

サクセスフル・エイジングとは何か： 高齢期の生き方のモデル

杉澤 秀博 桜美林大学大学院老年学研究科 教授



1. 本稿で述べたいこと

高齢期の生き方のモデルとはどのようなものか。日本では、古くは「隠居」「老いては子に従え」という非生産的・受動的な生き方を意味する言葉が見られたが、最近では「生涯現役」というように生産的・能動的な生き方を意味する言葉も見られる。高齢社会の真っただ中にあり、今後高齢化が一層進む日本において、高齢期の生き方のモデルとは何であろうか。日本では、巷間はもちろんのこと、高齢者を対象とする学問分野においても活発な議論がない。そのような中、サクセスフル・エイジングはモデルの一つとして、最近、日本でも取り上げられるようになった。この言葉は米国において高齢者の生き方のモデルとして提唱された言葉である。そのままカタカナで使用しているが、日本語では、「幸福な老い」「上出来な老い」とでも訳することができるであろうか。しかし、じっくりいく日本語で

はない。どのような日本語をあてはめようとも、その響きから「何かよさそうなもの」というように感覚的に捉えるだけでは、高齢期の生き方のモデルとして生かすことはできない。本稿では、サクセスフル・エイジングの発祥の地である米国において、この言葉でどんなモデルを示そうとしたのかを紹介し、その上で日本における高齢期の生き方のモデルにどのようなヒントが秘められているか考えてみたい。



2. 米国におけるサクセスフル・エイジングとは

2.1 様々なモデル

米国においても、サクセスフル・エイジングに関する確固とした統一的なモデルが示されているわけではない。主として、社会学^{註1)}、心理学、医学の領域で、高齢者や加齢に関する研究に取り組んでいる研究者が、自らの専門性や問題関心から独自のモデルを提案している。まずは、提案されて

いるモデルがどのようなものか紹介してみよう。

2.2 社会とのかかわりを重視したモデル：

社会学におけるモデル

最初のモデルは1950年代に提唱された「活動理論」である。この名称から想像できるように、高齢者も中年と同じような心理・社会的ニーズをもっていることから、活動から引退させようとする社会の要請に抗し、中年と同じように活動を継続することをサクセスフルと定義している。これは、活動的であることを善とするアメリカンスピリッツを反映したものとみなすことができる。他方、1960年頃、「活動理論」に対峙する形で提唱されたのが「離脱理論」である。この理論は社会システムが維持されるためには、高齢者から若い人に権力を移行させる必要がある。そのため、社会システムは高齢者を離脱させるとともに、高齢者も社会の要請に応じて社会から離脱することを選択する。このような高齢者をサクセスフルとしている。いずれのモデルにしても、社会は高齢者を排除するシステムをもつことでシステムの維持を図るが、それを受け入れ、社会からの離脱を是とするか、それを拒否し、活動を継続することを是とするかで正反対のモデルが示されていた。

2.3 疾病予防と機能を重視したモデル：

医学におけるモデル

医学におけるモデルは、社会学のそれとは問題関心が異なっていた。その代表的なものは1990年頃に示されたロウとカーンのモデルである。このモデルは、加齢に関連した変化は遺伝的・生来的なものであるという当時の医学の考え方に対して、この変化は人為的に制御可能なリスク要因によって引き起こされるという認識から、それらを制御することで加齢に関連した変化の予防は可能であるとした。そして、病理的な変化はないものの疾病と障がいリスクが高い「普通」のエイジングと、疾病や障がいのリスクがなく、高い機能をもっている「サクセスフル」エイジングを区別した。ロウとカーンの最新のモデルでは、①疾患に罹患してない、疾患のリスク要因を保有していない、②機能に障がいがない、③社会参加している、これらの要件をすべて満たした場合をサクセスフルとしている。

2.4 成長・発達を重視したモデル：

心理学におけるモデル

心理学分野では、成長・発達という視点から想定される良好な心理的な状態をサクセスフルとするモデルが、リフらによって提唱されている。良好な状態とは、「自己受容」「人生の意味」「環境制御」「人間的成

