

# 地域活動に従事する高齢者の Well-being 概念に関する文献研究

松田弥花・馬場絢子<sup>1</sup>・菅原育子<sup>2</sup>・孫 輔卿<sup>3</sup>・飯島勝矢<sup>3</sup>  
(2022年10月7日受理)

Literature review on the well-being of community-dwelling older adults  
engaged in their community

Yaka Matsuda, Ayako Baba<sup>1</sup>, Ikuko Sugawara<sup>2</sup>, Bo-Kyung Son<sup>3</sup> and Katsuya Iijima<sup>3</sup>

**Abstract:** This article aims to derive a hypothesis about the experiences of community-dwelling older adults who are engaged in their community, focusing on the concept of well-being. This article centers on the idea of well-being to reveal the possibility that community-dwelling older adults may be able to live richer lives through community involvement; instead, they are used as “community human resources” in this “life of 100 years.” To reach the goal, three aspects of well-being—hedonic, eudaimonic, and social well-being—were examined to consider the diverse experiences of older adults, analyzed through a literature review. This study found no fixed definitions of the aspects described above. However, since they are related to each other, when measuring the well-being of older adults engaged in community involvement, it is assumed that there are not only specific emotions (e.g., aspects of eudaimonic well-being) but also various ways of feeling (e.g., aspects of eudaimonic and social well-being or eudaimonic and hedonic well-being). In the future, it will be necessary to investigate the relationship with the concept of *ikigai* in Japan.

Key words: Hedonic Well-being, Eudaimonic Well-being, Social Well-being, Frailty,  
Community involvement

キーワード：ヘドニック・ウェルビーイング，エウダイモニック・ウェルビーイング，  
ソーシャル・ウェルビーイング，フレイル，地域活動

## 1. はじめに

日本は超高齢社会という大きな課題に直面している。2021年時点では高齢化率は28.9%であり、2030年には約30%、さらに2060年には約40%に達すると推計されている（内閣府，2021）。この状況において、高齢者が心身共に健康なまま年を重ねることができるよう、予防医療に注目が集まっている。中でも近年は、

「フレイル（虚弱）」予防に対する関心が高まっている。フレイルとは、虚弱と訳されることが多い“Frailty”を語源とする、日本老年医学会によって提唱された概念である。同学会によるフレイルの定義は以下の通りである。すなわち、「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念」である。フレイルには「しかるべき介入により再び健常な状態に戻るとい

<sup>1</sup>金沢大学保健管理センター

<sup>2</sup>西武文理大学サービス経営学部

<sup>3</sup>東京大学未来ビジョン研究センター

可逆性が包含」されているため、フレイルを「早期に発見し、適切な介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待される」のである（日本老年医学会, 2014）。フレイル予防において、「栄養（食と口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱」を三位一体としてバランスよく日常生活に継続的に実践することが重要であるといわれる。中でも「社会参加」は他二項目を実践する契機となるため、その社会的交流の消失（＝社会的フレイル）から始まる負の連鎖である「フレイル・ドミノ」（図1）の予防は最重要課題とされる（飯島, 2018）。

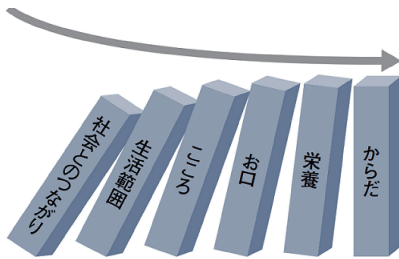


図1：フレイル・ドミノ（飯島, 2021）

高齢者が人とのつながりを持つことは、生きがいを感じることにもつながる。例えば、近所の人と趣味を共にしたり、お茶や食事を一緒にしたり、外で立ち話をする機会がある人や、地域における活動を含む何らかの社会活動に参加している人は、このような経験がない人よりも生きがいを感じている（内閣府, 2021）。多くの高齢者が参加する場として、公民館や図書館などの社会教育施設や、町内会・自治会や老人クラブなどの社会教育関係団体、その他趣味サークルや健康・スポーツサークル、市民活動団体、ボランティア団体、あるいは、ふれあい／いきいきサロンなど幅広く挙げられる。なかでも、フレイル予防を目的とするフレイルチェック活動は全国に広がっており、この活動をサポートする「フレイルチェックサポーター」のボランティア活動もまた、社会参加の重要な機会である。

他方、60歳以上の男性約40%、女性約50%は社会参加活動の習慣がないことが指摘されていたり（長寿科学振興財団, 2020）、様々な理由によって活動を中断したりする高齢者も少なくない。多くの高齢者がその人らしく社会とのつながりを持ち続けられる社会づくりが求められている。

本稿では、地域活動に参加する高齢者がどのような経験をしているのかという問いに対し、Well-being 概念に着目し、仮説を導き出すことを目的とする。地域活動に従事する高齢者が活動によって得られる Well-being が明らかになることで、高齢者にとってより居

