」のクロス表

			生きがいがありますか。		合計
			はい	いいえ	
見守りが必要な高齢者を支援する活動	非参加者	人数	16,831	3,118	19,949
		%	84.4%	15.6%	100.0%
	参加者	人数	408	38	446
		%	91.5%	8.5%	100.0%
合計		人数	17,239	3,156	20,395
		%	84.5%	15.5%	100.0%

表3 介護が必要な高齢者を支援する活動と「生きがいがありますか。」のクロス表

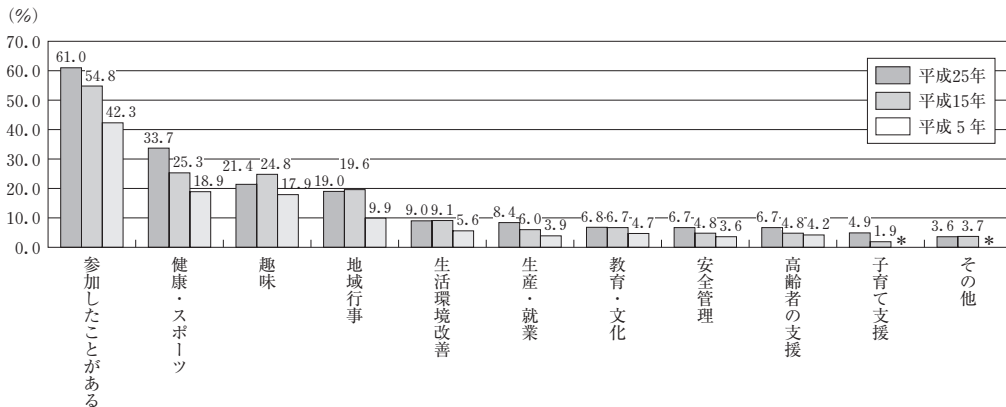
			生きがいがありますか。		合計
			はい	いいえ	
介護が必要な高齢者を支援する活動	非参加者	人数	16,850	3,112	19,962
		%	84.4%	15.6%	100.0%
	参加者	人数	344	39	383
		%	89.8%	10.2%	100.0%
合計		人数	17,194	3,151	20,345
		%	84.5%	15.5%	100.0%

3

高齢者のボランティア活動への参加状況と参加意向

この調査における「ボランティアのグループ」、「見守りが必要な高齢者を支援する活動」、「介護が必要な高齢者を支援する活動」の参加状況は、「週1回」以上の参加者は5.8%、2.1%、2.0%と低く、「月1回以上」に広げると12.5%、4.0%、3.3%、「年数回」以上では20.5%、7.3%、6.0%であった。内閣府の平成25年の調査（「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」）においても、高齢者のグループ活動の参

グラフ１ 高齢者のグループ活動



注１：調査対象は、全国の60歳以上の男女

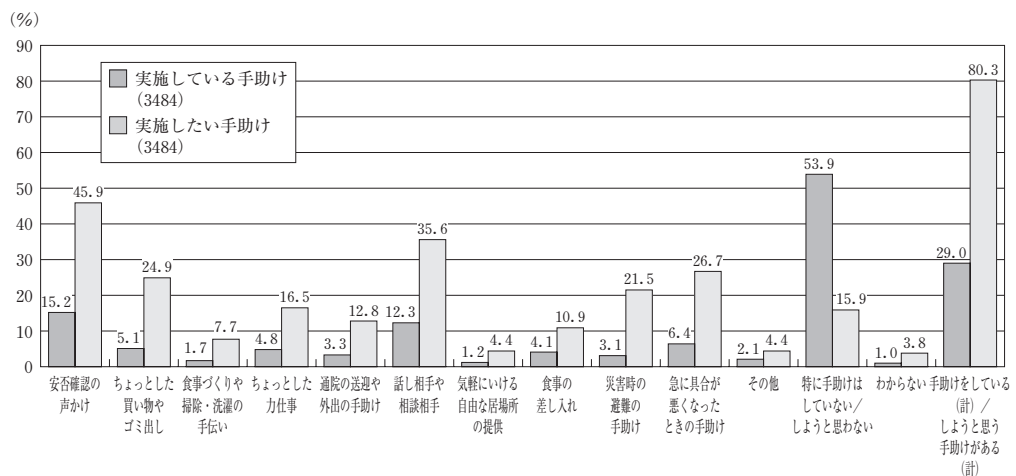
注２：*は、調査時に選択肢がないなどで、データが存在しないもの。

資料：内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成25年）

加状況は、平成15年の54.8%が平成25年では61.0%と増加しているものの、その活動内容のうち「高齢者の支援」は、平成25年で6.7%と低い割合に留まっている（グラフ１）。

一方、参加意向を見ると、内閣府の平成21年の調査（「高齢者の地域におけるライフスタイルに関する調査」）では、安否確認の声かけ、話し相手や相談相手、ちょっとした買い物やゴミ出しなどの支援を実施したいという高齢者が80%を超えている（グラフ２）。地域におけるボランティア活動の力は可能性を秘めており、実際にボランティア活動を行う高齢者をどのように増やしていくのが課題と言える。

グラフ２ 困っている世帯への手助け



注：調査対象は、全国60歳以上の男女

資料：内閣府「高齢者の地域におけるライフスタイルに関する調査」（平成21年）

4

ボランティア活動は若い元気高齢者しか
できないのか

総合事業は、一般介護予防事業と介護予防・生活支援サービス事業に分類されており、一般介護予防事業はガイドラインにおいて「高齢者を年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進するとともに、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割をもって生活できる地域の実現を目指すこと」としている。

しかし、「要介護状態になっても、生きがい・役割をもって生活できる」と言っても、特にボランティア活動の参加者については若い元気高齢者に限られるのではないかという疑念もある。

そこで、上述したJAGES2013年調査の131,246名の高齢者データを用いて、3つのボランティア活動への参加と年齢、健康状態との関連について検討を行った。

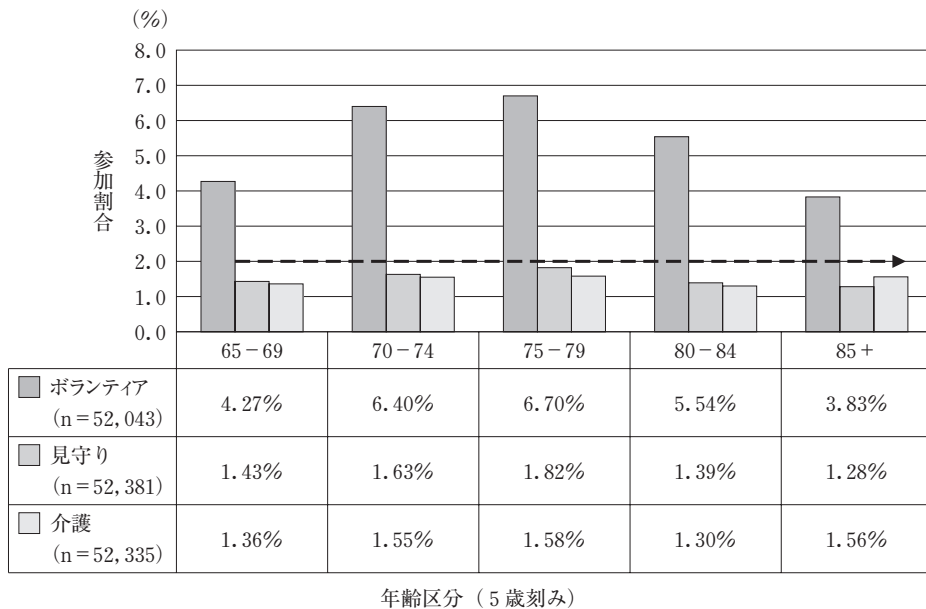
まず、年齢について、65歳以上69歳以下、70歳以上74歳以下、75歳以上79歳以下、80歳以上84歳以下、85歳以上に5区分し、3つのボランティア活動への参加割合を男女別に比較した。

その結果、ボランティアグループへの参加割合は男性女性とも75歳以上79歳以下が最も高く、85歳を超えても4%弱の高齢者が参加していることがわかった。また、「見守りが必要な高齢者を支援する活動」、「介護が必要な高齢者を支援する活動」とともに男性では年齢を問わずに1%台の参加割合であるが、女性では65歳以上69歳以下で3%を超える参加割合が85歳以上では1%未満と逡巡していくことがわかった（グラフ3、グラフ4）。

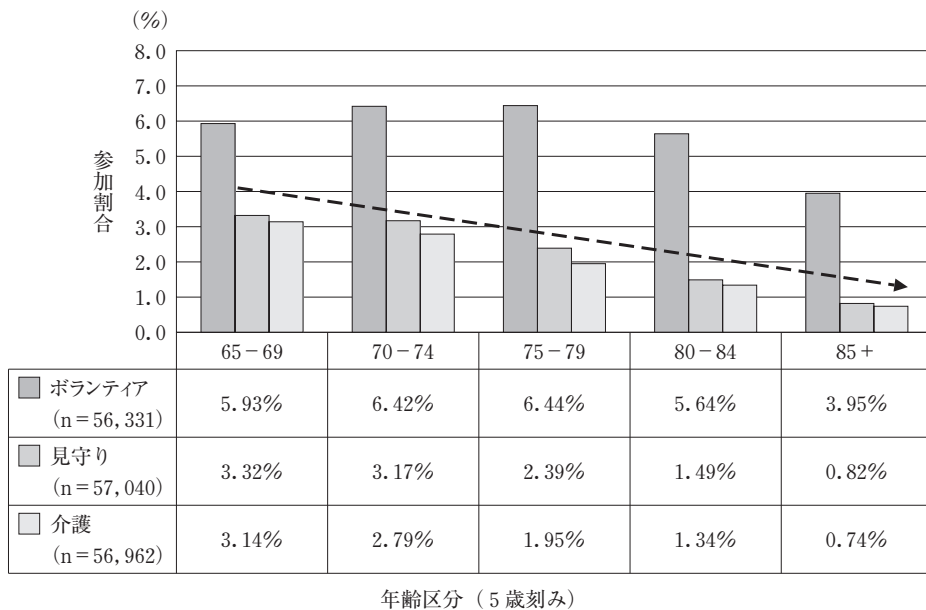
次に、手段的日常生活動作（instrumental activities of daily living；IADL）などを評価する老研式活動能力指標（13点満点で高い得点ほど機能が高いことを意味する。）の分布を、ボランティアに関する活動への参加・非参加群で比較した（表4～表7）。

3つの活動ともほぼ共通で、IADLに制限がない13点満点の元気な高齢者は、ボランティアをしている者で約6割、ボランティアをしていない高齢者では約4割であり、ボランティアをしている高齢者で元気な高齢者の割合が高かった。一方で、ボランティアをしている高齢者の中でも、13点満点の元気な高齢者は約6割に留まり、12

グラフ 3 年齢区分別ボランティア活動の参加割合（男性）



グラフ 4 年齢区分別ボランティア活動の参加割合（女性）



「見守り」「介護」は、男性では年齢を問わずに1%台の参加割合だが、女性では年齢が上がるにつれて逡減していく。

○老研式活動能力指標

項目	配点		評価
	1点	0点	
1 バスや電車を使って一人で外出ができますか	はい	いいえ	手段的ADL
2 日用品の買い物ができますか	はい	いいえ	
3 自分で食事の用意ができますか	はい	いいえ	
4 請求書の支払ができますか	はい	いいえ	
5 銀行預金、郵便貯金のおし入れが自分でできますか	はい	いいえ	
6 年金などの書類が書けますか	はい	いいえ	知的ADL
7 新聞などを読んでいますか	はい	いいえ	
8 本や雑誌を読んでいますか	はい	いいえ	
9 健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ	
10 友達の家を訪ねることがありますか	はい	いいえ	社会的ADL
11 家族や友達の相談にのることがありますか	はい	いいえ	
12 病人を見舞うことができますか	はい	いいえ	
13 若い人に自分から話しかけることができますか	はい	いいえ	

(古谷野豆ほか「地域老人における活動能力の測定—老研式活動能力指標の開発—」『日本公衆衛生雑誌』34, 109～114頁, 1987)

表4 ボランティアのグループ(参加)と老研式活動能力指標得点のクロス表

			老研式活動能力指標得点				合計
			10以下	11	12	13	
ボランティアのグループ (参加)	非参加者	人数	22,620	14,026	21,406	37,694	95,746
		%	23.6%	14.6%	22.4%	39.4%	100.0%
	参加者	人数	528	552	1,246	3,637	5,963
		%	8.9%	9.3%	20.9%	61.0%	100.0%
合計	度数		23,148	14,578	22,652	41,331	101,709
	%		22.8%	14.3%	22.3%	40.6%	100.0%

表5 見守りが必要な高齢者を支援する活動と老研式活動能力指標得点のクロス表

			老研式活動能力指標得点				合計
			10以下	11	12	13	
見守りが必要な高齢者を 支援する活動	非参加者	人数	23,094	14,556	22,499	40,397	100,546
		%	23.0%	14.5%	22.4%	40.2%	100.0%
	参加者	人数	158	182	419	1,487	2,246
		%	7.0%	8.1%	18.7%	66.2%	100.0%
合計	度数		23,252	14,738	22,918	41,884	102,792
	%		22.6%	14.3%	22.3%	40.7%	100.0%

表6 介護が必要な高齢者を支援する活動と老研式活動能力指標得点のクロス表

			老研式活動能力指標得点				合計
			10以下	11	12	13	
介護が必要な高齢者を 支援する活動	非参加者	人数	23,078	14,560	22,495	40,536	100,669
		%	22.9%	14.5%	22.3%	40.3%	100.0%
	参加者	人数	164	179	407	1,277	2,027
		%	8.1%	8.8%	20.1%	63.0%	100.0%
合計	度数		23,242	14,739	22,902	41,813	102,696
		%	22.6%	14.4%	22.3%	40.7%	100.0%

点の高齢者が約2割、11点や10点以下の高齢者の参加割合もそれぞれ1割弱を占めていた。たとえ自らの生活に多少のしづらさを抱えていてもボランティア活動をする人はおり、「支え手」になり得ることがわかった。

5

ボランティア活動を行う高齢者の背景要因の特徴

次に、ボランティア活動はどのような高齢者が行っているのか。様々な背景要因において、ボランティア活動を行う高齢者の割合がどれだけ違うかを検討した。

背景要因として「教育年数」・「等価所得」・「就労状態」・「最長職（最も長く勤めた職）の職種」・「最長職の企業規模」を取り上げ、それらとボランティアに係る3つの活動との間でクロス集計を行った。

まず「教育年数」においては、3つの活動全てにおいて、教育年数が多い人ほど参加と回答した人の割合が高い傾向が見られた。例えば介護が必要な高齢者を支援する活動では、6年未満で1.0%に対し13年以上教育を受けている高齢者では2.5%が参加と回答した。

所得による傾向があるかどうかの検討においては、世帯人数の違いを考慮した「等価所得」を用いた。等価所得とは世帯所得を世帯人数の平方根で割って算出したものであるが、3つの活動の全てにおいて等価所得との関連に傾向は見られなかった。

「就労状態」においては、3つの活動のうちボランティアグループへの参加において、退職して現在就労していない高齢者が最も多く6.2%が参加と回答したが、見守りが必要な高齢者を支援する活動、介護が必要な高齢者を支援する活動は就労している高齢者の割合が多い傾向となった。これは見守りや介護を行う仕事に就労している可能性があり、さらなる分析が必要と思われる。

「最長職」の職種においては、3つの活動全てにおいて、農林漁業職に参加と回答

した人の割合が低い傾向が見られた。農林漁業職は一般的に定年がなく、年金も少額であるため、就労を続けている可能性がある。また、専門・技術職、管理職、事務職において、ボランティアグループへの参加割合は高いが、より直接的な支援である見守りや介護が必要な高齢者を支援する活動は他の最長職と同水準であった。

「最長職の企業規模」においては、ボランティアグループは企業規模が大きくなるほど参加者が多くなっていく傾向があるが、見守りが必要な高齢者を支援する活動、介護が必要な高齢者を支援する活動は特に傾向が見られなかった。

表7 ボランティアや高齢者を支援する活動と諸要因との関連①

	「ボランティアのグループ」への参加 n (%)	「見守りが必要な高齢者を支援する活動」への参加 n (%)	「介護が必要な高齢者を支援する活動」への参加 n (%)
教育年数			
6年未満	68(4.1)	24(1.4)	16(1.0)
6～9年	1954(4.7)	716(1.7)	645(1.6)
10～12年	2353(5.8)	951(2.3)	844(2.1)
13年以上	1781(7.7)	622(2.7)	589(2.5)
その他	54(8.4)	20(3.1)	12(1.9)
等価所得			
低(－199万円)	2434(5.4)	974(2.1)	910(2.0)
中(200－399万円)	2209(6.4)	784(2.3)	706(2.0)
高(400－万円)	551(5.7)	216(2.2)	189(1.9)
就労状態			
就労している	1135(4.7)	758(3.1)	791(3.2)
退職して現在就労していない	3958(6.2)	1172(1.8)	1006(1.6)
職に就いたことがない	653(5.5)	213(1.7)	168(1.4)
最長職			
専門・技術職	1161(6.9)	427(2.5)	414(2.5)
管理職	520(7.5)	129(1.8)	129(1.9)
事務職	1127(6.6)	424(2.5)	355(2.1)
販売・サービス職	841(5.2)	357(2.2)	331(2.0)
技能・労務職	729(5.1)	241(1.7)	204(1.4)
農林漁業職	185(3.2)	85(1.5)	62(1.1)
農林漁業以外の自営職	202(4.5)	103(2.3)	88(1.9)
その他	487(5.2)	208(2.2)	217(2.3)
職に就いたことがない	236(4.4)	98(1.8)	83(1.5)
企業規模			
1～9人	806(4.8)	351(2.1)	300(1.8)
10～49人	1159(5.7)	451(2.2)	404(2.0)
50～499人	1422(6.3)	584(2.6)	537(2.4)
500～9,999人	1085(6.8)	328(2.0)	301(1.9)
1万人以上	618(7.2)	184(2.1)	177(2.1)
わからない	244(4.4)	103(1.8)	96(1.7)
職に就いたことがない	285(4.3)	112(1.7)	96(1.4)

6

個人レベルのソーシャルキャピタル関連指標との関連

次に、個人レベルのソーシャルキャピタル（社会関係資本⁸⁾）に関する変数との関連について、「地域の人への信頼」・「地域の人が役に立とうとする」・「地域への愛着」・「他の組織参加」、および社会的サポートの提供（「心配事や愚痴を聞いてあげる近隣の方がいる」・「看病や世話をしてあげる近隣の方がいる」）を取り上げ、それらとボランティアに関係する3つの活動との間でクロス集計を行った（表8）。

「地域の人への信頼」においては、「とても信用できる」と回答したボランティアグループの参加者が8.9%、見守りが必要な高齢者を支援する活動の参加者が3.3%、介護が必要な高齢者を支援する活動が2.6%と、最も参加割合が高かった。また、3つの活動全てにおいて次に「まあ信用できる」と回答した高齢者が続き、地域の人への信頼と3つの活動参加割合には関連が見られた。

また、「地域の人が役に立とうとする」「地域への愛着」においても同様で、3つの活動全てにおいて「とてもそう思う」「とても愛着がある」と回答した高齢者の参加割合が最も高かった。また、概ね「まあそう思う」「まあ愛着がある」が次に続き、「地域の人への信頼」とほぼ同様の傾向であった。

「他の組織参加」においては、まず3つの活動間の関連を見ると、ボランティアグループの参加者は、「地域行事」、「町内会・自治会」、「地域環境改善」に続いて、「見守りが必要な高齢者を支援する活動」が35.3%、「介護が必要な高齢者を支援する活動」が29.8%であった。また、見守りが必要な高齢者を支援する活動と介護が必要な高齢者を支援する活動はお互いに7割近い参加割合となり、同じ高齢者が両方の活動をしていることが示唆された。それを除くと「地域行事」の参加割合が47.8%、25.2%、18.8%と、3つの活動全てにおいて最も高かった。なお、介護が必要な高齢者を支援する活動の参加者については、他の2活動と比較すると全体的に他の組織の参加割合が低くなる傾向が見られた。介護が必要な高齢者の方が見守りが必要な高齢者よりも状態像が重度と考えられ、介護が必要な高齢者を支援する高齢者の活動内容が厳しい環境にある可能性が示唆された。

最後に、「心配事や愚痴を聞いてあげる近隣の方がいる」「看病や世話をしてあげる近隣の方がいる」においては、「はい」と回答した高齢者の方が3つの活動いずれも参加割合が高いことがわかった。それ自体がボランティア活動として行われている可

能性もあるが、グループや活動に参加することで、日常の社会的サポートの提供も増えていると思われる。

表8 ボランティアや高齢者を支援する活動と諸要因との関連②

	「ボランティアのグループ」への参加 n (%)	「見守りが必要な高齢者を支援する活動」への参加 n (%)	「介護が必要な高齢者を支援する活動」への参加 n (%)
地域の人への信頼			
とても信用できる	1093 (8.9)	406 (3.3)	325 (2.6)
まあ信用できる	3774 (6.2)	1382 (2.2)	1265 (2.0)
どちらともいえない	1142 (4.0)	447 (1.6)	433 (1.5)
あまり信用できない	158 (4.6)	69 (2.0)	66 (1.9)
全く信用できない	25 (2.5)	16 (1.6)	18 (1.8)
地域の人々が役に立とうとする			
とてもそう思う	615 (9.9)	204 (3.3)	178 (2.9)
まあそう思う	3259 (6.6)	1230 (2.5)	1071 (2.2)
どちらともいえない	1813 (4.5)	643 (1.6)	632 (1.6)
あまりそう思わない	423 (5.1)	203 (2.4)	193 (2.3)
全くそう思わない	49 (2.4)	28 (1.3)	25 (1.2)
地域への愛着			
とても愛着がある	2157 (8.1)	792 (3.0)	659 (2.5)
まあ愛着がある	3284 (5.7)	1201 (2.1)	1119 (1.9)
どちらともいえない	578 (3.5)	240 (1.4)	241 (1.4)
あまり愛着がない	153 (3.2)	69 (1.4)	76 (1.6)
全く愛着がない	29 (2.8)	14 (1.4)	10 (1.0)
他の組織参加			
(1)ボランティア		770 (13.6)	591 (10.5)
(2)スポーツ	2539 (13.6)	759 (3.9)	598 (3.1)
(3)趣味	2889 (15.6)	836 (4.4)	713 (3.7)
(4)老人クラブ	982 (28.7)	267 (7.4)	182 (5.0)
(5)町内会・自治会	926 (38.1)	331 (13.5)	209 (8.6)
(6)学習・教養サークル	957 (24.7)	298 (7.4)	253 (6.3)
(7)介護予防・健康づくり	1175 (23.0)	575 (10.8)	501 (9.4)
(8)特技や経験を他者に伝える	1159 (32.8)	412 (11.4)	376 (10.4)
(9)地域行事	278 (47.8)	148 (25.2)	110 (18.8)
(10)高齢者見守り	770 (35.3)		1409 (62.7)
(11)高齢者の支援	591 (29.8)	1409 (69.7)	
(12)子育て親の支援	435 (19.5)	268 (11.9)	257 (11.4)
(13)地域環境改善	607 (35.6)	261 (15.0)	217 (12.5)
心配事や愚痴を聞いてあげる近隣の方がいる			
はい	1635 (8.6)	822 (4.3)	592 (3.1)
いいえ	4662 (5.2)	1529 (1.7)	1544 (1.7)
看病や世話をしあげる近隣の方がいる			
はい	513 (13.6)	331 (8.7)	245 (6.4)
いいえ	5784 (5.5)	2020 (1.9)	1891 (1.8)

7

ボランティア活動を行っている高齢者の割合の市町村格差

最後に、2013年にJAGESプロジェクトに参加した14道県30市町村（25保険者）で、ボランティア活動を行っている高齢者の割合にどの程度の差があるのかを確認する。**表9**は、ボランティア活動に関連する3つの活動について市町村単位で参加割合を算出し、ボランティアグループへの参加割合が大きい順に並べたものである。参考のために平成22年国勢調査人口等基本集計（総務省統計局）による当該市町村の人口密度（100人/㎢未満、100～999人/㎢、1,000人/㎢以上の3区分）と高齢化率を示した。

