



令和 6 年 12 月 26 日

## 高齢者には生涯学習と身体活動がお勧め！ ～主観的な老いの体験に対するポジティブな効果を縦断研究で実証～

### ◆発表のポイント

- ・生涯学習の多い高齢者は、加齢に伴って「獲得」するものが増えるというポジティブな意識が高く維持される。
- ・身体活動の多い高齢者は、加齢に伴って「喪失」するものが増えるというネガティブな意識が低く維持される。
- ・研究開発が進むことで、超高齢化社会がより充実したものになることが期待される。

近年の高齢者研究では、高齢者の加齢に係る変化に関する意識（主観的老い）が注目を集めています。主観的老いを測定する代表的な指標に、Diehl & Wahl（2010）が提唱した「加齢に係る変化意識」があります。「加齢に係る変化意識」は、加齢に伴って「獲得」するものが増えるというポジティブな意識と、加齢に伴って「喪失」するものが増えるというネガティブな意識の二側面から構成されます。先行研究によると、「獲得」の高さは主観的幸福感と正の相関を示し、「喪失」の高さは抑うつと正の相関、主観的幸福感や身体的健康と負の相関を示すことが明らかとなっています。「加齢に係る変化意識」を簡便に測定する尺度の日本語版（白石・堀内・Brothers, 2024）は既に関発されており、多くの研究で使用されています。

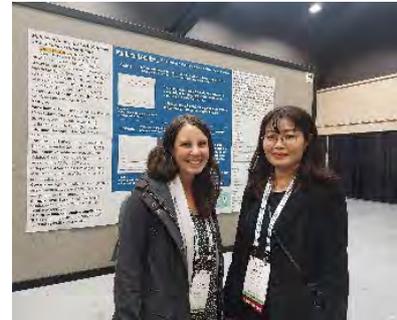
岡山大学大学院社会文化科学研究科の白石奈津栄大学院生と岡山大学学術研究院社会文化科学学域の堀内孝教授の研究グループは、大阪大学中川威准教授と兵庫教育大学大学院山本康裕大学院生を新たなメンバーとして迎え、70 歳以上の日本人高齢者 878 人を対象に 12 カ月間にわたる縦断調査を実施しました。この調査では、「加齢に係る変化意識」に影響を与える要因として、「生涯学習」と「身体活動」に着目しました。マルチレベル分析の結果、生涯学習の多い高齢者は「獲得」のポジティブな意識が高く維持されること、また、身体活動の多い高齢者は「喪失」のネガティブな意識が低く維持されることが明らかとなりました。

この研究成果を、老年学および老年医学の分野でもっとも権威のある学会である GSA（Gerontological Society of America）の年次大会（GSA Annual Scientific Meeting）で発表しました（2024 年 11 月、シアトルコンベンションセンターにて開催）。



## PRESS RELEASE

この研究は、高齢者がより良い生活を送るための重要な手掛かりを提供します。生涯学習と身体活動を通じて、前向きな主観的老いの体験を促進し、健康的な老後を支援できます。私たちの研究が、多くの高齢者の生活の質向上に寄与することを願っています。



大阪大学  
中川威准教授



岡山大学  
堀内孝教授



兵庫教育大学大学院  
(日本学術振興会  
特別研究員)  
山本康裕

右：岡山大学大学院  
博士後期課程  
(JST 次世代研究者  
挑戦的研究プログラム)  
白石奈津栄

左：コロラド州立大学  
Allyson Brothers  
Associate Professor

### ■発表内容

#### <現状>

近年の高齢者研究では、高齢者の加齢に係る変化に関する意識（主観的老い）が注目を集めています。主観的老いを測定する代表的な指標に、コロラド州立大学の Manfred Diehl 教授ら（Diehl & Wahl, 2010）が提唱した「加齢に係る変化意識 AARC（Awareness of Age-Related Change）<sup>1)</sup>」があります。「加齢に係る変化意識」は、加齢に伴って「獲得（Gain）」するものが増えるというポジティブな意識と、加齢に伴って「喪失（Loss）」するものが増えるというネガティブな意識の二側面から構成されます。先行研究によると、「獲得」の高さは主観的幸福感と正の相関を示し、「喪失」の高さは抑うつと正の相関、主観的幸福感や身体的健康と負の相関を示すことが明らかとなっています。

