

人間科学研究科主催

第 9 回地域連携フォーラム

人生 100 年時代を生きるために

—心理学はどのように貢献できるのか—

実施報告書

2022 年 12 月 10 日（土）13:00－16:00

13 号館 13101 教室

人生100年時代を 生きるために

—心理学はどのように貢献できるのか—

人生100年時代と言われるようになりました。人生100年時代は、現在、高齢期を迎えつつある人ばかりでなく、それを支える全ての年代の人たちにも影響をもたらします。経済的な面から語られることが多い問題ですが、生きがいなど、心の面から考えることも大切です。人生100年時代を迎えるにあたり、心身ともに健康であることの重要性はすべての年代で高まっています。本シンポジウムでは、心理学の視点から人生100年時代を生きるためのヒントを考えます。

2022年

12月10日



13:00-16:00

文教大学 越谷キャンパス

13号館 13101教室

- 一般市民の方
- 生き方に関心のある方
- 心理学に関心のある方

* 入場は無料です。予約は不要ですので、直接、会場にお越しください。

総司会 岡田 斉

13:00

開会 (受付12:30～)

13:00～13:05

【開会挨拶】 布柴 靖枝 (文教大学大学院人間科学研究科長)

13:05～13:15

【企画趣旨の説明】 岡田 斉 (文教大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻長)

13:15～13:55

[話題提供]

「人生100年時代を生きる－先人の生き方に学ぶ－」

講師 文教大学大学院人間科学研究科人間科学専攻教授 益田 勉氏

13:55～14:05

休憩

14:05～14:45

「高齢者心理学の視点から人生100年時代を考える」

講師 文教大学人間科学部非常勤講師 萩原 裕子氏

14:45～15:25

「人生100年時代の生き方－臨床動作法を通して－」

講師 文教大学名誉教授 今野 義孝氏

15:25～15:35

休憩

15:35～15:55

【質疑応答・討論】

進行 岡田 斉

15:55

【閉会挨拶】 布柴 靖枝

16:00

閉会

主催：文教大学大学院人間科学研究科

後援：越谷市、越谷市教育委員会

開 会

司会

皆さま、こんにちは。2022 年度文教大学第 9 回地域連携フォーラム・シンポジウムを始めたいと思います。私は司会を務めさせていただきます、人間科学研究科臨床心理学専攻の岡田と申します。今日は 1 時から 4 時までになりますが、よろしくお願いいたします。それでは、まず開会の挨拶を人間科学研究科研究科長の布柴靖枝より行います。よろしくお願いいたします。

研究科長挨拶

文教大学人間科学研究科・人間科学部教授 人間科学研究科長 布柴靖枝

皆さん、こんにちは。ただいま紹介にあずかりました、人間科学研究科の研究科長を務めております布柴と申します。本日は、お忙しいなかこのように皆さまお集まりいただきまして、大変嬉しく思っています。この地域連携フォーラムは文教大学の大学院の人間科学研究科が主催として、2010 年より行っているものになります。今回でちょうど 9 回目になります。このフォーラムの目的は、日ごろから大学院で研究、実践しております成果を地域の皆さまに還元していくという社会貢献の 1 つとして開催されています。今日は、素晴らしいシンポジストの先生方にお越しいただいておりますので、議論をしながら、皆さんとも意見交換等ができる時間があればと思っています。

さて、実はこの文教大学大学院人間科学研究科の下にある人間科学部は、全国で初めて 1976 年に、私立でつくられた非常に歴史のある学部になります。つまり、私立のなかで初めて人間科学部というものが始まったのが、この文教大学でございます。そして、この文教大学で学んだ学生が 4 年間勉強したあとに、さらに高度な、専門的な勉強をしたいという人が行くところが大学院になります。大学院は修士課程で 2 年、さらに博士課程までありますので、5 年間大学院でさらに学びを提供しているところが、この人間科学研究科になるわけです。文教大学は、建学の精神が人間愛です。人間愛というのは、「人と人が認め合い、尊敬し合い、そして許し合い、思い合い、そういう社会が必ず実現するということを望み、確信する心」のことをいいます。実は文教大学を卒業する学生さんに、「みんな、文教の建学の精神、人間愛って知ってるよね？」って、もちろん学生さんよく知ってるんですね。それで、さらに質問します。「あなたはここで勉強して人間愛を感じた？ 感じた人どのくらいいる？ 感じた人は、手を挙げてください」と尋ねると全員が手を挙げるんです。実は文教大学っていうのは、そういった精神が、学生さんたち 1 人 1 人に根付いている大学であるということも、この場をもちましてご紹介できればと思います。今日ご登壇いただく先生方のお話からも、その人間愛が研究のなかでどのように生かされて、実践で生かされているのかということを感じていただける機会になれば、大変うれしく思います。さて、今日は、非常に大きなテーマをつけさせていただきました。『人生 100 年時代を生きるために－心理

学はどのように貢献できるかー』、非常に大きなテーマです。深刻なテーマでもあります。皆さんご存じのように、平均寿命はどんどん伸びていっています。男性が約 81 歳、女性も約 87 歳まで平均寿命が伸びてきているんですが、実は、死亡者が最も多い年齢って何歳かご存じですか？ 死亡者が最も多い年齢。男性、88 歳です。よろしいですか？ 平均寿命より上なんです。女性で、最も亡くなる人数が多い年齢は、93 歳です。今ここにいらっしゃる皆さん、おいくつでしょうか？ あと何年、生きることになるでしょうか？ 家族の形態も、どんどん今変わってきています。ちびまる子ちゃんとか、サザエさんっていまだに日曜日、夕方、晩に、テレビ番組として三世代の子どもの家族っていうのが漫画で放映されていますけれども、皆さま、ちびまる子ちゃんとか、サザエさんのような三世代家族っていうのは、今家族の全体の何%を占めているかご存じですか？ 三世代家族、昔は多かったんですよ。今は 7.7%です。ですからマイノリティなんです、非常に少ないです、三世代家族。じゃあ今一番多くなっている家族の形態は？というのと、実は、1 人（単身）世帯です。単身の方が 38%。そういう時代になっているわけです。ですから、長く生きていくと、もしかしたらパートナーに先立たれることもありますよね。体も衰えていきます。心と体、そして経済的な問題、そしてどうやって残りの人生を生きていくか、100 年時代をどう生き延びていくか、これは本当に私たち 1 人 1 人が、若いときから真剣に考えなくてはいけないテーマだというふうに思っております。今日は本当に素晴らしい先生方にお越しいただきました。どうぞ楽しみにしていただきたいと思います。簡単ではございますが、開会の挨拶として終えさせていただきたいと思います。どうぞ楽しんで帰ってください。ありがとうございます。

趣旨説明

司会 文教大学人間科学研究科・人間科学部教授 臨床心理学専攻長 岡田 斉

では続きまして、本日の企画の趣旨の説明を、私のほうから簡単にさせていただこうかと思います。先ほどの布柴先生からあったように、平均寿命のお話になりますが、ちょっとこの辺は時間の関係で割愛をさせていただくことにします。今の話に加えて、心理学の領域では、2019年に心理職の国家資格化がなされました。それが公認心理師という名前で実現をしたわけです。この養成カリキュラムを見ますと、これまでに心理職を支えてきた臨床心理士という資格があるのですが、そこでは扱われてこなかった福祉領域の学びが必修化され、高齢化社会を迎えたわが国において、心理専門職の活躍が期待されていることが読み取れます。

そこで、今回は、高齢化、高福祉社会となる、人生100年時代を生きるために必要なヒントを心理学の側面から考えてみたいということで、3人の先生からお話しをいただくことを企画いたしました。最初に本学人間科学専攻教授である益田勉先生に、『人生100年時代を生きる－先人の生き方に学ぶ－』という内容でお話しをいただきます。益田先生の略歴ですが、リクルートという会社に長らく勤務をされて来られましたが、2008年より本学につくられました心理学の設置時のスタッフとして着任され准教授を経て教授となりました。学部長も経験されておられます。ご専門は経営学と社会心理学、ご研究内容としては、組織文化の形成と変容、キャリア発達を研究の中心とされておられます。

次に、本学の非常勤講師をお願いしている萩原裕子先生に『高齢者心理学の視点から人生100年時代を考える』という題でお話をさせていただきます。萩原先生は、本学の大学院の臨床心理学専攻を修了され、現在は、埼玉医科大学、文教大学等で臨床、教育等に広く活躍をされておられます。特に中心に研究・実践をされておられることは、高齢者心理、特にそのなかで介護の現場等で注目されている回想法という方法の研究では有名です。先生からは主に高齢者の心理についてお話しをいただきます。

最後に、本学の名誉教授でおられる今野義孝先生に『人生100年時代の生き方－臨床動作法を通して－』という題でお話をさせていただきます。今野先生は文教大学の教育学部の特別支援教育専修に長らく在籍されましたが、人間科学部に臨床心理学科が創設された数年後に移籍され、現在は定年退職されて名誉教授として活躍をされておられます。先生は特別支援教育に加えて、臨床心理学、特に臨床動作法という方法論で大変有名な先生でおられます。先生には、心と体というようなことについてのお話がしていただけるものというふうに考えております。本日は実りの多い機会になることを期待しております。フロアの皆さま方、先生方、よろしくお願いいたします。私からは以上となります。それでは、最初の講演、益田先生よりお話しをいただくことにしたいと思います。では、益田先生よりよろしくお願いいたします。

1 『人生 100 年時代を生きる－先人の生き方に学ぶ－』

文教大学人間科学研究科・人間科学部教授 益田勉先生

ご紹介いただきました益田でございます。それでは、早速、お話を始めたいと思います。これからの発表内容ですけれど、まず簡単に自己紹介をさせていただきます。次に人生 100 年の検証ということで本フォーラムの前提となる話ではありますが、この人生 100 年と言われる背景を少し整理してから本題に入りたいと思います。次にキャリア・アダプタビリティとキャリア有効性、なじみのない言葉だと思いますが、これは私の研究テーマのキーワードの 1 つです。私自身の研究の内容を紹介させていただきながら、人生 100 年との関連を最初に述べさせていただくということです。その延長線上に高齢期のキャリア発達というテーマがあります。最後に、人生 100 年をどう生きるかということで、さまざまな人がいろんな議論をしておりますけれど、どんなことが言われているのかを少し整理した上で、最後に私自身の個人的な見解に近いお話しをさせていただきます。

まず自己紹介です。専門は産業・組織心理学という領域で、とりわけキャリア発達論というようなことをテーマにしてまいりました。経歴は、これも先ほど少しご紹介いただきましたけれど、企業勤務、それから経営コンサルタントを経て大学教員になっております。文教大学の教員になって 15 年目を迎えております。実は先日、私は 70 歳の誕生日を迎えました。私の 9 歳になる孫娘が誕生日の当日に電話をかけてきてくれて、「おじいちゃん、誕生日おめでとう」と、言ってくれたわけでありますけれども、70 歳ということは、本学の規定によれば、私は来年の 3 月末で定年退職をするということになります。この人生 100 年というテーマは、私の孫娘も含めた全世代にとってのテーマだと思いますけれど、私個人としては、定年を間近に控えた、ありがちな一高齢者として人生 100 年を迎えているということでもございます。著書、それから論文等を少し挙げさせていただいております。キーワードはキャリアあるいはキャリアデザインというようなことです。なかに空海という言葉がちよっと出ております。やや違和感のある並びの言葉かもしれませんが、これは、今日お話の最後のほうで少し紹介をさせていただきます。

(1) 人生 100 年の検証

さて、それでは最初に人生 100 年の検証ということです。国会図書館の雑誌記事検索によりますと、「人生 100 年」というタイトルの記事が初めて出たのは 2004 年だそうです。その後は年に数件程度だったものが、2017 年になりますと 34 件、2018 年になりますと 217 件ということで、飛躍的に増加いたしました。その背景にはいろんなことがあると思いますが、私が 1 つ考えますのは、2016 年に、『ライフ・シフト』という本が出されました。イギリスのロンドン大学の 2 人の先生、リンダ・グラットン、アンドリュー・スコットの共著による本が 2016 年に『ライフ・シフト』ということで翻訳されて、出版された、これの影響が非常に大きいと思います。その翌年の 2017 年に、政府による「人生 100 年時代構想会議」という会議が立ち上がっているわけですから、この人生 100 年構想会議の設置趣

旨の文章を見ると、やはりこの『ライフ・シフト』の本を、けっこう意識している記述もございます。そういう意味では、この『ライフ・シフト』という本の影響は大きいかなと思っているわけです。さて、わが国の平均寿命ということです。5年に1度発表されております完全生命表というのがあります。その最新版が2020年に発表されています。それを見ますと、2020年の新生児の到達年齢の予測が男性で81.56歳、女性で87.71歳となっております。この男性81.56歳、女性87.71歳というのが現在の平均寿命ということになっているわけです。この表の下の方を見ますと、この2020年に生まれた新生児のうち100歳まで到達できる確率が、男性で2%、女性で8%と記載されております。90歳までとしても、男性で28%、女性で53%ということです。ということで、人生90年の現実が近づいているということは確かだろうと思います。先ほどの研究科長のお話と、亡くなる方の一番多いのは男性で88歳、女性で93歳という言葉がありました。ですから90歳というのはかなり現実として近付いている。しかし人生100年とまで言えるかどうかという状況ではないかなと思われる。

わが国が長寿国であることはもちろん言うまでもないわけですが、これは先進国に共通して見られることです。一方、国連人口基金の統計資料に、2022年の世界平均寿命ランキングというものが出ておりますけれど、それを見ると、アフリカ諸国では男女とも平均寿命が50歳台に留まっている国はけっこう多いという現実があることも確かです。また、人生100年の前に立ち足はだかる現実として、昨今のコロナ感染症の爆発的な拡大というのがあります。コロナ禍は今後も続くという予測も出ております。また、ロシアのウクライナ侵攻を受けて、核兵器の使用ということが、かなり現実味がある話として報道されている部分もあるかと思います。最近、ニュースで聞いた話で世界人口が80億人を超えたというニュースがありました。それとほぼ同時に、わが国の今年の新生児の出生数が80万人を切る可能性が高いという、そういうニュースも出ていたわけです。私は1952年生まれですが、1952年の新生児は200万人超えました。さらに4、5年さかのぼっていわゆる団塊の世代と呼ばれる世代の人たちは、年間270万人程度生まれていたと言われます。それと比較すると、今の新生児はそのころの3分の1前後しかない状況になる。日本の高齢化が少子化とともに進んでいるということは、皆さんもよくご承知いただいているところかと思いますが、そのような現実を見ますと、人生100年というのは明るい未来というよりも厳しい現実という具合に捉えている、そういう方も多いんじゃないかなと思うわけです。また、先進国においては、確かに人生100年に近づいているとは言えるかと思いますが、先進国のなかでも、平均寿命と健康寿命の乖離ということがよく言われます。健康寿命というのは、「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」ということです。我が国の2016年における健康寿命と平均寿命の差が、男性で8.84年、女性で12.35年ということで、男女とも10年前後の健康ではない期間が存在するということがあり、しかもその健康でない期間が縮小していくというよりは、むしろ長くなっていると言われております。日本以外の先進国でも同様のことが起こっているということです。ということで、

仮に人生 90 年としても、多くの人にとっては 65 歳以降、20 年から 25 年という長い老後が待ち構えていることは確かであります。個人が変化する状況に適応する能力を身に付けること、そして社会がそれを可能とする環境を整備する必要があること、これは論を待たないということです。

(2) 私の研究テーマ

ということで、本題に入って参ります。私のこの 10 年ほどの研究テーマは、「専門職としての『キャリアカウンセラー』という仕事は、一体何なのか」ということでした。数年前にキャリアカウンセラーの資格も『国家資格キャリアコンサルタント』という名称で国家資格化されました。このキャリアカウンセラーないしキャリアコンサルタントは一体何をする人なのか。言い換えますと、キャリアカウンセラーは、クライアントのどのような問題解決を支援することが必要なんだろうかということです。具体的な研究テーマとしては、1 つはキャリア・アダプタビリティについてです。アダプタビリティとは変化対応力ということですが、キャリアにおける変化対応力というのは一体どういう力なのかということの概念の研究と、それを尺度にするということをやってまいりました。キャリアカウンセラーの仕事として、クライアントのキャリアに対する変化対応力を高める支援をするという、それが 1 つ必要なことだろうという、そういう意図で、このテーマで研究してまいりました。もう 1 つは、キャリア効果性 (career effectiveness) についてです。これも耳慣れない言葉かと思いますが、簡単に言えば、キャリアにおける成功とは何かということです。要するに、クライアントが自分のキャリアの成功を目指していろんなことをする、それをキャリアカウンセラーが支援する、ということから、このテーマで研究してきております。その延長線上で、高齢者のキャリア発達についても研究してまいりました。

まずキャリア・アダプタビリティの概念ということで、この辺は少し簡単にお話しをしたいと思います。お手元のレジュメの 3 ページに、資料が入っておりますけれど、アメリカの職業心理学者でドナルド・スーパー (1980) という人がいます。スーパーはキャリア発達を考える際に、多様な方向性を持ったキャリア成熟の概念を、キャリア・アダプタビリティという具合に名付けました。その理論を発展させたマーク・サビカス (2002) という人が、キャリア・アダプタビリティには 4 つのディメンション、次元があると言っております。1 つは働く者としての自分の「将来に対する関心」。2 つ目は将来の職業生活についての「コントロール力」。3 つ目は自分の可能性を探求する「好奇心」。4 つ目として自分の志を追求するエネルギーとなる「自信」ということです。もう 1 つのキャリア有効性について、これもアメリカの学者で D.T.ホール (2002) という人が、このキャリア有効性、いわばキャリアの成功とは何なのかということ、4 つのフレーム (次元) に分けて説明しております。縦横の軸がありまして、縦軸は焦点となるものが仕事か自己かということです。仕事か自己か、あるいは外的なキャリアと内的なキャリアと、言ってもいいかもしれません。横軸は時間幅で、短期か長期かで分けています。仕事に関する短期的な時間幅で考えられるキャリア有効性がパフォーマンスということで「キャリア成果」と書いてあります。要するに仕事を続け

て成果を得る、組織に所属しているのであれば、組織の中で昇進をしていくという、こういうような外的に現れたキャリアの成功というのをパフォーマンスという言葉で表した。しかしながら、外的には成功しているように見える人も、本人は必ずしもそういう状況に満足しているとは限らないということもまたあるわけです。つまり、その外的な仕事の成功とは別に、内面的な仕事への満足感というものがやっぱり重要だということで、この短期時間幅の自己に関わるものとして「キャリア満足」というものを挙げています。次は長期ですけど、これが先ほどご紹介したアダプタビリティ、「キャリア適応」ということです。最近よくいろんな場面でリスキングという言葉が登場していますけれど、要するに、新しいスキルを身に付けて、変化に対応していくことが求められていると。今も昔もそうなんだろうと思いますけれど、今はとりわけそれが強調されるような環境かと思います。しかし最後に、そういうような変化を繰り返していても、やっぱり変わらない自分というものについての問題があるわけです。それが、いわゆるアイデンティティ「キャリア同一性」というような言葉で表しています。キャリアにおける成功というを分類しようという考え方が高齢者のキャリアにとっても、同じようなフレームとして使える部分があるんじゃないかということです。