心地の良い地域活動を展開するための示唆が得られると考えるからである。

先述のように、高齢者が地域とのつながりを持ち続けることの重要性は指摘されており、本稿で着目する地域活動と Well-being の関係に関しては、主に国外において研究の蓄積が一定程度ある。国内では、例えば岡本（2009）は、高齢者のプロダクティブな活動と Well-being との関係性を検討し、ボランティア活動を含む家庭外無償労働は、女性の生活満足度および主観的健康感に良い影響があることを明らかにした。他方、鳥貫他（2007）は、ボランティア活動と社会・身体的健康および QOL との関係に着目し、高齢者のボランティア活動が参加者自身の生活機能およびソーシャルネットワークに影響することを明らかにした。

このように、高齢者の Well-being を検討したものや、高齢者の地域活動の意義などを検討した研究の蓄積はあるものの、地域活動を行う高齢者の心理状態を詳しく検討するための理論枠組みの検討は未だ不十分であると言える。地域活動によって得られる経験は人によって様々であり、感じ方も多様である。従って、多様な感情を捉える視点を構築することが求められる。

## 2. 研究方法

以上を踏まえ本稿では、地域活動に従事する高齢者の多様な経験を捉える視点を見出すために、まずは Well-being に関する研究蓄積を分析する。分析視点として、Hedonic Well-being, Eudaimonic Well-being, Social Well-being の3つの視点を立て、文献調査を行う。これらの視点に着目する理由としては、地域活動で得られる Well-being として、純粋な「楽しさ」や「心地良さ」といった Hedonic な側面、「知識を得たい」「成長したい」といった Eudaimonic な側面、そして「つながりが欲しい」「人のために何かしたい」といった Social な側面があると考えられるためである。ボランティア活動の参加動機を測る尺度である Volunteer Function Inventory (VFI) においても、「感情的安寧 (protective)」「利他主義 (values)」「職業上の成功 (career)」「社会的つながり (social)」「知識の習得 (understanding)」「自尊心の高揚 (enhancement)」(坂野・矢嶋・中嶋, 2004) という項目が並ぶように、上記の仮説を裏付けている。

人生100年時代において、例えば厚生労働省が提唱している「生涯現役社会」では、高齢期の就労や社会参加が重視され、特に「企業人から地域人」として高齢者は地域の支え手になることが期待されている（厚

生労働省, 2013)。本稿では、地域人材として高齢者がツールとして使われるのではなく、地域活動を通じて高齢者自身も豊かになれる可能性を積極的に見出していくために、Well-being に着目する。

本稿では、上記の関心に従い、3つの Well-being の視点に関する研究動向を管見の限り把握し、各視点で挙げられる論点を整理する。

### 3. Hedonic Well-being

#### 3-1 概念的定義

古典的な Well-being 概念として、ヘドニア (hedonia)、すなわち快樂主義的な視点がある。遡ること紀元前4世紀、アリストIPPポスは、人生の目標とは最大限の喜びを味わうことであり、幸福とは快樂の瞬間の総量である、と説いた。このような考え方はその後の Well-being 観に影響を与えてきた (Ryan & Deci, 2001)。ここでいう快樂とは、多くの心理学研究において、身体的なもののみならず精神的なものをも含む広い概念として用いられている (Kubovy, 1999)。Hedonic Well-being の定義は多様であるが、快樂・喜び・人生への満足・幸福といった要素は共通して概念的にも操作的にも不可欠なものと考えられており、苦痛が少ない・快適・リラックスといった要素も多くの研究で重視されている (Huta & Waterman, 2014)。ヘドニックな心理学の目標は、快樂を得て苦痛を回避し、人間の幸福を最大化することと言える (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999)。

ヘドニックな視点では、主観的 Well-being に焦点が当てられる。主観的 Well-being は、人生満足度、ポジティブな気分が見られること、ネガティブな気分が見られないことの3要素からなる (Diener & Lucas, 1999)。ポジティブな気分が見られること、ネガティブな気分が見られないこと、の2つは過去や現在に対する感情的側面である。一方人生満足度は、より内省的な判断に基づいた認知的側面である (Rafael & Dorian, 2014)。

#### 3-2 Hedonic Well-being の測定指標

前項の定義に基づき、Hedonic Well-being の測定指標を整理する。

主観的 Well-being の認知的側面である人生満足度・生活満足度に関する測定指標としては、Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; 角野, 1995, 2000) などの単一因子による尺度が広く用いられてきた。感情的側面については、Positive and Negative Affect Schedule (PANAS;

Watson, Clark, & Tellegen, 1988; 佐藤・安田, 2001; 織田, 2005) などが広く用いられている。さらにこの両側面をカバーしようとした Subjective Happiness Scale (Lyubomirski & Lepper, 1999; 島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirski, 2004) も存在する。

