

Healthy & Active Aging

生きがい、研究

29

Contents

人生100年時代、 長期化する高齢期の生きがいと暮らしを改めて考える

第1編 研究発表

- 1 老い、病み、死ぬとしても、人は幸福に生きられるか
—縦断研究からの知見—
中川 威(国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター主任研究員)
- 2 人、社会、そして近隣環境とウェルビーイングのダイナミクス
高山 緑(慶應義塾大学理工学部教授)
- 3 百寿者から学ぶ人生100年時代の「幸せ」と「生きがい」
安元 佐織(大阪大学大学院人間科学研究科講師)
- 4 コミュニティのつながりこそ老いを輝かせる
—「目標は100歳」と語る奄美の超高齢者たち—
富澤 公子(立命館大学産業社会学部非常勤講師)
- 5 中高年期の知能の加齢変化とその関連要因
—加齢に伴い成熟する能力とは—
西田 裕紀子(国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター副部長)

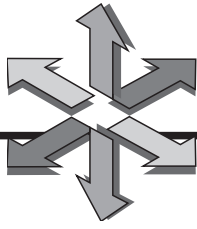
第2編 生きがい健康づくり事業報告

- 1 全国健康福祉祭(ねんりんピック)参加選手の社会参加の現状について
—ねんりんピックかながわ2022参加選手に対するアンケート調査結果より—
薬師寺 清幸(一般財団法人長寿社会開発センター企画振興部長)
- 2 ねんりんピックかながわ2022参加選手の体験談

Healthy & Active Aging

生きがい、研究

29



目次

第1編

研究発表

3

- 1 老い, 病み, 死ぬとしても, 人は幸福に生きられるか
—縦断研究からの知見—
(中川 威) …………… 4
- 2 人, 社会, そして近隣環境とウェルビーイングのダイナミクス
(高山 緑) ……………16
- 3 百寿者から学ぶ人生100年時代の「幸せ」と「生きがい」
(安元 佐織) ……………27
- 4 コミュニティのつながりこそ老いを輝かせる
—「目標は100歳」と語る奄美の超高齢者たち—
(冨澤 公子) ……………37
- 5 中高年期の知能の加齢変化とその関連要因
—加齢に伴い成熟する能力とは—
(西田 裕紀子) ……………58

第2編

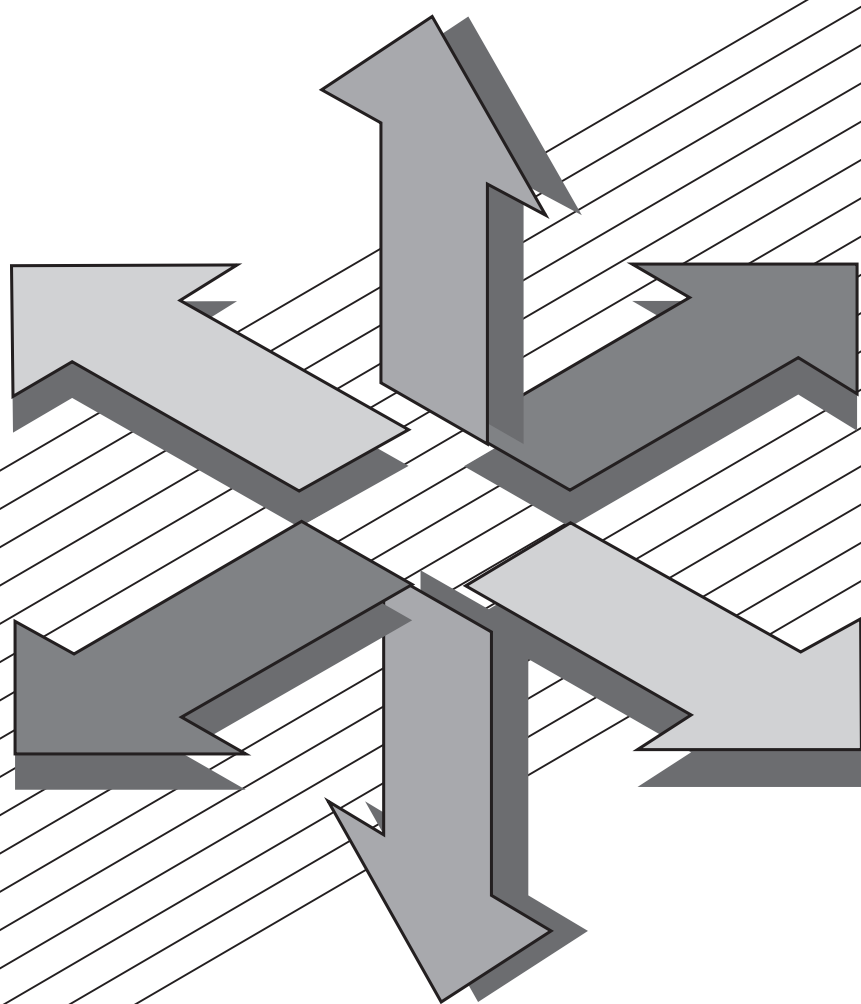
生きがい健康づくり事業報告

67

- 1 全国健康福祉祭(ねんりんピック)参加選手の社会参加の現状について
—ねんりんピックかながわ2022
参加選手に対するアンケート調査結果より—
(薬師寺 清幸) ……………68
- 2 ねんりんピックかながわ2022参加選手の体験談
……………83

第1編

研究発表





1 1 老い, 病み, 死ぬとしても, 人は幸福に生きられるか —縦断研究からの知見—

中川 威

<国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター主任研究員>

はじめに

人がどのように発達し、加齢するかは、その人が生まれた社会と時代によって異なる。現代の日本では、多くの方がより高い年齢まで生きようになっており、85歳あるいは90歳以上を超高齢期 (oldest-old) と呼び、より長く続く高齢期をどのように生きるかという課題への対処が重要になりつつある。2020年の厚生労働白書²⁾では、65歳まで生きた人が90歳、100歳まで生きる割合の推移が報告されており、1989年には、男性の22%、女性の46%が90歳まで、男性の2%、女性の7%が100歳まで生きるとされた。2040年には、男性の42%、女性の68%が90歳まで、男性の6%、女性の20%が100歳まで生きると予測されている。こうした予測を踏まえて、2017年以降、政府主催で人生100年時代構想会議が開催され、人が100歳まで生きる時代に政府はどのように対処すべきかが検討されてきた。

人はかつてないほど長生きできるようになったものの、その人が生まれた社会と時代によらず、人生において対処すべき課題がある。主な課題として、老いること、病気になること、死ぬことという人生で避けることができない困難が挙げられる。生まれることを含む生老病死という言葉が紀元前に起源を遡る仏教の教義に由来することを考えると、不老不死が実現する時代が訪れない限り、人生で避けることができない困難にどのように対処するかという課題は、今後も変わらず重要であり続けるだろう。

実証研究では、人生の困難に人がどの程度適応できるかを示す指標として、幸福感 (well-being) が測定されてきた³⁾。幸福感は、楽しさなどのポジティブな感情を経験し、苦しみなどのネガティブな感情を経験せず、現在の生活や人生に対して肯定的に評価している状態と定義される⁴⁾。生きがいを「生きる価値がある」「生きる意味がある」という人生に対する肯定的な評価と捉えれば、生きがいは幸福感の一側面に含まれる

と考えられる。本稿では、同一人物を追跡する縦断研究である全国高齢者パネル調査のデータを使用してこれまでに発表した論文と学会発表の知見に基づき、人生の困難に直面したとしても、高齢期において人は幸福に一苦しまず、楽しく、人生に満足して一生きられるかを論じる。

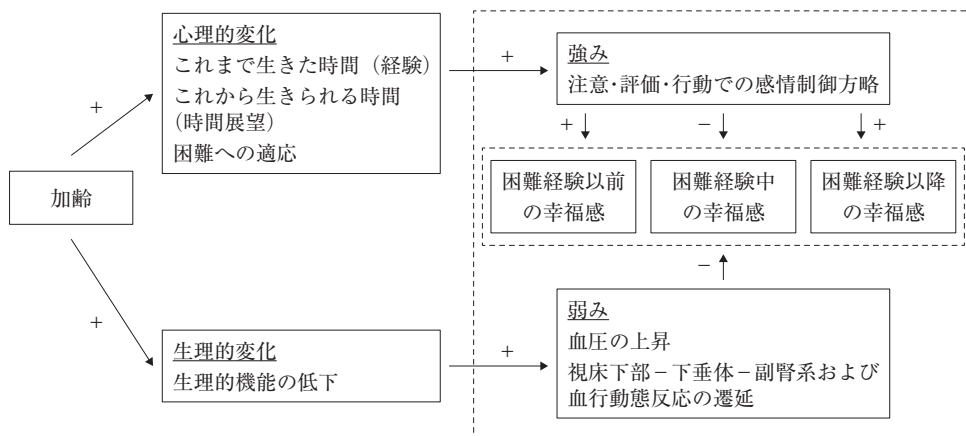
全国高齢者パネル調査の概要はウェブサイト⁵⁾や本誌前号⁶⁾で説明されているが、本稿でも簡単に説明する。この調査は1987年に開始され、日本全国の60歳以上の方を対象に訪問面接調査を行ってきた。2022年まで調査は継続しており、2012年までの調査の個票データがSSJデータアーカイブ⁷⁾で公開され、分析に使用することができる。本稿で紹介する研究は、1987年から3年または4年間隔で実施された、2006年までの調査のデータをSSJデータアーカイブから入手し、分析に使用した。

1 歳を重ねても人は幸福に生きられるか

歳を重ねると、体の衰えと並行して心も衰えることで、人は幸福に生きることが難しくなると考えられてきた^{8),9)}。しかし、若年者と高齢者といった異なる年齢の者を比較する横断研究の結果、高齢者は若年者に比べて幸福感は低くないか、むしろ高いことが示唆され^{10)–12)}、この現象は「幸福感のパラドックス」や「加齢のパラドックス」と呼ばれてきた。

歳を重ねても人は幸福に生きているという現象を説明する複数の理論が提案されてきたが、本稿では、強靱性–脆弱性統合理論¹³⁾を取り上げる。この理論では、図1に示

図1 加齢に伴って生じると仮定される強みと弱み



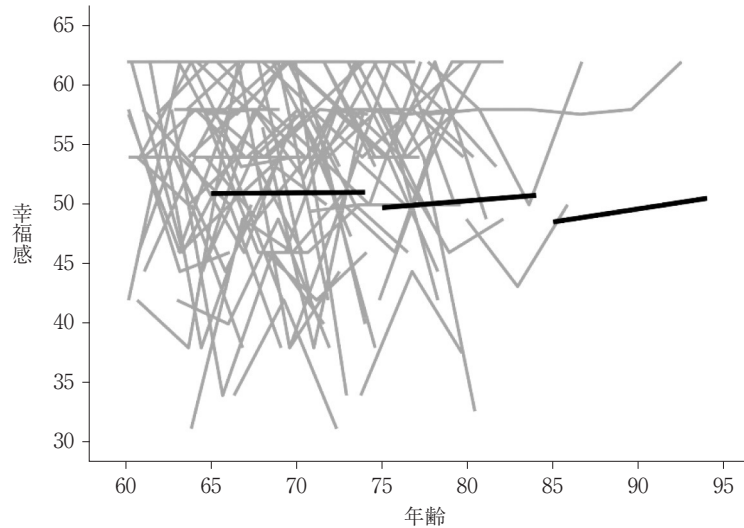
注) 強靱性–脆弱性統合理論¹³⁾を参考に図を作成した。

すように、加齢に伴って、心理的变化における強みと生理的变化における弱みが生じ、高齢者が幸福感を維持できる時と維持できない時があると仮定されている。加齢に伴う強みとして、人は感情を制御する多様な方略をより頻繁に、より有効に用いるようになる¹⁴⁾とされる。たとえば、経験した困難についてくよくよ考え続けなくなったり、困難を肯定的に捉え直したり、困難を避けたり防いだりするといった方略が考えられる。こうした感情制御方略は、困難が生じないようにしたり、生じた困難に対処したりするために用いられるとされる。一方、加齢に伴う弱みとして、困難に直面すると、生理的に覚醒した状態が遷延しやすくなるとされる。そのため、困難が生じた最中と直後には、感情制御方略を用いることができず、ネガティブな感情が持続しやすくなると考えられている。この理論を踏まえると、高齢者は、他者との諍いといった困難を避けたり、対処したりすることで、幸福感を維持する一方、避けることができない困難に直面すると、幸福感が顕著に低下し、その後徐々に回復すると考えられる。

強靱性－脆弱性統合理論を検証するためには、困難を経験した前後の幸福感の変化を捉える縦断研究に基づく知見が重要になる。そこで、まず、老いることに人はどの程度適応できるかという疑問に答えるため、加齢に伴い幸福感がどのように変化するかを調べた研究¹⁴⁾を紹介する。この研究では、1987年、1990年、1993年、1996年という9年間にわたって2,169名（初回調査時の平均年齢69歳、年齢範囲60～94歳）を追跡した縦断研究のデータを使用した。幸福感は、「今の生活に満足していますか」「生きていても仕方がないと思うことがありますか（逆転項目）」などの11の質問項目から成る、PGCモラルスケール¹⁵⁾で測定した。その結果、図2に示す通り、平均的には、より年齢が高いほど、初回調査に参加した時点での幸福感は低い一方、追跡調査に参加した時点では幸福感が高くなる傾向が認められた。この研究では、老いることに多くの人は適応しており、歳を重ねても人は幸福に生きられることが示唆される。ただし、多くの人は幸福に生きられるとしても、幸福感の変化には個人による差が大きく、加齢に伴い幸福感が上がった人もいれば、幸福感が下がった人もいたことが図2から見て取れるだろう。

この研究の結果を解釈する際、いくつか注意すべきことがある。第一に、加齢に伴って経験しがちになる困難—たとえば、友人や家族と死別すること、病気になること—を経験した人も経験しなかった人もデータに含まれており、人生の困難に直面したとしても幸福感が下がらないと結論づけることは早計だろう。第二に、人生の困難を経験した人がデータに含まれていても、いつの時点で困難を経験したかは考慮していなかった。そのため、人生の困難に伴い一時的に幸福感が下がった後に回復した人を、

図2 加齢に伴う幸福感の平均的な変化と個人差

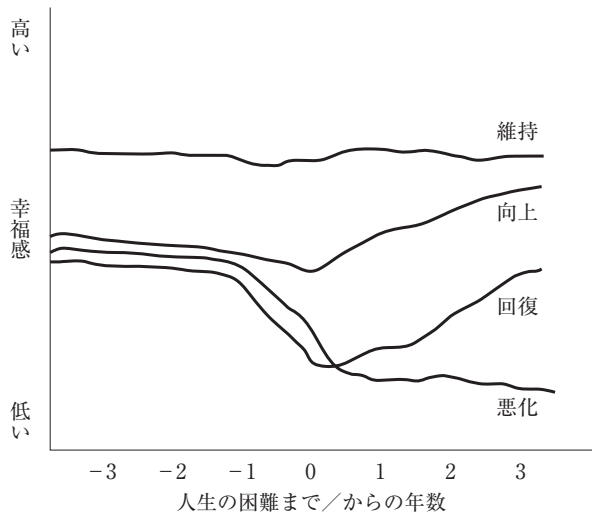


注) 中川¹⁴⁾の再分析結果に基づき図を作成した。幸福感はPCGモラールスケール¹⁵⁾で測定した。縦軸の値が大きいくほど、幸福であることを意味する。幸福感の得点は、1987年調査の平均値と標準偏差を基準に、平均50点、標準偏差10点となるように標準化した。65歳、75歳、85歳の人の平均的な変化の推定値を黒色の線で示し、無作為に選んだ100名の実測値を灰色の線で示した。

困難を経験しても幸福感を維持した人と誤認している可能性がある。

こうした限界を踏まえて、病気になることや死ぬことに人はどの程度適応できるかという疑問に答えるため、次節からは、配偶者の死、自身の死、疾患罹患という3つの人生の困難を経験した人に着目し、人生の困難に直面した後に幸福感がどのように変わったかを調べた研究を紹介する。なお、**図3**に示すように、人生の困難に伴う幸福感の変化には個人差¹⁶⁾があると考えられるが、どのような変化を示す人が多いか、幸福感が回復する人と低下する人といった個人差が何によって生じるか、どのような手段を用いれば幸福感の回復を促し、低下を防ぐことができるかといった課題の多くは未解決である。本稿では、困難を経験した後の幸福感に関連するさまざまな要因のうち、社会関係に着目する。

図3 人生の困難に伴う幸福感の変化において仮定される個人差



注) Infurna & Jayawickreme¹⁶⁾を参考に図を作成した。縦軸の値が大きいほど、幸福であることを意味する。

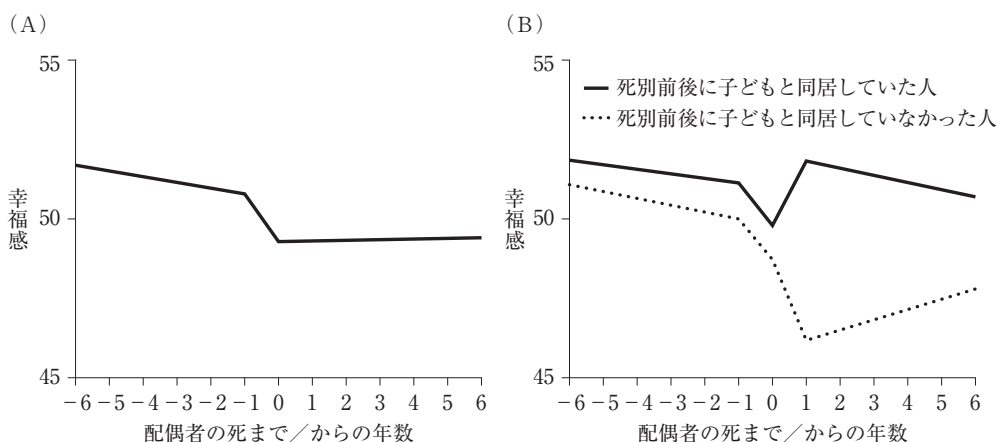
2

大切な人を失っても人は幸福に生きられるか

大切な人を失うことに人はどの程度適応できるかという疑問に答えるため、配偶者の死に伴い幸福感がどのように変化するかを調べた研究¹⁷⁾を紹介する。この研究では、1987年から2006年までに配偶者の死を経験した481名（死別時の平均年齢75歳、年齢範囲62～92歳）を追跡した縦断研究のデータを使用した。幸福感は、「今が自分の人生で一番幸せなときだ」「私は、自分の人生をふりかえてみてまあ満足だ」「これから先にもおもしろいこと、楽しいことがいろいろありそうだ」という3つの質問項目から成る、生活満足度尺度¹⁸⁾Aで測定した。その結果、図4の(A)に示す通り、平均的には、配偶者との死別以前から幸福感は下がり、死別直後に急激に低下した後、死別1年後以降も回復しない傾向が認められた。

ただし、死別1年後の幸福感の程度とそれ以降の変化には個人差が大きく、幸福感が回復する人もいれば、低下する人もいることが示唆された。そこで、配偶者の死に伴う幸福感の変化における個人差が何によって生じるか、さらに調べた。その結果、図4の(B)に示す通り、死別前後に子どもと同居していた人では、死別1年後に幸福感が回復した一方、死別前後に子どもと同居していなかった人では、死別1年後に幸

図4 配偶者の死に伴う幸福感の平均的な変化と個人差



注) Nakagawa & Hülür¹⁷⁾の結果に基づき図を作成した。(A)は平均的な変化、(B)は変化の個人差を示す。幸福感は生活満足度尺度A¹⁸⁾で測定した。縦軸の値が大きいほど、幸福であることを意味する。幸福感の得点は、1987年調査の平均値と標準偏差を基準に、平均50点、標準偏差10点となるように標準化した。

幸福感がより急激に低下したことが示された。

この研究では、配偶者の死に多くの人は適応できず、大切な人を失うと幸福に生きることが難しいことが示唆される。しかし、子どもとの同居といった他者との密接な関係が死別後の幸福感の回復を促すことから、大切な人を失っても幸福に生きる手段があることも示唆される。なお、この研究の結果を解釈する際の注意点として、死別後の人生に影響しうる配偶者に関する情報—たとえば、死亡時の年齢、死因、夫婦関係が良かったか悪かったか—を考慮していないことが挙げられる。

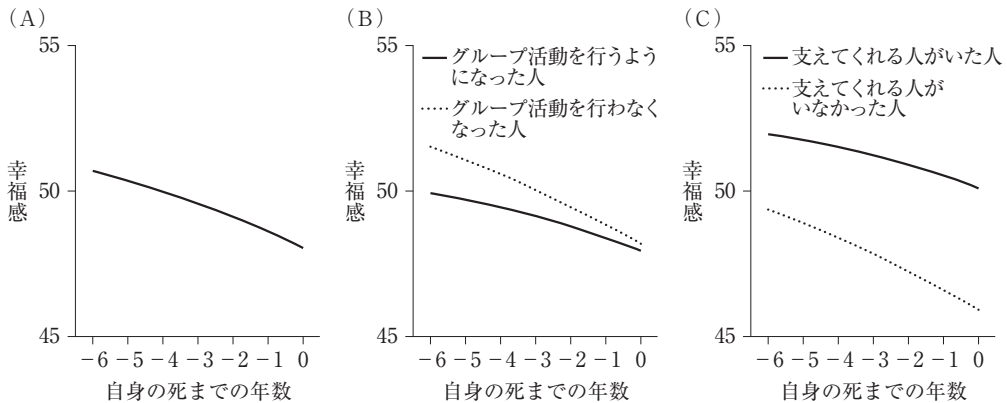
3

死を迎えるとしても人は幸福に生きられるか

続いて、死を迎えることに人はどの程度適応できるかという疑問に答えるため、自身の死に伴い幸福感がどのように変化するかを調べた研究¹⁹⁾を紹介する。この研究では、1987年から2002年までに亡くなった1,119名(死亡時の平均年齢79歳、年齢範囲61～103歳)を追跡した縦断研究のデータを使用した。幸福感は、前節と同様に、生活満足度尺度A¹⁸⁾で測定した。その結果、図5の(A)に示す通り、平均的には、死が近づくにつれて幸福感が顕著に低下する傾向が認められた。

ただし、死亡1年前の幸福感の程度とそれ以前の変化には個人差が大きく、幸福感が維持する人もいれば、より顕著に低下する人もいることが示唆された。そこで、自身の死に伴う幸福感の変化における個人差が何によって生じるか、さらに調べた。そ

図5 自身の死に伴う幸福感の平均的な変化と個人差



注) Nakagawa & Hülür¹⁹⁾の結果に基づき図を作成した。(A)は平均的な変化、(B)と(C)は変化の個人差を示す。幸福感は生活満足度尺度A¹⁸⁾で測定した。縦軸の値が大きいくほど、幸福であることを意味する。幸福感の得点は、1987年調査の平均値と標準偏差を基準に、平均50点、標準偏差10点となるように標準化した。

の結果、図5の(B)に示す通り、町内会・自治会や趣味のサークル・団体といったグループ活動を行うようになった人では、自身の死に伴う幸福感の低下が緩やかだった一方、グループ活動を行わなくなった人では、幸福感の低下がより顕著だったことが示された。また、図5の(C)に示す通り、話を聞いてくれる人やいたわってくれる人といった支えてくれる人がいた人では、自身の死に伴う幸福感の低下が緩やかだった一方、そうした人がいなかった人では、幸福感の低下がより顕著だったことが示された。

この研究では、自身の死に多くの人は適応できず、死が近づくにつれて幸福に生きることが難しいことが示唆される。しかし、グループ活動への参加や支えてくれる人の存在といった他者との密接な関係が人生最期の幸福感の維持を促すことから、死を迎えるとしても幸福に生きる手段があることも示唆される。なお、この研究の結果を解釈する際の注意点として、3年という調査の間隔は広過ぎるため、死の直前における幸福感の変化を正確に捉えられていないことが挙げられる。

