Kobe University Repository : Kernel

PDF issue: 2025-06-25

中年期における喪失感，解放感の意識と精神的健康の関連 ： 年代別による検討

日潟，淳子

(Citation)
神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要,6(1):1-8

(Issue Date)
2012-09

(Resource Type)
departmental bulletin paper

(Version)
Version of Record

(JaLCDOI)
https://doi.org/10.24546/81004265

(URL)
https://hdl.handle.net/20.500.14094/81004265

神戸大学大学院人間発達環境学研究科 研究紀要 第6巻 第1号 2012
Bulletin of Graduate School of Human Development and Environment, Kobe University, Vol.6 No.1 2012

研究論文

中年期における喪失感，解放感の意識と精神的健康の関連
－年代別による検討－

The relationship between the consciousness of loss and liberation, and mental health in middle ages

日　潟　淳　子*
Atsuko HIGATA*

要約：中年期は多くの喪失体験をする時期であるとされ，それが精神的健康にネガティブな影響を与えることが示唆されているが，喪失体験に対して喪の作業を行うことで新たな解放感が生じることも示唆されている。本研究では40歳代から60歳代の子どもを持つ男女245名に対して，現在感じる喪失感と解放感についての調査を行い，それらと精神的健康との関連，および喪失感と解放感の相互の関連を40歳代，50歳代，60歳代の年代ごとに検討した。その結果，喪失感を多く抱いている者は精神的健康度が低く，特に，50歳代，60歳代にそれが顕著にみられた。解放感については，40歳代，50歳代では現在を活動的に過ごしている者，60歳代では身体的な不調を訴えていない者は解放感を感じていることが示された。喪失感と解放感の関連については，40歳代では役割や情熱の喪失感と内面的な束縛からの解放感に正の関連がみられ，50歳代では未来の狭まりと外的な束縛からの解放感に負の関連がみられた。また，60歳代では関係性の喪失感と解放感に正の関連がみられた。しかし，解放感と精神的健康と関連は弱く，解放感に着目することの有効性については今後，さらに検討が必要である。
キーワード：喪失感，解放感，精神的健康，中年期

問題と目的

小此木（1979）によれば，対象喪失とは，①近親者の死や失恋などの，愛情・依存の対象の死や別離，②住み慣れた環境や地位，役割，故郷などからの別れ，③自分の誇りや理想，所有物の意味をもつような対象の喪失とされる。人生の後半となる中年期にはこのような対象喪失を多く体験する。田上（2005）は，中年期に直面するさまざまな対象喪失を考慮すると，中年期という時期そのものが，抑うつ心性と親近性があることは分かりやすく，中年期が心因性のうつやうつ病が発生しやすい年齢であることも不思議ではないと述べている。中年期には，身体的な衰え，社会的な役割の増加と減少，親・配偶者・友人の死など自己のコントロールを超えるさまざまな喪失を抱えるが，それらに対してどのように向き合うかは重要な発達的課題である。

しかし，中年期にはこのような喪失体験に対して，“喪－解放（the mourning － liberation）”という時間感覚が生じることも示唆されている（Colarusso，1999；Karp, 1988；Pollock, 1980）。例えば，Pollock（1980）は，変わってしまった自己，失った他者，達成できない望みに対しての感情を受け入れ，喪の作業を行うことで，なりうる現実に直面する能力が増し，過去や達成できないことからの解放が生じ，その解放感から新しい理想，興味，行動が生じるとしている。また，Colarusso（1999）は中年期の閉経には2つのパラドキシカルな影響があり，閉経は新しい命を創造する能力の喪失であるが，閉経に関連する喪の作業が完了したとき，主観的な時間に重要な変化が生じ，月の周期によるタイムテーブルや妊娠の可能性から解放され，新しい自己中心性で時間を自由に使うことができるという時間感覚を得るとしている。この“喪－解放”の時間感覚をColarusso（1998，1999）は中年期の適応的な心理的時間の一つにあげている。中年期に直面するさまざまな喪失体験は精神的健康を損なうものになると考えられるが，それにより得られる解放感は新たな志向性を生み出し，心理的な安定を生じさせる要因となることが考えられる。また，Rebecca & Oliver（2007）は以下のように述べている。中年期前期は増加する役割によって，喪失する能力よりも成長がより強調される時期であるが，中年期後期は仕事の役割の終了や，健康の問題をかかえるなど喪失が強調される時期である。しかし，中年期後期には喪失のみでなく，人間的，あるいは他の領域において

*　神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究員

（2012年4月1日　受付
2012年6月29日　受理）

の成長の可能性にも敏感にならなければならないとしている。したがって，喪失感と同じく，中年期に生じる解放感にも注目してとらえる必要があり，加齢に対処するときの中年期の適応における重要な視点であると考える。

日潟（2009）は従来の中年期の先行研究において，解放感についてはあまり検討がなされていないことから，40歳代から60歳代までの中年期を対象に，喪失感と解放感についての意識を尋ねる自由記述調査を実施し，その特徴を年代別に検討している。その結果，40歳代では，若い頃に抱いていた感情や人間関係などの喪失感がみられ，解放感としては親からの解放，周囲の目からの解放，自由に行動ができることなどがあげられた。50歳代では喪失感を抱くこととして，子どもの成長や親の老い，将来に対する不安などがあげられ，解放感を抱くこととしては，子育て，経済的なこと，仕事，自分で行動ができること，義務感からの解放などがあげられた。60歳代では喪失感として，目標の喪失や，残りの時間の短さから死に対する事柄があげられ，解放感としては社会的なことから自由になること，経験による蓄積から物事に対して動じなくなるといった回答がみられた。しかし，この研究では自由記述による分類にとどまっており，一般的な特徴として扱うには疑問の余地があり，また，それらと適応面での検討がなされていない。

