



ジェロントロジーを学ぼう! 人生100年時代の基礎知識

生きがいとは？その効果とは？

ジェロントロジー推進室 主任研究員 前田 展弘
e-mail: maeda@nli-research.co.jp

Q1. 人生を“より良く”生きていく上で、「生きがい」は必要だと思います。ただ、改めて考えると、生きがいとは何でしょうか？

■“生きがい”の概念は多様

一般に“生きがい”とは、「生きるはりあい」、あるいは「しあわせを感じるもの」、「生きる価値や経験を実現できるもの」と考えられています¹。ただ、概念は非常に曖昧で必ずしも定見が定まっているとは言えません。国際的に見ても日本独自の概念と言えます。この言葉が頻繁に使われるようになったのは、日本が経済的な豊かさを達成した 20 世紀後半からで²、これまで様々な識者から次のような捉え方等が述べられています。

古くは 1970 年当時、見田（1970）は生きがいを構成する条件として、①極度の貧しさからの解放、②未来とのかかわりのなかで、現在の生が意味づけられること、③人びととのつながりのなかで自分の生が意味づけられること、④「つながり」と「未来」の媒体としての仕事をもつことの 4 つを挙げています³。

藤原（1972）は、①未来に開かれたもの、②自我の中心に迫るもの、③価値に関係する欲求であるもの、④使命感を含んでいるものに分類して考察しています⁴。

柴田（1998）は、高齢者の QOL (Quality of Life) を考える際に重要な概念であると考え、「生きがいとは、従来の QOL に何か他人のためになる、あるいは社会のために役立っているという意識や達成感が加わったものである」として、生きがいの枠組みを試案しています。そして、「生きがい」の英語訳として、going beyond self あるいは samaritans、altruism という用語があるとしながらも、「生きがい」という用語は、日本人の文化や価値観にもとづく独自のものとして、外国においても「イキガイ」として使用してもらうのがよい、としています⁵。

¹ 長嶋紀一(日本大学文理学部教授)「高齢者の生きがいと QOL に関する心理学的研究」(『生きがい研究(第8号)』、財団法人長寿社会開発センター、2002 年)より

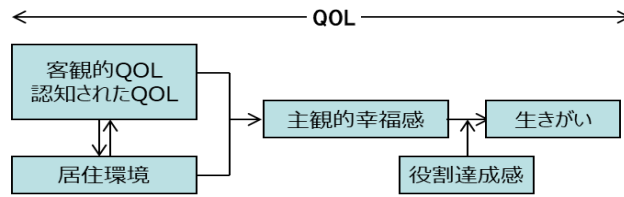
² 袖井孝子(お御茶の水女子大学名誉教授)「老後の設計～画一性から多様性へ」(『生きがい研究(第8号)』、財団法人長寿社会開発センター、2002 年)より

³ 見田宗介「現代の生きがい」(日経新書、1970 年)より

⁴ 藤原喜悦「生きがいの創造」、『現代青年の意識と行動』(大日本図書、1972 年)より

⁵ 柴田博「求められている高齢者像」、東京都老人総合研究所編『サクセスフル・エイジング』(ワールドプランニング、1998 年)より

図表1: 生きがいの枠組み



資料: 東京都老人総合研究所編「サクセスフル・エイジング」(1998年)より

青井 (2003) は、生きがいの条件について、客体的条件、主体的条件と分けるなかで、さらに第1次的条件 (不幸の解消)、第2次的条件 (安定の維持)、第3次的条件 (幸福の増進) を区分し整理しています⁶。

図表2: 生きがいの条件

	客体的条件		主体的条件		
第1次的条件 (不幸の解消)	欠乏	疾病 無知 貧困 拘束	不満	不満 孤独 不安 焦燥 無意味 無力	
第2次的条件 (安定の維持)	充足		満足		
第3次的条件 (幸福の増進)	豊富	健康 教養 富裕 自由	意欲	創造 自己実現 自発性	奉仕 完遂 充実

