

企業人の健康で幸せな老後のために： サクセスフル・エイジングへの提言

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2022-04-28 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 加藤, 克彦, 矢澤, 美香子 メールアドレス: 所属:
URL	https://mu.repo.nii.ac.jp/records/1831

■ 総説

企業人の健康で幸せな老後のために —サクセスフル・エイジングへの提言—

加藤克彦¹⁾、矢澤美香子²⁾

1) 武蔵野大学大学院人間社会研究科博士後期課程

2) 武蔵野大学人間科学部

I. 問題と目的

1. 超高齢化社会における人口構成と社会保障

近年『人生100年時代』とも謳われ、他人の手助けを受けずに、日常生活を過ごすことができる期間を示す「健康寿命」の平均年齢が70代半ばに向け伸びる傾向にある（厚生労働省 健康局健康課, 2017）。これにより、定年退職後は身体だけでなく、精神の健康も重要な意味を持っている。しかし、定年退職を迎える時期には、アイデンティティの喪失、老後の金銭的不安、家庭内での居場所等、心理的負荷が同時にふりかかり、これにより退職者が不安定な心理状態に陥る可能性が考えられる。その具体例の一つとして、「閉じこもり高齢者」の問題が挙げられる。これは、厚生労働省の介護予防マニュアル（2009）で述べられている、「家の外から出られる状態であるにもかかわらず、家から外に出ない」という状態にある高齢者のことで、その数は増加傾向にあることが報告されている。85歳未満の高齢者における閉じこもり群からの要介護移行率は、非閉じこもり群に比べて有意に高率であることも報告されている（渡辺他, 2005）。

1965年代に65歳以上の高齢者1人をおよそ9人の現役世代で支える「胴上げ」型の社会だった日本は、2005年には3人で1人を支える「騎馬戦」型の社会になった。このままの人口推移が続くと、2050年には国民の4割が高齢者となり、高齢者1人を12人の現役世代が支える「肩車」型の社会が到来する（内閣府ホームページ, 2014）。ただし、支える側の人口の年齢上限を64歳から69歳に底上げすることにより、高齢者1人を支えるために必要な現役世代の人数が、2020年の推計値では1.9人から2.4人に増加し、2050年の推計値でも1.2人から1.4人に増加する。このことから、高齢者の健康の維持、増進における課題や支える側の支援とその促進に取り組むことが急務であるといえる。心身ともに健康な高齢者の数が増えることは、地域の活性化や同居家族の負担減、さらには労働力人口増に寄与する可能性につながり、結果として年金や、健康保険などの社会保障費の抑制に結びつくと考えられる。

これらの問題解決に向けた手がかりを得るうえで、さまざまなライフイベントによる心的負担を体験したにもかかわらず、その後を、生きがいや幸福感とともに過ごす高齢者の心理社会的要因に注目することは、有意義であろう。定年退職など大きなライフイベントを経験しながらも、うまく乗り越えられる高齢者と、そうでない高齢者の間にはどのような違いあるのだろうか。これらに関連する要因の一つに「サクセスフル・エイジング」がある。本稿では超高齢化社会の現

状改善策の一つとして、サクセスフル・エイジングに着目し、その阻害要因と促進要因についての知見を深める。

2. サクセスフル・エイジングと関連する概念

サクセスフル・エイジングについては、多くの研究者によって、さまざまにその概念が表現されている。例えば、「身も心もつつがなく年をとっていくこと」(小田, 2001)、「年齢による喪失の衝撃を最小限に食い止めながら、肯定的な分野拡大の方法を見出し、人生に納得し満足して過ごしているプロセス」(松本・渡辺, 2004)、「加齢に伴う資源の減衰にうまく適応し、残された期間の人生を全うすることのできる状態」(塚原, 2014)などが挙げられる。また、Palmore(1979)は、サクセスフル・エイジングを測る指標を、survival (longevity ; 長寿)、health (lack of disability ; 援助を必要としない健康)、life satisfaction (happiness ; 人生の充実感・幸福感)とした。しかし、サクセスフル・エイジングについて、その達成の形を一義的に定めるのは難しい。なぜなら、生きがいや幸福感は、個人がどのように感じ、認知するかにより大きく影響され、客観的な視点から、第三者が判定できるようなものではないからである。サクセスフル・エイジングが、どの人生段階に対応したものであるかという観点においても、研究者によってその考え方は異なる。塚原(2014)は、老年期がその先にある「死」から逆算して現実的に“限られた”期間とし、高齢者の発達の支援は、人生の統合と死の受容が中核的な支援要因であるとしている。一方、Palmore(1979)の指標では、前述のように“援助を必要としない健康”が述べられており、これはすなわち健康寿命を指している。