そのため本研究では，日潟（2009）で得られた中年期の喪失感と解放感の意識を質問項目として量的調査を実施し，中年期の喪失感と解放感についての一般的な傾向をとらえるとともに，それらと精神的健康との関連，および喪失感と解放感の相互の関連を検討する。前述したとおり，中年期に生じる喪失感は精神的健康を損なう要因ともなるが，喪失感とともに生じる解放感は精神的健康を維持するものとなることが予測される。したがって，中年期に生じる喪失感や解放感が精神的健康にどのように関連しているかをとらえることによって，中年期の適応についての有効な知見が得られると考えられる。なお，中年期は40歳代，50歳代，60歳代では生じる喪失感や解放感が異なることが予測されるため，本研究では40歳代，50歳代，60歳代の年代別に分けて検討する。

方法

1）調査対象者

40歳から69歳の者245名。平均年齢55.41歳，*SD*＝8.36。各年代の人数は，40歳代60名，平均年齢43.88歳，*SD*＝2.75（男性：17名，平均年齢44.47歳，*SD*＝2.40，女性：43名，平均年齢43.65歳，*SD*＝2.87），50歳代90名，平均年齢54.04歳，*SD*＝2.91（男性：22名，平均年齢54.50歳，*SD*＝2.79，女性：68名，平均年齢53.90歳，*SD*＝2.95），60歳代95名，平均年齢64.00歳，*SD*＝2.74（男性：36名，男性平均年齢64.14歳，*SD*＝2.85，女性：59名，女性平均年齢63.90歳，*SD*＝2.70）であった。

質問紙は，主に関東圏と近畿圏に住む40歳以上の者に質問紙を入れた封筒を知人を通して，手渡し，もしくは郵送で配布し，郵送により回収を行った。質問紙は490部を配布し，390部を回収した（回収率：79.6%）。回収された質問紙のうち40歳から69歳以外の者，性別，年齢が不明なもの，および回答がなされていないもの，また，喪失感と解放感の意識の項目には子どもに関する事柄や配偶者についての事柄があるため，子どもがいない者，および，現在まで独身である者を除き，前述の245名を分析の対象とした。調査対象者の基本属性を Table 1に示す。

Table 1　調査対象者の基本属性

		40歳代	50歳代	60歳代
最終学歴	大学以上	28	27	22
	短大・高等専門学校	20	32	14
	高等学校	12	30	49
	中学校	0	1	9
職歴の有無	有	58	85	90
	無	2	4	5
	未記入	0	1	0
孫の有無	有	1	22	73
	無	59	68	22
住居形態	配偶者のみ	2	12	51
	子どもと同居	43	56	22
	親，子どもと同居	13	12	2
	子ども，孫と同居	0	2	5
	親と同居	0	6	10
	一人暮らし	1	1	4
	その他	1	1	1

2）実施時期

2009年 9 月

3）調査内容

（1）喪失感と解放感の意識：日潟（2009）で得られたカテゴリを参考に，喪失感と解放感に関する質問項目各15項目を作成した（Table 2）。「以下の項目について心理的な喪失感（解放感）はどれくらいお感じになりますか。」と教示し，5 件法（「喪失感（解放感）を全く感じない」1 点－「喪失感（解放感）をとても感じる」5 点）で実施した。

Table 2　喪失感と解放感の質問項目

	項目番号	喪失感と解放感の質問項目
喪失感	S 1	体力的な衰え
	S 2	物事に取り組むときへの情熱やわくわく感の喪失
	S 3	人間関係，友人関係に対して
	S 4	子どもが成長し，離れていくことへの喪失感
	S 5	家族や仕事による自由な時間の喪失
	S 6	配偶者との関係に対して
	S 7	社会的な責任に対して
	S 8	人生の残りの時間が少なくなること
	S 9	未来に対する目標が制限されること
	S 10	親との関係の変化に対して
	S 11	若さへの喪失感
	S 12	自由な時間があること
	S 13	友人や家族の死に対して
	S 14	自分に物事を教えてくれる人がいなくなってきたことに対して
	S 15	将来に対して漠然と不安を感じるとき
解放感	K 1	子育てからの解放感
	K 2	学業や勉強をしなくて良いことに対しての解放感
	K 3	経済的なことからの解放感
	K 4	社会的な責任からの解放感
	K 5	親の目からの解放感
	K 6	周囲の目からの解放感
	K 7	自分で物事や行動が決められることに対して
	K 8	いろいろな義務感や固定観念からの解放感
	K 9	家族の存在による安心感によって
	K 10	人間関係に対して
	K 11	自分が好きなように時間が使えることに対して
	K 12	自分の欠点や劣等感へのこだわりからの解放感
	K 13	年齢を重ねることへのネガティブな感情からの解放感
	K 14	周りからのプレッシャーからの解放感
	K 15	人生の先行きに対する不安からの解放感

（2）精神的健康度の測定：日本版GHQ28　精神健康調査票（中川・大坊，1985）。4件法（0－3点）で得点化した。下位尺度は，疲れや身体的なだるさを問う項目で構成される「身体的症状」（7項目），ストレスの状況や心配ごとによる不眠，漠然とした不安感などを問う項目で構成される「不安と不眠」（7項目），日常生活の満足度や活動的に過ごしているかなどを問う項目で構成される「社会的活動障害」（7項目），実存的な否定感や空虚感などを問う項目で構成される「うつ傾向」（7項目）で，得点が高いほど精神的健康度は低いことを示す。

結果と考察[1)]

