

目次

第1編

研究発表

3

〈研究報告〉

- 1 ikigai（生きがい）の研究動向
—2014年以降を中心として—
(熊野道子) …………… 4
- 2 日本における幸福と生きがい
(内田由紀子) …………… 26
- 3 超高齢社会における生きがいと老年的超越
—生きがいのあり方の変化—
(増井幸恵) …………… 42
- 4 死から逆照射される人生の意味
—死生心理学からみた生きがい—
(川島大輔) …………… 55

第2編

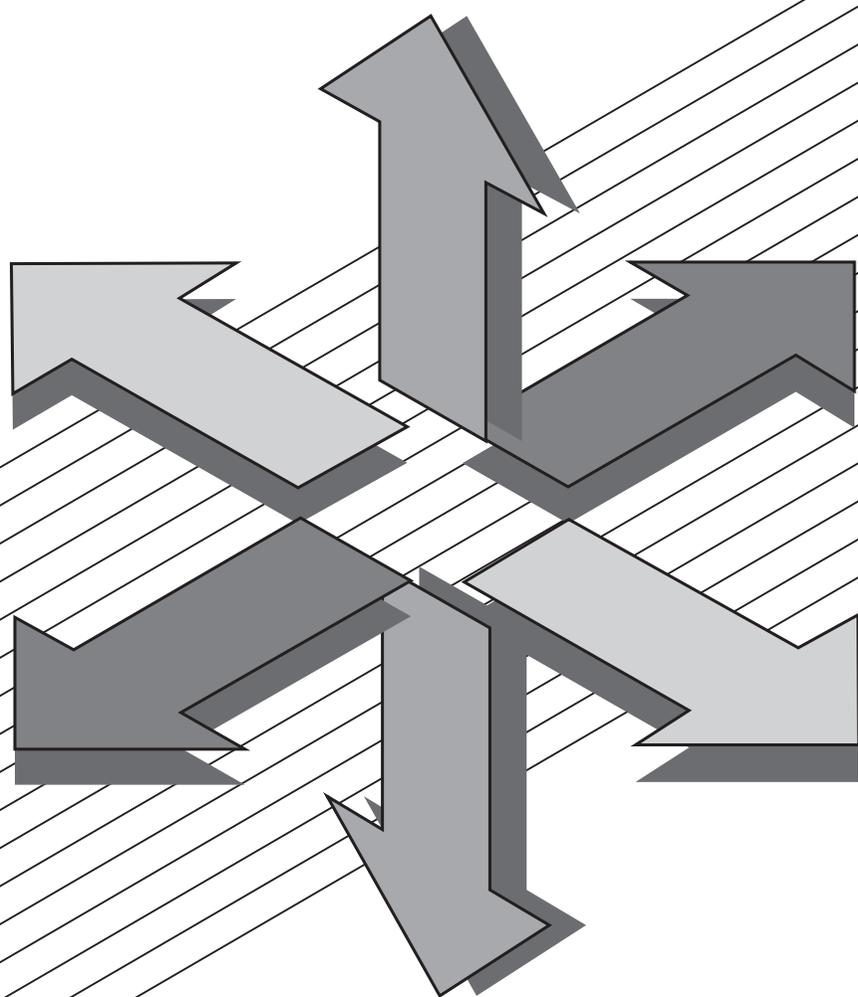
生きがい健康づくり事業報告

71

- 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
—ねんりんピック紀の国わかやま2019参加選手に対する
アンケート調査結果より—
(薬師寺清幸) …………… 72

第1編

研究発表



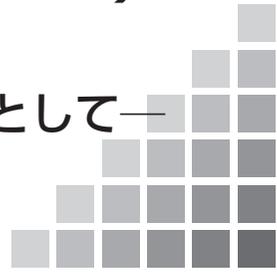


1 ikigai (生きがい) の研究動向

—2014年以降を中心として—

熊野 道子

<大阪大谷大学教育学部教授>



1

ikigaiの世界での流行

生きがいは、日本人が日常生活でよく用いる言葉であり、日本人の幸福感を考えるうえで重要な概念である。生きがいは日本語に固有の用語であるが、生きがいは世界中の人々が感じており、生きがいという概念は日本のみならず諸外国にも普遍的なものであることが指摘されている (Mathews, 1996; 宮川訳, 2001¹⁾)。そこで、前報 (熊野, 2015²⁾) では、生きがいという概念が、日本からどのように海外に発信されているか、また海外でどのように論じられているかを明らかにすることを目的として、ikigaiと表記している英語論文を収集し、それらの論文中でどのようにikigaiが定義され、研究されているかを調査して論じた。

前報報告後、日本語の生きがいは海外から注目され、ikigaiと表記され、海外の多くのマスメディアで取り上げられている (New York Post, 2017; BBC, 2017; The New York Times, 2018³⁾)。そこでは、生きがいは、日本語に固有の概念であり、日本人が長生きであることと日本人の幸福感に関係することが紹介されている。Google Booksでの検索によると、García & Miralles (2016⁴⁾) をきっかけにタイトルにikigaiを含む著作が数多くの言語で出版されている。日本でも脳科学者の茂木がikigaiに関する英語での著作 (Mogi, 2017⁵⁾) を刊行しており、31か国で翻訳、出版されている (バンクーバー新報, 2019⁶⁾)。

このような海外での生きがいへの関心の契機の1つは、前述のGarcía & Miralles (2016⁷⁾) の「Ikigai」というタイトルの著作であった。この本は、2018年4月15日にはLos Angeles Times bestsellersとなっており (Los Angeles Times, 2018⁸⁾)、42か国語に翻訳されている (NHK, 2018⁹⁾)。この本では、日本人、なかでも沖縄の人たちが長

生きである理由として生きがいの概念が紹介されている。沖縄はBuettnner (2005；伊藤訳, 2005)¹¹⁾で長寿者の多い地域(ブルーゾーン)の1つとして紹介されており、長寿の要因の1つが、生きがいがあることであると指摘されている。生きがいに関する疫学研究でも、日本人を対象とした研究で生きがいを持っていると死亡リスクが低いことが明らかにされている(Koizumi, Ito, Kaneko & Motohashi, 2008¹²⁾；Nakanishi, Fukuda & Tatara, 2003¹³⁾；Sone et al., 2008¹⁴⁾；Tanno & Sakata, 2007¹⁵⁾；Tanno et al., 2009¹⁶⁾)。

もう1つの契機は、インターネット上で話題となった生きがいのベン図(図1)である(Huffpost, 2018¹⁷⁾；World Economic Forum, 2017¹⁸⁾)。この生きがいのベン図では、日本語のikigaiが、夢中になること(passion)、資質や天職(vocation)、使命(mission)、専門職・職業(profession)の重なりに配置されており、ikigaiは日本人にとってだけでなく、世界中の人たちがよりよい人生を送るための方法であるとみなされている。

本論文では、国際的に注目されているikigaiについて、どのような研究論文が発表されているかを概観し、今後のikigai研究の可能性と方向性について考察する。ikigaiを含む研究論文の研究動向として2種類の検討を行った。まずは、Google Scholarを用いてikigaiを含む学術文献を検索し、文献で使用されている言語と文献数の年次推

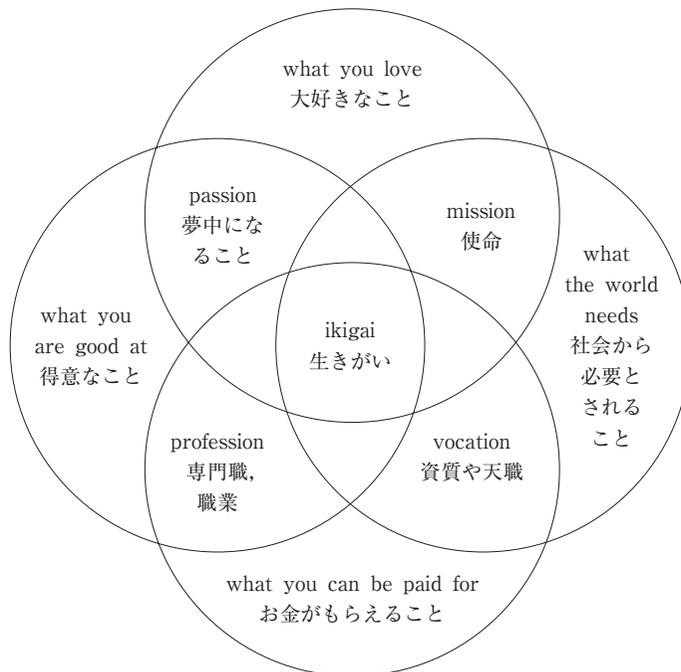


図1 生きがいのベン図 (García & Miralles (2016；齋藤訳, 2017)⁶⁾ より)

移に着目して研究動向を概観する。次に、心理学・医学・教育学の領域別での学術論文の研究動向をPsycNET, PubMed, ERICを用いて前報で対象とした論文以降に刊行された文献を対象として検索し、2014年以降の心理学・医学・教育学領域での研究動向を概観する。そして、前報で報告した2013年以前に刊行された心理学・医学・教育学領域でのikigaiを含む学術論文の研究動向と比較して変化を明らかにする。さらに2014年以降の研究のトピックスとして生きがいの基礎研究と文化的背景に基づく研究について紹介する。そして最後に今後の生きがい研究について展望する。

2 ikigaiを含む研究論文の動向

1 Google Scholarでの文献検索結果（言語別, 年次推移） ● ●

Google Scholarを用いて文献検索を2020年12月に行った。検索条件は、特許・引用部分を検索対象から除外し、著者名以外の記事全体でikigaiを含む文献とした。本文中に引用文献の著者名としてikigaiと記載されたものは、可能な限り排除した。その結果、表1に示したように全言語で2240件の文献が検索され、内訳は英語が最も多く1500件（67.0%）、日本語が次に多く141件（6.3%）、以下スペイン語123件（5.5%）、ドイツ語97件（4.3%）、ポルトガル語64件（2.9%）、フランス語59件（2.6%）、ポーランド語21件（0.9%）、オランダ語21件（0.9%）、イタリア語16件（0.7%）、韓国語

表1 Google Scholarで検索した
ikigaiを含む文献の言語別数
(2020年12月検索)

	文献数	%
英語	1500	67.0%
日本語	141	6.3%
スペイン語	123	5.5%
ドイツ語	97	4.3%
ポルトガル語	64	2.9%
フランス語	59	2.6%
ポーランド語	21	0.9%
オランダ語	21	0.9%
イタリア語	16	0.7%
韓国語	8	0.4%
トルコ語	7	0.3%
中国語	3	0.1%
合計	2240	

8件(0.4%), トルコ語7件(0.3%), 中国語3件(0.1%)など多言語にわたっていた。

検索された全文献について1990年から2019年まで年毎に刊行された文献数をプロットした年次推移を図2に示す。1990年代から2002年までは、30件以下で安定していたが、2000年代に入ると徐々に増加し、2015年には100件を超える文献が刊行された。そしてGarcía & Mirallesが「Ikigai」を出版した2016年から増加のスピードがさらにあがっている。

Google Booksを用いてタイトルにikigaiを含む書籍(雑誌, 新聞を除く)を2020年10月に検索すると107件あった(重複した書籍等の無効な検索結果11件を除く)。それらはすべてGarcía & Mirallesの書籍が出版された2016年以降の出版で, 多様な言語で出版されている。そのうち, García & Miralles (2016)⁶⁾とMogi (2017)⁷⁾およびそれらの訳本が29件含まれていた。García & Miralles (2016)⁶⁾とMogi (2017)⁷⁾が多様な言語に翻訳されて出版されている他, 個人出版が多いといった特徴があり, ikigaiが広く海外から注目されて, 一般的な人々にも浸透していることを示唆している。

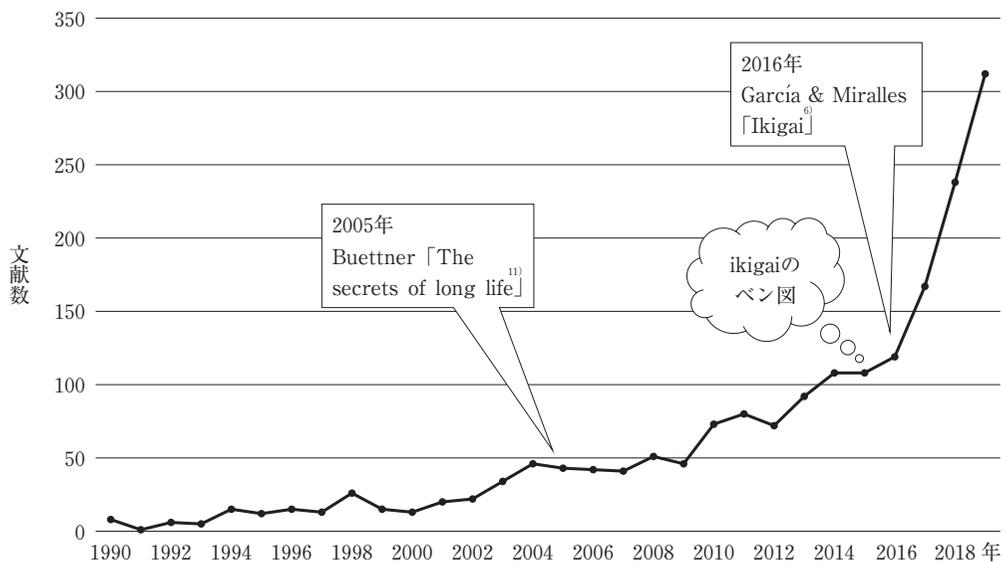


図2 Google Scholarで検索したikigaiを含む文献数の年次推移

② ikigai表記論文の2014年以降の研究動向

—心理学・医学・教育学領域でのレビュー結果



前報と同様に生きがいという概念が、心理学・医学・教育学領域で日本からどのように海外に発信されているか、また海外でどのように論じられているかを明らかにすることを目的として、ikigaiと表記している論文を収集し、それらの論文中でどのようにikigaiが研究されているかを調査した。

前報は、2014年8月に文献検索して収集した1995年から2013年刊行の論文が対象だったので、その後の研究動向を明らかにするため、2014年以降に出版された文献を対象にして検索を行った。前述のとおり2014年以降は、García & Miralles (2016)⁶⁾が出版されてikigaiへのマスコミからの注目が増え、ikigaiという用語が海外で広まってきた時期であり、海外でのikigaiブームが起こった時期にあたる。前報で報告した2013年以前の研究論文と2014年以降の研究論文を比較することによりikigaiブーム前とその後の研究動向を比較することができる。

検索対象のデータベースは、前報と同様に、心理学系のPsycNET、医学系のPubMed、教育学系のERICとした。検索対象はikigaiという単語がタイトル、キーワード、アブストラクトなどのどこかに含まれる文献とした。その結果、PsycNETは16件、PubMedは18件、ERICは1件がヒットし、すべて英語論文であった。そのうち、所属やメールアドレスにikigaiを含む文献2件、PsycNETとPubMedで重複した論文4件、論文の修正報告1件を除いてikigaiという単語を表記した英語論文は28件あった。これら2014年以降に刊行され、ikigaiと表記した心理学・医学・教育学系の28英語論文を対象として、国内外からの発信状況と研究動向について概観した。

さらに、これら28論文と前報で報告したikigaiと表記された心理学・医学・教育学系の30英語論文について比較して論じた。

① 心理学・医学・教育学領域でのikigai表記論文の国内外からの発信状況

第一筆者の発表当時の所属機関が海外であった場合を海外からの発信とし、日本国内であった場合を日本からの発信とした。表2に示したように、2014年以降に刊行された28論文のうち、海外からの発信は12論文(43%)であり、日本からの発信は16論文(57%)であった。2014年の調査では、対象となった2013年以前刊行の30論文のうち、海外からの発信は6論文(20%)であり、日本からの発信は24論文(80%)であった。2014年以降は、2013年までと比べ、海外からの発信数は倍増しており、論文全体に占める海外からの発信の割合が増加している。

表2 ikigai表記論文の国内外からの発信状況（2013年以前と2014年以降）

	日本発信		海外発信		合計 論文数
	論文数	%	論文数	%	
2013年以前刊行の論文	24	(80%)	6	(20%)	30
2014年以降刊行の論文	16	(57%)	12	(43%)	28
合計	40	(69%)	18	(31%)	58

② 研究領域別でのikigai表記論文の研究動向

2014年以降に刊行されたikigaiの単語を表記した28論文を研究領域によって分類して表3に示す。28論文のうち8論文は医学系の疫学調査であり、約30%を占めており、最も多かった。他には、生きがいの概念に関する基礎研究が3論文、生きがい感の要因に関する研究が5論文、生きがいを効果測定 of 指標に利用した論文が2論文、生きがいの観点での事例分析が3論文、生きがいについて国際比較を行った論文が3論文、生きがいに関する論考が1論文、生きがいの考え方を応用した論文が3論文であった。

(1) 生きがい概念の基礎研究（3論文）

生きがいに関する理論的な基礎研究が3論文あった。Kono & Walker (2019)¹⁹⁾は、日本人大学生が、過去、現在、未来の間で明確な関連を形成したとき、強い生きがい感を得ることを示している。Kono & Walker (2020)²⁰⁾は、日本人大学生が生きがいを追求する方法は、価値の関与 (value engagement)、価値の多様化 (value diversification)、価値のバランス化 (value balancing)、価値の解放 (value disengagement) と名づけられた4つの異なる行動であることを示した。Kumano (2018)²¹⁾は、成人期の日本人が生きがいを感じるのと幸せを感じるの相違を自由記述を用いて調査し、生きがいを感じることはエウダイモニア的幸福感により近く、幸せを感じることは快楽的幸福感により近いことを明らかにしている。(Ryan & Deci (2001)²²⁾は、幸福感を人生の意味や目的などアリストテレスの倫理論によるエウダイモニア的幸福感と快楽を主体とする快楽的幸福感に分類している。) 基礎研究に関する論文については、「3 ikigai研究のトピックス」でさらに詳述する。

(2) 生きがい感の要因分析（5論文）

生きがい感の要因について、その程度や有無による生きがい感の変化を検討した論文が5論文あった。内訳は、急性心筋梗塞患者を対象とした論文が1論文、大学生を対象とした論文が1論文、高齢者を対象とした論文が3論文であった。

Maruta et al. (2020)²³⁾は、急性心筋梗塞の患者はセルフケアエージェンシー（自分

表3 2014年以降刊行のikigai表記論文の研究動向

研究領域	論文数	研究論文	研究内容（キーワード）
(1) 生きがい概念の基礎研究	3	Kono & Walker (2019) ¹⁹⁾	生きがいと時間
		Kono & Walker (2020) ²⁰⁾	生きがいの4つの行動
		Kumano (2018) ²¹⁾	快楽的幸福感, エウダイモニアの幸福感
(2) 生きがい感の要因分析	5	Maruta et al. (2020) ²³⁾	急性心筋梗塞患者(セルフケアエージェンシー)
		Ozawa-de Silva (2020) ²⁵⁾	大学生(誰かに必要とされること)
		Fukuzawa et al. (2019) ²⁶⁾	高齢者(人的資本, 社会的ネットワーク)
		Sano & Kyoungoku (2016) ²⁷⁾	高齢者(達成動機)
		Yasunaga et al. (2014) ²⁹⁾	高齢者(衣服選択)
(3) 医学系疫学調査	8	Boylan et al. (2017) ³¹⁾	成人(収縮期血圧)
		Sawada et al. (2016) ³⁸⁾	女性(乳癌の発症率)
		Kodama et al. (2015) ³⁵⁾	中年(食事の質, 主観的健康)
		Otsuka et al. (2017) ³³⁾	中高年(身体機能)
		Yasukawa et al. (2018) ³⁷⁾	中高年女性(出産経験とCVDによる死亡率)
		Mori et al. (2017) ³²⁾	高齢者(機能障害の発症率)
		Tomioka et al. (2015) ³⁴⁾	高齢者(知的活動)
		Tomioka et al. (2016) ³⁶⁾	高齢者(死亡率, ADLやIADL)
(4) 生きがいの効果測定の際の指標への利用	2	Yoshida et al. (2019) ³⁹⁾	作業療法
		Sasaki & Hirano (2020) ⁴⁰⁾	ケア予防グループ活動
(5) 生きがいの観点での事例分析	3	Matsunobu (2018) ⁴¹⁾	尺八奏者の高齢者
		Arnault & Shimabukuro (2016) ⁴²⁾	うつ病の日本人移民女性
		Bilash (2019) ⁴³⁾	教師としての成長
(6) 生きがいの国際比較	3	Ryff et al. (2015) ⁴⁴⁾	幸福感の日米比較
		Park (2015) ⁴⁵⁾	生きがいの11の国・地域での調査
		Fido et al. (2020) ⁴⁶⁾	Ikigai-9英訳
(7) 生きがいに関する論考	1	Yoshino (2015) ⁴⁷⁾	生きがい研究の今後の可能性
(8) 生きがいの考え方の応用	3	Schippers & Ziegler (2019) ⁴⁸⁾	介入方法
		Eyring (2020) ⁴⁹⁾	ビジネスコンサルティング
		Chhabra et al. (2020) ⁵⁰⁾	パンデミック (COVID-19)

に必要なセルフケアを覚悟し、それを充足できる能力)と今井・長田・西村(2012)²⁴⁾のIkigai-9で測定された得点とが相関することを示した。

Ozawa-de Silva (2020)²⁵⁾は、日本人大学生に対するインタビュー調査で、生きがいは誰かに必要とされていることであることを示した。

Fukuzawa et al. (2019)²⁶⁾は、高齢者は、人的資本(自己評価による財政状態と日常

生活動作)の減少が今井他²⁴⁾のIkigai-9で測定された得点に及ぼす悪影響を社会的ネットワークの維持や増加により弱めることができることを示した。Sano & Kyougoku²⁷⁾は、デイサービスセンターを利用している地域在住の高齢者を対象として、自己目標への達成動機を高めることで、近藤²⁸⁾の高齢者向け生きがい感スケール(K1)で測定した生きがい感を感じることができることを示唆している。Yasunaga, Yaguchi & Noguchi²⁹⁾は、日本人高齢者は衣服の選択への関心が近藤・鎌田³⁰⁾の生きがい感スケールで測定した生きがい感の維持・向上に寄与していることを示した。

(3) 医学系疫学調査(8論文)

