

令和 5 年 6 月 20 日現在

機関番号：82674

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2022

課題番号：19K19727

研究課題名（和文）高齢期の未来時間展望とWell-beingの関連の解明：幸福な老いのために

研究課題名（英文）Future time perspective and well-being in older age

研究代表者

池内 朋子（Ikeuchi, Tomoko）

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター（東京都健康長寿医療センター研究所）・東京都健康長寿医療センター研究所・研究員

研究者番号：40773809

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、人生の残り時間の知覚（未来時間展望）と高齢期の心理的well-beingの関連を理論的に説明した社会情動的選択理論の枠組みを用いて、高齢者が幸福に老いるための実践的な方法を検討することを目的とした。検討においては、機能低下を経験している高齢者が無理なく行えるヨガを用いて、70歳以上の地域在住高齢者を対象として毎週1回30分の介入調査を実施した。その結果、参加者において、ヨガ実践による心理的well-being向上および未来時間展望の介入の可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、高齢者が無理なく行えるヨガを用いて介入調査研究を実施し、高齢者の心理的well-being向上および未来時間展望の介入の可能性を確認した。人生の残り時間が短いと知覚している人はリラックスした状態の低覚醒ポジティブ状態（平穏、安心などの感情状態）を好む、すなわち、未来時間展望の知覚によって心地の良い感情状態が異なるということが先行研究で示されている。呼吸法・瞑想法を多く取り入れたヨガを実践することにより、高齢者の低覚醒ポジティブ状態を助長し、感情的well-beingの向上が期待できる。本研究により、ヨガは高齢者のwell-beingを高めるための有効なツールとなる可能性が示唆された。

研究成果の概要（英文）：Using the framework of the socioemotional selectivity theory, which explains the association between the perception of remaining time in life (future time perspective) and emotional well-being, this study aimed to identify pragmatic approaches for promoting the emotional well-being of older adults. A targeted intervention was administered involving weekly, 30-minute yoga sessions designed specifically for older adults aged 70 and older who were experiencing functional declines. The findings suggest that this yoga practice intervention might potentially influence the emotional well-being and future time perspective of older adults.

研究分野：老年心理学

キーワード：未来時間展望 well-being 社会情動的選択理論 ヨガ

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

研究課題名：高齢期の未来時間展望と Well-being の関連の解明：幸福な老いのために
研究代表者：池内 朋子

1. 研究開始当初の背景

本研究は、社会情動的選択理論 (Socioemotional selectivity theory ; SST) の枠組みを用いて、高齢期の心理的 well-being の維持・向上に影響する複合的な要因を検証する。SST は生涯発達における心理的適応調整に着目し、人生の残り時間の知覚 (未来時間展望) と心理的 well-being の関連を理論的に説明した。SST の枠組みを用いて未来時間展望とポジティブ感情の関連を検証した先行研究 (Jiang et al., 2016) によると、人生の残り時間が短いと知覚している人は、平穏、安心、リラックスした状態の低覚醒ポジティブ状態を好み、残り時間が長いと知覚している人は、高揚、活気、興奮した状態の高覚醒ポジティブ状態を好むという。先が短い人にとっては将来よりも「今」が重要であり、平穏や安心といった感情状態は、今この時を楽しむのに重要であるという。一方、興奮や高揚といった感情状態は、知識や情報の習得・目標の達成と関連する。一般的に人はこれから起こりうる楽しい出来事を考えたとき、興奮したような感情を経験することが多い。すなわち、先が長いと知覚している人 (「この先が楽しみ」) と先が短いと知覚している人 (「今この時が大切」) は、それぞれ異なる種類のポジティブ感情を好み (つまり、残り時間の知覚に対する心理的適応調整) それらを多く経験することによって精神的・心理的 well-being が高まることが期待できるという。

以上のことから、本研究は、未来時間展望の長い人には高覚醒ポジティブ状態を、短い人には低覚醒ポジティブ状態を助長することにより、精神的・心理的 well-being が高まるという仮説を立てた。これらの異なるポジティブ状態を助長させる方法として、ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想法を用いる。