次にまたちょっと話が変わります。「キャリアバランスシート」という考え方をご紹介します。キャリアを考えるときに、関係性の問題というのが1つ問題になります。最近キャリアを考えるときには、キャリア自立とか、自分のキャリアは自分でつくるとか、要するにキャリアにおける主体性みたいな問題がすごく強調されており、これは確かにそのとおりなんですけど、しかし一方で、キャリアを歩んでいくわれわれは、自分1人の力だけではなくて周りのさまざまな力、周りのさまざまなおかげを被りながら、仕事、あるいは生活をしているわけです。そういう意味で、このキャリアバランスシートというのは、いわゆる会計上のバランスシート、貸借対照表と呼ばれるものですね。企業会計上のバランスシートは、企業にとっての資金の調達面と、その運用の形態ということを左右に対照させて表示するという、そういう財務諸表であるわけですけど、それと同じような考え方が個人のキャリアについても言えるんじゃないか。つまり自分の力と他人のおかげをもってキャリアを進めていく。で、キャリアの目的としては、やはり周囲の期待に応えて役割を果たしていくということが重要になりますが、一方で、やっぱり役割を超えた仕事、超役割仕事と書いてありますけれど、そういうような側面も見逃せないし、大事であるということで、この自分の力と他人のおかげをもって役割仕事と役割を超える仕事をやっていく、こんな整理をする表です。

(3) 高齢者の生き方に関する心理学的モデルと社会学的モデル

私自身が高齢者の仲間入りをする前後から、高齢者にとってのキャリアのモデルというようなものを探し始めたわけです。この生涯発達ということに関しては、生涯発達心理学という領域でいくつかのモデルが提示されております。そのなかでも有名なのが、E.H.エリクソン（1982）という学者が提唱した8つの発達段階というものがございます。これもレジ

ユメの 6 ページに少し細かな表が出ております。この 8 段階からなるエリクソンのモデルは、それぞれの時期に相当する心理社会的危機という、発達課題というような言い方をすることもありますけれど、その時期ごとの発達上の課題というものを提示して、その時期に重要な関係性を持つ範囲というのを示しているわけです。この中の青年期の発達課題としてアイデンティティの獲得ということが言われているわけですね。要するに自分は何をするのか、自分はどういう集団に所属する人間なのか、そういうようなことを含めた自分自身のアイデンティティというのを獲得するというのが青年期の課題だとエリクソンは主張しました。このアイデンティティという言葉がいろんなところで広く使われて、エリクソンの名前はアイデンティティという言葉とともに有名だという側面があります。同時に、エリクソンのモデルの青年期の次の次、壮年期というところで、壮年期の発達課題を、エリクソンは「生殖性」あるいは「世代継承性」というふうに言っています。つまり生物学的に言えば子どもをつくるという、そういう生殖行為に関わる話ですけど、社会文化的に言えば、自分たちの後継者を発見し育てるという、そういう重要な課題があるというようなことをエリクソンは言っているわけです。このエリクソンのモデルには最後、老年期というものもあって、統合対絶望というような文言が見えていますけれど、必ずしもこの辺は細かく十分に説明されているわけではないと私は捉えております。同じようなキャリアに関する発達モデルとして、さきほども紹介したスーパーという人が 5 段階の発達段階モデルを提示しています。第 1 段階「成長」、第 2 段階「探索」、第 3 段階「確立」、第 4 段階「維持」、第 5 段階「下降あるいは解放」という、こういうようなことで、おおよその年齢の部分、目安も示しています。このなかで一番下の第 5 段階が 65 歳以降ということで、示されていますけれど、身体的精神的な力量が下降するにつれて職業生活が変化し、やがて休止する。新しい帰属と役割獲得が必要になると、こんなかたちでモデルが示されているわけです。

しかしながら、私自身が自分の問題としてモデルを探すと、これらの心理学的モデルではやっぱりちょっと満足できないという思いを強くしました。そんなことから、後ほどお話しをする仏教に関わるお話につながっていくようなことを知って、すこし勉強してきましたけれど、その話に入る前に、高齢者の生き方に関する議論を社会学の領域でかなり研究しているという実績があります。それを少しご紹介したいと思います。老年期は生きていくための財産とか人的つながりが喪失される、あるいは身体機能や健康状態の低下や喪失、来たるべき死を前にした人生の意義や目的の喪失といった、さまざまな喪失を現実として経験する時期です。しかし、こうした喪失経験にもかかわらず、少なくとも 70 歳代までの前期高齢期においては、主観的幸福感が比較的維持されるという事実が報告されてきました。そこからサクセスフル・エイジングという老年社会学の大きな研究の流れの 1 つが、高齢者の心理的適応を扱うものになってきました。そのなかで有名な理論に離脱理論と活動理論というものがあります。ハヴィガースト (1961) という人は中年期を人生の完成段階とみなして、この段階をいかに長く維持するかがサクセスフル・エイジングの課題であると、主張したわけです。いわゆる生涯現役ということですよ。これは後に「活動理論」と呼ばれるよ

うになりました。こうした見解に対して、カミングとヘンリー（1961）という人たちが、「私たちは望ましい社会的・個人的発達のモデルとして中年期の状態を考え、その状態からいくらかでも逸脱していると否定的で望ましくないものとみなす。その結果、高齢期それ自体、中年期とは質的に異なった特性を持った発達段階であるということに考えが及ばなくなってしまう」と、こういう具合に主張をしました。というようなことで、高齢期特有の発達の様相としても彼らが主張したのが、離脱（disengagement）という概念だったということです。「離脱理論」です。しかしながら、この離脱理論はさまざまな批判にさらされます。カミングらの主張を見ると、高齢者にとっては離脱は自分が所属する社会システムを維持するための義務でさえあるということです。高齢期においても離脱しない者は文化的価値を内面化できていない人間であると彼らは主張したわけですね。最近の言葉でいうと老害というようなことを言っているんだろうなと思います。こうした離脱理論は、発表直後からさまざまな論争を呼びました。大きな批判にもさらされたわけです。その批判の最大の理由は、実証的な検証がなされなかったということでありました。離脱は必ずしも自然で不可避的な過程とは言えず、高齢者が社会からの撤退を望ましいことと考えて、自ら進んで受け入れているという、そういう証拠を見出せなかったというわけです。離脱によって主観的幸福感が高まっているという証拠も見られませんでした。

ということで、この離脱理論と活動理論の論争は、結局明確な結論を生むことなく、終わりました。その後、離脱理論に対する反証として、青年期から老年期にかけてのパーソナリティの安定性とか連続性を示す一連の研究が続けられました。それを「継続性理論」と言っております。中高年者は変化に適応する際に、現在の内的外的構造を維持しようと試みる。その実現のためになじみな方法を好んで用い、そうしたなじみの方法を通じて加齢に伴う変化に適応しようとする。こういうような主張をしました。ここで言っている継続性は何も変化していないというようなことではなく、変化があってもその変化は過去の経験に積み重ねられるものや、過去の経験に結び付くものであれば、その変化は継続性の一部とみなされる。こんな考え方でございます。さて、その次に、これは 21 世紀になってから発表された理論ですけど、トレンスタム（2005）というスウェーデンの社会学者がカミングらの離脱理論を再評価しまして、離脱理論と同様に、高齢期に固有の発達段階があるということを主張しました。それを「老年性超越」という言葉で表しています。従来のサクセスフル・エイジングのモデルは、活動性、生産性、公益性、個性、自立、健康、社交性といった中年期の美德の継続に過ぎないという具合に批判しまして、身体機能の低下および社会活動の減少に対して、高齢者は離脱、非生産性、依存、病気や障害、こういったものを受容することによって否定的感情を抑制するんだという具合に考えたわけです。この老年的離脱は一種の離脱現象であって、老年的超越を達成した者は通常の価値観から離れて、加齢に伴う社会的関係の縮小に合わせた価値観や行動特性を身につけるようになる。これもレジユメの 9 ページにもう少し詳しい話が出ておりますけれど、トレンスタムは、この老年性超越に 3 つの次元があると言っています。「宇宙的次元」、「自己の次元」、「関係性の次元」という 3 つ

です。こういった高齢者の生き方に関する議論を総括すると、「活動理論」は壮年期の活動を維持するという点において変化に対する否定的な観点を持っていました。現実の精神的、肉体的加齢に対して非現実的な対応に終わる可能性が高かった。要するに生涯現役を声高に叫んでも、現実はそうは残念ながらならないということでありましょう。「離脱理論」は、高齢者に求められる変化対応を強調している点では現実的なわけですが、離脱という側面に焦点を当てるあまり継続するという側面が無視される形になっています。「継続性理論」は、高齢者の適応モデルとしてはもっとも現実的だけれど、変化対応と継続性に焦点を当てるあまり、自ら変化する側面というのが背景に隠れたと言えるかもしれない。最後に、「老年性超越理論」は、高齢者に固有の発達段階を提唱して、それに向けての変化の過程を記述することに注力したわけですが、離脱理論と同様に、継続するという側面については焦点が当たりにくかったと総括できます。

(4) 『ライフ・シフト』の著者たちの提案

ここまで、高齢者の生き方に関する心理学的理論と社会学的理論について紹介してきました。ここで最近のトピックを紹介します。これは冒頭に紹介した『ライフ・シフト』という本のなかで、リンダ・グラットンらが主張しているいわば経済学的な考え方です。この『ライフ・シフト』では、新しい人生戦略というのが提案されています。今までは20歳前後までの教育を受ける期間、それに続く仕事をする期間、そして65歳前後で引退して老後に向かう期間という3つのステージを持つ人生モデルだった。それが、これからの100年人生のなかではマルチステージ化していくというのです。20歳前後までの教育を受ける期間というのは変わらないにしても、それ以降がマルチステージ化していくというのです。従来の仕事そのものの期間もこのなかに含まれるわけですが、それ以外に「エクスプローラー」、つまり人生の意味や自分探し、あるいは世界を知る期間ということで、学校を卒業した後の学びということになるかもしれません。次が「インディペンデント・プロデューサー」というステージ、自由に働く個人事業主、雇用されることなしに専門性を企業に売るという、そのような生き方があると。さらに「ポートフォリオワーカー」、企業で働きながら他の能力を磨くか、仕事をしながら副業もやるというステージ。これらが、次々とつながっていくというのではなくて、もともとの仕事のステージも含めて行ったり来たりしながらつながっていくというイメージです。カナ文字でキラキラしい概念ですね。何となく共感しづらいという感じもあるわけですが、私自身の50歳以降を振り返ってみても、私は50歳になってから社会人大学院で学びまして、それから個人事業主も経験いたしました。あるいはビジネスの世界に身を置きながら、研究者としての素養を学ぶ機会にも恵まれたというようなこともございました。ここで言っているような「マルチステージ」さまざまな多様な仕事のやり方、それからさまざまな学びの仕方、そのようなものが交錯する経験をして参りました。いくつかのステージを行ったり来たりしながら、繰り返しながら、この長い、100年に向かう期間を過ごすんだという、こういう考え方は理解できます。こういうようなことを通じて、この『ライフ・シフト』では3つの無形資産というのが提唱されています。

1 つは稼ぐ力、仕事の生産性を高めて所得を増やすのに役立つスキルと知識を身につける、「生産性資産」というのが必要になってきます。それから 2 番目に生きる力、肉体的・精神的健康と良好な家族関係、これを『ライフ・シフト』の本のなかで「活力資産」という具合に言っています。それから 3 つ目、変わる力、変化に対応する柔軟な態度と人的ネットワーク、「変身資産」という具合に言っています。という 3 つの資産、「生産性資産」、「活力資産」、「変身資産」を、さまざまなステージを繰り返しながら身につけていくのが、これからの生き方になるのではないかとこの『ライフ・シフト』という本が提案しているわけです。

(4) 「生命資産」と仏教の知恵

これら 3 つの無形の資産に加えて、私自身は、継続する力、変わりながらあるいは変わることを通じて自分のもとにある、命に立ち戻る、還源（げんげん）の意志、（還源、源に還るという、この言葉は空海の言葉です。）これを私は「生命資産」として提案したいと思います。多少脱線の要素があるかもしれませんが、空海のことについて少しご紹介したいと思います。平安時代初期に四国で生まれ、遣唐使の一員として中国に渡り、中国から真言密教を我が国に請来したことで有名な弘法大師空海でありますけれど、先ほどの、還源という言葉を使っております。空海が、かつての青年時代をさかのぼって語っている言葉です。源に還る」という源って何なのかというと、おそらく直接的には仏の教えということなんだろうと思います。仏の教え、でもその後の空海思想の遍歴を見ると、自分自身の本来あるべき命というような、こういうような考えも含んでいるんじゃないか。つまり自分のもとに帰るんだという、こういうことですね。「還源を思いとす」という具合に言っています。ただこの還源への経路は、その当時の空海には全く分かっていなかった。そこで「分れ道に臨んで、幾たびか泣く」、というような文章も残しているわけです。要するに、この還源、大事なものにさかのぼって到達するということを志していろいろ試行錯誤したんだけど、道はよく分からなくて、分岐点に出会うごとに途方に暮れてしまったという、こういう感慨を述べているわけです。さて、仏教ということの理解について言いますと、極楽往生を通じて来世の救済を説く仏教というのがあります。一方で、即身成仏を通じて現世の悟りを説く仏教もあります。我が国における仏教に関するおおかたの理解は、どちらかと言うと、極楽往生を通じた来世の救済を説いていると理解されている場合が多いんじゃないかなと思います。もちろん、これは人によってさまざまな考え方がありそうですけれど、要するに浄土宗とか浄土真宗とか、あるいは時宗というような浄土系の仏教宗派の教えは、この極楽往生を通じて来世の救済というものを目指しています。しかしながら、空海自身の思想は即身成仏という言葉を使っております、現世の悟りを得る仏教であるというふうに申します。空海はたくさん本を書いておりますけど、そのなかに『秘密曼陀羅十住心論』という本がございます。この本は、生命の発達過程を解く、生涯発達論ではないかと私は思っている部分もあるわけです。そのなかに、この生命の哲学ですね、生きるということ、命というものが縷々語られている。空海は身口意という、身体、言語、それから精神活動、この 3 つの活動というのを通じて修行がされるべきであるといひます。身体活動による修行、言語活動による修

行、精神活動による修行、この人間の一切の活動を通じた修行によって命を生かすという、こういう思想を空海が持っているとは思っております。『秘密曼陀羅十住心論』のなかで、生命の発達過程としてどんなことが語られているかといいますと、まず自利ですね。自利というのは自分の利益。ここでいう仏教における自利っていうのは要するに自分1個の救済、自分自身の悟りという、そんな意味合いです。いわゆる小乗仏教という概念、のちに大乘仏教からおとしめる言葉として使われた言葉で、小乗仏教は自利をもっぱらにすると、こういうふうに言われる。その後、大乘仏教で利他、他者を利するということが広く言われるようになりました。それが単なる個別の他者を超えて、一切衆生、全ての人間、全ての生物、いわゆる生きとし生けるもの、全体の成仏、救済を目指すという仏教に広がっていきます。一般の大乘仏教のなかに含まれますけれど、いわゆる法華経と呼ばれるお経の世界は、この一切衆生の成仏という、こういうことになるかもしれません。さらにそれが器世間、器の世間と書きますけれど、要するにそういった衆生を取り巻く環境世界も成仏をするんだという、こういう考え方ですね。環境生命観というのに広がっていく。これが仏教の経典でいうと華嚴経というお経になります。この華嚴経の教えに従ってつくられた仏像が奈良の大仏さまなんですね。そういった、環境一切、生命を含む、環境一切を含む救済というものを考える、こういうような考え方に広がっていきます。そういうようなことの展開を説くのが、この『秘密曼陀羅十住心論』なんですけど、さらにそれら全てを包摂する密教世界というようなことになります。

(5) まとめ

与えられた時間が残り少なくなってきました。最後に私自身のこれからについて先ほど紹介したキャリアバランスシートのフレームを使って整理させていただきます。まず1つは、やはり「生かされる縁」っていうのはあると思っています。定年退職になれば、いわゆる組織、機関との接触というのが非常に弱くなるし、そういう組織によって支えられる、組織によって守られる、そういう部分は少なくなるんですけど、一方で自然の恵み、社会の支え、家族の助け、友人のおかげ、こういうようなものは今までにも増して大事になるだろうと、こういうことです。「自分の力」のところで言うと、生きる力ですね、心身の健康はやはり外せないということです。しかしこれも、いつまでも健康ではいられないということもあるわけです。一病息災という言葉もありますけど、病気と付き合う力というのは非常に大事かもしれない。それから災害に負けない心。それから先ほどもちょっと言った還源の意志というようなものですね。この辺が「キャリアの源泉」、自分のもとになるということです。左側にいきますと、「役割仕事」として、組織に所属することを通じた役割仕事という、そういう側面は弱くなります。でも、おそらくいつまでたっても自分のことは自分でやるということがすごく必要だろうし、大事だろうと思っていますところ。家族としての役割、今まであまり大事にしていなかったことも、私自身の反省としてはあります。最後に、「生きる糧」というのを書いています。先ほどご紹介した空海 of 思想に関する研究を、少しずつではありますが進めていきたいと思っています。それから巡礼遍路と書いてあります

が、私は弘法大師空海の霊場とか観音菩薩の霊場とかを10年ほど前からずいぶん歩いてまいりました。今も歩いています。歩ける限りは回りたいと思っています。ということで、心理学をベースにしたお話をするというのが、今回のフォーラムの1つの趣旨ですけど、高齢者の生き方に関する心理学的なモデル、社会学的なモデル、それから経済学的なモデル、最後は仏教に足を半分突っ込んだモデルというようなことを紹介させていただきました。少し散漫になってしまったかもしれませんが、私からの話題提供はここまでという具合にさせていただきたいと思います。どうもご清聴ありがとうございました。



人生100年時代を生きる

文教大学地域連携フォーラム

2022年12月10日

文教大学大学院人間科学研究科

益田 勉



本日の発表内容

- (1) 自己紹介
- (2) 「人生100年」の検証
- (3) キャリア・アダプタビリティと
キャリア有効性
- (4) 高齢期のキャリア発達
- (5) 人生100年をどう生きるか

自己紹介

- 益田勉
文教大学大学院人間科学研究科
専門:産業・組織心理学、キャリア発達論
- 経歴:企業勤務、経営コンサルタントを経て大学教員
- 著書:
「キャリアの探索と形成——キャリアデザインの心理学」(2011)
「空海に学ぶキャリアデザイン」(2020) ほか
- 論文:
「キャリア選択行動に対するキャリア志向性の影響」(2002)
「キャリア・アダプタビリティと組織内キャリア発達」(2008)
「キャリア・アダプタビリティと後期キャリア発達」(2014)
「高齢者のキャリア意識」(2016)
「空海のキャリア選択—24歳の転機」(2019)ほか