医学系の疫学調査の論文は8論文あり、すべて日本人を対象とした調査で、アメリカ発の1論文(Boylan, Tsenkova, Miyamoto & Ryff, 2017)³¹⁾を除き、他の7論文は日本発の研究論文であった。生きがいを持っていることが身体的健康・精神的健康に関わることを示した論文が6論文あり、生きがいを持っていると、収縮期血圧が低いこと(Boylan et al., 2017)³¹⁾、機能障害の発症リスクが低いこと(Mori et al., 2017)³²⁾、身体機能の減少が少ないこと(Otsuka et al., 2017)³³⁾、高齢者の知的活動の低下を防ぐこと(Tomioka, Okamoto, Kurumatani & Hosoi, 2015)³⁴⁾、食事の質や主観的健康を高めること(Kodama et al., 2015)³⁵⁾、死亡リスクが減り、ADL(日常生活動作)やIADL(手段の日常生活動作)の低下を防ぎ、長寿や健康寿命を延ばす可能性があること(Tomioka, Kurumatani & Hosoi, 2016)³⁶⁾が示唆されている。他の2論文は、未経産または経産回数が多い女性はCVD(心血管疾患)による死亡率が高いが、生きがいを持っていることによりその関連を弱めることを示した論文(Yasukawa, Eguchi, Ogino, Tamakoshi & Iso, 2018)³⁷⁾と生きがいを持っていることは乳癌の発症率とは関係ないことを示した論文(Sawada et al., 2016)³⁸⁾であった。

(4) 生きがいの効果測定の指標への利用(2論文)

作業療法やグループ活動の効果を測定するためにIkigai-9(今井他, 2012)²⁴⁾で測定された生きがい概念を用いた研究が2論文あった。Yoshida, Hirao & Kobayashi³⁹⁾(2019)は、チャレンジとスキルのバランスを調整した作業療法を受けた実験グループは従来の作業療法グループよりも、Ikigai-9得点が高いことを示し、Sasaki & Hirano⁴⁰⁾(2020)は、ケア予防グループ活動への参加の意味を評価する尺度は、Ikigai-9得点と有意に相関することを示した。

(5) 生きがいの観点での事例分析(3論文)

生きがいの観点から日本人の事例を分析した論文が3論文あった。Matsunobu

(2018)⁴¹⁾は、70歳の尺八奏者の事例をもとに人生後半での音楽活動は生きがいで説明されるとし、芸術と人生の結合は生きがいを形成すると述べている。Arnault & Shimabukuro (2016)⁴²⁾は、ミシガン在住のうつ病の日本人移民女性を対象として、生きがいは、人がいつも自分の人生やストレスを理解したり、自分に何が起きているのかを理解したりするための一種のレンズやフィルターである可能性を指摘している。Bilash (2019)⁴³⁾は、教師としての成長には留学も関わっているが、生きがいが最も関わっていることを述べている。

(6) 生きがいの国際比較 (3 論文)

日本とその他の国との国際比較に生きがい概念を用いた研究が3論文あった。Ryff et al. (2015)⁴⁴⁾は、日米の成人期の発達についての理論と知見を比較する総説を発表している。そのなかで、日本では人生の目的に似た、固有の用語である生きがいを用いた研究が行われていることが紹介されている。Park (2015)⁴⁵⁾は、生きがいを生きる理由と暫定的に定義して、11の国と地域で調査した結果、アメリカやインドとは対照的に、日本、韓国、中国では、他者との社会的絆の感覚や賞賛・承認を受けることは、生きがいに寄与する要因であることを示した。Fido, Kotera & Asano (2020)⁴⁶⁾は、日本で開発されたIkigai-9 (今井他, 2012)²⁴⁾を英語に翻訳してイギリスで調査した結果、日本では3因子構造だがイギリスでは1因子構造となったが、イギリスにおいても精神的幸福感との関連が高いことが示された。

(7) 生きがいに関する論考 (1 論文)

Yoshino (2015)⁴⁷⁾は、アジア太平洋地域の価値調査に焦点をあてた国際比較の特集を編集している。その特集のなかでPark (2015)⁴⁵⁾の生きがいの研究は文化圏間の違いを検討できることを紹介している。

(8) 生きがいの考え方の応用 (3 論文)

海外発の研究で、生きがいの考え方を応用して説明している論文が3論文あった。Schippers & Ziegler (2019)⁴⁸⁾は、人生の目的と意味を見つける方法として「ライフクラフティング (life crafting)」という介入方法を紹介しており、そのなかで、人生の意味に生きがいという用語があることに触れている。Eyring (2020)⁴⁹⁾は、生きがいのベン図 (図1) を用いて、ビジネスコンサルティングに生きがいの考え方を応用することを紹介している。Chhabra et al. (2020)⁵⁰⁾は、インドの整形外科医に向けて、COVID-19のパンデミックの逆境のなかで、機会を探し、この時間を使って生きがいを獲得する必要があることを指摘しており、生きがい概念を用いてパンデミックを乗り越える意義を説明している。

(9) 2013年以前と比較した2014年以降の論文の特徴

前報で報告した2013年以前の論文について、本研究での分類基準に従い研究動向を分析し直した。2013年以前と2014年以降の研究動向を表4に示す。2013年以前に刊行された論文では、医学系の疫学調査が14論文、高齢者を対象とした生きがいの要因分析が5論文、介護者を対象とした生きがいの要因分析が1論文、介護者を対象とした生きがいの観点での事例分析が1論文、調査などの実証研究ではない生きがい概念の紹介と重要性に関する論考が9論文であった。

2013年以前の刊行分では、医学系の疫学調査が14論文（47%）で半数近くを占めている。2014年以降の刊行分では医学系の疫学調査の割合は減少しているが、ikigaiを含んだ論文のなかでは最も多いという傾向は変わっていない。医学系の疫学調査研究は、2014年以降の1論文を除いてすべてが日本から発信された論文である。

2013年以前は生きがいを疫学調査の指標として使用した論文が半数近くを占め、生きがいの要因分析もみられたが、調査などの実証研究ではない生きがい概念の重要性について主張した生きがいに関する論考が多かった。

2014年以降の論文では、生きがいの概念に関する実証的な基礎研究が行われて、国際的に生きがい概念を広く紹介している。また、生きがいの要因検討も進められ、疫学以外の分野でも生きがいを効果測定 of 指標として用いた論文が刊行されている。生きがい概念の国際的な広まりとともに、生きがい概念を用いた国際比較研究も行われるようになってきている。2013年以前と比べて生きがい研究が領域的にも国際的にも広がりをを見せていることがわかる。

表4 ikigai表記論文の研究動向
(2013年以前と2014年以降に刊行された論文数の比較)

	2013年以前		2014年以降	
	論文数	(%)	論文数	(%)
(1) 生きがい概念の基礎研究	—		3	(11%)
(2) 生きがいの要因分析	6	(20%)	5	(18%)
(3) 医学系疫学調査	14	(47%)	8	(29%)
(4) 生きがいを効果測定に利用	—		2	(7%)
(5) 生きがいの観点での事例分析	1	(3%)	3	(11%)
(6) 生きがいの国際比較	—		3	(11%)
(7) 生きがいに関する論考	9	(30%)	1	(4%)
(8) 生きがいの考え方を応用	—		3	(11%)
合計	30		28	

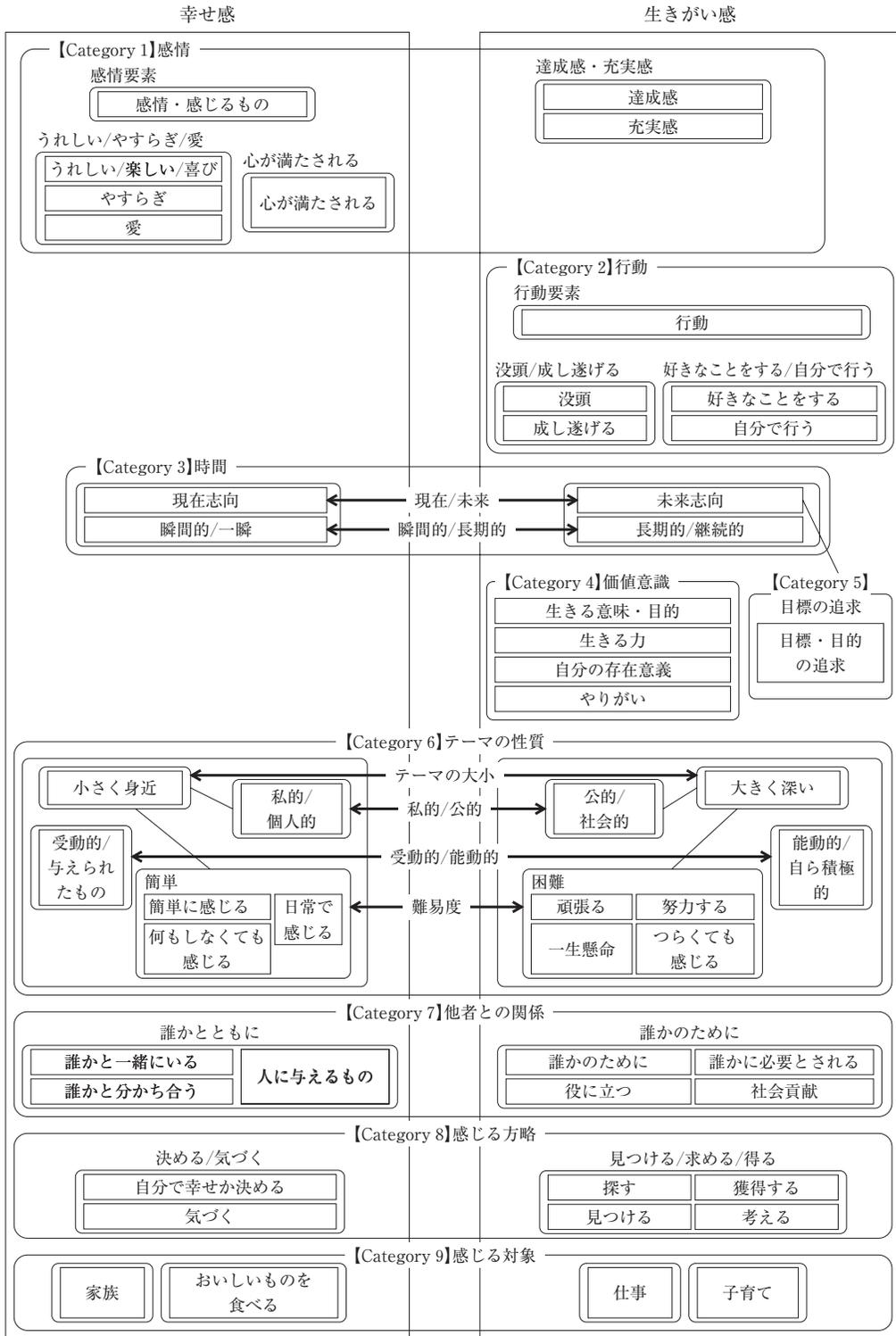


図3 KJ法による幸せ感と生きがい感との相違 (Kumano (2018)²¹⁾ Fig.1の日本語訳)

② 文化的背景に基づく幸福感研究—言語からのアプローチ ●●●●

幸福感の心理学研究では、主観的幸福感、心理的幸福感、快楽的幸福感、エウダイモニアの幸福感などのテクニカルタームが開発されているが、日本で一般的に使われる日常語である生きがいは、テクニカルタームより情緒豊かでふくらみを持ち、日本人の伝統的な考え方を含む、日本人の幸福感を考えるには必須の視点であり、日常語としての生きがいに注目したアプローチが重要である（熊野，2011⁶⁰）。

幸福感の研究において文化的背景を含んだ研究の重要性が指摘されている。Ryff et al. (2015)⁴⁴ は日米での成人期以降の発達の比較研究を行ううえで両文化の背景を含んだ比較が行われておらず、その欠落を埋めるものとして、英語に匹敵する用語のない日本文化の生きがい概念からのアプローチの重要性を指摘している。このような日本文化内から生きがい概念を分析しようとするエミックアプローチ（Aubin & Bach, 2015⁶¹）は、生きがい概念の文化的な特色を明らかにするために特に効果的であるかもしれないと指摘されている（Ryff et al., 2015⁴⁴）。

このような文化的背景に基づく幸福感の研究が近年盛んに行われ、報告されている。Datu, Bernardo & King (2018)⁶² は、アジアの文化的文脈においてポジティブ心理学の研究が著しく増加していることを述べており、日本語の幸せ感と生きがい感について研究したKumano (2018)²¹ もその一例として取り上げられている。Carlquist, Ulleberg, Delle Fave, Nafstad & Blakar (2017)⁶³ は、ノルウェーの成人を対象として、幸せ、よい人生、満足に類似するノルウェーで使われる日常語について自由記述で回答を求め、日常的な理解におけるこれらの概念間の相違や重なりを評価している。De Paola, Wagner, Pirttilä-Backman & Lehtonen (2020)⁶⁴ は、フィンランドの女性にonnellisuus（フィンランド語で幸福感に該当する）という単語の関連付けによる調査を行い、日常語での幸福感概念をどのように理解しているかの研究を進めている。その他にも、このような日常語での幸福感に相当する言語について、自由記述、単語連想法、インタビューの手法を用いて、その意味するところの理解を深める研究が、ガーナ（Wilson Fadiji, Meiring & Wissing, 2019⁶⁵）、韓国とアメリカ（Shin, Suh, Eom & Kim, 2018⁶⁶）、ドイツとアメリカ（Pfulg, 2009⁶⁷）、アメリカと日本（Uchida & Kitayama, 2009⁶⁸）などで行われている。このように各国で文化的背景の違いに基づいた幸福感の微妙な意味の理解が進んでいる。

幸福感の意味への文化的アプローチには、日常用語の意味を調査する実証的研究以外に、幸福感の意味の辞書分析、幸福感に関連する翻訳不可能な単語の意味分析も行

われている。Oishi, Graham, Kesebir & Galinha (2013)⁶⁹⁾は、30か国の辞書で幸福感の定義を分析して、幸福感の文化的な類似点と相違点を明らかにし、各言語における幸福感の定義の分析が幸福感の科学的理解を進めるために重要であることを指摘している。Lomas (2016)⁷⁰⁾は、世界中の言語に幸福感に関連する翻訳不可能な単語が存在することを指摘し、日本語のikigaiを含む216の用語を見出して辞書編集を行っている。英語が特定の感情を表す単語を持っていなくても、別の言語が持っている可能性があり、それらを発見し学ぶことで、新たな感情に気づくことができ、幸福感の理解だけでなく幸福感の経験も豊かにする可能性があるとして述べている (Lomas, 2018)⁷¹⁾。このような言語や文化的背景に注目して幸福感を研究する流れはポジティブ心理学第3波と呼ばれることもある (Lomas, Waters, Williams, Oades & Kern, 2020)⁷²⁾。

このように、幸福感の定義や意味における文化差が指摘され、幸福感に関連した翻訳できない文化特有の単語が多く収集されており、日常語の持つ意味に着目することにより幸福感の理解を深めることができると考えられる。日本語の生きがいは、Oishi et al. (2013)⁶⁹⁾やLomas (2016, 2018)⁷⁰⁾にも取り上げられ、Kumano (2018)⁷¹⁾により生きがい感が幸せ感より、よりエウダイモニア的幸福感に近いことが示された。しかし、生きがいは情緒豊かでふくらみを持つ用語である (神谷, 1966)⁷³⁾から、今後さらに生きがいの研究が進展し、世界に向けて発信されることが望まれる。

4

まとめと今後の展望

前報では、今後の展望として「近年の幸福感の文化心理学研究を深めていくためにも、幸福感の類似概念であり、日本人になじみ深い生きがい研究が英語で発表され、国際的にもikigai研究が広がっていくことが望まれる」ことを述べた。前報以降に英語でikigaiについて論じられた論文では、生きがいの概念に関する実証的な基礎研究が行われ、国際的に生きがい概念が広く紹介されている。また、生きがいの要因検討も進められ、疫学以外の分野でも生きがいを効果測定 of 指標として用いられた論文が刊行されている。生きがいの国際的な広まりとともに、生きがい概念を用いた国際比較研究も行われるようになってきており、生きがい研究が国際的に広がりを見せている。

一方、よりよい人生を歩むための方法として生きがいへの世界的な関心が増加しており、Google Scholarの調査結果が示すように生きがいに触れた報告は、顕著に増大している。海外からの発信数も増加しているが、そういったなかには生きがいについ

て正しく理解されていないものも散見される。近年言語や文化に注目し幸福感を研究する流れはポジティブ心理学第3波と呼ばれ、幸福感研究の発展において、翻訳不可能な用語に注目し、幸福感の理解を深める可能性が指摘されている。生きがいを日常用語として持ち、これまでに生きがいに関する研究を推進してきた日本からの生きがい研究の発信の重要性は前報に報告したときと比べてもさらに増しており、今後ますますikigai研究が進展することが期待される。

要約

前報（熊野，2015²⁾）でikigaiと表記された英語論文の研究動向を報告した後、国際的にikigaiに対する注目度が高まっており、ikigaiの研究動向にどのような変化がみられたのかを明らかにすることを本論文の目的とした。

ikigaiを含む研究論文の研究動向として2種類の検討を行った。まずは、Google Scholarを用いてikigaiを含む学術文献を検索した結果、2000年代に入ると徐々に増加し、García & Miralles (2016)⁶⁾が出版された頃を境として、増加のスピードがあがっていた。次に、PsycNET, PubMed, ERICを用いて検索されたikigaiを含む2014年以降に刊行された論文の研究動向を明らかにし、前報の2013年以前の研究動向と比較した。その結果、2013年以前に刊行された論文では疫学調査や生きがいの重要性に関する論考が多かったが、2014年以降に刊行された論文では生きがいの要因検討、生きがい概念の実証的な基礎研究、生きがい概念を用いた国際比較などが進められていた。2種類の検討結果より、生きがい研究への関心は領域的にも国際的にも広がりを見せていることが明らかになった。

さらに2014年以降の研究のトピックスとして、生きがい概念の基礎研究の進展と、文化的背景に基づく幸福感の心理学研究について概説した。国際的な生きがい研究の重要性がさらに増しており、日常語のikigaiに関する研究がますます進められ、世界に向けて発信されることが望まれる。

【引用文献】

- 1) Mathews, G., *What makes life worth living? How Japanese and Americans make sense of their worlds*, University of California Press, 1996. (ゴードン・マシューズ, 宮川陽子訳『人生に生きる価値を与えているものは何か——日本人とアメリカ人の生きがいについて』三和書籍, 2001年)
- 2) 熊野道子「生きがい (ikigai) の定義と研究動向——ikigaiと表記した心理学・教育学・医学系

- の英語論文を対象として」『大阪大谷大学紀要』49, pp.77-94, 2015年
- 3) New York Post, Japanese formula for happiness and long life seems kind of obvious, 2017/7/10. Retrieved from <https://nypost.com/2017/07/10/japanese-formula-for-happiness-and-long-life-seems-kind-of-obvious/> (2020年12月21日)
 - 4) BBC, Ikigai: A Japanese concept to improve work and life, 2017/8/7. Retrieved from <http://www.bbc.com/capital/story/20170807-ikigai-a-japanese-concept-to-improve-work-and-life> (2020年12月21日)
 - 5) The New York Times, Help desk: Guides for better living from around the world, 2018/1/23. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2018/01/23/books/review/self-help-france-sweden-japan.html> (2020年12月21日)
 - 6) García, H. & Miralles, F., *Ikigai: Los secretos de Japon para una vida larga y feliz*, Urano, 2016. (エクトル・ガルシア・フランセスク・ミラージェス, 齋藤慎子訳『外国人が見つけた長寿ニッポン幸せの秘密』エクスナレッジ, 2017年)
 - 7) Mogi, K., *The little book of ikigai: The secret Japanese way to live a happy and long life*, Quercus Publishing, 2017. (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)
 - 8) バンクーバー新報, IKIGAIと日本文化を熱く語った 茂木健一郎さん講演会, 2019/5/2, 第18号. Retrieved from <http://www.v-shinpo.com/special/6308-special190502> (2020年12月21日)
 - 9) Los Angeles Times, Bestsellers, April 15, 2018. Retrieved from <http://projects.latimes.com/bestsellers/lists/2018/04/15/> (2020年12月21日)
 - 10) NHK, NHK News おはよう日本 世界に広がる“IKIGAI”, 2018/12/2. Retrieved from <https://www.nhk.or.jp/ohayou/digest/2018/12/1202.html> (2018年12月28日)
 - 11) Buettner, D., The secrets of long life. *National Geographic*, 2005(11), pp.1-27, 2005. (ダン・ビュートナー, 伊藤和子訳『沖縄, 伊サルデーニャ島, 米カリフォルニアで探った長寿の極意』『ナショナルジオグラフィック日本版』11(11), pp.44-71, 2005年)
 - 12) Koizumi, M., Ito, H., Kaneko, Y. & Motohashi, Y., 'Effect of having a sense of purpose in life on the risk of death from cardiovascular diseases', *Journal of Epidemiology*, 18(5), pp.191-196, 2008.
 - 13) Nakanishi, N., Fukuda, H. & Tatara, K., 'Changes in psychosocial conditions and eventual mortality in community-residing elderly people', *Journal of Epidemiology*, 13(2), pp.72-79, 2003.
 - 14) Sone, T., Nakaya, N., et al., 'Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki study', *Psychosomatic Medicine*, 70(6), pp.709-715, 2008.
 - 15) Tanno, K. & Sakata, K., 'Psychological factors and mortality in the Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer (JACC)', *Asian Pacific Journal of Cancer prevention*, 8, JACC Supplement, pp.113-122, 2007.
 - 16) Tanno, K., Sakata, K., et al., 'Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-

- cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people : Findings from the Japan Collaborative Cohort study', *Journal of Psychosomatic Research*, 67 (1), pp.67 – 75, 2009.
- 17) Huffpost, Japan may have worked out the secret formula for a happy life: 'Ikigai' is the Japanese word for finding what fulfils you, 2018/4/6. Retrieved from https://www.huffingtonpost.com/entry/japan-ikigai-happiness_us_5ac3545ae4b00fa46f85fc70 (2020年12月21日)
- 18) World Economic Forum, Is this Japanese concept the secret to a long, happy, meaningful life?, 2017/8/9. Retrieved from <https://www.weforum.org/agenda/2017/08/is-this-japanese-concept-the-secret-to-a-long-life/> (2020年12月21日)
- 19) Kono, S. & Walker, G. J., Theorizing the temporal aspect of ikigai or life worth living among Japanese university students: A mixed-methods approach, *Applied Research in Quality of Life*, Advance online publication. doi: 10.1007/s11482-019-09792-3, 2019.
- 20) Kono, S. & Walker, G. J., Theorizing ikigai or life worth living among Japanese university students: A mixed-methods approach, *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 21 (1), pp.327 – 355, 2020.
- 21) Kumano, M., On the concept of well-being in Japan: Feeling shiawase as hedonic well-being and feeling ikigai as eudaimonic well-being, *Applied Research in Quality of Life*, 13 (2), pp.419 – 433, 2018.
- 22) Ryan, R. M. & Deci, E. L., On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual review of Psychology*, 52, pp.141 – 166, 2001.
- 23) Maruta, M., Moriyama, S., et al., Evaluation of the determinant factors and clinical implications of self-care agency among patients with acute myocardial infarction, *Clinical Nursing Research*, Advance online publication. doi: 10.1177/1054773820933450, 2020.
- 24) 今井忠則・長田久雄・西村芳貢「生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討」『日本公衆衛生雑誌』59(7), pp.433 – 439, 2012年
- 25) Ozawa-de Silva, C., In the eyes of others: Loneliness and relational meaning in life among Japanese college students, *Transcultural Psychiatry*, 57 (5), pp.623 – 634, 2020.
- 26) Fukuzawa, A., Katagiri, K., Harada, K., Masumoto, K., Chogahara, M., Kondo, N. & Okada, S., A longitudinal study of the moderating effects of social capital on the relationships between changes in human capital and ikigai among Japanese older adults, *Asian Journal of Social Psychology*, 22 (2), pp.172 – 182, 2019.
- 27) Sano, N. & Kyougoku, M., An analysis of structural relationship among achievement motive on social participation, purpose in life, and role expectations among community dwelling elderly attending day services, *PeerJ*, 4, e1655. doi: 10.7717/peerj.1655, 2016.
- 28) 近藤勉『生きがいを測る——生きがい感てなに?』ナカニシヤ出版, 2007年
- 29) Yasunaga, A., Yaguchi, K. & Noguchi, K., Interest in and standard of selection of clothing

- related to quality of life in older Japanese adults: Sex, age, and physical function differences, *Japanese Journal of Health Psychology*, 27(2), pp.103 – 112, 2014.
- 30) 近藤勉・鎌田次郎「高齢者の生きがい感に影響する性別と年代からみた要因——都市の老人福祉センター高齢者を対象として」『老年精神医学雑誌』15(11), pp.1281 – 1290, 2004年
 - 31) Boylan, J. M., Tsenkova, V. K., Miyamoto, Y. & Ryff, C. D., Psychological resources and glucoregulation in Japanese adults: Findings from MIDJA, *Health Psychology*, 36(5), pp.449 – 457, 2017.
 - 32) Mori, K., Kaiho, Y., et al., 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.
 - 33) Otsuka, R., Nishita, Y., et al., The effect of modifiable healthy practices on higher-level functional capacity decline among Japanese community dwellers, *Preventive Medicine Reports*, 5, pp.205 – 209, 2017.
 - 34) Tomioka, K., Okamoto, N., Kurumatani, N. & Hosoi, H., Association of psychosocial conditions, oral health, and dietary variety with intellectual activity in older community-dwelling Japanese adults. *PLoS One*, 10(9), e0137656, 2015.
 - 35) Kodama, S., Fujii, N., Furuhashi, T., Sakurai, N., Fujiwara, Y. & Hoshi, T., Dietary quality and its structural relationships among equivalent income, emotional well-being, and a five-year subjective health in Japanese middle-aged urban dwellers, *Archives of Public Health*, 73, 30. doi: 10.1186/s13690-015-0081-0, 2015.
 - 36) Tomioka, K., Kurumatani, N. & Hosoi, H., Relationship of having hobbies and a purpose in life with mortality, activities of daily living, and instrumental activities of daily living among community-dwelling elderly adults, *Journal of Epidemiology*, 26(7), pp.361 – 370, 2016.
 - 37) Yasukawa, S., Eguchi, E., Ogino, K., Tamakoshi, A. & Iso, H., “Ikigai”, subjective wellbeing, as a modifier of the parity-cardiovascular mortality association: The Japan Collaborative Cohort Study, *Circulation Journal*, 82(5), pp.1302 – 1308, 2018.
 - 38) Sawada, T., Nishiyama, T., et al., The influence of personality and perceived stress on the development of breast cancer: 20-year follow-up of 29,098 Japanese women, *Scientific Reports*, 6, 32559. doi: 10.1038/srep32559, 2016.
 - 39) Yoshida, I., Hirao, K. & Kobayashi, R., The effect on subjective quality of life of occupational therapy based on adjusting the challenge – skill balance: A randomized controlled trial, *Clinical Rehabilitation*, 33(11), pp.1732 – 1746, 2019.
 - 40) Sasaki, R. & Hirano, M., Development of a scale for assessing the meaning of participation in care prevention group activities provided by local governments in Japan, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4499. doi: 10.3390/ijerph17124499, 2020.

- 41) Matsunobu, K., Music for life: A Japanese experience of spirituality, ageing and musical growth, *Ageing and Society*, 38(6), pp.1100 – 1120, 2018.
- 42) Arnault, D. S. & Shimabukuro, S., Floating on air: Fulfillment and self-in-context for distressed Japanese women, *Western Journal of Nursing Research*, 38(5), pp.572 – 595, 2016.
- 43) Bilash, O., Study abroad, transformation, and ikigai: A case study, *FIRE: Forum for International Research in Education*, 5(2), pp.245 – 260, 2019.
- 44) Ryff, C., Boylan, J. M., et al., Adult development in Japan and the United States: Comparing theories and findings about growth, maturity, and well-being. In L.A. Jensen (Ed.), *The Oxford handbook of human development and culture: An interdisciplinary perspective*, pp.666 – 679, Oxford University Press, 2015.
- 45) Park, Y., Sense of “Ikigai” (reason for living) and social support in the Asia-Pacific region, *Behaviormetrika*, 42(2), pp.191 – 208, 2015.
- 46) Fido, D., Kotera, Y. & Asano, K., English translation and validation of the Ikigai-9 in a UK sample, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), pp.1352 – 1359, 2020.
- 47) Yoshino, R., Editorial, *Behaviormetrika*, 42(2), pp.95 – 98, 2015.
- 48) Schippers, M. C. & Ziegler, N., Life crafting as a way to find purpose and meaning in life, *Frontiers in Psychology*, 10, 2778. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02778, 2019.
- 49) Eyring, A., Global by design, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 72(1), pp.58 – 67, 2020.
- 50) Chhabra, H. S., Bagaraia, V., et al., COVID-19: Current knowledge and best practices for orthopaedic surgeons, *Indian Journal of Orthopaedics*, 54(4), pp.411 – 425, 2020.
- 51) Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W. & Moskowitz, J. T., Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions, *Emotion Review*, 10(1), pp.18 – 29, 2018.
- 52) Boehm, J. K. & Kubzansky, L. D., The heart’s content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health, *Psychological Bulletin*, 138(4), pp.655 – 691, 2012.
- 53) Martín-María, N., Miret, M., Caballero, F. F., Rico-Urbe, L. A., Steptoe, A., Chatterji, S. & Ayuso-Mateos, J. L., The impact of subjective well-being on mortality: A meta-analysis of longitudinal studies in the general population, *Psychosomatic Medicine*, 79(5), pp.565 – 575, 2017.
- 54) Wakai, K., Kojima, M., et al., Psychological attitudes and risk of breast cancer in Japan: A prospective study, *Cancer Causes and Control*, 18(3), pp.259 – 267, 2007.
- 55) 川喜田二郎『KJ法——渾沌をして語らしめる』中央公論社, 1986年
- 56) Seaborn, K., Pennefather, P. & Fels, D. I., Eudaimonia and hedonia in the design and evaluation of a cooperative game for psychosocial well-being, *Human-Computer Interaction*, 35(4), pp. 289 – 337, 2020.

- 57) Sikorska, I., Lipp, N., Stadtmuller K. & Mostowik, J., Szczęśliwe życie w okresie późnej dorosłości: Znaczenie motywu indywidualnego, *Psychologia Rozwojowa*, 24(1), pp.29–42, 2019.
- 58) 熊野道子『生きがい形成の心理学』風間書房, 2012年
- 59) Martela, F. & Steger, M. F., The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance, *The Journal of Positive Psychology*, 11 (5), pp.531–545, 2016.
- 60) 熊野道子「生きがい—日本人の幸福感—」榎本博明編著『自己心理学の最先端——自己の構造と機能を科学する』pp.206–215, あいり出版, 2011年
- 61) Aubin, E. S. & Bach, M., Explorations in generativity and culture. In L. A. Jensen (Ed), *The Oxford handbook of human development and culture: An interdisciplinary perspective*, pp.653–665, Oxford University Press, 2015.
- 62) Datu, J. A. D., Bernardo, A. B. I. & King, R. B, Positive psychology research in the Philippines: An introduction, *Philippine Journal of Psychology*, 51 (1), pp.21–32, 2018.
- 63) Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H. E. & Blakar, R. M., Everyday understandings of happiness, good life, and satisfaction: Three different facets of well-being, *Applied Research in Quality of Life*, 12(2), pp.481–505, 2017.
- 64) De Paola, J., Wagner, W., Pirttilä-Backman, A.-M. & Lehtonen, J., Two sides of the same coin or two different currencies? Representations of happiness and unhappiness among Finnish women, *Integrative Psychological and Behavioral Science*. Advance online publication, doi: 10.1007/s12124-020-09579-4, 2020.
- 65) Wilson Fadiji, A., Meiring, L. & Wissing, M. P., Understanding well-being in the Ghanaian context: Linkages between lay conceptions of well-being and measures of hedonic and eudaimonic well-being, *Applied Research in Quality of Life*. Advance online publication. doi: 10.1007/s11482-019-09777-2, 2019.
- 66) Shin, J., Suh, E. M., Eom, K. & Kim, H. S., What does “happiness” prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness, *Journal of Happiness Studies*, 19(3), pp.649–662, 2018.
- 67) Pflug, J., Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa, *Social Indicators Research*, 92(3), pp.551–563, 2009.
- 68) Uchida, Y. & Kitayama, S., Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations, *Emotion*, 9(4), pp.441–456, 2009.
- 69) Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. & Galinha, I. C., Concepts of happiness across time and cultures, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), pp.559–577, 2013.
- 70) Lomas, T., Towards a positive cross-cultural lexicography: Enriching our emotional landscape through 216 ‘untranslatable’ words pertaining to well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 11 (5), pp.546–558, 2016.

- 71) Lomas, T., *The happiness dictionary : Words from around the world to help us lead a richer life*, Piatkus, 2018.
- 72) Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G. & Kern, M. L., Third wave positive psychology : Broadening towards complexity, *The Journal of Positive Psychology*, Advance online publication. doi : 10.1080/17439760.2020.1805501, 2020.
- 73) 神谷美恵子 『生きがいについて』 みすず書房, 1966年

自分自身や周囲の環境状態への評価を含んだ概念である。

客観的な幸福については、よりマクロな観点をもつ経済学や社会学、公共政策などの分野からの検討が多くみられる。たとえば国の裕福さや福祉状態などを客観的に測定し、幸福な共同体・社会（国）とはどのようなものかが検討されている。

主観・客観双方において、幸福についての多くの議論は「お金」や「物質的豊かさ」と切り離せないものである。素朴な疑問としてよく提示されるのは「お金のある国は幸福なのだろうか」「お金がある人は幸福なのだろうか」というものである。特に国などのマクロレベルで考えると、お金と幸福は、ある程度「イコール」とみなすことができるという考え方が、特に戦後の高度経済成長期以降主流になったといえる。経済的に豊かな国＝幸福な国だという考えに基づくならば、幸福の指標はごく単純に、GDP（国内総生産）を用いればよいということになる。マズローの達成水準によると、人が生きるためには基本的な欲求である「生理的欲求」「安全の欲求」を満たすことが重要であり、そのためには一定の経済力が必要になると解釈されている。実際、住環境のインフラや生活の安全性が失われると、まずは生存のために何をすべきかということが喫緊の課題になり、「幸せかどうか」「生きがいを持っているのか」という問いは二の次になりがちである。これは、「必要最低限の経済的基盤」の重要性を意味している。GDPと国レベルの幸福の関係をみてみると、経済的に豊かな国のほうがより幸福度が高いという相関関係が認められ、GDPはある一定程度まで、国の平均的幸福レベルを上昇させる効果を持っている（Inglehart et al., 2008²⁾）。同様の効果は地域レベル（州の豊かさ指標－経済や教育水準との相関）でもみられる（Florida, Mellander & Rentfrow, 2013³⁾）。GDPが高い国は不幸が少ないという意味で国家間の分散が小さいのに対して、GDPが低い国は幸福度のバラつきが大きい。たとえば南アメリカのラテンアメリカ文化圏においては、GDPは低くとも全体的な幸福度が高く、幸福やポジティブ感情を重要視する文化的な価値観が影響していると考えられる。一方で旧共産圏の国はGDPも幸福度も低いという結果が得られている。

マズローのモデルでいえば、一定の経済基盤やインフラ環境が満たされ、生存に関するリスクが低くなった後に、社会関与や自己実現がより重要視されるようになる。そこには生きがいや自分の人生についての評価や価値といった要素が入ってくることになるだろう。逆にいえばその中で得られる幸福は「お金で得られる」とは言い難い部分が生じてくる。

実際、一定程度の経済水準に達すると、GDPの上昇と主観的幸福はあまり強く相関しなくなることが、「イースターリンの幸福のパラドックス」といわれる有名な議

論の中で、1970年代前半に指摘されている。このパラドックスが存在する第1の理由は、人間の心には物理的あるいは社会的環境に対しての「慣れ」が働くということである。たとえば「新しい車が欲しい」と考えてそのために一生懸命働いているときには、「あの車を手に入れられたらどれだけ幸せだろう」と思うかもしれない。そしてその喜びは車をついに手に入れた日にピークに達するだろう。しかしながらこうした幸せは残念ながら長くは続かない。しばらくその車を所有していれば、毎日「これがあって幸せだなあ」とまでは思わなくなっていく。手に入れたものはすでに自分の所与の環境となり、それに対して認知的・感情的に毎回揺り動かされることは人間にとっては負荷が高いことである。もちろん、それでも車がなかったころの暮らしを思い出して時々うれしくなったり、車に傷がついてがっかりしたり、といった諸々のイベントで、再び感情が動かされる場面は存在することはある。しかしながらその効果は全体からみれば限定的である。

このように書くと残念な気持ちになることもあるかもしれないが、実はこうした「順応性」は私たちがつらい体験を乗り越えていくときにも重要な役割を果たしてくれる。もちろんすぐというわけにはいかなくとも、人は自分の置かれた状況を受け止め、そこから立ち上がる力を持っているともいえるのである。

イースターリンの幸福のパラドックスが生じる第2の理由としては、経済状態の上昇による格差の増大と、その結果として生じる社会不安や、安全・安心機能の悪化が挙げられる。競争が激化することで信頼感や公平感が減じられてしまうことは、社会全体の幸福感を結果的に低下させてしまうことが近年の研究からも論じられてきている（Oishi, Kesebir & Diener, 2011⁴⁾）。ウィルキンソンとピケット（2020⁵⁾）は不平等な社会の中にあることで、人は自分より裕福そうな他者と自分を比較して劣等感を抱く、あるいは他者から見下げられるのではないかという社会不安を必要以上に感じるようになってしまうことを示している。しかもこうした社会不安は裕福でない層だけに生じるのではない。不平等が高い国では、それなりに所得がある人でも、こうした社会不安を抱いてしまっているということが示されているのである。格差が大きい社会では経済的豊かさが人の価値基準として重視されるようになってしまい、その結果として自分より豊かな人との上方比較が起こることがその一因であるという。実際アメリカ国内において、所得の不平等性がより高い州においては、うつ病と診断された人の割合が高いことも示されている。うつ状態になることを回避するために、実態を伴わない過大な自己評価が行われることもあり、そうした誇大な自己呈示を互いが行い合うことで、ますます自分の劣勢を感じてしまうという悪循環が生まれている。

また、ここで考えなければならないことは、マズローのいう上位の欲求である自己実現や承認といったものは本当に経済と関係しないのか？という問題である。自己実現、承認、あるいは人とのつながりは、経済的な豊かさのみから得られるわけではないことは自明のようにも思われる。しかしながら格差が顕在化する社会構造においては、自己実現や承認、社会的な関係性すらも、経済的な豊かさに関連してしまうことがある。パットナム（2017）⁶⁾の議論の中では、格差が広がるアメリカにおいては、親が持っている社会関係資本（他者とのつながり：ソーシャル・キャピタル）の多様性（誰かが自分を助けてくれたり、よりよい機会につながる重要な情報を持ってきてくれるようなネットワークを拡大しておくことにつながる関係性）はその家庭の経済状況や社会的地位と関連しており、親の持つ「ソーシャル・キャピタル」が子どもにも引き継がれてしまうことが述べられている。つまり、経済的に豊かな家庭のほうが自己実現や他者からの承認、人とのつながりが得られやすい環境にあるという格差が生じ、それが再生産されてしまっているということになる。個人レベルでみれば幸せが経済によって支えられるということになり、人はますます競争をすることになる。しかし、そのことにより、社会レベルでみると、ますます格差が増大し、結果として社会不安も増大するというネガティブな環境が生じてしまう。特に格差が大きく、さらに拡大しつつもある北米ではこうした状態が極端化しているが、日本も徐々に格差の再生産が生じつつある。格差を容認してしまうような社会構造や志向性からは「生きがい」の持続可能性は低いということになってしまうであろう。この点は今後の社会を考えていくうえで極めて重要なポイントとなると思われる。

③ ソーシャル・キャピタルとソーシャル・サポート ●●●●

上述のとおり、ソーシャル・キャピタルは人々の幸福を考えるうえで、重要な要素である。パットナム（2006）⁷⁾によると、ソーシャル・キャピタルとは「個人間のつながり、すなわち社会的なネットワークおよびそこから生じる互酬性と信頼性の規範」として定義される。物的資本や人的資本と同様に、個人と集団の生産性あるいは犯罪率の低下に影響するということが示されたことから、ソーシャル・キャピタルは一躍注目を集める概念となった。力を合わせることで課題を解決することや、集まって話をすることでストレスを解消すること、不審な人物がいれば知らせ合うような仕組みがあることで犯罪を減らすことなど、その効果は多岐にわたる。そして、ソーシャル・キャピタルが高い人ほど幸福感が高いことも示されている（内田・遠藤・柴内、2012）⁸⁾。

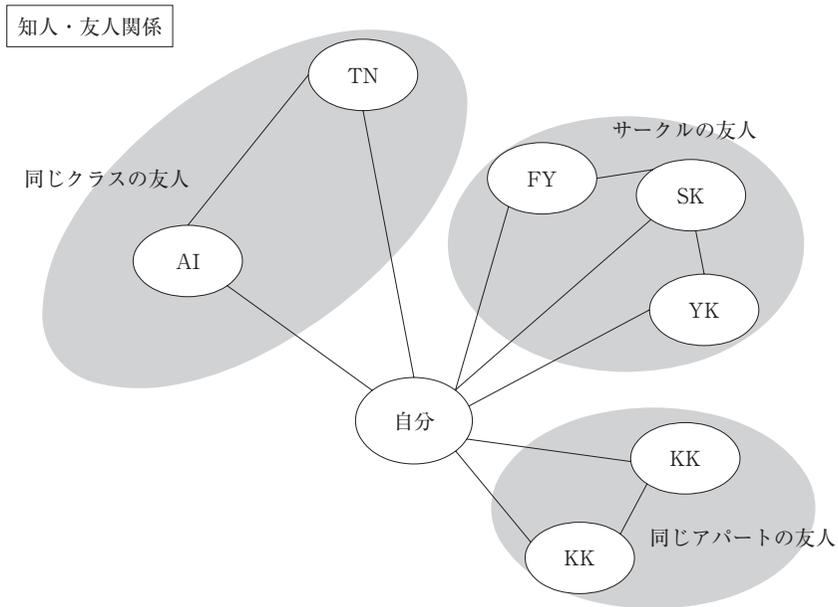
ソーシャル・キャピタルの興味深い点は、個人にとって「どれくらい関係性があるか」ということにとどまらず、集団全体に共有されるという側面である。たとえばあまり知り合いや人との交流が少ない個人がいたとする。その人が集団全体としてつながりが薄い場所に所属しているときと、つながりが濃い場所に所属しているときとを比較すると、後者の場合のほうが個人にとってメリットがあるということがわかっている。つながりが豊富な場所では、たとえ一人であってもしっかり人付き合いをしている他者とつながることにより、その人を介して様々な人脈にたどり着く可能性が増えるからである。それゆえ、高齢者が「つながりが機能している」地域に住むことによって、自分自身が特にたくさんのつながりを持っていなくても、健康度が上がることも示されている（Kawachi & Berkman, 2000⁹⁾；Kobayashi et al., 2015¹⁰⁾）。つまり、つながりは個人現象でありながらも、ネットワーク全体として俯瞰してみれば、マクロ現象としてとらえることができるのである。

ソーシャル・キャピタルには同じグループ内（地域や近しい人、職場の同僚たち）で発生する「結束型」と、遠くにいる他者や、違うグループ（地域外、他の職場・職種）とのつながりである「橋渡し型」の双方がある。パットナムが北米のデータで示していた「経済状況が良い家庭」に存在する「多様なつながり」は橋渡し型であり、それにより様々なリスクに対応したり、新しいチャンスをつかむ可能性を広げたりすることができる。これに対して結束型のソーシャル・キャピタルは安心感や互助の基盤となる、いわゆる「居心地よさ」や「居場所」感につながるものである。

しかし、結束型のソーシャル・キャピタルは、それが集団内の「規範」となってしまうと、「縛り」として働き、新しい意見が生まれる風土を低下させることもある（Fukushima et al., 2018¹¹⁾）。実際、岡（2013）は『生き心地の良い町』の中で、弱い紐帯のポジティブな効果と、強い紐帯がもたらすネガティブな効果を同時に描き出している。岡の研究では自殺率の高い町と低い町を比較し、自殺率が低い町では高い町よりも、相手が見知らぬ人であっても信頼する傾向が高く、逆に自殺率が高い町では日常的に町の人と助け合う傾向が強かった。助け合い自体はポジティブなものであるはずであり、個人として助け合っている範囲でいえばおそらくそれほどネガティブな効果にならない。一方、これが集団の「規範」となってくると、「助け合う」ことの自発性が減じられ、むしろ「何かしなければこの地域で認められない」という、減点法のコミュニケーションが生じ、不安が増してしまう可能性があることを示唆している。

