

修士論文(要旨)

2009年1月

## 囲碁が高齢者の心身の状態に及ぼす影響

指導 長田久雄 教授

国際学研究科

老年学専攻

207J6002

李秀貞

# 目次

I. 研究の背景	
1. はじめに	1
2. 囲碁とは	3
1) 囲碁の起源	3
2) 囲碁の定義と特徴	3
3) 囲碁と非常に似ているゲーム、将棋	3
3. 世界の囲碁動向	5
1) アジアの囲碁動向	6
(1) 韓国の囲碁動向	6
(2) 中国の囲碁動向	7
(3) 日本の囲碁動向	7
(4) タイの囲碁動向	8
4. 囲碁に関する先行研究	8
1) 囲碁教育の効果測定に関するもの	8
2) 囲碁活動の脳機能への影響に関するもの	9
II. 研究の目的と仮説	10
III. 研究の対象と方法	
1. 研究の対象	10
2. 研究の方法	10
1) 調査項目	10
(1) 基本的属性	10
(2) 囲碁に関する質問	10
(3) 心身の健康に関する質問	11
2) 調査の手続き	12
IV. 結果	
1) 対象の属性	12
2) 囲碁および将棋の実施状況	13
3) 心身的な健康	16
4) 囲碁および将棋に対する考え	18
5) 囲碁・将棋に対する態度の違い	20
6) 囲碁・将棋への態度による精神健康の相関	21
V. 考察	
引用文献	
参考資料	

## I. 研究の背景

### 1. はじめに

日本の高齢者、とりわけ男性高齢者の趣味生活のひとつとして普及している囲碁は、老後の高齢者の生活に張りや生き甲斐を与えていると考えられる。たとえば、地域で年代を越えた交流コミュニケーションづくり、ふれあいを目的として囲碁を採り入れた神奈川県、長野県、広島県のある市では、高齢者が子供に囲碁を教えること、および一緒に楽しく打つことが高齢者の「やりがい」や「いきがい」につながり、それが「生活意欲の向上」に結びついたと言われている<sup>1)</sup>。

日本、韓国、その他の国とでは、囲碁の位置づけはそれぞれ異なるものの<sup>2)</sup>、男性高齢者が多いという点では共通している<sup>3)</sup>。しかし囲碁がなぜ男性高齢者に好かれているのか、その理由はこれまでに明らかにされていない。しかし日本、韓国、中国のそれぞれの国が高齢化の問題に直面するなか、囲碁は高齢者が好んで行うゲームとして、今後も大きな役割を持ち続けることが予想される。

### 2. 目的

本研究の目的は、囲碁を行うことが、高齢者の心身にどのような影響をもたらすのか、および囲碁の活動に対する態度とそれらの関連について明らかにすることである。囲碁の心身への影響を検討するにあたり、対照群として一般高齢者(一般群)のみならず、囲碁とならんで高齢者の知的スポーツとして盛んな将棋を行っている高齢者群(将棋群)を置き、囲碁の固有の心身への影響を検討する。

## II. 研究方法

### 1. 対象

囲碁群は、日本棋院の囲碁クラス登録者、囲碁サロン利用者、および一般碁会所を利用している60歳以上の男性24人、女性8人の計32人とした。将棋群は、将棋連盟の将棋道場登録者、都内将棋クラブおよび将棋会館を利用している60歳以上の男性25人、女性2人の計27人であったが、女性が2人しかいなかったため、女性は調査の対象から除外した。

囲碁・将棋以外の趣味・余暇活動をしている人は、S県生きがい大学の受講者から募った。125人に配布し104人から回収した。回答が有効であった93人中、囲碁を主な趣味活動として挙げた男性6人を分析から除外し、囲碁・将棋を全くしていない男性26人、女性61人の計87人を一般群の対象とした。

### 2. 調査項目

#### 1) 基本的属性

年齢、性別、学歴を調査した。

#### 2) 囲碁に関する質問

##### ① 囲碁群

囲碁をやってきた期間、棋力、囲碁にかけている週平均時間および対局数、囲碁を続けている理由、対局の結果にこだわるか、さらに、囲碁が、記憶力、計算力、判断力、情緒の安定、集中力、持久力、いい姿勢の維持、生きがい、ストレス解消に影響していると考えていると思うか、頭痛、腰痛、膝の痛み、不眠、ストレスの原因になっていると思うかを聞いた。

##### ② 将棋群

質問の内容は囲碁群と同様に囲碁を将棋に置き換えて実施した。

##### ③ 一般群

囲碁・将棋のルールを知っているか、囲碁・将棋をしない理由、囲碁・将棋へ持つイメージや囲碁・将棋を行うことで生じる好影響および悪影響、囲碁・将棋を覚える意向があるか、とした。

#### 3) 心身の健康に関する質問

GHQ28項目とPGCモラールスケール、自尊感情尺度を用いた。

### 3. 結果

#### 1) 対象の属性

囲碁群の平均年齢は67.4±6.4歳、将棋群は68.5±6.9歳、一般群は67.9±3.5歳であった。学歴には3群間に有意な差が認められ、囲碁群の学歴が最も高かった。

