様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　５ 年　５ 月 ３１ 日現在

機関番号：８２６７４
研究種目：挑戦的研究（萌芽）
研究期間：2021～2022
課題番号：２１Ｋ１８４６９

研究課題名（和文）単身男性中高年者の将来展望を促すプログラムの開発：貧困と孤立の早期予防に向けて

研究課題名（英文）Development and evaluation of an online-based program to future perspective for single middle-aged and older men: early prevention of poverty and isolation

研究代表者
村山　陽（Murayama, Yoh）

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・係長

研究者番号：９０７２７３５６

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　4,900,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、単身男性中高年者の将来的な貧困や孤立の早期予防に向けて、将来を諦める・放棄する意識を軽減し、現状の把握と将来展望を促すオンラインプログラムの作成を目的とした。調査会社Aのモニター40-60代単身男性7360名を対象にスクリーニング調査を行い、その中から抽出した46名を対象にプログラムを試行した。クロスオーバーデザインを採用し、対象者を介入群と待機群に振分けてプログラムの効果を検証した。分析の結果、プログラム参加により他者への不信感が軽減され、そのことが援助要請の促しにつながる可能性が示唆された。また、自己理解を深めたり自身の将来を展望するきっかけにもなることが示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義
1つ目の意義は、単身男性中高年者の孤立困窮予防に特化したプログラムを開発した点である。これまでエビデンスに基づく単身男性中高年者向けプログラムは見受けられなかった。2つ目の意義は、単身男性中高年者の生活ニーズとライフスタイルの多様性を考慮し、オンラインを活用したプログラムを開発した点である。これにより、参加者は場所・時間を限定することなく容易に参加できる。そして、本プログラムの社会実装への展開により早期の孤立困窮予防の実現に役立つことが期待される。

研究成果の概要（英文）：In this study, an isolation/difficulty prevention program for middle-aged and older men living alone has developed, and a pilot study was conducted from January to February 2023. The participants were 46 men in their 40s-60s who lived alone and registered with a research company as monitors, as well as those selected by the screening survey as having lower prospects. The online courses were implemented three times with the theme "Diverse Life and Work Styles in the Age of the 100-Year Life." The control-group design was employed as the research design, and participants have divided in advance of the program implementation into the intervention group and the standby group The above results suggest that a simple experience of relaxed connection with others would decrease distrust of others in middle-aged and older men, promoting a help-seeking attitude. It was also shown to be an opportunity to deepen self-understanding and to gain perspective on one's own future through this program.

研究分野：社会心理学

キーワード：身男性中高年者　将来展望　貧困　孤立　予防

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

単身中高年者の生活保護受給世帯の割合は増加傾向にある[1)]。特に単身男性中高年者は社会的孤立に陥るリスクが高く、その予防に向けたアプローチが求められている[2,3)]。一方、単身男性中高年者は地域保健や生活支援等の公的サービスの利用や地域活動への参加が少ないことが示されている[4,5)]。これらの課題に対して、申請者ら[6)]は中高年期に生活困窮状態にあった単身男性高齢者 100 人余りに面接調査(2019 年)を行った。その結果、対象者に共通して中高年期に深刻な生活問題に直面しながらも「将来を考えていなかった」現状が見出された。さらに申請者ら[7,8)]は地域在住中高年者 1200 人に質問紙調査(2020 年)を行ったところ、単身男性中高年者は将来に対する展望を諦める意識が強く、そのことが将来の生活に向けた準備を抑制している可能性が示唆された。こうした事態に際し、単身男性中高年者の将来への諦め・放棄の意識を軽減し、現状把握と将来への展望を高め、それにより援助要請を促すプログラムの開発が必要不可欠である。

引用文献 1)厚労省(2019).被保護者調査. 2)内閣府(2012).男女共同参画白書. 3)小谷みどり(2017).孤立する男性独居高齢者の現状,保健師ジャーナル,73. 4)大久保豪他(2005).介護予防事業への男性参加に関連する事業要因の予備的検討.日本公衛誌,52,. 5)高橋知也他(2015)世代が参加する子育てサロンの実態に関する一研究.日本世代間交流学会誌,5. 6)Murayama Y et al.(2021). How Single Older Men Reach Poverty and its Relationship with Help-seeking Preferences,*Jpn Psychol Re*s, 63(4). 7) 村山他 (2021). 単身男性中高年者における将来展望を抑制する意識の検討, 老年社会科学, 43(1). 8) Murayama Y et al.(2022). Psychological Factors That Suppress Help-Seeking among Middle-Aged and Older Adults Living Alone, *Int J Environ Res Public Health,*19(17).

