

## 高齢期における配偶者との運動教室参加が 夫婦の関係満足度に及ぼす影響

大須賀洋祐<sup>1),2),3)</sup> 鄭 松伊<sup>2),4)</sup> 金 泰浩<sup>5)</sup>  
大久保善郎<sup>3),6)</sup> 金 ウンビ<sup>2)</sup> 田中喜代次<sup>2)</sup>

Yosuke Osuka<sup>1,2,3</sup>, Songee Jung<sup>2,4</sup>, Taeho Kim<sup>5</sup>, Yoshiro Okubo<sup>3,6</sup>, Eunbi Kim<sup>2</sup> and Kiyoji Tanaka<sup>2</sup>:  
Influence of sharing exercise classes with spouses on marital relationship satisfaction in older adults.  
Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 62: 71-81, June, 2017

**Abstract : Purpose :** The purpose of this study was to examine the influence of sharing exercise classes with spouses on marital relationship satisfaction in older adults.

**Methods :** Thirty-six older married couples and 39 older individuals participated in this study as couple and non-couple groups (CG and NCG, respectively). All participants attended an 8-week exercise class once a week and a home-based exercise program comprising walking and strength exercises. Marital relationship satisfaction was measured using questionnaires (quality marriage index (QMI) and satisfaction in marriage (SM)). We also assessed conversation time and frequency of self-disclosure and collective action with the spouse. Analysis of covariance adjusted for sex was conducted to compare the patterns of change in QMI and SM over the 8-week period between the 2 groups. Chi-squared test was also conducted to compare the proportion of participants who showed an increase in conversation time and frequency of self-disclosure and collective action with their spouse over the 8-week period between the 2 groups.

**Results :** The CG and NCG revealed no significant change in the QMI and SM after the intervention. Analysis of covariance showed that there were no significant interactions (time × groups) in QMI and SM (QMI:  $P=0.220$ , SM:  $P=0.110$ ). The proportion of participants who showed an increased frequency of collective action related to hobby and exercise with their spouse was significantly higher in the CG than in the NCG (hobby:  $P=0.027$ , exercise:  $P=0.004$ ), but there was no significant inter-group difference in the proportion of participants who showed an increase in conversation time and the frequency of self-disclosure.

1) 東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と介護予防研究チーム  
〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

2) 筑波大学体育系  
〒305-8577 茨城県つくば市天王台 1-1-1

3) 日本学術振興会特別研究員  
〒102-8472 東京都千代田区一番地 8

4) 国立長寿医療研究センター  
予防老年学研究部  
〒474-8511 愛知県大府市森岡町 7-430

5) 筑波大学大学院人間総合科学研究科  
〒305-8577 茨城県つくば市天王台 1-1-1

6) Balance and Injury Research Centre, Neuroscience  
Research Australia  
〒2031 Barker St, New South Wales, Sydney,  
Australia

連絡先 大須賀洋祐

1. *Research Team for Promoting Independence of the Elderly, Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology 35-2 Sakae-cho, Itabashi, Tokyo, 173-0015*

2. *Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba*

1-1-1 Tennoudai, Tsukuba, Ibaraki, 305-8577  
3. *The Japan Society for the Promotion of Science*

8 Ichiban-cho, Chiyoda, Tokyo, 102-8472

4. *Department of Preventive Gerontology, National Center for Geriatrics and Gerontology*

7-430 Morioka-cho, Obu, Aichi, 474-8511

5. *Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba*

1-1-1 Tennoudai, Tsukuba, Ibaraki, 305-8577

6. *Balance and Injury Research Centre, Neuroscience Research Australia*

Barker St, New South Wales, Sydney, Australia

Corresponding author osuka@tmig.or.jp

**Conclusion** : These results suggest that sharing of exercise classes by older married couples can increase the degree of collective action in terms of exercise and hobby participation, but that its influence on marital relationship satisfaction, conversation and self-disclosure is limited. In order to re-examine the present findings, a better designed trial as well as an education program to learn communication skills for enjoyable exercise as a couple will be required.

**Key words** : conversation time, self-disclosure, collective action with a spouse

キーワード : 配偶者との会話時間, 自己開示, 共同行動

## I 緒 言

高齢期における生活環境は中年期以前のそれと異なり, 夫の定年退職を契機に生活行動を共にする機会が増加する(伊藤ほか, 2009). 最近では, 平均寿命が延伸していることもあり, 高齢期に夫婦で過ごす時間は増加している傾向にあると考えられる. 実際, “配偶者と一緒の時間をもつようにしている”と心がけている高齢者の割合は, 米国では減少しているにもかかわらず, 我が国では増加していることから, 夫婦で過ごす時間を重視しようとする風潮は高まっていることが伺える(内閣府, 2010a).

