

## 【原著】

## 20-90歳の成人を対象とした年齢と性別による 身体的・精神的加齢自覚と受容の時期の比較

金城 光（明治学院大学心理学部）  
 清水 寛之（神戸学院大学人文学部）  
 鈴木 雄大（明治学院大学心理学研究科）  
 田村 隆泰（明治学院大学心理学研究科）

### 要 約

20歳から90歳までの643名の対象者を五つの年齢群に分けて、身体と精神の両側面から加齢の適応過程（変化の自覚と受容）の時期について調査した。結果、加齢自覚の有無、適応過程の時期と推移、および加齢自覚の内容について性差や年齢群との関連に特徴が認められた。加齢自覚と受容の有無では、男性（特に若者群）で変化を感じていない人が多く、全体では身体的加齢よりも精神的加齢を感じていない人が多かった（6%と23%）。若者群を含むすべての年齢群で加齢を自覚しており、その変化を受容していた。適応過程の時期は後期高齢者群を除き平均7年未満で、遠い過去の変化を思い出しているわけではなく、性差はなかった。しかし、適応過程と加齢の気づきの対象（身体的か精神的か）の時期は年齢群による差があった。自由記述から、身体的加齢自覚は性差よりも年齢群が影響し、精神的加齢自覚の内容は男性よりも女性において多様性が高いことが明らかになった。

キーワード：老性自覚、年齢アイデンティティ、自己概念、生涯発達、メタ認知

### I. 背景と目的

個人の発達には、身体的、精神的、社会的、経済的等の多面的な多様な変化が含まれる。これらの変化の中で、誰もかが断続的に直面し続ける課題が歳をとることである。生活の向上や医療の進歩により日本人の平均寿命は年々長くなっており、2013年の平均寿命は女性で86.61歳、男性で80.21歳である（内閣府、2016）。加齢によって、運動能力、内臓機能、認知能力などが衰える。また、現役からの引退、子どもの巣立ちなど、自身を取り巻く環境も大きく変化する。平均寿命の延長は、生涯にわたる主体的な発達者として、我々が加齢による心身や社会との関わりの変化を受け入れ、環境に適応していくべき時間が以前にも増して長くなってい

ることを意味する。

歳をとること（これ以降、高齢者に限らず「加齢」と呼ぶ（遠藤、2005））による身体的、精神的変化は生涯にわたるが、一つの研究で横断的、または、縦断的に生涯にわたる変化を検討した研究は国内では多くはない（藤岡・平岡・三輪、2008；若本、2010）。私たちは生涯にわたる加齢による変化をいつ、どのように感じ、その変化にどのように適応しているのだろうか。そこで、本研究では、20歳から90歳までの成人を対象に、加齢についての自覚と受容の適応過程の時期に注目し、身体面と精神面の二つの側面から質問紙調査を行うことにした。

### 加齢の自覚と受容に関する先行研究

自らの老いを自覚することは「老性自覚」と

呼ばれ、2種類に分けられる(佐藤ら, 2014)。一つは、視覚や聴覚の感覚低下や、疲れやすかったり根気がなくなったりという自身の心身の変化に気づくことによって老いを自覚する「内からの自覚」である。もう一つは、子どもの成長や独立、孫の誕生、定年退職、他人からの老人扱いなどの社会的な経験や出来事から老いの自覚に至る「外からの自覚」である。たとえば、渡邊他(2000)は、70歳以上の高齢者107名とその同居家族を対象に、高齢者はどのように老いを自覚し、家族はその変化をどのようにとらえているのかについて調査を行った。結果、高齢者の老性自覚は、視力の低下・体力の低下・もの忘れ・記憶力の低下の順で回答頻度が高かった。つまり、内からの自覚の項目が多いことがわかる。また、高齢者はもの忘れや記憶力の低下等、精神面の老いを自覚している人が多かったが、そのことを「情けない・イライラする」と思うのは前期高齢者に多く、後期高齢者との間に有意な差があった。老いの途上にある前期高齢者は、さまざまな葛藤の中で老いを受け入れていく不安定な時期にあることが報告されている。「老い」を年齢を重ねていくことと解釈すれば、老性自覚の研究は幅広い年齢の人にも適用できる。つまり、人間の生涯にわたる加齢によるさまざまな変化は「内から」と「外から」の自覚があると考えられる。なお、加齢による変化は必ずしも「老い」の自覚には限定されないため、本研究では加齢による変化の気づきのことを「加齢自覚」と呼ぶことにする。

自己を肯定的に捉えるための無意図的な自己概念の一つに主観的年齢がある(佐藤・権藤, 2015)。この主観的年齢は、自己に内面化した年齢規範となり年齢アイデンティティとして内在化され、主体の行動や認知に影響すると言われている(佐藤・権藤, 2015)。アイデンティティとは、自己が時間の変化や環境の変化にかかわらず同一であるという認識である。加齢により我々の心身は変化し続け、一生の間に幾度となくその変化を自覚する。この自覚した変化を自分自身の出来事として内在化できたと感じるこ

とを本研究では「加齢受容」と呼ぶ。加齢受容は年齢アイデンティティの一側面と言えるだろう。

加齢自覚と加齢受容の時期を横断的に調べることによって、年齢群ごとの一般的な年齢アイデンティティ形成の特徴を調べることができる。また、年代や性差によって加齢自覚の契機となった対象や出来事、身体的加齢と精神的加齢についての自覚や受容の時期の差異や特徴も調べることができる。たとえば、佐藤他(佐藤・下中・中里・河合, 1997)は、8~94歳まで約1500名を対象に、自分が実感する年齢(主観的年齢)を測定し、実際の年齢(暦年齢)とのズレを調べた。結果、子どもは暦年齢よりも主観年齢が高いと感じ、20歳代前半でその関係は逆転し、年齢が上がるにつれてその差が大きくなった。

しかしながら、加齢自覚と受容について幅広い年齢層を対象とした研究、とりわけ調査の難しい中年期を含んだ研究は国内外ともに多くはない。中年期を含む研究が少ないことは生涯発達研究では「発達研究の死角」(藤岡他, 2008)として一つの問題となっている(遠藤, 2003; 藤岡他, 2008; Kinjo & Shimizu, 2014; Lachman & James, 1997; 若本, 2010)。中高年期の研究の重要性は、たとえば、身体的・心理的な老いが始まるのは40代の中年期であり、その心理的影響は老いの萌芽期にあたる中年期において顕著である(Whitbourne, 2001)、老いに対する感情は40代においてもっとも否定的で、50代から高齢期にかけて受容されていく(Montepare & Lachman, 1989)、といった研究からも明らかである(詳しくは、若本, 2010)。このような視点から、若本(2010)は老いをめぐる発達過程を、老いという刺激要因により喚起される認知・行動過程とみなし、40歳から75歳までの中高年(加えて、プレ中年期30代を含む)2026名を対象とした調査を行なった。結果、中高年期成人に共通する日常的・自然発生的な老いの経験に関連して「身体の不調」、「心理社会面の減退」、「志向の転換」、「余裕と成熟」の4因子が確認された。この研究から、老いの

経験が中高年期を通しての生涯的・継続的過程であること、その過程には男女差があることが明らかになった。

さらに、高齢者の加齢自覚や受容についての研究は高齢者のQOLを考える上で極めて重要であることが指摘されている。自身の老いをポジティブに捉えるのか、ネガティブに捉えるかによって高齢者の日常生活は活動的にも消極的にも大きく影響を受けることが指摘されている(渡邊・嶋田・前田・内田・熊王, 2000)。たとえば、高齢になるにつれてポジティブな情報に注目する(例、加齢を自覚しない、受容する、良いこととして捉えるなど)という現象は「ポジティブティ効果」として知られている。しかしながら、ポジティブティ効果には文化差があることも指摘されており(佐藤・権藤, 2016)、我が国における知見の蓄積が急がれる。

### 本研究における成人期の年齢区分

先述のように本研究では「歳をとること」を「加齢」と捉えるため、「老いのプロセス」は「加齢のプロセス」に含まれる。若本(2010)は、「老い」の発達モデルでの位置づけを「加齢に伴って身体生理・心理社会・生活経済面などに生じる肯定的・中立的・否定的変化および状態とする」と定義している。「老い」は一般的には従来できていたことができなくなるといった加齢による機能低下の印象が強いが、本研究では若本(2010)に従い下方方向への変化に限定しない発達的变化と捉えていく。若本(2010)は「老い」を人生後半の中高年期に生じる発達的变化としたが、本研究では対象者の年齢幅を拡大し、より幅広く生涯発達の視点から20代も含んだ20歳以降の成人における「加齢」についての自覚と受容の適応過程の時期から発達のプロセスを調査することにした。

さて、成人以降の便宜的な発達段階の区分には諸説ある(藤岡ら, 2008)。Levinsonは人生を四季にたとえ、アメリカ人男性の成人期を「成人前期(17-45歳)」、「中年期(40-65歳)」、「老年期(60歳以上)」に分けている(Levinson,

1978/1992)。ここでは、中年期と老年期の時期にオーバーラップがある。中年期について、Moen & Wethington(1999)は開始時期を35歳としている。Schaie & Willis(2002)は、開始時期を35-40歳、終期を60-65歳としている。2005年度より開始した厚生労働省の「中高年者縦断調査」では、初回調査時の年齢を50-59歳としている。藤岡他(2008)は、ミドル期を45-64歳として調査を行った。年齢の区分は社会的、文化的背景の違いにより異なるが、本研究ではSchaie & Willis(2002)に倣い、中年期を35-64歳とし、さらに35-49歳を前期中年期、50-64歳を後期中年期と区分した。したがって、本研究の対象年齢群は5群で構成し、若者群(20-34歳)、前期中年群(35-49歳)、後期中年群(50-64歳)、前期高齢群(65-74歳)、後期高齢群(75歳以上)とする。

