

# 成人女性の未来展望における喪失感と獲得感 —現在の生活状況、心理的適応との関連—

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）

## Feelings of Loss and Gain in the Future Outlooks of Middle-aged Women : Associations with Current Life Circumstances and Psychological Well-being

Mika Oishi<sup>1</sup> and Shinobu Matsunaga<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Home and Health Sciences, Kamakura Women's University

<sup>2</sup>Graduate School of Human Life Sciences, Showa Women's University

### Abstract

We created a questionnaire of feelings of loss and gain in the future outlooks of middle-aged women, and conducted an online survey of 1,000 women in their 50s to investigate how current life circumstances and psychological well-being are associated with feelings of loss and gain. Both feelings of loss and gain were found to have a four-factor structure, the former consisting of “loss of resilience”, “loss of physical and mental functions”, “loss of relationships with one’s children” and “loss of relationships with friends”, and the latter consisting of “gain of resilience”, “gain of physical and mental functions”, “gain of relationships with one’s children” and “gain of a relationship with a partner”. The women’s current social activities and health status were negatively associated with feelings of loss and positively associated with feelings of gain, and better psychological well-being was found to correlate with weaker feelings of loss and stronger feelings of gain.

Key words : middle-aged women, future outlooks, feelings of loss, feelings of gain, life circumstances, psychological well-being

キーワード：中年期女性、未来展望、喪失感、獲得感、生活状況、心理的適応

### 1. 問題と目的

2022年の日本人女性の平均寿命は87.09年で世界一であり（厚生労働省, 2023）、2050年には90歳を超えるると推計されている（内閣府, 2023）。寿命という人生の持ち時間の延伸は、わたしたちのラ

イフサイクルや人生観にも大きな影響を及ぼしている。高齢期はいまや老後や余生とはいえず、長期にわたる高齢期をどのように過ごすかが人生の質を大きく左右するようになり、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た（高橋・波多野，1990；永野，2001）。特に、人は「獲得」と「喪失」を同時に経験しながら発達し続けるとした Baltes の生涯発達論は、この分野に少なくないインパクトをもたらした（Baltes，1987；堀，2009）。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、暗黙裡に男性をモデル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みられるようになった（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。

成人期後期の中年期と位置づけられるライフステージは中年危機（ミッドライフ・クライシス）という言葉が示すように、身体機能の変化や職業上の地位の変化、子どもの独立や親の老いなど様々な次元で不安定な要素の多い転換期であり、発達のな危機期ととらえられる（鎌田，2021）。こうした中年期において人生の折り返し地点にあたる50歳前後は女性にとっては更年期といわれる時期にもあたり、自分自身の変化に関心が向かいやすい時期でもある。この時期に体験される変化の多くが、体力の低下、時間的展望の狭まり、老いや死への直面のような、喪失や衰退といったネガティブな変化であり、それを契機に、自己のあり方や生き方、アイデンティティの問い直しと再構築が行われることが多い（岡本，2010）。また、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（日潟，2008，2010；五十嵐・氏家，1999；都筑，2007）。

このように中年期と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。しかし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、「獲得」が生じる時期と考えることもできる。Baltes（1987）が論じたように生涯発達を「獲得」と「喪失」が合体された連続体としてとらえるならば、例えば、「人間関係」、「時間」といった同じ領域であっても、これまでの人間関係の「喪失」と新たな交友関係の「獲得」、人生の残り時間の減少（喪失）と自由時間の増大（獲得）等、喪失と獲得の双方向の経験を同時に体験していると考えられる。

こうした中年期の心理的適応には、プラス方向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（日潟，2009；松浪・熊崎，2001）。40から60歳代の女性がとらえる「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。

これらの研究知見を踏まえ、著者らは、成人期の発達過程を「個」と「関係性」の発達の2つの側面からとらえ、中年期女性の現在の生活意識や生活状況と未来展望（喪失感と獲得感）の関連を明らかにすることを目的として、一連の研究を進めてきた（大石・松永，2015；増淵・松永・大石，2016；大石・松永，2018他）。喪失感、獲得感の予備的研究の結果、「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中年期女性の前向きな未来展望がうかがえた（大石・松永，2015）。

そこで本研究では、50歳代の女性がこれからの人生に対して抱いている喪失感と獲得感について、大石・松永（2015）で得られた内容を質問項目として整理し、それらを量的にとらえることで現在の生活状況、心理的適応とどのような関連があるのかを検討することを目的とする。

