

平成 21 年 6 月 15 日現在

研究種目：若手研究（スタートアップ）

研究期間：2007-2008

課題番号：19830104

研究課題名（和文） 活動的な高齢者におけるセルフ・エフィカシーの縦断研究

研究課題名（英文） A longitudinal study of self-efficacy for active elderly

研究代表者

九十九 綾子（TSUKUMO AYAKO）

関西福祉科学大学 社会福祉学部 社会福祉学科・講師

研究者番号：10454654

研究成果の概要：本研究では、地域で自立した生活を送り、さらに経年的に追跡が可能な者として高齢者大学に在籍する者を対象として、生活満足感やその向上にかかわると考えられるセルフ・エフィカシー（自分の行動に対しての見通し）について 3 年の間隔をおいて調査を実施した。結果、高齢者大学に在籍する者について、3 年後に生活満足感の向上がみられた。セルフ・エフィカシー等の関連要因については変化がみられなかった。

交付額

(金額単位：円)

|          | 直接経費      | 間接経費    | 合計        |
|----------|-----------|---------|-----------|
| 平成 19 年度 | 700,000   | 0       | 700,000   |
| 平成 20 年度 | 630,000   | 189,000 | 819,000   |
| 年度       |           |         |           |
| 年度       |           |         |           |
| 年度       |           |         |           |
| 総計       | 1,330,000 | 189,000 | 1,519,000 |

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：社会福祉学

キーワード：高齢者，セルフ・エフィカシー，縦断研究

## 1. 研究開始当初の背景

誰しも年を重ねて、高齢期に至る。この高齢期に、いきいきと笑顔で生活している人もいれば、非常に暗い表情で苦しうに生活している人もいる。

すでに高齢社会に突入している日本の平均寿命は 2003（平成 15）年には男性が 78.4 年、女性が 85.3 年と、世界有数の長寿国となり、100 歳以上の長寿者も 2004（平成 16）年には 23,038 人と大幅に増加し、「100 歳」が珍しい時代ではなくなっている。2006

（平成 18）年に報告された高齢化率は 20.04% と上昇する一途である（内閣府，2006）。こうした高齢期の生活の質（QOL）を向上させる、または充実させる要因を解明しようとする研究が進められ、高齢期の身体的な機能の低下がありながらも、QOL の高い生活を実現するための効果的な支援が模索されている。

高齢者のいきいきとした生活を支えるもののひとつとして、『だれかとなにかをする』という社会的活動をあげることができる。何か活動するためには、その活動がうまくやれ

そうだという見通しをもっていると、良い結果につながることが多い。この何か行動するにあたっての見通しや遂行可能感のことをセルフ・エフィカシー (self-efficacy) と呼ぶ (Bandura, 1977)。セルフ・エフィカシーは人間の行動を決定する先行要因の1つとして考えられており、肯定的なセルフ・エフィカシーは、目標達成を成し遂げるにも、心理的なウェルビーイングにも貢献すると考えられている (Bandura, 1995)。つまり社会的に困難な状況に陥っている人にとって、否定的なセルフ・エフィカシーがさらに不安や失敗行動につながり、悪循環がくり返される。しかし、肯定的なセルフ・エフィカシーをもつと、不安が少なく、より達成につながる行動を生じさせることが可能となり、安定した生活を築いていくことができるだろうと見込める。

高齢期には経済的不安を抱いたり、記憶力や体力の衰えを感じたりする機会が増え、社会的つながりの喪失体験を重ねていくといったストレスフルな状況に晒されることが多い。このような時期に、セルフ・エフィカシーを指標とした社会的活動を提供するサポートは、心理・社会的に安定した生活を送る一助になるのではないだろうかと考えられる。以上のことから、高齢期にどのような社会的活動を通してセルフ・エフィカシーを高め、その自己への自信を基本にして対人関係をどのようにとらえながら生活しているのかということをも明らかにすることが重要となる。