長」「自律性」「肯定的人間関係」の6要素からなっている。加えて、高齢期に直面する衰退に対する適応過程に着目したサクセスフル・エイジングのモデルがバルテスらによって提案されている。このモデルは、「補償を伴う選択的最適化」と命名されている。言葉が難しいため、小学校で学習支援のボランティアを行っていた高齢者が、身体機能に障がいをもった場合を例に説明してみよう。高齢者が児童の成長発達に貢献したいという目標をもっていた場合、「選択的」とは、障がいがあっても活動が継続できるように室内での学習支援に限定するなど、自分が取り組む活動を選択することである。「最適化」とは、室内での学習支援を担当する場合、児童の理解度を高めるために話す内容や話し方を工夫するなど、活動の内容を最適にしようとすることである。「補償」とは、他人の手助けなしには来校できない場合、地域のボランティアに送迎を依頼することなど、自分でできないことを補おうとすることである。このように、目標に向かって自分の資源を最大限活用し、周囲の援助も得ながらその実現を図ろうとする過程をサクセスフルとしている。

特に病弱であったり、身体的な障がいをもつ高齢者の場合には、「活動理論」や医学分野のモデルからのサクセスフル・エイジ

ングの定義では、どうしてもアンサクセスフルという烙印がおされてしまう。最近では、このような高齢者にとってのサクセスフルなモデルも示されている。それは、「超越的な老い」というモデルであり、その心理状態を例示すれば、「前の世代への愛情が増し、世代的な連続性を自覚する」「自己中心的な世界からの撤退が生じる」「表面的な関係に対する関心が減り、選択的になり、一人を望むことが多くなる」などである。

2.5. 高齢者の主観評価を重視するモデル

以上のモデルは、社会学や医学、心理学の立場から望ましいと思われる状態や過程を定め、それをサクセスフルとしている。これに対して、高齢者が主観的に良好な状態にあることをもってサクセスフルとするモデルがある。代表的な指標には、ニューガーテンらによって開発された「生活満足度」がある。この指標で言うサクセスフルな状態とは「幸福であるという感情をもっていること」および「現在と過去の生活に満足していること」である。



3. 米国におけるモデルの生かし方

3.1：個人に合った基準を設定

ロウとカーンに代表される医学モデルは、

加齢に伴う衰退が人為的に予防可能であることを示したという点で大きな意味をもっていた。しかし、満たすべき基準は先に示したように厳しく、その達成は難しい。高齢者からみた場合、サクセスフルか否か、すなわち100か0かという評価がなされることになり、さらに求められている基準が高いために、それを目標とすることをあきらめてしまう人もでてくる。モデルを生かす方法として、サクセスフルの基準を統一的、画一的に高齢者全員に当てはめるのではなく、連続的なものとみなし、個々の身体的、精神的あるいは社会的な状況によって、目標を柔軟に決めるのが良いであろう。例えば、疾患や障がいをもっている人では、その悪化防止や回復を目標とし、それを達成した場合にサクセスフルと見なすという考え方である。それによって、すべての高齢者にとってサクセスフルとなる目標設定が可能となる。

3.2 すべてが完璧である必要はない

医学モデルが求める①～③のすべてが完璧である必要があるだろうか。いずれかの側面が達成できない場合でも、残りの側面がある水準に達しているならば、サクセスフルとみなすことはできないだろうか。例えば、疾患をもっていたとしても身体機能を維持し、自立した生活を営んだりする、あるいは身体機能が低下したとしても家族以外の人との

交流を絶やさないようにすることである。そのためには、バルテスらが提唱した「補償を伴う選択的最適化」、すなわち高齢者であっても成長・発達が可能であり、自らの能力を高め、代替となる資源をも活用しながら、目標の達成を目指すことが大切となる。

3.3 主観的な評価の危うさ

サクセスフル・エイジングのモデルの一つとして、高齢者自身の主観的な評価がある。老年学分野では、高齢者が生活に満足しているか否か、幸福に感じているか否かといった主観的な評価を基準に、その評価を高めるための条件や要因の解明が進められてきた。このような研究においては、サクセスフルの評価基準として高齢者の主観的な評価が最も重要であるということになる。しかし、注意したいのは、困難に直面した人でも心の可塑性や適応能力によって現状を肯定的に評価し、幸福に感じる点がある点である。このような心理的な対処は人々が身に着けている生きる術であるが、ともすると新しい目標設定をあきらめ、能力の開発や新しい自分を発見する機会を逸してしまうことになる。これを防ぐには、家族、友人、保健医療の専門家、あるいはもっと広く社会の側から自分が何を期待されているのか耳を傾けることが必要である。