その結果、ボランティアグループへの参加割合は市町村により3.2倍（7.5～2.3%，5.2ポイント）の差があり、同様に、見守りが必要な高齢者を支援する活動は8.3倍（8.4～1.0%，7.4ポイント）、介護が必要な高齢者を支援する活動は3.0倍（2.8～1.0%，1.8ポイント）の差があることがわかった。

また、ボランティアグループへの参加割合の平均は、人口密度が1,000人/㎢以上の市町村が6.2%であったのに対し、100人/㎢未満の市町村が4.8%，100～999人/㎢の市町村が4.9%と有意な差が見られた（**グラフ5**）（ $F(2, 27) = 5.553$, $p < 0.05$ ）。TukeyのHSD法による多重比較を行ったところ、人口密度1,000人/㎢以上の市町村は、100人/㎢未満の市町村ならびに100～999人/㎢の市町村と比べてボランティアグループへの参加割合が有意に高いという結果が示された。

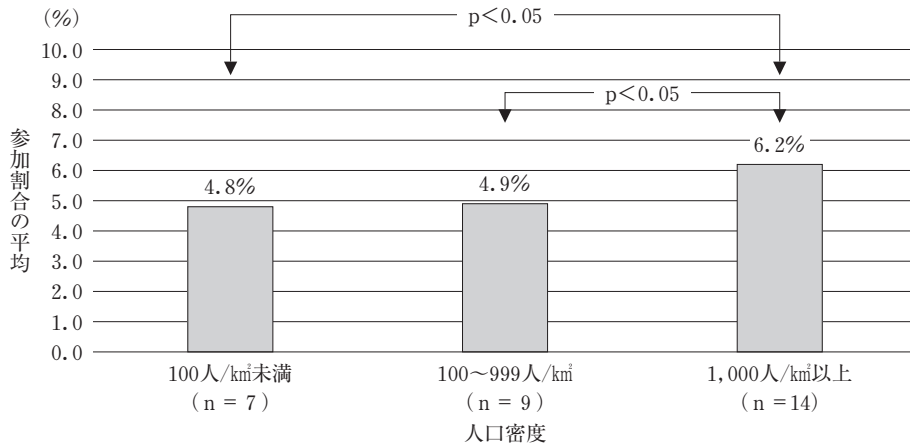
なお、ボランティアグループへの参加割合と、見守りが必要な高齢者を支援する活動や介護が必要な高齢者を支援する活動の参加割合には、必ずしも一定の関連は見られず、例えば、A D村はボランティアグループへの参加割合が2.3%と低い一方、見守りが必要な高齢者を支援する活動への参加割合は4.0%（ボランティアグループへの参加割合が7.5%のA市は2.3%）と非常に高かった。

また、高齢化率との関連について、ボランティアグループの参加割合については明らかな関連が見られなかった。一方、見守りが必要な高齢者を支援する活動についてはN町が高齢化率47.6%で8.4%，A D村が高齢化率38.3%で4.0%と高く、相関を見ると $r = 0.79$ （ $p < 0.01$ ）と強い相関が見られた（**グラフ6**）。また、介護が必要な高齢者を支援する活動についても、 $r = 0.45$ （ $p < 0.05$ ）と弱い相関が見られた。

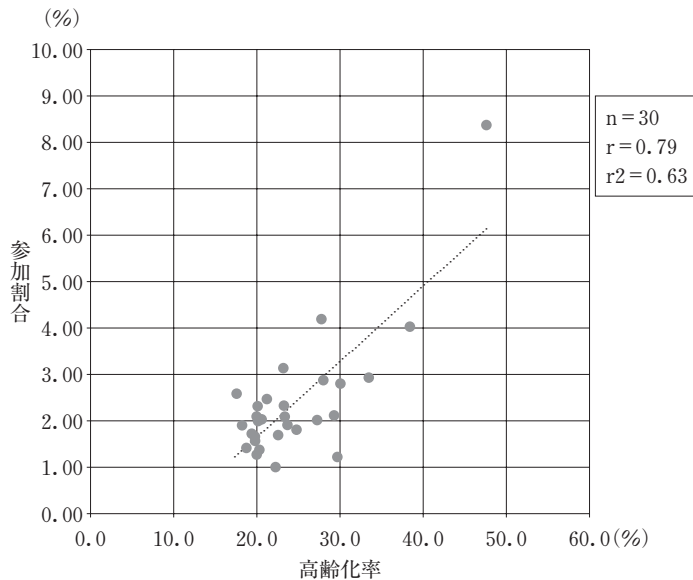
表9 市町村別ボランティア参加割合

市町村	人口密度	高齢化率	ボランティアの グループ（参加）	見守りが必要な高齢 者を支援する活動	介護が必要な高齢者 を支援する活動
A	1,000人/㎢以上	20.1%	7.52%	2.32%	2.35%
B	1,000人/㎢以上	17.5%	7.38%	2.59%	2.19%
C	100～999人/㎢	27.7%	7.34%	4.19%	2.84%
D	1,000人/㎢以上	19.9%	7.22%	2.11%	2.10%
E	1,000人/㎢以上	19.4%	6.87%	1.72%	1.73%
F	1,000人/㎢以上	23.1%	6.78%	3.14%	2.52%
G	1,000人/㎢以上	19.9%	6.71%	1.27%	1.35%
H	1,000人/㎢以上	20.6%	6.48%	2.04%	2.19%
I	1,000人/㎢以上	21.2%	6.30%	2.48%	2.31%
J	1,000人/㎢以上	19.8%	6.27%	1.67%	1.41%
K	100～999人/㎢	23.7%	6.07%	1.91%	1.90%
L	100人/㎢未満	28.0%	5.55%	2.88%	1.78%
M	100人/㎢未満	29.2%	5.45%	2.12%	1.84%
N	100人/㎢未満	47.6%	5.43%	8.37%	2.83%
O	1,000人/㎢以上	23.2%	5.41%	2.34%	1.99%
P	1,000人/㎢以上	20.1%	5.35%	1.99%	1.72%
Q	100人/㎢未満	24.7%	5.31%	1.81%	1.57%
R	100人/㎢未満	33.5%	5.26%	2.94%	2.24%
S	1,000人/㎢以上	19.3%	5.17%	1.73%	1.48%
T	1,000人/㎢以上	18.7%	4.96%	1.42%	1.42%
U	100～999人/㎢	23.3%	4.85%	2.09%	2.13%
V	100～999人/㎢	30.0%	4.76%	2.81%	2.16%
W	100～999人/㎢	22.5%	4.64%	1.70%	0.96%
X	100～999人/㎢	18.2%	4.39%	1.91%	1.88%
Y	100～999人/㎢	19.8%	4.32%	1.57%	1.55%
Z	1,000人/㎢以上	20.3%	4.04%	1.38%	1.95%
A A	100人/㎢未満	27.2%	4.01%	2.02%	2.13%
A B	100～999人/㎢	29.6%	3.84%	1.23%	1.39%
A C	100～999人/㎢	22.2%	3.66%	1.01%	1.62%
A D	100人/㎢未満	38.3%	2.32%	4.04%	2.23%

グラフ5 ボランティアグループの参加割合の人口密度3群間の分散分析



グラフ6 高齢化率と見守りが必要な高齢者を支援する活動との関連



8

主な知見から得られる示唆と限界

主な知見をまとめると、ボランティアをしている人は数%に留まるが、「生きがい」ありとする人が多く、新しい総合事業などで社会からも期待されており、参加意向を持つ人は8割もいて、後期高齢者であってもIADLが低下していても活動は可能である。ボランティアグループに参加している高齢者の特徴は、「女性」、「高学歴」、

「退職して現在就労していない」、「農林漁業職ではない」、「最長職の企業規模が大きい」傾向がある。また、個人のソーシャルキャピタルがある高齢者や「地域行事」や「町内会・自治会」への参加者、社会的サポートの提供者にボランティア参加者が多かった。さらに、市町村間でボランティアをしている割合に大きなバラツキがあり、人口密度が高く高齢化率が高い市町村で多い傾向があることがわかった。

以下、いくつかの視点から示唆を引き出してみたい。

① ボランティア活動の3者にとっての有用性 ●●●●●●●●

藤原らによれば、高齢者のボランティア活動への参加が高齢者自身の心身の健康度、特に心理的健康度（生活満足度、自尊心、生きる意欲など）においてポジティブな効果があることが主に北米での実証的研究で報告されている⁹⁾。今回得られた結果は、日本においても同様にボランティア活動が生きがい創出につながる可能性を示唆する。総合事業などにおいては、特に高齢者世代内でのボランティア活動が期待されているが、高齢者が次世代の育成や支援に参画することを推奨する世代間交流型活動¹⁰⁾は子育て世代など、支えられる側や社会全体にとっても有用と考えられる。つまり、ボランティア活動は、①ボランティアをする人、②見守られ支えられる人、③広くは社会にとっても意味があると思われる。

② ボランティア活動支援策の可能性 ●●●●●●●●●●

一部に、都市部は人間関係が希薄になっておりボランティア活動等の互助活動は難しいとか、一方で地方は地域のつながりは強く、その中における互助活動は多いものの、ボランティア活動として行われているものは少なくボランティア活動の担い手も高齢化と人口減少により見当たらないといったボランティアの育成に消極的な声がある¹¹⁾。しかし、今回の分析では、都市部でボランティア参加割合が高く、高齢化率が高い市町村ほど見守り支援活動の参加割合が高い傾向があった。

ボランティア活動への参加意向がある高齢者が8割もいること、75～79歳が最もボランティア参加割合が高い年齢層であること、活動能力に制限がある者がボランティア活動参加者の4割を占めていること、市町村間の参加割合に3.0～8.3倍もの差があることなどから、市町村が支援的な環境をつくる政策によって、今よりもボランティア参加者を増やし、生きがいを持つ人が多いまちづくりはできる可能性がある。

実際に、意図的な取り組みによってボランティアが9倍に増えたという愛知県武豊町¹²⁾や、いきいき百歳体操のリーダーをするボランティアを養成した市町村の事例が報¹³⁾

告されている。

③ ボランティア参加者を増やす手がかり ●●●●●●●●

ボランティアグループ参加高齢者の特徴からは、女性、高学歴、退職して現在就労していない、最長職が農林漁業職ではなく、企業規模が大きかった高齢者が、より参加しやすいと考えられる。また、最長職が専門・技術職、管理職、事務職の人の場合、直接的な支援である見守りや要介護高齢者支援よりも、間接的な支援活動の方が参加しやすいのかもしれない。以前からボランティアをしていた人が「私を待っている人がある」と虚弱になって以降もボランティア活動を継続している例があることから、退職前後の高齢者への働きかけが有用かもしれない。

また、ソーシャルキャピタル関連指標との関連も見られたことから、人と人とのつながりを強化していくことがボランティア活動の促進に寄与する可能性も示唆された。介護保険や高齢者福祉の担当課だけでなく、地域づくりに関わる他部署あるいはNPOなど地域の担い手との共同にも可能性があると言えそうである。

④ 本研究の限界と今後の課題 ●●●●●●●●●●

本研究は、横断分析に基づくので、逆の因果関係を排除できない。例えば、生きがいを持っている人がボランティアに参加するなどの逆の因果関係である。しかし、冒頭で紹介したように、趣味生きがいの内訳としてボランティアと記載する人がいたことが報告されていることから、ボランティアが生きがいになっている人がいることは間違いない。またボランティア活動参加者が、もともと健康であったことも考えられる。しかし、それだけではないことは、縦断研究において地域活動への参加者ほど、主観的健康感¹⁴⁾や要介護認定¹⁵⁾でみた健康を保持していた報告があることからわかる。今後、どのような人がボランティアに参加しやすいのか、加齢によって身体機能や認知機能が衰え始めて以降の活動継続要因などに関する縦断研究が必要である。

ソーシャルキャピタル関連指標については、今回は個人レベルの分析に留めたが、個人単位で見られた関連が地域単位でも見られるとは限らず¹⁶⁾、個人の要因を考慮しても集落単位のソーシャルキャピタルには地域差が確認されており¹⁷⁾、今後地域レベルについての検討も必要である。特に、どのような地域に、どのような意図的な介入を行うことで個人レベルのソーシャルキャピタル¹⁸⁾やボランティアを増加させられるのかを検討する研究が必要だろう。

地域差については、今回のデータは（約14万人分の大規模データであるが）市町村

数にすればわずか30市町村に過ぎない。また用いた地域特性は、3区分した人口密度と高齢化率のみである。今後、ボランティア参加割合の高い地域特性の解明や地域診断指標の開発などのために、政令指定都市の行政区や市町村の日常生活圏域など、より小さい地域を分析単位とし、第1次産業就業者比率など他の地域特性を考慮した分析が望まれる。参加割合が高い市町村の特性や取り組みから、支援策の手がかりを引き出す研究も有益だろう。

まとめ

ボランティアをしている人は数%に留まるが「生きがい」ありとする人が多く、75～79歳が最もボランティア参加割合が高い年齢層であり、活動能力に制限がある者がボランティア活動参加者の4割を占めていた。ボランティアグループ参加高齢者の特徴からは、女性、高学歴、退職して現在就労していない、最長職が農林漁業職ではなく、企業規模が大きかった高齢者が、より参加しやすいと考えられる。また、都市部でボランティア参加割合が高く、高齢化率が高い市町村ほど見守り支援活動の参加割合が高い傾向があった。退職前後の高齢者への働きかけが有効である可能性があり、最長職が専門・技術職、管理職、事務職の人の場合、直接的な支援である見守りや要介護高齢者支援よりも間接的な支援活動の担い手として期待できる可能性がある。

ボランティア活動への参加意向がある高齢者が8割もいること、市町村間に参加割合に3.0～8.3倍もの差があること、人と人とのつながりを強化していくことでボランティア活動の促進に寄与する可能性が示唆されたことから、市町村が介護保険や高齢者福祉の担当課だけでなく、地域づくりに関わる他部署あるいはNPOなど地域の担い手と共同し、支援的な環境をつくる政策を進めることによって、今よりもボランティア参加者を増やし、生きがいを持つ人が多いまちづくりをできる可能性がある。

【謝辞】

本研究は、日本老年学的評価研究（Japan Gerontological Evaluation Study, JAGES）プロジェクトのデータを使用し、厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業、H25-長寿一般-003）、並びに科学研究費補助金「高齢者のwell-being格差の生成プロセス解明とソーシャル・キャピタルの研究」（15H01972）等による助成を受けて実施した。記して深謝します。

【注】

- 1) 堀田力「高齢者の社会参加の現状と課題」『老年精神医学雑誌』14(7), 853～858頁, 2003
- 2) 金子勇「高齢者類型ごとの生きがいを求めて」『生きがい研究』10, 4～18頁, 2004

- 3) 地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための関係法律の整備等に関する法律（平成26年6月25日法律第83号）
- 4) 厚生労働省ホームページ「地域包括ケアシステム」(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/) (2016年12月28日閲覧)。なお、法律上は「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律（平成25年12月13日法律第112号）」第4条第1項で定義づけられた。
- 5) 平成27年6月5日厚生労働省老健局長通知「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて」
- 6) 「長寿リスク社会／下 公費不足分、住民に押し付け」(『毎日新聞』2016年7月8日 東京朝刊 (<http://mainichi.jp/articles/20160708/ddm/013/100/022000c>)) (2016年12月28日閲覧)
- 7) JAGESホームページ「JAGES2013調査の概要」(<http://square.umin.ac.jp/ages/2013summary.html>) (2016年12月28日閲覧)
- 8) 近藤克則「公衆衛生における地域の力（ソーシャル・キャピタル）の醸成支援」『保健師ジャーナル』69(4), 252～259頁, 2013
- 9) 藤原佳典・杉浦陽子・新開省二「ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響 地域保健福祉における高齢者ボランティアの意義」『日本公衆衛生雑誌』52(4), 293～307頁, 2005
- 10) 藤原佳典「世代間交流がもたらすシニア世代の健康と生きがい」『生きがい研究』14, 76～101頁, 2008
- 11) 堀田力・服部真治「私たちが描く新地域支援事業の姿 地域で助け合いを広める鍵と方策」中央法規出版, 2016
- 12) 竹田徳則「地域介入による介護予防効果検証—武豊プロジェクト」『総合リハビリテーション』47(7), 623～629頁, 2014
- 13) 日本能率協会総合研究所「平成27年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業『地域づくりによる介護予防の取組を推進するための調査研究事業』地域づくりによる介護予防を推進するための手引き【地域展開編】」2016
- 14) Yukinobu Ichida, Hiroshi Hirai, Katsunori Kondo, Ichiro Kawachi, Tokunori Takeda, et al. : Does social participation improve self-rated health in the older population? A quasi-experimental intervention study. *Social Science & Medicine*, 94, pp.83-90, 2013
- 15) Hikichi, H., Kondo, N., Kondo, K., et al. : Effect of a community intervention programme promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses, JAGES Taketoyo study. *J Epidemiol Community Health*, 69, pp.905-910, 2015
- 16) 市田行信「第14章 ソーシャルキャピタル—地域の視点から—」近藤克則編『検証「健康格差社会」—介護予防に向けた社会疫学的大規模調査—』医学書院, 107～109頁, 2007
- 17) 市田行信・吉川郷主・埴淵知哉・平井寛・近藤克則・小林慎太郎「個票によるソーシャルキャピタルの測定における地域の文脈の把握に関する検証—知多半島199集落に居住する高齢者

- 10, 448人のデータから—」『農村計画学会誌』27（論文特集号），269～274頁，2008
- 18) 平井寛「高齢者サロン事業参加者の個人レベルのソーシャルキャピタル指標の変化」『農村計画学会誌』28（論文特集号），201～206頁，2010
- 19) 尾島俊之・JAGESプロジェクト「Urban HEARTの枠組みを活用した介護予防ベンチマーク指標の開発」『医療と社会』24(1)，35～45頁，2014



3 生きがい再考：生きがいの構造、 生きがいの相関者、及び生きがいの 年齢的変遷と男女差

西村 純一

<東京家政大学人文学部教授>



はじめに

1991年に発足したシニアプラン開発機構の「生きがいに関する研究会」（座長 斉藤茂太，メンバー16名）に参加したのが，筆者の生きがい研究の始めである。以来，シニアプラン開発機構の「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」には4回参加した（シニアプラン開発機構，1992；1997；2002；2007）。また，勤務先の大学の卒業生を対象とし，シニアプランの生きがい調査の内容を一部利用し，「成人女性の生きがいに関する生涯発達心理学的研究」を行った（西村・大井・井上・井森，2007；大井・井上・井森・西村，2007；井上・井森・西村・大井，2007；井森・西村・大井・井上，2007）。本稿では，シニアプラン開発機構の第3回の「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」の追加分析（シニアプラン開発機構，2003；西村，2005a；2005b）をもとにして，「ふつうの人々は生きがいをどのように感じているのか」「生きがいの感じ方にはどのようなことが関係しているのか」「生きがいの感じ方はどのように年齢的に変遷していくのか」「そうした生きがいの年齢的変遷には男女差はあるのか」といった問題を再考する。また，追加分析のなかで使用した限定回答法のデータの新たな分析法の有用性について若干の検討を加えることとする。

1 問題



シニアプラン開発機構の第3回の「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」の追加分析を行ったとき，次のような問題意識をもった。

生きがいに関する調査研究を進めていく上で，欧米の先進的な主観的幸福感や生活満足度の研究が注目されていた。古谷野（2003）によると，欧米では，モラール（Morale）や生活満足度（Life satisfaction）という操作的概念を用いて幸福な老い

の程度を測り、幸福な老いの規定要因を探る研究が進められてきた。Neugarten, B. L. ら (1961) の生活満足度尺度 A (Life Satisfaction Index A : LSIA) や Lawton, M. P. (1975) の PGC モラル・スケール (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale), 及びその改訂版が代表的なものである。また, Larson, R. (1978) によって, これらの尺度に共通する感情の連続体の総称として, Subjective well-being という語が提案され, 広く普及している。そして, Subjective well-being を規定する要因の検討が種々行われ, 健康度, 身体的障害の程度, 社会経済的地位, 年齢, 人種, 性, 職業の有無, 配偶者の有無, 交通の便, 住宅, 社会的活動などとの関連性が示された (Larson, R., 1978)。

日本においても, Subjective well-being は主観的幸福感と翻訳され, 一般的な幸福感とは区別されている。また, こうした主観的幸福感に関する尺度の日本版やその改訂版が作成され, これらの尺度を利用し日本人の生きがいに関する研究が多数行われるようになった (杉山・他, 1981; 古谷野, 1981; 2003)。しかし, こうした主観的幸福感とは, わが国固有の概念といわれる「生きがい」とは異なるものであり, 「生きがい」の代用として使えるかとなると疑問に思われた。シニアプラン開発機構の生きがいに関する研究会の第2代の座長を務めた東清和は, 主観的幸福感とは幸福な老いの結果を測定しているに過ぎず, そのプロセスを無視していると指摘し, 欧米でも最近, 批判されるようになってきていると述べている (東, 1999)。

したがって, 日本人の幸福な老いの問題を検討するためには, 主観的幸福感では物足りず, わが国固有の「生きがい」についてもっと探求してみる必要があると思われる。他方, わが国の生きがい研究においては, 神谷 (1966) や小林 (1989) など生きがい論は盛んに行われてきたが, 欧米の主観的幸福感の研究のように日本人の幸福な老いを反映する生きがいの連続体の抽出には必ずしも成功しておらず, 生きがいの感じ方を操作的に定義して測定し, 生きがいの感じ方の規定要因を探るアプローチはほとんど行われていなかった。

「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」では, 個々のサラリーマンの生きがいの感じ方を生きがい感 (生きがいを感じている精神状態を意味しており, 本稿では生きがい感と呼ぶことにする), 生きがい対象 (生きがい感を感じさせる源泉), 生きがい感の獲得の場という3つの面から調査している。また, この調査では, 回答を2つ以内ないしは3つ以内で選ばせる限定回答法を使用している。この方法は, 用意した選択肢から優位な生きがいの感じ方を浮かびあがらせる方法としては利点もあるが, カテゴリカル・データであったために, 因子分析のような方法で生きがいの感じ

方に関する尺度を抽出し、その尺度に影響を及ぼす要因を検討することはできなかった。

② 本稿の目的 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

- ① 生きがい感や生きがい対象、生きがい感の獲得の場のそれぞれの回答の選択パターンのデータを等質性分析によって分析し、抽出された次元によるカテゴリーの空間的布置から生きがい感や生きがい対象、生きがい感の獲得の場を構成する次元の解釈について再考する（これらの次元やこれらの次元によってとらえられる生きがいの要素間の関係を本研究では生きがいの構造と呼ぶ）。
- ② それぞれの次元のサンプルスコアを従属変数、本調査で得られた他の変数を独立変数とし、ステップワイズ法による重回帰分析を行った結果にもとづいて、生きがいの構成次元がどのようなものを反映しているのか、どのような要因によって影響を受けているのか、について再考する。
- ③ それぞれの次元のサンプルスコアを使って、生きがい感や生きがい対象、生きがい感の獲得の場にどのような年齢的変遷があるのか、そこにはどのような男女差があるのか、について再考する。

第3回の「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」では全国の厚生年金基金

の加入者・受給者。対象者の年齢を35～44歳、45～54歳、55～64歳、65～74歳の4層に分け、各層1,100人強、計4,505人を対象とした。性別構成は厚生年金基金加入者・受給者の性別構成に準じて、各年齢層とも男性3：女性1の比率とした。なお、男性の59.9%、女性の63.1%が現役で、男性の40.1%、女性の36.0%が定年を経験していた。また、年齢区分別の現役率は35～44歳で98.8%、45～54歳で97.3%、55～64歳で51.6%、65～74歳で4.4%だった。企業の業態や設立形態など、基金の構成を反映させて175基金を選定した。平成13年10月から12月にかけて郵送調査を実施し、有効回収数は3,189件、有効回収率は70.8%だった。