一方で, このように高齢期に夫婦で過ごす時間が増加すると, 夫婦間のさまざまな問題が顕在化してくる場合もある. 例えば, 熟年離婚——ここでは35年以上の同居期間を経た上で離婚した夫婦とする——の発生件数は, 平成2年が1185件であったの対し, 平成20年では5448件まで約4.6倍増加している(厚生労働省, 2009). 離婚の原因は多岐に亘ることに加えて, それが仕方がない動機——例えば, 暴力を振るう, 精神的に虐待する, 生活費を渡さない等——の場合もあることから(国立女性教育会館, 2016), 最近では, “結婚しても相手に満足できないときは離婚すればよい”と前向きに考える人の割合は多い——約半数に上る——(内閣府大臣官房政府広報室, 2009). しかし, 高齢期に独りで生活を営むことは, 精神的・経済的な支えを失い, 生活の質の大きな低下につながる恐れもあり, 夫婦関係に不安を抱える高齢夫婦も少なくないと考えられる. また, 離婚の動機は, 男女問わず“性格の不一致”

に起因することが最も多く(国立女性教育会館, 2016), 夫婦が早期にコミュニケーションを見直すことで, 夫婦関係の破綻は回避することができよう. 高齢期では, 定年退職を1つの契機として捉え, 夫婦関係を良好に維持するためのコミュニケーションの在り方について再考の必要があると考えられる.

夫婦の関係を円満に維持するためのコミュニケーションの在り方を模索した研究によると, 夫または妻の情緒的なサポートは, その配偶者の精神的な健康度と関連することが報告されている(稲葉, 1999; 稲葉, 2004; 伊藤, 2008; 伊藤ほか, 1999; 伊藤ほか, 2007). つまり, 自分が配偶者に理解され, 支えられていると思うことが夫婦関係を良好に保つ上で重要である. 特に高齢夫婦では, 恋愛期や結婚初期の情熱的な愛情よりむしろ, 双方の思いやりや理解, 尊敬等が夫婦関係の基盤となる(伊藤・相良, 2012). 並行して, 配偶者や自分の健康状態に不安を抱える高齢者の割合は, 他の不安要素と比較して顕著に高い(内閣府, 2014a) ことに加え, 配偶者の健康状態は夫婦関係にも関連することが報告されている(木下, 2004). これらの知見に基づけば, 情緒的なサポートを相互に供与できる健康行動をコミュニケーション活動として捉え, その過程を共有することは高齢夫婦の関係を良好に維持する上で有用かもしれない.

高齢期における運動実践は, 筋力や持久力の獲得といった身体的な恩恵だけでなく, 他者との交流を多く含む活動であることから社会・心理学的な恩恵も受け取ることができる包括的な健康行動, つまり医学的検査値の改善だけでなく, 仲間づくりや生きがいの保持, 自己実現を創出で

きるコミュニケーション活動である（内閣府，2014b；田中ほか，2004）．運動を他者と実践する過程には，感情を相手に伝えたり達成感を共有する機会が発生するだけでなく，相手を気遣ったり支えたりする機会も多く発生する．このような背景から，運動実践をコミュニケーションツールとして捉え，授業科目に展開した例（松澤・合屋，2014）や人間関係を構築するためのトレーニングの一貫として捉え，スポーツ活動に展開した例（渋谷・小泉，2003）も存在する．これらの事例から推測すれば，配偶者との運動実践は，多様なコミュニケーションの発生を可能にするため，良好な夫婦関係を構築する手段として有用かもしれない．しかし，高齢期における配偶者との運動実践が夫婦関係にどのような影響を及ぼすか検討した実践的な研究は，我々が知り得る限りみられない．これまでに我々は，高齢夫婦を対象とした運動教室を開催し，夫婦で運動教室に参加すると単独で参加した場合と比較して，教室出席率やウォーキングの実践率が高く維持できることを明らかにした（大須賀ほか，2015）．その背景には，配偶者からのサポート（励ましや動機づけなど）が活用されていたと考えられている（大須賀ほか，2015）．このように，夫婦を対象とした運動教室は，運動意欲を高く維持するために互いに支え合う機会が多く内在しているため，配偶者への満足度にも変化が生じている可能性がある．そこで本研究は，高齢夫婦向けの運動教室が夫婦の関係満足度に及ぼす影響について探索的に明らかにすることを目的とした．

高齢者を取り巻く世帯環境に着目してみると，「夫婦のみの世帯」の割合は高く（厚生労働省，2015），老老介護の増加が懸念されている．その一方で，高齢者の心の支えとなっている人物は，配偶者が65.3％と最も高く，その割合は諸外国と比較しても高い水準にある（内閣府，2010b）．このように，多くの高齢者が長年付き添ったパートナーを心の拠りどころとして期待している我が国において，夫婦参加型運動教室の夫婦関係への有効性が明らかになれば，老老介護の身体・心理的な負担を軽減させる具体的なコミュニケーショ