「人生100年」の検証

- 国会図書館の雑誌記事検索によれば、「人生百(100)年というタイトルの記事の初出は**2004**年。その後は年に数件程度であったが、**2017**年は**34**件、**2018**年は**217**件と飛躍的に増加
- その背景として、
 - **2016**年の『ライフシフト 人生100年時代の人生戦略』(リンダ・グラットン / アンドリュー・スコット 著 東洋経済新報) の出版
 - **2017**年の政府による「人生100年時代構想会議」の立ち上げなどの影響



我が国の平均寿命（2020年）

厚生労働省が 2020 年に発表した「完全生命表」による 2020 年の新生児の到達年齢別生存率および平均余命は次の通り。

2020 年の新生児の到達年齢	男性		女性	
	生存率	平均余命	生存率	平均余命
0 歳	100.0%	81.56	100.0%	87.71
65 歳	89.3%	19.97	94.6%	24.88
80 歳	64.4%	9.34	82.1%	12.25
90 歳	28.0%	4.49	52.6%	5.85
100 歳	2.1%	2.21	8.2%	2.53

厚生労働省(2020)「第 23 回完全生命表」より作成

- **2020年**の我が国の新生児のうち**100歳**まで到達できる確率は男性で**2%**、女性でも**8%**
- **90歳**までとしても男性で**28%**、女性で**53%**
- 「**人生90年**」の現実は近づいているとはいえ、「**人生100年**」は？

「人生100年」のリアリティ

- 我が国が長寿国であることは言うまでもないが、それは先進国に共通してみられること
- 一方でWHO(世界保健機関)およびUNFPA(国連人口基金)の統計資料に基づく**2022**年の世界平均寿命ランキングをみると、アフリカ諸国では、男女とも平均寿命が**50**代にとどまっている国も多い
- 「人生**100**年」の前に立ちほだかる現実
- それに近づいている先進国においても平均寿命と健康寿命の乖離や高齢者の生きがい問題が指摘されている

健康寿命とは

- 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」
- 平均寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味する。下表の通り、**2016年**におけるその差は男性**8.84**年、女性**12.35**年である。男女とも**10**年前後の「健康ではない期間」が存在し、その期間は縮小しているとはいえない。
- 日本以外の先進国でも同様の傾向が認められる。

我が国における平均寿命と健康寿命(厚生労働省資料より作成)

年齢	男性		女性	
	平均寿命	健康寿命	平均寿命	健康寿命
2001 年	78.07	69.40	84.93	72.65
2004 年	78.64	69.47	85.59	72.69
2007 年	79.19	70.33	85.99	73.36
2010 年	79.55	70.42	86.30	73.62
2013 年	80.21	71.19	86.61	74.21
2016 年	80.98	72.14	87.14	74.79

仮に「人生90年」としても

- 仮に「人生**90**年」としても、多くの人にとって**65**歳以降**20～25**年という長い老後が待ち構えていることは確か
- 個人が変化する状況に適応する能力を身につけ、社会がそれを可能とする環境を整備する必要があることは論を待たない

私の研究テーマ

- 問題意識
 - 専門職としてのキャリアカウンセラー(キャリアコンサルタント)の仕事は何か
 - キャリアカウンセラーはクライアントのどのような問題解決を支援するのか
- 具体的な研究テーマ
 - キャリア・アダプタビリティ(CAREER ADAPTABILITY)の尺度開発
 - キャリア効果性(CAREER EFFECTIVENESS)の概念的妥当性
 - 高齢者のキャリア発達

キャリア・アダプタビリティの概念

- スーパーら（1996）は，キャリア発達を考える際に、多様な方向性をもつキャリア成熟の概念をキャリア・アダプタビリティと名づけた
- その理論を発展させたサビカス（2002）によれば，キャリア・アダプタビリティは4つのディメンションに分けて考えられる
 - 働くものとしての自分の将来に対する関心
 - 将来の職業生活についてのコントロール力
 - 自己の可能性を探究する好奇心
 - 自分の志を追求するエネルギーとなる自信

キャリア有効性の概念

ホールによるキャリア有効性の 4 つの次元

		時間幅	
		短期	長期
焦点	仕事(Task)	パフォーマンス (キャリア成果)	アダプタビリティ (キャリア適応)
	自己(Self)	態度 (キャリア満足)	アイデンティティ (キャリア同一性)

(Hall, 2002) p.134 より、一部修正して作成)

関係性としてのキャリア (キャリア・バランスシート)

キャリア・バランスシート (CBS)

- ・ 個人的な夢
- ・ ビジョン
- ・ 使命 (ミッション)
- ・ 役割
- ・ 課題
- ・ 義務
- ・ 強制

超・役割仕事

役割仕事

他人のおかげ

自分の力

- ・ 会社の看板
- ・ 会社の資源
(人・物・金・情報)
- ・ 組織の力
- ・ 職場の上司同僚の力
- ・ 経験
- ・ スキル・態度

キャリアの
目的

キャリアの
源泉

生涯発達モデル

エリクソンの「8つの発達段階」

発達段階	心理・社会的危機	重要な関係の範囲	基本的な強さ 傾向
I 乳児期	基本的信頼 対 基本的不信	母親的人物	希望
II 幼児期	自立性 対 恥、疑惑	親的人物	意思
III 児童期	自主性 対 罪悪感	基本家族	目的
IV 学童期	勤勉性 対 劣等感	近隣、学校	適格
V 青年期	自己同一性 対 自己同一性の混乱	仲間集団と外集団：リーダーシップ の諸モデル	忠誠
VI 成人期	親密 対 孤立	友情、性愛、競争、協力の関係にお けるパートナー	愛
VII 壮年期	生殖性 対 停滞	(分担する)労働と(共有する)家庭	世話
VIII 老年期	統合 対 絶望	人類 私の種族	英知

Erikson, E.H.(1982). The Life Cycle Completed . W.W.Norton & Company Inc.
[村瀬孝雄・近藤邦夫(訳)(1989). ライフサイクル、その完結. みすず書房.]より作成

キャリア発達ステージモデル

スーパーのキャリア発達の5段階

発達段階	おおよその年齢	特徴	副次段階
第1段階 成長 (Growth)	0歳～14歳	家庭や学校における主要人物との同一視を通して自己概念が発達する。職業生活を空想し興味をもつ	空想期(4～10歳) 興味期(11～12歳) 能力期(13～14歳)
第2段階 探索 (Exploration)	15歳～24歳	学校、余暇、アルバイトなどを通じて自己吟味と試行錯誤的な職業上の探求が行われる	暫定期(15～17歳) 試行期(18～24歳)
第3段階 確立 (Establishment)	25歳～44歳	試行錯誤を経て適切な分野が見つけれられ、その分野で永続的な地位を築くための努力がなされる	試行と安定期(25～30歳) 安定期(31～44歳) 前進や挫折・整理統合
第4段階 維持 (Maintenance)	45歳～64歳	職業の世界である地歩を築き、それを守る段階に入る。新しい地盤が開拓されることは少ない	固定・維持 改変や沈滞や更新
第5段階 下降(解放) (Disengagement)	65歳～	身体的、精神的な力量が下降するにつれて職業生活は変化し、やがて休止する。新しい帰属と役割獲得が必要になる	減速期(65～70歳) 引退期(71歳～) 解放期

Super, D.E. (1990). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development..

In Brown, D. and associates (Eds.) Career Choice and Development. San Fransisco: Jossey Bass.より作成

高齢者の生き方に関する諸理論

(主として老年社会学の知見から)

- 老年期は、生きていくための財産や人的つながりの喪失、身体機能や健康状態の低下や喪失、来るべき死を前にした人生の意義や目的の喪失など、さまざまな喪失を現実として経験する時期
- こうした喪失経験にもかかわらず、少なくとも70歳代までの前期高齢期においては主観的幸福感が比較的維持されるという知見が報告されてきた
- こうしてサクセスフル・エイジングの研究の大きな流れの1つが高齢者の心理的適応を扱うものとなってきた

離脱理論と活動理論

- ハヴィガースト（1961）は中年期を人生の完成段階とみなし、この段階をいかに長く維持するかがサクセスフル・エイジングの課題であると主張
- →のちに活動理論といわれる
- こうした見解に対し、カミングとヘンリー（1961）は『私たちは望ましい社会的・個人的発達モデルとして中年期の状態を考え、その状態からいくらかでも逸脱していると、否定的で望ましくないものとみなす。その結果、高齢期それ自体が中年期とは質的に異なった特性をもつ発達段階であるということに考えが及ばなくなってしまう』と主張
- こうして高齢期特有の発達の様相として彼らが主張したのが「離脱（DISENGAGEMENT）」という概念だった
- →離脱理論

離脱理論と批判

- カミングらは、高齢者にとっては、離脱は自分が所属する社会システムを維持するための義務でさえあり、高齢期においても離脱しない者は文化的価値を内面化できていない人間であると主張
- こうした離脱理論は、発表直後から論争を生み出し、大きな批判にさらされた。批判の最大の理由は、実証的な検証がなされなかったこと
- 離脱は必ずしも自然で不可避的な過程とはいえず、高齢者が社会からの撤退を望ましいことと考えて自ら進んで受け入れているという証拠も見いだされなかった。また、離脱によって主観的幸福感が高まったという検証も得られなかった

継続性理論

- 離脱理論と活動理論の論争が明確な結論を生むことなく終結した後も、離脱理論に対する反証として、成人期から老年期にかけてのパーソナリティの安定性・連続性を示す一連の研究が続けられた
- →継続性理論（アチュリー、1989）
- 中高年者は、変化に適応する際に、現在の内的、外的構造を維持しようと試み、その実現のために馴染みの方法を好んで用いる。中高年者は、過去の経験の重さを大切にし、そうした馴染みの方法を通じて加齢にともなう変化に適応しようとする
- ここでいう継続性は、何も変化していないとか、以前とまったく同じということではない。変化があっても、その変化が過去の経験に積み重ねられるものや過去の経験に結びつくものであれば、その変化は継続性の一部とみなされる

老年性超越

- トレンスタム（2005）は、カミングらの離脱理論を再評価し、離脱理論と同様に高齢期に固有の発達段階があることを主張
- →老年性超越
- 従来のサクセスフル・エイジングのモデルが活動性、生産性、効率性、個性、自律、健康、社交性といった中年期の美德の継続に過ぎないと批判し、身体機能の低下および社会活動の減少に対して、高齢者は離脱、非生産性、依存、病気や障害を受容することにより否定的感情を抑制すると考えた
- 老年的超越は一種の離脱現象であり、老年的超越を達成した者は通常の価値観から離れて、加齢にともなう社会的関係の縮小に合わせた価値観や行動特性を身に着けるようになる

高齢者の生き方に関する諸理論の総括

(1) 活動理論は、壮年期の活動を維持するという点において変化に対する否定的観点をもつ。現実の精神的・肉体的加齢に対して非現実的な対応に終わる可能性が高かった

(2) 離脱理論は、高齢者に求められる変化対応を強調している点で現実的だが、「離脱」という側面に焦点を当てるあまり、「継続」する側面が無視されがちであった

(3) 継続性理論は高齢者の適応モデルとして最も現実的と考えられるが、変化対応と継続性に焦点を当てるあまり、自ら変化する側面が背景に隠れることになった

(4) 超越理論は、高齢者に固有の発達段階を提唱し、それに向けての変化の過程を記述することに注力した。離脱理論と同様に継続する側面については焦点が当たりにくい

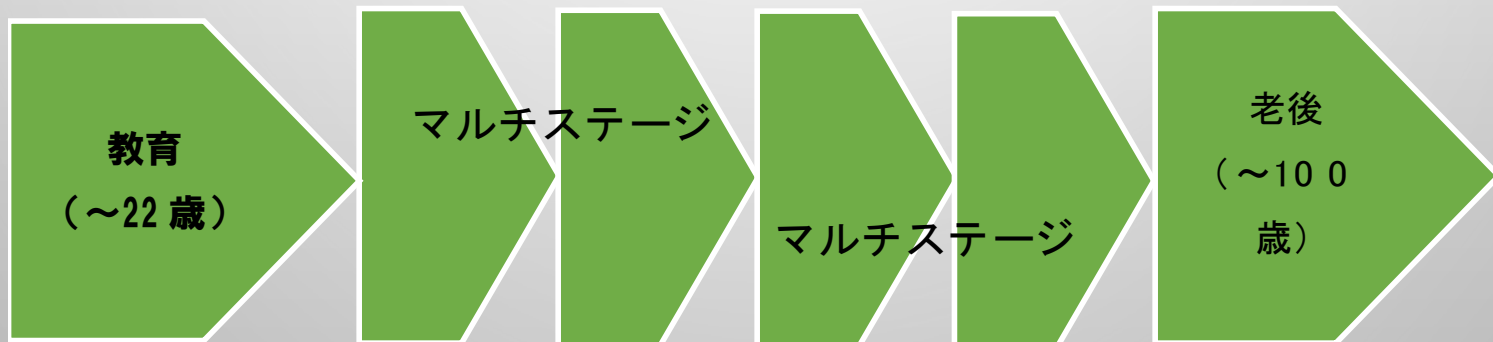
新たな人生(生き方と学び方)戦略

『ライフシフト』(2016) が提示する人生戦略の変化

■今までの3ステージ人生



■これからのマルチステージ人生



マルチステージ

仕事

エクスプローラー（人生の意味や自分
探し、世界を知る期間）

学校卒業後の学び

インディペンデント・プロデューサー
（自由に働く個人事業主）

雇用されることなしに専門性を
企業に売る

ポートフォリオワーカー（企業で働き
ながら他の能力を磨く期間）

仕事＋副業

『ライフシフト』の著者らの提言： 必要な3つの無形資産

①＜稼ぐ力＞仕事の生産性を高め、所得を増やすのに役立つスキルと知識：生産性資産

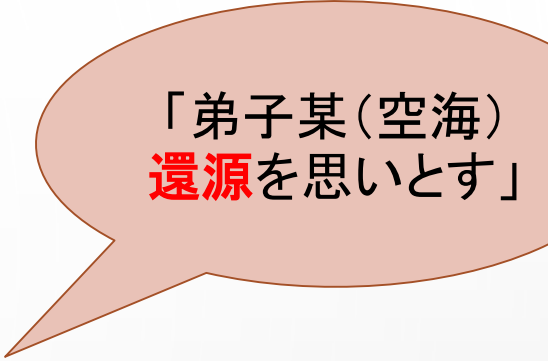
②＜生きる力＞肉体的・精神的健康と良好な家族関係：活力資産

③＜変わる力＞変化に対応する柔軟な態度と人的ネットワーク：
変身資産

これらに加えて私は

④＜継続する力＞変わりながら、あるいは変わることを通じて**自分のもとにある「いのち」に立ち戻る還源（げんげん）の意志：
生命資産**を提案したい。

空海の生命観



「弟子某(空海)
還源を思いとす」

- 「極楽往生」を通じて来世の救済を説く仏教もあれば、「即身成仏」を通じて現世の悟りを説く仏教もある
- 空海の主著と言われる「秘密曼荼羅十住心論」は生命の発達過程を説く生涯発達論
- 身口意（しんぐい）：身体的活動による修行、言語活動による修行、精神活動による修行。人間の一切の活動を通じた修行によっていのちをいかすという思想（三密）
- 自利→利他→一切衆生（全ての人間、全ての生物）の成仏→器世間（環境世界）の成仏 を目指す環境生命観（山川草木悉皆成仏）
- 全てを包摂する密教（曼荼羅）世界

生命資産

キャリア・バランスシートで言えば

キャリア・バランスシート (CBS)

生きる糧

巡礼遍路
空海研究
環境活動
地域貢献

生きる務め

自分のことは
自分でやる
家族としての役割
「小さな仕事」

超・役割仕事

役割仕事

他人のおかげ

自分の力

生かされる縁

自然の恵み
社会の支え
家族の助け
友人のおかげ

生きる力

心身の健康
病とつき合う力
災害に負けない心
還源(げんげん)の
意志

キャリアの
目的

キャリアの
源泉



ご清聴ありがとうございました。

2 『高齢者心理学の視点から人生 100 年時代を考える』

文教大学人間科学部非常勤講師 萩原裕子先生

ご紹介に預かりました萩原と申します。よろしくお願いいたします。簡単な自己紹介をさせていただきます。先ほど岡田先生からもお話しありましたとおり、私はこちらの文教の大学院を修了いたしました。最初は子育て支援について研究するつもりで入学しましたが、途中で高齢者領域、お年寄りの方々に今何ができるだろうかと考えはじめました。

この高齢者領域に進もうという気持ちを最初に受け止めて、実践や研究をするために声をかけてくださったのが、私の後に話をしてくださる今野先生です。本当に私の第一歩を支えてくださいました。そして、修士論文に取り組むときに導いてくださったのが、統計部門では先ほどの岡田先生が丁寧に面倒を見てくださいました。まさに人間愛の文教を実感しながら大学院時代を過ごしておりました。

現在は、今こちらに出ておりますとおり、埼玉医科大学病院の心理室などに勤務しております。カウンセリングや心理検査、知能検査などを行って、臨床心理士、公認心理師として活動しております。また、ここ 10 年以上は震災支援、岩手県の宮古市に行かせていただいたり、福島から避難を余儀なくされている方たちと埼玉でお会いしたりというようなことをやっております。そういったお話も含めて、今日この辺り、高齢者心理学の視点から皆さんと一緒に考えていければと思います。

(1) はじめに

(スライド 2) 先ほど益田先生が非常に丁寧に話をしてくださいましたので、少しだけお話しします。

グラットン教授が日本にいらしたときのご講演で、こんな言葉がありました。フルタイムの仕事にとらわれずに、スキルの習得のために学んだり、教育を受けるところ、仕事をするところ、そして引退ってというような 3 つのステージにとらわれることなく、仕事をしながら、スキル習得のために勉強や活動に参加してみたり、あとはフルタイムではなくパートタイムの仕事を途中で切り替えて子育てや介護をしてみたり、そういったかたちで柔軟に考えていく必要があるんじゃないかというようなものです。このことについて、心理学の視点から一緒に考えていこうと思います。

(スライド 3) ここでちょっと立ち止まって考えていただきたいと思います。最初の布柴先生の話、それから岡田先生の話、そして益田先生の話。人生 100 年時代と聴くと、皆さん、どんな気持ちになるでしょうか。

90 年も 100 年も生きられるといったポジティブな捉え方よりも、なんとなく漠然とした不安、若い世代の方々にしてみると、これから自分たちが支えなきゃいけないんだというよ

うな義務感のような思いを持つ方もいるのではないのでしょうか。

でも、高齢者の方々とかかわりの中で私が感じていることは、高齢者の方々を支えるっていうような、一方的に私たちが何かをして差し上げるっていうことじゃなくて、私たちもいただくものもある、とても素敵な相乗効果があるのではないかということです。その辺りについて、楽観的に話すつもりはありませんが、自分自身、そして周りの方たちが、年を重ねていくことについて、少し希望が見えるような、いろんなことがあるけれども、でも長く生きるっていうことに対してちょっと明るく考えられるようなお話ができればとも思っております。これは私が一方的に伝える、というよりは、私が今までお会いしてきた、何百人という高齢者の方々から教えていただいたことです。それを基にしてお話ししていきたいと思っております。