④ 調査内容

この調査では、それまでに行われた2回の「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」と同様に、ふつうのサラリーマンが感じているとみられる生きがい感に相当するカテゴリーを9種類用意した(表1)。そして、相対的に強い生きがい感を浮き彫りにするために、これらのカテゴリーから2つ以内を選択する限定回答法を行った。以下、本研究ではこのデータに関する分析を生きがい感の分析と呼ぶことにす

表1 生きがい感に関する質問項目

＜教示＞よく「生きがい」と言われますが、次の中で「生きがい」を表すのに最も適当なのはどれだと思いますか。あなたのお考えに最も近いものから2つまで選んでください。

1. 生活の活力やはりあい
2. 生活のリズムやメリハリ
3. 心の安らぎや気晴らし
4. 生きる喜びや満足感
5. 人生観や価値観の形成
6. 生きる目標や目的
7. 自分自身の向上
8. 自分の可能性の実現や何かをやりとげたと感じること
9. 他人や社会の役に立っていると感じること
10. その他（ ）

表2 生きがい対象に関する質問項目

＜教示＞あなたは現在、どのようなことに生きがいを感じますか。（○は3つまで）

1. 仕事
2. 趣味
3. スポーツ
4. 学習活動
5. 社会活動
6. 自然とのふれあい
7. 配偶者
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（ ）

表3 生きがい感の獲得の場に関する質問項目

＜教示＞生きがいに関連する(1)～(9)について、それらが次の家庭や仕事・会社などどこで得られるか、あてはまるものを、それぞれ2つまで選んでください。

	家庭	仕事・会社	地域・近隣	個人的友人	世間・社会	その他	どこにもない
(1)生活にはりあいや活力をもたらし てくれるのはどこですか……………	1	2	3	4	5	6	7
(2)生活のどの場で、リズムやメリハ リがつかますか……………	1	2	3	4	5	6	7
(3)心の安らぎや気晴らしを感じるの は、どこが多いですか……………	1	2	3	4	5	6	7
(4)生活のどの場で、喜びや満足感を 感じる人が多いですか……………	1	2	3	4	5	6	7
(5)あなたの人生観や価値観に影響を 与えているのは、どこの人ですか……………	1	2	3	4	5	6	7
(6)生活の目標や目的は、どこにある と感じますか……………	1	2	3	4	5	6	7
(7)どの場での生活が自分自身を向上 させていると考えますか……………	1	2	3	4	5	6	7
(8)自分の可能性を実現したり、何か をやりとげたと感じるのは、どの 場でのことが多いですか……………	1	2	3	4	5	6	7
(9)自分が役に立っていると感じた り、評価を得ているのは、どの場 でのことが多いですか……………	1	2	3	4	5	6	7

る。

また、同様にして、生きがい対象（生きがいの源泉）に相当するカテゴリーを12種類用意し（表2）、3つ以内を選択する限定回答法を行った。以下、このデータに関する分析を生きがい対象の分析と呼ぶことにする。

さらに、本調査では、生きがい感の質問項目（表1）とは別に、そうした生きがい感をどのような場で獲得したのか、「家庭」「仕事・会社」「地域・近隣」「個人的友人」「世間・社会」「その他」「どこにもない」の7つの選択肢から2つ以内で選ばせる限定回答法を行った（表3）。以下、このデータに関する分析を生きがい感の獲得の場の分析と呼ぶことにする。

1

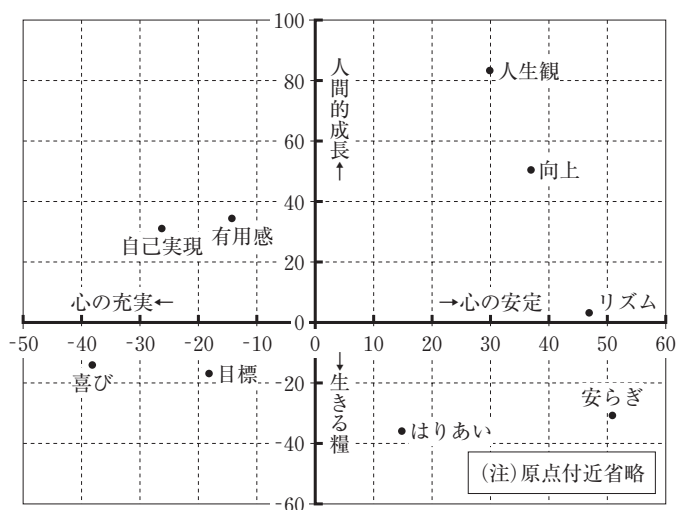
生きがいの構造

① 生きがい感の構造

9種類の生きがい感の回答の選択パターンの等質性分析により2つの次元を抽出した。「その他」という回答は選択率が少なく、かつ内容が不確定のため分析から除外した（以下、生きがい対象の分析や生きがい感の獲得の場の分析においても、同じ理由で「その他」の回答は分析から除外した）。図1は、この2次元により生きがい感の9つのカテゴリーの布置を示したものである。なお、煩雑になるためカテゴリーのラベルは簡略にしてある（以下、生きがい対象の分析や生きがい感の獲得の場の分析においても、同じ理由でカテゴリーのラベルを簡略にしてある）。

第1次元は、「生きる喜びや満足感」「自己実現や達成感」などをマイナスの方向、「心の安らぎや気晴らし」「生活のリズムやメリハリ」などをプラスの方向に位置づけている。したがって、第1次元は、「心の充実を反映した生きがい感」対「心の安定を反映した生きがい感」を判別していると考えられる。また、心の充実と心の安定のどちらにウェイトがあるかによって、個々人の生きがい感の感じ方が大きく違ってくことを示している。

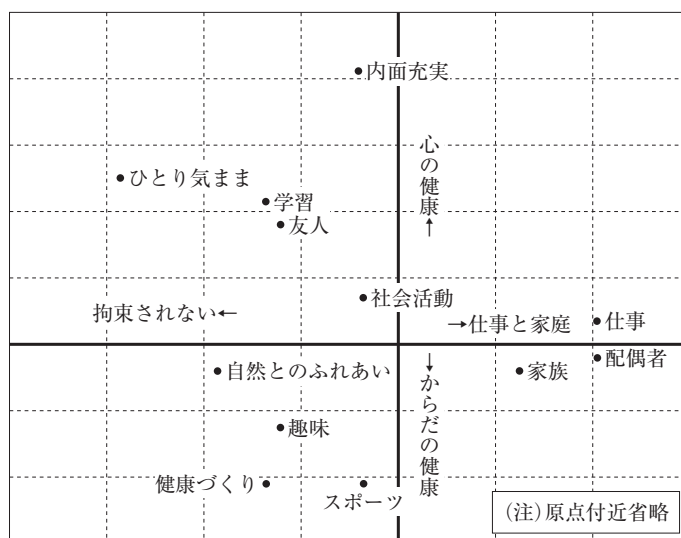
図1 生きがい感のカテゴリー間の関係



出典：シニアプラン開発機構，2003；西村，2005 a を一部修正

② 生きがい対象の構造 ●●●●●●●●●●●●●●●●

図2 生きがい対象のカテゴリー間の関係



—54—

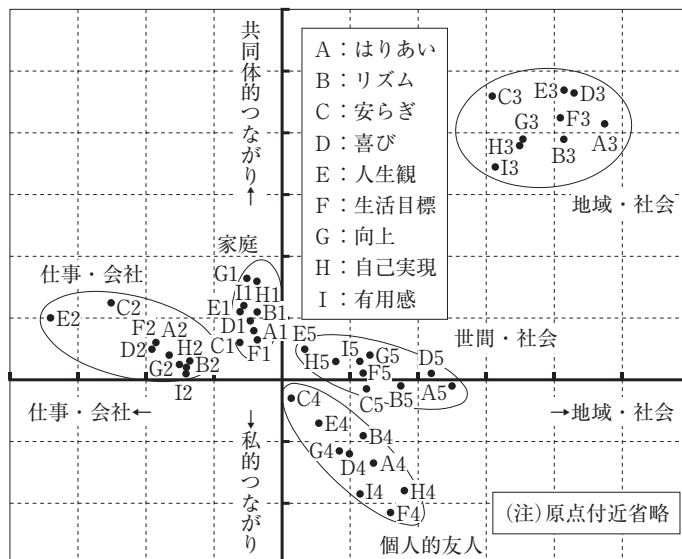
第2次元は、「健康づくり」「スポーツ」などをマイナス方向、「自分自身の内面の充実」「ひとりで気ままに過ごす」などをプラス方向に位置づけている。したがって、第2次元は、「からだの健康志向の生きがい対象」対「心の健康志向の生きがい対象」を判別していると考えられる。「趣味」がからだの健康志向の生きがい対象に位置しているのは、趣味がなんらかの身体活動を含んだ活動が多く、からだの健康によいことを示唆している。また、「学習」「友人」などは心の健康志向に位置しているが、「学習」は認知機能の維持という点で心の健康に結びついているし、「友人」は友人とのコミュニケーションが心の健康や認知機能の維持につながっていることを示唆している。また、からだの健康志向と心の健康志向のどちらにウェイトがあるかによって個々人の生きがい対象が大きく違ってくることを示している。

③ 生きがい感の獲得の場の構造 ●●●●●●●●●●

生きがい感の獲得の場の選択肢の一つとして「どこにもない」という回答も用意されたが、この選択率が少ないので分析から除外した。したがって、9種類の生きがい感について6つの選択肢から2つ以内で選んだ選択パターンを等質性分析にかけることにした。その結果、図3に示すような布置が得られた。

生きがい感の構造の分析結果（図1）では、生きがい感の9種類のカテゴリーは互

図3 生きがい感の獲得の場の空間的布置



出典：シニアプラン開発機構，2003を一部修正

いかなり離れた位置に布置され、それらの関係から第1次元は「心の充実」対「心の安定」の判別次元を、第2次元は「生きる糧」対「人間的成長」の判別次元を示していると考えられた。しかし、図3により生きがい感の獲得の場という視点からみると、これらの次元はみられず、同じ場のなかで獲得される生きがい感とはえ生きがい感の種類は異なっている互いに空間的にきわめて近い関係にあることが示された。例えば、図1では「生きる喜びや満足感」と「心の安らぎや気晴らし」とは第1次元の対極にあり、互いにきわめて遠い存在だったが、仕事・会社という場のなかでは互いにきわめて近い関係にある。家庭や地域などほかの場についても同様のことが言える。したがって、同じ場においては互いに異なる生きがい感のカテゴリーであってもきわめて近い関係にあるということがわかる。

それに対して、たとえ同じ種類の生きがい感のカテゴリーであっても、その種類の生きがい感が獲得される場が違えばかなり遠い関係になってしまうということがわかる。例えば、同じ「生きる喜びや満足感」という生きがい感であっても仕事・会社で獲得されるそれと、地域で獲得されるそれとはきわめて遠い関係にあり、まるで違ったものとして受け止められている。このことから生きがい感には場の規定性が強く作用しているということが言えると思われる。私たちは、生きがい感を議論する場合、生きがい感の種類に注意がいきがちであるが、その生きがい感がどのような場で獲得されたものであるかということをもっと強く意識して考える必要があるだろう。

このような観点からあらためて図3をみると、第1次元は、仕事・会社の場で獲得される生きがい感や家庭の場で獲得される生きがい感をマイナス方向、地域・社会の場で獲得される生きがい感や世間・社会の場で獲得される生きがい感をプラス方向に位置づけている。したがって、第1次元は、「仕事・会社の場で獲得される生きがい感」対「地域・社会の場で獲得される生きがい感」を判別していると考えられる。また、仕事・会社の場と地域・社会の場のどちらにウェイトがあるかによって、個々人の生きがい獲得の場が大きく違ってくることを示している。

家庭という場が仕事・会社の場のマイナス方向に位置しているのは、仕事・会社で獲得される生きがい感と家庭で獲得される生きがい感が意外と近い関係にあることを示しているように思われる。多くのサラリーマンは通常、「仕事のため」だけではなく「仕事のためそして家庭のために頑張っている」と考えられるからである。また、世間・社会という場が地域・社会の場のプラス方向に位置しているのは、世間・社会という場が地域・社会の延長線上にあることを示しているように思われる。

それに対して、第2次元は、個人的友人の場で獲得される生きがい感をマイナス方

向、地域・社会の場で獲得される生きがい感や仕事・会社で獲得される生きがい感、家庭の場で獲得される生きがい感をプラス方向に判別している。私的つながりの対極にあって、地域・社会、仕事・会社、家庭に共通しているのは共同体的なつながりないし組織的なつながりであると考えられる。したがって、第2次元は、「私的つながりで獲得される生きがい感」対「共同体的つながりの場で獲得される生きがい感」を判別している次元であると考えられる。また、私的なつながりの場と共同体的なつながりの場のどちらにウェイトがあるかによって、個々人の生きがい獲得の場が大きく違ってくることを示している。

2

生きがいの相関者

生きがいの構造の分析において得られたそれぞれの次元のサンプルスコアと本調査で調べているほかの変数との相関関係を分析し、生きがいの構成次元がどのようなものを反映しているのか、どのような要因によって影響を受けている可能性があるのか分析する。

① 生きがい感の相関者 ●●●●●●●●●●●●●●●●

生きがい感を構成する 2 つの次元をそれぞれ従属変数、同時に調査した種々の変数を独立変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った結果 (図表省略)、生きがい感の選択には様々な変数が関係していることが示された (シニアプラン開発機構, 2003)。

それらの主要な結果を要約すると、第1次元のマイナス方向の心の充実には、「出世より興味のある仕事に専念したい」「色々なことに興味をもちチャレンジする」「健康度に満足している」「仕事をするからには多少無理しても出世したい」「いつも目標に向かって突き進む」などが関係していた。したがって、第1次元のマイナス方向の心の充実には、仕事における達成欲求が強く関係しているとみられる。健康度に満足しているというの、健康度が仕事の達成度に関係しているためと推測される。さらに、こうした仕事の達成欲求は、人間の根源的な充実欲求から派生しているように思われる。また、仕事の達成欲求と関係している生きがい感は、人間の充実欲求が満たされている精神状態を反映していると考えられる。

それに対して、第1次元のプラス方向の心の安定は、「仕事は生計を立てるための手段にすぎない」「無理せずマイペースで進む」「子どもや孫の誕生があった」「自然

高いこと」などと関係していることが示された。また、家庭の場で獲得される生きがい感も第1次元のマイナス方向にあり、仕事による収入、仕事内容、職場の人間関係、職業生活の満足度がある程度関係していると推察される。このことは仕事・会社で獲得される生きがい感は家庭の場で獲得される生きがい感と一体となって、おそらく「仕事のため家庭のために頑張るという意識」につながっていることを示していると考えられる。

それに対して、第1次元のプラス方向の地域・社会の場で獲得される生きがい感は、「定年後、社会活動を通じて知り合った友人・仲間とつきあうこと」「定年後、宗教活動を通じて知り合った友人・仲間とつきあうこと」「定年後、近隣の人、地域で知り合った友人・仲間とつきあうこと」「自由時間が多いこと」「自由時間に仲間と趣味・スポーツ・学習などを行うこと」「自由時間に近隣の人とのつきあいや地域の用事をすませること」などと関係していた。したがって、第1次元のプラス方向の地域・社会の場で獲得される生きがい感は定年退職後にサラリーマンOBが地域・社会の場で獲得する生きがい感を反映していると推測される。

他方、第2次元のマイナス方向にある私的つながりの場で獲得される生きがい感は、「個人的な友人・仲間とのつきあい」「友人・仲間に対する満足度」などが関係していた。したがって、この次元のマイナス方向の私的つながりの場で獲得される生きがい感はほかの変数との相関において個人的友人・仲間と関係していたことが確認されたことになる。

それに対して、第2次元のプラス方向の共同体的つながりの場で獲得される生きがいはいは「近隣の人、地域で知り合った友人・仲間」「近隣の人とのつきあいや地域の用事」「近隣との交流の満足度」「社会活動を通じて知り合った友人・仲間」「老人クラブや地域の同好会」などとの関係が示された。したがって、共同体的つながりの場で獲得される生きがい感は地域・社会の場での活動が関係していることが示されたといえる。そのほかに、この次元は、「家族の理解・愛情に対する満足度」「家庭とのだんらんや家庭サービス」「庭いじりや家事など家庭内の事」などとも関係していることが示された。このことは、地域の交流を広げていく上で家庭が基盤であり、家庭円満であることが地域との交流を深める上でも大切であることが示唆される。

3

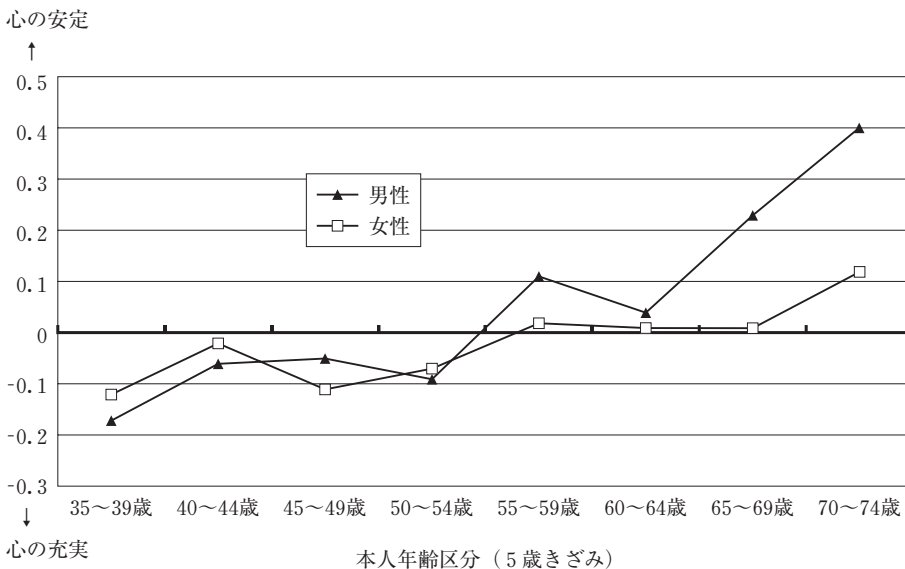
生きがいの年齢的変遷と男女差

① 生きがい感の年齢的変遷と男女差 ●●●●●●●●●●

生きがい感の第1次元のサンプルスコアの平均値によって、男女別に年齢的変遷を示したのが図4である。男女ともに年齢が高くなるにつれてサンプルスコアが高くなる傾向があった。これは、年齢が高くなるにつれて、生きがい感が心の充実から心の安定にシフトしていく傾向があることを示している。特に、男性のサラリーマンOBは、60歳代後半から70歳代前半にかけて心の安定に生きがい感を感じる傾向が目立っている。なぜ男性サラリーマンの方が女性サラリーマンよりも心の安定を求めているのかという点が注目に値する。それだけ男性サラリーマンが女性サラリーマンに比べて人生の荒波を経験し、退職後は心の安定を求めるようになる傾向を反映しているのだろうか。なお、本調査の対象となった女性は、サラリーマンとして長年働いてきた女性であることを断わっておく。分散分析の結果、年齢差のみ有意で($F(7, 3090) = 4.23, p < 0.001$)、性差や交互作用は認められなかった。

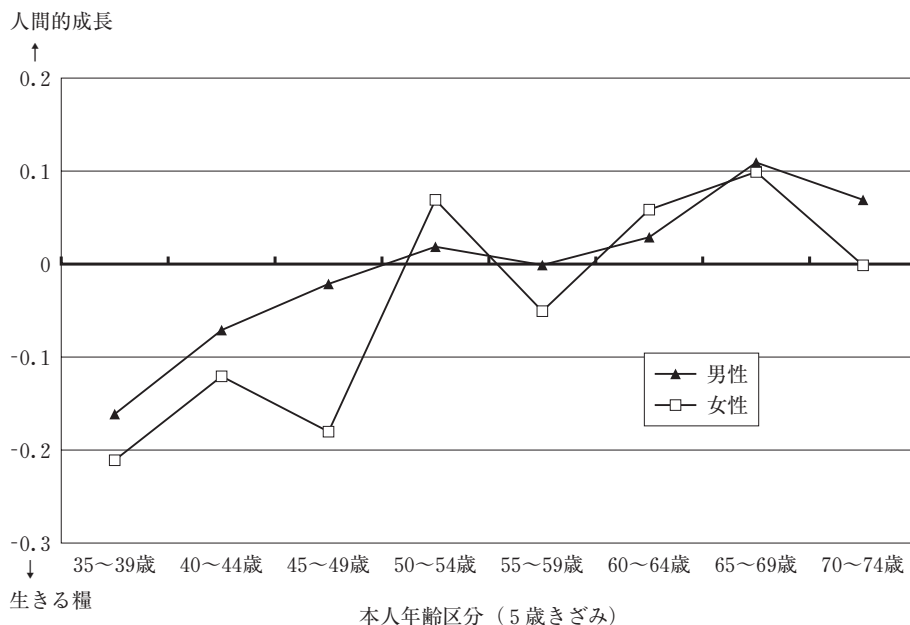
また、第2次元のサンプルスコアの平均値によって、男女別に年齢差の変遷を示し

図4 「心の充実(－)」対「心の安定(＋)」の次元のサンプルスコアの平均値の年齢差と性差



出典：シニアプラン開発機構，2003；西村，2005 a を一部修正

図5 「生きる糧（－）」対「人間的成長（＋）」の次元のサンプルスコアの平均値の年齢差と性差



出典：シニアプラン開発機構，2003；西村，2005bを一部修正

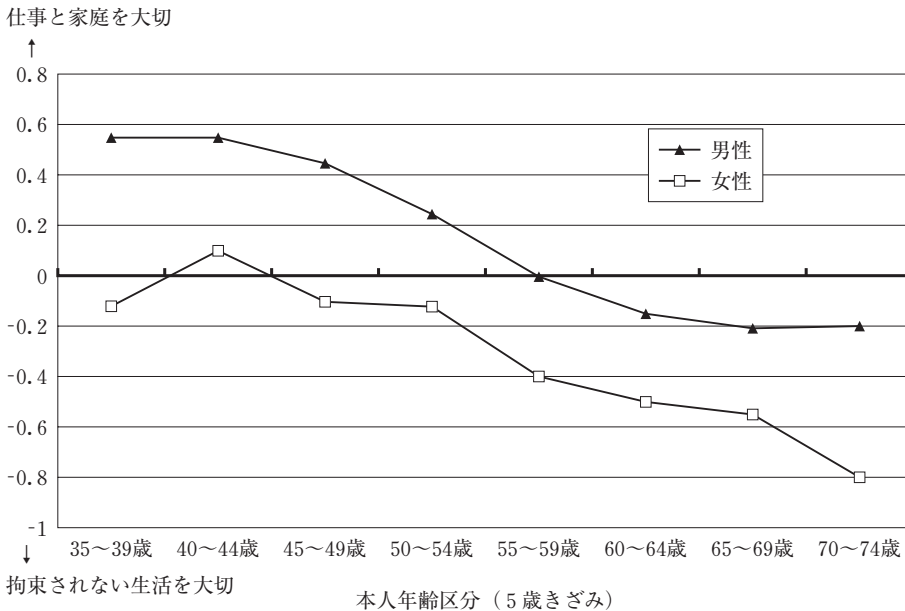
たのが図5である。年齢が上がるとともに男女ともに生きる糧から人間的成長に生きがい感がシフトする傾向がうかがわれた。年齢差のみ統計的に有意であった（ $F(7, 3090) = 2.83, p < 0.01$ ）。性差や交互作用は認められなかった。これは、若い頃は、生きる糧に生きがい感を感じる傾向が強いが、高齢になるとより人間的成長に生きがい感を感じる傾向が強まることを示している。

もとより生きがい感は個人的なものであり個人差は大きいと思われるが、それにもかかわらず心の充実から心の安定へ、また生きる糧から人間的成長へというこのような年齢的変遷がみられたということは何が影響しているのだろうか。これはおそらく加齢による影響というよりも、自分自身の衰えも含めて高齢期の環境へのポジティブな適応の現れなのではないかと思われる。高齢期の生きがい感にはそのようなポジティブな適応の営みが反映されていると考えられる。

② 生きがいの対象の年齢的変遷と男女差 ●●●●●●●●

生きがい対象の第1次元の「拘束されない生活から得られる生きがい対象」対「仕事と家庭を大切にする生活から得られる生きがい対象」のサンプルスコアの年齢的変遷を男女別に示したものが図6である。男女とも年齢が上がるとともに仕事と家庭を