ヨガの心理的効果の仮説：

ヨガのポーズによる効果：(ポーズが) 上手くできた (習得した) ときに得られる達成感と関連した高覚醒ポジティブ状態が助長される。

ヨガの呼吸法・瞑想法による効果：呼吸法・瞑想法を行うことにより、平穏やリラックスといった低覚醒ポジティブ状態が助長される。

2. 研究の目的

本研究は、未来時間展望と心理的 well-being の関連を理論的に説明した社会情動的選択理論の枠組みを用いて、高齢者が幸福に老いるための実践的な方法を検討することを目的とした。検討においては、高齢者が無理なく行えるヨガを用いて、70 歳以上の地域在住高齢者に対して介入調査を実施する。

3. 研究の方法

機能低下を経験している高齢者が無理なく行えるヨガを用いて、70 歳以上の地域在住高齢者 ($N = 20$; $Age = 81.0$ 歳、年齢幅 = 70 ~ 94 歳) を対象として毎週 1 回 30 分の介入調査を実施した。30 分のヨガ実践においては、ヨガのポーズを多く取り入れたプログラム () と、ヨガの呼吸法と瞑想法を多く取り入れたプログラム () を用いた。これらのプログラムは、ヨガインストラクターの資格を有する者が考案した。ヨガインストラクターの指導の下、毎週 1 回 10 週間それぞれのプログラムを実施した。参加者を 2 つのグループ (A、B) に分け、A グループは前半 (最初の 5 回) にプログラム を、後半 (残りの 5 回) にプログラム を実施し、B グループはその逆の順番で実施した (クロスオーバーデザイン：図)。プログラム実施前に副次評価項目 (基本属性、生活機能)、プログラム実施前、中間、後に主要評価項目 (未来時間展望、心身機能の well-being (主観的幸福感、WHO5 精神的健康状態)) を用いて評価し、データ解析により心理的効果の検証を行った。

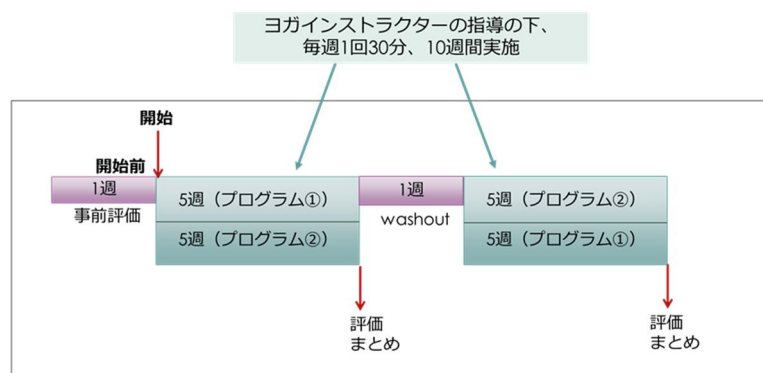


図 クロスオーバーデザイン

4. 研究成果

ヨガプログラムにすべて参加した参加者において、ヨガ実践による心理的 well-being の向上および未来時間展望の介入効果が示された。本研究により、ヨガは高齢者の well-being を高めるための有効な介入ツールとなる可能性が示唆された。本研究成果は、2023 年度中に国際学会および学術雑誌にて報告する。

以上

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 3件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 Ikeuchi Tomoko, Taniguchi Yu, Abe Takumi, Seino Satoshi, Shimada Chiho, Kitamura Akihiko, Shinkai Shoji	4. 巻 11
2. 論文標題 Association between Experience of Pet Ownership and Psychological Health among Socially Isolated and Non-Isolated Older Adults	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Animals	6. 最初と最後の頁 595 ~ 595
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.3390/ani11030595	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 Ikeuchi Tomoko, Taniguchi Yu, Abe Takumi, Yokoyama Yuri, Seino Satoshi, Narita Miki, Nishi Mariko, Amano Hidenori, Nofuji Yu, Shinkai Shoji, Kitamura Akihiko, Fujiwara Yoshinori	4. 巻 35
2. 論文標題 Pet Ownership and the Future Time Perspective of Older Adults	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 GeroPsych	6. 最初と最後の頁 226 ~ 233
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1024/1662-9647/a000298	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計10件（うち招待講演 0件/うち国際学会 8件）