岡山大学大学院社会文化科学研究科の白石奈津栄大学院生と岡山大学学術研究院社会文化科学学域の堀内孝教授は、コロラド州立大学 Allyson Brother Associate Professor と共同研究を実施し、「加齢に係る変化意識」を簡便に測定する尺度（AARC10-SF 尺度）の日本語版を開発しました。その研究成果は、2024 年 12 月の『心理学研究<sup>2)</sup>』に掲載されています。

#### <研究成果の内容>

今回の研究では、チームのメンバーに大阪大学中川威准教授と兵庫教育大学大学院山本康裕大学院生を加えて、70 歳以上の日本人 878 人を対象に 12 カ月間にわたる縦断調査を実施しました。こ



## PRESS RELEASE

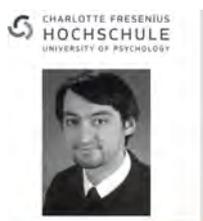
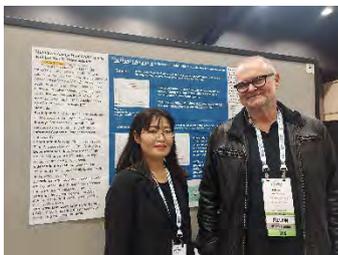
の調査では、「加齢に係る変化意識」に影響を与える要因として、「生涯学習<sup>3)</sup>（どれくらい多くの学習を行っているか）」と「身体活動（買い物、料理、公共交通機関の利用などの日常的な活動の程度や運動を行っている程度）」に着目しました。マルチレベル分析の結果、生涯学習の多い高齢者は「獲得」のポジティブな意識が高く維持されること、また、身体活動の多い高齢者は「喪失」のネガティブな意識が低く維持されることが明らかとなりました。この研究成果は、老年学および老年医学の分野でもっとも権威のある学会である GSA（Gerontological Society of America）の年次大会（GSA Annual Scientific Meeting）で発表されました（2024年11月、シアトルコンベンションセンターにて開催）。また、その発表要旨は *Innovation in Aging* に掲載されています。

### <社会的な意義>

この研究は、高齢者の生活の質を向上させるための重要な手がかりを提供します。生涯学習と身体活動は、前向きな主観的老いの体験を促進し、健康的な老後を支援することができます。私たちの研究が、多くの高齢者の生活の質向上に寄与することを願っています。

### <今後の目標>

今後は、これらの知見を基にした具体的な介入プログラムの開発が期待されます。また、生涯学習が盛んなドイツでのデータを活用し、国際的な視点から生涯学習の効果をさらに深く理解していきたいと考えています。



AARC10-SF 開発者シャルロット大学 Roman Kaspar 教授

2024GSA 学会にてハイデルベルク大学 Oliver Schilling 教授と

### ■論文情報

1. 発表タイトル：Multilevel Analysis of AARC Gains and Losses in Older Adults

掲載誌： *Innovation in Aging*、 Volume 8、 Issue Supplement\_1、 2024

著者： Natsue Shiraishi、 Yasuhiro Yamamoto、 Takeshi Nakagawa、 Takashi Horiuchi

2. 論文名：加齢に係る変化意識尺度（AARC-10 SF）の日本語版開発とその信頼性および妥当性の検討

掲載誌： *心理学研究*

著者： Natsue Shiraishi、 Takashi Horiuchi、 Allyson Brothers

DOI： <https://doi.org/10.4992/jjpsy.95.23203>

URL： [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpsy/advpub/0/advpub\\_95.23203/article/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpsy/advpub/0/advpub_95.23203/article/-char/ja)



## PRESS RELEASE

### ■研究資金

この研究は、以下の支援を受けて実施しています。

- ・ Foundation of Global Life Learning Center JST SPRING
- ・ JSPS (21H00943) Methodological foundation for capturing pre- and post-loss changes associated with aging
- ・ JST 次世代研究者挑戦的研究プログラム JPMJSP2126

### ■補足・用語説明

- 1) AARC (Awareness of Age-Related Change) : 老化に伴う前向きな変化と後ろ向きな変化を、本人がどのように認識するかということ。
- 2) 心理学研究 : 日本心理学会が発行する学術誌。心理学分野の研究成果を発表する場
- 3) 生涯学習 : 生涯にわたって継続的に学習活動を行うこと。知識や技能の習得、社会的なつながりの維持に寄与する。

#### <お問い合わせ>

岡山大学大学院社会文化科学研究科  
博士後期課程1年 白石 奈津栄

岡山大学学術研究院社会文化科学学域 (文)  
教授 堀内 孝  
(電話番号) 086-251-7404 (研究室)



岡山大学は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。