

年を取ると時間の経過を早く感じるようになるか？

— アンケート結果にみる高齢者の時間意識 —

加藤 孝義・宮澤 志保

Does Life Time Speed Up As We Get Older? : Life Time
Awareness of the Old with a Questionnaire
Takayoshi KATO, Shiho Miyazawa

年齢41歳から85歳までの111名の高齢者について、時間経過の早さを意識するかどうかの簡単なアンケート調査を質問紙によって調べた。30歳代から急にそのような意識を持ち始め、40歳代になるとこの割合が最大になった。この意識は最近の時間経過だけではなく、1時間や1日の単位でも時間の経過を早く感じていることもあわせて明らかになった。参考のために、20歳代の学生たちにも同じ質問を行い、結果を比較すると、高齢者ほどではないが、同じように時間経過を早く感じているようにみえる。この現象を人生のライフ単位で考えると、時間意識が発生し始める10歳ぐらいの年齢から高齢者に至るまでの人生全体の時間意識の様相は、どのようなものであるかが解明されて、初めて人生の長さや時間意識の全体像が明らかになると思われる。

KEY WORDS : 時間意識、加齢と時間意識、人生と時間

本論の考察動機は、某民放テレビ局のあるディレクターからの問い合わせである。「テレビの視聴者から時折問い合わせのある質問のひとつで、これに回答してほしい」という依頼である。高齢者が近頃毎日の経過を早く感じるが、これは年取ったせいと思うが年を取るとどうしてそのように感じるのか。これが質問者の問いの趣旨である。

このような時間意識の問題も、年配者から何となくそのような話題を聞くような気のする主観的時間意識に属する性質の問題である。ひとの時間意識に関する問題は、著者の一人が大学院生であった時代に、所属研究室で「感覚遮断実験」(sensory deprivation)を総合研究課題の一つにしていた時期に、「時間知覚・時間評価」(Kato, & Saito, 1964)の問題を分担研究課題にしていたこともあり、この問題に対してはある程度の知識はも

っている。しかし、高齢者のこのような時間意識は、即答できるような単純な問題ではないと直感したので、テレビ局には、「調べてみる必要があるので時間をください」と返答して終わっていた。

その後、この問題をまず文献的に調べてみる必要を感じてあたってみたが、直接この問題に対する解答は、国内の文献にはなかった(松田ら, 1997)が、問題の関係要因が多様で、問題点を浮き彫りにしたところで中断していた(加藤, 2005)。

2005年に入り、オランダの心理学者 Draaisma (2004) が、オランダ語から英語版を出版した著書に関する記述のある章があるのを知ったが、そこにはある程度納得の得られる説明概念が提案されていた(加藤, 2006)。

【目的】

上に提案されていた説明概念は、高齢者のデータに基づくものではない。それは心理学のみでは説明できない課題である、という面もあるからだと思われる。

しかし、実態はどうかという疑問もまた自然な問いである。そこで、本論では高齢者にこのような時間意識の有無を実際に問うてみることにした。ただ、先行研究に適切な質問項目がみあたらないので、試論的に簡単な質問項目を設けて実態を知ることにした。

本論は、この質問項目に限定して高齢者の時間意識の実態の有無の解明を試みたものである。

【方法】

1) 被験者および統計的解析方法

調査対象者は心理学の講義を受講した大学生、もしくはそれらの大学生を介してこの調査に参加した人たちである（男性55名、女性110名）。年齢の範囲は18歳から85歳で、平均年齢は42.9歳であった。

また、今回は、以上の被験者について、「高年齢群（40歳代以上）」と「低年齢群（20歳代以下）」とを設定し、群間の比較を χ^2 乗検定および残差分析を用いておこなった。「高年齢群」の人数は111名（男性35名、女性76名）で、年齢の範囲は41歳から85歳、平均年齢は54.2歳であった。「低年齢群」の人数は、53名（男性19名、女性34名）で、年齢の範囲は18歳から24歳、平均年齢は19.5歳であった（Table 1）。

