

QOL（人生の質）とパーソナリティに関する一考察

—中高齢者に対する遡及（回想）調査を通じた構造分析をもとに—

生活研究部門・ジェロントロジーフォーラム 研究員 前田 展弘
maeda@nli-research.co.jp

<要 旨>

1. 現代の日本社会は、人生 80 年を越す長寿が期待される一方で、社会の質的貧困さにも象徴されるように、人生や生き方に悩む人は少なくないと想像される。その背景には、人生や生き方に関する教育・サポート（素材・機会）の不在がある。人生をより客観的に指南できる知財開発ができれば社会的にも有用である。
2. 「ジェロントロジー」は高齢者研究、高齢社会研究のイメージが強いが、加齢研究の要素も含む。主に高齢者や高齢社会のあり様を多角的俯瞰的に描写するところに特徴を持つが、それは次代の高齢者である若中年層からみると、長い人生を学ぶ素材となる。老年学、加齢学と邦訳されることが多いが、この視点に立つと「人生の未来学」と捉えられる。
3. 人生を客観的に指南する知財開発に向けた基礎調査として、ジェロントロジーの考え方にもとづく独自調査を行った。「どのような人が、どのような人生過程を経て、どのような中高齢期を迎えているか」、その構造を探るものである。本論文では、とりわけQOL（人生の質）とパーソナリティ（個人の内面）との関係に着目し、より豊かな長寿を自ら創造していくための客観的知見を見出すことを目的とした。本研究において、パーソナリティは、性格と心の知能指数と呼ばれるEQ能力、QOLは回答結果から得られる身体的健康度、人生満足度、経済状況の3要素から操作的に概念を形成した。
4. QOLとパーソナリティとの関係を構造的に解明するために、構造方程式モデリング分析を行った結果、QOLとEQ能力ならびに性格要素の一部において、統計的に有意な関係性が認められた（モデル適合度/AGFI=.843、RMSEA=.092）。この結果、EQ能力、つまり自分と他人の心を理解しコントロールする能力を高めていくことと、性格要素の関係から思いやりの心と自己表現を意識していくことが、人生の質を高める可能性があることが示唆された。
5. QOLおよびパーソナリティといった抽象的概念の関係を数量的に実証できたことは、本研究の一つの意義と考えられる。今後は、本研究の拡大・深化を通じ、人生を客観的に指南できる知財開発に取り組んでいきたい。

<目 次>

はじめに	49
1. 現代社会の様相（豊かさの中の質的貧困）	50
2. 「パーソナリティと生き方に関するアンケート調査」の概要	56
2.1 調査目的と手法	56
2.2 調査票の構成と内容	56
2.3 分析方法	60
3. 「パーソナリティと生き方に関するアンケート調査」の分析結果	61
3.1 回収率と有効回答数	61
3.2 回答者の基本属性およびパーソナリティに関する分析結果	61
3.3 回答者の生活・意識の経年変化に関する分析結果	64
3.4 回答者の中高齢期における人生満足度に関する分析結果	69
3.5 QOL（人生の質）の向上を探る分析結果	71
4. 考察	78
4.1 本研究からみた人生・生活実態の総括	78
4.2 QOL（人生の質）とパーソナリティの関係：QOL向上に向けた自己のあり方	79
さいごに	81

はじめに

豊かな長寿を実現したい、これは人間誰もの願いであろう。世界を代表する長寿国家の日本においては、とりわけのことである。しかしながら、現代の日本社会は、経済的・物的豊かさを有する一方で、格差（固定）社会という言葉が昨今巷を横行しているように、質的な面での豊かさについては疑問符がつく。働いても貧しいワーキング・プアと呼ばれる層が増え、生活保護世帯は2005年100万世帯を超え、さらに自殺者は2005年まで8年連続で3万人を数えている。豊かに長寿を謳歌できる人がいる一方で、長生きが試練となってしまう人もいる。なぜこのような違いが生じてしまうのだろうか。2006年の世相を表す漢字が「命」であったこと（財団法人・日本漢字能力検定協会、2006.12）も記憶に新しいが、長寿社会のもとで「生き方」に苦悩している人々の多さ、より良く生きたいがどうしてよいかわからない人々の多さを痛感する。生き方や人生に悩むことは、今の時代に始まったことではないだろうが、長寿化の進行とともにその混迷度合いはさらに色濃くなっている感がある。

こうした混迷度合いを深める一つの要因として、「生き方」に対する教育および素材の不在があると考えられる。本来、生き方については、親が子に、あるいは教師が生徒にと、自らの生き様をインフォーマルな形で伝授してきたのであろうが、核家族化がすすみ、家族関係の希薄さが叫ばれ、どれだけ生き方の指南がなされているか否定的な見方がある。それは教師と生徒の関係も然りである。もちろん、人生は常に手探り状態の中で自らが様々な経験をしながら切り拓いていくものとする考え方も否定しないが、それは少なくとも生き方を学びたい、将来をより現実的に予測したいと考える人にとっては、不足に他ならない。個人のニーズに社会が応えられていないということである。「どのような人が、どのような人生過程を経て、どのような中高齢期を迎えているか」、「豊かな人生を謳歌できる人とそうでない人の違いは何か」、こうした素朴な情報を知りたいと望む人は少なくないと想像する。その情報を科学的に、つまり実証的に解き明かし、還元していくことは社会的にも有用であると考えられる。

こうした命題に応えるヒントとして、「ジェロントロジー」という学問がある。高齢者研究、高齢社会研究のイメージが強いが、加齢研究の要素も含む。ジェロントロジーは主に高齢者や高齢社会のあり様を多角的俯瞰的に描写するところに特徴を持つが、それは次代の高齢者である若中年層からみると、長い人生を学ぶ素材となる。老年学、加齢学と邦訳されることが多いが、この視点に立つと「人生の未来学」と捉えられる。

本論文では、生き方すべてまでを論ずるには至らないが、より豊かな長寿を自ら実現していくためにどうしていけばよいか、自分自身が取組める範囲の事項としての知見を見出したいと考える。具体的には、「人生の未来学」としてのジェロントロジーの考え方をベースに、QOL（人生の質）とパーソナリティ（個人の内面）との関係から、その一つの解を提示したい。以降、研究背景として現代社会の様相を述べた後、この論文のために行った独自調査の概要と結果を示し、QOLとパーソナリティの関係について考察を行い、本論文を締めくくる。

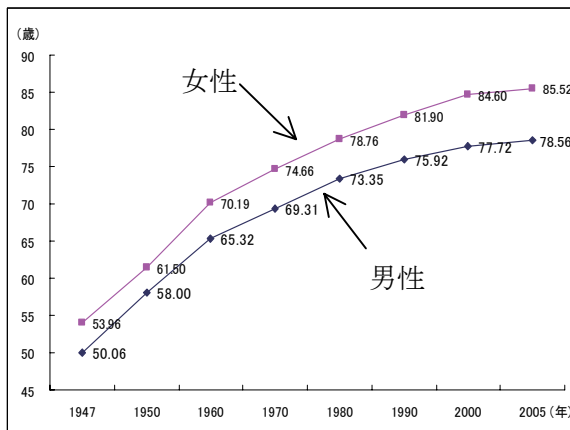
1. 現代社会の様相（豊かさの中の質的貧困）

個人の生き方について論ずる前に、現代社会の様相について豊かさと貧しさの視点から簡単に触れておきたい。

豊かさの面では、まず長寿社会であることが挙げられる。2005年の日本人の平均寿命は、平成17年簡易生命表（厚生労働省、2007）によると、女性は85.52歳で1985年から20年連続で世界1位を維持、男性は78.56歳で世界4位の状況である（2004年までは2位）。統計データとして確認できる1947年からすると、わずか半世紀少しの間に男女とも約30年延びたことになる。その要因として、数字上では出生後死亡率の改善が大きいと考えられるものの、医学を中心とした科学全体の進展、公衆衛生の発展、経済発展に伴う社会保障の整備等、様々な要素が複合しての効果と言えよう。歴史的書物をもみても、不老不死、不老長寿が人間の切実な願いであったことからすると、こうした長寿の可能性ある社会に生きる我々は幸福な立場と言える。

また、日本は経済的にも豊かである。近年死語となりつつあるが、「世界第2位の経済大国」の代名詞があるように、日本は1960年代後半から、世界全体のGDP（国内総生産）の規模で米国に次ぐ第2位を維持してきた。直近でわかっている2005年も、日本のGDPは4兆5545億ドルであり、米国に次ぐ位置にある。国民1人あたりのGDPでは、近年その順位を下けているが、それでも14位に位置している。

図表－1 日本人の平均寿命の推移



（資料）厚生労働省・簡易生命表
（1971年以前は沖縄県を除く）

図表－2 名目GDPでみた日本の経済状況

	(10億ドル)			
	2002年	2003年	2004年	2005年
アメリカ	10417	10908	11657	12397
日本	3928	4240	4609	4554
EU15カ国(※)	8809	10745	12367	12790
中国	1453	1641	1931	2234
韓国	546	608	680	787
世界の名目GDPに占める日本の比率(%)	12.0	11.5	11.1	10.3
1人当たり名目GDPの日本の順位	7位	10位	11位	14位

（資料）内閣府統計資料

※EU15カ国は、ベルギー、ドイツ、ギリシャ、スペイン、フランス、アイルランド、イタリア、ルクセンブルク、オランダ、オーストリア、ポルトガル、フィンランド、デンマーク、スウェーデン、イギリス

さらに、日本は社会としての豊かさも、世界各国に照らし高いとされている。図表－3は、国連開発計画（UNDP）が1990年から世界177カ国・地域を対象に「社会の豊かさ」について発表しているものであるが、2006年の報告で日本は7位に位置している。世界で7番目に豊かな国ということである。報告根拠は、平均寿命や就学率、成人識字率、1人当たり国内総生産（GDP）などから算出する「人間開発指数」というものである。

図表－3 人間開発指数の上位 10 カ国 (2006 年)

1位	ノルウェー
2位	アイスランド
3位	オーストラリア
4位	アイルランド
5位	スウェーデン
6位	カナダ
7位	日本
8位	米国
9位	スイス
10位	オランダ

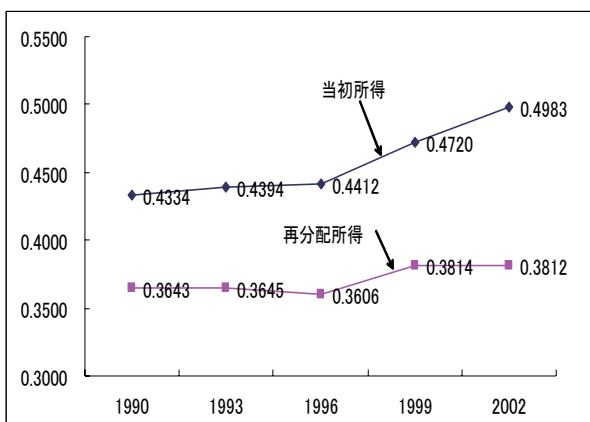
(資料) 国連開発計画 (UNDP) 「2006 年人間開発報告書」

日本全体でみた豊かさという面では、前記に加え、社会保障面での国民皆保険制度、介護保険があることや、教育環境、衛生環境、治安、モノやサービスの供給量、技術力等、項目を挙げれば暇がない。世界各国との相対感においては、豊かな社会であると言えるのかもしれないが、生活者の実態・感覚との乖離が肥大化している感がある。実際、社会の貧しさを象徴する事実は多い。

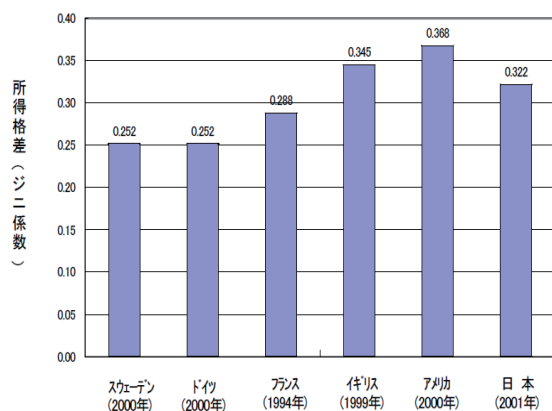
それはまず、格差の問題が挙げられる。かつて「一億総中流」や「横並び社会」と言われたわが国の社会構造は、規制緩和が推進され、組織における成果・能力主義が横行するなか、勝ち組・負け組、格差(固定)社会、下流社会という言葉が象徴するように「縦並び社会」に変貌してきている。

経済格差を表す代表的なものさしとしてジニ係数(数値が1に近づくほど不平等・格差が大きい社会であることを示す)があるが、厚生労働省「所得再分配調査」(2002年)の当初所得(社会保障等を通じた再分配前の所得)によれば、2002年0.4983(約0.5)まで上昇している(図表－4)。ジニ係数0.5というのは、国民の総所得の4分の3を所得の高い方の4分の1の人だけが独占している状態を意味する。また、主要各国とジニ係数を比較した資料によると、日本の数値は0.322(等価再配分所得ベース)と、格差社会の印象が強い米国の0.368に近づきつつある(図表－5)。

図表－4 日本のジニ係数の推移



図表－5 主要各国のジニ係数



※日本は、等価再配分所得のジニ係数、日本以外については、等価可処分所得のジニ係数を示している。

(資料) 厚生労働省「所得再分配調査報告書(2002年)」

また、同じく経済格差を現す貧困率(年収が全国民の年収の中央値の半分に満たない国民の割

合) をみても、OECD (経済開発機構、30 カ国) が発表した報告書「所得格差と貧困 (2002 年)」によれば、日本は 15.3% と加盟国中ワースト 5 位である。

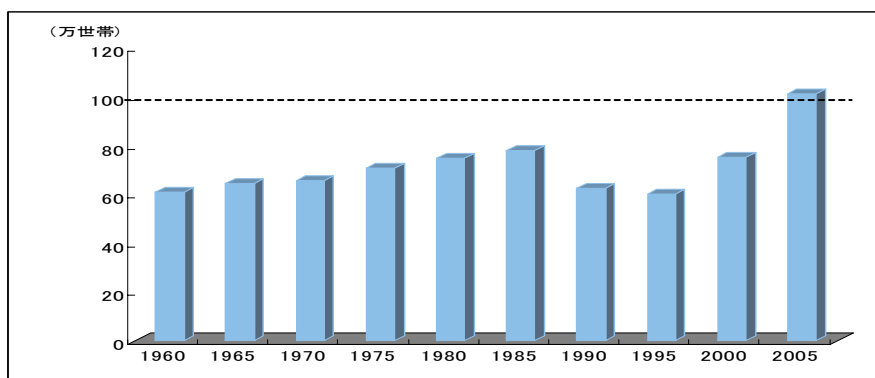
図表-6 OECD加盟国の貧困率 (2002 年)
(%)