図6 「拘束されない生活の生きがい対象（－）」対「仕事と家庭を大切にする生活の生きがい対象（＋）」の次元のサンプルスコアの平均値の年齢差と性差



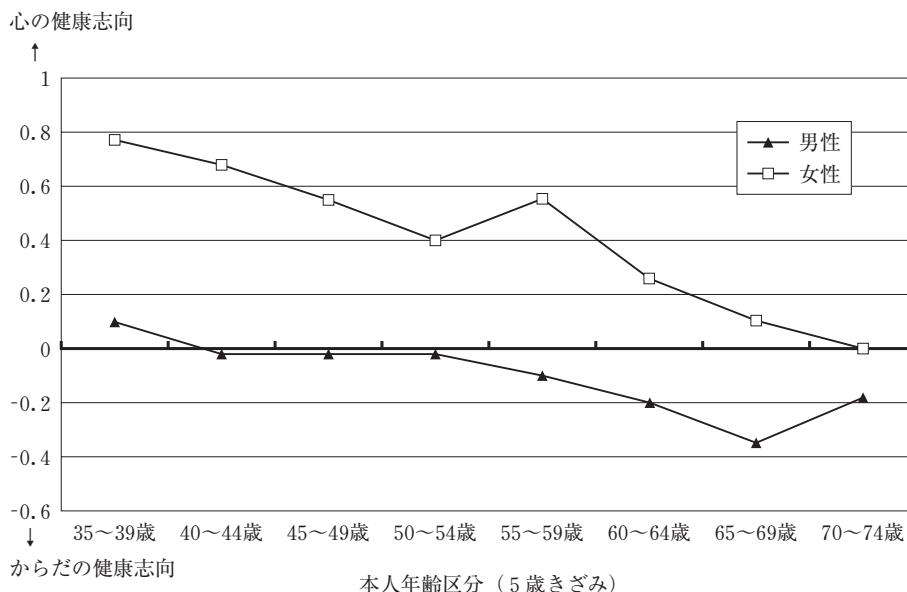
出典：シニアプラン開発機構，2003；西村，2005bを一部修正

大切に生活から得られる生きがい対象から拘束されない生活から得られる生きがい対象にシフトする様子がうかがわれた。この結果は，若い頃は仕事と家庭を大切にする生活から得られる生きがい対象に生きがいを感じるが，年をとるにつれて拘束されない生活から得られる生きがい対象がよくなることを反映しているとみられる。また，女性サラリーマンは男性サラリーマンよりも仕事と家庭を大切にする生活から得られる生きがい対象よりも拘束されない生活から得られる生きがい対象を求める傾向が強いという結果は，女性サラリーマンは男性サラリーマンに比べて責任ある地位についている人が概して少ないことが影響していることが考えられる。これらの年齢的変遷と男女差は統計的に有意であった（年齢差： $F(7, 3090) = 28.94, p < 0.001$ ；性差： $F(1, 3090) = 131.03, p < 0.001$ ）。交互作用は認められなかった。

また，第2次元の「からだの健康志向の生きがい対象」対「心の健康志向の生きがい対象」のサンプルスコアの平均値の年齢的変遷を男女別に示したものが図7である。男性サラリーマンと女性サラリーマンで年齢的変遷がやや異なる傾向がある。女性サラリーマンは年齢が上がるとともに心の健康志向が徐々に低下し，70歳代前半になると心の健康志向の優位性は消失している。

それに対して男性サラリーマンは，50歳代前半まではからだの健康志向はみられな

図7 「からだの健康志向の生きがい対象（－）」対「心の健康志向の生きがい対象（＋）」の次元のサンプルスコアの平均値の年齢差と性差



出典：シニアプラン開発機構，2003；西村，2005bを一部修正

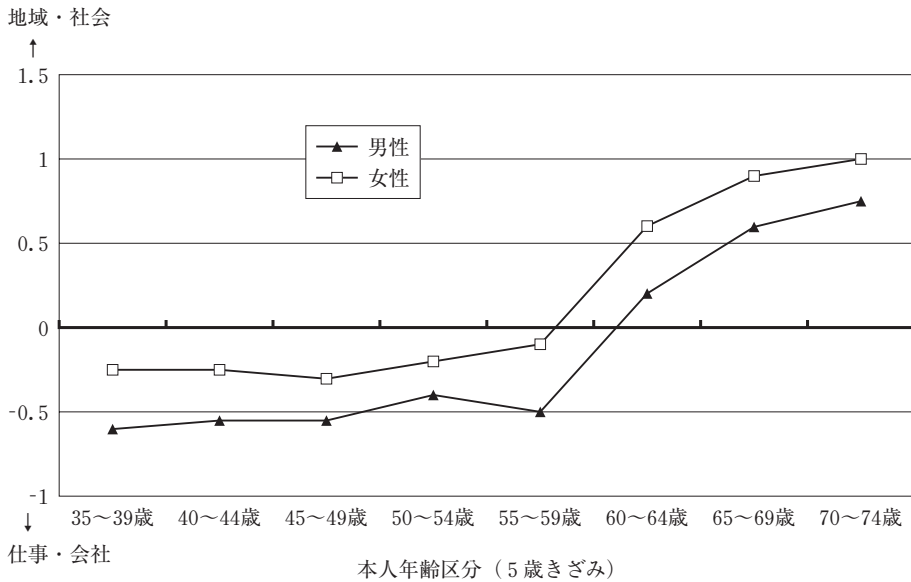
いが，50歳代後半から徐々にからだの健康志向が増してくる傾向がうかがわれる。しかも，どの年齢区分においても，女性サラリーマンは男性サラリーマンより心の健康志向が強く，逆に男性サラリーマンは女性サラリーマンよりからだの健康志向が強い傾向がある。年齢差と性差はいずれも統計的に有意だった ($F(7, 3090) = 12.66$, $p < 0.001$ ；性差： $F(1, 3090) = 161.10$, $p < 0.001$)。交互作用は認められなかった。

この結果は，女性サラリーマンは若い頃，精神的ストレスをかかえ，心の健康を求める傾向があるのに対して，年齢が上がるにつれてそれが解消されてくることを示唆している。それに対して男性サラリーマンは50歳代前半までは精神的ストレスや肉体的疲労をさほど感じないが，50歳代後半から徐々に肉体的疲労が増してくることを示唆しているように思われる。生きがい対象の背景には，このような心身の年齢的変遷も影響していると考えられる。

③ 生きがい感の獲得の場の年齢的変遷と男女差 ●●●●●●●●

生きがい感の獲得の場の第1次元の「仕事・会社で獲得される生きがい感」対「地域・社会で獲得される生きがい感」の次元のサンプルスコアの年齢的変遷を

図8 「仕事・会社場で獲得される生きがい感（－）」対「地域・社会場で獲得される生きがい感（＋）」の次元のサンプルスコアの年齢差と性差

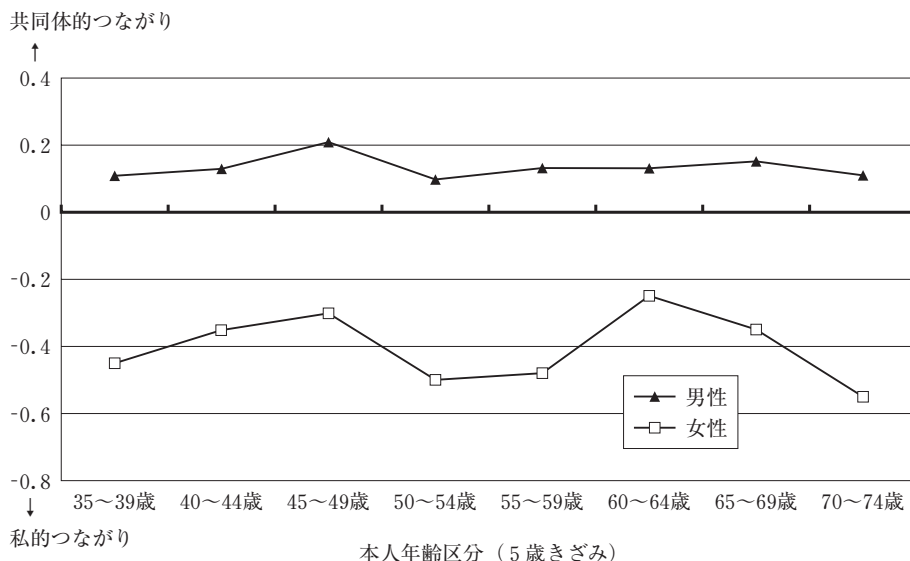


出典：シニアプラン開発機構，2003を一部修正

男女別に示したものが図8である。男女とも60歳代前半以降，年齢が上がると共にプラスに増加し，生きがい感の獲得の場が仕事・会社から地域・社会の場へシフトしていく様子がうかがわれる。これは，60歳以降，定年退職にともない社会的活動の拠点が仕事・会社から地域・社会へ徐々に移行していくことに対応しているとみることができる。ちょうど60歳頃が変曲点になっているのがわかる。また，男性サラリーマンよりも女性サラリーマンの方がどの年齢でもスコアが高く，男性サラリーマンよりも女性サラリーマンの方が仕事・会社の場合よりも地域・社会の活動の場で生きがい感を獲得していく傾向が強いことを示唆している。女性サラリーマンも現役のときには仕事・会社で獲得する生きがいの方が強いが，男性サラリーマンほど強くはなく，定年退職以降は男性サラリーマンに比べて早く地域・社会で生きがい感を獲得していく傾向がうかがわれる。年齢差と性差は，それぞれ統計的に有意だった（年齢差： $F(7, 3090) = 110.07, p < 0.001$ ；性差： $F(1, 3090) = 59.11, p < 0.001$ ）。交互作用は認められなかった。

第2次元の「私的つながりの場で獲得される生きがい感」対「共同体的つながりの場で獲得される生きがい感」の次元のサンプルスコアの年齢的変遷を男女別に示したのが，図9である。これは，どの年齢においても女性サラリーマンは男性サラリーマ

図9 「私的つながりの場で獲得される生きがい感（－）」対「共同体的つながりの場で獲得される生きがい感（＋）」の次元のサンプルスコアの年齢差と性差



出典：シニアプラン開発機構，2003を一部修正

ンよりスコアが低く、女性サラリーマンは男性サラリーマンに比べて生きがい感の獲得の場のウェイトを共同体的つながりの場よりも個人的友人の場に置いていることを示している。さらにいうと、地域・社会のプラス方向には、仕事・会社や家庭も含まれるので、女性は男性に比べて、地域・社会だけでなく、おつきあいや交流の相手としては仕事・会社あるいは家庭よりも個人的友人に置いていることを示している。ただし、この結果は女性全般ではなく、女性サラリーマンの傾向としてみる必要がある。また、仕事・会社や家庭の場を軽視しているということではなく、ある意味で公的な場と私的な場を区別しており、私的な交流の場としては個人的友人を選ぶ傾向が強いことを意味していると思われる。それに比べると、男性は個人的な交流の場よりも社会的な公の場での交流を選ぶ傾向が強く、また、その傾向は定年退職してもなお強いということがいえるかもしれない。なお、これらの結果に関しては、性差のみ統計的に有意だった（ $F(1, 3090) = 172.00, p < 0.001$ ）。年齢差と交互作用は認められなかった。

① 生きがいの構造について ●●●●●●●●●●●●●●

- 67—

対象と仕事や家庭を大切に生活（仕事・配偶者―結婚生活・子ども―孫―親など家族―家庭）から得られる生きがい対象を判別する次元である。第2次元は、からだの健康志向（健康づくり・スポーツなど）につながる生きがい対象と心の健康志向（自分自身の内面的充実・ひとり気ままに過ごすなど）につながる生きがい対象を判別する次元である。この2つの次元のどちらにウェイトがあるかによって生きがい対象の感じ方は大きく違ってくる。

- ③ 生きがい感を獲得する場についても2つの次元からとらえることができる。第1次元は、仕事・会社の場合や家庭の場合で獲得される種々の生きがい感と地域・社会の場合で獲得される種々の生きがい感を判別する次元である。第2次元は、私的なつながりの場合で獲得される生きがい感と共同体的なつながりの場合で獲得される生きがい感を判別する次元である。この2つの次元のどこにウェイトを置くかによって生きがい感を獲得する場の感じ方は大きく違ってくる。また、生きがい感のとりえ方は、生きがい感の種類以上に、そうした生きがい感がどのような場で獲得されるか、場の規定性が大きくものをいうことが示された。

② 生きがいの相関者について ●●●●●●●●●●

- ① 心の充実を反映する生きがい感は仕事の達成欲求と強く関係している。また、心の充実を反映する生きがい感は人間がもつ充実欲求が満たされている精神状態を反映していると考えられる。それに対して、心の安定を反映する生きがい感はマイペースのライフスタイルや安住の地での生活に関係している。また、心の安定を反映する生きがい感は人間がもつ安心欲求が満たされている精神状態を反映していると考えられる。
- ② 生きる糧を反映する生きがい感は無理せずにマイペースで生きることから得られるものであり、配偶者や家族の愛情に関係している。また、生きる糧となる生きがい感は、人間がもつ愛情欲求が満たされている精神状態を反映していると考えられる。それに対して、人間的成長を反映する生きがい感は、内面生活の重視や信念に基づく社会的活動の重視と関係している。また、人間的成長を求める生きがい感は人間がもつ成長欲求が満たされている精神状態を反映していると考えられる。
- ③ 生きがい感は決して単純な精神状態や感情であるとはいえず、ライフスタイルや価値観、人生の出来事と複雑に関連しあって形成されている複合的な精神状態であると考えられる。また、人間がもつ根源的な欲求に深く根ざしていると考えられる。

- ④ 拘束されない生活から得られる生きがい対象には、趣味重視、自然重視、友人・仲間重視などのライフスタイルや価値観が関係している。それに対して、仕事と家庭から得られる生きがい対象は、仕事重視、家庭重視のライフスタイルや価値観、人生の出来事が関係している。
- ⑤ からだの健康志向の生きがい対象は、個人的な趣味重視、近隣や仲間との交流重視のライフスタイルに関係している。それに対して、心の健康志向の生きがい対象は、学習や研究などの知的活動重視、社会的活動重視のライフスタイルに関係している。
- ⑥ 生きがい対象もまた単なる生きがい感を感じさせる対象ではなく、ライフスタイルや価値観、人生の出来事と複雑に関連しあって形成されてくると考えられる。
- ⑦ 仕事や会社場で獲得される生きがい感は職業生活の満足度が関係している。また、仕事・会社場で獲得される生きがい感は家庭場で獲得される生きがい感と近く、「仕事のため家庭のために頑張るという意識」につながっていると考えられる。それに対して、地域・社会場で獲得される生きがい感は、定年退職後にサラリーマンOBが地域・社会場で獲得する生きがい感を反映している。
- ⑧ 私的つながりの場で獲得される生きがい感は、個人的な友人・仲間とのつきあいやその満足度が関係している。それに対して、共同体的つながりの場で獲得される生きがいは地域・社会場での活動が関係している。また、地域の交流を広げていく上で家庭が基盤であり、家庭円満であることが地域との交流を深める上でも大切であることが示唆される。

③ 生きがいの年齢的変遷と男女差について●●●●●●●●

- ① 年齢が高くなるにつれて、男女とも生きがい感が心の充実から心の安定にシフトしていく傾向がある。とくに、男性のサラリーマンOBは、60歳代後半から70歳代前半にかけて心の安定に生きがい感を感じる傾向が目立っている。
- ② 年齢が上がるとともに男女ともに生きる糧から人間的成長に生きがい感がシフトする傾向がある。高齢になると人間的成長に生きがい感を感じる傾向が強まることを示している。これは加齢による影響というよりも、高齢期の環境へのポジティブな適応の現れと考えられる。
- ③ 男女とも若い頃は仕事や家庭から得られる生きがい対象に生きがいを感じるが、年をとるにつれて拘束されない生活から得られる生きがい対象がよくなる傾向がある。また、男性サラリーマンよりも女性サラリーマンの方がその傾向が強い

ようである。

- ④ 女性サラリーマンは若い頃、精神的ストレスをかかえ、心の健康を求める傾向があるのに対して、年齢が上がるにつれてそれが解消されてくることが示唆される。それに対して男性サラリーマンは50歳代後半までは心身のストレスをさほど感じていないが、50歳代後半から徐々に肉体的疲労が増してくることを示している。
- ⑤ 男女とも60歳代前半以降、生きがい感の獲得の場が仕事・会社の場合から地域・社会の場合へシフトしていく様子が見られる。これは、60歳以降、定年退職にともない社会的活動の拠点が仕事・会社から地域・社会へ徐々に移行していくことに対応している。
- ⑥ 女性サラリーマンは男性サラリーマンに比べて生きがい感の獲得の場のウェイトを共同体的つながりの場よりも私的つながりの場に置く傾向がある。それに対して、男性は生きがい感の獲得の場を私的なつながりの場よりも共同体的な社会的なつながりの場に求める傾向がある。その傾向は、定年退職後もなお強いようにみえる。

【謝辞】

シニアプラン開発機構の第3回の「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」及びそのフォローアップ調査の際に、ご指導ご鞭撻いただいた故東清和早稲田大学教授ならびにご支援いただいたシニアプラン開発機構のスタッフの皆様に心からの謝意を表する。

【引用文献】

- ・東清和「エイジングと生きがい」東清和（編）『エイジングの心理学』早稲田大学出版部，131～168頁，1999
- ・井上俊哉・井森澄江・西村純一・大井京子「成人女性の生きがいに関する生涯発達 心理学的研究Ⅲ：女性の生き方の理想と実際」『東京家政大学研究紀要』47(1)，169～176頁，2007
- ・井森澄江・西村純一・大井京子・井上俊哉「成人女性の生きがいに関する生涯発達 心理学的研究Ⅳ：老後の生き方・生きがい」『東京家政大学研究紀要』47(1)，177～186頁，2007
- ・石村貞夫『SPSSによるカテゴリーカルデータ分析の手順』東京図書，131～168頁，2001
- ・神谷美恵子『生きがいについて』みすず書房，1966
- ・小林司『生きがいとは何か』NHKブックス，1989
- ・古谷野亘「生きがいの測定—改定PGCモラール・スケール—」『老年社会科学』3，83～95頁，1981
- ・古谷野亘「サクセスフル・エイジング」古谷野亘・安藤孝敏編著『新社会老年学』ワールドプランニング，141～163頁，2003
- ・Larson, R. Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of*

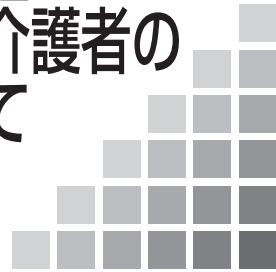
- Gerontology*, 33, pp.109-125, 1978
- ・ Lawton, M. P. The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale : A reversion. *Journal of Gerontology*, 30, pp.85-89, 1975
 - ・ Meulman, J. & Heiser, W. *SPSS Categories 11.0*. SPSS, pp.183-196, 2001
 - ・ Neugarten, B. L., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, pp.134-143, 1961
 - ・ 西村純一「サラリーマンの生きがいの構造—年齢差および性差の検討」『東京家政大学紀要』45(1), 209～214頁, 2005 a
 - ・ 西村純一「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—」『立教大学社会学部応用社会学研究』47, 143～148頁, 2005 b
 - ・ 西村純一・大井京子・井上俊哉・井森澄江「成人女性の生きがいに関する生涯発達 心理学的研究Ⅰ：生きがいの意味と生きがい対象の年代差」『東京家政大学研究紀要』47(1), 149～157頁, 2007
 - ・ 大井京子・井上俊哉・井森澄江・西村純一「成人女性の生きがいに関する生涯発達 心理学的研究Ⅰ：生きがいの場の検討」『東京家政大学研究紀要』47(1), 159～167頁, 2007
 - ・ シニアプラン開発機構「第1回 サラリーマンの生活と生きがいに関する調査；サラリーマンシニアを中心にして」1992
 - ・ シニアプラン開発機構「第2回 サラリーマンの生活と生きがいに関する調査；サラリーマンシニアを中心にして」1997
 - ・ シニアプラン開発機構「第3回 サラリーマンの生活と生きがいに関する調査；サラリーマンシニアを中心にして」2002
 - ・ シニアプラン開発機構「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査のフォローアップ調査」2003
 - ・ シニアプラン開発機構「第4回 サラリーマンの生活と生きがいに関する調査；サラリーマンシニアを中心にして」2007
 - ・ 杉山善朗・竹川忠男・中村浩・佐藤豪・滝沢喜一・佐藤保則・斉藤桂紀・尾谷正孝「老人の「生きがい」意識の測定尺度としての日本版PGMの作成(1)—尺度の信頼性および因子的妥当性の検討—」『老年社会科学』3, 57～69頁, 1981



4 介護負担感との関連からみた 認知症高齢者の主介護者の 生きがい感について

大津 美香

<弘前大学大学院保健学研究科准教授>



はじめに

我が国では平均寿命の延伸，高齢者人口の増加に伴い，認知症の有病者数も増加し，65歳以上的高齢者では約15%が認知症に罹患していると推計されている（厚生労働省，2014）。要介護状態にある認知症高齢者数は増加傾向にある（厚生労働省，2014）ことから，認知症高齢者の介護者の増加も予測される。認知症高齢者の地域生活を支援するための国策として，重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう地域包括ケアシステムが推進されている（厚生労働省，2013）。

要介護者と同居する介護者の年齢は，60歳以上である割合が男性では69.0%，女性では68.5%であり（内閣府，2014），老老介護が増加している。65歳以上の高齢者の健康状態については，高齢者の約半数が何らかの自覚症状を訴えていることから（内閣府，2014），認知症高齢者の家族介護者は体調に不具合を感じながらも在宅介護を続けていることが推察される。また，入所施設の療養者にみられる認知症の行動・心理症状（Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia ; BPSD）である興奮は専門医の受診を必要としたり，コンサルテーションが困難となり，入院依頼の割合が高いといわれる（矢山ら，2011；2012）。攻撃的なBPSDのみられる認知症高齢者を介護する家族介護者においても対応に困難を抱きやすく，介護負担感が強いものと考えられる。

認知症高齢者の介護は介護の見通しが立たず，介護者は困難と葛藤を繰り返すといわれている（山敷，2007）。しかし一方では，介護とは生きがいや自己存在の意義を与えてくれるとともに人生に新しい価値を見出したりする（山敷，2007）ともいわれる。そのため，介護者は否定的及び肯定的な両側面の感情を併せ持つものと考えられ

るが、認知症高齢者の介護者についてはBPSDのみられる場合には介護負担感がより一層強く、肯定的感情と否定的感情のバランスが崩れ、生きがい感よりも介護負担感が上回っている可能性があると考えられる。65歳以上の老老介護を行っている介護者の3人に1人が死にたいと感じていることから（保坂，2007），介護負担感を軽減させるための支援は重要である。本研究では認知症高齢者の主介護者の介護負担感の軽減に向けて、介護に関する肯定的認識を持つことが重要であると考え、認知症高齢者の主介護者の生きがい感と介護負担感との関連を明らかにすることを目的として調査を行った。本研究は小松&大津（2011）の調査結果を報告するものである。

1

調査の概要

対象者はA県内の認知症対応型通所介護（認知症デイサービス）を利用中の認知症高齢者の主介護者11名とした。生きがい感や介護負担感に影響する要因については、主介護者の年齢、性別、家族構成、最終学歴、介護期間、健康状態、生活等における満足感、主観的健康状態、福祉サービスに対する満足感、経済的満足感、友人・相談相手の存在、副介護者の存在を設定した。また、療養者の背景として、療養者の介護区分、調査時にみられていたBPSDの有無とその内容等を設定し、面接による質問紙調査を2008年8月25日～9月1日に実施した。

