

高齢期の感情と適応－認知的視点から－

長谷川明弘(金沢工業大学)

注：以下の文章は、ブレーン出版(株式会社おうふう)から 2009 年秋に発刊予定の「高齢者の心理」に収められた「感情」の原稿を執筆する中で執筆メモをまとめたものである。出版された内容とは若干異なっている。出版された書籍を購入いただけたら幸いである。

感情研究の背景－はじめに－

感情は、様々な要素が複合的に組み合わせられた多面的な現象である。日常的には、主観的な側面に焦点を当てた場合に感情を使い、動的な側面に焦点を当てた場合に、情緒、情動という言葉が用いられる。

心理学の中では、感情という広い概念を研究者が定義して研究が進められてきた。学術用語としては、emotion を感情に対応させている(今田,1999)。他の類似した用語を整理しておくとして、affect(情動)が emotion の上位概念と見なし、

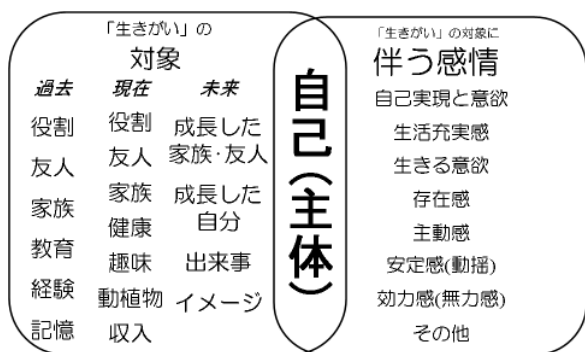


図 1：生きがいを例にした感情のモデル(長谷川ら,2004)

mood が気分、temperment が気質と対応している。本節では、感情を次のように定義しておく。感情は、何らかの対象から湧いてくる主観的な意識体験である。対象は、自分自身だけでなく家族や友人などの人間、存在

する物質や事象、生き物、日常生活で遭遇する出来事のことなどを指している。これらの対象を心に思い浮かべた際に、感情が伴って湧いてくると考える。図 1 は、生きがいを例にして感情を図示してある。

Cornelius (1996) は、感情研究の歴史について、生理、行動・身体、認知、社

会構成の4つの大きな流れがあると包括した。

生理的視点は、進化の起源を記したダーウィンの説を発端としている。動物から人間へと続く進化の中で、感情表出の仕方が連続しており、動物の場合の原理を説明するのと同様に人間の場合も説明が可能であるとする立場である。感情の果たしている機能は、生物の適応に役立つという理由から一時的な感情(基本感情)があると主張している。

行動・身体的視点は、プラグマティズムの心理学者であるジェームズの説に基づいている。鍵となる考え方は、身体が存在しないで感情を経験することがないというものである。感情を経験するプロセスの中で刺激・知覚の後に身体変化があり、その変化を感じることで感情が経験されるとする立場である。身体変化と感情経験の関連を捉えることが研究されてきた。

認知的視点は、人間が出来事をどのように判断するか重視する立場で、感情には思考を必要としており、評価することから感情が生まれると考える。知覚から評価を経て感情が発生するという概念モデルから研究が行われてきた。感情研究の中では、最も行われてきた視点である。どの感情にとってどの次元が重要かを特定することが重要な問題のひとつである。

社会構成的視点は、感情は、同時に発生しがちな様々な要素が一時的な社会的役割(social role)として機能しているとする立場で、社会的に決定された規則による要素が結合された事柄が感情として意味づけられるものと捉える。感情は、文化的な行動に対して行う解釈であり、また個人とその文化との両方の構築物である。また社会的な機能を持っていて、日常生活の駆け引きの材料になっていると理解する。

本節では、感情が性格を方向付けるという立場で認知的な視点から、高齢期における感情と適応との関連に限定した研究を紹介する。まず自尊感情と性格に関する研究成果を紹介し、続いて主観的幸福感(生活満足度、モラール)なら

びにそれと関連の強い生きがいに関する測定尺度を紹介する。最後に集団活動で用いる実習プログラム(略称：やみあはワーク)の説明を行う。

自尊感情と適応

自尊感情 (self-esteem) は、自己の価値や能力に対する評価から発生する感情や感覚のことを指し、自己価値や自己尊重と訳されることがあり、精神的健康や適応の基盤の一つといわれている。

自尊感情をはかるものとして、Rosenberg (1965) が 4 件法で回答する自尊感情尺度 (Self-Esteem Scale) を考案し、「私はすべての点で自分に満足している」と星野 (1970) が訳した尺度や「だいたいにおいて、自分に満足している」と山本ら (1982) が訳した尺度が国内で多く使用されている。