1位	デンマーク	4.3
2位	チェコ	4.3
3位	スウェーデン	5.3
4位	ルクセンブルク	5.5
...
26位	日本	15.3
27位	アイルランド	15.4
28位	トルコ	15.9
29位	米国	17.1
30位	メキシコ	20.3

(資料) OECD「所得格差と貧困 (2002 年)」

こうした格差・貧困さの実態を裏付けるように、生活保護者・世帯の数は近年増加傾向にある。その数はバブル期 (1986~1991 年) に一時減少したものの、以降の景気後退と高齢化の進展等により再び増加傾向に転じ、2005 年の生活保護の被保護者は 144 万人、保護率は人口千人あたり 11.3 人 (11.3%) で、被保護世帯はついに 100 万世帯を突破している (101 万世帯)。

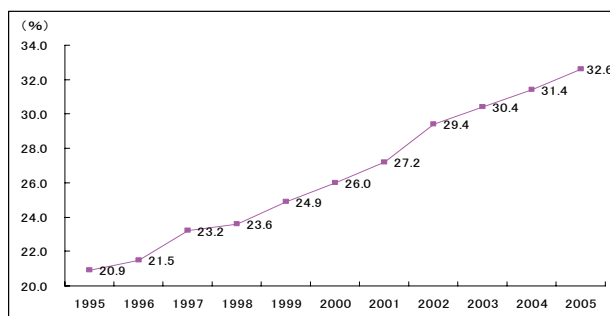
図表-7 生活保護世帯数の推移



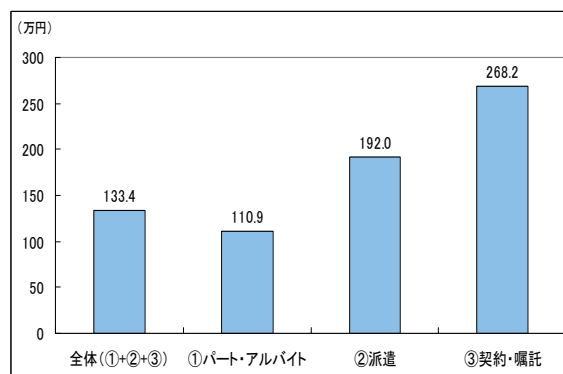
(資料) 厚生労働省統計資料

また、働いても貧しい「ワーキング・プア」と呼ばれる層も増加している。主に非正規雇用労働者を指すが、雇用者におけるその割合は近年増え続け、2005 年には 32.6% にまで上っている。非正規雇用労働者の平均年収は 100~200 万円台である。

図表-8 雇用労働者数 (除、役員) に占める 図表-9 非正規雇用労働者の平均年収
非正規雇用労働者割合の推移



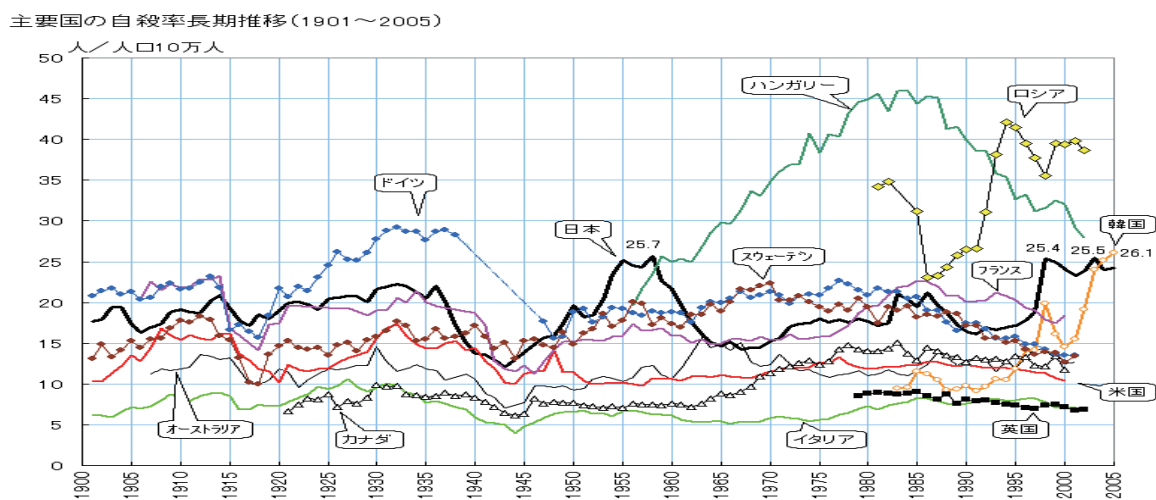
(資料) 総務省「労働力調査 (詳細報告)」



(資料) リクルートワークス研究所「非典型雇用労働者調査 2001」

社会の質的貧困さを表す事実としては、自殺率（人口10万人に対する自殺者数）の高さも言える。主要各国との比較をみた資料（図表-10）をみても、1990年代後半から急上昇し、2005年の日本の自殺率は24.2と、WHOが掌握する主要各国の直近判明データでは4番目に高い自殺率となっている。

図表-10 主要各国の自殺率推移

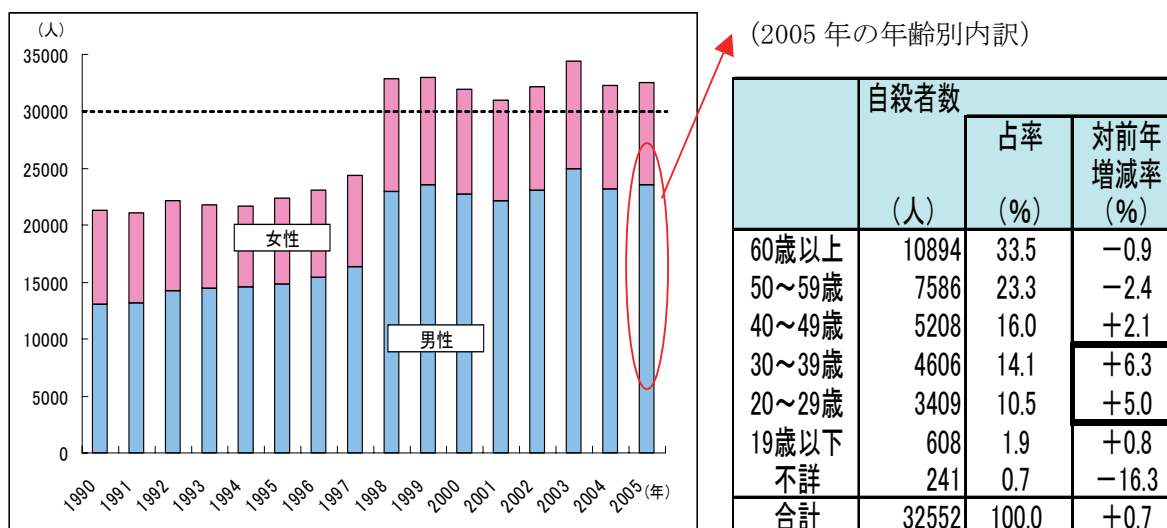


(注) 東西ドイツ時代のドイツは西ドイツ。日本の2005年は年計概数。
 (資料) 厚生労働省「平成16年度人口動態調査特殊報告」他、Korea National Statistics Office (韓国)

(資料) 社会実情データ図録ホームページより抜粋

自殺者の実数を1990年以降追ってみても、1998年に急激に増え、以降8年連続で3万人を超える状況にある。2005年の自殺者（32552人、男性72%、女性28%）を年齢別にみると、50歳以上が半数以上を占めているものの、対前年の増加率では、30代が+6.3%、20代が+5.0%と、比較的若い層で増えている。動機については、健康問題（46%）、経済・生活問題（24%）の順で、職業別では、無職者が半数近く（47.5%）を占める状況である。

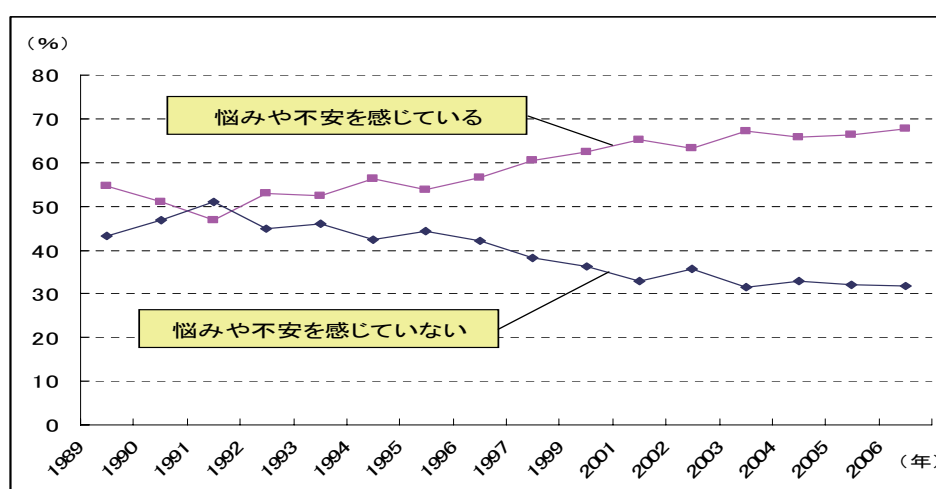
図表-11 日本の自殺者数の推移



(資料) 警視庁統計資料

内閣府が2006年に実施した「国民生活に関する世論調査」においても、社会の貧しさ、特に心の貧しさを表すデータがある。図表-12は、「日常生活の中で悩みや不安を感じているか」の問いに対する回答者割合を時系列にみたものであるが、1992年以降、「悩みや不安を感じている」と回答する者の割合が増え続けていることがわかる。2006年の悩み・不安あり回答者は67.6%で、3人に2人は悩みや不安をかかえながら生活しているということである。なお、悩み・不安あり回答者を性別・年齢別にみると、男性は50代(75.2%)、40代(71.1%)、30代(68.4%)の順に高く、女性は40代(76.3%)、30代(69.1%)、50代(68.1%)の順に高い。男女ともに30～50代、高齢期を前にした中年・熟年期に様々な悩み・不安を抱える割合が高いということである。

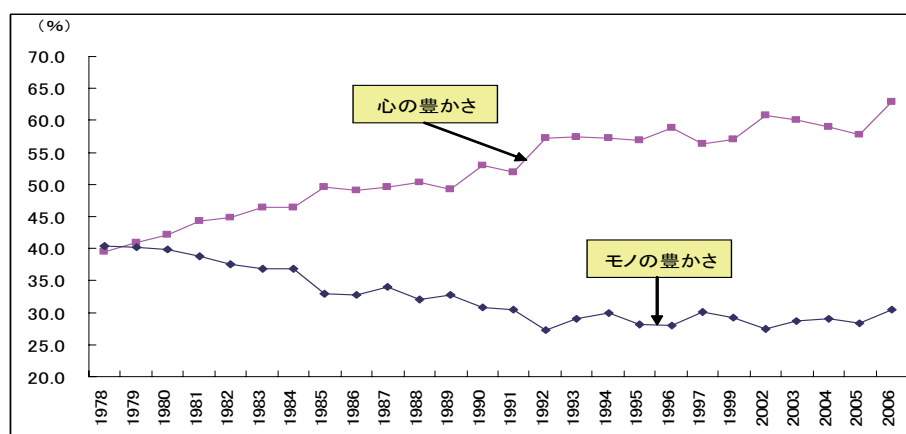
図表-12 悩みや不安を感じている人の割合



(資料) 内閣府「国民生活に関する世論調査 (2006年)」

また、同調査において、「今後の生活において、心の豊かさとモノの豊かさのいずれかに重きをおくか」という設問がある。図表-13はその回答者割合を時系列にみたものであるが、これをみると1979年を境に「心の豊かさ」が「モノの豊かさ」を上回り、以降その差が拡大し続けている。モノに不自由しなくなった現代社会において、質的な豊かさを望む人が多くなってきていることが、数字上からもわかる。

図表-13 今後の生活において重視する豊かさ



(資料) 内閣府「国民生活に関する世論調査 (2006年)」

現代社会の貧しさという面では、前記に加え、昨今紙面を賑わす卑劣な殺人報道や、子どものいじめ問題、高齢者に対する振り込め詐欺事件、多重債務者の増加、離婚件数の増加、職場におけるメンタルヘルスの問題、相次ぐ不祥事からみる企業倫理の問題など、こちらも項目を挙げれば暇がない。

現代の日本社会が豊かであるのか、貧しい社会であるのか、一概に言えることではないが、毎年3万人以上が生きがいをなくし尊い命を自ら絶つという事実や、生活に窮する人の多さ（生活保護世帯数、ワーキング・プア等）を察するにあたり、豊かさの中の貧困さの度合いが増してきていることは確かであろう。こうした社会の中での長寿の可能性は、個人にとって喜ばしい反面、「より良く、豊かに最期まで生き抜いていけるか」という不安とリスクを顕在化させるものとも言える。

2. 「パーソナリティと生き方に関するアンケート調査」の概要

人生 80 年あるいは 90 年以上という時代をより豊かに生き抜いていけるかどうかは、個人にとっても社会にとっても重要な課題と言える。そこでこの課題に応えるべく、「パーソナリティと生き方に関するアンケート調査」と題する独自調査を行った。

2.1 調査目的と手法

本調査の目的は「どのような人が、どのような人生を経て、どのような中高齢期を迎えているか」、その構造を探ることにある。とりわけ生活行動の起点となる個人の内面（パーソナリティ）と QOL（人生の質）に着目し、それらの関係性を検証した。後述するが、QOL は回答結果から得られる身体的健康度、人生満足度、経済状況、つまり身体と心とお金の 3 要素から操作的に概念を形成する。パーソナリティは、ここでは性格特性（東大式エゴグラム性格検査結果）と心の知能指数と呼ばれる EQ 能力（EQ = Emotional Intelligence Quotient）の 2 要素とした。

調査対象者は、50 歳以上の男女とし、企業経営者と一般中高齢者とした。一般中高齢者に加えて、企業経営者を採用したのは、社長または会長という社会的ステータスの高い人のデータも取り入れるためである。対象者のサンプリングの方法は、企業経営者と一般中高齢者で異なる。まず、企業経営者のサンプリングは、「役員四季報」「会社四季報未上場会社版」（東洋経済新報社、2007）から 300 名を無作為抽出した（上場企業 120 名、未上場企業 180 名）。社長の生年月日を確認し 50 歳未満の場合は、会長を抽出した。次に、一般中高齢者のサンプリングは、友人・知人を介した雪だるま式抽出法により 602 名を有意抽出した。その中の 355 名（59.0%）は特定高齢者団体の会員であり、残りの 247 名（41.0%）は 42 名の友人・知人を介して行った。

図表－14 調査手法の概要

調査対象者	50歳以上・男女 ⇒ 902名(最終)	
	企業経営者 ⇒ 300名 (上場120名:未上場180名)	一般中高齢者 ⇒ 602名
サンプリング	「役員四季報」「会社四季報未上場会社版」(東洋経済新報社、2007)からの無作為抽出	雪だるま式抽出法による有意抽出 (・特定高齢者団体会員(355名:59%) ・その他42名の友人・知人を介した一般中高齢者(247名:41%))
調査方法	郵送・手交による アンケート調査(自記式)	