また、サクセスフル・エイジングについて論じるうえで、重要な概念に『サード・エイジ』がある。これは、人生段階を示すものであり、サクセスフル・エイジングを論じる文献によく見られる概念である。Laslett (1987)は人生を4段階に分け、ファースト・エイジからフォース・エイジとした。ファースト・エイジは、依存・社会化・未熟・教育の時期とされ、セカンド・エイジでは、成熟・自立・生殖・貯蓄・責任の時期、そしてサード・エイジは達成期、最終段階であるフォース・エイジは、依存・老衰・死の段階とした。この理論は、各段階と年齢の対応を示していないのが特徴であるが、小田(2002)によると、海外の研究では50-75歳をサード・エイジと論ずることが多いのに対して、日本では定年以降の活動的な時期をサード・エイジとする場合が多いという。そこで、定年退職後の人生を、新たな段階として捉えるために、本稿では、サード・エイジ論にそって論じることが適していると考ええる。

サード・エイジとともに、サクセスフル・エイジングについて論じるうえで、注目すべき概念として『ライフ・スキル』がある。WHO (1999)はライフ・スキルについて、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するための能力」と記している。勝間(2007)は具体的ライフ・スキルを、①意思決定と問題解決、②批判的思考と創造的思考、③コミュニケーションと対人関係、④自己認識と共感、⑤ストレスと感情への対処、の5つにまとめた。これらをもとに、本稿では、ライフ・スキルは社会で生きていくために必要なソーシャルスキルやストレスコーピング、自己肯定感や自己効力感を高める、“社会で生きる術”の集合体と捉える。ライフ・スキルという語は、元来ユニセフの発展途上国中等教員向けマニュアル(1997)に記載があり、青少年期の心理社会的能力を向上させる教育において、使われた用語である。こ

れに対し、サクセスフル・エイジングの研究の中で語られるライフ・スキルは、壮年期から高齢期にかけてのスキルであるとされる。Erikson (1950 仁科訳 1989) の発達課題の視点から、ライフ・スキルを論じた岡本・山本 (1985) や松野 (2014) は、定年退職という大きなライフイベントに際し再び自我を見直す必要性から、自我同一性の再体制化やアイデンティティの再生を試みることは、青年期のそれと同様であると論じ、ライフ・スキルの教育は壮年期においても有用であろうと述べている。そして、獲得したライフ・スキルをもって高齢期を迎えることが、結果としてサクセスフル・エイジングにつながると考察している。これらをもとに、本稿では、サクセスフル・エイジング達成ツールの総称としてライフ・スキルを捉える。

以上の論点を踏まえて、本研究では文献研究により、定年退職後のサクセスフル・エイジング達成に関する先行文献を概観し、その達成過程における阻害要因と促進要因を明らかにする。そして達成に有用な要素を導き出し、現役企業人から退職を経て、サード・エイジに至る過程において、サクセスフル・エイジング達成の一助となる知見を示すことを試みる。

II. 方法

研究に使用する文献は、Cinii、Google Scholar、および J-STAGE の論文検索データベースを用いて検索した。検索ワードは、「サクセスフル・エイジング」、「サード・エイジ」、「ライフ・スキル」とした。また、小田 (2002) の「高齢者のライフ・スキルとサクセスフル・エイジングに関する実証研究」がサクセスフル・エイジング調査研究の大きな節目であると捉えられるため、検索の範囲はその調査以降である過去 15 年間 (2005-2020) に絞った。また、「定年退職」や「高齢化社会」の定義は、それぞれの国や地域の風土で変わってくると考えられることから、日本国内における研究を対象とした。ただし、引用されている関連文献も分析に含め、関連文献には海外のものも含めた。