Table 1 調査対象者の平均年齢

年齢群			
低年齢群 (20歳代以下)		高年齢群 (40歳代以上)	
M	SD	M	SD
19.5	1.28	54.2	10.67

2) 手続き

本研究では、質問紙法による調査を行った。調査用紙は講義中に一齐に配布し、調査終了後に回収した。大学生以外の対象者については、受講者を介して後に配布した。質問紙に含まれる質問項目は以下の通りであった。

質問項目は具体的には、“年月の過ぎるのを早く感じると思ったことがありますか：(a)ある、(b)ない”、のような10項目の質問である（Appendix）。

【結果】

本研究の目的は、高齢者の時間意識の実態について検討を行うことであった。そこで、今回は、最初に「高年齢群」の特徴をまとめ、「低年齢群」と「高年齢群」とを比較することで、「高年齢群」の時間意識の特徴を明らかにすることを試みた。

具体的には、大学生が中心である20歳代以下の被験者を「低年齢群」、40歳代以上の被験者を「高年齢群」として設定し、上述の調査手続きから得られた結果について、質問紙の項目ごとに、「高年齢群」の結果を整理した。さらに、引き続き、「高年齢群」と「低年齢群」との間で比較を行った。

「高年齢群」について、質問項目のQ1とQ5については直接確率計算、その他の質問項目について χ^2 乗検定を行った結果は表の通りであった（Table 2）。

また、引き続き、「低年齢群」と「高年齢群」に関して χ^2 乗検定を行った結果、人数の偏りが有意であった設問はQ1, 2, 5, 7, 8, 9であった（Table 3）。Q1については、年齢群と年月の経過を早く感じるかについては有意な関連性が認められた（ $\chi^2(1)=10.29, p<.01$ ）。「高年齢群」は「低年齢群」と比較して時間経過を早く感じたことのある人数が多いと言える。

Q2については、年齢群と1時間を長いと感じるか（ $\chi^2(2)=10.29, p<.05$ ）、Q5につい

Table 2 各質問項目ごとの高年齢群の結果

(単位：人；()は%)

質問項目	年齢群		
	高年齢群 (40代以上)		
Q 1, 年月の過ぎるのを早く感じると思ったことがありますか	あり	104 (96.3)	$p < 0.01$
	なし	4 (3.7)	
	合計	108	
Q 1で「あり」と答えた場合、何歳ごろから感じましたか	10歳代	7 (6.7)	$\chi^2(6) = 140.40,$ $p < 0.01$
	20歳代	9 (8.7)	
	30歳代	31 (29.8)	
	40歳代	34 (32.7)	
	50歳代	16 (15.4)	
	60歳代	3 (2.9)	
	70歳代	4 (3.9)	
合計	104		
Q 2, 1時間という時間は長く感じますか	長く感じる	5 (4.7)	$\chi^2(2) = 50.16,$ $p < 0.01$
	長く感じない	65 (60.2)	
	ふつう	38 (35.2)	
	合計	108	
Q 3, 1日を長いと感じますか	長く感じる	6 (5.5)	$\chi^2(2) = 76.71,$ $p < 0.01$
	長く感じない	78 (71.6)	
	ふつう	25 (22.9)	
	合計	109	
Q 4, 1年を長いと感じますか	長く感じる	7 (6.4)	$\chi^2(2) = 85.14,$ $p < 0.01$
	長く感じない	81 (74.3)	
	ふつう	21 (19.3)	
	合計	109	
Q 5, 夜寝る時刻、朝起きる時刻がだいたい決まっていますか	決まっている	103 (94.5)	$p < 0.01$
	決まっていない	6 (5.5)	
	合計	109	
Q 6, 寝付きや寝起きはよい方ですか	よいほうだ	68 (61.3)	$\chi^2(2) = 41.24,$ $p < 0.01$
	よくないほうだ	15 (13.5)	
	ふつう	28 (25.2)	
	合計	111	
Q 7, 時間には几帳面なほうですか	うるさいほうだ	40 (36.0)	$\chi^2(2) = 15.08,$ $p < 0.01$
	うるさいとはいえないほうだ	19 (17.1)	
	ふつう	52 (46.8)	
	合計	111	
Q 8, 夜中に目がさめたりしますか	よくさめる	17 (15.5)	$\chi^2(2) = 16.19,$ $p < 0.01$
	ほとんどさめない	44 (40.0)	
	時々さめる	49 (44.5)	
	合計	110	
Q 9, 1日の過ごし方	サラリーマン	46 (43.8)	$\chi^2(3) = 20.75,$ $p < 0.01$
	自営業	20 (19.0)	
	特に仕事に就いていない	23 (21.9)	
	時々仕事をする	16 (15.2)	
	合計	105	
Q 10, 現在自分は人生のどのあたりにいると思うか、と実際の年齢との差分	差分が+	75 (67.6)	$\chi^2(2) = 65.08,$ $p < 0.01$
	差分が0	7 (6.3)	
	差分が-	29 (26.1)	
	合計	111	

