

成人女性の生活意識と将来展望

—喪失感と獲得感の予備的検討—

大石 美佳 (家政保健学科)

松永 しのぶ (昭和女子大学大学院生活機構研究科)

Life Consciousness and Future Outlook of Middle-aged Women: A Preliminary Study on Consciousness of Loss and Acquisition

Mika Oishi¹ and Shinobu Matsunaga²

¹Department of Home and Health Sciences, Kamakura Women's University

²Graduate School of Human Life Sciences, Showa Women's University

Abstract

We conducted a questionnaire survey on 50 middle-aged women aged ≥ 40 years to analyze the relationship between life consciousness and future outlook. The contents of the consciousness of loss and acquisition in the remainder of the subjects' lives reported in free response format were also investigated. Current life circumstances, health status, and subjective well-being were significantly related to a positive time perspective. Regarding future outlook, subjects had both consciousness of loss and acquisition.

Key words: middle-aged women, life consciousness, future outlook, consciousness of loss and acquisition, subjective well-being

キーワード： 中年期女性、生活意識、将来展望、喪失感と獲得感、主観的幸福感

1. 問題と目的

近年、日本人の平均寿命は大幅に伸び、健康寿命（日常生活に制限のない期間）も2010年時点で男女ともに70歳を越え（内閣府, 2013）、長期にわたる高齢期の過ごし方が、個人にとっても社会にとっても重要なテーマになっている。

発達心理学においては、1970年代以降、それまで成長、獲得といった一方向のみからとらえられてきた発達観に大幅なパラダイムシフトが起こり、今日では、発達は、生涯という長いスパンにわたり、獲得と喪失が並行して起こるプロセスとして

とらえられるようになってきている。このような生涯発達への関心の高まりから、我が国においても成人期以降の発達研究が蓄積されてきた（菅原, 2007）。また、これまでの生涯発達理論の多くが、暗黙裡に男性を規範として生成されてきたことへの批判的検証も含め、成人期以降の女性の発達に焦点をあてた研究も盛んになっている（柏木, 2003；岡本, 1999）。これらの研究は、成人期の発達過程を「個」としての発達と「関係性」の発達の双方の視点からとらえることの重要性を論じている。

成人期の中でも40歳以降のいわゆる中年期は、特に女性にとっては、身体機能、職業、家族など様々な次元で変化の多いライフサイクル上の転換期である。またこの時期は人生の終点から現在を考え始める時期でもあり、将来に対する展望に質的な変化が起きることが指摘されている（日瀧, 2008, 2010；五十嵐・氏家, 1999；都筑, 2007）。中年期は、心身機能の衰えや人生の有限性への自覚など「喪失」感が高まる時期であるが、同時に経験知や心理的な成熟、自由な時間や新しい人間関係など新たな資源の「獲得」感が生じる時期と考えることもできる。そして、中年期以降の心理的適応には、このようなプラスとマイナス方向のベクトルのどちらかに意識が偏るのではなく、個人の中で折り合いをつけて統合させていくプロセスが重要であるとされている（日瀧, 2009；松浪・熊崎, 2001）。

私たちは、中年期女性が描く将来展望を「喪失」と「獲得」に対する意識という2つの軸からとらえ、将来展望の様相と心理的 well-being との関連を明らかにし、将来展望に影響をおよぼす要因について、「個」の成熟と「関係性」の成熟の2つの側面から明らかにしたいと考えている。そこで今回は、「獲得感」と「喪失感」を測定する尺度を作成するための予備的資料を得るために調査を行った。

本研究の目的は、人生の折り返し時期にあたる50歳前後の女性を対象に、①現在の生活状況、生活意識の実態について把握し、将来展望との関連を検討すること、②これからの人生で「失うもの」「得るもの」をどのように意識しているのかを自由記述により把握し、その内容について分析することである。

2. 方法

(1) 調査協力者および調査方法

2014年7月に、50歳前後の成人女性50名を対象として、無記名の個別自記式質問紙調査を実施した。直接または郵送にて質問紙の配付、回収を行った。データの統計分析には、SPSS Ver.20を使用した。

調査協力者の年齢は、40～44歳7名（14.0%）、45～49歳13名（26.0%）、50～54歳19名（38.0%）、55～59歳9名（18.0%）、60歳以上2名（4.0%）であった。50名中46名（92.0%）が既婚で、42名（84.0%）に子どもがいた。平均子ども数は2.1名（ $SD=0.71$ ）、末子の平均年齢は19.1歳（8～28歳、 $SD=4.07$ ）で、孫のいる人はいなかった。

