

人生 100 歳時代を迎えて

18.07.15 守山裕次郎

急激な高齢化社会を迎え、我々もその一員となる中で、先般産経新聞の記事が目にとまりました。6月5日発行の以下の記事ですが、大変参考になる内容です。是非ご一読下さい。

「幸せの寿命」延ばしていく（百寿者、心の健康）

「100歳時代」と聞いて、どんな未来の自分を想像するだろうか。期待よりも、健康や生活への不安の方が大きいかもしれない。

大阪大学大学院・人間科学研究科の権藤恭之准教授は、100歳以上の高齢者（百寿者）の心理をひもとく調査に取り組んでいる。その結果、多くの百寿者が“幸福感”を維持していることが分かってきた。老いと幸せについて考えるヒントになりそうだ。（宮田奈津子記者）

高まる「良い感情」

「幸せですか?」。権藤准教授は100歳の女性に問いかけた。女性は脳梗塞の影響で寝たきりになっていた。娘と2人暮らしで介護を受けているが、「体はダメになったけれども、娘の話し相手になってあげられる」と答えたという。

『世話になって申し訳ない』といった気持ちがあるものと想定し、質問で落ち込ませてしまうと躊躇していたので驚いた。百寿者の多くが自分の存在意義を見だし、幸せそうにしている姿が不思議だった」と研究開始当初を振り返る。

権藤准教授らは平成12年から、2千人以上の百寿者の生活について、面会を中心にした調査を続けている。同時に、70歳以上の身体機能や心の変化を追跡。社会的役割の喪失や体の衰えといった出来事に直面する一方で、心はどのように変化し、100歳を迎えているのか、調査・分析している。

東京都と兵庫県の7区市町村で、約2300人を対象に実施した調査（12~15年実施）では、70歳・80歳・90歳のグループに分け、体と心の健康を調べた。体の健康では、バランスや歩行速度といった運動能力、栄養状態をみるアルブミン（血液）を測定。心の健康は、世界保健機関の精神健康状態に関する質問表（WHO-5）を中心に、楽しい気持ちで過ごす頻度、眠りや目覚めの状態、人生満足度などについて聞き取りを行い、数値化した。

その結果、体の健康は70歳~80歳は変化しないが、90歳になると標準値より低下。心の健康は90歳になっても維持され、現状を肯定的に捉える『良い感情』が上昇していた。

権藤准教授は「100歳では、身体や認知機能で障害がない人は2%、95%が慢性疾患を抱える。自立している人もいれば寝たきりの人もいる。しかし、身体状況にかかわらず、心の健康は維持され、幸福感が高い」と指摘する。

老いはいい要素も

なぜ幸福感は維持されるのか。権藤准教授は、「老年的超越」「サクセスフルエイジング」といった心理学理論の存在を挙げる。人の発達には青年期（20歳前後）で止まり、後は衰退と喪失の時期だと一般的には考えられているが、心の発達には高齢期を迎えても続くという考え方だ。

身体機能低下、家族との死別といった課題に適応することも発達の一つ。見栄や物質的豊かさに無関心になり、ありのままを受け入れ、心の内面や少数の人との関係を重んじるように変化していくのだという。もちろん、性格や生活環境などの影響も考えられ、説明が進められている。

権藤准教授は「健康寿命延伸は重要だが、それでもいつかは体の衰えに直面する。その先にどのような幸せの形があるのか。『目は悪いけれど、家族の様子はまだ見える』というように、失われたことにこだわらない視点の変化が大切。高齢者研究は、100歳時代の未来を提示すること。老いにはいい要素もある。幸せの寿命も延ばしていきたい」と話している。

この記事を読んだ個人の解釈と感想

- 1) 誰しも体力的には20歳をピークに徐々に衰え、特に90歳を過ぎると急速に衰えるのは人間として必然である。一方例え100歳になっても、例え身体は不自由であっても、生き甲斐を持つことは可能との調査結果は興味深い。逆に言うと、「身体状況にかかわらず、心の健康が維持され、幸福感が高い」人だからこそ「百寿者」になれるのであろう。
- 2) 肉体的衰えを嘆くことなく、「山あり谷ありの人生」で得た貴重な自分の経験を基にして、「人生、何が大切か？」を次世代の人達に考えさせる重要な役割を担っていることを自覚し、それが実践できた時、年齢に関係なく自分の存在意義が認識でき、「幸せ感」が得られるのではなかろうか？
- 3) 人生も「終わり良ければ、すべて良し」である。例え、他人からどう評価されようとも、誰しも人生の最終考課者は「自分自身」である。その意味で「自分自身が納得できる最期」を目指し、残りの人生精一杯前向きに生きていきたいと思う昨今である。

以上