## 2. 方法

### （1）調査協力者および調査方法

関東1都6県に在住する50歳代（1957年～1966年生まれのコホート）の女性1000名を対象にクロスマーケティングのアンケートモニターを利用してWEBによる無記名のアンケート調査を実施した。調査協力者の平均年齢は54.2歳（ $SD = 2.75$ ）であった。調査時期は、2016年8月であった。データの統計分析にはSPSS ver.25を用いた。

## (2) 調査内容

### 1) 基本属性と現在の生活状況

年齢、家族状況（配偶者、子ども、自身のきょうだいの有無、子どもの人数）、就労状況、社会的活動への参加状況、世帯年収、健康状態についてたずねた。

就労状況は、「正社員（職員）」、「パート／派遣／契約社員（職員）」、「自由業」、「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を問う選択肢は、「子どもの教育に関わる活動（学校の保護者会、PTA など）」、「地域に関わる活動（自治会、町内会など）」、「趣味に関わる活動（習い事、スポーツなど）」、「学習に関わる活動（セミナー、生涯学習など）」、「福祉に関わる活動（ボランティア、地域活動など）」、「その他」「参加しているものはない」であり、現在参加している活動を複数回答で求めた。選択した活動を加算し、「社会的活動」得点とした。

世帯年収は、「200万未満」、「200万～400万未満」、「400万～600万未満」、「600万～800万未満」、「800万～1000万未満」、「1000万以上」から1つ選択してもらった。「200万未満」を1点、「1000万以上」を6点とし1点刻みで得点化し、「世帯年収」得点とした。

健康状態については、「とてもよい」（5点）、「よい」（4点）、「ふつう」（3点）、「悪い」（2点）、「とても悪い」（1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、「健康状態」得点とした。

### 2) 心理的適応

心理的 well-being と主観的幸福感についてたずねた。心理的 well-being 尺度（西田, 2000）の6下位尺度のうち、4下位尺度（「自律性」8項目、「自

己受容」7項目、「環境制御力」6項目、「積極的な他者関係」6項目）を使用した。このうち「自律性」、「自己受容」を個の発達、「環境制御力」、「積極的な他者関係」を関係性の発達を測定する尺度として使用した。各項目について「全くあてはまらない」（1点）、「ほとんどあてはまらない」（2点）、「ややあてはまらない」（3点）、「ややあてはまる」（4点）、「かなりあてはまる」（5点）、「非常にあてはまる」（6点）の6件法で求めた。逆転項目処理をした後、各下位尺度の合計点を項目数で除したものを各下位尺度得点とした。得点が高いほど各下位尺度名が表す傾向が高いことを示す。

主観的幸福感については、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。

### 3) 未来展望における喪失感、獲得感

これからの人生における喪失感、獲得感の質問項目作成に際し、50歳前後の女性に質問紙での予備調査を実施した。「これから先の人生のなかで失うもの／得るもの」を自由記述で回答してもらい、記述内容を質的に分析、カテゴリー化した（大石・松永, 2015）。予備調査の結果と先行研究を参考に、喪失感、獲得感について、それぞれ8領域（「心身機能」3項目、「人間関係」4項目、「時間」5項目、「社会・経済」3項目、「心理的充足」5項目、「自己決定」3項目、「社会的関心」2項目、「生きがい」3項目）、計28項目を設定した。喪失感、獲得感ともに同じ項目から構成され、各項目について、喪失感については「以下の項目について、これからの人生で失うという感覚をどのくらいお感じになりますか。もっともあてはまると思うものをお選びください」、獲得感については「以下の項目について、これからの人生

で得るという感覚をどのくらいお感じになりますか。もっともあてはまると思うものをお選びください」と教示し、「まったく感じない」(1点)、「あまり感じない」(2点)、「やや感じる」(3点)、「かなり感じる」(4点)の4件法で回答を求めた。獲得感についても同様に回答を求めた。得点が高いほど、喪失感や獲得感が高いことを示す。

### (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)。WEB調査画面の最初のページに、研究の主旨、倫理的配慮についての説明文を掲載した。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、調査は無記名で行い、個人が特定されることはないこと、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途中でやめてもよいこと、本研究に対する問い合わせ先などが含まれている。アンケートの回答をもって、調査協力の同意を得たものとみなした。