このように、人付き合いにはポジティブ・ネガティブの両面が存在しているが、特

図1 友人関係のソシオグラムの例



注 教示は下記のようなものであった。

- 1) この研究では、ソシオグラムと呼ばれるものを書いていただきます。ソシオグラムとは基本的に、あなたと関わりのある人、そして、その人たち同士の関係についての図です。あなたの友人関係について、考えてください。あなたは用紙の真ん中に位置しています。あなたの友人関係を考えるとき、まず思い浮かぶ人を、あなた自身が区別できるようにイニシャルや記号にして、あなたのそばに○で書き込んでください。そして、中央の自分とその人との間に線を引いてください。もしも、書き込んだ人物同士が友だち同士であるなど、何らかの関係がある場合には、近くを書いて、その人たちの間にも線を引いて結んでください。
- 2) あなたが書いたソシオグラムを見て、その中にグループ・もしくは似た関係で構成される固まりと呼べるものがあれば、それを線で囲んでください。グループの横に、「クラスでの友人グループA」などのようにグループの名前を書いてください（内田・遠藤・柴内，2012⁸⁾より）。

に日本社会においてはこうした両義性を受け入れながら調整しつつ暮らしていることが多い。内田・遠藤・柴内（2012⁸⁾の研究では、社会関係資本について質と量の双方の点から検討を行う目的で、大学生を対象に、身の回りの人間関係（「大学の人間関係」「アルバイト先の人間関係」「家族・親戚の人間関係」）を表すソシオグラムを書いてもらうようにした（図1）。

具体的にはそれぞれの関係において思い浮かぶ人物をイニシャルや記号であらわして記載し、自分を含め、書き込んだ人同士に関係があれば線で結ぶように依頼した。その後ソシオグラムの中にグループや集団がある場合には円で囲んでもらい、それぞれのグループについてのポジティブ評価（親しみ、心地のよさ、喜び、ソーシャル・サポートの授受など）とネガティブ評価（悩みや怒り、ストレス、負い目、不安を感じる程度）を評定してもらった。すると、ポジティブ評価の因子スコアがネガティブ

評価の因子スコアを上回る所属集団数は、男性で3.29、女性で4.74となっており、逆にネガティブ評価因子スコアがポジティブ評価因子スコアを上回る所属集団数は男性で2.90、女性で3.97となっていた。つまり、所属するグループの中にはややポジティブなものの方が多量の、居心地の悪さを感じるグループにも一定程度所属しているということが明らかになった。また、ポジティブ評価とネガティブ評価の間には負の相関はなく、一つのグループがポジティブ・ネガティブ両方の要素を持つことも示された。さらには大学の友人関係のようにある程度自由度が高い関係の場合には、付き合いの数が増えることが全体的な付き合いの満足度につながっていたが、アルバイトの場合には付き合いの数が増えることで全体的な付き合いの満足度だけではなく、ストレスも増えてしまう可能性があることが示唆された。そして全体的には付き合いの数よりも付き合いの質のほうが人生の満足度に影響を与えていた。

このように、人との付き合いやつながりは、特に自由度が高い友人関係ではなく、アルバイトや職業等義務として発生する付き合いの場合など、「選べない」要素が高くなってくると、ストレス源ともなるというリスクが上昇する。しかしながらそれでも、私たちにとっては一定の人付き合いが重要であることがわかっている。その理由の一つは「情報」であり、必要な情報（単にネットやメディアなど、一方向的に得る情報ではなく、自分にとって本当に必要な情報）を与えてもらえることがある。また、つながりから慰めや励まし、愛情や評価（承認）を受け取ることや、労働力を提供してもらえることもある。

逆にソーシャル・サポートがない状態がなぜ幸福感を低下させるのか。その要因の一つは「孤独感」であろう。孤独感とは自分が望み、必要とするような社会関係が持てない状態として定義される。なぜ外向性が高く、人とうまく付き合える性格を持っている人の幸福感が高いのかといえ、実はこうした人たちが孤独になりにくいからであるという。カシオッポらによる長期的な研究結果によれば、孤独感¹³⁾は数年後の幸福感を低減させ、逆に幸福感が高い人は数年後に孤独になりにくいことが示されており、幸福感と孤独感に双方向的な関係があることが示された (Cacioppo et al., 2008¹³⁾)。社会的動物としての人間は、群れの中で生活をし、協力していくことで過酷な環境の中でも生き残ることを可能にしてきた。そのため、群れから離れ孤独になることは最も命の危険に近づくことであり、危機感を生じさせることになるという。それゆえ、孤独感を感じている人では来たるべき危機に備えた生理的な炎症反応が起り、そのことが様々な循環器系疾患をもたらすとされている (Cole et al., 2015¹⁴⁾)。

地域における調査の結果を概観すると、地域内の「つながり」は住人の幸福度と一

質問項目は、すでにそれがつくられた背景となる価値観が反映され、その文化の中にある「幸福とはどういったものか」という志向性の影響を受けている。それゆえ、尺度の定義や前提となる背景について理解したうえで比較を実施する必要がある。もちろん指標を作成して何らかの比較を行うことは、個別の国あるいは地域の情報を知ろうとすることで有意義である。一方でそれだけが一人歩きするのは意味がない。平均値だけを追いかけ、「幸福度指数の上昇」あるいは「世界で〇番になる」といったことはあまり重要ではない。平均値よりはそれぞれの国や文化における幸福感の構造や、何が幸福と結びつきやすいか、といったパターンを分析することのほうがより情報価値が高いといえる。

幸福感に関する研究ではよく「人生に満足しているかどうか」という質問が用いられるが、その項目は「私の生活環境は素晴らしいものである」というような、自分の人生のポジティブな側面についての評価である（Diener et al., 1985¹⁹⁾）。一方で日本ではこうしたポジティブな評価よりも、むしろささやかで人並みの幸せを追いかける傾向がある。

そこで筆者ら（Hitokoto & Uchida, 2015¹⁷⁾）は、日本的幸福の定義に基づく「協調的幸福感」尺度を開発した。たとえば「周りの人に認められていると感じる」「周りの人たちと同じくらい幸せだと思う」「平凡だが安定した日々を過ごしている」という項目で測定される。協調的幸福感の尺度を用いて国際比較を行うと、日本ではそれほど低いスコアにはならないことが確認されている。また、協調的幸福感尺度は実は他の国でも一定の妥当性をもっていることが確認されている。おだやかで人並みな生活、周囲との協調という概念は文化を超えて共有されている理解でもあることがわかる。

拡大成長期には北米モデルが、脱成長社会モデルには日本モデルが、それぞれ適合しているように考えられる。資源が拡大していくときには北米モデルで個人の利得を最大化することが、効率よく社会の歯車を回すことになるだろう。しかしながら新たに獲得できる資源量に限りがあるこれからの持続可能性を目指す社会においては、個人の幸福を最大化するための無理な投資をするよりも、他者と分かち合いながら、あるいは「ほどほど」の幸せを追いかける中での生きがいを考えていく必要があるだろう。

④ グローバリゼーションと個人主義化の中での協調志向 ● ● ●

グローバリゼーションは、世界全体に影響を与えており、日本社会の変化として多

く取り上げられることの一つである。グローバリゼーションの影響は、西洋あるいはアメリカから発信された自由主義経済システムを取り入れる「西洋化」あるいは「アメリカ化」として経験されることが多く、「幅広いネットワークの形成と機会の拡大」に基づく選択の増加により、世界規模での競争が生じてきた。そしてそれが格差の拡大につながってきたことははじめに述べたとおりである。日本もその影響下にあり、グローバルな市場主義経済は、「関係志向性」から「個人主義」への価値転換を迫ってきた。1950年以降、核家族化が進み、都市部への人口集中や個人主義的な経済・価値志向性が増加した（Hamamura, 2012²⁰⁾。また、グローバリゼーションに伴う制度的・経済的環境の変化の中で雇用情勢も変化し、成果主義などが導入されるようになった。長期雇用志向から短期雇用志向、共同体から取引、協調志向から競争志向へと変化する中で、人々は個人の持つ価値を資源とし、資源をより利益の高い機会に投じるべく、流動的な働き方にメリットを見出すようになった。

筆者自身はこうした流れの中で、ある程度日本が過度な役割志向意識から解放されていったというポジティブな側面もあると思っている。たとえば性役割意識はまだまだ他の先進国に比べると根強いとはいえ、緩やかになってきた。しかしながら依然として規範意識が強い日本社会においては、高齢者でも若者であっても、そうした意識から自由になっているとは言い難い。つまり、グローバル化による個人主義志向性と、伝統的ともいえる役割志向性や協調志向性が混在している状況にある。

「切っても切れない」関係をベースに組織や集団をつくってきた人々が「個人主義」を実行しようとする時、アメリカの個人主義とは異なり、関係を否定する「孤立主義」に陥ってしまう。個人としては出世競争などに関心がないとしても、企業の中で成果主義や競争性が強まり、競争で給与が決まってくるとなれば、こうした現実から完全に距離を置くことは難しい。結果として日本においては現在、「個の独立」と「他者との協調」という二つの自己のあり方が存在し、この二つが過度に対立してしまうという理解の枠組みがつくられてしまっているように思える。

しかしながら、よりよい「生きがい」を実感する社会のためには、しがらみからの解放とともに、良いコミュニティを否定しないことの双方を両輪としてバランスよく走らせることが必要である。広井（2017²¹⁾）は、幸福概念には「リベラリズム的」なもの、「コミュニタリアリズム的」なもの二つが存在すると論じている。リベラリズム的な幸福観は北米流の個人主義的なもので、「個人が自由であること」を幸福の起点とし、効用を最大化することが重視され、権利としての幸福を個人が有しているという考え（幸福追求権）を持つとしている。これに対してコミュニタリアリズム的な

幸福観は、共同体を幸福の起点とし、利他性や協調性を重要視し、伝統的な価値と結びつけたような「善」なるあり方としての幸福を求めるといふ。

そもそも、個人の選択の自由は近代社会の中で成立してきた自己意識ならびにそれに対する社会的保障の枠組みである。戦後の日本はまだ家族意識が強く、結婚や職業選択について、自分で意思決定をするのが正しいという意識は弱かった。個人が「家」や「会社」から自由になり、人生にとって大切な選択が個人のものとして保障される社会は、個人の権利意識を守り、未来に希望を持って人々が幸せを得るための選択をすることを推奨する近代社会のあり方として、今やその是非を疑う余地はないだろう。一方で、個人の選択は競争も産み出す。そしてその結果として、格差の問題が生じるが故に、個人の自由が幸福を押し上げる力は万能ではない。さらに、個人が何かを選び取るためには「主体性」を持つことが必要であるが、果たして日本社会の中で主体性は決して高いとはいえない。むしろ「周囲の期待」「役割分担」意識を満たすことで社会的承認を得ようとする傾向のほうが強いだろう。そのようなときに、「場」や「つながり」が持つ役割は実は大きかったことにあらためて気づかされる。個人主義化が進む中でつながりや場を否定してしまうと、実はそこから得られていた主体性を見失うことにもなる。

日本の地域や企業などの組織においては、他者とのつながりや調和は保守的で面倒な古い習慣とされる傾向が強まっている。しかしながら本質的には協調性は独立性を阻むものではない。一見すると面倒なつながりの中には、自分の居場所や立ち位置を明確にさせてくれる機能もある。すると、協調性の否定はそこから直接的な喜びを見出す機会を少なくしてしまうかもしれない。

心や体の働きはとても複雑で、面倒だと思ふことが実は私たちを支えていることがある。たとえば職場で「相手の顔色を窺い、自分のことがどう思われているか気にする」というような協調性は、うきうきわくわくするような生きがいや働きがいにはつながらない。しかしながらこうした協調性は、生理的な部分でみると健康を支えていることが示されている (Kitayama et al., 2016)²²⁾。人との付き合いは簡単なことばかりではないが、人間が社会的な動物である以上、切り離せないものでもあり、そこからの直接の報酬は目に見えにくくとも、私たちを支えてくれているものでもあるのだ。

3

おわりに——コロナ禍における生きがいと社会の持続可能性

2020年12月現在、世界中がコロナ禍の真ただ中にある。人々の社会的なつながり

が制限されるようになってから、筆者がこの原稿を執筆中の現在まで9か月が経過し、徐々に新しい生活様式に私たちは少しずつ順応しつつも、緊急事態宣言下のときのように何もかも封鎖するということにはなかなか耐えられなくなっているという現状である。こうした状況下においては、むしろ「協調性」の側面が良くも悪くも強く出てくるようになり、そのことが奏功することあれば、かえって難しくしている面もあるとあらためて考えさせられる。

まずは人とのつながりが、私たちにとっては非常に重要だったということについて再認識させられた。これは日本社会だけではなく、世界各国で感じられていることである。当たり前だった他者との集い、価値の共有を感じられるような「ともに過ごす時間」を持つことの難しさ。日常の何気ない会話や、食事を通して得る交流。こうしたことが難しくなっているからこそ、むしろこれまでの何気ない生活や、家族の存在にあらためて感謝を感じることもあるだろう。そして、私たちの生きがいがかまに社会的な側面において多く存在していたことを再認識したのである。

もちろん、しがらみ的な側面をすっきり清算することができたということもあるだろう。面倒だなと思っていた集まりなどが開催されなくなって助かっているという人たちの声も聴かれる。最初に紹介した筆者らの研究では「ポジティブなグループにもネガティブなグループにも属している」という人が多かったことを鑑みれば、関係性もたらすネガティブさが消えたことによる精神安寧を得ている場合もあることが予想される。しかしながら先にも述べたとおり、一見面倒なことが持っているポジティブな機能というものもあるので、一概に社会関係を清算することの効果論を論じることは難しいのである。

私たちの幸福を支えるのは、社会関係や、自然環境、経済環境など、多岐にわたる。一方でこうしたものは常に安定的に存在しているわけではない。もしも現時点での近視眼的かつローカルな幸福ばかりを追い求めるとすれば、刹那的な意思決定が繰り返され、周囲にあって自分をひそかに支えてくれている事象への評価には注意が払われにくくなる。それを回避するためには、個人が自分の欲求の充足のみを幸福の拠り所とするのではなく、長期的で広い視点に立った関係志向が必要になる。

今回のコロナ禍のように、私たちが生きていくうえでは様々なことが発生する。時には悲しみに圧倒されることもあるだろう。しかしながらそこからでも生きていくことは、自分のためだけではなく、誰かの心につながっている。生きがいを感じる力を失ってはいけないということを考えさせられる。

幸福や生きがいを支える要件と、幸福や生きがいを感じる「力」は別物である。た

とえインフラが整い、情報を容易に入手でき、医療設備も整っていても、そうしたシステムを自分も支えていこうという思いがなければ、生きがいを感じる力は弱っていく、足りないものに対して不満をぶつけるばかりになってしまう。自分（自分たち）さえよければよいという考えだけではなく、自分の身近な誰か、あるいは知らない誰かにも、自分の行動や思いが巡り巡って影響を及ぼすのが、社会である。幸福や生きがいは「個人的な」ものと考えられがちであるが、実は社会や文化の影響を大きく受ける、集合的な現象でもある。そこに気づいたうえで意思決定や行動をしていけるのかどうか。未来の多くは今を生きる私たちの手にかかっているといえるだろう。

【引用文献】

- 1) 内田由紀子『これからの幸福について——文化的幸福観のすすめ』新曜社, 2020年
- 2) Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C. & Welzel, C., Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981-2007), *Perspectives on psychological science*, 3(4), pp.264–285, 2008.
- 3) Florida, R., Mellander, C. & Rentfrow, P. J., The happiness of cities, *Regional studies*, 47(4), pp.613–627, 2013.
- 4) Oishi, S., Kesebir, S. & Diener, E., Income inequality and happiness, *Psychological science*, 22(9), pp.1095–1100, 2011.
- 5) リチャード・ウィルキンソン・ケイト・ピケット, 川島陸保訳『格差は心を壊す——比較という呪縛』東洋経済新報社, 2020年
- 6) ロバート・D・パットナム, 柴内康文訳『われらの子ども——米国における機会格差の拡大』創元社, 2017年
- 7) ロバート・D・パットナム, 柴内康文訳『孤独なボウリング——米国コミュニティの崩壊と再生』柏書房, 2006年
- 8) 内田由紀子・遠藤由美・柴内康文「人間関係のスタイルと幸福感——つきあいの数と質からの検討」『実験社会心理学研究』52(1), pp.63–75, 2012年
- 9) Kawachi, I. & Berkman, L., Social cohesion, social capital, and health. *Social epidemiology*, pp.174–190, 2000.
- 10) Kobayashi, T., Suzuki, E., Noguchi, M., Kawachi, I. & Takao, S., Community-level social capital and psychological distress among the elderly in Japan: A population-based study, *PLoS One*, 10(11), e0142629, 2015.
- 11) Fukushima, S., Takemura, K., Uchida, Y., Asano, S., Okuda, N., Trust Within a Community is a double-edged sword: Trust has a Positive Individual-level Effect and a Negative Contextual Effect on Subjective Well-Being, *Psychologia*, 61, pp.113–123, 2018.
- 12) 岡檀『生き心地の良い町——この自殺率の低さには理由がある』講談社, 2013年

- 13) Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Kalil, A., Hughes, M. E., Waite, L. & Thisted, R. A., Happiness and the invisible threads of social connection, *The science of subjective well-being*, pp.195–219, 2008.
- 14) Cole, S. W., Capitanio, J. P., Chun, K., Arevalo, J. M., Ma, J. & Cacioppo, J. T., Myeloid differentiation architecture of leukocyte transcriptome dynamics in perceived social isolation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(49), pp.15142–15147, 2015.
- 15) Diener, E., Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, *American psychologist*, 55(1), pp.34–43, 2000.
- 16) Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S. & Morling, B., Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures, *Personality and social psychology bulletin*, 34(6), pp.741–754, 2008.
- 17) Hitokoto, H. & Uchida, Y., Interdependent happiness: Theoretical importance and measurement validity, *Journal of Happiness Studies*, 16(1), pp.211–239, 2015.
- 18) Uchida, Y. & Kitayama, S., Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations, *Emotion*, 9(4), pp.441–456, 2009.
- 19) Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S., The satisfaction with life scale, *Journal of personality assessment*, 49(1), pp.71–75, 1985.
- 20) Hamamura, T., Are cultures becoming individualistic? A cross-temporal comparison of individualism-collectivism in the United States and Japan, *Personality and social psychology review*, 16(1), pp.3–24, 2012.
- 21) 広井良典「幸福政策は可能か：幸福をめぐる理念と公共政策（特集 幸福研究の学際的展開：ポジティブ心理学と政治経済学）」『公共研究 = Journal on public affairs』13(1), pp.108–122, 2017年
- 22) Kitayama, S., Akutsu, S., Uchida, Y. & Cole, S. W., Work, meaning, and gene regulation: Findings from a Japanese information technology firm, *Psychoneuroendocrinology*, 72, pp.175–181, 2016.



3 超高齢社会における 生きがいと老年的超越 —生きがいのあり方の変化—

増井 幸恵

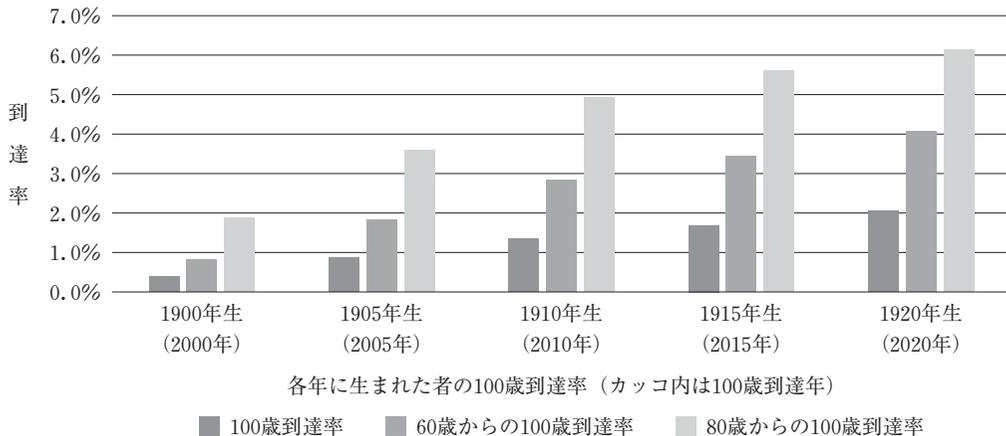
<東京都健康長寿医療センター研究所研究員>



はじめに——長い高齢期の「生きがい」のあり方とは

2017年1月5日、日本老年学会などが、現在は65歳以上と定義されている「高齢者」を75歳以上に見直すよう求める提言を発表した。この背景には高齢者の健康度が高まり、平均寿命が延び、80歳代90歳代層人口が増加したことがあると考えられる。図1には、これまでの国勢調査のデータを用いて、1900年から1920年生まれの人々の何%が100歳に到達したか、また、その人々が60歳、80歳からそれぞれ何%が100歳になったのかを示した。1900年生まれの人は2000年に100歳、1920年生まれの人は2020年に100歳となるが、図1からは1900年生まれでは100歳到達率は約0.3%（300人に1人）であったが、その20年後の2020年に100歳となった1920年生まれの人では、約2%（50人に1人）となっている。例えて言えば、1900年生まれでは1学年に1人しか

図1 1900年から1920年に誕生した日本人の100歳到達率



100歳に到達していないが、たった20年後にはクラスで1人は100歳になっている、そのような感覚で超高齢化が進んでいる。

さらに、図1の各生まれ年の人のうち60歳まで生きた人、80歳まで生きた人が100歳に到達する割合をみると、1920年生まれのうち、60歳まで生きた人では4%（25人に1人）、80歳まで生きた人では6%（16人に1人）が100歳に到達しており、人生100年時代は多くの人にとっても現実のものとなってきている。

このことは、当然ながら、高齢期がどんどん長くなっていることを意味している。一般に高齢期の始まりとされる65歳から100歳到達までは35年にも及び、その間、その年齢により、心身の状態が変化していく。一概に「高齢者」と同じものとしてくくることには問題がありそうである。そこで、既に2000年代から、高齢者心理学の大家であったBaltesは2003年にそれまでの高齢期を表すThird ageの上に、おおむね80歳代後半からの年代を指す用語としてFourth ageを設定し、Third ageとFourth ageにおける心理的な差異を論じる論文を発表している²⁾。現在では、多くの老年学者や老年心理学者が、前期高齢者（young-old：65～74歳）、後期高齢者（old-old：75～84歳）、超高齢者（oldest-old：85歳以上）という3つの区分を導入し、各年代の心身の特徴を明らかにし、超高齢期も含む長い高齢期における健康長寿や幸福を考える研究が進められている。ちなみに、100歳以上の高齢者のことを百寿者（centenarian）と呼んでおり、本原稿でも、これらの名称を用いて、論を進めていく。