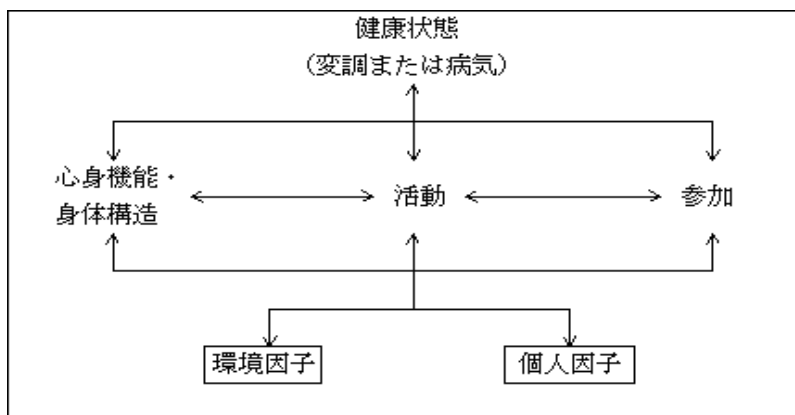
※調査票回収率は P 61 参照

2.2 調査票の構成と内容

調査票の作成にあたっては、まず生活と人生の質に関する構成要素の整理を試みた。その際、WHO-ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) の健康状

態における構成要素間の相互作用の考え方ははじめ、WHO/QOL26の構成概念、Lowtonの高齢者のQOLモデル、サクセスフル・エイジングの概念、生活構造理論等を参考にした。

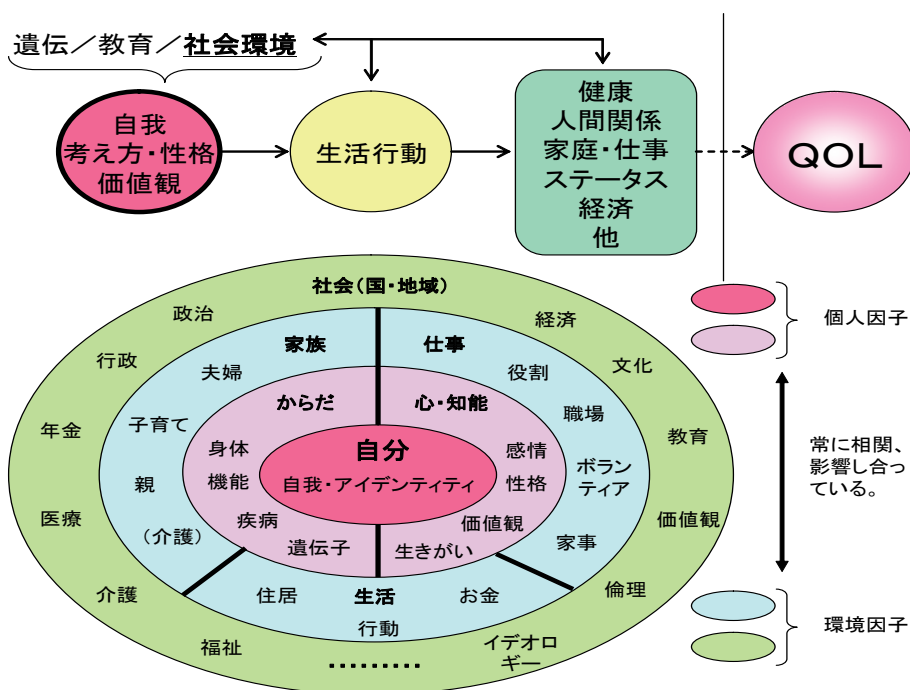
図表-15 WHO-ICFの構成要素間の相互作用



(資料) 世界保健機関 (WHO) 「ICF 国際生活機能分類-国際障害分類改訂版-(2002年)」

その結果、生活を取り巻く要素は、個人因子を表す心や身体的能力と状態、環境因子としての個人を取り巻く仕事や家庭環境、結果として得られる所得や住居やステータス(役職等)、さらに生活の場としての地域や社会に整理できる。これらの要素が相互に複雑に関連しながら、個人は生活し加齢していくのである。また、QOL(人生の質)については、加齢のプロセスで得られる自分の置かれた状態、取り巻く環境との関係性を通じ、形成されていくと想像される。その構造を紐解けば、個人の内面にある考え方や意識が生活行動を呼び、様々な生活場面での結果がQOLに影響を与え、それがまた自己の発達に影響すると考えられる。

図表-16 生活を取り巻く要素とQOLとの関係イメージ



以上の整理を行った上で、個人の人生構造を把握するために、「①どのような人が、②どのような人生を経て、③どのような中高齢期を迎えているか」の3つの視点から調査項目を選定することとした。

まず、「①どのような人か」については、基本属性に加え、パーソナリティを把握するために心の知能指数と呼ばれるEQ能力を既存のスケール「EQI (Emotional Intelligence Quotient Inventory)」(株式会社イー・キュー・ジャパン)を用いて測定することとした。なお、EQ検査は、1990年、米国のピーター・サロベイ博士とジョン・メイヤー博士によって考案された「人の感情(こころ)の能力」を診断するものである。感情をうまく管理し、利用することは知能であり、私たちの行動に大きな影響を与えていると考えられている。EQ検査では、感情(こころ)の能力を次の4つの側面から分析する。一つは、感情の「識別」能力であり、自分自身の感情や、周囲の人たちがどのように感じているかを知覚し、識別する能力を指す。二つ目は、感情の「利用」能力であり、状況判断や課題達成のために自分の感情をつくりだし、相手に共感することができる能力を指す。三つ目は、感情の「理解」能力であり、自分や他者にその感情がなぜ起きて、どのような変化するかを理解する能力を指す。四つ目は、感情の「調整」能力であり、他者の感情に適切かつ効果的に働きかける行動をとるために、自分の感情を調整したり、操作する能力を指す。

次に、性格についても既存のスケールを用いて測定することとした。使用したスケールは、設問項目数と分析結果のわかりやすさを中心に比較検討し、「新版TEG・東大式エゴグラム性格検査」(東京大学医学部心療内科TEG研究会)を用いることとした。もともとエゴグラム性格検査は、1977年、米国のジョン・M・デュセイ博士によって考案された性格検査方法であり、日本でさらに改良されたのが「新版TEG・東大式エゴグラム性格検査」である。エゴグラム性格検査によれば、人には基本的に3つの自我状態(親・大人・子どもの自我)があり、それらの状態の強さを、CP(Critical Parent: 批判的親)、NP(Nurturing Parent: 養育的親)、A(Adult: 大人)、FC(Free Child: 自由な子ども)、AC(Adapted Child: 順応した子ども)の5つの領域(性格特性)毎に判定する。それぞれの性格要素の特徴は、図表-17にまとめられる。

図表-17 エゴグラムの性格特性

自我	性格の特徴
CP(批判的親)	責任感が強い、厳格である、批判的である、理想をかかげる完全主義 等
NP(養育的親)	思いやりがある、世話好き、やさしい、受容的である同情しやすい 等
A(大人)	現実的である、事実を重要視する、冷静沈着である、効率的に行動する、客観性を重んじる 等
FC(自由な子ども)	自由奔放である、感情をストレートに表現する、明朗快活である、創造的である、活動的である 等
AC(順応した子ども)	人の評価を気にする、他者を優先する、遠慮がちである、自己主張が少ない 等

次に、「②どのような人生を経て」については、遡及（回想）法を用いて、過去を振り返りながら回答してもらうこととした。項目としては、身体の変化として主観的健康観、経済状況の変化として年収水準および主観的経済観、生活行動の一部である健康習慣について既存のスケールである「ブレスローの健康習慣」を聞いた。さらに①にも該当する部分であるが、価値観の変化や生き方のスタンス、加齢・高齢者に対するイメージについても過去と現在を比較する形で聞いた。また、結婚、就職などのライフイベントについても時期を含めて聞いた。

最後に、「③どのような中高齢期を迎えているか」については、人生に対する満足度を既存のスケールを用いて聞いた。使用したスケールは「幸福な老いの程度の測定・生活満足度尺度K」である。人生満足度のスケールが欧米で開発されたものが多いなかで、日本で開発され、かつ設問数も9つであることを考慮し採用した。また、人生満足度を補完する目的で、具体項目毎の生活満足感と不安感を聞き、さらにこれまでの人生を振り返る中で人生最大のできごと、最も幸せだったこと、最も辛く苦しかったことについて、時期を含めて自由回答型式で聞いた。最終的な現在（中高齢期）の健康状態、経済状態については、②の設問を通じて把握することとした。

上記に加え、人生の質に関する検討を深めることを目的に、「人生の成功とは何か」「人生における格言・モットーは何か」について自由回答型式で聞いた。

以上の質問項目数を合計すると271個（回答者が70歳以上の場合で最大）となった。最終的に上記①～③の各項目を再構成する形で調査票は、「Ⅰ. 現在の生活に対する意識と満足感」、「Ⅱ. 成人以降の人生経験や意識の変化等」、「Ⅲ. 人生に関する意識等」、「Ⅳ. パーソナリティ（普段の意識と行動等）」、および「Ⅴ. あなたの属性等」の大きな項目5つで構成した。

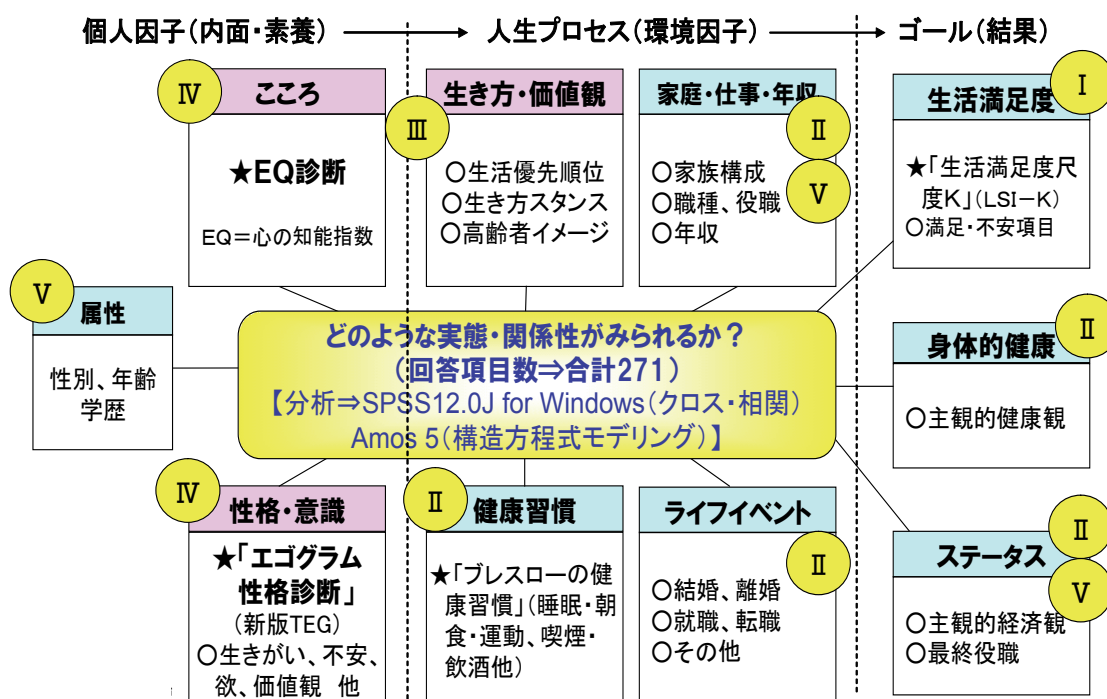
図表-18 調査票の構成

Ⅰ 「現在の生活に対する意識と満足感」	
Q 1	人生・生活の満足度
Q 2	生活満足度（具体項目）
Q 3	これからの生活に対する不安感（具体項目）
Ⅱ 「成人以降の人生経験や意識の変化等」	
Q 4	主観的健康感観の推移
Q 5	年収水準および主観的経済観の推移
Q 6	健康習慣の推移
Q 7	価値観の推移
Q 8	ライフイベントの有無とタイミング
Ⅲ 「人生に関する意識等」	
Q 9	人生に影響を与えたできごと（最大・幸せ・不幸）
Q 10	夢・高齢者イメージ・希望する生き方に対する過去・現在の意識
Q 11	「人生の成功」の定義
Q 12	「人生の格言・モットー」
Ⅳ 「パーソナリティ（普段の意識と行動等）」	
Q 13	E Q（こころの知能指数）検査
Q 14	性格検査（エゴグラム性格検査）
Ⅴ 「あなたの属性等」	

2.3 分析方法

分析については、調査票開発のコンセプトであった「①どのような人が、②どのような人生を経て、③どのような中高齢期を迎えているか」について、まずそれぞれの実態を分析する。分析にあたっては、SPSS12.0J for Windows により、度数分布およびクロス集計および一部クラスター分析を行う。実態を踏まえた上で、人生の質を高めるエビデンスの発見に向け、同じくSPSS12.0J for Windows により、クロス集計および相関分析を行いつつ、最終的には、パーソナリティとQOLの関係について、Amos 5による構造方程式モデリング分析を行う。

図表-19 調査項目と分析イメージ



※ローマ数字は調査票の項目番号、★は既存のスケール

3. 「パーソナリティと生き方に関するアンケート調査」の分析結果

以上の調査設計にもとづき、アンケート調査を実施し、次のような調査結果を得た。以降、調査票の回収結果を示した後、回答者の基本属性やパーソナリティ（EQおよび性格）に関する分析結果を示す。次に、回答者の人生過程がどのようであったか、回答者の生活・意識の経年変化、および中高齢期の生活満足度等に関する分析結果を示す。そして、最後に、人生の質を高めるためのエビデンス抽出に向けた分析結果をまとめる。

3.1 回収率と有効回答数

企業経営者の調査票の回収結果は、配布総数 300 に対して回収数は 33 で、回収率は 11.0% であった。一般中高齢者の調査票の回収結果は配布総数 602 に対して回収数は 307 で、回収率は 51.0% であった。調査設計時点で回収率目標は、企業経営者が 10%、一般中高齢者が 40% としており、結果として目標を上回る回収結果となった。回収した 340 の調査票のうち、調査対象外となる 50 歳未満の 8 票と回答記入数が 50% 未満であった 2 票の計 10 票を無効回答とした。この結果、分析対象となる有効回答数は 330 となった。なお、設問毎での無効解答もいくつかみられたが、それはそれぞれの分析の中で欠損値として扱うこととした。