### 目的

20-90歳の成人について、加齢の適応過程(加齢変化の自覚と受容)の時期の特徴を明らかにするため、以下の4点を探ることを目的とする。

- 1) 年齢群や性別による加齢の変化の自覚の有無に違いがあるのかを明らかにする。
- 2) 年齢群や性別による加齢の適応過程の時期の同異を明らかにする。また、加齢の適応過程が身体的な加齢と精神的な加齢では異なるのかを明らかにする。
- 3) 身体的・精神的加齢の適応過程の時期と実年齢の差が性別や年齢群によって異なるのかを明らかにする。
- 4) 上記三つの目的について自由記述をもとに加齢自覚の内容をより詳細に検討する。具体的には、年齢群による身体的な加齢自覚と精神的な加齢自覚の内容の違い、また、男性の方が女性よりも外からの自覚についての回答が多いのか、高齢者にポジティブティ効果に関連する回答が認められるのか、などについて明らかにする。

## II. 方法

### 1. 調査対象者および調査手続き

調査は2014年から2017年にかけて行われた。2014年に行われた調査の一部として実施したほか、高齢者については、著者の一人が講師を務めた高齢者大学校で実施した。若者群については、著者らが所属する大学で個別に学部生、大学院生に依頼し実施した。それ以外の年齢群については、縁故法により調査を依頼実施した。回答はおおよそ5分ほどで終了した。

回答者は合計705名だったが、無効回答を除いた643名を分析対象とした(Table 1)。有効回答率は91.21%である。無効回答は、選択式の質問項目において二つ以上の選択肢に回答した場合や、性別や年齢や選択式の質問項目のいずれかに回答がなかった場合とした。

### 2. 倫理的配慮

調査はすべて無記名で行われた。集団で調査する際には調査開始前に、調査の趣旨、自由意思による参加、個人情報保護等について口頭と文書にて説明した。縁故法にて調査用紙を配布する場合は、調査用紙に記載された文書に調査内容を説明した。いずれの場合も、調査への回答をもって協力意思を確認した。

### 3. 調査項目

性別と年齢についての基本属性を問う2項目に加え、身体的および精神的加齢の自覚と受容に関する以下の6項目、計8項目で構成された。

質問①「身体的に歳をとったと感じたのはいつごろですか」(身体的加齢自覚)

質問②「質問①について具体的に自由に記述してください」

質問③「身体的に歳をとったと感じた場合、受け入れられようになったのはいつごろですか」(身体的加齢受容)

質問④「精神的に歳をとったと感じたのはいつごろですか」(精神的加齢自覚)

質問⑤「質問④について具体的に自由に記述してください」

質問⑥「精神的に歳をとったと感じた場合、受け入れられようになったのはいつごろですか」(精神的加齢受容)

質問①, ③, ④, ⑥は、5歳刻みの年齢幅について選択肢が用意された。全体としては、「1. 10～14歳ごろ」、「2. 15～19歳ごろ」、「3. 20～24歳ごろ」、「4. 25～29歳ごろ」、「5. 30～34歳ごろ」、「6. 35～39歳ごろ」、「7. 40～44歳ごろ」、「8. 45～49歳ごろ」、「9. 50～54歳ごろ」、「10. 55～59歳ごろ」、「11. 60～64歳ごろ」、「12. 65～69歳ごろ」、「13. 70～74歳ごろ」、「14. 75～79歳ごろ」、「15. 80～84歳ごろ」、「16. 85～89歳ごろ」、「17. その他」、「18. いつごろか特定できない」、「19. 全く歳をとったと感じていない」の19個の選択肢となった。

実際の質問紙は回答者の誤答を避けるため、

Table 1. 調査対象者の人数と年齢

| 年齢群   | Range | 女性  |       |      | 男性  |       |      |
|-------|-------|-----|-------|------|-----|-------|------|
|       |       | n   | Mean  | SD   | n   | Mean  | SD   |
| 若者群   | 20-34 | 99  | 23.40 | 4.43 | 112 | 22.00 | 3.41 |
| 前期中年群 | 35-49 | 74  | 42.96 | 4.46 | 40  | 43.63 | 4.01 |
| 後期中年群 | 50-64 | 56  | 55.64 | 4.84 | 60  | 56.38 | 5.04 |
| 前期高齢群 | 65-74 | 56  | 68.93 | 2.87 | 68  | 69.37 | 2.37 |
| 後期高齢群 | 75-90 | 36  | 77.58 | 2.26 | 42  | 78.74 | 3.19 |
| 合計    | 20-90 | 321 |       |      | 322 |       |      |

年齢群によって最低限必要な選択肢となっていた。たとえば、大学生を対象にした質問紙の選択肢の年齢幅は中年群や高齢群の選択肢の年齢幅とは異なっていた。

#### 4. 分析方法

本研究では上記の四つの目的にそって以下の分析を行った。

##### 4.1 年齢群と性別による加齢自覚の有無の比率についての分析方法

目的1について、年齢群や性別による加齢の変化への自覚の有無に違いがあるのかを明らかにするため、分析を行なった。

質問①と④で加齢を自覚していないと回答した人の割合が年齢群と性別によって差があるか検討するため、フィッシャーの正確確率検定を行った。次に、質問項目ごとに年齢群ないしは性別の各水準に対してフィッシャーの正確確率検定を行った。具体的には、各質問について年齢群ごとに性別×加齢自覚の有無の2×2クロス集計表および性別ごとに年齢群×加齢自覚の有無の5×2クロス集計表を作成し検定を行った。なお、年齢群を含むクロス集計表についての検定が有意だった場合には、Benjamini & Hochberg法 (Benjamini & Hochberg, 1995) による比率の多重比較を行った。

##### 4.2 身体的・精神的加齢の自覚および受容時期と性別および年齢群との関連の分析方法

目的2について、年齢群や性別による加齢の適応過程の時期の同異、および加齢の適応過程が身体的な加齢と精神的な加齢で異なるのかを明らかにするため分析を行なった。

質問①, ③, ④, ⑥は、回答者の年齢群に対し最小限の選択肢となるよう質問紙が作成されていた。そこで、年齢群間の比較分析を行うためにまず選択肢を統一した。その結果、調査対象者すべての年齢の選択肢は、5歳刻みで10歳から89歳までの16段階になった。なお、「その他」の項目に回答した場合に、具体的な年齢を記入した場合、または、「最近」と記入があった場合は、回答者との年齢と照らし合わせ、1～16の選択項目に置き換えた。

身体的あるいは精神的な加齢の自覚ないしは受容について尋ねる項目において、具体的な年齢や「最近」といった記載のない「その他」、または、「歳をとったと感じていない」、「いつごろか特定できない」のいずれかが選択されたデータ、および実年齢よりも上の年齢を回答したデータを除いた383名を分析対象者とした。

次に、これらのデータについて、身体的・精神的加齢の自覚および受容の年齢と性別および年齢群との関連を検討するため、4要因の分散分析を行った。独立変数は性別(男・女)、年齢群(若者群・前期中年群・後期中年群・前期高齢群・後期高齢群)、加齢の適応過程(自覚・受容)、加齢への気づきの対象(身体的・精神的)であった。なお、性別および年齢群は参加者間要因であり、加齢の適応過程および加齢への気づきの対象は参加者内要因であった。従属変数は16段階の年齢評定値であった。

##### 4.3 身体的・精神的加齢の自覚および受容と実年齢との差についての分析方法

目的3の身体的・精神的加齢の適応過程と実年齢の差が性別や年齢群によって異なるのかについて分析を行った。まず、実年齢を16段階の年齢の選択肢にあてはめて点数化し、質問①③④⑥での年齢評定との差を求め評価の差とした。この数値が小さいほど身体的・精神的加齢の自覚ないし受容の時期が実年齢に近いと考えられる。評定差を従属変数として4要因の分散分析を行った。分析対象者および独立変数は上記の4.1と同様であった。

##### 4.4 形態素解析による自由記述の分析方法

目的4の年齢群や性別による加齢自覚の内容について検討するため、質問②と⑤の自由記述項目における、生起語の形態素解析を行った。解析には、形態素解析エンジン MeCab を用い、R および RMeCab を組み合わせてデータ処理を行った。MeCab 用の辞書には IPA 辞書を用いた。分析対象とする品詞は、大分類では名詞、形容詞、動詞、細分類では一般、固有、自立、サ変接続、副詞可能、形容動詞語幹とした。また、抽出した単語の中で頻度は高いが、抽出し

た単語群には限定されない「なる」、「する」、「感じる」、「できる」、「思う」、「ある」、「ない」、「行く」、「時」、「こと」の 10 語を分析対象から除外した。さらに、同義であるが表記が違う回答については正規表現を行った。数字は半角、カタカナは全角に修正した。強調表現のためのカタカナ表記や、漢字に変換できるもの(たとえば、「つかれ」を「疲れ」)は漢字で統一した。

その後、形態素解析によって得られた結果を空間内に視覚的に表示して解釈するためにレスポンス分析を行った。分析には R 3.4.1 および FactoMineR を用いた。形態素解析によって得られた単語は、行に語をとり、列に回答者の属性(年齢群、性別)をとり、単語頻度が回答者の属性ごとにそれぞれ算出された行列に基づいてレスポンス分析が行われた。これにより、回答者の属性ごとに身体的・精神的に感じた加齢のきっかけを相対的に把握できる。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 年齢群と性別による加齢自覚の有無の比率についての結果

