

食に関する地域社会活動が生きがい感に及ぼす影響*

— 地域高齢者の調査結果を通して —

村岡 則子**

The effect of the community activity regarding the meal services to the sense of meaning in life:
Finding from a research of older people in community.

Noriko MURAOKA**

要旨

本研究は、個々の趣向など個人因子に反映されることの少ない人間の共通ニーズである食に関わる地域社会活動に焦点をあて、彼らの生きがい感への影響を見出す予備的研究とした。そして、地域における高齢者自身の自助力さらに高齢者相互間での共に支え合う力を強固にする取り組みの一つとして、地域社会活動の有用性を明らかにすることを目的とした。質問紙調査を61名対象に実施した結果、ボランティア活動年数における各階層と「価値存在」とが正の相関を示した。さらに内容分析 (Berelson, B.) によってボランティア活動が彼らに及ぼす影響として「他者交流」、「食を通じた学び」、「役割再取得」、「自己価値」、「喜び」、「意欲」の6つのカテゴリーから形成された129記録単位数が抽出された。

Key word

地域高齢者、生きがい感、地域社会活動 (ボランティア)、食、内容分析

はじめに

我が国の高齢化率は、25%を超え諸外国と比較しても最高水準の高齢化率となっている一方で、生産年齢人口層の減少が表面化している。特に65歳以上の高齢者世帯では平成22(2010)年、全世帯数の約4割を占め、そのうち「単独」・「夫婦のみ」世帯と合わせると半数を超える状況にある¹。このような人口構造の変化に伴い高齢者層は、社会において重要な位置を占め、彼らの生活の質・Quality of Life (QOL) は、高齢社会の日本において大きな意味を占める。これまで高齢者のQuality of Life (QOL) に関わる研究は多くなされている。小長谷らは、地域在住高齢者を対象にその認知機能がQOLに与える影響について、地域在住高齢者のQOLは、男女差だけでなく、認

知機能の違いによる影響が考えられる²と述べた。

また、長田らは、社会活動としての趣味活動とQOLとの間で相関が確認されたとし、個人の好みに合った社会活動を行うことと、一人ひとりの精神的活力に関連がある³と述べている。しかし、未だボランティアなどの社会参加とQOL向上過程に伴う生活環境の特有性や関係性など、一定した見解が得られているとは言い難く、さらなる実証的研究を進めていくことが課題となっている。

そして「食」は、人間の生きることへの根幹に関わり生命や生きる意味を追求することが研究本来の意義であるとすれば欠かすことのできない重要なテーマとなる。人間の基本的欲求には「食べる」という食行為そのものが人間本来のもつ生理的欲求 (Physiological needs) であり、この欲求が充足されてこそ自己実現の欲求 (Self-actualization) に至る⁴としている。そこで本研究は、個々の趣向など個人因子に反映されることの少ない人間の共通ニーズである食に関わる地域社会活動と生きがい感に焦点をあて生きがい感への影響関連を見出す予備的研究とした。

そして、地域における高齢者自身の自助力さらに高齢者相互間での共に支え合う力を強固にする取り組みの一つとして、地域社会活動の有用性を明らかにすることを試みた。

これらの取り組みによって今後、高齢期での地域性を内包した自己のアイデンティティを構築する過程を可視化する一助となることが期待できる。

研究方法

1. 調査対象者

地域在住の高齢者 (ボランティア会員61名) にアンケート調査を実施した。会員は食を通じた健康づくりのボランティアとして活動している高齢者である。

* Received March 6, 2014

** 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 社会福祉学科, Faculty of Contemporary Social Studies, Nagasaki Wesleyan University, 1212-1 Nishieida, Isahaya, Nagasaki 854-0082, Japan