セルフ・エフィカシーは行動に密接した概念であることから、行動を促進する際の指標としても有効であり、保健・健康分野では高齢者のヘルスプロモーション活動の指標として、社会福祉分野では介護予防の指標としても有用であると考えられる。高齢期におけるセルフ・エフィカシーの意義は以下のようにまとめられる。a) セルフ・エフィカシーを高めることによって、さらなる問題解決行動に結びついていき、こうした経験は高齢者にとって、自分自身の行為に対する自信につながると考えられる。b) 記憶力・体力などの衰えや病気、近親者との死別など、ストレス性の出来事が多く起こると考えられる老年期において、抑うつ状態に陥らずに長期的に耐えることができるかどうかについての大きな要因の1つとして自己効力感の認知があげられる。c) セルフ・エフィカシーを高めることによって、高齢者が望ましい行動変容を起こし、積極的に自らの生きがいを追及したり、そのための活動や福祉施策などに積極的に参画、実践し、生きがい感を持つことが期待できる。d) セルフ・エフィカシーを強化することで QOL, 生きがい, 生活満足感や心身の健康度を高め、そのための行動変容

をもたらすことができるという考えに基づき、セルフ・エフィカシーを心理・社会的指標として用いることが可能と考えられる。e) セルフ・エフィカシーに関する研究成果は、福祉に関する政策策定や実施プログラムの具現化に有用な示唆や方法論を提示する可能性をひもけていると考えられる。f) セルフ・エフィカシーは個人の福祉関連行動の動機づけ、行動変容、アドヒレンスに強い影響を与えることで、福祉に関する政策策定や実施プログラムの妥当性や効果等の実践的有用性をもつと考えられる。g) 介護者の状態をとらえるための心理・社会的指標としてセルフ・エフィカシーを用いることが可能と考えられる。

さらに、高齢期におけるセルフ・エフィカシー研究の臨床福祉学における意義について、以下の3点に集約することができるだろう。1) セルフ・エフィカシーを指標として、それを高めるような効果的な支援の提供が可能である。セルフ・エフィカシーが高い人は、不安が少なく、より達成につながる行動を生じさせることが可能であり、そうしたことによって安定した生活を築いていくことができる。この指標を手がかりとして、効果的な支援を探求することが可能である。2) セルフ・エフィカシーを指標とすることによって、その支援の効果測定が可能である。支援の効果測定が可能となることによって、エビデンスに基づく支援の提供が可能となる。これは安定した支援供給体制策定につながるだろう。3) 具体的な支援方略を提供することが可能である。セルフ・エフィカシーは行動に密接した概念であり、高齢者のウェルビーイングにつながる行動を分析することにより、その行動を起こしやすい支援・環境調整が可能である。本研究で高齢期にセルフ・エフィカシーを維持するまたは高める要因を解明することによって、ソーシャル・ワーク実践における効果的支援の一端を担うのではないかと期待される。

本研究の理論的枠組みとしては、Bandura が提唱した社会的学習理論 (social learning theory) を主軸に論じていく。これは認知行動論的アプローチ (cognitive behavioral approach) の背景理論のなかの1つである。認知行動論的アプローチは高齢者福祉に限らず、社会福祉 (ソーシャル・ワーク) 実践 (social work practice) における主要なアプローチの1つである。

高齢期におけるセルフ・エフィカシーの研究について、セルフ・エフィカシーの維持・向上に影響を及ぼす要因について解明するため、1年間の間隔においてデータ収集をするという縦断的研究が試みられた (九十九, 2007)。仮説は、一般的セルフ・エフィカシーおよび対人的セルフ・エフィカシーは1年