Table 2 に、加齢自覚の有無についての性別と年齢群別人数とその割合を示す。身体的な加齢変化の自覚がない人は全体の 6%、精神的な加齢変化の自覚がない人は全体の 23% であっ

た。身体的な加齢自覚の有無と精神的な加齢自覚の有無に年齢群差や性差があるのかを検討するため以下の二つの分析を行った。

まず、身体的加齢自覚の有無について性別と年齢群によるフィッシャーの正確確率検定を行った。その結果、性別において有意差が得られた(男性  $p < .001$ ; 女性  $p < .01$ )。それぞれの性別ごとに年齢群別比率の多重比較を行った結果、男性では若者群は後期中年群および前期高齢群よりも加齢を感じていない人が多かった( $p < .01$ )。女性についてはすべての組み合わせに有意差はみられなかった。次に、各年齢群について性別×加齢自覚の有無について検定を行った。その結果、若者群では男性は女性よりも加齢を感じていない人が多かったが( $p = .05$ )、その他の年齢群では有意差はみられなかった。

精神的加齢自覚の有無について、性別と年齢群による検定を行った。その結果、男性は有意であったが( $p < .05$ )、女性は有意ではなかった。男性について年齢群別比率の多重比較を行った結果、すべての組み合わせにおいて有意差はなかった。次に、各年齢群について性別×加齢自覚の有無について検定を行った。その結果、すべての年齢群について有意差はみられなかった。

最後に、加齢を感じていない人について年齢群を合わせて性別×加齢への気づきの対象についての比率の検定を行なった結果、男女ともに身体的加齢よりも精神的加齢を感じていない人

Table 2. 加齢自覚の有無についての性別と年齢群別人数とその割合

| 対象  | 年齢群   | 女性     |    |       |     | 男性     |    |       |    | 全体     |    |       |    |
|-----|-------|--------|----|-------|-----|--------|----|-------|----|--------|----|-------|----|
|     |       | 感じていない |    | 感じている |     | 感じていない |    | 感じている |    | 感じていない |    | 感じている |    |
|     |       | n      | %  | n     | %   | n      | %  | n     | %  | n      | %  | n     | %  |
| 身体的 | 若者群   | 9      | 9  | 89    | 90  | 21     | 19 | 91    | 81 | 30     | 14 | 180   | 85 |
|     | 前期中年群 | 0      | 0  | 74    | 100 | 2      | 5  | 38    | 95 | 2      | 1  | 112   | 98 |
|     | 後期中年群 | 0      | 0  | 56    | 100 | 1      | 2  | 59    | 98 | 1      | 0  | 115   | 99 |
|     | 前期高齢群 | 1      | 2  | 55    | 98  | 1      | 1  | 66    | 97 | 2      | 1  | 121   | 98 |
|     | 後期高齢群 | 0      | 0  | 36    | 100 | 4      | 10 | 37    | 88 | 4      | 5  | 73    | 94 |
|     | 合計    | 10     | 3  | 310   | 97  | 29     | 9  | 291   | 90 | 39     | 6  | 601   | 93 |
| 精神的 | 若者群   | 23     | 23 | 75    | 76  | 38     | 34 | 74    | 66 | 61     | 29 | 149   | 70 |
|     | 前期中年群 | 18     | 24 | 56    | 76  | 12     | 30 | 28    | 70 | 30     | 26 | 84    | 73 |
|     | 後期中年群 | 12     | 21 | 44    | 79  | 11     | 18 | 48    | 80 | 23     | 20 | 92    | 80 |
|     | 前期高齢群 | 9      | 16 | 46    | 82  | 13     | 19 | 54    | 79 | 22     | 18 | 100   | 81 |
|     | 後期高齢群 | 6      | 17 | 30    | 83  | 6      | 14 | 36    | 86 | 12     | 15 | 66    | 84 |
|     | 合計    | 68     | 21 | 251   | 78  | 80     | 25 | 240   | 75 | 148    | 23 | 491   | 76 |

の割合の方が多かった( $p < .001$ )。

## 2. 身体的・精神的加齢の自覚および受容時期と性別および年齢群との関連の結果

Table 3に加齢自覚と受容の時期の評定値の平均(SD)を示す。4要因の分析の結果、性別の主効果が有意傾向であった( $F(1, 369) = 3.00, p = .08, \eta_p^2 = .01$ )。女性( $M = 7.69$ )は男性( $M = 8.06$ )よりも早期に加齢を自覚していた。年齢群の主効果がみられた( $F(4, 369) = 1319.86, p < .001, \eta_p^2 = .93$ )。多重比較の結果、すべての組み合わせにおいて有意差がみられ( $p < .001$ )、若齢であるほど、早期に加齢を自覚・受容していた。(若者群から順に $M_s = 2.90, 6.47, 8.89, 11.57, 12.60$ )。性別と年齢群の交互作用はなかった( $F(1, 369) = 1.39, n.s., \eta_p^2 = .01$ )。

また、加齢の適応過程の主効果がみられた( $F(1, 369) = 156.60, p < .001, \eta_p^2 = .30$ )。加齢の自覚( $M = 7.74$ )は、受容( $M = 7.98$ )よりも早かった。性別と適応過程の交互作用はなかった( $F(1, 369) = 1.39, n.s., \eta_p^2 = .00$ )。年齢群と適応過程の交互作用は有意であった( $F(1, 369) = 11.20, p < .001, \eta_p^2 = .11$ )。性別と年齢群と適応過程の3要因の交互作用はなかった( $F(4, 369) = .92, n.s., \eta_p^2 = .01$ )。

次に、加齢への気づきの対象の主効果がみられた( $F(1, 369) = 4.57, p < .05, \eta_p^2 = .01$ )。身体的加齢( $M = 7.82$ )は、精神的加齢( $M = 7.90$ )に比べ

て早かった。性別と気づきの対象の交互作用はなかった( $F(1, 369) = 0.02, n.s., \eta_p^2 = .00$ )。年齢群と気づきの対象には、有意な交互作用がみられた( $F(4, 369) = 4.13, p < .01, \eta_p^2 = .04$ )。なお、性別と年齢群と気づきの対象の3要因の交互作用はなかった( $F(4, 369) = 0.55, n.s., \eta_p^2 = .01$ )。適応過程と気づきの対象の交互作用がみられた( $F(1, 369) = 5.51, p < .05, \eta_p^2 = .01$ )。性別と適応過程と気づきの対象の3要因の交互作用はなかった( $F(1, 369) = 0.94, n.s., \eta_p^2 = .00$ )。

年齢群と適応過程と気づきの対象の3要因の交互作用( $F(1, 369) = 3.28, p < .05, \eta_p^2 = .03$ )がみられた。年齢群別に適応過程と気づきの対象について2要因の交互作用を検討した結果、若者群において、適応過程の単純主効果( $F(1, 106) = 11.47, p < .001, \eta_p^2 = .10$ )がみられ、適応過程の自覚( $M = 2.86$ )は受容( $M = 2.94$ )よりも早かった。また、気づきの対象の単純主効果( $F(1, 106) = 11.47, p < .001, \eta_p^2 = .10$ )がみられ、精神的加齢( $M = 2.81$ )は身体的加齢( $M = 2.99$ )よりも早期に感じられていた。単純交互作用効果はなかった( $F(1, 106) = 1.68, n.s., \eta_p^2 = .02$ )。前期中年群においては、適応過程の単純主効果( $F(1, 64) = 31.32, p < .001, \eta_p^2 = .33$ )がみられ、適応過程の自覚( $M = 6.35$ )は受容( $M = 6.58$ )よりも早かった。また、気づきの対象の単純主効果( $F(1, 64) = 4.87, p < .05, \eta_p^2 = .07$ )がみられ、身体的加齢

Table 3. 加齢自覚と受容の時期の評定値の平均(SD)

| 性別 | 年齢群   | 自覚          |             | 受容          |             |
|----|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |       | 身体的加齢       | 精神的加齢       | 身体的加齢       | 精神的加齢       |
| 女性 | 若者群   | 2.96(0.95)  | 2.86(0.94)  | 3.09(0.88)  | 2.96(0.85)  |
|    | 前期中年群 | 6.15(1.20)  | 6.46(1.05)  | 6.40(1.16)  | 6.67(1.04)  |
|    | 後期中年群 | 8.94(1.26)  | 9.06(1.57)  | 9.29(1.23)  | 9.34(1.51)  |
|    | 前期高齢群 | 11.17(1.06) | 11.44(1.13) | 11.81(0.86) | 11.86(0.83) |
|    | 後期高齢群 | 12.77(1.07) | 12.69(1.35) | 12.92(1.06) | 12.96(1.34) |
| 男性 | 若者群   | 2.94(0.54)  | 2.65(0.74)  | 2.94(0.54)  | 2.76(0.68)  |
|    | 前期中年群 | 6.35(0.93)  | 6.59(0.80)  | 6.71(0.99)  | 6.76(0.75)  |
|    | 後期中年群 | 8.35(1.31)  | 8.63(1.56)  | 8.75(1.33)  | 8.90(1.43)  |
|    | 前期高齢群 | 11.21(1.25) | 11.58(0.88) | 11.70(0.94) | 11.79(0.86) |
|    | 後期高齢群 | 12.22(1.28) | 12.37(1.11) | 12.41(1.19) | 12.48(1.09) |