(2) 調査内容

1) 現在の生活状況と生活意識

年齢、家族構成（配偶者および子どもの有無、子どもの人数、末子の年齢、孫の有無）、就労状況、社会的活動への参加状況、暮らし向き、健康状況についてたずねた。

就労状況は、「正社員（職員）」、「パート／派遣／契約社員（職員）」、「無職」、「その他」から1つ選択してもらった。社会的活動への参加状況については、「子どもの教育に関わる活動」、「地域に関わる活動」、「趣味に関わる活動」、「学習に関わる活動」、「福祉に関わる活動」、「その他」から、現在参加している活動を複数回答で求めた。また、社会的活動への参加数を算出し「活動参加数」とした。暮らし向きについては、「苦しい」（1点）、「やや苦しい」（2点）、「ふつう」（3点）、「ややゆとりがある」（4点）、「ゆとりがある」（5点）、健康状態については、「とても悪い」（1点）、「悪い」（2点）、「ふつう」（3点）、「よい」（4点）、「とてもよい」（5点）の5件法でそれぞれ回答を求めた。それぞれの平均値を算出し、「暮らし向き」得点、「健康状態」得点とした。

主観的幸福感を測定する尺度として、大石（2009）が邦訳した Diener, Emmons, Larsen & Griffin（1985）の人生の満足度尺度（Satisfaction With Life Scale：SWLS）を使用した。本尺度は、1因子構造で全5項目からなり、幸福度の測定として頻繁に使用されている尺度である。「全くあてはまらない」（1点）、「あまりあてはまらない」（2点）、「どちらともいえない」（3点）、「ややあてはまる」（4点）、「かなりあてはまる」（5点）の5件法で回答を求め、合計得点を算出し、「主観的幸福感」得点とした。得点が高いほど「主観的幸福感」が高いことを示す。

2) 将来展望

①生活時間の配分：「家庭」「仕事」「余暇」「社会活動」の4つの活動について、「現在」、10年後の理想（以下、「将来（理想）」）、10年後の現実（以下、「将来（現実）」）それぞれについて、時間配分の大きい順に1番目から4番目までの順位づけによる回答を求めた。

②時間的展望：白井（1994）の時間的展望体験尺度を使用した。本尺度は全18項目で、「現在の充実感」（5項目）、「目標指向性」（5項目）、「過去受容」（4項目）、「希望」（4項目）の4つの下位尺度で構成されている。「あてはまらない」（1点）、「ややあてはまらない」（2点）、「どちらともいえない」（3点）、「ややあてはまる」（4点）、「あてはまる」（5点）の5件法で回答を求めた。逆転項目の反転処理後の各下位尺度に含まれる項目の平均値が下位尺度得点となる。得点が高いほど各下位尺度の傾向が高いことを意味する。

③喪失するもの、獲得するもの：「これから先の人生のなかで、得るもの、失うものは、どのようなことだと思いますか。どのようなことでもかまいませんので、思いついたことをお書きください。」と教示し、自由記述で回答を求めた。

(3) 倫理的配慮

本研究は、鎌倉女子大学研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された（承認番号：鎌倫-13011）。配付した質問紙に、研究の主旨、倫理的配慮について説明した文書を添付した。説明には、調査の目的、調査結果は研究の目的以外には使用しないこと、調査への参加は任意であり、参加の拒否による不利益は一切ないこと、得られたデータは個人が特定されない形で処理、分析し、調査データは責任をもって厳重に管理すること、回答したくない場合は空欄のままでよいこと、本研究に対する問い合わせ先などが含まれている。質問紙への回答をもって、調査協力の合意を得たものとみなした。

3. 結果と考察

(1) 生活状況と生活意識

調査協力者50名中、38名（76.0%）が有職者で、

有職者の内、6割がパート・派遣・契約社員などの非正規社員であった（表1）。社会的活動への参加状況は、参加していない人が14名（28%）で、7割以上がなんらかの活動に参加していた。もっとも多かったのは習い事やスポーツなど「趣味に関わる活動」で19名（38.0%）、次いで保護者会やPTAなど「子どもの教育に関わる活動」12名（24.0%）で、「活動参加数」の平均は1.18個（0～4個、 $SD=1.06$ ）であった（表2）。「主観的幸福感」得点の平均は15.82点（ $SD=4.36$ ）であった（表3）。