図表-20 調査票回収結果

調査対象者	50歳以上・男女 ⇒ 902名(最終)	
	企業経営者 ⇒ 300名 ＜無作為抽出＞	一般中高齢者 ⇒ 602名 ＜有意抽出＞
回収数 (回収率)	33名 (11.0%) 上場企業: 13名 (10.8%) 未上場企業: 20名 (11.1%)	307名 (51.0%) 特定高齢者団体会員: 179名 (50.4%) その他個別: 128名 (51.8%)
無効回答	10名 (←50歳未満・全体の50%以上無回答) ※各設問における無効解答は分析時に欠損値扱いとした	
分析対象N	計 330名 (36.6%)	

3.2 回答者の基本属性およびパーソナリティに関する分析結果

3.2.1 回答者の基本属性

回答者は、男性 191 名 (57.9%)、女性 139 名 (42.1%) で、男性が多かった。回答者の年齢は、50 歳から最高は 88 歳まで幅広く、平均年齢は 63.6 歳であった。最終学歴は 4 大制大学が 48.6% とほぼ半数を占めた。過去および現在の代表的な仕事は、最も多かったのが男女とも会社員であり 43.3% を占めた。また、企業経営者の 33 名がこの結果に含まれていることもあり、経営者・

役員が 31.9%と比較的高いウエイトを占める結果となった。一般的な無作為抽出による調査と比べると明らかに高いステータス経験を有する者の割合が大きい母集団と言える。

図表-21 回答者の基本属性

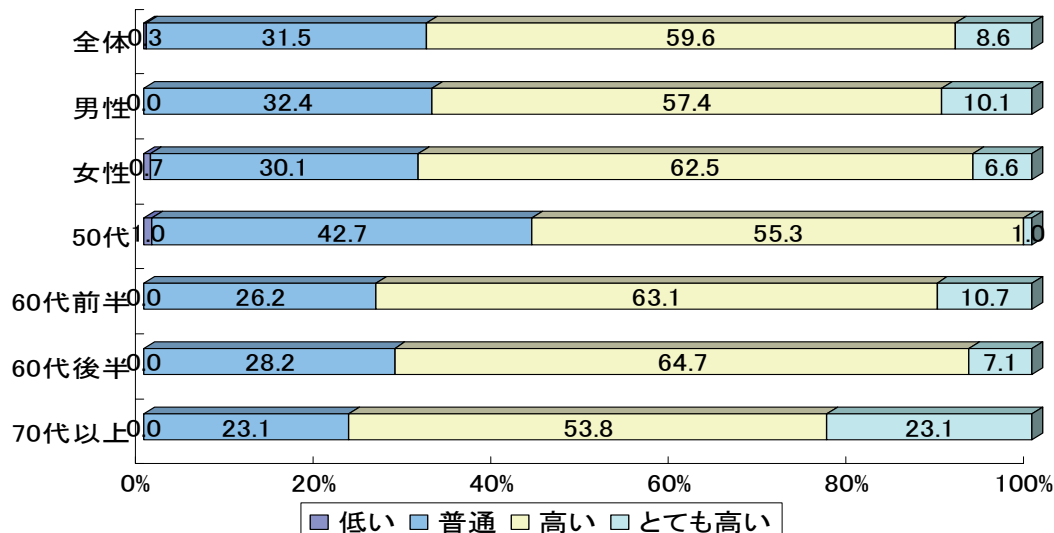
	年齢					計	%	平均年齢(歳)
	50代	60代前半	60代後半	70代以上				
男性	54	44	56	37	191	57.9	64.1	
女性	49	40	31	19	139	42.1	62.9	
計	103	84	87	56	330	100.0	63.6	
%	31.2	25.5	26.4	17.0	100.0	---	---	

	過去の代表的な仕事(現役従事者も含む)							計	%
	自営業	専門業 開業	経営者 役員	会社員	パート	その他	仕事経験 なし		
高校	6	2	24	30	5	3	0	70	22.1
専門・専修	2	3	2	13	0	4	1	25	7.9
短大・高専	4	2	11	18	7	0	1	43	13.6
4大制大学	3	13	60	66	5	5	2	154	48.6
大学院修士・博士	0	3	2	6	0	2	0	13	4.1
その他	1	1	2	5	1	1	1	12	3.8
計	16	24	101	138	18	15	5	317	100.0
%	5.0	7.6	31.9	43.5	5.7	4.7	1.6	100.0	---

3.2.2 回答者のEQ検査結果

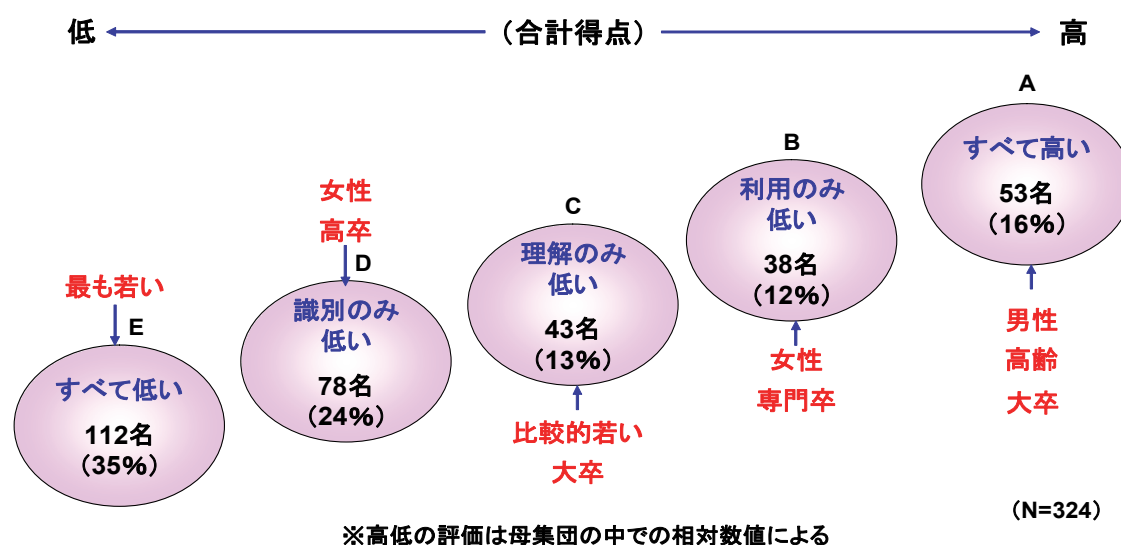
EQ検査は、24の質問に対する回答結果を得点化し、EQ能力を識別・利用・理解・調整の4領域別に判定する。得点は各領域別に30点満点(計120点満点)であり、得点が高いほど能力が高いとされる。評価は各領域別に、25点以上が「とても高い」、20~24点が「高い」、11~19点が「普通」、10点以下が「低い」とされている。図表-22は、EQ検査の各領域の合計得点をもとに、100点以上を「とても高い」、80点以上を「高い」、44点以上を「普通」、44点未満を「低い」として評価した分布である。全体では、「とても高い」が8.6%、「高い」が59.6%、「普通」が31.5%であり、「低い」は0.3%にすぎなかった。性別・年代別の格差については、特段大きな偏りがみられなかった。

図表-22 回答者のEQ検査結果



次に、図表-23は、回答者のEQ能力の4領域別の得点バランスを加味してクラスター分析を行い、5つの近い特徴を持つグループに分けた結果である。以下、次のような特徴を持つグループとなった。Aグループは、すべての領域で相対的に得点が高く、男性・高齢・大卒者の占率が高かった。Bグループは、EQ利用能力のみ得点が相対的に低く、女性の専門学校卒者の占率が高かった。Cグループは、EQ理解能力のみ得点が相対的に低く、比較的若い大卒者の占率が高かった。Dグループは、EQ識別能力のみ得点が相対的に低く、女性かつ高卒者の占率が高かった。Eグループは、すべての領域で相対的に得点が低く、比較的若年な層であった。

図表-23 回答者のEQ能力にもとづくクラスター分析結果

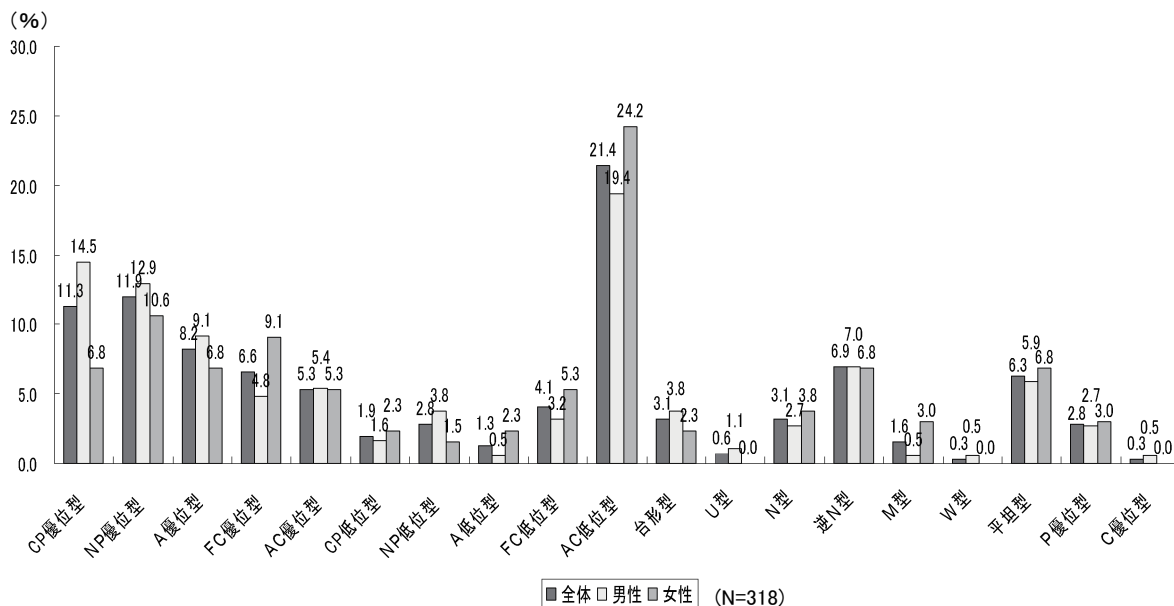


3.2.3 回答者の性格検査結果

図表-24は、回答者の性格検査(新版TEG・東大式エゴグラム)の結果を示したものである。この性格検査は、53の質問の回答結果を得点化し、性格の特性をCP(Critical Parent:批判的親)・NP(Nurturing Parent:養育的親)・A(Adult:大人)・FC(Free Child:自由な子ども)・AC(Adapted Child:順応した子ども)の5領域別に判定する。得点は各領域別に20点満点であり、得点が高いほどその特性が強いとされる。性格のタイプ分けは、5つの特性領域の得点を男女別に5段階評価した上で(男女で評価基準が異なる)、棒グラフ化し、その棒グラフの形(高さや並び方)によって19のタイプに類別する。なお、いずれのタイプが良い悪いといった評価はない。分析の結果は、無効回答を除く318名による分析であったにもかかわらず、性格タイプは19タイプすべてに分かれた。最も多かった性格はAC低位型で21.4%、次いでNP優位型が11.9%、CP優位型が11.3%となった。AC低位型の特徴は、「自分の思うように行動する。行動力、指導力のある反面、周囲への気づかみや思いやりに欠ける傾向が強い」であり、言わば自分勝手な人間と言える。NP優位型の特徴は、「人に優しく暖かく接する、人の気持ちを理解する、世話をやくという傾向が強い」であり、面倒見がよい人間と言える。CP優位型の特徴は「理想を追求する、リーダーシップをとる、責任感が強い、自他ともに厳しい」であり、組織の

リーダー格の人間と言える。ちなみに、当性格検査の一般的データ（調査対象者 1,221 名、平均年齢 32.3 歳）をみると、AC 優位型（人に気づかいする、依存的）が 11.5% と最も多く、次いで CP 優位型（7.5%）、A 優位型（理論的、計画的：6.0%）と続く。また AC 低位型は 4.8% であることからすると、本調査対象者は AC 低位型の割合が多い母集団と言える。

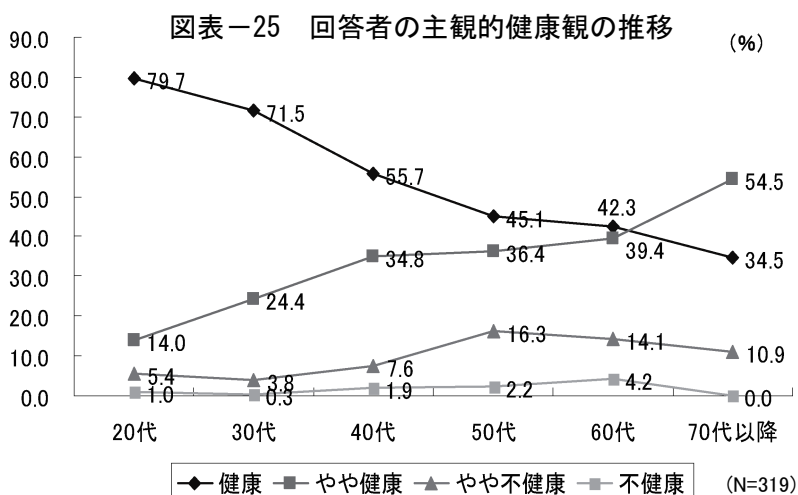
図表-24 回答者の性格検査（新版 TEG・東大式エゴグラム）結果



3.3 回答者の生活・意識の経年変化に関する分析結果

3.3.1 回答者の主観的健康観の経年推移

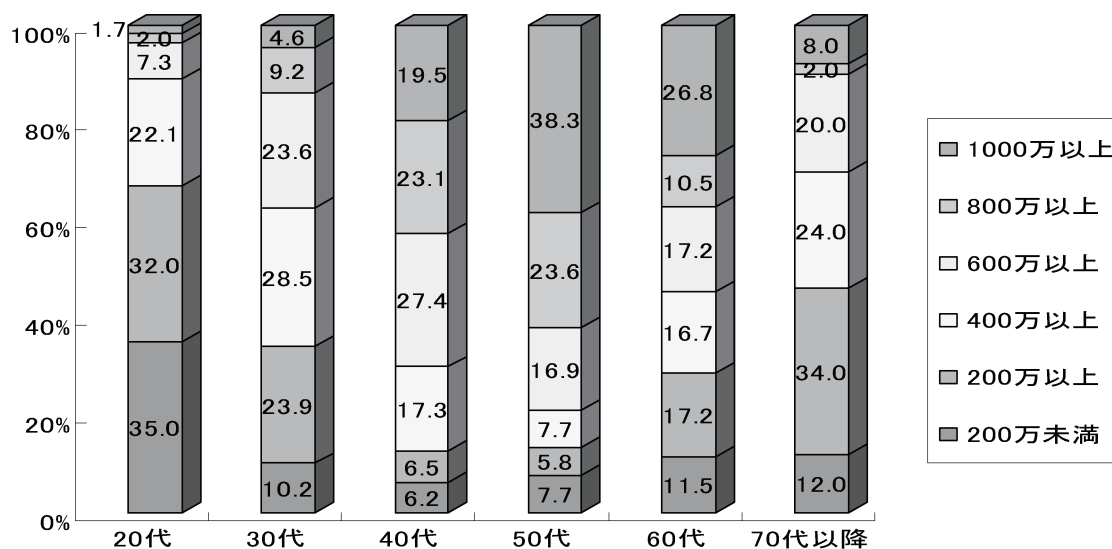
図表-25 は、成人以降各年代の主観的な健康状態を聞いた結果である。回答は「健康」から「不健康」までの 4 段階とした。これをみると、年齢が上がるとともに「健康」と回答する割合が低下していくが、それでも 50 代以降も 8 割以上の方が「健康」または「やや健康」と回答しており、健康意識の高さが伺える。また、40 代に「健康」と「やや健康」の割合の変化がみられ、40 代が主観的健康観の一つの分岐点であることがわかる。なお、男女別にみても特に大きな違いはなかった。



