

独居高齢者における終活への取り組みと生活満足度との関連

横浜国立大学大学院 環境情報学府 博士課程後期

木村 由香

横浜国立大学

安藤 孝敏

Effects of SHU-KATSU (The Activity of Preparation for Aging and Death) on Life Satisfaction among the Japanese Elderly People Living Alone

Yuka KIMURA

Graduate School of Environment and Information Sciences, Yokohama National University

Takatoshi ANDO

Yokohama National University

要旨

本研究では、終活に対する意識についてそれに取り組んでいる層と取り組んでいない層との比較から両者の相違点を明らかにし、また取り組んでいる層の実態を明らかにすることを通して、終活が独居高齢者に及ぼす影響及び独居高齢者が終活を進めていく上での課題について考察することを目的とする。都市部在住の高齢者を対象に、終活に関する質問紙調査を行った。有効回答数は242名、うち終活あり142名、終活なし100名であった。結果、終活に取り組んでいない独居高齢者(20名)の生活満足度が有意に低く、終活に取り組むことで独居高齢者のQOLが上昇する可能性が示唆された。また、終活に取り組んでいる独居高齢者(44名)は、終活において不安や恐怖を感じることもあり、それが生活満足度を押し下げる形で関連していた。一方、終活に取り組んでいない独居高齢者は、将来への見通しが立たないことで取り組みづらさを感じ、それが生活満足度とも関連した。そこで、まずは関心が高くかつ取り組みやすい項目(物の片付け、財産整理)から終活への行動を促し、独居高齢者の関心の高い遺言書や医療への備えといった内容に関する支援へとつなげることが効果的と考えられる。その際には、不安を煽り終活を促すのではなく、その人に合った情報提供やサービス提供を行い将来への見通しを明るくすることで不安を軽減する支援が求められている。

Abstract

With the aging of society, there is a need, and also a trend of preparation for aging and death. In Japan, this trend is called SHU-KATSU coined by the media in 2009. Originally, most subjects of SHU-KATSU were about funeral and grave. Nowadays, SHU-KATSU is defined as activities in preparation for funeral, grave, inheritance, medical and nursing care, and any planning for aging and death. Stakeholders say that SHU-KATSU is not only deciding about the relevant things of death but find out what one wants to do in rest of life. The purpose of this study is to clarify the effects of SHU-KATSU for the Japanese elderly people living alone, and to consider the way to support the elderly people's SHU-KATSU. Data for 242 people aged over 65 years were obtained from a mail survey about SHU-KATSU in urban areas. The number of people working on SHU-KATSU is 142, not working on SHU-KATSU are 100. The value of life satisfaction among the group "Living Alone and Not-Working on SHU-KATSU" (20 people) is significantly low. This result suggests that SHU-KATSU has particularly effective on the elderly living alone. The group "Living Alone and Working on SHU-KATSU" (44 people) tends to feel insecure with SHU-KATSU, and this factor has a negative effect on their life satisfaction. On the other hand, the group "Living Alone and Not-Working on SHU-KATSU" tends to feel difficult to have an outlook for the future, and this factor has a negative effect on their life satisfaction. We suggest that the way to support SHU-KATSU needs to pass through some stages. Firstly, to encourage actions for SHU-KATSU, it is effective to engage highly interested and easy-to-work items (organizing belongings, property management). Subsequently, leading to concerning other SHU-KATSU contents of high wills of the elderly living alone such as preparation for medical care.

1 研究背景

1.1 終活をめぐる動き

高齢化が進む日本の高齢社会においては、高齢者のみの世帯だけでなく、独居の高齢者の単独世帯の増加が今後も見込まれている。そこでは、様々な課題が見出されてきた¹。核家族化が進み、子世代などの家族と別世帯を構成することで、老いや死に関する価値観の共有がしづらくなっていること。入院の際、延命治療など医療に関する意思決定が病院から求められること。自身の墓をどうするかという問題に加えて、先祖の墓をどうするか（改葬）など、墓の継承にまつわる問題。平均寿命が伸び、老後をどのように過ごすかが課題となっていること。これらをはじめとする様々な要因が絡み合い、個々が老いや死について何かしら考え備えざるをえなくなってきた。

このような現状に対し、「終活」と呼ばれる、主に高齢者が自らの死に備える動きが現れ、マス・メディアでも度々取り上げられるようになった。終活は、高齢社会における課題に対し、高齢者の側から能動的に働きかける行動とも言える。

国、地方自治体などの行政も、終活を意識し動きを見せ始めている。経済産業省は、研究会を設置し、2011年及び2012年に報告書を発表した^{2, 3}。そこでは、人生の終末や死別後に備えた生前からの準備を行う行動期間を「ライフエンディング・ステージ」と名付け、このステージに関連する産業を「ライフエンディング産業」と名付けている。市役所や地域包括支援センター等では、市民向けの終活セミナーが開催されている。横須賀市では、2015年7月より、ひとり暮らしで身寄りがなく生活にゆとりがない高齢者に対し、葬儀、納骨、死亡届出人、リビングウィル等についての備えを支援するエンディングプラン・サポート事業を開始⁴、2018年には遺言や墓の場所などを生前登録する全国初の事業を開始した⁵。

高齢者の動きに対して、当然のことながら、市場も活発さを見せている。今や終活は、ライフエンディング産業として市場展開され、将来

規模は5兆円に至るとも言われている⁶。

終活は、「人生の終末を迎えるにあたり、延命治療や介護、葬儀、相続などについての希望をまとめ、準備を整えること」⁷と、辞書では定義されている。「終活」の語は2009年週刊朝日にて連載された「現代終活事情」（全19回）がその始まりと言われ、当初は葬儀や墓に対する備えが中心的な話題だったが、その名称が広がるにつれ、相続、保険や信託等も含めた財産活用と整理、延命治療、介護、認知症、遺品整理などの死後事務等も含まれていった⁸。そして現在では、「人生の終焉を考えることを通じて自分をみつめ、今をよりよく自分らしく生きる活動」⁹というように、単なる死の準備だけでなく、自らの人生を考え直していく活動、という文脈で表現される。このような捉え方は国においても同様である。先の経済産業省研究会では、「国民一人ひとりのQOLの維持や改善を図るために」老いや死についての事前準備に対しサポートを行うとしている^{2, 3}。ただし、テレビや雑誌等のメディアにおいてこのような定義が明確に示されることは少なく、終活とは死に備えた活動、と端的に表現されることも多い⁸。

1.2 終活に関連する先行研究

終活そのものを取り上げた研究は数が限られている。よって、老いや死に対する備えに関連する研究に着目すると、これまでには、年齢が上がるにつれ死の備えに対する意識が高まり¹⁰、特に60代以上になるとその傾向が強まること¹¹、高齢者は死の備えの必要性を感じている一方で自らの死について考えるのを避ける傾向があること¹²、実際の備えとして行われているのは自らの墓の備え、及び葬儀への経済的な備えが多いこと¹³、などが示されてきた。また、木村・安藤(2015)¹⁴によれば、エンディングノートに取り組む高齢者は「迷惑をかけたくない」という意識が強く、物の整理や預金・保険など財産の整理が取り組みやすく満足感を得られやすい項目であったことが示されている。また、木村・安藤(2018)⁸は、終活に関する新聞記事の内容分析から、メディアにおける終活の捉え方を分析

