

原 著

## 高齢者のストレスの分類とコーピングに関する研究 —真鍋島での面接調査に基づいて—

下山育子\*<sup>1</sup> 金光義弘\*<sup>2</sup>

### 要 約

本研究は、高齢者の日常生活の中でのストレスはどのようなものか、そしてどのようなコーピングを行っているかを明らかにすることを目的として行われた。

本調査は、著しく高齢者率の高い、岡山県笠岡市真鍋島に在住する65歳以上の高齢者を対象に、半構造化面接法に基づく、インタビューによって行われた。対象者は61名(男性21名、女性40名)で、年齢は68~89歳に分布し、平均年齢は78.5歳(SD=±5.47)であった。面接時間は1人あたり約1時間であった。

一次集計によるストレスは、延べ246種類であった。KJ法により、得られたストレスを大カテゴリーに分類したところ、「健康」、「人間関係」、「孤独感」、「高齢化」、「役割・仕事」、「退屈」、「経済的な問題」、「ライフイベント」、「その他」という9種類が得られた。その中でも、「高齢化」ストレスが最も多く、次いで「健康」、「人間関係」という順であった。

これらに対して行われているコーピングを、TAC-24に基づいて分類したところ、「肯定的解釈と気そらし」に当たるものが最も多く、次いで、「問題解決・サポート希求」であった。ストレスにとらわれることなく、物事を良い方向に考えたり、気分転換を取り入れたりすることで、真鍋島の高齢者は、上手にストレスから回避することによって、メンタルヘルスを維持していることが明らかになった。また、高齢化や孤独を、自然の成り行きとして、無理なく受容する日常的対処法を用いているのが特徴的であり、彼らの心身の健康を支えているように理解された。これらの結果は、真鍋島という高齢化が進んだ社会において見られる自然な姿であり、一般高齢者の心身の健康を維持するヒントを示唆していると思われる。

### はじめに

総務省統計局<sup>1)</sup>は、平成16年(2004)9月15日における我が国の65歳以上人口(推計)は2484万人で、総人口の19.5%(総人口のおよそ5人に1人の割合)を占め、人口数、その割合ともに過去最高となった、と発表している。さらに、総務省統計局は、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、この割合は今後も上昇を続け、10年後の平成26年には25.3%と、総人口のおよそ4人に1人が65歳以上になると見込まれていると発表している。このように、我が国の高齢化は、国際的にみても最も急速に進むと見込まれている。

このような状況において、高齢者が、どうすれば心身ともに健康に歳を重ね、質の高い生活をおくることができるかを考えていく必要がある。この視点

での取り組みが、介護予防につながると考えられ、現代社会の中で、より健康的に、そして適応的に生活するために、ストレス研究が果たす役割は大きい。とくに、先述したように、高齢者人口は今後増加する傾向にあるため、高齢者を対象にした健康モデルに基づくストレス研究の発展が期待されている。

これまで、高齢者の精神的な健康は、ライフイベントとの関連から述べられることが多かった。例えば、Vinokur, A. & Caplan, R.D. (1986)<sup>2)</sup>は、否定的に知覚されたイベントの体験は、健康状態と精神健康に悪影響を及ぼすという結果を報告している。また、下仲ら(1995)<sup>3)</sup>は中高年を対象にした研究で、悪いライフイベント体験が多い人ほど、精神健康が悪く、主観的健康感も低く、神経症的傾向が高いということを報告している。長谷川(1994)<sup>4)</sup>が高齢者のストレスの特徴の一つとして、ストレッ

\*1 川崎医療福祉大学大学院 医療福祉学研究科 臨床心理学専攻 修士課程 \*2 川崎医療福祉大学 臨床心理学科 (連絡先) 下山育子 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

サーに喪失体験が多いことを述べているように、確かに高齢者は、それまで経験しなかったような、悪いライフイベントを多く経験する。しかし、日常生活における心身の健康の維持を考える場合、特異的な出来事であるライフイベントとは別の視点も必要ではないだろうか。つまり、慢性的なストレスや日常生活の中にあるストレスをどのように受け止め、どのようなコーピングをするか、という健康心理学的視点からのアプローチが重要になってくるのではないかと考えられる。下仲(2000)<sup>5)</sup>が、心身面で安定している人はストレスフルな悪いライフイベント体験に対して反応することなく、平静に受け止めることができると述べていることから、日常生活における精神的健康の維持を考えることは有用であろう。

長田(1996)<sup>6)</sup>は、高齢者のストレスによる影響について、高齢者はストレスによって、身体的適応力の低下や疾病を生じやすく、それはさらに生活の質の低下をもたらす可能性が高いと述べている。また、杉山(1994)<sup>7)</sup>は、高齢者の心理的ストレスは、加齢に伴う身体・心理・社会的諸側面における残された能力を損ない、さまざまな健康度の低下を加速させる要因である、と述べている。このように、心理的ストレスは、高齢者の精神的健康に影響を与えるのであって、高齢者がより質の高い生活を送るためには、いかに上手くストレスに対処していくかが問題となる。