このように高齢者を年齢により区分してみたときに、その一番わかりやすい違いとして、身体機能や認知機能の低下がある。身体機能については、要介護度を例にあげると、厚生労働省の「令和元年度介護給付費等実態統計」の概況によれば、要支援1以上と認定され、介護給付費を受けた者のその年齢人口に占める割合は前期高齢者（65～74歳）では3.0%、後期高齢者（75～84歳）では13.2%であるのに対し、超高齢者（ここでは85歳以上）では48.6%と格段に高くなる³⁾。認知症の有病率は調査によって違いがあるが、65歳から70歳の有病率が約3%であるのに対して、85歳以上では約30%以上と推定されている⁴⁾。

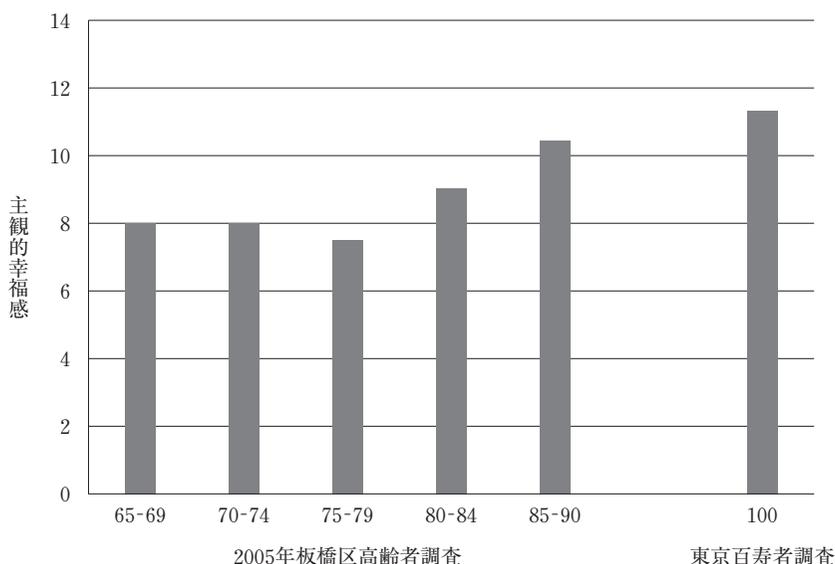
長寿の代表者である百寿者においても、この傾向はさらに強く現れる。データはやや古くはなるが、2000年から2002年に行われた「東京百寿者研究」では、介護が必要と判断された非自立の割合は82%、認知症有と評価された割合は62%と、百寿者の過半数において心身機能に大きな低下が認められている⁵⁾。しかしながら、その一方で、主観的健康感（彼らが自分自身を健康だと感じているか）や、生活満足度においては、前者では78%が「健康だ」、後者では68%が「満足だ」と回答しており、心身の物理

的・客観的状态と、主観的な評価に乖離が認められる。

筆者は、この「東京百寿者研究」に参加しており、百寿者のインタビュー調査を数多く経験した。そこでは、ほぼ寝たきりで外出も十分にできない方や、近所に住んでいたなじみの知人もみな亡くなってしまったとぼやく方など、社会的な面においても、いろいろな困難を抱えていても大きく落ち込むことはなく、明るく穏やかな気持ちで過ごされている方が多いことが印象に残っている。そのなかでも最も印象的なエピソードを1つ紹介させていただく。その方は、男性であるが、かなりお元気で、身の回りのことは全部自分でできる状況にあった。認知機能検査の結果も同年代の方と比較して高く、認知症などの問題はなかった。しかし、その後の医師の診察において、腹水がたまっており、がんである可能性が高いことが初めて判明した。しかし、ご本人も、それほど体調が悪いとは思っておらず、ご家族も気がついていなかった。面接調査においても、感情的に大変安定しており、幸福感も高い状態だった。しかしながら、その後、残念なことに、その方は2か月余りで亡くなられたと連絡があった。身体的に大変な状況であったのにも関わらず、なぜ心理的に安定していることができたのか、それを明らかにしたいという思いが、筆者のその後の研究のモチベーションとなった。

この超高齢者の不思議な状態は、前期高齢者から超高齢者を含めた高齢者全般をみるとさらにはっきりしてくる。図2は、東京都老人総合研究所（現：東京都健康長寿

図2 身体機能（ADL）が低い高齢者における年齢別の幸福感の高さ



老年的超越とは、スウェーデンのTornstamという社会学者が1989年に提唱した概念であり、高齢期に高まるとされる「物質主義的で合理的な世界観から、宇宙的、超越的、非合理的な世界観への変化」^{8),9)}を指す。その特徴は多岐にわたるが、老年的超越が高いと、①自己の存在は過去から未来の大きな流れの一部であることを認識し、過去や未来の世代とのつながりを強く感じるようになる、②時間や空間に対する合理的な考え方が変化し、過去も未来も一体化して感じられるようになる、③死と生の区別をする認識も弱くなり死の恐怖が消えていく、④自分の欲求を成し遂げていきたいという自己中心的な欲求が弱くなる、⑤これまで培ってきた自分の人格や社会的な役割、身体的な健康に対するこだわりが低下する、⑥他者を重んじ、他者のことをまず考えるという利他性が高まる、⑦これまでの対人関係の幅が狭くなるが、そのなかで深い関係を結ぶようになる、⑧経済面、道徳面での社会一般的な常識を重視しなくなる、などの変化が生じると論じられている。こうした思考や感覚の変化や自分自身や社会に対する価値観の変化があることで、高齢期の機能低下時に生じやすい過去の自分の能力に執着することから生じる自尊心の低下を防いだり、実際の社会的交流を頻繁に行うことが困難になっても、その交流の深さであったり社会や若者世代と繋がっているという感覚により孤独感を防いだり、自分の人生に対する満足感や他者に対する感謝の念をもつことによって幸福感の向上に繋がっていると考えられる。

そこで、我々の研究チームでは、日本の虚弱な超高齢者に対して、Tornstamと同じインタビューガイドを用いてインタビューを行い、日本人高齢者においても老年的超越的な発言がみられるかを検討した。その結果、日本人高齢者においても、おおむねTornstamの老年的超越の内容は確認できることがわかった。しかし、異なる点もあり、①時間・空間に関する非合理的な感覚は直接的には表現されず、先祖や未来の子孫とのつながりを強く感じるようになるという形で現れる、②自己中心的傾向の低下は利他性の増大に加え、あるがままを受け入れる、自然の流れに任せるという形で現れる、③社会との関係においては、自立だけでなく、他者への依存を肯定するという形で現れる、といった特徴があった。

さらに、我々の研究チームではこれらのインタビューから日本人高齢者における老年的超越的な行動や考え方を抽出し、老年的超越傾向の高さを測定する日本版老年的超越質問紙 (Japanese Gerotranscendence Scale: JGS) およびその改訂版 (Japanese Gerotranscendence Scale-Revised: JGS-R) ^{10),11)}を新たに作成した。そして、質問紙を構成する過程から、日本人高齢者の老年的超越の8つの側面 (因子) を見出すことができた。まず、因子1「『ありがたさ』・『おかげ』の認識」は、自己の存在が他者に支え

られているという認識を指す。因子2「内向性」は、物理的に1人でいても、主観的には孤独感のない状態のことである。因子3「二元論からの脱却」は、善悪、正誤、生死など二元論的に概念や現象を対立させることの困難さへの認識を指している。因子4「宗教的もしくはスピリチュアルな態度」は、神仏の存在や死後の世界など宗教的、スピリチュアルな側面に関する認識の高まりを指している。因子5「社会的自己からの脱却」は、見栄を張らないなど社会や周囲に対して自己顕示する傾向が弱まることを意味している。因子6「基本的で生得的な肯定感」は、自分の過去や現在に対する肯定的な評価、特に生得的に備わっている肯定感を意味している。因子7「利他性」は、自己中心的な傾向から他者中心的な志向性への変化を示している。最後の因子8「無為自然」は、考えない、無理しない、というあるがままの状態を受け入れる傾向を意味している。表1に、これら8つの因子の内容とTornstamの老年的超越の内容との対応を示す。このうち、因子1「『ありがたさ』・『おかげ』の認識」から因子7「利他性」については、Tornstamのオリジナル要素と類似した内容となっているが、因子8の「無為自然」—考えない、無理しない、というあるがままの状態を受け入れる傾向—については、オリジナルの老年的超越理論にはない要素であり、日本人高齢者にみられる特徴であると考えられる。

表1 日本版老年的超越質問紙および改訂版（JGS・JGS-R）の下位因子とTornstamの老年的超越の内容との対応

因子名	内容	Tornstam (2005) の内容
「ありがたさ」・「おかげ」の認識	他者により支えられていることを認識し、他者への感謝の念が強まる。	前の世代とのつながりの認識の変化（宇宙）
内向性	ひとりであることのよい面を認識する。孤独感を感じにくい、肯定的態度でいられる。	社会的関係の意味と重要性の変化（社会）
二元論からの脱却	善悪、生死、現在過去という対立的な概念の境界があいまいになる。	経験に基づいた知恵の獲得（社会）
宗教的もしくはスピリチュアルな態度	神仏の存在や死後の世界など宗教的またはスピリチュアルな内容を認識する。	生と死の認識の変化・神秘性に関する感受性の向上（宇宙）
社会的自己からの脱却	見栄や自己主張、自己のこだわりなど社会に向けての自己主張が低下する。	社会的役割についての認識の変化・自己中心性の減少（社会・自己）
基本的で生得的な肯定感	肯定的な自己評価やポジティブな感情を持つ。生得的な欲求を肯定する。	自我統合の発達（自己）
利他性	自分中心から他者を大切にようになる。	自己に対するこだわりの低下（自己）
無為自然	「考えない」、「無理しない」といったあるがままの状態を受け入れるようになる。	本研究でのオリジナルな内容

増井、中川、権藤ら¹¹⁾を改変

② 老年的超越の高さに影響を及ぼす要因 ●●●●●●●●

それでは、この老年的超越はどのような条件で高まるのかについて説明する。Tornstamは第一に老年的超越が「自然な加齢」によって発達すると考え、高齢期に老年的超越が増進することを予測している^{8),9)}。また、その他の関連要因として、人生における危機の経験、疾病の罹患、職業や収入といった社会的要因、および活動の多さについても関連することを示している⁹⁾。ここでは報告が比較的多い、年齢と人生における危機について取り上げる。

① 年齢

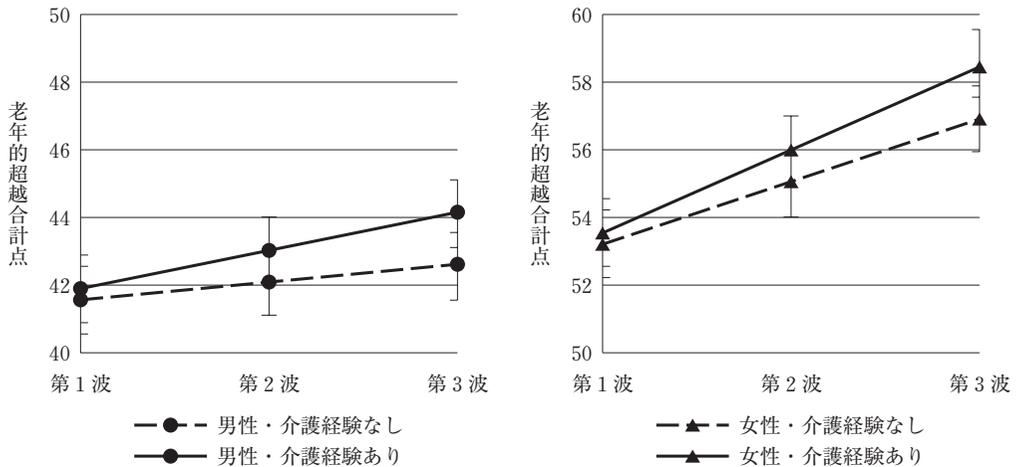
年齢の違うグループを比較する横断研究では、おおむね高い年齢で老年的超越が高いことが示されている。20歳代から85歳までのスウェーデン人を対象とした横断研究では、年齢は老年的超越の3つの下位側面（宇宙的次元、一貫性次元、孤立次元）のいずれとも正の相関を示した⁹⁾。SONIC研究の日本の高齢者を対象とした研究ではJGS-Rを用いており、老年的超越尺度の合計点および8つの下位因子のうち内向性、宗教的もしくはスピリチュアルな態度を除く6つの下位因子では前期高齢者群よりも後期高齢者群が有意に高く、日本人高齢者においても年齢が高くなるほど、老年的超越が高まることが示唆された¹¹⁾。

一方、同一人物を経年的に追跡する縦断研究においては、研究によって異なる結果が得られている。57歳から85歳のオランダ人約2000人を対象とした研究では、老年的超越のうち宇宙的次元項目について10年間の加齢変化を潜在クラス分析により検討したところ、宇宙的次元が向上するサブグループは示されなかった。この結果から、著者らは横断研究でみられた年齢との関連はコホート差である可能性を指摘している¹³⁾。しかし、SONIC研究において、69歳から76歳の地域高齢者を対象とし、日本版老年的超越質問紙の合計得点の第1波調査から第3波調査まで3回調査を行った6年間の縦断変化を検討したところ、図3に示したように、男女とも6年間で得点が上昇することがわかった¹⁴⁾。このように2つの研究では結果が異なっていたが、①検討した老年的超越の次元、②追跡期間、③参加者の属性などの側面で異なっており、さらなる検討が必要であると考えられる。

② 人生の危機の経験

Eriksonの心理社会発達理論においては、人生の危機が新たな発達を引き起こすことが仮定されているが¹⁵⁾、Tornstamは、老年的超越も人生の危機が増進させることを論じている。Tornstamらは、自分自身の病気、身近な他者の病気、死別、離別など

図3 前期高齢者における男女別・介護経験有無別の老年的超越の6年間の変化



の人生の危機を経験した数が多いほど、年齢を統制しても、老年的超越が高くなることを示している。また、オランダ人高齢者を対象とした縦断研究においても、人生の危機ともいえるネガティブなライフイベント（病気、死別、経済的問題、諍いなど）が多いグループでは、老年的超越が上昇することを示している。⁹⁾¹⁶⁾

一方、日本人高齢者を対象とした研究においては、先ほど紹介した69歳から76歳の地域高齢者の老年的超越の6年間の縦断変化において、男女とも介護経験がある者のほうが、ない者よりも老年的超越の成長が促進されることが示されている¹⁴⁾（図3）。介護経験は、大きな介護負担を介護者に与え、また介護の結果は身近な家族の死亡（喪失）に至るなどの面から人生の危機の一種であるとも考えられ、日本人高齢者においても、人生の危機の経験が老年的超越の発達を促すことが考えられる。

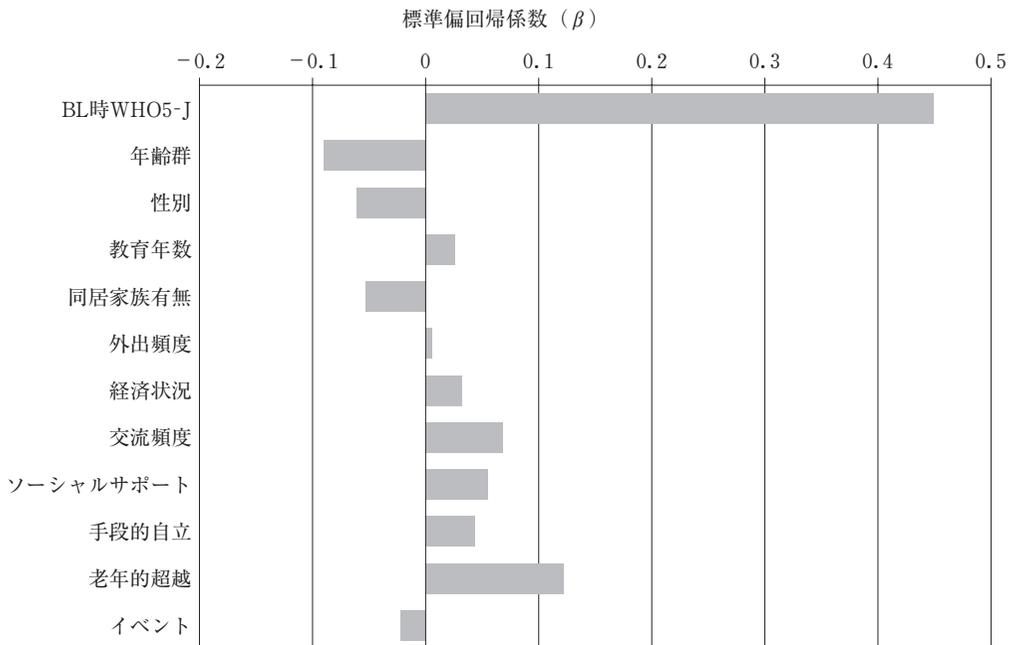
3

老年的超越と幸福感

① 老年的超越は高齢者の幸福感を促進するか ●●●●●●●●

次に、老年的超越の最も大きな特徴である、高齢者の幸福感や精神的健康との関連をみていく。横断データを用いた研究では、老年的超越が人生満足感や主観的幸福感^{9),17)}と正の関連を示すことが報告されている。縦断データを用いた研究では、SONIC研究において地域在住の72歳から84歳までの高齢者1085人（男性516人、女性569人）を対象として、3～4年間隔で実施した2回の縦断データを用いて、老年的超越が精神

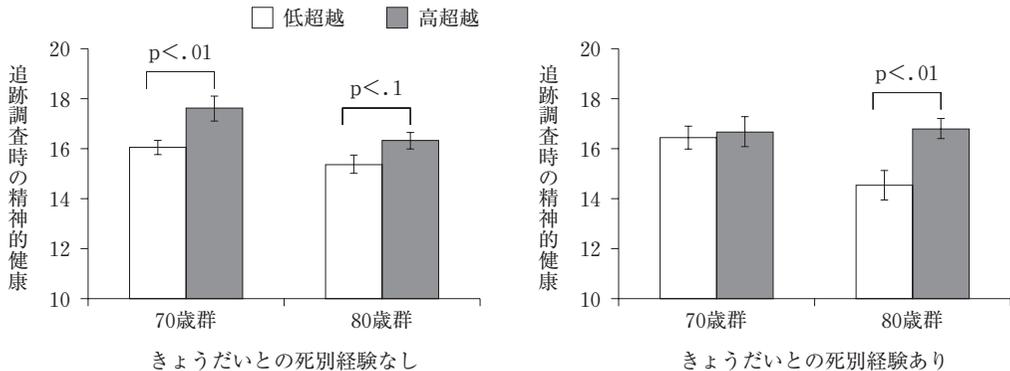
図4 追跡調査時の精神的健康に及ぼす初回調査時の諸変数の影響力



的健康（メンタルヘルス）に対して縦断的な影響を与えるかを検討した¹⁹⁾。その結果、初回調査時の老年的超越が高いほど、初回調査時の精神的健康、友人・近隣の人との交流頻度やソーシャルサポート、生活機能などその他の要因を統制しても3～4年後の追跡調査における精神的健康が有意に高いことが示された。図4は、この分析に用いた説明変数の追跡調査時の精神的健康に与える影響力（標準偏回帰係数 β ）を示したものであるが、老年的超越の影響力は、これまでの高齢者研究において精神的健康にポジティブな影響があることが報告されている「他者との交流頻度」や「ソーシャルサポート」よりも影響力が大きいこともわかった。

興味深いのは、ある種のネガティブライフイベントの経験後、老年的超越がイベント経験による精神的健康の悪化を緩和する効果があることが示されたことである。図5は、初回調査と追跡調査の間に「きょうだいとの死別」を経験した者の初回調査と追跡調査における精神的健康の高さを年齢群別に示したものである。後期高齢者（80歳群）では、初回調査時に老年的超越が高かった者は低かった者より、「きょうだいとの死別」を経験した後の追跡調査時の精神的健康が有意に高いことがわかった。つまり、あらかじめ老年的超越が高い人は「きょうだいとの死別」を経験しても、その後の精神的健康に対する悪影響が緩和されていると考えられた。しかし、この緩和効

図5 初回調査時の老年的超越の高さの違いが追跡調査時の精神的健康にどのように影響するか



果は前期高齢者（70歳群）では生じなかった。

後期高齢者のみで緩和効果がみられた理由として、後期高齢者は「友人や近所の人との交流頻度」が前期高齢者より少なく、交流のリソースが家族やきょうだいといった肉親に狭まってくるため、きょうだいというリソースを喪失した場合の心理的負担が大きいと考えられる。その場合に、老年的超越が低い人では、喪失の影響を正面から受けてしまい精神的健康が低下する可能性が考えられる。このことは、老年的超越が、高齢期後半に親しい人が少なくなっても、その少ない交流や直接には交流のない人のなかに濃いつながりを見つけ、表面的な孤独に対して強くなるのに役立っている可能性を示している。これまでの「生きがい」を喪失しても、新たなかたちで「生きがい」を見出すことを可能にする働きが老年的超越にはあるように考えられる。

② 身体機能が低下した超高齢者の幸福感と老年的超越との関係

最後に、身体機能が低下した超高齢者において老年的超越と幸福感が関連しているかを検討した研究について説明する。この研究では、地域在住の85歳以上の超高齢者410人に訪問調査を行い、参加した155人（平均年齢88.4歳）のデータを用いて分析を行った¹⁰⁾。その調査結果から、参加者を、高次生活機能（老研式活動能力指標）、健康度自己評価、うつ状態、主観的幸福感(PGCモラルスケール)を用いて、クラスター分析により分類を行い、3つのグループが抽出された。その3つとは、生活機能も幸福感も高い群（56%）、生活機能が低く幸福感も低い群（低機能低WB群：21%）、そして、生活機能は低いが幸福感は高い群（低機能高WB群：23%）である。このうち低機能低WB群と低機能高WB群の間でJGSの8つの各下位尺度得点を比較したところ、年齢、同居形態、ADL、外出頻度を統制したとき、低機能高WB群は低機能低