ン活動の1つとして提案できると考えられる．

## II 方 法

### 1. 対象者

対象者は，2014年に筑波大学で開催された高齢夫婦向けの運動教室に参加した高齢者127名とした．対象者は，地域情報誌への広告記事掲載，公民館の掲示板を利用して募集し，電話で対象者を受け付けた．その際，単独で参加の申し込みをおこなった者を単独群，配偶者と参加の申し込みをおこなった者を夫婦群に割り当てた．組入条件は，1) 65歳以上の者，2) 医師から運動を制限されていない者，3) 要支援・要介護認定を受けていない者，4) 普段ほとんど運動を実践していない者とし，除外条件は，1) 過去1年以内に他の研究への参加歴を有する者または他の研究へ参加する予定を有する者，2) 定期的な運動習慣（150分/週以上のウォーキングかつ2回/週以上の筋力運動）をすでに有する者とした（大須賀ほか，2015）．すべての対象者に研究の目的や調査内容を説明し，随時調査を拒否できることを説明した上で，書面にてデータを使用する同意を得た．本研究は，筑波大学体育系研究倫理審査委員会の承認を受け遂行された（承認日：2014年2月5日．課題番号：体25-108）．

### 2. 運動教室

運動教室は，1回90分で構成される指導者監視型の教室を1回/週，計8週間（全8回）開催した．運動プログラムは，準備運動，主運動，整理運動で構成され，準備・整理運動にはストレッチ，主運動には貯筋運動とウォーキングを提供した．貯筋運動は，6種目（スクワット，ニーアップ，トゥーレイズ，カーフレイズ，レッグサイドレイズ，シットアップ）で構成され，すべて自重で実践できる筋力運動である．貯筋運動を実践する場合は，自覚性の原則に配慮し，鍛えている筋肉を意識しながらおこなうよう，繰り返し伝えた．それぞれの貯筋運動1種目あたりの反復回数は，15-20回/セットとした．ウォーキング

は、個別性の原則に基づき、4つのウォーキングスピード——約9分/km, 9.5分/km, 10分/km, 10.5分/km——を設定し、対象者が自覚する体力レベルに応じてウォーキンググループを選択できるよう配慮した。ウォーキング時間は、漸増性の原則に基づき、20分（初回）から開始し、40分（最終回）まで2週毎に増加させた。貯筋運動とウォーキングの強度は、自覚的運動強度（rate of perceived exertion: RPE）が「ややきつい—きつい」になるよう、参加者に確認しながら提供した。運動教室または自宅で筋力運動とウォーキングを実践した場合、運動日誌に記録するよう参加者に求めた。夫婦群には、1）配偶者と運動教室に参加すること、2）自宅では可能な限り一緒に運動を実践すること、3）運動日誌の情報を共有するよう推奨した。また、4）準備・整理運動ではペアストレッチを提供し、運動によるコミュニケーションの促進を図った。

### 3. 測定項目および測定方法

#### 3-1. 主要評価項目

主要評価項目は、夫婦の関係満足度とし、quality marriage index（以下「QMI」と略す）日本語版（Norton, 1983；諸井, 1996）および夫婦関係満足度尺度（伊藤・相良, 2012）から評価した。QMIは、5つの質問項目——夫婦関係は良好であると思う、配偶者との関係はとても安定していると思う、夫婦の絆は強い、配偶者との関係は私を幸せにしてくれる、私は配偶者の一部であると感じる——について、7件法（全く思わない—完璧）から尋ねる5—35点満点の尺度である。夫婦関係満足度尺度は、現在の配偶者との関係についてその満足度を10点満点で評価する尺度（質問文章——ご夫婦の関係について、現在の満足度を10点満点で評価してください——）である。

#### 3-2. 副次評価項目

副次評価項目は、配偶者との1日の会話時間、自己開示、共同行動について評価した（伊藤・相良, 2012）。1日の会話時間は、配偶者とのおよその会話時間について、5件法（ほとん

どない、30分以下、30分—1時間くらい、1—2時間くらい、2時間以上）から評価した。自己開示は、普段の会話の内容に関する6つの項目——最近嬉しかったことや楽しかったこと、腹が立ったり、疑問に思ったりしたこと、自分の趣味や活動に係ること、互いの健康のこと、会計のこと、家族のこと——について、その頻度を4件法（話さない、まれに話す、時々話す、よく話す）から評価した。共同行動は、日常生活に関する5つの項目——買い物、外食、旅行、趣味、運動——について、その頻度を4件法（ほとんどない、たまにある、時々ある、よくある）から評価した。

これら配偶者との関係性について問うアンケート調査は、配偶者との関係に配慮し、別々のアンケートスペースで実施した。

#### 3-3. 健康関連情報

対象者の健康状態を把握するため、疾患（高血圧、糖尿病、心疾患、呼吸器疾患、骨粗しょう症、高脂血症、変形性膝関節症）と関節痛（腰痛、肩痛、股関節痛、膝関節痛）の有無について個別に聴取した。疾患は、過去1年以内に医師に診断された疾患とし、関節痛は本人が自覚症状を有するものとした。