4

病気になっても人は幸福に生きられるか

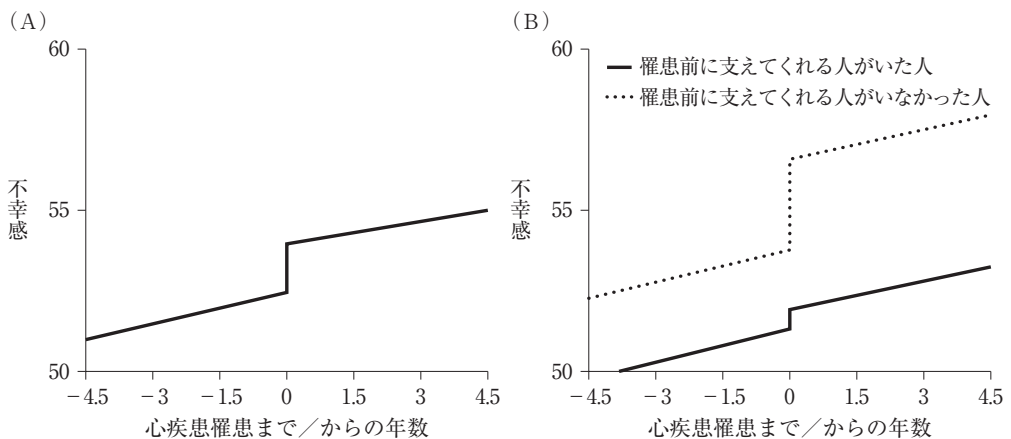
最後に、病気になることに人はどの程度適応できるかという疑問に答えるため、さまざまな病気のうち、心疾患罹患に伴い幸福感がどのように変化するかを調べている研究の²⁰⁾中間結果を紹介する。

心疾患は心臓に起こる病気の総称であり、2021年の人口動態統計では、がんに次いで、死因の第2位である。心疾患の中でも、心不全は加齢に伴い発症しやすくなるため、人口の高齢化に伴って心不全患者が増加すると予測されている²¹⁾。こうした予測を踏まえて、この研究では、1987年から2006年までに心疾患に罹患した635名（罹患時の平均年齢74歳、年齢範囲62～96歳）を追跡した縦断研究のデータを使用した。幸福感は、日本語版CES-Dのうち、調査間で共通して使用された「ゆううつだった」「さびしい気がした」「悲しいと感じた」といった8つの質問項目で測定した。この研究では、ネガティブな感情という不幸感を測定しており、値が小さいほど、幸福であることを意味している。その結果、図6の(A)に示す通り、平均的には、心疾患罹患後に不幸感が急激に上がる傾向が認められた。

ただし、罹患後の不幸感の程度とそれ以降の変化には個人差が大きく、不幸感が上昇しない人もいれば、より急激に上昇する人もいることが示唆された。そこで、心疾患罹患に伴う不幸感の変化における個人差が何によって生じるか、さらに調べた。その結果、図6の(B)に示す通り、話を聞いてくれる人やいたわってくれる人が罹患前にいた人では、罹患後の不幸感の上昇が小さかった一方、そうした人が罹患前にいなかった人では、不幸感の上昇がより大きかったことが示された。

この研究では、心疾患罹患に多くの人は適応できず、病気になると幸福に生きることが難しいことが示唆される。しかし、支えてくれる人の存在といった他者との密接な関係が疾患罹患後の幸福感の維持を促すことから、病気になったとしても幸福に生

図6 心疾患罹患に伴う不幸感の平均的な変化と個人差



注) 追加分析を行った中川ほか²⁰⁾の結果に基づき図を作成した。(A)は平均的な変化、(B)は変化の個人差を示す。不幸感の値が小さいほど、幸福であることを意味する。不幸感の得点は、1987年調査の平均値と標準偏差を基準に、平均50点、標準偏差10点となるように標準化した。

きる手段があることも示唆される。なお、この研究の結果を解釈する際、幸福感は多様な要素から成っており、本節で不幸福感と表現したネガティブな感情の変化が、現在の生活や人生への肯定的な評価の変化にもあてはまるとは限らないことに留意すべきである。さらに、心疾患を発症した日付は特定できなかった。ある時点で心疾患を罹患したという回答が得られた時、前回の調査からその回の調査までの中間時点を罹患した年月と定義したが、調査の間隔は3年または4年であったため、心疾患罹患に伴う幸福感の変化を正確に捉えられていないだろう。

5

5 古い、病み、死ぬとしても、人は幸福に生きられるか

本稿では、老いること、病気になること、死ぬことという人生で避けることができない困難に直面したとしても、高齢期において人は幸福に生きられるかを調べたいいくつかの研究を紹介した。一連の研究の結果、歳を重ねても多くの人は幸福に生きられるとしても、人生の困難—配偶者の死、自身の死、疾患罹患—を経験した人の多くは幸福に生きることが難しいことが示唆された。ただし、人生の困難に伴う幸福感の変化には個人による差が大きく、他者と密接な関係を築いている一部の人では、幸福感の回復が促され、低下が防がれることも示唆された。

強靱性—脆弱性統合理論¹³⁾では、避けることができない困難に直面すると、幸福感が顕著に低下し、その後徐々に回復すると考えられている。しかし、一連の研究からは、人生の困難の直後に幸福感が顕著に低下するという仮説は支持された一方、その後回復するという仮説は必ずしも支持されず、一部の人においてのみ幸福感が回復するという結果に留まった。加齢に伴って強みと弱みが生じるが、より高い年齢になると弱みが強みを上回り、多くの人では人生の困難に適応することが難しくなるかもしれない。本稿で紹介した研究では、人生の困難を経験した平均年齢は70歳代半ばだったが、85歳あるいは90歳以上の超高齢期で人生の困難を経験した時に、困難に適応することがより難しくなるか、社会関係が加齢に伴う弱みを補うことができるか、さらに検討すべきだろう。

また、人生の困難に伴う幸福感の変化における個人差に関連する要因として、本稿では社会関係に着目したが、どのような手段によって社会関係の形成と維持を促すことができるかという課題に関して、直接的な示唆を得られなかった。幸福感の回復を促し、低下を防ぐ要因を特定するだけでなく、それらの要因がなぜ幸福感に関連するかというメカニズムを解明することで、人が人生の困難に適応することを助ける手

段を考案できるだろう。子どもを対象にした研究²³⁾では、さまざまな困難を経験している子どもの適応を促す手段に関する知見が蓄積されつつあり、高齢期を含む成人期における実践や政策にも参考になる。たとえば、子ども自身だけでなく、その周囲の家族を対象に、手段を講じることが重要であること、個人だけでなく、学校などの環境が子どもに影響を与えることが示唆されている。高齢者と同居する家族を対象にした実践、家族が別居していたり、家族がいない高齢者を対象にした実践、高齢者にやさしい(age-friendly)環境を整備する政策²⁴⁾といった、個人と環境を対象にした有効な手段を実証知見に基づいて講じるべきだろう。

ただし、本稿での知見は1980年代後半から2000年代前半までに行われた縦断研究に基づいており、現代の実践や政策の参考にする際、時代に伴う変化を考慮すべきだろう。これから高齢期を迎える人は、スマートフォンなどのソーシャルデバイス、Facebookなどのソーシャルメディアといった情報技術が普及した社会と時代を生きてきたため、祖父母と孫あるいは友人同士のオンラインでのコミュニケーションといった社会関係の形成を促すことができるかもしれない。また、同一年齢層の人もより高い年齢まで生きるようになることを踏まえると、本誌前号²⁵⁾で示唆²⁶⁾されているように、文化施設やスポーツ施設といった社会的インフラを整備することで、サークル・団体を通じた友人関係の形成と維持を促すことができるかもしれない。その人が生まれた社会や時代によらず、人生の困難に直面する以前から長期にわたって形成され、維持される社会関係が、人が困難に直面した時に、その人の苦しみを和らげる助けになるだろう。

おわりに

本稿で述べた知見からは、より長く続く高齢期をどのように生きるかという課題への対処として、人生の困難を経験する以前から他者との密接な関係を築くことが重要であるという示唆が得られた。しかし、本誌前号⁶⁾では、70歳代半ば以降に社会関係が加齢に伴い縮小するという傾向が報告されており、超高齢期に社会関係を形成することは難しく、維持することも容易ではないことが示唆されている。超高齢期以降に他者との密接な関係を築くのではなく、その以前から人が他者とのような関係を築いて生きるか、どのような社会を整備するかが重要かもしれない。本号での他の論文において、超高齢期における家族関係や近隣関係について論じられているため、併せて参照いただきたい。

【謝辞】

本稿はJSPS科研費(21H00943)および長寿医療研究開発費(21-17)の研究助成を受けた。また、二次分析にあたり、東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センターSSJデータアーカイブから「老研—ミシガン大学 全国高齢者パネル調査(東京都健康長寿医療センター研究所(寄託時:東京都老人総合研究所),ミシガン大学)」の個票データの提供を受けた。

【引用文献】

- 1) Baltes, P. B., Smith, J., New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age, *Gerontology*, 49(2), pp.123–135, 2003.
- 2) 厚生労働省『令和2年版 厚生労働白書』2020年 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/index.html> (2023年2月2日アクセス))
- 3) Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., Lucas, R. E., Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), pp.592–615, 2012.
- 4) Diener, E., Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), pp.542–575, 1984.
- 5) JAHEAD/NSJE Project Group, Japanese Aging and Health Dynamics Study: National survey of the Japanese elderly. n.d.
- 6) 小林江里香「高齢者の主観的ウェルビーイングにおける非親族ネットワークの重要性——年齢差の検討」『生きがい研究』第28号, 16～31頁, 2022年
- 7) 東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センター「SSJデータアーカイブ」(<https://csrda.iss.u-tokyo.ac.jp/infrastructure/> (2023年2月2日アクセス))
- 8) Banham, K. M., Senescence and the emotions: A genetic theory, *Journal of Genetic Psychology*, 78(2), pp.175–183, 1951.
- 9) Bühler, C., The curve of life as studied in biographies, *Journal of Applied Psychology*, 19(4), pp.405–409, 1935.
- 10) Mroczek, D. K., Kolarz, C. M., The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), pp.1333–1349, 1998.
- 11) Masumoto, K., Taishi, N., Shiozaki, M., Age and gender differences in relationships among emotion regulation, mood, and mental health, *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2, pp.1–8, 2016.
- 12) Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y., Masui, Y., Age, emotion regulation, and affect in adulthood: The mediating role of cognitive reappraisal, *Japanese Psychological Research*, 59(4), pp.301–308, 2017.
- 13) Charles, S. T., Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood, *Psychological Bulletin*, 136(6), pp.1068–1091, 2010.
- 14) 中川威「高齢期における主観的幸福感の安定性と変化——9年間の縦断研究」『老年社会科学』

第40巻第1号, 22~31頁, 2018年

- 15) Liang, J., Asano, H., Bollen, K. A., Kahana, E. F., Maeda, D., Cross-cultural comparability of the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: An American-Japanese comparison, *Journal of Gerontology*, 42(1), pp.37–43, 1987.
- 16) Infurna, F. J., Jayawickreme, E., Fixing the growth illusion: New directions for research in resilience and posttraumatic growth, *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), pp.152–158, 2019.
- 17) Nakagawa, T., Hülür, G., Life satisfaction during the transition to widowhood among Japanese older adults, *Gerontology*, 67(3), pp.338–349, 2021.
- 18) Kobayashi, E., Liang, J., Sugawara, I., Fukaya, T., Shinkai, S., Akiyama, H., Associations between social networks and life satisfaction among older Japanese: Does birth cohort make a difference?, *Psychology and Aging*, 30(4), pp.952–966, 2015.
- 19) Nakagawa, T., Hülür, G., Social integration and terminal decline in life satisfaction among older Japanese, *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(10), pp.2122–2131, 2020.
- 20) 中川威・野口泰司・小松亜弥音・石原眞澄・斎藤民「心疾患罹患に伴う人生満足感の変化」『老年社会科学』第43巻第2号, 168頁, 2021年
- 21) Okura, Y., Ramadan, M. M., Ohno, Y., et al., Impending epidemic: Future projection of heart failure in Japan to the year 2055, *Circulation Journal*, 72(3), pp.489–491, 2008.
- 22) 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘「新しい抑うつ性自己評価尺度について」『精神医学』第27巻第6号, 717~723頁, 1985年
- 23) Luthar, S. S., Eisenberg, N., Resilient adaptation among at-risk children: Harnessing science toward maximizing salutary environments, *Child Development*, 88(2), pp.337–349, 2017.
- 24) World Health Organization, *The global network for age-friendly cities and communities: Looking back over the last decade, looking forward to the next*, Geneva, Switzerland, 2018.
- 25) Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., Webster, N. J., Zahodne, L. B., Social relations across the life span: Scientific advances, emerging issues, and future challenges, *Annual Review of Developmental Psychology*, 1(1), pp.313–336, 2019.
- 26) 原田謙「ウィズコロナ・ポストコロナ時代における『幸福な老い』」『生きがい研究』第28号, 4~15頁, 2022年



2 人、社会、そして近隣環境と ウェルビーイングのダイナミクス

高山 緑

<慶應義塾大学理工学部教授>



はじめに

日本で、そして世界で寿命の延伸と人口の高齢化が進んでいる¹⁾。なかでも後期高齢期、超高齢期の高齢者人口が急速に増加している²⁾。「人生100年時代」というフレーズは夢ではなくなってきた。しかし、長寿が実現する一方で、長生きできることを誰もが喜び、暮らせる社会の実現には、まだ多くの課題がある。たとえば高齢になり、身体機能や認知機能に加齢による低下が生じて、誰もが地域社会で安心して、尊厳を持ち、ウェルビーイングや生きがいを感じて生活できる社会を創ることは、超高齢社会において取り組むべき社会的課題の1つであろう。

ところで、老年学において、高齢期のウェルビーイングや生きがいは絶えず関心が払われてきたテーマである。人は自分の力が活かされていると感じたり、何かに夢中になれたり、大切にしたいと想う人がいたり、自分の存在が尊重されていると感じたりすることを通じて、ウェルビーイングを感じる³⁾⁻⁵⁾ことができる。これは青年期、成人期だけでなく、高齢期においても変わりはない。他者とのつながりがあること（良好な社会関係）や、誰かと何かを一緒にやること（社会活動への参加）は私たちのウェルビーイングや生きがいの大切な源となる。

しかし、年齢を重ね、前期高齢期から後期高齢期、超高齢期へライフステージが進む中で、病気に見舞われたり、身体機能や認知機能が低下したり、大切な友人や家族との死別を経験する中で、自分の意思や努力とは別に、大切な他者との交流が難しくなり、社会参加活動が思うようにできなくなることもある。後期高齢期以降、人の社会関係はどのように変化するのだろうか、社会参加活動はどのように変容していくのだろうか、そして、そのような変化により、ウェルビーイングや生きがいはどのような影響を受けるのだろうか、変化によるネガティブな影響を抑制し、誰もがウェルビー

イングや生きがいを感じ、地域社会の中で生活が続けられるためには、どのような近隣の物理的環境や社会的環境があると良いのだろうか。

1

高年齢における多様性

寿命が延伸し、人口の高齢化が進み、高齢者の多様性がいっそう顕在化してくる中で、いち早く高齢者の多様性に注目した研究者にNeugarten^{6),7)}やLaslett⁸⁾がいる。Laslettはthird age (サードエイジ)、fourth age (フォースエイジ) という用語を用いて、Neugartenは1970年代にすでにyoung-old、old-oldという用語を用いて、(必ずしも暦年齢による区分に関心があった訳ではなく、心身の機能の変化やライフスタイルの観点から) 相対的に元気で若い高齢者に着目し、仕事から引退はしたが、概して健康で、活動的で、相対的に見ると経済的にも安定し、家族や地域コミュニティとも良い関係があり、人生を謳歌できる元気な高齢者層 (young-old/third age) が増えることに注目した。

一方、2000年代に入り、先進諸国では超高齢社会が本格化していく中で、Baltes and Smith⁹⁾は、ベルリン・エイジング・スタディ (BASE) をもとに、フォースエイジ (超高齢期に該当) のデータが示す結果により注目している。生涯発達観¹⁰⁾を標榜した彼らが、サードエイジ (前期高齢期に該当) とフォースエイジとを分け、加齢の質的な違いに目を向けさせようとした。それはサードエイジに関するポジティブな研究結果が数多く報告される一方で、生涯発達過程の中で、喪失についても目を背けず、直視しないと、生涯発達への誤解を生むだけでなく、高齢者への政策をミスリードしかねないことへの危機感、そして何より、喪失を補償するための社会政策やテクノロジー、高齢者に優しい地域社会の文化や環境の整備や創出の必要性や可能性へ目を向けさせるためでもあった。

ところで、サードエイジとフォースエイジには、人口ベースと、個人ベースの2つの定義がある⁹⁾。人口学的視点からすると、出生コホートの半数、あるいは50歳または60歳まで生存した者の半数が亡くなる年齢がサードエイジとフォースエイジの区切りとされる¹¹⁾。そのため国・地域によって異なるが、先進国では概ね、前者の基準では75~80歳、後者の基準では80~85歳頃になる。一方、個人の加齢変化の視点からフォースエイジを見ると、始まりは個人によって大きく異なる。心理機能の低下が60歳頃から顕著となり、フォースエイジが始まる者がいる一方で、90歳頃になり、低下が顕著となってフォースエイジに入る者もいる⁹⁾。このように個人差は大きいですが、超高齢者を

対象にした国内外の調査では、85歳前後（80～90歳）を1つの目安として、その年齢以降を超高齢者として扱うことが多い。

2

補償を伴う選択的最適化理論（SOC理論）

私たちは人生の中で、さまざまな獲得と喪失を体験し、それに対して心理的に適応しながら、生涯を通じて発達していくと捉えることができる。獲得と喪失にいかに向き合い、その状況に応じて柔軟に適応していくかを説明する理論の1つに、補償を伴う選択的最適化理論（SOC理論）¹²⁾がある。このモデルでは、何らかの機能の低下や、活動に向けられてきたエネルギーの低下が見られると、人はこれまでの目標や手段を見直して、目標を変えたり、新しい方法に切り替えたりする（選択）。そして望ましい結果（パフォーマンス）になるように、今あるリソースを活かして、活動に取り組む（最適化）。それでも喪失や低下により、パフォーマンスの低下が避けられないような時は、それを抑制／中和するような新しい方法を使って補償する（補償）。生涯を通じて、選択、最適化、補償は繰り返され、その時々には人は適応していく。そして高齢期になると、何を選択するか、そしてどのように補償するかがより重要になることが想定されている。後期高齢期、超高齢期に見られる身体的な疾病の増加や、身体機能の低下、フレイルの増加などへの対応は、個人の心理的・社会的リソースによる補償だけではなく、個人を取り巻く地域社会の環境の整備、テクノロジーの活用が有効になってくるかもしれない。

3

K² Studyについて

後期高齢期以降、身体機能が低下したり、フレイルが増加したりする中で、人の社会関係はどのように変化するのだろうか。社会参加活動はどのように変容していくのだろうか。そして、そのような変化により、ウェルビーイングや生きがいはどうのような影響を受けるのだろうか。変化によるネガティブな影響を抑制し、心身の機能や健康状態にかかわらず、誰もがウェルビーイングや生きがいを感じ、地域社会の中で生活が続けられるためには、どのような近隣の物理的環境や社会的環境があると良いのだろうか。そんなリサーチクエストに解を見出すことを目指して、2014年度、慶應義塾大学、東京大学、東京都健康長寿医療センター研究所、東海大学（所属は当時）の研究者たちが集まり、The Keio-Kawasaki Aging Study (K² Study) がスタート

した。

K² Studyは後期高齢期，超高齢期にあたる75±1歳，80±1歳，85±1歳の都市部に住む高齢者を対象にしたパネル調査である。質問紙法による訪問面接調査とともに，少数を対象にした半構造化面接法によるインタビュー調査を重ねている。2014年度，873名からスタートし，2016年度に新たに2つのコホートを追加した。現在，1,388名の高齢者（75±1歳406名，80±1歳455名，85±1歳527名：男性609名，女性779名（第1波調査時点））が参加している。

老年学において，長年，注目されてきた高齢期のソーシャルサポートやソーシャルネットワークなどの社会関係，社会参加活動とともに，地域社会でのネットワークや地域への信頼感，互酬性の規範などのソーシャル・キャピタル，そしてコミュニティ感覚にも着目している。さらに2016年度の調査からは高齢者が住む近隣地域の物理的環境や社会的環境も視野に入れ，心理的・社会的・環境的要素が後期高齢期，超高齢期のウェルビーイングや心の健康にどのような影響を与えるか，検討を進めている。

本稿では，それらの研究から，家族や友人，地域との関わりの変化，社会活動への参加の効果，そして近隣環境とウェルビーイングに関する研究結果を紹介する。

4

身体機能と社会関係の加齢変化と個人差が ウェルビーイングに与える影響

良好な健康状態であること，そして家族・親族，親しい友人などとの良好な社会関係（ソーシャルサポートやソーシャルネットワーク）があることは，生涯を通じて，ウェルビーイングの重要なリソースとなることは，老年学研究領域で，繰り返し報告されてきた^{13), 14)}。また，ソーシャルサポートと比べるとコンパニオンシップに関する研究は少ないが，同じ時間や空間を共有し，ともに語ったり，遊んだりして，楽しみや喜びをともにする社会的な交流や社会関係を指すコンパニオンシップ¹⁵⁾は，孤独感を低減し，生活満足度を高めるなど，高齢者のウェルビーイングにポジティブに関連することが報告されている^{15), 16)}。しかし，加齢とともに，身体機能が低下したり，健康状態が悪化したり，社会関係が縮小，喪失することに遭遇する中で，高齢者のウェルビーイングはどのような影響を受けるだろうか。身体的自立度と，家族，友人，そして近隣の人との社会関係（ソーシャルサポートの受領と提供，およびコンパニオンシップ）の変化（個人内変化）と個人差（個人間差）が，ウェルビーイングに与える影響を検討した¹⁷⁾。

74～86歳（調査開始時）の高齢者1,388名の縦断データを用いて、マルチレベル分析を行った。分析の結果、家族とのコンパニオンシップと、友人とのコンパニオンシップには主効果があり、コンパニオンシップが高い高齢者はウェルビーイングが高いことが示された。一方、身体的自立度が低下（個人内変化）すると、ウェルビーイングが低くなることが示された。しかし、その関係に対して、家族との社会関係と、近隣の人との社会関係が調整効果を持つことが認められた。すなわち、家族や近隣の人との間にサポーターな関係（ソーシャルサポートを受領したり、相手に提供したりするような関係）が少ない高齢者は、身体的自立度が低下するほどウェルビーイングが低くなることが示された。しかし、家族や近隣の人とサポーターな関係がある高齢者は、身体的自立度の変化にかかわらず、ウェルビーイングは高く維持されていた。一方、コンパニオンシップはどうだろうか。家族とのコンパニオンシップが高い高齢者、また近隣住民とのコンパニオンシップが高い高齢者は、身体的自立度が維持されている、あるいは良好になった時点で、高いウェルビーイングを示した。一方、コンパニオンシップが低い高齢者は、身体的自立度の変化はウェルビーイングと有意な関係を示さなかった。

この結果は、家族とともに、高齢者が住む地域の人たちとの関係性が、後期高齢期、超高齢期に入った高齢者のウェルビーイングに重要な役割を果たしていることを示唆している。現在、日本では一人暮らし、あるいは夫婦二人暮らしの世帯の割合も高くなっている¹⁸⁾。病気や障害などで身体的自立度が低下した際、近くにいる近隣の人とのサポーターな関係は、安心感をもたらし、精神的な健やかさを維持するのに重要な役割を持つ。近隣の人とのつながりを醸成すること、そしてさらには高齢者を包摂するような社会的環境を整えることは、高齢期が長期化する中で、大切な要素の1つとなるだろう。

また、この分析結果は、サポーターな関係とコンパニオンシップ関係が、身体機能や健康状態の維持・変化によって、ウェルビーイングに対して与える影響が異なることも示唆している。今後、さらに詳細に検討していく必要があるであろう。