表1 現在の就労状況

	人数	(%)
有職	38	(76.0)
正社員（職員）	12	(31.6)
パート・派遣・契約	23	(60.5)
その他	3	(7.9)
無職	11	(22.4)
無回答	1	(2.0)

表2 社会的活動への参加状況

社会的活動内容	(複数回答)	
	人数	(%)
子どもの教育に関わる活動	12	(24.0)
地域に関わる活動	8	(16.0)
趣味に関わる活動	19	(38.0)
学習に関わる活動	9	(18.0)
福祉に関わる活動	9	(18.0)
その他	2	(4.0)

「暮らし向き」得点の平均は3.29点（ $SD=0.98$ ）で、現在の暮らし向きについては、「ふつう」が20名（40.8%）でもっとも多く、19名（38.7%）がゆとりがある（「ややゆとりがある」+「ゆとりがある」）と評価していた。「健康状態」得点の平均は3.20点（ $SD=0.78$ ）で、現在の健康状態については、27名（54.0%）が「ふつう」、15名（30%）がよい（「よい」+「とてもよい」）と評価していた。本調査の協力者は、経済的ゆとりと良好な健康状態を実感している人が多く、そのことが就労や社会参加にもつながっていると考えら

表3 人生の満足度尺度の項目別平均値と標準偏差

項目	平均値	(SD)
1. ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い	2.90	(0.93)
2. 私の人生は、とてもすばらしい状態だ	3.16	(1.04)
3. 私は自分の人生に満足している	3.42	(1.13)
4. 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得ていた	3.66	(1.02)
5. もう1度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう	2.68	(1.12)
$\alpha = .888$	合計点	15.82 (4.36)

れる。

(2) 将来展望

1) 生活時間の配分

図1は「家庭」「仕事」「余暇活動」「社会活動」の4つの活動について、「現在」、「将来（理想）」、「将来（現実）」のそれぞれについて、時間配分の大きい順に順位づけを求めた結果である。現在の時間配分では、「家庭」か「仕事」のいずれかを一番目とした人が約半数ずつで（「家庭」：24名、49.0%、「仕事」：24名、53.3%）、「余暇活動」を一番目にしていた人が1名（2.1%）、「社会活動」を一番目にしていた人はいなかった。「将来（理想）」の時間配分で一番目としてあげられていたのは、「家庭」が24名（49.0%）ともっとも多く、

次に「余暇活動」（11名、22.9%）、「仕事」（10名、21.3%）であり、「社会活動」の時間配分を一番目としていた人も4名（8.5%）とわずかながらみられた。しかし、「将来（現実）」として時間配分の一番目に順位づけされたものをみると、「家庭」（29名、59.2%）と「仕事」（13名、27.7%）の割合がそれぞれ増え、「余暇活動」（4名、8.3%）の割合は大幅に減少し、「社会活動」を一番目としていた人は3名（6.4%）であった。

本調査の協力者の年齢は、50歳前後であり、10年後は60歳前後となる。60代の自身の生活は、理想としては趣味を楽しみたいものの、現実には、今よりもさらに家庭の比重が増しているであろうという将来展望をもっていることが示唆された。