(2) 高齢者心理学の視点から

(スライド4) 高齢期、老年期というふうに表現されるときもございますが、成長期と成熟期の後に続くものです。今までは老衰期、この漢字からわかる通り、ネガティブなイメージで捉えられてきました。さまざまなことを獲得していく成長期、それを分け与えていくような成熟期の後、喪失していく時期というふうに考えられていたのがこの時期です。ただその後、また違った考え方もされるようになりました。

肉親や兄弟、親しい友人の死、体力の低下、退職、収入の減少。さまざまな老いや衰退、喪失は避けられません。ただ、それに向き合って、まさに折り合いをつけて、そして柔軟に適応していく時期とも考えられます。それを思うと、ただ喪失していくっていうよりも、いろんな失うものもあるけれども、でも、それでもなお生き生きとその老いを受け入れながら、折り合いをつけていく。そういったかたちで生きていらっしゃる方々がたくさんおられると感じています。

その意味で、今までは人生前半、20代30代、せいぜい40代くらいまでが主に研究されたり、重要視されてきたりしてきましたけれども、でも生涯にわたって人間、人というのは発達し続ける存在であるということで、生涯発達心理学というような言葉で捉えるようになりました。

(スライド5) 生涯にわたって発達し続けるものとして、知能の面についてみていきます。私自身、大学病院における日々の臨床で実感していることです。

知能を大きく分けると、まず一つ、短時間で新しい課題に取り組み、素早く作業を行うような、流動性知能と呼ばれるものがあります。これは20代、まさに大学の学生さん達の年代がピークで、その後低下していきます。もう一つは、人生を重ねることで深まる知識や教養のような結晶性知能です。何か起こった時に人生経験に基づいて適切な判断をしたり、さまざまな知識を蓄えたり、こういったものは一生をかけて保たれ、培われ続けるというふう

に言われております。

さらに、知恵、叡智というような言葉で表現される、これは病院で行うような検査では測りづらい種類のものです。長寿を保ち、芸術や文学の世界などで長く活躍することで新たな創作の境地を開いていくものもあると言われてしています。たとえばピカソや奥村土牛のような画家、お花やお茶、お能といった芸術領域において、年を重ねるにつれて素晴らしい境地を開いていった方々ですね。日本でいうと無形文化財や人間国宝というようなかたちで受賞されるような方々もいらっしゃいます。

(スライド6) 日本の無形文化財といったものを高く評価していたアメリカの精神科医、バトラーという方がいます。彼はさまざまな言葉や概念を提唱しながら、高齢者のイメージを変えていこうとしており、ここに出ているようにプロダクティブ・エイジング、生産的な高齢者という言葉も提唱しました。高齢者は弱くて変化に適応することができずに孤独に暮らしているというような偏見、この偏見について、バトラーはエイジズムという言葉で表現しています。このエイジズムに対して、高齢者の方々はまだまだたくさんできると提唱したのがこのプロダクティブ・エイジングという言葉です。

そして、経済的生産性、どれだけ稼げるかという観点からだけでなく、社会的生産性という観点から捉え、社会に恩恵をもたらす社会的資源として高齢者を論じました。日本では、ボランティア活動が非常に多く展開されていると思います。例えば傾聴ボランティアの研修に行かせていただくと、本当に60~80代、高齢の方がいらっしゃいます。それだけでなく、介護、家事、庭仕事、お子さんやお孫さんのケアなど、誰かのためになる活動、社会に貢献する活動全てを指して、生産性があると伝えていったのがバトラーです。

大切なのは、バトラーは働く「義務」ではなく「権利」という言葉で表現していることです。先ほどの益田先生の活動理論と離脱理論のお話にもありましたが、そろそろリタイアしたいんだってというご高齢の方も、もちろんいらっしゃいます。でも社会のシステムとして、まだまだ活躍したいという方はその機会が得られる、活躍していただける社会にしていくということが重要なんだろうなというふうに思います。

(スライド7) これも先ほど益田先生がご説明してくださいました。エリクソンのライフサイクルの最終段階、第8段階です。統合VS絶望について、私からもお話しいたします。

統合、「いいことも悪いことも、成功も失敗も含めて全て受け入れる」というとなかなか大きなことではありますが、「まあこれが私の人生かね」というような表現で話して下さった方もいらっしゃいます。自分の人生が意味あるものとして受容できるのであれば、統合というものを獲得できる。しかし、この獲得に危機的な状況が迫った場合、死への恐怖、自分の人生を受容することができないという絶望が現れるとしています。

ご高齢になられると、体調が悪くなったり、身近な方が亡くなったり、いろんなことがあると思います。そうすると絶望に傾くときもあるし、でも、それでもなお統合を目指すとき

もある。エリクソン自身もこの発達課題はどちらか 1 つだけというのではなく、大切なのはバランスというふうに話しています。

(3) 回想法 過去を思い出し、語ることにについて

(スライド 8) この回想法も、バトラーが提唱したものです。高齢者の回想は、当時 1960 年代のアメリカではネガティブなもの、良くないサインだと捉えられたそうです。それに対してバトラーは、そうではない、高齢者の方だけでなく誰にとっても自然に起きるものだと提唱しました。

そしてさらに、この回想を共感的、受容的に傾聴されることが大切です。ここでバトラーが主張したのは聴き手の存在です。聴き手が受け取る、それが高齢の方が受け取る場合もあるでしょうし、私のような中年の者、そしてここにいる学生さん、いてくださる学生さんのように若い方たち。どんな世代でもいいんです。傾聴されることで高齢者の方々は罪悪感や罪責感と向かい合い、ご自身の今までの人生と折り合いをつけ、心理的安定を得るようになるというふうに言われております。

そしてさらに、エリクソンが課題として提示していた統合をも達成できる可能性が開かれるというふうに指摘をいきました。ただ、統合に向かうのがいいのか、それをわれわれ高齢にもなっていない者が、これがいいんですよということで押し付けるのかというと、そうではないと思います。統合に向かうこと、人生を振り返り、回想すること、これは高齢者の方ご自身が決めることであります。回想をしない、語らない権利というのも大切にされるべきです。

(スライド 9,10) 今日のテーマに関わることを五木寛之さんが書かれていたので紹介します。

五木さんご自身も、「人生 100 年時代」について不安な時代だと表現され、そのなかでも変わらない資産があるということで、人間の記憶や思い出を挙げています。株価や現金と違い、この資産は減ることがない。この資産である記憶を呼び覚まし、周囲の人々に語って聴かせることで、思い出が磨かれていく。そしてこの大きな鉱脈をほったらかしにしているのは、いかにももったいないというふうに書かれています。

さらに、語らない権利について、つらい記憶だからもちろん封印してもかまわないけれど、むしろあんなつらいことがあったのに、なんとか今日まで生きておられたのだから幸運だったなと前向きに捉えるために思い返す道もあるのではないかと投げかけてくださっています。これは、今日私が皆さんにお伝えして共有していきたい内容とつながるので、ご紹介させていただきました。

これから、実際の語りをご紹介します。

福島で東日本大震災、その後の原発事故を経験された 70 代女性の方の語りについて、許可をいただきましたので紹介いたします。まさに先ほど益田先生が紹介してくださった、災害に負けない心、これを十分に備えた方だったと感じております。実名の公表を希望されているので、手塚さんと呼ばせていただきます。出会ってから 10 年近く経ち、現在は 80 代になりました。

福島で原発事故を経験されましたが、ご自宅は国の定める避難区域から少し離れておりました。自主避難という言葉でなく、私は区域外避難という言葉で表現します。区域外ではありましたが、さまざまな不安を抱えられて、ご自身の健康、ご家族の健康、もう悩みに悩んだ末に避難された方です。私が所属する支援団体の弁護士も含めて、さまざまに検討しましたが、賠償の対象にはならず、裁判を起こしても長い時間がかかるだろう、ということで賠償請求をあきらめました。これだけつらい経験して何も補償もされずに、自分はなんて運が悪いんだろうという語りから共有していきたいと思います。

手塚さん、このとき避難生活を経て、ご主人がご病気を発症され、介護をされていらっしゃいました。その時に、こんな語りを聴かせてくださいました。

『これは、運命なんだろう。なんて運が悪いだろう。私、なんか悪いことしたんだろうか？ 繰り返し繰り返しそんなことを思いながらも、どこかでこんな思いも湧き上がる。

もう残りの人生を何かに恨むことに使いたくない。恨む気持ち、嫌な気持ちずるずる引きずってたら、これから何年生きるか分からないのに楽しめない。

私のことを受け止めてくれて、私のために動いてくれて、そして今も何かと気にかけてくれる人達と巡り会えたこと、それだけでもういいじゃないかって。悔しいけど、これが運命なんだ。だからもう忘れよう。切り捨てよう。どんな状況でも、楽しいこと探して、笑って生きよう。』

手塚さんとののかかわりの中で、まずは外につなげる支援、法律家や何らかの専門家による相談を行いました。そして、それが難しいと分かった時に、次は内面をつなげる支援をしたいと思いました。ここで、回想法をするかどうか、手塚さんに十分お伺いして、そしてぜひしてみたいということでお話をお聴きしました。手塚さんのふるさと、福島での原発事故前の思い出、どれほど福島という土地が豊かであったか、その福島の大地でどのような人生を送られてきたのか、聴かせていただきました。

震災であつたり、特に原発事故であつたり、そういったものを経験された方は、あれを機に人生が切られてしまった、違うものになってしまったと語られる方が多くいらっしゃいます。手塚さんも、回想法を終えた後に、『もう震災のことは諦めよう、切ろうと蓋をしていたような気がします。そうすることで前に進もうとしていました。でも子どものころからのことを聴いてもらって、改めて振り返ることができました。そうすると、そんなに悪い人生じゃなかったって。大変なときも楽しんで乗り切ってきたり、いろんな人に出会えて支えてもらったり、ああ、こういう人生だったんだなって。』と語ってくださいました。少しでも、人生の流れを取り戻されていることを願いながら、私も聴いておりました。

ここまでの語りを聴かせてくださった、これは手塚さんのお力だろうと思います。聴き手である私自身も、生きていくってどういうことなんだろう、自分はどのように歳を重ねてきたんだろう、これからどう生きていくんだろう、さまざまに考える機会をいただき、生きていくうえで糧となるような、貴重な体験となりました。

(スライド 11) 回想法をしていくなかで、私が学んできたことは、人生の中で起こった出来事は変えることはできないけれど、さまざまな経験を積んできた高齢の方々は、その意味付けを変える力を身につけていらっしゃる、ということです。大きく変えるとはできないとしても、そのおつらさを少しでも和らげ、抱えていられるようになる方、ある方はオブラートに包んだ感じですから話してくださる方もいらっしゃいます。そうすることで先ほどの統合に近付いていくのかもしれませんが。

繰り返しになりますが、意味付けを変えるかどうか、統合に近づけるかどうか、そもそも回想を行うかどうかというのはご本人に委ねられます。そう簡単に受け入れられないような体験もありますし、語りたくない、語れない、今は語らない、この選択をできることも、私はその人のお力だと思います。まだ語れないのではなく、語らないという選択をしている。これも、大きな力、お強さです。

(スライド 12) 日本に回想法を取り入れた、私の回想法の師である野村豊子先生は『半歩下がった同行者』という言葉を使っております。聴き手が先に進んで、引っ張るのではなく、そして一歩下がって後ろから押すのでもなく、ちょっと半歩下がって、語られる方がふっと横を見ると、そこに私はいますよ、支えさせてくださいというようなイメージです。野村先生は「人生というのは、過去の体験や出来事が縦糸、横糸となって織りなされる1枚の織物のようなものである。これには楽しさ、うれしさと同時につらさや悲しみも込められている。1枚として同じものがない。この意味を知ることができるのはその人自身である。」と表現されています。なので、その織物を見せていただく、語りを聴かせていただく私たちは謙虚でなくてはならないということを、いつも話されております。

回想法、または人生を振り返るということで、ライフレビューというふうにも表現されますけれども、語る人の人生という織り目をほぐし、また紡ぎ直す、聴き手はこのプロセスに連れ添う半歩下がった同行者である。そして、これはこの高齢者の方々にとって、回想のなかでの人との出会い、そのかわりの持つ意味への洞察というのは、時を超え、過去と未来をつなぎ、今を十分に生きる力を育むものとなるというふうにお話しされております。

(4) おわりに

(スライド 13) 今回のフォーラムの打ち合わせのときに、岡田先生が「高齢者の方々は、たくさん貯金があるのに」というふうに話していただきましたが、まさにその通りと感じて

おります。たくさんの貯金とは、豊かな経験、たくさんの思い出、そして大変な経験だとしてもそれを乗り越え、今ここにいてくださっているという強さ。これは資源、五木さんも先ほど鉾脈ということを表現されておりましたが、ご自分の中にまさに資源、リソースとなるようないろんな経験があるということに、高齢者ご自身だけでなく全ての世代が気付くことが必要なのだと思います。

私は現場だけでなく、文教大学で高齢者の心理について、教えるというよりも、学生さんと一緒に考えていくということをさせていただいています。そこで感じるのは、若い世代の方々の力です。先ほどご紹介しました手塚さんの話も、ちょうどこの間、授業で共有しました。学生さんたちは、本当に自分の人生、状況に照らし合わせて、他人事としてではなく我が事として、手塚さんの人生を受け取ってくださいました。このコロナの時代でも、どんな状況でも楽しいことを探して生きていこうと思う、手塚さんのこの生き方を自分は学びました、というような振り返りを通して、若者にもこのような力があるんだと感じました。

この若者の力を引き出していくというか、若者たちがもっともっと歳をとるって悪いことばかりじゃないんだなと思えるような機会を提供していくのは私たち中年世代のやるべきことなんじゃないかなと思います。若い世代の方々にもっと考えなさい、もっと頑張ってください、と言うのではなく、素敵な高齢者の方々がいらっしゃることを伝え、学ぶ機会を作ってゆくことが大切だと思います。私がコロナ禍前に学生さんをお願いしていたレポートは、身近な高齢の方々から人生の話を聴いてきましょうという課題です。そうすると、自身のお祖父さま、お祖母さま、バイト先の方、習い事の師匠、さまざまな方の人生を聴いてきてくれます。そして、その方の人生の語りから、たくさんのものを財産として受け取り、ご自分の中に根付かせてくださいます。

(スライド 14)「人生 100 年時代」を生きるためにどうしたらいいか。

まさに、高齢世代の方々が今どうするかとか、あと若い世代の方々がどうしようとかっていうことでなく、高齢者の方々も、中年の方々も、若い方々も、上手な歳の重ね方、蓄えていらしたリソース、こんな素敵な高齢者の方いるんだっていうことを教えていただきながら、そしてそれで自分自身のリソースも蓄えてゆくことが大切だと思います。私たちは誰もが、毎日毎時間、歳を重ねて死に向かって生きていく存在であります。そしてさまざまな体験を重ねている。そこから学び、自分の糧にしていっている。もうどんどん高齢の方がたくさん持っているリソース、その人生経験という貯金は、今まさに私たちも日々日々重ねながら貯金を貯めながら生きているということになると思います。

これがまさに布柴先生が最初におっしゃられたこのシンポジウムの目的、高齢の方々だけでなく全ての世代の方々に向けたもの、ということになると思います。全ての世代の人々が、ご自身の人生を生きるなかでゆっくりと、楽観的にもなりすぎず、悲観的にもなりすぎず、取り組んでいくことなんだろうなというふうに思います。

この新型コロナウイルスの感染状況がまだまだ落ち着かないなか、このような場で皆さ

まとお会いできたことをとてもありがたく思っております。寒く冷たい日が続いておりますので、ご無事で温かく過ごされますようお祈りしております。

ありがとうございました。

2022年度 文教大学

第9回地域連携フォーラム・シンポジウム

人生100年時代を生きるために

ー心理学はどのように貢献できるのかー

高齢者心理学の視点から 人生100年時代を考える

文教大学 人間科学部 非常勤講師

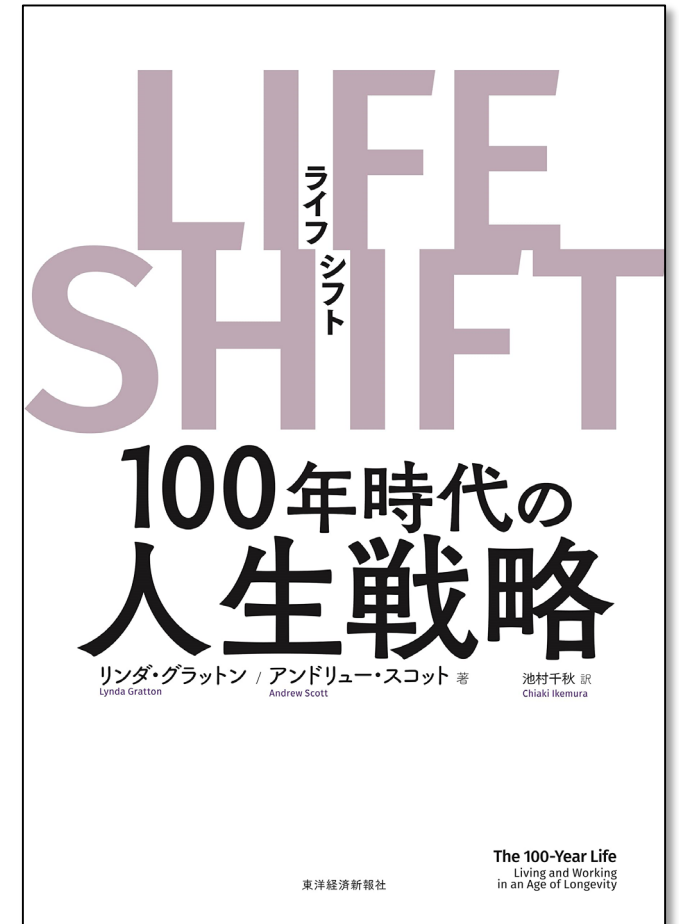
埼玉医科大学病院 神経精神科・心療内科

臨床心理士・公認心理師 萩原裕子

人生100年時代

- ロンドン・ビジネス・スクール教授のリンダ・グラットンと経済学者アンドリュー・スコットが著した『LIFE SHIFT（ライフシフト）』に著された言葉。
- 先進国で長寿化が進んでいることを背景に、2007年に生まれた人の半数が107歳より長く生きると推計、「人生100年時代」が到来すると予測し、これまでとは異なる新しい人生設計の必要性を説いている。

→教育、仕事、引退という3つのステージにとらわれることなく、柔軟に考えてゆく必要がある。



『LIFE SHIFT（ライフ・シフト）100年時代の人生戦略』

リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット（著） 池村千秋（訳）

（東洋経済新報社）

「人生100年時代」と聞くと…

みなさん、どんな気持ちになるでしょうか…。

そもそも、「年を重ねること」、「年をとっていくこと」について、
どのように感じていらっしゃるでしょうか…。

私が学んできたこと、高齢者の方々から教えていただいたことについて
お話しさせていただきます。

高齢者心理学の視点から

- 高齢期（老年期）は、成長期と成熟期の後に続く老衰期としてとらえられてきた。
 - さまざまなことを「獲得」してゆく時期から、「喪失」してゆく時期へ
- 肉親やきょうだい、親しい友人の死、体力の低下、退職、収入の減少…
さまざまな「老い」や「衰退」、「喪失」に向き合い、折り合いをつけ、適応してゆく時期とも考えられる。