し、あくまでも葬儀や墓を中心としつつ、加えて相続や遺言、エンディングノートといった具体的内容が取り上げられていることを示した。

これまで、終活という現象に包括してとらえたものは極僅かであった。また、そこでは終活に含まれる個々の項目（葬儀、墓、尊厳死等）の行動の有無を取り上げるのみで、行動がもたらす影響が明らかでないことや、準備に取り組んでいる層と取り組んでいない層との違いが明らかでないこと、などの課題があった。終活を「生き生きとした人生」につなげるためには、これらの点を明らかとすることが求められると言える。

1.3 研究目的

終活は、自らの死について備えるということに加え、物の整理から介護に至るまで、高齢者の生活を広くカバーする内容となっている。つまり、終活という動きをひとつの窓口として、高齢者が何に困り、何に不安を抱き、どのような助けを必要としているのかを知る手がかりとも成り得る。一方、終活関連のサービスや商品は、行政やNPOから一般企業まで、多種多様な顔ぶれとなっている。高齢者の消費者被害が¹⁵も取り沙汰される中、終活が健全な発展を続けるためには、当事者である高齢者の視点が反映されているか否かが鍵となる。高齢者にとってどのような終活が求められるのかを明らかにし、そのために必要とされるものとは何かを考察し提案することが、今後の高齢社会に求められている。ここでは、以下のような視点が見いだされる。

1) 独居高齢者と終活

終活がサクセスフル・エイジングに寄与するものだとすれば、それは実際にはどの程度実現されているのだろうか？先に述べたように、これまでは、老いや死への準備を行うことによる影響までは明らかとはされてこなかった。特に、終活が核家族化などにより生じた現代の高齢社会の抱えるさまざまな課題を含む以上、今後増加する独居の高齢者世帯に対して、終活がどのような影響を及ぼすのかについて検討する必要がある。

2) 取り組んでいる層と取り組んでいない層の比較

老いや死への準備に対しては、必要と感じつつも実際の行動に結びつく割合は少ない。経済産業省の2011年の調査²では、終活に関する内容について、準備すべきと感じるが準備していない、という回答は、過半数の項目で4割～5割となっていた。どのような要素が終活という行動を促すのかという疑問や、前述の終活が及ぼす影響を押し量るためには、まず、終活に取り組んでいる層と取り組んでいない層との比較を行うことが重要と言える。

3) 求められている商品やサービス

高齢者にとって求められている商品やサービスはどのようなものか。特に、終活を行うことによる影響と関連して、注力すべき内容を明らかにする必要がある。ライフエンディング・ステージをQOLの維持や改善を図るものとする以上、ライフエンディング産業はソーシャルビジネスの性質を持つと言える。社会的課題に取り組むことを事業活動とするソーシャルビジネス¹⁶は、単なる利益追求だけでは成立しない。終活に対する学術的な分析と考察は不可欠と言える。

以上のことから、本研究では、終活は本人が能動的に備えるものとしての行動をとらえるため、家族や支援者側の視点ではなく、高齢者本人の視点を重視する。そのうえで、終活に対する意識について取り組んでいる層と取り組んでいない層との比較を行い両者の相違点を明らかにし、また取り組んでいる層の実態を明らかにすることを通して、終活が独居高齢者に及ぼす影響、及び独居高齢者が終活を進めていく上での課題について考察することを目的とする。

2 研究方法

2.1 調査の対象・調査手続き

(1) 対象

首都圏をはじめとする都市部に在住の高齢者(65歳以上)男女を対象とした。終活は、都市化と核家族化、地域社会の衰退、医療の発達などの要素がからむと推察されること、終活に関連する情報やサービスの充実度を考慮し、都市部

在住者を対象とした。また、本人が能動的に備えるものとしての行動をとらせるため、自記式質問紙に回答できる高齢者を対象とした。結果、配布数合計 307 部、うち 252 名から回答を得た(回収率 82.08%)。

なお、終活には非常に個人的な情報が含まれる。そのため、今回のアンケート配布においては、研究の趣旨の理解と個人情報保護の視点から信頼の置けると判断した団体に依頼することとした。これまで筆者が行ってきた研究で協力を得てきた団体（東京都港区・東京都江戸川区・東京江東区・東京都世田谷区・神奈川県横浜市広域・神奈川県藤沢市）、および神奈川県内のボランティアセンターにて相談し紹介を受けた NPO・市民団体（神奈川県横浜市広域・神奈川県藤沢市）の団体に対し、研究についての説明を行い代表者の賛同を得た協力団体に対し、配布を依頼した。なお、ボランティアセンターでの紹介については、なお、説明の実施や配布についての各種事務手続き、そして回収率という観点から、所属大学のある横浜市、および筆者居住地の藤沢市とした。配布者はそれぞれの団体に所属する者やその知人であるが、終活への取り組みの有無、性別、年齢、所得、同居人の数などであらかじめ配布者を選別せず、広く 65 歳以上の方に配布をしてもらうよう依頼した。

(2) 手続き

2017 年 6～7 月に、自記式質問紙調査を行った。回答者を募るにあたっては、自治会、老人会、NPO、及び市民団体などに協力を依頼した。協力団体等から 65 歳以上の高齢者に質問紙を配布してもらい、回答者には同封した返信封筒を用い返送してもらった。

(3) 倫理的配慮

当該調査は、横浜国立大学の「人を対象とする非医学系研究倫理専門委員会」から承認（非医－2017－01）を受け実施した。倫理的配慮として、研究協力が回答者の自由意志に基づくこと、回答前、回答中、及び回答後一定期間の間はいつでも協力を撤回できること、その場合には全てのデータを破棄すること、データの取扱を適切に行うこと、データの分析に際しては個

人が特定されないよう統計処理がなされることについて説明書きを添付し同意欄に署名を受けた。

2.2 調査項目

下記に主な調査項目を述べる。なお、当該調査に用いた調査票の内容は、付録として注に記載した。

(1) 基本属性

性別、年齢、居住地、配偶者の有無、子どもの有無と人数、同居する人の有無と人数、最終学歴、宗教、主観的健康状態、主観的経済状態の記入を求めた。

(2) 終活に関連する項目

①終活だと思う項目 ②終活への取り組みの有無 ③すでに取り組んでいる項目 ④取り組む目的 ⑤取り組むきっかけとなったできごと ⑥取り組んで感じたこと ⑦重要だと思うが取り組みづらいと感じる項目 ⑧取り組みづらい理由を設定した。

これら質問項目の選択肢は、木村・安藤（2015）14 による先行研究を元にそれぞれ設定した。①、③、⑦においては 16 項目を終活の具体的項目として設定、⑤においては 14 項目を設定し、それぞれ複数選択可とした。④は 7 項目、⑥は 11 項目、⑧は 10 項目をそれぞれ設定し、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらともいえない」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の 5 件法での回答とした。