より包括的なものとしては、WHO による Subjective Well-Being Inventory (SUBI; Sell & Nagpal, 1992; 大野・吉村・山内・百瀬・水島・浅井, 1995; 藤南・園田・大野, 1995) があり、これを元に健康感に焦点を当てた主観的幸福感尺度 (伊藤・相良・川浦, 2003) も存在する。同じく WHO の QOL-26 (田崎・中根, 1997) も広く用いられている尺度である。

特に高齢期の幸福感については、Neugarten, Havighurst, & Tobin (1961) による Life Satisfaction Index A (LSIA) や Lawton (1975) による the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale が長らく使用されてきた。日本では改訂 PGC モラル・スケールの17項目版が普及しており (前田・浅野・谷口, 1979)、「心理的動揺」「老いによる態度」「孤独感・不満足感」の3因子からなる (古谷野, 1996)。また、LSIA、改訂 PGC モラル・スケール、さらに Kutner Morale Scale (Kutner, Fanshel, Togo, & Langner, 1956) を組み合わせた日本語版生活満足尺度 (Life Satisfaction Index-Koyano; LSIK; 古谷野, 1990) も高齢者の QOL を測定するものとしてしばしば用いられる。LSIA は「人生全体についての満足感」「心理的安定」「老いについての評価」の3因子から構成されている。両者は項目に一部重複があるものの、LSIK は人生と生活の満足度そのものに焦点があり、PGC モラル・スケールは加齢による影響・否定的な状況の受容を含んだ Well-being を測定しているという違いがある。よって Hedonic Well-being の測定指標は、対象者特性、使用目的に沿って選択されるべきとされる (工藤, 2019)。

#### 3-3 Hedonic Well-being への批判と意義

アリストテレスが快樂主義的な幸福を低俗な理想として批判したことはよく知られている。Fromm (1981) もまた、瞬間的な快樂につながる主観的な欲求は人間の成長に害をもたらすことがあるとした。たとえば、快樂に耽ることにはリラックス感や幸福感をもたらす一方、問題から逃避させ未解決のままにすることは想像に難くないであろう。このようなヘドニアへのアンチテーゼとして、美德や人間の本性に根差したエウダイモニアといった自己成長につながる概念が注目された (後述)。

しかし主観的 Well-being を用いることには固有の

意義がある。それは、自分の人生をよりよくするものは何か、という個人の考えが尊重されることである。これにより、専門家によるトップダウン的な定義では拾い切れない個別の Well-being 状態を捉えられる。

### 3-4 Hedonic Well-being の関連要因

Hedonic Well-being の関連要因は広く検討されてきている (レビューとして: Ryan & Deci, 2001)。

- 自己評価による身体的健康と主観的 Well-being との間には弱い相関が指摘されており (Okun et al., 1984), 自己の健康状態への意味付けや解釈が重要と考えられる。
- 年齢に注目すれば、加齢と共に覚醒や興奮といった快感情は低下する傾向があるが、生活満足度やネガティブ感情は変化しないと言われている (Diener & Lucas, 2000)。
- パーソナリティとしては、外向性や協調性が高いほど主観的 Well-being が高く、神経症的傾向が高いほど主観的 Well-being が低いことが指摘されている (DeNeve, 1999)。所属や関係性を高める特性が主観的 Well-being と強く関連すると考えられる。
- 主観的 Well-being は、ポジティブ感情の強さというよりも頻度に基づくことが指摘されている (Diener, 1991)。その理由の1つとして、ポジティブ感情が強いとネガティブな状況下で強いネガティブ感情を抱きやすいことなどがある。
- 人間関係においては、孤独感が高いほどポジティブ感情も生活満足度も低いことが示されている (Lee & Ishii-Kuntz, 1987)。関係性の感情に日々変動があることもまた、ポジティブ感情や活力を推定する (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000)。
- 目標追求に対する自己効力感のみならず、目標がほどよい挑戦レベルであること (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988), 自律的で自分に合ったものになっていること (Sheldon & Elliot, 1999) が主観的 Well-being 重視される。
- 文化に注目すれば、個人主義の国と集団主義の国、貧しい国と裕福な国では生活満足度の関連要因が異なる。たとえば貧しい国では富に対する満足度が、裕福な国では家庭生活への満足度が生活満足度を推定する (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999)。人間関係・自律性・自己効力感、比較的に普遍的に幸福感と関連する。

## 4. Eudaimonic Well-being

### 4-1 エウダイモニアに関する理論と概念的定義

個人が体験する快感情や人生満足度のような評価に対し、「より良い人間として生きることの幸福」に焦点をあてた概念としてエウダイモニア (Eudaimonia) がある。

エウダイモニアに関する代表的な心理学的理論であり、多くの実証研究の理論的根拠とされてきたものに Waterman (1993) のエウダイモニア的幸福と自己実現に関する理論、Ryff (1989) の心理的ウェルビーイング理論、Deci & Ryan (2001) の自己決定理論がある (Vittersø, 2016)。以下では、これら3つの理論を概観し、エウダイモニアがどのように定義され、実践的に研究されてきたかを整理する。