調査対象者の属性は、表1のとおりである。

表1 対象者の基本属性

		N (M,F)	% (n=58)
年齢	平均年齢層	65~70歳	
	最年少	43	
	最年長	86	
職業	公務員	1	1.8
	会社員	1	1.8
	自営業	4	7.1
	自由業	1	1.8
	専業主婦	39	66.1
	パート・アルバイト	3	5.4
	その他	9	16.1
居住家族	単身世帯	57	98.3
	夫婦世帯	1	1.7
	その他	0	0.0
ボランティア活動歴	2年未満	10	18.2
	2年~5年	4	7.3
	6年~9年	13	23.6
	10年~19年	10	18.2
	20年~29年	19	29.1
	30年~39年	1	1.8
	40年以上	1	1.8
健康状態	健康	36	61.0
	やや健康不安	17	30.5
	健康不安	4	6.8
	とても健康不安	1	1.7
相談相手	いる	54	92.9
	ときどきいる	4	7.1
	いない	0	0.0
食事の摂取状況(週)	欠食する	0	0.0
	時々する	2	3.4
	欠食しない	56	96.6
外食頻度(週)	外食する	2	3.4
	時々する	8	14.2
	外食しない	48	82.4
栄養バランスに対する意識	意識する	55	94.6
	時々する	3	5.4
	意識しない	0	0.0
食生活の満足度	満足している	54	92.2
	どちらでもない	2	3.4
	満足していない	2	3.4

(%：有効パーセント)

2. 調査方法と調査時期

調査は、無記名の自記式質問紙調査とし、調査時期は2013年12月24日であった。

3. アンケートの構成

1) 基本情報

対象者の基本情報として、年齢、家族構成、居住状況、職業、ボランティア活動年数、健康状態、相談相手の項目を設けた。

2) 食に関わる現状と認識

食事の摂取状況・回数、欠食、外食の頻度、栄養バランス、食生活の満足度、自由記述などの項目を設けた。

3) 生きがい感

近藤・鎌田 (1998) ⁵ が開発した生きがい感ス

ケールを用いた。本スケールは、一般の人が考える素朴な生きがい感概念の抽出を試み、特定の価値観を含まない項目で4つの下位尺度（現状満足感、人生享楽、存在価値、意欲）から本尺度が構成されている。「はい」、「どちらでもない」、「いいえ」の回答に、順に3点、2点、1点を与え下位尺度ごとに得点を単純加算する算出方法である。

4. 倫理上の配慮

調査に関する説明文と同意書を配布し、活動実施団体長及びボランティア会員に対して調査目的を説明した。また、調査で得たデータは、統計的に処理し個人が特定されないこと、調査研究以外の目的では使用しないことを質問紙に明記した。

5. 分析方法

被験者61名のうち外れ値の分析から3名の被験者のデータを除き以下の分析は、58名のデータを用いた。

分析は、第一に本調査で回答を得られた全データに対し記述統計量を算出し、各項の平均値及び基本属性を明らかとした。

第二に、会員の属性要因によって生きがい感（下位4項目）に影響があるかどうかを把握するためSpearmanの順位相関係数rsで検定した。統計分析は、PASW Statistics18を使用し、有意水準5%未満とした。

第三に、ボランティア活動に参加した被験者に対してアンケート用紙に自由記述欄を設け、本活動に関する意識を質的に把握した。自由記述は、Berelson, B. ⁶ の内容分析の手法を用いて分析した。Berelson, B. の内容分析とは、表明されたコミュニケーション内容を客観的、体系的、かつ数量的に記述するための調査技法である。

まず、記録単位毎に分析データを区分し、その内容要素を意味内容の類似性に基づいて分類しカテゴリーを作成し出現頻度を数量化して集計した。また、Scott, W.A. ⁷ の式を用いて算出しカテゴリー一致率が70%未満の場合は、カテゴリーを形成する回答を再検討し修正を図ることによりカテゴリーの信頼性の検討を行うこととした。