3.3.2 回答者の年収と主観的経済観の経年推移

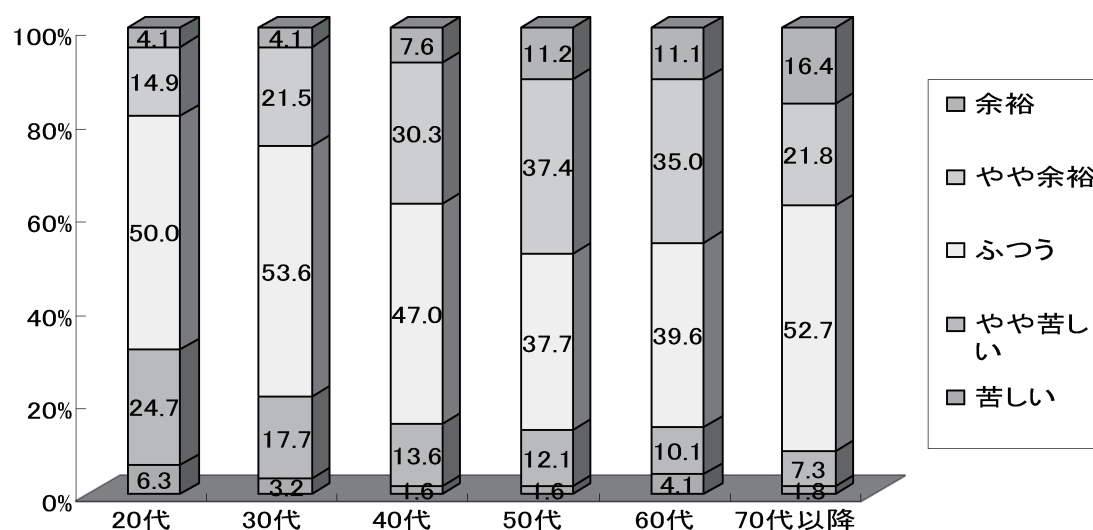
図表-26は、成人以降各年代の年収水準を聞いた結果である。600万円以上の層の割合をみると、20代は11.0%であったが年齢が上がるとともにその割合が増え、50代は78.8%であった。60代、70代以降についてはバラつきがみられる。

図表-26 回答者の年収水準の推移



図表-27は、成人以降各年代の主観的な経済観を聞いた結果である。回答は「余裕」から「苦しい」までの5段階とした。これを見ると、「普通」と回答する層が各年代ともに最も多い。また、それでも50代・60代にかけて「やや余裕」「余裕」と回答する層の割合が増えていることもわかる。

図表-27 回答者の主観的経済観の推移



図表-28は、年収水準と主観的経済観を各年代別にクロス集計し、それぞれの年代の数値を合算した結果を示したものである。これを見ても、1000万円以上を除く各層すべてで「普通」と回答する割合が最も高い。また、年収が600万円以上であっても「やや苦しい」「とても苦しい」と

回答する割合が、1000万円以上で5.4%、800万円以上で8.5%、600万円以上で15.2%を占めている。年収水準が必ずしも経済的な余裕をもたらしていないことがわかる。

図表-28 年収と主観的経済観のクロス集計表（各年代別の合計）

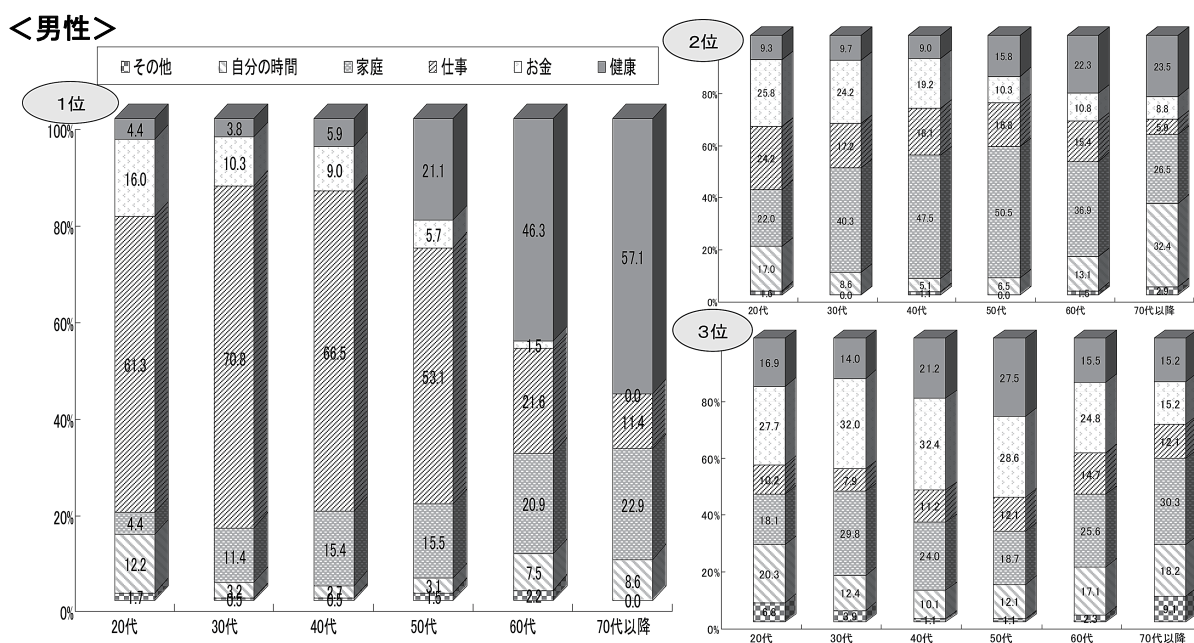
		主観的経済観 (%)				
		とても余裕	やや余裕	ふつう	やや苦しい	とても苦しい
年収	1000万H	27.8	48.3	18.5	5.0	0.4
	800万H	7.5	41.8	42.3	8.0	0.5
	600万H	3.3	31.5	50.0	13.4	1.8
	400万H	1.4	19.9	61.7	15.2	1.8
	200万H	3.5	15.0	49.2	26.9	5.4
	200万L	3.3	5.7	53.6	25.8	11.5

(延べN=1482)

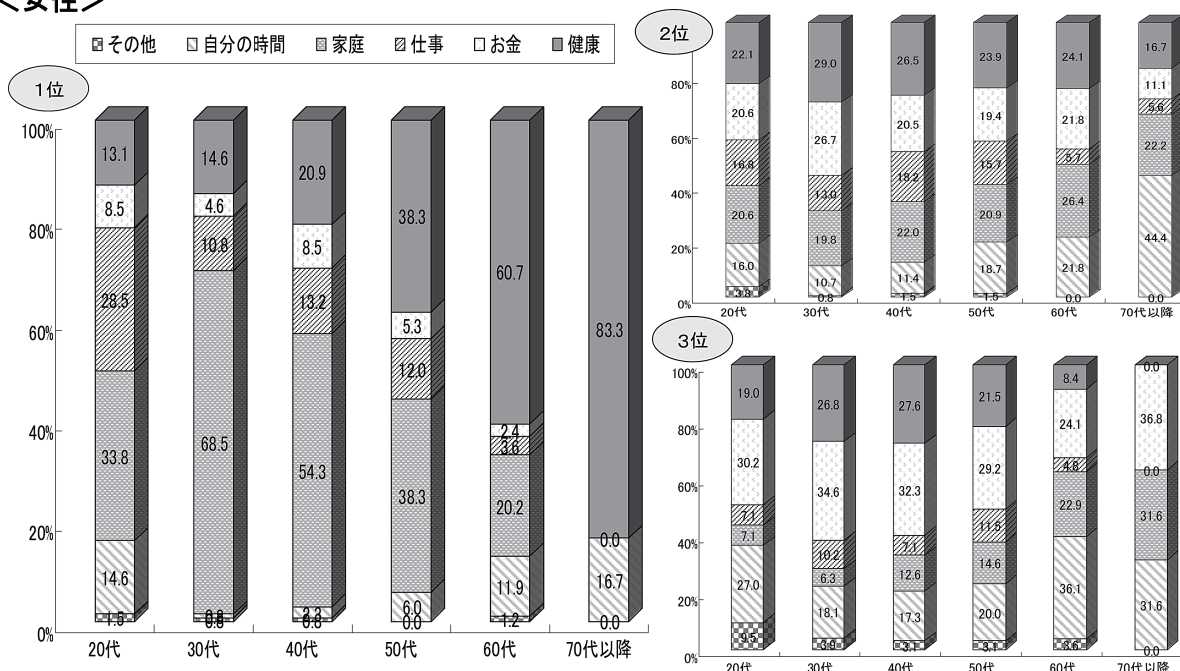
3.3.3 回答者の価値観の経年推移

図表-29は、成人以降各年代において常に優先に考えてきた事項を、優先順位第1位から第3位まで聞いた回答を男女別に示したものである。選択肢は、健康、お金、仕事、家庭、自分の時間およびその他の6つとした。各年代別に、1～3位の最も割合の多い項目をみると、まず男性については、20代が「仕事⇒お金⇒お金」の順で、30～50代はいずれも「仕事⇒家庭⇒お金」の順、60代になると「健康⇒家庭⇒家庭」の順、70代では「健康⇒自分の時間⇒家庭」の順であった。現役時代はがむしゃらに働き、家庭と生活を守り、リタイア後ようやく自分のことを考え始めたと思われられる結果である。一方、女性については、20～50代までいずれも「家庭⇒健康⇒お金」の順で、60代になり「健康⇒家庭⇒自分の時間」の順、70代では「健康⇒自分の時間⇒お金」の順であった。結婚・出産を境に、家庭と子育て中心の生活から、徐々に自分ことを考え始めていくものと想像される。男性に比べ、相対的に健康の割合がどの年代でも高いことと、70代以降の第3位のトップが「お金」であったことは、平均寿命の性差を裏づけるようで興味深い結果であった。

図表-29 回答者の価値観の年代別推移（男女別）



<女性>



3.3.4 回答者の人生に関する意識の変化（過去と現在）

図表-30は、回答者の過去と現在における「生き方のスタンス」についての回答結果を示したものである。回答選択肢は「1. 仕事や私生活を含め何事も積極的に挑戦しながら生きていきたいと思っていたか（思っているか）」（以下、積極志向）、「2. 普通に静かに安定した暮らしを続けたいと思っていたか（思っているか）」（以下、安定志向）、「3. その他」とした。過去については、20～30代頃として回答を依頼した。これをみると、過去も現在も積極志向である者が137名（44.6%）と最も多く、次いで、過去は積極志向だったが現在は安定志向となった者が72名（23.5%）であった。男女別にみると、過去も現在も積極志向あるいは安定志向、つまり変化がなかったパターンでは男女に大きな違いはみられないが、過去は安定志向で現在は積極志向となったパターンは女性が多く（26名、20.6%）、逆に過去は積極志向で現在は安定志向となったパターンは男性が多い（49名、27.1%）。男女の生き様の違いを垣間見るようなデータである。

図表-30 過去と現在における「生き方のスタンス」の回答タイプ別割合

過去	現在	全体 (名)	全体	
			男性	女性
積極	積極	137	82	55
安定	積極	46	20	26
積極	安定	72	49	23
安定	安定	52	30	22
計		307	181	126
過去	現在	全体 (%)	全体	
			男性	女性
積極	積極	44.6	45.3	43.7
安定	積極	15.0	11.0	20.6
積極	安定	23.5	27.1	18.3
安定	安定	16.9	16.6	17.5
計		100.0	100.0	100.0

(上段：実数/下段：占率)

次に、図表-31は、回答者の過去と現在における「夢の有無」についての回答結果を示したものである。夢のレベルや内容は特に指定しなかった。この結果をみると、過去も現在も夢を持っている人が225名（72.6%）と圧倒的に多く、男女別では、過去は持っていなかったが現在は持っているパターンで若干違いがみられた。

図表-31 過去と現在における「夢の有無」の回答タイプ別割合

過去	現在	全体 (名)	性別	
			男性	女性
夢あり	夢あり	225	133	92
夢なし	夢あり	23	9	14
夢あり	夢なし	32	18	14
夢なし	夢なし	30	20	10
計		310	180	130
過去	現在	全体 (%)	性別	
			男性	女性
夢あり	夢あり	72.6	73.9	70.8
夢なし	夢あり	7.4	5.0	10.8
夢あり	夢なし	10.3	10.0	10.8
夢なし	夢なし	9.7	11.1	7.7
計		100.0	100.0	100.0

(上段：実数／下段：占率)

また、図表-32は、過去に夢を持った時期についての回答結果を示したものである。20代が前半と後半を合わせて33.2%と最も多く、次いで20歳未満が21.1%であった。30代以降、割合は減少し、50代以降が10.6%と最も少なかった。

図表-32 過去に夢を持った時期

	全体 (%)		
	N:265	男性 N:157	女性 N:108
20歳未満	21.1	20.4	22.2
20代前半	24.5	21.7	28.7
20代後半	8.7	10.8	5.6
30代	18.5	21.0	14.8
40代	16.6	13.4	21.3
50代以降	10.6	12.7	7.4
計	100.0	100.0	100.0

次に、図表-33は、回答者の過去と現在における「高齢者のイメージ」についての回答結果を人単位に集計したものである。質問は、高齢者をイメージする10の選択肢に対して自分の考えにあてはまる番号を、いくつでも回答してもらう。10の選択肢には肯定的・否定的なイメージがそれぞれ5つ含まれる。過去と現在の回答結果について、肯定的イメージを選択した数と否定的イメージを選択した数を集計し、いずれが多いかで、否定的なイメージを持つ人（以下、否定的）、肯定的なイメージを持つ人（以下、肯定的）に分けた。その結果をみると、過去も現在も肯定的であった人が128名（39.8%）と最も多く、次いで過去は否定的だったが現在は肯定的となった

人が121名(37.6%)であった。過去も現在も否定的な人、過去は肯定だったが現在は否定的な人はそれぞれ1割程度であった。男女別にみると、女性は男性よりも否定的から肯定的に変化した割合が高い一方で、肯定的から否定的に変化した割合も高くなっている。