Cinii、Google Scholar の検索条件は期間のみ、J-STAGE の検索条件は期間に加え「査読あり」とし、キーワードを各々組み合わせてさらに検索数を絞った。

III. 結果

文献検索の結果、最終的に、71 文献を抽出した (表 1)。抽出された文献のタイトルと要旨から得た内容をもとに、研究目的に関連する文献に絞り、それらの論文全文の内容を検討し最終採択

表 1 キーワードに対応する抽出数

キーワード	Cinii	J-STAGE	Google Scholar	最終採択数
サード・エイジ	18	4	68	
サクセスフル・エイジング	182	103	608	
ライフ・スキル	460	24	13800	
サード・エイジ&サクセスフル・エイジング	1	1	10	3
サクセスフル・エイジング&ライフ・スキル	0	2	49	5
ライフ・スキル&サード・エイジ	0	0	9	2
サード・エイジ&サクセスフル・エイジング&サード・エイジ	0	0	3	3

において、13文献を採用した。13文献および引用されている関連文献をもとに、高齢者の定年退職後の人生での、サクセフル・エイジング達成の過程に着目し、心理社会的な側面からその阻害要因と促進要因について考察を行った。

IV. 考察

1. サクセフル・エイジング達成の阻害要因

文献レビューより、定年退職というライフイベントによる、サクセフル・エイジング達成の阻害要因として、「喪失」と「発達課題の未達成」、そして「孤立」が抽出された。

1) 喪失

定年退職を迎える時期には様々な心理的負担が生じる。第一に、大きな心理的負担をもたらす要因には「喪失」がある。この喪失について、「退職後の心理的過程において、それまで第一線で奔走していた多忙な日々と社会的地位が奪われる（喪失する）ことによる心理的影響は、決して軽視できるものではない」（塚原, 2014）ことや、「定年退職後は、職場が担ってきた機能の代替となり得る、自己の身を置ける物理的な場所のみならず、生きがいややりがい、新しい人間関係などの無形の資源を提供してくれる居場所が必要になる」（鈴木, 2017）ことから、定年退職は、職場から離脱することにより、“多忙な日々”、“社会的地位”、“物理的な居場所”、“生きがいや、やりがい”、“人間関係”等、多くの喪失を体験することがわかる。これに子どもの独立や、近親者との死別などが加わり、「多重喪失」となると心理的負担はさらに増すことになる。そして、加齢に伴う体力の減少や、人生に残された時間をあらためて認識することも、喪失の一種といえよう。単一イベントとしての喪失ではなく、短期間に連鎖的喪失体験を経験することが、心理的に乗り越えがたいダメージを与える可能性がある。このような多重喪失体験が、定年退職期を心理的に危機的状況にする大きな要因の一つといえる。

2) 発達課題の未達成

定年退職により、長年培ってきた企業人としてのアイデンティティを失い、サード・エイジに向け、再びアイデンティティの再構築の必要に迫られる状態は、エリクソンの唱えた、青年期の課題であるアイデンティティの確立の作業を、壮年期～老年期にもう一度行わなければならない状況である。青年期の「同一性 (identity)」達成の過程で、様々な心理的疾患が発症するリスクがあるように、老年期においてもこの心理的危機をどのように乗り越えるかによって、心理的疾患が生じるリスクにもなり得る（塚原, 2014）。

「ジェネラティビティ」は、広く次世代を育て世話をするという概念としてエリクソン (Erikson, 1950 仁科訳 1989) が唱えた造語である (田淵, 2018)。ジェネラティビティは中年期の心理社会的発達課題とされたが、長寿化や晩婚化の社会的背景の変化に伴い、現代では高齢期においても重要な発達課題であると言われる (Cheng, 2009)。定年退職によって、職場での後進の指導や、次世代を担う後進育成の関わりが途絶えると、ジェネラティビティの未達成につながり、結果的に老年期の課題である「統合性」達成の障害になる可能性も否めない。心理社会発達理論では、「統合性」が果たされないと心理社会的危機が訪れるとされている。

このように、定年退職期に課せられる発達課題には障害が多く、それによる発達課題の未達成は心理的危機を生じ、サクセスフル・エイジング達成の阻害要因になる可能性がある。

