

衰えても幸せ「老年的超越」

老いととも

90歳を超えるほどの高齢になると、それまでのように心身の若さを保つのは難しくなる。でも、そんな人たちの間で、以前とは違う「幸せ感」を抱くようになる人が少なくないことがわかってきた。長い人生を歩んできた人たちの心の中に、どんな光景が広がっているのか。

孤独感より感謝の念

新潟県上越市に住む渡邊哲。哲さんは来月、111歳の誕生日を迎える。

新潟県庁などで働き、退職後は自宅近くの畑に出たり、趣味の盆栽いじりをしたりした。108歳でインフルエンザにかかったのをきっかけに体力が落ち、いまは市内の介護施設で暮らす。

施設で暮らしに参加したり、よく訪れてくる家族らと昔の思い出話をしたりするのが楽しい。移動には基本的に車いすを使い、耳が聞こえにくくなったが、日々の生活には満足だ。記者が「若かったころよりも幸せを感じますか?」と聞いたら、「そうですね。幸せ」とこたえてくれた。

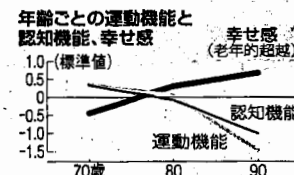
100歳以上の長生きの人たちの特徴を調べている慶応大医学部百寿総合研究センターの広瀬信義・特別招聘教授が、1月の訪問調査で長生きのひけつを問うと、渡邊さんは言った。「笑っていること。怒ることも、ほとんどありませんね」。

総務省の人口推計(昨年8月現在)によると、国内の90歳以上の人は約204万人。100歳以上に限っても約6万8千人にのぼり、その数は増え続けている。

高齢になっても体力や認知機能を保って社会参加する生き方を多くの人が望み、心身の若さを維持しようとする。



「これから先? あと10年は生きたいですね」。広瀬信義さん(左)の質問に笑顔でこたえる渡邊哲さん=1月9日、新潟県上越市



幸せ感の高い超高齢者が抱く気持ちの例

- ・ひとりであるのも悪くない
- ・「以前のようにできない」ことを悔やまない
- ・よいことも悪いこともあまり考えない
- ・周囲の人への感謝
- ・十分に生きたという感覚



榎森泰之さんによる

加齢で自然に変化か

超高齢になったときに幸せ感を得やすいのは、どんな人なのか。

東京都健康長寿医療センター「研究所の増井幸恵研究員(高齢者心理学)によると、老年的超越を得るのに一番関係しているのは「年齢を重ねること」。性格や健康状態、生活環境などの関係も調べられているが、年齢ほどはっきりと関係が認められる要因はみつかっていないという。

年を重ねることがなぜ、幸せ感につながるのか。加齢に伴って心身の能力が落ちていくことを否定的に受けとめず、ささいな心身の状態が自然と変化していくのではないかと推測されている。

広瀬さんの調査では、100歳以上の長生きをする人は好奇心が旺盛、社交的、きちょうめんといった特徴があった。これらの性格は、老年的超越に直接には結びつかない。

介護の対応改善へ 心境学ぶ

超高齢者がもつ特有の幸せ感を踏まえて、お年寄りを支える側が新しい視点を持つことも求められそうだ。

接するお年寄りには、いつまでも楽しく活動的に過ごしてほしい。だから仲間の集まりに誘ったり、運動をするようすすめたりしがちだ。でも一見、じっとしていて孤独のようにみえても、本人は穏やかで豊かな気持ちでいるかもしれない。

「まだまだ元気でがんばってください」という励まし

(編集委員・田村建二)

1月口の衰え

2月 幸せ感

3月 骨折

4月

原則第1水曜日に掲載します。