Waterman (1993) は古代ギリシアの哲学者アリストテレスが論じる2つの幸福の在り方に基づき、ヘドニックな幸福に対するもう一つの幸福像として、人間を人間たらしめる徳、理想の生き方を追求すること、潜在能力を実現することをエウダイモニアと定義した。エウダイモニアを実証的に検討するにあたり Waterman は自己実現に着目した。自己実現は、様々な活動を通して理想の自己を追求し経験している、生き生きとした自分を感じ、本当の自分として存在していると実感できている (feelings of personal expressiveness) 状態として表現される。Waterman (1993) は Personal Expressiveness を測定する尺度である PEAQ (Personal Expressive Activities Questionnaire) を開発し、ヘドニックな快感情の経験を測定する質問群とともにその測定を試みた。そして、ヘドニックな感情経験と Personal Expressiveness は、関連するが独立した概念であること、Personal Expressiveness は自己の成長や発展をもたらす活動や、挑戦したり努力したりすることと強く関連することを示した。

Ryff (1989) の心理的ウェルビーイング理論は、アリストテレスのエウダイモニアを基盤に、より良い生き方、あるいは人間の機能に関する様々な理論から、人の心理的 Well-being を6つの次元で定義した。それらは「自律性」「環境の制御」「自己の成長」「他者との良好な関係」「人生の目的」「自己受容」である。これらの6次元はいずれも人間がその機能を最大限に発揮するうえで等しく重要であり、また相互に関連しあうと想定された。心理的ウェルビーイング理論に基づき、Ryff はこれら6つの次元をそれぞれ測定する心理尺度を開発した。Ryff の心理的ウェルビーイング尺度は世界中で翻訳され、6つの次元から構成される心

理的ウェルビーイングの発達のな変化や、その他の幸福感や健康指標との関連が実証的に示されてきた。またこれら6次元を高める介入手法とその効果に関する研究も蓄積されている（心理的 Well-being に関するレビュー論文として例えば Ryff (2014) がある）。

Ryan & Deci (2001) は、エウダイモニア的な幸福とは、人の持つ潜在的な力を追求し、より良い、理想とする人間像に向かって成長する過程にあると論じた。彼らの提唱する自己決定理論は、Waterman (1993) と同様に自己実現をエウダイモニアの中心に置いている。人の基本的な心理的欲求として、自律性、有能感、そして関係性を挙げ、人びとは理想とされる良い生き方、より良い人生を目指すことを通じてこれらの欲求が満たされる。その結果、自分の人生に対する充足感や満足感、人生の意味、つながり、深み、活力を体験することが出来ると述べた (Ryan, Huta, & Deci, 2008; Ryan & Martela, 2016)。自己決定理論は多くの研究によって実証的に検証されており、例えば自己成長、意味のある人間関係、コミュニティへの貢献への希求は内発的な願望因子を構成し、内発的願望は自己実現、自己価値、活力などと正相関を、不安や抑うつ感と負相関を示すことが明らかにされている (Kasser & Ryan, 1996)。

以上の3つの理論的研究に共通して、理想の生き方を追求すること、人を人たらしめている徳の追求そのものに価値があるという立場に立つこと、またその追及をとおして理想の自己像に迫ること、すなわち自己実現により、人は真の幸福を経験するとみなしていることが挙げられる。

#### 4-2 Hedonic Well-being と Eudaimonic Well-being

エウダイモニア的な Well-being の議論は、ヘドニア的な Well-being で説明できない人の在り様を包含する概念として議論されてきた。しかし、これら2つの概念の関係性は時には同一次元にある相対するものとして、時には異なる次元にある独立したものとして、あるいはそれぞれが比較不可能な形で定義されるなど、多様に扱われてきた。

Huta & Waterman (2013) は、Eudaimonic Well-being と Hedonic Well-being に関する心理学的研究のレビューを行い、それら2つの Well-being 概念の定義の曖昧さや混乱を指摘した。そして、上で取りあげた3つの理論を含む11のエウダイモニアおよびヘドニアの定義を分析し、それらに共通する要素を抽出した。その結果、ヘドニアについては前述の通り「人生へのポジティブな評価あるいはポジティブな感情があるこ

と」および「ネガティブな感情が見られないこと」の2つに収斂するのに対して、エウダイモニアについては定義が多様であることが明らかになった。なかでも複数の理論に共通して挙げられた定義は10の要素にのぼった。以下はその10の要素である。

- ①自己実現あるいは潜在能力の発揮、人間の機能の追求、自己成長、理想とする生き方を目指す営み
- ②人生の意味、人生の真の目的の追求
- ③自己表現、アイデンティティ、自律性
- ④徳または卓越さの追求、理想自己の追求
- ⑤関係性、良い社会的つながり
- ⑥能力、環境の制御
- ⑦関与、高い関心、没頭
- ⑧気づき、瞑想、マインドフルネス
- ⑨自己受容
- ⑩努力、挑戦