後に低下する，そして一般的セルフ・エフィカシーの関連要因も低下する。調査対象地域はH県（都市部）。調査対象者は，60歳以上の男女で，高齢者大学に所属する者。自記式質問紙を用いて，所属機関において集団で実施。第1次調査は2005年5月に，高齢者大学で実施。第2次調査は，1年後の2006年5月に同高齢者大学で実施。調査票は第1次調査と同様の内容を含む自記式質問紙を用いて，同様の方法で実施。有効回答数は，性・年齢等の記載不明を除く278名。調査項目は，a) 基本的属性，b) セルフ・エフィカシー，c) 対人的セルフ・エフィカシー，d) 社会活動，e) 身体状況（健康自己評価・体力自己評価），f) 生活満足感を選定した。繰り返しのt検定の結果，一般的セルフ・エフィカシーでは1年後の変化はみられなかったが，対人的セルフ・エフィカシーは1年後に増加した（ $t=2.05$ ,  $p<.05$ ）。個人的活動についても1年後に得点の増加がみられ（ $t=3.51$ ,  $p<.001$ ），生活満足感については，1年後に得点の増加傾向がみられた（ $t=1.72$ ,  $p<.10$ ）。在宅高齢者の一般的なセルフ・エフィカシーの縦断研究から得られた結果を基に立てた仮説は，今回的高齢者大学における調査から，一般的セルフ・エフィカシーでは変化がみられず，対人的セルフ・エフィカシーでは得点の増加がみられたという結果が得られたため，支持されなかった。一般的セルフ・エフィカシーについては，先行研究より在宅高齢者の一般的セルフ・エフィカシーが減少していくと考えられており，高齢者大学に所属しているものは増加している者が減少する者と同程度存在するとすれば，その一般的セルフ・エフィカシーを高めている要因として，高齢者大学への所属している効果が考えられる。対人的セルフ・エフィカシーの増加については，高齢者大学という場での対人接触の機会増加に伴い，人付き合いのスキルを身につけられたり，役割を果たすことによって自身の存在感を取得したりといったことが関与している可能性がある。しかし，この結果では一般的セルフ・エフィカシーの変化はみられず，さらに経年的に調査をする必要が窺われた。

本研究では，調査を半年から1年間隔で実施し，それを2年間継続することでさらに先行研究を発展させ，セルフ・エフィカシーへの影響要因を明確にすることが可能と考えられる。それは，高齢期の生活をさらに充実させるために役立つ示唆となるだろう。また，本邦での高齢期におけるセルフ・エフィカシーの縦断研究が僅少である点においても，本研究は重要な資料を提供することとなるだろう。

## 2. 研究の目的

本研究では，地域に暮らす自立した高齢者のセルフ・エフィカシー及びその関連要因について縦断研究を実施することによって，高齢者のセルフ・エフィカシーの維持・向上の要因を明らかにし，高齢者福祉実践における基礎的研究に資することを目的とする。

## 3. 研究の方法

本研究では，縦断研究を行うことによって，高齢期におけるセルフ・エフィカシーの変容，さらにその変容に影響する要因を検討することによって，高齢期におけるセルフ・エフィカシーの維持・向上の要因を解明することを目的としている。そのため，2年間に渡ってデータを収集し，継続的にセルフ・エフィカシーおよびその関連要因の変化を検討する。

調査対象者としては，地域で自立した生活を送り，さらに経年的に追跡が可能な者として高齢者大学に在籍する者を対象とする。データ処理が可能であれば，本研究では2つの高齢者大学にわたって調査を実施する。

高齢期におけるセルフ・エフィカシーについての先行研究において，個人差が著しいなどのことから，横断的研究では高齢者の一般的セルフ・エフィカシーの平均は年齢を追うごとに低下するとの一定の結果は得られていないが，身体的な衰えおよびそれに伴う諸機能の低下，さらに環境の変化などもあって男女ともに一般的セルフ・エフィカシーは低下していくことが想定された。実際に，縦断的研究では加齢に伴いセルフ・エフィカシーが低下すると報告もなされている（Woodward et al., 1987 ; Mendes et al., 1996 ; McAway et al., 1996）。