### 4. 統計解析

本研究は、高齢夫婦向け運動教室の運動アドヒアランスへの影響を検討した研究（大須賀ほか, 2015）のサブ解析である。そのため、解析には配偶者を有する107名（単独群39名、夫婦群68名）のデータを用いた。単独群と夫婦群のベースライン情報の比較には、 $\chi^2$  test と Student *t* test を適用した。各群におけるQMIおよび夫婦関係満足度の教室前後の比較には対応のある*t*検定を適用した。QMIおよび夫婦関係満足度の推移の比較には、性を共変量とした共分散分析を適用し、交互作用（群×時間）の有意性を確認した。配偶者との1日の会話時間、自己開示の頻度、共同行動の頻度については、教室前後で増加した者を「1」、その他の者（変化なし、減少した者）を「0」に置き換え、 $\chi^2$  test を用いてこれらの頻度

が増加した者の割合を単独群と夫婦群で比較した。ベースライン情報は平均値±標準偏差と該当者数(%)を用いて示した。QMI および夫婦関係満足度の推移の比較は、推定平均値±標準誤差から示し、配偶者との1日の会話時間、自己開示、共同行動が増加した者の比較は、該当者数(%)から示した。

すべての統計処理には IBM SPSS Statistics Version 21を用い、統計的有意水準は5%とした。なお欠損値がみられた6名のデータ補完は、baseline observation carried forward 法を用いた。

### III 結 果

#### 1. 対象者のフロー

217名(単独群95名, 夫婦群122名)の応募受付後, 単独群34名(運動習慣を有する者: 16名, 他の研究に参加する予定がある者18名), 夫婦群50名(運動習慣を有する者34名——配偶者が運動習慣を有している場合も含む——, 他の研究に参加する予定がある者16名)がそれぞれ除外さ

れ, 単独群61名, 夫婦群72名で運動教室は開始された。ベースライン測定の前に体調不良や入院等の理由のため, 単独群2名, 夫婦群4名が教室を辞退した。教室期間中は, 単独群4名が入院や時間の都合により途中で辞退し, 教室後測定では4名が欠席した(大須賀ほか, 2015)。

#### 2. ベースライン情報の比較 (Table 1)

ベースライン時における両群の基本情報および主要評価項目を比較した結果, 性の割合に有意な群間差がみられたものの ( $P=0.006$ ), その他の項目には有意な群間差はみられなかった。

#### 3. QMI および夫婦関係満足度の推移比較 (Figures 1-1, 1-2)

夫婦群における教室後のQMI および夫婦関係満足度は, 教室前と比較してやや低値を示したものの (QMI:  $23.4 \pm 0.7 \rightarrow 22.7 \pm 0.8$ , 夫婦関係満足度:  $7.4 \pm 0.2 \rightarrow 7.3 \pm 0.2$ ), 有意な変化はみられなかった (QMI:  $P=0.152$ , 夫婦関係満足度:  $P=0.439$ )。単独群における教室後のQMI および

Table 1 Characteristics of the study participants.

	Non-couples n=39	Couples n=68	P values
Age, year	70.8±4.9	69.5±3.8	0.155
Sex, men/women	9/30	34/34	0.006
Medical history, n (%)			
Hypertension	15(38.5)	28(41.2)	0.783
Diabetes	4(10.3)	9(13.2)	0.650
Heart disease	4(10.3)	3( 4.4)	0.239
Respiratory disease	3( 7.7)	2( 2.9)	0.262
Osteoporosis	0( 0.0)	5( 7.4)	0.083
Hyperlipidemia	8(20.5)	10(14.7)	0.440
Osteoarthritis	4(10.3)	3( 4.4)	0.239
Joint with pain			
Low back	7(17.9)	14(20.6)	0.741
Shoulder	7(17.9)	8(11.8)	0.375
Hip	4(10.3)	2( 2.9)	0.113
Knee	10(25.6)	13(19.1)	0.429
Quality marriage index, score	22.1±5.6	23.5±6.1	0.229
Satisfaction in marital relationships, score	6.9±1.8	7.5±1.8	0.124

Data was shown as mean and standard deviation or n (%).

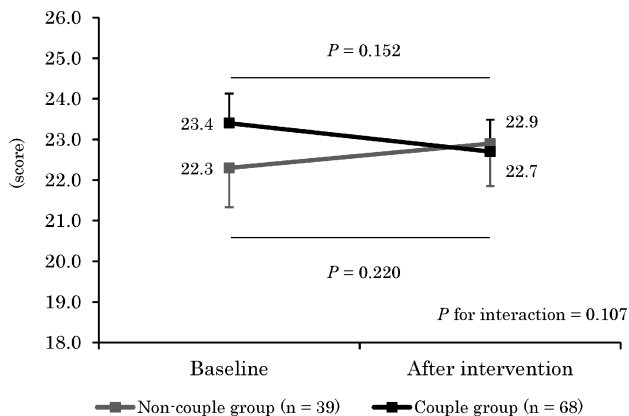


Figure 1-1. Quality marriage index

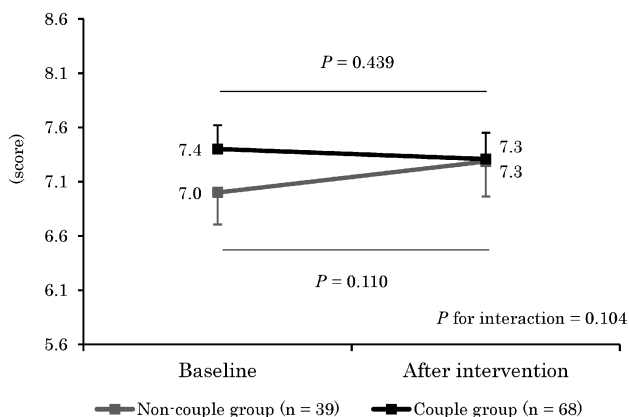


Figure 1-2. Satisfaction in marital relationships

Figures 1-1, 1-2. Change patterns of marital relationships over the 8-week exercise classes among the couple and non-couple groups.