これらのなかでも、特に①から④は、多く（11のうち9以上）の定義に共通であり、エウダイモニアの中心をなす概念であると考えられる。すなわち、人間の潜在的な能力や機能を発揮し、徳のある人生を求めること、意味のある活動に従事し、自分らしい生き方を自分で選択すること、これらの経験により得られる幸福が Eudaimonic Well-being であると言えるだろう。他方、⑤から⑩は複数の定義で挙げられているもののその扱いについては一貫してはいない。例えば⑤の関係性や社会的つながりは、それ自体をエウダイモニを構成する核概念とみなす Ryff (1989) や Ryan & Deci (2001) の立場もあれば、自己実現をもたらず要因の1つとして扱う Waterman (1993) の立場もある。このように、エウダイモニアについてはその定義や測定方法が多様であることが、研究間の比較を困難にしていると言えるだろう。

## 5. Social Well-being

### 5-1 Social Well-being の概念研究動向

日本において、Social Well-being に関する研究は管見の限り多くはない。専修大学「ソーシャル・ウェルビーイング研究センター」では、Well-being は近代欧米社会の個人主義的な価値を前提としてきたことを問題提起し (金井, 2018)、日本を含むアジア地域における Well-being を測る尺度として Social Well-being に関する調査研究を行ってきた (丸茂, 2018; 原田, 2019)。本センターでは、Social Well-being と主観的 Well-being を区別し、主観的 Well-being だけでは測定できない、制度や文化などの良さを測る指標の必要性を主張している。Social Well-being を測定するため

には、第一に客観的な情報と主観的な情報の両方をバランスよく活用すること、第二に多様な社会的活動や価値への着目、第三に社会全体での境遇の集計値（平均）だけでなく、社会内部での境遇のばらつき（格差）への配慮が重要とされる（金井, 2015）。

他方、Social Well-being 研究の代表的論者である Keyes (1998) によれば、Social Well-being は、所属感や連帯を意味する「社会的包摂 (Social integration)」、公益に対する「社会的貢献 (Social contribution)」、一般的な信念に対する「社会的一貫性 (Social coherence)」、共通目標とも言える「社会的実現 (Social actualization)」、相互の信頼と相互扶助としての「社会的受容 (Social acceptance)」の5つの側面であることは理論的な裏付けがあるとされる。Keyes (1998) は、Social Well-being の理論構造、構成の妥当性、社会的構造要因について検討し、新たな尺度として、アノミー (anomie)、世代性 (generativity)、社会的制約の知覚 (perceived social constraints)、コミュニティへの関与 (community involvement)、近所の特性 (neighborhood quality) の尺度との相関を見出した。さらに、不快感 (dysphoria)、グローバルな Well-being (global well-being)、身体的健康 (physical health)、楽観性 (optimism) の尺度と相関があることも明らかにした。

後に Keyes & Shapiro (2019) は、Social Well-being を「他者、近隣、地域との関係の質に関する個人の自己評価」と定義した。さらにアメリカにおける健康と Well-being の調査研究を行う MIDUS (Midlife in the United States) による研究で特徴的な点として、Social Well-being が、社会や社会的事象に自分が溶け込んでいること、社会に貢献しているという感覚、社会の可能性や成長に対する個人の認識として運用されている点を挙げている。

一方 WHO は1948年に、Social Well-being を「個人の総合的な健康のいくつかの側面のうちの1つ」と位置づけたが、Keyes らはこの位置づけに対し、Social Well-being という概念が、狭い範囲の「健康」を反映する経済指標（国内総生産、貧困率など）によって運用される社会指標と同一視されている点を指摘している。

Social Well-being を測る具体的な尺度として、Lindsay-Smith, O'Sullivan, Eime, Harvey, & van Uffelen (2018) の研究が挙げられる。高齢者にとって、孤独や社会的支援を構成要素とする Social Well-being が身体的・精神的健康に及ぼす影響を調査したところ、社会的資源の改善が Social Well-being の促進に重要であることが分かった。この時の Social Well-being は、

家族関係、孤独の軽減、社会生活能力、社会的支援という要素で構成され、社会的資源は、社会的役割の機会、友人関係をつくる機会、社会的連結性への機会で構成される。社会的連携性には、社会的つながりの多様化、新しいつながり、ピアラーニング、経験の共有という4つの要素が含まれる。

このように、Social Well-being 概念は多様な要素によって構成され、定義は困難であることが理解できる。例えば Keyes & Shapiro (2019) による定義では、「他者、近隣、地域との関係の質に関する個人の自己評価」であるように、自らの周囲に対する主観と捉えられる。同時に、Lindsay-Smith et al. (2018) の研究にみられるように、Social Well-being は社会的資源に規定されることを踏まえると、環境の質が上がれば Social Well-being も促進されるということである。そこで着目したいのが、Community Well-being の概念である。