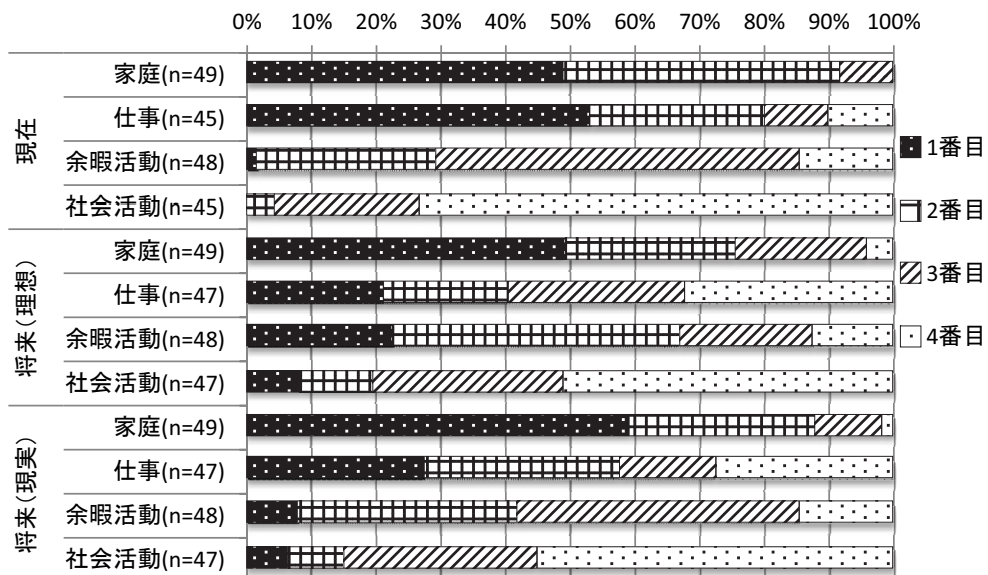


図1 各生活領域に対する生活時間配分の順位づけ（現在・10年後の理想と現実）

2) 時間的展望

時間的展望体験尺度の項目別平均値は表4の通りである。各下位尺度得点は、「現在の充実感」3.66点 ($SD=0.94$)、「目標指向性」3.46点 ($SD=0.81$)、「過去受容」3.93点 ($SD=0.85$)、「希望」3.65点 ($SD=0.74$)であった。各下位尺度間の相

関係数を算出したところ、「目標指向性」と「過去受容」以外の下位尺度間には有意な正の相関がみられた ($p<.001\sim.01$) (表5)。大学生の時間的展望を検討した白井(1994)と同様に、中年期においても時間的展望の4つの側面が相互に関連しあっていることが示された。

表4 時間的展望体験尺度の項目別平均値と標準偏差

項目	平均値	(SD)
I. 現在の充実感($\alpha=.807$)	3.66	(0.94)
1. 今の自分は本当の自分ではないような気がする(R)	4.18	(1.14)
2. 毎日が同じことの繰り返しで退屈だ(R)	3.84	(1.22)
3. 毎日がなんとなく過ぎていく(R)	3.56	(1.40)
4. 毎日の生活が充実している	3.36	(1.24)
5. 今の生活に満足している	3.34	(1.27)
II. 目標指向性($\alpha=.729$)	3.40	(0.81)
6. 将来のために考えて今から準備していることがある	3.48	(1.25)
7. 10年後、私はどうなっているのかよくわからない(R)	3.08	(1.16)
8. 私には、だいたいの将来計画がある	3.16	(1.18)
9. 私の将来は漠然としていてつかみどころがない(R)	3.82	(0.96)
10. 私には、将来の目標がある	3.48	(1.27)
III. 過去受容($\alpha=.650$)	3.93	(0.85)
11. 過去のことはあまり思い出したくない(R)	3.78	(1.27)
12. 私の過去はつらいことばかりだった(R)	4.04	(1.16)
13. 私は、自分の過去を受け入れることができる	3.98	(1.30)
14. 私は過去の出来事にこだわっている(R)	3.92	(1.14)
IV. 希望($\alpha=.674$)	3.65	(0.74)
15. 私の将来には希望が持てる	3.38	(1.16)
16. 私には未来がないような気がする(R)	4.20	(0.95)
17. 将来のことはあまり考えたくない(R)	4.04	(0.86)
18. 自分の将来は自分でできひらく自信がある	2.96	(1.18)

(R)は逆転項目

3) 各変数間の相関

現在の生活状況や生活意識と将来展望との関連を検討するために、「暮らし向き」得点、「健康状態」得点、「活動参加数」、「主観的幸福感」得点と時間的展望体験尺度の4つの下位尺度得点(「現在の充実感」、「目標指向性」、「過去受容」、「希望」)それぞれの間の相関係数を算出した(表5)。その結果、「暮らし向き」は、「健康状態」、「主観的幸福感」と時間的展望尺度のすべての下

位尺度得点とそれぞれ有意な正の相関 ($p<.001\sim.05$)、「健康状態」は、「主観的幸福感」、「現在の充実感」と有意な正の相関 ($p<.001$)、社会活動の参加数は、「現在の充実感」と有意な正の相関 ($p<.05$) がみられた。また、「主観的幸福感」は、「活動参加数」以外のすべての変数と有意な正の相関を示した ($p<.001\sim.05$)。