( $M=6.34$ )は精神的加齢( $M=6.59$ )よりも早期に感じられていた。単純交互作用はなかった( $F(1, 64)=1.00, n.s., \eta_p^2=.02$ )。後期中年群においては、適応過程の単純主効果( $F(1, 74)=50.42, p<.001, \eta_p^2=.41$ )がみられ、適応過程の自覚( $M=8.73$ )は受容( $M=9.05$ )よりも早かった。気づきの対象の単純主効果( $F(1, 74)=1.72, n.s., \eta_p^2=.02$ )および単純交互作用( $F(1, 74)=1.59, n.s., \eta_p^2=.02$ )はなかった。前期高齢群においては、適応過程の単純主効果( $F(1, 78)=49.91, p<.001, \eta_p^2=.39$ )がみられ、適応過程の自覚( $M=11.35$ )は受容( $M=11.78$ )よりも早かった。また、気づきの対象の単純主効果( $F(1, 78)=6.97, p<.05, \eta_p^2=.08$ )がみられ、身体的加齢( $M=11.47$ )は精神的加齢( $M=11.67$ )よりも早期に感じられていた。加えて、適応過程×対象の単純交互作用効果がみられた( $F(1, 78)=8.79, p<.01, \eta_p^2=.10$ )。気づきの対象の身体的加齢における適応過程の単純主効果がみられ( $F(1, 78)=40.02, p<.001, \eta_p^2=.35$ )、自覚( $M=11.19$ )は受容( $M=11.75$ )よりも早かった。気づきの対象の精神的加齢における適応過程の単純主効果がみられ、( $F(1, 78)=25.04, p<.001, \eta_p^2=.24$ )、自覚( $M=11.51$ )は受容( $M=11.83$ )よりも早かった。後期高齢群においては、適応過程の単純主効果( $F(1, 52)=15.96, p<.001, \eta_p^2=.23$ )がみられ、適応過程の自覚( $M=12.51$ )は受容( $M=12.69$ )よりも早かった。気づきの対象の単純主効果( $F(1, 52)=0.47, n.s., \eta_p^2=.01$ )および単純交互作用( $F(1, 52)=0.06, n.s., \eta_p^2=.00$ )はなかった。

次に、適応過程ごとの年齢群×気づきの対象の単純交互作用検定を行った。その結果、適応過程の自覚においては、年齢群の単純主効果( $F(4, 374)=1172.51, p<.001, \eta_p^2=.93$ )がみられた。多重比較の結果、すべての年齢群の組み合わせに有意な差がみられた( $ps<.001$ )。若者群であるほど、早期に加齢を自覚していた(若者群から順に  $M_s=2.86, 6.35, 8.73, 11.35, 12.51$ )。また、気づきの対象の単純主効果がみられた( $F(1, 374)=8.57, p<.01, \eta_p^2=.02$ )。身体的加齢( $M$

$=7.68$ )は精神的加齢( $M=7.79$ )よりも早かった。加えて、年齢群×対象の単純交互作用効果がみられた( $F(4, 374)=5.72, p<.001, \eta_p^2=.06$ )。気づきの対象の身体的加齢、精神的加齢のどちらにも年齢群の単純主効果がみられた(身体的加齢  $F(4, 374)=988.28, p<.001, \eta_p^2=.91$ ; 精神的加齢  $F(4, 374)=1011.59, p<.001, \eta_p^2=.92$ )。多重比較の結果、身体的加齢、精神的加齢のどちらにおいてもすべての年齢群の組み合わせに有意な差がみられた( $ps<.001$ )。若者群であるほど、早期に加齢を自覚していた(若者群から順に、身体的加齢  $M_s=2.95, 6.20, 8.63, 11.19, 12.49$  精神的加齢  $M_s=2.76, 6.49, 8.83, 11.52, 12.53$ )。また、年齢群の若者群、前期中年群および前期高齢群に単純主効果がみられた(若者群  $F(1, 106)=11.85, p<.001, \eta_p^2=.10$ ; 前期中年群  $F(1, 64)=5.43, p<.05, \eta_p^2=.08$ ; 前期高齢群  $F(1, 78)=10.20, p<.01, \eta_p^2=.12$ )。若者群においては精神的加齢( $M=2.76$ )が身体的加齢( $M=2.95$ )よりも、前期中年群および前期高齢群においては身体的加齢( $M_s=6.20, 11.19$ )が精神的加齢( $M_s=6.49, 11.52$ )よりも早期に自覚されていた。

適応過程の受容においては、年齢群の単純主効果( $F(4, 374)=1382.76, p<.001, \eta_p^2=.94$ )がみられた。多重比較の結果、すべての年齢群の組み合わせに有意な差がみられた( $ps<.001$ )。若者群であるほど、早期に加齢を受容していた(若者群から順に  $M_s=2.94, 6.58, 9.05, 11.78, 12.69$ )。対象の単純主効果はなかった( $F(1, 374)=2.38, n.s., \eta_p^2=.01$ )。年齢群×対象の単純交互作用効果がみられた( $F(4, 374)=2.80, p<.05, \eta_p^2=.03$ )。気づきの対象の身体的加齢、精神的加齢のどちらにも年齢群の単純主効果がみられた(身体的加齢  $F(4, 374)=1216.79, p<.001, \eta_p^2=.93$ ; 精神的加齢  $F(4, 374)=1193.41, p<.001, \eta_p^2=.93$ )。多重比較の結果、身体的加齢、精神的加齢のどちらにおいてもすべての年齢群の組み合わせに有意な差がみられた( $ps<.001$ )。若者群であるほど、早期に加齢を受容していた(若者群から順に、身体的加齢  $M_s=3.02, 6.48, 9.00, 11.75,$



12.66, 精神的加齢  $M_s=2.87, 6.69, 9.11, 11.82, 12.72$ )。また、年齢群の若者群に単純単純主効果がみられた ( $F(1, 106)=8.57, p<.01, \eta_p^2=.07$ )。前期中年群は有意傾向であった ( $F(1, 64)=3.39, p=.07, \eta_p^2=.05$ )。若者群においては精神的加齢 ( $M=2.87$ ) が身体的加齢 ( $M=3.02$ ) よりも、前期中年群においては身体的加齢 ( $M=6.48$ ) が精神的加齢 ( $M=6.69$ ) よりも早期に受容していた。

気づきの対象ごとの年齢群×適応過程の単純交互作用検定は上記の結果と重複するので省略する。性別と年齢群と適応過程と気づきの対象4要因の交互作用 ( $F(4, 369)=0.88, n.s., \eta_p^2=.01$ ) はなかった。

以上より、以下の3点が明らかになった。第1に、性別については加齢による変化の気づきは女性が男性よりも若干早い有意傾向にとどまり、その他の分析でも性別の交互作用はなかった。第2に、適応過程と気づきの対象については、各年齢群の時期が他の年齢群の評定の時期を超えることはなく、若年であるほど適応過程も気づきの対象の要因についても感じる時期が早かった。第3に、年齢群と適応過程と気づきの対象の3要因の交互作用が認められた。どの年齢群でも適応過程の自覚(若者群から順に  $M_s=2.86, 6.35, 8.73, 11.35, 12.51$ ) は受容(若者群から順に  $M_s=2.94, 6.58, 9.05, 11.78, 12.69$ ) よりも早かった。しかしながら、気づき

の対象と適応過程との関係において年齢群差が認められた。具体的には、若者群は適応過程と気づきの対象との交互作用はなく精神的加齢 ( $M=2.81$ ) が身体的加齢 ( $M=2.99$ ) よりも早かった。前期中年群はその逆の傾向を示し、適応過程と気づきの対象との交互作用はなく身体的加齢 ( $M=6.34$ ) は精神的加齢 ( $M=6.59$ ) よりも早かった。前期高齢群では、身体的加齢では自覚 ( $M=11.19$ ) は受容 ( $M=11.75$ ) よりも早かったが、精神的加齢では自覚と受容の時期は変わらなかった。後期中年群と後期高齢群においては、適応過程の自覚は受容よりも早いですが、どちらにおいても身体的加齢と精神的加齢の時期は同じだった。

### 3. 身体的・精神的加齢の自覚および受容の時期と実年齢の差についての結果

Table 4 に加齢自覚と受容の年齢評定と実年齢との評定差の平均 ( $SD$ ) を示す。身体的・精神的加齢の自覚および受容した年齢評定と実年齢の差が性別や年齢群によって異なるのかを検討するため、評価の差について4要因の分散分析を行った。評価の差が小さい場合は、その変数の値が現在に近いことを示す。

分析の結果、性別の主効果はなかった ( $F(1, 369)=2.71, n.s., \eta_p^2=.01$ )。次に、年齢群の主効果がみられた ( $F(4, 369)=25.72, p<.001, \eta_p^2=.22$ )。多重比較を行った結果、若者群 ( $M=0.37$ ) は後

Table 4. 加齢自覚と受容の年齢評定と実年齢との評定差の平均 ( $SD$ )

|    |       | 自覚         |            | 受容         |            |
|----|-------|------------|------------|------------|------------|
|    |       | 身体         | 精神         | 身体         | 精神         |
| 女性 | 若者群   | 0.41(0.50) | 0.51(0.57) | 0.29(0.46) | 0.41(0.50) |
|    | 前期中年群 | 1.04(1.01) | 0.73(0.74) | 0.79(0.94) | 0.52(0.68) |
|    | 後期中年群 | 0.94(0.91) | 0.83(1.15) | 0.60(0.74) | 0.54(1.09) |
|    | 前期高齢群 | 1.22(1.02) | 0.94(1.12) | 0.58(0.73) | 0.53(0.74) |
|    | 後期高齢群 | 1.38(0.90) | 1.46(1.21) | 1.23(0.86) | 1.19(1.20) |
| 男性 | 若者群   | 0.22(0.42) | 0.51(0.58) | 0.22(0.42) | 0.39(0.53) |
|    | 前期中年群 | 0.82(0.64) | 0.59(0.71) | 0.47(0.51) | 0.41(0.71) |
|    | 後期中年群 | 1.35(0.89) | 1.08(1.07) | 0.95(0.93) | 0.80(0.94) |
|    | 前期高齢群 | 1.28(1.10) | 0.91(0.78) | 0.79(0.77) | 0.70(0.77) |
|    | 後期高齢群 | 1.96(1.34) | 1.81(1.11) | 1.78(1.22) | 1.70(1.07) |