ストレス(stress)の概念は、1930年代後半、Selye, H.によって「外界のあらゆる要求によってもたらされる身体の特異的反応」として提唱されたことから始まった。心理学の分野では、1960年代後半、生活環境の変化や生活上の出来事と心身の疾患との関連性について検討した、生活ストレス(life stress)研究を契機に、ストレスに関わる心理社会的要因を明らかにしようとする研究が、盛んに行われるようになったと言われている<sup>8)</sup>。Holmes, T.H. & Rahe, R.H.(1967)<sup>9)</sup>は、毎日の生活の中で、個人に新しい適応行動や対処行動を必要とさせるような、それまでの生活様式に重大な変化を及ぼす「ストレスフルな生活事件(stressful life events)」が、心身の健康状態に影響を及ぼすという観点から、「社会再適応評価尺度」を作成した。この尺度をもとに、その後、ライフイベント研究として、多くの研究者によって、心身の健康との関連が報告されている。

これに対し、Lazarus, R.S. & Folkman, S.(1984)<sup>10)</sup>は、環境と個人との相互作用を強調する、「心理的ストレス理論」を提唱した。この理論では、様々な刺激が自分にとってどの程度脅威的で

あるかという個人の判断(一次的評価)により、ネガティブな情動、つまり抑うつや不安、怒り、イライラなどが引き起こされ、その脅威を自らがコントロールできるか否かの判断(二次的評価)が、情動の種類や強度を規定する、と考える。刺激の有害性やコントロール可能性の評価により、その刺激がストレッサーとなり、情動的ストレス反応を引き起こすものとなる。つまり、個人にとって脅威であると感じさせる刺激をストレッサーとよぶ。そして、こうして引き起こされた情動的反応を低減することを目的とした対処的行動のことを、コーピング(coping)とよんでいる。

コーピングに関する定義は、明確なものはなく、研究者の間で相違が認められるが、Lazarusらの心理的ストレス理論によると、次の3つの特徴があげられると加藤・今田(2001)<sup>11)</sup>は述べている。第1の特徴は、コーピングはその結果の如何に関わらず、ストレスフルな状況を処理しようとする努力であることである。したがって、コーピングには、ストレスフルな状況を変化させることができたものだけでなく、変化させることができなかったものも含まれる。第2の特徴は、コーピングはストレスフルな状況に対する意識的努力を意味するということである。したがって、防衛機制のような無意識的な反応は、コーピングに含まれない。第3の特徴は、コーピングはプロセスであり、パーソナリティー特性とは区別されるということである。すなわち、コーピングは状況によって変化するものである。特性は比較的恒常的なものであるとされているので、介入によって変化することはない。しかし、コーピングは変化可能なものであるから、ストレス・マネジメントという臨床的な介入への可能性がある。

Lazarusらは、コーピングを「環境や自分の問題を解決しようとする「問題焦点型コーピング(problem-focused coping)」と、情動的な苦痛を低減させるための「情動焦点型コーピング(emotion-focused coping)」に分類している。具体的に言うと、何が問題なのかその所在を明確にしたり、問題解決のために情報収集をしたり、解決策を考えたりする行動が、問題焦点型コーピングで、自分を脅かす物事を考えないようにしたり、気晴らしをしたりするのが、情動焦点型コーピングである。どちらのコーピングも、ストレス・マネジメントとして重要なものであり、問題や状況に応じて、適切なコーピングを使い分けることが、精神的な健康を維持するためには必要である(三野・金光, 2004)<sup>12)</sup>。

個人のコーピングを測定する場合には、様々な尺度が用いられる。日本で開発された代表的な尺度とし

ては、坂田(1989)<sup>13)</sup>によるコーピング尺度(SCS: Stress Coping Scale)や、神村ら(1995)<sup>14)</sup>による三次元モデルにもとづく対処方略尺度(TAC-24: Tri-axial Coping Scale 24-item version)などがあげられる。このうち、TAC-24は、コーピングの分類次元として、①「問題焦点・情動焦点」軸(具体的な問題解決を目指しているのか、情動調整を目指しているのか)、②「接近・回避」軸(積極的に関わろうとする態度か、距離をおこうとする態度か)、③「反応系」軸(機能は認知系か行動系か)、という3つの軸を設定し、それらの組み合わせから成る8つの下位尺度から構成されており、合理的かつ有効性が高いとされている。これらの8つの下位尺度は、①情報収集(関与・問題焦点・行動)、②放棄・あきらめ(回避・問題焦点・認知)、③肯定的解釈(関与・情動焦点・認知)、④計画立案(関与・問題焦点・認知)、⑤回避的思考(回避・情動焦点・認知)、⑥気晴らし(回避・情動焦点・行動)、⑦カタルシス(関与・情動焦点・行動)、⑧責任転嫁(回避・問題焦点・行動)、である。さらにこれらの8因子は、問題解決に向かい、かつ他者のサポートを利用する性質である「問題解決・サポート希求」、問題解決から回避する「問題回避」、肯定的に解釈したり気そらしなどで情動調整に向かう「肯定的解釈と気そらし」という3つの背後因子によって説明される。8つの下位尺度が、考えるカテゴリーをほぼ網羅している点と、3つの背後因子がそれまでに指摘されているコーピングの3類型にほぼ相当している点から、TAC-24が本研究の分類目的に最も適していると判断された。