大和ら (1990) は、自尊感情尺度を高齢者に適用し関連要因を検討した。自尊感情が高くなる要因は、男性であること、職業を有すること、経済的な満足感が高いこと、病気を有していること、身体的活動を積極的に行っていること、主観的健康感が高いこと、社会的統合の度合いが高いこと、社会的支援を受けることに対する満足感が高いこと、モラル尺度の得点が高いことであった。一方、自尊感情が加齢とともに低下する傾向があり、またうつ病の度合いが高いほど低下した。

下仲ら (1991) は、100 歳以上の長寿者の性格特徴と適応との関連を検討した。その結果、自尊感情が高いのは文化に規定された性役割の型 (男性性、女性性、両性性、両貧性) の中でも男女の役割を共に有する両性性の役割を有する型であった。上手く年を取るには、向老期から特定の文化的な価値観に囚われない性役割に基づいて柔軟に振る舞うことが求められるようである。さらに冠状動脈疾患の危険因子から導き出された性格特徴であるタイプ A (競争的、攻撃的、時間に追われている感じなど) とその反対のタイプ B (のんき、気長、リラックス

スなど)、不安の高さ、主観的幸福感、主観的健康感といった特性を取り上げて分析した結果では、女性高齢者がタイプBの場合は、タイプAに比べて不安の高さでは差がないが、自尊感情が低かった。一方、男性高齢者が自尊感情の高さに差が無くてもタイプBがタイプAよりも不安が低かった。なお主観的幸福感とは関連を認めなかった。のんきで気長で気持ちにゆとりのある性格特徴が長寿を得やすいが、性別によって不安の高さや自尊感情という精神的健康の目安になる指標の値が異なっているところが興味深い。

下仲ら(1995)は、中高年期に遭遇するライフイベントに心身面の健康がどのような影響を受けるかを縦断調査した。体験したライフイベントの自己評価を行った上で、複数の尺度を用いて縦断的な調査を行った。良いイベントを多く体験する人は、ソーシャルサポート、自尊感情、活動能力、主観的幸福感に含まれるモラルを高めることを示した。家族の誕生や死別、親友との死別、家庭内の変化(進学や卒業、単身赴任、別居など)、退職や再就職、病気や怪我、転居といったライフイベントを高齢者自身がどのように受け止めているのかを私たちが把握しながらその影響の大きさを含めて高齢者と関わっていくことが求められる。

藺牟田ら(1996)は、中高年期における家族関係と職業に関するライフイベントに対する主観的評価と心理的な適応を検討した。男性における家族関係のライフイベントと自尊感情、職業に関するライフイベントと自尊感情ならびにモラルスケールといった心理的な適応に関連を認めた。一方、女性における家族関係ライフイベントとモラルスケールとの関連を認めた。退職や死別などにより夫婦関係の構造の変化が個人の感情に与える影響を考慮に入れた関わりが求められる。実践活動の上では、向老期における移行の様子とライフイベントが起きた後の家族成員の関係を丁寧に聞くことで対応を考えるヒントが出てくる。

河合ら(1998)は、孫の誕生というライフイベントが心理的にどのような影響をもつかを縦断的に検討した。自尊感情は、孫の誕生を体験していない群が1年後には得点が上昇し、一方で体験した群は、得点が低下した。さらにその1年後になると関係が逆転し、体験していない群の得点が低下し、体験した群は、得点が上昇した。これは、孫が誕生すると親の役割から祖父母の役割へと移行する中での混乱が生じるためと考えられる。孫の誕生は、祖父母から見て子ども世代、言い換えると孫から見ての親世代との間で世代間葛藤が発生し、祖父母世代の自己の認識を一時的に混乱させ、祖父母の役割が再び定まるまでに2年ほど時間を要すると思われる。いずれにせよ孫の誕生は、好ましいライフイベントであることには変わりないようである。

下仲ら(2007)は、25歳から84歳の地域住民を対象にして創造性に影響を及ぼす要因を検討した。創造性の活動領域のひとつである応用力には、教育年数、人格特性の中の開放性、自尊感情、実際的問題解決が寄与しており、年齢とは関連を認めなかった。物事の本来の機能以外の使い道を発展的に考案する能力といえる応用力を発揮するには、自己の能力に自信があると感じていることが必要となる。年齢を問わず、日常生活の中で遭遇する問題を解決していく中で、困難さの大小にかかわらず、何度も対処していく体験が、自尊感情をはぐくみまた新たなアイデアが生まれる基盤になっていると考えられる。問題に対して、最初は自分の中で工夫し、もしも対処できない場合、それを認めながら、周囲に積極的に働きかけ、何か手立てがないか取り組む姿勢(開放性)が新しい技能を獲得し、さらに自信を強めていくのであろう。

中里ら(1996)は、心理的依存性(情緒的依頼心、社会的自信の欠如、自律の主張)と年齢や性別の関連を検討した。あわせて家族関係(配偶者の有無、子ども世代との同居の有無)や心理的適応(自尊感情、抑うつ感、主観的健康感)がどのように関与しているのかを検討した。性別に関係なく配偶者がいて、自律