期中年群( $M=0.89$ ), 前期高齢群( $M=0.87$ )および後期高齢群( $M=1.57$ )よりも評定差が小さく( $p<.001$ ), また後期高齢群( $M=1.57$ )は他のすべての年齢群と比べて評定差が大きかった( $p<.001$ )。また, 若者群は前期中年群( $M=0.67$ )より評定差が小さくなる傾向がみられた( $t(369)=2.47, p=.06$ )。性別と年齢群の交互作用は有意傾向であった( $F(4, 369)=2.37, p=.05, \eta_p^2=.03$ )。

次に, 適応過程の主効果が有意であった( $F(1, 369)=156.60, p<.001, \eta_p^2=.30$ )。受容( $M=0.68$ )は自覚( $M=0.93$ )よりも評定差が小さかった。性別と適応の交互作用は有意でなかった( $F(1, 369)=1.39, n.s., \eta_p^2=.00$ )。また, 気づきの対象の主効果が有意であった( $F(1, 369)=4.57, p<.05, \eta_p^2=.01$ )。精神的加齢( $M=0.77$ )は身体的加齢( $M=0.84$ )よりも評定差が小さかった。適応と対象の交互作用は有意であり( $F(1, 369)=5.51, p<.05, \eta_p^2=.01$ ), 先述 2 で行った評定値を従属変数とする分析と同様の結果が認められた。

また, 年齢群と適応過程と気づきの対象の 3 要因の交互作用( $F(4, 369)=3.28, p<.05, \eta_p^2=.03$ )がみられた。そこで, 年齢群ごとに適応過程と気づきの対象の関連を検討するため, 各年齢群において適応過程と気づきの対象の単純交互作用の検定を行った。まず, 若者群では, 適応過程の単純主効果が有意であった( $F(1, 106)=18.22, p<.001, \eta_p^2=.15$ )。受容( $M=0.33$ )は自覚( $M=0.42$ )よりも評定差が小さかった。また, 対象の単純主効果が有意であった( $F(1, 106)=11.47, p<.001, \eta_p^2=.10$ )。身体的加齢( $M=0.29$ )は精神的加齢( $M=0.46$ )よりも評定差が小さかった。適応過程と対象の単純交互作用はなかった( $F(1, 106)=1.68, n.s., \eta_p^2=.02$ )。前期中年群では, 適応過程の単純主効果が有意であった( $F(1, 64)=31.32, p<.001, \eta_p^2=.33$ )。受容( $M=0.60$ )は自覚( $M=0.84$ )よりも評定差が小さかった。また, 対象の単純主効果が有意であった( $F(1, 64)=4.87, p<.05, \eta_p^2=.07$ )。精神的加齢( $M=0.59$ )は身体的加齢( $M=0.85$ )よりも評定差が小さかった。適応過程と対象の単純交互作用はな

かった( $F(1, 64)=1.00, n.s., \eta_p^2=.02$ )。後期中年群では, 適応過程の単純主効果が有意であった( $F(1, 74)=50.42, p<.001, \eta_p^2=.41$ )。受容( $M=0.73$ )は自覚( $M=1.06$ )よりも評定差が小さかった。対象の単純主効果( $F(1, 74)=1.72, n.s., \eta_p^2=.02$ )および適応過程と対象の単純交互作用はなかった( $F(1, 74)=1.59, n.s., \eta_p^2=.02$ )。前期高齢群では, 適応過程の単純主効果が有意であった( $F(1, 78)=49.91, p<.001, \eta_p^2=.39$ )。受容( $M=0.66$ )は自覚( $M=1.09$ )よりも評定差が小さかった。また, 対象の単純主効果が有意であった( $F(1, 78)=6.97, p<.05, \eta_p^2=.08$ )。精神的加齢( $M=0.77$ )は身体的加齢( $M=0.97$ )よりも評定差が小さかった。加えて, 適応過程と対象の単純交互作用効果がみられた( $F(1, 78)=8.79, p=.01, \eta_p^2=.10$ )。単純主効果の検定の結果, 適応過程の自覚における精神的加齢( $M=.92$ )は身体的加齢( $M=1.25$ )よりも評定差が小さかった( $F(1, 78)=10.20, p<.01, \eta_p^2=.12$ )が, 受容においてその差はなかった( $F(1, 78)=1.20, n.s., \eta_p^2=.02$ )。後期高齢群では, 適応過程の単純主効果が有意であった( $F(1, 52)=15.96, p<.001, \eta_p^2=.23$ )。受容( $M=1.48$ )は自覚( $M=1.66$ )よりも評定差が小さかった。対象の単純主効果( $F(1, 52)=.47, n.s., \eta_p^2=.01$ )および適応過程と対象の単純交互作用はなかった( $F(1, 52)=.06, n.s., \eta_p^2=.00$ )。

#### 4. 自由記述分析結果

質問②と⑤の自由記述項目について, 形態素解析とコレスポネンス分析を行った。図上での語の重なりによる見づらさの問題を避けるため, 出現頻度が 3 回以上の単語を抽出した。なお, 図の解釈にあたっては, 年齢群と性別ごとの単語の出現頻度の結果も参考にした。

##### 4.1 身体的加齢に関する自由記述分析

まず, 質問①の身体的に加齢を自覚した人の中で質問②に回答した 572 名の回答について, 形態素解析で抽出された 787 語のうち, 出現頻度が 3 回以上であった 120 語についてコレスポネンス分析を行った。その結果を Figure 1 に示す。横軸 (Dim1) は年齢群と性別と語の関係を 21.2% 説明し, 縦軸 (Dim2) は 18.6%

を説明する。

同図を見ると、中年期を除き、年齢群と性別ごとに比較的まとまって布置されている。具体的には、左下に「男性・女性-若者群」、中央上段に「男性・女性-前期・後期高齢群」、中央付近に「男性-前期・後期中年群」、右下に「女性-前期・後期中年群」が布置している。

同図の左下には、「運動」、「重い」、「全力」、「徹夜」、「辛い」、「高校」、「しんどい」という語がみられる。若者群では対象者の多くが大学生だったことから、男女問わず以前（特に高校時代）よりも部活での運動や徹夜などの出来事をきっかけに身体的加齢を感じていることが伺

える。

中年期は他の年齢群よりも広がっているものの、概ね性別ごとに近隣に中央から右下にかけて布置している。男女ともに、「翌日」、「疲れ」、「回復」、「低下」という単語が見られ、回復力が低下し翌日に疲れが残るといった体調に関連する出来事がきっかけで加齢を感じていることが伺える。また、性別に特有の単語に見られ、男性では「酒」、「徹夜」、女性では、「子ども」、「育児」、「肌」、「白髪」、「健康」、「診断」、「更年期」という言葉が見られた。このことから男性は仕事を中心とした生活において、女性では育児などの家庭を中心とした生活においての変化