Data was shown as estimated mean and standard error.

夫婦関係満足度は、教室前と比較してやや高値を示したものの (QMI:  $22.3 \pm 1.0 \rightarrow 22.9 \pm 1.1$ , 夫婦関係満足度:  $7.0 \pm 0.3 \rightarrow 7.3 \pm 0.3$ ), 有意な変化はみられなかった (QMI:  $P=0.220$ , 夫婦関係満足度:  $P=0.110$ ). 性を共変量とした共分散分析をおこなった結果, QMI および夫婦関係満足度に有意な交互作用 (群 $\times$ 時間) はみられなかった (QMI:  $P=0.107$ , 夫婦関係満足度:  $P=0.104$ ).

#### 4. 配偶者との会話時間, 自己開示, 共同行動の比較 (Table 2)

配偶者との会話時間, 自己開示, 共同行動が増

加した者の割合を比較した結果, “趣味” と “運動” に関する共同行動が増加した者の割合は, 夫婦群が単独群と比較して有意に高かった (趣味:  $P=0.027$ , 運動:  $P=0.004$ ) が, その他の項目に有意な群間差はみられなかった.

## IV 考 察

本研究は, 配偶者との運動教室参加が夫婦の関係満足度に及ぼす影響について探索的に明らかにすることを目的に, 「QMI および夫婦関係満足度の推移」や「配偶者との会話時間や自己開示, 共

**Table 2** Comparisons of rate of person who increased conversation time, frequency of self-disclosure, and collective action with spouse after the 8-week exercise classes between couple and non-couples groups.

	Non-couples n=39	Couples n=68	<i>P</i> values
Conversation time with spouse, n (%)	9(23.1)	8(11.8)	0.123
Frequency of self-disclosure spouse, n (%)			
Feeling happy or enjoy	9(23.1)	17(25.0)	0.823
Feeling angry or suspicious	10(25.6)	18(26.5)	0.925
Own hobby and activity	8(20.5)	9(13.2)	0.322
Health in each other	7(17.9)	8(11.8)	0.375
Accounting	8(20.5)	14(20.6)	0.993
Family	5(12.8)	11(16.2)	0.639
Frequency of collective action with spouse, n (%)			
Shopping	5(12.8)	7(10.3)	0.690
Eating out	3( 7.7)	13(19.1)	0.111
Traveling	3( 7.7)	7(10.3)	0.656
Hobby	3( 7.7)	17(25.0)	0.027
Exercising	8(20.5)	33(48.5)	0.004

Data was shown as n (%).

同行動の頻度が増加した者の割合」について、夫婦群と単独群で比較した。その結果、QMI および夫婦関係満足度に有意な交互作用（群×時間）はみられず、配偶者との会話時間や自己開示が増加した者の割合についても有意な群間差はみられなかった。一方で、趣味や運動に関する共同行動が増加した者の割合は、夫婦群が単独群と比較して有意に高かった。以上のことから、配偶者と運動教室に参加した場合、独りで参加した場合と比較して、趣味や運動を共同で実践する機会は一層増加するが、夫婦関係の質や満足度の向上、配偶者との会話の活性化には影響が少ないことが示された。このような知見が得られた機序について先行研究を交えながら考察する。

#### 1. 配偶者との運動教室参加が夫婦間の会話時間・自己開示・共同行動に及ぼす影響

夫婦群と単独群の“教室後に配偶者との会話時間や自己開示の頻度が増加した者の割合”は、同程度であった。興味深いことに、“教室後に配偶者と趣味や活動に関する会話、健康に関する会話の頻度が増加した者の割合”は、単独群（+17.9

—20.5%）と夫婦群（+11.8—13.2%）で同等であった。単独群では、運動教室での出来事や運動指導者から入手した健康情報を自宅に持ち帰り、配偶者に伝えたことでこれらの会話が活性化した可能性がある。Matsuo et al. (2010) は、妻に運動実践指導と食事改善指導から成る14週間の生活習慣介入をおこなった結果、夫の体重も有意に減少し、妻と夫の体重減少度に有意な相関関係がみられたと報告している。これは、同居している妻の減量中の食事が夫にも提供されるためである。このように、同居する夫婦では食事や運動の行動パターンが類似することから、対象者の生活行動の変化は、その配偶者の生活行動にも影響を与える可能性がある（Cobb et al., 2016 ; Macken et al., 2000 ; Pettes et al., 2006）。実際、本研究の単独群でも“教室後に配偶者と運動を実践する頻度が増加した者”は、8名（20.5%）いた。つまり、生活習慣介入に独りで参加した場合であっても、その出来事や情報は配偶者に開示され、それが健康行動に結び付くという先行研究の知見に基づけば、運動教室に独りで参加したとしても、配偶者との会話が促進される可能性は十分に考えられ