生涯発達心理学：人は生涯にわたって発達し続ける存在である

発達し続けるもの：高齢者の知能

- 流動性知能と結晶性知能

→ 短時間で新しい課題に取り組み、素早く作業を行うような「流動性知能」は20代をピークに低下してゆくが、人生を重ねることで深まる知識や教養のような「結晶性知能」は一生涯かけて保たれ、培われ続ける。

- 智恵（叡智）

→ 検査では測りづらい種類のもの。芸術や文学の世界などで、長寿を保ち、長く活躍することで新たな創作の境地を拓いていく。

（ピカソや奥村土牛、日野原重明、瀬戸内寂聴など…）

プロダクティブ・エイジング

（生産的な高齢者；Productive Aging）

- アメリカの精神科医バトラー（Butler, R.N.）の提唱
 - 高齢者は弱く、変化に適応することができず、孤独に暮らしている…
といったような偏見（エイジズム;ageism）に対して掲げたもの。
- 経済的生産性だけでなく、社会的生産性という観点からとらえ、社会に恩恵をもたらす社会的資源としての高齢者を論じた。
 - 報酬を得る仕事だけでなく、ボランティア活動、介護、家事、庭仕事、子どもや孫のケアなど、誰かのためになる活動、社会に貢献する活動全て

高齡期（老年期）の課題：統合VS絶望

エリクソン（Erikson, E.H.）の「ライフサイクル」

- 人間の発達における心理・社会的側面の重要性を指摘し、生涯発達の視点から、人の一生を8つの段階に分けた。
- 高齡期（老年期）は自分の人生を振り返ってそれを評価する時期と考えられている。

→ いいことも悪いことも、成功も失敗も含めて、全て受け入れ、自分の人生が意味あるものとして受容できるのであれば、「統合」を獲得できる。

しかし、この獲得に危機的な状況が迫った場合、死への恐怖や自分の人生を受容することができないという「絶望」が現れる。

統合に向かうために：回想法

バトラーが提唱したもの（回想法、ライフレビュー）

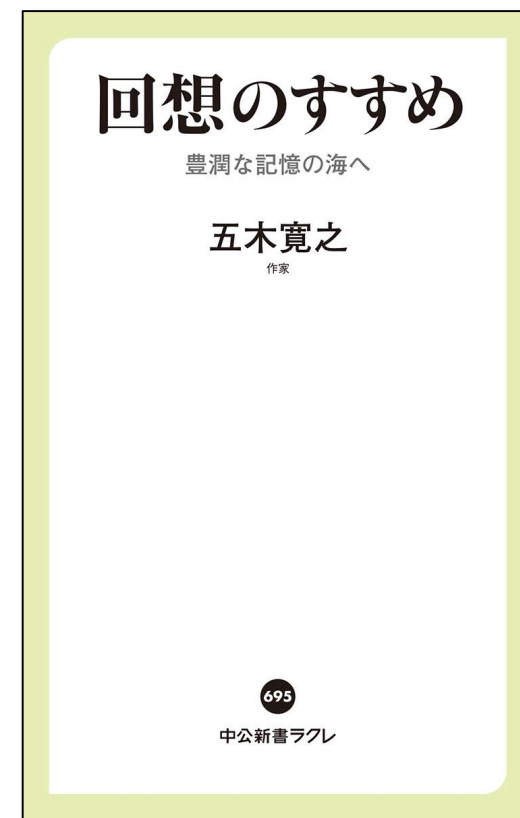
- 回想は“老人の躁り言”ではない。
- 回想は、高齢者だけでなく、誰にとっても“自然に起きる無意識的な心的過程”
- 回想を共感的・受容的に傾聴されることで、高齢者は罪悪感や罪責感と向かい合い、自身の今までの人生と折り合いをつけ、心理的安定を得るようになる。
- さらに、エリクソンが老年期の課題として提示した“統合”をも達成できる可能性が開かれるという。

…「回想をしない、語らない権利」も大切にされるべき

不安な時代だ。寿命が延び「人生100年時代」ともいわれるが、長い時間を生きていくことができる反面、先が見通せなくなっている。

ところが、そうした不安な時代にあっても変わらない資産がある。それは人間の記憶、一人ひとりの頭の中にある無尽蔵の思い出だ。年齢を重ねれば重ねるほど、思い出は増えていく。株価や現金と違い、記憶という資産は減ることはない。

高齢者ほど自分の頭の中に無尽蔵の資産があり、その資産をもとに無限の空想、回想の荒野のなかに身を浸すことができる。これは、人生において豊かな時間なのではないだろうか。



『回想のすすめ』

『豊潤な記憶の海へ』

五木寛之 （中公新書ラクレ）

過去の記憶を呼び覚まし、周囲の人びとに語って聞かせるたびに、少しずつその記憶は明瞭になり、豊かになっていく。こうした作業を私は「思い出を磨く」と表現している。

長く生きてきた人々の頭の中には、無限の思い出が詰まっている。この大きな鉱脈をほったらかしにしているのは、いかにももったいない。

つらい記憶だから封印しても構わないけれど、むしろ、あんなつらいことがあったのに、何とかクリアして今日まで生きて来られたのだから、幸運だったな、と前向きにとらえるために思い返す道もあるのではないか。

高齢者の方々とのかかわりから、学んだこと

人生の中で起こった出来事は、変えることはできない。

しかし、長い人生の中でさまざまな経験を積んできた高齢者の方々は、その意味づけを変える力を身につけていらっしゃる。

…変えられなくても、そのつらさを少しでも和らげ、抱えていられるようになり、

そうすることで、「統合」に近づいていくのかもしれない。

→ もちろん、意味づけを変えるかどうか、統合に近づけるかどうか、そもそも回想を行うかどうかを決めるのは、ご本人に委ねられる。

聴き手の存在：「半歩下がった同行者」 （野村、2011）

人生は過去の体験や出来事が縦糸や横糸となって織りなされる1枚の織物のようなものである。無数の織目には、楽しさやうれしさと同時に、つらさや悲しみも込められており、それには、1枚として同じものはない。

自らの人生という織物に込められた、織目・体験の意味を知ることができるのは、その人自身である。

ライフレビューセラピー（あるいは回想法）を行うものは、語る人の人生という織目をほぐし、また紡ぎ直す過程につれ添う半歩下がった同行者である。

高齢者にとって、回想の中での人との出会い・そのかわりのもつ意味への洞察は、時を超え、過去と未来とつなぎ、今を十分に生きる力を育むものとなる。

「人生100年時代」だからこそ、できること

- 長い人生を通して、豊かな経験を積むことができる
- 大変な体験を乗り越え、さまざまなつらさを抱えて生きていらしたという強さがある

→たくさんの資源（リソース）を持っている高齢者がいらっしゃるということに、高齢者ご自身だけでなく、すべての世代が気づくことが必要なのだと思います。

「人生100年時代」を生きるために

「年を取ったらどうするか（どうしよう）」ということではなく、
高齢者の方々も、中年の方々も、若い方々も…

上手な齡の重ね方、蓄えていらしたリソースを教えていただきながら、
ご自身のリソースも蓄えながら

すべての世代の人々がご自身の人生を生きる中で
ゆっくりと取り組んでいくことなのかもしれません。

書籍の紹介

- よくわかる高齢者心理学 2016 佐藤眞一・権藤恭之（編著） ミネルヴァ書房
- 発達心理学[第2版] 2019 藤村宣之（編著） ミネルヴァ書房
- Q&Aでわかる回想法ハンドブック 「よい聴き手」であり続けるために
2011 野村豊子（編集代表） 中央法規
- ケアの現場・地域で活用できる 回想法事例集 2022 野村豊子（編集代表） 中央法規
- 写真でみせる回想法 2004 志村ゆず・鈴木正典 弘文堂

3 『人生 100 年時代の生き方ー臨床動作法を通してー』

文教大学名誉教授 今野義孝先生

はじめに

本日は皆さまにお会いできましたことを、とてもうれしく思っております。私は、今野と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

ただいまご発表なさった萩原先生は、私を回想法に導いてくれた恩人であります。私は『懐かしさ出会い療法』というものを作るにあたって、たびたび萩原先生のご教示やアドバイスをいただいております。この場を借りて改めて感謝を申し上げます。本日、私は『人生 100 年の生き方ー臨床動作法を通してー』というタイトルでお話しさせていただきます。

私事になりますけども、ちょうど 1 カ月後に、私は後期高齢者の仲間に入ります。やっとここまで来たのかな、何とかここまで生きてきたんだなとしみじみ感じております。これまでの私の人生は、知っている人は知っていると思いますけれども、研究に挫折し、仕事で挫折し、本当にたびたび自分をなくしてしまいたいような、そういう挫折感に耐える日々だったと言ってもいいと思います。そういうなかでこのようなテーマについてお話しさせていただくということは、新しい勇気を頂いたような、そんな感謝の気持ちでございます。100 歳というのは、まだまだ私にとっては遠い遠い目標です。目標にできるかどうかは分かりませんが、遠いところにある、そういう年齢ですけども、この機会にそうした 100 歳ということがどんなことかについて考えてみたいと思っております。しかし、先ほど申しましたように、ここまでの私自身の人生を振り返ってみますと、よく生きてきたなというのが本当に正直な思いです。最近ではコロナ禍のなかで、対面の講義もできませんでした。研究会もできませんでしたし、それから私が横浜でやっております施設の研修会もコロナということで中止、傾聴ボランティアも中止、ということで、自分自身が、ひょっとしたらもはや必要とされなくなった存在ではないだろうかということを強く感じたものです。歳をとるということは、存在そのものや、存在の意義が周りから認められなくなることはないのかなと感じたこの 2、3 年でした。そういう意味で、今、人生 100 年ということがトレンドのように叫ばれておりますけれども、100 年というのは孤独や挫折や、さまざまな苦勞と向き合わなければいけない、そういう人生の節目でもあるのだということを私は感じております。それでは、このような 100 年時代に向かってどんなふうに対応していいんだろうかということ、やはり真剣に考えなければいけないと思うわけです。そのときに、先ほど萩原先生のお話にもありました五木寛之さんの本にめぐり合うことができました。私が読んだのは、『人生百年時代の歩き方』（NHK 出版）です。このなかで五木さんは 3 つのことを提案しております。その 1 つは、「養生というのは体と対話すること。1 人で孤独だというのが、自分の心と体と 2 人の同伴者がいるわけだから 1 人でいても together、独りぼっちじゃないんだ。自分の心と体と対話する、それがとても大切なんだ」、ということをおっしゃっております。それから 2 つ目として、「来るべき 80 代をいかに豊かな時間とするかのヒントは回想法の中にある。郷愁の中にこそ真実がある。よく思いを語ると、嘘でしょ、自分

の都合のいいことばかり語って言いますけども、それこそ心理的な実態、まさにその人にとっての真実があります。そのような真実に身を任せて生きる時間、それはその人にとってのとても大切な真実の時間なんだ」ということを述べております。そして3つ目として、「今日まで生きてきた、それだけで立派なことだ。生きてきたこと自体に値打ちがあるんだ。生きているだけで素晴らしいと自分を再評価することで、まさにスピリチュアルな自分、つまりそのままの自分を大切に思える。そういう命の尊厳に自ら気付く」ことを挙げております。五木寛之さんの提言は、本日私が話題提供させていただく臨床動作法、すなわち、とけあい動作法による人生の繋がりや再生や養生と重なるものです。

とけあい動作法

(1) 安心感と信頼感が生まれる触れ方

そこで今日は、とけあい動作法による心と体の心地よい体験によって育まれるつながりについて、次の3つの観点からお話をさせていただこうと思います。

1つは、心身の心地よい体験を通して心と体の対話、つまり心と体のつながりを育むということです。2つ目は、心と体の対話を通してありのままの自分の感覚、つまり自分自身とのつながりを育むということです。3つ目は、ありのままの態度、すなわちマインドフルネスの態度で自分の過去を振り返ることにより、自分を支えてくれた懐かしい体験との出会いを育むということです。

それでは、1つ目の心身の心地よい体験を通して心と体の対話を育むとけあい動作法について、ご説明したいと思います。とけあい動作法というのは、数ある臨床動作法のなかで、私が開発して研究を進めている動作法です。心地よく、優しく、真心を込めて、相手の体に触れる。それによって、安心、安全、信頼の感覚というものを共に育んでいくという方法です。

触れるときには、手の3つの働きを大切にします。手の3つの働きの最初は、相手の気持ちや体の調子を感じるセンサーとしての働きです。手はセンサーとしての大切な働きを持っています。2つめの働きは、センダーです。相手の気持ちや体の調子を感じたときに、その感じを相手に真心を持って、「いいですね」「大丈夫ですよ」「安心ですよ」ということを伝えるセンダーの働きです。それによって、そこに共感や信頼、安心、安全を共有するジョイントという3つめの働きが生まれます。とけあい動作法では、このような手の3つの働きを大切にしながら、かつ3つの優しさで触れます。3つの優しさというのは、優しい眼差し、優しい笑顔、そして優しい真心を持った声や言葉です。具体的に言いますと、相手が触れて欲しいと希望する部位、たとえば肩とか頭とかに、今言ったような3つの手の働きと、3つの優しさで触れていくわけです。触れるときの圧は、とても優しい軽いタッチです。ちなみに400グラムとか600グラムの圧です。

(2) とけあい動作法の実演

言葉だけで説明してもなかなかご理解できにくいと思いますので、実際に体験していた

だきたいと思いますが、どなたかご希望の方はいらっしゃいませんか。どうぞ、それではステージにお上がりください。それでは、とけあい動作法をしていきます。どこに触れたらいいでしょうか。頭ですか？ 肩ですか？ 腰ですか？

参加者

「膝です。」

今野氏

「お膝が痛いのですね。それではお膝にやってみましょうか。お膝のどこが痛いのでしょうか？ 両方のお膝ですか？それでは両方のお膝に触れます。その前に肩にも触れさせていただいていいですか？」

参加者

「はい。いいです。」

今野氏

「はい、それでは肩からいきましょうね。このとけあい動作法は、今、スクリーンに映っている萩原さんの先輩の吉川先生や萩原先生、それに先生たちのお子さんにご協力をいただいて開発を続けてきました。こんなふうに、両肩に手でピターと軽く触れます。そして、パワーと手の力を緩めていきます。ただそれだけのことなんです。そのとき、援助する側はマインドフルネスの態度、つまり無心の態度で行います。いかがでしょうか？ 気持ちいいですか？ ありがとうございます。とてもいい気持ちなんですね。私にもその気持ちよさがとっても伝わってきます。思わず息が深く入ってくるような、そんな安心感がしますね。それでは、次にお膝に触れさせていただきます。ここですか？」

参加者

「はい。」

今野氏

「パワー、パワーして幸せですね。本当に幸せな気持ちですね。痛みというのは身体的な損傷によって生じます。だけどそれを持続させているのは、不安とか気がかりといったその部位に対する否定的な気持ちです。要するに、不安に対するとらわれによって痛みが持続します。でも、安心の感覚や幸せの気持ちでその痛みを見つめていると、痛みが楽になってきます。今、どんな感じでしょうか？」

参加者

「ものすごく温かい気持ちになります。」

今野氏

「そうですね、いい感じですね。それではこっちのお膝にもやってみましょう。ああ、いい気持ちですね。安心ですね。自分と安心して向き合うことができますね。そうするとこのお膝の痛みは薄れてきますね。今までは、こんな痛い膝なんかもう嫌だと思ってたけど、今までずいぶん自分のために頑張ってきてくれて本当にありがとう、という気持ちになりますね。」

参加者

「はい。そうです。」

今野氏

「そうですね。改めて感謝の気持ちが沸いてくる気がしますね。いいですね、今、どんな感じがしますでしょうか。」

参加者

「なんかとっても軽くなった感じ。」

今野氏

「軽くなった感じがするのですね。よかったですね。自分と優しく向き合えるような、そんな気がしてきますね。よかったですね。本当に、ありがとうございました。ちょっとお膝を曲げたり伸ばしたりしてみましょう。」

参加者

「楽に動きます。」

今野氏

「よかったですね。ありがとうございました。」

(3) とけあい動作法によるマインドフルネスの態度

こんなふうに、自分のなかで感じる違和感に対して否定的な気持ちを向けていくと、痛みは勝手に増幅してきます。痛みとか辛さとか悲しみというのは、それを安心して迎え入れてあげると、そこから新しい自分が生まれてくるという発見にもつながります。とけあい動作法というのは、まさにそうした自分との対話を可能にしてくれるわけです。そして、改めて人との間の対話も安心して生まれてくるきっかけを作ってくれます。

さて、自分にとけあい動作法をやるときには、自分の手で胸とか頭に、同じようにピター、フワーとやってみます。そうすることによって心と体の緊張が緩み、体全体に温かさが広がってきます。不安やストレスへの対応が可能になったり、自分らしさを受け止めたり、いろんなものに自分を任せることができたりする気持ちが生じます。このように、とけあい動作法によって自分自身の感覚が変わっていきます。快適な体の体験によって、自分自身を静かにありのままに見つめることができるようになります。マインドフルネスの態度というものが生まれます。それによって自分自身をそのまま受け止めるというポジティブな気持ちを改めて実感することができるようになります。

「懐かしさ」との出会いとつながりの回復

(1) とけあい動作法による懐かしさの体験

こうした自分の心と体が安心して心地よくつながる体験によって、自分は自分のままでいいんだと思えるような自己感が生まれてくると、封印していた過去のつらい体験を静かに見つめ直してみようという気持ちが自然にあふれてきます。過去と向き合う勇気がよみがえり、懐かしさと改めて出会うことができるようになります。つまり、とけあい動作法の

心と体の心地よい体験によって自然と過去の思い出が浮かんでくるのです。本当に自然にポップアップしてくるのです。先ほど萩原先生が紹介してくれたように、思い出しなさいっていうんじゃないんです。自然と浮かび上がってきて、その過去と自分が優しく慈しみの気持ちで対面できるような体験が生まれてきます。懐かしさというのは非常に不思議な感覚です。プラスの感情とマイナスの感情が自然に融合した、そういう感じなんです。楽しいことだけ思い出したいというようにプラスとマイナスを二分し、マイナスのことに対しては封印してしまうと、よりいっそうマイナスな感情が自分を苦しめることになります。でも、マインドフルネスの態度で過去と向き合うと、つらい過去も楽しかった過去も、自然に融合した形でよみがえってきます。そこから自分自身を支えてくれた過去のルーツ、そういうものに対面できるのです。先ほどの益田先生のお言葉で言えば、自分に巡り合うという体験かもしれません。心地よさのなかで過去というものを不安のない態度で静かに見つめていると、自然に、温かいような、自分を支えてくれたありがたいような、そういうものと出会います。そして改めて、自分は、自分の命を大切にしたい、ありのままの自分でいいんだという気持ちになってきます。命の尊厳のようなそういう感覚です。私は、それをスピリチュアルな存在としての自分を感じるというふうに呼んでおります。実際に、そういう体験が生まれてくるように思います。