以上の結果から，九十九（2007）では一般的セルフ・エフィカシーは年を重ねることにより低下すると仮説を立て，さらに加齢による影響は一般的セルフ・エフィカシーよりも，特定のセルフ・エフィカシーに如実に現れる可能性が高いため，男女とも特定のセルフ・エフィカシーと年齢との間に負の関連を持つと仮説を立てた。しかしながら，高齢者大学に在籍する高齢者は一般の在宅高齢者と異なる性質を持ち合わせている可能性があり，結果も仮説を支持せず，一般的セルフ・エフィカシーに変化はみられなかったが，特定のセルフ・エフィカシーとして測定された対人的セルフ・エフィカシーについては向上していた。

そこで本研究の仮説は，高齢者大学に在籍する高齢者の特定のセルフ・エフィカシーはその向上が顕著にみられ，その後一般的セルフ・エフィカシーの向上もみられるようになる，とする。

調査項目として，a) 基本的属性，b) セル

フ・エフィカシー, c) 対人的セルフ・エフィカシー, d) 社会活動, e) 身体状況 (健康自己評価・体力自己評価), f) 生活満足感を選定した。基本的属性については, 年齢, 性別, 家族構成, 配偶者の有無, 職業の有無, 経済状況, 健康状態について質問。セルフ・エフィカシーの測定には, 前田・東條 (1995) によって作成され, その信頼性と妥当性が確かめられている「老人用一般性自己効力感尺度」を使用。対人的セルフ・エフィカシーについては, 松島 (2001) によって作成された「成人用対人的自己効力感尺度」をもとに高齢者に適した表現に改変したものを使用。社会活動については, 橋本・青木・玉腰・柴崎・永井・川上・五十里・尾島・大野 (1997) が開発し, その再現性, 妥当性が確認されている高齢者の社会活動指標を使用。身体状況については, 健康自己評価および体力自己評価を行う。また, 生活満足感は古谷野 (1982) が作成しその構造が確認されてきた (古谷野, 1990)「生活満足度尺度 K (LSI-K)」を使用。

データ入力については, 調査実施者以外の1~2名に入力作業を依頼する。

分析方法として, 繰り返しのt検定を使用する。分析にはSPSS12.0Jを使用する。

#### 4. 研究成果

調査対象者は高齢者大学に在籍する者とした。先行研究として実施した縦断研究の対象者の内, 高齢者大学で1年目と4年目に調査を継続して受けている者を分析対象者とした。

分析対象者は98名 (男性62名, 女性36名)であった。平均年齢は66.02 (SD=4.19)歳で, 男性の平均年齢は66.15 (SD=4.13)歳, 女性の平均年齢は65.81 (SD=4.34)歳であった。

セルフ・エフィカシー, 対人的セルフ・エフィカシー, 健康自己評価, 体力自己評価, 生活満足感 (LSI-K) において男女差はみられなかったため, 以下, 分析対象者すべてに対して分析することとした。

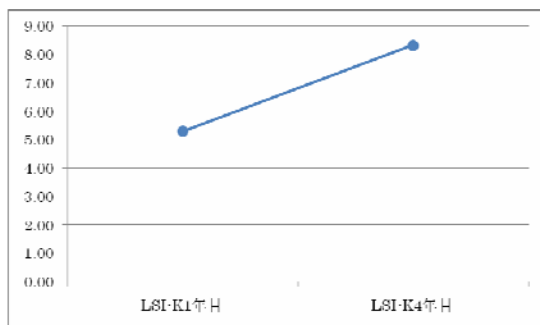


図1 LSI-Kの平均値

繰り返しのt検定の結果, セルフ・エフィカシー, 対人的セルフ・エフィカシー, 健康自己評価, 体力自己評価において有意差はみられなかった。LSI-Kのみ, 有意差がみられた ( $t=-10.28, p<.001$ )。LSI-Kの1年目の平均値は5.30 (SD=1.91), 4年目の平均値は8.33 (SD=3.17)であった (図1)。