1）喪失感の因子分析の結果

喪失感の質問項目15項目について，天井効果とフロア効果がみられた項目はなかった。しかし，喪失感の質問項目である「自由な時間があること（S12）」については，「自由な時間の喪失（S5）」の相反する項目内容に対して，同じ回答をしている者が多く，質問の意図が十分伝わらなかった可能性が高いことから，分析から削除し，14項目に対して因子分析を行った。探索的因子分析を行い，因子の解釈可能性から4因子が妥当であると判断し，4因子を設定して主因子法・*Promax*回転による因子分析を行った（Table 3）。回転前の4因子で14項目の全分散を説明する割合は，67.16%であった。各因子の信頼性係数αは，第1因子がα=.82，第2因子がα=.82，第3因子がα=.75，第4因子がα=.73であった。

第1因子は6項目で構成され，人間関係，社会や家庭での役割の変化や，物事に対する情熱などの喪失を示す項目であったため，「役割・情熱の喪失感」と命名した。第2因子は3項目で構成され，未来の時間の減少や狭まりを示す項目と親との関係の変化についての項目であった。親との関係の変化についても自分の残りの人生の少なさを実感することであるとも考えられ，「未来の狭まり」と命名した。第3因子は4項目で構成され，身近な人の死や先人たちがいなくなることや，将来による不安を示す項目であると考えられ，「関係性の喪失・将来不安」と命名した。第4因子は体力や若さの喪失を示す2項目で構成されたため，「身体的な喪失感」と命名した。

2）解放感の因子分析の結果

解放感の質問項目15項目について，天井効果とフロア効果がみられた項目はなかったため，15項目に対して因子分析を行った。探索的因子分析を行い，因子の解釈可能性から5因子が妥当であると判断し，5因子を設定して主因子法・*Promax*回転による因子分析を行った（Table 4）。回転前の5因子で15項目の全分散を説明する割合は，71.00%であった。各因子の信頼性係数αは，第1因子がα=.87，第2因子がα=.84，第3因子がα=.69，第4因子がα=.63，第5因子がα=.78であった。第3因子，第4因子についてはα係数がやや低いが，負荷量がそれぞれの因子にまとまっており，解釈可能であると考え，本研究では採用することとする。

第1因子は4項目で構成され，年を重ねることの嫌悪感や自分の欠点，劣等感からの解放というような，自分自身の内面から生じたと考えられる束縛感からの解放を示す内容であったため，「内的な束縛からの解放感」と命名した。第2因子は2項目で構成され，社会的責任や経済的なことからの解放感を示す内容であったため，「社会的な解放感」と命名した。第3因子は3項目で構成され，自分で物事が決められることや時間が自由に使えることなど，自分の意志で主体的に動けることに対する解放感を示す内容であったため，「主体的に行動できる解放感」と命名した。第4因子は3項目で構成され，親の目や子育てなど家族の中での役割からの解放を示す内容であったため，「家族からの解放感」と命名した。第5因子は3項目で構成され，周囲の目や，義務感や固定観念など，外界から要請される束縛感からの解放を示す内容であったため，「外的な束縛からの解放感」と命名した。

Table 3　喪失感の質問項目の因子分析結果
（主因子法・*Promax* 回転後の因子負荷量）（N=245）

因子名	項目番号	質問項目	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ
役割・情熱の喪失	S 3	人間関係	**.891**	-.076	.010	-.007
	S 6	配偶者との関係の変化	**.652**	.189	-.099	-.056
	S 7	社会的責任	**.648**	.250	-.141	-.054
	S 4	子どもの成長	**.632**	-.075	.102	.028
	S 5	自由な時間の喪失	**.536**	.024	-.050	.109
	S 2	情熱やわくわく感	**.432**	-.198	.186	.274
未来の狭まり	S 8	人生の残りの時間が少なくなること	-.039	**.930**	-.111	.108
	S 9	未来に対する目標の制限	.038	**.694**	.166	.001
	S 10	親との関係の変化	.210	**.462**	.145	-.095
関係性の喪失・将来不安	S 13	友人や家族の死に	-.129	-.091	**.752**	.066
	S 15	将来に対する不安を感じること	.064	.130	**.720**	-.075
	S 14	自分に教えてくれる人がいなくなってきたこと	.050	.152	**.576**	-.009
身体的な喪失	S 1	体力的な衰え	.036	-.010	-.048	**.847**
	S 11	若さの喪失	-.039	.214	.101	**.602**

因子相関行列	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ
Ⅰ	－	.636	.603	.480
Ⅱ		－	.624	.389
Ⅲ			－	.563

Table 4　解放感の質問項目の因子分析結果
（主因子法・*Promax* 回転後の因子負荷量）（N=245）

因子名	項目番号	質問項目	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ
内的な束縛からの解放感	K 13	年齢を重ねることの嫌悪感	**.889**	.014	.060	.005	-.157
	K 15	人生の先行きの不安	**.797**	.017	-.076	-.045	.080
	K 12	自分の欠点，劣等感	**.756**	.119	.066	-.002	-.068
	K 14	周りからのプレッシャー	**.595**	-.142	-.045	.140	.318
社会的な解放感	K 4	社会的責任	-.004	**.969**	-.078	.001	.026
	K 3	経済的なこと	.079	**.637**	.020	.101	.057
主体的に行動できる解放感	K 7	自分で物事が決められる	-.045	-.051	**.787**	.151	-.002
	K 9	家族の存在によって	.079	-.192	**.535**	-.090	.192
	K 11	時間が使えること	.031	.246	**.519**	-.004	-.038
家族からの解放感	K 5	親の目	.111	-.077	.041	**.629**	-.022
	K 2	学業	-.095	.074	.105	**.585**	-.071
	K 1	子育て	.043	.123	-.111	**.485**	.097
外的な束縛からの解放感	K 6	周囲の目	-.148	.046	-.029	.250	**.696**
	K 10	人間関係に対して	.098	-.037	.072	-.095	**.695**
	K 8	義務感や固定観念	.043	.220	.160	-.160	**.596**