5

社会活動への参加がもたらす効果

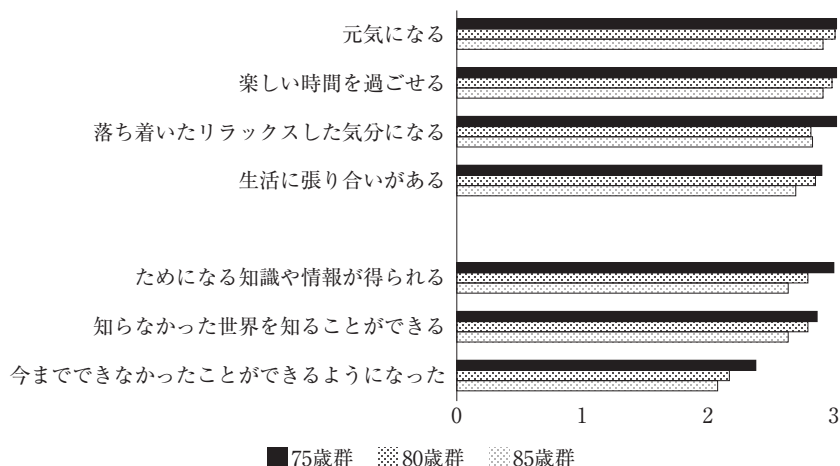
Rowe and Kahn¹⁹⁾は、サクセスフルエイジングの重要な要素の1つに、社会活動への参加を挙げている。社会参加活動は退職後の比較的若い高齢者を対象にした研究を中心に、ウェルビーイングにポジティブな影響を与えることが報告されている¹⁴⁾。しか

し、外出したり、さまざまな社会参加活動を継続することに対して、身体的あるいは認知的な制約が働きやすい後期高齢期、超高齢期において、社会参加活動を続けることは、高齢者の日常生活やウェルビーイングにどのような影響や効果をもたらすのだろうか。2014年度の調査に参加した高齢者の回答をもとに検討した。²⁰⁾

まず参加実態については、年齢群が上がるにつれて、参加率はやや低下するが、調査参加者のうち68%（75歳群68%、80歳群74%、85歳群62%）が「町内会・自治会」「趣味」「スポーツ・健康」「老人会・老人クラブ」など、何らかのグループや団体に所属していた（複数回答可）。

では、このような社会活動への参加を通じて、どのような効果を得ているだろうか（図1）。年齢差、性差、交互作用も併せて確認したところ、有意な年齢差が示された項目がある一方で、年齢差、性差、交互作用は認められず、いずれの群でも高い得点が示される項目に分かれた。有意な年齢差があったのは、社会参加活動を通じて「今までできなかったことができるようになった」（75歳群>80歳群、85歳群： $p < .05$ ）、「知らなかった世界を知ることができる」（75歳群>85歳群： $p < .01$ ）、「ためになる知識や情報が得られる」（75歳群>85歳群： $p < .01$ ）といった項目であった。いずれも75歳群が他群と比較して得点が高かった。一方、「元気になる」「楽しい時間を過ごせる」「落ち着いたリラックスした気分になる」「生活に張り合いがある」等、ポジティブな感情の高揚効果については、年齢差や性差、交互作用は認められず、いずれの群でも得点が高い傾向が示された。75歳群では、社会参加活動を通じて新たな知識の獲得や技術の向上など、より積極的な効果を感じていたが、85歳群になると、これ

図1 社会活動への参加がもたらす効果（年齢群別）



らの効果は低くなっていた。しかし、年齢群、性別にかかわらず、社会参加活動を通じて、ポジティブな気分の高揚などの効果を得ていることが示された。

では、社会参加活動とウェルビーイングや精神的健康にはどのような関係があるだろうか。ここでは生活満足度や精神的健康の指標を用い、活動への参加の有無や、活動頻度との関係を検討した。分析の結果、社会参加活動への参加群は生活満足度、精神的健康のいずれも不参加群より有意に高かった。さらに、精神的健康、生活満足度と社会参加活動の活動頻度との関係性における年齢差を検討したところ、精神的健康では、全ての年齢群において、活動頻度が高い高齢者の方が精神的健康が高かった。一方、生活満足度に関しては、75・80歳群では、所属はしているが活動はない「所属のみ群」は、活動がある他群と比較して有意に得点が低かったが、85歳群では「所属のみ群」と活動群との間に有意差は示されなかった。身体的非自立度の統制後も同様の結果が示された。

身体的な自立度が低下しても社会参加活動に参加し、活動を続けていることが高齢者の精神的健康の維持に有効であったことから、地域の身近な場で参加できる社会参加活動プログラムを提供することは後期高齢者、超高齢者の精神的健康を支える社会環境づくりという点で重要であると考えられる。また分析結果は、超高齢期になると、活動への参加は難しくても、グループや団体に所属して、年に数回の会報を受け取るなど、何らかの形で他者とのつながりが保たれていること自体が生活満足度の維持に寄与していることを示唆している。これは超高齢期において、他者とつながることの意味をさらに探る必要性も示している。

6

近隣環境とウェルビーイング

さて、仕事から引退し、身体機能や健康状態が変化してくると、若い頃と比較すると、相対的に次第に地域社会で過ごす時間が長くなることもある。また、後期高齢期、超高齢期のライフステージに移行し、心身の脆弱さや社会関係が縮小していく中で、地域社会の環境の影響をより受けるようになるかもしれない^{21), 22)}。そこで高齢者が住む地域の近隣環境（物理的環境と社会的環境）が高齢者の精神的健康に与える影響について検討した²³⁾。ここでは、高齢者が住む近隣環境をWHOが提唱するAge-friendly cities and communities²⁴⁾の評価指標を参考にして、2つの物理的環境と、2つの社会的環境に分けて評価している。すなわち、物理的環境として「公共の施設やスペース（緑地・公園、遊歩道、スポーツ施設、文化施設、図書館など）の充実」と「公共施設や公共

交通へのアクセシビリティ」, 社会的環境として「プログラム・サービスの充実 (文化的プログラム, リクリエーションプログラム, 福祉サービスなど)」と「社会的包摂性 (地域の意思決定への高齢者の参加, 高齢者への肯定的態度など)」である。

精神的健康の促進要因・抑制要因となる個人変数を統制し, マルチレベル分析を行った結果, 高齢者自身が地域での社会活動に参加していることだけではなく, 公共の施設やスペースの充実した地域に住んでいること (物理的環境) が, 高齢者の精神的健康を高める効果を持つことが示された。加えて, 経済的な不安を抱えている高齢者ほど, 近隣の公共施設が充実していることが精神的健康に寄与していた。一方, 経済的不安がない高齢者にとっては, 高齢者に対する社会的包摂性が高い地域に住んでいること (社会的環境) が, 高齢者の精神的健康を高める効果を持つことが示された。さらに, 良好な身体機能が維持されている高齢者にとって, 公共施設や公共交通へのアクセシビリティの良さが, いっそう精神的健康を高める効果を持つことが示された。

もう1つ別の研究を紹介する。この研究では, 上述した4つの物理的環境と社会的環境の評価が社会参加活動を媒介してウェルビーイング (ここでは生活満足度の指標を用いている) に与える影響について検討した²⁵⁾。先に紹介した研究とは分析手法が異なるので, 結果の単純な比較はできないが, 分析の結果, 公共施設や公共交通へのアクセシビリティ (物理的環境) とプログラム・サービス (社会的環境) に対する良好な評価が直接, 高齢者の生活満足度を高めていた。また, この2つの要素と併せて, 社会的包摂性 (社会的環境) の評価が高いと地域での社会活動への参加頻度を高め, それが生活満足度を高める関係性も示された。そして, 身体機能に制限のある高齢者と制限のない高齢者との間で多母集団同時分析を行った結果, 身体機能の制限がある高齢者においてのみ, アクセシビリティの良さが生活満足度を高める効果が示された。

これらの結果は, 高齢者が住む近隣の物理的環境や社会的環境が高齢者の精神的健康や生活満足度へ影響を与えることを示している。それと同時に, その影響は一律ではなく, 高齢者の経済状態や身体機能の状態などによって, 有効に寄与する環境の要素が異なることも示している。とくに経済的な制約や, 身体機能の低下など, 何らかの制限がある高齢者にとって, 地域の物理的環境や豊かな社会的環境が整うことで, それが補償機能を持ち, 社会活動の参加が続けられたり, 安心して日々の暮らしを続けられたりすることを示している。

おわりに

本稿では, 後期高齢期, 超高齢期における, 人との関わりや社会との関わりの変化,

そしてそれを取り巻く近隣の環境（物理的環境と社会的環境）とウェルビーイングとの関係について、いくつかの研究結果を紹介してきた。

人生を送る中で、病気に見舞われたり、フレイルが進行したり、大切な友人や家族と死別したり、さまざまな変化に遭遇する。目の前の現実を受け止め、今あるもの、今できることに感謝しつつ、それを大切にしながら、時には目標を変えたり、方法を工夫したりして、人は、人や社会とつながり、日々の暮らしの中で喜びや安心、生きがいを感じながら生活している。そして、今回紹介した研究結果は、加齢による身体機能の低下や、経済的な制約などがあっても、高齢者が住む地域社会においてアクセシビリティが整ったり、高齢者に対する偏見や差別がなく、社会的包摂性が醸成されたり、住まいのある地域社会に魅力的なプログラムやサービスがあることによって、人とのつながりや、社会とのつながりが保たれ、ウェルビーイングや生きがいを感じて生活できる可能性を映し出している。とりわけ後期高齢期、超高齢期にある高齢者にとって、加齢による心身の機能の変化や経済状態は、いくら本人の意思や努力があり、予防や対策をしても、それだけでコントロールできるものではない。誰にも優しい近隣環境は高齢者にとって有効な補償機能を持つ可能性がある。

近隣環境は地域によってそれぞれ特性や強みがある。それを活かしながら、環境を整えることによって、特定の年齢や障害の程度にかかわらず、全ての人が自分らしさを表現し、自尊心や生きがいを感じて生活することにもつながっていく。人生100年時代において、誰ひとり取り残さない社会を作るために、地域社会が担う役割は大きい。

【謝辞】

本研究はJPSF科研費26310107（研究代表：高山緑）、文部科学省補助事業「慶應義塾大学博士課程教育リーディングプログラム・オールラウンド型 超成熟社会発展のサイエンス」、および慶應義塾大学学事振興資金の助成を受けています。

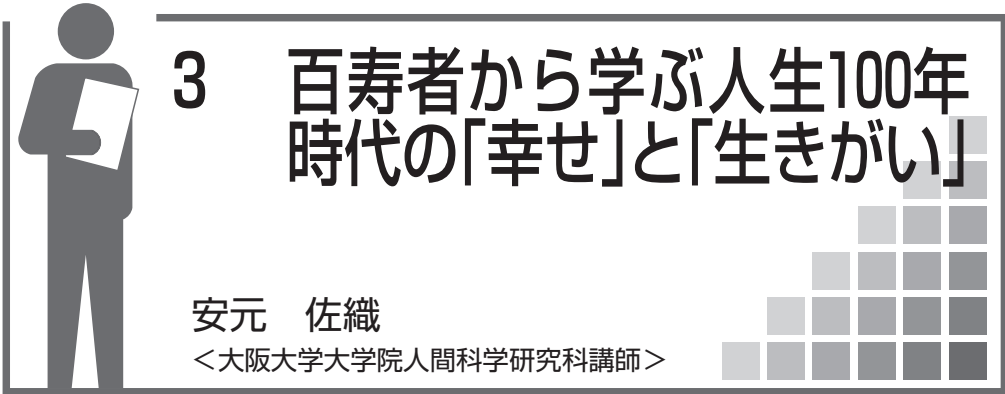
【引用文献】

- 1) United Nations, *World Population Ageing 2022*, 2022.
- 2) United Nations, *World Population Ageing 2009*, 2009.
- 3) Huppert, F. A., Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences, *Applied Psychology: Health and well-being*, 1(2), pp.137–164, 2009.
- 4) Huppert, F. A. and So, T. T., Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being, *Social Indicators Research*, 110(3), pp.837–861, 2013.
- 5) Seligman, M., *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Free

- Press, 2011.
- 6) Neugarten, B. L., The future and the young-old, *The Gerontologist*, 15(1, Pt.2), pp.4–9, 1975.
 - 7) Neugarten, B. L. & Neugarten, D. A., Age in the aging society, *Daedalus*, 115(1), pp.31–49, 1986.
 - 8) Laslett, P., *A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age*, Cambridge, Harvard University, 1990.
 - 9) Baltes, P. B. & Smith, J., New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age, *Gerontology*, 49(2), pp.123–135, 2003.
 - 10) Baltes, P. B., Lindenberger, U. and Staudinger, U. M., Life-span theory in developmental psychology, Damon, W. and Lerner, R. M. (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development*, Volume 1, 5th ed. (pp.1029–1143), John Wiley & Sons Inc., 1998.
 - 11) Vaupel, J. W., Carey, J. R., Christensen, K., Johnson, T. E., Yashin, A. I., Holm, N. V., Iachine, I. A., Kannisto, V., Khazaeli, A. A., Liedo, P., Longo, V. D., Zeng, Y., Manton, K. G., Curtsinger, J. W., Biodemographic trajectories of longevity, *Science*, 280(5365), pp.855–860, 1998.
 - 12) Baltes, P. B., Baltes, M. M., *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, Cambridge University Press, 1990.
 - 13) George, L. K., Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life, *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(3), pp.331–339, 2010.
 - 14) Pinquart, M. & Sörensen, S., Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis, *Psychology and Aging*, 15(2), pp.187–224, 2000.
 - 15) Rook, K. S., Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), pp.1132–1147, 1987.
 - 16) Bromell, L., Cagney, K. A., Companionship in the neighborhood context: older adults' living arrangements and perceptions of social cohesion, *Research on Aging*, 36(2), pp.228–243, 2014.
 - 17) Takayama, M., Ishioka, Y., Sugawara, I., Within-and between-person effects of health and social relationships with family and neighbors on well-being, *Innovation in Aging*, 6(Suppl_1), pp.724–725, 2022.
 - 18) 内閣府『令和4年版高齢社会白書』2022年
 - 19) Rowe, J. W. and Kahn, R. L., Human aging: usual and successful, *Science*, 237(4811), pp.143–149, 1987.
 - 20) 高山緑・石岡良子・菅原育子・増井幸恵・菅沼真樹・小川まどか「後期高齢期・超高齢期の社

会参加活動と主観的well-being——『長寿社会の健康と暮らしに関する調査』より』『日本心理学大会発表論文集』第79巻, p.1086, 2015.

- 21) Lawton, M. P., Competence, environmental press, and the adaptation of older people, Lawton, M. P., Windley, P. G. & Byerts, T. O. (Eds.), *Aging and the environment*, pp.33–59, Springer, 1982.
- 22) Lawton, M. P., Residential environment and self-directedness among older people, *American Psychologist*, 45, pp.638–640, 1990.
- 23) Takayama, M., Ishioka, Y., Sugawara, I., Physical and social Neighborhood environments and well-being, *Innovation in Aging*, 4 (Suppl 1), p.440, 2020.
- 24) World Health Organization, *Measuring the age-friendliness of cities : A guide to using core indicators*, WHO Centre for Health Development, 2015.
- 25) Takayama, M., Ishioka, Y., Sugawara, I., The physical and social environments, social activities, and subjective-well-being : Findings form the K2 study, *Innovation in Aging*, 3 (Suppl 1), S277, 2019.



はじめに

「生きがい」は、「人生の目的となるもの」「自分の人生に存在意義や意味を与えてくれるもの」として用いられることが多く^{1),2)}、年齢にかかわらず「生きがい」を持つことの大切さが推奨されている。仕事、家族、趣味などが「生きがい」の対象としてよく挙げられるが、「生きがい」は人生を通し起こる様々なライフイベントを経て変化するものであるという特徴がある³⁾。特に、中年期から高齢期にかけての時期は、「生きがい」の移行期となる場合が多い。例えば、仕事を「生きがい」に日々頑張ってきた人にとって、定年退職は「生きがい」の喪失となる場合がある。子どもの成長と自立は嬉しいことである一方、子育てという「生きがい」をなくして戸惑う人もいるかもしれない。また、若い年齢の時に「生きがい」として取り組んでいたスポーツなどの趣味を、加齢による体力の変化のため続けることができなくなる場合もある。

これまでに行われてきた「生きがい」に関する研究を見ると、高齢期に「生きがい」を持っている人の方が鬱になる傾向が低いこと⁴⁾、心血管疾患や死亡率が低いこと⁵⁾、主観的健康感が高い傾向があること⁶⁾などが明らかになっている。そのため、「生きがい」の移行期にある中年期から高齢期にこそ「生きがい」を再確認し再構築することが重要になる。そのような理由から、高齢期が延長している超高齢社会の日本では、「生きがい」に関する研究が注目を集めている⁷⁾。

しかし、百寿者人口が急激に増加している日本では、「生きがい」の移行期が超高齢期に再び訪れる可能性がある。健康寿命に到達してから寿命を全うするまでの期間がその時期である。心身ともに自立した生活が可能な時期は「生きがい」の対象となる外的要因（例：仕事・家族・趣味）を見つけ、その対象との関係性の中で達成感や充実感などの肯定的感情を獲得することができる^{8),9)}。しかし、虚弱が進み活動範囲が狭

くなると、それ以前のように「生きがい」の対象を持ち、達成感や充実感を味わうことが困難になる場合がある。そのような状況になると、私たちは「生きがい」を持つことができなくなるのだろうか。もしくは、それまでとは異なる形で「生きがい」を見つけていくのだろうか。これらの問いについて考えるために本稿では、百寿者を対象に「生きがい」の類似概念の1つとされている「幸福感」の構成要素の加齢変化を検討した調査を紹介する。また、自身も高齢な百寿者の家族が考える人生の終末期の過ごし方についての調査を紹介することで、超高齢社会における「生きがい」について考察する。

1

百寿者にとっての「生きがい」

2008年に出版された*Blue Zones*という本がある。「Blue Zones」の日本語訳は「青い地域」であり、百寿者を含む長寿の人が多く地域として人口統計学的に認定された地域を意味している。これは、ベルギーの人口学者ミシェル・プーランとイタリアの医師ジャンニ・ペスが、地図を見ながら長寿人口が多いイタリアのサルデーニャ島に「青色マーカー」で印を付けたことがきっかけとなってつけられた名称である。その後、アメリカの研究者ダン・ベットナーと世界中に読者がいる雑誌*National Geographic*が組んで、世界中の長寿地域を探す調査が始まった。そして、イタリアのサルデーニャ島、日本の沖縄、アメリカのカリフォルニア州ロマリンド、コスタリカのニコジャ半島、ギリシャのイカリア島がBlue Zonesとして認定を受けた。¹⁰⁾

このBlue Zonesの調査では、長寿の遺伝的要因を調べるとともに、その地域特有の長寿要因となっているだろう生活習慣や行動パターンを調査している。その結果、健康長寿を達成するための7つの習慣が提案されている。1つ目は、日常生活を通して良く動くことだ。これは、ジムに行って運動するのではなく、家庭菜園、犬の散歩、徒歩で移動するなど、一日を通して活動量を増やすことを意味している。2つ目は、食べ過ぎないことだ。Blue Zonesの百寿者は、日本語でいう「腹八分目」を実践している。3つ目は、ストレスを避け十分な睡眠をとることである。太陽が上がるとともに起床して、太陽が沈むころには就寝の準備をするような生活リズムで過ごすことが望ましい。¹¹⁾

4つ目の長寿習慣は、家族との強い絆を持つことである。Blue Zonesの高齢者は、文化的に年長者として尊敬され、家族以外の人々からも敬われ大切にされている。そのため、活動範囲が限られても家族という一番身近な社会の中での役割を保持してい

る。さらに、そのように社会の一員としての生活が可能なことから、地域の人々からのサポートを得られるという5つ目の特徴が紹介されている。続いて、6つ目は健康的な食生活することだ。具体的には、その土地で育った野菜を豊富に摂取して、保存料や添加物を使った食品を避けることである。¹¹⁾

そして最後に重要となった要因が、人生に対して肯定的な気持ちを持っていることであった。例えば、コスタリカのニコジャ半島には、挨拶の時などでも使われる「純粹な人生」と訳されるPura Vidaという言葉があり、人生におけるすべてのことを喜び平和と幸福を大切にしようという思想が強い文化が続いているようだ。他にも、日本の沖縄には、「生きがい」という幸福な人生への強い思いがこもった言葉があることが紹介されている。沖縄での調査では、百寿者に対して「あなたの生きがいは何ですか？」という質問がされており、その回答として「101歳の年齢差がある孫を抱くこと」「家族のために魚を釣ること」などが挙がっている。つまり、沖縄の百寿者は、外的な対象となる「生きがい」を持つことによって、人生に対しての喜びや満足感を¹¹⁾得ていた。

このように、百寿者研究においても「生きがい」は長寿に肯定的な影響があると報告している。しかし、孫を抱いたり、魚を釣ったりすることが可能な百寿者ばかりではない。著者が行った百寿者調査の参加者の多くは、怪我をして周囲に迷惑をかけることを懸念して活動を控え、新しく何かを始めることは控えるようにしている方が多かった。そのような生活の中では、これまで注目されてきた形の「生きがい」を持つのは困難である。では、活動量や活動範囲が制限される生活では、「生きがい」を持つことは不可能なのだろうか。その問いについて考えるために、著者と共同研究者が実施した、百寿者にとっての幸福感についての調査を紹介する。

2

百寿者にとっての「幸福感」と「生きがい」

上記で「生きがい」という言葉には、「幸福な人生への思い」が含まれているというBlue Zonesの調査を紹介した。ここでは百寿者にとっての幸福感について議論する。加齢は楽しく心満たされる側面があると同時に、健康、聴力、視力、社会的役割など、なんらかの機能低下や喪失が避けがたい過程でもある。特に超高齢になると、そのような状態での生活に適応していくことが重要な課題となる。Blue Zonesで紹介したような自立した生活が可能で百寿者を対象とした場合は、「生きがい」の対象となる外的要因（魚釣り・毎朝孫を抱く・マーシャルアーツ）は何か、またそれらにはどのよ

表1 百寿者の幸福感を構成する考え方と発言例

カテゴリー	サブカテゴリー	発言例
前向きな気持ちで生きること	日常生活に関心事を見つけ出す	「興味ってな、新聞の広告見て、いい本があるかなって。うん。それが毎日の楽しみ」「好き嫌いが少ないんです。食べるのは何でも美味しいゆうて食べますね」
	信念を持って生きる	「家のためが自分のためになる」「これでよろしいって自分で確かめて、ちゃんと道をまっすぐ通ったらそれでいいです」
制限の中で生きること	活動性の低さ	「活動言うてね、たいして動くこともせいへんしね」「転んで迷惑かけるのやったら、もうやめとこか」
	限界の認識	「それはまあね、美味しいもの食べたいなあとは思いますがあるけどね、それはもう諦めてますねん」「してみてもこれはできんなあと思うことはありますね。こんなこともできなくなったんかなあということを思います」
他者との良い関係性を築くこと	他者との調和	「いつも朗らかでね。そういうことでは家でも喧嘩なんかしないで、いつも朗らかで、笑顔で暮らしたいですね」「ただ心の中にこの人たちは良い人だねっていつも来て下さる方に、有難く感じてますから」
	世話をされる有難さ	「そら足が痛い手が痛いそらありますけど、ね、それでもやっぱり痛かったらダツと飛んでいって手をつないでくれますし、車も家の中でも歩かんでいようにちゃんと乗せてくれますし、トイレ行きたいと思っても別に子どもやからそんなに遠慮して嫌やとそら言ったりしませんね。そういうとき幸せですな」
人生の充足感を感じる	生きることへの満足	「そうですね、人生に満足、人生…まあ、あんまり悲しいこともないし、割合満足な方です。あんまり悲しいこともなし、ほんとにどっちかと言えば満足な方ですね」「もうここでなにをでもなしにね、暮らしてるのが一番よろしい」
	十分に生きた感覚	「もう百歳超えたらね、もうこの世の人生を長生きしすぎたくらい。はよもうあっちへ行きたい」「目標っていったって、もうこの歳になったらね、ここまで行きついたから」
あるがままの状態を受け入れること	考えすぎない	「私は朗らかな人ですから、なにも苦労もないです。なにも考えません」「アホなのかね。結構、あんまり深刻に考えないですね」
	自然に任せる	「もう新しうやってみたいことは、もう歳やでできんかなあ諦める」「私の人生はそういう風にね。もう生まれた時からそうってたんだね」
	平穏な気持ち	「落ち込んだりはせん。歳かない感じ」「毎日平穏な気持ちです」