生きがい感のとらえ方については、本研究の対象者は壮年期・老年期にあったが、年代に共通して使用可能な尺度が存在しないため、生きがい感の程度を「全く感じない」「あまり感じない」「時々感じる」「非常に感じる」の4段階尺度で測定することとした。さらに、60歳代以上の対象者が約半数であったことから、高齢者向け生きがい感スケール（K-I式）（近藤&鎌田，2003；近藤，2007）を併用することとした。生きがい感の4段階尺度においては「時々感じる」「非常に感じる」と回答した場合には、生きがい暮らしに与えると思う効果について自由記載を求めた。また、生きがい感の程度を「全く感じない」「あまり感じない」と回答した場合には生きがいを感じない理由、療養者の通所系サービス利用中の時間帯の過ごし方について自由記載を求めた。

介護負担感の有無とその程度を「非常に」「かなり」「少し」の3段階評価とし、介護負担感がある場合には原因、介護負担感の軽減のために望むサポートについて自由記載を求めた。また、介護負担感がない場合には、介護負担を感じない理由、よりよい介護生活のために望むサポートについて自由記載を求めた。

2

療養者の介護区分は、「要介護2」1名(9.0%),「要介護3」3名(27.3%),「要介護4」5名(45.5%),「要介護5」2名(18.2%)であり、要介護度は重度の傾向にあった。BPSDは、調査当時は9名(81.8%)に複数みられ、最大で6種類みられていた。

「介護負担を感じている」は7名(63.6%)、「介護負担を感じていない」は4名(36.4%)であった。「介護負担を感じている」7名の介護負担感の程度は「かなり負担である」4名(57.1%)、「非常に負担である」2名(28.6%)、「少し負担である」1名(14.3%)と負担感が強かった(表1)。介護負担を感じる原因(複数回答)は、「BPSDがあること」7名、「頻繁に呼ばれることで自分の行動が妨げられ、思うようにできないこと」「身体的のみならず、気をつかうことで精神的にも疲れるため」各3名、「眠れないこと」「すべて一人で介護しなければならないため、目を離すことができないこと」各1名であった。また、「介護負担を感じている」7名の介護負担感の軽減のために望むサポートは、「信頼のあるヘルパーを導入できるようなサポートしてほしい」「誰かが代わりに介護してくれるようなサポートがほしい」各2名、「必要な時に断られず、すぐに対応してもらえるようなサポートがほしい」「療養者が和やかになれるよう、他の人と触れ合えるようなサポートがほしい」「通所サービスのサポートをさらに密にしてほしい」各1名であった。

—75—

③ 生きがい感について ●●●●●●●●●●●●●●

4段階尺度を用いた生きがい感の程度は、生きがいを「全く感じない」「あまり感じない」は皆無であり、「時々感じる」が6名(54.6%),「非常に感じる」が5名(45.4%)と全員が「時々」もしくは「非常に」生きがいを感じていた(表1)。

表2 K-I式生きがい感スケールの得点 n = 11

出典：表1と同じ，p.6，表5-1を引用

出典：表1と同じ，p.6，表5-2を引用

表4 生きがいを感じる時および生きがい感が暮らしに与えると思う効果

n = 11

生きがいをを感じる時（複数回答）	人数
・自分の時間を過ごしている時（婦人会での旅行、作品制作、ガーデニング、スポーツ、買い物、映画鑑賞、コンサート、食事、療養者の服作り、仕事等）	9
・家族との時間。療養者が認知症であっても恥ずかしいとは思わない	3
・介護している時	3
・笑顔で元気でいてくれる療養者をみている時	2
・子供が成長していくのを実感した時	1
・家族が介護を手伝ってくれる時	1
・療養者から、介護生活における苦勞が評価された時	1
・療養者に変化がみられた時（おしゃれに興味をもつようになる、話をするようになる）	1
・認知症になることで療養者が穏やかになり、娘達に好きだと言われた時	1
・認知症になっても親子の関係でいられること	1
生きがいが暮らしに与えると思う効果（複数回答）	人数
・ストレスがある中ででの楽しみになっている	5
・気持ちが暗くならず、明るく前向きになれる	4
・新たに頑張ろうという気持ちになり、介護生活を長持ちさせてくれる	2
・楽しむことで自分自身が認知症になることを予防できるのではないかと思う	1
・感謝することの大切さに気づかせてくれる	1
・生活に張り合いを与えてくれる	1

出典：表1と同じ，p.7，表6を引用

やす時と、「家族との時間」「介護している時」「笑顔で元気でいてくれる療養者を見ている時」「家族が介護を手伝ってくれる時」「療養者から、介護生活における苦勞が評価された時」「療養者に変化がみられた時」「認知症になることで療養者が穏やかになり、娘達に好きだと言われた時」「認知症になっても親子の関係でいられること」等、療養者と過ごす時に大別され、自分の時間を過ごしているときだけではなく、介護している時にも生きがいを見出していた(表4)。また、生きがいを「時々感じる」および「非常に感じる」とする11名は、生きがい感は楽しみをもたらし、前向きにさせてくれると回答していた(表4)。

④ 生きがい感と各要因との関連 ●●●●●●●●●●●●●●

χ^2 検定（フィッシャーの正確確率検定）を行った結果、生きがい感の程度と介護負担感の有無との関連において有意差が認められた。生きがいを「非常に感じる」主介護者は「時々感じる」主介護者よりも介護負担感のない割合が有意に高かった（ $p = 0.015$ ）。また、その他の要因との関連については、有意差は認められなかった（表5）。

表5 生きがい感と各要因との関連

各要因		人数 (%)		p 値
		生きがい感を時々感じる n = 6	生きがい感を非常に感じる n = 5	
家族構成	2人	2(33.3%)	0 (0%)	0.455
	3人以上	4(66.7%)	5 (100%)	
最終学歴	中卒	2(33.3%)	1(20.0%)	1.000
	高卒・大卒	4(66.7%)	4(80.0%)	
介護期間	6年未満	2(66.7%)	3(60.0%)	0.567
	6年以上	4(33.3%)	2(40.0%)	
主観的健康状態	病気がち	3(50.0%)	1(20.0%)	0.545
	健康なほう	3(50.0%)	4(80.0%)	
副介護者の有無	いない	1(16.7%)	0 (0%)	1.000
	いる	5(83.3%)	5 (100%)	
療養者の介護区分	要介護2・3	3(50.0%)	1(20.0%)	0.545
	要介護4・5	3(50.0%)	4(80.0%)	
介護負担感の有無	なし	0 (0%)	4(80.0%)	0.015*
	あり	6 (100%)	1(20.0%)	
経済的満足感	不満	3(50.0%)	2(40.0%)	1.000
	まず満足	3(50.0%)	3(60.0%)	
生活満足感	不満	3(50.0%)	1(20.0%)	0.545
	まず満足	3(50.0%)	4(80.0%)	

χ²検定（フィッシャーの正確確率検定）

*p<0.05

出典：表1と同じ，p.8，表7を引用

3

考察

① 生きがい感と介護負担感との関連 ●●●●●●●●●●

本研究結果から，介護負担を感じている介護者の全ての療養者にBPSDがみられていた。また，介護負担感の原因についても全員がBPSDを挙げていた。このことから，介護者はBPSDへの対処を負担と感じていることが明らかになり，BPSDが生きがい感に対しても影響する可能性があると推測された。一方，81.8%の療養者にBPSDがみられていたが，生きがいを感じない介護者は皆無であり，全員が生きがいを，時々，あるいは非常に感じていたことから，BPSDは介護負担感の誘因となっているが，生きがい感を低下させる直接の要因ではないと考えられた。

性差の面から考察すると，本研究の介護者は全て女性であり，女性の生きがい感に

特徴的な要因が関連していると思われた。近藤&鎌田（2004）によると、都市部の福祉センターに通う高齢者の生きがい感と性別を分析した結果、高齢女性は友人の影響を受けて生きがい対象を多く持っていた。また、岡本（2008）は地域で暮らす73.6%が女性である高齢対象者において、友人・知人との会話が週2回以上ある場合、また、家族と同居している場合に生きがい感が高かったと報告している。さらに、生きがい感と類似した概念である精神的健康に関する要因についても、男性と比較して女性では家族・親戚・友人からのインフォーマルなソーシャルサポートを受けている者において精神的健康が有意に良好であったという報告もある（青木&松本，2000）。以上から、女性では友人や仲間、家族や親戚からのサポートを受けていることが生きがい感や精神的健康の維持につながっていると考えられた。本研究の介護者全員にとっても相談相手となる友人や副介護者の存在があったことから、介護負担から生じる心理的な動揺が緩和され、生きがい感が高かったのではないかと推察する。

在宅介護では療養者に認知症があるかどうかは不明であるが、介護における生きがい感が介護負担感に直接的に関連する割合は91.2%であるといわれている（青木&松本，2000）。本研究の認知症高齢者の主介護者においても、生きがい感と介護負担感とは関連のあることが示唆された。そして、療養者にBPSDがみられてはいるが、生きがいを感じない介護者は皆無であり、生きがいを非常に感じる介護者は、時々感じる介護者よりも介護負担を感じる割合が有意に低い傾向があったことから、介護者の生きがい感を保持、向上させるためには、介護負担感を軽減させる必要性が示唆された。

② 介護負担感の軽減に向けて ●●●●●●●●●●

福祉サービスを全員が利用し、その内容に全員が満足していた。63.6%は介護負担を感じてはいたが、全員が福祉サービスを利用していることから、介護者自身の時間が確保され、休息や息抜きにつながっていると考えられた。また、福祉サービスの他にも、全員に友人や相談相手がいること、91.0%に副介護者がいることから、福祉サービスなどのフォーマルなサポートを受けるとともに、家族や友人からのインフォーマルなサポートも受けることによって、介護負担を感じながらも在宅介護を継続できていたと考える。

介護負担を感じていない介護者は、その理由に介護開始時に比べてBPSDがみられなくなってきたこと、介護生活の初期にはBPSDへの対応がわからず苦慮していたが慣れてきたこと等も挙げていた。このことから、介護経験年数を重ねるにつれて、療

養者の認知症が重度化することによりBPSDが消失したり、福祉サービスを継続的に利用することにより介護生活にも慣れ、認知症への対応方法を習得できるようになったものと考えられた。一方で、介護生活開始時にはBPSDへの対応方法がわからず大変であったとのことから、特に、介護経験年数の浅い介護者に対しては、その対応方法を含めた介護に関する情報提供を行う必要性が示唆された。

以上から、認知症高齢者の主介護者の介護負担感を軽減するためには、介護者の健康状態に配慮し、フォーマル、インフォーマルなサポートを継続的に提供する必要がある。BPSDの長期的な対応によって介護者は疲弊し、社会資源を活用せずに在宅介護を継続することが困難になることから（一宮ら、2003）、BPSDへの対応方法について情報提供するとともに、デイサービス、ショートステイなどの福祉サービスが利用できるよう、在宅介護を継続的に支援していく必要があることが示唆された。

生きがい感が暮らしに与えると思う効果について多くの介護者が、生きがい感は楽しさや張り合いを与えてくれるとともに、前向きに頑張ろうと意欲的にさせてくれるものであると回答していた。さらに、介護者にとって生きがいを感じる時は、療養者と過ごす時、介護している時に療養者から苦勞を評価してもらえたこと、療養者が笑顔になってくれたこと等、介護において嬉しさを感じた時が生きがいへと結びついていった。

れた。本研究においても、介護において生きがいを感じる介護者が多かったことから、介護することで介護者自身が他者のために役立っている、必要とされていると感じることができ、それが生きがいへと結びついている傾向が示唆された。よって、認知症高齢者の主介護者の生きがい感を向上させるためには、介護負担感を軽減させるとともに、介護者が前向きな姿勢で、存在意義を持って介護を行うことができるよう支援することが必要である。

介護をしている時に加え、介護者自身のことに費やす時（婦人会の旅行、作品制作、ガーデニング、スポーツ、買い物、映画鑑賞、コンサート、食事、療養者の服作り、仕事等）においても、介護者は生きがいを感じていた。したがって、生きがい感の向上のためには、デイサービス、ショートステイなどの福祉サービスの利用を勧め、介護者が社会活動に参加する時間を確保できるよう支援していく必要があると考える。療養者と2人暮らしの介護者の場合には、副介護者が不在であることから、特に、介護者自身に費やす時間の確保が困難であると考えられ、社会活動を行う時間を確保できるよう支援する必要がある。

まとめ

認知症高齢者の主介護者の生きがい感と介護負担感との関連に関する本調査から、以下のような結果と支援に際しての示唆が得られた。

- 1) 認知症高齢者の主介護者は介護負担を感じていても、全員が生きがい感を時々、あるいは、非常に感じ、介護を通して「存在感」を持つ割合が高かった。
- 2) 療養者にBPSDがみられると主介護者は介護負担を感じていたが、全員が生きがい感を持っていたことから、BPSDが認知症高齢者の主介護者の生きがい感を低下させる直接の要因ではないと考えられた。
- 3) 介護負担感が強くても、生きがい感が高かった理由については、友人や相談相手、副介護者からのサポートを受けていることが考えられた。
- 4) 生きがいを非常に感じる介護者は、時々感じる介護者よりも介護負担を感じる割合が有意に低い傾向があり、認知症高齢者の主介護者の生きがい感の保持、向上のためには、介護負担感を軽減させる必要があることが示唆された。
- 5) 介護の経験年数が短い介護者ではBPSDへの対応に不慣れであることから、BPSDへの対応方法を含めた介護に関する情報提供を行い、在宅介護を継続的に支援していく必要性が示唆された。

【謝辞】

本研究にご協力いただきました家族介護者の皆様に深く感謝申し上げます。

【引用文献】

- ・青木邦男・松本耕二「在宅高齢者の精神的健康の実態とそれに関連する要因」『山口県立大学大学院論集』1, 133～140頁, 2000
- ・保坂隆「自殺企図の実態と予防介入に関する研究」『厚生労働科学研究研究費補助金（こころの健康科学研究事業）平成16－18年度総括研究報告書』（http://liaison.umin.jp/download/utsu_03.pdf）
- ・一宮洋介・江渡江・木村通宏・新井平伊「高齢者専門病院におけるBehavioral and Psychological Symptoms of Dementia (BPSD) の検討」『順天堂医学』49(1), 97～101頁, 2003
- ・小松さより・大津美香「認知症高齢者の主介護者の生きがい感について—介護負担感との関連から—」『保健科学研究』1, 1～11頁, 2011
- ・近藤勉『生きがいを測る 生きがい感てなに?』ナカニシヤ出版, 2007
- ・近藤勉・鎌田次郎「高齢者向け生きがい感スケール（K-I式）の作成および生きがい感の定義」『社会福祉学』43(2), 93～101頁, 2003
- ・厚生労働省「認知症施策の現状について」（http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000065682.pdf）
- ・厚生労働省「地域包括ケアシステム」（http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/）
- ・内閣府「平成27年版高齢社会白書（全体版）」（http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/zenbun/27pdf_index.html）
- ・岡本秀明「高齢者の生きがい感に関連する要因—大阪市A区在住高齢者の調査から—」『和洋女子大学紀要』48, 111～125頁, 2008
- ・佐伯和子・平野憲子・塚崎恵子・木村留美子「脳血管性痴呆を持つ高齢配偶者を介護する介護者の疾患認識と夫婦の絆」『金大医保紀要』24, 95～100頁, 2000
- ・山敷祐亮『認知症ケアの本質』医歯薬出版, 2007
- ・矢山壮・繁信和恵・山川みやえ・牧本清子・田伏薫「入所施設の認知症の行動心理学的徴候（BPSD）で入院を依頼する要因の実態調査」『老年精神医学雑誌』22(12), 1413～1421頁, 2011
- ・矢山壮・繁信和恵・山川みやえ・牧本清子・田伏薫「大阪府における施設別の入院依頼割合の高いBPSDの種類」『老年精神医学雑誌』23(6), 31～738頁, 2012

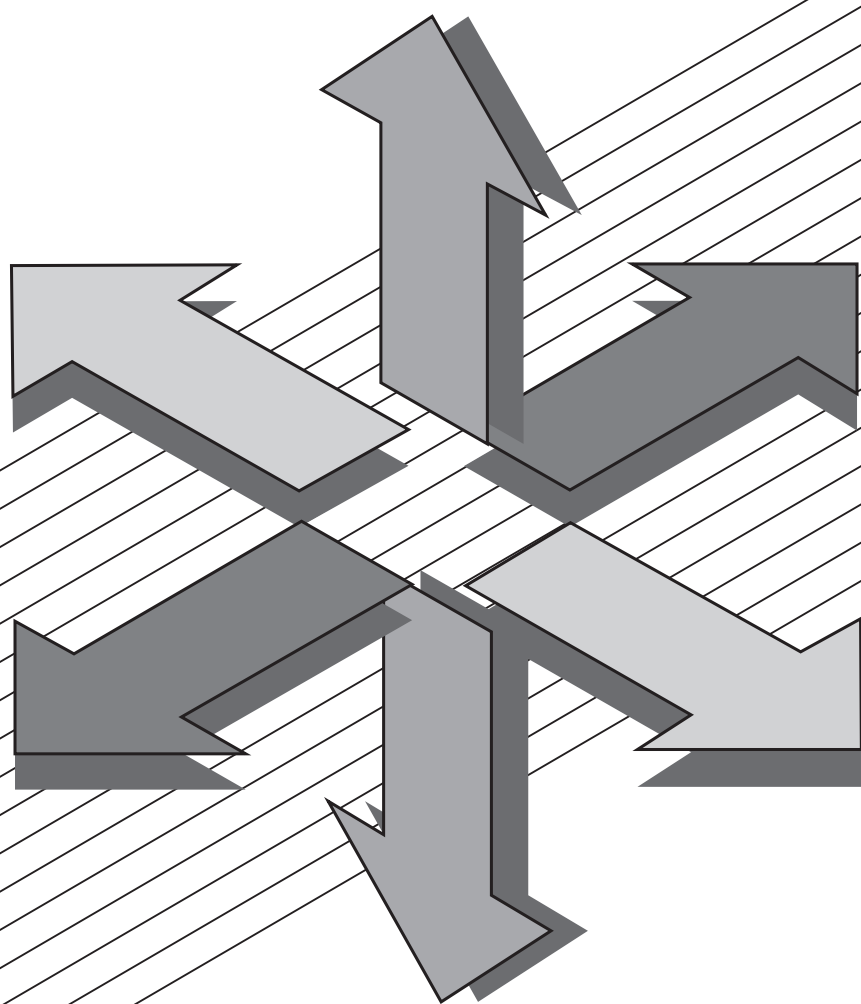
【参考文献】

- ・長谷川明弘「高齢者の「生きがい」とその関連要因についての文献的考察—生きがい・幸福感との関連を中心に—」『総合都市研究』75, 147～170頁, 2001
- ・小林和成・矢島正榮・小林亜由美・大石絃子・栗子しず江・白根章江・滝沢絃子・田篠恵・佐藤

- 洋美・梅林奎子「P村に在住する高齢者の生きがいに関する実態からみた支援の方向性」『群馬パース大学紀要』4, 81～90頁, 2006
- ・近藤勉・鎌田次郎「高齢者の生きがい感に影響する性別と年代からみた要因」『老年精神医学雑誌』15(11), 1281～1290頁, 2004
 - ・松村ちづか・川越博美「在宅痴呆性老人家族介護者にとっての家族会の意味—介護者の人生観・介護観・家族会へのニーズとの関連—」『聖路加看護学会誌』5(1), 1～8頁, 2001
 - ・右田周平・服部ユカリ「痴呆性高齢者の家族介護の肯定的側面に関する因子構造とその関連要因」『老年看護学』6(1), 129～137頁, 2001
 - ・岡本和士・原澤優子「在宅要介護高齢者の主介護者における介護負担感とその関連要因に関する検討」『厚生指標』55(4), 21～25頁, 2008
 - ・斉藤恵美子・國崎ちはる・金川克子「家族介護者の介護に対する肯定的側面と継続意向に関する検討」『日本公衛誌』48, 23～31頁, 2001
 - ・佐分厚子・黒木保博「家族介護者の家族会参加による介護への適応モデル」『日保学誌』10(2), 80～88頁, 2007
 - ・佐分厚子・黒木保博「家族介護者の家族会参加における3つの主要概念の関連性—共感, 適応, 家族会継続意図を用いた構造方程式モデリング—」『社会福祉学』49(3), 60～69頁, 2008

第2編

生きがい健康づくり 事業報告





大都市におけるシニア世代の定年退職と社会貢献活動との関わり

—NPO等の活動を支援する取り組みから—

山登 一輝

<一般財団法人長寿社会開発センター>



はじめに

昨今、都市部での一層の高齢化が進む中、経済活動が活発であることを背景に退職者が増えていることを強みと捉え、その活躍を期待する動きがある。そこには、シニア世代が定年退職後に、就労や社会参加、地域の課題を解決するためのコミュニティビジネスを起業することなどを通じて、社会の支え手となってもらうとともに、社会的役割を持つことで、当人の生きがいや介護予防にもつなげる狙いがある（高齢社会対策の基本的在り方等に関する検討会，2012）。

シニアの活躍が期待される場面は様々あるが、本稿では、社会課題の解決に取り組む特定非営利活動法人（以下、NPOとする）等の非営利法人を、豊かな社会経験を持つシニアが支える仕組みの構築に向けた取り組みについて紹介することとしたい。その理由は大きく次の3つである。①NPOは都市階層に影響されるかたちで不均等に分布し、その組織展開は東京を中心として近接的・階層的に広がっている（埴淵，2007）ことから、大都市のシニア世代にとってNPO等の非営利法人は比較的身近な存在と考えられ、活動の場の創出が期待されること。②NPO等の非営利法人は、一般にスキルや人的・財的リソースが限られている場合が多く、企業等での豊富な社会経験を持つシニアが関わることで、組織基盤の強化等への支援につながるものが期待されること。③NPO等に所属して直接的に活動に従事すること以外に、外部や間接的な立場からNPO等を支援する形態の活動が広がれば、シニア世代の活躍の場が拡大する可能性があること。

次章以降では、東京における3つの事例を紹介する（表1）。まず、企業を退職した男性が多く所属する「認定特定非営利活動法人プラチナ・ギルドの会」について、シニアが社会で培った経験や知恵、人脈等を生かして社会貢献活動に取り組むことを

表1 各事例の概要

団体名	活動開始年 (NPO設立年)	主たる事務所の 所在地	取り組み概要
(認定NPO) ブラチ ナ・ギルドの会	2012年 (2013年)	新宿区	企業退職者を中心に、シニアが社会で培った経験や知恵、人脈等を生かして社会に参画するきっかけづくり
(認定NPO) サービ スグラント	2005年 (2009年)	渋谷区	プロボノによるNPO支援の一環として、外部人材とNPOをマッチングするイベント「ボードマッチ」を開催
(NPO) ジービー パートナーズ	2012年 (2013年)	港区	シニア世代の力を活用して、NPO等の社会貢献団体のバックオフィス業務をサポート

資料：各団体のホームページより作成

推進するための啓蒙活動等を紹介する。次に、NPO等におけるシニアの受け入れ体制の整備に関して、「認定特定非営利活動法人サービスグラント」が実施する、外部人材とNPOをマッチングするイベント「ボードマッチ」を紹介する。同団体は、社会人が仕事を通じて培ったスキルやノウハウを生かして社会貢献活動を行う「プロボノ」の手法の普及を進めているが、「ボードマッチ」では、多様な担い手の1つとして、シニア人材がNPOの理事や監事などになり、その組織運営を支えることが期待されている。そして最後に、シニアが社会的役割を果たしている具体的事例として、シニア世代の力を活用してNPO等のバックオフィス業務をサポートしている、「特定非営利活動法人ジービーパートナーズ」の取り組みを紹介する。

「シニアが社会を変える」という気運の醸成

—認定特定非営利活動法人プラチナ・ギルドの会の取り組み—

シニア世代の社会貢献活動を促進する上で、企業に勤務していた人は、NPO等の非営利法人との関わりやボランティア活動への参加経験が少なく、まず活動への理解を深めることが必要であると考えられる。「認定特定非営利活動法人プラチナ・ギルドの会」（以下、PGとする）は、NPOや社会貢献活動と接点を持つ機会を提供し、それらに対する理解を深めることを通じて、企業等での豊富な経験を持つシニアが自らの活躍の機会を模索することを助けている。