図表-33 過去と現在における高齢者観の回答タイプ別割合

過去	現在	全体 (名)	性別	
			男性	女性
否定	否定	33	21	12
否定	肯定	121	64	57
肯定	否定	40	18	22
肯定	肯定	128	85	43
計		322	188	134

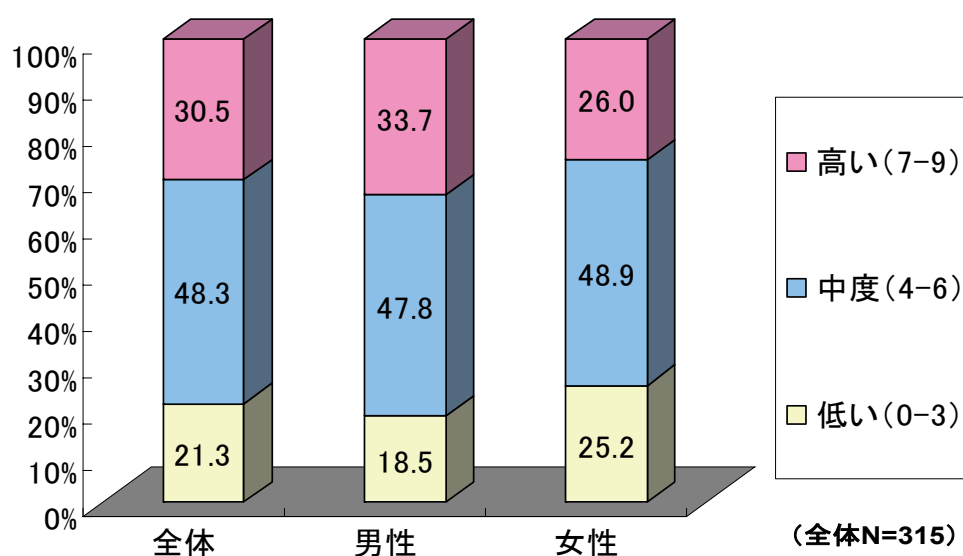
過去	現在	全体 (%)	性別	
			男性	女性
否定	否定	10.2	11.2	9.0
否定	肯定	37.6	34.0	42.5
肯定	否定	12.4	9.6	16.4
肯定	肯定	39.8	45.2	32.1
計		100.0	100.0	100.0

※増減数がゼロの場合は肯定に含む
(上段：実数/下段：占率)

3.4 回答者の中高齢期における人生満足度に関する分析結果

図表-34は、既存スケールである「幸福な老いの程度の測定：生活満足度尺度K」を使用して、回答者の人生満足度を測った結果である。回答結果を得点化し、9点満点で評価する。得点が高いほど人生に対する満足度が高いとされている。ここでは7点以上を満足度が「高い」、4～6点を「中度」、3点未満を「低い」とした。全体では、満足度が高いのが30.5%、中度が48.3%、低いのが21.3%であった。男女別でも特に大きな違いはなかった。

図表-34 回答者の人生満足度



また、別の質問で具体項目別に満足感と不安感を聞いているが、それらの回答結果と上記の人生満足度との関係について相関分析を行い、図表-35にその分析結果を示した。これをみると、

満足感の項目で人生満足度と最も高い相関係数がみられたのは、生活全般の 0.590 であるが、次いで自分の健康が 0.500、家族の健康が 0.462 であった。他に 0.4 以上の項目をみると、住まい (0.432)、将来への備え (0.416)、収入 (0.409)、余暇生活 (0.404) が挙げられる。次に、不安感の項目で人生満足度と最も高い相関係数がみられたのは、将来のお金のこと (0.447) であった。これらの項目をみる限り、人生満足度と健康とお金が密接な関係にあると言える。

さらに、男女別にみた場合、男性は、満足感の「友人」「貯蓄」「社会的地位」の項目、不安感の「家族のまとまり」「友人関係」において、人生満足度との関係が強い特徴がみられた。一方、女性は、不安感の「自分の介護」の項目において、人生満足度との関係が強い特徴がみられた。以上により、男女共通では、健康でお金の心配がないほど人生満足度は高く、男性はさらに友人との関係が良好で、社会的地位に満足しているほど人生満足度が高い。また、女性は、自分の介護の心配がないほど人生満足度が高いと言える。

なお、男女で相関係数の大きさを比べると、男性よりも女性のほうが大きい項目は 27 項目中 4 つしかなく、満足度を説明する上では男性のほうが比較的単純、女性のほうが複雑ということが言える。

図表-35 人生満足度と具体項目別満足感・不安感との Pearson による相関係数

具体項目		全体		
		男性	女性	
満足感	(1) 配偶者	0.327	0.358	0.392
	(2) 子ども	0.285	0.314	0.290
	(3) 自分の親	0.123	0.108	0.131
	(4) 配偶者の親	0.211	0.197	0.187
	(5) 友人	0.288	0.511	0.296
	(6) 近所つきあい	0.193	0.386	0.259
	(7) 収入	0.409	0.568	0.415
	(8) 貯蓄	0.375	0.505	0.329
	(7) 将来備え	0.416	0.593	0.384
	(10) 住まい	0.432	0.678	0.419
	(11) 余暇生活	0.404	0.635	0.459
	(12) 仕事	0.163	0.250	0.140
	(13) 職場	0.132	0.213	0.039
	(14) 自分の健康	0.500	0.508	0.598
	(15) 家族の健康	0.462	0.553	0.435
	(16) 社会的地位	0.298	0.471	0.168
	(17) 生活全般	0.590	0.736	0.597
不安感	(1) 自分の死で家族に負担	0.181	0.221	0.119
	(2) 自分の病気や事故	0.294	0.230	0.264
	(3) 家族の病気や事故	0.180	0.214	0.124
	(4) 自分の介護	0.318	0.202	0.312
	(5) 親の介護	0.022	0.179	-0.029
	(6) 配偶者の介護	0.098	0.262	-0.010
	(7) 将来のお金	0.447	0.444	0.400
	(8) 情報や技術進歩	0.288	0.336	0.154
	(9) 家族のまとまり	0.301	0.420	0.287
	(10) 友人関係	0.333	0.481	0.248

3.5 QOL（人生の質）の向上を探る分析結果

3.5.1 人生満足度を高める生き方スタンス

図表-36 は、人生満足度と現在の生き方スタンスとのクロス集計結果である。これによると、中高齢期の時点で生き方が積極志向であるほど、人生満足度が高いことがわかった ($\chi^2=16.722$ 、 $P=.002$)。人生後半も常に前向きに、何事にも意欲的に取り組んでいくことが、望ましい生き方というところかもしれない。

図表-36 人生満足度と生き方スタンスとの関係

		積極志向	安定志向	その他	計
高い(7-9)	度数	69	25	1	95
	%	72.6	26.3	1.1	100.0
中度(4-6)	度数	85	61	4	150
	%	56.7	40.7	2.7	100.0
低い(0-3)	度数	27	36	3	66
	%	40.9	54.5	4.5	100.0
計	度数	181	122	8	311
	%	58.2	39.2	2.6	100.0

3.5.2 経営者の特徴からみるアプローチ

企業経営者は、社会的ステータスが高い人たちである。彼らの特徴をつかむことは人生の質を高める一つの方法とも考えられる。図表-37 は、過去および現在の代表的な仕事が経営者・役員と回答した者（以下、経営者グループ）とそれ以外の人のグループとで、人生満足度を比較した結果である。実際に経営者グループのほうがそれ以外の人のグループよりも人生満足度が高い傾向にあることがわかった ($\chi^2=10.195$ 、 $P=.006$)。

図表-37 企業経営者とそれ以外のグループの人生満足度の比較

		人生満足度			計
		低い	普通	高い	
経営者	度数	10	52	35	97
	%	10.3	53.6	36.1	100.0
上記以外	度数	57	100	61	218
	%	26.1	45.9	28.0	100.0

図表-38 は、経営者グループとそれ以外の人のグループとで、EQ能力（合計得点）を比較した結果であるが、経営者グループはそれ以外の人のグループよりもEQ能力が高いこともわかった ($\chi^2=8.843$ 、 $P=.031$)。

図表-38 企業経営者とそれ以外のグループのEQ能力の比較

		EQ合計				計
		低い	普通	高い	とても高い	
経営者	度数	0	23	63	14	100
	%	0.0	23.0	63.0	14.0	100.0
上記以外	度数	1	79	130	14	224
	%	0.4	35.3	58.0	6.3	100.0

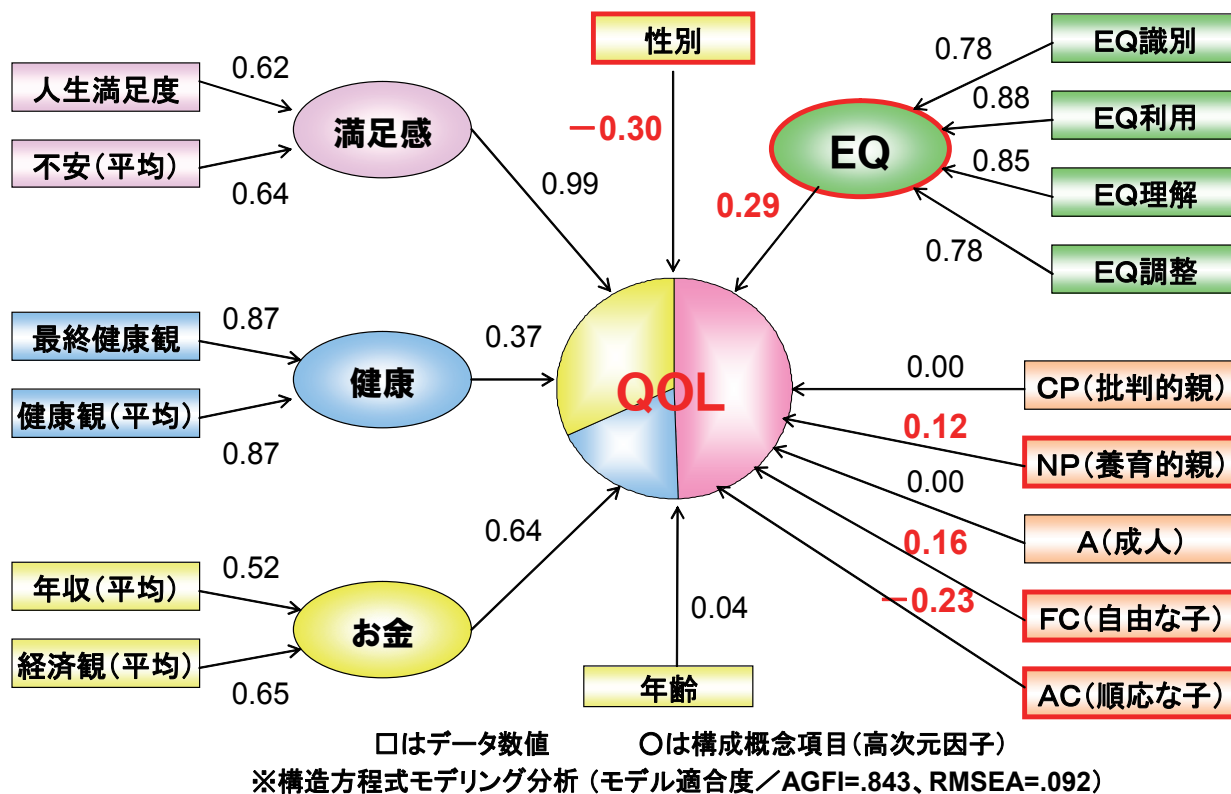
3.5.3 人生の質を高める最大のポイント（パーソナリティからの検証アプローチ）

人生の質は、普段の生活行動の結果であり、普段の生活行動は個人のパーソナリティによるとの前提に立ち、パーソナリティと人生の質との関係を構造方程式モデリング分析により構造的に検証した。その結果が、図表-39である。

先に、分析結果の見方であるが、四角の枠で表示した項目は実際のデータであり、(楕)円の枠で表示した項目は、分析上創造した構成概念である。図のなかにある数値は、それぞれの項目間の関係性を示す数値である。相関係数と同様に1に近づくほど関係性が強い。分析の流れは、まず、実際のデータである人生満足度と不安感の平均値から、「満足感」という構成概念をつくる。同様に最終（現在）の主観的健康観と経年的にみた主観的健康観の平均値から、「健康」という構成概念をつくる。また、経年的にみた年収水準の平均値と経年的にみた主観的経済観の平均値から「お金」という構成概念をつくる。以上の「満足感」「健康」「お金」を人生の質（以下、QOL）の構成要素と仮定し、これらから「QOL」というさらに高次元の構成概念をつくる。このQOLとパーソナリティとの関係を構造的に検証したのが、中央にあるQOLの上下（性別・年齢）と右側にあるEQ他の項目である。

これをみると、まず性別は-0.30となっており（-は男性を示す）、男性とQOLは有意な関係にあることが示唆された。また、年齢は、0.04となっており、QOLと有意な関係ではない。次に、EQ能力（4つの能力数値から構成概念を形成したもの）は、0.29となっており、QOLと有意な関係にあることが示唆された。さらに、性格要素であるCP・NP・A・FC・ACについては、NPが0.12、FCが0.16、ACが-0.23となっており、これらの3要素がQOLと有意な関係にあることが示唆された。なお、ACの-は質問に対する否定回答（あてはまらない）の方向を示している。以上により、結論としては、男性のほうがQOLが高い傾向にある、EQ能力を高めるほどQOLが高くなる可能性が高い、性格については、NP（思いやりがある、やさしい等）、FC（自由奔放である、明朗快活である等）、反対の意のAC（遠慮がちではない、自己主張が少なくない等）の特性が強いほど、QOLが高くなる可能性が高いということが言える。なお、当分析のモデル適合度は、AGFI=.843、RMSEA=.092であり、分析結果の妥当性を確保している。