から構成される。心理的well-beingの「積極的対人関係」¹⁹⁾と同じように、周囲の人と良い関係にあることが百寿者にとっての幸福感につながることを確認された。機能低下に伴い行動範囲や交流関係が限定されるだけでなく、他者からのサポートが大切になる日常生活だからこそ、百寿者は意識的に周囲の人々を肯定的に評価し感謝してい

ることがうかがえる。この心の変化も、上記で紹介した①前向きな気持ちで生きること、②制限の中で生きることと同様に、自身の心持ちを調整することで獲得する世界観という「生きがい」とも言える。

④ 人生の充足感を感じることに

このカテゴリーは、〈生きることへの満足〉〈十分に生きた感覚〉というサブカテゴリーから構成される。調査に参加下さった百寿者は、戦争を含む様々な困難を経験した世代であるにもかかわらず、人生全般や現状に満足している思いが語られた。これは、心理的well-beingの「個人的成長」にある、今の状況に感謝できる気持ちが幸福感につながるというアプローチと類似している¹⁹⁾。しかし、百寿者の語りからは、「個人的成長」にあるような今後の展望や成長についての語りはなかった。現状に心から満足するというのは、百寿者特有の視点かもしれない。

⑤ あるがままの状態を受け入れることに

このカテゴリーは、〈考えすぎない〉〈自然に任せる〉〈平穏な気持ち〉というサブカテゴリーから構成される。これは、心理的well-beingの「自己受容」と似ている¹⁹⁾。今回の百寿者を対象としたインタビューでは、加齢によって身体機能や認知機能が低下したことによって、自立してできることに限りがある状態を肯定的に受け入れる姿勢が多々語られた。客観的機能や社会的地位の喪失を経験する高齢期においては、これまでの経験に固執せず、達成可能な目標設定をすることで精神的な平穏を保つことができる²¹⁾心理的発達も示唆されている。つまり、健康的にも社会的にも制限がかかる高齢期こそ、現状を受け入れて満足できる能力が重要となるのである。

本研究から、百寿者は身体機能や他者との交流頻度の低下など、様々な喪失に直面しながらも、そのような状況に適応してポジティブな感情を生み出すことにより、幸福感の概念を構成する要素を再生産していることが示唆された。その過程では、自立して生活していたころにベースとしていた外的動機による「生きがい」探しから、自身の心の発達や調整など、自己に向かって「生きがい」を感じるというような視点に移行する可能性が示唆される。

3

百寿者の親から学ぶ「老いへの態度」

著者は、そのような百寿者の心の変化を見ることは、家族の「老いへの態度」にどのように影響するのかを検討するために、42名（男性18名、女性24名）の百寿者を親

に持つ子どもを対象に質的調査を実施した。男性の平均年齢は71歳（63歳から75歳）、女性の平均年齢は70歳（59歳から81歳）であった。42名の語りは、次のようにまとめられる。

「歳をとると喪失するものが多い。例えば、日常生活をコントロールする力を失う。日々の目標や人生の目的を失う。社会的地位も高齢期に失うもののひとつである。そして何より人間としての尊厳を失ってしまう。でも、それが高齢期に直面することと分かっているから、心身共に元気な今の段階から計画的な自身の老後を考えている」²²⁾

この発言から、百寿者を親に持つ高齢の子どもは、老いは喪失という否定的な解釈をしているとも言えるが、そうなることが分かっているからこそ、自分の老いの過程はコントロールができる状態に準備しておこうという肯定的な姿勢で老いを捉えているとも言える。しかし、百寿者の語りからは、コントロールをいかに手放せるかが超高齢社会で幸福に歳を重ねる秘訣であることがうかがえる。そして、機能低下で制限がある生活を余儀なくされても、平穏な気持ちで生きること「生きがい」を見出すという形があることも教えてくれている。

健康であることを重視する社会では、ライフコースを通して「生きがい」の対象が変化することを外的動機に注目して進められてきた。^{8), 9), 23), 24)}しかし、健康寿命に到達してから生命寿命を全うするまでの期間が延長している社会においては、私たちは一生「生きがい」を持ち続けることができるという百寿者からの教えは大切である。

おわりに

1946年に出版された「夜と霧」という有名な著書がある。日本語を含む多くの言語に翻訳されているので、読んだことがある人も多いと思う。著者である精神科医ヴィクトール・フランクルは、自身の困難な人生経験を通して、どんなに厳しく困難な状況下に置かれていたとしても、この先の人生に希望を見出し、苦しい人生にも生きる意味を見つけ出すことが、私たちが生き残るために大切な能力であると説明している。そのヴィクトール・フランクルが、「人間の生きがいは、その人が毎日行う行動の積み重ねである」という言葉を残している。²⁵⁾

この言葉は、百寿者の語りにあった、様々な喪失（身体機能の低下、社会的地位の喪失、他者との交流頻度の低下）に伴い制限がある生活の中でも、前向きな感情を自ら生み出す姿勢に「生きがい」（幸福）を見出すというアプローチと似ている。「生きがい」は生活に活力や満足感を与えてくれる。そのため、健康長寿を達成するために

大切な要素の1つであるという観点から、「生きがい」の対象となるものや内容の変化に注目して研究が進められてきた。百寿者人口が急激に増加している日本では、「生きがい」の移行期が超高齢に再び訪れる可能性がある。このことを考慮に入れて、健康寿命に到達してから寿命を全うするまでの期間の「生きがい」の可能性について考えることも大切だろう。

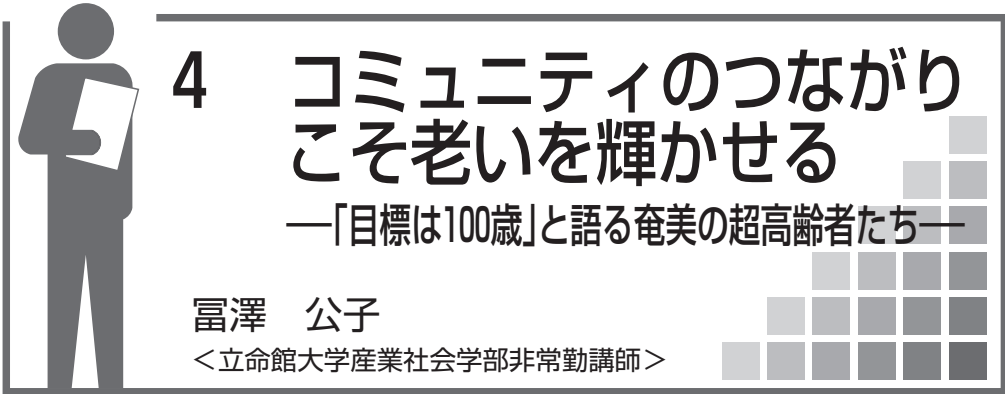
【謝辞】

本稿で紹介した調査は、大阪ガスグループ福祉財団の助成を受けたものである。同調査に関する報告として、安元、権藤、中川、増井（2017）と安元（2018）も参照されたい。

【参考文献】

- 1) Mori, K., Kaiho, Y., Tomata, Y., Narita, M., Tanji, F., Sugiyama, K., Sugawara, Y., Tsuji, I., Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese: The Tsurugaya project, *Journal of Psychosomatic Research*, 95, pp. 62–67, 2017.
- 2) Park, Y., Sense of “Ikigai” (reason for living) and social support in the Asia-Pacific region, *Behaviormetrika*, 42(2), pp.191–208, 2015.
- 3) 熊野道子「生きがい形成モデルの測定尺度の作成——生きがいプロセス尺度と生きがい状態尺度」『教育研究』第39巻, 1～11頁, 2013年
- 4) Wilkes, J., Garip, G., Kotera, Y. & Fido, D., Can Ikigai predict anxiety, depression, and well-being?, *International Journal of Mental Health and Addiction*, pp. 1–13, 2022.
- 5) 茂木健一郎, 恩蔵絢子訳『IKIGAI——日本人だけの長く幸せな人生を送る秘訣』新潮社, 2018年
- 6) Murata, C., Kondo, T., Tamakoshi, K., Yatsuya, H., Toyoshima, H., Determinants of self-rated health: Could health status explain the association between self-rated health and mortality?, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 43(3), pp. 369–380, 2006.
- 7) 齋藤静「高齢期における生きがいと適応に関する研究——ネットワークの観点から」『現代社会文化研究』第41巻, 63～75頁, 2008年
- 8) 神谷美恵子『神谷美恵子コレクション 生きがいについて』みすず書房, 2004年
- 9) 神谷美恵子『生きがいについて』みすず書房, 1966年
- 10) Poulain, M., Herm, A. & Pes, G., The Blue Zones: Areas of exceptional longevity around the world, *Vienna Yearbook of Population Research*, 11, pp. 87–108, 2013.
- 11) Poulain, M., Mackowicz, J., Blue Zone: A model to live longer and better, *Positive ageing and Learning from centenarians: Living longer and better*, Routledge, 2022.
- 12) 権藤恭之・広瀬信義「百寿者からみたしあわせのかたち」『日本抗加齢医学会雑誌』第8巻第3号, 46～51頁, 2012年
- 13) 権藤恭之・古名丈人・小林江里香・稲垣宏樹・杉浦美穂・増井幸恵・岩佐一・藺牟田洋美・本

- 間昭・鈴木隆雄「超高齢期における身体的機能の低下と心理的適応——板橋区超高齢者訪問悉皆調査の結果から」『老年社会科学』第27巻第3号, 327~338頁, 2005年
- 14) Wettstein, M., Schilling, O. K., Reidick, O., Wahl, H. W., Four-year stability, change, and multidirectionality of well-being in very-old age, *Psychology and Aging*, 30(3), pp.500 – 516, 2015.
 - 15) Gondo, Y., Hirose, N., Arai, Y., Inagaki, H., Masui, Y., Yamamura, K., Shimizu, K., Takayama, M., Ebihara, Y., Nakazawa, S., Kitagawa, K., Functional status of centenarians in Tokyo, Japan: Developing better phenotypes of exceptional longevity, *Journals of gerontology: Medical Sciences*, 61(3), pp. 305 – 310, 2006.
 - 16) Hutnik, N., Smith, P., Koch, T., What does it feel like to be 100?: Socio-emotional aspects of well-being in the stories of 16 centenarians living in the United Kingdom, *Aging and Mental Health*, 16(7), pp.811 – 818, 2012.
 - 17) 中川威・増井幸恵・呉田陽一・高山緑・高橋龍太郎・権藤恭之「超高齢者の語りにもみる生 (life) の意味」『老年社会科学』第32巻第4号, 422~433頁, 2011年
 - 18) 安元佐織・権藤恭之・中川威・増井幸恵「百寿者にとっての幸福感の構成要素」『老年社会科学』第39巻第3号, 365~373頁, 2017年
 - 19) Ryff, C. D., Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp.1069 – 1081, 1989.
 - 20) Heckhausen, J., Schulz, R., A life-span theory of control, *Psychological Review*, 102(2), pp.284 – 304, 1995.
 - 21) 増井幸恵・中川威・権藤恭之・小川まどか・石岡良子・立平起子・池邊一典・神出計・新井康通・高橋龍太郎「日本版老年的超越質問紙改訂版の妥当性および信頼性の検討」『老年社会科学』第35巻第1号, 49~58頁, 2013年
 - 22) 安元佐織「超高齢社会における高齢期の意味の変容——百寿者を親にもつ子ども高齢者の語りから」北野雄士編『変化を生きながら変化を創る——新しい社会変動論への試み』法律文化社, 71~82頁, 2018年
 - 23) 長谷川明弘・藤原佳典・星旦二「2000年から2014年までの我が国における生きがい研究の動向——生きがい研究の『ルネッサンス』」『生きがい研究』第21号, 60~143頁, 2015年
 - 24) 近藤勉・鎌田次郎「高齢者向け生きがい感スケール (K – I 式) の作成および生きがい感の定義」『社会福祉学』第43巻第2号, 93~101頁, 2003年
 - 25) ヴィクトール・E・フランクル, 池田香代子訳『夜と霧』みすず書房, 2002年



はじめに

筆者は、超高齢者（85歳以上）の潜在能力と文化的価値、精神的次元の力量ともいえる老年的超越兆候に注目し、それらを引き出し生かしている長寿の島・奄美群島（以下「奄美」）のコミュニティに焦点を当て、健康長寿を実現している集落（以下「シマ」）の地域要因と支援要因の研究を行ってきた^{1)~7)}。

当初、奄美研究は老年的超越理論の実証からスタートした。老年的超越は文化に普遍的でその様態は文化によって異なるとされている。北欧とは気候や文化の異なる奄美の地でどのように現れるかに関心を持ったのである^{8)~10)}。

畑仕事で日焼けした彼ら／彼女らはおしゃべり好きで、おもてなし上手で、多弁に長生きへの意欲や歳を重ねる喜びを語ってくれた。語りをM-GTA（修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ）で分析したところ、コア概念として「目標は100歳」が導かれた⁸⁾。

奄美の超高齢者には、“老いることへの悲壮感がない”。このことは、都市部に暮らす筆者にとってはカルチャーショックであった。次第に、彼ら／彼女らの生き方に惹かれ、長生きを幸せと語らしめているシマのコミュニティ特性へと重点が移っていった。

13年にわたる現地でのフィールドワークでは、シマの自然・居住空間・祭り・伝統行事・結い・習慣などの参与観察とともに、超高齢者本人・百寿者の同居家族・民俗研究者へのインタビュー調査に加え、高齢者・超高齢者・集落区長へのアンケート調査を行った。また、シマの祭りと超高齢者の日常を映像に収める⁷⁾など、多様な学際的手法を用いてミクロ的視点からの解明に努めた。

これらを通じて明らかにされたのは、奄美におけるシマの自治力、個々人の知恵や

② 超高齢者の潜在能力と幸福感に光を当てる ●●●●●●●●

経済成長志向の社会では、効率や若さに重きが置かれ、超高齢者の経験や潜在能力は注目されず、負の側面ばかりが評価されてきた。¹²⁾この傾向は、次世代における社会保障費などの増大に注目する結果となり、さらには、世代間の利害対立を不可避的なものとして固定化する要因ともなっている。

本研究が対象とする超高齢者は、加齢に伴う機能低下など深刻な側面が強調されがちであるが、地域生活から見れば、多様な潜在能力や文化的価値の担い手としての側面が浮かび上がる。筆者は、老いと関係する経験や叡知、老年的超越等の潜在能力と、虚弱化する身体に適応しながら利他性や世代性が高まっていく幸福感に注目する。

超高齢者の「超越」という概念は、若い頃の産業と生活における労働の苦しみや歎びという体験を経たのちに身につけた心の落ち着き、生活や仕事の知恵、熟達した技などを含む「精神的資産」として、次世代へ影響を与えうる存在と把握することができる。超高齢者の幸福感は人生における一種の「超越」を特徴とし、その意味では若い世代の幸福感とは質的に異なっていることが理解されるのである。¹³⁾

2

<研究1> 奄美を照射する： 歴史に培われたアイデンティティ

① 奄美群島の概要¹⁴⁾ ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

位置：奄美群島は鹿児島県大島郡に属し、離島の中でも特に本土から遠隔の飛石状に連なった島嶼からなる。8つの有人島（奄美大島、加計呂麻島、請島、与路島、喜界島、徳之島、沖永良部島、与論島：12市町村）がある。

人口・気候：人口は104,281人（令和2年国勢調査）で、人口の39.7%が奄美市に住んでいる。高齢化率は35.0%。亜熱帯の温暖多雨、台風の常襲地である。

産業・所得：農業（サトウキビ、果物）、大島紬、黒糖焼酎が主な産業である。

歴史：地理的には大和（本土）と琉球（沖縄）の狭間にあり、過去には琉球王朝、島津藩から侵略され、終戦後8年間は米軍支配下など、外部勢力から抑圧された歴史がある。

3

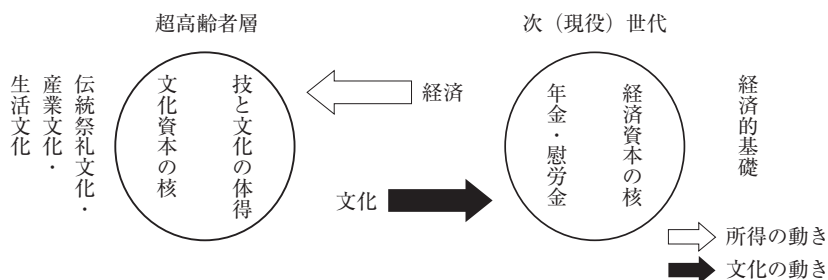
<研究 2> 超高齢者の自立を支えるコミュニティ

① 超高齢者の自立：文化資本と経済資本の再分配 ●●●●●

超高齢者がシマの祭りや伝統行事に関わる余力ができたのは、一方では、自給自足経済ともいえる豊かな自然力や農林漁業の発展があり、他方では第二次世界大戦後、日本社会に普及した年金などの社会保障制度や健康保険制度の役割が大きい。加えて、シマの人々や行政の配慮もある。超高齢者は年金を現金収入の基礎としながら、自治体の祝い金などと併せて、衣食住、交流などに使える経済力を保持できる。

超高齢者は伝統・祭礼文化や仕事・生活の知識やノウハウ、職人の力量など（無形）の文化資本を蓄積している存在として、シマにおける文化資本と経済資本の再分配システムに寄与しているのが見えてくる（図3）。超高齢者を地域の産業や文化を再生産する担い手として注目すると、年金制度のポジティブな側面が評価される。

図3 文化資本と経済資本の再分配システム



出典：富澤公子『幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力』水曜社、26頁、2021年

② 超高齢者を支える結いの風土 ●●●●●●●●●●

超高齢者を支えるシマの結いには、例えば次のようなものがある。

- 1) 各シマの無人市は、建物は行政が建てる公設民営で、超高齢者の収穫した野菜を売っており、生きがいと現金収入の獲得に貢献している。
- 2) 高齢者が作った野菜や果物を週1回シマの若い世代が青果市場に送達するシステムを確立している。流通手段のない超高齢者にとって心強い支援である。
- 3) 世代間でウニ剥きとウニ獲り作業の分担を行っている。ウニ獲りは若い世代、根気のいるウニ剥きは高齢者らとそれぞれ分担し、収入を分配している。

シマの結いは、超高齢者は単に支えられる存在ではなく、持てる潜在能力を発揮し地域貢献できる役割の場として機能し、シマの人々は超高齢者の自立意識を自然な形で支援しているのである。

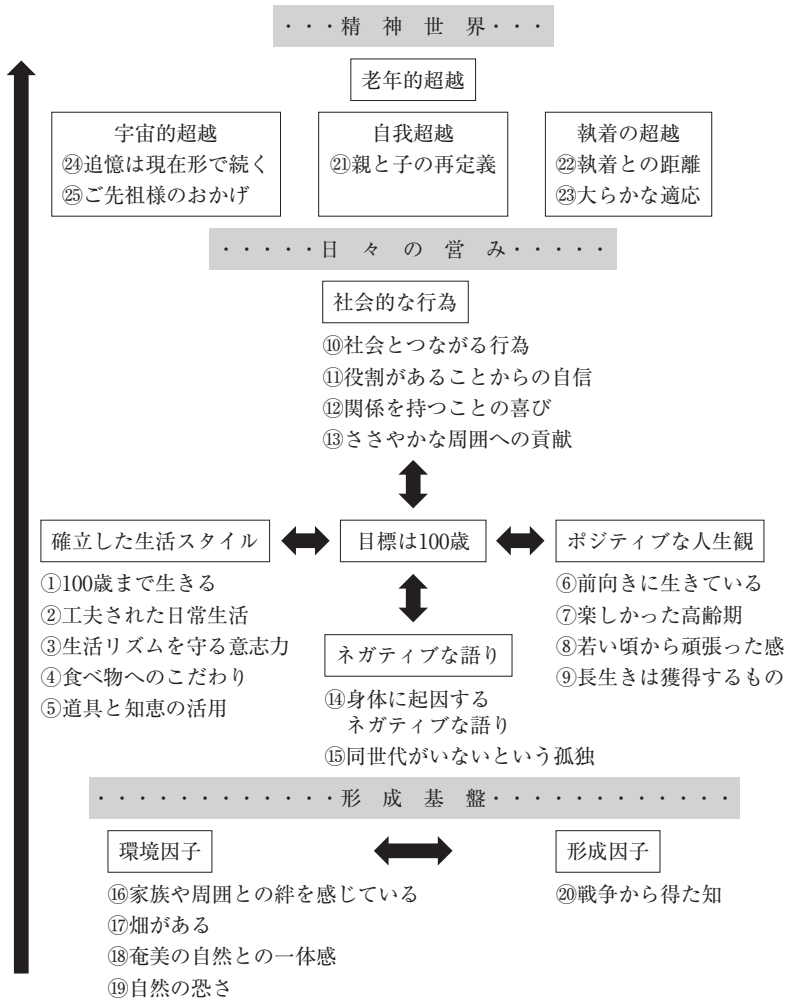
③ 子どもを支える結いの風土 ●●●●●●●●●●

子どもは周囲の暖かい支援の中で、シマの文化を学び育っていく。人々は子どもの成長をシマの喜びごととして共有しあい、育ちやすい環境を作っている。

- 1) PTAは小・中・高校ともシマの全員（単身高齢者も）が加入し、子どもの教育環境を支えている。運動会には親だけでなく親戚やシマの人がこぞって参観し出場・応援するシマの大きなイベントである。超高齢者の出番もある。
- 2) 赴任した教師はシマ全戸に家庭訪問する。訪問は教師にとっても高齢者にとっても学びの場となっている。豊年相撲では教師もシマの一員として参加する。
- 3) 子どものムチモレ踊りや稲擦り踊りなど、高齢者が指導し、小さいときから伝統行事の楽しさを体験させている。
- 4) 入学式（小1）、卒業式（中3）の夜には、シマの人、職場の人、親戚の人、同好会の人がお祝いにかける。特に高校が近くでないシマでは、中学卒業後は親元を離れるため盛大に行われる（ある超高齢者が、「ここでは、一緒に過ごすことができるのは中学までよ」と語ってくれた）。

シマの結いから、長寿・多子化を実現している要因が見えてくるのである。

図4 全体図



出典：富澤公子『幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力』水曜社、192頁、2021年

もや孫へシマの伝統をつなげるなど、自分にできるささやかな貢献行為がある。超高齢者の社会的な行為への指向性は強く、それは逆に、超高齢期を生き生きと暮らす上で重要な要素となっている。

一方でネガティブな語りがある。「身体に起因する語り」であり、「同年代がいないという孤独」である。80歳代後半から90歳代に進むにしたがって強くなる。しかし、身体状態や寂しさにこだわって消極的傾向になるということではなく、社会的なつながりを拓くという積極性が見られる。その形成基盤を以下に解明する。

② 形成基盤

1) 家族や周囲との絆を感じている

シマにおける自立生活を支えているものに、「家族や周囲との絆を感じている」環境がある。一人暮らしでも安心して長生きできる環境である。奄美の近隣環境は、超高齢者に対し支援しようとする姿勢が特徴である。そこには、長年の近所づきあいからくる「差し上げる・頂く」互助の関係が自然に形成されている。超高齢者の言葉は、子や孫、近隣の支援に対する感謝の言葉で溢れ、相互の信頼関係が超高齢者たちを生き生きとさせている。

2) 奄美の自然との一体感

加えて、「畑がある」。畑は働く場となり、ささやかながら実りをもたらしてくれる。収穫物を子どもや孫、近所の人に配れる。喜ばれることによって、普段の受け身的な立場から、役に立っているという逆転した立場になれる。畑は超高齢者に能動的な感覚をもたらす存在である。

3) 自然の恐さ

一方で、ハブ（毒蛇）、台風、珊瑚礁という「自然の恐さ」が身近に潜んでいる。「田舎で一番恐いのはハブ、何もしなくても向かってきますよ」という語りがある。「珊瑚礁の上を歩くと転んだりして危険だからね。ゴツゴツしていてね」という語りになっていく。超高齢者は長い生活史の中で自然の優しさとそこに潜む自然の恐さを知っている。それを含めて奄美の自然と共存している。