.

２．研究の目的

単身男性中高年者の将来的な貧困や孤立の早期予防に向けて、将来を諦める・放棄する意識(思考抑制)を軽減し、現状の把握と将来への展望を促す オンラインプログラムの開発を目的とする。

３．研究の方法

研究 1. 単身男性中高年者のライフスタイルと生活ニーズの把握

(1) 方法：2022 年 3 月に 40-60 代の調査会社 A にモニター登録している都内在住の単身男性とし、その中から性別 2 区分×年代 3 区分(40 代/50 代/60 代)×婚姻歴 2 区分(未婚/既婚)×雇用形態 2 区分(正規雇用・自営業・その他/非正規雇用)の 24 区分からそれぞれ同数になるように抽出した 1320 人を対象に自由記述式の質問紙調査を行った。

(2) 調査項目：a.ライフスタイル：精神的健康の測定には、WHO-5 (5 項目 6 件法)を用いた。生活時間の測定には、余暇、労働、睡眠それぞれの平均時間を用いた。時間的切迫の測定には、Time pressure scale(Roxburgh、2004)を逆翻訳して用いた(9 項目 4 件法)。経済状況は、前年の収入額を尋ねた。b.生活ニーズ：「将来の生活」をテーマにした講座・イベントへの関心の有無を 2 肢尋ね、「関心がある」と回答した者に希望するテーマを 3 つまで自由記述で尋ねた。さらに、講座・イベントに参加するとしたら好ましいプログラム形式（参加形態、1 回あたりの時間、開催日程、参加者の属性、プログラム構成等)について尋ねた。

(3) 分析：a.ライフスタイル：現在就労している単身者 961 人(正規:362 人、非正規:599 人)を分析対象とした。生活時間と時間的切迫感を従属変数、性・雇用形態(正規/非正規)を独立変数、年齢、収入を共変量とした二元配置共分散分析を行い、次いで雇用形態別の多母集団同時解析(性・年齢・収入を統制)を行った。b.生活ニーズ：自由記述から得られたデータは、KJ 法(川喜田、1970)を参考に記述内容が似ているもの同士をグループ化し、その後でカテゴリー名をつけていくボトムアップによる分類を行った。

研究 2.プログラム試案の開発

研究 1 の結果をもとに、多分野の研究者や実践家を集めたワーキング・グループを設立し、プログラム内容や評価方法等について検討した。また、プログラム作成にあたり、社会福祉機関で相談業務に携わる職員や多領域の専門家を対象にヒアリング調査を行った。

研究 3. プログラム試案の実施・評価

(1) 参加者：調査会社 A のモニター40-60 代単身男性 7360 名を対象にスクリーニング調査を行い、将来諦め得点が高い者を抽出し、その中から参加意向があり、日程的に参加が可能でかつオンライン利用が可能な 46 名を対象とした。