① 団体の概要

PGは2012年に活動を開始し、翌2013年にNPO化、2016年には認定特定非営利活動

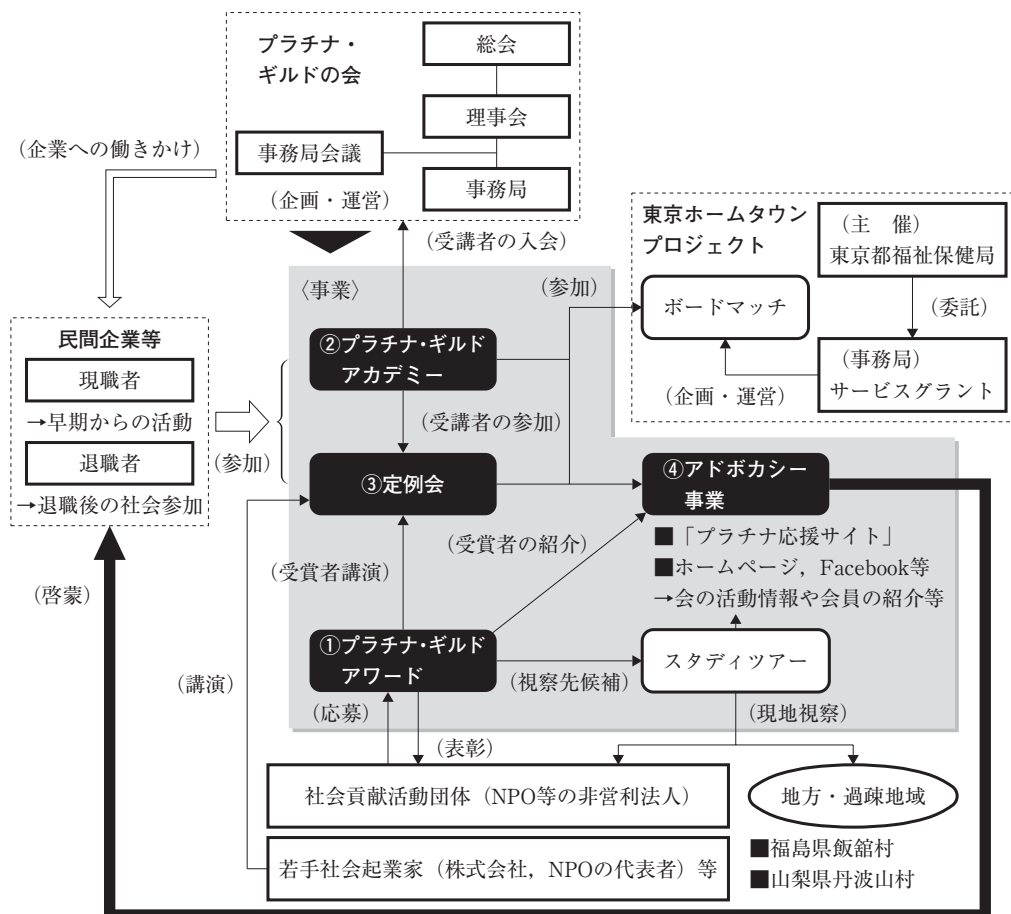


図1 プラチナ・ギルドの会の事業体系

資料：ヒアリングおよび団体ホームページより作成

アクティブシニアの社会貢献活動を表彰する「プラチナ・ギルド アワード」は、PGとして初めて取り組んだ事業であり、2013年度から始まり、2016年度に第4回目を迎えた。会社人や組織人として積み上げた財産を活用し、あるいは新たに得たスキルや知識等を加えて社会貢献の分野で活躍しているシニアを顕彰することで、同世代や次世代のシニアの見本として広く紹介することを目的としている。受賞候補者は毎年一度公募し、年齢55歳以上で社会貢献活動の経験が1年以上あること、団体の長または所属団体の長から推薦があった者であることを応募条件としており、団体での活動に従事している個人を対象としている。

受賞者は5名程度としており、今年度は特別賞2名を含む計6名が受賞している。内部および外部の選考委員による審査を経て、授賞発表および表彰式が行われるが、



写真1 「プラチナ・ギルド アワード」の受賞式の様子（後列左端が奥山理事長）

（2017年2月4日、筆者撮影）

表2 第3回プラチナ・ギルド アワード受賞者一覧（2015年度）

受賞者	役職等	主たる事務所 の所在地	取り組み概要	職業歴との関係等
A	NPO法人 代表理事	東京都 世田谷区	IT端末を活用したシニアの孤立防止、認知症予防、地域の絆ネットワークの支援を目指し、スマホやタブレットのシニア向け活用法について普及活動を展開。	・元建設会社勤務 ・退職後にパソコンのスキルを習得
B	NPO法人 理事長	東京都 千代田区	シニアの社会参加支援を目的に、500名のシニア講師の市民講座や企業研修への派遣、シニアユーモア川柳、ユーモアスピーチ、シニア社会人落語等の活動を展開。	・元広告代理店勤務 ・会社員時代の経験から、企画・立案・実施等に関わる
C	NPO法人 理事長	愛媛県 松山市	カンボジアで地雷や不発弾の処理を行うとともに、現地住民の生活の安定・向上を目指して学校建設や産業の育成等を行う。	・元自衛官 ・カンボジアPKO派遣を契機として退官後に活動開始
D	NPO法人 企画室長	東京都 板橋区	地域拠点として住民のたまり場を立ち上げる。	・拠点の開所にあたり、建物の改修に企画・デザイン、設計から携わる
E	一般社団法人 代表理事	群馬県 前橋市	食品関連企業から提供された食品ロスを福祉施設等に活用してもらう活動を展開。	・元県庁勤務 ・県庁時代の食品衛生や物流等の知見と人脈を活用
F	NPO法人 元理事長	東京都 品川区	成年後見制度を市民が担うことについて呼びかけを行い、地元で市民後見人の会を設立。	・企業定年退職者 ・退職後にボランティア活動を始める

資料：団体ホームページより作成

表彰式当日は賞状・副賞（所属団体への賞金10万円）の授与と受賞者による講演が行われる。表彰式については後述する「プラチナ・ギルド アカデミー」との関係もあり、第3回は東京都福祉保健局の実施事業「東京ホームタウンプロジェクト」の年度総括イベントと同時開催している。参考として、2015年度の受賞者を概観すると、いずれもNPO等の非営利法人において様々な社会貢献活動を行っているシニアであり、東京のほかに地方や海外での活動も見られる。また、退職を契機として、会社員時代に得た経験やスキル、人脈等を活用したり、退職後に習得したスキルを生かしたりして活動を始めていることがうかがえ、まさにシニア世代の参考となるロールモデルといえる（表2）。

なお、アワード事業を通じて、地域で活動する団体との関係構築にもつなげている。書面選考後、内部選考委員が応募者本人・推薦人と面接を行うが、遠隔地を除いて、基本的に委員が現地に赴き、活動現場の視察も兼ねて実施している。さらに、受賞者には後述する定例会での講演を依頼する場合があるほか、受賞団体の活動を会員が視察するスタディツアーを企画することもある。

② 「プラチナ・ギルド アカデミー」

NPOは高い問題意識と専門能力を持つものの、資金や人材等のリソースが限られる中で、事業戦略や資金調達、組織のマネジメントやガバナンスなどの経営面で課題を抱えている団体が少なくない。そこで、企業等において培った豊富な経験や知識、人脈等を有するシニアが関わることで、組織基盤の強化を図ることが期待される。その上で、NPOや地域団体等で活動することに関心を持つシニアを対象とした講座「プラチナ・ギルド アカデミー」を開講し、NPO等の非営利法人やその活動について理解を深めるとともに、定年退職期のライフスタイルを考えるきっかけや活動に向けた準備を整える機会を提供している。

講座は2015年度から実施しており、東京都福祉保健局が主催する、身近な地域での支え合いや助け合い活動の担い手となる地域福祉団体の組織基盤強化を目的とした「多様な主体の地域貢献活動による地域包括ケアの推進事業（東京ホームタウンプロジェクト）」の一環として、都から委託を受けて事業を開始している。なお、同プロジェクトとしての実施は2015年度限りであり、2016年度は自主事業として実施している。

受講者は公募により募集しているが、会員の出身企業や退職者組織等にも働きかけしており、2015年度は約50名の募集定員を充足した。2016年度は都の委託事業から自主事業への移行に伴い、前年度は無料であった受講料が1万5000円となった。引き続き、NPOや社会貢献活動の理解を中心に充実した内容となっている。

表3 プラチナ・ギルド アカデミーのカリキュラム（2016年度）

プログラム	日程	内容等
座学研修	2017年 1月14日（土）	・趣旨説明（オリエンテーション） ・講演：「シニアの社会貢献について考える」 ・班別ミーティング，ワークショップ
	1月21日（土）	・講演：「ボランティア活動・NPO法人についての基礎知識」 ・班別ミーティング，ワークショップ
NPO訪問視察	1月22日（日） ～2月10日（金）	・訪問希望先のNPOの活動視察
公開イベント参加	2月4日（土）	・NPOとのボードマッチ ・プラチナ・ギルド アワード（表彰式および受賞者による講演，講演：「ミドル・シニアの働き方について」）
座学研修	2月11日（土）	・講演：「NPOとファンドレイジング」 ・班別ミーティング，ワークショップ ・発表会（研修で得たもの，今後の新たな挑戦等） ・修了式および懇親夕食会

資料：団体ホームページより作成

2016年度の講座内容は，外部の有識者を招聘した講演やワークショップを中心とした3回の「座学研修」（都内，半日程度）に加え，NPOの活動の現場を訪れる「NPO訪問視察」，東京ホームタウンプロジェクトの年度総括イベントおよび同時開催される「プラチナ・ギルド アワード」やNPOとのマッチングイベント「ボードマッチ」への参加から構成されている（表3）。なお，東京ホームタウンプロジェクトには，次章で紹介するサービスグラントが事務局として参画しており，同団体がボードマッチの運営を行っている。

「NPO訪問視察」では，運営側が示した視察先候補の中から，受講者が希望する団体を選んで視察するが，視察先候補の調整にあたっては，過去のアワードの受賞者やすでに地域で活動を実践しているNPOなどに視察の受け入れを依頼している。カリキュラムに視察を位置づけることで，座学だけではなく，実際に現場を見たり，活動を体験したりすることを通して，NPOの問題意識や活動実態をより深く理解できるように工夫している。

事業を通じて，アカデミーの受講者が後述する定例会に参加したり，会に入会したり，さらには運営スタッフとして参画するなど，組織運営に好影響を及ぼしており，会の将来を担う次世代の人材育成の場としても期待されている。

③ 定例会

PGでは総会のほかに毎月，定例会を開催している。定例会の会場は，奥山理事長が特別顧問を務める民間のシンクタンクから社内の会議室の提供を受けており，原則



写真2 定例会の様子

(2017年1月31日, 筆者撮影)

として各月の最終火曜日・夕刻に開催している。参加者は、会員はもちろんのこと、ホームページ等を通じて広く一般からも参加を受け付けている。会員以外にも開放することで、会としてより公益的な取り組みとし、また会の活動に興味を持っている人やシニアの動向に関心がある人など、様々な背景を持つ人が参加できる場としている。

内容については、外部から講師を招聘しての講演や会員からの活動報告、会の実施する事業の進捗報告、新規加入会員の紹介などを行っている。講師には、「プラチナ・ギルド アワード」受賞者のほか、様々な社会課題の解決に取り組む非営利法人の代表者や社会起業家、自治体職員、民間のシンクタンクの職員等を招いている。また、会には経営コンサルタントや社会起業家、NPOの役員などの専門家や実践家も在籍しており、外部講師も含め、定例会はそうした幅広い分野の人々とのつながりや交流ができる機会にもなっている。一方で、外部から招かれる非営利法人の代表者や社会起業家等の側からは、事業のPR・広報の機会として、シニアとのつながりを持つことで、事業の理解者や支援者が広がることなどが期待される。

つまり、定例会は、事業の進捗報告や新加入会員の紹介など、内部の情報共有の場であるとともに、外部からの講師招聘や多様な人材との関わりを通じて、様々な社会貢献活動の実例を知る機会として機能しているといえる。また、会の終了後には、近隣の飲食店で親睦を深めるための懇親会を行うなど、会員相互の交流も図られている。

④ アドボカシー事業

今後、PGでは、「アドボカシー事業」について取り組みを強化することとしている。ここでアドボカシーとは、啓蒙・啓発といった意味合いで用いられており、「社

会啓蒙活動として、アワード受賞者や当会会員の活動を世の中に広報し、社会の変容を促す」とことと定義している。具体的には、アワードの継続実施に加え、インターネット・ラジオやソーシャルメディアなどICTを活用した情報発信の強化、内部での情報共有の促進や運営の効率化等があげられている。情報発信については、会のホームページとは別に、特設サイト「プラチナ応援サイト」を立ち上げ、会の最新の活動状況を分かりやすく伝えるとともに、アワードの受賞者の活動内容や会員のプロフィール等の紹介を行っている。

③ 事例の特徴 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

企業等を退職したシニアは、これまで会社中心の生活を送ってきたため、ボランティア活動の経験やNPO等との接点がありませんと考えられる。PGでは、社会貢献活動の実践例に関する情報の入手や同世代のシニア等との交流の機会を提供する定例会をはじめ、活動の準備のための講座「プラチナ・ギルド アカデミー」を開講するなど、活動に向けた意識啓発やスタートアップの支援を中心に行っていることが特徴である。その実態は、社会貢献に関心のあるシニアが集まるサロン（情報交換・交流の場）に近いといえ、NPOの代表者や社会起業家等による講演などを通じた学び、同世代のシニアとの交流の機会そのものが、社会参加のきっかけとなっている。

したがって、会として基本的に活動メニューの提供やコーディネート等、実際の活動参加につなげるための支援は行っておらず、会での活動を通して得られる情報、人脈、体験等は会員個人の主体性に委ねられる部分が多い。会での活動を足がかりとして、自主的な活動を促していることがうかがえ、定例会や「プラチナ・ギルド アカデミー」に参加し、NPOや社会起業家の活動の意義や課題等を知ることで、社会貢献の分野で自身ができる支援や活動のあり方を模索し、そして実際の活動につながるきっかけとなるように企画されている。

そして、会員や「プラチナ・ギルド アワード」受賞者等の活動内容については、「アドボカシー事業」として、特設サイト等を通じて情報発信を行うことで、シニアが社会貢献に取り組む気運の醸成および定着を図っている。

そのほかの取り組みとしては、会として参加者を募り、実際に地域で行われている活動の様子を視察するスタディツアーを実施し、シニアが活動の現場に直接触れ、課題を共有する機会をつくることで、その豊かな経験や人脈を生かす道筋を模索している。視察先としては、原発事故の影響により深刻な事態に見舞われている福島県飯舘村、関東地方で一番人口の少ない村である山梨県丹波山村のほか、「プラチナ・ギル

ド アワード」の受賞団体などを訪れている。

以上の取り組みにより、PGは、「シニアの社会貢献活動の社会インフラ」となることを掲げている。今後もより多くのシニアが社会貢献活動に対して関心を持ち、また活動に対する企業や社会の理解や期待が高まるように働きかけ続けることで、シニアが社会貢献活動に取り組みやすい社会環境の実現を進めていくことが望まれている。

2

「プロボノ」の普及と「ボードマッチ」の開催

—認定特定非営利活動法人サービスグラントの取り組み—

前章で述べたとおり、PGが実施する「プラチナ・ギルド アカデミー」では、講座参加者に「ボードマッチ」への参加を促している。ここでは、ボードマッチの運営主体である、「認定特定非営利活動法人サービスグラント」（以下、SGとする）の取り組みについて紹介する。

1 団体の概要

社会人が仕事で培った能力や経験を生かしてNPO等を支援するボランティア活動を「プロボノ」と呼ぶ。SGは、日本におけるプロボノ普及の草分け的存在であり、スキルやノウハウを持つ社会人に社会貢献活動への参画を促すとともに、組織運営上の課題を抱えるNPOを支援している。

プロボノとは、ラテン語の「Pro Bono Publico」（公共善のため）の略で、その活動は米国が発祥とされる。もともとは20世紀初頭に全米法曹協会（ABA）が低所得者向けに無料の法的サービスを始めたことが始まりといわれ、その後弁護士から税理士や会計士、経営コンサルタントといった専門職、さらにIT・経理・広報・デザインのほか一般企業の営業職や事務職へと広がった。日本ではプロボノ元年といわれる2010年頃以降、徐々に認知度が高まっており、最近では企業の社会貢献活動や地方自治体での市民活動推進の一環としてプロボノを取り入れる動きも出てきている。

SGは、2005年に活動を開始し、その後2009年にNPO化、2016年には認定NPOを取得している。団体名の“グラント”とは助成金を意味し、NPO等の非営利法人を支援する中間支援組織として活動しているが、その支援内容は資金ではなく、スキルや専門性を生かしてNPOや地域団体の基盤強化を図る「プロジェクト型助成」を特徴としている（図2）。

NPOや地域団体は、自らが掲げる社会課題の解決に積極的に取り組む一方で、事

業戦略の立案，広報，営業，事業継続に必要な収益の確保など，組織運営面で課題を抱えている場合が多い。そこで，プロジェクトマネジメント，調査，マーケティング，デザイン，ウェブ制作等の様々な専門的スキルを持った社会人に，SGへのスキルの登録を呼びかけ，「プロボノワーカー」として支援活動に取り組んでもらう仕組みである。支援プログラムは多岐にわたるが，大きく分けて「情報発信」「ファンドレイジング」「業務改善」「事業戦略」の4分野がある。そして，NPOや地域団体からの助成申請に応じて，求められるスキルを有するプロボノワーカーがチームで課題

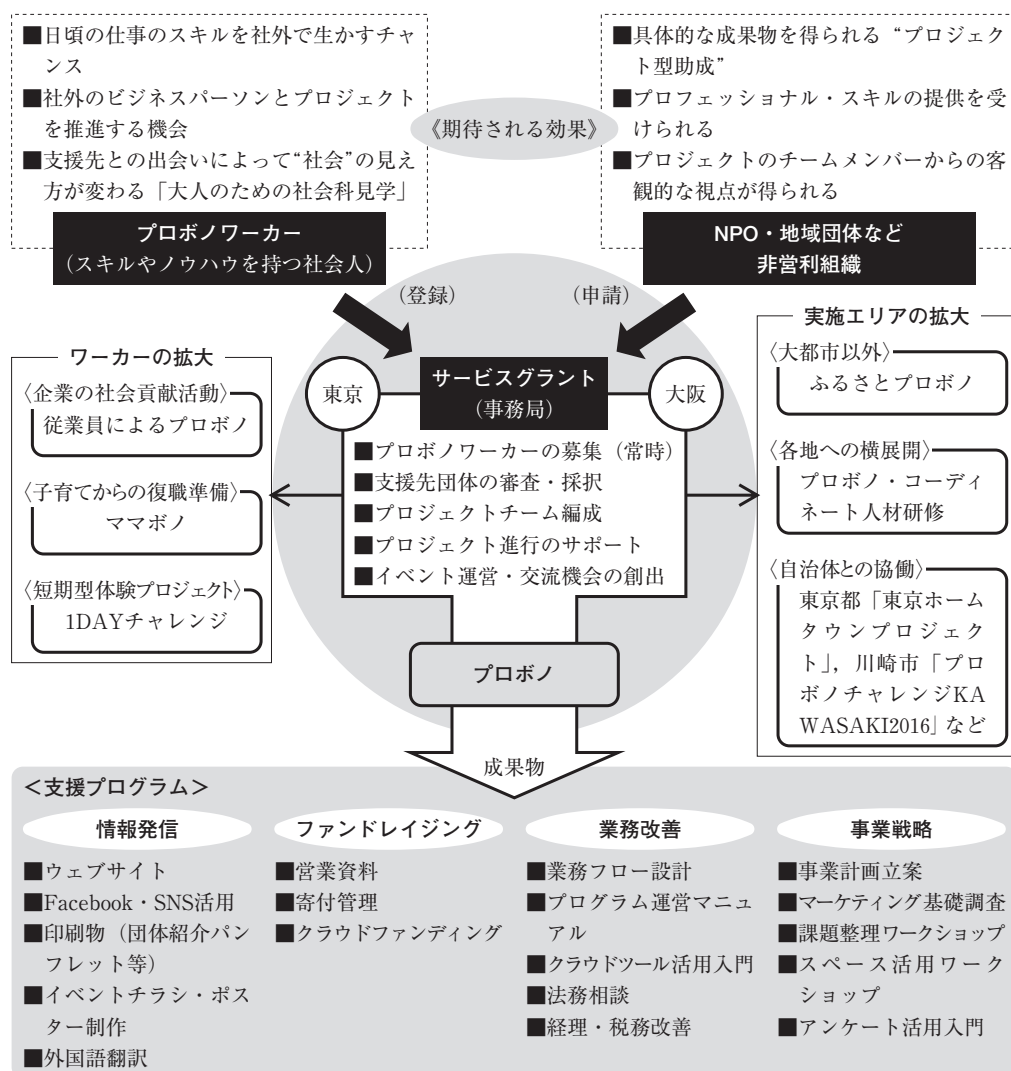


図2 サービスグラントの事業体系

資料：団体ホームページより作成

解決や事業展開のためのプロジェクトを実行し、必要な成果物を提供する。提供される成果物は、ウェブサイト、パンフレット等の印刷物、営業資料、事業計画立案、マーケティング基礎調査、寄付管理、業務フロー設計、プログラム運営マニュアルなど、様々である。

プロジェクト期間は、約1～6ヶ月間としており、最長でも半年間としている。また、プロボノに関心がある社会人および受入先となるNPOに向けた体験企画として、「プロボノ1DAYチャレンジ」を行っており、比較的小規模なプロジェクトを1日で体験することもできる。プロボノワーカーが仕事と両立して参加できるように、とくに時間管理には配慮しており、プロジェクト開始前にあらかじめ期間を定めた上で、プロボノワーカーが費やす時間は週5時間、ミーティングの回数は月1回程度を目安とし、プロジェクト進行に必要な連絡は基本的に電子メールで行うこととしている。

実施地域は、東京都渋谷区の事務所を中心とした東京エリアに加えて、2011年からは大阪市中央区に関西事務局を開設しており、東京のみならず関西地方でも活動を展開している。また、それ以外の地域でも、大都市圏に居住するプロボノワーカーが地域づくりに取り組むNPOや地方自治体の支援を行う、地域交流型プロボノプログラム「ふるさとプロボノ」を北海道下川町や兵庫県豊岡市で実施している。さらに、東京事務所において、地域でプロボノの仕組みを構築・運営する人材の養成を目的とした研修も行っており、実際に研修参加者が佐賀県や鳥取県でプロボノの導入を進めるといった成果が出ている。そのほかにも、育休後の復職に向けたウォーミングアップおよびスキルアップの機会として子育て中の女性がプロボノを経験する「ママボノ」の実施、大手企業の社会貢献活動のメニューとしてプロボノの導入を提案など、プロボノの仕組みの地域展開や担い手の拡大に積極的に取り組んでいる。

② 取り組み内容 ●●●●●●●●●●●●●●●●

SGはプロボノの普及に向けて様々な事業を展開しているが、ここでは大都市におけるシニア世代の社会貢献活動に関して、①東京都が実施する「東京ホームタウンプロジェクト」の事務局業務の受託、②同プロジェクト内での人材マッチングイベント「ボードマッチ」について紹介することとする。

① 「東京ホームタウンプロジェクト」への参画

2015年度から、東京都福祉保健局が地域包括ケアシステムの構築の一環として実施する「東京ホームタウンプロジェクト」の事務局業務を受託し、地域福祉の担い手と

なる団体の組織基盤強化と新しい担い手の創出の手法として、プロボノの地域展開を進めている。

団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて、全国の市町村において、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制「地域包括ケアシステム」の構築が進められる中、さらなる少子高齢化の進行や厳しさを増す財政状況を見据え、ボランティアや地域住民などによる自発的な支え合い「互助」の果たす役割が大きくなることを意識した取り組みが必要とされている。