1. 発表者名 Ikeuchi T, Abe T, Taniguchi Y, Seino S, Tomine Y, Shimada C, Kitamura A, Shinkai S.
2. 発表標題 The Effects of Pet Ownership on Psychological Well-being among Socially Isolated Older Adults.
3. 学会等名 The 72nd Annual Scientific Meeting of Gerontological Society of America (GSA) (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Ikeuchi T, Seino S, Taniguchi Y, Narita M, Abe T, Amano H, Kitamura A, Shinkai S.
2. 発表標題 Influencing factors of subjective age: Findings from the Kusatsu Longitudinal Study on Aging and Health.
3. 学会等名 The 71st Annual Scientific Meeting of Gerontological Society of America (GSA), Austin, USA. (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Ikeuchi T, Seino S, Taniguchi Y, Narita M, Abe T, Amano H, Yokoyama Y, Kitamura A, Shinkai S.
2. 発表標題 Feeling younger at older age: Findings from the Kusatsu longitudinal Study on Aging and Health.
3. 学会等名 The 11th International Association of Gerontology and Geriatrics Asia/Oceania Regional Congress (IAGG) (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 池内朋子、清野諭、谷口優、野藤悠、北村明彦、新開省二.
2. 発表標題 地域在住高齢者の主観的な「若返り」は身体的健康の予測因子となりうるか
3. 学会等名 第14回日本応用老年学会大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 池内朋子、北村明彦、清野諭、谷口優、阿部巧、天野秀紀、成田美紀、横山友里、新開省二.
2. 発表標題 主観年齢に影響する要因の検討：草津町研究.
3. 学会等名 日本老年社会科学会第61回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Ikeuchi, T., Osada, H.
2. 発表標題 Enhancing Future Time Perspectives in Older Adults: A Preliminary Intervention Study
3. 学会等名 2023 Hawaii Pacific Gerontological Society's Biennial Conference (国際学会)
4. 発表年 2023年

1 . 発表者名 Ikeuchi, T., Abe, T., Taniguchi, Y., Nofuji, Y., Seino, S., Yokoyama, Y., Amano, H., Kitamura, A., Shinkai, S., Fujiwara, Y.
2 . 発表標題 Subjective age and mortality in Japanese older adults: The Kusatsu Longitudinal Study on Aging.
3 . 学会等名 IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023 (国際学会)
4 . 発表年 2023年

1 . 発表者名 Ikeuchi, T., Ono, M., Yamazaki, S., Hayashida, C.T., Tomioka, M., Shimada, C., Osada, H.
2 . 発表標題 Preparing for the Third Age: An Intervention Study of Active Aging and Autobiography Workshops.
3 . 学会等名 55th AAG (Australian Association of Gerontology) Conference (国際学会)
4 . 発表年 2022年

1 . 発表者名 Ikeuchi, T., Ono, M., Yamazaki, S., Hayashida, C.T., Tomioka, M., Shimada, C., Osada, H.
2 . 発表標題 Increasing the Sense of Identity and Integrity: An Intervention Study of Active Aging and Autobiography Workshops.
3 . 学会等名 The 74th Annual Scientific Meeting of Gerontological Society of America (国際学会)
4 . 発表年 2022年

1 . 発表者名 Ikeuchi, T., Wakui, T., Itoh, S., Miwa, H., Watanabe, K.
2 . 発表標題 The Association Between Subjective Age and Technology Use Among Older Adults.
3 . 学会等名 The 74th Annual Scientific Meeting of Gerontological Society of America (国際学会)
4 . 発表年 2022年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 池内朋子 (杉澤秀博、長田久雄、渡辺修一郎、中谷陽明 編著)	4. 発行年 2021年
2. 出版社 論創社	5. 総ページ数 336
3. 書名 老年学を学ぶ	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------