因子相関行列	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ
Ⅰ	－	.405	.551	.371	.642
Ⅱ		－	.288	.513	.504
Ⅲ			－	.443	.613
Ⅳ				－	.501

3）喪失感と解放感の下位因子における年代別・性別の検討

（1）喪失感の下位因子の年代別・性別の検討

喪失感の下位因子について年代と性別による相違をとらえるために，年代と性別を独立変数，喪失感の下位因子を従属変数として2要因の分散分析を行った（Table 5）。年代と性別による有意な差がみられたものはなかった。それぞれの年代において感じる喪失感は異なることが予測されたが，本研究では相違がみられなかった。各年代において，質的な違いはあると考えられるが，それぞれの年代に応じて，各側面に対する喪失感を感じていることが示された。

（2）解放感の下位因子の年代別・性別の検討

解放感の下位因子について年代と性別による相違をとらえるために，年代と性別を独立変数，解放感の下位因子を従属変数として2要因の分散分析を行った（Table 6）。

「社会的な解放感」に交互作用がみられ，女性においては，60歳代が40歳代や50歳代よりも強く感じていることが示された。難波（2000）は中年期の女性にとって，自分の興味・関心から選んだ趣味・教養・地域活動などが，自分と向き合い，新たな生き方を考え，精神的支えを得ることのできる対象となると報告している。また，日潟・岡本（2008）は60歳代には未来の時間を自分のために使う時間としての意識が高いことを示している。子育てや仕事を終え，このような状況や思いが高まることによって，60歳代の女性は社会的な責任から解放されたという感覚がより高くなっていると考えられる。40歳代では男性が女性よりも「社会的な解放感」を強く感じていることが示された（F（2,239）＝3.23，p ＜ .05）。日潟（2009）が自由記述で40歳代の解放感をとらえたところ，「入社してから収入が徐々に増え，好きなものが買えるようになった。」などの経済的なことに解放感を抱いている記述や，「仕事もあり，結婚もしたので，そういうストレスから解放された。」という記述がみられている。このような視点で社会的な解放感をとらえると，40歳代の男性は働き盛りのころであり，社会における責任を果たすという社会的なプレッシャーからより強く解放感を感じていることが推測される。

「家族からの解放感」については性別に主効果がみられ（F（1,239）＝8.45，p ＜ .01），女性の方が男性よりも強く感じていることが示された。中年期女性を対象とした研究では，子育てを通して，個としての考えや親の枠にはまった価値観をいったん捨てながら，自分の価値観を再検討していく過程がみられたり（門前，2007），子育てを通して成長した自分を実感することにより新たな自分を確立していく姿がみられることが報告されている（難波，2000；新林，2004）。子どもを産み育てるという体験を通して，女性は大人になったという意識を抱き，それによって学業からの解放感や親からの解放感を感じやすいことも推測される。

Table 5　喪失感の下位因子の得点における年代別，性別の平均値と分散分析の結果

	40歳代			50歳代			60歳代			F 値		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	年代	性別	交互作用
	n =17	n =43	n =60	n =22	n =68	n =90	n =36	n =59	n =95	df=(2,239)	df=(1,239)	df =(2,239)
役割・情熱の喪失感	3.07	2.79	2.87	2.92	2.81	2.84	2.73	2.62	2.66	2.11	2.21	0.22
	(0.81)	(0.82)	(0.82)	(0.82)	(0.70)	(0.73)	(0.84)	(0.71)	(0.76)			
未来の狭まり	2.80	2.65	2.69	2.89	2.78	2.81	2.76	2.89	2.84	0.22	0.12	0.49
	(0.97)	(0.89)	(0.91)	(0.96)	(0.86)	(0.88)	(0.96)	(0.99)	(0.98)			
関係性の喪失・将来不安	3.20	3.17	3.18	3.29	3.31	3.31	3.08	3.27	3.20	0.42	0.24	0.28
	(0.71)	(0.95)	(0.88)	(0.76)	(0.80)	(0.79)	(0.96)	(0.98)	(0.97)			
身体的な喪失感	3.85	3.78	3.80	3.84	3.76	3.78	3.65	3.66	3.66	0.77	0.16	0.07
	(0.82)	(0.69)	(0.73)	(0.64)	(0.78)	(0.75)	(0.96)	(1.04)	(1.00)			

注.（　）は標準偏差を示す。　　$^{**}p$ ＜ .01，$^{*}p$ ＜ .05

Table 6　解放感の下位因子の得点における年代別，性別の分散分析の結果

	40歳代			50歳代			60歳代			F 値		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	年代	性別	交互作用
	n =17	n =43	n =60	n =22	n =68	n =90	n =36	n =59	n =95	df =(2,239)	df =(1,239)	df =(2,239)
内的束縛からの解放感	3.00	3.06	3.03	3.08	3.11	3.10	3.00	3.15	3.08	0.09	0.5	0.11
	(0.20)	(0.12)	(0.12)	(0.17)	(0.10)	(0.10)	(0.14)	(0.11)	(0.09)			
社会的な解放感	3.26	2.67	2.84	2.70	2.77	2.76	2.90	3.25	3.12	2.04	0.16	3.23 *
	(1.23)	(1.12)	(1.17)	(1.10)	(0.95)	(0.98)	(1.02)	(0.99)	(1.01)	女性：60歳代＞40歳代，50歳代 40歳代：男性＞女性		
主体的に行動できる解放感	3.65	3.98	3.89	3.83	3.71	3.74	3.56	3.74	3.67	0.42	0.24	0.26
	(0.95)	(0.69)	(0.78)	(0.75)	(0.77)	(0.76)	(0.88)	(0.76)	(0.81)			
家族からの解放感	2.73	3.22	3.08	3.17	3.46	3.39	3.06	3.38	3.26	2.16	8.45**	0.23
	(0.76)	(0.87)	(0.86)	(0.75)	(0.93)	(0.90)	(0.95)	(0.86)	(0.90)	女性＞男性		
外的な束縛からの解放感	3.14	3.02	3.06	3.05	3.14	3.11	3.13	3.14	3.14	0.09	0.00	0.22
	(0.78)	(0.85)	(0.83)	(0.89)	(0.82)	(0.83)	(0.85)	(0.74)	(0.78)			