の主張が高いと自尊感情が高くなった。配偶者を亡くした男性では、自律の主張が低いと、自尊感情が高くなった。女性は、自律の主張の低い人が、自尊感情が高くなった。女性では既婚の子どもと同居した場合に、自律の主張が弱くなり、さらに自尊感情が低くなった。男性が、仕事から引退した場合に、家庭での適応を求められる。男性が、家事を含む身近自律について若い年代から身につけておくことや情緒的にも互いに支え合うような夫婦関係を構築しておくことは、男性の社会的役割(家庭外役割)から家庭内役割への移行が順調に進みやすい環境を整えることになり、高齢期男性の心理的適応度を高めることを後押しするといえそうである。女性は、子ども世帯との同居や配偶者の喪失というライフイベントに対して、母親の役割から祖母の役割へと柔軟に移行しやすいと考えられる。

菅沼(1997)は、高齢期の自己開示と自尊感情との関係を検討した。その結果、自尊感情が中等度の高齢者は、高群や低群と比較して自己開示する量が多い傾向を認めた。自尊感情が高い高齢者は、親しい人に過去の経験や肯定的な日常の出来事を開示する一方で喪失体験をあまり開示しない特徴を認めた。自尊感情の低い高齢者は、開示量が少なく、開示する場合、日常生活の出来事を開示する傾向が強かった。自分のことを他者に伝える行為は、親密さを構築する上で適応につながる活動である。研究の結果からは、高齢者が話す相手によって内容や量を調節して適応しようとしているとも読み取れる。

青木(2002)は、健康増進教室に参加した高齢者の自尊感情がどのような要因によって変化するのかを縦断的に検討した。9ヶ月間にわたる健康増進教室への参加群と対照群を比較した結果、参加群の自尊感情が高くなった。高齢期になって身体機能の低下・喪失を体験する中で継続した身体活動の機会を持つことにより、身体に働きかける行為が生み出す小さな変化や機能の維持を確認したり、気づく過程が自らの存在を見つめ直すことに繋がり、自尊感情に影響が

生じたと考えられる。心理学的な介入法の一つである臨床動作法(日本臨床動作学会〈編〉,2000)でも本研究と同様の効果が予想される。

主観的幸福感と生きがい

高齢期の感情と適応に関するキーワードとして主観的幸福感や生きがいあげられる。長谷川ら(2004)は、日本語の「生きがい」を生活満足度(life satisfaction)、モラール(morale)などという陽性・陰性情動を総括した主観的幸福感(subjective well-being:Larson,1978)と類似した概念と位置づけて文献研究を行い、「生きがい」の構造を示すモデルを考案した(図 1)。主観的幸福感や生きがいに関しては、高齢者に対する支援や対応を行う際に、対象者の適応の程度を知る上で有益な情報をもたらすため、いくつかの測定尺度が開発されている。例えば、古谷野(1982)が生活満足度尺度K(=L S I K)、近藤ら(2003)が高齢者のための生きがい感スケール、長谷川(2007)が高齢者のための生きがい対象尺度をそれぞれ開発している。

やみあはワーク(やる。みる。あてる。はなしあうー感情に向き合う方法ー)

ワーク(実習)の目的は、テーマに感情を取り上げ、その意義を理解することである。具体的には、感情表出ゲームを通じたグループ活動である。本ワークを実際に運営してみると、当初は恥ずかしそうに感情を表現していた参加者が次第に楽しみながらグループ活動へ取り組んでいく様子が観察できる。

手順は①から⑤までである。①4～6人のグループになる。グループ内で感情を演じる順番を決めてもらう。②講師は、冒頭で感情の心理学的な意義について説明する。講師は「相手が今どのような気持ちでいるかを察し対応するのは、人づき合いの中で大切になってきます。今日は、交替でみなさんに感情を表現してもらい(やる・みる)、表現された感情が何なのかを推測し(あてる)、話し

合って(はなしあう)もらいます。うまい下手ではないので、あまり緊張する必要はありません。大切なのは、よく観察すること、推測するときに、何が大切なのか、何が必要なのかを考えることです」と述べてから、参加者全員の前で、ある感情を言葉を使わずに表現する。その後、参加者に今演じた感情を当ててもらおう。感情の説明にあわせて、略称である「やみあは」の解説を行う。③その後グループ内での活動に移る。各グループ内の表現する役割の人は、別の場所へ移動し講師を交えて打合せを行う。講師は、表現する感情(例えば、怒り、恐怖、驚き、嫌悪、軽蔑、悲しい、不安、幸福など数種類)を提示する。講師が感情の表出を引き出すイラスト(図2)を用意すると参加者が感情を表現する際の手がかりになる。打合せの後、表現する役割の人は各グループに戻り、自分の感情を言葉を使わずに表現する。他のメンバーは、何の感情(あるいは、「どんな気持ち」か)を推測してメモ用紙に書く。その後、グループ内で答え合わせをして、やってみたその結果や感想を話し合う。④一つの感情を表現し終える度に、講師は表現する人を替えてさきほどの別の場所で打合せを行う。グループ内の参加者が交代で感情を演じる。