3.4 格差の存在

医学モデルや心理モデルの活用は、すべての高齢者が同じようにできるわけではない。ジョブは、サクセスフル・エイジングに関する高齢者の見方について自由回答法によって調査している。その中で、「サクセスフル・エイジングに対するイメージの多様性」「自分の生活に対する責任とコントロール感」「高齢期の発達に対する期待感」「サクセスフル・エイジングには心理的な強さが必要である」といった点に関して、学歴差が存在していることを明らかにしている。ジャングは、「慢性疾患に罹患してない」「日常生活動作に障がいがない」「精神科疾患の既往がない」「認知障がいがない」「社会活動に参加している」「生活に対する主観的な評価」に関して学歴差があることを明らかにしている。すなわち、高齢期に多様なモデルを設定し、その中から自分の目標を選択し、その目標の達成に向かって活動できるか否かには、社会的な格差が存在していることも見逃すことはできない。未だ、社会階層の低い者に対する働きかけの方法は定まっていないが、少なくとも格差の存在は意識しておく必要がある。

4. 終わりに：社会が期待する役割を担う

時代は大きく変化してきている。これまでの老年学は「衰退」「依存」「非生産的」といった高齢者に対する否定的な見方の払拭を大きな課題の一つとしてもっていた。しかし、今は、年金財政の悪化や医療・介護費用の増加などの社会的な負担を軽くするため、社会システムや若い世代は、高齢者に対して経済的な自立を図り、介護状態にならないように努力することを望んでいる。すなわち「成長」「自立」「生産的」な役割を高齢者に対して求めている。

このような時代にあっては、高齢者は個人的な快樂や満足度のみを追求するのではなく、社会の期待する役割を自覚し、少し背伸びして、この役割を担うことが必要ではないか。少し背伸びしてとは、働くことが可能な人は、自分の就業能力を生かして経済活動に従事する、健康上の理由などで働くことが難しい人は、機能悪化の防止に努めるようなことである。役割の担い方は高齢者個々によって多様であり、高齢者の選択にゆだねることが重要である。強制ではなく、主体的に選択することで、高齢者は、役割を担う活動に価値を見出し、活動を通じて自

己の能力に確信をもち、満足感を味わうことができる。以上のように、社会が求める役割を高齢者が主体的に担ってこそ、高齢者に対する社会のニーズと高齢者の個人的なニーズの両方を満足させることが可能となる。そのためには、高齢者は社会の要請を理解するとともに、その要請に自分なりに応えることができるよう研鑽し、準備すること、社会の側はその準備を支援するとともに、社会貢献や社会的な負担軽減のための高齢者の努力を大いに評価することが重要である。

注1) 社会学という限定をするのではなく、学際的な研究である社会老年学といった方が望ましい。しかし、サクセスフルエイジングの理論として最初に登場した「離脱理論」は、社会学の理論的な枠組みを踏襲していることから、ここでは社会学に位置づけた。

参考文献

- Jang, S.N, Choi, Y.J., Kim, D. H, 2009. Association of socioeconomic status with successful ageing: differences in the components of successful ageing. *Journal of Biosocial Science*, 41, 207-219.
- Jopp, D.S., Wozniak, D., Damarin, A.K., et al 2015 How Could Lay Perspectives on Successful Aging Complement Scientific Theory? findings from a U.S. and a German life-span sample. *The Gerontologist*, 55, 91-106.

中嶋康之・小田利勝 2001 サクセスフル・エイジングのもう一つの観点：ジェロトランスセンデンス理論の考察. 神戸大学発達科学部研究紀要, 8, 255-269.

小田利勝 2003 サクセスフル・エイジングの概念と測定方法. *人間科学研究*, 11, 17-38.

杉澤秀博 2008 領域別にみたサクセスフル・エイジングの概念と測定指標の特徴—米国における展開過程を中心に. 藤崎宏子・平岡公・三輪建二(編著) *ミドル期の危機と発達—人生の最終章までのウェルビーイング—*. 金子書房, pp.23-47.

プロフィール……………

すぎさわ・ひでひろ 東京大学大学院医学系研究科保健学博士課程を修了し、保健学博士の学位を取得。その後、(財)東京都老人総合研究所福祉医療研究室に研究員として勤務。2002年、桜美林大学大学院国際学研究科(後に老年学研究科に改組)に教授として就任。現在に至る。

●主な著書

杉澤秀博・近藤尚己(2015)「社会関係と健康」川上憲人・橋本英樹・近藤尚己編『社会階層と健康：健康格差解消に向けた総合科学的アプローチ』東京大学出版会. pp.209-232.

杉澤秀博(2010)「退職の影響」「退職行動」大内尉義・秋山弘子編集代表『新老年学 第3版』東京大学出版会. pp.1709-1730.

柴田博・長田久雄・杉澤秀博編(2007)『老年学要論：老いを理解する』建帛社.