る。一方、夫婦群では運動教室での活動や情報が既に共有されていたため、それを配偶者に伝える必要性が低下し、会話時間や自己開示が単独群以上に活しなかったと推察される。

“教室後、配偶者と運動を共同で実践する頻度が増加した者の割合”は、夫婦群(+48.5%)が単独群(+20.5%)と比較して、28.0ポイント有意に高かった。これは、配偶者と一緒に運動教室に参加したことに加えて、自宅でも配偶者と運動を実践する機会が増えた可能性が考えられる。我々は過去に、本研究と同様の集団を対象に、夫婦群と単独群の運動教室の参加率、ウォーキング実践者と筋力運動実践者の割合をそれぞれ比較した(大須賀ほか, 2015)。その結果、夫婦群の教室参加率は単独群と比較して有意に高いことに加え(夫婦群: 93.2% vs 単独群84.1%), ウォーキング実践者の割合も有意に高かった(夫婦群: 67.6% vs 単独群47.5%)。また、Wallance et al. (1995)は、中年の夫婦を対象に12ヵ月の運動プログラムへの参加率と脱落率を後ろ向きに比較した結果、夫婦群の参加率は単独群と比較して有意に高く、脱落率は有意に低かったと報告している。また、脱落理由として最も多かった回答は、“配偶者からのサポートの欠如”であったと報告している(Wallance et al., 1995)。このように夫婦群の運動アドヒアランス(運動教室への参加率や運動実践率)が、単独群と比較して有意に高く維持された要因には、配偶者からのサポート(励ましや動機づけなど)が有効に作用していたと考えられている(大須賀ほか, 2015; Wallance et al., 1995)。先行研究の知見から推察するに、配偶者と共に運動教室へ参加したことにより、夫婦間で運動意欲を高く維持するための支え合いが生まれ、共に運動を実践する機会が自然と増えたのではないかと考えられる。

“教室後、配偶者と趣味を共同で実践する頻度が増加した者の割合”は、夫婦群(+25.0%)が単独群(+7.7%)と比較して、17.3ポイント有意に高かった。これは、配偶者と運動教室に参加すると、夫婦で趣味を共有する機会が増加したことを示している。趣味の共有化は、運動教室に参

加する過程で形成された新たな共同行動であり興味深い結果であるが、夫婦間で共有された趣味の具体的な内容について把握していないため、今後、夫婦での運動教室参加との関連をさらに検討していく必要がある。

## 2. 配偶者との運動教室参加が夫婦の関係満足度に及ぼすポジティブな影響とネガティブな影響

運動実践をコミュニケーションツールとして捉えた場合、運動実践は目標達成に向けて仲間と感情を伝え合い、励まし合い、達成感を共有できるため、人間関係の改善を図る上で有用なコミュニケーションツールであると考えられている(松澤・合屋, 2014; 渋谷・小泉, 2003)。このような有用性に着目し、我々は当初、高齢夫婦が運動教室に参加する過程の中で、介護予防に向けた互助の必要性や夫婦間の絆を再認識し、夫婦関係の質や満足度の向上につながると推測した。しかし、本研究の結果に目を向けると、QMIと夫婦関係満足度に有意な変化はみられず、仮説を支持する結果は得られなかった。

このように仮説と異なる結果がみられた理由として、配偶者のサポートが夫婦の関係満足度にネガティブに作用した可能性が考えられる。Chogahara (1999)は、重要な他者のサポートによるポジティブな影響だけでなく、ネガティブな影響にも着目することの重要性を主張している(Chogahara, 1996)。また Krause et al. (1993)は、ソーシャル・サポートのネガティブな側面について検討し、家族からの否定的なサポート、例えば、1) 過度の要求、2) 批判、3) 過保護は、個人の運動意欲を妨げる恐れがあると指摘している(Krause et al., 1993)。このように配偶者によるサポートが、過度なプレッシャーである場合や好ましくない管理であると受け止められる場合、個人の意欲や態度にネガティブな影響を及ぼすとされている(Barnett et al., 2013)。加えて、ネガティブなサポートの発生頻度は少ないが、一度それが発生するとその影響力は促進的な働きよりも強くなりやすい(Chogahara, 1996)。このよう