図表-39 QOL（人生の質）とパーソナリティの構造



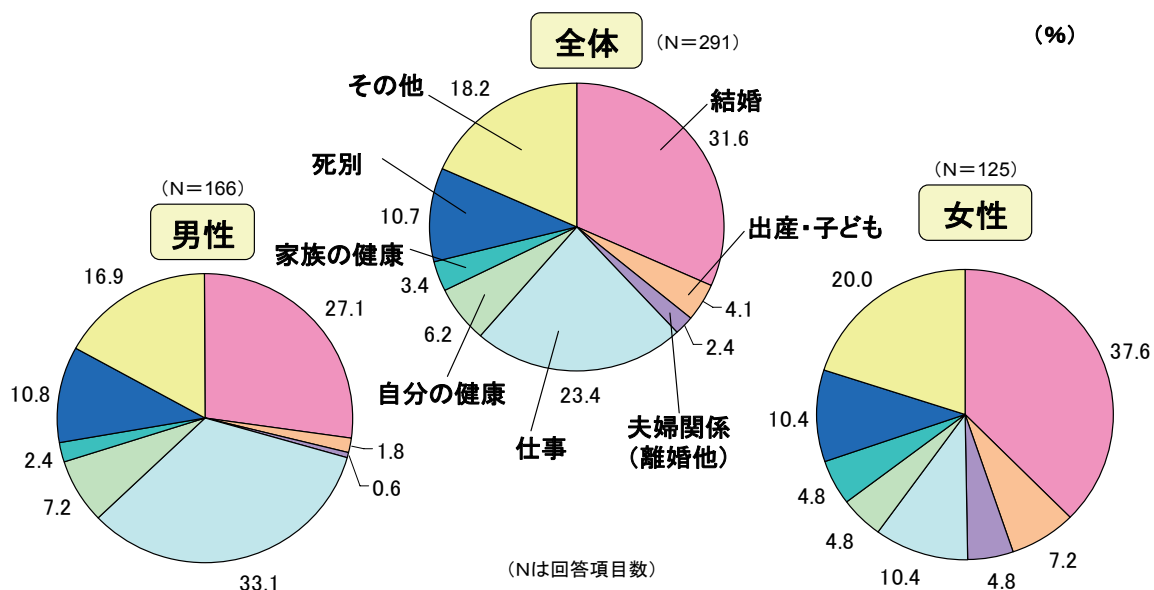
3.5.4 自由回答結果からみる人生の質

「人生の質」の向上に向けた検討を深めるために、人生に関する5つの質問を自由回答形式で行った。これまでの量的調査の結果を質的に補完する意味合いを含む。分析はKJ法により行った。

(1) 「人生最大のできごと」

まず一つ目の質問として、「人生最大のできごとは何ですか」と尋ねた。得られた291の回答をグループ化し、図表-40に示した。全体では、「結婚」が全体の31.6%を占め最も多かった。女性だけでみれば37.6%を占めている。次いで、「仕事」に関する内容23.4%、男性だけでみれば33.1%を占めている。そして「死別」が10.7%と続いた。全体を通じて、ライフスタイルが大きく変わるできごとを挙げる傾向がみられた。また、女性は夫に起きたできごとを回答するケースが多数散見された。なお、回答の中には、「東京空襲下で九死に一生を得たこと」「仕事、人間関係で行き詰まり自殺未遂をしたこと」「計画倒産に遭ったこと」「株に手を出し10億円の損をってしまったこと」「夫が逮捕されたこと」など、壮絶な生き様を想起させる内容もみられた。

図表-40 人生に影響を与えた最大のできごと



また、人生最大のできごとが起こった時期についても尋ねた。図表-41はその結果を示したものであるが、人生最大のできごとが起こった時期は、20代が41.6%で最も多く、30代が21.5%で次いでいる。人生最大のできごとの多くに、結婚や就職のことが含まれおり、そのタイミングを表していると考えられる。

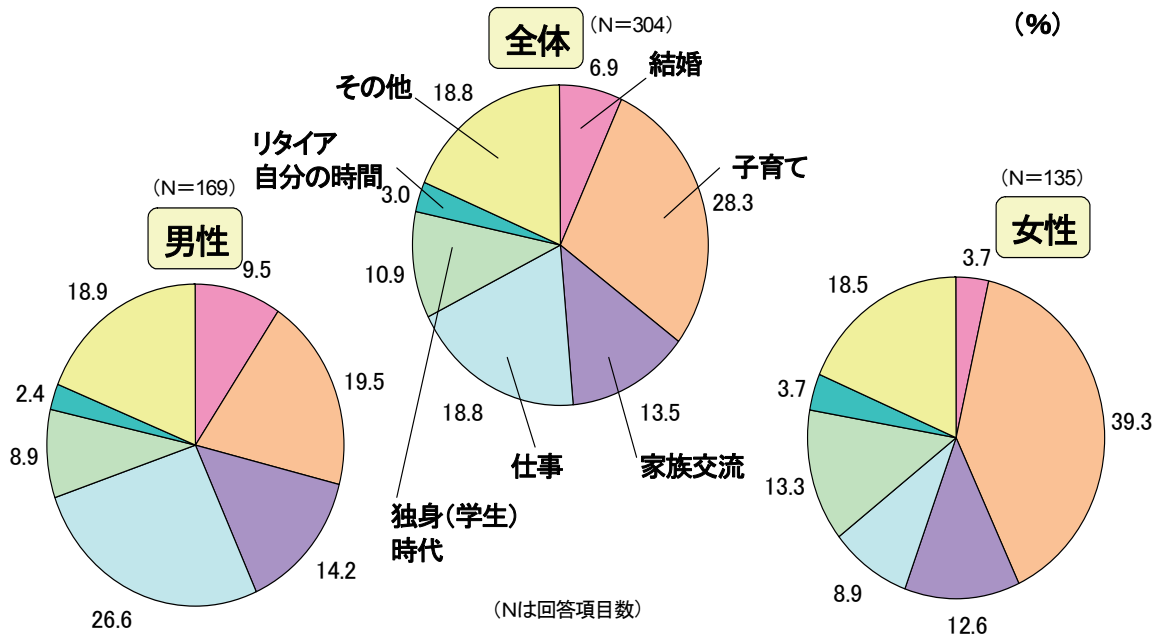
図表-41 人生最大のできごとが起こった時期

	全体 (%)		
	全体 N:284	男性 N:160	女性 N:124
20歳未満	9.9	11.3	8.1
20代前半	20.8	18.8	23.4
20代後半	20.8	19.4	22.6
30代	21.5	22.5	20.2
40代	12.0	13.8	9.7
50代以降	15.1	14.4	16.1
計	100.0	100.0	100.0

(2) 「人生で最も幸せだったこと」

次に、「人生で最も幸せだったこと」について尋ねた。その回答をグループ化した結果を図表-42に示した。全体で見ると、出産や幼い頃の子どもの姿、子どもの成長など「子育て」に関する内容が全体の28.3%と最も多かった。女性だけでみると、39.3%を占め、男性では19.5%を占めた。次いで、就職したことや昇進したことなど「仕事」に関する内容が18.8%、男性だけでみれば26.6%を占めていた。そして、家族旅行などの「家族との交流」が13.5%と続いた。総じて、「家庭円満」、「特に幼少期の子どもとのふれあい」、「仕事の充実感・達成感」が、幸せを感じさせる要素であると言える。

図表-42 人生で最も幸せだったこと



また、人生で最も幸せだった時期についても尋ねた。図表-43 はその結果を示したものであるが、人生で最も幸せだった時期は、30代が29.2%で最も多く、40代が19.9%で次いでいる。人生で最も幸せだったことの多くに、幼少期の子育てや仕事上での昇進などが含まれおり、そのタイミングを表していると考えられる。

図表-43 人生で最も幸せだった時期

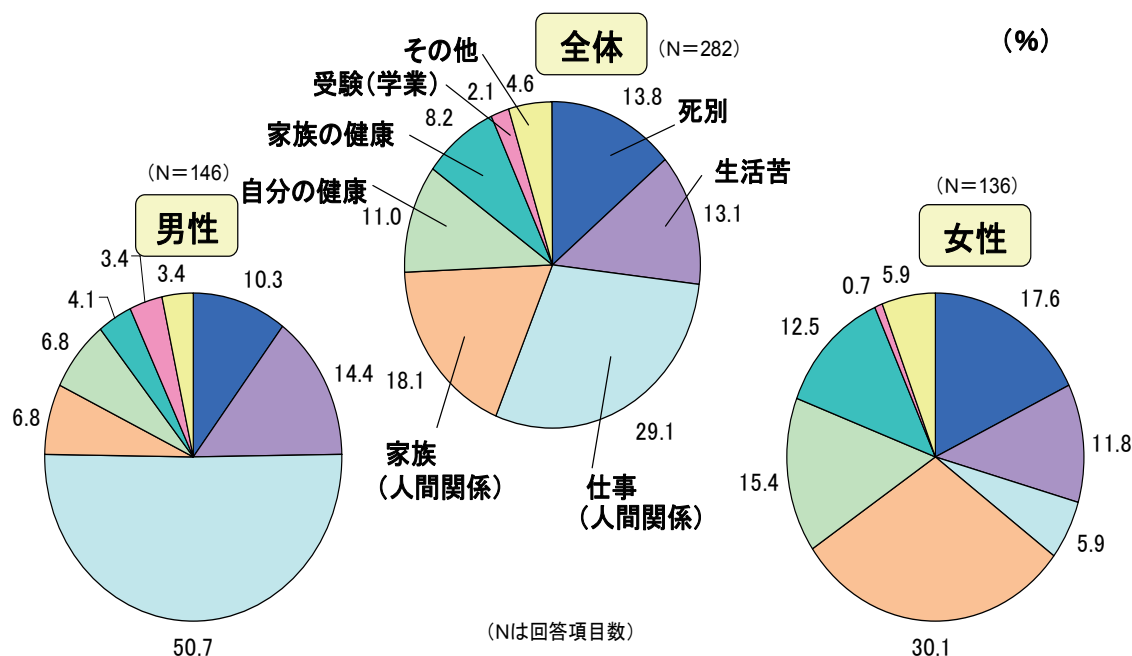
	全体 (%)		
	全体 N:277	男性 N:153	女性 N:124
20歳未満	2.9	3.9	1.6
20代前半	14.1	7.8	21.8
20代後半	15.5	15.0	16.1
30代	29.2	32.7	25.0
40代	19.9	20.3	19.4
50代以降	18.4	20.3	16.1
計	100.0	100.0	100.0

(3) 「人生で最も辛く苦しかったこと」

次に、「人生で最も辛く苦しかったこと」について尋ねた。その回答をグループ化した結果を図表-44 に示した。全体で見ると、仕事上のトラブルや職場の人間関係など「仕事」と関係する内容が29.1%と最も多かった。男性だけでみれば、50.7%とほぼ半数を占めている。次いで、家庭でのトラブルなど「家族」と関係する内容が18.1%を占めた。女性だけでみれば、30.1%を占めている。そして、「死別」が13.8%、経済的な「生活苦」が13.1%と続いた。回答結果を一覧に整理してみると、離婚、別居、死別、自殺、失敗、挫折、倒産、リストラ、いじめ、レイプといった負の文言が並ぶ。また、これらの困難をどのように乗り越えたかについても尋ねたが、得ら

れた回答は、協力者、家族の存在、ひたすら働く、努力、我慢、精神力、時間（時の解決）、話し合い、プラス志向など様々あった。

図表-44 人生で最も辛く苦しかったこと



また、人生で最も辛く苦しかった時期についても尋ねた。図表-45はその結果を示したものであるが、人生で最も辛く苦しかった時期は、50代以降が35.5%と最も多く、40代が29.7%で次いでいる。人生の後半になるほど割合が高いこの結果はやや残念と言える。確かに高齢期は「喪失の時代」と呼ばれるが、高齢になっても希望に満ちた生きがいある人生を送れるように個人も社会も努力していく必要があり、まさに本研究テーマと重なる部分である。

図表-45 人生で最も辛く苦しかった時期

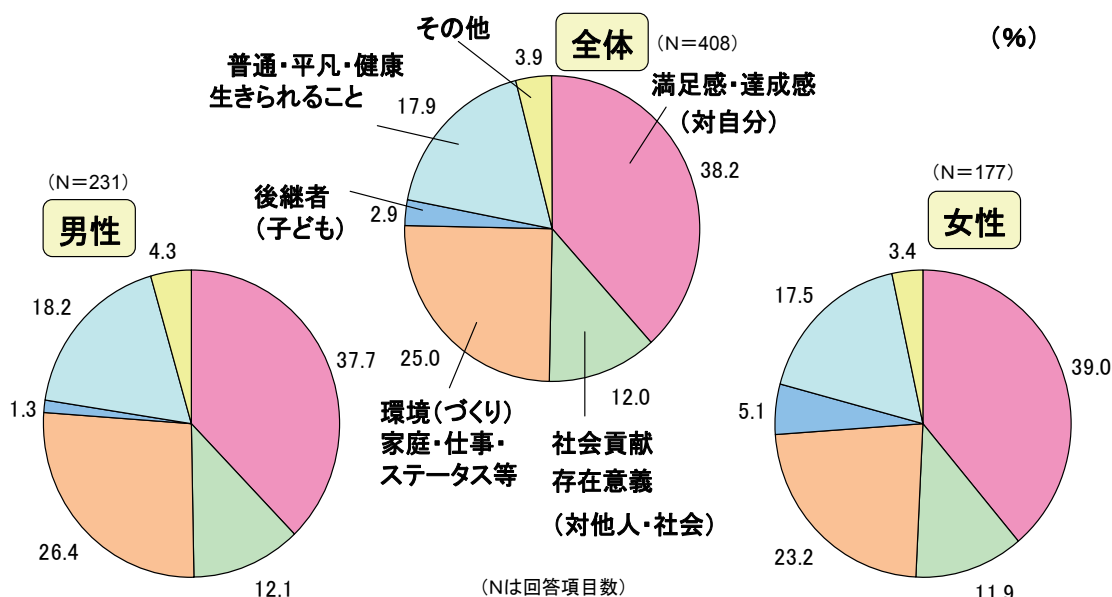
	全体 (%)		
	全体 N: 256	男性 N: 138	女性 N: 118
20歳未満	5.5	5.8	5.1
20代前半	4.7	5.1	4.2
20代後半	4.7	3.6	5.9
30代	19.9	21.7	17.8
40代	29.7	31.9	27.1
50代以降	35.5	31.9	39.8
計	100.0	100.0	100.0

(4) 「人生の成功とは」

「人生の成功とは何か」について尋ねた。「そんなものはない」といった回答を含め、まさに多種多様な表現での回答を得ることができた。グルーピングは非常に難しいものであったが、内容とニュアンスから、次の5つにくくることとした。第一は、対自分との関係で満足しているかどうかの意味合いが強い回答、第二は、対他人・社会との関係で自分自身が役に立っているか、存

在意義を問う意味合いが強い回答、そして第三は、自分を取り巻く環境がどうか（そのことに満足できるか）を問う意味合いが強い回答、第四は、子ども（後継者）を残すことで自分の存在意義を見出すような回答、さいごに第五は、普通に生きられるだけで良いとのニュアンスを含む回答である。図表-46は、それぞれの回答割合を示したものであるが、自分に対する満足感・達成感が38.2%と最も多く、次いで、自分を取り巻く環境づくりの25.0%、普通に生きられることの17.9%、他人・社会との関係の12.0%が続く。ただ、このように区分けはしたものの、最終的には自分の納得感・達成感に帰結すると考えられることから、総じて言えば、「自らが生み出した生活環境・人間関係等に対する自分自身の納得感・達成感」がすなわち人生の成功を決定づけるポイントと考えられる。