現在の暮らし向きと主観的幸福感が、将来展望に関連する目標指向性や希望と有意な正の関連を

示したことから、一定程度の経済的ゆとりが人生後半の前向きな将来展望の基盤となっていることが推察された。

(3) 喪失感と獲得感の検討

「これから先の人生のなかで失うもの（以下、「喪失」）／得るもの（以下、「獲得」）」に対するそれぞれの自由記述の回答を整理した。「喪失」

として得られた回答は全部で88記述、「獲得」として得られた回答は全部で75記述であった。得られた回答を著者2名で検討し、同じ意味内容を示すと思われるものをカテゴリー化した後、各カテゴリーにその意味内容を示すと思われるカテゴリー名を付けた（表6、7）。

「喪失」は、「心身の機能」「家族」「時間」「仕

表5 各変数間の相関係数

	暮らし向き	健康状態	活動参加数	主観的幸福感	時間的展望			
					現在の充実感	目標指向性	過去受容	希望
暮らし向き	—	.556***	.187	.592***	.520***	.358*	.448**	.554***
健康状態		—	.103	.531***	.476***	.044	.167	.230
活動参加数			—	.166	.303**	.198	.099	.205
主観的幸福感				—	.687***	.336*	.307*	.547***
現在の充実感					—	.449**	.522***	.691***
目標指向性						—	.257	.731***
過去受容							—	.515***
希望								—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

表6 「喪失」のカテゴリーと記述内容

合計記述数：88		
カテゴリー	記述数	記述内容例
心身の機能	50	健康、若さ、体力、気力、知力
家族	20	家族（親、夫、子ども）、愛情
時間	9	家族との時間、人生の残り時間
仕事・経済力	5	仕事、経済的余裕、財産
人間関係	3	親しい人、友人
その他	1	選択肢

表7 「獲得」のカテゴリーと記述内容

合計記述数：75		
カテゴリー	記述数	記述内容例
家族	20	新しい家族、孫、子どもの自立、家族の絆・愛情
経験・知識	18	経験、知識、知恵
心理的充足	12	心のゆとり、心の豊かさ、充実感、落ち着き
時間	10	自分の時間、自由な時間、夫との時間
人間関係	8	出会い、人とのつながり、交流、人脈
社会経済的充実	5	社会的地位、仕事の成果、財産、自信
その他	2	希望、夢

事・経済力」「人間関係」の5つのカテゴリーと「その他」に分類された。「心身の機能」は、健康、若さ、体力、気力、知力の衰えに関すること、「家族」は、親との死別、子どもの巣立ちによる心理的離別、家族との関係性の変化、「時間」は、家族と過ごす時間や人生の残りの時間が失われること、「仕事・経済力」は、経済力の減少や仕事を失うことで、「人間関係」は、家族以外の親しい人との別れなどであった。このうち記述数をもっとも多かったのは、「心身の機能」で、次いで「家族」、「時間」、「仕事・経済力」、「人間関係」であった。

「獲得」は、「家族」「経験・知識」「心理的充足」「時間」「人間関係」「社会経済的充実」の6つのカテゴリーと「その他」に分けられた。「家族」は、子どもの結婚により新しい家族や孫が増えること、「経験・知識」は、それまでの人生経験の蓄積から生きる知恵や様々な知識を得ること、「心理的充足」は、気持ちのゆとりや充実感、内面的な豊かさを得ること、「新しい人間関係」は、いろいろな経験を通じて人とのつながりがひろがっていくこと、「社会経済的充実」は、社会的地位の向上や経済的なゆとりが増えること、社会的役割の中で自信が培われることなどであった。このうち記述数をもっとも多かったのは、「家族」で、次いで「経験・知識」、「心理的充足」、「時間」、「人間関係」、「社会経済的充実」であった。

本調査の協力者の「喪失」と「獲得」の記述数はほぼ同数であり、人生の将来展望として、「喪失」と「獲得」の両方に対する意識や経験をイメージしていることが確認された。

4. まとめと今後の課題

本研究では50歳前後の女性を対象に、現在の生活状況や生活意識と将来展望との関連について検討したが、今回の調査協力者は、「暮らし向き」「健康状態」が良好で、7割以上の人が就労および仕事以外の社会的活動に参加しており、社会的意欲、生活の満足度が比較的高い対象であったと考えられる。

