

論文要旨

日本における高齢化率は21世紀の中頃まで上昇することが予測されており、高齢期における生活満足度を高く維持する上で、可能な限り高齢者が身体的、精神的、社会的に良好な状態であることが望ましい。高齢期の生活満足度と強い関連を有するいわゆる健康は、一定水準の質と量とを満たす運動の実施によって影響を受けることが報告されている。そうした条件を満たす高齢期の運動実施者は、近年、増加傾向にはあるものの、そのさらなる増加が社会的な要請となっている。こうした要請は、国外でも報告されている。本研究では、そうした社会的な要請に資する科学的根拠に基づいた知見を得るために運動実施に対する他者からの働きかけに着目した。本研究では運動実施に関わる他者からの働きかけを人的支援とし、「運動実施に対する他者からの促進的および阻害的な働きかけ」と定義した。そして、人的支援が高齢者の運動実施およびそれに関連する心理的変数にどのような影響を有するのかについて明らかにすることを目的とする。

第1章では本研究の目的と概要について記した。第2章では、高齢者の運動実施の動向および運動行動に関する先行研究を概観した。具体的には、運動行動と強い関連を有する心理的変数である運動実施に対する自己効力感と、それに影響を与える人的支援との研究動向を整理した。その後、本研究で検討すべき課題として以下の3つを設定した。

〔課題1〕 人的支援が運動実施に対する自己効力感に与える影響の検証

〔課題2〕 運動実施に関わる人的支援を測定する尺度の作成

〔課題3〕 人的支援、自己効力感および運動行動との関係性の検証

第3章では、人的支援が運動実施に対する自己効力感に与える影響について検証した。首都圏の老人福祉センターを利用する60歳以上の男女を対象に質問票調査を実施した。階層的重回帰分析を用いて、人的支援が運動実施に対する自己効力感に与える影響について個人的属性要因と比較しながら確認した。その結果、人的支援は運動実施に対する自己効力感に正の有意な影響を示した。しかし、その強さは個人的属性要因よりも弱いものであった。第3章で使用した人的支援測定尺度は人的支援の有無および促進的働きかけの一側面である認知を測定していた。そのため、誰からの、どのような働きかけが、運動実施に対する自己効力感に関連しているかは明らかにならなかった。したがって、高齢者の運動実施に関わる他者からの働きかけについて、その促進面と阻害面との両側面を含む具体的な人的支援内容を測定する尺度を作成する課題が残された。

第4章では、高齢者の運動実施に関わる他者からの促進的および阻害的働きかけが運動実施に対する自己効力感に対して与える影響について明らかにすることを目的とした。ふたつの調査、調査1（測定尺度の作成）および調査2（測定尺度の交差妥当性の検討）を通して、測定尺度の性能について検討した。両調査において使用した人的支援測定尺度は、他者からの働きかけを促進面3項目（協働、情報提供、賞賛）および阻害面3項目（抑制、正当化、強制）の計6項目で把握し、働きかけの主体を、インフォーマル関係（家族や友人）とフォーマル関係（運動指導者、医師や看護師）とに分けて構成した。

調査1（測定尺度の作成）では、首都圏に位置する老人福祉センターを利用する60歳以上の男女を対象に質問票調査を実施した。信頼性係数の算出や検証的因子分析により、測定尺度の信頼性および妥当性を検討した。次に、運動実施に対する自己効力感を従属変数とした階層的重回帰分析を行った。その結果、測定尺度の信頼性および妥当性について、基準を満たす数値を得ることができた。階層的重回帰分析では、

フォーマル関係からの促進的働きかけのみが、従属変数に正の有意な影響を示した。この結果は、有意抽出された調査対象（老人福祉センター利用者）の影響を受けた可能性が推察された。

そこで、調査2（測定尺度の交差妥当性の検討）において、地方都市で無作為抽出された65歳から80歳の男女を対象に質問票調査を実施し、調査1と同様の手続きで分析を行った。その結果、測定尺度の信頼性および妥当性について一定程度の基準を満たす数値を得ることができた。階層重回帰分析では、フォーマル関係からの促進的働きかけが、分析対象全体と性別とで従属変数に正の有意な影響を示した。一方、インフォーマル関係からの促進的働きかけは、分析対象全体において、従属変数に正の有意な影響を示した。

