

正野逸子学位論文内容の要旨  
主論文

Effects of volunteering at welfare facilities in Japanese senior citizens on their own well-being  
日本人高齢者におけるボランティア活動の健康への効果

正野逸子, 高村 昇, 中野正博, 本田純久  
Acta Medica Nagasakiensia, 52(2), 45-51, 2007

長崎大学大学院医学研究科社会医学系専攻  
(指導教授: 青柳 潔)

### 緒言

現在日本において、高齢者のボランティア活動への関心が高まっている。1996年に行われた全国ボランティア活動実態調査では、60歳以上のボランティアが日本のボランティア全体の51.7%を占め、男女比率は67.3%が女性であると報告されている。これまで、欧米のいくつかの研究は、適度なボランティア活動が高齢者の健康に有益であることを示している。Musickらは、適度なボランティア活動が死亡率を下げることと関連していることを示し、ThoitsとHewittは、ボランティア活動と幸福感、生きがい、自尊心、主観的健康感、身体的健康、抑うつとの関連を示している。また、Howellらは、ボランティア活動により多くの時間を割いている高齢者ほど、より高いレベルの健康感を感じていることを報告した。

近年、日本でも高齢者のボランティア活動と生きがいとの関連が示唆されているが、具体的なデータに基づいた関係は示されていない。さらに、個々のボランティア活動内容やその頻度に着目し、ボランティア活動の効果を検討した研究は乏しい。以上から我々は、日本人高齢者のボランティア活動が健康に与える効果を検討するため、ボランティア活動者と非活動者における身体的健康（慢性疾患数、受診頻度）、精神的健康（主観的健康観、生きがい感）と社会的健康（外出頻度、友人との交流頻度、情緒的支援ネットワーク）について比較、評価した。

### 対象と方法

対象は福岡県北九州市在住の日本人女性で、60歳以上の高齢者福祉施設でのボランティア活動者106名（ボランティア群）と非ボランティア活動者60名（非ボランティア群）。調査は研究の概要を説明し、承諾が得られた施設で実施した。研究に先立ち、全ての対象者から研究の趣旨と倫理的配慮について記載した書面を用いてインフォームドコンセントを得た。調査内容は主観的健康感、現在の慢性疾患、最近1ヶ月間の受診頻度、外出頻度、友人との交流頻度、生きがい感、そして、情緒的支援ネットワークに関する質問を行なった。さらにボランティア群には、動機、現在の活動時間・頻度、内容なども質問を行った。分析はボランティア群と非ボランティア群の比較は、質問の選択肢が2つのものについてはフィッシャーの正確確率検定を、3つ以上のものについてはウィルコクソンの順位和検定を用いた。また、ボランティア活動が与える効果については、非ボランティア群の分布を基にして要因のカテゴリーを二分し、

ロジスティック回帰分析を行った。

### 結果

ボランティア群における活動年数は1年から38年であり、平均は9.1年であった。1か月の平均活動回数は3.4回で、1回の平均活動時間は2.2時間であった。活動内容の大半が掃除・洗濯と慰安と娯楽のための施設訪問であった。ボランティア群と非ボランティア群の平均年齢に差はなく、世帯や職業の有無との間にも有意差はなかった。一方両群間では、主観的健康感、受診頻度、友人との交流頻度に有意差が認められた。また、生きがい感と情緒的支援ネットワークは、ボランティア群が非ボランティア群よりも有意に得点が高かった。さらに、受診頻度は2回以下の人は3回以上の人に比べてボランティア活動をしている割合が2.3倍高く、情緒的支援ネットワークはスコアが1点上がるに従って1.14倍高かった。これらの項目は他の要因の影響を調整しても有意な相関が認められた。

### 考察

今回の研究で我々は、日本人女性高齢者によるボランティア活動が、部分的に高齢者自身の身体的健康、精神的健康、そして社会的健康を増進している可能性を示した。この結果は、これまでの欧米研究と一致するものであり、高齢者によるボランティア活動が、社会の為だけでなく、自身の健康増進にも有益である可能性を示唆するものである。その一方で今回の研究ではボランティア群と非ボランティア群との間で慢性疾患数の差は見られなかった。これは多くの慢性疾患が、特に良好にコントロールされている場合には明らかな症状に乏しいことによるものかもしれない。

今回の研究では、ボランティア群において生きがい感と情緒的支援ネットワークは、非ボランティア群に比して有意に得点が高かった。しかしその一方で、両群において一人暮らしや職業の有無の差は見られなかった。高齢化社会では、生きがい感を見つけ出すことと同様に、情緒的支援ネットワークの構築が極めて重要である。我々の結果は、ボランティア活動を通じて高齢者の生きがい感や情緒的支援ネットワークが向上する可能性を示すものであるが、その一方で今後は双方の因果関係については慎重に考慮する必要があると考える。

今回の研究は対象者数が限られ、また女性に限定した研究に留まった。非ボランティア群の収集方法、因果関係の解明を含めて、今後さらにボランティア活動についての多面的な検討を重ねていく必要がある。