以上のような問題を背景に、日常生活上での高齢者特有のストレッサーとコーピングを明らかにする必要性から、本研究では、著しく高齢者率が高い離島で生活する高齢者の、日常生活におけるストレッサーとはどのようなものなのか、そしてそれに対し、どのようなコーピングを行っているかを明らかにすることにした。ここでは、ストレッサーおよびコーピングに関して、Lazarusらの理論に基づき、個人にとって脅威であると感じることをストレッサーとし、そのストレッサーへの対処行動をコーピングとして取り扱うこととする。研究背景として、高齢者特有の状態、つまり加齢の影響を色濃く反映した結果を得る必要があり、高齢者率の高いフィールドを選定した。そこに暮らす高齢者のストレスとコーピングの特徴を、直接話を聞くという機会を通して、その実態に迫ることによって、真の高齢者理解とQOLの向上に役立つことが期待される。

## 方 法

### 1. 調査対象者・調査期間・調査地

本調査は、岡山県笠岡市真鍋島に在住する65歳以上の高齢者に対し、2003年8月5～7日にかけて、半構造化の面接調査を行った。対象者は61名(男性21名、女性40名)で、年齢は68～89歳に分布し、平均年齢は78.5歳(SD=±5.47)であった。

調査地である真鍋島は、瀬戸内海に浮かぶ、面積1.65km<sup>2</sup>、人口390人(平成15年4月1日現在)の島である。そのうち65歳以上の高齢者は228人(58.5%)である。笠岡市全体の高齢者率が26.1%であることから、真鍋島の高齢者率はその2倍以上となり、著しく高い割合だといえる<sup>15)</sup>。本土笠岡港からの航路距離は31.5kmで、高速船で片道44分、普通船で片道69～72分かかり、本土とは隔たった離島である<sup>16)</sup>。

### 2. 調査方法

対象者は、笠岡市福祉課が組織する「海援隊」と、真鍋島の老人クラブの協力を得て集められた。あらかじめ依頼書を送付し、調査協力の承諾を受けた。

面接者は、筆者と学部学生4名、大学院博士課程の学生1名、教員2名の計8名であった。各面接者の調査方法の質的な統制を図るため、調査にあたる約1ヶ月前から、調査方法についての打ち合わせを繰り返した。

面接は、主に地域の公民館を借りて行い、諸事情により公民館まで来ることができない対象者には、自宅訪問を行った。

あらかじめ、依頼書により調査協力の承諾を受けた対象者に対し、面接場面で再度調査の説明をし、同意を得た上で、1人あたり約1時間の半構造化面接を実施した。その際、この調査で話した内容については、他人に知られるようなことはなく、プライバシーは保証されることを約束した。また、面接内容を録音する許可を得た。したがって、この調査の記録方法は、面接中のメモとテープレコーダーによる録音の2つであった。

全ての質問項目に対して、質問の重要性を3段階に分類し、記録用紙にアスタリスクで表示した。アスタリスク3つ(\*\*\* )を最も重要な質問項目とし、アスタリスク1つ(\* )は、重要性が低い質問であるとした。これにより、面接の進行状況や対象者の様子などから全ての質問項目を網羅できないと面接者が判断したとき、省く質問と必ず尋ねておく質問の区別を明確化した。

### 3. 調査項目

#### 3.1. 基本属性

基本属性として、性別、年齢、家族構成、仕事、収入について尋ねた。家族構成、仕事、収入のそれぞれに対して、下位質問を設け、家族との関わり具合、仕事内容、経済的満足度についても尋ねた。

#### 3.2. 日常生活

真鍋島での暮らしの特徴と、日常生活の様子の中から、ストレスやコーピングの内容を聴取するため、真鍋島での暮らしと一日の生活の流れを基軸として尋ねた。また、臨機応変に、日々の暮らしの中での楽しみや趣味、社会活動への参加状態についても尋ねた。

#### 3.3. 身体的健康

身体的な健康はストレスとなる可能性があると考え、現在の健康状態および介護保険制度の利用について尋ねた。

#### 3.4. ストレッサー

ストレスに関する質問の進め方は、次の手順で行った。①自由にストレスを聞き出す、②そこで何も出てこなかった場合、それまでの話の内容をきっかけとし、ストレスとなっているものを聞き出す、③さらに、調査者側が準備したストレスに関する質問項目が当てはまるかを尋ねる。