調査1（測定尺度の作成）では老人福祉センターの利用者を調査対象としたが、調査2（測定尺度の交差妥当性の検討）では地方都市で無作為抽出された高齢者を調査対象とした。両調査における調査地域の違いが調査対象の社会関係に与える影響の可能性について、調査対象の日頃の生活習慣から確認したが、地域差を考慮しなければならないような差異は確認されなかった。そのため、首都圏と地方都市における当該高齢者の社会関係の差異について本研究では考慮する必要がないと判断した。無作為抽出された調査対象の結果からは、インフォーマルおよびフォーマル関係からの促進的働きかけが、運動実施に対する自己効力感に正の有意な影響を与えることが明らかとなった。

しかしながら、従属変数を運動実施に対する自己効力感のみに設定したため、人的支援が運動実施に対して直接的な影響を有するのか、または自己効力感を介して運動実施に対して間接的な影響を有するのかについては明らかになっていない。このことは3要因の間での影響の関係性を検討する中で確認される必要がある。

第5章では、人的支援、自己効力感および運動実施との関係性について検討した。地方都市で無作為抽出された65歳から80歳の男女を対象に質問票調査を実施し、個人的属性、人的支援、自己効力感および運動実施の関係性を表すモデルの分析を行った。パス解析の結果、人的支援が運動実施に与える直接的または間接的影響の経路には性差があることが明らかとなった。また、性別を問わず、運動実施に対する自己効力感は運動実施に正の有意な影響を示した。さらに、性別を問わず運動実施に対する自己効力感への健康意識の正の有意な影響が明らかとなった。

第6章では、第2章から第5章までで得られた主要な知見をまとめて、本研究を総括した。以上の定量的アプローチによる研究結果より、高齢者の運動実施に関わる人的支援は、運動実施およびそれに関連する心理的変数に影響を有することが明らかとなった。そして、支援の提供主体はインフォーマル関係とフォーマル関係とに分かれること、働きかけの内容が促進面（協働、情報提供、賞賛）と阻害面（抑制、正当化、強制）とに分かれること、人的支援が運動実施に与える直接的または間接的影響の経路には性差があることが明らかとなった。

人的支援が運動実施に与える影響の性差については、以下のことから推察できる。それは本研究内で使用したデータから調査場所、調査時点が異なるにもかかわらず、日頃の生活習慣において、炊事・洗濯・掃除などの家事、食料品や日用品の買い物、庭や家の周りの手入れ、孫や配偶者の世話、友人との付き合いの項目について、女性が男性に比べ有意に高い値を示したことである。このことは、性別役割分業というジェンダー秩序が高齢期における社会関係や運動行動に関連する可能性を示唆する。ジェンダー視点から運動行動を分析する必要があると考えられる。

また本研究で取り扱った人的支援は社会関係におけるミクロレベルに位置する概念である。社会的影響の水準は、ミクロレベルを下限として、居住地域や所属する集団などのメゾレベルや国や都道府県の政策などのマクロレベルまでが含まれる。近年、居住地域や所属する集団などが、そこに居住および所属する

個人の行動に与える影響を評価する研究に注目が集まっている。この観点は、今日社会関係資本またはソーシャル・キャピタルという用語で研究が行われている。本研究で主題とした他者からの働きかけは、この社会関係資本と密接に関係している。それらでは、居住する地域での他者との関係とそれへの信頼が当該地域に対する一般的な信頼や互酬性の規範すなわち社会関係資本を構成する要素のひとつとして蓄積されることで、当該個人の行動面や心理面に間接的な影響を有することが指摘されており、運動もその影響を受ける社会的行動のひとつである。行政組織や民間組織の中には、この社会関係資本を積極的に活用した町づくりに取り組んでいるところもある。世界保健機関が発表した身体活動に関する世界行動計画では、身体活動促進に向けたミクロ、メゾ、マクロの各水準の相補的な取り組みをシステムズアプローチと名付け、達成可能な4つの戦略的目標を設定している（WHO, 2018）。同様の観点から、公衆衛生学、健康教育学や老年学の研究領域では、運動実施に対する他者からの促進的な働きかけを受領することが困難な人々においても、集団や地域への信頼感が健康意識を介して運動実施に間接的に関連を有するという科学的根拠が報告されている。しかしながら、こうした観点からの研究はスポーツ科学領域では蓄積が少ない状況にある。本研究の今後の検討課題として、前述の世界的な動向を踏まえ、高齢者の運動行動に関するメゾレベルからのアプローチが挙げられる。