

副論文 2

高齢者版・余暇活動の楽しさ評価法の開発

指導教員 石井 良和 教授

首都大学東京大学院  
人間健康科学研究科 人間健康科学専攻 作業療法科学域  
研究生番号：09004  
氏名：本家 寿洋

作業行動研究 17 卷 1 号,1-9,2013

はじめに

楽しさに関する研究は数多く見られる。高瀬ら<sup>1)</sup>は転倒予防教室の参加者がさまざまな活動を楽しく行うことによって、運動継続意欲へとつながったとし、高橋<sup>2)</sup>は過疎農村地域の一人暮らし高齢者が「作っている畑を動物に荒らされても、こうした動物との知恵比べもある程度楽しい」と語ることを報告した。また、筆者ら<sup>3)</sup>は、多発性脳梗塞を発症して活動と参加が著しく低下した高齢者に、手工芸を用いて楽しさを提供した結果、趣味人としての役割を獲得し、活動・参加が著しく向上した事例を報告した。

これらの研究は、いずれも作業の楽しさが、高齢者の意志や役割および遂行能力に肯定的に作用する可能性を示している。このことに関して Csikszentmihalyi<sup>4)</sup>は、楽しみを得るための活動は、生活の質を向上させるための必然的な要素であると述べている。

楽しみを得るための活動に関しては、認知症高齢者へのレクリエーション活動に頻繁に使用されている。池田ら<sup>5)</sup>は風船バレーの技術力、ゆとり、楽しむ心的状態が認知症高齢者をフローな状態へ導くとし、高橋ら<sup>6)</sup>は中度・重度認知症高齢者であっても音楽療法を楽しむことが可能であるとし、佐藤ら<sup>7)</sup>は MMSE が 14 点以下の認知症高齢者でも回想法の中で音や香りを楽しみ、それらに関する語りを聞くことができたと述べている。

ところで、「作業の楽しさ」を臨床実践に用いる作業療法では、クライアント個人にとっての「楽しさ」を適切に評価する必要がある。そのためには作業療法の臨床実践に用いる「楽しさ」の明確な定義づけと評価法の開発が必要である。しかし、高齢者における余暇活動の楽しさを詳細に評価できる尺度は見られない。

したがって、楽しさの概念はいまだ曖昧であり、評価尺度

も不十分な状態にあるために、楽しさの評価は主として作業療法士の経験と勘による評価に頼らざるを得ない現状にある。

そこで筆者らは、高齢者における余暇活動の楽しさに着目し、作業療法に用いる「高齢者版・余暇活動の楽しさ評価法の開発」を計画した。この研究は、①評価法作成に重要な高齢者における余暇活動の楽しさを定義づけること、②余暇活動の楽しさ評価項目を作成すること、③楽しさ評価項目の表面的・内容的妥当性を検討すること、④高齢障害者に対して、③の楽しさ評価項目を実施し、評価項目の信頼性および妥当性を検討することという手順を進めていく予定である。高齢者における余暇活動の楽しさが、どのような性質かを評価できれば、その楽しみの性質を用いた作業療法の実践が可能となる。そうすると、入院および在宅生活者の作業機能状態やQOLを向上させることが期待でき、作業療法の新たな実践に貢献することが可能になると考えられる。

筆者ら<sup>8)</sup>は、すでに「高齢者における余暇活動の楽しさとは、よい気分になることである」との定義を作成した。そこで本研究の目的は、高齢障害者を対象とした高齢者版・余暇活動の楽しさ評価法における評価項目を作成することである。

## 方法

### 1. 調査対象者

病院，医院，介護老人保健施設，介護老人福祉施設，訪問リハビリテーション事業所など28カ所で，作業療法士(以下，OTR)が関わっており，話の理解および表出能力のある65歳以上の高齢障害者とした。

### 2. 調査方法

調査期間は，2010年6月から2011年1月の8ヶ月間であ

った。調査は筆頭筆者と上記の 28 カ所に勤務している OTR が実施し、直接対象者にインタビューして、一番興味ある余暇活動、その理由、その内容を調査用紙に転記した。調査対象者へのインタビュー時間は、1 人につき 5 分～30 分程度であった。

### 3. 倫理的配慮

調査対象者には、本研究の目的、調査方法、身体的あるいは精神的負荷が生じたときの対応、個人が特定されないなどプライバシー保護のための措置を説明し、口頭および文書での同意を得た。なお本研究は、首都大学東京荒川キャンパス研究安全倫理委員会の承認(受理番号 10049)を得て実施した。

### 4. 検討方法

インタビューによって得た一番興味ある余暇活動とその理由を記載した調査用紙から、楽しさに関連する単文を抜き出してカードに記載し、楽しさカードを作成した。楽しさカードの作成方法を表 1 に示した。ただし、単文を抜き出す際に、すでに同じ文言のカードがあった場合には、カードを作成しないことにした。そして、Lincoln & Guba<sup>9)</sup>の内容分析にみられる、データを基本単位にばらし、分類し、パターンを完成させる手法を参考にして、以下のように検討した。

- 1) 1 枚目と 2 枚目のカードの内容が似ていれば、2 枚目のカードは 1 枚目のカードの下に置き、似ていなければ 1 枚目の横に置く。これを繰り返し、どこも属さないカードはとっておく。
- 2) 全てのカードの処理が終了したら、各々のカテゴリに説明をつける。
- 3) 全てのカードを再検討し、どこにも属さなかったカードは、

生成されたカテゴリに適合するかを検討する。ここまでの作業は、筆頭筆者と質的研究で修士号を取得した臨床経験13年目のOTRの2名で実施する。

- 4)作成したカテゴリとカテゴリの説明づけは、首都大学東京大学院地域作業療法分野の指導教員1名，博士課程および研究生4名と筆頭筆者の合計6名によって再度検討する。さらに、カテゴリの説明を楽しさ評価項目用に修正する。

## 結果

高齢障害者145名から回答を得た。その平均年齢は77.4歳，標準偏差8.3歳(範囲65~100)であった。ただし，一番興味ある余暇活動を尋ねても，仕事が一番興味あると答えた対象者が2名いたので，その2名を除いた143名を分析の対象とした。