(2) 身体に埋め込まれた思い出の回復

懐かしさというのは頭の中にしまわれているのではなく、心と身体の中にある意味ではセッとしてしまひこまれています。そして、体そのものの感覚がよみがえったときに、自然にそうした懐かしさがよみがえってくるわけです。

①姿勢と共によみがえった太鼓の名人

次に紹介するのは、姿勢とともに過去の懐かしさがよみがえった太鼓の名人のお話です。姿勢や表情には、過去の出来事が刻み込まれて残されています。姿勢や表情がよみがえることによって、その人の過去の生き生きとした経験が改めてよみがえってきます。Aさん（男性、74歳）は、脳の変性症によって心身の機能が低下し、車椅子生活をしていました。左側に麻痺があり、常に左腕を抱え込むように縮めています。ところが肩や背中にとけあい動作法をすると、シャキッとした姿勢になり、顔をまっすぐに起こし、目尻が上がってはっきりとした表情になりました。そして、右手で踊りのしぐさや太鼓を叩くようなしぐさを始めました。その動きは次第に大きくなり、麻痺側の左側も一緒に動きだしました。それを見ていた支援員と一緒にいた仲間が拍手をすると、Aさんは周りを見回しながら、うれしそうにこの動作を繰り返しました。あとで分かったことですが、Aさんは若いころに盆踊りの太鼓の名手だったということです。その思い出が、体の活性化とともによみがえってきたということだったのでした。

②手の感覚と共によみがえった手芸の楽しみ

次に紹介するのは、手の感覚と共に手芸の楽しみがよみがえったBさん（女性、76歳）のお話です。Bさんは、手の関節リウマチのため指が思うように動かなくなってしまうし

た。動かそうとすると痛みが発生してしまいます。そのため、趣味の裁縫や絵手紙書きも止めてしまいました。仲間との付き合いも中断して、家に引きこもった生活をしていました。Bさんは元のように手を動かしたいという思いと、動かそうとすると痛みが発生してしまうという思いのなかで葛藤していました。ところが、手にとけあい動作法をしていると指の緊張が緩んで動くようになりました。手にピター、フワーと、とけあい動作法をしてみると、手の緊張が緩んで指が柔らかくなり、手が広くなって、手が温かくなり、自然に動き出すような感覚がよみがえってきたのです。そして、Bさんは、その喜びのなかで、中断していた絵手紙作りとか、それから子どものころにお手玉を作った体験がよみがえってきて、そういう活動を始めることができました。この絵手紙の絵は、非常にすばらしいものです。これは私がBさんからいただいたものです。「春の陽の棚引く山の薄霞、遠き裾野に椿さき初む」という歌と椿の絵が描かれています。

(3)「慈しみ」「感謝」「許しの」気持ち

①スピリチュアリティに目覚めた男性

次に紹介するのは、いわゆるスピリチュアリティに目覚めた男性のお話です。慈しみ、すなわちコンパッションは、自分と他者を労わり、慈しむことです。それは、自分自身と他者に対する無条件の優しさを意味します。とけあい動作法の心地よい体験は、自分を優しく見つめ直すことを促してくれます。私たちは、憎しみや恨みの感情を持ちながら日々を過ごすことがあります。しかし許せないという気持ちは、憎しみや孤立感をいっそう強めてしまいます。許すということは、憎しみから自分を解き放つことでもあります。それによって自分とのつながりや他者とのつながりを、慈しみと感謝の気持ちで取り戻すことができるようになるのです。

Cさん(78歳)は、脳卒中の後遺症で手足が動かなくなりました。血圧が高かったり、リンパが腫れたり、とてもつらい状況にありました。それまでのCさんは、何をやっても万能でした。スポーツ万能、マージャン万能、仕事でも万能感を発揮していました。そういう万能感からか、Cさんの態度はとても横柄で、誰に対しても優しい言葉遣いや思いやりがありませんでした。そのためみんなから敬遠されていました。だけどCさんは、敬遠されるのも自分に力があるからだと思い込み、現役のときには敬遠されればされるほど有能感に満ちあふれた態度をとっていました。ところが、入院中はそうした態度から看護師さんとのトラブルが絶えず、退院を余儀なくされてしまいました。退院後に通ったデイケアでも、職員とのトラブルで利用を断られてしまいました。行き場を失ったCさんは、「もう誰にも会いたくない。早く死にたい。殺してくれ。」と奥様に訴えるようになりました。耐えられなくなった奥様が私のところに相談にお越しになって、一緒にとけあい動作法を始めたわけです。Cさんは、とけあい動作法で体の緊張が緩むと、急速に素直な気持ちになっていきました。奥様が、「人に何か頼むときにはお願いしますと言いましょ」「何かをしてもらったら感謝の気持ちでありがとうと言いましょ」と促すと、素直にお願いの気持ちや感謝の気持ちを言うようになりました。ヘルパーさんたちともジョークを交わしたり、一緒に自宅

のカラオケで歌ったりするようになりました。このころから、それまでは、神さまや仏さまを全然拝んだことがなかった C さんが、仏さまや神さまに素直な気持ちでお祈りをするようになりました。奥様は、「もともと夫のなかに眠っていた神さまや仏さまがきっとよみがえってきたのでしょう。これからありがたい夫婦の人生の始まるのだと思います」と語っております。

②母親の真実の愛に巡り会えた女性

次にお話するのは、母親の真実の愛に巡り会えた女性の話です。D さん（73 歳）のお母さんは、お子さんを持っている男性と結婚しました。後妻に入ったわけです。そうすると、昔はそういうことが多かったと言いますが、姑や周りの目を気にして、先妻の子どもも大切にし、自分の子どもは後回しにするということがありました。そういうわけで、D さんはお母さんとなかなか会うことができませんでした。「お母さんはいつも先妻の子どもの面倒を見ている」「学校の授業参観でも自分のところには来てくれない。先妻の子どもたちのところだけ授業を参観する」という不満が募っていきました。そのうえ、周りの友達からは、「あの人はあなたのお母さんじゃない」というような陰口を言われるようになり、そういうなかでずっと苦しんでいました。「本当にこの人は自分の母親なんだろうか」「母親だったらどうしていつもちゃんと見てくれないんだろうか」、という恨みを抱き続けました。そんなわけで母親が亡くなる 1 カ月ほど前に、母親が「申し訳なかった」と言って涙を流して謝ってくれたのですが、D さんは「死んでも母親を許す気はない」と思っていました。しかし、「母親を許すことができないでいると自分自身がとてもつらくなる」「このままでは自分自身が壊れてしまいそうだ」という思いから、D さんは私が地域ケアセンターで行っている懐かしさ出会い療法を希望しました。

とけあい動作法をやっていくなかで、D さんはだんだん自分の母親について捉え直すようになりました。D さんは、たまにお母さんと一緒に買い物に行ったときに、お母さんが「カラス、なぜ鳴くの」という「七つの子」の歌を歌ってくれたのを思い出しました。そのとき、D さんは、お母さんは無条件にそのままでいいんだって思えてきて、自然に許しの気持ちが溢れてきたそうです。その歌が聞こえてくると、お母さんは自分のことを一番愛してくれていたことに気づき、改めてお母さんを感謝の気持ちで思い出しているそうです。そろそろ私に与えられた時間が迫ってきましたので、まとめに入りたいと思います。

まとめ

ここまでお話をさせていただいたように、自分の心と体が心地よく整ってくると、自然につらかった思い出や楽しかった思い出が柔らかに融合し、許しとか慈しみとか、感謝とか、そういう気持ちの物語に変わっていくということがわかります。ここで言う懐かしさの体験は、とけあい動作法がもたらす穏やかな気分のもとで自然に浮かび上がって、慈しみや感謝や許しの気持ちによって過去とのつながりの再構成をもたらします。

ちょうど時間になったようですので、これで私からの話題提供を閉じたいと思います。本日

は皆さんと出会えたことに心から感謝しております。またいつか、こういう機会にお会いできることを心から願って閉じたいと思います。ありがとうございました。

2022 年度文教大学第 9 回地域連携フォーラム・シンポジウム(12 月 10 日)

人生 100 年時代を生きるために

ー心理学はどのように貢献できるのかー

『人生 100 年時代の生き方ー臨床動作法を通してー』

文教大学名誉教授 今野 義孝

1. はじめに

五木寛之の『人生百年時代の歩き方』から

「養生と言うのは、体と対話することである。自分の心と自分の体がいるわけだからひとりでもtogetherである。」

「来るべき80代をいかに豊かな時間とするかのヒントは回想法の中にある。郷愁の中にこそ真実がある。郷愁に身を任せて生きる時間はその人にとっての真実の時間である。」

「今日まで生きてきたそれだけで偉業と言っていい。生きているだけで素晴らしいと自分を再評価する。」

近年、「人生 100 年時代」が 1 つのトレンドになってきています。しかし、高齢期は、その人がそれまでの人生の中で大切にしてきた役割やつながりを奪われたり、自尊感情を傷つけられたり、尊厳を奪われたりすることによって、自分に自信や確信を持てなくなるリスクを抱えて苦しみという人生を迎えることでもあります。それでは、どのようにしてこの 100 年時代の人生を歩いていったら良いのでしょうか。それについて、作家の五木寛之氏は、『人生百年時代の歩き方』（NHK 出版）の中で、3 つの提案を述べています

その一つめは、「養生と言うのは体と対話すること、1 人で孤独だと言うが自分の心と自分の体と 2 人の同伴者がいるわけだからひとりでも together である」、と述べています。2 つめとしては、「来るべき 80 代をいかに豊かな時間とするかのヒントは回想法の中にある、郷愁の中にこそ真実がある。未来は予測する事は無意味でも郷愁に身を任せて生きる時間はその人にとっての真実の時間である」、と述べています。そして、3 つめとして、「今日まで生きてきたそれだけで偉業と言っていい、生きてきたこと自体値打ちがある、生きているだけで素晴らしいと自分を再評価することである」、と述べています。

五木寛之氏のこれらの提言は、本日、私が話題提供させていただく臨床動作法すなわち、とけあい動作法による人生のつながりの養生と重なるものです。そこで、本日は、とけあい動作法によるこころと身体の心地よい体験によって育まれる「つながり」について、次の 3 つの観点からお話させていただこうと思います。

- 1 点目は、“心身の心地よい体験を通して、こころと身体の対話（「こころと身体つながり」）を育む”、ということです。
- 2 点目は、“こころと身体の対話を通して、ありのままの自分の感覚（「自分自身とのつながり」）を育む”、ということです。
- 3 点目は、“ありのままの態度で過去を振り返ることによって、自分を支えてくれた懐かしさとの出会い（「過去とのつながり」）を育む”、ということについてです。

「つながり」を育む臨床動作法（とけあい動作法）

- ・心身の心地よい体験を通して、こころと身体の対話（「こころと身体つながり」）を育む。
- ・こころと身体の対話を通して、ありのままの自分の感覚（「自分自身とのつながり」）を育む。
- ・ありのままの態度（マインドフルネスの態度）で過去を振り返ることによって、自分を支えてくれた懐かしさとの出会い（「過去とのつながり」）を育む。

2. とけあい動作法

（1）安心感と信頼感が生まれる触れ方

「とけあい動作法」では、相手の身体に手で触れて援助します。そのときに大切なのが、手が持っている

「感じる（センサー）」「伝える（セnder）」「共有する（ジョイント）」という3つの働きです。手の3つの働きを時系列的に分析すると、最初に働くのは、身体の調子や気持ちを感じ取るセンサーです。次に、援助する人は、「良い気持ちですね、安心ですね」と、手を通して心地よさと安心感を相手に伝えます。これが2つめのセnderの働きです。このセnderの働きによって、相手は援助する人に対して、やさしく大切にしてもらっている安心感や信頼感を抱くことができます。これが、3つめのジョイントの働きです。

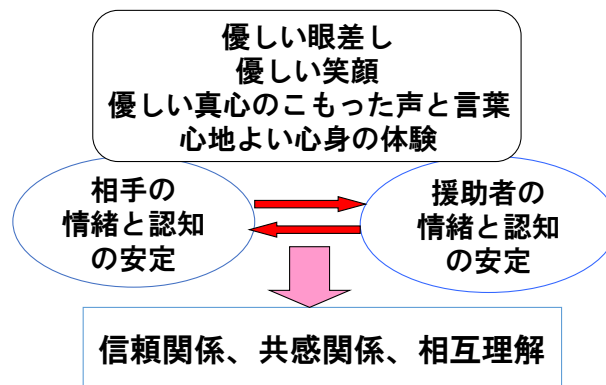
（2）3つの優しさで触れる

とけあい動作法の手順

- ・「優しい眼差し」「優しい笑顔」「優しい真心のこもった声と言葉」で、相手の身体に触れ、「ピター」と言いながら400～600グラムほどの圧で軽く押す。
- ・次に、手を相手の身体に密着したまま「フワー」と言いながらゆっくりと圧を緩めていく。
- ・フワーと圧を緩めたとき、相手の身体の緊張が緩み、その部位があたたかく広がっていく。その感じは援助者にも伝わり、心地よさを共有できる。

「とけあい動作法」では、この3つの手の働きと「3つの優しさ」を一体にして援助をします。「3つの優しさ」とは、「優しい眼差し」「優しい笑顔」「優しい真心のこもった声と言葉」です。そして、心地よく相手の身体に触れ、「ピター」と言いながら400～600グラムほどの圧で軽く押します。次に、援助する人は、手を相手の身体に密着したまま「フワー」と言いながらゆっくりと圧を緩めていきます。フワーと圧を緩めたとき、相手の身体の緊張が緩み、その部位があたたかく広がっていきます。相手の身体に生じている心地よい感じは、援助する人の手にも伝わってきます。そして、両者が互いに心地よい体験を共有することによって、両者の間に信頼関係や共感関係が生まれ、互いを大切な存在として敬いながら心と身体の調和的なつながりの体験を深め合うことができます。

こころと身体の心地よさの共有体験



5

(3)とけあい動作法の部位と体験

とけあい動作法



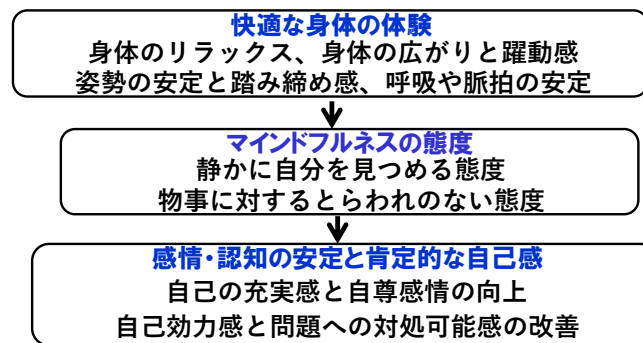
6

とけあい動作法の心地よい体験

- ・こころと身体の緊張が緩む
- ・身体全体に温かさが広がる
- ・身体のバランスが良くなる
- ・腹部が充実し、呼吸が深くなる
- ・躍動感や能動感があふれてくる
- ・こころと身体がしっかりと調和してくる
- ・不安やストレスへの対処が可能になる
- ・自分らしさ（ありのままの自分）にまかせることができる

8

とけあい動作法による自己感の変化



「とけあい動作法」は身体のいろんな部位に行うことができます。

- ①「肩（肩、肩と胸、肩甲骨部）、頭（頭頂部、側頭部、前額部）、首（左右、後ろ）」は、肩こりや首のこりの解消、不安や抑うつ軽減、注意の集中、マイナス思考の軽減などに効果があります。
- ②「顔（頬、顎、唇、舌部）」は、快適な感情表出や真心のこもった言葉の表出、発語動作の改善などに効果があります。
- ③「手一指」は、手指動作や書字動作の改善、手を使った表現活動やイメージ活動の活性化をもたらします。
- ④「腰―背中―足」は、腰痛や背中の疲れ軽減、地に足がついた踏み締め（グラウンディング）の改善、姿勢の改善、丹田の充実感、積極的態度や注意の集中の改善に効果があります。
- ⑤「頭頂―仙骨部位」では、頭頂と仙骨部位の周辺があたたかくなり、仙骨から背中にスーッと心地よいあたたかさが広がっていきます。また、不安やとらわれから解放された心地よい気持ちが生まれてきます。

肩や頭、顔、足の裏、背中や腰などへの「とけあい動作法」では、心身の心地よさとともに、こころと身体がしっかりと調和的につながっている体験が生まれてきます。

座位（あぐら座位、椅子座位）では、しっかりと尻が床に着いている感じや、上体がス

ーッと軽く伸びてくる感じを体験することができます。また、立位では、自分がしっかりとここに存在していることを実感することができます。「自分の足がある」「足が大地についている」「両足に体重が乗って安定している」など、自然体の心地よさが実感できます。

身体の安定感とともに、心理的にも充実感が生まれ、精神的なしなやかさやレジリエンスが育まれます。また、身体を支える中心軸の（センタリング）体験が明確になり、心理的な動揺に際しても安定を保つことができるようになります。そして、気持ちがゆったりと落ち着いて不安や抑うつ感情が軽減します。このような体験を通して、不安やとらわれから解放された心地よい気持ちが生まれてきます。

3.「懐かしさ」との出会いとつながりの回復

(1)とけあい動作法による懐かしさの体験

とけあい動作法による懐かしさの体験

- ころと身体の心地よい体験にともなって、懐かしさの感情体験を伴う過去の思い出が自然に浮かんでくる。
- 懐かしさの感情体験は、マイナスの感情とプラスの感情が自然に融合し、辛かったことや楽しかったことが慈しみや優しさの気持ちを伴って浮かんでくる。
- 感謝や許しの気持ちで過去をとらえ直すことによって、「今ここに生きている自分自身」のルーツとの新たな出会いが生まれる。

「とけあい動作法」では、ころと身体が心地よくつながる体験をすることによって、平静な気持ちやとらわれないマインドフルネスの態度や気持ちが生まれてきます。そして、「そのまま安心していられる自分」を実感することができます。それに伴って、自分と他者とのつながりや過去とのつながりが、懐かしさの感情を伴って自然に浮かびあがってきます。とけあい動作法によってもたらされる懐かしさは、ころと身体の心地よい体験にともなって、マイナスの感情とプラスの感情が自然に融合し、辛かったことも楽しかったこともやさしの中で自然に浮かび上がってくるといった特徴をもっています。また、感謝や慈しみや許しの気持ちが一体となり、すべてを感謝の気持ちで受け止めることができます。

このように、懐かしさは、今ここに生きている自分を支えるルーツとの出会いや再会をもたらします。とけあい動作法によってもたらされる懐かしさは、ころと身体の心地よい体験にともなって、マイナスの感情とプラスの感情が自然に融合し、辛かったことも楽しかったこともやさしの中で自然に浮かび上がってきます。すなわち、心地よい心身の体験のなかで過去の懐かしい思い出が自然に浮かんできかす。そして、過去の思い出をとらわれない澄み切った気持ち、すなわち「マインドフルネスの態度」でとらえ直すことができます。それは、さまざまな辛かった思い出を、感謝の気持ちや許しの気持ち、慈しみの気持ちで捉え直すことです。そのなかで、あらためて「そのままの自分で良い」というかけがえのない自分の発見や、大切な人とのつながりのなかで自分が生かしてもらっているという感謝のきもちで、「いのちのあり