## 3. 結果と考察

### (1) 基本属性と現在の生活状況

調査協力者の基本属性と現在の生活状況はTable 1の通りである。調査協力者1000名中697名(69.7%)が既婚であり、628名(62.8%)に子どもがいた。子どもの人数の平均は1.84人( $SD = 0.72$ 、1~5人)で、末子の平均年齢は22.5歳( $SD = 6.07$ 歳、0~38歳)であった。家族構成は夫婦と子どもが535名(53.5%)と約半数で、未婚・子どもなし(シングル)210名(21.0%)、夫婦のみ162名(16.2%)、ひとり親(シングルマザー)93名(9.3%)であった。就労状況は606名(60.6%)が有職者であった。有職者の内訳については「正社員(職員)」を「正規」、「パート/派遣/契約(職員)」と「非正規」として分類した。330名(54.5%)が非正規であった。なお「その他」に記載された職種は自由業か自営業に分類できた

ため「自営/自由業」として整理した。社会的活動状況は参加していない人が621名(62.1%)で何らかの活動に参加している人は379名(37.9%)であった。社会的活動への参加数を算出したところ、「社会的活動」得点の平均は0.53( $SD = 0.81$ )であった。世帯年収は600万未満が470名(47.0%)、600万以上が530名(53.0%)であった。「世帯年収」得点の平均は3.70( $SD = 1.62$ )であった。現在の健康状態は「よい」「まあよい」「ふつう」と回答した人が計828名(82.8%)で8割が良好と自覚していた。「健康状態」得点の平均値は3.42( $SD = 1.00$ )であった。

### (2) 心理的適応

心理的適応について、心理的 well-being の4つの下位尺度(「自律性」、「自己受容」、「環境制御力」、「積極的な他者関係」)および主観的幸福感の各得点の平均値と標準偏差、 $\alpha$ 係数をTable 2に示す。各尺度の平均値は、すべて中央値よりも高かった。また、 $\alpha$ 係数はすべての下位尺度において十分な値が得られた。

Table 1 調査協力者の基本属性、生活状況

		(N=1000)	
		人数	(%)
配偶者の有無	いる	697	(69.7)
	いない	303	(30.3)
子どもの有無	いる	628	(62.8)
	いない	372	(37.2)
きょうだいの有無	いる	883	(88.3)
	いない	117	(11.7)
家族構成	夫婦と子ども	535	(53.5)
	夫婦のみ	162	(16.2)
	ひとり親(シングルマザー)	93	(9.3)
	未婚・子どもなし(シングル)	210	(21.0)
居住形態	ひとり暮らし	147	(14.7)
	夫婦のみ	268	(26.8)
	子どもと同居	469	(46.9)
	その他	116	(11.6)
就労状況	有職	606	(60.6)
	正規	193	(31.8)
	非正規	330	(54.5)
	自営/自由業	83	(13.7)
	無職	394	(39.4)
	参加していない	379	(37.9)
社会的活動への参加状況 (複数回答)	子どもの教育に関わる活動	49	(4.9)
	地域に関わる活動	116	(11.6)
	趣味に関わる活動	217	(21.7)
	学習に関わる活動	62	(6.2)
	福祉に関わる活動	83	(8.3)
	参加していない	621	(62.1)
世帯年収	200万未満	88	(8.8)
	200~400万未満	193	(19.3)
	400~600万未満	189	(18.9)
	600~800万未満	198	(19.8)
	800~1000万未満	126	(12.6)
	1000万以上	206	(20.6)
健康状態	よい	156	(15.6)
	まあよい	305	(30.5)
	ふつう	367	(36.7)
	やや悪い	150	(15.0)
	悪い	22	(2.2)



Table 2 心理的適応の各得点の平均値(M)と標準偏差(SD)及びα係数

	M	SD	α
心理的well-being			
自律性	3.98	0.62	.84
自己受容	3.78	0.72	.85
環境制御力	3.98	0.64	.86
積極的な他者関係	3.64	0.67	.79
主観的幸福感	14.09	3.87	.86

### (3) 喪失感、獲得感の因子構造

喪失感の質問項目28項目に対して主因子法による因子分析を行った。その結果、値が1を超えた固有値の数は4つであり(5.37、1.77、1.60、1.14、.68…)、因子の解釈可能性からも4因子構造が妥当と考え、因子数を4に設定し、最尤法、プロマックス回転による因子分析を行った。因子負荷量が.40を基準に項目を削除し、再度同様の手法で因子分析を行ったが、因子の解釈可能性や因子の単純構造が失われたため、最終的に.60を基準とした結果を採用した。最終結果をTable 3に示す。なお、回転前の4因子での累積寄与率は、67.51%であった。第1因子は、“人間関係における寛容性”や“物事に対する柔軟性”“精神的