なお、内容分析の技術的な区分単位には、「記録単位 (recording unit)」、「文脈単位 (content unit)」の区分がある。

記録単位とは、言及の出現頻度を勘定するための最小形の内容（ひとつの言及とは、ひとつの内容要素が一度あらわれること）であり、この記述内容を単位としてカテゴリーに分類する。文脈単位とは、記録単位を性格づける際に吟味される最

大形をとった内容であり、記録単位の記述内容をカテゴリーに分類する際に吟味することができる最大形の単位である。

結果

1. 被験者の特徴

昭和58年の発足以来、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じて家庭や地域における食の担い手としてより良い健康づくりのため様々なボランティア活動を行っている団体である。

主な活動内容として乳児から学童・成人・高齢者までの幅広い世代を対象として栄養バランスを考えた献立作成や料理教室、独居老人への配食サービス、地域住民との交流を交えながら栄養教室の開催など多岐にわたる活動をしている。本調査は、年間計画で実施されている活動の一つである学習会にてアンケート調査を行った。A町公民館にてボランティア会員70名のうち、61名が参加した。プログラムの流れは、次の通りである（表2）。

表2 食に関わる学習会プログラム

9:00	食材仕分け会場設営
9:30	事務連絡
10:00	スクエアステップ運動
11:00	調理実習
12:00	試食
13:00	解散

団体の構成として広報部、献立部、成人部、母子部と分かれておりブロックごとに組織的に団体が運営されている。

被験者の特徴としては、年齢層65歳～70歳の層が最も高く女性会員で構成されていた。専業主婦が6割強を占め食に関わるボランティア活動期間では、20年～29年の長期継続型が最も多かった。会員の大半が単身世帯で健康状態が良好と認識している者が6割であった。

被験者の健康状態に関して、心身共に健康で日常的に相談相手もおり活発な高齢者が多い中、4割の被験者は自身の健康に「不安」、「やや不安」な状況があり特に加齢に伴う身体症状の変化を自覚していることが分かる。次に示す表は、被験者自らが自覚する主観的健康状態であり不安な項目を列記した（表3）。

表3 主観的健康状態（不安項目）

• ドライアイ	• 気管支拡張
• 骨粗しょう症	• 老化
• 持病	• 心疾患
• 認知症の徴候	• 慢性気管支炎
• ぜんそく	• 股関節痛・変形性関節炎
• 不整脈	• 胃弱
• 息切れ	• 転倒

次に食に関わる現状と認識については、以下のとおりである。

まず食に関わる現状において、週間単位での食事の欠食状況は「欠食しない」が、96.6%を占め規則正しく食事摂取している結果となった。また、外食の頻度において週間単位での頻度では、「外食しない」が82.4%を占め、ほぼ自炊による食事が中心であることが示された。そして外食しない理由としては、「外食では栄養が偏る」や「健康も考えてなるべく外食をしない」との意見が多くその他、「外食では食費が掛かる」など経済的問題という意見もあった。次に食に関する認識では、栄養バランスに対する意識は「常に意識する」が94.6%を占めていた。さらに食生活の満足度では、「満足している」が92.2%を占め食事に関する「栄養バランスの意識」と「食生活満足度とその認識」共に高い割合の数値が示された。

2. 会員の属性要因と生きがい感への影響

1) 生きがい感スケールにおける4項目の平均値からみる比較

今回、分析にあたっては、近藤・鎌田（1998）らが用いた「生きがい感の4下位尺度を構成する項目」を参考とした（表4）。

表4 生きがい感の4下位尺度を構成する項目

下位尺度	項目番号
現状満足感	1,9,13,17
人生享楽	2,6,10,14,18,21
存在価値	3,7,11,15,19,22,24,26,28,30,31
意欲	4,8,12,16,20,23,25,27,29

注：「心理測定尺度集Ⅱ」サイエンス社 414項
表1 筆者が一部編集

生きがい感を構成する4項目群における平均値は、「現状満足」が12.51、「人生享楽」が12.11、「存在価値」が25.13、「意欲」が21.19となり「存在価値」の項目が最も高い値を示した。次に「意欲」が続いた（表5）。