資料: 青井和夫他「生活構造の理論」(2003年)より

以上に留まらず、生きがいという概念に関する見解は様々あり、時代とともにそれに含まれる要素も変わってきている面があります。なお、広辞苑では生きがいを「生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと」と記載されています。

Q2. 生きがいの「効果」について、何か言えることはありませんか？

■生きがいを持っている人は長生きする

日々の充実感、幸福感をもたらすなど多様なことが言えると思いますが、ここでは長寿との関係に注目してみたいと思います。

どういう人が長生きする傾向にあるのか、それを調べる長寿科学研究では、生きがいなど心理的要因と生命予後との関係を調べたものも数多くあります。例えば、40～80歳の約3000名を7年以上にわたって追跡した研究では、「生きがいがあるとはっきりいえない者、ストレスがある者、頼られていると思わない者ではそうでない者に比べ、年齢、喫煙、飲酒、高血圧の既往歴を調整しても循環器疾患死亡のリスクが上昇していた」⁷という結果が確認されます。また、60～75歳の約1000名を7年半追跡した研究でも、「歩行習慣、睡眠時間に加えて、生きがいがあることが、高齢者の生命予後に重要な影響を与えていた」ことを明らかにしています⁸。僅かな例ですが、いずれの研究も“生きがいを持

⁶ 青井和夫他編『生活構造の理論』(有斐閣、2003年)より

⁷ 坂田清美、吉村典子、玉置淳子、橋本勉「生きがい、ストレス、頼られ感と循環器疾患、悪性新生物死亡との関連」(「厚生」の指標)第49巻第10号、2002年9月)より

⁸ 関奈緒「歩行時間、睡眠時間、生きがいと高齢者の生命予後の関連に関するコホート研究」(「日衛誌」第56巻第2号、2001年7月)より

っている人が長生き”の傾向にあることを示唆しています。

では、どのようなメカニズムなのでしょう。「病は気から」という言葉もありますが、楽しいことがある、生きがいがあると心は元気になり、日々の生活も活動的になる、その結果、身体的な面でも健康の維持につながっているということなのかもしれません。健康のために運動する、食事に気をつけるということも大事ですが、このように「楽しみを持つ、生きがいを持つ」ということが健康の維持や寿命の延伸につながる可能性があるということも意識しておくことが大切でしょう。心を元気にさせる楽しみ、生きがいを見つけることが、健康で長生きするための一つの予防策になると考えます。

Q3. 生きがいの見つけ方について、何か参考になることはありませんか？

■『Wish List』で人生100年を豊かに！

そうは言えども、なかなか生きがいと言えるほどの楽しみは見つからない、特に高齢期を展望したら不安ばかりが募ってしまうという人も少なくないかもしれません。そのような場合、例えば、65歳からの『Wish List (願いごと・やりたいこと楽しみリスト)』を作成してみてもどうでしょうか。高齢期を迎え、仕事や子育てから解放された後は時間的な余裕が生まれます。その時間を活かして、「親を旅行に連れて行く」「初恋の人に会いに行く」「夫婦で海外のロングステイを楽しむ」「大学に入り直す」「英語をマスターする」「音楽(楽器演奏)を始める」など、楽しみごとを50でも100でも書き上げて、それを満たしながら100歳まで到達できたら、とても素晴らしい人生になるのではないのでしょうか。映画「最高の人生の見つけ方」(2007年アメリカ)でも、余命僅かと宣告された高齢男性2人(ジャック・ニコルソン、モーガン・フリーマン)が「やりたいことリスト」を作成し、それを実行しながら残された人生を前向きに過ごしていった姿が描き出されています。一つのアイデアにすぎませんが、楽しみを意識して作り出すことは、長生きにもつながり、人生を彩り豊かなものに変えていくと思います。

“生きがいで人生を豊かに、そして長生きを実現！”