がたさ」に気づくことができるようになります。そうした気持ちから、「慈しみに焦点を当てた人生の語り」や「感謝に焦点を当てた人生の語り」、「恩恵に焦点を当てた人生の語り」、「許しに焦点を当てた人生の語り」が自然に紡ぎだされてきます。

懐かしさとの出会いによる人生の語り

- ・慈しみに焦点を当てた人生の語り
- ・感謝に焦点を当てた人生の語り
- ・恩恵に焦点を当てた人生の語り
- ・許しに焦点を当てた人生の語り

＊慈しみとは、自分自身に対する優しさ
他者に対する優しさ
生きとし生けるものへの優しさ

(2)身体に埋め込まれた思い出の回復

①姿勢と共によみがえった太鼓の名人

姿勢と共によみがえった太鼓の名人

- ・姿勢や表情には、過去の出来事の体験が宿っている。
明るい表情や背筋を伸ばした姿勢は、ポジティブな出来事の想起を促進する。
- ・脳の萎縮症のため車椅子生活をしているAさん（74歳）は、若い頃、盆踊りの太鼓叩きの名手だった。Aさんは、とけあい動作法で背中や肩の緊張が緩むと、背筋がシャキッと、イキイキした表情になり、太鼓を叩く動作を始めた。その動作は次第に大きくなり、普段は動かさない左手も動かして、うれしそうに繰り返した。

姿勢や表情は、過去の出来事の想起に大きな影響を及ぼします。明るく微笑んだ表情で背筋を伸ばした姿勢で過去を振り返るときは、快適な出来事やポジティブな出来事を思いだしやすくなります。

Aさん（高齢男性）は、脳の変性委縮症によって心身の機能が低下し、車いす生活をしていました。左側にまひがあり、常に左腕を抱え込むように縮めていました。活気に乏しく、日中も車いすに乗ったまま眠って過ごすことが殆どでした。ところが、肩や背中にとけあい動作法をすると、はっきりとした表情になり、うつむいていた顔をまっすぐ起こしました。そして、右手で踊りの振りの仕草や太鼓を叩くような仕草を始めました。その動きは次第に大きくなり、まひのある左腕も一緒に動かしました。それを見ていた職員や一緒にいた仲間が拍手をすると、その人たちを眺め回しながら、うれしそうにこの動きを繰り返しました。Aさんは、若いころ、盆踊りの太鼓叩きの名手だったそうです。Aさんの身体に内在していた太鼓を叩いていた時の記憶が、とけあい動作法で腕の動きが活性化したことによって自然に蘇ってきたのでした。

②手の感覚と共によみがえった手芸の楽しみ

手の感覚と共によみがえった手芸の楽しみ

- Bさん（76歳）は、手の関節リウマチで指が思うように動かなくなったため、趣味の裁縫や絵手紙づくりを止めてしまった。
- 掌の緊張が緩むと、「指が長くなった」「掌が大きくなった」と、言いながら手指の動きを確かめるようにゆっくり動かした。そして、これまで頑張ってくれた手に対して感謝の気持ちが溢れてきた。
- その後、自分の手に感謝しながら、中断していた趣味の裁縫や絵手紙作りを再開した。

Bさん（高齢女性）は、手の関節リウマチのため手のひらが閉じてしまい、指が思うように動かさなくなってしまいました。指の関節痛によって動きが思うようにならないことから、趣味の裁縫や絵手紙作りも止めてしまいました。楽しみだった友人との会食も断わり、次第に家に引きこもるようになりました。Bさんは、元のように動かない指に対する違和感と無理に動かそうとすると痛みが出ることへの苛立ちや不安感から自分の手を切り取ってしまいたいという思いと、元の自分の指に戻ってほしいという思いの中で葛藤していました。

手指のとけあい動作法



- 掌の触覚過敏が軽減して、抵抗なく物に触れたり握ったりできる。
- 掌の緊張が緩み、手指が柔らかくなる。
- 指の緊張が緩み、指を心地よく動かすことができる。

15

そこで、指の動作を改善するために、掌にとけあい動作法を試みました。手のひらと指の緊張が緩むと、自分の手を不思議そうに見つめ、「指が長くなった」「手が白くなった」「掌が大きくなった」と、言いながら指の動きを確かめるようにゆっくり動かしました。そうしているうちに、Bさんの目から涙があふれてきました。Bさんは、指の緊張がリラックスしたことにともなって、これまで自分のために頑張ってくれていた手に対して感謝の気持ちが溢れてきたのでした。

Bさんの作品(お手玉、絵手紙)



そして、Bさんは自分の手に感謝しながら、中断していた趣味の裁縫や絵手紙作りを再開しました。それとともに、子どもころに楽しんだ手芸やお手玉作りの思い出が蘇り、製作に取り組んでいます。

(3)「慈しみ」「感謝」「許し」の気持ち

「慈しみ」「感謝」「許し」

- つながりを「なくした」人は、自分は誰からも愛される価値がないと思っている。とけあい動作法の心地よい体験によって、自分を優しく見つめ直す気持ちが生まれると、大切にしてもらった経験を思い出し、慈しみや感謝や恩恵の気持ちで過去を振り返ることができる。
- 許せないという気持ちは、憎しみや孤立感を強める。許すことは、憎しみから自分を解き放つことである。それによって、自分とのつながりや他者とのつながりを慈しみと感謝の気持ちで取り戻すことができる。

「慈しみ (コンパッション)」は、自分と他者をいたわり、慈しむことです。それは、自分自身と他者に対する無条件の優しさです。しかし、つながりを失った人は、自分は誰からも愛される価値がないと思いこんだり、憎しみや孤立感のなかで自分を苦しめています。

「とけあい動作法」の心地よい体験は、自分を優しく見つめなおすことを促してくれます。人は誰でも、誰かにやさしくしてもらったり大切にしてもらったことを経験しています。そうした経験があるから、人は苦しみや困難のなかでも生きることができるのです。そして、感謝や恩恵に焦点を当てて過去を振り返ることによって、あらためて自分を支えてくれた人や物とのつながりを回復し、生きる勇気や希望を取り戻すことができるのです。

また、許せないという気持ちを持ち続けると、憎しみの中でいっそう孤立感が強くなっていきます。人は憎しみを抱えたままでは生きることができません。「許す」ということは、そうした憎しみから自分自身を解放してあげることです。そのことによって、あらためて自分自身とのつながりや自分を支えてきてくれた他者とのつながりを取り戻すことができます。

①スピリチュアリティに目覚めた男性

スピリチュアリティに目覚めた男性

- ・脳卒中のCさん（78歳）は、誰に対しても横柄で、入院中も看護師との間でトラブルが絶えなかった。ディサービスでも、横柄な態度のため利用を断わられた。行き場を失ったCさんは、「誰にも会いたくない。早く死にたい。殺してくれ」と妻に訴えた。
- ・Cさんは、とけあい動作法によって素直な気持ちになり、妻の促しで、「お願いします」「ありがとう」と言うようになった。また、美しいものに感動したり、感謝の気持ちを表わすようになった。この頃から、生かされてここにいることに感謝し、神社参りをしたり、仏様を拝んだりするようになった。

Cさん（76歳、男性）は、脳卒中を患い、その後遺症で歩行や発語が困難になりました。Cさんは、病気で倒れるまではスポーツ万能でした。麻雀や将棋も玄人跼でした。仕事の上でも抜きん出ていましたが、その反面、誰に対しても横柄で、やさしい言葉遣いや思いやりがありませんでした。入院中も看護師さんに横柄な言葉遣いで命令するためトラブルが絶えず、半ば強制的に退院させられてしまいました。退院後はディサービスに通いましたが、ここでも対人関係の問題を起こして利用を断わられてしまいました。どこにも行き場を失ったCさんは、「誰にも会いたくない。早く死にたい。殺してくれ」と、毎日のように奥様に訴えました。そこで、奥様からの依頼でご自宅を訪問し、一緒にとけあい動作法を行いました。

左の爪先と土踏まずに「とけあい動作法」を行なったところ、それまで氷のように冷たかった足があたたかくなりました。そして、「あったかい。気持ちいい。もっとやって欲しい」と、奥様にとけあい動作法を求めました。また、とけあい動作法をすると180mmHgもあった血圧が160mmHgにまで下がり、睡眠導入剤がなくても熟睡するようになりました。その後、左右の首筋のリンパの腫れが1ヵ月ほどで引きました。

Cさんは、とけあい動作法によって心地よい体験をしてから素直な気持ちになりました。奥様が「人に何かを頼むときは、お願いします。してもらったらありがとうございます」と促すと、素直に「お願いします」「ありがとう」と言うようになりました。この頃から、Cさんは、美しいものを見ると感動するようになりました。奥様が活けた花を見て「ああ、きれいだね、美しいね」と言ったり、家族で紅葉を見に行ったときに、その美しさに感激して涙を流したりするようになりました。

感謝の気持ちを素直に表わすようになり、食事のときに「おいしい」「ありがとう」「しあわせ」「うれしい」と言ったりしながら食べるようになりました。ヘルパーさんたちとも一緒に笑ったりジョークを言ったり、自宅のカラオケで歌ったりするようになりました。

この頃から、仏様や神様に素直な気持ちでお祈りをするようになりました。奥様は、「きっと、夫の中に眠っていた仏さまが現れてきたのでしょうね。以前は私の言うことはまったく聞き入れない人でしたが、今はすっかり素直になり神様のような人になりました」「夫の

気持ちはどんどん純粹になり、人間性が豊になってきています。あらためて、幸せな夫婦でいることに感謝しています」と話してくれました。

②母親の真実の愛に巡り会えた女性

母親の真実の愛に巡り会えた女性

- Dさん（73歳）は、子ども時代に、母親と会うことができない寂しさや「母親がいない」肩身の狭さに苛まれ、母親を許さないという思いで生きていた。しかし、母親の年齢に近づくにつれて、母親の辛さが身に染みてわかるようになり、「母親を許して楽になりたい」という思いに駆られた。
- 懐かし出会い療法によって、Dさんは、母親が自分を大切に思っていたことがわかった。二人きりのときに母親がそっと歌ってくれた「七つの子」を思い出した。その歌が聞こえてくると、無条件にお母さんは「そのままでいいんだ」って思えると言って涙を流した。

Dさん（73歳）は、子どもの頃に、母親と会うことができない寂しさや、母親が「いない」ことによる肩身の狭さに苛まれていました。そのため、母親を許すことができないという思いを抱えながら生きてきました。母親が亡くなった後もそうした思いは続いていました。しかし、自分が母親の年齢に近づくにつれて、私に許してもらえず責められ続けた母親の辛さが身に染みてわかるようになりました。そして、今度はそのことで自分自身を責めるようになりました。Dさんは、「母親を許して自分も楽になりたい」という思いで、「懐かしさ出会い療法」を希望しました。

“私の母は、2人の子どもをもつ男性の後妻になってから私を産みました。母は舅の目を気にして先妻の子どもたちをかわいがり、私には愛情を注いでくれているようには思えませんでした。学校の授業参観のときも母は兄たちの教室だけを訪れて、私の教室には一度も来てくれませんでした。友達からは、「本当の母親ではない」と陰口を言われていました。母親が「いない」ことへの引け目や、母親がいる友達へのねたみを抱えながら子ども時代を過ごしました。そのため、母親には「良い思い出」はほとんどありませんでした。母親が亡くなる1ヵ月ほど前に、「申し訳なかった」と涙ながらに謝ってくれましたが、そのときは「死んでも母を許す気はない」と思っていました。でも本当は、母親を許せない自分自身を許すことができなくて苦しい思いをしていたのかもしれません。

“小さいときの思い出で、父親のことはものすごく覚えています。夜店なんかいきますと、私を肩車してくれたり、おもちゃなんかを買ってくれたりしました。でも、母親に対しては、かわいそうだというのが一番の気持ちです。私が小学校のときですかね、母の知り合いに結構やかましい人がいて、母はよく泣いていました。そういうときは、母は私にいろいろ八つ当たりをしました。そのため、私も母に対して反抗ばかりしていました。かわいそうだと思いますが、お母さんは私のことを怒ってばかりいるっていう気持ちが強かったです。でも、今あらためて思い返すと、母は私を大切に思っていたことがわかってきます。

「七つの子」の歌ってありますよね。「カーラース、なぜ鳴くの……」。母とたまに一緒にお使いにいったとき、歌ってくれるんです。だから、その歌が聞こえてくると母を思い出します。そのときは、無条件にお母さんは「そのままでいいんだ」って思えます。涙が出てきます。今になって思うとやっぱり、母は悪い人じゃなかったんです。誰よりも私を愛してくれていたのです……………。

③余命を最高の時間に変えた女性

余命を最高の時間にした女性

- ・Eさんは（77歳）は、心臓疾患で余命2年の宣告を受けて以来、子どもの頃の両親の仕打ちを恨みながら過ごしていた。しかし、このままでは自分も両親もあまりにも惨めすぎると思った。
- ・とけあい動作法で、両親のイメージが変化し、「飲んでさえいなければとてもいい父親だった。母もかわいそうな人だった」と思えるようになった。
- ・余命宣告を、「今を大事に生きられる最高の時間」として受け止めるようになった。

Eさん（77歳）は、心臓に疾患があり、余命2年の宣告を受けました。それ以来、将来に対する希望を失い、子どもの頃の両親の仕打ちを恨みながら毎日を過ごしていました。しかし、このままでは自分自身も両親もあまりにも惨めすぎるので、自分の人生を振り返って何とか少しでも楽になりたいと思い、「懐かしさ出会い療法」に参加しました。

“夜になると父が暴君になるんですね。嫌なことがあると家に帰ってきてお酒を飲んで、憂さを晴らしていたんですね。母は小さい子どもを置いて逃げてしまうんですよ。私が長女なものですから、座らされて、「おまえはここが悪い、あそこが悪い」と言われるんです。私は、泣くんですよ。ボロボロ涙を流しましてね。それでも父は止めないんですよ。「どうして私だけ叱られるんだろう」って思っていましたね。ひどいときには、家中の者全員が外に出されてしまうんです。すぐ側に踏切がありましてね、そこへ行ってくぐっちゃおうかと思いましたね。2年生か3年生の頃でしたね。辛かったですね。小さいときは本当に父が怖くて、意地悪で、どうしてこんなに虐めるのかなって思っていました。結局そういうことで、私は胃潰瘍になってしまったんですね。ストレスがきつと胃に来たんですね。だから、私は素直じゃなくなってしまって、いじけてましたよ。

母と私の年齢差は19歳しかなかったんです。そうしますと、母は26歳ぐらいですから、自分のことでいっぱいだったんですね。母は父が暴力的になると、家から逃げ出してしまうんですね。”

“でも、とけあい動作法で心も身体も心地よくなってくると、両親のイメージが変わってきましたね。父親のことを思い返してみると、父親は気の弱い性格の人だったん

ですね。だから誰かに話を聞いて貰いたかったんですよね。父も母も若かったですからね。自分たちのことで大変だったんですよね。機嫌がいいときは、家族を連れてお花見に連れてってくれたりしました。飲んでさえいなければとてもいい父親なんですね。今は、母もかわいそうな人だという思いがしますね。父は気が小さいし、世間にはなんにも認めてもらえないという思いがあったんでしょうね。

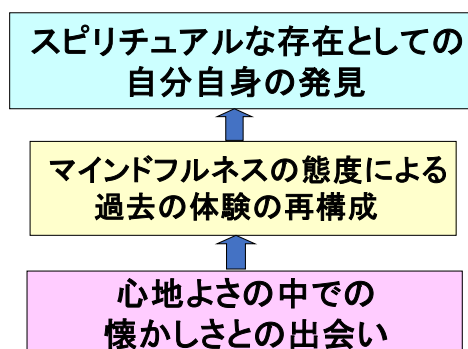
私は医師から余命が2年と言われております。大動脈の通りが悪くって歩いていても息切れがするんですが、かえって覚悟ができました。今の命を大事に生きられると思えました。そうしたら何でも新鮮に見えるようになりました。余命を宣告されたことは、ありがたいことですよ。最高の時間を生きることができますよね。神様がきめてくれた時間ですから。”

4. まとめ

まとめ

- ・とけあい動作法は、こころと身体の対話を通して、ありのままの自分の感覚を育む。そして、過去とのつながりの中に、新たな人生の物語を紡ぎ出してくれる。
- ・過去の思い出は、こころと身体が心地よさに浸っているときに、「懐かしさの体験」として自然に浮かび上がってくる。
- ・懐かしさの体験は、とけあい動作法がもたらす穏やかな気分のもとで自然に浮かび上がり、慈しみや感謝や許しの気持ちによって過去とのつながりを再構成する。

懐かしさ出会い療法の心理的プロセス



とけあい動作法は、自分のこころと身体の対話を促すとともに、過去と今をつなぎ直し、人生の新たな物語を紡ぎ出してくれます。過去の記憶は、より深い意識の層や身体感覚に刻まれており、普段は意識に上ってきませんが、こころと身体が心地よさに浸っているときに「懐かしさの体験」として自然に現れてきます。懐かしさの体験は、ポジティブな感情とネガティブな感情が融合したものです。それは、「甘くもあり、ほろ苦くもあり」「愛おしくも

あり、切なくもあり」「うれしくもあり、悲しくもあり」といったように相反する感情が融合した独特の感情体験です。こころの奥に潜んでいる懐かしい感情体験は、とけあい動作法がもたらす穏やかな気分のもとで自然に浮かび上がり、その人を幸せな気持ちにしてくれます。そして、とらわれから自分を解放し、自分自身のかけがえのない「いのち」の気づき、スピリチュアルな存在としての自分を発見し、感謝の気持ちで人生を送ることを可能にしてくれます。

参考文献

- 五木寛之：『人生百年時代の歩き方』NHK 出版 2022.
今野義孝：『「癒し」のボディ・ワーク』学苑社 1997.
今野義孝：『とけあい動作法』学苑社 2005.
今野義孝：『懐かしさ出会い療法』学苑社 2011.
今野義孝：『マインドフルネス動作法』学苑社 2022.

