定年退職した高齢者における主観的な強みの認識と活用見込みおよびウェルビーイングへの効果検討

〇石川利江（桜美林大学大学院）・松田チャップマン与理子（桜美林大学健康福祉学群）
・石川智（神奈川県厚木児童相談所）

キーワード：定年退職，高齢者，強み、ウェルビーイング

目　的

ポジティブ心理学のアプローチの一つである強みの認識と活用は、ウェルビーイングや心理的適応の向上に寄与する重要な要素であるとされている。しかし、現実には多くの人が自らの強みに十分気づいていない可能性が指摘されている（Linley et al., 2010）。特に、高齢期は身体的機能や社会的役割の喪失など、加齢に伴う様々な衰退過程を経験する時期であり、これらの変化は自己評価に影響を及ぼし、自分の強みに目を向けることを困難にする要因となりうる。実際、高齢者が自らの強みをどのように捉えているのか、またそれらをどのように日常生活で活用しようとしているのかについては、十分な実証的知見が蓄積されているとは言い難い。高齢者の主観的な強みの認識および活用の見込みについて明らかにすることは、心理的資源の維持・促進を目指す介入の基盤として重要であると考えられる。

本研究は、定年退職した高齢者が自らの強みをどのように認識し､活用にむけてどう考えているかを明らかにすること、それらの強みの認識と活用の見通しがウェルビーイングに及ぼす効果について明らかにすることを目的とした。

方　法

ウェブ調査会社に委託してオンライン調査を行った。対象者は、5 年以内に退職した男女 200 名の退職者であった。

調査内容は、年齢・性別、退職時の不安と対処および期待と実現のための行動、現在の暮らし向きと社会参加を尋ねた。強みについては、自分の強みは何か、具体的な例、今度どのようなことに強みを使いたいかについて自由記述による回答を求めた。**日本語版 Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale と生きがい尺度を用いた。**

結　果　と　考　察

信頼性が著しく欠けるデータを削除し最終的に男性 129 名、女性 41 名を分析対象とした。平均年齢:男性 65.2(SD＝3.9) 女性 64.5（SD＝3.1)、勤続年数：男性 33.8（SD＝11.0）女性 25.8（SD＝12.1)、であった。

・定年退職者の自覚する強み（表１）

自由記述であげられた強みに関する内容は類似性を考慮し、表 1 のようなカテゴリーにまとめられた。性格特性や価値観など「パーソナリティ」に関する回答が最も多く､「経験やスキル」が次の多かった。同数で強みは「ない」とする回答も多かった。この結果は､「人は自身の強みに必ずしも気づいていない」という知見を支持するものであり、高齢期の自己評価における課題であり、支援の方向性を示している。

表１　退職高齢者の自覚された強み

強み分類	分類の基準	具体例	件数
パーソナリティ	比較的安定した性格特性や価値観に関する記述	楽天的、のんき、真面目、忍耐力、がまんづよい、ポジティブ	49
経験・スキル	職業経験、資格、特定の技能や知識に関する記述	PCスキル、営業力、経験が豊富、専門的知識、資格の保有	23
行動・遂行力	物事を計画的、粘り強く進めることや目標達成にむけた行動に関する記述	フットワークの良さ、しっかり考えて行動する、コツコツ地道に	16
対人関係・コミュニケーション	他者と良好な関係を構築し維持することに関する記述	コミュニケーション能力、人とのつながり、友人が多い、明るく人と接することができる	15
健康・生活力	日常生活を安定的に営むための心身の健康、経済的基盤、生活習慣などの記述	健康、趣味、経済的ゆとり、資産がある、節約できる、一人で生活できる	10
なし・わからない	自己の強みが特定できていない、自覚されていない	なし、特にない、わからない	23

・主観的強み内容によるウェルビーイングの違い

一元配置分散分析の結果、ウェルビーイング得点に対する強みのカテゴリーによる主効果が認められた（$F(5,160= 3.81$, $p = .003$, $\eta^2 = .106$)。その後の検定の結果、「なし」カテゴリーの平均値は、「経験・スキル」「健康・生活力」以外の 3 カテゴリーよりも有意に低かった（$p < .05$)。自らの資源や能力を認識していることは､ポジティブな自己概念を支え、心理的適応を促進することを示唆している。

・ウェルビーイングへの影響要因

性別、年齢、不安対処と期待の実現行動、強みの活用の見込み、現在の暮らし向きを独立変数、ウェルビーイングを従属変数とした重回帰分析を行ったところ $R^2 = .238$ でありモデルは有意であった（$F = 8.494$, $p < .001$)。標準偏回帰係数をみると、現在の暮らし向き、期待の実現、強みの今後の活用、社会参加が有意な効果を示した。このことは強みの自覚に加えて、その活用に対する積極的な見通しが、ウェルビーイングを高める可能性を示している

これらのことから強みの自覚が十分でない高齢者に対しては、強み評価ツールなどによる強みの再認識を通じた心理的資源の強化が期待され、抑うつの軽減やウェルビーイングの向上につなげる必要性を示している。

本研究は、桜美林大学研究活動倫理委員会による承認をうけ実施した。また開示すべき利益相反はない。

(ISHIKAWA Rie, MATSUDA C.Yoriko, ISHIKAWA Satoru)