

(内藤俊史・鷺巣奈保子、2021)

高齢になると、これまでの自分の人生を意味づけるという課題をもちます。しかし、他方で、活動の範囲は縮小し、他者との関係も狭く具体的になる傾向があります。このような限界のなかで、自分の人生を長い歴史と広い世界のなかで位置づけるのは容易なことではないはずですが、文化は、人々が人生の意義を理解するための世界観-歴史観を、高齢者にふさわしい形で提供しているようにみえます。

この点について考察した私たちの小論文を掲載します。

Naito, T., Washizu, N. (2021). Gratitude to family and ancestors as the source for wellbeing in Japanese. *Academia Letters*, Article 2436. <https://doi.org/10.20935/AL2436>

原文は英語ですが、日本語訳を掲載します。ただし、引用文献欄は英語表記のままになっています。

感謝 gratitude に関する心理学の研究は、この 20 年間の間に急速に増加しましたが、なかでも感謝と well-being の関係は、感謝の研究の一つのトピックスとして多くの研究が行われています。最近行われた meta analysis によると、感謝特性は、well-being の様々な aspects と、有意な正の関連があることを示しています (e. g., Portocarrero, Gonzalez, & Ekema-Agbaw, 2020; Jans-Beken, Jacobs, Janssens, Peeters, Reijnders, Lechner, & Lataster, 2020). 感謝は、その理念的な意味において、感謝をする者と感謝をされる者との間に相互的な敬意が存在することを前提としています (Kant, 1991)。そのような感謝のもつ性質を考えれば、感謝は、相互に信頼し敬意をもつ関係のもとで、自分が支えられているという認識の表現でもあります。このように考えれば、感謝と well-being の関係についての上記の研究結果は、驚くことではありません。

しかし、さらに次のような問いが生じます。感謝と well-being の関係のあり方は、青年期、成人期など、どの年齢(発達)レベルにおいても同じだろうか? どのような相手に対して、どのようなことに対して感謝をすることが、各発達段階における well-being に結び付くのであろうか?

この問いに対して答えるためには、それぞれの年齢段階における感謝と well-being の関係の在り方を明らかにする必要があります。この小論文では、高齢者に焦点を当て、高齢者における感謝と well-being の関係を、日本における高齢者における感謝に関する研究をもとに考察します。

高齢者の特徴

初めに、高齢者の一般的な特徴として明らかなことは、体力的に自己の活動可能な領域が狭くなること、自分の正の限界(死)を意識すること、自分の生涯の意味を理解しようとすることです。Erikson (1950) は、生涯にわたる心理的発達(成長)の8つの段階を提唱しました。第8段階は「誠実対絶望」の段階で、この段階で人々は自分の人生を歴史的な脈の中で評価し、最終的には死を穏やかに受け入れるという課題を引き受けます。

高齢者の well-being をどのように高めるかは、多くの国々の課題となっています。一方、高齢者における感謝の特徴については、次のような知見が得られています。Chopik, Newton, Ryan, Kashdan, and Jarden (2019) は、感謝特性が、年齢とともに増加することを示唆しています(N=31206、age range 15 to 90 years)。彼らは、3つの調査を実施し、その結果、一貫して、高齢者は、中年と若い大人たちより、より大きな感謝特性を示しました。

また、感謝特性と well-being との関係については、Portocarrero, Gonzalez, and Ekema-Agbaw, (2020) は、meta analysis によって、高齢者において、感謝特性と well-being の関連は、より強いことを示しました。高齢者において、感謝特性が高く、また、well-being との関係がより強いとすれば、それはどのような要因によるのでしょうか。一つの可能性は、高齢者以外の人々、すなわち青年や若い成人においては、well-being に対して、職業の達成などの要因がより多く関与しているからでしょう。そして、高齢者の感謝特性の高さは、自分の幸福の原因を探索する機会の増加と実際に他に起因する幸福が増加するためと考えられます。

高齢者の感謝についての二つの両極的な立場

高齢者のこれらの性質について、主に二つの心理学的な説明がこれまでなされてきました。それらは、社会情動選択性理論と老年的超越理論です。

社会情動的選択性理論は、高齢者が感謝をより多く経験することを、次のように説明します(Chopik et al., 2017; Killen, & Macaskill, 2015)。(a) 年齢を重ねるにつれ、人は自分の寿命が限られていることを意識します。