4 討 論

司会

それでは時間となりましたので質疑応答、討論の時間となります。まず、ただいまの課題提供につきましてパネラーの間で少し討論をさせてもらって、そのあとフロアからの質問をお受けしたいというふうに思います。私のほうからパネラーの先生方に、いくつか話をしてもらいたいことを投げ掛けたいと思います。100年時代を生きるためのアイデアがふんだんに詰まった含蓄のあるお話をいただいて感動しております。そこでご意見をお伺いしたいと思います。1つ目は、社会的資源としての高齢者ということを萩原先生がご発言になっておられました。これはとってもいい概念だと私は思いました。高齢者は資源なのであるということだと思います。このことにつきまして、3人の先生から思うところをお聞きしたいと思います。では益田先生、よろしくお願いします。

(1) 社会的資源としての高齢者

益田氏

資源という言い方は、利用する側、利用される側みたいな、そういう、利用ということがなんとなくイメージされるんですけど、そういう部分は確かにあるかもしれませんが、私が資源であるという言葉、お題をお聞きして感じたのは、要するに自分自身が資源であるということについての思いをするっていうことは、すごく大事なんじゃないかなというふうに思いました、まず。先ほどその回想法のなかで萩原先生が触れられていたのは、そういう側面も含めた、その自分が経験してきたことの価値を、これからの自分の生き方のなかでいほうに活用していこうという、そういうような意味合いとして捉えると、要するに自分自身をひとつの長く生きていたってということだけじゃなくて、いろんな経験をし、つらい思いも楽しい思いも、いろんな思い、いろんな喜怒哀楽を経験してきた自分というものを1つの資源として感ずる、そういう姿勢って大事なのかな、そんな具合に思いました。はい。」

司会

ありがとうございます。では萩原先生。

萩原氏

ありがとうございます。そうですね、先ほど資源、リソースという表現でお話ししました。益田先生が話された、自分というものを1つの資源として感ずることについて、聴き手の存在が大切なのではないかと思います。なかなか自分のなかに何が眠っているかっていうのを気付いるようで気付いていなかったりもするので、そこに聴き手がいることによって、そう、こうやって頑張ってきた、ということを見直す体験だったり、今野先生がまたお話しされそうですが、ほっとできるような体験を通して自然と湧き上がってくるものだったりするのかもしれない。ぜひ今野先生、いかがでしょうか？

今野氏

ありがとうございました。改めて資源という言葉をつまみ直してみると、資源というのは、基本的なかけがいのないお互いの命に気付くことや、命の大切さを共有する体験に関係し

てくることではないかと思います。資源と言うと、なにか利用可能性という観点からとらえるように思いますけれども、むしろお互いが大切なものとして認め合って、そして共有することが大切なのかもしれませんね。そのように私は最近捉えています。だから支援とか援助という言葉、最近、私は使わなくなりました。そのかわりに、無心に寄り添うと言っています。つまり、お互いの命こそが大切な資源であって、それに寄り添うことが互いを豊かにしてくれるというふうに思っています。

今野氏

ありがとうございました。改めて資源という言葉捉え直してみると、資源というのは、基本的なかけがいのないお互いの命に気付くことや、命の大切さを共有する体験に関係してくることではないかと思います。資源と言うと、なにか利用可能性という観点からとらえるように思いますけれども、むしろお互いが大切なものとして認め合って、そして共有することが大切なのかもしれませんね。そのように私は最近捉えています。だから支援とか援助という言葉、最近、私は使わなくなりました。そのかわりに、無心に寄り添うと言っています。つまり、お互いの命こそが大切な資源であって、それに寄り添うことが互いを豊かにしてくれるというふうに思っています。

司会

はい、ありがとうございました。なぜ私はそこに着目したかと申しますと、もう7、8年前なんですが、母親を認知症で亡くしたんですが、末期の寝たきりになった母親を見て、母親が生きているっていうのはどういう意味があるんだろうかということを深く考えさせられたことがありました。そこでたどりついた結論というのは、生きているだけで、私たち生きていることを実感させてくれるっていうのが、要介護になった方が生きている意味なのかなと。生きているだけで、われわれにとってありがたい存在だということを考えさせてもらうような契機になった。これも今の言葉で言えば、資源の1つだったんだというふうに自分たちで思ったことがあったものですから、ちょっと着目させていただいたということがありました。

では、もう1点だけ、3人の先生にお伺いしたいと思います。益田先生が最後に取り上げられた言葉の中に身口意という言葉がありました。『しん』というのは身体の身、『こう』は口、『い』はイミのいです。身が身体で、口は言語、意は精神だというご説明でした。身体と精神っていうのが心理学では、2つの次元ととらえられていたんですが、ここに『口』という言葉というものを入れて3次元にしたというのは、非常に興味深いなと思いました。このことには人生を100年生きるために心理学がどういうふうに貢献できるのかっていう今回のテーマの1つのヒントがあるんじゃないかと思いました。益田先生から、この件について考えられることがありましたら、ぜひお聞かせいただきたいというのが私からのお願いです。よろしくお願いします。

(2) 身体・言語・精神

益田氏 「はい、今触れていただいた、身体的な活動、言語的活動、それから精神的な活動。

それは活動というよりは、身体的修行、言語的修行、精神的修行ということで三密の修行という具合に言って大事にするわけです。空海が、弘法大師というようなかたちで言われるようになった 1 つの大きな理由は、空海が実は言葉というのを非常に大事にして、たくさんの文章を残しているんですね。その文章をたくさん残していることによって、空海のさまざまな側面が、1200 年後の今にもいろいろなかたちで再現され、触れられているということがあると思います。空海が言語的な活動ということにすごく興味を持っていて、空海がその当時の坊さんには珍しく、大学を出ているわけですね。大学で何を学んだかという、要するに儒教、漢文を中心にした言語を学んだわけで、仏教を学んだわけではもちろんない。当時の、国の大学は仏教を教える機関ではなくて儒教を教える機関だったわけですから。空海の文章力というのは、その後に、唐の国に遣唐使で渡って、唐の人が驚くぐらいの力を持っていたと言われるんですけど、要するに、文章がとっても好きな人、大事にした人だったと思うんです。そういうようなことがあって、おそらく言語的活動を大事にしたんだろうと思います。実はこの空海が活躍した平安時代の後、鎌倉時代、いわゆる鎌倉新仏教というのが生まれるわけですね、いろいろな宗派ができる。鎌倉新仏教はある意味で言うと、空海が言っている 3 つの修行を、専門化したものだっていう人もいます。具体的に言うと、身体的な活動っていうのは、要するに道元に代表されるような禅だと。ひたすら座するという。それが修行だという、こういうかたちで身体的な修行と言われる。言語的修行というのは要するに口で唱える、いわゆる「南無妙法蓮華經」の唱題念仏とか、浄土宗系の「南無阿弥陀仏」ですね、それを繰り返し唱えるということが修行になるという話になります。その次の精神性っていうのは、これもいろいろな解釈と意見があるんだろうと思いますけど、おそらく、浄土真宗系の近代の自我の世界の中に通じるような、さまざまな精神活動の重視といいます。そういうようなことにつながったと言われているんですけど、それを全部まとめて修行にするのが空海の修行だった。それぞれの活動は意味があり、修行として大事な事柄なんだけど、その 3 つをやるということ、空海はとりわけ大事にしたのではないかというふうに私は考えています。」

萩原氏

仏教の知識は本当に少ないので、感心しながら、自分が出会ってきた、さまざまな方の語りを思い起こしながら、聴いておりました。ちょっと仏教の話から離れますけども、身体と気持ちを持ったその方が、まずいらっしゃる。先ほど今野先生が話されたとおり、この二つがもうすでに together なんだったというような状態でいらっしゃる。

次に、その方が、どうやってご自身の体験や思いを言葉にしてくださるか、その語りを私がどう受け取ることができるのか。もしくは語らないまま、その方によっては、語らない、語れないまま、そのイメージでお話を進めるときもあったりもします。モヤモヤとした黒いのがあって、それがどんなつらさなのか、イメージで話されるときもあります。私が臨床の仕事をしてきて感じるのは、言葉で語ることというのは非常につらい作業になるときもあるということです。相手に伝えるように言い直さないといけない。言葉にならないものも含

めて整理して、どう表現するか、この大変な作業を経て出てきたものっていうのを、私がどう受け止めるか。そこには語ってくださる方の身体と心がある。

私自身、語りを大切にしているって思いながら臨床に取り組んでまいりましたが、今、岡田先生が投げ掛けてくださり、今野先生や増田先生のお話から、改めて語りというものをつくりとを考えております。語っていただくこと、受け止めることの大切さを再認識いたしました。先ほど今野先生がおっしゃったとおり、聴いてあげるとか、支援者だからというよりは、命に、その方の全存在に触れさせていただくような、そして、私のために語ってくださるという場にいらしていただくような、そんな体験なのかなと思いました。

今野氏

今、萩原先生が最後におっしゃった、その場にいらしてもらって、そして、大切な何かを共有させてもらっているっていう思い、ここに尽きるような気がするんですね。私は、障害の重い軽いついていう言い方はないのでしょうけれども、要するに、言語的に何かを表現して分かりあうようなことが困難な人たちと対話をさせていただいております。その際には、無心の態度で、つまり全身全霊で自分をその人に対して開くことによって、体が響き合い、心がそこに重なって響くようにしてわかり合いが生まれてくるように感じています。そうした関係のあり方が一番大切なかなと思っています。ここ数年、私は、セラピーとか支援とか、援助とかといったようなこちらからの一方的な関わり方をしなくなりました。その代わり、今お話したように、その人に私自身の心と体を開いて寄り添いをさせてもらって、その人の心と体に触れさせてもらいながらそこに居させてもらうようにしています。そうすると、自然にそこからつながってくるものがあります。それが心と体が1つになった言葉なのかなと思っています。また、最近では、私は温かい空気になってそこにいましょうということを提案し、実践しています。そうすると、必ず温かい空気が相手からも返ってきます。そしてその空気が同調するなかで、お互いに安心とか、安全とか、信頼とかいう、そういう気持ちが共有できてくるように思います。益田先生がおっしゃった身口意というのは、そうした温かい空気のようなものかなというふうに思っております。

司会

はい、ありがとうございます。最後の、今野先生のお言葉は言語を超えたコミュニケーションということも重要であろうというご示唆であったと思います。ありがとうございます。

5 フロアからの質疑応答

司会

ではここで、フロアのほうからもいろいろご質問があるかと思います。これまでのご発表全部につきまして、ご質問等ある方がございましたら、挙手をしていただきたく思います。時間に限りがありますが対応させていただきたいと思います。では、どうぞ。

ニシノ氏

ニシノと申します。益田先生にちょっとお伺いしますけれども、空海さんが『南無大師遍照金剛』という、あれをやっているようですけれども、これは大乘仏教でいうところの南無阿弥陀仏とか、日蓮さんの言う法蓮華経とかそういうものと同一視して見ていいのかどうか。それは真理をついているのでしょうかというところがちょっと分からないのですが、教えていただけますか？

益田氏

はい、私の理解も表面的ではありますがありますが、南無大師遍照金剛と弘法大師の名前を唱えるのは、要するに真言宗内の祖師、真言宗を開いた元々の大師匠。お師匠さんを敬って表現する敬称ですよ。南無阿弥陀仏、これは阿弥陀様という如来の名前を唱える。南無妙法蓮華経は法華経という経典の名前を唱えるということで、要祖師の名前を唱える『遍照金剛』という言い方は、やっぱり真言宗に特別のことで、南無阿弥陀仏と南無大師遍照金剛はちょっと違うんじゃないかという具合に思います。元々、空海自身が自分のことを『南無大師遍照金剛』という具合に言いなさいって、もちろん言ったわけではなくて、後世の、真言宗の後継者たちが祖師の名前を敬って言うために使った言葉で、お経を唱えるときには、確かに最後、南無大師遍照金剛で終わるわけですよ。ですから、祖師を敬う言葉という、こういうかたちで理解するのがいいんじゃないかなと思いますが、いかがでしょうか？

ニシノ氏

大変、今難しいお話でしたけれども、本当の真理っていうのを知りたくて、今ご質問したんですけれども、やっぱり、真理、いわゆるダンマとか何とかっていう言葉で言われているんですけれども、確か、中村元先生ですか。その先生がおっしゃっている、真理、何て言うんでしょうか、因果の反対になるんでしょうか。何かその辺が非常に難しく、なかなか踏み込めなかったんです。今、先生のおっしゃったなかで、尊敬するという、敬うという気持ち、その部分で真理っていうものが先にあるのか、同列なのかっていうところが非常に難しいなという、今、印象なんです。ありがとうございました。

益田氏

「ちょっとだけ付け加えさせていただきますと、『遍照金剛』という名前は、空海が唐の国に渡って、その時代に長安で活躍していた恵果和尚（けいかかしょう）、という人の弟子になるわけですが、その弟子になって、いわば免許皆伝の際にお師匠さんからもらった名前なんです。『遍照金剛』とは実は大日如来という真言宗で一番大事にする如来の名前なんです。つまり、お師匠さんから真言宗で一番大事な如来、大日如来の名前を授かったわけ

です。それを空海の弟子が師匠を敬う言葉に使うようになったということです。真理っていうことでお考えになっていることの理解が、私、必ずしも十分できないですけど、言葉の意味は確かに師匠を敬う言葉っていうことで理解するのがいいんじゃないかなと思っております。」

ニシノ氏

はい、ありがとうございます。

司会

はい、時間が近付いておりますが、他に何かご質問ある方がおられましたら受けたいと思います。はい、どうぞ。

男性 B

どうも本日はありがとうございました。ただ、私、お話を聞いていて思ったのが、よく言うじゃないですか、ケンロウ思想っていうんですか、賢い老人。そうじゃなくて自分みたいな無知蒙昧、頑迷固陋のどうしようもない人間が 100 まで生きていく。その現実を先生方、どのようにご説明されますでしょうか？ ちょっと言っていることは分かりましたでしょうか？

萩原氏

ありがとうございます。まずは私から少しお話しさせていただきます。

埼玉県の老人ホームや東北など、回想法を通してさまざまな方の人生の歴史を聞かせていただいておりますが、皆さん、私の人生なんて、そんな聴いてもらうほどのものではありません、とおっしゃる方がほとんどです。でも、ぜひお願いしますって聴かせていただくと、先ほどの野村先生の表現を借りるのならば、その織物が、その方にとってはこんなくたびれたボロボロの織物ですよって見せられるものが、私にとっては全くそんなことないのです。このような大変な経験を、どうやって乗り越えていらしたんですか？と教えてもらいたくなるような、素敵な風合いの織物に見えるのです。それは何かを成し遂げたとか、そういうことではなく、ずっとご主人さまを介護されてきたとか、一つの仕事をひたすらやってきたとか、その方にとっては、いやいや何でもないですっておっしゃることが、私にとってはすごいことであり、また、先ほど申し上げました、学生さんたちにそれを共有すると、学生さんたちにとっても、こんなすごい人がいるんですかっていうことになる。

なので、ぜひ、先ほどのご質問に対しては、多くの高齢者の方々が謙虚でいらっしゃるので、そういうことを言ってくださいますが、私は声を大にして、そんなことはないです、ぜひ聴かせてください。若い世代に語って差し上げてくださいとお伝えしたいです。

今野氏 「ありがとうございます。要するに、いろいろな人がいて、いろいろな人の生きざまをお互いが語り合うことが素晴らしいことだと思います。それこそ資源を共有しながらお互いが幸せになっていくということだと思います。そういう姿かなというふうに思っております。

男性 B

ありがとうございました。

司会

ありがとうございました。予定していた時間を、ちょっと超過しておりますので、これで私たちの話題提供は終わりにしたいと思います。では、最後に閉会の挨拶にいきたいと思います。本学の副学長である石原俊一先生が参っておりますので、最後にご挨拶していただこうと思います。よろしくお願いいたします。

6 おわりに

文教大学人間科学研究科・人間科学部教授 副学長 石原俊一先生

それではご指名ですので、私のほうからご挨拶を申し上げます。私は地域連携センター長担当副学長でございまして、今日はご挨拶をさせていただきたいと思うのですが、本来なら、本学の学長の中島滋より皆さま方にご挨拶を差し上げるべきところを所用がございまして、僭越でございすけれども、私のほうから皆さま方にご挨拶を申し上げる次第です。

本日は、このように非常に多くの地域の方々あるいは学生さんにお集まりいただきまして、心から感謝申し上げます。非常に、私としては、本当に心の底から良かったなっていうふうな感想でございす。今日は『100年時代を生きるために』ということで大きなテーマでございましたけれども、各先生方、すごい、深いお話をいただいたと、皆さま方もお感じになったのではないのでしょうか。私も、実は人間科学部で心理学科で心理学を学んで研究をしております。各先生方のご発表が心に非常に染みる思いでございました。私の立場から今までのお話をまとめますと、益田先生のキャリア形成っていうかたちから、たぶん仕事じゃなくて人生をどうプランニングするかっていうことがとても重要になってきて、それが高齢者になればなるほど、そのプランニングが重要であると。私もキャリアバランスのシートを見て自分で考えちゃいましたね。大丈夫かな、もうちょっと高齢者になったときって、もう少し考えたいなというふうな気持ちでございました。

先ほどからご質問が出ています、空海、このなかで、還源の意志というのに非常に感銘を受けました。今、益田先生に休憩のときにお話をしたら、自分に戻るんだっていうこと。自分の中にある仏と会うんだって。これは心理学で言うと自己受容に近いんじゃないかと、私は勝手に今、解釈していて、自分のことを好きになる、自分の本質と出会う、こういうふうなことじゃないかなって思うんですね。さらに、萩原先生につきましては、本当に人生のさまざまな課題があって、そこに強さが必要であると。そのためにはリソース、いろいろなかたちのものを持ってこい。そしてそれが、そのリソースの人のつながりだというふうなことをおっしゃったんじゃないかなと、私非常に、勝手に解釈してるんですね。

最後に今野先生では、ふれあい動作は、まさしくこれは人と人とのつながりでございすね。それで私としては、やっぱり各先生方のお話を聞くと、自分とつながると。まず自分を好きになって、自分を愛しなさいと。そしたら隣人を愛せるよと。他人とつながれるよと。

その次に社会とつながれるよっていうふうに、どんどん輪が大きくなるようなことなんだと。それが 100 年の人生の中で、とても重要なキーワードでないかというふうにまとまるんではないかなと思いますね。これは 100 年の時代ではなくて、50 年の人生だろうと、10 年の人生だろうと全く同じではないかと。人とつながって、自分と受け入れて、人を受け入れる。そう考えますと、冒頭で研究科長からお話しがあった人間愛、そのものかなと。動作法なんかも、これ、人間愛そのものではないかと。本学の基本となる考え方を具現化されているなというかたちで。萩原先生もそうなんですけど、益田先生もそうですけど、そこら辺が非常に基本的に人間愛があって、そこを各学問体系としてまとめていただいたというふうなことを、非常に心の底にしました。皆さま方も、今日のお話をお聞きになっていただいて、明日からどう生きるかということの大きなきっかけになったんじゃないかなと。私個人としても、このお話を聞いて、もう一度人生を、もう深く考え直して明日から生きていこう、そして学生と対峙していこう、教育していこう、育んでいこうというふうな感じで思います。私は副学長なので大学の運営にも関わっていますので、愛情を持ってつながっていきたいなというふうに思う次第でございます。本日は、お忙しい中お集りいただきまして、本当にありがとうございました。各先生方にも、もう一度大きな拍手をお願いしたいと思います。ありがとうございました。以上で、私のご挨拶を終了とさせていただきます。ありがとうございました。

司会

石原先生ありがとうございました。これをもちまして、第 9 回地域連携フォーラム・シンポジウムを終了したいと思います。皆さん、ありがとうございました。

文教大学大学院人間科学研究科主催第9回地域連携フォーラム

準備委員会設立

2022年7月13日 人間科学研究科将来構想委員会にて

準備委員 臨床心理学専攻 岡田 斉

谷島弘仁

人間科学研究科準備室

渋谷 恵

金丸 弘美

当日会場係

人間科学部3年生 2人

人間科学研究科修士課程1年生 3人

当日参加者 96人