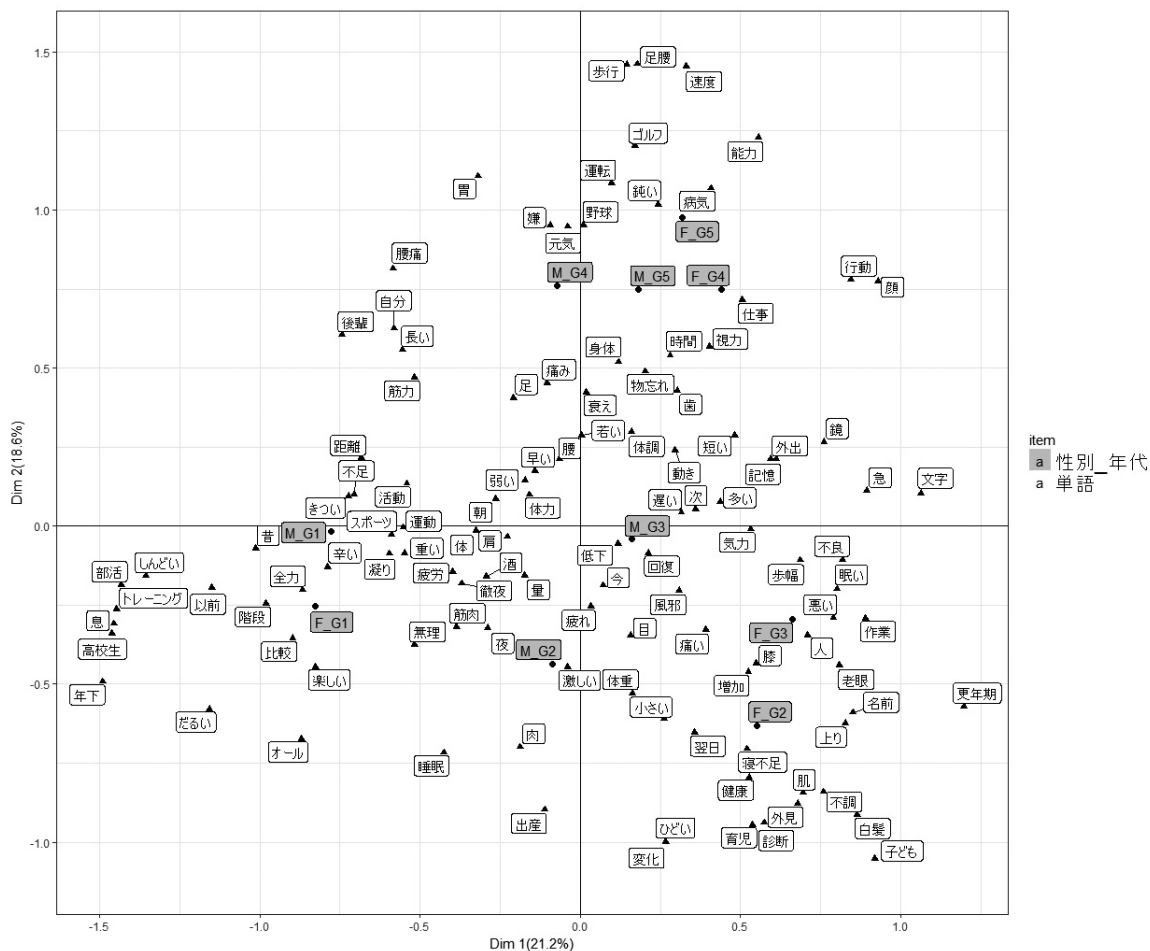


Figure 1. 身体的加齢自覚に関する自由記述の年齢群と性別によるコレスポンデンス分析  
(頻度 3 回以上の 120 語を抽出)

注) M=男性, F=女性, G1=若者群, G2=前期中年群, G3=後期中年群, G4=前期高齢群, G5=後期高齢群

への言及が見受けられる。また、女性は、診断といった医療情報に基づいた身体の調子や、更年期などの体調の変化、さらに外見からくる身体の変化への気づきから加齢を感じている様子がわかる。

次に、男女高齢群の付近には「身体」全体のほか、具体的に身体の一部「足」、「歯」、「腰」に「衰え」、「痛み」を感じていること、また、「病気」や「退職」などの出来事と体調が関連していること、感覚や認知能力についての「視力」、「物忘れ」という語が見られる。このことから、この年齢群では足腰の衰えや痛みなど日常の行動での支障をきたした経験や、感覚や記憶力の衰えなどを通して加齢を感じるきっかけになっていることがわかる。

#### 4. 2 精神的加齢に関する自由記述分析

精神的に加齢を自覚した人の中で質問⑤に回答した 448 名の回答について、形態素解析で抽出された 737 語のうち、出現頻度が 3 回以上であった 95 語についてコレスポネンス分析を行った。その結果を Figure 2 に示す。横軸 (Dim1) は年代性別と語の関係を 24.7% 説明し、縦軸 (Dim2) は 14.1% を説明する。

同図を見ると、横軸の左から右にかけて年齢群が上がり、縦軸では男性に比べ女性が大きく広がっており、男女での布置に大きな差がある。左側に、「男女-若者群」、縦軸付近に上下で「男女-前期中年群」、その下に「女性-後期中年群」、右上に「男性-後期中年以降」と「女性-前期高齢群」、右下に「女性-後期高齢群」が布置している。このことから、若者群は男女ともに似た傾向にあるが、それ以降の年代では男性は比較的まとまっている一方、女性は各年代で広がりが見られる。

同図の「男女の若者群」の付近には、「中学」、「高校」、「大学」、「後輩」、「年下」、「若い」という語から、過去の自分や他者(後輩など)と比較することによって考え方や若さの変化を感じている。「チャレンジ」、「意欲」、「無理」、「現実」といった単語から以前よりも意欲が変化したことが示された。反面「感情」がうまくコン

トロールできるようになり、自身の「性格」を客観視できるという語が見られた。

前期中年群では、若者群よりも男女の距離が離れた。上部男性では、「考え方」、「コントロール」など自身を理性的に制御したり、志向の転換が起きていること、また、「将来」を考えるようになったことが伺える。下部「女性-前期中年群」では、「子ども」、「出産」をきっかけに志向が転換したこと、その下の「女性-後期中年群」では、「親」、「老後」など家庭を中心として将来を考えるようになったことが伺える。次に、右上の「男性-中年以降」と「女性-前期高齢群」の付近には「仕事」、「定年」という単語や、「記憶」、「物忘れ」という語が見られ、社会的地位の変化や認知機能の変化によって精神的に加齢を感じるきっかけとなっていることがわかる。また、「女性-後期高齢群」の付近には「主人」、「退職」、「不安」、「病気」という語が見られ、年代特有のライフイベントによる環境の変化や病気などの心身の変化がきっかけで精神的な加齢を感じていることもわかる。

## IV . 考察

これまでの結果を、先述した四つの目的に照らして考察する。

目的 1 は、年齢群や性別による加齢の変化の自覚の有無に違いがあるのかを明らかにすることであった。関連する自由記述での具体的な回答を含めて結果を考察していく。年齢群と性別による加齢自覚の有無の比率についての分析から、身体的加齢も精神的加齢も、女性よりも男性の方が加齢そのものを感じていない人が多かった。性別による有意差は主に若者群の男性の回答が大きく影響しており、女性では年齢群差はなかった。また、性別にかかわらず身体的加齢よりも精神的加齢を感じていない人の割合が多かった。以上より、女性は年齢群にかかわらず加齢による変化を感じている人が感じていない人より多かった。他方、男性は女性に比べ

て変化を感じていない人の比率が高く、特に若者群の男性でその傾向が強かった。また、性別にかかわらず身体的加齢よりも精神的加齢を感じていない人の割合が多かったことから、身体的な加齢の適応過程と精神的な加齢の適応過程は異なるのかもしれない。

身体的な加齢を感じない人は全体的の6%であり、自由記述はあまり多くはないがたとえば以下のような回答がみられた。「テニスを10歳の頃から続けているが、プレーの質が落ちたようには思えないから。(36歳男性)」,「学童と野球、サッカーなどある程度できる。(78歳男性)」,「同年代の人と作業等の時疲れが少ない。

体力測定の時。(81歳男性)」これらの回答から過去の自分や、他者と比較して何かの問題なくできるということが主な理由になっている。

精神的な加齢の変化を感じない人は全体の23%であった。自由記述では高齢群とその他の年齢群では内容に違いがみられた。若者群では、「精神面で成長していないと感じることが多々ある(21歳男性)」,「まだガキだと思う(20歳男性)」など、精神的に大人になりきれていないという報告があった。前期中年でも「自分自身が成長できていないと感じるので「精神的」には年齢を重ねることができていないと感じる。(44歳女性)」という記述があった。これ

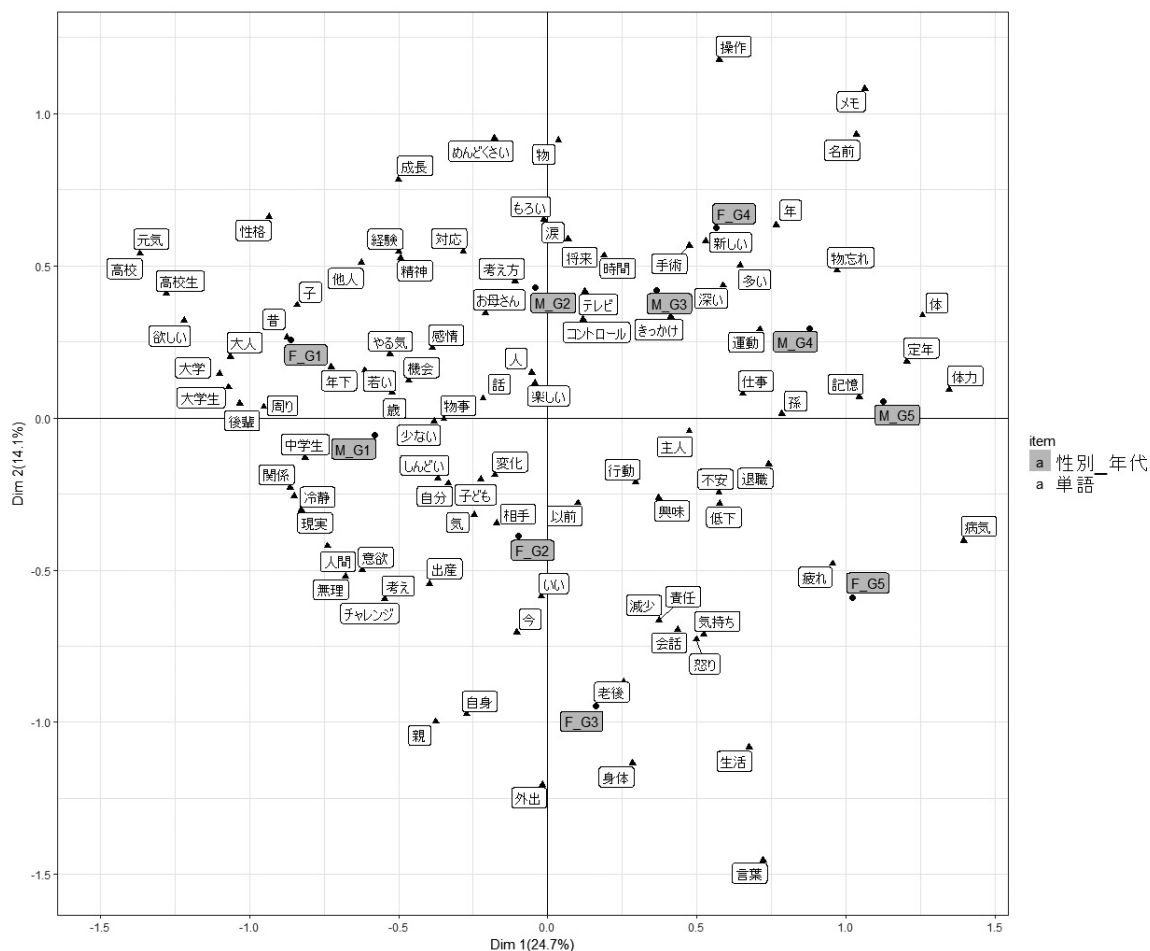


Figure 2. 精神的加齢自覚に関する自由記述の年齢群と性別によるコレスポネンス分析  
(頻度3回以上の95語を抽出)