## 5-2 Social Well-being と Community Well-being

Sung & Phillips (2016) は Community Well-being を、「人びとと彼らのコミュニティに関係する多様な要素を含む概念」とする。それは、住民の地域に対する認識、住民のニーズの充足、顔が見える範囲の地域の状況、地域の社会的・文化的背景に関連する調査の構成要素を総合して開発された包括的で統合的な概念である。さらに、happiness や quality of life (QOL)、コミュニティ・ディベロップメントを含む場合もある (Sung & Phillips, 2016, p. 2)。

Community Well-being もまた、Social Well-being 同様に定義が非常に困難であることは指摘されているが、暫定的には「個人や地域住民のポテンシャルの充足と繁栄に必要な不可欠な社会、経済、環境、文化、政治の組み合わせの状態」と定義される (Wiseman & Bracher, 2008, p. 358)。すなわち、生活圏を構成する諸要素が Community Well-being であり、Hedonic や Eudaimonic な Well-being が満たされるために必要なものという位置づけとなる。

Social Well-being との関係については、地域社会や社会システムが持続可能な Social Well-being を構築するための条件となることが指摘される。具体的には、Community Well-being は Social Well-being を構成する要素の重要な一部分であり、多くの成人にとっては最も本質的な Social Well-being であるともされる。なぜなら、コミュニティは、思いやりや与えること、集団性を実践する多様な機会を提供するプラットフォームであり、信頼や連帯、相互尊重などが得られる傾向があるためである。個人の生存はコミュニティのサポートに大きく依存するため、個人の Well-

beingにとって Social Well-beingの改善は個人特性よりも大きな役割を果たすのである (Anderson, 2017, p. 4)。すなわち, Social Well-beingと Community Well-beingは相互補完的であるといえ, 両者が充実することで相乗効果が生まれると考えられる。地域活動の場面で考えれば, 地域が良くなれば個人の Social Well-beingも高まり, 個人の Social Well-beingが高まれば地域もより良くなることが考えられる。

## 6. 考察

### 6-1 得られた知見

以上, Hedonic, Eudaimonic, Socialの観点から Well-beingを概観した。

Hedonic Well-being研究においては, 指標に関する研究が多数であった一方, Eudaimonic Well-being研究は, 元々 Hedonic Well-beingで説明できないものを測定するために生まれた発想で理論研究も進んでいる。しかし, 統一された定義は未だなく概念整理は今後も課題である。Hedoniaと Eudaimoniaの焦点は重なっているが異なるものであり, さまざまな方法により測定することで Well-being理解は促進されるといえる (Ryan & Deci, 2001)。そして Social Well-beingは他2つに比べると新しい概念であり, 指標も開発途上といえる。さらに Social Well-beingで志向される人間関係に関する要素は, Hedoniaにも関連し, Eudaimoniaにも含まれていることから, さらに概念定義が困難であるが, これらに含まれる Socialな側面と Social Well-beingの明確な違いは, Social Well-beingは Socialそのものの価値を問うていることや, 貢献や所属感といった他者の存在ありきの要素が含まれることである。例えば Eudaimoniaに含まれる Socialな要素は, 人との交流を通じて個人の目標が達成されるのに対し, Social Well-beingは人とのつながりそのものが個人の幸福と直結するのである。

以上の整理を高齢者の地域活動に当てはめると, 例えば岡本 (2010)が高齢者が社会活動を通して得る主観的な効果としてまとめた16項目のうち, 興味のあることを学ぶ, 教養を高める, 知識・技術が身につく, 知的好奇心を満たす, といった, 自己の知識や関心を追求し高めていくという効果は, Eudaimoniaで志向されるような自己成長の具体的なかたちと解釈することが出来るだろう。一方, 友人とのつきあい, 社会への貢献などは Social Well-beingの発想とつながる。また, 福田・佐藤・駄田井 (2007)が地域づくり活動への従事が当事者にもたらす効用を5つに分類したが, そのなかで「理想の実現 (自分が理想と

する取り組みを行うことで精神的な満足を得る)」が Eudaimonic Well-beingに相当し, 「仲間との連帯」や「社会的信望」, 「地域貢献」は Social Well-beingに相当すると言える。地域活動は, 人とのかかわりを通じ挑戦や学びを通して人々が自分の持つ潜在能力を高め, 自分らしさを発揮し, 理想とする人生に近づく経験が可能な場であるといえる。多くの時間を地域で過ごす高齢者にとって, 地域での自主的, 自発的な活動への従事は, Eudaimonic Well-beingや Social Well-beingと深く関わると考えられる。他方で, これらの指標には Hedoniaの要素はあまり想定されていない。活動自体に楽しさや満足感を得る場合も考えられるため, Hedoniaの要素も含む地域活動の意義を検討する必要がある。

以上を踏まえ, 本稿で得られた地域活動に従事する高齢者の Well-beingのあり方について, 仮説的に図2のように整理した。各視点は重なり合うことを踏まえたうえで, 地域活動においてどのような感情を持ち得るか文献研究に基づき記載した。