そこで東京都では、強い互助を期待することが難しいとされる、都市部での「互助」を意識的に強化するため、東京の強みである活発な企業活動、豊富な経験と知識を持った多くの人たちの力の活用を掲げた「東京ホームタウンプロジェクト」を実施し、地域貢献活動の活性化を図ることを目指している。プロジェクトの内容は、①情報発信力の高いウェブサイトの開設、②プロボノを活用した地域福祉団体の運営基盤強化、③新たな担い手・活動の創出のためのセミナーの開催の大きく3つから構成されており、プロジェクトの経過状況は随時ウェブサイトで公開されるほか、年度の終わりにはプロジェクトの総括イベントが開催される。

SGは同プロジェクトの事務局として、ウェブサイトでNPOや元気高齢者などの多様な主体による地域貢献活動の情報を発信するとともに、地域貢献活動を展開する団体の運営者に対するプロボノ支援を行っている。また、都内の各地域において中間支援機能を担う、区市町村や区市町村社会福祉協議会、地域包括支援センター等の職員を対象に、多様な主体の参画を進めるための具体的な方法論としてのプロボノ支援と、実際にプロボノを地域展開していくための事務局機能やプロジェクトマネジメント手法などについて学ぶセミナーも開催している。

同プロジェクトで実施するプロボノ支援は、区市町村・社会福祉協議会・地域包括支援センターのいずれかによる推薦を受けた、地域福祉の担い手となる都内のNPO・地域団体を対象としているが、プログラムには約3～6ヶ月間の長期的な支援を行う「ホームタウンプロボノ」と、1日で行われる短期集中型の「プロボノ1DAYチャレンジ」の2つがある。「ホームタウンプロボノ」は、本格的なプロボノ支援プログラムとして、情報発信・支援者開拓、組織運営・会計管理、事業戦略・評価など、団体における課題解決につながる具体的な成果物を提供する。成果物には、ウェブサイトや印刷物（パンフレット等）、映像資料などの制作や、運営マニュアルの作成、事業計画立案やマーケティング基礎調査など10種類のメニューがあり、支援を希望する団体は、これらメニューの中から希望する1つの成果物を選ぶ。

一方、「プロボノ1DAYチャレンジ」は、幅広い団体や社会人が参加できるプロボノ体験企画として、短期間で実現可能な成果物を提供する。日頃の活動の中で抱える課題の解決を目指し、成果物は、FacebookやTwitterといったSNSの活用方法の検討、イベントの集客のためのチラシやポスターの作成、団体の組織課題を整理するワークショップなど、団体・プロボノワーカーの双方が具体的で取り組みやすい内容としている。

支援先の団体の概要、プロボノの進捗状況や成果はウェブサイトで公開しており、2015年度はホームタウンプロボノ9団体、プロボノ1DAYチャレンジ15団体の計24団体、2016年度はホームタウンプロボノ13団体、プロボノ1DAYチャレンジ11団体の計24団体にプロボノ支援を提供している。また、2016年度から、中間支援を行う区市町村等の取り組みを支援する「中間支援力強化のための伴走支援事業」を5モデル地区で実施しているが、その1つに八王子市市民活動支援センターがあり、市内で活動する地域団体等への「プロボノ」による支援の仕組みを構築し、同センターが事務局機能を担う取り組みが始まっている。

② 「ボードマッチ」

a 事業の概要

前述のとおり、SGは東京ホームタウンプロジェクトの事務局業務を受託しているが、地域福祉団体の組織基盤強化と区市町村等の中間支援機能の強化に加えて、多様な主体の参画を促すための人材マッチングイベント「ボードマッチ」を行っている。同プロジェクトでは当該年度の末頃に公開イベント（総括イベント）を開催しており、当日は有識者による基調対談やテーマごとに地域福祉の様々な分野で活動するNPO・地域団体が登壇する分科会などが行われる中、ボードマッチはその同時開催イベントとして実施している。

ボードマッチの“ボード”は、評議員・役員・委員など組織の重要な役職を担う人や評議員会・役員会などの会議体を意味し、理事、監事、顧問、アドバイザー、事務局長、ファンドレイザー（営業・渉外担当者）などの重要な役職の担い手の候補者とNPO・地域団体とのマッチングを目的としている。もともとは米国で行われている取り組みであり、2016年2月に実施した「ボードマッチTOKYO 2016」が日本初開催となった。

内容について、活動と担い手を結びつける点は、通常のマッチングイベントと変わらないが、団体の組織運営に関わる重要な役職を担う人材を求めていることを特徴としている。一般的に、NPOや地域団体等の非営利法人は、社会課題の解決を



写真3 「ボードマッチ」の会場の様子

(2017年2月4日、筆者撮影)

設立の動機とし、その事業の企画や実施に長けている反面、人員や財源の不足など、組織運営上の課題を抱えていることが多い。団体の運営も創設者とその理念に共感したメンバーを中心として限られた人員体制で行われていることが多く、事業の実施に迫られ、課題を抱えながらも、解決に必要な人材やノウハウが不足している状況が散見される。

そこで、課題解決のための方策として、既存の中心メンバーに加えて、ボードマッチを通じて外部から理事、監事、顧問等を招聘することで体制の強化を図ることとしている。経営ノウハウや人脈を持つ企業経営者やシニア人材、経理や税務等の専門家、学識経験者、プロボノ経験者等が加わることで、組織ガバナンスの確立、営業・広報活動の充実、事業費の確保や収益化、SNSやITへの対応などを進め、組織運営基盤の強化とともに本来事業に集中できる体制を確保し、さらには人材の流動化によって世代交代に道筋をつける狙いもある。一方、担い手の候補者の側からは、団体から直接話を聞くことができ、NPOや地域団体と接点を持つ機会、参加のきっかけとなる。なお、活動時間量、期間、成果目標、報酬の有無や金額等は、団体や求められるポジション（役職等）によって異なるため、活動の開始にあたっては団体側との話し合いにより双方が合意することが必要となる。

b 実施方法

ボードマッチ当日は、外部人材の招聘に関心を持つNPOや地域団体が会場にブースを出展し、各団体の職員やスタッフが常駐する。ブースの設置スペースは総括イベントの会場の受付付近に設けられ、団体はそこを行き交う来場者に声かけを行う。そしてブースを訪れた来場者に、団体が扱っている社会課題や活動内容とそ

の特徴、招聘したい役割（役職）などについて説明を行った上で、活動に対する関心の度合いの確認、名刺等での連絡先の交換を行い、次のアクションにつなげる。

マッチングの成否は、基本的に出席団体と来場者の主体性に委ねられているが、当日はあくまでマッチングの“きっかけ”をつくる場であり、SGでは、重要な役職である理事や監事等の招聘は即日決定すべきことではない、と出席団体にあらかじめ伝えている。双方のミスマッチを防ぐために、ボードマッチでの出会いを生かしながらも、複数回の入念な面談、現場見学、活動体験、理事会等へのオブザーバーとしての参加などを経て、互いの信頼関係を構築していくことを推奨している。

なお、開催前にはイベントの詳細や留意事項等について説明する機会として、出席団体を対象とした事前オリエンテーションを行っている。オリエンテーションでは、ボードマッチの趣旨や内容、当日のスケジュール、流れ等についての説明に加えて、重職を担うに相応しい人材像のイメージ、想定される来場者からの質問やその対応のための準備、簡潔に短時間で説明するためのトークの準備、ボードメンバーになるまでのプロセス、イベント後の対応などについて確認および助言を行っている。

そのほか、SGでは、マッチングを円滑化するための仕掛けとして、事前に出席団体と参加者の情報について把握し、双方に提供している。開催前は、参加者向けに、出席団体の活動概要や活動風景の写真、「募集する人材に期待すること」をとりまとめ、東京ホームタウンプロジェクトの特設サイトとSGのサイトのイベント告知ページに掲載している。告知ページには、関心を持った団体に質問やメッセージを送信できる問い合わせフォームを設け、双方向性を意識している。イベント当日は、出席団体についての紹介資料を受付で来場者に配布しているほか、各ブースにも団体紹介のパネルを掲示している。

また、出席団体向けに、来場者がどのような経歴や経験を持っているか、あるいは地域や社会でどのような活躍が期待できるかを知るためのツールとして、来場者のプロフィールシート（記入様式）を用意している。シートのデータフォーマットはウェブサイト上で提供し、略歴、NPO・ボランティア・地域活動等の経験、業務経験・実績、ITスキルや資格、希望する関わり方（役職や活動可能な期間・時間、提供可能な経験・人脈・スキル）などを簡潔にまとめて記入できるようにしており、来場者にはシートの事前記入と当日の持参を推奨している。

c 実施結果

ボードマッチは2017年2月に第2回目を開催したところであるが、前述したようにイベント当日のマッチング成立を推奨していないため、事業効果の把握には一定の期間を要する。ここでは、2016年に実施した「ボードマッチTOKYO 2016」の結果を紹介する。

2016年の出展団体について、SGが過去に支援した団体などに募集を行ったところ、11団体が出展した（SGを含む）。なお、ボードマッチは、東京ホームタウンプロジェクトの一環として実施しているため、出展団体は、原則として都内に拠点を置くNPOや地域団体となる。そして、マッチングの成立状況について、SGではイベントの直後と1年後の計2回、出展団体に対する事後アンケートを行っており、その結果から、9団体中4団体が人員を獲得し、加えて3団体が何らかの成果（企業からの寄付や会員の獲得など）があったことが分かっている。

人員を獲得した団体については、理事1名、監事2名、顧問・アドバイザー4名が就任したほか、ボランティアとしての加入も見られた。監事の就任につながった団体の1つは、活動を希望する現役の企業人数名との面談を経て、その内の一人に監事への就任を依頼したとのことであった。一方、人員の獲得には至らなかったものの、何らかの成果があったと回答した団体については、ボードマッチでの出会いをきっかけとして、「会計サポーターを募集していたが、経理等のバックオフィス支援を行うNPOと出会い、契約することになった」「企業から寄付金を得ることができた」「会への入会があった」といった成果が見られた。

また、人材のマッチング以外の効果として、「団体名や活動を多くの人に知ってもらう機会となった」「（イベントへの出展を通じて）団体の人事について改めて考えるきっかけになった」「自団体に関心を持つ人の特徴や属性を知る機会になった」「会員募集や寄付を募ることができた」といったことがあげられており、団体のPRと同時に客観的に自団体の活動を見つめ直す機会にもなったことがうかがえる。

現状として、東京ホームタウンプロジェクトの総括イベントの同時開催イベントとして実施していることから、出展は都内に拠点を置く団体に限定され、また会場等の制約から出展可能な団体数にも限りがある。したがって、現段階での事業効果は限定的ではあるものの、既述のとおり、出展団体では着実な成果が上がっていることが確認されている。そして、2016年の出展団体の約半数にあたる5団体が翌年も引き続き出展していることから、NPOの求めるスキルやノウハウを持つ人材を獲得する手段としてボードマッチが定着する可能性が示唆され、今後の拡充と普及が期待されるところである。

③ 事例の特徴 ●●●●●●●●●●●●●●●●

SGは、プロボノの普及を進めている団体であるが、ここではその中でも特に自治体との協働事業の1つである「東京ホームタウンプロジェクト」において実施した、NPOとの人材マッチングイベント「ボードマッチ」を取り上げた。

プロボノの本来の目的は、社会人がビジネスを通じて培ったスキルやノウハウを生かして非営利法人の活動をサポートすることであり、当然ながらシニアに特化したプログラムではなく、SGに登録しているプロボノワーカーの年齢層も20代後半～40代と若年層が多いということである。基本的には現職のある社会人の参加を想定していることもあり、通常のプロジェクトの期間は最大6ヶ月程度と期限を定め、NPO側とあらかじめ決めておいた成果物を提供する仕組みである。

一方、「ボードマッチ」は“ボード”（理事や監事、顧問等の役員）、すなわち組織運営に関わる人材を確保することを目的としているため、必然的に中長期的な関与が前提となる。その場合、プロボノワーカーの多くを占める若年層は、現職との兼ね合いの中で活動頻度等について調整を図る必要があるが、退職後、時間的ゆとりを持つシニアであれば参画のハードルは低くなる。また、組織運営に関わる重要な役職を担うということを考慮すると、候補者には一定の社会経験があることが望ましいともいえ、豊富な経験を持つシニアの出番も期待される。

また、「ボードマッチ」の特徴として、イベント開催時のブースにおいて、理事や監事、顧問、ファンドレイザー、事務スタッフなどの表記で求める役職を明示しており、一般的なボランティアのマッチングイベントと比べて、具体的な活動のイメージを持ちやすいことがあげられる。さらに、主としてバックオフィスや間接部門に関わる人材を必要としていることから、在職時に総務や人事、経理、企画、営業などの管理・事務系職種に従事していたシニアにとっては、これまで培ってきたスキルやノウハウを生かすことのできる機会となる可能性がある。特に、大企業の本社機能（中枢管理機能を持つオフィス）が集中する東京では、管理部門・非現業部門での業務に従事しているホワイトカラー層も多く、今後の活躍の場として参加拡大に期待が持たれる。

—特定非営利活動法人ジービーパートナーズの取り組み—

NPOの資格を取得している。

設立の基盤となったのは、現在も主幹事業の1つである「まなべる基金」の事務サポートであった。「まなべる基金」は、公益財団法人東日本大震災復興支援財団が創設した給付型奨学金制度であり、被災や失業による経済的な理由で高校等への進学・就学の継続が危ぶまれる学生の支援を目的として、2011年8月に創設された。GBは団体設立後の2012年から関わっている。

そのほかにも、幅広いネットワークを持つ同団体には継続して支援業務の要請が寄せられている。中間支援型のNPOとして事業に取り組んでいるGBは、様々な社会課題の解決に取り組むNPOの“ベストパートナー”となることを理念に掲げており、NPOのサポートを通じて社会貢献活動の発展に寄与し、シニア世代の力で次世代により良い社会を引き継ぐことを目的に活動をしている。

② 取り組み内容 ●●●●●●●●●●●●●●●●

① NPOのバックオフィス業務のサポート

①－１）サポート内容

バックオフィス業務のサポートには、委託を受けて有償でサービスを提供する
a NPOサポート事業と、期限を定めて無償で支援を行う b 「GBの手」の大きく2
つがある。

a NPOサポート事業

小規模のNPOでは、自ら経理業務も行うなど代表者への業務の集中、スタッフの雇用や教育にあてる経費や時間の不足、欠員による業務量の増加など、人材や財

表4 NPOサポート事業の内容等

種類	内容	支援実績
経理	会計ソフトへの記帳と証憑証拠の整理を基本としたサポートを行う。併せて、経理処理のルールづくりや運営面のサポートも行う。	(NPO) きずなメール・プロジェクトなど
業務（庶務）	一時的に発生する事務処理や団体の事務局業務の補助、庶務などのサポートを行う。電話対応、資料送付、申請受付、データ化、書類作成など。	(公財) 東日本大震災復興支援財団、(公社) チャンス・フォー・チルドレン、(NPO) 教育支援協会など
営業・ファン ドレイジング	企業とNPOのコミュニケーションをサポートする。NPOが企業に協業の提案や寄付などのお願いをする際のサポートを行う。	※団体からの相談に応じて適宜実施

資料：団体ホームページより作成

源の不足からバックオフィス業務に課題を抱えている状況が見られる。バックオフィス業務の負担増は、NPOが本来取り組むべき社会課題の解決に支障をきたす恐れがあり、このような課題に対して、同団体はNPOサポート事業として、経理、業務（事務処理、庶務等）、営業などの支援を行っている（表4）。

支援にあたっては、一定の期間にわたって安定した質の高いサービスを提供するため、原則として業務委託を受けて有償で各種業務サービスを提供している。事前に支援内容について相談の機会を設けており、相談を通じて、予算や団体の状況等の把握、業務内容や課題の整理を行い、改善に向けた具体的な支援内容の提案を行っている（初回の相談は無料）。GBが提供できるサービス以外の分野について支援のニーズがある場合は他団体や専門家を紹介するなど、運営面の幅広い相談にも対応している。

NPOサポート事業では、基本的に都心や東京近郊に事務所のある団体を支援しており、代表的な支援先として、公益財団法人東日本大震災復興支援財団があげられる。財団では、震災で被災した学生の高校進学・就学の継続を支援するため、2011年から毎年奨学金の給付を行っている。これまでの支援総額は、2016年5月時点で約15億円、奨学金給付生徒数は約2700名に上る。最大で震災直後の第1期に約1200名の生徒に給付を行い、復興とともに規模は縮小しているものの、直近の2016年募集（第6期）分では91名の生徒に奨学金の給付を決定している。

奨学生は選考により決定しているが、給付希望者には応募時に被災の状況や就業・収入の状況、課題作文など、複数の書類の提出を求めており、その確認作業は膨大となる。また、奨学金は最長で3年間給付しているため、就学状況について定期的に確認を行う必要がある。そこで、GBが基金の協力団体として委託を受け、年間を通して奨学金の事務局業務を行っている。とくに提出書類に不備があると書類選考ができない場合があるため、相応の時間と労力が求められる書類の確認作業を丁寧に行うことで、基金の支援対象の拡大に大きく貢献している。

また、東日本大震災の関連では、震災によって経済的な困難を抱える児童等に対して塾や習い事、体験活動等で利用できる学校外教育バウチャーを提供する公益社団法人チャンス・フォー・チルドレンの活動について、広報や申請受付の事務をサポートした実績もある。

そのほか、最近の支援実績としては、特定非営利活動法人教育支援協会の主催により、2016年8月8日～8月11日の4日間にわたって開催された「全国高校生100人委員会」の全国会議があげられる。「全国高校生100人委員会」は、全国から参加

する高校生が教育政策について考える機会として同NPOが企画し、各地域でのプレ会議や全国会議の開催を経て、出された意見をもとに入試改革や教育格差の是正、英語教育などの提言をまとめ、文部科学省に報告を行った。GBは、東京での全国会議の開催にかかる事務サポートを行ったほか、当日の会議運営にも協力し、会場受付や高校生が参加する都区内でのオリエンテーリングへの同行などのサポートを行った。

b 「GBの手」

「GBの手」は2015年から始めた取り組みで、とくに設立後間もないNPOが成長軌道に乗るための支援を行うことを目的としており、期限を設けて無償で支援を行う点がNPOサポート事業と異なる。NPOには適正な会計書類の作成が求められ、毎年度、所轄庁への事業報告書等の提出が必要であるが、「GBの手」では次期決算が終了するまでの約1年間を目安として、主に経理面での処理手順の作成や日常作業のサポートをGBからシニアが2人1組で担当し、支援先の担当者と一緒になって業務を行うこととしている。

支援を希望する団体は公募により募集し、一次審査（書類審査）の後、二次審査（応募団体によるプレゼンテーションとGBによるヒアリング）を経て、最終的に支援先を決定する。2015年度は1団体を支援し、2016年度は上半期と下半期の年2回募集し、上半期に1団体、下半期に2団体の計3団体の支援を決定している。対象となるのは営利を目的としない団体であるが、NPOおよび任意団体に加えて、第3回からは公益財団法人・一般財団法人および公益社団法人・一般社団法人へと拡大している。また、定款や明文化された運営規約があること、1名以上の専従スタッフ（週に4日以上従事）がいること、都心から通常の公共交通機関を利用して、概ね片道1時間程度に事務所があることなどを対象団体の条件として定めている。なお、任意団体については、NPOへの移行予定について応募書類に記載することとしている。

サポート内容は、支援対象となる団体によって若干異なる。一定期間の活動実績がある団体に対して、日頃の経理処理のルールづくり、会計ソフトの導入などを支援する「経理サポート」、NPO取得前後の団体を対象として、運営面も含めてサポートする「経理を中心とした運営サポート」がある（表5）。前者は経理業務の効率化を主眼としているのに対し、後者は特定非営利活動促進法（NPO法）に基づき適正な会計処理が求められることを踏まえ、法人移行前後の経理処理体制の構築に寄与することを中心として運営全般について相談に応じられるようにしている。

表5 「GBの手」の主なサポート内容

種類	支援対象	内容	具体的な支援例
経理サポート	概ね1年以上の活動経験があり、経理のルールづくりを進めたい団体、一定規模の団体、サポート中に会計ソフトの導入を検討している団体等	団体の経理について、日々の処理をサポートしながら処理手順を作成。	・会計ソフトを利用した日常処理のサポート ・経理処理手順決定・作成サポート ・事業報告書のうち計算書類の作成サポート
経理を中心とした運営サポート	任意団体から法人に移行する過程または法人格取得後1年以内の団体	会計ソフトの利用を前提としながら、まずは日々の取引を自身で記帳し、その内容と運営面全体について定期的に打合せを行いながら確認する。1年間のサポート終了後には会計ソフトの導入を目指す。	・月次記帳、証憑整理のサポート ・経理処理手順決定・作成サポート ・事業報告書のうち計算書類の作成サポート ・運営相談 ・サポート終了後の会計ソフト導入支援（半日×2回程度）

資料：「GBの手」募集要項より作成

ことを本旨としているが、いずれも経理を中心とした支援を通じて組織基盤の強化を図ることを狙いとしている。つまり、アウトソーシングサービスとして、団体において負担となっている業務を有償で引き受けるNPOサポート事業に対し、「GBの手」は萌芽期から成長期に移行しようとする段階にある団体の発展を支援する、コンサルティングサービスとしての側面が強いといえる。

「GBの手」の代表的な支援先としては、支援第1号として2015年4月から支援を行った、特定非営利活動法人ダイヤモンド・フォー・ピースがあげられる。ダイヤモンド・フォー・ピースは、児童労働、強制労働、貧困、環境問題など、ダイヤモンドの採掘をめぐる多くの問題について日本国内で啓発活動を行うとともに、現地労働者の自立支援活動等に取り組んでいる。

同団体はNPO化に向けて準備を進めていた頃に「GBの手」に応募し、サポート開始前の2015年3月にNPOとなった。当時、NPOとなって間もない時期であったため、法人運営に必要とされる適正な会計体制の構築を目指して支援を受けることとなった。GBは、経理面でNPO運営の初心者が陥りやすい点や気をつけるポイントについて助言を行ったほか、団体と定期的にミーティングを行い、日頃から経理処理について整理することを通じて、組織運営全般について幅広く助言を行った。

①ー2) サポート活動のマネジメント

a 活動の担い手

担い手となるのは定年退職前後のシニアである。年齢制限はなく、現在、NPOのサポート活動に参加するために、50代前半から80代までの約50名のメンバーが登録している。現職者も参加しており、活動機会は限られるものの、土曜日や夜間を中心に活動している。

活動参加までの流れとして、まず月1回程度の頻度で開催している説明会に参加し、エントリーシートの提出およびメンバー登録を行う。GBの活動を知ってもらうためにも、まずは説明会への参加を呼びかけている。そして、自身の関心や目的とGBの活動が合致するようであれば、エントリーシートを提出してもらう。エントリーシートには、これまでの経験や得意な分野等を簡潔に記入する。エントリーシートの提出をもってメンバー登録が完了し、活動に参加できるようになる。なお、メンバー登録は無料であり、会への入会を必須条件としていない。

NPOのサポート活動に参加するためには、随時参加者の募集が行われる各プロジェクトに応募する必要がある、参加決定後に活動開始となる。プロジェクトの参加募集や団体の活動に関する情報は、ホームページやメールマガジン等を通じて提供される。プロジェクトに参加するためには、メンバー登録をしていることを基本条件としており、そのほかにパソコンの操作が伴う活動ではメールや入力などの基本操作ができること、経理に関する業務では所定の講座を修了した「経理サポーター」であることを参加条件としている。また、個人情報等や機密情報も多いので、機密情報確認書への署名と住所確認の手続きもお願いしている。なお、プロジェクトによっては、規定により実費程度の交通費や活動支援金（1日あたり1000円程度）などを支給している。

活動場所は、GBの事務所のほか、業務の委託元であるNPOの事務所で行う場合もある。活動頻度については参加するプロジェクトによって異なるが、平均で週1回程度、多くても週2回程度の活動となる。一例として、公益財団法人東日本大震災復興支援財団が実施する「まなべる基金」のサポートでは、活動内容や頻度の異なる、A～Dの4つの参加形態を設定しており（表6）、メンバーは自身の関心や都合に合わせて活動を選択できる。