(3) 生活満足度

主観的幸福感を測定する尺度として、生活満足度尺度 K (LSI-K) 17, 18 を用いた。LSI-K は、高齢者が、自らのこれまでの人生や現在の生活について、現時点でどのように感じ、評価しているかを測定するための尺度である。LSI-K は、古谷野らが海外にて用いられていた複数の主観的幸福感尺度をもとに日本国内で再調査を行い、作成・標準化したものである。LIS-K は、日本の高齢者を対象とした研究で広く用いられているうえ、LSI-K は 9 項目と比較的少ない設問で構成されていることから、回答者に負担が少ないと判断し選定した。

LSI-Kの質問項目は9項目から構成されており、2件法もしくは3件法での回答となる。総得点は0～9点の範囲となり、高得点ほど生活満足度が高いことを表す。LSI-Kでは、高齢者が現在の視点で自らの人生をどのように評価しているかを示す「人生全体についての満足感」(4項目)、日々の生活に対してどのような感情を抱いているかを示す「心理的安定」(2項目)、実感する老いに対してどのように評価しているかを示す「老いについての評価」(3項目)の3下位尺度からなる。これらにより構成された尺度で、高齢者が自らの人生・生活に対し、楽天的・肯定的な感情、認知を持つのかについて測定し、総得点をもって現時点でどの程度主観的な幸福感を抱いているのかを評価する。

2.3 分析対象・分析方法

調査票回収後のデータクリーニングにより、最終的に242名を分析対象とした(男性109名、女性133名、平均年齢73.45±5.93歳)。うち、終活に取り組んでいる層は142名(男性64名、

女性78名、平均年齢73.75±6.33歳)、取り組んでいない層は100名(男性45名、女性55名、平均年齢73.02±5.33歳)となった。

分析方法は、主に終活に同居人の有無及び取り組んでいる層(以下、終活あり層)と取り組んでいない層(以下、終活なし層)の比較を中心に、それぞれの基本属性や各種質問項目と、生活満足度との関係を分析した。カイ二乗検定、Mann-WhitneyのU検定、順位相関などを用いた、いずれも有意水準は5%とした。なお、図表内に示したp値について、*は5%有意、**は1%有意を指す。統計処理はSPSS 25を用いた。

3 結果

3.1 分析対象者の属性

分析対象者の属性を表1に示した。主観的健康観、主観的経済感の結果からは、分析対象者の多くは比較的健康で自立した高齢者と考えられる。分析対象者の基本属性を、全体及び同居人の有無間において、終活への取り組みの有無ごとに比較したところ、いずれも違いはみられ

表1 分析対象者の属性

属性	区分	N		
		終活あり	終活なし	計
性別	男性	64	45	109
	女性	78	55	133
年齢		73.75 ± 6.33	73.02 ± 5.33	73.45 ± 5.93
学歴	中学校まで	6	3	9
	高校・短大まで	75	60	135
	大学以上	60	34	94
配偶者	あり	88	67	155
	なし・死別・離別	48	22	70
同居人	あり	98	77	175
	なし	44	20	64
子ども	あり	122	88	210
	なし	16	10	26
主観的健康観 *1	健康	129	89	218
	健康でない	11	10	21
主観的経済観 *2	ゆとりがある	47	22	69
	ふつう	82	65	147
	苦しい	11	12	23
生活満足度	平均値	5.39 ± 2.04	5.11 ± 2.14	5.28 ± 2.08
	中央値 (四分位範囲)	5.00 (4.00-7.00)	5.00 (4.00-7.00)	5.00 (4.00-7.00)

*1 健康：とても健康・まあまあ健康/健康でない：あまり健康ではない・健康ではない 各合計

*2 ゆとりがある：ゆとりがある・どちらかといえばゆとりがある/苦しい：どちらかといえば苦しい・苦しい 各合計

なかった。なお、内閣府による「平成 29 年版高齢者白書」によれば、独居高齢者世帯の占める割合は 26.3% であり 1、本研究の 26.45% とほぼ一致している。このことから、本データは独居高齢者について考察するにあたり一定の妥当性を持つものと考えられる。

3.2 終活への取り組みの有無間での比較

3.2.1 終活に対する意識・終活だと思ふ項目

終活だと思ふ項目の比較を図 1 に示した。独居高齢者においては、終活の有無にかかわらず、

「物の片付け」「財産の整理や記録」が約 75 ～ 90% と非常に高かった。次いで「連絡先の作成」「遺言書の作成」「エンディングノートの作成」も 5 割を超えていた。

一方、違いが見られたのは「介護について」「医療について」であった。これらは、終活なし層が 2 割台であったのに対し、終活あり層においていずれも約 6 割台と高くなっており、1% 水準の有意差が認められた（「介護について」： $p < .004$ 、調整済み残差 2.9。「医療について」： $p < .001$ 、調整済み残差 3.2）。

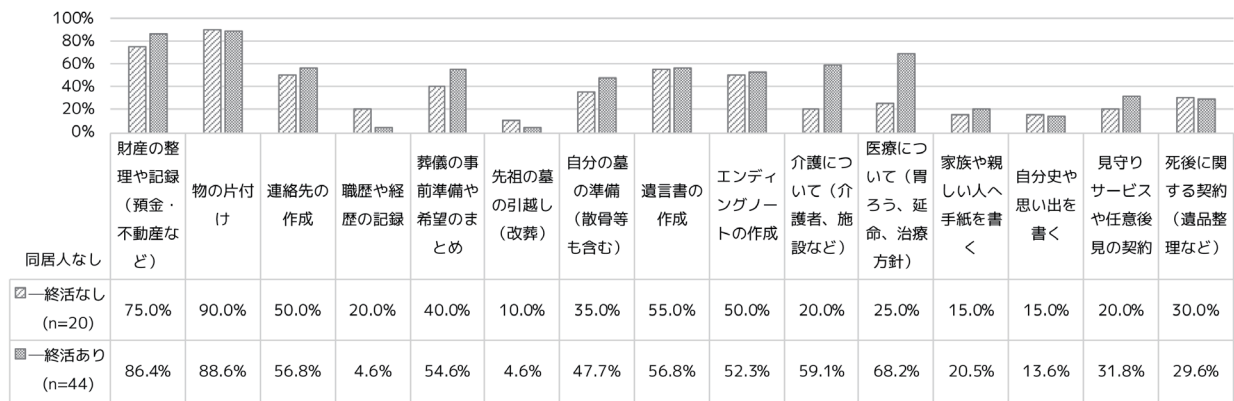


図 1 終活だと思ふ項目・独居高齢者の終活有無間比較

3.2.2 生活満足度

終活が及ぼす影響についてこれまで定量的な研究はされていなかったが、木村・安藤 (2015) によるインタビュー調査においては、終活において一定の満足感を得られていることが示されていた。そこで当初の仮説として、「終活の取り組みによって生活満足度が上昇する」という想定を行った。また終活というこれからの自ら備えるという性質から、特に独居の高齢者においてその関連が強いのではないかという予測を立てた。

そこで、まず終活の有無ごとに生活満足度を比較したところ、得点に有意差は見られなかった。そこで、まずは属性比較として、生活満足度と同居人有無との関連を探ったところ、有意な相関が見られた ($p < .017$, Mann-Whitney の U 検定)。次に、同居人の有無間で、性別、年齢、主観的健康観、及び主観的経済観をはじめとする他の属性の分布を比較したが、いずれの属性についても違いはみられなかった。そこで、終活との