表2は，対象者143名の一番興味ある余暇活動の内容を示したものである。対象者145名の一番興味ある余暇活動の種類は，Mastustuyu<sup>10)</sup>の興味チェックリストの分類の手工的技術，身体的スポーツ，社会的レクリエーション，日常生活活動，教育・文化の中で，日常生活活動を除いた4つの分類を使用した。日常生活活動を除いた理由は，余暇活動の楽しさ評価法の作成であるために，セルフケアなどから構成される日常生活活動を除いた方がよいと判断したためである。その結果，手工的技術が25項目，身体的スポーツが25項目，社会的レクリエーションが70項目，教育・文化が23項目であった。

高齢障害者143名の一番興味ある余暇活動の理由からは，楽しさに関連する単文のカードを合計185枚作成した。その185枚を使用して内容分析を実施した。

表3は，内容分析の結果から作成された【楽しさ評価項目】

30項目と、楽しさ評価項目を構成している〈楽しさに関連する単文のカード〉185枚の内容である。以下の記載は、30項目の楽しさ評価項目と、その項目の基礎資料となった〈楽しさに関する単文のカード〉の主な内容である。

### 1. 余暇活動前の楽しさ

【事前の準備をすることから楽しい】の評価項目は、〈道具をそろえるのが楽しい〉や〈様々な準備をすることが楽しい〉などのカードから作成された。【好きである】の評価項目は、〈何か作るのが好き〉や〈魚を釣るのが好き〉などのカードから作成された。【自分でも予想できることが起こるから楽しい】は、〈芽が出るのが楽しい〉や〈思った通りの結果になると楽しい〉などのカードから作成された。

### 2. 余暇活動中の楽しさ

【自分の好きなように自由にできるので楽しい】の評価項目は、〈自分の好きなように作っていけるのがいい〉や〈散歩は自分のペースでできる〉などのカードから作成された。【すること自体が楽しい】の評価項目は、〈上手くできなくても楽しい〉や〈作っていく過程が楽しい〉などのカードから作成された。【時間がたつのも忘れる】は、〈集中して時間を忘れる〉や〈囲碁はやり出したらやめられない〉などのカードから作成された。【やっていると夢中になってしまう】は、〈無心になれるから好き〉や〈書道の時は注意集中している〉などのカードから作成された。【自分の運動能力あるいは思考能力と同じくらいの難易度だと楽しい】は、〈囲碁は強さが同じくらいだと楽しかった〉や〈油絵は色を出すのが難しい〉などのカードから作成された。

### 3. 余暇活動後の楽しさ

【努力するとよい結果が出るから楽しい】は、＜種から(花を)育てると楽しい＞や＜自分で弾いて素晴らしい音色になると楽しい＞などのカードから作成された。【気持ちがよくなるから楽しい】は、＜大きい風呂は気持ちがいい＞や＜書道が終わった時は、気持ちよい気分です帰れる＞などのカードから作成された。

#### 4. 思考に関する楽しさ

【活動に関することを考えながら行うのが楽しい】は＜考えて行えるから楽しい＞や＜考えてコロコロ歌う＞などのカードから作成された。【よいアイデアが浮かぶなど創造性が広がるから楽しい】は、＜古いものから新しいものを作り出すという楽しみがある＞や＜踊りには意味があり、それを表現するのは面白い＞などのカードから作成された。【様々な事に気づけるから楽しい】は、＜情報交換が楽しみ＞や＜読書は一文一文はっと気づかされることが多い＞などのカードから作成された。

#### 5. 身体動作に関する楽しさ

【体が不自由であるとやりづらくて楽しくない】は、＜目が見えないとできない＞や＜書く時に膝が痛いので、趣味が抑圧される＞などのカードから作成された。【体がすっきりするから楽しい】は、＜釣りは仕事のストレスを忘れることができる＞や＜温泉はすっきりする＞などのカードから作成された。【体に入る感覚が心地よく感じるので楽しい】は、＜ゴルフは、球を飛ばすのが楽しい＞や＜芝生の上は楽に歩けるから好きだった＞のカードから作成された。【体を動かすことに楽しみを感じる】は、＜塗り絵や貼り絵は楽しい動きだった＞や＜体を動かすことが好き＞のカードから作成された。【体を自然と調節しながら行えるので楽しい】は、＜自分の

体がどのくらい落ちているか改善しているか計れる>や<自分の体に負担がかからず運動できる>などのカードから作成された。

#### 6. 思い出す楽しさ

【思い出すだけでも楽しい】は、<手芸をやっていなくても、手芸のことを考えるだけでも楽しい>や<花を植えたりハウスを作った時は楽しかった>などのカードから作成された。【余暇活動のことを思うとやってみたくなる】は、<話をしていると(ゴルフに)また行きたくなった>や<畑や庭をきれいにしておかないと気が済まない>などのカードから作成された。

#### 7. 人との関わりにおける楽しさ

【勝ち負けや競い合うから楽しい】は、<競いながら行えるから楽しい>や<仲間内で競い合うのが楽しい>などのカードから作成された。【新たな仲間のできるから楽しい】は、<温泉は知らない人と友達になれるのがいい>や<釣りは仲間ができる>のカードから作成された。【人と話をしながら行うのが楽しい】は、<友達同士で習っていて楽しかった>や<みんなでわいわいするのが楽しい>などのカードから作成された。

#### 8. リラックスやくつろぎなどの楽しさ

【心が落ち着くから楽しい】は、<水の音、火の音を聞くと心が落ち着く>や<書いた字を眺めると気持ちが落ち着く>のカードから作成された。【日常から離れることができるから楽しい】は、<それぞれの国の文化の違いには驚いた>や<非日常を味わえる>のカードから作成された。【見ているだけでも楽しい】は、<花を見るのが好き>や<道具の観賞

が楽しみ＞などのカードから作成された。

## 9. 達成感に関する楽しさ

【自分を成長させてくれるので楽しい】は、＜アウトドアは、人間を成長させてくれる＞や＜畑は人生の一部である＞のカードから作成された。【人に褒められたり喜ばれたりなど周囲の人に認めてもらうと楽しい】の評価項目は、＜褒められると楽しい＞や＜プレゼントをして喜ばれるのが楽しい＞などのカードから作成された。