WB群よりも「内向性」「社会的自己からの脱却」「無為自然」といった老年的超越の下位尺度得点が有意に高いことが示された。

この結果は、身体機能が低くなった超高齢者において、主観的幸福感の高さには、老年的超越が関連していることを支持するものであった。また、有意に高かった老年的超越の下位尺度のうち「内向性」の高さは、ADLの低下から行動範囲や交友範囲が狭まっても孤独感を感じないよう機能すると考えられた。また、「社会的自己からの脱却」の高さは、見栄を張るなど周囲によく思われたいといった欲求からの解放を示すが、これは日常生活機能の低下時に生じる自尊感情の低下を緩和し、主観的幸福感の向上をもたらすと考えられる。最後の「無為自然」の高さ、すなわち、考えない、無理をしないという傾向の高さは、身体機能や認知機能の低下時に生じるネガティブな感情のコントロールと関連していると考えられる。先行研究では、高齢者は中年よりも、意識的にネガティブな感情を引き起こすような事柄を考えないようにする方略をとることが多く、高齢者はこの方略によりネガティブな感情が生起することをコントロールしていると考えられているが、同じような感情コントロールが「無為自然」により生じていることが考えられる。

4

おわりに——長い高齢期と生きがい

本論文では、超高齢社会における高齢期の伸長とそれに伴って生じる心身機能の低下や社会的ネットワークの変化によって、中年期や前期高齢期までのいわゆる「生きがい」となるものを喪失しても、老年的超越という考え方や価値観の変化を発達させることにより、幸福の源となるものを変化させ、幸福感を高く保って生きている超高齢者や百寿者の姿をみてきた。過去に固執し、過去のあるべき姿に囚われず、柔軟に自分にとっての価値あるものを見つけていくことが、長い高齢期を幸せに過ごしていくうえでとても大事になってくるのではないだろうか。

最近の百寿者へのインタビュー研究からは、百寿者は、能動的に幸せが増すように自分の認識を作り上げていくことが報告されている²⁰⁾。ある百寿者は、手の動きが不自由になり簡単な塗り絵をしていたが、そのなかに自分なりの「塗り絵とはこういうもの」というコツを発見し、その後、塗り絵が楽しみになったと述べている。別の百寿者は、できなくても「ああ、年かなあ」と諦めるけれど、落ち込んだりはしないと述べている。どんな状況であっても、百寿者は自分なりの落としどころを見つけて、平穏な気持ちを保ち、幸せを得ているようである。その百寿者の姿に我々も見習いたい

ものである。

一方で、高齢期の機能低下や環境のあり方は個人差も大きく、老年的超越の発達の傾向もまた個人差が大きいこともわかっている。今後の時代や文明の変化により、さらに高齢者像は変化していくことも考慮に入れる必要があるだろう。しかし、どんな時代、どんな状況になっても、より「個性化」の傾向が強まる高齢期の個人個人の状態と状況を丁寧に把握しながら、生老病死を通じてトータルに「幸せに生きていくこと」を達成できるよう考えていくことが重要であると考えます。

【引用文献】

- 1) 総務省「国勢調査」 <https://www.e-stat.go.jp/stat-search?page=1&toukei=00200521> (2021年2月15日閲覧)
- 2) 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.
- 3) 厚生労働省「令和元年度介護給付費等実態統計の概況」 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kaigo/kyufu/19/index.html> (2021年2月15日閲覧)
- 4) 朝田隆「有病率——どこまで増える認知症」『臨床神経学』52(11), pp.962–964, 2012年
- 5) 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, *The Journals of Gerontology Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 61(3), pp.305–310, 2006.
- 6) Gondo, Y., Masui, Y., Kamide, K., Ikebe, K., Arai, Y. and Ishizaki, T.: SONIC Study: A Longitudinal Cohort Study of the Older People as Part of a Centenarian Study, *Encyclopedia of Geropsychology*, DOI10.1007/978-981-287-080-3_182-1, 2016.
- 7) Rowe, J. W., Kahn, R. L., Successful aging, *Gerontologist*, 37(4), pp.433–440, 1997.
- 8) Tornstam, L., Gero-transcendence; A meta-theoretical reformulation of the disengagement theory, *Aging: Clinical and Experimental Research*, 1(1), pp.55–63, 1989.
- 9) Tornstam, L., *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*, Springer Publishing, 2005.
- 10) 増井幸恵・権藤恭之・河合千恵子ほか「心理的well-beingが高い虚弱超高齢者における老年的超越の特徴——新しく開発した日本版老年的超越質問紙を用いて」『老年社会科学』32(1), pp.33–47, 2010年
- 11) 増井幸恵・中川威・権藤恭之ほか「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』35(1), pp.49–59, 2013年
- 12) 増井幸恵「老年的超越研究の動向と課題」『老年社会科学』35(3), pp.365–373, 2013年
- 13) Braam, A. W., Galenkamp, H., Derkx, P., Aartsen, M. J., Deeg, D. J. H., Ten-Year Course of

Cosmic Transcendence in Older Adults in the Netherlands, *The International Journal of Aging and Human Development*, 84(1), pp.44 – 65, doi: 10. 1177/0091415016668354, 2016.

- 14) 増井幸恵・権藤恭之・中川威・小川まどか・石岡良子・蔡羽淳・安元佐織・小野口航・高山緑・稲垣宏樹「前期高齢者における老年的超越の発達に対する介護経験の影響——SONIC研究70歳コホート6年間の縦断データを用いた検討」『日本心理学会第82回大会発表論文集』p.834, 2018年
- 15) Erikson, E. H., Erikson, J. M., *The Life Cycle Completed Expanded edition*, WW Norton & Company, 1997.
- 16) Read, S., Braam, A.W., Lyyra, T.M., Deeg, D.J., Do negative life events promote gerotranscendence in the second half of life?, *Aging Mental Health*, 18(1), pp.117 – 124, 2014.
- 17) Hoshino, K., Zarit, S.H., Nakayama, M., Development of the gerotranscendence scale type2: Japanese version, *International Journal of Aging and Human development*, 75(3), pp.217 – 237, 2012.
- 18) 石原房子・長田久雄「Tornstamの老年的超越尺度の構造の検討」『応用老年学』5(1), pp.20 – 27, 2011年
- 19) 増井幸恵・権藤恭之・中川威・小川まどか・石岡良子・稲垣宏樹・蔡羽淳・安元佐織・栗延孟・小野口航・高山緑・新井康通・池邊一典・神出計・石崎達郎「地域高齢者の精神的健康の縦断変化に及ぼす老年的超越の影響の検討——疾患罹患・死別イベントに対する緩衝効果に注目して」『老年社会科学』41(3), pp.247 – 258, 2019年
- 20) 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』39(3), pp.365 – 373, 2017年

生心理学 (psychology of death and life)¹ は、死の心理社会的側面にアプローチする一領域を指しており、中心的なテーマには死への態度、死にゆく過程、死別によるグリーフ (grief: 悲嘆)、そして自殺予防などがある (川島・近藤, 2016)⁶⁾。また実践的には、エンド・オブ・ライフ (End of life (EOL): 人生の最終段階) における様々な心理学的治療や支援に照らしたテーマ、例えば死の不安に対処し、何らかの形で死を受け入れられるよう促すこと、人生に悲観して自ら死を選ぶリスクを察知すること、そして遺された人が経験するグリーフへの適切な対応を行うことを検討する必要性が叫ばれている (Neimeyer, 2005)⁷⁾。多死社会の到来を目前に控えた日本で、とくにこれらの実践的観点の重要性はますます大きくなっていくだろう。

本稿ではとくに死の不安、自殺予防、死別によるグリーフ、そしてエンド・オブ・ライフといった実践的テーマに着目して、生きがいの関係を検討する。ただし、その前に本稿における生きがいの定義と構成概念を確認しておきたい。

2 本稿における生きがいの操作的定義 ●●●●●●●●●●

「生きがい」という概念を明確に定義づけることは容易ではないが、生きがいの感覚から対象までを幅広く含んだ、日本語らしいあいまいさをまとった概念といえる (神谷, 1966)⁸⁾。心理学においては特に、生きがいを感じる精神状態としての生きがい感に着目した研究が蓄積されてきているが (熊野, 2006)⁹⁾、海外では人生の意味 (meaning of/in life) についての検討が数多くなされてきており、人生の意味と生きがいには共通点とともに相違点もあるという (浦田, 2017)¹⁰⁾。

「生きがい」の測定に関しては、代表的なものにV.E.フランクルの理論に基づくPurpose in Life Test (PIL) があるが、Quality of life (QOL) や主観的幸福感などを測定する尺度が「生きがい」を測定する際に用いられることも少なくない。実際、熊野 (2006)⁹⁾ は生きがいとその類似概念 (QOL, 主観的幸福感, 心理的ウェルビーイング) の9つの尺度を用いた調査を通じて、自分の人生における肯定的な認知評価である「自己肯定」を中心とした14成分を見出している。同時に、神谷 (1966)⁸⁾ による生きがいの要素には「自己肯定」が含まれておらず、PILの項目も低い主成分負荷量しか示さなかったことから、極限状態と普段の状態における生きがいが異なる可能性を示唆している。

筆者らはこうした検討を踏まえて、独自の心理尺度を作成し使用してきた (川島・川野・小山・伊藤, 2010)¹¹⁾。作成当時、筆者らは自死遺族を対象とした調査を実施しており、そこで精神的健康の肯定的側面として生きがいや人生の意味²⁾を測定しうる簡

表1 人生充実感と他の変数との関連

変数	調査1 (N=1800)	t or F	調査2 (N=123)	t
性別	男性<女性	5.856 ***	男性=女性	0.171
世代	成人期=中年期<老年期	21.450 ***	前期高齢者=後期高齢者	0.284
同居	同居>独居	2.364 *	同居>独居	2.907 **
就労	有職=無職	0.043		
配偶者との死別		—	有<無	2.175 *
信仰		—	有=無	0.605
		<i>r</i>		<i>r</i>
経済的余裕		.320 ***		.065
孤独感		-.649 ***		—
不安・抑うつ		-.493 ***		-.214 *

注) 孤独感: UCLA孤独感尺度 (諸井, 1991)¹⁴⁾, 不安・抑うつ: K6 (Furukawa et al., 2008)¹⁵⁾
 *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

をしている人よりも生きがいを感じていることがうかがえる。これらの結果から、人生充実感尺度は自死遺族のみならず、一般サンプルにも適応可能な尺度であると考えた。

以下では、この人生充実感尺度を用いて、死の不安、自殺予防、死別によるグリーフ、エンド・オブ・ライフの活動との関連について概観する。また、この尺度が測定しうる生きがいの側面を超えて、とくに死別における意味の探求プロセスや、エンド・オブ・ライフにおける人生の意味についても言及する。

1

生きがいと死の不安

実存的観点からは、死への怖れ⁴⁾は生と死に対する個人的意味発見の失敗から生じると考えられる (Frankl, 1946=霜山訳, 1957; Wong, Reker & Gesser, 1994)¹⁸⁾。また E. H. エリクソン (Erikson & Erikson, 1997=村瀬・近藤訳, 2001)¹⁹⁾ の理論的観点に基づき、自我統合と死の不安の間に負の関連が想定されてきた⁵⁾。

本稿ではこうした状況を踏まえたうえで、まず調査1のデータのうち、死の不安と人生充実感の係りに着目した。使用したのは日本語版Revised Death Anxiety Scale (RDAS-J: 川島, 2019)²¹⁾ である。この尺度は死に対する不安を測定しうるものであり、4つの下位尺度 (非存在, 苦痛, 身体, 死後世界) から構成される。下位尺度の得点と合計得点を用いて人生充実感との相関係数を算出した結果を表2に示す (性別による影響を統制するため、偏相関係数を算出した)。

表2 人生充実感と死の不安との相関関係

	成人期 (N = 600)	中年期 (N = 600)	老年期 (N = 600)
RDAS-J合計	.002	-.070	-.131 **
非存在	-.039	-.084 *	-.134 **
苦痛	-.088 *	-.020	-.110 **
身体	.039	-.074	-.080
死後世界	.138 ***	-.056	-.005

注) 性別を統制した偏相関係数

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

興味深いのは生きがいと死の不安との関係が世代ごとに異なる点である。例えば成人期では生きがいを感じているほど死後世界への不安が高まるのに対して、他の世代でそのような傾向は認められなかった。また老年期では全般的な死の不安や、下位尺度である「非存在」(自分という存在が消滅してしまうことへの恐れ)と「苦痛」(死にゆく際の痛みに対する恐怖)が、生きがいと負の相関関係を示していた。つまり老年期では生きがいを感じている人ほど死を怖れないことが示唆される。

一方、表3に示したのは調査2のデータを用いた分析結果である。この調査では死に対する態度尺度(ATDS-A:丹下・西田・富田・安藤・下方, 2013)²²⁾を使用した。⁶⁾結果として、「死に対する恐怖」は老年前期でのみ人生充実感と負の相関関係を示しており、後期では有意ではないものの正の相関に転じていた。また、自殺の否定や状況は問わずに生き続ける意志を表す「生を全うさせる意志」は後期で人生充実感と有意な正の相関を示した。

死の不安は、2つの調査での使用尺度が異なるものの、ほぼ同様の構成概念を測定している。また調査1には後期高齢者がほとんど含まれていないことから、これらの調査結果をまとめると、中年期から老年前期においては生きがいを感じるほど自己存在の消滅という死の不安は抱かないが、成人期ではそこまで明確な関係であるとはいえず、また老年後期にはむしろ関係性が反転する(つまり生きがいを感じるほど不安

表3 人生充実感と死生観との相関関係

	老年前期 (N = 77)	老年後期 (N = 46)
死に対する恐怖	-.275 *	.226
死後の生活の存在への信念	.112	.277
生を全うさせる意志	.135	.470 **

注) 性別を統制した偏相関係数

** $p < .01$, * $p < .05$

が強くなる)可能性もうかがえる。これまで、人生の意味を感じるほど死の不安が低いことが総じて報告されているが (Fortner et al., 2000; Neimeyer & Van Brunt, 1995)¹⁶⁾、今回の分析結果ではそれとは一致しない部分が確認された。この結果が安定的なものであれば、高齢者臨床やエンド・オブ・ライフケアにおいて、生きがいや人生の意味を感じられるようにすることで死の不安を減少させるという方策の効果は限定的かもしれない。ただし、この結果にはサンプリングの問題や横断データの使用といった方法的な課題が影響している可能性も考えられるため、さらなる研究の蓄積が必要だろう。

2

生きがいと自殺のリスク

生きがいや人生の意味と自殺のリスクについてはこれまでも負の関連が報告されている (e.g., Heisel & Flett, 2006²³⁾; Kleiman & Beaver, 2013²⁴⁾; 佐藤, 1990²⁵⁾)。ここでは主に調査1で回答を得た、自殺念慮と自殺への態度について生きがいとの関連を検討する。自殺念慮はベック抑うつ尺度 (BDI) の自殺に関する項目を参考に、過去30日間で自殺したいと思った頻度を5件法で尋ねた。自殺への態度 (Kawano, Kawashima & Shojima, 2010)²⁶⁾ は、権利としての自殺 (例えば「人には自ら死を選ぶ権利がある」)、病いとしての自殺 (例えば「自殺をする人の多くは、うつ状態である」)、手段としての自殺 (例えば「自殺だけが唯一の解決手段となる場合もある」) の3つの下位尺度からなる。

自殺念慮⁷⁾を目的変数、人生充実感と自殺への態度、自殺への態度と人生充実感との交互作用項を説明変数として投入した回帰分析を世代別に実施した。表4に示したと

表4 自殺念慮への人生充実感と自殺への態度による影響

変数名	成人期	中年期	老年期
人生充実感	-.376 ***	-.331 ***	-.290 ***
権利としての自殺	.112 *	.219 ***	.157 **
病いとしての自殺	-.020	.026	.010
手段としての自殺	.109 **	.050	-.040
権利としての自殺*人生充実感	-.126 **	-.164 **	-.219 **
病いとしての自殺*人生充実感	.014	-.096	.045
手段としての自殺*人生充実感	.046	.007	-.027
R^2	.228 ***	.254 ***	.196 ***

注) 一般化線形モデリングによる対数正規回帰分析

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

おり、どの世代においても、生きがいを感じるほど自殺念慮を抱くことは少ない一方で、自殺する権利を認める態度が顕著であるほど自殺念慮が高いということがうかがえた。また成人期でのみ、自殺を手段として捉える態度と自殺念慮の間に有意な関係が認められた。さらに、権利としての自殺と人生充実感との交互作用項が有意であったため、単純傾斜分析を実施したところ、生きがいが高い場合は自殺への態度の高低によって自殺念慮の程度に差は生じないが、生きがいが低い場合には自殺を権利として認める態度が顕著であるほど自殺念慮が高くなることが示された ($ps < .001$)。

これらの結果から、どの世代においても生きがいと自殺のリスクは負の関係にあることがうかがえる。同時に、生きがい感が得られない状況では、自殺への態度、とくに自殺する権利があると考える傾向が高い場合にそのリスクがより高まる可能性が考えられる。自殺予防に際しては、これらの点に留意した取り組みが重要だと考えられる。

ただし先に表3の結果において、自殺の否定を表す「生を全うさせる意志」が、老年後期で生きがいと正の相関関係を示したことをみたが、これは老年前期では確認されていない。また調査2も、自殺念慮を単項目により測定していることも考えると、今後さらなる検証が必要であろう。

3

死別による生きがいの喪失、意味の探求

身近な人との死別経験は、遺された人の死亡率の上昇や精神的健康の悪化などを招くものであり、また悲嘆の複雑化・長期化によって何らかの心理的介入が必要となる場合もある (Stroebe, Schut & Stroebe, 2007)²⁷⁾。死別経験の有無によって生きがい感が異なるのかどうかについては管見ではあまり見当たらないが、表1で示したように、配偶者との死別経験がある人はない人よりも生きがいを感じる程度が低いことがうかがえる。

ただし死別経験の有無と生きがいを単純に結びつけるべきではないだろう。実際、河合と佐々木 (2004)²⁸⁾は、配偶者と死別した先行研究においてサクセスフルエイジングの指標として幸福感について検討し、孤独感の程度によって両者の関係が異なると指摘している。また先に述べたとおり、筆者ら (川島他, 2010)¹¹⁾も自死遺族への調査において人生充実感尺度を用いており、そこでは喪失の意味を理解できているほど生きがいを感じていること、また周囲からのサポートや月日の経過も生きがいを高める可能性を確認している。

このように死別経験と生きがいとの関わりは、死別経験をどう意味づけるかというプロセスとの関わりにおいて検討していく必要がある⁸。本稿の趣旨に引きつけて換言すれば、生きがいを失った後にどのようにして新たに生きがいを得るのかという視点である。

死別研究では主としてこのプロセスとしての意味生成に着目した検討が蓄積されている (Neimeyer, 2001)³⁰⁾。なかでも意味了解 (sense making: 喪失の意味を理解しようとする行為) と有益性発見 (benefit finding: 辛く苦しい喪失経験の中にも何らかの明るい側面を見出そうとする行為) は意味生成の大きな2つのプロセスであり、後者はフランクル (Frankl, 1946 = 霜山訳, 1956)³¹⁾ が指摘した意味、すなわち意義としての意味 (meaning as significance)⁹ であると位置づけられている (Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998³²⁾; 川島, 2008³³⁾)。そのため生きがいのプロセスと類似しているのは後者の有益性発見と考えられるだろう。

ただし筆者らはとくに自死などの外因死による死別経験における意味生成に着目した検討をこれまで行ってきたが、そこではもっぱら意味了解の重要性が浮き彫りになり、有益性発見については副次的な位置づけにとどまっていた。冒頭で紹介した自死遺族を対象とした調査でも有益性発見と人生充実感との有意な関係は見出されておらず、むしろ意味了解との間においてのみ負の関係が認められている (川島他, 2010)¹¹⁾。これは筆者らが自死や災害による死別など、よりトラウマ的な過去の経験に対する意味づけに迫っているためなのかもしれない。

また意味生成のプロセスにおいては学びや成長といったポジティブな側面への注目も重要であることは間違いないが、一方で、容易には意味を見出しえない逡巡プロセスや、ネガティブとポジティブという二分法を超えた、生き残ったものとしての「責任-応答可能性」(responsabilité) として立ち上がる意味探求のプロセスもある (川島, 2018)³⁴⁾。

身近な人とのトラウマ的な死別を経験し、多くの苦痛を抱えながら、それでもなお生きていくこと。この「にもかかわらず」人生を肯定しようとする行為こそ、フランクル (Frankl, 1946 = 霜山訳, 1956)³¹⁾ が最も重要視した事柄だったのでないだろうか。この点については、今後さらなる検討が必要である。

4

エンド・オブ・ライフへの向き合いと生きがい

最後のテーマとして、ここではエンド・オブ・ライフへの向き合いについてみてい

こう。

社会現象にもなった終活ブームであるが、その関心の高まりの一方で実際に遺言の作成やエンド・オブ・ライフにおける治療方針の文章化など具体的な取り組みを行う人は少ない現状がある（経済産業省，2012³⁵）。また海外から発信され、日本でも紹介されてきたアドバンス・ディレクティブ（Advanced Directives (AD)：事前指示書¹⁰）やアドバンス・ケア・プランニング（Advanced Care Planning (ACP)：人生会議¹¹）は緩和ケアなどの一部の領域を除いて、一般にはまだ十分浸透していない。さらにエンド・オブ・ライフの検討に関しては、医療場面の意思表示に関する報告は多数あるものの¹²、葬儀や墓などといった社会文化的側面を含めて検討した研究は質量ともに十分とは言いがたい（Kelly, Masters & DeViney, 2013³⁶；Tanaka et al., 2019³⁷）。加えて、死が目前に迫った患者およびその家族がその対象となっていることが多く、自立的な生活を営む地域在住の高齢者について十分な検討がなされてこなかった。筆者らはこれらの状況に鑑みて、一般高齢者のEOLに関する調査研究を実施してきた¹³。以下において、その成果の一部を紹介する。

まず調査2のデータを用いてエンド・オブ・ライフ（EOL）活動と生きがいの関連を検討した結果をみてみると、老年後期でのみ準備（遺言の作成や、葬儀の生前契約などの具体的準備）と有意な正の相関関係が認められた（表5）。老年後期では、生きがいを感じている人ほど自らの終焉に向けた具体的準備に取り組んでいることが示唆される。