関連を探るため、同居人有無と生活満足度について、終活への取り組みの有無ごとに比較した (図 2、表 2)。結果、終活あり層においては、同居人の有無による生活満足度の有意差は認められなかった。また、終活なし層においても、同居人がいる場合には、終活あり層と同程度の生活満足度となっていた。有意差が認められたのは、「同居人なし×終活なし層」であった。終活への取り組みがない独居高齢者においてのみ、生活満足度が 1% 水準で有意に低くなっていた (表 2、表 3)。また、上記の有意差について疑似相関を確かめるために、性別、年齢、主観的健康観、及び主観的経済観をはじめとする他の属性を制御変数としたスピアマンの偏順位相関係数による分析を行ったが、いずれの変数においても有意差は保たれていた。

3.2.3 終活に対する意識・終活への取り組みづらさ

次に、終活に対して取り組みづらいつと感理由、及び重要だと思うが取り組みづらいつと感

じる項目から、終活が独居高齢者に対してネガティブに作用する内容を探った。

(1) 取り組みづらいつと感じる項目

独居高齢者が取り組みづらいつと感じる終活の項目について比較した(図3)。「物の片付け」「財産の整理や記録」は終活だと思ふものの項目でも挙げられたが、取り組みづらいつと感じる項目としても終活あり層・終活なし層ともに高かつ

た。

「医療について」(p<.085、調整済み残差1.9)は終活あり層が終活なし層に比べ高い傾向ではあったが、カイ二乗検定において5%の有意差までは認められなかった。一方、「遺言書の作成」では終活なし層の5割が取り組みづらいつと感じており、終活あり層の比率と比べても有意に高い結果となった(p<.048、調整済み残差2.0)。

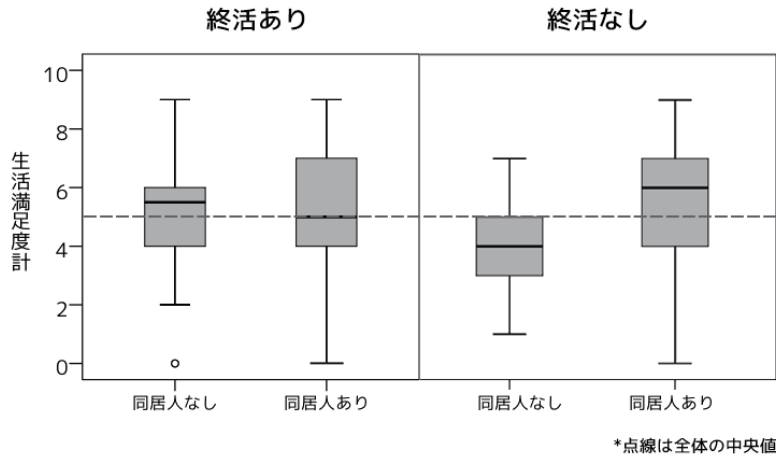


図2 終活・同居人別 生活満足度

表2 終活有無×同居人有無別 生活満足度比較

		N	生活満足度 上：平均 下：中央値 (四分位範囲)	Mann-Whitney U
終活あり	同居人あり	96	5.53 ± 2.10 5.00 (4.00-7.00)	.384
	同居人なし	44	5.09 ± 1.96 5.50 (4.00-6.00)	
終活なし	同居人あり	77	5.49 ± 2.11 6.00 (4.00-7.00)	.005**
	同居人なし	20	4.10 ± 1.68 4.00 (3.00-5.00)	

**p<.01

表3 終活なし×同居人なしとそれ以外の群間 生活満足度比較

		N	生活満足度 上：平均 下：中央値 (四分位範囲)	Mann-Whitney U
終活なし×同居人なし		20	4.10 ± 1.68 4.00 (3.00-5.00)	.003**
それ以外		217	5.43 ± 2.06 6.00 (4.00-7.00)	

**p<.01

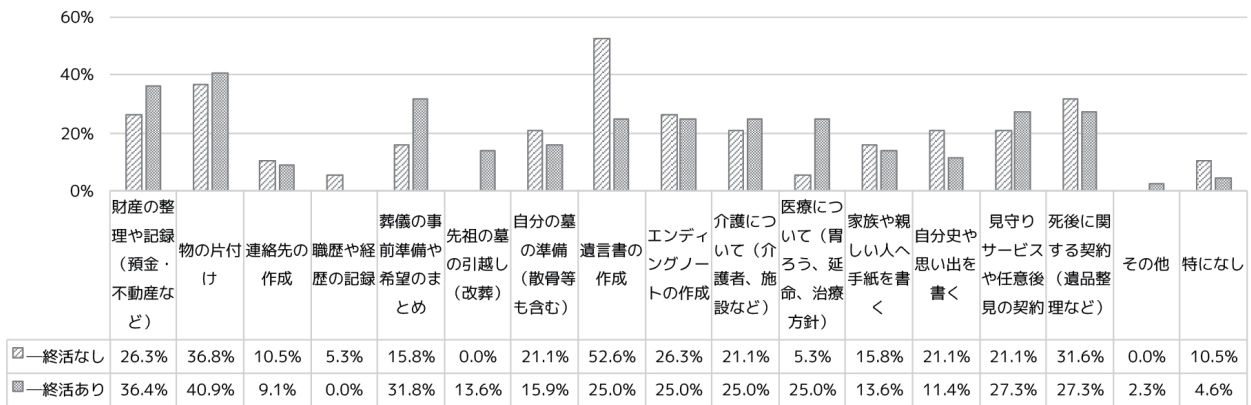


図 3 取り組みづらいつと感ずる項目

(2) 取り組みづらいつと感ずる理由と生活満足度との関連

取り組みづらいつと感ずる理由と生活満足度について、独居高齢者の終活あり層となし層それぞれについて関係を探った (表 4)。生活満足度の測定に用いた LSI-K は、人生全体、心理的安定、老いへの評価という 3 つの下位尺度をもつが、終活の影響をより深く測るため、これら下位尺度についても関連をみることにした。

終活なし層では「将来の見通しがつかない」

において生活満足度全体と下位尺度：人生全体で負の相関が認められた。終活あり層では「強い不安や恐怖を覚える」において生活満足度全体と下位尺度：心理的安定双方で負の相関が認められた一方、終活なし層にみられた「将来の見通しがつかない」については生活満足度との相関がみられなかった。このように、終活の取り組みの有無によって、生活満足度と関連する内容は異なる結果となった。

表 4 取り組みづらいつと感ずる理由と生活満足度との相関

		LSI-K	人生全体	心理的安定	老い評価
同居人	終活なし	相関係数	-.557*	-.661**	-.131
	将来の見通しがつかない (n=13)	有意確率 (両側)	.039	.010	.656
なし	終活あり	相関係数	-.495**	-.263	-.465**
	強い不安や恐怖を覚える (n=34)	有意確率 (両側)	.003	.133	.006

