

氏名(本籍)	よこやまのりこ 横山典子(新潟県)
学位の種類	博士(学術)
学位記番号	博乙第1951号
学位授与年月日	平成15年7月25日
学位授与の要件	学位規則第4条第2項該当
審査研究科	人間総合科学研究科
学位論文題目	中高年者における運動の習慣化と主観的幸福感 -問題解決力を促進する教育モデルの運動の習慣化への応用-
主査	筑波大学教授 医学博士 松田光生
副査	筑波大学教授 医学博士 目崎登
副査	筑波大学教授 保健学博士 宗像恒次
副査	筑波大学助教授 教育学博士 西嶋尚彦

論文の内容の要旨

(目的・対象)

中高齢者において、身体的活動度が高いほど主観的な幸福感も高いことが報告されているが、活動度を高めることで主観的幸福感が高まるかについての縦断的な検討は少ない。また、健康の維持増進のための運動の重要性は広く認識されているが、運動を継続的に実施している人は少ない。本研究は、運動教室が中高年者の主観的幸福感に及ぼす影響について縦断的に検討する(課題1)こと、及び運動習慣を促進するモデルを構築し(課題2)、運動教室による効果を検証する(課題3)ことを目的に、文部科学省地域振興研究助成金による研究プロジェクト「高齢者における生活機能の維持・増進と社会参加を促進するための地域システムに関する研究」に参加した中高齢者を対象として行なった。

(方法・結果・考察)

課題1では、対象地域に在住する中高齢者において、横断的に主観的幸福感を構成する下位領域を明らかにした後、運動教室参加者に対し主観的幸福感に運動教室が及ぼす影響について縦断的な検討を行った。課題2-1では、運動を習慣化させる個人内要因モデルを構築し、横断的に尺度の信頼性、妥当性、及び因果構造の検証を行った。課題2-2及び2-3では、運動教室参加者に対し、運動習慣化要因と主観的幸福感及び運動教室参加回数との関連、自主トレーニング実施の有無での運動習慣化要因の変化の違いを検討することにより、運動習慣化要因の妥当性を縦断的に検証した。課題3では、異なる運動プログラムに参加した中高年者を対象に、運動実施内容の違いが運動習慣化要因に及ぼす影響について縦断的な比較を行った。

課題1では、対象者の主観的幸福感は老化に対する孤独・不安感、楽天的・肯定的態度・心理的動揺の3因子で構成されることが確認され、運動教室参加によって、開始時の幸福感が低かった人で主観的幸福感の得点、特に、老化に対する孤独・不安感及び心理的動揺の得点が増加し、幸福感の高かった人で楽天的・肯定的態度の得点が増加した。対照(運動教室に参加しない中高齢者)や主観的幸福感に影響しうる心理・社会的要因等の影響についての検討は課題として残されたが、運動が、中高齢者の特に幸福感の低い中高年者の主観的幸福感を改善する可能性を持つことが推察された。課題2-1では、設定した測定尺度4領域において、

クロンバック α 係数は 0.9 以上、下位領域を構成する 2 次因子モデルは高い適合度を示し、測定尺度は十分な信頼性及び構成概念妥当性を有していることが確認された。さらに運動の習慣化要因の因果構造モデルは妥当なモデルとして採択され、運動に対する積極的態度を形成するプロセスは、運動満足感から自己認知へ、自己認知から内発的意欲へ、内発的意欲から運動に対する積極的態度へという、逐次的な因果構造を持つことが検証された。課題 2-2 では、主観的幸福感と自己認知の得点との間、及び運動教室参加回数と運動に対する積極的態度の得点との間に有意な相関関係が認められ、運動の習慣化要因は、主観的幸福感及び運動教室参加回数を外的基準とする基準関連妥当性を有していることが検証された。課題 2-3 では、自主トレーニング実施群では達成の得点が増加したのに対し、教室のみ参加群では挑戦の得点が減少し、自主的トレーニングの実施は内発的意欲の向上と関連する可能性が示唆された。課題 3 では、集団実施を加えた群の教室参加回数が多く、達成感と有能感の得点は 6 カ月後に増加し、一方、個別実施を主体とする群では達成の得点が減少を示した。対象の偏り、運動及び質問項目の内容に由来する限界があることを考慮しなければならないが、本研究で仮定した中高年者の運動の習慣化を促進する要因を向上させる上で、集団で共同して行う運動をプログラムに加えることの有効性が示唆された。

審 査 の 結 果 の 要 旨

本研究では、中高齢者の自己認知に注目して、運動の効果及び習慣化に及ぼす要因について縦断的検討を加えた研究を行なったことが評価できる。また、地域在住の中高齢者を対象にした大型の研究プロジェクトの一環として行なわれたため、測定した尺度に影響しうる要因や対照の選択等に一定の制約があったにも関わらず、困難を克服して地域在住の中高齢者にとって実際に役立つ成果があげることができたことも評価できる。制約に起因する問題点についても、論文中に適切な議論がなされ、次ぎの研究へ発展させる課題として整理されている。審査会では、これらに加え、測定する尺度に心理テストだけでなく生理的指標を用いたり、統計学的検討をさらに洗練させるなどすれば、さらに興味深い研究に発展する可能性が期待できるという指摘もなされた。

よって、著者は博士（学術）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。