な強さ”などに高い負荷量を示し、これらはレジリエンスに関する内容と考え「レジリエンスの喪失」と命名した。第2因子は、心身機能に関する“知的な能力”“気力・意欲”“体力・身体機能”で構成されていたため「心身機能の喪失」と命名した。第3因子は、子どもとの関係性や子どもと過ごす時間に関する項目で構成されており、第4因子は、友人との関係性や友人と過ごす時間に関する項目で構成されたためそれぞれ「子どもとの関わりの喪失」、「友人との関わりの喪失」と命名した。

獲得感28項目についても喪失感尺度と同様の手順、手法で因子分析を行った。値が1を超えた固有値の数(4.54、1.78、1.61、1.45、.51…)、因子の解釈可能性から、因子数を4に設定し、最尤法、プロマックス回転による因子分析を行った。因子負荷量が.40を基準に項目を削除し、再度同様の手法で因子分析を行ったが、因子の解釈可能性や因子の単純構造が失われたため、最終的に.60を基準とした結果を採用した(Table 4)。なお、回転前の4因子での累積寄与率は、69.46%であった。第1因子は、「レジリエンスの喪失」とほぼ同様の項目から構成されており「レジリエンスの獲得」と命名した。第2因子は、「心身機能の

Table 3 喪失感の因子分析結果(プロマックス回転後)

項目	I	II	III	IV	平均値	SD
<b>I レジリエンスの喪失 (α=.90)</b>					<b>2.43</b>	<b>0.60</b>
20 人間関係における寛容性	.92	-.16	-.04	.02	2.29	0.68
19 自分を受け入れる気持ち	.88	-.09	-.02	.00	2.32	0.71
23 物事に対する柔軟性	.83	-.01	-.03	.01	2.43	0.71
17 精神的な強さ	.65	.18	.05	-.03	2.51	0.79
24 社会的出来事への関心	.64	.08	.02	.03	2.48	0.74
16 精神的なゆとり	.62	.13	.05	-.04	2.51	0.80
<b>II 心身機能の喪失 (α=.85)</b>					<b>3.16</b>	<b>0.58</b>
3 気力・意欲	.05	.83	-.00	.02	3.04	0.68
2 知的な能力	.05	.82	-.03	.03	3.05	0.68
1 体力・身体機能	-.09	.77	.00	-.02	3.40	0.61
<b>III 子どもとの関わりの喪失 (α=.89)</b>					<b>2.27</b>	<b>0.97</b>
9 子どもと過ごす時間	-.02	.02	.95	-.05	2.40	1.06
5 子どもとの関係性	.02	-.05	.85	.07	2.15	0.98
<b>IV 友人との関わりの喪失 (α=.83)</b>					<b>2.42</b>	<b>0.69</b>
7 友人との関係性	-.05	-.02	-.02	1.03	2.37	0.75
11 友人と過ごす時間	.09	.05	.04	.66	2.47	0.74
因子間相関						
I	—					
II	.49	—				
III	.24	.21	—			
IV	.44	.31	.33	—		

除外項目：4. パートナー（夫・恋人）との関係 6. 親との関係性 8. パートナー（夫・恋人）と過ごす時間 10. 親と過ごす時間 12. 自由な時間 13. 社会的な責任 14. 経済的なゆとり 15. 社会的な地位や役割 18. 自分に対する自信 21. 物事に対する決定権 22. 行動力・実行力 25. 社会貢献への関心 26. 日々の目標 27. 将来に対する期待や希望 28. 将来に対する心配や不安

Table 4 獲得感の因子分析結果(プロマックス回転後)

項目	I	II	III	IV	平均値	SD
<b>I レジリエンスの獲得 (α=.87)</b>					<b>2.65</b>	<b>0.56</b>
20 人間関係における寛容性	.85	-.10	.04	.02	2.72	0.67
19 自分を受け入れる気持ち	.78	-.02	-.03	.08	2.75	0.66
23 物事に対する柔軟性	.76	-.00	.07	-.01	2.69	0.69
21 物事に対する決定権	.70	.03	-.08	-.08	2.61	0.70
17 精神的な強さ	.67	.13	-.02	-.02	2.47	0.76
<b>II 心身機能の獲得 (α=.86)</b>					<b>2.16</b>	<b>0.68</b>
3 気力・意欲	.04	.87	.02	.02	2.25	0.72
2 知的な能力	.05	.80	-.04	.01	2.28	0.76
1 体力・身体機能	-.07	.79	.03	-.02	1.95	0.82
<b>III 子どもとの関わりの獲得 (α=.91)</b>					<b>2.06</b>	<b>0.91</b>
9 子どもと過ごす時間	-.04	.04	.97	-.03	1.98	0.91
5 子どもとの関係性	.04	-.03	.87	.04	2.15	1.00
<b>IV パートナーとの関わりの獲得 (α=.91)</b>					<b>2.39</b>	<b>0.94</b>
4 パートナー（夫・恋人）との関係性	-.00	.03	-.02	.95	2.31	0.95
8 パートナー（夫・恋人）と過ごす時間	-.02	-.03	.02	.88	2.47	1.03
因子間相関						
I	—					
II	.46	—				
III	.21	.18	—			
IV	.34	.29	.21	—		