【行うときのよい緊張感があるから楽しい】は、＜山登りのスリルが楽しい＞や＜囲碁は相手がどんな手を使うかドキドキする＞のカードから作成された。【よい環境でやると楽しい】は、＜よい環境が整っていると楽しい＞や＜天気の良い日に好きなだけやれると気持ちがいい＞などのカードから作成された。

## 考察

高齢者 143 名による一番興味ある余暇活動の分類と項目数は、Matsutsuyu が作成した NPI 興味チェックリストの分類と項目数(手工芸 12 項目, 身体的スポーツ 12 項目, 社会的レクリエーション 32 項目, 日常生活活動 12 項目, 教育・文化 12 項目)とほぼ同様の割合であった。また, 小林<sup>11)</sup>は, 高齢者のライフスタイルの今後を展望する意味で, 2007 年のレジャー白書を引用している。白書によると, 団塊世代が今後 10 年で参加したいと思う余暇活動は 24 種類あげられており, このうち本研究による 143 名の余暇活動は, 日曜大工以外の 23 種類の余暇活動が含まれていた。したがって 143 名の余暇活動は, 楽しさ項目を作成するためには適切なデータ量をほぼ確保できていると判断できる。

以下は、作成された楽しさ評価 30 項目の性質を検討していく。

#### 1. 余暇活動前・余暇活動後の楽しさ

余暇活動の楽しさは、活動中だけではなく活動前や活動後にも生じていることが結果より明らかとなった。活動前の楽しさに関して【事前の準備をすることから楽しい】は、<道具をそろえるのが楽しい>や<様々な準備をすると楽しい>との内容から理解することができた。これは、準備をしながら様々な解釈が生じ、これからの活動を予想するという意志の過程が生じており、この項目は様々な思考が生じていることが伺える。

また、【余暇活動のことを思うとやってみたくなる】は、活動を実施する前に活動のことを思うだけでも楽しくなり、やってみたくなるのではないかと考えられた。このことに関しては、筆者らの研究<sup>12) 13)</sup>において、楽しかったゴルフの話をしているとまた行きたくなかったと語った高齢者や、「楽しさ」と「またやってみたい」という動機づけの間に強い相関があったことから確認できた。つまり、余暇活動のことを思うと、楽しさが想起され、またやってみたくなる動機づけが生じる可能性を示唆している。

活動後の楽しさに関しては、【努力するとよい結果が出るから楽しい】は、<種から(花を)育てると楽しい>や<自分で弾いてすばらしい音色になると楽しい>との内容から伺うことができた。原<sup>14)</sup>は、持続的な感情状態が気分であるとしており、筆者ら<sup>8)</sup>の研究では、「高齢者における余暇活動の楽しさとは、気分がよくなることである」との定義から、活動後においても活動中の持続的な楽しい感情状態が続いていると予想された。楽しさ研究に関しては、「フロー」の概念である活動実施中の楽しさについて数多く研究されているが、筆者らの研究<sup>15)</sup>では、楽しさは作業前、作業中、作業後に生じる

と考えられている。

したがって、活動前や活動後の楽しさについての評価項目は、活動前・活動中・活動後のどの時間に楽しさを感じているのかを知る上で重要であると考えた。

## 2. 思考に関する楽しさ

作成された楽しさ評価項目を見ると、【考えながら行うのが楽しい】【様々なことに気づけるから楽しい】【よいアイデアが浮かぶなど創造性が広がるから楽しい】【自分の運動能力あるいは思考能力と同じくらいの難易度だと楽しい】など、思考に関する楽しさ項目が見られた。Csikszentmihalyi<sup>16)</sup>は、人間はフロー状態の時、つまりチャレンジや問題解決、新しいことの発見に完全に没頭しているときに、最も心地よく感じると述べている。また、吉岡ら<sup>17)</sup>は、高齢者のレクリエーションプログラムにおいて、第一段階の楽しみである「自分の意見が言える、自己が判断できる機会がある中で楽しむ」と、第二段階の「集中できる楽しみ」に進むことができると述べている。さらに筆者ら<sup>13)</sup>は、高齢者から一番興味ある活動とその理由を聴取した中で、「一人で考えるから楽しい」との楽しさが確認された。これらの文献からも、思考に関する楽しさ評価項目も高齢者の楽しさを評価する上で必要だと考えられた。

## 3. 身体動作に関する楽しさ

作成された評価項目からは、【体が不自由であると楽しくない】【体がすっきりするから楽しい】【体を動かすことに楽しみを感じる】【体を自然と調節しながら行えるので楽しい】など身体動作に関する楽しさ評価項目が作成された。Csikszentmihalyi<sup>4)</sup>は、人間の身体は多くの独立した動きをすることができ、それぞれがフロー体験に結びつくと述べて

おり、身体動作が楽しさを生じさせることが考えられる。したがって、【体が不自由であるとやりづらくて楽しくない】という評価項目が作成されたのは、身体がうまく動かないと楽しくないということが生じるためであると思われる。しかしその一方で、表 3 にはくうまくできなくても楽しい>との内容があり、筆者らの研究<sup>11)</sup>にも「うまくいかなくとも挑戦することで楽しむ場合がある」との OTR の意見が見られた。このことから、動けないから楽しくないという状況は、身体内面に意識が向くために生じることが推測され、身体の外に意識を向けた別の楽しみ方を考えることで、楽しくなれる可能性があると考えられた。また、【体が不自由であるとやりづらくて楽しくない】は、ネガティブな文言で構成されているが、この文言が妥当であるか否かは、今後実施される妥当性の研究で検討する必要がある。

#### 4. 思い出す楽しさ

作成された評価項目からは、【思い出すだけでも楽しい】があり、<手芸をやっていないなくても、手芸のことを考えるだけでも楽しい>など、実際に余暇活動を実施しなくても楽しめることが確認できた。松本<sup>18)</sup>は、人生を振り返った時、若い頃大変だった思い出は、年とともに楽しい思い出になって残ると述べている。また工藤ら<sup>19)</sup>は、在宅療養中の要介護高齢者の楽しみを構成する要素として、過去の出来事を想起することをあげている。本研究における余暇活動は、大変だった思い出には該当しないが、現在楽しむことのできない高齢者にとっては、過去における余暇活動の楽しさを思い出すだけでも、楽しくなれるのではないだろうか。Rowe<sup>20)</sup>らは、Successful Aging として老後を迎えるために人生を楽しみ続けることが重要な要因であると述べている。