以上の結果から, 本研究の仮説は支持されなかった。しかし, 生活満足感の向上が確認された。

セルフ・エフィカシーや対人的セルフ・エフィカシーにおいては, 向上も低下もみられなかった。個別のデータをみると得点の増減がみられているため, 今後は得点の増加, もしくは低下がみられているケースそれぞれに対して, その関連要因について詳細な検討を重ねる必要があるだろう。また, 海外における先行研究では低下がみられていたが, 日本ではそれとは異なり, あまり変化がみられない可能性がある。今後, 日本において縦断研究が進められ, 確認されることが望まれる。

生活満足感については, 得点の上昇がみられた。高齢者大学に通学することを通して, 交友関係が広がったり, 趣味に興じたりすることを通して, 充実した生活を送っており, そこから生活満足感が高まったのかもしれない。健康自己評価や体力自己評価に変化がみられなかったことから, あまり積極的には言えないが, 行動や移動することへの不自由さが増大しているとは考えられにくく, それも生活満足感の高まりに影響を与えている可能性が考えられる。

今回, 調査対象者は1高齢者大学に在籍する者のみであったため, 調査結果に偏りがみられる可能性がある。今後はさらに調査対象者を広げる必要がある。また, 縦断研究を通して生活満足感に与える影響についても精査することが, 高齢者のいきいきとした生活を維持する要因を追究するために必要となるであろう。そして, 生活満足感に対して, セルフ・エフィカシーがどのような影響を及ぼしているかについて, さらなる検討を重ねたい。

#### <引用文献>

- 1) 内閣府 2006 高齢社会白書 (平成 18 年版) ぎょうせい.
- 2) Bandura A. 1977a Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- 3) Bandura A. Edit. 1995 Self-efficacy in changing societies. New York: Cambridge University Press (本明寛・野口京子 監訳 激動社会の中の自己効力. 金子書房).

- 4) 九十九綾子 2007 高齢期におけるセルフ・エフィカシー—臨床福祉学実践に向けての基礎研究— 関西福祉科学大学大学院 (博士論文)
- 5) Woodward N. J. & Wallston B. S. 1987 Age and health care beliefs: self-efficacy as a mediator of low desire for control. *Psychology and Aging*, 2, 3-8.
- 6) Mendes de Leon C. F., Seeman T. E., Baker D. L., et al. 1996 Self-efficacy, physical decline, and change in functioning in community-living elders: A prospective study. *Journal of Gerontology*, 51B, 183-190.
- 7) McAway G. J., Seeman T. E. & Rodin J. 1996 A longitudinal study of change in domain-specific self-efficacy among older adults. *Journal of Gerontology*, 51B, 5, 243-253.
- 8) 前田基成・東條光彦 1995 老人の自己効力間に関する研究 ジェロントロジー研究報告, 1, 89-94.
- 9) 松島るみ 2001 青年期における対人的自己効力感尺度の検討 応用教育心理学研究, 18(24), 5-11.
- 10) 橋本修二・青木利恵・玉腰暁子・柴崎智見・永井正規・川上憲人・五十里明・尾島俊之・大野良之 1997 高齢者における社会活動状況の指標の開発 日本公衆衛生雑誌, 44(10), 760-768.
- 11) 古谷野亘・柴田博・芳賀博 1990 生活満足度の構造—因子構造の不変性— 老年社会科学, 12, 102-116.

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者, 研究分担者及び連携研究者には下線)  
なし

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

九十九 綾子 (TSUKUMO AYAKO)  
関西福祉科学大学 社会福祉学部 社会福祉学科・講師  
研究者番号: 10454654

### (2) 研究協力者

坂元 やよい (SAKAMOTO YAYOI)  
関西福祉科学大学大学院 社会福祉学研究科 臨床福祉学専攻・大学院生  
平林 梨恵 (HIRABAYASHI RIE)  
関西福祉科学大学大学院 社会福祉学研究科 臨床福祉学専攻・大学院生