注.（　）は標準偏差を示す。　　$^{**}p$ ＜ .01，$^{*}p$ ＜ .05

4）各年代における喪失感と精神的健康との関連

喪失感と精神的健康と関連をとらえるために，因子分析によって得られた喪失感の各下位因子に対して，他の下位因子を制御し，それぞれの因子項目の合計得点とGHQ28の下位尺度である「身体的症状」,「不安と不眠」,「社会的活動障害」,「うつ傾向」の各項目の合計得点の間で年代別に偏相関係数を算出した（Table 7）。また，喪失感の合計得点とGHQ28の下位尺度において，ピアソンの積率相関係数を算出した。

（1）40歳代

「役割•情熱の喪失感」と「社会的活動障害」（$r = .291$, $p < .05$）•「うつ傾向」（$r = .263$, $p < .05$）の間に正の相関がみられた。また，喪失感の合計得点と「不安と不眠」（$r = .395$, $p < .01$）•「社会的活動障害」（$r = .344$, $p < .01$）の間に正の相関がみられた。40歳代は一般的には子どもが児童期から思春期・青年期へと成長する時期であり，子どもとの関係や配偶者との関係に変化を感じる時期である。兼田・岡本（2007）は，中年期女性に生じるアイデンティティの問い直しの過程は，子どもが巣立った空の巣の中ではじまるのではなく，子どもの巣立ちを感じることによってはじまることを示している。40歳代は子育てが一段落する中で，やがて訪れる子どもの巣立ちを意識しはじめ，そのような役割の変化への気づきから，今後の自分のあり方を考える時期であることが推測され,「役割や情熱の喪失」と「社会的活動障害」•「うつ傾向」が関連したと考えられる。しかし，関連は弱く，喪失感の合計得点とGHQ28の関連も「不安と不眠」と「社会的活動障害」にのみに限られている。また,「役割・情熱の喪失感」以外の喪失感の下位因子とGHQ28の間には関連がみられなかったことから，まだ喪失感が精神的健康度と強く結びつく時期ではないことが示唆される。

（2）50歳代

50歳代では「役割・情熱の喪失感」と「不安と不眠」（$r = .332$, $p < .01$）•「社会的活動障害」（$r = .230$, $p < .05$）•「うつ傾向」（$r = .344$, $p < .01$）の間に正の相関がみられ,「未来の狭まり」と「不安と不眠」（$r = .265$, $p < .05$）•「社会的活動障害」（$r = .231$, $p < .05$）の間に正の相関がみられた。吉井（2004）は，中年期既婚女性における就労，社会参加，家庭内役割の精神的健康への影響を検討し，末子の年代が中学生以上の群が抑うつや不安感が高く，生きがい感は低いことを報告している。末子の年代が中学生以上となるのはほぼ50歳代である。50歳代は子どもの成長とともに，自分自身の老いを感じる時期であり，また，生活面での変化を実感する時期でもある。そのため，その変化に対応していくことはかなりの心理的負担を伴うことが推測され,「役割・情熱の喪失感」と心理的な側面である「うつ傾向」に関連したと考えられる。

その反面,「関係性の喪失・将来不安」と「うつ傾向」の間に負の相関がみられた（$r = -.279$, $p < .01$）。GHQ28の「うつ傾向」の質問項目は，生に対する意識の低下を示す項目で構成されている。したがって，関係性の喪失感や将来に対する不安を抱いている者の方が生きることに対して強い思いを抱いているという結果が得られた。朝田・日潟・齊藤（2010）は中年期の死別体験と死生観との関連をとらえ，身近な人との死別体験によって自分の残りの時間を意識し，残された時間を生きている自分はどう生きるべきかという生への意識が高まることを報告している。また，日潟（2011）では50歳代は40歳代，60歳代よりも死に対する意識が高まり，その受入れが過去や未来に対する割り切りをもたらし，未来に対して新たな志向性を生じさせる可能性を示している。これらの意識の変化によって本研究において関係性の喪失感を感じている者のうつ傾向が低くなったとも考えられる。この結果については，今後，さらに検討していく必要がある。

喪失感の合計得点との間には，GHQ28の下位尺度のすべてに中程度の正の相関がみられた（身体的症状：$r = .324$, $p < .01$，不安と不眠：$r = .493$, $p < .001$，社会的活動障害：$r = .578$, $p < .001$，うつ傾向：$r = .447$, $p < .001$）。50歳代においては，さまざまな側面に感じる喪失感の蓄積が精神的健康に影響を与えるものとなり得ることが示唆された。

