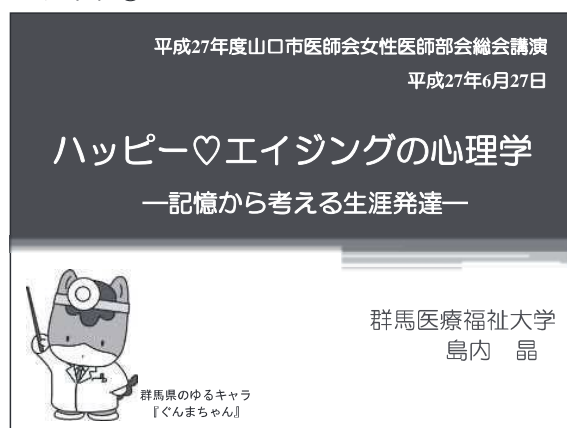


ハッピー♡エイジングを目指して～女性医師部会記念講演会印象記

田村 博子



スライド①



“群馬も今「花燃ゆ」で盛り上がっています”

女性医師部会総会後、記念講演会を行いました。今回は「ハッピー♡エイジングの心理学—記憶から考える生涯発達—」という演題で群馬医療福祉大学准教授 島内 晶（しまのうち あき）先生にお話しいただきました。患者さんだけでなく家族や自分自身の老いと向き合う中で、どうしたらハッピーに過ごせるかは男女を問わず誰もが関心の高い問題です。高齢者心理学の専門家のお話には医師会員だけでなく、行政や薬剤師会、歯科医師会からもたくさんの方が聴きに来てくださいました。ここに、皆さんから会報に載せるようご要望の多かった項目も含め、お話の概要をご報告いたします。

まず、「高齢者は自分のことを高齢者と思っているのだろうか」というところからお話が始まりました。暦年齢と主観的年齢の関係を調査すると、65歳の人の主観的年齢は58歳くらい。自分が高齢者だと感じるのは70台半ば、とこれ

は容易に察しがつく結果です。老性自覚には心身の兆候から促される内からの自覚と社会的な経験や出来事から来る外からの自覚がありますが、精神的健康を維持するのに大切なのは記憶力の衰えの自覚です。

そこでキー概念となるのが、メタ記憶、すなわち自分自身の記憶に対する認識です。ここで「メタ記憶における自信度尺度（MSSC）」（スライド②、③）の紹介がありました。この15項目について、「よくありますか?」「たまにありますか?」「あまりないですか?」「まったくないですか?」と質問します。この結果を分析すると高齢者のほうが若年者よりも自分の記憶に対して、自信を持っていることが示されたそうです。さらに高齢者を社会参加をしているかどうかで比較した場合、長期間社会参加している

スライド②

◎MSSCの項目

- ① 予定していたことをすっかり忘れてしまう
- ② すでにしたことなのに、気づかずにまたしてしまう
- ③ 知っている人の名前がでてこない
- ④ 話している内に言おうとしていたことを忘れてしまう
- ⑤ 必要な物を持っていくことを忘れる
- ⑥ 頻繁に予定を確かめる
- ⑦ ある出来事がいつのことだったのか思い出せない

スライド③

- ⑧ 機械の操作が覚えられない
- ⑨ 同じ相手に再度同じことを話している
- ⑩ しょっちゅう物を探している
- ⑪ テレビドラマの筋書きがわからなくなる
- ⑫ 頼まれていたことなのに、言われてはじめて思い出す
- ⑬ 大事なことを言うのを忘れてしまう
- ⑭ 人の話の内容がわからなくなる
- ⑮ 行ったことのある場所で、道に迷ったり、間違った方向に行ってしまう

出典) 島内 晶 (2012) 『高齢者のメタ記憶における自信度および虚偽記憶との関連性: サクセスフル・エイジングの観点から』, 行動科学, 第50巻第2号, 199 - 205頁.