4) 形成因子：戦争から得た知

超高齢者は戦争体験世代である。現在の生き方には「戦争から得た知」が人格基盤を形成している。「一番辛かったのは戦前・終戦直後」「ここの砲弾がすごかった。危ないから移ったら今さっき居た場所に落ちた」という語りがある。ある男性は自分が生き残っているのは奇跡に近く、「それをここの言葉で生き扶（富）^フというのです。扶は運^フと言うことです」と感慨込めて語った。

超高齢期は喪失、危機、悲しみ、痛み、喜びなどさまざまなライフイベントを体験し、ローカルな知が形成され、それぞれの精神世界につながっていく。

③ 精神世界の次元：老年的超越

超高齢者が到達していく精神世界はさまざまな社会的・個人的危機により深まっていく。戦争は最大の社会属性的危機であり、超高齢者は死を見つめた世代でもある。また、精神世界は日々の営みと連関し、100歳以下の超高齢者にとって『目標は100歳』という現実的な生の目標が促進され、『老年的超越』が形成されていく。語りからは

3つの次元が現れた。

1) 自我超越

老年的超越の次元の1つには《自我超越》がある。苦勞して頑張ってきた生活は、歳を重ねる中で親からの影響がその根っこを形成していることに気づかされる。緩やかな時間の流れの中で、親と自己の対話が深まり、親への再定義がなされる。

2) 執着の超越

2つ目の次元には、物質的なものからの《執着の超越》がある。超高齢期にも物やお金は欠かせぬ存在として執着はあるものの、同時に執着からの距離感もある《大らかな適応》である。「経済的にもいいし、今の年寄りなんか年金はもらえるしね。ありがたいと思いますよ」という語りがある。

3) 宇宙的超越

3つ目の次元には、時間や場所の再定義をもたらす《宇宙的超越》がある。101歳と暮らす家族は、「たまに亡くなった人や遠くにいる人の名前を呼んで、会いたい、話がしたい、とか言っています」と、現在と過去の境界や空間を超えた言動がある。しかし家族は認知症ではないとはっきり言う。一方で、「生かされている感じ？ フフないわ。長生きはご先祖様のおかげ」「信仰は仏壇だけ、他には何も。それだけ拝んでいればいいと思っています」。「(信仰) 特にない。先祖は守っているよ。お墓には1日と15日参るの」。先祖とともに生きているという語りが多くあった。

④ 語りのまとめ

奄美の超高齢者の語りからは、3階層からなる老年的超越の形成モデルが示され、老年的超越理論²¹⁾を実証する結果となった。超高齢期の老年的超越は、長い人生途上の喜び・悲しみ、幾多の危機をのり超えてきた生の営みから編み出された、加齢とともに深まる知・情・意における成熟とも解釈される。

また、老いや死を間近に感じる有限な生の中で、先祖や今は亡き人々とつながり、一方で子どもや孫とのつながりに未来を託していく。老年的超越は、人生の終盤になって生きることを意味を問う時間が深まる洞察の証であり、老いの力量とも示唆される。それらがスピリチュアルな発達を促し、周囲への感謝と幸福感を高め、超高齢期のサクセスフル・エイジングを形成していくという連関である。

奄美の超高齢者の精神世界は、さまざまな喜びや危機、脅威と対峙しながら加齢とともに超越の度合いを深め、老年的超越へ到達していくプロセスへ導かれていく。

5

<研究4> 奄美のシマの紐帯環境： 集落区長アンケート調査^{4)~7)}

① 調査方法等

対象者：奄美12市町村の全集落（373）の区長を対象に実施（回答率56.3%）。

調査期間：2017年5月26日～6月20日

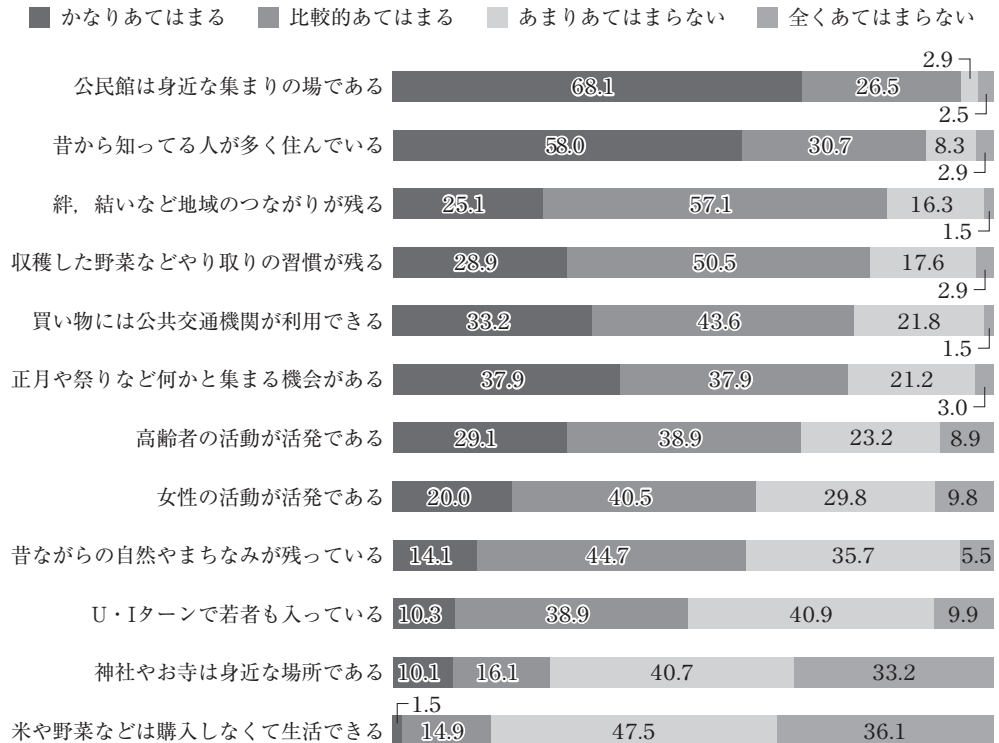
倫理的配慮等：筆者の所属する機関の承認を得て実施した。

② 結果

① 奄美のシマの「自立志向を基礎とした紐帯」

自然環境や結いの習慣、人々のつながり・きずななど12項目を集落の「紐帯」の指標として、4件法で回答を求めた（図5）。

図5 紐帯状況



出典：富澤公子「幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力」水曜社、156頁、2021年

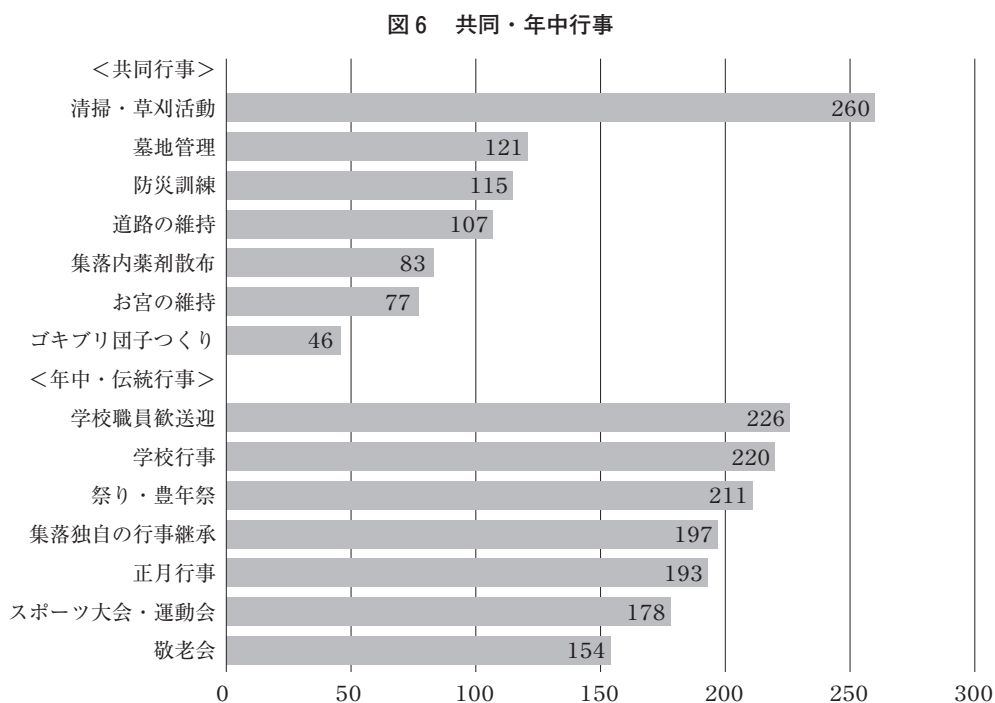
あてはまる（かなり・比較的）の上位には、「公民館は身近な集まりの場」「昔から知っている人が多い」「絆、結いなど地域のつながり」「収穫した野菜などのやり取りの習慣」などの紐帯の強さが示された。それらに続いて、「公共交通機関の利用」「祭りなどの集まる機会」「高齢者の活動」「昔ながらの自然」の中で、U・Iターンの若者の姿がある。特に9割を超えて「公民館は身近か」と回答していることは、シマの自治や情報を密接に交流でき、人々の紐帯を強固にしている要因と見ることができる。

② 共同・年中行事

共同行事では多い順に「清掃・草刈活動」「墓地管理」「防火訓練」で、多くのシマで環境保全や自治防災などの活動が行われている状況がうかがえる。年中・伝統行事では、「学校職員の歓送迎会」「文化祭などの学校行事」の学校関連行事が上位を占め、「祭り・豊年祭」と続いている。特に、学校行事がシマの年中行事に占める割合の大きさや多様な行事の開催は、教育環境をシマの総意として支えていることがうかがえる（図6）。

③ 伝統と習慣の継承

伝統と習慣の継承について7項目で尋ね、「あてはまる」の高い順では、「冠婚葬祭



出典：富澤公子『幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力』水曜社，158頁，2021年

に参加する習慣」89.9%、「祭りや年中行事に取り組む習慣」85.4%、「伝統行事や祭りの参加者が多い」76.2%などとなり、「外に出た人も祭りに帰る」は4割を超えるなど、高い状況にあった（図7）。

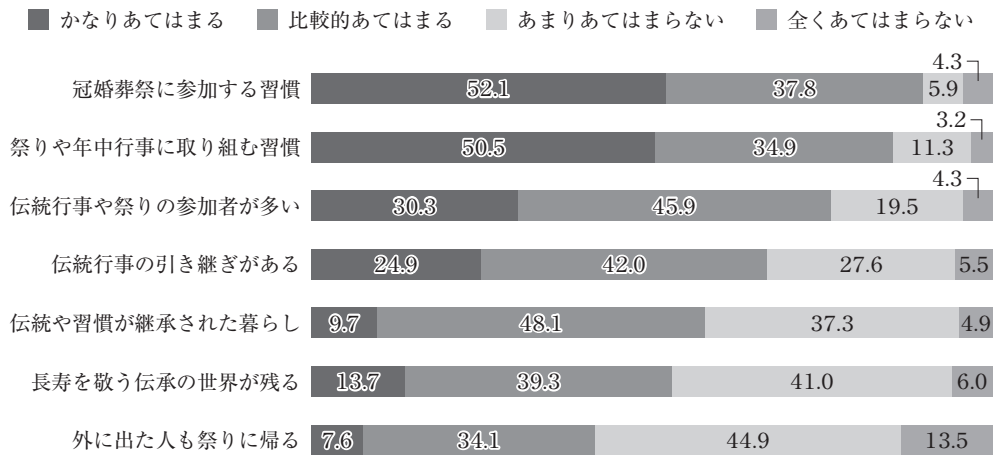
④ 老人クラブ加入率

老人クラブ加入率は、老人クラブのない（0%）シマと全員が加入している（100%）のシマがともに同じ程度で存在している。平均の老人クラブ加入率は53.3%で、中央値は50%であった（図8）。老人クラブの加入率は、全国的には年々減少し20%を下回っているが、奄美では高い状況にあった。

⑤ 社会関係資本

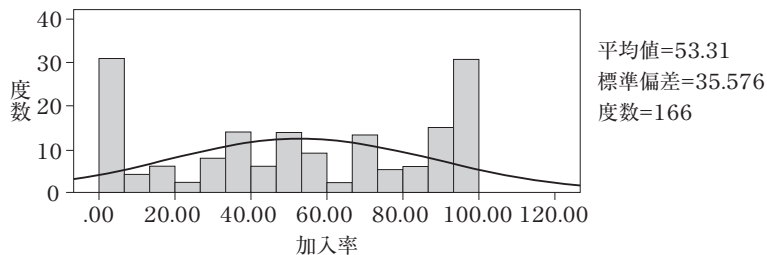
社会関係資本は、信頼、互助、地域力などの6項目で尋ねた。図9は、「あてはまる」と回答した人の割合を上位から示したもので、「挨拶を交わす」96.8%、「集落の人は

図7 伝統と習慣の継承状況



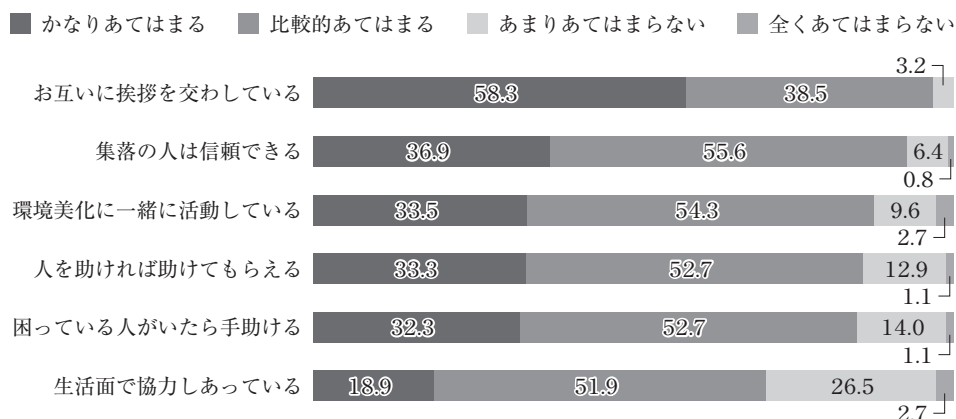
出典：富澤公子「幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力」水曜社、159頁、2021年

図8 老人クラブ加入率の状況



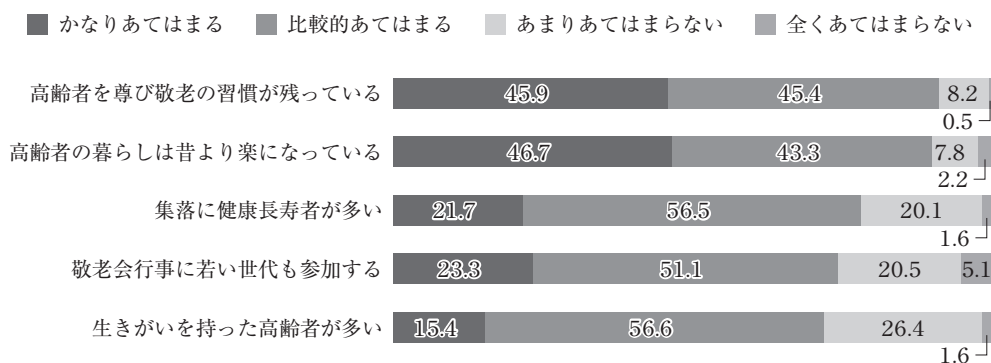
出典：富澤公子「奄美群島における長寿の地域要因と支援要因の分析——シマ（集落）のコミュニティに着目して」『国際文化政策』第10号、75頁、2019年

図9 社会関係資本



出典：富澤公子『幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力』水曜社、160頁、2021年

図10 敬老と高齢者の評価



出典：富澤公子『幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力』水曜社、161頁、2021年

信頼できる」92.5%、「一緒に活動している」87.8%、「助ければその人から助けてもらえる」86.0%、「困った人には手助けする」85.0%で、いずれも80%を超える状況にあった。

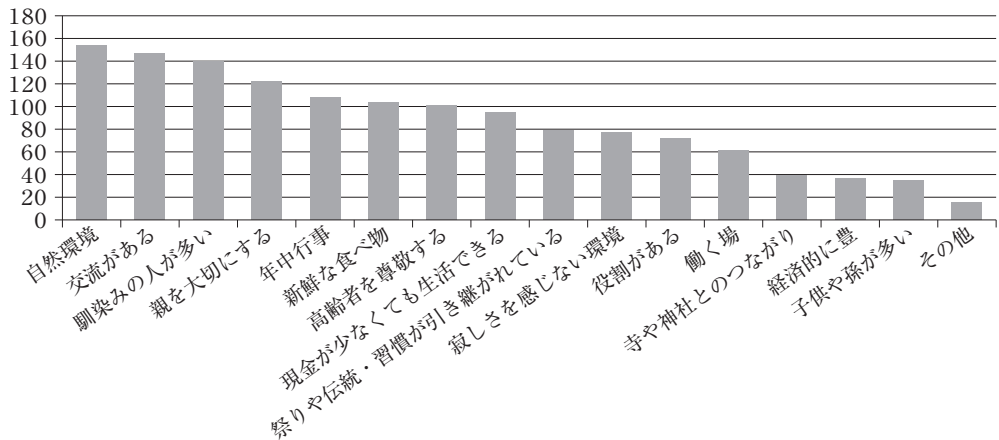
⑥ 敬老と高齢者の評価

敬老と高齢者の評価を5項目で尋ね、「あてはまる」の高い順に示したのが図10である。「長寿を喜ぶ習慣がある」91.3%、「集落の高齢者の生活は楽になっている」90.0%で、すべての項目で7割を超え、敬老と高齢者の評価は高い状況にあった。

⑦ 長寿の地域要因：経済資本に依存しない奄美の豊かさ

健康長寿の地域要因について尋ねると、上位から「自然環境」「交流がある」「馴染みの人が多い」「親を大切にする」「年中行事」などが続いた。これらは、自然資本（自

図11 健康長寿の地域要因



出典：富澤公子『幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力』水曜社、162頁、2021年

然・食べ物)、社会関係資本(交流・馴染み)、文化資本(祭り・伝統行事)であり、経済資本で測れない奄美のシマの豊かさがうかがえた(図11)。

⑧ 統計的検定から見る高齢者の存在感

シマの紐帯と高齢者に関連する項目をカイ二乗検定した結果は次のとおりである。

- ① シマの紐帯：紐帯の強いシマの高齢者評価は高く、紐帯の弱いシマの高齢者評価は低い ($p < 0.001$)。
- ② 老人クラブ加入率：紐帯の強いシマの老人クラブ加入率は高く、紐帯の弱いシマの加入率は低い ($p < 0.001$)。
- ③ 伝統や習慣の継承：健康長寿者の多さと伝統と習慣の継承は有意に関連している ($p < 0.001$)。
- ④ 社会関係資本：老人クラブ加入率と社会関係資本は有意に関連している ($p < 0.05$)。

以上のことから、老人クラブの活動が地域に貢献している実態やシマの紐帯や伝統文化を推進する原動力となっていること、コミュニティと高齢者のきずながシマの発展に寄与していることなどが明らかにされた。

6

まとめ：奄美からの発信

① コミュニティのつながりこそ老いを輝かせる ●●●●●●●●

安心して長生きできる地域づくりには、その地が歩んできた歴史や地域固有の自然、すなわち自然資本・文化資本、社会関係資本に着目することの重要性が示された。奄美の事例から振り返ると、奄美では第二次世界大戦後の苦難の体験、厳しい抑圧や弾圧、台風などの災害の影を背負いながらも、地域の伝統文化を守り産業や生活を創造的に発展させる地道な努力を重ねてきた。これらの努力は、戦後の民主主義、社会保障制度などの法体制の下で開花し、個と共同のバランスのとれたコミュニティの場が構築されてきた。

福原義春は、「『場』には地域固有の歴史があり、伝統や習慣に裏打ちされた文化がある。そして、その地域の固有の文化には、それぞれの地域の人々を動かす『場所の意思』というべき力を持っている」と論じている²²⁾。これらを奄美のシマで応答すれば、奄美の歴史や伝統、習慣や信仰などを含めて構築された奄美のシマという「場」と「場の意思」が、シマの人々の長寿と幸福な老いの要因となっているということ。この事実を発見できる。

歴史や辛酸な生活から形成された人々の精神性が固有の文化を開花させ、暮らしの基盤に結いを強める「場」を形成し、「場の意思」が超高齢者の喪失感や脆弱さを超えて、「目標は100歳」と長生きと幸福感の形成に寄与しているとの発見であった。

おわりに

本稿では奄美の事例を紹介してきたが、筆者は長寿地域である京都府京丹後市においても奄美と同様のインタビュー調査（超高齢者・同居百寿者の家族）やアンケート調査（集落区長）を実施してきた^{23), 24)}。明らかにされたことは、集落共同体を基盤に、祭りや伝統・年中行事が継承され、区長は60・70歳代が中心で、老人クラブはその推進役として、つながりやきずな、社会関係資本の豊かなコミュニティの形成である。超高齢者の語りの分析からはコア概念として「子らとつながる幸せ」が導かれた。三世帯同居が多い地域で、馴染みの関係の中で自立した生活ができることが、長寿の地域要因や支援要因として浮かび上がってきた。

加えて今年度、京都市の中心地である下京区の学区自治会関係者（230人、回答率

68.3%) にアンケート調査を行った。明らかにされたことは、自治会を担っているのは70・80歳代の後期高齢者が中心であり、自治会館は身近な集まりの場で、地域のつながりなど濃密なコミュニティが形成されていた。その要因として、定住性や利便性に加え、祇園祭に代表される祭りや伝統行事が多く継承され、伝統を受け継いだ自治の基盤が強固に形成されていることであった。活動の中心には老人クラブの存在があった(名前は工夫され、例えば、年寿クラブ、生涯学習クラブなど)。都市部ではコミュニティが希薄化しているという一般論を覆す結果であった²⁵⁾。

以上から、超高齢期でも地域での活動の場や役割があれば生き生きとした暮らしが継続できる。そのようなコミュニティでは若い世代との交流の場があり、超高齢者は培った人生経験やノウハウを生かし、コミュニティづくりに貢献できるということである。人生100年時代は、超高齢者の潜在能力を活用することを通じて、学びあい、育ちあってともに生きる、老いが輝く幸福社会が到来する。ここに、日本社会の希望を見出すことができる。

【注】

本稿は、名古屋学院大学大学院で学位(経営学)を授与された博士論文『奄美のシマ(集落)にみる文化資本を活かした地域経営——長寿と人間発達を支える伝統と協働のダイナミズム⁵⁾』を、『幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力⁶⁾』として水曜社(2021年)から公刊し、またその普及版として『長生きがしあわせな島(奄美)DVD付』をかもがわ出版(2020年)から出版した内容から引用し構成した。

【謝辞】

本研究は、奄美のシマの方、超高齢者の方、ご家族の方、民俗研究家の方、奄美12市町村の行政の方など多くの方々の長期にわたる惜しみないご協力やご支援を賜って世に出すことができましたこと、深く感謝申し上げます。

【参考文献】

- 1) 富澤公子・Masami Takahashi「長寿とコミュニティの役割——奄美群島の幸福な老い」『2012年度公益財団法人ユニバーサル研究助成——豊かな高齢者社会の探求』第22号、1～15頁、2014年
- 2) 富澤公子「少子高齢化社会から長寿多子化社会へ——長寿で子宝の島奄美群島から発信する健康長寿と幸福な老いの実現」『経済科学通信』第145号、53～59頁、2018年
- 3) 富澤公子「百寿地域の研究から“老年的超越”を導く地域のきずな」『医療と介護Next——地域包括ケアをリードする』第4巻第1号、28～31頁、2018年
- 4) 富澤公子「奄美群島における長寿の地域要因と支援要因の分析——シマ(集落)のコミュニティに着目して」『国際文化政策』第10号、71～93頁、2019年