※ Spearman の順位相関係数

3.3 終活あり層における実態

3.3.1 独居高齢者の終活への取り組み項目

取り組んでいる項目について、同居人あり、同居人なしのそれぞれの回答割合を示した (図 4)。取り組んでいる項目においても、3.2.1 に示した終活だと思ふ項目と同様に、財産の整理や物の片付けが上位で 5 割以上となった。また、「遺言書の作成」(p<.018)、「エンディングノートの作成」(p<.041)、「介護について」(p<.020)、「医療について」(p<.028)、「家族や親しい人へ手紙

を書く」(p<.028)、「見守りサービスや任意後見の契約」(p<.001) において、独居高齢者の取り組み率が同居人あり層の取り組みに対し有意に高い結果となった (表 5)。

3.3.2 独居高齢者の終活への取り組みと生活満足度

さらに、同居人の有無にかかわらず、取り組んでいる項目それぞれと生活満足度との関連について分析を試みた。しかし、この項目に取り組めば生活満足度が上昇する、というような明確な結果は得られなかった。

次に、独居高齢者における、終活に取り組んで感じたことと生活満足度との関連を調べた（表6）。結果、生活満足度のうち、下位尺度に対する影響が見られるにとどまった。「将来に対する不安が軽くなった」と「下位尺度：老いへの評価」、

「家族や友人との会話・交流が増えた」と「下位尺度：人生全般」において、正の相関が見られた。一方で、「老後に対する知識が深まった」と「下位尺度：心理的安定」には負の相関が見られた。

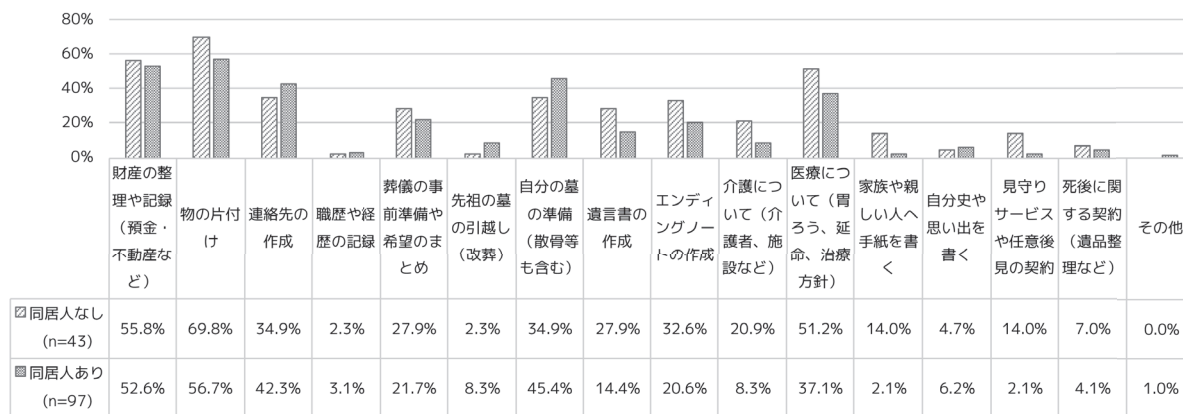


図3 取り組みづらいつける項目

表5 独居高齢者がより取り組む傾向にある項目

	遺言書の作成	エンディングノートの作成	介護について (介護者、施設など)	医療について (胃ろう、延命治療、治療方針)	家族や親しい人へ手紙を書く	見守りサービスや任意後見の契約
p	.018	.041	.020	.028	.028	.001
調整済み残差	2.4	2	2.5	2.2	2.2	3.4

※ Pearson のカイ二乗、または Fishare の直接法 (介護、医療)

表6 独居高齢者 終活に取り組んでみて感じたことと生活満足度の関連

	生活満足度			下位：人生全体			下位：心理的安定			下位：老いへの評価		
	N	相関係数	p	N	相関係数	p	N	相関係数	p	N	相関係数	p
将来に対する不安が軽くなった	38	.317	.052*	38	.245	.139*	38	.121	.468*	38	.332	.042*
家族や友人との会話・交流が増えた	37	.167	.323	37	.390	.017	37	.171	.312	37	-.091	.593
老後に関する知識が深まった	39	-.166	.313	39	.017	.300	39	-.345	.031	39	.048	.773

4 考察

4.1 終活と生活満足度との関連

終活と生活満足度の関連においては、終活に取り組んでいない独居高齢者層において、生活満足度の値が有意に低い結果となった。一方で、終活に取り組んでいる独居高齢者の生活満足度は、同居人のいる高齢者と同程度であった。また、同居人がいる高齢者においては、終活の有無による生活満足度の違いは見られなかった。つまり、終活は独居高齢者層に対して影響を与えやすく、独居高齢者が終活に取り組むことで生活満足度が上昇する可能性が示唆された。

ところで、この相関関係においては、2つの注意すべき点がある。

ひとつめは、独居という属性を持つ高齢者層に共通するなにか別の背景的な要因が生活満足度を押し下げているという可能性である。これに関しては、性別、年齢、主観的健康観、及び主観的経済観をはじめとする他の属性による影響を考慮してもなお有意差が保たれていたことから、本調査項目において背景的な要因は見出されず、同居人という属性に基づく有意差であると判断した。

ふたつめは、「生活満足度の高低によって、終活に取り組むかどうかが決まる」という可能性である。今回の調査では独居高齢者のサンプル数が限られていたことから、因果関係についての統計的分析が難しかった。そこで、終活への取り組みという事実と生活満足度の値にどのような因果関係が発生しうるかについて考察した。独居高齢者においては、終活の有無と生活満足度は相関関係にあった。ここで用いた生活満足度 LSI-K は、基本的には、調査を行った時点での生活に対する意識であり、過去の生活満足度がどうであったかや、未来の生活満足度がどう変化するかは不明である。一方で、終活への取り組みの有無を聞く場合、すでに取り組んでいるか否かを聞くことになる。したがって、現在よりさかのぼった行動について問うている。特に終活に対して取り組んでいるとの答えの場合には、過去の行動（もしくは過去から続く行動）であり、時系列的には現在の生活満足度よりも

先行していると考えられる。また、前述の通り、他の属性による影響を排除してもなお、独居高齢者の終活の有無と生活満足度とは関連性がみられていた。これらより、因果関係を推測する場合には、生活満足度の高低で終活が決まるのではなく、終活によって生活満足度が影響を受けると考えるのが妥当と判断した。また、今回の調査で得られたデータだけでは満足に分析をし切れなかったが、独居高齢者が終活に取り組んで感じたことと生活満足度の関連、および終活に取り組んでいない独居高齢者が終活に取り組むづらいと感じる理由と生活満足度との関連も、上記因果関係を推察するひとつの手がかりとなる。取り組んで感じたことと生活満足度については、「将来に対する不安が軽くなった」という項目と生活満足度に正の相関が見られている。一方で、終活に取り組んでいない独居高齢者においては「将来の見通しが立たない」とことと生活満足度に負の相関が見られていた。相関の現れている下位尺度に相違があるため今回は参考にとどまるが、独居高齢者の持つ「将来に対する不安」という部分が、終活に取り組むことで解消されたという可能性も考えられる。これらより、終活と生活満足度との因果関係を「終活の有無によって生活満足度が変化する」可能性についての考察を行うこととした。