(2) 日程：2023 年 1 月、2 月に実施した。

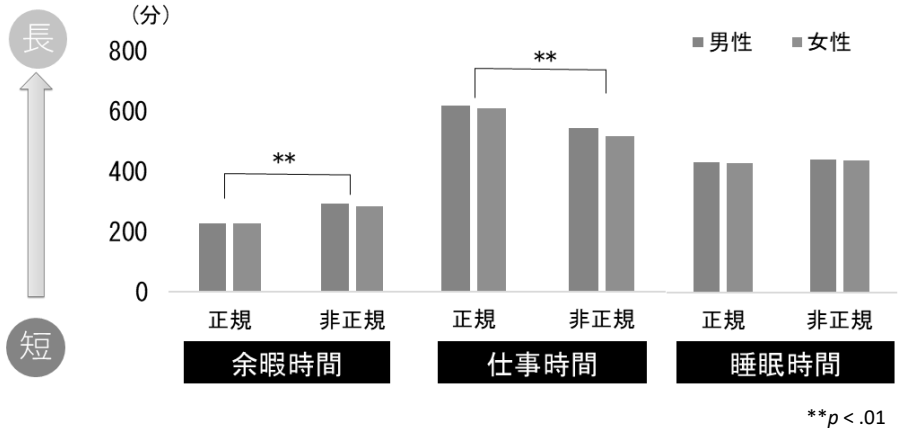
(3) 研究デザイン：クロスオーバーデザインを採用し、対象者を介入群と待機群に振分けた。プログラム実施 1 週間前に第 1 回調査(ベースライン:Time1)を行い、プログラム終了後に第 2 回

調査(Time2)を実施した。なお、待機群は介入群のプログラム終了後に同様のプログラムに参加した。
(4) 評価項目：①プロセス評価(各プログラムの満足度等)を Time2 で尋ねた。②アウトカム評価(将来諦め：将来展望抑制意識尺度(村山他、2021)[7]、他者不信：援助要請の心理的障壁尺(Murayama et al、2022)[8]、援助要請：GHSQ(Addis et al、2005)を Time1 と Time2 で尋ねた。③追跡評価：Time2 から 1 ヶ月後に、プログラム参加をきっかけに考えたり行動したことを尋ねた。④その他：年齢、雇用形態、精神的健康(WHO-5)、自尊感情(2 項目自尊感情尺度)を Time1 で尋ねた。

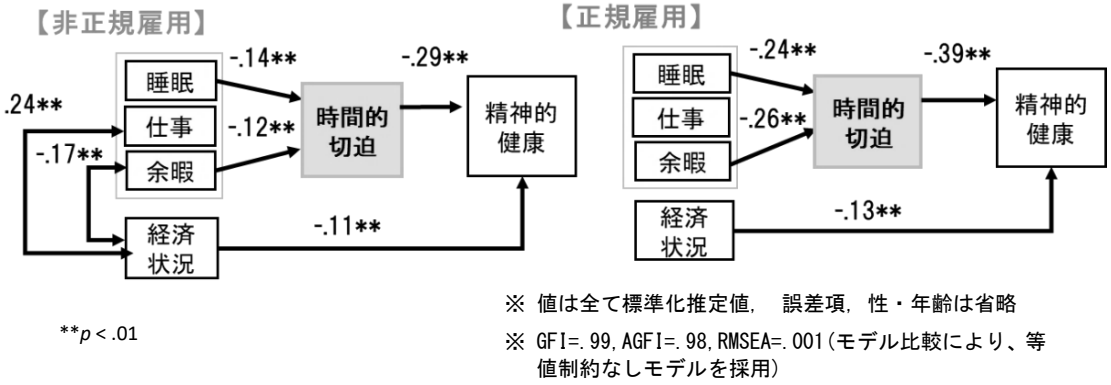
４．研究成果

研究 1. 単身男性中高年者のライフスタイルと生活ニーズの把握
①ライフスタイル：仕事時間は非正規より正規の方が長く、余暇時間は非正規より正規の方が短かった(図 1) 。正規・非正規間で時間的切迫に有意な差は見られなかった(図表 1)。また、非正規・正規に関わらず、睡眠と余暇が短いほど時間的切迫が強く、そのことが精神的健康の悪化につながっていた(図表 2)。非正規では経済状況と生活時間との関連が認められ、経済状況が悪いほど余暇時間が長く、仕事時間が短かった。また、非正規は正規に比べ労働時間が短く余暇時間は長いにも関わらず、時間的切迫の強さに違いが見られなかった。この知見から、時間に余裕がない状態(時間的切迫感)に陥りやすい非正規雇用の単身中高年者が参加しやすいオンラインを活用したプログラムの有用性が示唆された。②生活ニーズ：「将来の生活」をテーマにした講座・イベントに関心がある者は 275 人(28.5%)であり、自由記述からは、「個人的趣味・関心」の他に、「健康」、「将来・老後」、「お金、収入、金融」、「就労・労働・賃金」が比較的多く挙げられた(図表 3)。次いで好ましいプログラム形式についてみると、男性は女性に比べてグループワーク(男性:34%、女性:24%)やペアワーク(男性:27%、女性:14%)といった対話を求める傾向が認められた。