- 5) 富澤公子『奄美のシマ（集落）にみる文化資本を活かした地域経営——長寿と人間発達を支える伝統と協働のダイナミズム』名古屋学院大学大学院博士論文，2019年
- 6) 富澤公子『幸福な老いを生きる——長寿と生涯発達を支える奄美の地域力』水曜社，2021年
- 7) 富澤公子『長生きがしあわせな島〈奄美〉DVD付』かもがわ出版，2020年
- 8) 富澤公子「奄美群島超高齢者の日常からみる『老年的超越』形成意識」『老年社会科学』第30巻第4号，477～488頁，2009年
- 9) 富澤公子「ライフサイクル第9段階の適応としての『老年的超越』——奄美群島超高齢者の実態調査からの考察」『神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要』第2巻第2号，327～335頁，2009年
- 10) 富澤公子・Masami Takahashi「奄美群島超高齢者の『老年的超越（Gerotranscendence）』形成に関する検討——高齢期のライフサイクル第8段階と第9段階の比較」『立命館産業社会論集』第46巻第1号，87～103頁，2010年
- 11) 総務省「都市圏のコミュニティの現状と課題」（出典：第31次地方制度調査会第17回専門小委員会（平成27年5月27日））（https://www.soumu.go.jp/main_content/000456883.pdf（2022.12.1閲覧））
- 12) 総務省「平成27年版 情報通信白書——少子高齢化・人口減少の経済への影響」（<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h27/html/nc251120.html>（2022.12.1閲覧））
- 13) 富澤公子「超高齢者の老年的超越——人生後半の発達と幸福感を紐解く理論」『国際文化政策』第6号，21～30頁，2015年
- 14) 鹿児島県大島支庁「令和4年度奄美群島の概況」2022年（<http://www.pref.kagoshima.jp/aq01/chiiki/oshima/chiiki/zeniki/gaikyou/r4amamigaikyou.html>）
- 15) 山下欣一「奄美の精神世界」西田テル子編『聖なる島——西田テル子写真集』星企画，42～54頁，1998年
- 16) 石川雅信「奄美の家族と『一重一瓿』」村武精一・大胡欽一編『社会人類学からみた日本——蒲生正男教授追悼論文集』河出書房新社，142～154頁，1993年
- 17) 鹿児島県「本県の『百歳以上高齢者』の地区別状況」（2022年9月9日付）（<http://www.pref.kagoshima.jp/ab13/kenko-fukushi/koreisya/koreika/rouzinnnohi.html>（2022.12.1閲覧））
- 18) 厚生労働省「平成25年～平成29年人口動態保健所・市区町村別統計の概況」（令和2年7月31日付）（<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/other/hoken19/index.html>（2023.1.4閲覧））
- 19) 木下康仁『グラウンデッド・セオリー・アプローチ——質的実証研究の再生』弘文堂，1999年
- 20) 木下康仁『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践——質的研究への誘い』弘文堂，2003年
- 21) トーンスタム，L.，富澤公子・タカハシマサミ訳『老年的超越——歳を重ねる幸福感の世界』晃洋書房，2017年（Ph. D. Tornstam, L., Gerotranscendence: A Developmental Theory of positive Aging, Springer, 2005.）

- 22) 福原義春「銀座の街と資生堂」『国際文化政策』1～6頁, 2010年
- 23) 富澤公子・Masami Takahashi「健康長寿と幸福な老いの環境要因——長寿地域『京丹後市』を事例とした実証研究」『2014年度ジェロントロジー研究報告』第12号, 112～117頁, 2016年
- 24) 富澤公子「長寿地域における長寿の地域要因と支援要因の分析——京丹後市を事例として」『大阪ガスグループ福祉財団調査・研究報告集』第31号, 13～19頁, 2018年
- 25) 鈴木智之「祭りや防火訓練. 長寿に一役? ——下京区民へのアンケート, 立命館大学」朝日新聞京都版 (2022年11月19日付)



5 中高年期の知能の加齢変化とその関連要因

—加齢に伴い成熟する能力とは—

西田 裕紀子

<国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター副部長>

はじめに

加齢に伴い、私たちはさまざまな身体機能の変化を経験する。筋力の低下によりペットボトルのふたを取ることや、青信号の間に横断歩道を渡ることなど、これまで何気なく行っていたことが難しくなってくる。視聴覚機能の低下により、細かい字が見づらくなったり高い音が聞こえなくなったりする。では心の側面、特に知的な能力はどうだろうか。歳を重ねるとやはり、「若い頃と比べて、頭の回転が鈍くなった」「なかなか人の名前を思い出せなくなった」などと、認知機能の低下を実感することが増える。加齢は私たちにとって、ある意味、シビアである。

しかしながら、生涯学習の講座や放送大学などでは、中高年者が生き生きと学習している。その多くは「自由に過ごせる時間ができたので、前から興味があることを勉強したい」として、知識を深めたりディスカッションしたり、新しいことを学んだりしている。地域に目を向けると、仕事からのリタイアや子育て後の高齢者が、子どもたちの見守りや、自治体をより良くするための活動を積極的に行っている。さらに、文学、芸術、政治などのさまざまな分野では、若い頃よりもむしろ高齢になってから、人生における最大の成果を残すことも多い。日本全国図の完成に向けて指揮をとった伊能忠敬氏が全国の測量を始めたのは55歳の時であった。最近では、80歳代になってスマートフォンのアプリを開発した世界最高齢プログラマーとして、若宮正子氏が注目されている。

このことを裏付けるように、近年の心理学の研究は、人生のさまざまな経験を通じて蓄積してきた知的な能力は、高齢になっても維持したり、成熟させたりすることが十分に可能であることを示している。本稿では知能の加齢変化に関する研究を概観し、よりポジティブな視点から中年から高齢期にかけての知的な能力のありようについて

見ていきたい。

1

結晶性知能と流動性知能

私たちは、日々、さまざまな問題に対応しながら生活している。例えば、「買い物をする」「食事を作る」「ATMを用いて出金する」「車を運転する」「病院を受診する」「旅先でパスポートを扱う」「後進を指導する」「子どもたちの安全を守る」等。このような日常の行動を支える知的な能力を総じて「知能 (intelligence)」という。心理学において、知能とは「目的に合うよう¹⁾に行動し、合理的に考え、まわりの環境に効果的に働きかけて、問題を解決していく能力」と定義される。すなわち、知能は人生において直面するさまざまな環境や問題を効果的に処理していくための能力であり、複数の下位側面から構成されると考えられている (図1)。

加齢と知能の関連について考える際、知能の最も重要な分類は、ホーンとキャッテル³⁾が提唱した「流動性知能 (fluid intelligence)」と「結晶性知能 (crystallized intelligence)」の区分である (図1)。流動性知能は、環境に適応するために新しい情報を獲得し、それをぱっと処理したり操作したりする能力であり、直感力、法則を発見する能力、処理のスピードなどを指す。一方、結晶性知能は、生涯全体にわたる教育、経験、学習などから獲得していく能力であり、言語能力、理解力、洞察力、批評能力、社会適応力などを含む。なお、図1に示すように、流動性知能と結晶性知能の両方に関わる能力もある。例えば、計算能力について、新しい計算方法を学んだりすばやく計算したりすることは流動性知能と関連するが、教育や学習によって獲得された計算をする能力そのものは結晶性知能と関連すると考えられる。

図1 知能を構成するさまざまな能力²⁾

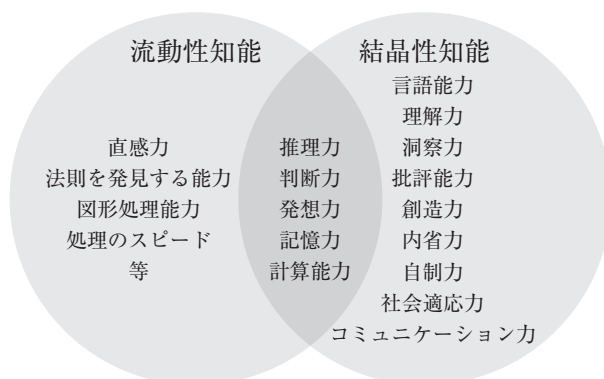
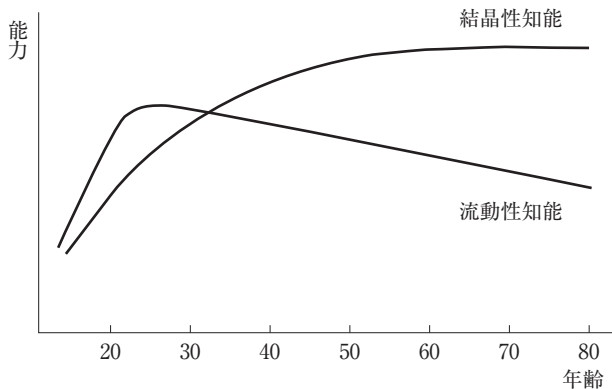


図2 結晶性知能と流動性知能の加齢変化³⁾

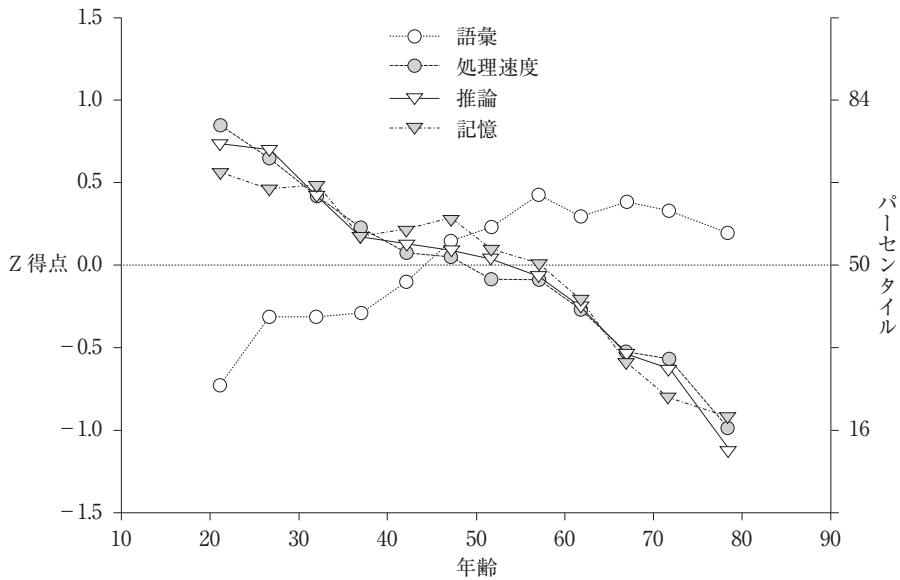


ホーンとキャッテルは、これらの流動性知能と結晶性知能について、図2のような加齢変化の違いを示した。流動性知能は10歳代後半から20歳代前半にかけて向上しピークを迎えた後は、脳機能の衰えの影響を受けて低下する傾向がある。一方、重要なことに、生涯にわたる教育、経験、学習などにより成熟していく結晶性知能は、成人期以降も向上し、高齢になっても維持される。先に述べたように、結晶性知能は、言語能力、理解力、批評能力、社会適応力、コミュニケーション力など、それまでの人生経験が反映される知的な能力であり、人間らしい豊かな社会生活を営むための重要な能力の総体である。この結晶性知能が中高年期以降も向上するという加齢変化の軌跡は、延伸した人生後半期の過ごし方を考える上で有意義であろう。

2

結晶性知能は生涯にわたり維持できる： 研究データの紹介

知的な能力の加齢変化について、具体的な研究データを紹介しよう。ソルトハウス⁴⁾は、新聞広告に応募してきた1,000名以上の中高年者を対象として、「語彙」「処理速度」「推論」「記憶」の4つの検査を施行し、各検査得点の年代差を検討した。その結果、結晶性知能にあたる「語彙」は、60歳頃まで上昇し、その後もほとんど低下しないこと、一方、流動性知能の指標となる「処理速度」「推論」や「記憶」は、加齢に伴って直線的に低下することを示した(図3)。これらの結果は、「結晶性知能は維持されやすく、流動性知能は加齢にともなって低下していく」というホーンとキャッテルが示す加齢変化パターンと類似するといえよう。着目すべきは、豊かな知識力を反映するともいえる語彙の能力は、学校教育後の20歳頃から高齢期を迎えるまで、

図3 知能と加齢（横断研究）⁴⁾

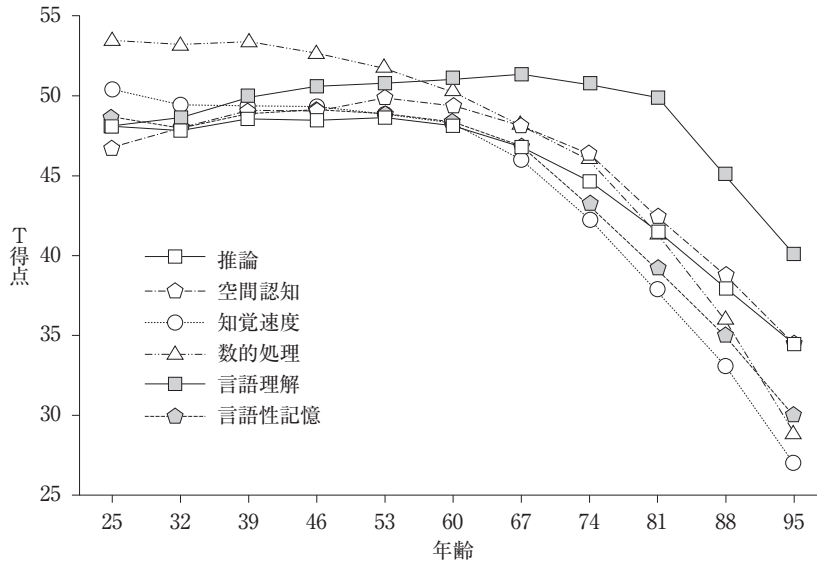
さまざまな経験を通じて一貫して向上しており、高齢期になっても高く維持されているというポジティブな加齢の様相である。

さらに興味深いことに、ソルトハウスは、上述の研究結果において流動性知能にあたる多くの知能検査得点が低下することに関して、ポジティブで示唆に富んだ考察をしている。彼は、「多くの知的な能力の得点が低下するにもかかわらず、多くの人ではその影響が日常生活に及んでいない」とし、その理由を次のように述べた。

(1) 研究で使用される知能検査は、(握力検査などと同じように) 知的な能力の最大のレベルを測定する。しかしながら、日常では、このような最大レベルの機能が求められる状況はほとんどない(そうならば、日常生活はあまりにもストレスフルである)。(2) 私たちが日常生活で行っていることの多くは、過去の行動に若干変更を加えるだけのものである。したがって、過去に蓄積してきた経験や知識(結晶性知能)があれば、新しい問題を解決する能力(流動性知能)はあまり必要ない。(3) 知能のみが生活行動の成功を決める唯一の要素ではない。ある種の要因(誠実さや人との関わりにおける調和性など)が加齢とともに向上して、知能の年齢による衰えを補っている可能性がある。(4) 多くの人 は行動パターンを加齢による機能の低下にふさわしいものに変化させており、その調整や適応により、知的な能力の影響は少なくなる。

なお、上述のソルトハウスは横断研究(年齢の異なる集団に対して調査を行い、各年齢群を比較)を用いているが、シャイエとその研究チーム⁵⁾は、横断研究と縦断研究

図4 知能と加齢 (系列法)⁵⁾



(同一の対象者を継続的に追跡し、その変化を検討)を組み合わせる系列法を用いた「シアトル縦断研究」において、結晶性知能のみならず、流動性知能もまた、55~60歳頃まで高く維持されることを報告している。

3

高齢になっても豊かな知能を維持するために

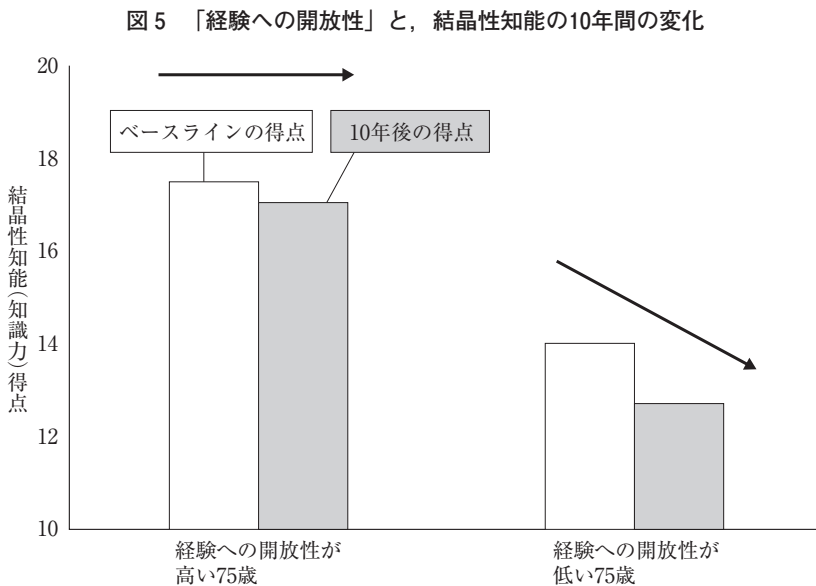
ここまで述べてきた知能の加齢変化は、平均的な軌跡である。しかしながら、多様な人生経験から獲得される結晶性知能のありようには、大きな個人差が存在することが分かっている。また、流動性知能も、ある年齢から一斉に低下が始まったり、誰もが同じような低下の仕方を経験したりするわけではなく、やはりその加齢変化には、個人の経験的な要因が大きく影響していることが分かっている。ここでは、高齢期の知能の加齢変化にポジティブに影響する心理的な特性について検討する。

① 経験への開放性 (知的好奇心) が高いこと ●●●●●●●●

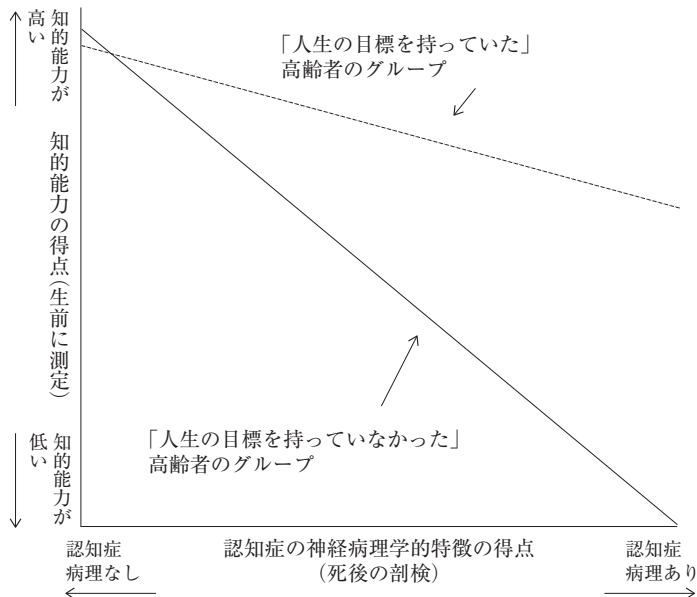
パーソナリティの1つである「経験への開放性」の高さ(新しい経験に開かれていて、好奇心が高いという心理特性)が、高齢期における結晶性知能を高く保つことと関連することが報告されている。すなわち、日々、好奇心を高く暮らすことは、知能を高く保つために効果的である。以下に1つの研究⁶⁾を示す。

国立長寿医療研究センターでは、日本人の加齢のプロセスや、老化・老年病の要因を解明することを目的とした「国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究 (NILS-LSA)」を実施している。NILS-LSAの2年間隔の縦断データを用いて、「経験への開放性」が知能の変化とどのように関係するかを検討した。解析対象者は40～82歳の2,205名であり、「経験への開放性」の高さは12の質問項目（日本語版 NEO-FFI）によって評価した。知能の評価にはウェクスラー成人知能検査改訂版簡易実施法（WAIS-R-SF）を用い、結晶性知能の指標である「知識力」検査や、流動性知能の指標である「情報処理スピード」検査により、約10年間にわたって繰り返し測定した。

共変量を調整した線形混合モデルを用いた分析を行った結果、年齢に関係なく、「経験への開放性」の高い人は低い人に比べて、知能が高かった。すなわち、好奇心が強く、新しい経験に挑戦することが好きな人は、知的な能力も高い傾向があった。さらに重要な発見は、高齢の方ほど、「経験への開放性」という心のもちようが、その後10年間の知能の変化に好ましい影響を与えていたことである。図5に、75歳を想定した時の、「経験への開放性」と結晶性知能の指標である「知識力」の変化との関係を示す。「経験への開放性」が高い場合、ベースラインの「知識力」の得点が高いだけでなく、10年後、85歳になってもなお、高得点を維持することができる。しかし



※線形混合モデルを用い、年齢を75歳、「平均±1標準偏差」値を用いて、経験への開放性低群を21点、高群を34点（平均±1標準偏差の値）として、ベースラインと10年後の知識力検査得点を推定。

図6 人生の目標と知的能力⁹⁾

として知的な能力や心理的な特性などを検査し、彼らが亡くなった後に脳を解剖して脳内の病理を調べるという大規模な研究を行った。その結果から、高齢になっても「しっかりと生きる目標を持っていた」人は、脳内で認知症の神経病理学的な兆候が進行していても、実際の生活の場面においては知的な能力を高く維持できていたことを報告している（図6）。

認知症にならずとも、一般的に加齢に伴って、脳が萎縮したり、認知症の特徴であるアミロイドたんぱくの沈着が生じたりすることが分かっている。一方、年を重ねてもなお、何らかの目標を持ちつづけて積極的な生き方をすることは、おそらく、より強く効率的な神経システムを作り上げる。ボイルたちは、そのことが脳に生じる神経病理に対抗する強さになるのではないかと考察している。「人生の目標を持つ」という心のありようが、脳の生理的な機能の低下を補うというこの結果は、身体的な加齢を自分自身でマネジメントして、豊かな知能を維持できる可能性を示唆するものとも考えられる。

さいごに

日本全国の老化に関する研究を統合した「長寿コホートの総合的研究（ILSA-J）」では、日本の高齢者の若返り現象、すなわち、認知機能を含む心身の機能が以前と比

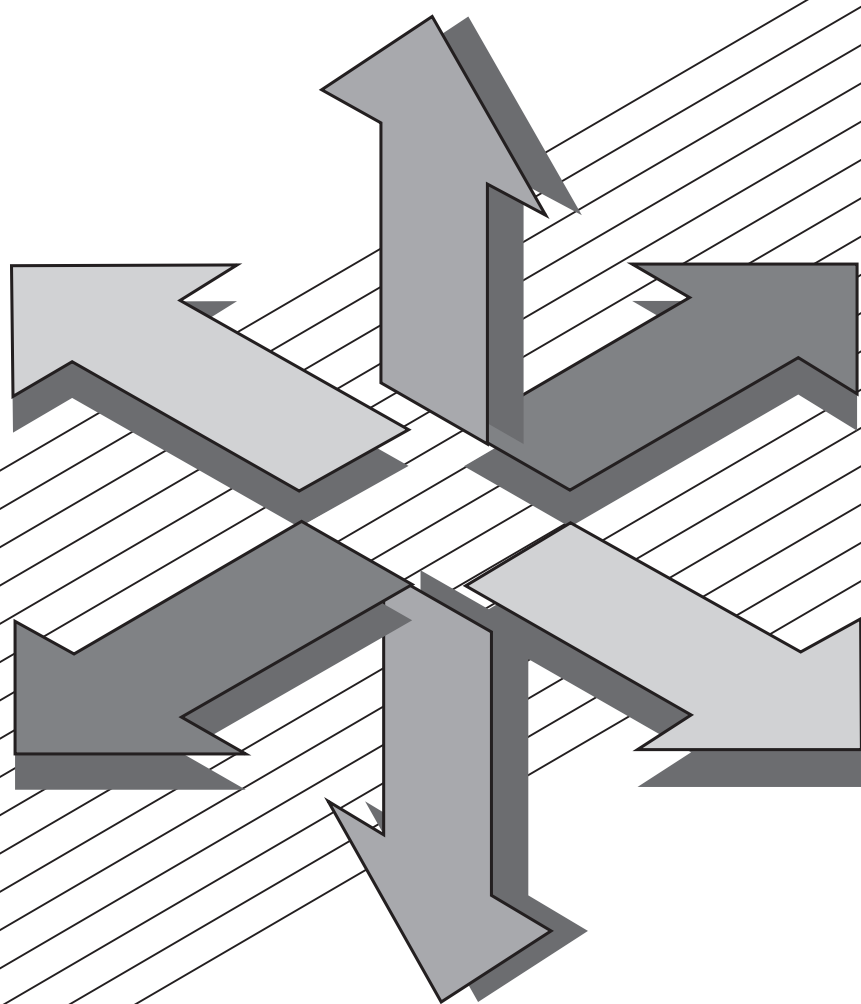
べて向上していることを報告している^{10),11)}。すなわち、日本人の平均寿命は単に延伸しているだけでなく、健康的に歳を重ねる人が増えており、高齢者がより、ポジティブな加齢の様相を示す時代といえる。私たちが高齢期をどう過ごすかについて展望する際には、加齢に伴い成熟する能力にも目を向け、加齢とともにより良く生きることを考えていくことが重要である。

【文献】

- 1) Wechsler, D., *The measurement of adult intelligence (3rd ed.)*, The Williams & Wilkins Company, 1944.
- 2) 佐藤真一監 『「結晶知能」革命——50歳からでも「脳力」は伸びる！』小学館, 2006年
- 3) Horn, J. L., et al., Age differences in fluid and crystallized intelligence, *Acta Psychologica*, 26, pp.107–129, 1967.
- 4) Salthouse, T. A., What and when of cognitive aging, *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), pp.140–144, 2004.
- 5) Schaie, K. W., *Developmental influences on adult intelligence: The Seattle Longitudinal Study (2nd ed.)*, Oxford University Press, 2013.
- 6) Nishita, Y., et al., Positive effects of openness on cognitive aging in middle-aged and older adults: A 13-year longitudinal study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), p.2072, 2019.
- 7) 西田裕紀子ほか「高齢者の抑うつはその後の知能低下を引き起こすか——8年間の縦断的検討」『老年社会科学』第34巻第3号, 370~381頁, 2012年
- 8) 高橋祥友『新訂 老年期うつ病』日本評論社, 2009年
- 9) Boyle, P. A., et al., Effect of purpose in life on the relation between alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age, *Archives of General Psychiatry*, 69(5), pp.499–504, 2012.
- 10) Suzuki, T., et al., Are Japanese older adults rejuvenating? changes in health-related measures among older community dwellers in the last decade, *Rejuvenation Research*, 24(1), pp.37–48, 2021.
- 11) Nishita, Y., et al., Temporal trends in cognitive function among community-dwelling older adults in Japan: Findings from the ILSA-J integrated cohort study, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 102, p.104718, 2022.