⑤講師が用意した感情をひとつおとり表現し終えたら、クラス全体で感想などを話し合うことで共有する。

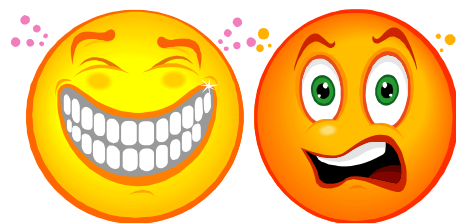


図2：感情を表現するために参考となるイラスト例

おわりに

感情は、心理学の中でたくさんの研究が行われてきた領域である。研究の歴史の中で感情の否定的側面が強調されてきた傾向があったので本節ではできるだけ感情の肯定的な側面を紹介するよう心掛けた。感情は、自己の存在を確認する機能を有すると考えられる。特に高齢期の感情は、これまで経てきた多様な人生を表現する上で意義深いものになるであろう。

引用文献

- 青木邦男 2002 健康指導教室参加高齢者の自尊感情の変化に関連する要因
社会福祉学, 43(1), 188-199.
- Cornelius,R.R.(著) 斉藤 勇(監訳) 1996 感情の科学：心理学は感情をどこまで
理解できたか 誠信書房
- 長谷川明弘,藤原佳典,星旦二 2004 高齢者の「生きがい」とその関連要因に
ついての文献的考察－生きがい・幸福感との関連を中心に－ 星旦二(編) 高
齢者の健康特性とその維持要因 東京都立大学出版会 pp.17-51.
- 長谷川明弘, 宮崎隆穂, 飯森洋史, 星旦二, 川村則行 2007 高齢者のための
生きがい対象尺度の開発と信頼性・妥当性の検討－生きがい対象と生きがいの
型の測定－, 日本心療内科学会誌, 11(1) 5-10.
- 星野 命 1970 感情の心理と教育(2) 児童心理, 24, 1445-1477.
- 今田純雄 1999 感情 中島義明, 安藤清志, 子安増生, 坂野雄二, 繁榊算男,
立花政夫, 箱田裕司(編) 心理学辞典 有斐閣,141-142.
- 藺牟田洋美, 下仲順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤眞一, 石原治, 権藤恭之
1996 中高年期におけるライフイベントの主観的評価・予測性と心理的適応
との関連－家族関係と職業ライフイベントを中心に－ 老年社会科学, 18
(1), 63-73.
- 河合千恵子, 下仲順子, 中里克治, 石原治, 権藤恭之 1998 孫の誕生とその
心理的影響 老年社会科学, 20(1), 32-41.近藤勉, 鎌田次郎 2003 高齢者向
け生きがい感スケール(K-1式)の作成および生きがい感の定義 社会福祉
学, 43(2), 93-101.
- 古谷野亘 1982 モラール・スケール, 生活満足度尺度および幸福度尺度の共
通次元と尺度間の関連性 老年社会科学, 4, 142-154.

Larson,R. 1978 Thirty Years of Research on the Subjective Well -Being of Older Americans
Journal of Gerontology, 33(1), 109-125.

中里克治, 下仲順子, 河合千恵子, 佐藤眞一 1996 老年期の心理的依存性が
適応に及ぼす影響 老年社会科学, 17(2), 148-157.

日本臨床動作学会(編) 2000 臨床動作法の基礎と展開 コレール社

Rosenberg,M. 1965 Society and the adolescent self-image Princeton University Press

下仲順子, 中里克治, 本間昭 1991 長寿にかかわる人格特徴とその適応との
関係－東京都在住100歳老人を中心として－ 発達心理学研究, 1(2),
136-147.

下仲順子, 中里克治, 河合千恵子, 佐藤眞一, 石原治, 権藤恭之 1995 中高
年期におけるライフイベントとその影響に関する心理学的研究 老年社会科
学, 17(1), 40-56.

下仲順子, 中里克治 2007 成人期から高齢期に至る創造性の発達的特徴とその
関連要因 教育心理学研究, 55,231-243.

菅沼真樹 1997 老年期の自己開示と自尊感情 教育心理学研究, 45,378-387.

山本真理子, 松井豊, 山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教
育心理学研究, 30, 64-68.

大和三重, 前田大作, 野口裕二, 中谷陽明, 直井道子, 坂田周一, 玉野和志 1990
日本の高齢者の自尊感情とその要因分析 老年社会科学, 12, 147-167.