（3）60歳代

60歳代では「役割・情熱の喪失感」と「うつ傾向」の間に正の相関がみられ（$r = .267$, $p < .05$）,「関係性の喪失・将来不安」と「身体的症状」の間に正の相関がみられた（$r = .278$, $p < .01$）。60歳代には身体の衰えがより実感されるものとなる（日潟・岡本，2008）。また，日潟（2009）において60歳代の喪失感の自由記述には，未来の狭まりや，人生がいつか終わるときがくると感じるなど，他の年代よりも死が近づいていることを実感している記述がみられている。50歳代では，近親者の喪失体験が自己の生を意識させるものとなるが，60歳代には自分自身の身体の衰えを感じさせるものとなり,「関係性の喪失•将来不安」と「身体的症状」が関連したと推測される。「役割•情熱の喪失感」と「うつ傾向」が関連したことについては60歳代には定年退職を迎えるなど，一線から退くという現実的な役割の喪失を体験する時期であることが影響していると考えらえる。定年退職後の新たなライフスタイルの形成がうまくいくか否かが精神的健康に影響を与えることはさまざまな研究で示されている。本研究もそれを支持する結果となった。

Table 7　年代別の喪失感の下位因子とGHQ28の偏相関係数と，喪失感の合計得点とGHQ28の相関係数

			GHQ28			
			身体的症状	不安と不眠	社会的活動障害	うつ傾向
喪失感	40歳代	役割・情熱の喪失感	.224	.229	.291*	.263*
		未来の狭まり	-.253	-.002	-.124	-.218
		関係性の喪失・将来不安	-.104	.042	.028	.067
		身体的な喪失感	.156	.175	.054	-.066
		喪失感の合計得点	.066	.395**	.344**	.091
	50歳代	役割・情熱の喪失感	.210	.332**	.230*	.344**
		未来の狭まり	.052	.265*	.231*	.195
		関係性の喪失・将来不安	-.139	-.189	.023	-.279**
		身体的な喪失感	.206	.036	.146	.179
		喪失感の合計得点	.324**	.493***	.578***	.447***
	60歳代	役割・情熱の喪失感	.107	.137	.190	.267*
		未来の狭まり	-.092	.146	.081	.099
		関係性の喪失・将来不安	.278**	.082	.129	-.061
		身体的な喪失感	.002	.011	-.158	-.079
		喪失感の合計得点	.386***	.508***	.366***	.337**

***$p < .001$, **$p < .01$, *$p < .05$

喪失感の合計得点とGHQ28との関連では，GHQ28の下位尺度のすべてに正の相関がみられた（身体的症状：$r = .386$，$p < .001$，不安と不眠：$r = .508$，$p < .001$，社会的活動障害：$r = .366$，$p < .001$，うつ傾向：$r = .337$，$p < .01$）。50歳代と同様に，60歳代においても特定の領域の喪失感が精神的健康を低めるものではなく，それぞれの喪失感の蓄積が精神的健康に影響を与え得るものとなることが示された。

5）各年代における解放感と精神的健康との関連（Table 8）

解放感と精神的健康との関連をとらえるために，因子分析で得られた解放感の各下位因子に対して，他の下位因子を制御し，それぞれの因子項目の合計得点とGHQ28の下位尺度である「身体的症状」，「不安と不眠」，「社会的活動障害」，「うつ傾向」の各項目の合計得点の間で年代別に偏相関係数を算出した（Table 8）。また，解放感の合計得点とGHQ28の下位尺度の間にピアソンの積率相関係数を算出した。

（1）40歳代

解放感の合計得点と「社会的活動障害」にのみ負の相関がみられた（$r = -.343$，$p < .01$）。解放感の下位因子とGHQ28との間には関連がみられず，特定の事柄に対する解放感が精神的健康度を左右するものとはならないことが示された。しかし，解放感を感じる程度の高さが「社会的活動障害」と負の関連を示したことは興味深い結果である。「社会的活動障害」の質問項目は現在の生活の充実感を問う項目で構成されている。高井（1999）は，成人前期あたりから生き方の態度に視座の転換が始まり，自己に対する自信の深まりとともに，傷つきを恐れず，ありのままの自己を生きようとする姿勢が強くなることを報告している。40歳代にはそのような意識のもとに，今まで束縛されていたことから解放感を得ることにより，現在の生活にコミットでき，それが日常を生き生きと過ごすことにつながっていることが推測される。

（2）50歳代

「主体的に行動できる解放感」と「身体的症状」に負の関連がみられた（$r = -.215$，$p < .05$）。Karp（1988）は，50歳代は自己の感覚の豊かさや，複雑さへの対応能力を感じる中で，若い頃よりも自分が賢明であると感じる時期であり，それが50歳代がその時期を人間の解放の時間ととらえる方法の一つであるとしている。本研究では偏相関係数による検討であるため，因果関係をとらえることはできないが，若いころに比べて主体的に行動ができている自分の成長を実感することはポジティブな自己イメージをもたらすことであり，それが身体的な症状のとらえ方に関連するとも考えられる。

また，40歳代と同様に，解放感の合計得点と「社会的活動障害」の間に負の相関がみられた（$r = -.211$，$p < .05$）。50歳代においても現在の充実感と解放感は関連があることが示された。しかし，50歳代においては喪失感と精神的健康との関連が強かったが，それに呼応するほど解放感と精神的健康との関連はみられず，50歳代に感じる喪失感を補うものとして解放感に目を向けることの有効性を強く支持する結果は得られなかった。

（3）60歳代

解放感の合計得点と「身体的症状」（$r = -.222$，$p < .05$）・「不安と不眠」（$r = -.275$，$p < .01$）にのみ負の相関がみられた。40歳代と同様に，解放感の下位因子と精神的健康との間には関連がみられなかった。しかし，解放感を感じることと身体的な側面に関連がみられた。身体的な衰えは，40歳代や50歳代よりも60歳代に，より現実味を帯び，実感されるものとなる（日潟・岡本，2008）。その時期に，解放感を感じることが弱いながらも身体面に関連したことは注目すべき結果であると考えられる。ポジティブ心理学の研究分野では，人間の肯定的な認知的機能に注目し，それを活用することで，QOLやwell-beingに改善がみられることが示されている（島井，2006）。本研究の結果は，60歳代に得られる解放感に目を向けることが，生活の質の改善につながる可能性を示唆するものとも考えられ，今後，詳細にとらえていくことが必要である。