(b) この意識により、人は個人的にポジティブで意味のある出来事を選択性し、ポジティブな価値を持つ刺激により多くの注意を払い、記憶するようになります。(c) (b) を確保するための一つの方法は、親しい重要な他者との社会的交流に専念し、親密で健康的な関係を維持する努力をすることです。

(d) 感謝の気持ちは、こうした親密でポジティブな他者との関係を促進します。

二つ目の説明は、Tornstam (2011) によって提案された 老年的超越理論に基づくものです。この理論は、ユングの理論、禅仏教とともに、高齢者の質的データに基づいています。この理論によると、(a) 高齢化の過程で、人々は

物質主義的・合理主義的な視点から、より宇宙的・超越的な人生観へと移行します。(b)人々は過去の世代への親近感を高め、表面的な社会的交流への関心を低下させます。(c)社会情動的選択性理論とは対照的に、この理論では、人々はしばしば宇宙と密接な共感関係を感じ、この文脈で生と死を再定義することを提案します。そして、(d)すべてを包み込む宇宙への感謝の気持ちを持つようになると考えます。

これら二つの理論が描く gratitude の姿は対照的です。そして、感謝の対象について、具体的—抽象的という次元を示しています。すなわち、今現在の身近な人々への志向性対、宇宙論的な時間—空間への志向性です。また、次のような論点を示唆しています。すなわち、老年人的超越理論の描く感謝のあり方は、Erikson の自我発達段階における老年期の発達課題を解決するあり方として、解釈することができます。しかし、社会情動的選択性理論の描く感謝のあり方については、次のような問いが生まれます。すなわち、社会情動的選択性理論によって描かれるような感謝のあり方をもつ高齢者は、どのようにして、歴史的脈絡において自分の生を価値づけるという発達課題を達成できるのでしょうか。

この点について、高齢者についての日本の研究結果は、示唆的です。

老年人的超越性に関する日本における研究

日本における老年人的超越に関する研究は、身近な者への限定的な感謝が、広い世界における自己の生涯のもつ意義の発見、そして wellbeing へのつながりについて、新たなあり方を提案する可能性があります。

Masui, Nakagawa, Gondo, Ogawa, Ishioka, and Tatsuhira (2010)は、Tornstam による老年人的超越 gerotranscendence の概念を、日本において適用することを試みました。すなわち、Tornstam によるインタビューガイド (Tornstam, 1997)を用いて、日本人の elders を対象にして、インタビューを行ないです、その結果をもとに、日本版の老年人的超越 gerotranscendence の質問紙尺度を作成した。その結果、Masui et al.は、Tornstam による framework は、基本的には日本の高齢者の反応にも当てはまるが、あてはまらない点も見出しました。すなわち、日本の高齢者は、インタビューにおいて、宇宙的な視野をもつのではなく、現実の家族、死んだ夫や妻、先祖とのつながりに言及しました。さらに、Ono & Fukuoka (2018)は、高齢者におけるつながりの意識についてインタビューを行っていますが、「夫が死んでから、お仏壇を拝むようになりました。普段思い出すことは少ないけれど、ときどき夢にでてきます」「両親については最近あまり考えないけどお墓参りには月に1回くらい行きます」などの発言が得られた。加えて、Ono & Fukuoka は、このようなつながりの意識が well-being と関連することを、質問紙調査によって、見出しています。

これらの回答は、一見、社会情動的選択性理論の描く高齢者の感謝と同じです。しかし、日本の伝統的な死生観を考慮したときに、また別の様相が浮かんできました。これらの日本における高齢者の回答を理解するためには、日本の伝統的な宗教的信念を知ることは、有用と思われます。それは、日本社会における先祖崇拝です。先祖崇拝とは、「祖先として認識されている死者の超人的な力に対する信仰と、それに基づく儀式の総体」(森岡、1984)を指します。

日本における先祖崇拝の一般的な特徴は以下です。

- ・ 人は死後、短期間の儀式の後、原則として親族の墓に葬られ、霊となります。
- ・ 霊は、現在生存している直系の子孫を中心とした親族によって供養されます。また、霊は、生存している子孫を見守ります。
- ・ 霊は、年に何回か、数日間にわたって、家に迎えられて、現在生きている親族とともに過ごすとされる期間があります(盆など)。
- ・ 霊は、最終的には、山や海などに移り、個別性のない先祖の神となり、生きているものを見守ります。

