

# 自己調節方略のライフコース（5）

中高年期における自己調節

企 画：	日本発達心理学会ライフコース分科会
企画・司会・話題提 供：	岡林 秀樹 （明星大学）
話題提供者	竹村 明子 （仁愛大学）
話題提供者	宮川 真純 <sup>#</sup> （仁愛大学大学院人間学研究科）
話題提供者	西田 裕紀子 （国立長寿医療研究センター）
指定討論	権藤 恭之 （大阪大学）

## [企画主旨]

成人期における適応に重要な影響を及ぼす自己調節方略は、選択・最適化・補償 (SOC) モデル (Baltes, et al., 1999), 同化・調節の二重過程モデル (Brandtstädter & Renner, 1990), 一次的・二次的コントロールの最適化 (OPS) モデル (Heckhausen, et al., 1998) など様々な形で検討されてきた。本ラウンドテーブルでは、わが国における中高年期における自己調節過程について実証研究の知見を基に議論したい。

**老年期における一次的コントロールの7年間にわたる変化 (岡林秀樹) :** 一次的コントロールは、中高年期において加齢とともに低下することが予想されるが、わが国で縦断データを用いてこのことを実際に確認した研究は少ない。本研究では、老年期における一次的コントロールが7年間で、どのように変化するかを検討するとともに、変化の規定要因を明らかにすることを目的とする。具体的には、65~80歳の地域在住の高齢者の代表標本 1,360 名に対して、Locus of Control 尺度 (鎌原・樋口・清水, 1982) の短縮版 (11 項目) を用いて 2002 年に初回の郵送調査を行った。初回調査の有効回答者 634 名に、その2年後、3年後、6年後、7年後と計4回の追跡調査を実施したところ、有効回答者は 431 名、364 名 (この調査の対象者は前年度追跡調査の回答者)、385 名、342 名であった。脱落パターンにより多少異なるが、一次的コントロールは7年間で低下する傾向が認められた。今後、この変化の規定要因について詳しく分析する予定である。

**人は死という出来事にどのように調和していくのか (竹村明子・宮川真純) :** 高齢期に人は、自分の親しい人の死や自分自身の死など、死と向き合うことに迫られる。人はどのように死という出来事に自己を調和させていくのだろうか。先行研究によると、死について考える事は、生きるエネルギーを消耗させ不安感を高めることが報告されている。しかし一方で、他者との関係に協調的自己概念を抱く人や、自己コントロールが高い人は、死を考えても不安感が低いという報告もある (e.g., Gailliot, et al., 2006)。また死に対する態度には、死への恐怖や回避だけでなく、死後の世界を信じる態度や、死を意識することで生をより良いものにしようという態度が見出されている (丹下, 1999)。このような死を肯定的に捉え、自己を調和させていく過程について検討することは、サクセスフル・エイジングを考える上で、重要な研究テーマであると考えられる。発表者らは、60~80 歳代の生涯学習を続ける高齢者 150 名を対象に、死に対する態度と人生に関する考え方について質問紙法による一斉調査を実施し、両者の関係について検討を行った。本話題提供では、この調査結果と先行研究を基に、人々が死をどのように受け入れていくのかについて考えていきたい。

**生きる目標をもつことの大切さ : Purpose in life に関する学際的研究より (西田裕紀子) :** 加齢にともない身体的機能は低下していく。また、仕事役割からの引退や近親者との死別等の社会的喪失に直面する可能性も高い。本発表では、このようなエイジングのネガティブな側面とともにより良く歳を重ねていくための心の資源として Purpose in life に着目したい。Purpose in life は心理的ウェルビーイングの重要な構成要素であり、生きる目標や人生の方向性をもっているという感覚である (Ryff, 1989)。最近の研究動向として注目すべきは、Purpose in life を結果変数として加齢変化やその要因を検討する研究 (Ko, 2016) だけでなく、Purpose in life を説明変数として人生の危機や役割移行の経験あるいは高齢期の身体的健康に及ぼす影響を検討する研究が多く行われている (Son & Wilson, 2012; Friedman & Ryff, 2012) ことである。今回はこれらの研究を概観するとともに、我々の研究コホート (国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究) の 5 年間の縦断データ (N=2,302, 40-89 歳) から Purpose in life と学際的な諸変数 (身体的健康, 食行動や身体活動等) との関連を報告し、生きる目標

や人生の方向性をもつことが人生後半期のライフコースにおいて果たす役割について議論したい。