

総論



「生きがい」について考える —生きがいを与える影響と見つけ方—



筑波大学 体育系 准教授

永田 真一

〔ながた・しんいち〕1984年生まれ。筑波大学人間学類卒業。ノースウエストミズーリ州立大学レクリエーション学修士。インディアナ大学余暇行動学博士。同大学講師、テンプル大学博士研究員を経て現職。レクリエーション・セラピストとしての資格CTRSを保有し、障がいのある方への余暇支援経験がある。『Exploring interests: A pathway to ikigai and eudaimonic well-being among people with serious mental illness』など、生きがいに関する英語論文多数。

「生きがい」とは何か？

「あなたの生きがいは何ですか？」と突然聞かれたら、みなさんはどう答えるだろうか？ おそらく、答えに困る人がほとんどなのではないだろうか。「生きがい」という言葉は日常会話の中に、時折、出てはくるけれども、その意味についてはぼんやりとしているもので、普段あまり意識することなく私たちは生活している。

そのような捉えにくい概念である「生きがい」だが、神谷美恵子という精神科医が1966年に『生きがいについて』という彼女のハンセン病患者の研究をまとめた著書を発表してから研究が盛んに行われ、近年では海外においても日本特有の人生観として生きがいへの注目が高まっているのだ。

生きがいに「生きる甲斐、つまり生きるという苦しい道のりを歩いていくだけの「値打ち」という意味が表面的にある。その「値打ち」というのは、個人差があるけれども、日常的なレベルでいえば生活の充実感や自己の存在の正当性、もっと高尚なレベルでいえば自己実現が挙げられる。

たとえば、仕事終わりに飲み会で仲間と乾杯する生ビールの一口目などで生きがいをを感じる人は多いだろう。また、子どもたちが成長していつて子育ての苦勞が報われる感覚や、仕事で昇進してなりたいた自分になれているという感覚もそれにあてはまる。

共通しているのは、自分自身が主体となり、人生の主人公として生きていくという手ごたえや実感なのだ。このような手ごたえや実感を「生きがい感」という。

ここまでの説明を読んで、生きがいとはつまり幸せだと感じることはないか、と思われるかもしれない。確かに生きがいには幸せであることが一部含まれているが、単に幸せであることだけではない。重要なのは、「人生の意味であつたり目的が感じられるか」である。そこが、生きる甲斐、つまり生きるという苦しい道のりを歩いていくだけの価値として認識される条件なのである。

生きがいが捉えにくいと感じる要因は、それが示す範囲が広いことにあるかもしれない。生きがいは「生きがい感」という気持ちの状態だけではなく、生きがい感をもたらしてくれる、もの、こと、人など「生きがいの源泉」のことも示すのだ〔図表1〕。

生きがいの源泉の種類は様々であるが、仕事をはじめ、趣味やスポーツなどの楽しみを目的にした活動、大事に思ふ他者の存在、過去の思い出や将来の目標などが例として挙げられる。たとえば、私には3人の子どもがいるのだが、毎晩寝る前に子どもたちの顔を見ると、その子どもたちの成長を見られる嬉しさや、翌日の仕事も頑張るぞという意欲が湧いてきて、子どもたちは正に私の生きがいのひとつだと実感する。

読者の中には「自分は何も生きがいがない」と焦ったり、肩を落とす人もいるだろう。

【図表1】「生きがい」が示す範囲

生きがい

「生きがい感」

自分自身が主体となり、
人生の主人公として生きて
いるという手ごたえや実感

「生きがいの源泉」

生きがい感をもたらして
くれる、もの、こと、人
など

そういう人でも、日々の生活をよく振り返ってみると、自分にとって生きがいとなつていく何かに気づくのではないだろうか。大好きな音楽を聴きながら過ごすひと時や気心の知れた友人との他愛のない会話であつても、明日を生きるための原動力となつていけば、立派な「生きがい」である。そう考えると、自分では意識していなくても、大なり小なり生きがいを持つているのではないだろうか。

生きがいの有無は、個人に
どのような影響を与えるのか？

現在、日本では健康科学や社会福祉学、疫学など様々な分野の研究者が生きがいの研究をしているが、生きがいと健康は非常に近い関係にあることが明らかにされている。

まず、生きがい感とは心の健康との関係が強い。生きがい感が高ければ、憂うつに抗えるというわけだ。生きがい感が高いということはすなわち生きる意味を信じ、将来への希望を持つているということである。それが将来のために生き続けなければならないという意志となり、もし現在に不幸な出来事が続いたとしても感情へのダメージが抑えられ、また自然とストレスに対処する行動を引き起こすといわれている。それにより、感情の回復も早いと、負の深淵に陥ることを防げるということである。

また、昨今、日本では孤独や孤立の問題が社会問題の一つとして注目を集めているが、生きがい感を感じていない人は、同時

に強い孤独感を感じているということが明らかになつていく。日本人は特に他者から頼りにされることが大事であると考えられるが多く、他者との関係性が生きがいの下地になつていくことが要因として挙げられる。

