

ウォーキングによる高齢者幸福感への影響

Influence on elderly person feeling of happiness by the walking

1K10C413 三ツ木 駿

主査 中村好男 先生

副査 荒木邦子 先生

【目的】

今の日本という国は世界の中でも大きな力を持っている先進国である。国力を着々とつけてきており、経済大国まで登りつめている。それは GDP (Gross Domestic Product) 国内総生産が最大の指標となっており、GDP はアメリカ、中国に次ぐ第 3 位となっている。しかし、一方で日本は様々な問題を抱えている国でもある。現在では、いじめやうつ病、自殺といったように国は幸福であるにも関わらず、人は不幸へと苦しめられているという事実。平成 21 年には自殺者数が 3 万 2845 人に達している。

近年、国民総幸福量 (Gross National Happiness, GNH) が世界で注目されており、日本は世界の先進国の中で最下位という報告もされている。また日本は高齢者が最も幸福度が低い。通常、先進国では年齢と幸福度は U 字型(若年層と高齢者は熟年層よりも幸福)を描くとされていると言われるにも関わらず高齢期に入っても、アメリカなどの他国に比べると幸福度が上昇していかないのである。また高齢者は幸福感を判断する際に、健康を重視する結果がある。そこで本研究では GNH、日本での幸福度について研究を行い、また幸福度を高めるものとして誰もが運動しやすい『ウォーキング』がどの程度幸福度に影響するのかを調査していく。そして調査をもとに結果、考察を行っていき、日本人の幸福度、精神的豊かさ向上のための一助になればと考えている。

【方法】

2013年11月16日、所沢総合型地域スポーツクラブ(通称: WASEDA CLUB 2000)ウォーキング会員の方達 77 名(男性 18 名、女性 43 名)を対象にアンケート調査を行った。調査項目は内閣府『国民生活選好度調査』を参考に作成した。年齢・性別について、1 人でウォーキングを実施する時間・頻度について、2 人以上でウォーキングを実施する時間・頻度について、現在の幸福度について。(「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになるかを質問。) 幸福感を判断する際に重視した基準は何か。幸福感を判断する際に、重視した事項は何か。家庭や地域において孤立感を感じているか。この項目に回答していただき、集計していく。またその結果を表やグラフに示し、ウォー

キングを行う高齢者の幸福度は内閣府が調査した高齢者世代と違いがあるのか、またウォーキングを行う高齢者の幸福度の特徴についてみていく。

【結果】

内閣府調査による幸福度についてのアンケートをとったところ、50-59 歳の平均は 6.41 点 (632 人)、60-69 歳の平均は 6.35 点 (756 人)、70 歳以上の平均は 6.45 点 (417 人) という結果となっている。一方、今回のアンケート調査では 50-59 歳の平均は 6.8 点 (5 人)、60-69 歳の平均は 7.27 点 (22 人)、70 歳以上の平均は 8.15 点 (46 人) という結果となっている。また世代別に 7 点以上の人数割合が、50-59 歳は 80%、60-69 歳は 68%、70 歳以上では 86%となった。

また世代別幸福度の平均点を比較すると、国民生活選好度調査の結果は 7 点以上の人数が、50-59 歳は 53%、60-69 歳は 49%、70 歳以上は 51%となった。一方、今回のアンケート調査を行ったウォーキング実施者は 7 点以上の人数割合が、50-59 歳は 80%、60-69 歳は 68%、70 歳以上では 86%となった。このように、ウォーキングを行う人達の幸福度は、内閣府の調査による国民生活選好度調査に比べ、非常に高い結果となった。

【考察】

主観的幸福感は主に「経済社会状況」「健康」「関係性」3つの柱としていることに関係し、ウォーキングはこの中で「健康」と「関係性」に影響をもたらす。ウォーキングは身体的な健康効果だけでなく、精神的健康も期待することが出来、またウォーキングクラブが友人や地域の人達との「関係性」を強める。

「幸福感が上昇しない」という問題を少しずつ解決していくために、高齢者だけではなく、子供から大人までの様々な人達が楽しく活動できるウォーキング活動団体を全国の地域に増やしていき、継続して活動できるように国や市町村が資金援助などをする。そして高齢者が楽しく過ごせるような街づくりをしていかなければならないのではないか。これから日本人の幸福度・幸福感が向上し、皆が幸せだと思えるような国が実現することを強く望む。