除外項目：6. 親との関係性 7. 友人との関係性 10. 親と過ごす時間 11. 友人と過ごす時間 12. 自由な時間 13. 社会的な責任 14. 経済的なゆとり 15. 社会的な地位や役割 16. 精神的なゆとり 18. 自分に対する自信 22. 行動力・実行力 24. 社会的出来事への関心 25. 社会貢献への関心 26. 日々の目標 27. 将来に対する期待や希望 28. 将来に対する心配や不安

喪失」と同じ項目から構成され「心身機能の獲得」と命名した。第3因子は、「子どもとの関わりの喪失」と同じ項目であることから「子どもとの関わりの獲得」命名した。第4因子は、パートナーとの関係性やパートナーと過ごす時間に関する項目で構成されたため「パートナーとの関わりの獲得」と命名した。

次に、各下位尺度の合計点を項目数で除したものを各下位尺度得点とし、内的整合性を検討するために $\alpha$ 係数を算出した(Table 3、Table 4)。 $\alpha$ 係数は、いずれの下位尺度においても十分な値を示した。未来展望における喪失感、獲得感、いずれも4因子構造で、レジリエンス、心身機能、人との関わりから構成されていることが明らかになった。レジリエンスについては、喪失感の6項目、獲得感の5項目のうち4項目は同じ項目であったが、喪失感には“社会的出来事への関心”“精神的なゆとり”が、獲得感には“物事に対する決定権”が含まれるという違いがみられた。第3、第4因子は、いずれも人との関わりに関する因子であるが、「子どもとの関わり」が共通に抽出されたのに対し、「友人との関わり」は喪失感のみ、「パートナーとの関わり」因子は獲得感のみで抽出された。子どもの巣立ちや退職等による生活スタイルや家族との関係の変化に伴って友人との関係も変化することを予想していることがうかがえ、パートナーと友人との関係には互換性がみら

れることが推察された。

今回、喪失感と獲得感の因子が「レジリエンス」、「心身機能」、「人間関係」というほぼ同じ領域からなっていたことは、前述したように生涯発達のプロセス、特に中年期以降の発達は「喪失」と「獲得」が同時に進むダイナミクスであり、喪失と獲得の双方向のプロセスは同時に生じる体験であることの一つの傍証といえる。また、同じ領域であっても内容によって喪失感と獲得感のどちらをより強く感じるのかは異なることが示された。これらの結果は、我々の予測していたこととも一致しており、中年期以降の発達を喪失と獲得の両面からとらえることの重要性を示唆する結果であった。

喪失感、獲得感の各下位尺度間の関連をみるために、相関分析を行った(Table 5)。喪失感、獲得感ともに4下位尺度間は互いに有意な正の相関を示した。一方、喪失感と獲得感の間では、ほとんどの下位尺度間に有意な負の相関がみられ、喪失感が高いほど獲得感が低いことが示された。しかし、「子どもとの関わりの喪失」と「子どもとの関わりの獲得」は唯一有意な正の相関を示した。これまでの親子関係においても子どもの発達や成長とともに失うものもあったであろうし、得るものもあったであろうと思われる。そうした経験が未来展望においても喪失感と獲得感という双方の感覚を生じさせているのではないかと推察される。

Table 5 喪失感、獲得感の下位尺度間の相関係数

	喪失感				獲得感			
	レジリエンスの喪失	心身機能の喪失	子どもとの関わりの喪失	友人との関わりの喪失	レジリエンスの獲得	心身機能の獲得	子どもとの関わりの獲得	パートナーとの関わりの獲得
レジリエンスの喪失	—							
心身機能の喪失	.46 **	—						
子どもとの関わりの喪失	.22 **	.16 **	—					
友人との関わりの喪失	.42 **	.30 **	.30 **	—				
レジリエンスの獲得	-.42 **	-.29 **	-.13 **	-.19 **	—			
心身機能の獲得	-.15 **	-.39 **	-.13 **	-.10 **	.41 **	—		
子どもとの関わりの獲得	.01	-.06	.19 **	.00	.19 **	.17 **	—	
パートナーとの関わりの獲得	-.12 **	-.17 **	-.03	-.08 *	.29 **	.26 **	.19 **	—