注) M=男性, F=女性, G1=若者群, G2=前期中年群, G3=後期中年群, G4=前期高齢群, G5=後期高齢群

らは精神面での目標とする成長に到達できていないことから加齢を感じていないと内省している。他方、一部中年群を含む高齢群では、「近所の人との付き合い、お年寄りの見守り、まだ行っている。(78歳男性)」など自身ができる活動に注目していたり、「精神的には逆に、強くなったように感じる。(66歳女性)」、「好きなことを積極的に行っており、精神的には感じていない。(70歳男性)」、「大概のことに興味を感じず(できるできないは別に)して。(72歳男性)」など好奇心や意欲をもって活動できていることを理由にしている回答が多かった。

目的2は、年齢群や性別による加齢の適応過程の時期の同異、および加齢の適応過程が身体的な加齢と精神的な加齢では異なるのかを明らかにすることであった。

加齢の自覚と受容の時期を各々従属変数とした4要因の分散分析の結果から、三つのことが明らかになった。第1に、性別の主効果が有意傾向にとどまり、その他の分析でも性別の交互作用がなかった。第2に、適応過程と気づきの対象については、若年であるほど適応過程も気づきの対象についても感じる時期が早かった。第3に、年齢群と適応過程と気づきの対象の3要因の交互作用が認められた。どの年齢群でも適応過程の自覚は受容よりも早かった。しかしながら、気づきの対象と適応過程との関係において年齢群差が認められた。具体的には、若者群は適応過程と気づきの対象との交互作用はなく精神的加齢( $M=2.81$ )が身体的加齢( $M=2.99$ )よりも早かった。前期中年群と前期高齢群はその逆の傾向を示し、適応過程と気づきの対象との交互作用はなく身体的加齢( $M=6.34$ )は精神的加齢( $M=6.59$ )よりも早かった。後期中年群と後期高齢群においては、身体的・精神的加齢の自覚、および受容の時期とに差はなかった。

以上より、すべての年齢群で加齢の適応過程の時期について性差はなく、自覚は受容よりも早かった。興味深いのは、若者群で男女ともに精神的加齢が身体的加齢よりも早期に知

覚されていたことで、この傾向は他の年齢群には見られなかった。自分が実感する年齢(主観的年齢)と実際の年齢(暦年齢)とのズレを調べた佐藤他(1997)によれば、子どもは暦年齢よりも主観年齢が高いと感じ、20歳代前半でその関係は逆転し、年齢が上がるに連れてその差が大きくなったという結果が報告されている。本研究では若年齢群は20-34歳であるが、多くの対象者は大学生であり20代前半の対象者が多かった。この点から、今回の結果は佐藤らの研究結果と符合していると言える。若い世代では年齢を経ることによって、選挙権を得る、結婚や恋愛の自由を得る、人生の選択を自身でできるようになる、経済的に自立するなど、親の庇護の元に暮らしていた身分からは明らかに自由になれる時期である。したがって、そのような環境の大きな変化が今回の加齢への気づきの対象の違いによる時期の差に影響したのかもしれない。

目的3は、身体的・精神的加齢の適応過程と実年齢の差が性別や年齢群によって異なるのかを明らかにすることであった。年齢評定と実年齢との差を従属変数とした4要因の分散分析の主な結果は、当然のことながら加齢の気づきの時期についての上記の目的2の分析結果とほぼ同じである。ここでは、分析結果を実年齢との差の観点から議論したい。年齢評定の幅は5歳であることから、もしも平均値=1の場合は、実年齢との差がおおよそ5歳ほどということになる。分析の主な結果は4点ある。

第1に、性別の主効果はなかった。年齢群の主効果から若者群( $M=0.31$ )は他の年齢群よりも差が小さく、後期高齢群( $M=1.57$ )は他のすべての年齢群と比べて評定差が大きかった。また、若者群は実年齢との差が平均2歳未満であった。他方、後期高齢群は実年齢との差の幅が広いが最大でも平均10歳未満だった。第2に、加齢の適応過程の主効果から、受容( $M=0.68$ )は自覚( $M=0.93$ )よりも評定差が小さかった。年齢群と適応過程の交互作用から、受容において若者群は前期中年群を除く他の年

年齢群よりも差が小さく、後期高齢群は他のすべての年齢群と比べて評定差が大きかった。第3に、加齢への気づきの対象の主効果がみられ、身体的加齢 ( $M=0.84$ ) は精神的加齢 ( $M=0.77$ ) よりも評定差が大きかった。年齢群と気づきの対象と適応過程の3要因の交互作用がみられ、若者群、後期中年群および前期高齢群において精神的加齢 ( $M_s=0.37, 0.68, 0.77$ ) は身体的加齢 ( $M_s=0.41, 0.85, 0.86$ ) よりもより評定差が小さかった。第4に、適応過程と気づきの対象の交互作用がみられ、身体的加齢および精神的加齢のどちらにおいても、適応過程の受容 ( $M_s=0.68, 0.61$ ) は自覚 ( $M_s=0.98, 0.83$ ) よりも評定差が小さかった。

以上の結果は、目的2での結果と同じであり年齢群や性別の影響はあるものの、実年齢との差の程度の観点からは、もっとも大きい後期高齢者でも平均10歳未満であり、どの年齢群においても遠い過去に遡って加齢を自覚したり、受容することを思い出すわけではないようである。また、女性の前期高齢者群においては、加齢自覚から受容までの期間がその他の年齢群よりも長くなっていることを除けば、自覚から受容までの期間は約2年未満である。加齢の身体的な自覚から精神的な自覚までの期間も約2年未満であった。

目的4は、上記三つの目的について自由記述をもとに加齢への変化の気づきの内容をより詳細に検討することであった。形態素解析およびコレスポネンス分析より、身体的加齢の気づきについては、年齢群ごとに男女でまとまりが良かったが、精神的加齢の気づきについては、年代群ごと（特に前期中年期以降）の広がり男性に比べて女性の方が大きかった。したがって、精神的加齢の変化の内容は身体的な変化に比べ性差が大きいということになる。その内容については、男性の方が女性よりも「外からの自覚」の回答が多い傾向が見られたが（たとえば、男性の「仕事」、「定年」に対して、女性の「不安」「気持ち」など）、統計的な分析はできなかった。今後はデモグラフィック属性や、仕

事、家庭といった社会的カテゴリについての質問項目を増やし、より詳細な分析が求められる。高齢者群におけるポジティブ効果に関連しては、精神的な加齢の気づきのきっかけとして「家族の言葉に耳を貸すようになった。子ども、孫など人の話も聞くことができる。(76歳女性)」「責任感を持って実行する。(82歳男性)」という回答もあったが、全体的には体力の低下、病気、記憶力の低下等のネガティブな記述が多かった。

## V. 結論

本研究は20-90歳の成人について、加齢の適応過程（加齢の変化の自覚と受容）の時期の特徴を明らかにするため、調査対象者を五つの年齢群に分けて調査を行なった。その結果、加齢自覚の有無、適応過程の時期と推移、および加齢変化の気づきの内容について性差や年齢群との関連にいくつかの特徴が認められた。

加齢の変化の自覚と受容の有無については、年齢群と性差が関連していることがわかった。女性は年齢群にかかわらず加齢による変化を感じている人の比率を感じていない人の比率より高かった。他方、男性では女性に比べ変化を感じていない人の比率が高く、特に若者群の男性でその傾向が強かった。全体としては性別にかかわらず身体的加齢よりも精神的加齢を感じていない人の割合の方が多かったことから、身体的な加齢の適応過程と精神的な加齢の適応過程は異なる可能性が考えられる。

加齢を自覚した人について、その適応過程の時期と推移について分析したところ、性差はなく、若者群を含むすべての年齢群で「歳をとった」と自覚する時期があり、その変化を受容していた。実年齢との差の分析から加齢の変化の気づくのは、もっとも幅が大きい後期高齢者でも平均では10年未満であり、後期高齢者群を除けば平均7年未満となる。したがって、本調査のような単答式の質問では、遠い過去に遡って加齢を自覚したり、受容したりしたことを思

い出すことはないようである。また、加齢の自覚から受容までの適応過程の時間差は、女性の前期高齢群では少し長いものの、全体としておよそ2年未満であった。このことから、性差や身体的加齢か精神的加齢かに関係なく、かなり柔軟に変化に適応していることがわかった。