終活に取り組む独居高齢者においては、「将来に対する不安が軽くなった」と生活満足度の「下位尺度：老いへの評価」との相関がみられた。終活への取り組みは、独居高齢者の抱く自らの老いにともない生じる不安に対するアプローチとして機能していると考えられる。独居高齢者において特徴的に取り組まれている項目を通して、老いに対する有効な備え方を伝えていくことは、将来への展望をつけやすくすることにつながる言えよう。特に、「介護について」「医療について」は、終活に取り組む独居高齢者において、終活だと思ふ項目として意識が高かった。この2つの項目は、老いに対する備えを具体的に示す項目として有効であると考えられ、また取り組みがなされていることになる。そして特に「医療について」は、終活に取り組む独

居高齢者のおよそ6割が終活だと思ふ項目にあげ、5割が実際に取り組んでいることから、医療についての意思決定に対する支援が求められていると言えよう。

しかし、そこには注意すべき点もある。「老後に対する知識が深まった」と「下位尺度：心理的安定」には負の相関が見られ、また終活への取り組みのある独居高齢者が終活に取り組むづらいつと感じる理由においては、「強い不安や恐怖を覚える」が生活満足度全体及び「下位尺度：心理的安定」に対してネガティブな影響を及ぼしていた。つまり、終活においてさまざまな情報にさらされ、さまざまな取り組みを進めるといったプロセスの中では、知識をつけることがより将来に対する不安を増加させ、強い不安や恐怖を覚えることで生活満足度を押し下げている可能性がある。つまり、終活における支援では、その人が不安に感じている事柄について、的確で、将来の展望をつけやすくなる情報を提供し、意思決定をしやすくすることが求められている。同時に、いわゆる「不安商法」のように、取り組んでおかなければ将来大変なことになるといったような方法には注意が必要である。このような方法は、終活がむしろ悪い影響を与える要素とも言える。結果、生活満足度を押し下げ、終活に対する取り組みづらさを助長させることから、将来への展望も開けない。終活においては、不安を煽る形での安易な促しや情報提供は避けるべきである。一方、終活に取り組んでみて感じたことと生活満足度との関連には、独居高齢者が終活を通じて生活を充実させるための働きかけを行う際のヒントが見受けられる。ここでは、「家族や友人との会話・交流が増えた」と「下位尺度：人生全般」において相関が見られていた。終活という行動を通し、必然的に様々な会話や交流が生まれている可能性がある。終活に対する支援においては、終活にまつわる場を人との会話の場として機能させ、さまざまな交流ができる機会を提供することが期待される。今の生活をより豊かなものとするサクセスフル・エイジングの実現に対し、より一層寄与するものと考えられよう。

ところで、終活に取り組む独居高齢者と取り組んでいない独居高齢者とは、生活満足度と取り組みづらいつと感じる理由の関係が異なる。先に述べたように、終活に取り組んでいない独居高齢者においては、「将来の見通しが見えない」ことが生活満足度を押し下げている。将来どうなるかわからない、だから終活としていろいろと備えることが難しく感じる反面、その現状は生活の充実にはつながらない構造が見て取れる。そこでは、取り組みづらさが比較的低いと思われる項目を通して終活への道を示し、徐々に独居高齢者の関心や取り組み率の高い遺言書や医療についての備えへとつなげていくこともまた、先に述べた交流の場としての終活と合わせ、有効な手段と考えられる。

4.2 最初の一步としての、お金や物の整理

高齢者全体、そして独居高齢者において、財産整理や物の片付けといった日常的な事柄が優先され、また取り組まれていることは、先にあげた木村・安藤(2015)¹⁴の先行研究とも一致する。この点は、同居人の有無にかかわらず同様の傾向となっていたことから、高齢者にとっての終活では広く一般に重要視されている項目といえる。同先行研究によれば、財産整理や物の片付けは、面倒だが取り組めば満足度が得られやすいという。本研究でも、終活の有無にかかわらず、独居高齢者にとってこれらは関心が高いと同時に、面倒さをや行き詰まりを示すのか、取り組みづらいつ項目においてもまた挙げられている。

さらに木村・安藤(2018)による新聞記事分析8では、マス・メディアが終活として扱うものの中心は葬儀や墓であり、それに加えて相続と遺言、エンディングノートなどが加わる形であった。一方で、本研究で明らかとなった高齢者の考える終活は、お金や物の整理のような日常的な観点の項目が優先されており、必ずしも葬儀や墓を始めとする主たるエンディング産業に直結したものではない。

つまり、お金や物の整理といった身の回りの事柄こそが、終活の最初の一步として機能しやすい重要な項目であると言えよう。そのうえで、

お金や物を整理することは煩雑で面倒な作業であることが多いことから、その点を手助けしこれからの人生の見直しにつなげることが、終活をより深める支援へとつながるといえる。ここでは、お金や物の整理が、人生を収束させていくための終い支度を意味するものであってはならないだろう。終活に取り組む独居高齢者にとっての取り組みづらさである不安や恐怖につながるものであってはならないし、また終活に取り組んでいない独居高齢者にみられた、将来の見通しがよりつかなくなるような道筋をたてることであってもならない。身辺を整えることで今の充実につながる、そしてこれからの見通しが付きやすくように働きかけることが求められる。

4.3 医療や介護への備えに対する意識の高さ

同居人がいない人々にとっては、介護や医療の必要性をより高く感じる傾向にあり、実際に取り組もうとする動きも高くなる傾向にあった。終活に取り組む独居高齢者のうちおよそ6割が「医療について」をあげており、さらに実際の取り組み率も5割以上と、多くの独居高齢者が実際に行動を起こしている。終活における医療に関する項目は、延命治療に対する希望や抱えている病気等の治療方法など、自身の意思決定やこれまでの病歴などによりある程度決めておける部分も多いため、一定の内容までは取り組みがしやすい項目とも言える。

医療についての取り組みづらさに対する意識は、終活あり層と終活なし層にある程度の違いが見られた。終活あり層の取り組みづらさが高い傾向にあり、有意差こそ認められなかったものの調整済み残差は1.9と比較的高い値であった。また、4.1において述べたとおり、終活あり層においては、終活に対する取り組みづらさとして、強い不安や恐怖を感じる事が生活満足度にも影響を及ぼしていた。同じく木村・安藤(2015)によれば、医療について、終活を進めていくうちに深く悩んでしまい、終活も躓いてしまうことが指摘されている¹⁴。「どのような病状のときにどんな判断をすればいいのか」というような、より踏み込んだ意思決定において

迷いが生じるという。先行研究の結果とあわせ、本研究での結果を考慮すると、やはり医療に対する情報提供や意思決定を助ける支援が求められているといえる。ひとり暮らしの高齢者に対しては、日々の健康相談や健康チェックなどとあわせ、どんなときにどのようなことを考えておけばよいのかといったアドバイスをゆるやかに行っていくことが求められよう。それは、終活あり層で言われていた将来への不安への対応にも通じるであろうし、あるいは終活なし層の言うようになるかわからない将来に対する具体的な備え方の提示ともなり、終活を進めるための指針となりえるだろう。