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

#### (4) 現在の生活状況、心理的適応と喪失感、獲得感との関連

現在の生活状況とこれからの人生における喪失感、獲得感との関連を検討するために、年齢、社会的活動、世帯年収、健康状態の各得点と喪失感、獲得感の各下位尺度得点との相関係数を算出した (Table 6)。その結果、年齢は、喪失感、獲得感のいずれの下位尺度とも有意な相関はみられなかった。社会的活動と健康状態は「レジリエンスの喪失」、「心身機能の喪失」と有意な負の相関 ( $p < .01$ )、獲得感のすべての下位尺度と有意な正の相関がみられた ( $p < .01$ )。世帯年収は「子どもとの関わりの喪失」、「子どもとの関わりの獲得」、「パートナーとの関わりの獲得」と有意な正の相関がみられた ( $p < .01$ )。

さらに心理的適応と喪失感、獲得感との関連について検討するために相関分析を行った (Table 7)。心理的適応と喪失感については、心理的 well-being の「自律性」、「自己受容」は喪失感のすべての下位尺度と、「環境制御力」、「積極的な他者関係」は「子どもとの関わりの喪失」以外の3つの下位尺度と負の相関を示した ( $p < .05 \sim p < .01$ )。主観的幸福感 は喪失感のすべての下位尺度と負の

相関を示した ( $p < .01$ )。心理的適応と獲得感については、「自律性」と「レジリエンスの獲得」には正の相関、「子どもとの関わりの獲得」には負の相関が示された ( $p < .01$ )。「自己受容」と「レジリエンスの獲得」、「心身機能の獲得」、「パートナーとの関わりの獲得」との間には正の相関が認められ ( $p < .01$ )、「環境制御力」、「積極的な他者関係」はすべての下位尺度と正の相関を示した ( $p < .01$ )。主観的幸福感 は獲得感のすべての下位尺度と正の相関を示した ( $p < .01$ )。

これら相関分析の結果から、現在の生活状況については、社会的活動への参加に積極的であり、健康状態がよいほど、喪失感が低く獲得感が高い傾向にあることが明らかになった。世帯年収は、人との関わりに関する未来展望と関連があることが示唆された。すなわち、世帯年収が高いほど、パートナーとの関わりの獲得感が高く、経済的なゆとりがパートナーとの関係性の幅や豊かさにつながる可能性が推測された。また、子どもとの関わりについては、世帯年収が高いほど、喪失感も獲得感も高いという結果が示された。親の経済力は子どもの自立を促進し、子どもが独立することによる喪失感をもたらすと同時に、大人になった

Table 6 生活状況各変数と喪失感、獲得感との相関係数

	喪失感				獲得感			
	レジリエンスの喪失	心身機能の喪失	子どもとの関わりの喪失	友人との関わりの喪失	レジリエンスの獲得	心身機能の獲得	子どもとの関わりの獲得	パートナーとの関わりの獲得
年齢	-.04	-.01	.00	-.06	.06	.06	.04	.04
社会的活動	-.11 **	-.09 **	.04	-.09	.16 **	.11 **	.13 **	.12 **
世帯年収	-.05	-.04	.10 **	-.03	.06	-.03	.19 **	.21 **
健康状態	-.21 **	-.19 **	-.01	-.11	.23 **	.19 **	.10 **	.15 **

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

Table 7 心理的適応各変数と喪失感、獲得感との相関係数

	喪失感				獲得感			
	レジリエンスの喪失	心身機能の喪失	子どもとの関わりの喪失	友人との関わりの喪失	レジリエンスの獲得	心身機能の獲得	子どもとの関わりの獲得	パートナーとの関わりの獲得
心理的well-being								
自律性	-.26 **	-.10 **	-.07 *	-.10 **	.25 **	.06	-.17 **	.04
自己受容	-.40 **	-.21 **	-.08 *	-.18 **	.40 **	.13 **	.01	.22 **
環境制御力	-.33 **	-.15 **	-.04	-.18 **	.43 **	.11 **	.09 **	.22 **
積極的な他者関係	-.20 **	-.17 **	-.03	-.27 **	.35 **	.21 **	.18 **	.29 **
主観的幸福感	-.31 **	-.26 **	-.11 **	-.18 **	.38 **	.24 **	.13 **	.37 **