## 2) 心身的な健康

### (1) PGCモラールスケール

将棋群は一般群より有意に低く、生活満足・安定性の下位尺度において、一般群および囲碁群より低い結果であった。

### (2) 自尊感情尺度

囲碁群は一般群および将棋群よりも有意に高かった。また一般群は将棋群より高い結果であった。

### (3) GHQ28

下位要素項目のうち傾向において将棋群は囲碁群および一般群に比べ、低い結果であった。

### 3) 囲碁への態度と心身の健康の関連

囲碁を続けている理由を「友人・仲間との交流」とした人はGHQ28の社会的活動障害の得点が高く、「気晴らし」とした人はPGCモラールスケールの健康・老いに伴う情緒安定の得点が高かった。「頭の体操のため」とした人および「精神面を鍛えるため」とした人はPGCモラールスケールの心理・行動安定の得点が高かった。

一方、「勝負を楽しむため」とした人は、自尊感情度が低く、GHQ28の総得点が高く、GHQ28の身体的病状の得点も高かった。「棋力上達のため」とした人はGHQ28の社会的活動障害の得点が高かった。勝負への態度について、「勝負にこだわるほう」とした人はGHQ28の総得点が高く、GHQ下位尺度の不安と不眠の得点が高かった。また、囲碁・将棋群とも週にかける時間とGHQ28に正の相関がみられた。

## 4. 考察

今回の調査で囲碁を行う理由および頻度により心身へ及ぼす影響が変わることが明らかになった。

## 引用文献

- 1) 日本棋院普及事業部: 学校教育・地域とふれあう囲碁、Available : <http://www.nihonkiin.or.jp>
- 2) Gall up Korea: 「囲碁に対する国民の意識調査」、2008
- 3) 송윤경: 바둑의 스포츠 종목으로의 전환 움직임에 대한 비판(Song, Y.: 囲碁のスポーツ種目としての転換動きについての批判)、ソウル女子大学大学院修士課程学位論文、2004
- 4) 리サーチ기관 Gall up Korea: 「囲碁人口調査」、2004
- 5) 統計庁: 2007高齢者統計、2007
- 6) 統計庁: 全国将来人口推計結果、2005
- 7) 信田成仁: 学校囲碁指導員ガイドブック、財団法人日本棋院、2006
- 8) 谷岡一郎: 将棋を好む人、囲碁を好む人—どう違うのか、なぜ違うのか/「余暇活動における代替行動選択」仮説の検証、大阪商業大学アミューズメント産業研究室、2002
- 9) 菅野礼司: 囲碁による創造性教育、Estrela (104)、2002
- 10) 谷岡一郎: 「トカカルチョの確立とギャンブラーの心理」Gambling & Gaming (大阪商業大学アミューズメント産業研究所紀要)、1999
- 11) 厚生労働省: 国民生活基礎調査、2007
- 12) レジャー白書2007—余暇需要と「ニューツーリズム」—、社会経済生産性本部編、年刊、2007
- 13) MSO Korea homepage: Available : <http://www.msokorea.com>. 2003.12.15
- 14) 日本棋院普及事業部: 囲碁情報: 世界の囲碁人口調査、2005
- 15) 東亜日報編集部: 「囲碁、スポーツ種目転換」、2001年4月18日記事
- 16) 笠井浩二: 囲碁で頭がよくなる本、四海書房、1986
- 17) 鄭壽鉉: 囲碁の教育的機能に関する考察、囲碁と文化、1、53-73、2000
- 18) Masunaga, H., Horn, J.: Expertise and Age-Related change in components of intelligence 知能の構成要素における専門技能と加齢に伴う変化、Psychology and Aging、16(2)、293-311、2001
- 19) 金子満雄: 囲碁はボケ予防の妙手、河出書房新社、2000
- 20) 本間昭、痴呆の発症遅延は可能か: その根拠と仕組み、日本痴呆ケア学会誌2(2)、pp130-131、2003
- 21) Goldberg, D. P.: The detection of psychiatric illness by questionnaire. Maudsley Monographs, 21, Oxford University Press, 1972
- 22) Goldberg, D. P., & Hillier, V. F.: A scaled version of the General Health Questionnaire. Psychological Medicine, 9, 139-145, 1979
- 23) 福西勇夫: 日本版General Health Questionnaire (GHQ)のCut-off point 心理臨床、3(3)、228-234、1990
- 24) Rosenberg, M.: Society and the adolescent self-image. Princeton Univ. Press, 1965
- 25) 北村隆子・白井キミカ・筒井裕子: 地域サロン参加による高齢者の自尊感情と及ぼす要因、人間看護学研究、3:1-9、2004
- 26) Whall A. L.: Self-Esteem and The Mental Health of Older Adults、Journal of Gerontological Nursing、13(4)、41-42、1987
- 27) Parent C. J. & Whall A. L.: Are Physical Activity, Self-Esteem, & Depression Related、Journal of Gerontological Nursing、10(9)、8-10、1988
- 28) Pensiero M. & Adams M.: Dress and Self-Esteem、Journal of Gerontological Nursing、13(10)、11-17、1987
- 29) Reitzes D. C., et al.: Preretirement influences on Postretirement Self-Esteem、Journal of Gerontology、51B(5)、S242-S249、1989
- 30) 이신숙 외: 성, 연령, 사회적 지지에 따른 노인의 자아존중감에 관한 연구、한국 가정관리 학회지、(Lee, S.ほか: 性, 年齢, 社会的支持による高齢者の自我尊重感に関する研究、韓国家庭管理学会紙)、15(1)、1-12、1997