

高齢者の余暇活動に関する一考察
 -いなみ野学園アンケート調査をもとに-

○片岡 麻里 小泉 勇治郎 山下 陽一郎 (神戸YMCA学院専門学校福祉研究所)

1. はじめに

労働時間の短縮が進み、余暇時間が増大し、「いかに余暇時間を過ごすか」ということが「生活の質向上」のために重要な位置を占めているということは、現在では周知の事実である。また、人生80年の時代を迎えることによって、人生における余暇時間は、増大したといえる。そこで、高齢者の余暇活動の重要性や、必要性について、様々な研究がなされ、高齢者にとって、余暇活動が必要かつ、「生活の質向上」のために欠くことのできないものであることは、確認されている。

そこで今回は、行政が、高齢者を対象に開設しているシルバーカレッジの一つである、兵庫県加古川市の兵庫県いなみ野学園で行われた、「ひょうご長寿のまつり」において、高齢者の余暇活動の実態を調査するために、アンケート調査を行った。本調査では、余暇活動を、スポーツ、文化、教養、ボランティア活動に区分し、その活動内容を質問すると同時に、旅行についての質問を行った。

2. 調査方法

1995年11月に行われた、兵庫県いなみ野学園の「ひょうご長寿のまつり」に参加していた人を対象に、聞き取り式アンケート調査を行った。このイベントは、一種の学園祭のようなものであり、いなみ野学園の周辺の住民も参加しているものである。

調査項目は次の通りである

属性	年齢	a.40歳代	b.50歳代	c.60歳代	d.70歳代	e.80歳代	f.90歳以上
	性別	a.女性	b.男性				
	就労	a.仕事をしている		b.仕事をしていない			
	世帯構成	a.一人	b.夫婦	c.親子	d.三世代	e.その他	
	住居	a.一戸建て	b.マンション	c.その他			
	健康状態	a.大変よい	b.まあまあ良い	c.普通	d.あまり良くない		
		e.全く良くない					
	精神状態	a.大変よい	b.まあまあ良い	c.普通	d.あまり良くない		
		e.全く良くない					
余暇活動	a.スポーツ活動	(記述)	→スポーツを始めた理由				
	b.文化活動	(記述)	a.体力維持・向上				
	c.教養活動	(記述)	b.医師の指導により				
	d.ボランティア活動	(記述)	c.スポーツが好きだから				
	e.その他	(記述)	d.ストレス解消				
余暇活動をしていて良かったこと	(記述)						
旅行について	一年以内に		a.旅行をした	b.旅行をしていない			
	国内旅行	行き先	日数	費用	(記述)		
	海外旅行	行き先	日数	費用	(記述)		

3. 結果と考察

集団の特性

	女 性		男 性		合 計
	働いて いる	働いて いない	働いて いる	働いて いない	
40歳代	5	6	12	1	24
50歳代	2	7	7	1	17
60歳代	3	29	9	18	59
70歳代	1	23	4	24	52
80歳代	0	2	1	6	9
90歳代	0	0	0	1	1
合 計	11	67	33	51	162

余暇活動状況

スポーツについて

	女 性		男 性		種目（複数回答）	
	回答 あり	回答 なし	回答 あり	回答 なし		
40歳代	6	5	3	10	ニュースポーツ	37
50歳代	5	4	3	5	グランドゴルフ	14
60歳代	11	21	16	11	ゲートボール	16
70歳代	11	13	13	15	ベタンク	4
80歳代	1	1	3	4	その他	3
90歳代	0	0	0	1	ジョギング、ウォーキング	14
合 計	34	44	38	46	体操	6
					ダンス	7
					水泳	4
					その他	27

文化、教養活動について

	女 性		男 性		内容（複数回答）	
	回答 あり	回答 なし	回答 あり	回答 なし		
40歳代	3	8	1	12	絵画	21（水墨画など）
50歳代	1	8	1	7	学校	19（いなみ野学園など）
60歳代	15	17	14	13	音楽活動	18（コーラスなど）
70歳代	7	17	12	16	書道	13
80歳代	1	1	3	4	工芸	12（陶芸など）
90歳代	0	0	0	1	手芸	7
合 計	27	51	31	53	園芸	7
					俳句、短歌、川柳	4
					お茶、お花	4
					読書	3
					写真	3
					その他	7