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

子どもとの新たな関係性の構築に対する期待が獲得感として意識されたと考えられる。新たに得るものとして、孫の存在が意識されていることも推察される。孫という新たな家族の誕生によって、子どもとの時間や関係が獲得されるということもあるだろう。

また、心理的適応においては、個の発達(「自律性」、「自己受容」)、関係性の発達(「環境制御力」、「積極的な他者関係」)、主観的幸福感のいずれもこれらの得点が高いほど、喪失感は低く獲得感が高い傾向にあることが明らかになった。つまり、現在の心理的適応の良好さとポジティブな未来展望には強い関連があることが示された。しかし、「自律性」は、喪失感においてはすべての下位尺度と有意な負の相関を示したが、獲得感においては「レジリエンスの獲得」のみと有意な正の相関、「子どもとの関わりの獲得」とは有意な負の相関が示された。個の発達の指標である「自律性」は、“私は、自分の行動は自分で決める”“重要なことを決めるとき、他の人の判断に頼る(逆転項目)”など、自己決定に関する項目からなっている。自律性が高いほど、物事の判断基準や決定権が自分にあると認識していると考えることができ、自分の未来展望において子どもから何かを得ることを期待するという感覚が低い、つまり他者のあり方によって左右される未来展望は描いていないのかもしれない。

#### 4. まとめと今後の課題

本研究の目的は、中年期にある50歳代の女性がこれからの人生に対して抱いている喪失感と獲得感を量的にとらえ、現在の生活状況や心理的適応が、喪失感や獲得感とどのように関連しているのかを明らかにすることであった。

喪失感と獲得感の各28項目について因子分析を行った結果、喪失感には「レジリエンスの喪失」、「心身機能の喪失」、「子どもとの関わりの喪失」、「友人との関わりの喪失」の4因子構造、獲得感には「レジリエンスの獲得」、「心身機能の獲得」、「子どもとの関わりの獲得」、「パートナーとの関

わりの獲得」の4因子構造であることが明らかになった。

現在の生活状況、心理的適応の各変数と喪失感、獲得感との関連を検討したところ、個の発達(「自律性」、「自己受容」)、関係性の発達(「環境制御力」、「積極的な他者関係」)、主観的幸福感のいずれにおいても、これらの心理的適応が良好なほど、喪失感は低く獲得感が高い傾向にあることが示された。未来に対するポジティブな展望は、現在の心理的適応と密接な関連があるといえる。

また、現在の生活において、社会的活動に積極的に参加し、健康状態が良好であるほど、未来展望における喪失感が低く獲得感が高い傾向にあった。この結果は、ポジティブな未来展望を描くための要件を示唆していると考えられる。

本研究の結果から、高齢期の未来展望は、現在の生活や心理的適応、心理的発達と大きく関連していることが明らかになった。どのように生きたいのかという予期的展望をもって今を生きること、高齢期の漠然とした不安に対する具体的なイメージを醸成し、準備することが重要である。同時に、現在の生活の中で自身の健康に気を配り、家庭生活や職業生活以外の様々な活動に触れることの重要性を改めて確認することができた。健康増進や社会的交流を促進するためには、個人の意欲や行動変容に委ねるだけでは十分とはいえず、ワークライフバランスが図れるような時間的、心理的ゆとりが持てる社会づくりや社会的サポートの充実が求められる。

本研究では、調査対象者全体での分析を行ったが、本調査の対象者である50歳代女性の家族状況は多様であった(Table 1)。本調査の調査項目にはパートナーや子どもとの関係に関する未来展望も含まれており、パートナーや子どもの有無による違いも検討していく必要がある。

一方で、本研究の結果から、未来展望における「子どもとの関わり」には喪失感と獲得感という両側面の感覚があることが示された。中年期の心理的発達について検討する上では、Erikson (1980 西平・中島訳2011) のライフサイクル論における中年期の発達課題である「世代性 (Generativity)」



が未来展望における喪失感や獲得感に影響しているとも考えられる。「世代性」とは、子孫を生み出し育てたいという願いの下に広がる広範囲の発達のことであり、主として次の世代を確立し、導くことへの関心のことである。自身の子どもや子育てに限定されるものではなく、次世代に貢献したいという希望のことであるといえる。丸島(2009)は実証研究によって世代性の発達と自己概念、精神健康、ライフイベントとの関連性を明らかにしているが、「世代性」の発達と中年期女性の未来展望との関連についても検討したい。