昨今では、高齢者が入院する際には、延命治療に関する希望を始めとする意思決定を求められる。つまり周囲にとっては「決めておいてほしい」項目でもあるのだが、そういった支援者側からの視点ではなく、高齢者の立場からの支援、その人が医療についてどのような悩みや疑問を抱いているかを捉えることが求められる。意思決定につながるだけでなく、ひとり暮らしにおける不安の解消やQOLの上昇につながるものと思われる。

4.4 本研究の目的への答え：終活を進めていくための課題と支援のあり方

本研究に置いては、独居高齢者の生活満足度が終活への取り組みにより上昇する可能性が見出された。そのうえで、終活には、将来に対する不安を軽くしたり、家族や友人との会話・交流が増えたりといった可能性があることから、将来への展望とこれからの人生をいきいきとしたものとするサクセスフル・エイジングを実現するための可能性がみられた。この結果は、独居高齢者が今後も増加する日本の高齢社会において重要な知見となりうる。

支援のあり方としては、やはりまず取り組みづらさを除くという課題に向き合うことが求められる。時には情報を与えることが生活満足度を下げることにもつながっていた点に注意すべきである。何より、「不安」を煽るような形で行動を促すのではなく、高齢者の属性を考慮に入

れつつ、その人が感じている不安を小さくする可能性をしっかりとわかりやすく示すこと。終活に取り組むことで得られる安心感を想像してもらい将来への不安を少しでも解消できるよう働きかけること。これらをふまえ、終活の実行を手助けしたり、必要な商品やサービスを提案することが求められている。具体的には、まずは財産整理や物の片付けをきっかけとして終活への行動を促していくことが有効となる。そして、終活への取り組みを進め、独居高齢者にとって特に有効と思われる介護や医療にシフトしていくプロセスでは、将来への展望をつけやすくすることを念頭に、その人の環境に合わせた情報提供を行っていくことが独居高齢者の生活満足度を高めることになろう。そしてもう一つ、終活を通じて豊かな今を実現させるためには、終活にまつわる場を人との会話の場として機能させ、さまざまな交流ができる機会を提供することが求められていると言える。

4.5 今後の課題

本研究では、独居高齢者の生活満足度に対し終活が影響を及ぼす可能性が示唆されたが、現状では調査において得られた数がまだ少ないこともあり、詳細な分析には至らなかった。因果関係を含め、終活の構造をより深く捉えるためには、今後さらなる大規模な調査が必要となろう。また、終活に取り組んでいない独居高齢者が、終活に取り組むことで生活満足度などの値が上昇したか否かを調べることもまた、終活の影響を論じる上で重要な調査となろう。

一方、本研究では独居高齢者に注視したが、ひとくちにひとり暮らしと言っても、天涯孤独から近所に子どもがいて頻繁に交流するケースまで実に多様であろう。この点をどのように評価し、終活と生活の充実度との関連を分析していくのかについても今後の課題となる。

さらに、質問項目を更に精査し、終活に対する意識を的確にとらえることも必要となる。今回の調査では、先行研究の結果について一致する内容が確認できたことから、今後はさらなる質問項目の改良を行い、終活の及ぼす影響につ

いて様々な要因との因果関係を含め明らかにしていくことが求められよう。そのうえで、どのような終活の項目に取り組めば当事者である高齢者自身の生活の向上に寄与するものなのかについて提言をしていくことが必要であると考え。そこでは、生活満足度だけでなく、他の尺度についても検討が必要となる。今回の結果では、将来に対する不安というものが、生活満足度と関連している結果もあることから、将来に対する見通し、つまり未来展望についての検討も必要となろう。

本研究の調査をふまえ、終活を通じたサクセスフル・エイジングを実現するためにさらに研究を深めていきたい。

謝辞

本研究は、損保ジャパン日本興亜福祉財団「2016年ジェロントロジー研究助成」の助成を受け実施した。

引用文献

1. 内閣府 (2017) 『平成 29 年版高齢社会白書』。
<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/html/zenbun/index.html> (2018 年 8 月 20 日)。
2. 経済産業省 (2011) 『安心と信頼のある「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けて 報告書』。
3. 経済産業省 (2012) 『安心と信頼のある「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けた普及啓発に関する研究会 報告書』。
4. 横須賀市 (2018) 「エンディングプラン・サポート事業」『横須賀市ホームページ』
<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3040/syuukatusien/endingplan-support.html> (2018 年 8 月 20 日)。
5. 横須賀市 (2018) 「終活情報登録伝達事業一通称「わたしの終活登録」開始について」『横須賀市ホームページ』
<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3040/>

nagekomi/20180417.html (2018年8月20日).

6. ワールドビジネスサテライト (2015.12.8) 『市場規模 5 兆円 “終活” フェア』 http://txbiz.tv-tokyo.co.jp/wbs/news/post_102463/ (2018年8月20日).
7. 小学館 (2017) 「終活」 『デジタル大辞林 (Japan Knowledge)』 <http://japanknowledge.com> (2018年8月28日).
8. 木村由香・安藤孝敏 (2018) 「マス・メディアにおける終活のとらえ方とその変遷—テキストマイニングによる新聞記事の内容分析—」 『技術マネジメント研究』 17, pp1-19 .
9. 終活カウンセラー協会 (2017) 「終活フェスタ in 東京 2016 開催にあたって」 『終活フェスタホームページ』 <http://www.shukatsufesuta.com/> (2018年8月20日).
10. 大坂絃子 (2010) 「高齢者を援助するボランティアの老いへの準備行動 —地域ボランティア活動による援助成果」 『国立女性教育会館研究ジャーナル』 14, pp.112-118.
11. 日瀧淳子・岡本祐子 (2008) 「中年期の時間的展望と精神的健康との関連 — 40 歳代, 50 歳代, 60 歳代の年代別による検討」 『発達心理学研究』 19(2), 144-156.
12. 谷田恵美子・遠藤明美・安東由美 (2010) 「‘死への準備’ に対する認識 —死を回避したい

思いと死後の世界観の尊重」 『インターナショナル nursing care research』 9(4), pp.1-9.

13. 福武まゆみ・岡田初恵・太湯好子 (2013) 「高齢者夫婦の死に対する意識と準備状況に関する研究」 『川崎医療福祉学会誌』 22(2), pp.174-184.
14. 木村由香・安藤孝敏 (2015) 「エンディングノート作成にみる高齢者の「死の準備行動」」 『応用老年学』 9(1), pp. 43-54.
15. 消費者庁 (2017) 「平成 29 年版消費者白書」 『消費者庁ホームページ』 http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/white_paper/2017/white_paper_summary/ (2018年8月20日).
16. 経済産業省 (2008) 『ソーシャルビジネス研究会報告書』.
17. 古谷野亘・柴田博・芳賀博ほか (1989) 「生活満足度尺度の構造；主観的幸福感の多次元性とその測定」 『老年社会科学』 11, pp.99-115.
18. 古谷野亘・柴田博・芳賀博ほか (1990) 「生活満足度尺度の構造；因子構造の不変性」 『老年社会科学』 12, pp.102-116.