加齢の適応過程と加齢の気づきの対象については年齢群による差が見られた。これは、今回の結果で注目すべき点の一つである。もう一度整理すると、若者群で精神的加齢が身体的加齢の自覚よりも早く、前期中年群で順番が逆転し、後期中年群で両方の時期が同じになる。その後、前期高齢群では自覚においては身体的加齢の自覚が精神的加齢の自覚よりも早く、受容ではその差はなかった。後期高齢群では自覚と受容において身体的加齢と精神的加齢の時期が同じになった。この結果の解釈は難しいが、たとえば岡本(1985, 1996)によれば、「青年期, 中年期, 定年退職を迎える人生の節目では、それまでの自分に関するアイデンティティが揺らぎ、組み換えが行われていく」とされている。そのように考えると、身体的な変化と精神的な変化の自覚と受容にうまく折り合いをつけていくのが人間の生涯にわたる発達課題であり、今回の調査結果もそれを裏付けたと言えるかもしれない。若本(2010)は、老いの経験が中高年期を通しての生涯的・継続的過程であることとしたが、老いの経験の素地は実は中年期以前の若い時からあって、それ以降継続して経験している過程である可能性が考えられる。たとえば、自由記述においても、若者群での回答された頻度の上位語「疲れ」「疲労」「体力」が他の年齢群でも上位語にあげられていた。さらに、自覚から受容の時期までの幅も年齢群で大きくは違わなかった。

加齢の自覚の内容については、適応過程の時期に関する選択式の回答には見られなかった傾向が自由記述の分析から明らかにできた。特に、身体的・精神的加齢の自覚のきっかけについての回答をコーレスポネンス分析で検討した結果、身体的加齢の自覚については、年齢群ごと

に男女でまとまりが良かったが、精神的加齢の自覚については年代群ごと(特に前期中年期以降)の広がりがあり、男性に比べ女性でかなり大きかった。つまり、精神的加齢の変化の内容は身体的な変化に比べ性差が大きいことになる。なお、身体的加齢については高齢群に限らずすべての年齢群で体力の低下や疲労についての回答が多かった。

コーレスポネンス分析では明確には図示されていないが、自由記述の出現頻度の分析より身体的および精神的加齢ともに、前期中年期以降では一貫して物忘れ(特に人の名前)、記憶力の低下に関する回答が性別を問わず認められた。加齢の自覚の中で記憶力の低下や記憶の失敗が中年期以降の重要な出来事として認識されていることがわかる。つまり、加齢に気づくことは、自身の認知について意識的に監視し制御する能力であるメタ認知とも大きく関連しているようである。ポジティブ効果のような高齢期に特有の適応過程に関する傾向は認められなかった。

最後に本研究の限界を述べる。

第1は質問項目数の問題である。今回は回答者数を増やすために質問項目数を極力抑えた。したがって、サンプル特性を問うデモグラフィック属性に関する質問(職業, 教育歴, 家族構成, 経済状態など)、心理特性に関する質問(性格特性, 抑うつ傾向, 生活の満足度など)、健康状態に関する質問(既往歴, 主観的健康観など)は含まれなかった。そのため、加齢の適応過程の有無や時期が、年代や性別以外にどのような要因から影響を受けているのかが明らかにできなかった。

第2は質問のフレーミングの問題である。今回の質問は「歳をとることについて」であったため、自由記述の回答では全体的にネガティブな回答が多かった。しかし、たとえば「大人になることについて」、または、「自身が成長したと感じたことについて」という質問では異なる結果が得られたかもしれない。たとえば、若本(2010)によれば中高年期成人に共通する日常



的・自然発生的な老いの経験には、「身体の不調」「心理社会面の減退」のような加齢によるネガティブな側面以外にも、「志向の転換」「余裕と成熟」といったポジティブな側面が報告されている。したがって、加齢による変化を多面的に捉えるための設問の工夫が必要であろう。また、加齢が連続的な心身や精神の変化への適応過程とすると、そのような変化の連続性を捉えることができるような設問も検討するべきである。

さらに、質問項目③と⑥で使われた「受け入れられる」という文言は、回答者によってさまざまな解釈があった可能性がある。本研究では加齢による心身の変化を自身の出来事として「内在化できたと感じることを加齢受容と考えたが、今後の調査では「受け入れられる」の受け止められ方についても調査していく必要があるだろう。また、身体的・精神的加齢のいずれにおいても記憶力の低下についての回答が含まれており、認知機能についての設問方法を工夫しなければならない。

第3にサンプルの問題である。まずサンプル数であるが、今回は全体として五つの年齢群で50名を目標としたが、加齢の適応過程の有無や時期の全体像を知るためにはより多くのサンプルが必要である。また、若者群の年齢範囲は20～34歳であったが、多くは大学生が対象となっており、年齢範囲に偏りがあった。この点についても今後の調査では、対象者を工夫する必要がある。

## 註

本研究の一部は、日本学術振興会科学研究費補助金（基盤研究（C）平成24年-27年度 課題番号24530920、および平成28年-30年度 課題番号16K04433）の助成を受けて行われた。

## 文献

Benjamini Y. & Hochberg Y.(1995). Controlling the false discovery rate: A practical and powerful approach to multiple test-

ing. *Journal of Royal Statistical Society. Series B (Methodological)*, 57, 289-300.

遠藤利彦 (2005). 発達心理学の新しいかたちを探る 遠藤利彦 (編著), 心理学の新しいかたち6: 発達心理学の新しいかたち (pp.3-52). 東京: 誠心書房.

藤岡宏子・平岡公一・三輪健二 (2008). ミドル期の危機と発達——人生の最終章までのウェルビーイング—— 金子書房

Kinjo, H. & Shimizu, H.(2014). How Japanese adults perceive memory change with age: Middle-aged adults with memory performance as high as young Adults evaluate their memory abilities as low as older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78, 69-86.

厚生労働省 (2005). 中高年者縦断調査 第1回 (平成17年) —中高年者の生活に関する継続調査 厚生労働統計協会

Lachman, M.E., & James, J.B. (1997). Charting the course of midlife development. In M.E.Lachman & J.B.James (Eds.) *Multiple paths of midlife development* (pp. 45-65). Chicago: The University of Chicago Press.

Levinson, D.J.(1978). The seasons of a man's life. 南博 (訳) 1992 ライフサイクルの心理学〈上下〉講談社

南博文ほか(1995). 講座 生涯発達心理学 第5巻 老いることの意味—中年・老年期 金子書房

Moen, P. & Wethington, E.(1999). Midlife development in a life course context. In Willis, S.L. & Reid, J.D. (Eds.) *Life in the middle*. (pp.3-22). NY: Academic Press

Montepare, J.M. & Lachman, M.E.(1989). "You're only as old as you feel": Self-perception of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging*, 4, 73-78.

- 内閣府 (2016). 平成 28 年版高齢社会白書, 日経印刷
- 岡本祐子 (2007). アイデンティティ生涯発達論の展開 ミネルヴァ書房
- 佐藤眞一 (1998). 高齢者福祉の心理 佐藤泰正・山根律子 (編著) 福祉心理学 学芸図書 pp. 98-117.
- 佐藤眞一・権藤恭之 (2015). よくわかる高齢者心理学 ミネルヴァ書房
- 佐藤眞一・下仲順子・中里克治・河合千恵子 (1997). 年齢アイデンティティのコホート差、性差、およびその規定要因——生涯発達の見点から 発達心理学研究, 8, 88-97.
- 佐藤眞一・高山緑・増本康平 (2014). 老いのころ 加齢と成熟の発達心理学 有斐閣
- Schaie, K.W. & Willis, S.L.(2001). *Adult development and aging, 5th ed.* NJ: Prentice Hall. 岡林秀樹 (訳). (2006) 成人発達とエイジング (第5版). プレーン出版.
- 坪井さとみ・福川康之・新野直明・安藤富士子・下方浩史 (2004) 地域在住の中高年齢者の抑うつに関連する要因: その年齢差と性差 心理学研究, 75, 101-108.
- 若本純子 (2010). 老いと自己概念の媒介機能から捉えた中高年齢発達の機序——発達のコンポーネントとリスク—— 風間書房
- 渡邊裕子・嶋田えみ子・前田志名子・内田美樹・熊王美佐子 (2000). 高齢者の老性自覚と老いに対する家族の意識 山梨県立看護大学短期大学部紀要, 6, 113-123.
- Whitbourne, S.K.(2001). The physical aging process in midlife: Interactions with psychological and sociocultural factors. In M.E.Lachman (Ed.) *Handbook of midlife development* (pp.109-155). New York: John Wiley & Sons, Inc.

# A comparison of the timing of awareness and acceptance of physical and psychological aging with age and gender across the adult life span

Hikari KINJO

(Faculty of Psychology, Meiji Gakuin University)

Hiroyuki SHIMIZU

(Faculty of Humanities and Sciences, Kobe Gakuin University)

Yudai SUZUKI

(Graduate School of Psychology, Meiji Gakuin University)

Takayasu TAMURA

(Graduate School of Psychology, Meiji Gakuin University)

## Abstract

We investigated the timing of adjustment processes of various changes caused by aging (i.e., awareness and acceptance of physical and psychological aging) against age groups and gender through questionnaires. Six hundred and forty-three people who were 20-90 years old, divided into five age groups, answered the questionnaires. The results showed that fewer male participants, especially young ones, tended to feel aging more than females; psychological aging was less recognized than physical aging for both genders; no gender difference was found for the timing of awareness and acceptance for aging although the timing differed between physical and psychological aging among age groups; except for old-old adults the averaged timing to become aware of aging was within seven years prior to their ages in both genders. The correspondence analysis on free description about the distinctive incidents of awareness of their aging revealed that the descriptions about physical aging were similarly categorized between both genders whereas those about psychological aging were more sparsely categorized for female participants as compared with male participants.

**Key words** : awareness of age, age identity, self-concept, life-span development, metacognition