

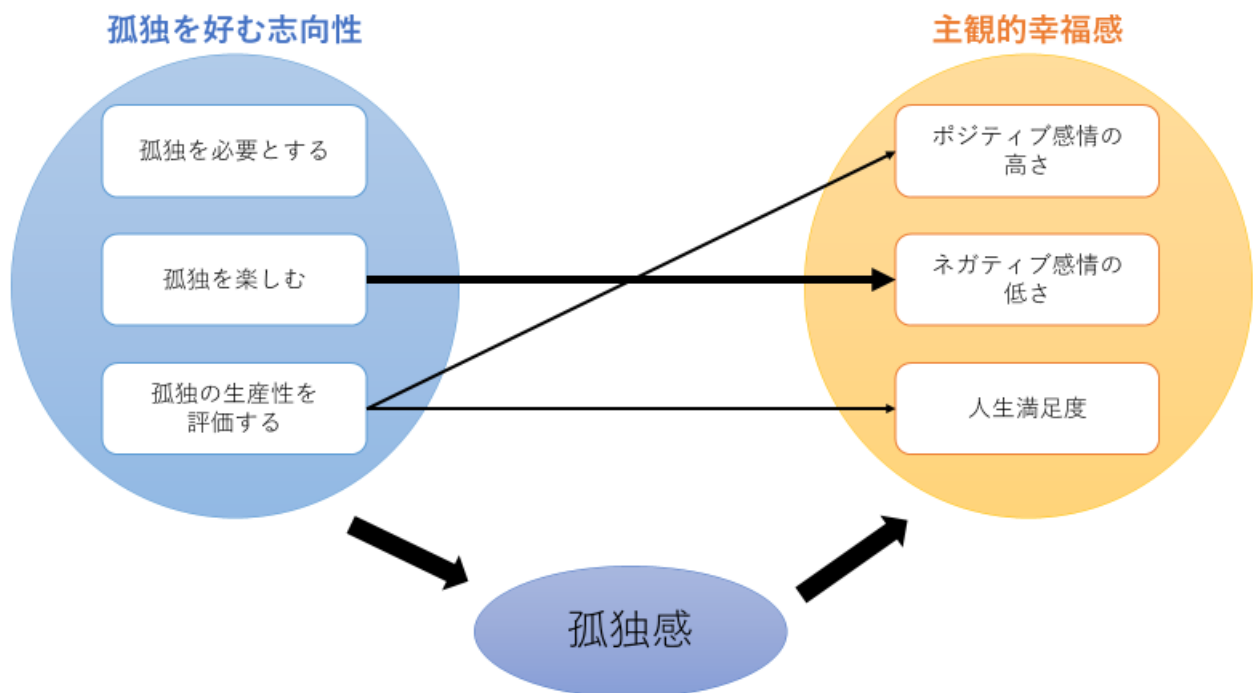
一人の時間を楽しむ高齢者は幸福感が高いのか

- 孤独を好む志向性と主観的幸福感の関連 -

概要

京都大学大学院教育学研究科 豊島彩研究員（研究当時、現：島根大学人間科学部講師）、楠見孝 同教育学研究科教授は、高齢者を対象として、孤独を好む傾向が孤独感や主観的幸福感とどのように関係するかを検証するため調査を実施しました。研究1ではWEB調査を行い、孤独を好む志向性をさらに細かい要素に分類した結果、「孤独を必要とする」「孤独を楽しむ」「孤独の生産性を評価する」の3つの要素が示されました。研究2ではさらに郵送調査を行い、これらの3つの要素が主観的幸福感とどのように関連するか分析しました。その結果、「孤独を楽しむ」傾向がある人はそうでない人と比べ、ネガティブな感情を経験しにくいことが明らかとなりました。また、効果は弱いながらも、「孤独の生産性を評価する」傾向がある人は、ポジティブな感情を経験しやすく、人生満足度が高いことが示されました。一方で、孤独を好む志向性は孤独感の高さとも関連するため、孤独感が高まる場合、その効果は部分的であることがわかりました。

本研究の成果は2022年2月3日に、国際学術雑誌「Innovation in Aging」に確定版が掲載されました。（受理された段階の論文原稿は2021年12月17日に掲載されました。）



本研究の分析結果のイメージ

孤独を好む志向性のうち、「孤独を楽しむ」「孤独の生産性を評価する」傾向は、主観的幸福感の高さと関連しています。一方、孤独を好む志向性は孤独感の高さとも関連し、孤独感は主観的幸福感を阻害する効果があります。そのため、孤独感を介した場合、主観的幸福感の維持向上につながりにくいことがわかりました。