3) 孤立

定年退職を経験し、これまでの企業人としてのコミュニティから切り離されることにより、さまざまな孤立を体験することになる。例えば、佐々木（2013）は、複合的な喪失が結果的に社会からの孤立を生ずるとしている。企業人として、職場というコミュニティが生活の中心であったものが、定年退職により一気にそこから切り離される。人生の基盤となっていたコミュニティから離れることで、それまでそこで得ていた人間関係や居場所を同時に失い、孤立状態となりうる。定年退職は、こうした複合的な喪失から孤立状態に陥るリスクを含んでいる。そしてサード・エイジにおいての新たな人脈構築の困難さや、新しいコミュニティ内で感じる孤立感は、サクセスフル・エイジング達成の阻害要因になりうる。

また孤立は、定年退職を迎えた高齢者における、心身の健康の低下に影響を及ぼす要因になるとされる。斎藤他（2013）は、同居者以外との対面・非対面接触のいずれもが月に1、2回以下を孤立高齢者（65歳以上）とした調査で、孤立高齢者は非孤立高齢者に対し、1.34（1.18～1.53）倍要介護状態への移行リスクが高いことを報告した。一方、孤立の大部分は高齢者本人の主観に基づくものであり、孤立を一義的にネガティブ要因とした捉え方でなく、孤立した高齢者のすべてが悲観的な状態にあるわけではないとの指摘（斎藤他，2013）もある。高齢者 1,203 人を3年間追跡した研究では、他者との交流が乏しくてもその交流関係に満足していれば認知症発症リスクに有意な関連がない（Fratiglioni, 2000）という報告や、同居者以外との対面・非対面接触のいずれもが月に1、2回以下の孤立高齢者の4人に3人程度が、自己の生活に満足している“満足孤立”である報告（斎藤他，2013）がある。これらから、孤立状態の高齢者が、そのまま心理的に悪い状態にあるという結論には直結しないことがわかる。しかしながら、最終的に他者との交流を望むか否かは高齢者本人が判断すべきであるものの、孤立状態にあることが、健康寿命にも関連しうることについての適切な情報提供は必要であり、啓発活動が重要であることが指摘されている（斎藤他，2013）。

本人が生活に満足しているという、主観的な満足孤立に対して、孤立を客観的な視点から見た場合、斎藤他（2013）の調査では、男女ともに高齢期の孤立状態が、要介護移行時期と有意な関連を示すことが認められた。健康寿命の延伸を、サクセスフル・エイジングの達成の一要素と定義すると、高齢者の孤立状態は達成の阻害要因であることが明らかになったと言え、「孤立しない」努力もライフ・スキルの一要素として挙げるべきであろう。

2. サクセスフル・エイジング達成の促進要因

サクセスフル・エイジングに関する知見を概観し、ネガティブに作用する阻害要因が明らかになる一方、「加齢の受容」「社会参加活動」「バランスのとれた活動形態」「定年退職で起きる心理社会的危機の啓発」といったポジティブに作用する要素（促進要因）があることもわかった。

1) 加齢の受容

江上・橋本（2019）は、加齢の受容度が高い高齢者は、主観的幸福感が高く、またこの傾向は、ライフイベントストレスが高い高齢者でも同様であったことを報告している。さらに健康寿命の延伸を促進する心理的要素としても、加齢の心理的受容（老いの受容）が重要であると述べている。

藤田（2015）は、高齢者における身体的機能低下と心理的要因の悪循環のモデル（図1）と喪失体験などから生じる高齢者の孤立のモデル（図2）を示した。このモデルによると、図1では、身体機能低下→自己効力感の低下（不安増大）→活動性の減少→身体機能低下の“負のループ”が示されている。きっかけは不確定であっても、一旦心理的要因の悪化や身体機能低下が起これば、容易にこのループに陥ってしまうことがわかる。これに対し、江上・橋本（2019）は、加齢の心理的受容が高まれば、自己イメージの修正が起こり、自己効力感の維持や、自発的にサポートを得る行動をとることが促される可能性があるため、加齢受容が身体機能低下と心理面での悪循環を防ぐツールになり得ると述べている（図1）。また、大きな喪失体験を経験した際に、自治体などの公的サポートを含めた広範囲のサポートを積極的に活用することなどにより、社会的孤立状態を防ぎ、喪失体験の受容に至る可能性が高まるとしている（図2）。