な先行研究の知見に基づいて考察すると、配偶者からのサポートは、夫婦の関係性にポジティブな影響だけでなく、ネガティブな影響を及ぼした可能性を否認しない。本研究のポジティブな事例としては、運動教室の中で配偶者を気遣う発言や行動——配偶者が水やタオルを忘れていないか確認したり、歩行速度を相手に合わせたりする行動——がみられた。一方、ネガティブな事例としては、運動教室の中で配偶者に向けて威圧的に発言したり、あからさまに嫌悪感を示す態度をとる——ウォーキング中にもっと早く歩くことを要求したり、配偶者とのペアストレッチをあからさまに拒否したりするような——事例が観察された。つまり、配偶者のサポートの煩わしさと拒絶反応が、夫婦関係の質や満足度の向上を妨げていた可能性もある。配偶者だからこそ、配慮に欠けた何気ない言動や態度が、夫婦の関係満足度に大きな影響を及ぼす可能性があることに注意する必要があると考えられる。今後は運動を提供するだけでなく、夫婦間のコミュニケーションの改善と促進を狙った相談プログラムの導入や運動プログラムに工夫が必要であろう。また、夫婦関係を構成するコミュニケーション活動は多々あり、運動実践により自然に発生するコミュニケーション活動が夫婦関係の質や満足度に与える影響は小さい可能性がある。加えて、長期（30—40年）のコミュニケーション活動から形成された夫婦関係を改善させるには、8週間（8回）の運動教室は短すぎる可能性もある。夫婦関係が良好な対象者が多く参加している可能性も考えられる。

以上のことから、配偶者と運動教室に参加しても夫婦関係の質や満足度の更なる向上に結び付かなかった背景には、1) 運動教室に参加する過程には、配偶者によるサポートのポジティブな影響とネガティブな影響が共存していること、2) 運動実践に限定した活動では、夫婦の関係満足度は変化しにくいこと、3) 8週間の開催期間では影響度が小さいこと、4) 夫婦関係が良好な対象者が多く参加していることが影響していると考えられる。したがって、夫婦関係に改善の見込みがある高齢夫婦を対象に、配偶者が気持ちよく楽しく

運動を実践できるコミュニケーションや態度を学習できる教育的かつ複合的な要素を含むプログラムを長期間提供していれば、異なる結果が得られた可能性がある。

### 3. 本研究の限界、今後の課題

本研究にはいくつかの方法論的な限界点を有する。1点目：本研究は、運動アドヒアランスへの影響を検討した過去の研究（大須賀ほか、2015）のサブ解析として報告している。夫婦の関係満足度への効果を検出するための研究デザイン（割り付け方法、サンプルサイズ等）として設計されていないため、研究のデザインに不十分な点が多々みられる。本来であれば、第三者が夫婦群と非夫婦群に無作為に割り付ける必要がある。また、配偶者による夫婦関係への相乗効果を予測した上でサンプルサイズを見積もる必要もある。2点目：参加者は、自ら運動教室への参加を希望しており、運動実践に意欲的な高齢者が多く含まれていた可能性がある。したがって、運動実践に消極的な感情を抱いている高齢者に本研究結果が当てはまるとは限らない。

研究結果を一般化する上で、以上のような限界点を有しているものの、配偶者との運動実践が夫婦の関係満足度に及ぼす影響について前向きに検討した研究は、我々が知る限りこれまで報告されていないことから、本研究は高い新規性を有していると考えられる。

## V 結 語

配偶者と運動教室に参加した場合、独りで参加した場合と比較して、趣味や運動を共同で実践する機会はさらに増える可能性があるが、夫婦関係の質や満足度の向上、自己開示に関連する会話の活性化に差はみられない可能性が示された。今後は、研究のデザインを再考しつつ、配偶者が運動を心地よく実践できるよう配慮のある声掛けや態度を学習できる運動プログラムを長期間提供して再検討する必要がある。

## 謝辞

本研究は、公益財団法人明治安田厚生事業団および公益財団法人ユニバーサル財団の研究助成により実施され、研究対象者をはじめ、筑波大学田中研究室の研究者・学生の多大なる協力によって遂行できた。ここに記して感謝の意を記す。