図表 1. 生活時間の性別・雇用形態による違い

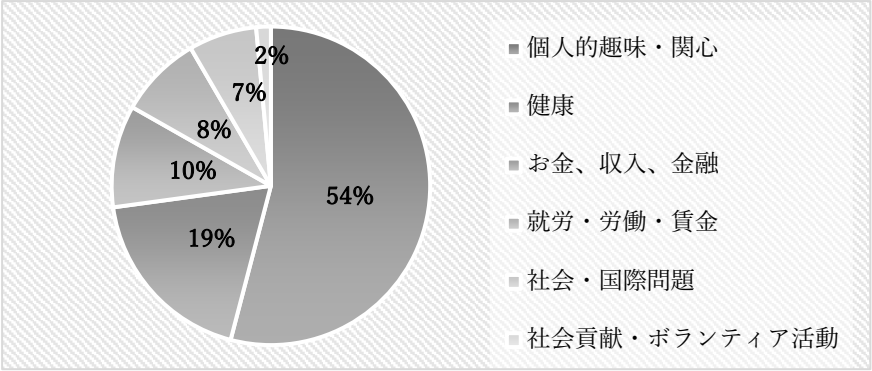


図表 2.生活時間・経済状況、時間的切迫、精神的健康の関連



学会発表：村山陽，山崎幸子，長谷部雅美，山口淳，小林江里香「単身男性中高年者における将来展望を抑制する意識の検討」 第 81 回 日本公衆衛生学会総会, 2022.

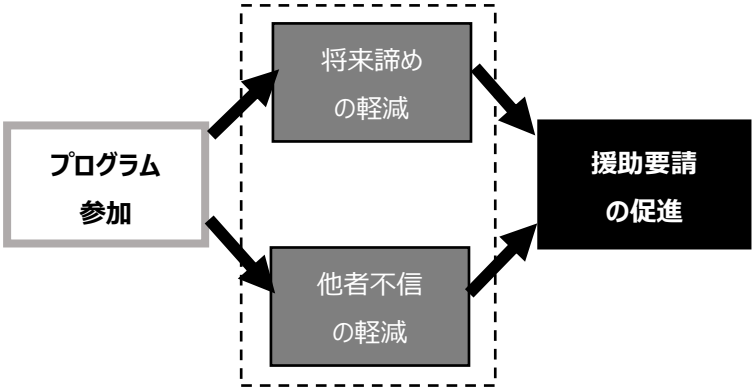
図表 3.関心がある講座・イベントの内容



研究 2. プログラム試案の開発

先ず、本プログラムの仮説モデルとして、Murayama らの研究[7,8]で明らかにされた単身中高年男性における援助要請抑制モデルを採用し、そこからプログラム参加による「将来諦めの軽減」と「他者不信の軽減」により援助要請が促されることを想定した(図表 3)。次に、研究 1 で示された希望する講座内容についてニーズ調査を基に、心理学、社会福祉、キャリア教育を専門とする大学教員や現場のソーシャルワーカー、キャリアコンサルタント、ファイナンシャルプランナーと協議をして内容を検討し、『人生 100 年時代、多様な生き方・働き方』を大テーマに掲げ、3 つの小テーマ(働き方について、心身の健康を保つために、お金と健康の将来)を設定した。オンラインで a.講習(50 分)と b.意見交換(メタ認知トレーニング、グループディスカッション)(70 分)を行い、b は参加者 4～5 人とファシリテーター1 人からなるグループ別に実施することにした(図表 4)。

図表 3. 仮説モデル (Murayama ら[8]をもとに作成)