このことから、江上・橋本（2019）は、加齢の受容は主観的幸福感と正の相関があること、および、高齢者がネガティブな心理状態に陥る負のループに対する対抗策となりうると考察している。他方で、ストレスの高低が加齢の受容度に影響することや、一定期間内に複数のライフイベントを経験していると、加齢の受容度が低いという結果も示している。したがって、加齢の受容はサクセスフル・エイジング達成に向けた、有用なスキルであることが推察されると同時に、定年退職期には多様なストレス要因があり、それらが加齢の受容の障害となることも示唆された。

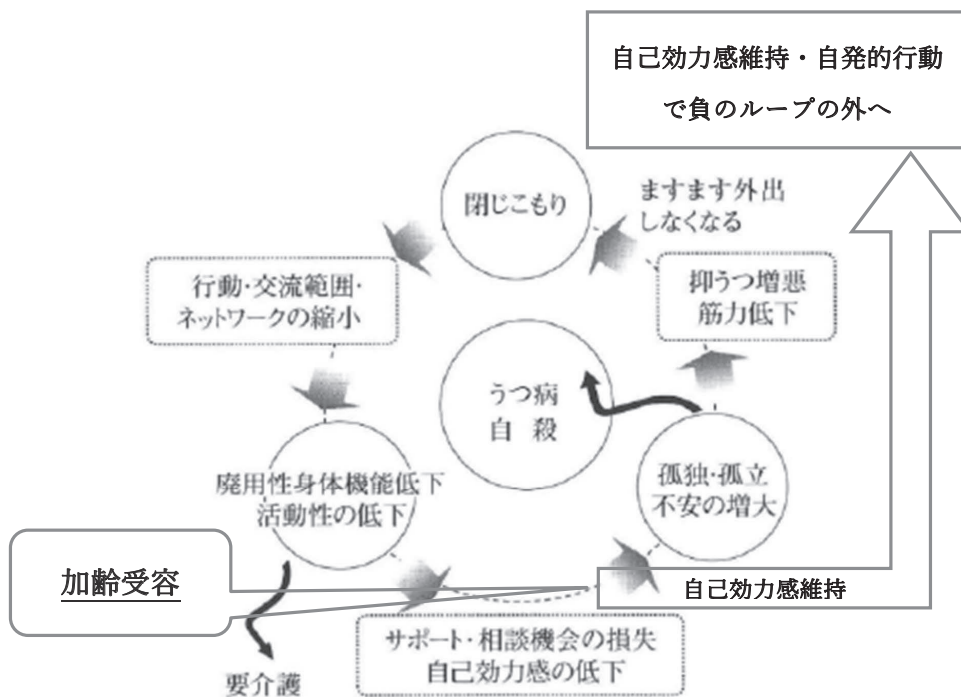


図1 身体的機能低下と心理的要因の悪循環モデル

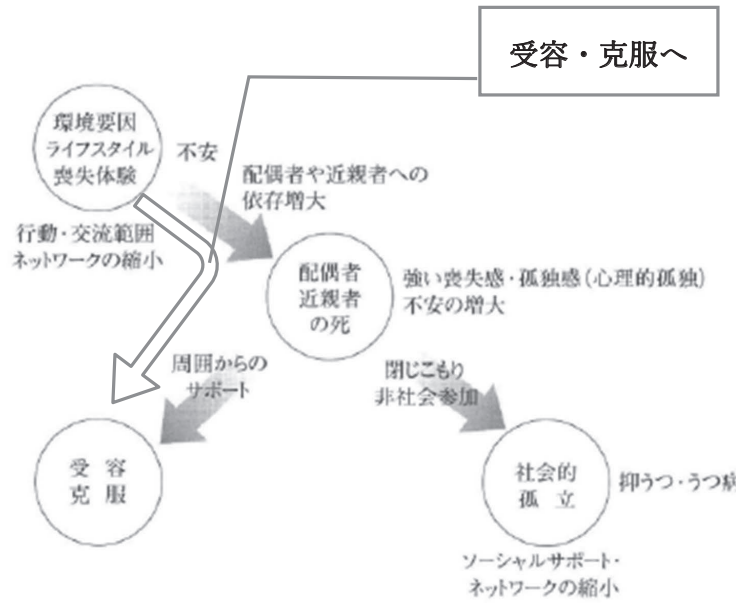


図2 高齡者の孤立のモデル

2) 社会参加活動

定年退職によって喪失するものの例として、“多忙な日々”、“社会的地位”、“物理的な居場所”、“生きがいや、やりがい”、“人間関係”等を示し、これらが短期間に連続して起こる、多重喪失が心理的にネガティブな影響を起こすことを前述した。喪失の対義語を「獲得」と定義し、多重喪失の対抗策を多重獲得とすると、この多重獲得の場として多くの文献で述べられているのが“社会参加活動”である。片桐（2012）は社会参加活動の定義を、「自己のために行う、家族・親族などの親しい関係にとどまらない広い対人関係を基盤とし、社会と積極的にかかわりをもつ行動」と述べている。また、鈴木（2017）は、高齡者の社会参加活動とは、「必要と目的と能力によって自発的に選択し、参加し、他者との出会いと協働の中で、自己の存在意義を確認する過程」であると述べ、超高齡社会においては、この社会参加活動のような、新たな他者との関係を築くことの出来る居場所が重要であると論じている。社会や他者との接触があることによって、人は、新たなアイデンティティや居場所、人間関係や生きがいを同時に（多重に）獲得できると考えられる。高齡期の社会関係の指標である社会活動、社会参加、ソーシャル・ネットワーク、ソーシャル・サポートと、人生満足度、生活満足度、ネガティブ感情、抑うつ状態等が関連することは、大規模なメタ分析（Larson, 1978; Pinguart & Sorensen, 2000）により実証されていることを踏まえ、中原（2014）は、「社会的な関わりが豊かなほど主観的幸福感が良好になるのは明らかである」と述べている。“満足孤立”のようなケースもあるため、社会参加活動が万能のライフ・スキルであるとは言い難いが、社会参加活動が、多くの面でサクセスフル・エイジング達成に寄与する可能性は十分考えられる。