#### 3.5. コーピング

コーピングに関して、ストレスに関する質問項目と同様、安易に「別に何もしない」という回答で終わらせないために、以下のような手順を踏んだ。①困ったり不安になったりしたとき、どうしたら困った問題が解決したり、不安な気持ちが落ち着いたりしたかを聞く、②①の方法で上手くいかなかった場合、前のストレスの項目で出た個人の経験を用いて、そのときどう対処したら、問題が解決したり、気持ちが落ち着いたりしたかを聞く、③②の方法でも上手くいかなかった場合、調査者側が設定した内容を行ったかどうかを聞く。

#### 3.6. 生きがい

生きがいや元気に歳を重ねていく秘訣が、その人のQOLの向上につながる場合があるのではないかと考えられたため、これらについて尋ねた。

### 4. 分析方法

まず、録音したテープを再生して、記録用紙の内容の不備を補った。質問項目ごとに、その内容を用紙に書き出し、それをまとめてグラフ化した。ストレスに関する項目およびコーピングに関する項目に関しては、主としてKJ法を用いた。その具体的手続は、以下の通りであった。

面接用紙から、ストレスに関する内容を取

り出した。その際、1つ1つの内容を書き出して、カードにした。その後、面接者同士の合議の下、KJ法を用い、内容の類似性・相違性により分類し、21個の小カテゴリーをつかった。そして、この小カテゴリーを、9個の大カテゴリーにまとめた。

コーピングに関して、ストレスに関しての分類と同様に、まずコーピングの内容を1つ1つ書き出してカード化した。そして、面接者の合議の下、KJ法を用い、内容の類似性・相違性により細かく分類し、14個の小カテゴリーをつかった。そして、TAC-24の下位尺度に基づいて、7個の中カテゴリーにまとめた。さらに、TAC-24に基づき、問題解決・サポート希求か、問題回避か、肯定的解釈と気そらしか、という3個の大カテゴリーにまとめた。

ストレスに関する9個の大カテゴリーの種類と度数、21個の小カテゴリーの種類と度数、コーピングに関する3個の大カテゴリーの種類と度数、7個の中カテゴリーの種類と度数、14個の小カテゴリーの種類と度数を、それぞれ図表にまとめた。

さらに、ストレスの大カテゴリーの度数および、コーピングにおける中カテゴリーの度数に関しては、偏りの有無を確認するために、 $\chi^2$ 検定を行った。

## 結 果

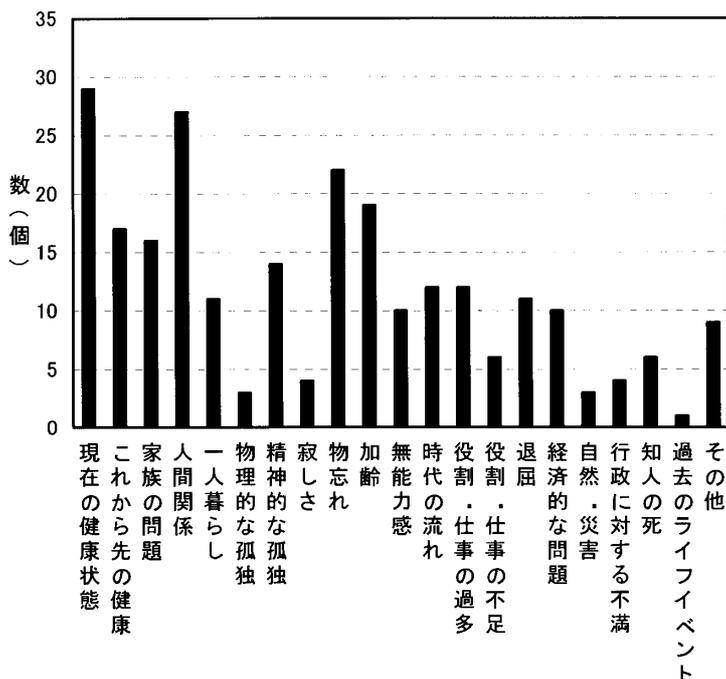
本調査で得た情報量は膨大であったが、本研究の目的に即して、ストレスとコーピングに関する分析を行った。

#### 1. ストレッサーの小カテゴリーの種類と度数について

調査対象者がどのようなことにストレスを感じているのかを知るために、ストレスの小カテゴリーの種類と度数を、図示した(図1)。

面接調査により抽出した各個人のストレスを、内容の類似性・相違性について分類したところ、「現在の健康状態」、「これから先の健康」、「家族の問題」、「人間関係」、「一人暮らし」、「物理的な孤独」、「精神的な孤独」、「寂しさ」、「物忘れ」、「加齢」、「無能力感」、「時代の流れ(時代の流れについていけない)」、「役割・仕事の過多」、「役割・仕事の不足」、「退屈」、「経済的な問題」、「自然・災害」、「行政に対する不満」、「知人の死」、「過去のライフイベント」、「その他」という21個の小カテゴリーに分けられた。