表5 人生充実感とEOL活動

	老年前期	老年後期
計画	.081	.283
選好	.155	.035
準備	-.080	.383 *

注) 性別を統制した偏相関係数

* $p < .05$

次に、一般高齢者のEOLへの態度をADとACPの両側面に着目して測定する尺度を開発した（辻本・川島・田中，印刷中³⁸）。ADは「死後の儀礼と手続きおよびケアの希望」と「人生の意味」からなる2つの下位因子，ACPは「死後の儀礼と手続き」「人生の意味」「ケアの希望」からなる3つの下位因子からなる。とくに「人生の意味」はこれまでの人生を振り返り、意味づける行為であり、エリクソン（Erikson & Erikson, 1997 = 村瀬・近藤訳，2001¹⁹）の理論とも整合する。同時に、この尺度では、文章に書

き残すこと（AD）と、家族などの他者と話し合うこと（ACP）の2つの行為に着目しており、自分の一生涯を超えて次の世代に何を遺していくのかというジェネラティビティ（generativity：生成継承性・世代継承性）の観点から、人生の意味に迫るものである。また「人生の意味」は死後儀礼やケアの希望について文章化すること（AD）、話し合うこと（ACP）のいずれとの中程度の相関関係を示したことから、人生の意味についての積極的な関わりがEOLの具体的な行動を促す可能性がうかがえる。同時に、死の積極的な受容が、人生の意味についての他者との話し合いを促す可能性も示唆された。

また筆者らは上記の知見に基づく実践的な支援ツールとして、ライフエンディング・ワークを作成した（川島・古賀・葉室³⁹⁾）。これはゲーミングを通じて、高齢者が他者と話し合うことを促し、そこで醸成された所属感や有能感をもとに自らのエンド・オブ・ライフに積極的に向き合っていくことを支えるものである。エンド・オブ・ライフに関わる特定の事柄（例えば、延命治療の希望や希望する葬儀の形など）について高齢者が自身の考えを語り、それを周囲の他者が受容的に受け止めること、また人生統合への働きかけにより、死への向き合いとジェネラティビティを促進するための工夫などがなされている。これによってEOLへの向き合いが活性化することが期待される。

図1 ライフエンディング・ワーク



おわりに

この小論では、死の不安、自殺予防、死別によるグリーフ、エンド・オブ・ライフといった死生心理学における実践的テーマと生きがいの関連について検討することで、その支援に資する示唆を得ることが目的であった。結果として、死生のテーマごとに生きがいの関係は多様であることが浮き彫りとなった。

とくに死の不安については中高年において生きがいの負の関係がうかがえたが、成人期や老年後期ではその関係は確認されなかった。他方で、自殺については生きがいのなさが高リスクを上昇させる可能性が安定して認められた。同時に、自殺を権利と捉える態度によってそのリスクがさらに増悪する危険性も認められた。死別によるグリーフやエンド・オブ・ライフについては、いま現在における生活の充実感という生きがいの側面よりも、死別における意味の探求プロセスやエンド・オブ・ライフにおける人生の意味を検討することの重要性を確認してきた。とくにこの最後の点については、浦田¹⁰⁾(2017)の定義に基づけば、「生活の意味」(meaning in life)を超えた、人生や人類といったより大きな視点で問われる「人生の意味」(meaning of life)へともの見方を拡張させることの意義を示唆しているのかもしれない。

こうした死生心理学と生きがいの関連は、まさに本稿を執筆している最中にも猛威を振っている、新型コロナウイルス(COVID-19)の世界的なパンデミックによっても、大きく変化してきているだろう。この小論を締めくくるにあたって、この点について少し言及しておきたい。

パンデミックによって私たちは多くのものを喪失したが、とりわけ死生に関わるものとして、この感染症による死別は当然ながら、死にゆく人に寄り添い最期を看取ることや、葬儀に集まり悲しみを共有する機会も失った(川島⁴⁰⁾, 2020)。また近年減少傾向にあった自殺者数も2020年は前年より増加している(厚生労働省自殺対策推進室⁴¹⁾, 2020)。死の不安についても、とくに感染症による重症化のリスクが高いとされる高齢者は、死がいかに身近に迫っているかを再認識する機会となっただろう¹⁴⁾。こうした社会情勢の大きな変化は、必然的に私たちの死生観に大きな影響を及ぼすが、同時に、経済の悪化や先行きの不透明さが際立ついま、生きがいを感じることも容易いことではないだろう。

しかし同時に、これはまさに死別によるグリーフやエンド・オブ・ライフといったテーマでみてきた意味の探求プロセスや人生における意味といった観点の重要性を浮き彫りにするものだともいえる。様々な困難に直面する中で、その経験をいかに意味

づけ、人生の意味を見出すことができるのか。私たちはそのヒントのいくつかをこれまでみてきたはずである。この小論が、死と生の意味を探究し、困難な明日を生き抜くきっかけを少しでももたらすものとなったならば、この上ない喜びである。

【注】

- 1 欧米では死の心理学 (psychology of death) という言葉が、死生学研究を牽引している心理学者によってしばしば用いられる (e.g., Kastenbaum, 1992 = 井上訳, 2002; Neimeyer & Werth, 2005⁴⁾)。しかし日本および東アジアで形成されてきた「死生学」の概念は、欧米が専ら研究の対象としてきた死とその周辺において生起する諸問題より、広い領域を指し示すため (島菌, 2008⁵⁾)、筆者らは死生心理学の言葉を用いている。
- 2 熊野 (2005¹²⁾) の整理に従えば、ここでの生きがいとは精神的健康の下位概念としての位置づけといえる。
- 3 本研究の分析にはHAD ver. 16 (清水, 2016¹³⁾) を用いた。
- 4 特定の対象に対する怖れが恐怖、はっきりした対象のない漠然とした怖れが不安といえるが、実際にはほとんど区別されていないため (Neimeyer & Van Brunt, 1995¹⁶⁾)、本稿でもとくに区別なく用いる。
- 5 実際には多くの場合、人生の意味や人生満足感の尺度が自我統合の指標として用いられてきた (Fortner, Neimeyer & Rybarczyk, 2000²⁰⁾)。
- 6 同尺度には「人生に対して死が持つ意味」「身体と精神の死」の下位尺度も含まれるが、内の一貫性が低かったため、分析から除外した。
- 7 自殺念慮の得点分布が大きく左に偏っていたため、対数正規回帰分析を実施した。なお回帰分析では性別を統制した分析も実施したが、結果に大きな違いはなかった。
- 8 熊野 (2013²⁹⁾) は生きがいプロセスから生きがい状態に至る「生きがい形成モデル」の中で、生きがいプロセスを生きがいの能動的な側面と位置付けており、ここでの立場とつながる。
- 9 これに対して意味理解は理解可能性としての意味 (meaning as comprehensibility) である。
- 10 将来自己決定ができなくなった場合に備えて、とくに医学的治療方針について自らの希望を伝達する文書。
- 11 患者本人と家族、医療関係者による話し合いを通じて、将来における医学的治療やケアの方針、代理の意思決定者を決定していくこと。
- 12 近年盛んに行われている、死の質 (Quality of Death: QOD) の議論も生きがいに関係するものだろうが、この点については改めて論じたい。
- 13 EOLへの向き合いに関する調査の一部は、JSPS科研費16K13477からの助成を受けた。
- 14 コロナ恐怖と死の不安との関連についてすでに多数の研究報告がなされている (e.g., Lee, Jobe, Mathis & Gibbons, 2020⁴²⁾; Menzies & Menzies, 2020⁴³⁾)。

【引用文献】

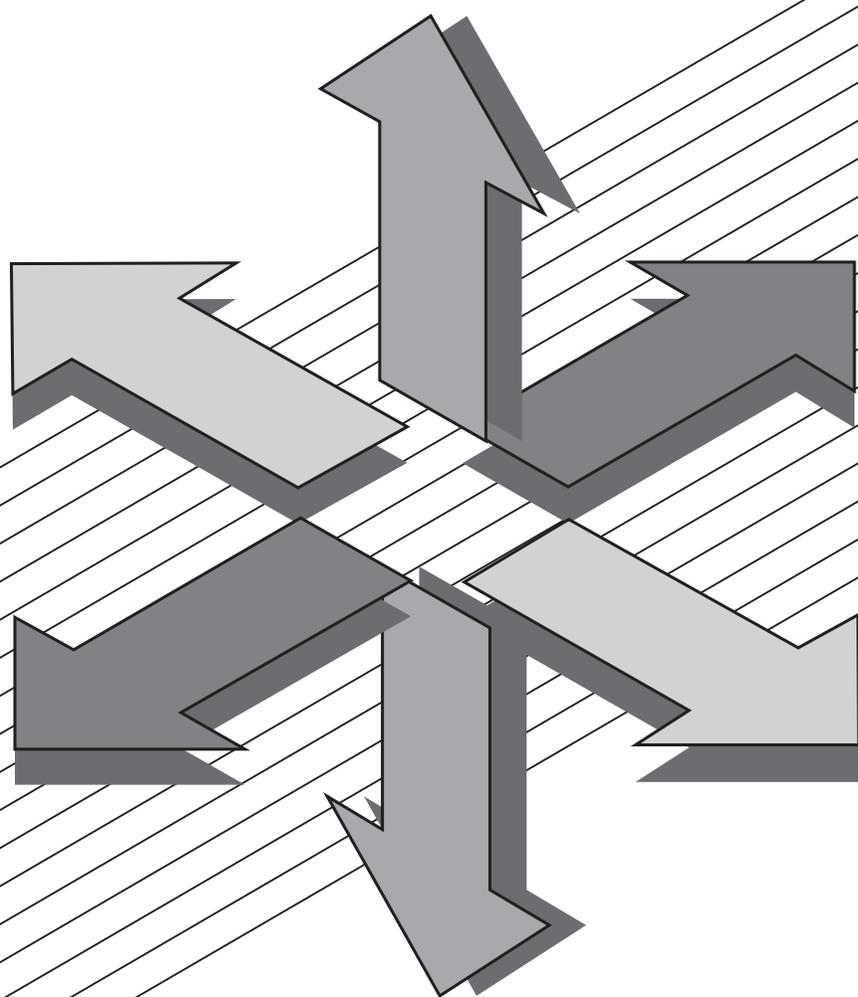
- 1) Balk, D. (Ed. in chief), Wogrin, C., Thornton, G. & Meagher, D. (Eds.), *Handbook of thanatology: The essential body of knowledge for the study of death, dying, and bereavement*, Routledge, 2007.
- 2) Kastenbaum, R., Thanatology, In G. L. Maddox (Ed. in chief), *The encyclopedia of aging: A comprehensive resource in gerontology and geriatrics*, 3rd ed, Springer, pp.1015 – 1017, 2001.
- 3) Kastenbaum, R., *The psychology of death*, 2nd ed, Springer, 1992. (ロバート・カステンバウム, 井上勝也監訳『死ぬ瞬間の心理』西村書店, 2002年)
- 4) Neimeyer, R. A. & Werth, J. L., Jr., The psychology of death, In M. L. Johnson (Ed.), *The Cambridge handbook of age and ageing*, Cambridge University Press, pp.387 – 393, 2005.
- 5) 島菌進「死生学とは何か——日本での形成過程を顧みて」島菌進・竹内整一編『死生学 第1巻 死生学とは何か』東京大学出版会, pp.9 – 30, 2008年
- 6) 川島大輔・近藤恵編『はじめての死生心理学——現代社会において, 死とともに生きる』新曜社, 2016年
- 7) Neimeyer, R. A., From death anxiety to meaning making at the end of life: Recommendations for psychological assessment, *Clinical psychology: Science and practice*, 12, pp.354 – 357, 2005.
- 8) 神谷美恵子『生きがいについて』みすず書房, 1966年
- 9) 熊野道子「生きがいとその類似概念の構造」『健康心理学研究』19(1), pp.56 – 66, 2006年
- 10) 浦田悠「人生の意味の心理学から生きがい研究への架橋にむけて」『生きがい研究』23, pp.4 – 27, 2017年
- 11) 川島大輔・川野健治・小山達也・伊藤弘人「自死遺族の精神的健康に影響を及ぼす要因の検討」『精神保健研究』56, pp.55 – 63, 2010年
- 12) 熊野道子「生きがいを決めるのは過去の体験か未来の予期か?」『健康心理学研究』18(1), pp.12 – 23, 2005年
- 13) 清水裕士「フリーの統計分析ソフトHAD——機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案」『メディア・情報・コミュニケーション研究』1, pp.59 – 73, 2016年
- 14) 諸井克英「改訂 UCLA孤独感尺度の次元性の検討」『人文論集』42, pp.23 – 51, 1991年
- 15) Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., Tachimori, H., et al., The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan, *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 17(3), pp.152 – 158, 2008.
- 16) Neimeyer, R. A. & Van Brunt, D., Death anxiety. In H. Wass, & R. A. Neimeyer (Eds.), *Dying: Facing the facts*, 3rd ed, Taylor & Francis, pp.49 – 88, 1995.
- 17) Frankl, V. E., *Ärztliche seelsorge*, Franz Deuticke, 1946. (V. E. フランクル, 霜山徳爾訳『死と愛——実存分析入門』みすず書房, 1957年)
- 18) Wong, P. T. P., Reker, G. T. & Gesser, G., The Death Attitude Profile-Revised: A Multidimen-

- sional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook : Research, instrumentation, and application*, Taylor & Francis, pp.121 – 148, 1994.
- 19) Erikson, E. H. & Erikson, J. M., *The life cycle completed : A review*, Expanded ed, W. W. Norton, 1997. (E. H. エリクソン, J. M. エリクソン, 村瀬孝雄・近藤邦夫訳『ライフサイクル, その完結 (増補版)』みすず書房, 2001年)
 - 20) Fortner, B. V., Neimeyer, R. A. & Rybarczyk, B., Correlates of death anxiety in older adults : A comprehensive review. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult : Theories, concepts, and applications*, Brunner-Routledge, pp.95 – 108, 2000.
 - 21) 川島大輔「日本語版Revised Death Anxiety Scaleの作成」『中京大学心理学研究科・心理学部紀要』18, pp.1 – 19, 2019年
 - 22) 丹下智香子・西田裕紀子・富田真紀子・安藤富士子・下方浩史「中高年者に適用可能な死に対する態度尺度 (ATDS-A) の構成および信頼性・妥当性の検討」『日本老年医学会雑誌』50(1), pp.88 – 95, 2013年
 - 23) Heisel, M. J. & Flett, G. L., The development and initial validation of the Geriatric Suicide Ideation Scale, *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(9), pp.742 – 751, 2006.
 - 24) Kleiman, E. M. & Beaver, J. K., A meaningful life is worth living : Meaning in life as a suicide resiliency factor, *Psychiatry Research*, 210(3), pp.934 – 939, 2013.
 - 25) 佐藤文字「死と自殺に対する態度についての心理学的研究 (2) ——自殺未遂者のPurpose-in-Life -Test (PIL) 反応の分析」『Artes Liberales』47, pp.79 – 92, 1990年
 - 26) Kawano, K., Kawashima, D. & Shojima, S., Community resident's attitude to suicide and suicide prevention in Japan, *Proceedings of 4th Asia Pacific Regional Conference of the International Association for Suicide Prevention*, 2010.
 - 27) Stroebe, M., Schut, H. & Stroebe, W., Health outcomes of bereavement, *The Lancet*, 370(9603), pp.1960 – 1973, 2007.
 - 28) 河合千恵子・佐々木正宏「配偶者の死への適応とサクセスフルエイジング」『心理学研究』75(1), pp.49 – 58, 2004年
 - 29) 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』39, pp.1 – 11, 2013年
 - 30) Neimeyer, R. A. (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss*, American Psychological Association, 2001.
 - 31) Frankl, V. E., *Ein psycholog erlebt das konzentrationslager*, Verlag für Jugend und Volk, 1946. (V. E. フランクル, 霜山徳爾訳『夜と霧——ドイツ強制収容所の体験記録』みすず書房, 1956年)
 - 32) Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. & Larson, J., Making sense of loss and benefiting from the experience : Two construals of meaning, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, pp.561 – 574, 1998.

- 33) 川島大輔「意味再構成理論の現状と課題——死別による悲嘆における意味の探求」『心理学評論』51, pp.485-499, 2008年
- 34) 川島大輔「『死別における意味』の意味——意味再構成理論の観点と今後の展望」『質的心理学フォーラム』10, pp.16-23, 2018年
- 35) 経済産業省「安心と信頼のある『ライフエンディング・ステージ』の創出に向けた普及啓発に関する研究会報告書——よりよく『いきる』, よりよく『おくる』」2012年 <https://www.asagao.or.jp/sougi/link/keisan-houkoku.pdf> (2020年12月18日)
- 36) Kelly, C. M., Masters, J. L. & DeViney, S., End-of-life planning activities: An integrated process, *Death Studies*, 37(6), pp.529-551, 2013.
- 37) Tanaka, M., Takahashi, M. & Kawashima, D., End-of-Life activities among community-dwelling older adults in Japan, *Omega: Journal of Death and Dying*, Advance online publication, doi.org/10.1177/0030222819854926, 2019.
- 38) 辻本耐・川島大輔・田中美帆「高齢者のエンド・オブ・ライフに対する態度尺度の開発」『厚生生の指標』印刷中
- 39) 川島大輔・古賀佳樹・葉室亮介「高齢者のエンド・オブ・ライフケアへのアクションリサーチ(2)——ライフエンディング・ワークの開発」日本発達心理学会第30回大会, 2019年
- 40) 川島大輔「グリーフとロス——世界的規模の喪失・悲嘆の問題」『臨床心理学』20(5), pp.624-626, 2020年
- 41) 厚生労働省自殺対策推進室「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」2020年 <https://www.mhlw.go.jp/content/202011-sokuhou.pdf> (2020年12月18日)
- 42) Lee, S. A., Jobe, M. C., Mathis, A. A. & Gibbons, J. A., Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety, *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102268. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102268>, 2020.
- 43) Menzies, R. & Menzies, R., Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications, *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, E19. doi:10.1017/S1754470X20000215, 2020.

第2編

生きがい健康づくり 事業報告





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

—ねんりんピック紀の国わかやま2019参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>

はじめに —「ねんりんピック」と「明るい長寿社会づくり推進機構」

「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。ねんりんピックは高齢者を中心とする国民の健康の保持・増進，社会参加の促進，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年にスタートし，毎年開催されている。

ねんりんピックに出場する選手は都道府県，政令市ごとに選出され，67の選手団が派遣される。都道府県でこの選手派遣に携わるのが各都道府県の「明るい長寿社会づくり推進機構」（以下「推進機構」という）である。

表1 ねんりんピック紀の国わかやま2019の主な事業

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，ペタンク，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，ボウリング，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，ダンススポーツ，パークゴルフ，合気道）
- ・健康づくり教室
- ・ふれあいニュースポーツ
- ・健康フェア

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，民謡，健康マージャン）
- ・美術展・相談コーナー・地域文化伝承館

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・ファッションショー・音楽文化祭・ふれあい広場

推進機構は、高齢者の生きがいと健康づくりを応援するため、厚生省（現：厚生労働省）が平成元年に策定したゴールドプラン（高齢者保健福祉推進十か年戦略）に基づき設置された都道府県レベルの組織である。国や市町村、福祉・保健・医療関連の各種団体、NPO、企業などと幅広く連携しながら、さまざまな事業を進めている。

1

調査の目的と方法

① 目的

近年、推進機構の役割として高齢者の社会参加促進が期待されており、その貴重な人材としてねんりんピック選手に着目することは今後の事業展開にあたって重要な視点と考えられる。ある推進機構の調査によれば、ねんりんピック選手はボランティア活動に関心の高い人も少なくないとの報告もあるが、全国レベルで同様の調査が実施されたことはなく、ねんりんピック選手の社会参加の実態などは把握されていない。また、近年定年延長などの影響からねんりんピックの参加希望者が減少するなど、ねんりんピックを取り巻く事業環境にも変化がみられる。このようなことから、本調査は全国レベルでねんりんピック選手を対象にアンケート調査を行い、次のことを明らかにすることを目的に実施するものである。

- ①ねんりんピック選手の社会参加の実態と意向
- ②ねんりんピック選手の就労の実態と意向
- ③その他ねんりんピック選手の特徴

② 方法

推進機構の協力を得て、派遣選手の結団式等を利用して配付・回収、大会期間中に配付・回収するなどした。配付は令和元年9月17日から11月9日、回収は令和2年1月6日までに行った。37都府県3408通（都府県不明13通を含む）を回収した。なお、配付対象となる選手数は5570人であった。

2

調査結果

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

ねんりんピック選手の年齢構成をみると、60歳代が最も多く全体の53.7%を占める。70歳代の38.6%を加えると全体の92.3%を占める。80歳代以上は7.7%と少ない。

②サッカー、ソフトバレーボール、ソフトボールは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ッカーの93.6%である。次いで、ソフトバレーボール（85.5%）、ソフトボール（73.3%）で70%を超えている。これらは、いずれもチーム競技で、運動量が比較的多い種目である。

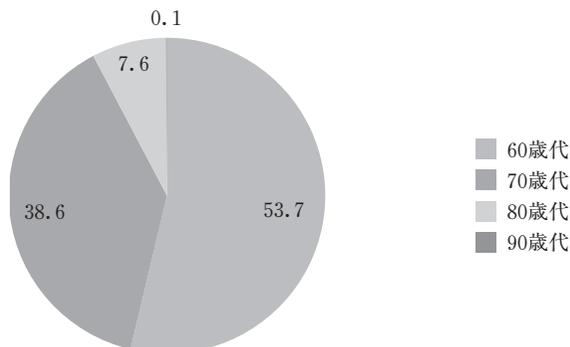
③ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフは80歳代も多数

80歳代以上の構成比は全種目合計で7.7%にとどまるが、一部に80歳以上が多い種目もある。ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフは80歳代が20%以上を占めている。このほか、水泳、パークゴルフ、囲碁、健康マージャンも80歳代が多く、10%以上となっている。80歳代が最も多いのはグラウンド・ゴルフの29.9%である。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。

② 性別

①ねんりんピック選手は男性が3分の2，女性が3分の1

図1 ねんりんピック選手の年齢構成（%）



(注) 年齢不明を除く。N=3,386

ねんりんピック選手の性別は、男性が67.9%、女性が32.1%である。

② なぎなた、太極拳は女性が中心

全体では男性が67.9%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、卓球、ゲートボール、ソフトバレーボール、ウォークラリー、民謡である。特に、もともと女性の競技人口が多いなぎなた(97.3%)、太極拳(85.3%)は女性の比率が高い。