3) バランスのとれた活動形態

高齡者の社会的適応に関する理論に活動理論、離脱理論と継続性理論がある。活動理論は、高齡期における役割喪失が少なければ活動度は多くなり、活動度が大きければ、より多くの役割支

持を得るため肯定的な自己概念につながり、肯定的な自己概念は生活満足度の向上につながるというものである（古谷野, 1984; Lemon, Bengston & Peterson, 1972）。具体的には、中年期までの職業生活やライフスタイルを維持することで、社会的環境の縮小を回避し、高齢期に適応して生活満足度を維持するという説である。一方、離脱理論（Cumming & Henry, 1961）は、老化に伴う能力の衰えや、健康状態の悪化がある中で、高齢者がそれまでの社会的関係を維持すると自身の衰えに必要以上に気付き、自尊感情が傷つく可能性から、職業的活動の維持が有益とは限らず、中年期までの生活から一旦離脱して余暇活動や趣味、地域参加などを行うことが、新たなライフスタイルを獲得する良い機会となり得るという説である。そして継続性理論（Atchley, 1972）は、人は加齢しても同じような活動パターンや自己概念、そして世界観を継続する傾向があるため、体力の減退等、高齢期の変化に適応しながらも、過去の経験と同じような活動やライフスタイルを維持することで、生活満足度が決定されると論じている。塚原（2014）は、高齢期の特性は、成人期までの社会活動や対人関係等のライフスタイルが凝集されているため、高齢期の社会的適応に対しては、活動か離脱かだけで議論するのではなく、個人の継続的な特性に基づいて考えるべきで、個々の発達プロセスが重要であると述べ、継続理論を支持した。

中原（2014）はシルバー人材センターに所属する高齢者に対する調査を行い、活動理論に沿った、活動的な高齢者がサクセスフル・エイジングを迎えるという考えを支持すると同時に、一方で、高齢者が活動を維持することで加齢による衰えを実感してしまい、結果的に自尊感情が低下し、社会適応が阻害されるという、離脱理論が示すネガティブな方向性も示唆している。これらのことから、高齢期の社会適応にとって活動理論と離脱理論はそれぞれがメリットとデメリットを有しており、中年期までの活動形態を継続しつつも、加齢による自己の変化に合わせて、活動自体から程よく離脱する、バランスのとれた活動形態による社会適応（継続性理論）が、サクセスフル・エイジング達成の促進要因の一つであることが示唆された。