最も多く挙げられたストレスは、「現在の健康状態」に関するものであった。また、「人間関係」に関するストレスも多く挙げられた。「物忘れ」や「加齢」といった、高齢者独自のストレスと考えられるものも多数みられた。



ストレスの小さなカテゴリーの種類

図1 ストレスの小さなカテゴリーの種類と度数

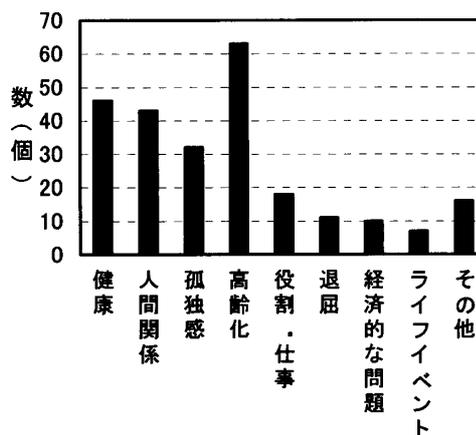
2. ストレスの大カテゴリーの種類と度数について

調査対象者が感じているストレスを、大きなカテゴリーにまとめると、どのような傾向があるのかを知るために、ストレスの大カテゴリーの種類と度数を、図示した(図2)。

21個の小ストレスを、「健康」、「人間関係」、「孤独感」、「高齢化」、「役割・仕事」、「退屈」、「経済的な問題」、「ライフイベント」、「その他」という9個の大カテゴリーにまとめた。

小ストレスで「現在の健康状態」、「これから先の健康」としたものを、大ストレスで「健康」、「家族の問題」、「人間関係」を「人間関係」、「一人暮らし」、「物理的な孤独」、「精神的な孤独」、「寂しさ」を「孤独感」、「物忘れ」、「加齢」、「無能力感」、「時代の流れ」を「高齢化」、「役割・仕事の過多」、「役割・仕事の不足」を「役割」、「退屈」を「退屈」、「経済的な問題」を「経済的な問題」、「知人の死」、「過去のライフイベント」を「ライフイベント」、「自然・災害」、「行政に対する不満」、「その他」を「その他」とした。

大ストレスの度数に偏りがあるかを明らかにするため、 $\chi^2$  検定を行った。その結果、大ストレスの度数には、種類による相違が有意に認められた( $\chi^2(8)=114.26, p<.01$ )。特に、「高齢化」ストレスが最も多く、また、「健康」や「人間関係」というストレスも多く挙げられた。

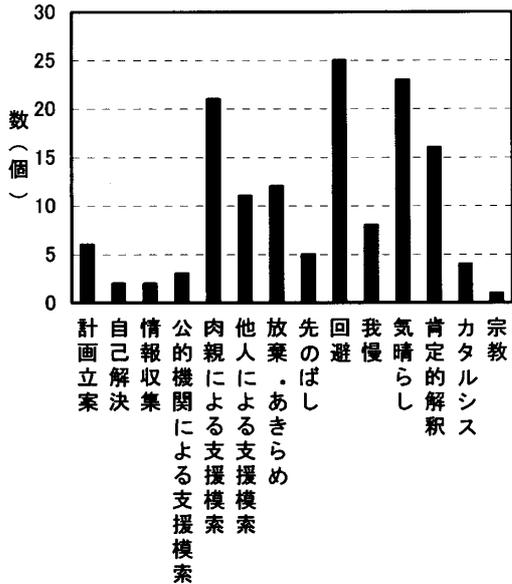


ストレスの大カテゴリーの種類

図2 ストレスの大カテゴリーの種類と度数

3. コーピングの小さなカテゴリーの種類と度数について

面接調査により抽出した各個人のコーピングを、内容の類似性・相違性について分類したところ、「計画立案」、「自己解決」、「情報収集」、「公的機関による支援模索」、「肉親による支援模索」、「他人による支援模索」、「放棄・あきらめ」、「先のばし」、「回避」、「我慢」、「気晴らし」、「肯定的解釈」、「カタルシス」、「宗教」という14個の小カテゴリーに分けられた(図3)。



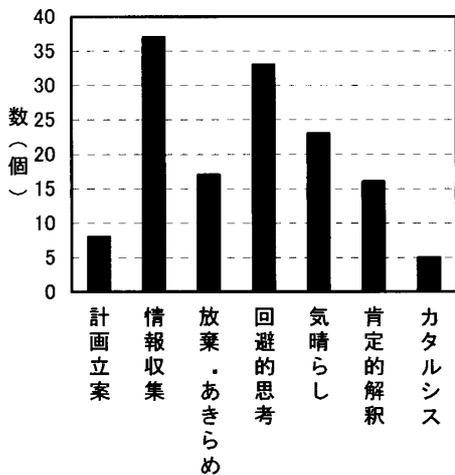
コーピングの小カテゴリの種類

図3 コーピングの小カテゴリの種類と度数

これら小コーピングの中では、「回避」、「気晴らし」、「肉親による支援模索」が多かった。一方で、書籍やテレビ等からの「情報収集」をしている人は、ほとんどいなかった。