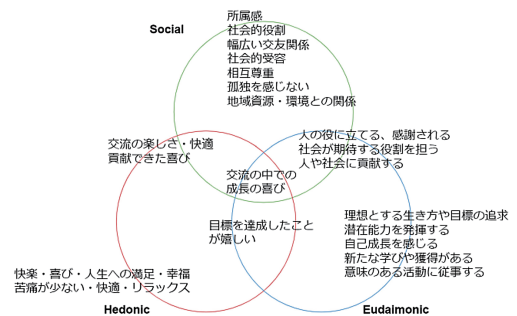


図2：地域活動における Well-beingの仮説モデル

### 6-2 今後の課題

日本独自の Well-being概念として「生きがい」という言葉がある。主観的幸福感や人生満足感, 人生の意味と目的等の測定尺度が日本語に訳される際, かつて「生きがい感を測定する尺度」として紹介されてきたという指摘がある (近藤・鎌田, 2003)ように, 生きがいという言葉が指すものは, Hedonic Well-being, Eudaimonic Well-being, Social Well-beingのそれぞれと一部あるいは多くの部分を共有する可能性がある。近年, 生きがい感を測定する日本独自の尺度が開発されるなどしており (例えば今井・長田・西村, 2012), 特に欧米社会を中心に蓄積されてきた Well-beingについての議論と, 日本における生きがい研究との整理を行うことが必要である。

## 【謝辞】

本研究は科学技術振興機構未来社会創造事業（課題ID：21471019）の研究助成を受けて実施された。

## 【文献一覧】

- Corey Lee M. Keyes. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121-140.
- Corey L. M. Keyes, & Adam D. Shapiro (2019). Social Well-Being in the United State: A Descriptive Epidemiology. Orville Gilbert Brim, Carol D. Ryff, Ronald C. Kessler (Eds). *How Healthy Are We?: A National Study of Well-Being at Midlife*, (350-372) University of Chicago Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- DeNeve, K. M. (1999). Happy as an Extraverted Clam?: The Role of Personality for Subjective Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, *8*(5), 141-144.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. In: Diener, E. (eds) *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*, *39*. Springer, Dordrecht.
- Fromm, E. (1981). Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychology Bulletin*, *3*(1), 29-45.
- 藤南佳世・園田明人・大野裕 (1995). 主観的健康感尺度 (SUBI) 日本語版の作成と、信頼性、妥当性の検討 *健康心理学研究*, *8*, 12-19.
- 福田恵子・佐藤豊信・駄田井久 (2007) 地域づくりへの継続的参加に関する要因分析：活動者の貢献と効用の享受の観点から *農村計画学会誌*, *26*(2), 76-85.
- 原田博夫 (2019). ソーシャル・ウェルビーイング研究の意義：GDP 指標へのチャレンジ *ソーシャル・ウェルビーイング研究論集*, *5*, 89-109.
- Sung, H., & Phillips, R. (2016). Conceptualizing a Community Well-Being and Theory Construct. In: Kee, Y., Lee, S., Phillips, R. (eds) *Social Factors and Community Well-Being. SpringerBriefs in Well-Being and Quality of Life Research* Springer, Cham.
- Huta, V., & Waterman, A.S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, *15*, 1425-1456.
- 飯島勝矢 (2018). 高齢者と社会（オーラルフレイルを含む）日本内科学会雑誌, *107*(12), 2469-2477.
- 飯島勝矢 (2021). 高齢者の社会参加活動 公益財団法人長寿科学振興財団 Retrieved from <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-shakai/koreisha-shakaisankakatsudo.html> (2022年9月16日)
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 *心理学研究*, *74*(3), 276-281.
- 今井忠則・長田久雄・西村芳貢 (2012). 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討 *日本公衆衛生雑誌*, *59*(7), 433-439.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- 金井雅之 (2015). ソーシャル・ウェルビーイング研究の課題 *ソーシャル・ウェルビーイング研究論集*, *1*, 7-22.
- 金井雅之 (2018). ソーシャル・ウェルビーイング・アジア調査 *日本世論調査協会報「よろん」*, *122*, 25-29.
- Kasser, T., & Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*, 280-287.
- 公益財団法人長寿科学振興財団 (2020). 高齢者の社会参加活動 Retrieved from <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-shakai/koreisha-shakaisankakatsudo.html> (2022年9月16日)
- 近藤勉・鎌田次郎 (2003). 高齢者向け生きがい感スケール (K-I 式) の作成および生きがい感の定義 *社会*



