

人生の先輩から頂いたちょっとした幸せのヒント

埼玉県立大学 保健医療福祉学部
看護学科 教授 秋山美紀

近年、健康寿命についてよく耳にします。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。いかにして健康寿命を延伸させていくかが、わが国の健康政策の中心課題となっており、高齢者が長くいきいきと自分らしい生活を送れるよう¹⁾に考えることが大切であると示唆されています。

1. 高齢者の考える幸せ

筆者らは、成人した子どもの依頼によって、親である高齢者の「幸せ」についての語りをまとめた雑誌のインタビュー逐語録 50 名分の 2 次分析（質的分析）²⁾を行いました。

全年代・男女を通じて幸せについて語られたのは、「健康であること」「生きがいをもつこと」ということです。そして「感謝の気持ち」「試練を乗り越えたこと」も語られました。特に女性に多く見られたのは、「人とのつながり」でした。80代・90代と年齢が上がるにつれては「平穏に暮らすこと」「家族と過ごすこと」が語られました。

厚生労働省³⁾は、介護予防という観点からも、社会参加、生きがいづくり、健康づくりなどの活動を社会全体の取組として積極的に行われることが必要であるとしているので、この研究の結果は、その取組を支持する結果となりました。

「健康であること」「生きがいをもつこと」「感謝の気持ち」「試練を乗り越えたこと」「人とのつながり」「平穏に暮らすこと」「家族と過ごすこと」が、人生の先輩から頂いた自分の幸せのヒントとなるかもしれません。



2. ポジティブ心理学

その幸せのヒントである「生きがいをもつこと」「感謝の気持ち」「試練を乗り越えたこと」「人とのつながり」などを科学的に追及したものがポジティブ心理学です。ポジティブ心理学は、個人や地域や組織をもっと豊かにもっと反映させるにはどうしたらよいか、自分が幸福だと感じる人にはどのような特徴があるかを研究しています。

よく「ごきげんな人は長生きする」といわれますが、それを説明するのに有名なのは、修道女研究です。ご存じのように修道女は、同じ時間に起床し、同じ内容の食事をし、同じ労働をするといった同じ生活習慣を持つ方々です。修道女が若い時（平均 22 歳）に書

いた自伝の中の感情表現と長寿が関係しているのかを検証したものです。自伝の中に書かれた感情表現を抜き出し、ポジティブな感情表現（感謝、喜びなど）をランク分けして4つのグループに分けたところ、ポジティブな感情表現が最も少なかったグループから順に平均死亡年齢は86.6歳、86.6歳、90.0歳、93.5歳となり、ポジティブな感情表現が多いほど平均死亡年齢は高かったのです。ポジティブな感情表現が少ないグループは、最も多いグループと比較して、どの年齢でも死亡するリスクが2倍高かった³⁾のでした。



3. ポジティブ感情とは

ではポジティブ感情とは何なのでしょう。気分がわくわくしたりうれしくなったり、その状態が続いてほしいと思った時の感情です。フレドリクソンは、ポジティブ感情の代表的なものとして、喜び、感謝、安らぎ、興味、希望、誇り、愉快、鼓舞、畏敬、愛、を挙げています⁴⁾。そして拡張形成理論を提唱しています。

拡張形成理論とは、ポジティブ感情は私たちの思考と行動のレパートリーを拡張するということ⁴⁾です。好きなこと・楽しいことをしているときは、なにかひらめいたり創造的になったりすることがあるでしょう。そして不安・怖れなどのネガティブな感情をもったとしても、ポジティブな感情を持つと打消し効果がある⁴⁾のです。また、困難を乗り越える力を高めることもできます。自分の好きなことに夢中になるということは健康にとってもよいことです。自分の気分転換になることを思い出して書き出してみましよう。そしてそれを周りの人と共有して、周りの人の気分転換も新しい視点として、ありがたくいただきます。



4. 当たり前の中に価値を見出す

コロナ禍になって、人と会えなくなったり、ふれあったりできなくなり、私たちは今まで当たり前だと思っていた「人と会うこと」がなんて素晴らしいことだったのだろうと思います。当たり前だと思っていたことは実は当たり前ではなかったのです。このように日頃当然と思っていたことを当然と思わず、今、当たり前のようにあることの価値や意味を見出すということは、私たちにありがたみを感じさせます。当たり前の中に価値を見出すためには、