4. コーピングの中カテゴリの種類と度数について

面接調査により抽出した各個人のコーピングを、TAC-24に基づき、「計画立案」、「情報収集」、「放棄・あきらめ」、「回避的思考」、「気晴らし」、「肯定的解釈」、「カタルシス」という7個の中カテゴリにまとめた(図4)。TAC-24では、「責任転嫁」という項目があるが、今回の面接調査では、それにあてはまるコーピングは抽出されなかった。



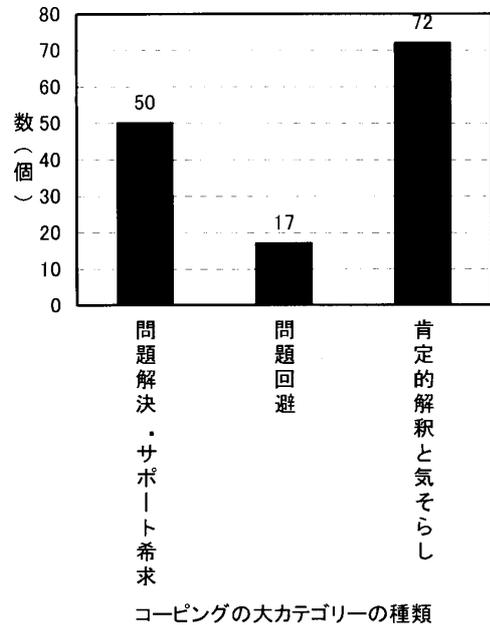
コーピングの中カテゴリの種類

図4 コーピングの中カテゴリの種類と度数

小コーピングで「計画立案」、「自己解決」としたものは、中コーピングで「計画立案」に、「情報収集」、「公的機関による支援模索」、「肉親による支援模索」、「他人による支援模索」は「情報収集」に、「放棄・あきらめ」、「先のばし」は「放棄・あきらめ」に、「回避」、「我慢」は「回避的思考」に、「気晴らし」は「気晴らし」に、「肯定的解釈」は「肯定的解釈」に、「カタルシス」、「宗教」は「カタルシス」に含まれた。中コーピングの度数に偏りがあるかを明らかにするため、 $\chi^2$  検定を行った。その結果、中コーピングの度数には、種類による相違が有意に認められた( $\chi^2_{(6)}=45.58, p<.01$ )。特に、「情報収集」と「回避的思考」が多く、一方、「カタルシス」や「計画立案」というコーピングは、非常に少なかった。しかし注意すべき点は、ここでの「情報収集」とは、書籍やテレビからの情報収集ではなく、相談という意味合いが非常に強いことである。

5. コーピングの大カテゴリの種類と度数について

面接調査により抽出した各個人のコーピングを、「問題解決・サポート希求」、「問題回避」、「肯定的解釈と気そらし」という3個の大カテゴリにまとめた(図5)。



コーピングの大カテゴリの種類

図5 コーピングの大カテゴリの種類と度数

「問題解決・サポート希求」には「情報収集」、「計画立案」、「カタルシス」が、「問題回避」には「放棄・あきらめ」が、「肯定的解釈と気そらし」には「回避的思考」、「肯定的解釈」、「気晴らし」が含まれる。

その結果、「肯定的解釈と気そらし」が最も多く、次いで「問題解決・サポート希求」であった。「問題

回避」というコーピングは、非常に少なかった。

### 考 察

本研究の目的は、高齢者が日常生活の中で、どのようなストレスを抱え、それらに対して、どのようなコーピングを行っているかを明らかにすることであった。そのために、ベースラインとして、高齢者特有の状態を知る必要があり、極端に高齢者率の高いフィールドとして、真鍋島での面接調査を行った。

本研究では、延べ246種類のストレスが得られた。これらのストレスを21個の小カテゴリーに分類したところ、「現在の健康状態」「人間関係」「物忘れ」という順番に頻度が多かった。

「現在の健康状態」のカテゴリーの中に、医者が近くにいないという内容があったが、真鍋島には病院がなく、診療所はあるが医師は常駐していない。したがって、病気をもっている人の中には、高速船で45分かけて、本土の病院まで通院しなければならない場合もある。緊急の場合でも、家族や近所の人たちが協力して病院まで運ばなければならない。このような状況は、本土における一般高齢者にはあまり見られず、離島特有のストレスではないかと考えられる。また、「人間関係」に関するものとして、人間関係が近すぎる、島の中では悪口が言えない、といったストレスがあげられた。小さな島の暮らしは、人間関係に限られるため、このようなストレスが生じるのではないかと考えられる。小田・渡辺(1999)<sup>17)</sup>は、老人保健施設入所者のニーズとして、個人的空間確保の欲求があると述べている。限られた空間と限られた人間関係の中での暮らしである、という点で、本研究と類似する部分があると思われる。