表5 生きがい感スケール4項目の比較

	現状満足	人生享楽	存在価値	意欲
平均値	12.51	12.11	25.13	21.19
標準偏差	6.13	4.57	6.34	5.93

2) 会員の属性と存在価値の関係性

ボランティア活動年数と現状満足との間の相関係数を算出したところ、有意な相関は見られなかった ($r=.09, n.s.$)。

ボランティア活動年数と人生享楽との間の相関係数を算出したところ、有意な相関は見られなかった ($r=.12, n.s.$)。

ボランティア活動年数と存在価値との間の相関係数を算出したところ、有意な正の相関が見られた ($r=.32, p<.0.5$)。

ボランティア活動年数と意欲との間の相関係数を算出したところ、有意な相関は見られなかった ($r=-.01, n.s.$) (表6)。

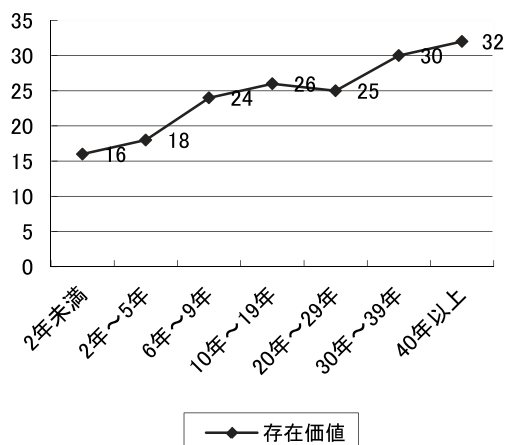
表6 ボランティア活動年数と存在価値との関係数

		ボランティア活動年数	存在価値
ボランティア活動年数	Spesrman相関係数	1.000	.320*
	有意確率(片側)	.	.012
	N	55	49
存在価値	Spesrman相関係数	.320*	1.000
	有意確率(片側)	.012	.
	N	49	52

*.相関は、5%水準で有意となる(片側)。

次に、ボランティア活動年数における各階層と正の相関が示された「存在価値」の平均値推移については、次の通りである(表7)。

表7 各活動年数と存在価値の推移



存在価値の質問項目数は11項目であり平均値は、25.13であったが、各年齢階層では、ボランティア活動年数が長くなるのと比例して平均値が高くなる傾向にあることが分かった。特に本活動40年以上の被験者に至っては最大値32を示した。

3. 食に関わるボランティア活動の意識(内容分析)

質問紙調査において得た自由記述のデータから内容分析により統計調査で得ることのできなかった彼らの認識を抽出する(表8)。

記録単位として129の単位に分割された。その結果、6つのカテゴリーが形成された。

次に抽出された記録単位数の多い上位群をカテゴリー別に述べる。

第一に「他者交流」(ボランティア団体先輩・ボランティア団体会員・地域住民)このカテゴリーは、51記録単位(39.5%)から形成されている。他者交流カテゴリーにおいて対象がボランティア団体の先輩・ボランティア団体会員・地域住民の3者に分類された。ボランティア団体の先輩では、「先輩方を頼りにしている」、「先輩からいろいろ話しかけてもらえる」などがあつた。ボランティア団体会員では、「みんな仲良し」、「みんな」といって元気をもらえる」などがあつた。地域住民では、「この活動を通して地域の子どもから高齢者まで関われる」、「他町の交流会や視察」などがあつた。また、第二に「食を通じた学び」(食生活・食と健康・食と地域の実践)このカテゴリーは、38記録単位(29.4%)から形成されている。食を通じた学びのカテゴリー内でも食生活の大切さ・健康・地域の実践に区分された。食生活の大切さでは、「調理法や献立の工夫を学んだ」、「保健師や管理栄養士からのアドバイスが勉強になった」などがあつた。次に食と健康では、「バランスのよい食事の基礎を学ぶことができた」、「食事と健康とが関係していることがわかった」などがあつた。次に食と地域の実践では、「独居老人の配食サービスに関わることで一人暮らしの高齢者の食生活を知ることができた」、「自分の地域の事情がわかった」などがあつた。