Table 8　年代別の解放感の下位因子とGHQ28の偏相関係数と，解放感の合計得点とGHQ28の相関係数

			GHQ28			
			身体的症状	不安と不眠	社会的活動障害	うつ傾向
解放感	40歳代	内的な束縛からの解放感	.180	.073	.084	.096
		社会的な解放感	-.040	-.044	-.162	-.089
		主体的に行動できる解放感	-.085	.110	-.115	-.090
		家族からの解放感	-.007	.043	.010	.133
		外的な束縛からの解放感	-.192	-.229	-.113	.061
		解放感の合計得点	-.144	-.171	-.343**	.102
	50歳代	内的な束縛からの解放感	.016	-.011	.029	-.144
		社会的な解放感	-.111	-.057	-.057	.031
		主体的に行動できる解放感	-.215*	-.090	-.112	.028
		家族からの解放感	.174	.150	.167	.126
		外的な束縛からの解放感	.023	-.023	-.151	-.039
		解放感の合計得点	-.118	-.060	-.211*	-.068
	60歳代	内的な束縛からの解放感	-.090	-.071	-.169	.003
		社会的な解放感	.070	.019	.110	.016
		主体的に行動できる解放感	-.046	-.040	-.119	-.061
		家族からの解放感	.012	.018	.076	.039
		外的な束縛からの解放感	-.092	-.092	.093	-.055
		解放感の合計得点	-.222*	-.275**	-.040	-.113

$^{**}p < .01$，$^{*}p < .05$

6）各年代における喪失感と解放感の関連

喪失感と解放感の関連をとらえるために，因子分析によって得られた喪失感と解放感の下位因子に対して，他の下位因子を制御し，年代別の喪失感と解放感の下位因子ごとの偏相関係数を算出した（Table 9）。

（1）40歳代

「内的な束縛からの解放感」と「役割・情熱の喪失感」にのみ正の相関がみられた（$r = .364$，$p < .01$）。子どもの成長による役割の変化や今までとは異なる環境の変化に喪失感を感じている者は，年齢を重ねることの嫌悪感や自分の欠点，あるいは周りからのプレッシャーなど人生を積み重ねる中で自分自身の中に形成されてきたと思われる心理的な束縛感から解き放たれてきたとい

う感覚を抱いていることが示された。喪失感を抱くことと解放感を感じることに正の相関がみられたことは，喪失体験に対して，“喪－解放（the mourning － liberation）”という時間感覚が生じていることを示唆する結果であると考えられる。自分が抱く喪失感に向き合うことで，新たな部分での解放感が感じられ，獲得されていくプロセスが生じていることもうかがえる。

（2）50歳代

「社会的な解放感」と「未来の狭まり」の間に正の相関がみられ（$r = .258$，$p < .05$），「外的な束縛からの解放感」と「未来の狭まり」の間には負の相関がみられた（$r = -.221$，$p < .05$）。50歳代は未来の狭まりをより意識する時期である（日潟，2011）。それは社会的なことからの実質的な解放によって実感されるものであり，それらの間に正の関連が得られたと考えらえる。それに対して，周囲の目や義務感・固定観念から解き放たれ，自由にふるまえる自分を実感している者は，未来の狭まりを喪失としてとらえていないことが考えられる。そのために，外的な束縛からの解放と未来の狭まりは負の相関を示したと推測される。50歳代には，後どれだけ生きられるかということから新たなに時間的展望を抱く，時間的展望の逆転現象が生じる（岡本，1985；日潟・岡本，2008）。この時期に，外的な束縛からの解放感を感じることは未来に対して空間的な広がりを生じさせるものとなることがうかがえる。

（3）60歳代

「家族からの解放感」と「関係性の喪失・将来不安」の間にのみ正の相関がみられた（$r = .280$，$p < .01$）。家族からの解放感を感じるとともに，それに対する関係性の喪失感も抱いている様子が推測され，関係性については喪失感と解放感が拮抗する関係があることが示された。西田・堀井・筒井・平（2006）は，定年退職をした61歳から70歳までの者を対象に気持ちの変化や行動の変化をとらえている。その結果，仕事から離れ，周りに縛られずに自分の生き方を大切にしたいという解放感とともに，家庭内や社会からの疎外感を感じていることが示された。また，社会的ネットワークの大きさは中年期の未来展望に正の相関があり（Rebecca & Oliver，2007），60歳代においては，従来の関係性に対する喪失感とともに，そこから得られる新たな関係性を育み，新たな社会的ネットワークを形成することが必要な時期であることを示す結果であるとも考えられる。

Table 9　年代別の解放感の下位因子と喪失感の下位因子の偏相関係数

			喪失感			
			役割・情熱の喪失感	未来の狭まり	関係性の喪失感・将来不安	身体的な喪失感
解放感	40歳代	内的な束縛からの解放感	.364**	-.252	-.178	.027
		社会的な解放感	.209	.097	-.035	-.207
		主体的に行動できる解放感	-.166	.033	.158	.184
		家族からの解放感	-.016	-.164	-.008	.162
		外的な束縛からの解放感	-.188	.054	.162	-.064
	50歳代	内的な束縛からの解放感	-.124	-.010	.121	-.062
		社会的な解放感	-.063	.258*	.041	-.196
		主体的に行動できる解放感	.050	-.047	-.045	-.015
		家族からの解放感	.070	-.051	-.013	.160
		外的な束縛からの解放感	.095	-.221*	.096	.042
	60歳代	内的な束縛からの解放感	.064	-.100	.062	-.005
		社会的な解放感	.188	.043	-.022	-.107
		主体的に行動できる解放感	-.093	.070	-.115	.145
		家族からの解放感	-.038	-.161	.280**	.055
		外的な束縛からの解放感	.111	-.069	-.087	-.069