図表 4. プログラムの流れ

研究 3. プログラム試案の実施・評価

2023 年 1 月～2 月に実施した。小テーマごと 3 回に分けて行われ、 プログラムには 44 名(介入群 22 名、待機群 22 名)が参加した。ベースライン時ではいずれの評価項目においても 2 群間に有意差は認められなかった。

①プロセス評価：a. 講習と b. 意見交換について、3 回ともに 7 割以上が「満足した」「関心が持てた」「これからの生活に役立つ」の質問に肯定的(とてもそう思う、少しそう思う)であった。また、プログラム全体を通して「自分自身への理解が深まった」の質問に 8 割以上が肯定的(とてもそう思う、少しそう思う)であった(図表 5)。

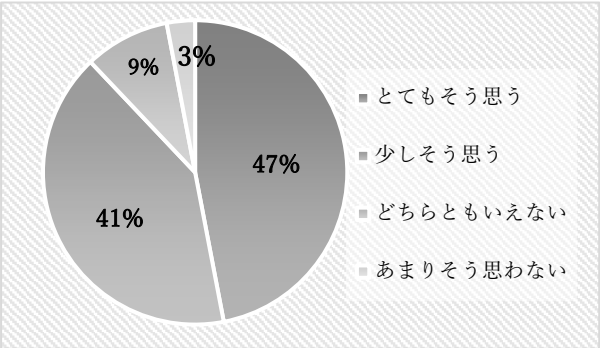
②アウトカム評価：プログラムが将来諦め、他者不信、援助要請意図に及ぼす効果を検証するために、プログラム前(ベースライン)と介入群によるプログラム終了後の 2 時点についてプログラム参加(介入群、待機群)を独立変数とした二要因混合計画による分散分析を行った(図表 6)。年齢、雇用形態、自尊感情、精神的健康を共変量に含めた。その結果、他者不信について、群×時点の交互作用が認められた(F(1、39)=18.13、p =0.02)。単純主効果検定の結果、プログラム終了後に介入群の他者不信の得点が有意に軽減した(p<.05)。将来諦めと援助要請に関しては、有意な得点の変化は見られなかった。次いで、プログラム参加から他者不信および将来諦めを媒介した援助要請への間接効果の有意性を検討するために、bootstrap 法を用いた媒介分析(ブートストラップ標本数、5000、信頼区間 95%)を行った。その結果、他者不信では有意な間接効果が確認された(95%CI:-.5826、-.0231) が、将来諦めは有意ではなかった(95%CI:-.0826、.2359)。

③追跡評価：プログラム終了後 1 ヶ月間に、参加者の 72.7%(n=16)が「自分の後半生について考えるようになった」と答え、57.2%(n=12)が「将来の資産設計について考えるようになった」と回答した。

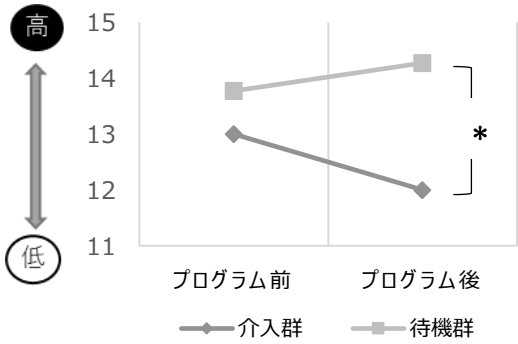
プログラム参加により他者への不信感が軽減され、そのことが援助要請の促しにつながっていた。グループディスカッションでの参加者同士の交流が他者を信じて受け入れる意識の向上につながったと考えられる。一方、将来諦めに及ぼす効果は認められなかった。短期間の介入では多様な課題やニーズを抱えた単身男性の将来展望を促すには不十分であった可能性がある。本プログラムは、参加者の自己理解を深めたり将来を考えるきっかけにもなっていた。今後、プログラムの社会実装に向けてさらなる知見の蓄積が求められる。

学会発表：村山陽, 山崎幸子, 長谷部雅美, 山口淳, 小林江里香「単身中高年男性からの援助要請を促すためのオンラインプログラムの開発と評価」 日本心理学会第 87 回大会, 2023.