1. 背景

孤独な時間を好む志向性が高いと、一人の時間が増えてもその時間をポジティブに過ごすことができるため、特に高齢期では主観的幸福感の維持向上につながると考えられてきました。しかし、いくつかの研究で行われた調査では、そのような効果は確認されず、むしろ孤独を好む志向性が高い人は、孤独感（寂しいと感じること）が高く、主観的幸福感が低い傾向があると報告されていました。

本研究では、孤独を好む志向性の中にも、孤独感のようなネガティブな感情につながる要素と主観的幸福感のようなポジティブな感情と関連する要素があると考えました。そこで、高齢者を対象として調査を行い、孤独を好む志向性と孤独感、そして主観的幸福感の関連を検証することを目的としました。

2. 研究手法・成果

研究1では65歳から80歳の210人（男性101人、女性109人）の高齢者を対象とし、WEB調査を実施しました。研究2では、インターネットの利用状況により対象者に偏りが生じる可能性を考慮し、同様の郵送調査を実施し、276名（男性107名、女性169名）のデータを追加し分析しました。

調査では、孤独を好む志向性、孤独感を測る質問項目への回答を求めました。主観的幸福感を測定するために、日常で感じるネガティブ感情とポジティブ感情、そして人生満足度に関する質問項目への回答を求めました。本研究の結果に影響を与える要因としては、性別、婚姻状態、世帯年収、主観的健康状態、友人との交流頻度の5つとし、これらの影響を統制したうえで分析を行いました。

まず、研究1の結果から、孤独を好む志向性には、とにかく一人になりたいと感じるといった「孤独を必要とする」こと、また、一人の時間を楽しみ、静かな場所で休息をとるのを好むといった「孤独を楽しむ」こと、そして、作業に集中するため一人になりたいと感じる「孤独の生産性を評価する」ことの3つの要素に分けられました。次に、研究2の結果から、「孤独を楽しむ」傾向が高い人は、ネガティブ感情が低いことが示されました。また、効果としては弱いですが、「孤独の生産性を評価する」傾向が高い人は、ポジティブ感情と人生満足度が高いことがわかりました。

一方で、孤独感との関連性に注目した結果、孤独を好む志向性は3つの要素すべてが孤独感の高さと関連していました。孤独感を介した効果を分析した結果の場合、孤独を好む志向性が主観的幸福感に与える効果は部分的であることがわかりました。

3. 波及効果、今後の予定

本研究の成果は、従来は社交性やソーシャルスキルが低いとされていた孤独を好む人の価値観を認め、プライベートな楽しみに合わせた、対人交流に依存しない新たな支援の可能性を広げることに貢献します。本研究が着目した孤独を楽しめる高齢者の存在は、コロナ禍での新たな生活様式が続く状況において、孤独と上手につき合う方法を考えるきっかけになることが期待されます。

ただし、本研究の結果では、孤独感が主観的幸福感を阻害する効果が強いことも示されているため、どのようにしたら孤独感の悪影響を抑えられるかは明らかではありません。そのため、今後継続的な調査を行い、孤独を好む高齢者のライフスタイルや行動傾向が、心身の健康状態に影響するのかを調べる必要があります。

4. 研究プロジェクトについて

本研究は以下の支援を受けて行われました。

日本学術振興会科学研究費補助金（若手研究 18K13346 「高齢期の孤高状態と社会的孤立の違いの検証」研究代表者：豊島彩）

<研究者のコメント>

従来、社会的交流に消極的であることは、幸福感を阻害する要因として扱われていますが、一部の高齢者は、友人との交流があまりなくても幸福感が維持され、孤独な時間に上手く対処していることが議論されてきました。本研究では、孤独を好む傾向や幸福感を細かい要素に分けて分析することで、孤独のポジティブな側面を量的データにより検証しました。社会的活動が制限される状況が続く中、本研究の知見が社会に役立てるよう、今後も研究を発展させていきたいと思えます。

<論文タイトルと著者>

タイトル：Examining the relationship between preference for solitude and subjective well-being among Japanese older adults（日本の高齢者における孤独への志向性と主観的ウェルビーイングの関係性の検討）

著者：Aya Toyoshima, Takashi Kusumi

掲載誌：Innovation in Aging DOI：10.1093/geroni/igab054