第2編

生きがい健康づくり 事業報告



- ・ 送付票数：7,092票（令和4年8月3日時点の登録選手数）
- ・ 配付方法：各推進機構において、選手団への説明会や資料送付の機会、大会期間中などにアンケート票を配付していただいた。

② アンケート票の回収

選手個人ごとに返信用封筒により全推連事務局宛に返送していただいた。

- ・ 返送締切：令和4年12月10日（実際には令和5年1月6日受領分まで集計した）
- ・ 有効票数：3,251票

2

調査の結果

① 回答者の属性

① 年齢

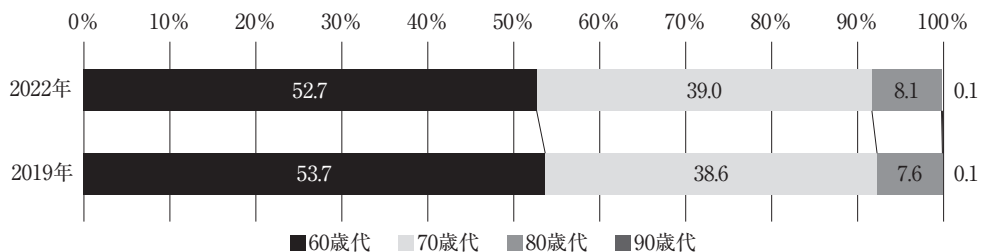
①ねんりんピック選手は60歳代が過半数、年齢は上昇傾向

ねんりんピック選手の年齢構成をみると、60歳代が最も多く2022年においては全体の52.7%、2019年においては全体の53.7%を占める。70歳代を加えると2022年では全体の91.7%、2019年では全体の92.3%を占める。80歳代以上は2022年が8.2%、2019年が7.7%と少ない。2022年と2019年を比較すると、年齢の上昇傾向がうかがわれる。

②チーム競技のサッカー等、新種目のサーフィンなどは60歳代が中心

種目別の年齢構成にはばらつきがある。60歳代が最も多い種目はサーフィンの94.4%である。サーフィンは本年度初めて採用されたもので、運動量が多い種目である。また、60歳以上であること以外に年齢制限は設けられていない。次いで、サッカー（91.1%）、剣道（73.2%）、ソフトバレーボール（72.2%）、軟式野球（71.3%）が70%を超えている。剣道を除いて、いずれもチーム競技で運動量が比較的多く、年齢

図1 ねんりんピック選手の年齢構成



（注）年齢不明を除く。2022年N=3,229、2019年N=3,386

制限も設けられていない種目である。なお、剣道は選手5人のうち、65歳以上が1人以上、70歳以上が1人以上とされている。

③グラウンド・ゴルフ等のゴルフ系種目、ゲートボール、ペタンク、健康マージャン、囲碁は80歳代も多数

80歳代以上の構成比は全種目合計で8.2%にとどまるが、一部に80歳代以上が多い種目もある。グラウンド・ゴルフ(28.0%)、ゲートボール(25.9%)、ペタンク(24.7%)、パークゴルフ(23.3%)、健康マージャン(21.7%)、囲碁(21.7%)、ターゲット・バードゴルフ(21.2%)は、80歳代以上が20%以上を占めている。このほか、ウォークラリー(18.7%)、水泳(15.7%)、スポーツウエルネス吹矢(11.9%)も80歳代が多く10%以上となっている。これらは、高齢者が個人でも比較的参加しやすい種目と考えられる。ただし、競技人口自体の高齢化の影響も考えられる。なお、以上のうち、グラウンド・ゴルフ、パークゴルフ、健康マージャン、囲碁、ターゲット・バードゴルフ、ウォークラリー、スポーツウエルネス吹矢は年齢制限が設けられていない。ゲートボールは選手5人のうち1人が70歳以上であること、ペタンクは選手3人のうち1人が70歳以上とされている。水泳は5歳階級で年齢が区分されている。

② 性別

①ねんりんピック選手は概ね男性が2/3、女性が1/3

ねんりんピック選手の性別は、男性が2022年においては69.7%、2019年においては67.9%と概ね2/3を占めている。

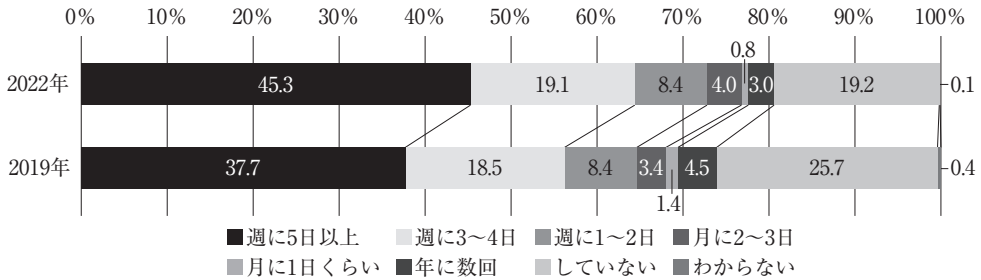
②なぎなた、太極拳は女性が中心

全体では男性が69.7%を占める中で、女性が多数を占める種目もある。女性の比率が50%を超える種目は、なぎなた、太極拳、ウォークラリー、ダンススポーツ、ソフトテニス、インディアカ、ソフトバレーボールである。特に、もともと男性の参加が制限されているなぎなた(95.7%)、参加制限はないものの女性の競技人口が多い太極拳(83.1%)は女性の比率が高い。太極拳、ウォークラリーは男女の参加制限がなく、男女の区別なく参加しやすい種目と考えられる。ソフトテニス、ソフトバレーボールは男女の人数が決められており、参加制限を設けることによって、男女がともに参加しやすい種目と考えられる。インディアカは試合方法として「男女混合」のほか「女子の部」が設けられている。

③ソフトボール、ラグビーフットボール、サッカー、軟式野球等のチーム競技は男性が中心

ほぼ全員が男性の種目は、ソフトボール、ラグビーフットボール、サッカー、軟式

図3 60歳代の就労状況



から45.3%に増加し、「就労していない」が25.7%から19.2%に減少している。すなわち、ねんりんピック参加選手の半数以上を占める60歳代において「週に5日以上」働く人が増え、ねんりんピックに参加するためには休暇取得が必要な方が増えてきている。

② スポーツや文化活動への参加状況

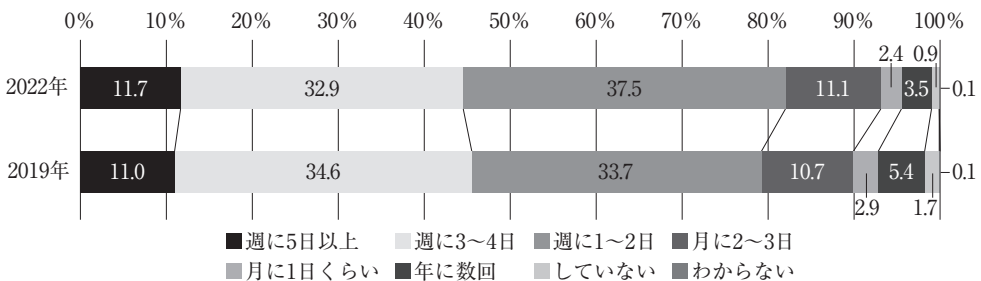
①ねんりんピック選手の約8割が毎週何らかの趣味活動に参加

ねんりんピック選手は予選会を勝ち抜いた方や競技団体等から推薦を受けた方々で、日頃からスポーツや文化活動に積極的に取り組んでいる方々である。何らかのスポーツ・文化活動への参加頻度を聞いたところ、2022年において「週に5日以上」が11.7%、「週に3~4日」が32.9%、「週に1~2日」が37.5%となっている。すなわち、毎週何らかのスポーツ・文化活動に参加している方が約8割（82.1%）となっている。2019年も概ね同様である。

②ねんりんピック選手は80歳代になっても積極的に活動を継続

年齢別にみると、「週に1回以上」参加する方の割合は、60歳代（82.5%）、70歳代（82.5%）、80歳代（76.9%）で大きな違いはない。しかし、「週に5日以上」「週に

図4 スポーツ・文化活動への参加状況



(注) 参加状況不明を除く。2022年N=3,234, 2019年N=3,377

3～4日以上」参加する方は、60歳代(38.6%)よりも、70歳代(50.6%)、80歳代(53.4%)が多くなっている。

③現在の就労状況によらず、スポーツ・文化活動に積極参加

ねんりんピック選手は現在の就労状況によらず、スポーツ・文化活動に積極的に参加している。毎週（週1回以上）スポーツ・文化活動に参加する人の割合を現在の就労状況別にみると、「週5日以上働いている人」78.2%に対して、「働いていない人」84.7%となっている。就労日数が少ないほどスポーツ・文化活動への参加回数がやや増加する傾向がみられるものの、参加者の比率に大きな差異はみられない。

③ 地域活動・ボランティア活動への参加状況

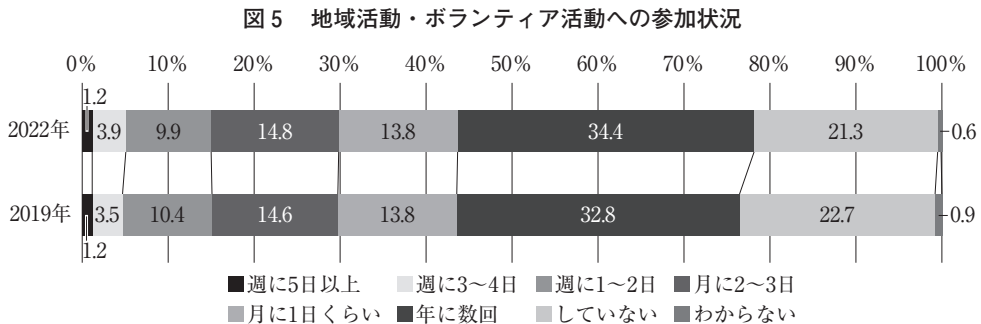
①ねんりんピック選手の4割強が地域活動・ボランティア活動に毎月・毎週参加

ねんりんピック選手の多くは地域活動・ボランティア活動にも取り組んでいる。2022年において、毎週（週に1日以上）参加している方が15.0%、それ以外に毎月（月に1～3日）参加している方が28.6%、両者合計で43.6%となっている。このほか、年に数回参加している方が34.4%となっている。その一方で21.3%は地域活動・ボランティア活動に参加していない。

②70歳代、80歳代の参加頻度が高い

月に1回以上参加している方の割合を年齢別にみると、70歳代（48.8%）、80歳代（48.7%）が60歳代（39.1%）よりも高くなっている。ただし、60歳代はほかの世代に比べて「年に数回」も37.6%と高い。すなわち、年代別では70歳代、80歳代であっても地域活動・ボランティア活動に熱心に取り組んでいること、60歳代については、70歳代、80歳代と同様に参加の意欲は高いものの、就労などの制約から参加頻度がやや低いと思われる。

③80歳代は活動頻度が増加の可能性



(注) 参加状況不明を除く。2022年N=3,237, 2019年N=3,376

図6 60歳代の地域活動・ボランティア活動参加状況

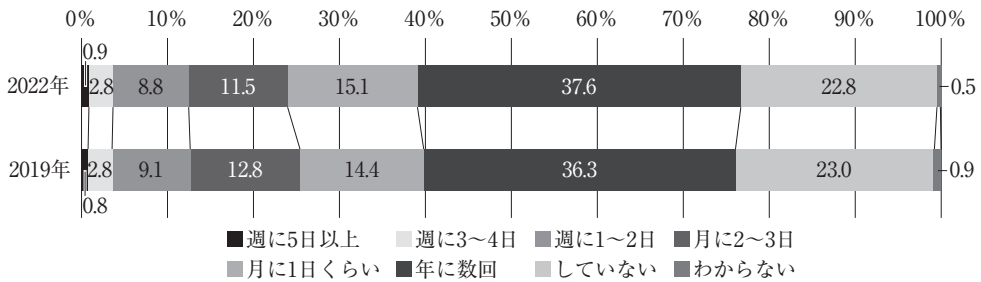


図7 70歳代の地域活動・ボランティア活動参加状況

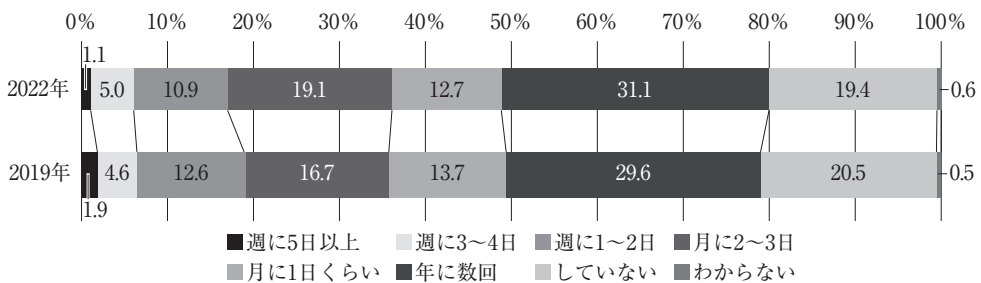
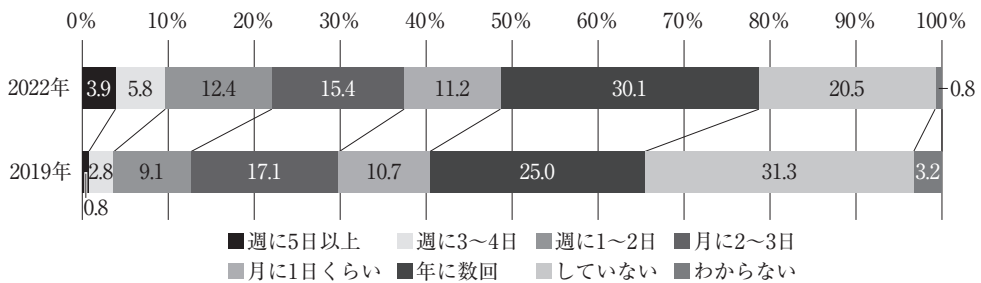


図8 80歳代の地域活動・ボランティア活動参加状況



2019年と2022年を比較すると、60歳代・70歳代と80歳代で活動頻度の変化に違いがみられる。60歳代と70歳代においては、2019年と2022年で活動頻度に大きな差異はないものの、80歳代においては、活動頻度が増加している可能性がうかがわれる。

④働いている人も働いていない人も、地域活動・ボランティア活動への参加状況に大きな違いはない

現在の就労状況別に地域活動・ボランティア活動の参加状況を見ると、毎週・毎月活動に参加する人の割合は、「週5日以上働いている人」39.7%に対して、「働いていない人」40.8%と大きな差異はない。就労日数が少ないほど地域活動・ボランティア

活動への参加者が若干増加する傾向がみられるものの、全体的には大きな差異はない。すなわち、就労状況にかかわらず、一定の割合で地域活動・ボランティア活動に参加していると考えられる。

③ 社会参加活動に対する今後の意向 ●●●●●●●●●●

① 就労に対する意向

①ねんりんピック選手の半数以上が「今後も働き続けたい」と考えている

ねんりんピック選手の半数以上（2022年54.9%、2019年50.3%）が「現在仕事をしており、今後もできる限り続けたい」と考えている。また、「現在仕事をしていないが、将来的には働きたい」と考える方も1割弱（2022年7.6%、2019年9.6%）となっている。このように就労に対する意向は強い。一方で「現在仕事はしておらず、今後も働く意志はない」と考える方も2022年37.5%、2019年40.1%を占める。

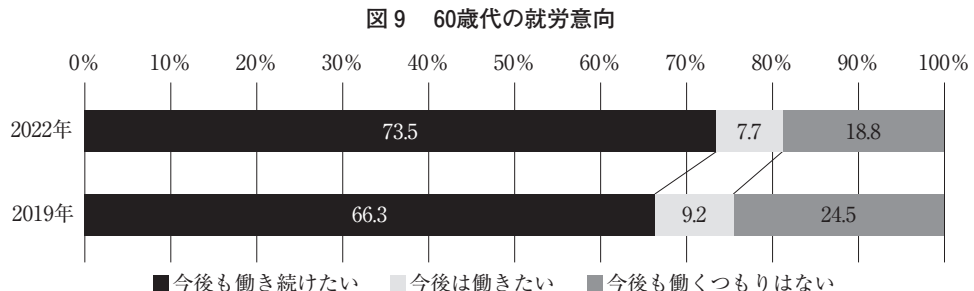
②60歳代の約8割が「働きたい」と考えている

ねんりんピック選手の就労意向は全体として高いが、特に60歳代において顕著である。60歳代の73.5%が「現在仕事をしており、今後もできるだけ続けたい」と考えており、7.7%が「現在仕事をしていないが、将来的には働きたい」と考えている。両者をあわせると60歳代の約8割が「働きたい」と考えている。60歳代よりは低下するものの、70歳代の37.3%、80歳代の19.7%が「現在仕事をしており、今後もできるだけ続けたい」と考えている。

③60歳代において就労意向の増加が顕著

60歳代について2019年と2022年の就労意向を比較すると、「今後も働き続けたい」が66.3%から73.5%に増加し、「今後も働くつもりはない」が24.5%から18.8%に減少している。

④働き続けたい人と働く意向がない人に二極化



現在の就労状況別にみると、現在「週に5日以上働いている」人の97.2%が「今後も働き続けたい」と考えている。その一方で、現在「働いていない」人の86.1%が「今後も働くつもりはない」と考えている。すなわち、現在働いている人の多くは今後も働きたいと考えているが、現在働いていない人の多くは今後も働くつもりがないと考えており、就労について二極化がみられる。

② 地域活動・ボランティア活動に対する意向

① ねんりんピック選手の約半数が「今後も続けたい」と考えている

さらに3割が「今後はやってみたい」と考えている

ねんりんピック選手の約半数（2022年53.5%、2019年52.6%）が「現在活動しており今後も続けたい」、約3割（2022年30.6%、2019年29.4%）が「現在活動していないが将来的には参加したい」と回答している。ねんりんピック選手のボランティア活動に対する意欲は高い。

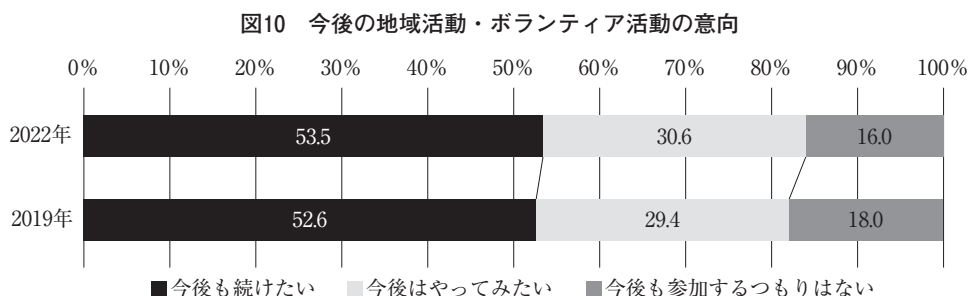
② 60歳代の1/3は「今後はやってみたい」と考えている

60歳代と70歳代を比較すると、「現在参加しており、今後も続けたい」は70歳代が57.6%と60歳代の49.6%を上回るが、「現在参加していないが将来的には参加したい」は60歳代が38.0%と70歳代の23.9%を上回る。すなわち60歳代は就労などの制約から地域活動・ボランティア活動の参加状況はやや低いものの、将来的には地域活動・ボランティア活動に意欲を持つ方も多いと考えられる。

③ 現在活動していない人も半数は活動を求めている

現在の活動状況別にみると、現在「活動していない」人の52.9%が「今後は参加してみたい」と考えている。また、現在活動している人の多くは「今後も活動を続けたい」と考えている。特に、活動頻度の高い人においてその傾向が強い。

④ 「今後は地域活動・ボランティア活動をやってみたい」と考えるのは、週5日以上働いている人が最も多い



(注) 不明を除く。2022年N=3,165、2019年N=3,298

イム（週5日以上）で働いている。特に60歳代では比率が高く、2022年45.3%、2019年37.7%がフルタイム（週5日以上）、それ以外も含めると2022年80.6%、2019年73.9%が収入を伴う仕事についている。定年延長に伴い、ねんりんピック選手においても働く方の割合が高まる傾向にあることがうかがえる。特にねんりんピック参加者の半数以上を占める60歳代において、フルタイム（週5日以上）で働く方の増加が顕著である。これらの方々は、ねんりんピックに参加するためには休暇を取得する必要があることから、今後の就労の状況、ねんりんピックへの影響を注視する必要がある。

② 今後の意向

ねんりんピック選手の半数以上が今後も働きたい（2022年54.9%、2019年50.3%）と考えている。その一方で、約4割（2022年37.5%、2019年40.1%）は現在仕事をしておらず今後も働くつもりがないと考えている。このように就労についての考え方には二極化がみられる。ただし、60歳代では就労意向が強く（2022年73.5%、2019年66.3%）、経年的にその傾向が高まるとみられることから、今後はねんりんピック選手においても就労する方が次第に増えてくることが見込まれる。

② 地域活動・ボランティア活動について ●●●●●●●●

① 現状

ねんりんピック選手の地域活動・ボランティア活動への取り組み状況は様々である。定期的（毎週・毎月）に活動に参加する方も少なくないが、全くしていない方、参加しても年に数回程度の方も多し。全体の4割強（2022年43.6%、2019年43.5%）が定期的（毎週・毎月）に地域活動・ボランティア活動に参加しているが、全く参加していない方が2割強（2022年21.3%、2019年22.7%）となっている。そのほかに年に数回程度の方が3割強となっている。

② 今後の意向

現在は地域活動・ボランティア活動に参加していないものの、今後は参加してみたいと考えている方も多し。ねんりんピック選手全体の約3割（2022年30.6%、2019年29.4%）が、現在は参加していないものの今後は参加してみたいと考えている。参加するつもりがない方は2割弱（2022年16.0%、2019年18.0%）にとどまる。すなわち、既に活動している方を含めると、ねんりんピック選手全体の8割強（2022年84.1%、2019年82.0%）は地域活動・ボランティア活動への意欲がある。ねんりんピック選手は地域活動・ボランティア活動の担い手として貴重な方々としてとらえることができる。