Table 3 年 齢 群 ご と の 質 問 項 目 へ の 回 答

(単位：人；()は%)

質問項目		年 齢 群	
		低年齢群 (20代以下)	高年齢群 (40代以上)
Q 1, 年月の過ぎるのを早く感じると思ったことがありますか	あり	43 (81.1)	104 (96.3)
	なし	10 (18.9)	4 (3.7)
	合計	53	108
		$\chi^2(1) = 10.29, p < 0.01$	
Q 2, 1時間という時間は長く感じますか	長く感じる	10 (19.2)	5 (4.6)
	長く感じない	17 (32.7)	65 (60.2)
	ふつう	25 (48.1)	38 (35.2)
	合計	52	108
		$\chi^2(2) = 7.77, p < 0.05$	
Q 5, 夜寝る時刻、朝起きる時刻がだいたい決まっていますか	決まっている	29 (54.7)	103 (94.5)
	決まっていない	24 (45.3)	6 (5.5)
	合計	53	109
		$\chi^2(1) = 37.39, p < 0.01$	
Q 7, 時間には几帳面なほうですか	うるさいほうだ	13 (24.5)	40 (36.0)
	うるさいとはいえないほうだ	20 (37.7)	19 (17.1)
	ふつう	20 (37.7)	52 (46.8)
	合計	53	111
		$\chi^2(2) = 8.56, p < 0.05$	
Q 8, 夜中に目がさめたりしますか	よくさめる	4 (7.7)	17 (15.5)
	ほとんどさめない	34 (65.4)	44 (40.0)
	時々さめる	14 (26.9)	49 (44.5)
	合計	52	110
		$\chi^2(2) = 9.18, p < 0.05$	
Q 9, 1日の過ごし方	サラリーマン	1 (2.9)	46 (43.8)
	自営業	1 (2.9)	20 (19.0)
	特に仕事に就いていない	14 (41.2)	23 (21.9)
	時々仕事をする	18 (52.9)	16 (15.2)
	合計	34	105
		$\chi^2(6) = 35.6, p < 0.01$	

では、年齢群と就寝、起床時刻が決まっているか ($\chi^2(2)=37.39, p<.01$) について有意な関連性が認められた。Q 2 について残差分析を行った結果、1 時間を長く感じる人は「低年齢群」で増加し、長く感じない人は「高年齢群」で増えることが示された。Q 5 については、「高年齢群」は「低年齢群」と比較して就寝、起床時間が決まっていると答えた人数が多いと言える。

また Q 7 については、年齢群と時間の几帳面さ ($\chi^2(2)=8.56, p<.05$)、Q 8 については年齢群と夜中に目が覚めるか ($\chi^2(2)=9.18, p<.05$)、Q 9 については年齢群と1日の過ごし方 ($\chi^2(3)=35.60, p<.01$) について、それぞれ有意な関連性が認められた。残差分析を行った結果、Q 7 については、「時間にうるさいとはいえない」、と答える人が「低年齢群」で増加することが示された。同様に、Q8 については、「低年齢群」では「ほとんどさめない」と答える人が多く、「高年齢群」では「ときどきさめる」と答える人が増加することが示された。また、Q 9 については、サラリーマン、もしくは自営業と答える人は「高年齢群」で多く、「とくに仕事をしていない」、「ときどき仕事をする」と答える人は「低年齢群」で増えることが示された。