③ ソフトボール、ゴルフ、剣道、サッカー、合気道、囲碁、将棋、健康マージャンは男性が中心

チーム戦であるソフトボールとサッカー、男性の競技人口が多い剣道においては、ほぼ全員が男性である。また、参加条件に男女の区分がなく、かつ表彰でも男女の区分のないゴルフ、合気道、囲碁、将棋、健康マージャンにおいても男性の比率が高い。一方、参加条件に男女の区分がない種目でも、男女別で表彰されるマラソン、オリエンテーリング、ボウリング、ウォークラリーでは比較的女性が多い。

③ 参加回数

① ねんりんピック選手は初参加者と経験者が概ね半々

ねんりんピック参加回数をみると、初めて参加する人が46.5%、過去に出場の経験がある人が53.5%である。出場経験者がやや多いものの、出場経験者と初参加者が概ね半々である。出場回数が多くなるほど構成比は減少するものの、5回以上の出場者も9.6%となっている。すなわち10人に1人は5回以上の参加者である。

② ゴルフ、ボウリングは初参加者が多数

連続出場が認められていないスポーツ交流大会において、初参加者が50%を超える種目は、ゴルフ(88.0%)、ペタンク(67.9%)、テニス(56.5%)である。ふれあいスポーツ交流大会では、初めて採用された合気道(100%)、11年ぶり実施の民謡(100%)のほか、ボウリング(72.4%)、グラウンド・ゴルフ(66.7%)、なぎなた(54.3%)、パークゴルフ(51.6%)、ソフトバレーボール(50.7%)が50%を超えている。全種目の中では、上記のとおり特に、ゴルフ(88.0%)、ボウリング(72.4%)において初参加者が多数となっている。

③ サッカー、ダンススポーツは経験者が多数

出場経験者が最も多い種目はサッカーの75.5%である。次いで、ダンススポーツ(71.3%)、マラソン(63.8%)、将棋(63.2%)、剣道(61.8%)、卓球(61.7%)では出場経験者が多数を占めている。

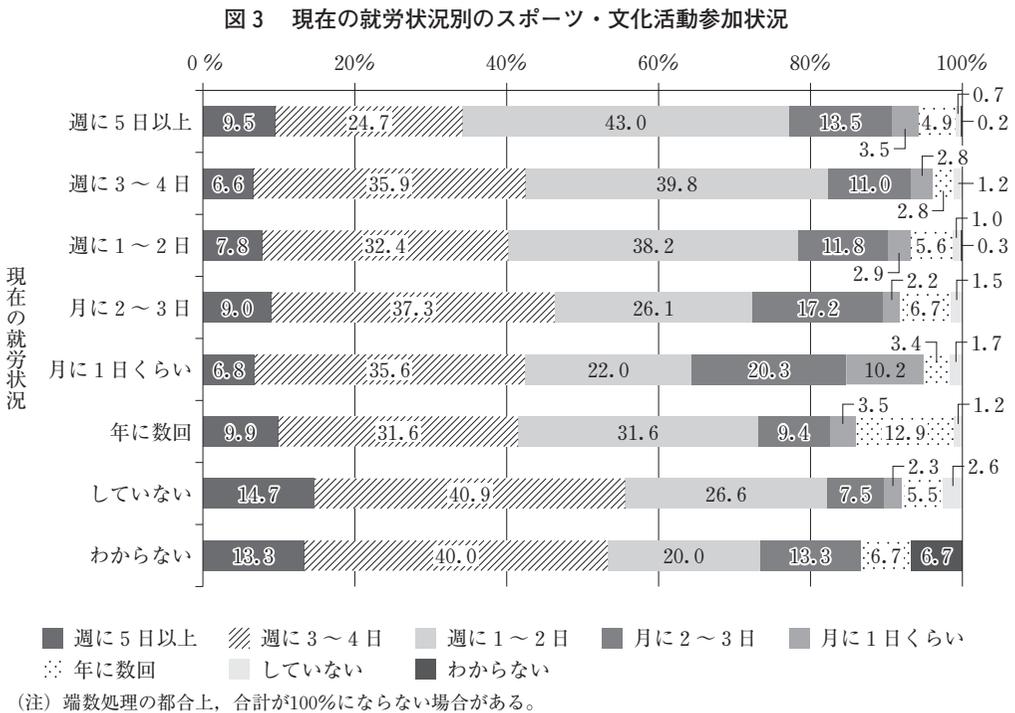
で、日頃からスポーツや文化活動に積極的に取り組んでいる。何らかのスポーツ・文化活動への参加頻度を聞いたところ、「週に5日以上」が11.0%、「週に3～4日」が34.6%、「週に1～2日」が33.7%となっている。すなわち、毎週何らかのスポーツ・文化活動に参加している人が約8割（79.3%）となっている。

②60歳代より70歳代，80歳代の参加頻度がやや高い

年齢別にみると、「週に1回以上」参加する人の割合は、60歳代（79.3%）、70歳代（79.4%）、80歳代（76.7%）で大きな違いはない。しかし、「週に5日以上」、「週に3～4日以上」参加する人は、60歳代（40.5%）よりも、70歳代（51.2%）、80歳代（51.8%）が若干多くなっている。

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（図3）。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、「週に5日以上働いている人」77.2%に対して、「働いていない人」82.2%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

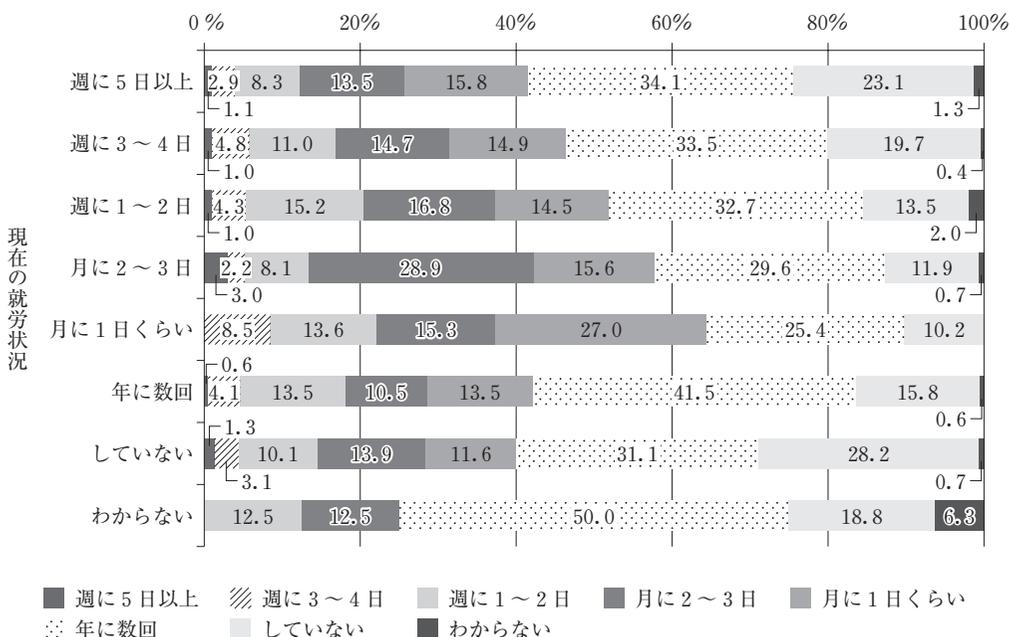
ねんりんピック選手の多くは地域活動・ボランティア活動にも取り組んでいる。毎週（週に1日以上）参加している人が15.1%，それ以外に毎月（月に1～3日）参加している人が28.4%，両者合計で43.5%となっている。このほか、年に数回参加している人が32.8%となっている。その一方で22.7%は地域活動・ボランティア活動に参加していない。

②70歳代の参加頻度が高い

月に1回以上参加している人の割合を年齢別にみると、70歳代が49.5%と最も高く、80歳代が40.5%，60歳代が39.9%となっている。60歳代は他の世代に比べて「年に数回」も36.3%と高い。すなわち、年代別では70歳代が地域活動・ボランティア活動に最も熱心に取り組んでおり、80歳代になるとやや低下すると考えられる。60歳代については、70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。

③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

図4 現在の就労状況別の地域活動・ボランティア活動参加状況



(注) 端数処理の都合上、合計が100%にならない場合がある。

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図4のとおりである。毎週・毎月、地域活動・ボランティア活動に参加する人の割合は、「週に5日以上働いている人」41.6%に対して、「働いていない人」40.0%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ねりんピック選手の約半数が「今後も働きたい」と考えている

ねりんピック選手の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」と考える人も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」と考える人も40.1%を占める。

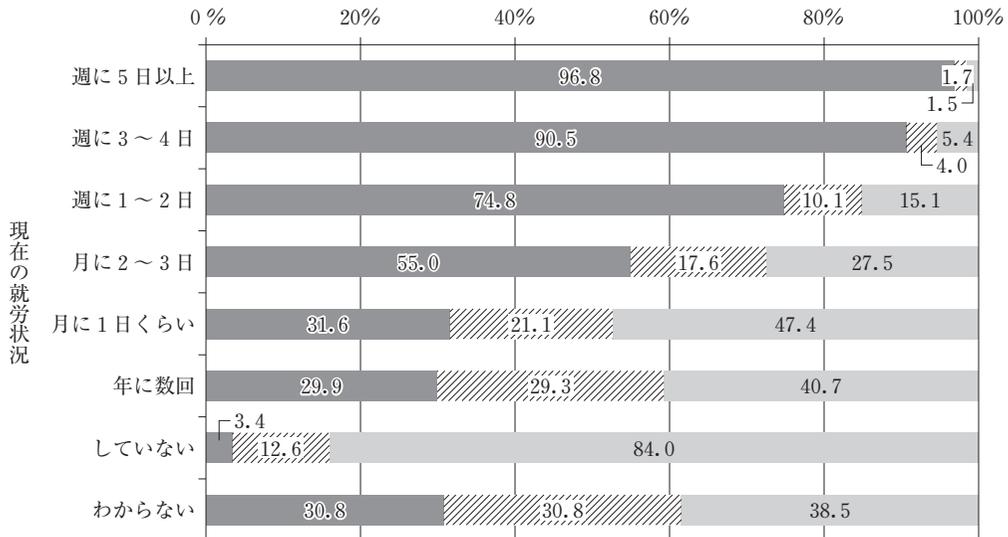
②60歳代の約4分の3が「働きたい」と考えている

ね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66.3%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。すなわち、60歳代の選手の約3分の2は現在仕事をしており、今後も仕事を続けたいと考えている人である。さらに60歳代の9.2%が「現在仕事はしていないが、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4分の3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34.4%、80歳代の15.0%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。

③働きたい人と働く意向がない人に二極化

現在の就労状況別の今後の就労意向をみると、現在「週に5日以上働いている人」の96.8%が「今後も働きたい」と考えている。その一方で、現在「働いていない人」の84.0%が「今後も働くつもりはない」と考えている（図5）。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。

図5 現在の就労状況別の今後の就労意向



■ 今後も働き続けたい ▨ 今後は働きたい ■ 今後も働くつもりはない

(注) 端数処理の都合上、合計が100%にならない場合がある。

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割弱が「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52.6%が「現在活動しており今後も続けたい」、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。

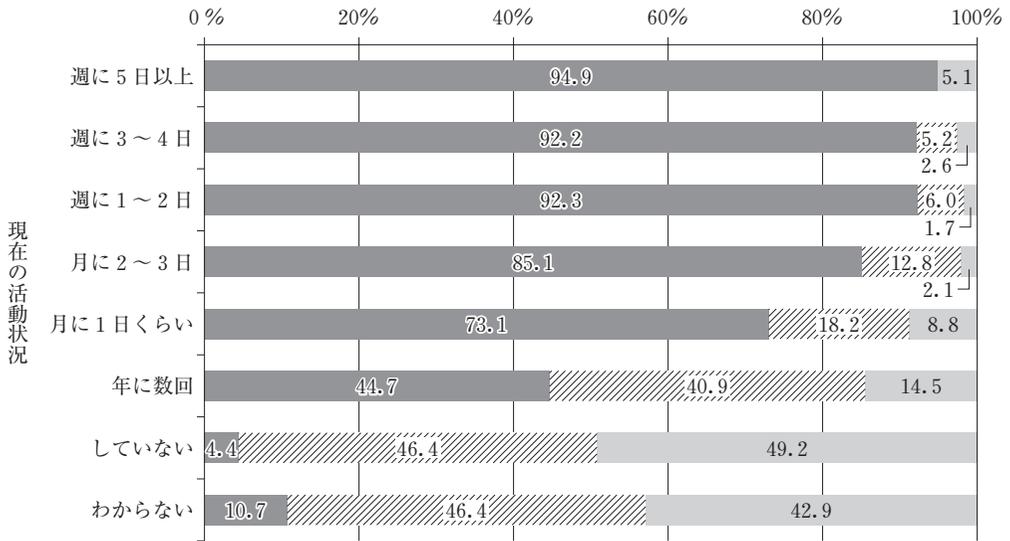
② 60歳代の3分の1は「今後はやってみたい」と考えている

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56.1%と60歳代の51.2%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34.2%と70歳代の24.9%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もつ人が多いと考えられる。

③ 現在活動していない人も半数は活動を求めている

現在のボランティア活動状況別の今後の活動意向をみると、現在活動していない人の46.4%が「今後はやってみたい」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(図6)。

図6 現在のボランティア活動状況別の今後の活動意向



■ 今後も続けたい ▨ 今後はやってみたい ■ 今後も参加するつもりはない
 (注) 端数処理の都合上、合計が100%にならない場合がある。

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、週に5日以上働いている人が最も多い

現在の就労状況別に地域活動・ボランティア活動の今後の参加意向をみると、図7のとおりである。「現在はやっていないが、今後地域活動・ボランティア活動をやってみたい」と考える人は、「週に5日以上働いている人」が35.6%と最も多い。ただし、「週に3～4日働いている人」32.2%、「月に1日くらい働いている人」23.2%、「働いていない人」25.5%と、現在の就労状況によって大きな差異はみられない。

4割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概ね3分の2が今後も働きたいと考えていることから、今後は就労する人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）に活動に参加する人も少なくないが、全くしていない人、参加しても年に数回程度の人も多い。全体の4割強が定期的（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人が2割強となっている。その他に年に数回程度の人が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人も多い。ねりんピック選手全体の約3割が、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人は2割弱にとどまる。すなわち、既に活動している人を含めると、ねりんピック選手全体の8割強は地域活動・ボランティア活動への意欲がある。ね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人材であるととらえることができる。

③関心分野

ねりんピック選手は「スポーツ・文化・芸術・学術」79.6%をはじめとして、「まちづくり」78.1%、「自然や環境」73.0%、「子ども」72.8%、「高齢者」69.5%、「安全な生活」69.0%、「災害」64.8%、「障がい者」53.4%など、多様な分野に関心をもっている。ねりんピック選手は日頃取り組んでいるスポーツや文化活動を中心に、自分の知識や経験等を地域活動やボランティア活動に生かしたいと考えている可能性がうかがえる。

④就労状況との関係

現在の就労状況（就労している日数）別に地域活動・ボランティア活動の参加状況を見ると、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傾向が若干強まるものの、全体的には就労状況によって大きな差異は認められない。すなわち、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ものと考えられる。

③ 年齢階級別の特徴

①60歳代

60歳代は、ねんりんピック選手の過半数（53.7%）を占める年代層である。就労する人が多く、フルタイム（週に5日以上）で働く人が37.7%を占めている。週に3～4日の18.5%、週に1～2日の8.4%を加えると、64.6%が毎週働いている。就労意向をみると、そのほとんどが今後も働きたいと考えていると思われる。働いていない人は25.7%にとどまる。さらに、現在は働いていないが今後働きたいと考えている人も9.2%を占める。すなわち、ねんりんピック選手の過半数が60歳代で、その概ね3分の2が毎週働き、概ね1割が今後は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みると、活動の頻度は70歳代、80歳代より少ないものの、年に数回までを含めた構成比でみると80歳代を上回り、70歳代とほぼ同程度である。さらに、今後の活動意向をみると、他の世代よりも、今後はやってみたいと考える人の割合が大きい。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参加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人、②仕事を続けながら余裕の範囲で活動に取り組む人、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人（活動予備軍）の3つの群として捉えることができる。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、今後は働く人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は低下することが予想される。

②70歳代

70歳代は、ねんりんピック選手の38.6%を占める年代層である。就労状況をみると、半数以上（53.4%）が働いておらず、フルタイム（週に5日以上）で働く人は11.0%にとどまる。週に3～4日の12.0%、週に1～2日の10.5%を加えると、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歳代は働く人が大きく減少するものの、概ね3分の1が毎週定期的に就労しており、現在働いている人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みると、60歳代、80歳代と比べて、70歳代が最も参加者の比率が高く、かつ参加の頻度が多い層である。ただし、参加者の比率だけでみると60歳代、80歳代と大きな差はない。70歳代の

概ね半数が、毎月地域活動・ボランティア活動に取り組んでいる。活動の頻度として最も多いのは月に2～3日である。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測される。

③80歳代

80歳代は、ねんりんピック選手の7.6%にとどまる。その概ね7割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40.5%が月に1回以上活動に参加している。これは、70歳代の49.5%は下回るものの、60歳代の39.9%とほぼ同水準である。すなわち、80歳代になると活動の頻度は少なくなるものの、多くの人々が活動を継続していることがうかがわれる。このようなことから80歳代も地域活動・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。

④ 派遣団体の認知度について

①現状

派遣団体の名称と活動内容をたずねたところ、ねんりんピックに参加する前から名前も活動内容も知っている人は概ね4分の1である。多くはねんりんピックに参加したことで派遣団体を知ったり、活動内容を知ったりすることにつながっている。ただし、ねんりんピックに参加したものの活動内容を知らないという人も約4割と多くを占めている。

②ねんりんピック参加回数との関係

参加回数が増えることによって明らかに派遣団体に対する認知度は高まっている。ねんりんピックを、派遣団体の事業（高齢者の生きがい健康づくり事業等）のPRのチャンスとして活用することが期待される。

3

今後に向けて

① アンケート調査の継続実施による就労状況等の変化の把握 ●

定年延長等の動きの中で60歳以上でも働き続ける人が増加しつつある。この動きは今後一層の進展が予想されることから、引き続き今回と同様のアンケート調査を実施することにより、就労等の変化の状況を把握していく必要がある。また、今回は初めてのアンケート調査で配付回収を簡便に行ったことから、ねんりんピックに参加する

前に回答した人とねんりんピックに参加した後（期間中を含む）に回答した人が混在する結果となっている。今後の実施に当たっては、ねんりんピックに参加した後（期間中を含む）に統一して実施する必要がある。

② 選手との関係づくりと働きかけの検討 ●●●●●●●●

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意欲的な人々である。その中には、既に活動に参加している人だけではなく、現在参加していなくても今後参加してみたいと考える人も少なくない。今後は、ねんりんピック後も選手と関係をもつ方法を検討したり、ねんりんピック選手に対して活動のきっかけとなる情報提供等の方法を検討したりする必要がある。

③ 推進機構のPR ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ねんりんピックに参加することによって、派遣団体の名称や活動内容に対する認知度は確実に高まっている。ねんりんピックに関わる説明会等を通じて推進機構のPRに意識的に取り組むことが有効と考えられる。

編集後記

本号の編集委員会が開催されたのは2020年8月24日、新型コロナウイルス感染拡大による1回目の緊急事態宣言が解除されて少し経ってからでした。新型コロナウイルスによる社会生活への制限が、短期間の我慢の毎日ではなく、いつ終わるかわからない制限ありきの「新しい生活様式」として少しずつ受け入れられ始めたのはこの頃からではないでしょうか。編集委員会も委員が一堂に会して意見交換を行う方法ではなく、初めてweb会議システムでの開催となりました。猛暑のなか自宅や職場から参加できる便利さ以上に、空気を共有できないもどかしさに「新しい生活様式」の難しさを感じたのは私だけではなかったと思います。

今回の編集委員会のもう一つの難しさは、「生きがい」に新型コロナウイルスがもたらしたであろう影響のとらえ方でした。既に本誌でも多くの執筆者から繰り返し指摘されてきましたが、生きがいは「個人的」なものでもあり、同時に環境や文化、人とのつながりの影響を大きく受ける「社会的」なものでもあります。新型コロナウイルスの影響をうけて多くの人が、経済状況の悪化や社会構造の変化に翻弄され、3密（密閉・密集・密接）を避けることが強く推奨されるなかで人とのつながり方に今も悩み続けています。

感染リスクの高いことが知られる高齢層においては、過度な不安や家族の反対で外に出てこない人、自立度の低下や認知機能障害を発症して動くことのできない人が増えつつあります。この様な状況に陥っているのは新型コロナウイルスの感染拡大前から虚弱化や孤立化していた人だけではなく、アクティブシニアや地域の担い手といわれた高齢層にも多くみられます。

では、これまでの様な人とのつながり方や活動ができないことで、すべての高齢者が生きがいを失ってしまったのでしょうか？ この問いに対し、多くの調査研究が行われ始めていますが、現在進行形の状況下では正しい答えもみえていません。しかし、私に関わるインタビュー調査では、不安や焦りを口にしつつも、やりがいや幸せを語る高齢者が存在していたことから、生きがいを失った人ばかりではないといえます。このコロナ禍も生きがいを見出す高齢者に共通するのが、人生で大事にしてきたことを見定め、できていること、できることを探しだそうとする「老年的超越」とも解釈できるような志向でした。

繰り返しになりますが、コロナ禍という誰も想像しなかった状況で高齢者の生きがいについて分析するデータは現段階でほとんどありません。だからこそ、これまで蓄積されてきた研究を丁寧に振り返ることが重要といえます。本号では、生きがいに関する研究でも新たな視点を提起してこられた4名の先生に寄稿いただきました。

熊野道子先生は「ikigai文献研究から日本の生きがいと世界に展開するikigaiの分析」、内田由紀子先生は「文化的枠組みと生きがいとの関係性」、増井幸恵先生は「老年的超越の先にある生きがい」、川島大輔先生は「死別やエンドオブライフからみた生きがい」について論じてくださっています。ここから、読者のみなさまそれぞれに、これまでの「生きがい」を超えた姿を捉えるための視点を見つけ出して頂けると幸いです。

(澤岡 詩野)

「生きがい研究」編集委員名簿

委員長 **坂野 達郎** 東京工業大学環境・社会理工学院教授
委員 **熊野 道子** 大阪大谷大学教育学部教授
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 桜美林大学大学院教授／老年学総合研究所所長
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27号)

令和3年3月23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。