したがって、高齢になり、障害を背負ったとしても、過去

における余暇活動の楽しさを語り，その楽しさを思い出すだけでも現在を楽しむことが可能であり，そこから余暇活動に従事できる方法を自ら模索し，老後の人生を楽しみ続けることへの可能性につながるのではないかと推察した．

以上のことから，思い出す楽しさは，意志のレベルにおいて様々なイメージが動き，思考や感情が自然と出現し，よい気分になっていくことから，思考に関する楽しさとの関連性が深いと考えられる．

## 5. 人との関わりにおける楽しさ

作成された評価項目からは，【新たな仲間ができるから楽しい】【人と話をしながら行うのが楽しい】【勝ち負けや競い合うから楽しい】など人との関わりにおける楽しさがあげられた．文献では，人との関わりにおける楽しさ<sup>21・24</sup>が多数見られ，表3の結果からも【人と話をしながら行うのが楽しい】の楽しさ評価項目が，楽しさ評価30項目の中で一番多い20カードから作成された．

Csikszentmihalyi<sup>25・26</sup>)は，様々な社会的文脈の中においてティーンエイジャーは，一人や家族といるときよりも友人といるときの方が幸福度と動機づけが顕著に高く，それは人生の後期においても当てはまると述べている．

したがって，余暇活動を媒介とした友人との関わりによる楽しさが，幸福度や動機づけを高める事も考えられた．

## 6. フロー状態に相当する楽しさ

作成された評価項目からは，【すること自体が楽しい】【時間がたつのも忘れる】【やっていると夢中になってしまう】【自分の運動能力あるいは思考能力と同じくらいの難易度だと楽しい】など，余暇活動実施中のフロー状態に相当するものがあげられた．いかに高齢であるとも活動に熱中することも楽

しさの性質であると考えられた。Csikszentmihalyi<sup>26)</sup>は、フローが生じるどの体験も、楽しめるようになる前には注意力の投資が必要であると述べている。これは、いかに高齢であっても、活動に注意を注ぎ、フロー状態に相当する楽しさを経験していることが本研究においても確認できた。

#### 7. リラックスやくつろぎなどの受動的な楽しさ

作成された評価項目からは、【心が落ち着くから楽しい】【見ているだけでも楽しい】などリラックスやくつろぎなどの受動的な楽しさも高齢者が経験する楽しさではないかと考えられた。佐藤<sup>27)</sup>は、中年既婚女性の場合は特にフローという挑戦的な活動の機会よりも、リラックス・くつろぎの場に楽しさを感じるのではないかと述べている。このことは必ずしも高齢者の場合にも該当するとは言えないが、日下<sup>28)</sup>は、高齢者における温泉浴の研究で、受動的に湯に適応する形でありながらも、身体は無意識的・能動的に反応すると述べた。

このことから筆者は、受動的に環境からの情報を受け入れても、徐々に能動的に身体が反応していく中で楽しさが生じるのではないかと考えた。つまり、表3の楽しさに関する内容に見られた<花を見ることが好き>や<水の音・火の音を聞くと心が落ち着く>などは、受動的な環境からの情報でありながらも、花を見るときには身体は能動的に反応し、あるいは水の音や火の音を聞く時には、感情が能動的に変化し、その過程で楽しさが生じるのではないかと推察できた。

#### 8. 達成感に関する楽しさ

作成された評価項目からは、【自分を成長させてくれるので楽しい】【人に褒められたり喜ばれたりなど周囲の人に認めてもらおうと楽しい】など、達成感に関する楽しさが考えられた。廣瀬<sup>29)</sup>らは、独居高齢者の生きがいには、日々の生活での楽

しみがあり，現在の生きがいや楽しみには，前向きな考え方が影響を与えていると述べている．ここで，表 3 の楽しさに関する内容の＜アウトドアは人間を成長させてくれる＞や＜四規七則を知ると楽しい＞は，自己の成長に関する前向きな考えによって達成感を体験し，これが楽しみに影響を与えていることが廣瀬らの文献から考えられた．

また，【よい環境でやると楽しい】については，何らかの環境情報が引き金となって身体や感情が能動的に変化し，自分自身が成長していく達成感を伴って楽しさが生じるのではないかと推察した．

さらに，【努力するとよい結果が出るから楽しい】，【体がすっきりするから楽しい】などの項目も，結果を出すことや体がすっきりするなどの達成感が楽しさに深く影響していると考えられた．

## 研究の限界と今後の課題

本研究では，高齢者版・余暇活動の楽しさ評価法の評価項目を 30 項目予備的に作成したが，この評価項目が妥当性や信頼性を確保できているか疑問である．今後は，この予備的に作成された評価項目の妥当性と信頼性を検討する必要があると考えられた．本研究で推察したように，この評価法は実施しただけでも楽しくなり，動機づけや幸福度が高まり，余暇活動に従事できる方法を自ら模索することができるのではないかと考えられる．今後はこのこともふまえて，高齢者の QOL や作業機能の向上を可能にするための事例研究が必要だと考えた．

## 結論

本研究は、高齢者版・余暇活動の楽しさ評価法の開発において、楽しさ評価項目の予備的作成を試みた。作成した評価項目は30項目であり、その内容は、1. 活動実施前や実施後の楽しさ、2. 身体動作および思考の楽しさ、3. 思い出す楽しさ、4. 人との関わりの楽しさ、5. フロー状態の楽しさ、6. 受動的な楽しさ、7. 達成感に関する楽しさであった。