新型コロナウイルス感染症の蔓延によるコロナ禍は、中年期女性の経済的不安定さを顕在化させた。また、社会的な活動にも大きな制約をもたらした。こうした生活の変化は健康状態にも影響したであろう。本調査は2016年に実施されたものであり、コロナ禍という未曾有のパンデミックを経験した現在では、中年期女性の生活状況や生活意識、未来展望も変化していることが推察される。そのため、改めて調査を行う必要があるだろう。

人生100年時代ともいわれる今日、人生の各ライフステージにおいて量的及び質的な変化が生じている。本研究で対象とした中年期は成人期から老年期へと移行する時期であり、中年期危機にも直面する重要なライフステージである。藤崎・平岡・三輪(2008)はミドル期及び高齢期への移行に関する実証的研究を通じて、ミドル期のみを焦点化するのではなく、ミドル期のライフスタイルや生活意識、将来展望などから高齢期を見据えるような理論的・実証的研究を蓄積することの重要性を指摘している。本研究はこうした視点による研究であり、今後さらに研究知見を積み重ねることで、後半期の人生の豊かさにつながる中年期の生活や発達のありようについて考察を深めたい。

## 引用文献

- Baltes, P. B. (1987), Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology : On the Dynamics Between Growth and Decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R., J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Erikson, E.H.(1980). *Identity and the Life Cycle*, Norton and Company  
(エリクソン, E.H., 西平直・中島由恵(訳), 2011). *アイデンティティとライフサイクル* 誠信書房)
- 藤崎宏子・平岡公一・三輪建二(2008)、ミドル期の危機と発達ー人生最終章までのウェルビーイングー お茶の水女子大学21世紀 COE プログラム 誕生から死までの人間発達科学5 金子書房
- 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ー年代別による検討ー 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ー個と関係性からライフサイクルを見るー(pp.77-83) ナカニシヤ出版
- 堀薫夫(2009)、ポール・バルテスの生涯発達論 大阪教育大学紀要、58、173-185
- 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ー中年期の目標・希望からみた時間的展望の様相についての分析ー 福島大学生涯学習教育研究センター年報、4、27-38
- 鎌田實(2021)、ミッドライフ・クライシスー80%の人が襲われる“しんどい”の正体ー 青春出版社
- 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
- 厚生労働省(2023)、令和4年簡易生命表の概況

- <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life22/dl/life22-15.pdf> (2023年9月15日)
- 丸島令子(2009)、成人の心理学—世代性と人格的成熟— ナカニシヤ出版
- 増淵裕子・松永しのぶ・大石美佳(2016)、中年期女性における「ひとりの時間」の意味—青年期との比較— 昭和女子大学生活心理研究所紀要、18、31-43
- 松浪克文・熊崎務(2001)、現代の中年像 精神療法、27(2)、108-117
- 永野重史(2001)、発達とは何か シリーズ人間の発達8 東京大学出版会
- 内閣府(2023)、令和5年版高齢社会白書  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/zenbun/pdf/1s1s\\_01.pdf](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf) (2023年9月15日)
- 西田裕紀子(2000)、成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究、48、433-443
- 岡本祐子(1999)、女性の生涯発達とアイデンティティー個としての発達・かわりの中での成熟— 北大路書房
- 岡本祐子編(2010)、成人発達臨床ハンドブック— 個と関係からライフサイクルを見る— ナカニシヤ出版
- 大石美佳・松永しのぶ(2015)、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— 鎌倉女子大学紀要、22、43-50
- 大石美佳・松永しのぶ(2018)、成人女性の生活意識と将来展望—高齢期におけるソーシャルサポート期待の予備的検討— 鎌倉女子大学紀要、25、123-130
- 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
- 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
- 高橋恵子・波多野諄余夫(1990)、生涯発達の心理学 岩波書店
- 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 (pp.11-28) ナカニシヤ出版

## 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

中年期女性の未来展望における喪失感、獲得感に関する質問紙を作成し、現在の生活状況、心理的適応と喪失感、獲得感との関連を検討することを目的に50歳代の女性1000名を対象にWEBによるアンケート調査を実施した。喪失感は「レジリエンスの喪失」、「心身機能の喪失」、「子どもとの関わりの喪失」、「友人との関わりの喪失」、獲得感は「レジリエンスの獲得」、「心身機能の獲得」、「子どもとの関わりの獲得」、「パートナーとの関わりの獲得」の4因子構造であることが明らかになった。現在の社会的活動への参加状況、健康状態は喪失感と負、獲得感と正の関連があることが示され、心理的適応が良好なほど、喪失感が低く獲得感が高いことが明らかになった。

(2023年9月19日受稿)