先祖崇拝とそれに基づく儀式(盆 Bon など)は、死後の世界と現世の関係のイメージを、日本人に提供してきました(現在でも、盆の期間には、多くの日本人が、先祖の墓や実家に訪れます)。そして、前に引用した日本の高齢者による、先祖や、先に死んだ者たちとの親しみと感謝は、先祖崇拝の背後にある世界観、歴史観を背景にしています。一言でいえば、具体的で身近な親族との絆を確認し、そして彼らへの感謝を感じることは、背後にある先祖や自然への感謝でもあるのです。

ただし、ここで述べておかなければならないことは、最近の日本における先祖崇拝の変化です。先祖崇拝は、日本の伝統的な家制度と密接に結びついてきました。そして、長男が家を次ぎ、先祖崇拝の儀式をうけもつという制度を前提としています。しかし、第二次大戦以降、人々の自由な移動、子供の減少など、先祖崇拝の慣習の維持管理が難しくなりつつあります(Matsumoto, 1997; Morioka, 1984)。儀式の存続にもとづく家制度、さらに家制度にもとづく先祖を中心とした世界観をもつことの困難が生じています。

おわりに

私たちは、高齢者の well-being を高める可能な要因の一つとして、感謝に焦点を当てました。また、高齢者の感謝を説明する二つの理論として、社会情動選択性理論と老年の超越理論をあげました。前者は、身近な対人関係に焦点を限定する傾向を示唆しますが、このような対人的傾向が、どのように自分自身の生涯の意義を見出すことができるのかはあきらかではありません。日本の高齢者の一部の反応は、この問いに対して、示唆的です。それ

は、先祖崇拝という文化的な背景にもとづく反応です。日本の高齢者の多くは、身近である他との密接な関係を述べ、ときに感謝を述べましたが、そのうちの一部は、親族や先祖との関係やそれらに対する感謝に言及しました。身近な者への感謝は、長く続く家という制度における自分自身の位置づけを提供します。このように、高齢者にみられる狭い物理的・心理的世界において、文化的な信念は、ときとして、拡大された世界を目の前に提示します。それは、自分の生涯のもつ意義を感じる一つの在り方と考えられます。そして、現在の問題は、高齢者が新たな歴史-世界観をもつために、どのような援助が可能かということです。

文献

日本語の論文が英語表記のままになっています。

Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The journal of Positive Psychology*, 14(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. NY: Norton.

Kant, I. (1991). *The metaphysics of morals (Die Metaphysik der Sitten)* trans. M. J. Gregor, Cambridge: Cambridge University Press (Original work published 1797)

Killen, A. and Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16 (4), 947–964. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>

Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2019). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 14(1), 1–40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

Kavedzija, I. (2020). An attitude of gratitude: older Japanese in the hopeful present. *Anthropology & Aging*, 41(2), 59–71. <https://doi.org/10.5195/aa.2020.244>

Matsumoto, Y. (1997). Daitoshi ni okeru senzosuhai to ieidou [Ancestor worship and movement of persons from their native lands in large cities], *Religion and Society*, 3, 137-158.

Masui, Y., Gondo, Y., Kawaai, C., Kureta, Y., Takayama, M., Nakagawa, T., Takahashi, R., and Imuta, H. (2010). The characteristics of gerotranscendence in frail oldest-old individuals who maintain a high level of psychological well-being. *Japanese Journal of Gerontology*, 32(1), 33-47.

Masui, Y., Nakagawa, T., Gondo, Y., Ogawa, M., Ishioka, Y., Tatsuhiro, Y., ... Takahashi, R. (2013). Nihonban Rounentekichouetsu shitumonshi kaiteiban no datousei oyobi shinraisei no kentou [Validity and reliability of Japanese Gerotranscendence Scale Revised (JGS-R)]. *Japanese Journal of Gerontology*, 35(1), 49-59.

Morioka, K. (1984). Ancestor worship in contemporary Japan: Continuity and change in religion and family in east Asia. *Senri Ethnological Studies Osaka*, (11), 201-213.

Naito, T. and Washizu, N. (2019). Gratitude in life-span development: An overview of comparative studies between different age groups. *The Journal of Behavioral Science*, 14(2), 80-93. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/174664>

Ono, S. & Fukuoka, Y. (2018). Tsunagari no jikkan oyobi rounentekichouetsu karamita koukpkoureisya oyobi choukoureisha no shukantekikouhukukan [Subjective well-being in the old-old and the oldest-old from the perspective of the feeling of connectedness and gerotranscendence]. *Kawasaki medical welfare journal* 27(2), 313-323, doi/10.15112/00014434

Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>