## 文献

- 1)高瀬佳苗:高齢者の健康増進の運動遂行に関するプロスペクティブ・スタディ. 日本老年医学会雑誌 44:107-116, 2007.
- 2)高橋和幸:秋田県の過疎農村地域における社会福祉面の相互扶助と住民参加に関する研究(その11)~大仙市大沢郷寺I集落における一人暮らし高齢者の生活実態を通して~. 秋田看護福祉大学地域総合研究所研究所報 2:17-29, 2007.
- 3)本家寿洋, 佐々木熙之, 山田孝:運動機能障害に固執した高齢機能障害者の一症例. 作業行動研究 4:23-31, 1997.
- 4) Csikszentmihalyi M(今村浩明・訳): フロー体験 喜びの現象学. 世界思想社, 京都, 1996.
- 5)池田利章:レクリエーション活動における認知症高齢者の楽しみの構造—フロー理論による, グループホームにおける風船バレー参加者の発話分析を通して—. 介護福祉学 16(1): 51-58, 2009.
- 6)高橋多喜子, 松下裕子:中度・重度痴呆性高齢者に対する音楽療法の長期効果—生理学的指標による検討—. 日本音楽療法学会誌 5(1): 3-10.
- 7)佐藤弘美, 他:回想法で用いるプロンプトが認知症高齢者に及ぼす影響. 石川看護雑誌, 4巻: 39-46, 2007.
- 8)本家寿洋, 山田孝:高齢者における余暇作業の楽しさ定義

- の検討．日本作業療法学会抄録集 2012(CD-ROM).
- 9) Lincoln Y. Guba E : Naturalistic enquiry . Sage Publications. 1985.
  - 10) Matsutsuyu J : The interest checklist . American Journal of Occupational Therapy, 23, 323－328, 1969.
  - 11) 小林法一：高齢社会．村田・編，作業療法治療学 4 老年期（作業療法学全書 7），改訂第 3 版，共同医書出版社，東京，2010，pp17-34.
  - 12) 本家寿洋，山田孝：高齢者における作業の楽しさ定義の予備的作成．作業行動研究 16 巻 1 号，5－13，2012.
  - 13) 本家寿洋，山田孝：通所リハビリテーションにおける作業の楽しさー作業の楽しさと楽しさに関係する想いと FIM との関係についてー．作業療法 30：89－99，2011.
  - 14) 原奈津子：気分．山本編，心理測定尺度集 I，サイエンス社，東京，2009，pp240－254.
  - 15) 本家寿洋，山田孝：高齢者における作業の楽しさの定義に関する妥当性の検討ー余暇活動に限定した楽しさ定義の予備的作成．作業行動研究 16 巻 2 号(印刷中)，2012.
  - 16) Csikszentmihalyi M : Finding Flow The Psychology of Engagement with Everyday Life. Basic Books, New York, 1998.
  - 17) 吉岡尚美，植木順子，佐藤宏子：高齢者におけるレクリエーションプログラムの効果についての研究．東海大学紀要体育学部 34：127－134，2005.
  - 18) 松本啓子：中高年における Successful Aging に関する研究．日本看護学会論文集：地域看護 34 号，121－123，2007.
  - 19) 工藤節美，屋田みゆき，木下結加里：在宅療養中の要介護高齢者の楽しみを構成する要素．看護技術 54 巻，51－56，2008.

- 20) Rowe J. Kahn R : Successful Aging. Aging10, 142-144, 1998.
- 21)大西丈二：農村地域に居住する高齢者の幸福感に寄与する活動．日本農村医学会雑誌 53 巻， 641-648， 2004.
- 22)梶原奈津子：一人暮らしの要介護男性高齢者の在宅療養を支える精神的要因について．日本看護学会論文集 地域看護 36， 153-155， 2006.
- 23)阿部淳平：通所リハビリテーション利用者の視点から見た効果に関する検討．北海道作業療法 24 巻， 83-93， 2007.
- 24)串田正代：東京都板橋区における介護予防活動の取り組み．日本在宅ケア学会誌 6 巻， 96-103， 2003.
- 25)Csikszentmihalyi M. Larson R : Being adolescent : Conflict and growth in the teenage years. Basic Books, New York, 1984.
- 26)Csikszentmihalyi M : Finding Flow : The psychology of engagement with everyday life. Basic Books, New York, 1998.
- 27)佐藤由美：ESM（経験抽出法）を用いた日常生活場面におけるレジャー行動とその経験の分析－40・50代既婚女性を対象として．樟蔭女子短期大学紀要 13， 25-43， 1999.
- 28)日下裕弘：高齢者の温泉浴に関する研究：湯浅の身体論に準拠して．体育学研究 44， 77-89， 1999.
- 29)廣瀬春次，杉山沙耶花，武内あや，馬場崎未絵：独居高齢者の生きがいに関する研究．山口県立大学学術情報 2号， 26-31， 2009.

表1 楽しさカードの作成方法(例)

<p>その理由</p> <p>一番興味ある余暇活動と</p>	<p>【花を育てる】</p> <p>最初は旅行に行くことが楽しみだった。息子が仙台に勤めていたことがあって、孫もいたし何度も泊りに行った。すぐ近くに山があって、孫と山に登りにいって、遊んだことが楽しかった。山に登って、藤とか花を見る事が好きだった。うちにいても花を見る事が好きだった。私は昔から家でもどこでも花を見たり、私は花の趣味があるの。花と旅行では、花の方が好き。花はスイセンが家にいっぱいさいているでしょ？私は外にしょっちゅう出れないから、娘が花瓶に挿してくれる。それが7色のラッパスイセンで、食卓に飾られていた。白やら黄色やら、花はもとから好き。今もキバナシャクナゲが咲きそうなのが楽しみで、他にも色々な種類があるんだ。それは全部集めたものさ。自分で集めたりしていた。だから珍しいものがいっぱいあったんだ。これからはサツキがいっぱい咲くから楽しみだ。花はみることもすきだし、育てるのも好き。だから初めて庭に花を植えたり、ハウスを造ったときは楽しかった。今もデイのお祭りでラベンダーの種をもらったことがあったでしょ？あれも植えたいと思っているけどまだ寒いからね。種から育てるとまた楽しいの。今は家の中でコーヒーの木を育てているの。もう大きくなって、冬に白い花がいっぱい咲いたの。5つか6つ固まって赤い実もなっているの。外にあんまり出られないでしょ。コーヒーは家でも見られるからね。</p>
<p>作成されたカード</p>	<p>孫と遊んだことが楽しかった 花を見るのが好き 花が咲きそうなのが楽しみ 花を植えたり、ハウスを造ったときは楽しかった 種から(花を)育てると楽しい</p>