高齢者は一般高齢者群および若年者群に比べて、自分の記憶に自信を持っていることが示されました。高齢者が若い人より自分の記憶に自信があるとは意外な気がしましたが、社会参加の有無による違いはうなずける結果でした。このことから自己有能感が大事だと考えられそうです。

次にメタ記憶と記憶成績との関係に話が進みました。ここで教わったのは虚記憶 (false memory) という言葉です。これは「実際には生じていない事柄を覚えていること、あるいは実際に生じた事実とまったく異なって覚えている」ことで、PTSDや裁判員裁判の日撃証言などで問題になるらしいのですが、なかったことを生々しく覚えている、という場面も実際にあるようです。これに関する研究で判明したのは①記憶に自信のない高齢者は、記憶に自信のない若年者よりも、虚記憶が多い。②高齢者で記憶に自信がない人はある人に比べて虚記憶が多い。一方、若年者では記憶の自信の高低は虚記憶の増減に影響していない。③正記憶では関連がみられないものの、虚記憶ではメタ記憶との関連がみられた、ということです。

高齢者心理学ではAging ParadoxやPositivity効果ということがよく指摘されます。前者は心身の機能が低下しているはずの高齢期のwell-being (幸福感) が高いことで、今回の記憶力の低下している高齢者のほうが若年者よりメタ記憶が高いのもひとつのAging Paradoxの表れではないかと言われていています。Aging ParadoxにはPositivity効果が影響しているのではないかと、すなわち高齢者は肯定的なものの方を好みやすい、嫌なものは意識的にとらえなくなる傾向、すなわちポジティブ志向性があるらしいのです。どうやら高齢者は自分の寿命が短いことが本能的にわかっていて、情緒的に満たされることの方が大事なのです。今回の研究でも社会参加状況の違いが自己有能感に結びつき、自分を肯定的にとらえていき、メタ記憶を維持していくところに関連していくのではないかとひとつの考察が示されます。

このように高齢者のメタ記憶が維持されることが幸福感に関連があり、ハッピー・エイジングにつながるのではないかと考えられます。これは島内先生の恩師である大阪大学の佐藤眞一教授が唱えておられる高齢者こそハッピーでなくてはならないという概念です。これはサ

クセスフル・エイジングという身体も心も健康で、社会的な関係も維持し、経済的基盤もしっかりし、社会の役に立っている、という元々自分を高齢者と思っていない前期高齢者 (young old) を対象とした概念に対し、後期高齢者、超高齢者の心のあり方を考えるものです。他者の支援が必要になった高齢者がよりよく生きていくためには「他者との信頼関係」「自己の内面世界の充実」「精神的な自律性の維持」が必要です。たとえ寝たきりでであろうとその人が幸せと感じれば、その人の心の健康は保たれます。それには「ポジティブ気分の維持」、「他者評価ではなく、自己評価に基づく考え方」がキーとなります。

今回の記憶の研究とこのハッピー・エイジングの関連は現在研究を進めているところですが、ひとつ具体的なことでは、高齢者と上手につきあうには本人の自覚のない間違えを指摘しないこと、それによって本人にとっても周りにとってもハッピー・エイジングを目指すことになることと教わりました。これは私たちは体験的に知っていることのようにですが、記憶の研究の裏づけもあるのだと知りました。

これまで、ひとが心身ともに老いて人の助けを借りなくては生きられなくなったときに、どう精神的な健康を保てるものか、どうしたら自分に価値がないと絶望的になることなく安寧に過ごすことができるのだろうと思っていましたが、少しヒントをいただいた気がしました。それとポジティブ効果というのは人間の持つひとつの防御反応のようにも感じました。

この記事を書きながら、まどみちおさんの詩を思い出しました。ハッピー♡エイジングを目指して、この詩をもって印象記をおしまいにしたいと思います。

トンチンカン夫婦

満91歳のボケじじいの私と
満84歳のボケばああの女房とはこの頃
毎日競争でトンチンカンをやり合っている
私が片足に2枚かさねてはいたまま
もう片足の靴下が見つからないと騒ぐと
彼女は米も入れてない炊飯器に
スイッチを入れてごはんですよと私をよぶ
おかげでさくばくたる老夫婦の暮らしに
笑いはたえずこれぞ天の恵みと
凶にのって二人ははしゃぎ
明日はまたどんな珍しいトンチンカンを
お恵みいただけるかと胸ふくらませている
厚かましくも天まで仰ぎ見て……

スライド④

ご清聴ありがとうございました

