

人が生涯を通じて発達する過程を8段階のライフステージ(幼児期～老年期[>65歳])に分けてその意義を論じたエリック・エリクソン(米)は、91歳(1994)で他界するまで幸せな老後を送ったそうです。身近にいた共同研究者で妻のジョアンは、エリクの死後、9段階目に「老年的超越」を加えました(1997)。

20～70歳代を対象にした100年生活者調査(博報堂、2024)によると、「100歳まで生きたいか」との問いに、「とてもそう思う、そう思う」と答えた日本人は27.4%で、米、中、フィンランド、韓、独の約60%と比べて極端に低い数値でした。高齢者のポジティブな側面がもっと理解される日本の社会にしてゆく必要があります。

# 健康 ♪ 外来 ニュース

## 老年的超越

\*\*\*

加齢に伴って好ましくない状況(例えば、やりたくても出来ない等)が増えるのに、一部の高齢者では幸福感がむしろ増加する現象が見られ、エイジング・パラドックスと呼ばれています。

健康の良し悪しにかかわらず幸福感を保ち続けられる高齢者には、幸福感を維持できる高齢者独特の心理があると考えられ、スウェーデンの社会老年学者ラルス・トルンスタムは、「老年的超越」という概念を提唱しました(1989)。85歳以上の超高齢者を調査した結果、「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」が見られたそうです。その心理状態の特徴をまとめると次の3つでした。

①「宇宙意識」: 思考に時間や空間の壁がなくなり、宇宙とのつながりを感じることで、生と死を区別する意識が弱まり、死の恐怖が薄らぐ。先祖・子孫とのつながりを強く感じる。

②「自己意識」: 自己中心的な性格が弱まる。自分の人格(自尊心)や健康へのこだわりが減って、自然の流れに任せられる。他者を重んじる利他性が高まる。

③「社会との関係」: 過去の社会的役割・地位にこだわらず、世俗的な価値観を重視しなくなる。感謝の気持が強まる。他者への寛容性が高まり、他者に頼ることができる。

高齢者に対して介護や支援を行うときに、「老年的超越」の視点を持つことができれば、高齢者と介護者双方の幸福感が増すと言われています。参考・引用: 権藤恭之(大阪大学)、増井幸恵(東京都健康長寿医療センター)他の論文・解説文。

## エランビタール(生命の躍動)

\*\*\*

哲学者アンリ=ルイ・ベルクソン(仏、1859-1941)が提唱した、生命が精神的エネルギーに突き動かされて絶えず創造的な進化を続ける状態を指します。時間は主観的なもので、過去や現在に囚われなければどこまでも進化できるそうです。例えば、ゴムまりに少しのエネルギーを与え続けられれば、自由気ままに弾み続けられるでしょう(…ゴムが劣化して空気が抜けるまでは)。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康 ♪ 外来

水曜日 14:00～17:00(要予約)

担当: 中嶋