第三に「役割再取得」(家族・地域・人)のカテゴリーでは19記録単位(14.8%)から形成されている。家族では、「ここでの経験を家族の食事・健康に役立てたい」などがあつた。

次に地域では、「地域のお役に立ちたい」、「町の福祉の原動力になって貢献したい」などであつた。

表 8 食に関わるボランティア活動の認識（自由記述）内容分析

	カテゴリー	記録単位	記録単位数	%	
1	他者交流 (39.5%)	ボランティア団体の先輩	歴史のある団体で先輩方が頼り	24	18.6%
			先輩からいろいろと声をかけてもらえる		
			食に関わらず様々なことを教えてもらえる		
			尊敬できる先輩がいる		
	ボランティア団体会員	みんな仲良し	20	15.5%	
		みんなといると元気をもらえる			
		みんなでコミュニケーションとり協力			
	地域住民	子どもから高齢者まで関われる	7	5.4%	
		地域の方と活動を通じてより関わるようになった			
他町との交流会や視察					
2	食を通じた 学び (29.4%)	食生活の大切さ	食の在り方考え直した	14	10.8%
			調理法や献立の工夫を学んだ		
			保健師や管理栄養士からのアドバイスが勉強になった		
	食と健康	体脂肪率の管理（体重のコントロール）	19	14.7%	
		食事と健康とが関係していることがわかった			
		バランスのよい食事の基礎			
	食と地域の実際	自分たち（中高年層～高齢者層）の病気のこと	5	3.9%	
		一人暮らしの高齢者の食生活を知ることができた			
		自分の地域の事情がわかった			
3	役割再取得 (14.3%)	家族	家族の食事に役立てたい	4	3.1%
		地域	地域のお役に立ちたい	9	7.0%
			町の福祉活動の原動力		
	人	元気なうちは、何かと他人に奉仕したい	6	4.7%	
		少しでも自分が人の役に立ちたい			
4	自己価値 (6.2%)	自分を知る	自分のために何ができるか	5	3.9%
		自分を見直したい			
	自分の人生	自分の人生を楽しむ	3	2.3%	
		自分も含めて健康な体が人生を幸せにする			
5	喜び (5.4%)	喜び	みんな喜んでいる	7	5.4%
			健康でおいしいものを食べて嬉しい		
			活動ができることが嬉しいし感謝する		
			縛られずに自由で楽しい		
6	意欲 (4.7%)	意欲	身体の許す限り頑張りたい	6	4.7%
			脚を使い頭を使いできる限り携わりたい		
			活動をもっと充実させたい		
			129	100.0%	

た。そして「人」では、「少しでも自分が人の役に立ちたい」などがあった。

第四に「自己価値」（自分を知る・自分の人生）このカテゴリーは、8 記録単位（6.2%）から形成されている。自分を知るでは、「自分のために何ができるか」、「自分を見直す」などがあった。次に自分の人生では、「自分も含めて健康な体が人生を幸せにする」、「自分の人生を楽しむ」などがあった。

第五に「喜び」では、7 記録単位（5.4%）のカテゴリーから形成されている。

喜びでは、「会員のみんなが活動することに喜びを感じている」、「規則などに縛られずに自由で楽しい」などがあった。

第六に「意欲」では、6 記録単位（4.7%）のカテゴリーで形成されている。意欲では、「身体の許す限り頑張りたい」、「この活動をもっと充実

させたい」などがあった。

考 察

1. ボランティア会員の属性要因と生きがい感への影響

今回の調査では、生きがい感を構成する「存在価値」とボランティア活動年数とに正の相関を認めることができた。活動を継続して実施していく過程で、通常の家生活に留まらない多くの豊富な社会経験を得て自己の存在価値を高めていったと考える。これまでの先行研究において中高年層がボランティアに関して自主活動の参加が高頻度であると参加しない人に比べて抑うつ傾向、健康度自己評価および生活自立度等の低下が抑制されやすい⁸や、中年期以後の人々が社会活動などの家庭外の役割をもつことは精神的健康につながる⁹等と報告されており本調査においても、6 割が