図表-46 「人生の成功」についての回答結果



4. 考察

4.1 本研究からみた人生・生活実態の総括

人の数だけ人生があり、その多様性は限りない。本調査を通じて、その多様性や男女の違いなど、いくつかの特徴的な実態を確認することができた。

個人の内面を測定したEQ検査においては、4段階で能力を評価したが、最高評価から最低評価にかけて1：6：3：0の割合に分化した。それは性別・年齢を問わずほぼ同様の割合を示した。つまり、1割の人はEQ能力が非常に高い一方で、相対的な評価ではあるが、3割の人はEQ能力が低いということであり、心の部分でもこのような能力格差があることがわかった。

また、性格検査（新版TEG・東大式エゴグラム）では、19の性格タイプまで類別することができるが、本調査でも19のすべてのタイプに分化した。もともこのスケールが15,000名を越す被験者のデータをもとに開発されてきた経緯を考えると、今回の調査が318名の対象者数であったにもかかわらず、すべてのタイプに分かれたことは、スケールの精度の高さを実感するとともに、性格の多様性を改めて認識した。

身体的な健康については、生物学的見地から、加齢とともに身体能力が低下することは事実であり避けられないことではあるが、その低下するスピードやタイミングの違いを確認することができた。例えば、主観的健康観は、おおよそ40代を境に分化がみられた。若年期までの生活行動の違いの「つけ」が中年期以降に現れる証左であろう。

また、経済環境については、各年代における年収格差は事実として認められるが、主観的経済観はさほど年収水準と比例せず、年収が高くても低くても「普通」であると回答する傾向にあったことは興味深かった。年収という自分では直接的には操作し難い環境に対し、人はその水準に適応しているということであろうか。

次に、価値観については、性差が明確であった。「男性は仕事、女性は家庭」と言われてきたが、そのままの結果が得られた。これは、男女として生きていく上での本来的な機能分担を認識している結果とも言えると同時に、違った見方をすれば、社会がつくり出した価値観に洗脳されている結果とも言える。男性が子育てし、女性が働くライフスタイルも決して否定することでもない。価値観の分析は、時代効果の影響も強いことから、さらなる分析が必要であるものの、女性の各年代共通した健康意識の高さや70歳以降でも「お金」の価値観の比重が比較的大きいという結果は、女性の長寿に対する欲求の強さと用意周到さを物語っているようである。こうした男性とは異なる価値観が、平均寿命の長さの違いに反映しているのかもしれない。

中高齢期の人生満足度については、既存のスケール「幸福な老いの程度の測定：生活満足度尺度K」で測定し、高い・中度・低い3段階で評価したが、男女ともにほぼ3：5：2の割合に分かれた。3割の人は人生に満足し、2割の人は不満足という事実である。このような格差をもたらず因果については、詳細まで本研究結果から特定し得ないが、健康状態、経済状態の影響が大きいと推測される。また、人生の成功を規定するポイントは「自らが生み出した生活環境・人

間関係等に対する自分自身の納得感・達成感」であるとしており、これが人生満足度を決定づける要因として置き換えられるとも考えられる。つまり、中高齢期における自分自身の健康状態、経済状態と、それまで培ってきた生活環境・人間関係を加味して考えたときに、3割の人は納得できて、2割の人は納得できない格差ある実態ということがわかった。

以上のように、僅かなデータではあるものの、様々異なる内面を持つ人々のそれぞれの人生の在り様を垣間見れた感はある。若中年期は自分自身の内的・外的な様々な変化に対応しながら自らの人生を形成していくが、実態として、高齢期にはその納得感の面で格差が明確となる構図にあることを今回の調査で認識できた。

4.2 QOL（人生の質）とパーソナリティの関係：QOL向上に向けた自己のあり方

それでは、より良い長寿を実現するためにどうすればよいのか。「人生の質」を高める自己のあり方について考察する。なお、ここで述べる「人生の質」とは、人生満足度、健康状態および経済状況（以下、満足度・健康・お金と称す）の3要素からつくりだした構成概念とする。「人生の質」が高いということは、中高齢期において人生満足度が高く（不安度も低く）、過去から中高齢期までの主観的な健康観も高く、年収水準と主観的経済観が高いということを意味する。

満足度は、人生を経ながら自らが生み出した生活環境・人間関係等に対する自分自身の納得感・達成感と言え、日々の生活の積み重ねの「結果」に対する自分自身の評価であると言える。また、健康は、もちろん遺伝的な要素はあるにしても、生活習慣病が象徴するように、食生活や運動等、日々の生活行動の「結果」による影響は否めないであろう。さらに、お金についても、社会の経済の枠組みの中で、基本的には労働対価を得るしかなく、企業・組織の中での昇進・昇給あるいは商売を通じての売り上げを稼ぐしかない。これも普段の働くという行為の「結果」である。このように「人生の質」は、すべて日常の生活行動の「結果」によるものと言える。

では、生活行動をどのように改善していけばよいかということであるが、朝早起きする、他人の悪口は言わない等、現象面を捉えたアプローチも考えられるがそれは雲を掴むような分析となってしまう。ただ、生活行動の起点になるのは、個人の内面から発する力（動機）であり、その力を発する、発しないは、さらに内面の深い部分にある性格や考え方によると考える。つまり、「人生の質」は、生活行動の結果であると同時に、個人の内面の違いがもたらす結果とも言える。

このような考えに基づき、個人の内面部分を心の知能指数と呼ばれるEQと性格に着目して、「人生の質」との関係性を構造的に検証した。結果として、「人生の質」とEQ能力および性格特性（NP・FC・AC）の関係性が統計的に有意であると判明したことは、人生を指南する上での有効かつ重要なエビデンスとなったと言えよう。確かに人間社会で生きる以上、EQ能力、すなわち自分の心と他人の心を理解し調整できる能力は、家庭を円満にし、職場環境の改善に寄与すると想像される。家庭や職場をはじめ生活環境の改善がはかれれば、納得感・充実感といった心の豊かさの向上に繋がり、健康の面でもプラスの効果をもたらすであろうし、お金の面でも人間関

係に恵まれて良い仕事に辿り着き、結果として好転する可能性が期待される。このようにEQ能力を起点に生活環境の好循環を産むことこそが「人生の質」を高める方策の一つと言えるだろう。

また、性格については、心理学では不変なものと考えられているものの、「人生の質」と統計的に有意な関係が認められたNP・FC・ACの性格特性を意識することは、「人生の質」を高めていく上で一つの参考情報になると言える。具体的には、NPの特性は「思いやりがある、世話好き、やさしい、受容的である、同情しやすい」ということで、EQ能力に近似したものと受け止められる。FCの特性は「自由奔放である、感情をストレートに表現する、明朗快活である、創造的である、活動的である」で、ACの特性は「人の評価を気にしない、他者を優先しない、遠慮がちではない、自己主張が少なくない」であり、自らをさらけだし自由に伸び伸び自己表現するほうが良いということであろう。以上の性格の3要素から言えることは、思いやりの心を持つことと自己表現をしっかり行うことを意識することが、結果として「人生の質」の向上に繋がる可能性が高いということである。

以上により、QOL（人生の質）とパーソナリティの関係について総括すると、EQ能力の向上、思いやりの心、自己表現、この3つを心がけて日々の生活行動に取り組むことが、引いてはQOL（人生の質）の向上に繋がる可能性が高いということである。これを実践していくには、まず自分自身のEQ能力および性格（タイプ・特性）を知ることが必要であり、EQ能力については、様々なトレーニング方法も開発されており、それらを実践することが必要であると考えられる。また、性格面についても、自分の特性を踏まえた上で、前述の思いやりの心、自己表現に関する意識づけをはかっていく努力が望まれる。

さいごに

本研究は、中高齢者に対する遡及（回想）調査を通じて、QOL（人生の質）と個人の内面との関係性を検証し、より豊かな長寿を自ら創造していくための客観的知見を見出すことを目的に行った。その結果、次の成果を得られた。

それは、構造方程式モデリング分析により、人生満足度と健康状態と経済状況の3要素から創造した構成概念「QOL」と、心の知能指数と呼ばれるEQ能力、ならびに性格要素の有意性が認められたことである。つまり、個人の内面部分の強化・改善が、人生の質を高める、すなわちより豊かな長寿を実現する一つの方策ということ、数値として示唆できた点である。将来不安や格差の問題など、個人が生きていく上で混迷を深める現代社会にあって、自らのあり様によってより豊かな長寿に繋がる可能性を示唆できたことは、意義深い。また、調査手法の面でも、QOLおよびパーソナリティといった抽象的で学際色の強い研究対象を構造的に分析できたことは、一定の価値に値するものと考えられる。

一方で、今後の研究課題として次の3点が挙げられる。一つは、生活・人生を取り巻く要素（個人・環境因子）のさらなる相関・構造分析の追究である。本研究は、パーソナリティの面、具体的にはEQ能力と性格要素から、QOL（構成概念）との関係性の検証に焦点をあてたが、価値観や人生経験あるいは生活行動特性等、さらにQOLと有意な関連要素を特定していく必要がある。二つ目は、調査手法面での課題克服である。中高齢者に対する遡及（回想）調査は、分析対象の母集団が、特定のコーホートとなり、価値観やライフコース等、その時代（社会）の影響を受け易い。また、今研究では、既存スケールの性格検査にすでに組み込まれている妥当性尺度・疑問尺度を基に検証したが、遡及（回想）法を用いていることにより、他の質問項目の信頼性（再現性）・妥当性のさらなる精査が必要である。さらに、有意抽出によるサンプリングは、母集団の特性により分析結果に偏りが生じる可能性が高く（標準誤差）、無作為抽出による調査が望まれる。最後に三つ目は、知見の標準化に向けた研究の拡大・深化である。今回の調査は殆どが有意抽出のサンプリングによる330名のデータであり、知見の標準化に向けては、質・量両面からのさらなる研究の高度化が必要である。

以上のことから、今後は、無作為抽出による母集団の拡大と繰り返しの調査実施を試みつつ、その中でさらなる個人・環境因子の関係性を明らかにし、信頼性・妥当性の確保を目指していきたい。そして最終的には、人生を客観的に指南できる知財開発を実現し、個人のより豊かな長寿の実現と、それを支える豊かな社会の構築に寄与していきたいと考える。

参考文献

- [1] 内閣府 (2006) 「平成 18 年版高齢社会白書」
- [2] 第一生命経済研究所 (2005) 「2006-07 ライフデザイン白書」、矢野恒太記念会
- [3] 樋口義雄、財務省財務総合政策研究所 (2005) 「日本の所得格差と社会階層」、日本評論社
- [4] 日本能率協会総合研究所 (2006) 「熟年・シニアの暮らしと生活意識データ集 2006 年版」、生活情報センター
- [5] 高山直 (2004) 「EQ ころの鍛え方」、東洋経済新報社
- [6] 東京大学医学部心療内科 TEG 研究会 (2006) 「新版 TEG II 解説とエゴグラム・パターン」、金子書房
- [7] 近藤卓 (2004) 「パーソナリティと心理学」、大修館書房
- [8] 青井和夫、松原治郎、副田義也 (2003) 「生活構造の理論」、有斐閣双書
- [9] 山崎喜比古、朝倉隆司 (2006) 「生き方としての健康科学 (第三版)」、有信堂
- [10] 小宮山宏 (2004) 「知識の構造化」、オープンナレッジ
- [11] 宮内康二[編訳] (2005) 「ジェロントロジー ～加齢の価値と社会の力学」、きんざい
- [12] 古谷野亘、安藤孝敏 (2003) 「新社会老年学 ～シニアライフのゆくえ」、ワールドプランニング
- [13] 東京都老人総合研究所 (1998) 「サクセスフル・エイジング ～老化を理解するために」、ワールドプランニング
- [14] 谷口幸一 (2003) 「成熟と老化の心理学」、コレール社
- [15] 三浦文夫、吉田隆幸[監訳] (1996) 「エイジレスマーケット ～シルバーマーケット攻略のための戦略」、中央法規出版
- [16] 岡村清子、長谷川倫子 (1997) 「エイジングの社会学」、日本評論社
- [17] 萬代隆 (2004) 「QOL 評価法マニュアル ～評価の現状と展望」、インターメディカ
- [18] 福原俊一、数間恵子[監訳] (2005) 「QOL 評価学 ～測定、解析、解釈のすべて」、中山書店
- [19] 世界保健機関 (WHO)・精神保健と薬物乱用予防部 (2005) 「WHO/QOL 26 手引」、金子書房
- [20] 世界保健機関 (WHO)・障害者福祉研究会 (2002) 「ICF 国際生活機能分類 一国際障害分類改定版一」、中央法規
- [21] 社会政策研究編集委員会 (2002) 「生活の質研究 (QOL) と社会政策」、東信堂
- [22] 東京都老人総合研究所 (1995) 「高齢者の QOL (生活の質) 一指標の開発と活用一」
- [23] 高橋昭夫、藤井秀登、福田康典[訳] (2005) 「QOL リサーチ・ハンドブック マーケティングとクオリティ・オブ・ライフ」、同友館

- [24] 三谷嘉明他[訳] (1998)「虚弱な高齢者のQOL」、医歯薬出版
- [25] 前田大作 (1988)『高齢者の生活の質—社会・行動科学的側面についての縦断的研究—』、社会老年学、No.28、pp. 3-18
- [26] 日野原重明 (2002)『加齢とQOL』、日本老年医学会誌、第 39 卷、pp. 590-597
- [27] 柴田博 (2002)『サクセスフル・エイジングの条件』、日本老年医学会誌、第 39 卷、第 2 号、pp. 152-154
- [28] 小田利勝 (2003)『サクセスフル・エイジングの概念と測定方法』、人間科学研究、第 11 卷、第 1 号、pp. 17-38
- [29] 嵯峨座晴夫 (2000)『大衆長寿と高齢者のライフスタイル』、老年社会科学、第 22 卷、第 3 号、pp. 324-337
- [30] 直井道子 (1998)『高齢者と家族生活の多様性』、季刊家計経済研究、第 39 卷、pp. 23-29
- [31] 森本兼曩 (1993)『ライフスタイルとQOL』、老年精神医学会誌、第 4 卷、第 9 号、pp. 976-985
- [32] 武藤正樹、今中雄一 (1993)『QOLの概念とその評価方法について』、老年精神医学会誌、第 4 卷、第 9 号、pp. 969-975
- [33] 山本峯章 (1998)「欲の研究」、フォー・ユー
- [34] 橋口英俊 (2006)「新臨床心理学」、八千代出版
- [35] ニッセイ基礎研究所報 (39 号)『中高年ライフコース研究Ⅱ』2005 年
- [36] 土堤内昭雄『人口減少時代のライフデザイン—「個」を活かす社会へ』ニッセイ基礎研究所報 (38 号) 2005 年
- [37] 土堤内昭雄『ライフデザインの世紀 (その 1) —ライフデザインが必要な時代』ニッセイ基礎研究所報 (43 号) 2006 年
- [38] 土堤内昭雄『ライフデザインの世紀 (その 2) —長寿社会の暮らし方』ニッセイ基礎研究所報 (44 号) 2006 年