これからの人生で「得るもの」と「失うもの」

についての内容は、大きく分けると、心身の機能、家族を含めた人間関係、時間、仕事・経済力、自己の内面的な変化であった。このうち、家族を含めた人間関係、時間、仕事・経済力は、失うものと得るもの双方に回答がみられた。

中年期は、家族のライフサイクルも新たなステージを迎える時期であり、親との死別や子どもの独立による喪失感を体験する一方で、子どもの成長に対する喜びや新しい家族とのつながり、夫婦の絆の深まりを期待する意識がみてとれた。家族以外の友人、新しい人間関係の広がりもこの時期以降に獲得されるものとしてとらえられていた。

また、中年期は、時間的展望にも質的な変化が生じる時期であり、人生における時間の有限性を実感する一方で、家族内役割、社会的役割からの解放に伴う自由な時間の増加が意識されていた。仕事・経済力についても、加齢による失職や経済的な不安が述べられている一方で、仕事での成功や経済的なゆとりを得ることに対する記述もみられた。心身の機能は、喪失することに対する記述のみであったが、一方で、心理的な充足感、経験による成熟感、自己への信頼感などの内面の充実が、獲得するものとして多く記述されていた。

40歳代から60歳代までの女性を対象に、彼女たちがとらえる「喪失感」と「解放感」についての内容を検討した日潟（2009）は、この年代の女性たちが「喪失感から得られる解放感に目を向けたり、外的な喪失から、内的な解放を感じることに、それぞれの生活の諸変化に対応している」ことを指摘している。本研究の結果からも中年期女性が「失う」という経験の中から、新たな価値や人生の意義を獲得していこうとする将来に対する前向きな展望がうかがえた。

今後は、今回得られた調査結果をもとに「喪失感」と「獲得感」を測定する尺度を作成し、中年期女性の「喪失感」、「獲得感」からみた将来展望とそれに関連する諸要因について検討していきたい。

引用文献

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R., J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 日潟淳子 (2008). 中年期における過去,現在,未来への態度と精神的健康との関連 神戸大学発達・臨床心理学研究, 7, 183-188.
- 日潟淳子 (2009). 中年期における喪失と解放の意識—年代別による検討— 神戸大学大学院人間発達環境学研究科紀要, 3 (1), 77-86.
- 日潟淳子 (2010). 中年期の時間的展望とメンタルヘルス. 岡本祐子 (編) 成人発達臨床心理学ハンドブック—個と関係性からライフサイクルを見る—ナカニシヤ出版 77-83.
- 五十嵐敦・氏家達夫 (1999). 中年期における心理社会的身体的変化に対する適応過程に関する縦断的研究—中年期の目標・希望からみた時間的展望の様相についての分析— 福島大学生涯学習教育研究センター年報, 4, 27-38.
- 柏木恵子 (2003). 家族心理学：社会変動・発達・ジェンダーの視点 東京大学出版会
- 松浪克文・熊崎務 (2001). 現代の中年像 精神療法, 27 (2), 108-117.
- 内閣府 (2013). 平成25年版高齢社会白書.
- 岡本祐子 (1999). 女性の生涯発達とアイデンティティ—個としての発達・かかわりの中での成熟— 北大路書房
- 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する—心理学からわかったこと— 新曜社
- 白井利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 54-60.
- 菅原育子 (2007). 中年期・高齢期の発達 児童心理学の進歩, 46, 143-170.
- 都筑学 (2007). 時間的展望研究の理論と課題 都筑学・白井利明 (編) 時間的展望研究ガイドブック ナカニシヤ出版 11-28.

謝辞

本研究にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

付記

本研究は、JSPS 科研費26350052の助成を受けたものです。

要旨

40歳～60歳代の中年期女性50名に質問紙調査を実施し、現在の生活状況、生活意識の実態について把握し、将来展望との関連を検討した。さらに、これからの人生で「失うもの」と「得るもの」に対する意識を自由記述により把握し、その内容の分析から、喪失感と獲得感について検討した。その結果、現在の暮らし向き、健康状態、主観的幸福感、ポジティブな時間的展望と有意な関連を示した。「喪失」と「獲得」の内容は、心身の機能、家族を含めた人間関係、時間、仕事・経済力、自己の内面的な変化に大別された。これからの先の人生について、「喪失」と「獲得」の両者を含んだ将来展望を抱いていることが確認された。

(2014年9月19日受稿)