特筆すべきは、生きがいと心の健康だけでなく、体の疾患にも関連しているということだ。たとえば、「大崎国保コホート研究」と呼ばれる1994年より現在まで続く、宮城県・大崎保健所管轄の5万人もの国民健康保険加入者を対象にした健康に関する研究がある。この研究では「生きがいがない」と答えた人は心疾患への罹患率が高く、他の原因も含めた全体的な死亡率も高いことが明らかになつていく。死亡率に関しては、調査開始から7年後に何らかの原因で死亡した確率が、「生きがいがある」もしくは「どちらともいえない」と答えた人が5%ほどだったのに対し、「生きがいがない」と答えた人は15%もあり、大きな差が確認された。

生きがい、なぜ心疾患や死亡率に関連しているのかという理由に関して定説は未だないが、いきいきと毎日過ごす人たちはストレスも少なく、心肺機能に負担が少ないことや、他者とのポジティブな関わり、機会が多いことが挙げられるのではないだろうか。

このような生きがいと健康に関する研究は、近年、海外でも増えてきている。欧米において、「生きがい感」は土着の概念ではないものの、彼らの心においても確かに存

在するものであるとの報告がある。そして、欧米におけるオンライン質問紙による一般市民と学生を対象とした研究では、生きがい感が高いとウェルビーイング指数（幸福度指数）も高く、そして抑うつ感情が低いということが明らかになつており、日本とは文化が異なる国においても生きがい感が健康と関連していることがうかがえる。

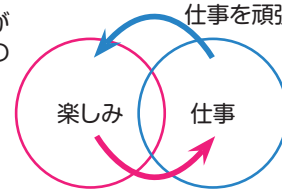
また、生きがいは、健康以外の部分にも影響を与える。人生においては誰しも苦しいことやつらいことがあるものだが、生きがいがあることによつて、それらを乗り越えることが容易になる。たとえば、読者の中にも飲食店でアルバイトをしたことがある人は多いかもしれないが、店長が作る美味しいうまい飯は、つらい仕事を乗り越えるための強いモチベーションになりうる。他にも、月1回の仲間との食事が生きがいだった場合、それを楽しみにすることに、仕事の苦しさを乗り越える効果が期待できる。同様に、仕事を引退した高齢者にとつては、生きがいである子や孫に会える夏休みなど長期休暇を心待ちにして、日常の退屈を乗り越えることができるということもある。

生きがいは一つとは限らない。複数の異なる生きがいを持つことにはメリットがある。たとえば仕事と趣味の両方が生きがいである場合、一方が充実するともう一方も高まるというシナジー（相乗）効果が期待できる。生きがいである仕事をはつらつと頑張ることはそれ自体が生きがいを感じさ



【図表2】生きがいのシナジー効果

仕事と楽しみの両方が
生きがいである場合の
シナジー効果



楽しく遊ぶと仕事をさらに頑張れる

せてくれるが、仕事をしつかりと頑張ったからこそ、その後の趣味がさらに楽しくなる。そして、趣味を思う存分に楽しむからこそ、また張り切って仕事に臨める【図表2】。

生きがいとなっている趣味などの活動を一緒に楽しめる他者がいれば、一人で行うよりも、楽しみの感情を増幅することができ。同じように、仕事についても一緒に取り組む大事な他者がいるのであれば、仕事がさらに面白くなることもある。

問題となるのは、何らかの原因で生きがいを失ってしまう場合である。特段意識してはいなくても、何らかの生きがいを持つている人にとって、その生きがいがある時を境になくなってしまふことは明日を生きる原動力を失ってしまうということである。もしその生きがいというものが本人にとってとても重要なもので、替えが利かないもの、こと、人、であった場合は、失望と悲しみから逃れられず抑うつにつながってしまいかねない。

仕事に生きがいを見出し、勤勉に働いている社会人は多いが、もし仕事以外に何も生きがいがなかった場合、退職後は生きがいがない状態になってしまう。定年退職であれば事前に準備できるかもしれないが、年齢が高くなるにつれて脳梗塞やがんなどの重篤な疾患にかかるリスクは高くなり、思いがけず退職となり、突然、生きがいを失ってしまう状況も考えられる。それを鑑みると、**予防的に生きがいの源泉を**

複数持つておくことが必要ではないだろうか。仕事が生きがいだとしても、仕事以外の趣味を何か一つ持つておくとか、家族の時間を大事にして仲の良い関係を築いておくとか、古い友人とのつながりを切らさないなど、生きがいの源泉はいろいろある。

生きがいは、なぜ高齢期と結びつけられがちなのか？

日本人は真摯に仕事に向き合い、勤勉さを美德とし、他国とは異なる work ethics（仕事や働き方に対する道徳的な価値観や信条）の標準を作り上げてきた。近年、若い世代を中心に、ワークライフバランスの重視が叫ばれ、仕事が一番重要でなければならぬという風潮もだいぶ薄れてはきている。それでも団塊の世代や今の50代以上の中には仕事中心の生活を送っている人が多く、仕事を生きがいとしている人は非常に多い。