【考察】

本論では、高齢者の人生の時間経過を早く感じる傾向があるとの予想が主観的・概念的なものでは指摘されているが、実態はどうかを確認する意味で、具体的なアンケート調査を実施した。

上に述べた高齢者の時間意識は、具体的な意識調査でもそれは存在すると言ってよい裏づけを知ることができた。

実際、何歳ごろからそのような意識をもつようになるのかが関心のあるところであるが、Table 2 からみると、30 歳代から急にその意識が増加して 40 歳代にピークがあり、

それ以前の年代とそれ以降の年代とで、正規分布するような人数分布が見られる特徴がある。また高齢者は、1 年以上という長い時間間隔だけでなく、1 時間、1 日の時間経過にも時間経過の早さを意識している。

このような特徴を考えると、ひとは 30、40 歳代になると、急速に人生の経過時間を早く経過すると感じるようになる傾向があると言える。ただ、20 歳代の大学生も同じような意識を高齢者ほどではないがもっているように見える。そこで、このような長期の時間意識問題を、人生全体の中で位置づけるためには、時間意識が自覚される 10 歳ごろから、どのように展開するのかという問題も、課題として残される。

文献

- Draaisma D. 2004, Why Life Time Speeds Up As You Get Older, Kenbridge Univ. Press
- Kato, T. and Saito, S. 1964 Studies on sensory deprivation II, experiments on the time perception. *Tohoku psychological Folia*, 22, 79-85.
- 加藤孝義 2005、年を取ると時間の経過を早く感じるようになるか？ — 高齢者の時間意識（序論）— 発達科学研究（宮城学院女子大学附属発達科学研究所）第 5 号、13-19.
- 加藤孝義 2006、年を取ると時間の経過を早く感じるようになるか？ — 高齢者の時間意識（再考）— 発達科学研究、第 6 号、15-21.
- 加藤孝義・宮澤志保・多田美香里 2006、年を取ると時間の経過を早く感じるようになるか？ — 高齢者の時間意識 — 日本心理学会第 70 回大会発表論文集、1151.

Appendix 今回使用した質問紙に含まれる質問項目

質問番号	質問文および回答の選択肢
1	<p>年月の過ぎるのを早く感じると思っただことがありますか： (a) ある、(b) ない</p> <p>(a) の場合は何歳ごろから感じましたか： ① 20歳より前から、② 20歳ごろ、③ 30歳ごろ、 ④ 40歳ごろ、⑤ 50歳ごろ、⑥ 60歳ごろ、⑦ 70歳ごろ</p>
2	<p>1時間という時間は長く感じますか： (a) 長く感じる、(b) 長く感じない、(c) ふつう</p>
3	<p>1日を長いと感じますか： (a) 長く感じる、(b) 長く感じない、(c) ふつう</p>
4	<p>1年を長いと感じますか： (a) 長く感じる、(b) 長く感じない、(c) ふつう</p>
5	<p>夜寝る時刻、朝起きる時刻がだいたい決まっていますか： (a) だいたい決まっている、(b) 決まっていない</p>
6	<p>寝付きや寝起きはよい方ですか： (a) よいほうだ、(b) よくないほうだ、(c) ふつう</p>
7	<p>時間には几帳面なほうですか： (a) うるさいほうだ、(b) うるさいとはいえないほうだ、(c) ふつう</p>
8	<p>夜中に目がさめたりしますか： (a) よくさめる、(b) ほとんどさめない、(c) 時々さめる</p>
9	<p>1日の過ごし方をおたずねします： (a) サラリーマンとして勤めをもっている、(b) 自営業で働いている、 (c) とくに仕事についていなく、なんとなく1日をすごしている、 (d) ときどき仕事をするところがある</p>
10	<p>下の線は人生の長さを示していると思ってください。 あなたは今この線のどのあたりにいると感じますか。 線の上に切りを入れて示してください。</p>