える者の割合（2022年38.0%，2019年34.2%）が大きい。すなわち、60歳代は就労意向が強いだけでなく、同時に地域活動・ボランティア活動への意欲も強い層と考えられる。地域活動・ボランティア活動に関して60歳代を大きく分類すると、1）退職してじっくりと活動に取り組む者、2）仕事を続けながら余裕の範囲で活動に取り組む者、3）現在は活動していないが将来的には活動したいと考える者（活動予備軍）の3つの群としてとらえることができる。このように、60歳代は就労の制約から活動頻度は劣るものの、地域活動・ボランティア活動の担い手として期待できる層と考えられる。ただし、今後は働く者が増えることが想定されることから、地域活動・ボランティア活動への参加の割合、活動の頻度は低下することが予想される。

② 70歳代

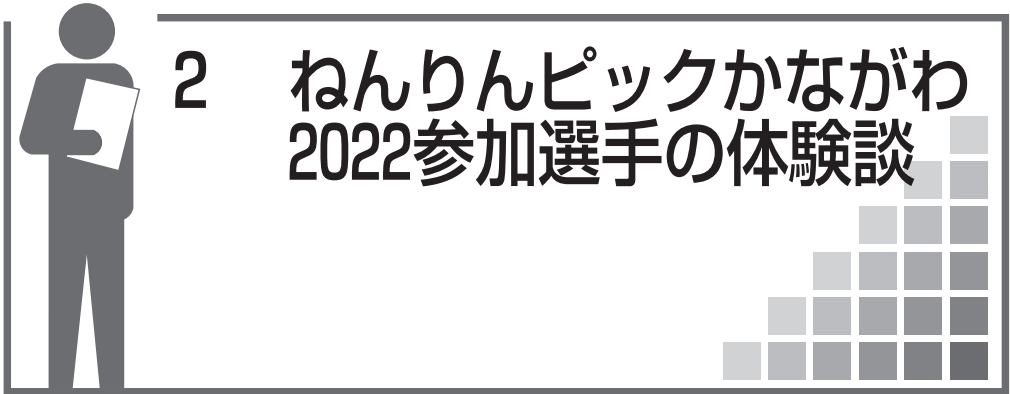
70歳代は、ねんりんピック選手の約4割（2022年39.0%，2019年38.6%）を占める年代層である。就労状況を見ると、半数以上（2022年50.7%，2019年53.4%）が働いておらず、フルタイム（週に5日以上）で働く者は1割程度（2022年9.8%，2019年11.0%）にとどまる。週に3～4日（2022年13.8%，2019年12.0%）、週に1～2日（2022年10.6%，2019年10.5%）を加えると、概ね1/3（2022年34.2%，2019年33.5%）が毎週働いている。すなわち、70歳代はねんりんピック選手の4割弱を占めており、その半数以上が働いていない層である。このように70歳代は働く者が大きく減少するものの、概ね1/3が毎週定期的に就労しており、現在働いている者の今後の就労意欲は60歳代と同様に高い。さらに60歳代と同様に、約1割が現在は働いていないが今後働きたいと考えている。地域活動・ボランティア活動の参加状況を見ると、70歳代は80歳代とともに、60歳代に比べて熱心に活動に参加する者の比率が高い層である。ただし、参加者の比率だけでみると60歳代、70歳代、80歳代と大きな差はない。70歳代の概ね半数（2022年48.8%，2019年49.5%）が、毎月地域活動・ボランティア活動に取り組んでいる。毎月の活動の頻度として最も多いのは月に2～3日（2022年19.1%，2019年16.7%）である。60歳代では月に1日くらいが最も多いことから、60歳代よりも70歳代が地域活動・ボランティア活動の担い手として大きな役割を果たしているものと推察される。

③ 80歳代

80歳代は、ねんりんピック選手の1割弱（2022年8.1%，2019年7.6%）にとどまる。その概ね7割（2022年68.8%，2019年70.4%）は就労していない年代層である。地域活動・ボランティア活動の参加状況を見ると、80歳代の4割以上（2022年48.7%，2019年40.5%）が月に1回以上活動に参加している。これは、70歳代（2022年48.8%，

りたい。

『生きがい研究』第27号，令和3年3月，一般財団法人長寿社会開発センター



1

全国健康福祉祭（ねんりんピック）

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の高齢者を中心とする各種スポーツ競技や美術展、音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典である。ねんりんピックは健康及び福祉に関し、積極的かつ総合的な普及啓発活動を通じて、高齢者を中心とする国民の健康の保持・増進、社会参加、生きがいの高揚等を図り、ふれあいと活力のある長寿社会の形成に寄与することを目的として、厚生省（現：厚生労働省）創立50周年を記念して昭和63（1988）年に兵庫県でスタートし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けた令和2（2020）年、令和3（2021）年を除いて毎年開催されている。

令和4（2022）年は3年ぶりに第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会（ねんりんピックかながわ2022）が神奈川県で開催された。

<ねんりんピックかながわ2022の概要>

- (1) 名称 第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会
- (2) 愛称 ねんりんピックかながわ2022
- (3) 主催 厚生労働省・神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市・一般財団法人長寿社会開発センター
- (4) 共催 スポーツ庁
- (5) テーマ 神奈川に 咲かせ長寿の いい笑顔 ～未病改善でスマイル100歳～
- (6) 会期 令和4年11月12日（土）～15日（火）

(7)延べ参加人員 約62万人

(8)主な事業

①健康関連イベント

- ・スポーツ交流大会（卓球，テニス，ソフトテニス，ソフトボール，ゲートボール，ベタンク，ゴルフ，マラソン，弓道，剣道）
- ・ふれあいスポーツ交流大会（水泳，グラウンド・ゴルフ，オリエンテーリング，ラグビーフットボール，サッカー，ソフトバレーボール，なぎなた，ウォークラリー，太極拳，軟式野球，ターゲット・バードゴルフ，バウンドテニス，ダンススポーツ，パークゴルフ，インディアカ，スポーツウエルネス吹矢，サーフィン，スポーツチャンバラ）
- ・ふれあいニュースポーツ
- ・健康フェア
- ・未病改善教室

②福祉・生きがい関連イベント

- ・文化交流大会（囲碁，将棋，俳句，健康マーじゃん）
- ・美術展・相談コーナー・地域文化伝承館等

③健康，福祉・生きがい共通イベント


- ・講演会，健康福祉機器展，音楽文化祭，ふれあい広場

2

ねんりんピックかながわ2022参加選手体験談

一般財団法人長寿社会開発センターでは参加選手の体験談を募集し，全国43名の方からご応募いただいたものを体験談集としてとりまとめた。ここでは，その中から5名を紹介する。なお，体験談集はホームページで公開しているのでご覧ください。

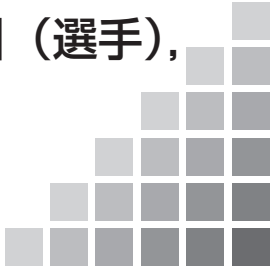
(<https://nenrin.or.jp/ikigai/nenrin/experience.html>)



岩手県

—マラソン 3 km, 「岩手県」(選手), ねんりんピック初出場—

たかはし のりこ
高橋 紀子さん (62歳)



3年ぶりの開催で、夢のスタートラインへ！

60歳の還暦になったらねんりんピックに参加する！

30代よりマスターズ陸上を楽しんできた私は、かねてより参加した方々より大会の規模の大きさ、素晴らしさについて伺っており、当然のように自分もその舞台に参加できると思っていました。しかし2020年、念願の60歳になったその年、突然に新型コロナウイルスが発生し、生活は何もかも一変。色々なことが自粛され、ねんりんピック岐阜2020は延期、ねんりんピック岐阜2021に至っては中止の事態に……。

そして迎えた2022年、様々な感染対策をとった上で3年ぶりに「ねんりんピックかながわ2022」が開催され、私は62歳で参加することができました。

横浜アリーナで開催された華やかな総合開会式。観覧席からの参加となりましたが、岩手県選手団としてお揃いのユニフォームで誇らしい気持ちで臨み、私達の世代に合わせ創意工夫を凝らした内容に感嘆し、翌日からの競技に心躍りました。

大会当日は晴天。マラソンは足柄郡山北町丹澤湖畔の特設コースで3 km, 5 km, 10kmの3種目が行われ、私は3 kmに参加しました。丹澤湖畔は美しい紅葉の名残を留め、全国の皆さんと同じスタートラインに立てる喜び、競技できる幸せをかみしめながらスタート。しかしコースはアップダウンが激しく、岩手では平坦なところをジョギングしかしてこなかったため、どんどんキツくなってきました。そんな時、後半の登りで元気に腕を振って走る年配の男性の姿が目に入り「やるなあ！私も頑張ろう!!」と並走、「ハアハア！ハッハッ!!」と二人の息づかいがお互いを刺激します。「年配の方に負けられん!」、向こうも「女には負けられん!」と思っていた……かどうかはわかりませんが二人の並走はゴール迄続きました。最後はお互い必死に腕を振りラストスパート！

結果は70歳未満部門2位。レース後その方から「あなたのおかげで70歳以上で8位入賞できたよ」と笑顔で言われ、嬉しさ倍増♪岩手から参加した他のマラソンメンバーも各種目で優勝、入賞を果たし喜びを分かち合いました。本大会では多くの方と笑顔溢れる時間を過ごすことができ、特別な思い出となりました。


まだまだ新型コロナウイルス感染症流行の終息が見えませんが、これからも多くの方が健康でそれぞれの夢に向かって「生涯青春」を目指し、競技を続けていけますよう願っています。いきいき岩手支援財団はじめ大会関係者の皆様、夢の時間をありがとうございました。



岩手県の選手団の皆さん。(左から3番目)




表彰式でメダルを手に。(左)



岐阜県

—テニス、「清流につぼん ど真ん中」
(監督兼選手)、ねんりんピック初出場—

まつい まさき
松居 正樹さん (70歳)



高齢者が輝くねんりんピックで幸せを実感

高齢者にとって、健康、社会参加、生き甲斐、ふれあいは最重要テーマです。私は今回、初めてねんりんピックへ参加しましたが、このような課題克服の一助が大会の意義だと知りました。また、ねんりんピックの関係各位の準備や配慮にも感心しました。大会前に配布された行動マニュアル、横浜の地下鉄駅構内の歓迎ポスター、大会会場での多数ののぼり旗、大会特製弁当等々には驚きました。会場周辺では関連イベントも多く開催され、参加人数が延べ62万人というのにもびっくりしました。これは、ねんりんピックが高齢者のみならず、多くの若者の参加の上に成り立っているからだと思います。総合開会式では、岐阜県選手が全員集合しました。同じユニフォームで、同じ思いを持つ多くの仲間がいて大変心強く思いました。日本に生まれて本当に幸せだと思いました。

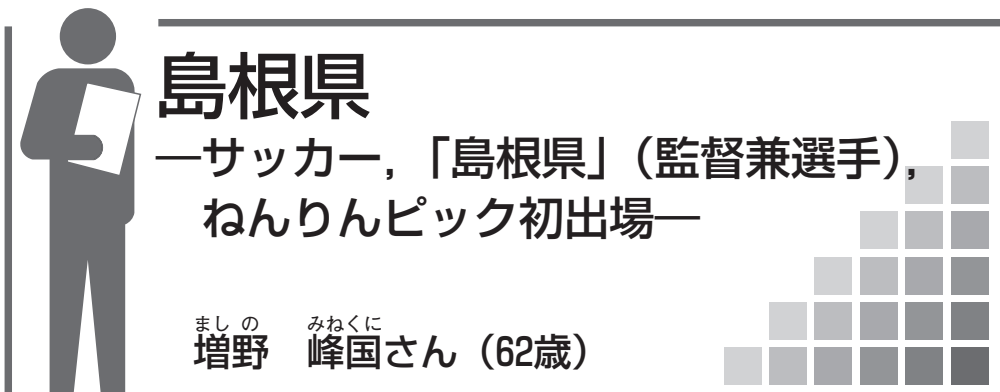
我々テニスチームは、3月27日の岐阜県予選、10月8日の岐阜県結団式、各市町村での激励会を経て、11月11日から14日の本大会に臨みました。大会を控えた11月2日には全選手が集合し、練習会と共に、今後のスケジュールと体温・体調記録アプリケーション「GLOBAL SAFETY」によるコロナ対策の確認を行いました。試合初日の予選リーグでは、名古屋市に3対0、埼玉県に3対0、北九州市に2対1で勝つことができました。2日目の1位トーナメントの初戦で神戸市と対戦し、70歳男子は惜しくも敗れ、60歳女子は勝ちました。運命の60歳男子はタイブレークの末に敗れ、1対2で1R敗退となりました。予選と本戦を通じて、60歳女子は安定した戦いで、どのチームと対戦しても勝利すると思われました。一方、70歳・60歳男子は、それぞれ持ち味を発揮しましたが、宿題が課せられた形になりました。しかし、大会を通じてメンバーの結束がより強固となり、2年後のねんりんピックに再挑戦しようと誓い合いました。

試合会場には何人か顔なじみもいて、より深く交流するきっかけとなりました。また、「ねんりんピック岐阜2021」に参加予定だった方、今は他県居住だが、岐阜県出身の方が挨拶に来てくれました。岐阜県選手団として特筆すべきは、健康マージャンで参加された97歳の服部清さんが今回の最高齢者だったことです。いつまでも健康でいたいと思いました。

最後に、このような場を与えてくださった関係各位に深く感謝いたします。ねんりんピックが、ますます発展・継続されることを望んでいます。



メダルを胸に、2年後の出場を誓い合った。(前列左端)



島根県
—サッカー、「島根県」(監督兼選手)、
ねんりんピック初出場—

ましの 増野 みねくに 峰国さん (62歳)

大会出場で実感した生涯スポーツの力

今春、私は腰椎を骨折し寝たきり生活を送っていた。「もう元のように走れないかもしれない」という不安に苛まれる毎日だった。しかしそんな私に所属チームの友人達は「ねんりんピック参加」という新たな目標を与えてくれた。回復が間に合わなくても参加できる「監督」という肩書きまでつけて。参加枠を譲ってくれた友人に申し訳なかった。でも、うれしかった。おかげで折れかけていた心を立て直し、リハビリに励むことができ、試合出場が可能なまでに回復することができた。

さて今回の島根県チームは、全県で3つあるシニアチームの選手で編成した混成チームである。61歳から74歳、国体経験者から私のような社会人になってサッカーを始めた者まで、年齢も経験値も様々である。東西に長い島根県では合同練習もままならず、メンバー全員が揃ってプレーするのは試合当日が初めてだった。連携など不安はあったが、メンバーを熟知するチームリーダーの松本さんが、しっかりと戦術を練ってくれた。前後半で8人が交代し、各試合19人全員が出場しグループ優勝を目指す方針で試合に臨んだ。

初戦の相手は、地元川崎市。苦戦も予想されたが、前後半ともに安定した堅い守りで0対0の引き分け。この一戦に誰もが確かな手応えを感じ、チームの士気と団結力は一気に高まった。続く宮崎戦は勢いに乗って2対0で初勝利。2日目、互いにグループ優勝をかけた北海道戦も、前後半1点ずつをあげ、2対0で勝つことができた。


仲間を信頼し、全員がそれぞれの持ち味を発揮しながら自分の仕事をやりきった。このチームワークが、全試合無失点、前回大会に続くグループ優勝という結果につながったと思う。表彰式でみんなの達成感に満ちた笑顔を見た時、名ばかりではあったが、監督としての大きな喜びを感じさせてもらった。

今回ねりんピックに参加して、改めて感じたのは、生涯スポーツの力、価値の尊さである。みんな還暦を過ぎても少年のように瞳を輝かせボールを追っていた。好きなスポーツを続けることで、それを楽しめるだけの気力、体力、技術を維持している。声をかけ合い励まし合える仲間がいる。なんと豊かな人生だろうか。

私もこの大会を通し、自分自身のたくさんの幸せに気づかせてもらった。仲間への感謝の気持ちを忘れず、これからも自分なりの年輪を、一年一年刻んでいきたいと思う。




グループ優勝を果たした仲間たちとともに。(前列左端)



岡山県

—軟式野球,「倉敷フレンズ」(選手代表),
ねんりんピック2回目出場—

うじふさ かなめ
氏房 要さん (74歳)



競技種目を超えた新たな出会いと交流に感謝

「ねんりんピック」は国・県等の主催事業のため、いつものことながら総合開会式をはじめ、全てにおいて目を見張るものがありました。特にメインアトラクション「～昭和・平成・令和 そして未来へ～」は、我々の過ごした懐かしい時代から未来に向かうというテーマで、同世代の参加者にとっては大いに感動させられる総合開会式でありました。

軟式野球交流戦大会においては、宿泊ホテルから競技会場に我々チームのアテンド（ボランティア）が配置されており、競技運営に支障の出ないように配慮されていました。

大会期間中は「おはようございます。今日もよろしくお願いします」から始まり、常に我々チームのサポートをしていただきました。ボランティアの一人は偶然にも倉敷出身とのことで、いろいろと話が盛り上がり、親近感がわいて自然と交流の輪ができました。

大会最終日、我々チームのサポートをしてくださったボランティアの方々に対し感謝を申し上げました。「我々がここまで活躍できたのは皆さんのおかげです。皆さんは我々のチームの一員でした」とあいさつして受賞したメダルを渡しましたところ、大変に喜ばれ、感動的な別れとなりました。

大会期間中の観光ツアー（川崎工場夜景クルーズ）も思い出に残っています。観光ツアーに参加する場合、計画輸送では帰りは最寄りの駅までとなっていましたが、我々選手は手荷物がたくさんあったため、宿泊ホテルまでお願いできないか市の職員・観光ツアー担当者に相談したところ、快く宿泊ホテルに変更していただくことができました。関係者の臨機応変な対応に感謝いたします。

また、川崎工場夜景クルーズ船内では、他のグループの方々と同席することになり、船内では一緒に歌を歌ったりして大いに盛り上がり、素晴らしい交流ができました。川崎工場夜景クルーズ計画を行った行政担当の方も、「県、競技種目も異なる選手がいろいろな人と出会い、交流が持てました」とねりんピックの目的である交流の促進ができたかと安堵しておりました。

今回参加してみて、開催県の市町村の温かいおもてなしや、思い出に残る企画を作っていたことに感謝を申し上げるとともに、地元行政機関の関係者のご努力にお礼を申し上げます。


「ねりんピック」バンザイ！ そして感動をありがとう。



準決勝に勝ち、チームメイトと喜びを分かち合った。
(前列右から3番目)




工場夜景クルーズでは他競技の選手とも交流。



香川県

—なぎなた、「香川県」(監督兼選手)、
ねんりんピック初出場—

すぎした 杉下 りょうこ 良子さん (65歳)



夢は25年後、娘と一緒にねんりんピック出場

こんなに緊張したのは何年ぶりでしょうか。まるでジェットコースターに乗る直前のドキドキ感と試合前のとてもワクワクする気持ち。60歳を過ぎてこんな体験ができるなんて、なんと素晴らしいことでしょう。

大会初日は演技競技から始まりました。私は生意気にも監督として、人生の先輩であるお二人に叱咤激励しながら練習を重ねてきました。過去に優勝経験のある香川さんと資延さんのペアでしたが、残念ながらミスをして2回戦敗退という結果になりました。

午後は3名による団体戦です。先鋒の谷口さんは落ち着いた試合運びで先鋒の役割を十分に果たしてくれました。中堅は私の一番好きなポジションです。大将には迷惑をかけられない、私は何がなんでも一本取ってチームを勝利に導きたいと意気込みました。今大会で最高年齢賞に輝いた香川さんを手ぶらでは帰せないと焦る気持ちが空回り、引き分けに終わってしまいました。しかし、さすが大将役をお任せした香川さんです。落ち着いた試合運びで、きっちり2本を取り、チームを勝利に導いてくれました。決勝では残念ながら負けてしまいましたが、私たちがいろいろな面でサポートしてくださった資延さんも含めて4人で勝ち取った準優勝でした。試合が終わり安堵した気持ちとやりきった感で感無量になりました。全国から集まった仲間たちも祝福してくれました。

ねんりんピックとの出会いは平成6年、地元で開催された「かがわ大会」に審判として参加した時です。平成20年の「かごしま大会」にも審判として参加し、その時から60歳になったらねんりんピックに選手として出場したいと思っておりました。前回の「和歌山大会」で初エントリーをしましたが、大会直前に心臓疾患が見つかりドク

ターストップ。さらにその翌年には大腸ガンと診断され、もう二度と防具を着けて試合には出られないのではないかと不安に思っておりました。その後、心臓カテーテル手術やガン切除で防具を着けられるまでに回復。実は今回のチームメイトも、全員が身体のだこかに不具合をかかえております。ねんりんピックに参加される多くの方々が、同じように身体の不調や家族の介護を抱えながら競技を続けておられると思います。快く大会に送り出してくれた家族に感謝して、また素晴らしい大会運営をくださった神奈川県の皆様にも心よりお礼を申し上げます。私も25年後に娘と一緒にねんりんピック出場という夢をもって、次世代選手の育成と自己研鑽を重ねていきたいと思っております。



4人で勝ち取った感無量の準優勝。(右から2番目)

編集後記

「超高齢社会」と言われて久しい。平均寿命の延びとともに人口構造の変化が進み、2018年を境に後期高齢者の人口が前期高齢者の人口を追い抜き、総務省の発表によれば令和4年10月には全人口に占める割合が前期高齢者13.5%に対し後期高齢者は15.5%と完全に凌駕し、今後も増加し続ける状況となっている。換言すれば、今後の我が国の高齢者に対する日常生活へのかかわりや健康対策など様々な施策の主たる対象は後期高齢者と言っても過言ではない。しかし、後期高齢者に関する科学的根拠 (Scientific Evidence) に基づくデータや理論は驚く程少ない。後期高齢者を対象とする健康増進と疾病予防・管理のために制度としては後期高齢者医療制度が存在するが、しかし日常臨床を中心として健康にかかわる最も基本となるべき、医学的・生理学的データは圧倒的に不足しているのが現状なのである。医学だけではない。私たちは、後期高齢者における生活機能の多様性、生き方、他者とのかかわり方、人生のとりえ方、健康観、死生観、そして生きがいなど、ほとんどの日常生活の科学的情報や知識のないことに気づかされる。

本号の特集テーマは「人生100年時代、長期化する高齢期の生きがいと暮らしを改めて考える」であり、焦点は後期高齢者・超高齢者に於ける生きがいの研究紹介となっている。時代はまさに後期高齢者が大きな人口集団となり、(たまたまではあったが)コロナ渦という異常な時間の流れの中で、後期高齢者の生活様式や生き方・人生観そして生きがいにも恐らく大きな影響をもたらした今日、本号の課題を設定し、これに相応しい新進気鋭の執筆者を迎え、様々な視点から論考をお願いした。いずれの論考も研究課題として容易ではない課題ではあるが、執筆をご快諾いただき、最新の情報をご提供いただいた先生方に改めてお礼を申し上げますとともに、本号が提供する科学的根拠を基盤とした後期高齢者・超高齢者の生きがいとその周辺の現状と課題が改めて浮き彫りになるとともに、読者の皆様方にとって、今後のポストコロナ時代の対応を考えていく一助となれば幸と願っている。

(鈴木 隆雄)

「生きがい研究」編集委員名簿

委員長 **坂野 達郎** 東京工業大学名誉教授
委員 **熊野 道子** 大阪大谷大学教育学部元教授
澤岡 詩野 公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員
鈴木 隆雄 桜美林大学大学院特任教授
国立長寿医療研究センター理事長特任補佐

(敬称略・五十音順)

生きがい研究 (第29号)

令和5年3月31日 発行

編集・発行 一般財団法人 長寿社会開発センター

〒105-8446 東京都港区西新橋3-3-1 KDX西新橋ビル6F
☎03-5470-6753

製作 中央法規出版株式会社

※無断転載・複製を禁じます。

ISSN 1341-4763

Healthy & Active Aging 29

生きがい研究