生活のペースを少しスローダウンする⁴⁾ことがおすすめです。のんびりと今あることを味わうのです。

一日の終わりによかったこと、ありがたかったことを記す感謝の日記をつけることは、とてもたくさんの恩恵があります。エモンズの8歳から80歳までの1,000人以上の人を対象とした研究⁵⁾では、3週間だけ感謝日記をつけてもらったところ、身体的には、免疫力が高まったり、痛みに悩まされることが少なくなったり、血圧が下がる、睡眠時間が長くなり、目覚めも爽快になることが報告されたとのことでした。心理的には、ポジティブな感情のレベルが高くなり、楽観的で幸福感が増すことが報告されました。社会的には、より親切で、より寛大で、より思いやりが生じ、孤独や孤立を感じるものが少なくなり、人と人のつながりを強くなったと報告⁵⁾されています。



4. 「今」に集中する

ポジティブ感情を高めるために、「今、ここ」に集中することも大切です。私たちの悩みごとの大半は、過去の「あんなことをしなければよかった」とか未来に対する「こうなったらどうしよう」ということなのです。なので「今、ここ」に集中することで少し悩みは軽減します。コロナ禍においては、先が見えずに不安になることが多いですが、そんな時こそ「今、ここ」に集中しましょう。今ここに集中し、判断を加えることなく受け止めることをマインドフルネスと言います。目を閉じて呼吸をゆっくりとして、鼻の穴に息が通ることに集中してみましょ。それだけですが、気持ちが落ち着いたり、頭がすっきりします。体の痛みも低減したという報告もあります。

さらに自分のお世話になった人、大切な人をイメージして、その人の無事、幸せ、健康、安らかであることを願ってみます。これは慈悲の瞑想と言いますが、筆者が看護学生を対象にして行ったところ、セッションの前後では、ストレスホルモンと言われるコルチゾールが有意に低下⁶⁾しました。慈悲の瞑想によって、脳内で積極性と思いやりをつかさどるとされる、左前頭前皮質と、共感をつかさどると言われる島皮質という領域で、実際に物理的な変化が生じることが報告⁷⁾されています。この瞑想は他人や自分への思いやりが高まるので、人と人とのつながりにもよい効果があります。

マインドフルネスは呼吸に集中するだけでなく、紅茶の香りを味わったり、いつも通る道をゆっくりあるいて普段気づかなかったものに目をとめたり、風鈴の音を聞こえなくなるまで耳を済ませたり、香りのよい石鹸で手を洗い、水の感触や香りを味わったりと、私たちの日常の中にあります。



5. おわりに

ご紹介したのは、日常の中で誰でも簡単にできることです。日々の生活をすこしゆっくりめにして、今、自分がすでに持っているもの（ものだけでなく自分自身の素敵なところ、できること）に目を向け、当たり前のことを当たり前と捉えずにそれらの価値を見出す、いまあることをじっくり味わい感謝する、好きなことを楽しむ、今に集中するなど、今から始められることばかりです。ちょっとした幸せを感じるためのヒントとしてくだされば幸いです。

- 1) 吉岡京子. 国民の健康・生活の全体像の把握. 茂野香おる編. 系統看護学講座専門分野 I 看護学概論. 基礎看護学①. 東京. 医学書院. 2018;128-129.
- 2) 秋山美紀, 神山晃男, 前野隆司. 親である高齢者の幸せに関する質的研究 日本ポジティブサイコロジー医学会学術集会, 神奈川, 2017.
- 3) 厚生労働省 (2004) 高齢者の生きがいづくりと健康づくり
<https://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/kaigi/040219/2-3d.html>
- 4) Snowdon D . Aging with GRACE, New York, Bantam Books, 2001
- 5) フレドリクソン B. L. 植木理恵監修 高橋由紀子訳, ポジティブな人だけがうまくいく 3 : 1 の法則, 日本実業出版社, 2010.
- 6) Emmons, R. Why Gratitude Is Good, 2010.
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good
- 7) Akiyama M, Sugawara D, Arimitsu, K. et al. A Pilot study of Loving-kindness Meditation for Japanese Nursing Students, 9th European Conference on Positive Psychology, Budapest, Hungary, 2018.
- 8) デイビッド・ハミルトン, 堀内久美子訳, 親切は脳に効く, サンマーク出版, 2018.