

# 高齢者のためのおもしろ心理学

[西山 啓](#)

## 「おもしろ心理学」とは

心理学は「人間行動」という極めて多彩で不可解と思われるものを、筋道を立てて解明するサイエンス（学問）であるから、我々の身の周りにある事象すべてが研究の対象となる。そこで人間の持つ多様で変化に富んだ「いろんなこと」を「いろんな局面から分析・考察」して行くおもしろさがひとびとの興味を引くわけである。

従って「おもしろ（面白）」と言う形容詞的語幹は、単に「面白おかしい・・・」などと言った狭い意味ではなく、広く人々の興味や関心を引く問題すべてに当てはめて考えるべきであり、今回の講義で述べる「高齢化」の問題も、その様な立場から柔軟に取り組んで見ることにする。つまりこれは論者（西山）の一つの「ものの見方・考え方」と思って聞いていただければ良い。



TSS 文化大学で講演する著者

## Ⅰ「高齢化」と「老化」とは別ものである

世間一般ではこんにち「高齢化」と「老化」をゴッチャに考えているようで、そこにさまざまな悲・喜劇が存在しているのではなからうか。

そもそも「加齢とか高齢」とは、どんな現象を言うかということ、加齢とは、①正月または誕生日が来て、一歳としをとること ②生物が成長・分化・形態の形成ののち（つまり人がおおきくなって行く）に必ず受けるであろう時間の経過に伴う衰退の過程を言う。

一方「老化」とは ①年をとってから、その機能が低下すること ②生物或いは物質の機能や性質が、時間の経過によって衰える現象 ③（化学の分野では）糊化されたアルファ（ $\alpha$ ）澱粉が、放置されることにより再びベータ（ $\beta$ ）澱粉の状態に近づくこと、である。

従って「老化」には衰えや質的变化のニュアンスが伴うが、「加齢」は年を重ねることで両者は異質のものなのだが、それによって変化が生じるものだから両者を混同して考えるのも無理はない。

## II アンチエイジング（拮向老化）へのア・ラ・カルト

### （1）アンチエイジング（抗老化）の科学的解明

生理学的・医学・運動学と言った側面から見ると、その前途は悲観的になりかねないが、一方で人間を社会的・倫理的な側面つまり心理学・哲学・文学・社会学的側面と言った「こころ」の面から考えて行くとまんざら捨てたものではない幾つかの側面に気付く。それは次の様な理由による。

### （2）簡単に老人にはなれない

「あー老人か、成程恰好いい！まんざらでもないな！！と思って、何がしかの会費を払えばすぐ会員になれる性質のものではない。だから若僧（？）たちから兎やかく言われたくない「老人の心理」も理解出来るではないか。

### （3）「老人力」という力（ちから）

赤瀬川原平著、筑摩書房（1998）の「老人力」によれば、「・・・ 老人力はエネルギーであるけれども可成り複雑なエネルギーで、それを手に入れるのは簡単には出来ない。そしてその「ちから」を抜くにも「力」が必要・・・」とあるが、けだし至言であろう。

### （4）足し算人生より引き算人生へ

概して日本人は「攻撃は最大の防御なり」との発想があり、「減速」よりも「加速」が好きである。然し或る限度に達したら「足し算」よりも「引き算」人生を考えよう。算数だって足し算よりも引き算の方が難しい。つまり

### （5）登山時よりも下山時の足取りに注意が必要

山に登るにはそれにふさわしい脚力が必要であるが、下り坂では登攀（坂）時とはまた一味違ったそれにふさわしい足どりや足さばきが大切である。最近、ブレーキをかけることによりエネルギーを創出するという装置のついた自動車も発明されたご時勢である。「減速」もまた大切な生活の知恵ではないか。

### （6）廃用症候群（廃用性萎縮現象）に注意を

これは長い間動かさないでいることによって生じる障害で、他の疾病によって安静態や高齢で動かなかつたために生じる。よって、我々のアタマも体も常に動かさなくてはならない。「楽隠居」も考えものでは・・・。

### （7）「年齢肌」という考え

最近お化粧品業界では年齢肌という言葉をよく見聞きする。その科学的根拠はつまびらかではないが、俗に肌の水分やシミ・シワ・弾力等が基準になっていると考えられる。「人の心」にも弾

力や水々しさ・しなやかさが求められるのと同じようなものではないか。厚化粧でごまかす(?)のにも限界があるのでは・・・?

#### (8) 「笑い」の効用

そもそも「笑い」は人間とサルにしか出来ないと言われるが、これは脳の前頭葉の作用によると言われている。

さて我々は「さあやるぞ!」と精神を集中させたりする時は心のエンジンが全開状態になっていると考えてよい。しかしこれは臨戦体制・非常事態みたいなものだから、これが長く続くとエンジンも焼けかねない。そのとき心のクラッチをうまく入れかえると、クルマもスムーズに発進する。腹式呼吸は、この切り替えに相当するもので、「笑い」はその一つの手段となる。「笑い」によって体内の免疫システムの中のリンパ球の一種NK(ナチュラル・キラー)細胞が活性化し、体に悪い影響を与えるものを退治すると言われている。

テレビのお笑い番組や寄席の落語・漫才などを見せて、笑う行為の前後の血液検査をし、その変化を比較した臨床研究もある。山口県にある「お笑い講」の行事もそう言った生活の知恵ではないのか。

#### むすび

高齢になって特に大切なことは「こころの健康」ではあるまいか。世に精神衛生とか精神医学なる用語や学問のあることはご存知の通りであるが、これは主に精神障害の予防・診断・治療が目的であり、いわゆるビョーキとしてその対象となっている。

然し我々には日常生活の上では、少くくらいおかしなことがあったとしても決してそれを過大に気に病む必要はないのではなからうか。また少々のことは無視してしまうこともあるではないか。

そもそも「健康」(な心身)とは何か?「からだやこころ」が、すこやかで悪いところのないことであって、若し一寸した病気や虚弱の状態になっても、それを回復・復元出来る状態を含んだものと解すべきではあるまいか。修験者やスポーツ選手の様な心身ともに鍛え抜いた人間像を望むのでなく、程よくバランスのとれた心身の状態こそが、真のこころの健康と言うべきではあるまいか。

身の程をわきまえない「若ぶり」の誇示や頑張りは決して賢明な生き方ではないと心得るべきではあるまいか。

(本稿は2017年4月18日に行われたTSS文化大学における講演の概要です。)