「健康である」と回答したことから主観的健康や精神的安定に地域社会活動が関与する先行研究結果を支持することになった。

また、食に関わるボランティア活動では調理や献立立案、食材の購入などのこれらは、日常生活においてこれまで彼らが家庭で役割取得してきたものである。高齢者世帯特に夫婦世帯や独居世帯が増加傾向にある昨今、家庭内での役割が縮小化されていく中で地域社会での食に関するボランティア活動は、これまでの自らの役割を代替するものであると言える。生活活動は、日常生活における役割としてとらえることができ、このような日常役割機能は、自己効力感などの心理的素因とも密接に関わっている¹⁰とされているように家事全般のボランティア活動は、彼ら本来の役割取得の継続を図るものであり、多様な役割を持つことによって自己の「存在価値」に影響を与えたと考える。

2. 食に関わるボランティア活動の意識（内容分析）

被験者の平均年齢層は65歳～70歳であり団体の高齢化傾向にある中で、特に「先輩」という言葉が多く抽出された。家族内や地域では年長者としての役割を求められる中で本団体の活動を通して新たなポジション（後輩・先輩）を相互間で獲得していることが示された。

また、本活動におけるボランティア経験年数が増すと共に被験者の視点が「自分や家族の役に立ちたい」といった個人・家族というマイクロレベルの視点から地域、そして社会へとメゾ・マクロ領域の視点へと視野が拡大していることが示された。専業主婦の構成員が多い中で、家庭だけではなく「食」を介したボランティア活動がより身近に彼らの日常生活に落とし込まれ具体的活動へともたらされたと考える。

本ボランティア団体の構成員は、各年齢階級で区分すると壮年期・高齢期にあたりエリクソン(Erikson, E.H)のライフステージにおける発達課題(developmental tasks)によれば、壮年期が「世代性と停滞」、高齢期が「自我の統合と崩壊」¹¹とすることができる。

前者の「世代性」とは、次の世代を育むという関わりを積極的に実践する又は関心を持つという意味が含まれる。これは子どもの養育や職場での後輩の教育なども含まれ自分自身が人生で深めたものを次の世代に託す時期である。内容分析から

得られたカテゴリーにて「自己価値」や「役割再取得」が形成されたことからこのボランティア活動を通し「自己の探求・追求」を改めて取り組む貴重な経験の場となっていることが推察される。後者の場合では、加齢に伴う身体機能の低下や社会的役割の喪失など喪失体験を多く経験する一方で、円熟や英知、成熟といった人格や思慮深さなど人間的深みが増す時期である。このステージにおいては、これまでどのように自分を確立できたかが重要になってくる。心理的・身体的・社会的状況を踏まえて自己を捉える作業を営みながら高齢期におけるアイデンティティの再確立と統合化を図っていると考えられる。

地域住民とくに高齢者層のボランティア活動に焦点をあて超高齢社会の中で退職後、地域において家族とは別に新たな集団の構成員(ボランティア団体)として社会と関わり、それが自身の生きがい形成の一つとなっていた。活動内容として取り組む独居老人の配食サービス、高齢者の献立作りと調理教室、他地域住民との食を通じた交流が、地域を通じて自己の生活体験や家庭での役割取得によって培われたスキルを活用し、小集団の中で新たな自己価値の発見と確認作業を行う一つの機会となっていた。このようにQOL向上には、住み慣れた地域での小集団活動がより他者承認や所属の欲求充足が高まること、これに関連して他者を援助している活動がよりマイクロレベルの領域からメゾ・マクロ領域へと拡大し「地域に貢献する活動をしたい志向性」¹²があることを改めて裏付けすることになった。