※文中の下線は、楽しさに関連した単文である

表2 対象者143名の一番興味ある余暇活動

余暇活動の種類	余暇活動の内容
<p>手工的技術(25)</p>	<p>手芸(4)、和裁(3)、裁縫(3)、縫い物(3)、針仕事(2)、洋裁(2)、編み物(2)、鞆作り、ビーズ手芸、押し花、塗り絵・貼り絵、手工芸、油絵</p>
<p>スポーツ(25)</p>	<p>パークゴルフ(10)、ゴルフ(6)、ゲートボール(3)、散歩、バレーボール、テニス、ウォーキングダンス、登山</p>
<p>社会的レクリエーション(70)</p>	<p>旅行(11)、釣り(6)、囲碁(4)、畑作業(3)、温泉(3)、ドライブ(2)、カラオケ(2)、山菜採り(2)、野菜作り(2)、庭の手入れ(2)、園芸(2)、マージャン(3)、石集め、ガーデニング、買い物、日本酒を飲むこと、出かけること、パチンコ、食べること、競馬、アウトドア、狩り、花を育てる孫と遊ぶ、人と交流、ひなたぼっこ、犬の世話、野球の審判、友人との会話、知人との会話、15夜会(地域住民による様々な活動)、バンド演奏、オセロ、老人クラブ、ボランティア、庭作り、温泉旅行、横になり昔を思い出す、風呂に入る、飲みに出かける</p>
<p>教育・文化(23)</p>	<p>読書(4)、書道(2)、楽器演奏、民謡、老人大学、文芸活動、新聞を読む、能楽、踊り(花柳流)、踊り(津軽民謡)、人生のためになったことを書く、パソコン、着物の着付け、民謡、手紙、図書館に行くこと、クラシックギター、茶道、生け花</p>