4) 定年退職で起きる心理社会的危機の啓発

高齢期はやり直しや、発達課題の繰り越しの時間的・経済的余裕がない（塚原, 2014）という意見もあり、高齢期の「再体制化」に対する、心理的プレッシャーはさらに高まることになる。これに対し、定年退職を危機として認知し、積極的に受け入れ、危機を解決するタイプは自我同一性の成熟が早い（岡本, 1986）とされている。退年退職以前に、時間的・経済的資源の限界を危機として再認識し、新しいキャリアを初心で歩みだす覚悟を携えることが有効である。そのためには定年退職期に被る、心理社会的危機をあらかじめ知り、十分な準備をしてサード・エイジを迎えることが大切であり、その支援方法のひとつとして、退職期以前の啓発活動が重要な意味を持つといえる。

V. 結論

本研究では、定年退職期の心理的負担の理解を深め、健康寿命を延ばすためのライフ・スキルについて考察し、サクセスフル・エイジング達成の促進要因と阻害要因を明らかにすることを試みた。先行研究による知見から、サクセスフル・エイジング達成の中核をなすものは、本人が加齢をどのように認知し、現状に対する幸福感や充実感がどうであるかという主観的な感覚と、健康である期間を可能な限り延伸する、健康寿命の底上げの二点が重要な要素であると推察された。言い換えれば「健康で幸せに歳を重ねる」ことがサクセスフル・エイジングの達成であるといえる。その達成には、自己効力感の促進や、喪失したものの再獲得のために「社会活動への参加」が推奨される。加えて、現在の自分自身を受け入れ、自我同一性の確立を促す「加齢の受容」の有用性が示唆された。一方、加齢の受容を阻害する要因に「定年退職期前後での多重喪失」が抽出され、さらに健康寿命の阻害要因として「孤立」が抽出された。そして、定年退職というライフイベントに対し、事前の啓発がサクセスフル・エイジング達成の大きな一助となることが示されていた。また、サクセスフル・エイジング達成にかかわる要素同士には、複雑な関係性と、多面的な性質があると考えられた。サクセスフル・エイジング自体がまだ曖昧な概念であり、構成要素も多様であるため、研究者によってその概念設定が一様でない現状も確認された。

今後の課題としては、研究対象の偏りについて見直すことの必要性があげられる。斎藤他（2013）は、高齢者を対象にした孤立の調査に関して、そもそも健康への関心が少ない層や、極端に孤立している層からの回答の未回収によって、孤立状態が健康に及ぼす悪影響が過小評価される危険性を述べている。また立瀬他（2017）も、高齢者を対象にケアウィルプログラムの有効性を検証した自らの研究において、「健康、経済面に不安があり、困難を抱えている人に対して今回の検証は不十分な可能性がある」と述べている。

高齢者全体に対応した、健康度を上げるために考えるべき方策は二つある。一つめは現在健康度に問題がない層の健康度を、維持またはさらに上げる策である。これに対し、もう一つは、現時点で健康度が低い層を対象とし、彼らを少なくとも問題がないとされる健康レベルまでを引き上げる策である。現状でのサクセスフル・エイジングに関する研究は、主に前者の立場に立って論じている場合が多い。そのため、今後は健康度の低い高齢者の支援を含めた、サクセスフル・エイジングの調査・研究が望まれる。

文献

Atchley RC.: *The social forces in later life*. Belmont, Calif, Wadsworth Pub. Co., 1972

Cumming, E. & Henry, W. E. : *Growing old: The process of disengagement*. New York Basic Books, 1961