図表 5.自分自身への理解の深まり



図表 6.他者不信の変化



*p < .05

研究成果の広報・支援方法の提案

本研究により提案された単身中高年男性の援助支援を促すための具体的な支援方法について、学会での研究報告や自主シンポジウムでの報告を積極的に行い、今後広く提言する予定である。

・2022 年 2 月：ボランタリーフォーラム TOKYO2022「『2025 年問題』高齢者男性を置き去りにしてはならない」に話題提供者として参加し、本研究の成果を現場職員および一般の方に情報共有をし、今後の支援の展開や課題について検討をした。

・2023 年 6 月：12th Asia/Oceania Regional Congress (IAGG2023)に Speaker として参加し、本研究の成果を発表する(タイトル：The Influence of Life-Course Factors on Support Resources and Help-Seeking of Middle-Aged and Older Adults Living Alone)。

・2023 年 8 月：いたばし生活仕事サポートセンターと共同で「居場所支援の勉強会」を開催し、本研究の成果を情報共有する。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計2件（うち査読付論文　1件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　0件）

１．著者名 Murayama Yoh、Yamazaki Sachiko、Hasebe Masami、Takahashi Tomoya、Yamaguchi Jun、Kobayashi Erika	４．巻 19
２．論文標題 Psychological Factors That Suppress Help-Seeking among Middle-Aged and Older Adults Living Alone	５．発行年 2022年
３．雑誌名 International Journal of Environmental Research and Public Health	６．最初と最後の頁 10620～10620
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3390/ijerph191710620	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 －

１．著者名 村山陽	４．巻 60
２．論文標題 地域共生社会に向けた孤立・孤独対策	５．発行年 2022年
３．雑誌名 Geriatric Medicine（老年医学）	６．最初と最後の頁 723-726
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
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7件（うち招待講演　0件／うち国際学会　1件）

１．発表者名 村山陽,山崎幸子 ,長谷部雅美,山口淳,小林江里香
２．発表標題 単身中高年者における生活時間が時間的切迫感を介して精神的健康に及ぼす影響：雇用形態別の検討
３．学会等名 第81回日本公衆衛生学会総会
４．発表年 2022年

１．発表者名 山崎幸子,村山陽,長谷部雅美,山口淳,小林江里香
２．発表標題 単身中高年者における隠れ孤独の存在と精神的健康
３．学会等名 日本心理学会第86回大会
４．発表年 2022年

１．発表者名 村山陽,山崎幸子 ,長谷部雅美,山口淳,小林江里香
２．発表標題 時間的貧困状態にある単身中高年者における余暇志向
３．学会等名 日本老年社会科学会第64回大会
４．発表年 2022年

１．発表者名 長谷部雅美,村山陽,山崎幸子,山口淳,小林江里香
２．発表標題 単身中高年者における公的サービスの利用意向に関連する要因の検討
３．学会等名 第81回日本公衆衛生学会総会
４．発表年 2022年

１．発表者名 村山陽，山崎幸子，長谷部雅美，山口淳，小林江里香
２．発表標題 単身中高年男性からの援助要請を促すためのオンラインプログラムの開発と評価
３．学会等名 日本心理学会第87回大会
４．発表年 2023年

１．発表者名 Yoh Murayama, Sachiko Yamazaki, Masami Hasebe, Jun Yamaguch, Erika Kobayashi
２．発表標題 Influence of Life-Course Factors on Support Resources and Help-Seeking of Middle-Aged and Older Adults Living Alone
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 長谷部雅美,村山陽,山﨑幸子,山口淳,小林江里香
２．発表標題 中高年者における公的な福祉制度の利用意向を促進する要件に基づく類型化とその特徴
３．学会等名 第82回日本公衆衛生学会総会
４．発表年 2023年

〔図書〕　計0件

〔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
研究分担者	山崎　幸子 (Yamazaki Sachiko) (10550840)	学校法人文京学院　文京学院大学・人間学部・教授 (32413)	
研究分担者	長谷部　雅美 (Hasebe Masami) (70773505)	聖学院大学・心理福祉学部・准教授 (32412)	
研究分担者	高橋　知也 (Takahashi Tomoya) (90813098)	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 (82674)	

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