※( )内の数字は人数を示す

表3 内容分析の結果から作成された楽しさ評価項目と楽しさの単文カード

カテゴリの説明づけ (楽しさ評価項目)	一番興味ある余暇活動から抽出した楽しさの単文カード	カテゴリの説明づけ (楽しさ評価項目)	一番興味ある余暇活動から抽出した楽しさの単文カード
1 この余暇活動は、人に褒められたり喜ばれたりなど周囲の人に認めてもらって楽しい	プレゼントをすることを考えると楽しい 誰かのために作るのが楽しい プレゼントをして喜ばれるのが楽しい 褒められると楽しい 周囲の人に歌を聴いてもらうのと気持ちがいい ギターを弾くとたくさんの拍手をもらえたから楽しかった 道具をそろえるのが楽しい 様々な準備をするのが楽しい 旅行は前もって調べて行く 季節や服装に合わせて帽子をかぶるのがよい 道具の取り合わせ・どうやってそろえるかも楽しみ 夫婦で道具をどうやってそろえるか話をするのも楽しみ	12 この余暇活動は、体がすっきりするから楽しい	釣りは仕事のストレスを忘れることができる 本を読んでいると、嫌なことも痛いことも忘れる 体が疲れることも忘れてしまう 温泉はすっきりする 温泉は体がいい
2 この余暇活動は、事前の準備をすることから楽しい	何か作るのが好き 手工芸は好きである 組み立てることが好きだから、ピースを続けられた 自分が好きだから 魚を釣るのが好き お寺巡りが好き 囲碁が好きだから覚えることができる	13 この余暇活動は、よい環境でやると楽しい	よい環境が整っていると楽しい 景色のよいところやと楽しい 天気の良い日に好きなだけやれると気持ちがいい 天気の悪い日に行くのは楽しくない パークゴルフは安い金額で楽しめる きれいな山を見れるからいい 自然を見ることが気持ちいい 自然の風景が好き 図書館は静かだからいい
3 この余暇活動が好きである	1から10まで自分が仕上げられたことにやりがいがある 自分の好きなように作って行けるのがいい 人に見せるのではなく、自己満足でできる 旅行は自分の好きなところに行けるのがよい 車の運転は、止まるのも進むのも自由なので楽しい 散歩は自分のペースでできる 自分の行きたい時間に行ける 車の運転はどこにでも行けるので楽しい 自由気ままに楽しめる 旅行は時間を気にせず、好きな時に好きな所に行くことができる 麻雀は言いたいことを言ってもだれも怒らないから楽しい 計画を立てずに旅するのが好きだった 上手くできなくても楽しい 個人プレーだから下手でもよい 歌で歌詞を間違えてしまい、大笑いをした 昔学んだので得意である ゴルフではスコアが減っていくのが楽しかった 石を磨いたらきれいになるのが楽しい 花を美しく見立てて作るのが好き 自分で弾いて美しい音色が出るのが楽しい 煙は慣れ親しんでいる 行っていること自体が楽しい 作っていく過程が楽しい 毎日楽しく遊びながら続けていきたい ゴルフは楽しいから 煙を作ることが楽しい 病気になる時も運転がしたくて仕方なかった すること自体が楽しみ	14 余暇活動は、気持ちがよくなるから楽しい	汗をかくと気持ちがいい 大きい風呂は気持ちがいい 書道が終わったときは、気持ちいい気分が得れる
4 余暇活動は、自分の好きなように自由にできるので楽しい	どの模様どうしを合わせたらよく見えるかを考えることが楽しい 考えて行えるから楽しい 思った所に行くとうれしい どんな所か考えながら目的地に向かうのが楽しい 相手の手の内を読みながら打つのが醍醐味 囲碁の勉強は楽しい 考えてコロコロ歌う	15 この余暇活動のことを思うとやってみたくなる	話をしている(ゴルフ)また行きたくないかに他の家事を早く済ませるかを考えている 畑や庭をきれいにしておかないと気が済まない 雑草が生えてくると気になって仕方ない
5 この余暇活動をするとき自分が楽しい	個人プレーだから下手でもよい 歌で歌詞を間違えてしまい、大笑いをした 昔学んだので得意である ゴルフではスコアが減っていくのが楽しかった 石を磨いたらきれいになるのが楽しい 花を美しく見立てて作るのが好き 自分で弾いて美しい音色が出るのが楽しい 煙は慣れ親しんでいる 行っていること自体が楽しい 作っていく過程が楽しい 毎日楽しく遊びながら続けていきたい ゴルフは楽しいから 煙を作ることが楽しい 病気になる時も運転がしたくて仕方なかった すること自体が楽しみ	16 この余暇活動は、体を動かすことに楽しさを感じる	体を動かすことが好き 塗り絵や貼り絵は楽しい動きだった
6 この余暇活動は、活動に関与することを考えながら行うのが楽しい	どの模様どうしを合わせたらよく見えるかを考えることが楽しい 考えて行えるから楽しい 思った所に行くとうれしい どんな所か考えながら目的地に向かうのが楽しい 相手の手の内を読みながら打つのが醍醐味 囲碁の勉強は楽しい 考えてコロコロ歌う	17 この余暇活動は、体に入る感覚が心地よく感じるので楽しい	芝生の上は楽に歩けるから好きだった ゴルフは球を飛ばすのが楽しい
7 余暇活動は、努力するとよい結果が出るから楽しい	出来上がった時の達成感がうれしい 読みが当たってカップに入った時は気持ちがいい 飛んだ鳥を追って撃ち落とす時は快感 上手くいくと楽しい 花がきれいに咲いた時はうれしい 自分で弾いて素晴らしい音色になると楽しい 自分の努力次第で結果が出る 種から(花を)育てると楽しい 花は手入れをしないと必ずこたえてくれる 積立したお金で新年会をやると楽しい 歌う努力をする ハイオロンは根気が必要だ 手芸をやっているだけでも、手芸のことを考えるだけでも楽しい 花を植えたりハウスを作ったときは楽しかった 休みが来るのが楽しみ 湯治に行くのが一番の楽しみ 教科書も買ひ、教科書に出る作家でおもしろい人いたなと思出す 花が咲きそうなのが楽しみ 珍しい土地や土地の食べ物を食べて楽しかった 出来上がりを見るのが楽しい 完成品を見るのが楽しみ 大きくなって食べられるようになるのが楽しい できた野菜が楽しみ 上手に歌いたいという目標がある	18 この余暇活動は、勝ち負けや競い合うから楽しい	競いながら行えるから楽しい パチンコは勝ったらうれしい 自分の馬が勝った時の喜びは、お金とは関係なく良い思い出になった 仲間内で競い合うのが楽しい
8 この余暇活動は、思い出すだけでも楽しい	出来上がった時の達成感がうれしい 読みが当たってカップに入った時は気持ちがいい 飛んだ鳥を追って撃ち落とす時は快感 上手くいくと楽しい 花がきれいに咲いた時はうれしい 自分で弾いて素晴らしい音色になると楽しい 自分の努力次第で結果が出る 種から(花を)育てると楽しい 花は手入れをしないと必ずこたえてくれる 積立したお金で新年会をやると楽しい 歌う努力をする ハイオロンは根気が必要だ 手芸をやっているだけでも、手芸のことを考えるだけでも楽しい 花を植えたりハウスを作ったときは楽しかった 休みが来るのが楽しみ 湯治に行くのが一番の楽しみ 教科書も買ひ、教科書に出る作家でおもしろい人いたなと思出す 花が咲きそうなのが楽しみ 珍しい土地や土地の食べ物を食べて楽しかった 出来上がりを見るのが楽しい 完成品を見るのが楽しみ 大きくなって食べられるようになるのが楽しい できた野菜が楽しみ 上手に歌いたいという目標がある	19 この余暇活動は、新たな仲間ができるから楽しい	温泉は知らない人と友達になれるのがいい 釣りは仲間ができる