Cheng, S. T. : *Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of*

- goal disengagement and psychological well-being*. Journal of Gerontology; Psychological Sciences, 64B, 45-54, 2009
- 江上智章・橋本久美：加齢の心理的受容を促進及び抑制する要因の検討. 札幌ベルエポック美容専門学校・札幌国際大学, 2019
- Erikson, Erik H. : *Childhood and society*, W.W., Norton & Company, Inc., 1950 (仁科弥生 (訳) : 幼児期と社会 I. II, みすず書房, 1989)
- Fratiglioni L, Wang HX, Ericsson K, et al. : *Influence of social network on occurrence of dementia : a community-based longitudinal study*. The Lancet, 355 (9212), 1315-1319, 2000
- 片桐恵子：退職シニアと社会参加. 東京大学出版会, 2012
- 片桐恵子：過去の社会参加経験が現在の社会参加に及ぼす影響. 老年社会科学, 35 (3), 342-353, 2013
- 勝間靖：教育と健康. 国際開発研究, 16 (2), 35-45, 2007
- 古谷野亘：象徴的相互作用論, 構造機能主義と幸福な老いの理論 (1) 活動理論
テオロギア・デアコニア, 17, 103-115, 1984
- Laslett, P. : *The Emergence of the Third age*. Ageing and Society, 7 (2), 133-160, 1987
- 松本啓子・渡辺文子：後期高齢者の Successful Aging の意味 - 郡部に居住する高齢者の聞きとり調査から - . 日本看護研究学会雑誌, 27 (5), 25-30, 2004
- 松野義夫：中高年のキャリアチェンジにおけるアイデンティティの変容プロセス. 法政大学大学院 キャリアデザイン学研究所, 2014
- 内閣府ホームページ：平成24年度版子ども・子育て白書, https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2012/24webhonpen/html/b1_sl_2.html (2021年10月30日現在アクセス可能), 2014
- 中原純：シルバー人材センターにおける活動が生活満足度に与える影響：活動理論 (activity theory of aging) の検証. 社会心理学研究, 29 (3), 180-186, 2014
- 小田利勝：高齢者のライフ・スキルとサクセスフル・エイジングに関する実証研究 1997年度～2000年度文部省科学研究費補助金(基盤研究(B)(2))研究成果報告書. 神戸大学発達科学部人間科学研究センター, 2002
- 岡本祐子・山本多喜司：定年退職期の自我同一性に関する研究. 教育心理学研究, 33 (3), 185-194, 1985
- 岡本祐子：成人期における自我同一性ステータスの発達経路の分析. 教育心理学研究, 34 (4), 64-70, 1986
- 遠座俊明：高齢者の社会参加と健康長寿の関連性について. 大阪ガス(株)エネルギー文化研究所, 情報誌 CEL, 114, 52-55, 2016

- Palmore, E.B. : *Predictors of Successful Aging*. The Gerontologist, Volume 19, Issue 5 Part 1, 427-431, 1979
- 斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之・近藤尚己・平井寛：高齢者の生活に満足した社会的孤立と健康寿命喪失との関連 - AGES プロジェクト 4 年間コホート研究より - . 老年社会科学, 35(3), 331-341, 2013
- 佐々木隆夫：定年退職を控えた雇用労働者に対する企業の新たな役割に関する提言 - 退職後の居場所確保の必要性から - . 商学研究, 7, 1-12, 2013
- 鈴木幾多郎：高齢者の「第三の居場所」のデザイン. 桃山学院大学総合研究所紀要, 43(1), 127-162, 2017
- 田淵恵：「古い」と次世代を支える心. 日本心理学会機関紙「心理学ワールド」, 82, 17-20, 2018
- 塚原拓馬：老年期の最適発達とその支援；老年期の発達特性に対する臨床発達支援と地域支援の在り方. 実践女子大学生生活科学部紀要, 51, 47-55, 2014
- UNICEF : *Life Skills for Young Ugandans- Secondary Teachers' Training Manual*, 1997
- 渡辺美鈴・渡辺丈眞・松浦尊磨・河村圭子・河野公一：自立生活の在宅高齢者の閉じこもりによる要介護の発生状況について. 日本老年医学会雑誌, 42 (1), 99-105, 2005
- WHO : *Frequently Asked Questions*, WHO Homepage, <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>, (2021 年 10 月 11 日現在アクセス可能), 2021
- WHO : *Partners in Life Skills Education*, Conclusions from a UN Inter-Agency Meeting Department, Geneva, 2-7, 1999