文化活動及び、教養活動については、その分類が曖昧であったため、あわせて集計を行った。文化、教養活動及びスポーツ活動をあわせて、なんらかの活動を行っているものは、全体の80%であった。年齢別に見た参加状況は、文化、教養活動については、60歳代以上の参加の割合が増えている。活動内容については、スポーツ活動では、ニュースポーツを行っているものが多く、ついでジョギング、ウォーキングが多かった。これは、特別な技術や、過去の経験を必要としない種目であるためと考えられる。また、スポーツを始めた理由は、「体力維持・向上」50件、「スポーツが好きだから」21件、「医師の指導により」3件、「ストレス解消」2件、であった。文化、教養活動については、活動内容は、絵画、書道など、いなみ野学園での講座内容とほぼ同じであった。このことから、いなみ野学園へ通っている高齢者が、そこでの講座を受講し、そのまま余暇活動として行うようになったと考えられる。

余暇活動をしていて良かったことについて（複数回答）

人間関係 友達ができたなど	43	楽しい とにかく楽しいなど	9
健康、体力 体力向上など	25	生き甲斐	5
活動そのものの効果 技術の向上など	13	その他	5
精神効果 ストレス解消など	11		

「余暇活動をしていて良かった点を書いてください。」という質問に対し、おおむね上のような回答が得られた。複数回答のものもあるため、回答数の多少による判断は正確ではないが、100人の回答者中の約半数が「人間関係」についてあげている。また、スポーツを始めた理由の65%が体力の維持向上であるので、「健康、体力」に関することは、「活動そのものの効果」といえるかもしれない。しかし、活動内容が、必ずしも、スポーツ活動ではなかったので、独立した項目をもうけた。「精神効果」を「健康、体力」に含むと考えれば、数の上では、余暇活動の効果は、「人間関係」と「体力、健康、精神」が大半を占める。この結果から、余暇活動の効果は、活動内容そのものより、人間関係や体力など、「生活の質向上」に密接な関係があると考えられる。また、今回のアンケートでの余暇活動内容と、余暇活動による効果とをあわせて考えると、活動そのものは個人活動であっても、活動を通してのつながりが重視されているようである。このことより、現在の高齢者にとって、いなみ野学園のような、余暇活動のきっかけとなるような活動と、活動の場の提供は、「生活の質向上」に対して、有効に働きかけているといえる。

旅行について

国内旅行行き先（複数回答）

	女 性		男 性		海 外 旅 行
	旅行 した	してい ない	旅行 した	してい ない	
40歳代	9	2	9	4	0
50歳代	7	2	6	2	1
60歳代	28	4	25	2	12
70歳代	19	5	26	2	8
80歳代	2	0	7	0	1
90歳代	0	0	1	0	0
合 計	65	13	74	10	22

温泉	29
遠方	25 (沖縄、北海道など)
近郊	25
山陰	21
九州	16
四国	7
その他	

平成8年4月の『レジャー白書 '96』によると、平成7年の余暇活動の参加希望率は、男女ともに国内観光旅行であった。また、平成7年の余暇活動参加人口では、国内観光旅行が2位となっている。今回の調査でも、「この一年間に旅行をしましたか」という質問に対して約85%の人が「旅行をした」と答えた。旅行への参加の割合は、6、70歳代で高くなっている。また、旅行先については、温泉と答えた人がもっとも多く、それ以外でも、地名から判断して温泉地であると判断するものを含めると、50件にも上る。旅行日数については、「2日」がもっとも多く52件で、ついで「3日」が27件であった。費用についてはばらつきがあるものの、概ね1～5万円程度であった。この結果は、いわゆる老人会などの1泊旅行への参加の結果であると考えられる。

旅行は、非日常的な体験ができるという点でリフレッシュ効果のある余暇活動であるため、高齢者のみならず、多くの年代層で余暇活動の中心となる活動であり、参加希望率の高い活動である。中でも海外旅行は、潜在需要（参加希望率から現在の参加率を引いたもの）の高い活動である。これは、どの年代層にも共通している。今回の調査でも、国内旅行参加者数に比較すると、海外旅行の参加者数は非常に低い。このことから、今後海外旅行への参加を希望する高齢者層が増加することが考えられる。そうなったときに、高齢者が安全に海外旅行するためにどのようなことが必要となってくるのかを考える必要がある。

4. まとめ

今回は、高齢者を対象とした兵庫県いなみ野学園の学園祭で、余暇活動に関するアンケート調査を行った。調査の結果、いなみ野学園での活動は、高齢者にとって余暇活動を実際に行うための重要なきっかけとなっていると考えられる。また、余暇活動は、人間関係に対して良い影響を与えるなど、「生活の質向上」にとって重要な意味を持っていることが、本調査でも明らかになった。

旅行に関しては、60歳代以上の約90%が一年以内に旅行をしたと答えており、国内旅行に関しては、そのほぼ全員が体験していることから、今後も旅行に対する需要は確実に増加すると考えられる。