同基金については、2016年度に約8ヶ月間にわたってサポートを行っているが、奨学金の申請受付期間や書類の返送時期などは業務量が多く、時期によって繁閑の差がある。そこで、参加形態ごとに分業体制をとり、繁忙期の人員を手厚くすることで、安定したサポートを行うために必要な人員を配置している。さらに「まなべる基金」の場合は、募集から申請受付、在学の確認等、一連の業務を一体的に運用

表6 「まなべる基金」サポート活動の募集内容（2016年度）

種類	活動内容	募集人数	参加条件等
A	・通常期は週1回程度、12～17時に電話番をしながら事務処理も行う。 ・コール数が多い繁忙期（9～10月）は週1，2回程度、12～17時で電話対応を行う。 ・繁忙期（申請受付期間、在籍確認の時期等）は、10～16時半頃に集中して事務作業を行う。	10名程度	・ゆるやかに週1，2曜日程度、参加可能な方（週1，2回，月3～6回程度の活動となる）。 ・9～10月は電話での問い合わせに対応する。 ※マニュアルあり，一人での対応なし
B	・通常期は週1回程度、12～17時に電話番をしながら事務処理も行う。 ・繁忙期（申請受付期間、在籍確認の時期等）は、10～16時半頃に集中して事務作業を行う。	2～3名程度	・ゆるやかに週1，2曜日程度、参加可能な方（週1，2回，月3～6回程度の活動となる）。 ・電話番はするが，積極的対応は原則しない。
C	・繁忙期に、10～16時半頃に集中して事務作業を行う。	2～3名程度	・事務処理の繁忙期のサポートを行う（年間3～10日程度のスポット参加となる）。 ・原則平日のみ（希望者が多ければ土曜も検討）。 ・電話対応はなし。
D	・繁忙期に、12～16時頃に集中して事務作業を行う。	若干名	・事務処理の繁忙期のサポートを行う。 ・介護等，家庭の事情などで短時間しか活動できない方が選択可能。

資料：団体ホームページより作成

する必要があり，プロジェクト期間を通じて同じメンバーで構成されたチームで業務にあたるようにしている。そのため，同プロジェクトへの参加募集は年1回のみとしているが，参加したメンバーには概ね1ヶ月単位で翌月の参加の可否を確認しており，旅行など個人的な理由で参加できない期間があっても問題がない程度に人員を確保している。

b チーム対応

GBは，チーム（複数人）での対応を基本としており，例えば会社員時代にコンサルティング業務に従事していた経験を生かした活動を行いたいなど，個人を単位として活動を行うことを希望する人には適さない。また，サポートを行う経理や庶務などは定型業務が多く，特定の経験やスキルよりもベーシックなビジネススキルが重視される。メンバー登録を行う際にも，個人の持つ経歴や資格，専門的スキル等を把握するが，個人の裁量よりも一定のルールに従って作業を行うことを求めている。しかし一方では，特定のスキルや経験を活動の参加条件としていないため，協調性と意欲を持って作業を担当する意思さえあれば，誰でも参加することが可能

であるといえる。

また、シニアが持つ経験や知識、豊富な人生経験がもたらす安心感などはGBの大きな強みといえるが、一方で年齢が高くなるにつれて健康上の問題や家族の介護、孫の世話等を理由に当初の活動頻度を維持することが難しくなることも想定され、メンバーの欠員により業務が停滞するリスクがある。GBが委託を受ける業務は、定期的に処理が必要となる経理や繁忙期の事務作業などであり、期間も半年から1年単位となることが多いことから、委託を受けた期間を通じて安定的に人員を確保することが必要となる。

そこで、経常的業務であるNPOサポート事業では、チーム対応によってリスクヘッジを図っている。チームで作業を行う際には、メンバーが急な用事で参加できなくなるなどの事態が生じても“お互い様”の精神で助け合って活動することを大切にしており、また定期的に参加できなくなったメンバーに対しても、退会するのではなく、少し間隔を空けたり、活動のペースを落としたりして活動を続けることを奨めており、負担感の軽減と活動の継続につなげている。

c 業務管理

作業を担当するシニアとは別に、支援先の団体とシニアとの間の“調整弁”の役割を果たすコーディネーターを配置している。コーディネーターは、支援先との業務内容の確認や作業担当者のマネジメントや進行管理等、NPOのバックオフィス業務をサポートする各プロジェクトのマネジメント全般を担当する。

作業担当者に対しては、個別のルールが存在や特定の個人への依存が常態化しないように、「業務の標準化」を徹底している。業務の標準化は、アウトプット（成果物）の標準化につながり、委託元に対する業務の質の担保の点からも重要といえる。そのためには、作業日ごとに参加メンバーが入れ替わっても同じように取り組むことができる環境を整える必要があり、メンバー間での作業手順やルールを統一するなどの工夫を行っている。具体的には、マニュアルの作成等、知識やノウハウを文章化してチームで共有することを行っており、非効率な作業の繰り返しや作業ミス等の抑制につなげ、業務の質の確保を図っている。なお、支援の一環として、業務を委託した団体側にもノウハウが蓄積するように配慮しており、委託元との情報共有に努めている。

さらに、チームとして取り組む上で、参加メンバーには協調性や同じプロジェクトに参加するメンバーへの配慮を求めている。その一環として、スケジュール等の情報を共有するほか、事務所で作業を行う時には15時頃に全員一斉に休憩する“お

茶の時間”を設けている。この時間は、作業効率を上げるための休憩であるとともに、お茶やお菓子を囲んでコミュニケーションをとる時間と位置づけている。参加メンバーは作業日ごとに入れ替わるため、限られた時間ではあるものの、会話を交わす時間帯を設けることで連帯感を醸成している。

また、コーディネーターには、支援先の担当者と作業担当者のシニアとの間で行われる意思疎通や情報伝達を円滑に進める役割もあり、作業の進行過程においてNPOの状況と要望に合わせて臨機応変に対応できるように努めている。例えば、年配であるシニアが作業担当者であるために、支援先のNPOの担当者が要望等を直接言いづらいのではないかとといった不安を抱くことも考えられるが、シニアのみで業務を行うのではなく、コーディネーターが間に入ることでそうした不安を解消し、NPOが支援を受け入れやすい態勢を整えている。一方で、作業時にはコーディネーターがサポートすることで、活動経験の浅いシニアでも安心して取り組めるようにしている。

② 担い手の育成

a 「経理サポーター養成講座」

NPOの経理事務のサポートに従事するにあたり、経理処理に関する基礎知識とNPOの運営についての一定の理解が必要となる。そこで、GBでは経理事務のサポートを行う人材（「経理サポーター」）の養成やほかのNPOで活動する経理スタッフの養成・スキルアップを目的とした「経理サポーター養成講座」を年1回開講している。

2016年11月に開講した第4期講座では、NPOの運営や経理および税務に関する基礎知識、経理処理に必要な基本的な簿記、会計ソフトの使用方法等に加えて、実際の作業をイメージして日常的な経理処理から決算書の作成までの一連の作業を行う演習から成る、全8回のカリキュラムを提供している。講師は、公認会計士のほか、すでに活動している経理サポーターから、金融機関勤務経験者や中小企業診断士の資格を持つメンバー等が担当している。なお、受講料は2万5000円であるが、経理についての実務経験や資格(簿記2級以上)等、所定の条件を満たせばカリキュラムの一部が免除され、それに応じて受講料も割引される。

講座の全日程に参加した受講者は、GBでの3ヶ月程度のOJT（On the Job Training）を経て、経理サポーターとして登録することができ、NPOから仕訳の入力やそのチェック作業などの依頼があった際には作業の担当者として活動することができる。さらに、経理サポーターの勉強会を定期的を開催しており、情報交換

や簿記3級合格を目指すなどのさらなるスキルアップが図られている。

そのほか、作業に必要なパソコンスキルを習得する勉強会等も別途開催しており、個人のスキルアップを図りつつ、GBで滞りなく作業ができるようにサポートを行っている。

b 「NPO勉強会&ワークショップ」

「NPO勉強会&ワークショップ」は、主に定年退職後の活動を検討している人を対象に、地域課題やNPOが抱えている問題点を理解し、それに対して自らがどのような関わり方ができるのか、これからの役割を考えてもらう機会として、2016年に実施した。講座は全4回構成で、参加費は5000円としている。内容について、実際にNPOの活動の現場を訪問する機会を設けるなど、次の4つの段階から成るカリキュラムを提供している。①NPOについて理解を深める、②NPO訪問の準備（訪問時のロールプレイング等）、③NPO訪問（グループごとに異なる団体を訪問、インタビューを通じて地域課題やNPOが困っていること等を把握）、④訪問団体ごとに結果を発表。

なお、本講座の受講者が、さらに前述した「経理サポーター養成講座」も受講する場合は、同講座のカリキュラムのうち、NPOの運営にかかる科目（全8回の講座のうち1回分に相当）が免除される。さらに、免除を受けることができる科目数についても、通常は実務経験や資格等に応じて2科目まで免除を受けることができるが、本講座の参加者は最大3科目まで免除を申し出ることができる。また、免除される科目ごとに割引かれる受講料も、1000円引きから2000円引きとなる。

③ その他

NPO市場の拡大を受けて、NPOの支援を目的とする中間支援組織に加え、企業等がNPO向けの支援サービスの提供に参入する動きが社会に広がっているが、そうしたNPO支援のためのコンテンツを持つ団体や講師が一同に会する見本市や相談会などのイベントが各地で開催されている。GBは、事務局業務を支援するサービス提供主体の1つとして、特定非営利活動法人NPOサポートセンターが主催する国内最大のNPO支援展示会「BUSINESS to NPO World」や公益財団法人かわさき市民活動センター主催の「もっと組織基盤を強化したいNPOのための支援サービス相談会」等に出展・参加しており、外部で開催されるイベントへの積極的な参加を通じて支援拡大を図っている。また、自団体においても、活動を始めた団体や経理等のバックオフィス業務の担当になったスタッフを対象として、バックオフィス運営のポイントを教えるセミナーを開催している。

③ 事例の特徴 ●●●●●●●●●●●●●●●●

GBの事業展開について、各主体・段階別に図3のように整理した。

まず、業務量の多い繁忙期の事務サポートや経理業務（仕訳入力・チェック、証憑書類の整理など）のサポート等、NPOのニーズに応えるためには相応の人員が必要であり、担い手となる人材を確保することは活動の継続において最も重要な要素の1つである。そこで、GBでは、豊富な社会経験を有するシニアに着目し、その参加を促進することで、NPOを支援するために必要な体制を整えている。退職後の仕事や社会活動等へのニーズを持つシニア世代に対し、GBでは「参加にあたって特定の経験やスキルを必要としない」「経理等の業務に必要な知識を習得する機会がある」「活動頻度は比較的ゆるやかで個別の事情によって調整可能」など、参加の敷居を低くし、多様な活動形態を認めることでシニアが参加しやすい環境を整えていることが特徴としてあげられる。

そして、GBの目的は、「社会課題の解決に取り組む団体を応援する」ことであり、東日本大震災の復興や妊産婦の孤独・孤立防止など、社会課題の解決に取り組む団体のバックオフィスをシニアの社会経験で支えることを通じて、団体が力を十分に発揮できるように縁の下の力持ちとしてサポートするとともに、シニア世代が持てる力を余すことなく発揮して、いきいきと社会参加できる機会を創出している。

実際に参加したシニアの様子について、GBのホームページに掲載されている「参加者の声」によると、NPOの運営や経理等に関する知識を習得し、経理に関してはさらに進んで簿記3級の取得を目指す勉強会を開催するなど、新たな知識を得ることの喜びのほか、NPOの運営や経理等の管理業務に携わる中でこれまでのキャリアを生かせる部分もあることにやりがいを感じているといった声が聞かれている。参加者の声からは、GBの活動の重要性ややりがいなど、NPOのバックオフィス業務の支援に対する理解を深めたシニアが継続的にプロジェクトに参加するという好循環が生まれている様子がうかがえる。

次に、支援の対象とするNPOについては、NPOの支援ニーズに合わせて大きく2つのプログラムを設けている。1つは、膨大な事務作業や一時期に集中する経理業務など、バックオフィス業務に負担を感じながらも既存スタッフの教育や新たな人員の補充といった解決策をとることが難しい団体である。もう1つは、法人化前後の発展途上の段階にあり、適正かつ効率的な経理処理体制の構築に向けて課題や不安を抱えている団体である。前者については「NPOサポート事業」によって業務の委託を受

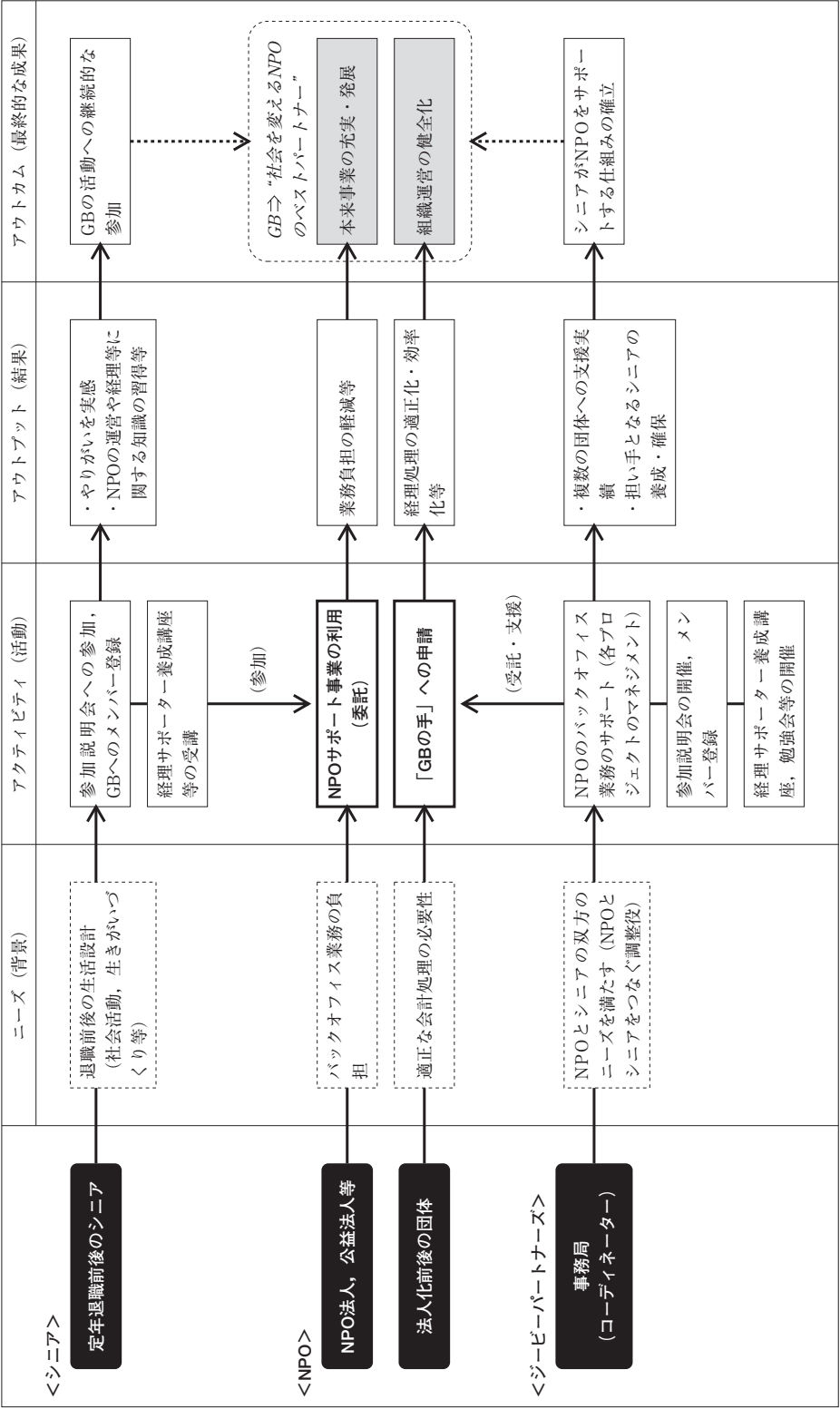


図 3 ジーバーパートナーズの事業展開

資料：ヒアリング及び団体ホームページより作成

けることで負担軽減を図り、また後者については「GBの手」による無償支援を行うことで組織の基盤づくりとその発展を支えることを目指している。

リソースの限られるNPOの事務局では、必ずしも十分な人員体制が整っているとはいえない状況があり、事務作業や経理業務などにおける定型業務の切り出し、アウトソーシングによる負担軽減へのニーズは高いと考えられ、GBはその受け皿として重要な役割を果たしている。また、適正な会計処理が求められる法人運営において、健全な組織運営に向けた経理業務の適正化・効率化は欠かせない課題であり、「GBの手」によって発展途上にある団体が無償で支援することの意義は大きいと考えられる。

以上のように、豊富な社会経験を持つシニアが社会課題の解決に取り組む団体の活動をサポートする仕組みが確立されており、GBは、まさに「社会を変えるNPOのベストパートナー」としての務めを果たしているといえる。

おわりに

活発な経済活動を背景に、都市部において定年退職を迎えたシニアが増加する中、退職後の社会参加を促進するための方策の1つとして、本稿では、NPOが東京や一部の大都市に偏在していることを踏まえ、社会課題の解決に取り組むNPO等の非営利法人をシニアが支える仕組みづくりに着目した。シニア世代の活躍の場の拡大に向けて、取り上げた東京の3つの事例から、シニアが外部や間接的な立場からNPO等の活動と関わりを持つことについて、次のように考察される。

まず、「プラチナ・ギルドの会」では、表彰事業や定例会での外部講師の招聘等を通じて、すでに社会貢献活動に取り組んでいるNPO等の代表者や若手の社会起業家との接点を積極的に構築している。そうした社会イノベーターの中には、優れたビジョンを持ちながらも経営リソースの乏しさから、資金や経験、人脈等が不足している場合もあり、豊富な社会経験を持つシニアが、そうした人たちにアドバイスをしたり、協力者を紹介したりするなど、相談役やアドバイザーといった役割を担うことが考えられる。また、同会ではスタディツアーの実施により、地域の活性化に取り組む過疎地域や農山村等の集落と関わりを持つ機会を設けている。過疎地域や農山村等の集落では、人口減少や少子高齢化によって担い手が不足しがちであり、例えばシニアが企業での経験を生かして観光資源等の地域資源の活用に向けたアイデアを提案するなど、そうした都市と地方との交流の中で、“よそのもの”であるシニアの活躍の場を模索していくことも重要な視点であることが示唆されていると考えられる。

次に、「サービスグラント」は、NPOをはじめとする非営利法人では、その運営や意思決定において理事が重要な役割を担っていることを踏まえ、理事や監事などの役員をはじめ、顧問、アドバイザー等として、主として団体の根幹を担う人材をマッチングする「ボードマッチ」を開催している。同イベントは、対象をシニアに限定したものではないが、多様な担い手の1つとして、シニア人材も想定されている。単にスタッフを募るのではなく、主として組織運営に関わる重要な役割を担う人材を求めていることから、企業等での管理職などの経験、経営や会計等の専門的な知識を持つシニアが、自身がこれまでに培ってきた経験や知識を生かした活躍の機会として、キャリアの維持にもつながる活動が期待される。また、役員となることを前提とすると、必然的に中長期的に関与することを念頭に置く必要があるが、退職により、就労に関する時間的拘束が少ないシニアは、現役世代と比べて参加の障壁が低いとも考えられる。

最後に紹介した「ジービーパートナーズ」は、社会課題の解決に取り組むNPO等のバックオフィス業務を支援しており、その担い手としてシニア世代が参加している。活動の内容は、経理や電話対応、書類の受付・チェックといった事務サポートが中心であり、定型的でありながら日々発生し、NPO等の非営利法人にとっては大きな負担となっている業務を代替している。同団体での活動を通して、シニアはNPO等の活動の発展・充実に寄与しており、直接的に団体の活動に従事する活動の形態以外に、間接的・スポット的な活動にシニアの活躍の場を見出した好事例といえる。大都市には、NPOをはじめとした非営利法人の事務所や全国組織の本部機能が置かれている場合が多い。そうした団体の事務・管理業務（バックオフィス）を支援することも重要な役割であり、例えば東京にしながら東日本大震災の復興活動に関わるなど、広域的に活動する団体と連携することで、シニアに幅広いテーマの活動に関わる機会を提供することにもつながっている。

本稿で取り上げた事例からは、以上のような点が考察された。就労も含め、シニア世代の活躍の場は多様であり、そのほかにも趣味活動やスポーツ活動など、様々な社会参加の機会がある。近年の公衆衛生分野等での研究からは、社会参加活動を行っている高齢者は行っていない人と比べて健康状態が良いことが明らかになってきており、いずれの場合も社会参加を通じて、健康で生きがいのある生活を送ることができるよう環境の整備を進めていくことが望まれる。

【謝辞】

本稿の作成にあたり，認定特定非営利活動法人プラチナ・ギルドの会の奥山俊一理事長，認定特定非営利活動法人サービスグラントの嵯峨生馬代表理事，特定非営利活動法人ジービーパートナーズの上野佳志子事務局長にはヒアリングや資料提供などのご協力をいただきました。ここに記して御礼申し上げます。

【参考文献】

- ・高齢社会対策の基本的在り方等に関する検討会『高齢社会対策の基本的在り方等に関する検討会報告書～尊厳ある自立と支え合いを目指して～』内閣府，2012
- ・特定非営利活動法人プラチナ・ギルドの会『シニアが動く。日本が変わる。—企業シニアのボランティアガイド—』2015
- ・埴淵知哉「NPO法人の地理的不均等分布—都市システム論の観点から—」『ノンプロフィット・レビュー』7 (1)，35～46頁，2007

編集後記

昨年10月にワルシャワ大学社会学部で開催された研究会に出席した帰りに、ラトビアに立ちよりました。宿泊したレストランで、何気なく注文したフォアグラの舌触り、香り、おいしさに、思わずため息が出る体験を久方ぶりにしました。振り返ってみると、若いころに初めて体験した時の、新鮮で強烈な感動は、年をとるにしたがって、徐々に少なくなり、おいしいモノを口にしてもこのような感動を体験することは、正直、もうないのではないかと感じていました。フォアグラのおいしさもさることながら、まだ、こういう感じ方ができる力があることに喜びを感じる自分がいることに気が付くと、なぜ、若い時に感じる感動は強烈で、そういった強烈な感動に郷愁を感じるのかがふと気になりました。帰国して、現在取り組み始めた研究課題の一つである、対話が思考プロセスに及ぼす影響についての実験デザインを練るために文献を集めていると、fMRIを用いた思春期の脳研究論文が目に残りました。

fMRIは、ご存知の方も多いと思いますが、強力な磁場を使って脳の血流を測定し、脳の働いている部位を特定するための装置です。それによると、生存、生殖、情動に関連する辺縁系と行動の計画的制御に関わる前頭前野の発達時期にタイムラグがあり、思春期は、後者が未発達のまま前者が先行的に発達するために、しばしば衝動的に、リスクに無頓着な行動を起こすようです。前頭前野のコントロールをうけない、ピュアな感情を感じることができるのも、そのためかと納得した次第です。また、なぜこのようなタイムラグが生じたかについては、個体が親の保護から離れ独立する必要から進化的に発達したのではないかともいわれています。

この20年くらいの間にfMRIを用いた研究の成果が急速に蓄積されつつあります。つい最近まで、脳神経の動きがわかっても、人間の心理や生きがいの意味についてはあまり意味のある知見はもたらさないだろうと考えていました。ですが、生きがい研究も、こういったアプローチを無視できない状況になったのではないのでしょうか。

東京工業大学 坂野達郎

「生きがい研究」編集委員名簿

委員長 **清水 浩昭** 元日本大学文理学部教授
委員 **坂野 達郎** 東京工業大学環境・社会理工学院教授
鈴木 隆雄 国立長寿医療研究センター理事長特任補佐
桜美林大学大学院教授／老年学総合研究所所長
(敬称略・五十音順)

生きがい研究 (第23号)

平成29年 3 月21日 発行

編集・発行——— 一般財団法人 長寿社会開発センター

〒105-8446 東京都港区西新橋3-3-1 西新橋TSビル6F
☎03-5470-6753

製作——— 中央法規出版株式会社

※無断転載・複製を禁じます。