$^{**}p < .01$，$^{*}p < .05$

7）まとめと今後の課題

本研究では中年期の各年代に感じる喪失感とともに，同時に生じていると思われる解放感にも着目し，それらと精神的健康の関連，および喪失感と解放感の相互間の関連をとらえた。その結果，喪失感を多く抱いている者は精神的健康度が低く，特に，50歳代，60歳代においては喪失感の蓄積は精神的健康を左右するものとなることが示された。解放感については，40歳代，50歳代では現在を充実して過ごしている者，60歳代では身体的な不調を訴えていない者は解放感を感じていることが示された。しかし，解放感は喪失感と比べて，精神的健康と関連を示したものは少なく，偏相関係数も低いものであり，解放感を感じることによって精神的健康が支えられるという結果は強く示されなかった。

喪失感と解放感の関連については，各年代に特有の関連がみられた。40歳代では役割や情熱の喪失感と自分の欠点や先行きの不安などの内的な束縛からの解放感が正の関連を示した。50歳代では未来の狭まりに対する喪失感と周囲の目や義務感など外的な束縛からの解放感に正の関連がみられた。60歳代においては家族や友人などの関係性に対して喪失感と解放感をともに感じていることが示された。これらは各年代に応じて“喪－解放”のプロセスが生じている可能性を示唆するものであるとも考えられる。しかし，各年代において喪失感に関連がみられた解放感と精神的健康との間に関連は見られなかった。

本研究では，同じ年代でも各個人でイメージする喪失感と解放感は違うことが予測され，それらを幅広くとらえるために，Table 2で示したような質問項目を刺激語として，その刺激語に対して各個人が感じる喪失感と解放感をとらえた。しかし，それにより各年代に感じる喪失感と解放感の特徴があいまいになり，“喪－解放”の関連，および精神的健康との関連を有効にとらえることができなかったと考えられる。今後は，本研究で得られた結果について，その喪失感や解放感をさらに詳細にとらえていく必要がある。それにより，各年代の“喪－解放”のプロセスをとらえることが可能となり，解放感に目を向けることが，中年期の適応を支えるものとなり得るかをとらえることができると考えられる。

注）

1）結果の分析には，SPSS 12.0J を用いた。

参考文献

朝田有紀子・日潟淳子・齊藤誠一（2010）．中年期における死別体験と死生観との関連神戸大学発達・臨床心理学研究，9，1-9.

Colarusso, C. A, (1998). A development line of time sense: in late adulthood and throughout the life cycle. *The psychoanalytic study of the Child*, **53**, 113-139.

Colarusso, C. A. (1999). The development of time sense in middle adulthood. *Psychoanalytic Quarterly*, **68**, 52-83.

日潟淳子（2009）．中年期における喪失と解放の意識－年代別による検討－　神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要，3，77-86.

日潟淳子（2011）．中年期の時間的展望と死に対する意識の関連 - 時間的態度による年代別の検討 -　神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要 4，123-128.

日潟淳子・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**，144-156.

兼田祐美・岡本祐子（2007）．ポスト子育て期女性のアイデンティティ再体制化に関する研究　広島大学心理学研究，7，187-206.

Karp, D. A. (1988). A decade of reminders：Changing age consciousness between fifty and sixty years old. *The Gerontologist*, **28**, 727-738.

門前豊志子（2007）．中年期女性の自立願望とアクティング・アウトについて（2）：専業主婦の心理療法におけるアクティング・アウトと「心の仕事」について　駒沢女子大学研究紀要，14，217-227.

中川泰彬・大坊郁夫（1985）．日本版 GHQ 精神健康調査票《手引き》　日本文化科学社

難波淳子（2000）．中年期に日本人女性の自己の発達に関する一考察－語られたライフヒストリーの分析から－　社会心理学研究，15，164-177.

西田厚子・堀井とよみ・筒井裕子・平　英美（2006）．自治体定年退職者の退職後の生活と健康の関連に関する実証研究　人間看護学研究，4，75-86.

岡本祐子（1985）．中年期の自我同一性に関する研究　教育心理学研究，33，295-306.

小此木啓吾（1979）．対象喪失－悲しむということ　中央新書

Pollock, G. H. (1980). Aging or aged：Development or pathology. In Greenspan. S. I., &Pollock. G. H. (Ed), *The Course of life: psychoanalytic contributions toward understanding personality development. Vol.III: Adulthood and the Aging Process.* Washington. DC：National Institute of Mental Health, pp. 549-585.

Rebecca. A. C., & Oliver. P. J. (2007). Testing Models of the Structure and Development of Future Time Perspective: Maintaining a Focus on Opportunities in Middle Age. *Psychology and Aging*, **22**, 186-201.

島井哲志（編）（2006）．ポジティブ心理学　ナカニシヤ出版

新林智子（2004）．中年期女性のアイデンティティに関する研究－子育て後を迎えた女性を対象に　福岡女学院大学大学院人文科学研究科紀要「臨床心理学」，1，31-36.

田上恭子（2005）．中年期女性の発達うつ：心理学的視点から　日本女性心身医学会雑誌，**10**（3），127-130.

高井範子（1999）．対人関係性の視点による生き方態度の発達的研究　教育心理学研究，**47**，317-327.

吉井清子（2004）．中年期既婚女性における就労・社会参加・家庭内役割の精神健康への影響と家族要因の調整効果　日本福祉大学社会福祉論集，110，105-128.