注 「終活に関するアンケート」調査項目

Q1 以下についてお答えください

居住地 (都・道・府・県 市・区)

満年齢 (歳)

性別 男性・女性

配偶者：既婚・未婚・死別・離別

子ども いない・いる () 人

同居人 いない(ひとりぐらし)・いる () 人

最終学歴 小学校・中学校・高校・専門学校・短期大学・大学・その他 ()

宗教 仏教・キリスト教・イスラム教・神道・その他 ()

【自分の人生の終わりにあらかじめ備えておく「終活」という活動があります。この「終活」について、あなたのお考えをお聞かせください】

Q2 あなたが 終活だと思うものはどれですか (いくつでも○)

- (1) 財産の整理や記録 (預金・不動産など) (2) 物の片付け
- (3) 連絡先の作成 (4) 職歴や経歴の記録
- (5) 葬儀の事前準備や希望のまとめ (6) 先祖の墓の引越し (改葬)
- (7) 自分の墓の準備 (散骨等も含む) (8) 遺言書の作成
- (9) エンディングノートの作成 (10) 介護について (介護者、施設など)
- (11) 医療について (胃ろう、延命、治療方針) (12) 家族や親しい人へ手紙を書く
- (13) 自分史や思い出を書く (14) 見守りサービスや任意後見の契約
- (15) 死後に関する契約 (遺品整理など) (16) その他

Q3 Q2でお答えいただいた「終活だと思うもの」の中で、あなたが取り組んでいるもの (またはすでに終えたもの) はありますか (いずれかに○)

はい → Q4へお進みください

いいえ → Q8へお進みください

Q4 ※Q3で「はい」とお答えいただいた方

あなたが 取り組んでいるもの (またはすでに終えたもの) はどれですか (いくつでも○)

- (1) 財産の整理や記録 (預金・不動産など) (2) 物の片付け
- (3) 連絡先の作成 (4) 職歴や経歴の記録
- (5) 葬儀の事前準備や希望のまとめ (6) 先祖の墓の引越し (改葬)
- (7) 自分の墓の準備 (散骨等も含む) (8) 遺言書の作成
- (9) エンディングノートの作成 (10) 介護について (介護者、施設など)
- (11) 医療について (胃ろう、延命、治療方針) (12) 家族や親しい人へ手紙を書く
- (13) 自分史や思い出を書く (14) 見守りサービスや任意後見の契約
- (15) 死後に関する契約 (遺品整理など) (16) その他

Q5 ※Q3で「はい」とお答えいただいた方

あなたが終活に取り組む 目的 についてお聞かせください

【「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらともいえない」「どちらかといえばそう思わない」「思わない」にて回答】

- (1) 自分のことは自分で決めておきたいため (2) 周囲を困らせたくないため
- (3) 家族などに物や情報を引き継ぐため (4) 自分の過去を記録しておきたいため

- (5) 今後の人生について考えるため (6) 死について考えるため
(7) 親や家族、親しい友人などの死

Q6 ※ Q3 で「はい」とお答えいただいた方

あなたが終活に取り組む きっかけとなったできごと はなんですか

- (1) 親や家族、親しい友人などの死 (2) 自分の病気や怪我
(3) 家族や親しい友人などの病気や怪我 (4) 震災・災害
(5) テレビ・新聞・雑誌などの報道 (6) 家族や友人のすすめ
(7) 終活の講習会・フェアなどに参加して (8) 定年退職や転職など、職業の変化
(9) 引越しや施設入居など、住まいの変化 (10) 年齢を感じて
(11) 自分の結婚（再婚も含む）(12) 自分の離婚
(13) 子どもの独立 (14) その他

Q7 ※ Q3 で「はい」とお答えいただいた方

以下の項目について、終活に取り組んでみて感じたこと をお聞かせください

【「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらともいえない」「どちらかといえばそう思わない」「思わない」にて回答】

- (1) 財産等の現状把握・整理ができた (2) これから取り組むべき準備がわかった
(3) 迷惑をかけずにすむと安心できた (4) 趣味や活動等やりたいことが見つかった
(5) 将来に対する不安が軽くなった (6) 家族や友人との会話・交流が増えた
(7) 外出する機会が増えた (8) 過去のことを思い出せた
(9) 老後に関する知識が深まった (10) 生や死についていろいろと考えられた
(11) 生や死について人と話す機会が増えた

Q8 ※ すべての方がお答えください

次のうち 重要だとは思うが、取り組みづらいものはありますか (いくつでも○)

- (1) 財産の整理や記録 (預金・不動産など) (2) 物の片付け
(3) 連絡先の作成 (4) 職歴や経歴の記録
(5) 葬儀の事前準備や希望のまとめ (6) 先祖の墓の引越し (改葬)
(7) 自分の墓の準備 (散骨等も含む) (8) 遺言書の作成
(9) エンディングノートの作成 (10) 介護について (介護者、施設など)
(11) 医療について (胃ろう、延命、治療方針) (12) 家族や親しい人へ手紙を書く
(13) 自分史や思い出を書く (14) 見守りサービスや任意後見の契約
(15) 死後に関する契約 (遺品整理など) (16) その他
(17) 特になし

Q9 ※ Q8 で ①～⑯のいずれかに○をつけた方がお答えください

取り組みづらいと感じる 主な理由 についてお聞かせください

【「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらともいえない」「どちらかといえばそう思わない」「思わない」にて回答】

- (1) 迷ってしまい考えがまとまらない (2) 知識が不足している
(3) 将来の見通しがつかない (4) 楽しい気持ちになれない、気持ちが落ち込む
(5) 強い不安や恐怖を感じる (6) 誰に残していいかわからない
(7) まだ早いと感じる (8) 多忙・時間がない
(9) 面倒くさい (10) 特に希望がない

※以下はすべての方がお答えください※

Q10 普段、あなたの 健康状態 についてどう感じていますか (いずれかに○)

とても健康・まあまあ健康・あまり健康ではない・健康ではない

Q11 現在のあなたの 経済状態 についてどう感じていますか (いずれかに○)

ゆとりがある・どちらかといえばゆとりがある・ふつう・どちらかといえば苦しい・苦しい

Q12 次のそれぞれについて今までのことをお答えください

① あなたは去年と同じように元気だと思いますか (いずれかに○)

はい・いいえ

② 全体として、あなたのいまの生活に、不幸せなことがどれくらいあると思いますか (いずれかに○)

ほとんどない・いくらかある・たくさんある

③ 最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか (いずれかに○)

はい・いいえ

④ あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか (いずれかに○)

はい・いいえ

⑤ あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思いますか (いずれかに○)

そう思う・そう思わない

⑥ あなたの人生をふりかえってみて、満足できますか (いずれかに○)

満足できる・だいたい満足できる・満足できない

⑦ 生きることは大変きびしいと思いますか (いずれかに○)

はい・いいえ

⑧ 物事をいつも深刻に考えるほうですか (いずれかに○)

はい・いいえ

⑨ これまでの人生で、あなたは、求められていたことのほとんどを実現できたと思いますか (いずれかに○)

はい・いいえ