おわりに

高齢化が進展していくなかで高齢者世帯が増加しますます家族機能が弱体化している現状がある。今回の調査により個々の自助努力だけではなく共助の強化が家族機能の代替となる可能性を探ることができた。今回のボランティア団体のようなインフォーマルな社会資源の介入によって個々の高齢者の潜在的能力を高めつつ自助力が補強される正の循環を生み出している一端を見ることができた。しかし一連の過程を客観的に構造化するまでには時間的制約により至らなかった。

今後は、これまで支援・援助される立場にあった高齢者のイメージが高齢者間の相互交流を通して自身のストレングス¹³(強み)に気づき自助力を高め、高齢者自ら地域で主要なマンパワーとして地域社会のニーズに対応し得る可能性を縦断的

調査にてモデル構造化していきたいと考える。

付 記

本研究は、長崎ウエスレヤン大学地域総合研究所の研究助成事業により実施した。最後に調査にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

引用・参考文献及び注

1. 内閣府ホームページ. 平成24年版 高齢社会白書 (全体版)
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/zenbun/s1_2_1_01.html, 2014.2.15
2. 小長谷陽子、渡邊智之、太田壽城、高田和子：地域在住高齢者のQuality of Life (QOL) と認知機能の関連性. 日本老年医学会雑誌, 46 (2)、160-167、2009
3. 長田久雄、鈴木貴子、高田和子、西下彰俊：高齢者の社会的活動と関連要因—シルバー人材センターおよび老人クラブの登録者を対象として—日本公衆衛生雑誌, 57 (4)、279-290、2010
4. Maslow, A.H (1970). Motivation and personality. 2nded. New York: Harper & Row.
5. サイエンス社. 心理測定尺度集Ⅱ：412 - 414、2007
6. Berelson.B (稲葉三千男、金圭煥). 内容分析、東京：みすず書房、1957
7. Scott.W.A (1955).: Reliability of Content Analysis: The Case of Nominal Scale Coding, Public Opinion Quarterly, 19 : 321-325
8. 本田春彦、植木章三、岡田徹、江端真伍、河西敏幸、高戸仁郎、犬塚剛、荒山直子、芳賀博：地域在住高齢者における自主活動への参加状況と心理社会的健康及び生活機能との関係. 日本公衆衛生雑誌, 57 (11)、968-976、2010
9. 西田由紀子：成人女性の多様なライフスタイルと心理的well-beingに関する研究. 教育心理学研究, 48、433-443、2000
10. 島貫秀樹、本田春彦、伊藤常久、河西敏幸、高戸仁郎、坂本讓、犬塚剛、伊藤弓月、荒山直子、植木章三、芳賀博：地域在住高齢者の介護予防推進ボランティア活動と社会・身体的健康およびQOLとの関係. 日本公衆衛生雑誌, 54(11) 749-759、2007
11. Erik H,Erikson.,& Joan M.Erikson. The Life Cycle Completed (Extended Version): A Review 2001

12. 岡本秀明：高齢者のボランティア活動および友人・近隣援助活動に関連する要因. 厚生学指針, 59 (5)、14-19、2012

13. ストレングスとは、アメリカのソーシャルワーク実践理論において、1980年代以降提唱された。Saleebey,D.は、『ソーシャルワーク実践におけるストレングスの視点』により基本的枠組みをまとめた。人間は、困難に直面しても「復元力」を持っているとし、クライアントがもつ強さや社会資源に焦点をおき援助する。また、問題解決を行うためのストレングスは、個人や家族だけでなく地域にも存在する。

食に関する地域社会活動が生きがい感に及ぼす影響