小ストレスを、さらにまとめ、大カテゴリーにしてみると、「高齢化」というカテゴリーが最も多かった。これは、「歳をとることが嫌」、「物事を忘れっぽくなって困る」、「若い頃はできていたことが、できなくなってきている」などといった、加齢に伴って生じてきたストレスと考えられるものであるが、これが多いということは、高齢期には加齢現象に伴うストレスを、他より多く感じるようになるのではないかといえるだろう。中年期から高齢期への移行過程には、徐々に変化していく身体的能力の低下という側面が、大きなストレスとなる可能性が示唆された。

次に小コーピングであるが、「気にしない」、「考えない」という「回避」というコーピングが最も多かった。次に多かった「気晴らし」というコーピングは、趣味や楽しみによって、気分を紛らわしてい

るものであり、良好な友人関係、趣味や楽しみへの保持が、有効に働いていると考えられる。一方、書籍やテレビ等からの「情報収集」を行っている人は、ほとんどなく、健康に関しても、テレビ等を通して様々な情報に接しているにもかかわらず、それらを活用している人がほとんどいないのは意外である。なぜ「情報収集」を行うと回答した人が少なかったのか、つまりテレビの情報番組等の影響を受けやすいのは、もう少し若い世代なのか、それとも土地柄なのかといった理由に関しては、今後の検討が必要である。

面接より抽出されたコーピングをTAC-24に基づいて分類した結果、「情報収集」、「回避的思考」、「気晴らし」という順で、数が多かった。コーピングの小カテゴリーでは「情報収集」の数が少ないのに、中カテゴリーで多くなる、誰かに相談するという「支援模索」が含まれるためである。「肉親による支援模索」をしている人が多く、また近所の人に相談するという「他人による支援模索」をしている人も多かったため、このような結果になった。誰かからの支援を求めるコーピングが多く行われているのは、対象者が円滑な人間関係を形成しているためだといえるだろう。何か問題が起こったとき、困ったことがあったときに、気軽に相談できる友人や、力になってくれる家族の存在は、安心した生活を送る上で重要なポイントとなり、精神的な健康を維持・向上するために、必要なソーシャル・サポートであるといえよう。また、今回の調査では、近所の人同士の助け合いがみられたが、金ら(1999)<sup>8)</sup>の研究によると、高齢者は、他人にサポートを提供することから、生活満足度を高めるという結果が得られていることから、助け合いは、助ける側にも助けられる側にも、良い影響があるといえるだろう。

さらに、コーピングを、大きな分類である「問題解決・サポート希求」と「問題回避」、「肯定的解釈と気そらし」に分けたところ、「肯定的解釈と気そらし」が多かった。つまり、ストレスに対して、積極的に問題を解決するよりも、その問題の生起によって害される自らの気持ちを安定させるほうに重きをおいて、ストレスに対処していることになる。問題を解決するには、それなりの時間とエネルギーが必要になるが、上手く気分転換ができれば、ストレスによって害された気分を、一時的であるかもしれないが、少ないエネルギーで緩和することができるという点で、「肯定的解釈と気そらし」が多くなったのではないかと考えられる。

本研究の結果、高齢者のストレス・コーピングについては、積極的に問題を解決していこうとする能力より、物事をよい方向に考えたり、気晴らしをし

ながら、適切にストレスを回避する能力が、質の高い生活を送る上で有効であることが示唆された。回避的なコーピングの中でも、TAC-24における「肯定的な解釈と気そらし」に含まれるような、問題の解決はとりあえずおいておき、問題発生に伴う心理的負担の軽減を図ろうとするものは、メンタルヘルスに有効であり、一方、問題の解決そのものをあきらめてしまう「問題回避」は、有効的ではないと考えられる。したがって、上手な回避の仕方をいかに身に付けるかが、高齢期のストレス・マネジメントに必要なだろう。また、具体的に問題を解決するには、家族をはじめとする様々な人に相談し、適切なアドバイスと支援を求めること、つまりソーシャル・サポートが、有効であることが示唆された。本研究によって、改めて日頃の人間関係のあり方が重

要であることが確認された。

本研究の結果は、高齢者率の高い離島特有のものであり、この結果を高齢者一般に当てはめることはできない。したがって、この結果をベースラインとして捉えながら、今後は、都市型の暮らしをしている他の地域をはじめ、フィールドの拡大を行い、高齢者のストレスとコーピングの特徴を明らかにしていく必要がある。さらに、本研究との比較を通して、どのようなコーピングが高齢者の抱えるストレスに有効であるのか、高齢者のストレス・マネジメント案を提案したい。多くのストレスが存在すると考えられる都市型の生活をおくる多くの高齢者に対し、離島の高齢者から、メンタルヘルスの有効なヒントがあるに違いない。