9 この余暇活動は、体が不自由であるとやりづらくて楽しくない	出来上がった時の達成感がうれしい 読みが当たってカップに入った時は気持ちがいい 飛んだ鳥を追って撃ち落とす時は快感 上手くいくと楽しい 花がきれいに咲いた時はうれしい 自分で弾いて素晴らしい音色になると楽しい 自分の努力次第で結果が出る 種から(花を)育てると楽しい 花は手入れをしないと必ずこたえてくれる 積立したお金で新年会をやると楽しい 歌う努力をする ハイオロンは根気が必要だ 手芸をやっているだけでも、手芸のことを考えるだけでも楽しい 花を植えたりハウスを作ったときは楽しかった 休みが来るのが楽しみ 湯治に行くのが一番の楽しみ 教科書も買ひ、教科書に出る作家でおもしろい人いたなと思出す 花が咲きそうなのが楽しみ 珍しい土地や土地の食べ物を食べて楽しかった 出来上がりを見るのが楽しい 完成品を見るのが楽しみ 大きくなって食べられるようになるのが楽しい できた野菜が楽しみ 上手に歌いたいという目標がある	20 この余暇活動は、体を自然と調節しながら行えるので楽しい	自分の体力がどのくらい落ちているか改善しているか計れる 新しい踊りを覚えるのが楽しい 普段より歩いたりするから 自分の体に負担がかからず運動できる
10 余暇活動は、時間がたつのも忘れる	出来上がった時の達成感がうれしい 読みが当たってカップに入った時は気持ちがいい 飛んだ鳥を追って撃ち落とす時は快感 上手くいくと楽しい 花がきれいに咲いた時はうれしい 自分で弾いて素晴らしい音色になると楽しい 自分の努力次第で結果が出る 種から(花を)育てると楽しい 花は手入れをしないと必ずこたえてくれる 積立したお金で新年会をやると楽しい 歌う努力をする ハイオロンは根気が必要だ 手芸をやっているだけでも、手芸のことを考えるだけでも楽しい 花を植えたりハウスを作ったときは楽しかった 休みが来るのが楽しみ 湯治に行くのが一番の楽しみ 教科書も買ひ、教科書に出る作家でおもしろい人いたなと思出す 花が咲きそうなのが楽しみ 珍しい土地や土地の食べ物を食べて楽しかった 出来上がりを見るのが楽しい 完成品を見るのが楽しみ 大きくなって食べられるようになるのが楽しい できた野菜が楽しみ 上手に歌いたいという目標がある	21 この余暇活動は、自分を成長させてくれるので楽しい	アウトドアは、人間を成長させてくれる 煙は人生の一部である
11 この余暇活動は、やっているうちに夢中になってしまう	出来上がった時の達成感がうれしい 読みが当たってカップに入った時は気持ちがいい 飛んだ鳥を追って撃ち落とす時は快感 上手くいくと楽しい 花がきれいに咲いた時はうれしい 自分で弾いて素晴らしい音色になると楽しい 自分の努力次第で結果が出る 種から(花を)育てると楽しい 花は手入れをしないと必ずこたえてくれる 積立したお金で新年会をやると楽しい 歌う努力をする ハイオロンは根気が必要だ 手芸をやっているだけでも、手芸のことを考えるだけでも楽しい 花を植えたりハウスを作ったときは楽しかった 休みが来るのが楽しみ 湯治に行くのが一番の楽しみ 教科書も買ひ、教科書に出る作家でおもしろい人いたなと思出す 花が咲きそうなのが楽しみ 珍しい土地や土地の食べ物を食べて楽しかった 出来上がりを見るのが楽しい 完成品を見るのが楽しみ 大きくなって食べられるようになるのが楽しい できた野菜が楽しみ 上手に歌いたいという目標がある	22 この余暇活動は、行うときのよい緊張感があるから楽しい	囲碁は相手がどんな手を使うかドキドキする 山登りのスリルが楽しい
	無心になれるから好き 無心でやっていた 温泉に入っているときは何も考えなくていい 集中して行える 夢中になってしまふ 釣りは夢中になることができる 書道のときは、注意集中している 病気になるまでバレーなど様々な経験をして楽しんだから後悔はない 時間を有意義に過ごせる	23 この余暇活動は、様々な事に気づけるから楽しい	情報交換ができる ブログを見ると、いろんな場所に行った気になるので好きです 情報交換が楽しい 手紙は、相手からの返事が楽しみ 詳しい記事に納得できると楽しい 読書は一文一文はつづかされることが多い 日本語の素晴らしい、定型の素晴らしいに感銘を受ける 知識を得られることが一番勉強になる 四現七則を知ると楽しい
	無心になれるから好き 無心でやっていた 温泉に入っているときは何も考えなくていい 集中して行える 夢中になってしまふ 釣りは夢中になることができる 書道のときは、注意集中している 病気になるまでバレーなど様々な経験をして楽しんだから後悔はない 時間を有意義に過ごせる	24 この余暇活動は、自分の運動能力あるいは思考能力と同じくらの難易度と楽しい	囲碁は強さが同じくらいだと楽しかった 油絵は色を出すのが難しい
	無心になれるから好き 無心でやっていた 温泉に入っているときは何も考えなくていい 集中して行える 夢中になってしまふ 釣りは夢中になることができる 書道のときは、注意集中している 病気になるまでバレーなど様々な経験をして楽しんだから後悔はない 時間を有意義に過ごせる	25 この余暇活動は、自分でも予想できることが起こるから楽しい	芽が出るのが楽しい 一番の楽しみは、作物が育っていくことと収穫すること 物を植えて、それがだんだん大きくなっていくことがうれしい 思った通りの結果になると楽しい 植物が成長していくのが楽しい 作物が育つ過程が楽しい
	無心になれるから好き 無心でやっていた 温泉に入っているときは何も考えなくていい 集中して行える 夢中になってしまふ 釣りは夢中になることができる 書道のときは、注意集中している 病気になるまでバレーなど様々な経験をして楽しんだから後悔はない 時間を有意義に過ごせる	26 この余暇活動は、心が落ち着くから楽しい	水の音・火の音を聞く心が落ち着く 書いた字を眺めると気持ちが落ち着く
	無心になれるから好き 無心でやっていた 温泉に入っているときは何も考えなくていい 集中して行える 夢中になってしまふ 釣りは夢中になることができる 書道のときは、注意集中している 病気になるまでバレーなど様々な経験をして楽しんだから後悔はない 時間を有意義に過ごせる	27 この余暇活動は、日常から離れることができるから楽しい	それぞれの国の文化の違いには驚いた 非日常を味わえる
	無心になれるから好き 無心でやっていた 温泉に入っているときは何も考えなくていい 集中して行える 夢中になってしまふ 釣りは夢中になることができる 書道のときは、注意集中している 病気になるまでバレーなど様々な経験をして楽しんだから後悔はない 時間を有意義に過ごせる	28 この余暇活動は、見ているだけでも楽しい	スポーツは見るのもやるのも好き 花を見ることは好き 道具の観賞が楽しい
	無心になれるから好き 無心でやっていた 温泉に入っているときは何も考えなくていい 集中して行える 夢中になってしまふ 釣りは夢中になることができる 書道のときは、注意集中している 病気になるまでバレーなど様々な経験をして楽しんだから後悔はない 時間を有意義に過ごせる	29 この余暇活動は、人と話をしながら行うのが楽しい	友達同士で習っていて楽しかった 孫と遊んだことが楽しかった 好きな仲間とやるのは楽しい 上司とやるのは楽しくない 友人とワイワイ探るのも楽しかった 人と温泉に行くのが楽しい 友達と良い交流ができる アルバイトしたお金で友達と食べる寿司はさらにおいしい 毎月集まるのが楽しみ みんなでわいわいするのが楽しい 大学はみんなで集まりあえるのが楽しい 能楽はすばらしい先生に巡り合えた 仲間と行くゴルフは、会話も弾む 昔話をしながら旅行をするのが好き 散歩で人に遠慮なしに話をするのが楽しみ たくさんの人と食事をしながら話をすると楽しい 悩み事を話せる 飲みに行くと人と話すのが楽しかった 友人との会話も楽しい 世間話をするなど奥の深さも楽しい
	無心になれるから好き 無心でやっていた 温泉に入っているときは何も考えなくていい 集中して行える 夢中になってしまふ 釣りは夢中になることができる 書道のときは、注意集中している 病気になるまでバレーなど様々な経験をして楽しんだから後悔はない 時間を有意義に過ごせる	30 この余暇活動は、よいアイデアが浮かぶなど創造性が広がるから楽しい	古いものから新しいものを作り出すという楽しみがある 活動が広がる 踊りには意味があり、それを表現するのは面白い