## 文 献

- Barnett, I., Guell, C., and Ogilvie, D. (2013) How do couples influence each other's physical activity behaviours in retirement? An exploratory qualitative study. *BMC Public Health*, 13: 1197.
- Chogahara, M., O'Brien, C. S., and Wankel, L. M. (1998) Social influences on physical activity in older adults; A review. *J Aging Phys Act*, 6: 1-17.
- Chogahara, M. (1999) A multidimensional scale for assessing positive and negative social influences on physical activity in older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 54: 356-67.
- Cobb, L. K., Godino, J. G., Selvin, E., Kucharska-Newton, A., Coresh, J., and Koton, S. (2016) Spousal influence on physical activity in middle-aged and older adults: The ARIC study. *Am J Epidemiol*, 183: 444-451.
- 木下栄二 (2004) 結婚満足度を規定するもの. 渡辺秀樹ほか編, 現代家族の構造と変容. 東京大学出版会, pp277-291.
- 国立女性教育会館 (2016) 女性と男性に関する統計データベース. 最高裁判所総務局, 司法統計年報: 離婚の動機別割合. <https://winet.nwec.jp/toukei/save/xls/L101280.xls>, (参照日2016年10月21日)
- 厚生労働省 (2009) 平成21年度離婚に対する統計: 同居期間別離婚件数の年次推移. <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/rikon10/>, (参照日2016年10月24日)
- 厚生労働省 (2015) 平成27年国民生活基礎調査: 世帯数と世帯人員の状況. <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa15/dl/02.pdf>, (参照日2016年10月24日)
- 稲葉昭英 (1999) 有配偶女性のディストレスの構造. 石原邦雄編, 妻たちの生活ストレスとサポート関係—家族・職業・ネットワーク—. 東京都立大学都市研究所, pp87-119.
- 稲葉昭英 (2004) 夫婦関係の発達の変化. 渡辺秀樹ほか編, 現代家族の構造と変容. 東京大学出版会, pp261-275.
- 伊藤裕子 (2008) 夫婦関係における男性. 柏木恵子・高橋恵子編, 日本の男性の心理学—もう一つのジェンダー問題—. 有斐閣, pp97-119.
- 伊藤裕子・池田政子・川浦康至 (1999) 既婚者の疎外感に及ぼす夫婦関係と社会的活動の影響. *心理学研究*, 70: 17-23.
- 伊藤裕子・相良順子 (2012) 愛情尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—中高年期夫婦を対象に—. *心理学研究*, 83: 211-216.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子 (2007) 夫婦のコミュニケーションが関係満足度に及ぼす影響—自己開示を中心に—. *文京学院大学人間学部研究紀要*, 9: 1-15.
- 伊藤裕子・下仲順子・相良順子 (2009) 中高年期における夫婦の関係と心理的健康—世代比較を中心に—. *文京学院大学総合研究所紀要*, 10: 191-204.
- Krause, N., Goldenhar, L., Liang, J., Jay, G., and Maeda, D. (1993) Stress and exercise among the Japanese elderly. *Soc Sci Med*, 36: 1429-1441.
- Macken, L. C., Yates, B., and Blancher, S. (2000) Concordance of risk factors in female spouses of male patients with coronary heart disease. *J Cardiopulm Rehabil*, 20: 361-368.
- Matsuo, T., Kim, M. K., Murotake, Y., Numao, S., Kim, M. J., Ohkubo, H., and Tanaka K. (2010) Indirect lifestyle intervention through wives improves metabolic syndrome components in men. *Int J Obes*, 34: 136-145.
- 松澤俊行・合屋十四秋 (2014) コミュニケーション・ツールとしてのスポーツ科目の展開—オリエンテeringを題材として—. *愛知教育大学教育創造開発機構紀要*, 4: 181-186.
- 諸井克英 (1996) 家族内労働の分担における衡平性の知覚. *家族心理学研究*, 10: 15-30.
- 内閣府 (2010a) 平成22年度第7回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査: 夫婦の時間・個人の時間. <http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/kiso/zentai/pdf/3-3-3.pdf>, (参照日2016年10月24日)
- 内閣府 (2010b) 平成22年度第7回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査: 心の支えとなる人. <http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/kiso/zentai/pdf/3-3-6-1.pdf>, (参照日2016年10月24日)
- 内閣府 (2014a) 平成26年度高齢者の日常生活に関する意識調査: 将来の日常生活への不安. <http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h26/sougou/zentai/pdf/s2-1-2.pdf>, (参照日2016年10月24日)
- 内閣府 (2014b) 平成26年度高齢者の日常生活に関する

- 意識調査：どのような時に生きがいを感じるか。  
<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h26/sougou/zentai/pdf/s2-1-1.pdf>, (参照日2016年10月24日)
- 内閣府大臣官房政府広報室 (2009) 平成21年度男女共同参画社会に関する世論調査：家族生活等に関する意識について。 <http://survey.gov-online.go.jp/h21/h21-danjo/images/z17.gif>, (参照日2016年10月24日)
- Norton, R. (1983) Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45: 141-151.
- 大須賀洋祐・鄭松伊・金泰浩・大久保善郎・金ウンビ・田中喜代次 (2015) 高齢夫婦向けの運動教室が運動アドヒアランスと体力に及ぼす効果。 *体力科学*, 64: 407-418.
- Pettee, K. K., Brach, J. S., Kriska, A. M., Boudreau, R., Richardson, C. R., Colbert, L. H., Satterfield, S., Visser, M., Harris, T. B., Ayonayon, H. N., and Newman, A. B. (2006) Influence of marital status on physical activity levels among older adults. *Med Sci Sports Exerc*, 38: 541-546.
- 渋谷崇行・小泉昌幸 (2003) スポーツ活動を素材とした人間関係トレーニングの実施とその効果。 *新潟工科大学研究紀要*, 8: 117-124.
- 田中喜代次・中村容一・坂井智明 (2004) ヒトの総合的 QoL (qualiti of life) を良好に維持するための体育科学・スポーツ医学の役割。 *体育学研究*, 49: 209-229.
- Wallace, J. P., Raglin, J. S., and Jastremski, C. A. (1995) Twelve month adherence of adults who joined a fitness program with a spouse vs without a spouse. *J Sports Med Phys Fitness*, 35: 206-213.
- (2016年11月9日受付)  
(2017年1月26日受理)
- Advance Publication by J-STAGE  
Published online 2017/3/14