## 文 献

- 1) 総務省統計局：統計トピックス No. 9 . 2004 .
- 2) Vinokur A and Caplan RD : Cognitive and affective components of life events ; Their relations and effects on well-being . *American Journal of Community Psychology* , 14(4) , 351-370 , 1986 .
- 3) 下仲順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤眞一, 石原治, 権藤恭之 : 中年期におけるライフイベントとその影響に関する心理学的研究 . *老年社会科学* , 17(1) , 40-56 , 1995 .
- 4) 長谷川和夫 : 高齢者のストレスの諸問題 —今日的立場より—. *ストレス科学* , 9(1) , 17-22 , 1994 .
- 5) 下仲順子 : 高齢期における心理・社会的ストレス . *老年精神医学雑誌* , 11(12) , 1339-1346 , 2000 .
- 6) 長田久雄 : 日本における老年期の心理・社会的ストレスに関する研究の動向 . *早稲田心理学年報* , 29(2) , 1-9 , 1996 .
- 7) 杉山善郎 : 老年期のストレスの心理 . *老年精神医学雑誌* , 5(11) , 1325-1332 , 1994 .
- 8) 中島義明, 安藤清志, 子安増生, 坂野雄二, 繁榎算男, 立花政夫, 箱田裕司 (編) : *心理学辞典* . 有斐閣, 1999 .
- 9) Holmes TH and Rahe RR : The social readjustment rating scale . *Psychosomatic Research* , 11 , 213-218 , 1967 .
- 10) ラザルス RS & フォルクマン S, 本明寛, 春木豊, 織田正美 (監訳) : *ストレスの心理学 —認知的評価と対処の研究—* . 実務教育出版, 1991 . (Lazarus RS and Folkman S : *Stress, appraisal, and coping* . Springer Publishing Company . New York , 1984 .)
- 11) 加藤司, 今田寛 : ストレス・コーピングの概念 . *人文論究* , 51(3) , 37-53 , 2001 .
- 12) 三野節子, 金光義弘 : ストレス場面の認知的評価およびコーピング変動性と精神的健康との関連性 —大学生の個人内関連特性に基づく分析を通して—. *川崎医療福祉学会誌* , 14(1) , 167-171 , 2004 .
- 13) 坂田成輝 : 心理的ストレスに関する 1 研究 —コーピング尺度 (SCS) の作成の試み . *早稲田大学教育学部学術研究 教育・社会教育・教育心理・体育編* , 38 , 61-72 , 1989 .
- 14) 神村栄一, 海老原由香, 佐藤健二, 戸ヶ崎泰子, 坂野雄二 : 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 . *教育相談研究* , 33 , 41-47 , 1995 .
- 15) 住民基本台帳 : 笠岡諸島における高齢化率の推移 . 2003 .
- 16) 笠岡市 : 真鍋島振興計画個票 . 2001 .
- 17) 小田真由美, 渡辺文子 : 老人保健施設入所者の関係性のニードとコーピングに関する研究 . *岡山県立大学保健福祉学部 紀要* , 6(1) , 21-30 , 1999 .
- 18) 金恵京, 杉澤秀博, 岡林秀樹, 深谷太郎, 柴田博 : 高齢者のソーシャル・サポートと生活満足度に関する縦断研究 . *日本公衆衛生雑誌* , 46(7) , 532-541 , 1999 .

(平成16年11月20日受理)

**Study on Stressors and Coping Behaviors of Elderly People**  
**—Based on Interviews with the Elderly People of Manabe Island—**

Yasuko SHIMOYAMA and Yoshihiro KANEMITSU

(Accepted Nov. 20, 2004)

Key words : elderly people, stressor, coping, mental health, manabe island

**Abstract**

The purpose of this study was to examine the stressors and coping behaviors of elderly people in their daily lives.

This study surveyed 61 elderly people from Manabe Island. They were interviewed for about one hour at a time.

As a result of this analysis, 246 stressors were found, which were categorized into 9 groups: “ health ”, “ human relations ”, “ loneliness ”, “ aging ”, “ work ”, “ nothing to do ”, “ money problems ”, “ life events ”, “ others ”. The results revealed that many of the elderly had “ aging ” stressors, and, next to that, “ health ” and “ human relation ” stressors.

The coping types concerned with these stressors were categorized using TAC-24. It was found that “ positive thinking-distraction ” was highest, followed by “ problem solving-support seeking ”.

These results suggest that the adequately coping was positive thinking of some kinds of stressors. So it was suggested that this coping improved their mental health.

Correspondence to : Yasuko SHIMOYAMA Master's Program in Clinical Psychology, Graduate School of  
Medical Welfare, Kawasaki University of Medical Welfare  
Kurashiki, 701-0193, Japan  
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.14, No.2, 2005 267-275)