- 福祉学, 43(2), 93-101.
- 古谷野亘 (1996). QOLなどを測定するための測度 (2) 老年精神医学雑誌, 7(4), 431-441.
- 古谷野亘・柴田博・芳賀博・須山靖男 (1990). 生活満足度の構造; 因子構造の不変性 老年社会科学, 12, 102-116.
- Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. In Kahneman, D. Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 134-154). New York: Russell Sage Found.
- 工藤禎子 (2019). 高齢者の Well-Being に関する指標とその活用 日本地域看護学会誌, 22(1), 59-64.
- Kutner, B., Fanshel, D., Togo, A. M., & Langner, T. S. (1956). *Five hundred over sixty: A community survey on aging*. New York: Russel Sage Foundation.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: a revision. *Journal of gerontology*, 30(1), 85-9.
- Lee, G. R., & Ishii-Kuntz, M. (1987). Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly. *Research on aging*, 9(4), 459-482.
- Lindsay-Smith, G., O'Sullivan, G., Eime, R. Harvey, J., & van Uffelen, J. G. Z. (2018). A mixed methods case study exploring the impact of membership of a multi-activity, multicentre community group on social wellbeing of older adults. *BMC Geriatr* 18, 226.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicator Research*, 46, 137-155.
- 前田大作・浅野仁・谷口和江 (1979). 老人の主観的幸福感の研究; モラール・スケールによる測定の試み 社会老年学, 11, 15-31.
- 丸茂雄一 (2018). いくつかの論点におけるソーシャル・ウェルビーイングの日韓比較 ソーシャル・ウェルビーイング研究論集, 4, 9-29.
- 内閣府 (2022). 令和4年版高齢社会白書 内閣府 Retrieved from [https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/04pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/04pdf_index.html) (2022年9月16日)
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- 日本老年医学会 (2014). フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント 一般社団法人日本老年医学会 Retrieved from [https://jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513\\_01\\_01.pdf](https://jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513_01_01.pdf) (2022年9月16日)
- 織田信男 (2005). 日記療法の基礎的研究 (2): 日記の種類と性格特性の関連について 日本パーソナリティ心理学会第14回大会発表論文集, 81-82.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., Suh, E. M. (2009). Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. In: Diener, E. (eds) *Culture and Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 38. Springer, Dordrecht.
- 岡本秀明 (2009). 地域高齢者のプロダクティブな活動への関与と well-being の関連 日本公衆衛生雑誌, 56(10), 713-723.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). The social activity/subjective well-being relation: A quantitative synthesis. *Research on Aging*, 6(1), 45-65.
- 大野裕・吉村公雄・山内慶太・百瀬知雄・水島広子・浅井昌弘 (1995). 心理的健康感と心理的不健康感の関係について — 患者群と非患者群の比較 — ストレス科学, 10, 273-278.
- Rafael, A. C., & Dorian, P. (2014). *Positive Computing: Technology for Wellbeing and Human Potential*. Cambridge: MIT Press.
- (渡邊淳司・ドミニクチェン (監訳) (2017). ウェルビーイングの設計論—人がよりよく生きるための情報技術 ピー・エヌ・エヌ)
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Ronald E. Anderson. (2017) Community functioning that foster sustainable social well-being, Rhonda Phillips, Cecilia Wong (Eds.) *Handbook of Community Well-Being Research*, Springer.
- Ryan, R. M., & Deci, E. D. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Ryan, R. M., & Martela, F. (2016). Eudaimonia as

- a way of living:Connecting Aristotle with self-determination theory.In J.Vittersø (Ed.) *Handbook of Eudaimonic Well-being* (pp.109-122), Switzerland: Springer International Publishing.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychooogical well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10-28.
- 坂野純子, 矢嶋裕樹, 中嶋和夫 (2004). 地域住民におけるボランティア活動への参加動機と満足感の関連性. *東京保健科学学会誌*, *7*(1), 17-24.
- 佐藤徳・安田朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成. *性格心理学研究*, *9*, 138-139.
- Sell, H., & Nagpal, R. (1992). *Assessment of subjective well-being: The subjective well-being inventory (SUF)*. New Delhi. Regional Office for South-East Asia, World Health Organization.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, *76*(3), 482-497.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽・Sonja LYUBOMIRSKY (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌*, *51*(10), 845-853.
- 島貫秀樹・本田春彦・伊藤常久・河西敏幸・高戸仁郎・坂本譲…芳賀博 (2007). 地域在宅高齢者の介護予防推進ボランティア活動と社会・身体的健康およびQOL との関係. *日本公衆衛生雑誌*, *54*(11), 749-759.
- 角野喜司 (1995). 人生に対する肯定的評価尺度の作成 (1). *日本教育心理学会第37回総会発表論文集*, 95.
- 角野喜司 (2000). 中学生・高校生・大学生の主観的ウェルビーイング (1). *日本心理学会第64回大会発表論文集*, 1087.
- 田崎美弥子・中根允文 (監修) (1997). WHO/QOL26 手引. 金子書房.
- Vittersø, J. (2016). The most important idea in the world: An introduction. In J. Vittersø (Ed.) *Handbook of Eudaimonic Well-being* (pp.1-24), Switzerland: Springer International Publishing.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness:Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 678-691.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070.
- Wiseman, J., Brasher, K. (2008). Community Wellbeing in an Unwell World: Trends, Challenges, and Possibilities. *J Public Health Pol*, *29*, 353-366.