先ほども触れたが、**高齢期は生きがいを失ってしまいやすい時期**である。多くの人が生きがいとする仕事から引退を余儀なくされることはもちろん、長年連れ添った配偶者や友人との離別・死別などが起こりうる。生きがいが高齢期と結びつけられがちなのは、生きがいがあることがしごく当然であることとして錯覚されていて、ある日、生きがいがなくなってしまう時に初めてその大切さに気づくからなのかもしれない。

生きがい研究の先駆者である神谷美恵子の研究も、ハンセン病患者という社会から

隔離され、仕事や趣味もままならず、生きがいが見出しにくい人の研究から始まった。人は生きがいがなくなった時、苦しみながらその現実を受け入れ、新たな生存目標を模索しなければいけないので、もしかすると、生きがいは失ってみたいと意識されないのかもしれない。

人間の心理社会的な発達段階を8つに分類した「エリクソンの発達理論」によれば、**老年期の課題は「自分らしく、いきいきと生活すること」と「自分の人生を振り返って良い人生であったと納得できること」**であるとされている。だが、**今をいきいき過ごすにしても、人生を振り返るにしても、過去に積み上げた生きがいがあれば難しい**。なぜなら、生きがいの源泉となりうるような活動や人とのつながりがあるからこそ、生活の中に楽しみができ、その結果いきいき過ごすことができるからである。

また、過去の楽しい思い出などは、人生の振り返りの時に良い人生であったと納得できる要素となるが、その楽しい思い出も、当時実感していたか、いまいかにかかわらず、生きがいとなりうるような活動や他者とのつながりから生成されることが多い。

エリクソンの発達理論では、老年期の課題が達成できなかった場合、後悔や絶望に陥ってしまうとされている。高齢期は生きていけば誰もが通る道であり、心身の変化に合わせ生活の再構成が必要になるという点で困難が伴うが、それまでに生きがいの積み

【図表3】生きがいを見つけるヒント

- 自分の価値観を振り返ってみる
- 自分の興味、関心を探索する
- ブレーキをかけている自分を超えて、一歩踏み出す
- 活動する仲間たちとの社会的つながりも意識する
- 過去の思い出や将来への目標から生きがいの源泉を探る

上げがない人にとっては心理的な面でも困難を伴うため、より不利な立場に置かれてしまいかねないのだ。

ただ、高齢期であれば生きがいを追求するための時間も作りやすい傾向があるので、それまでの積み上げがない人にとっても生きがい追求を始めるチャンスではある。とはいえ、やはり老年期を迎えるよりもっと前から、生きがいについて考え、積み上げていく方がより良い人生を送るためには良いのではないだろうか。

生きがいを見つけるヒント

生きがいもたらす影響と必要性について述べてきたが、では、生きがいを見つけるにはどうしたら良いのだろうか？

私は研究のため様々な人に生きがいについて聞いてきたのだが、生きがい很简单に見つかったという人は一人もいなかった。とりわけ、他の人に無理にやらされた活動が生きがいになった例は、一つも確認できていない。話を聞いていると、**自分がやりたいことを突き詰めて、いろいろと試しながら、時には周りの反対にも抗いながらやっていった活動というものが生きがいの源泉となりやすい**ようだ。

生きがいを見つけるために重要となるのが、あなた自身の価値観であり、その価値観に合うものが、生きがいの源泉となりうるのだ。だから、生きがいを見つけるヒント

として、まず一つ、**あなた自身の価値観を振り返ってみることをお勧めする【図表3】**。

次に、**自分の興味、関心を探索すること**をやってみてほしい。方法としては、友人に、あなたが今、興味を持っていることを話すことから始めても良いし、話し相手が何に興味を持っているのかを考えながら注意深く話を聞くことも、自分の興味関心の探索につながる。

もし今、何も興味のあることが思いつかなければ、子どものころ興味を持ったこと、友人の話や様々なメディアを見聞きする中で**少しでも興味をひかれたことを、ひとまずやってみるの**が良いだろう。一歩踏み出して「お試し」することにより、自分の価値観に合うのか、合わないのか分かってくるはずだ。1回や2回では分からないこともあるので、じっくりと自分の価値観を大事にしながら探索を続けていくのが良いだろう。

生きがいの探索をする上では、どこかでブレーキをかけている自分がいまいか気にしてほしい。「年を取りすぎて」「子どもがいるから無理」「仕事だけで手いっぱい」「時間が無い」など、できない・やらない理由を挙げ始めたらしきりが無い。生きがいを見つけるためには、**ブレーキをかけている自分を超えて、一歩踏み出すことが重要なポイント**である。

先に示した通り、何をするかという活動内容だけでなく、人、すなわち大事に思う他者の存在も見逃せない。一緒に活動して

喜怒哀楽の感情を共有する仲間や、仕事に関する愚痴を聞いてくれたりサポートしてくれる仲間は、生きがいの源泉となりうる。**生きがいを探索する中で、一緒に活動する仲間たちとの社会的つながりも意識して**いただきたい。もしかすると、その仲間たちも含めて生きがいになるかもしれない。

活動内容と人に加えて、過去の思い出や将来への目標も生きがいの源泉となりうる。過去にもらった賞状や思い出の品、楽しかった瞬間を切り取った写真があれば、普段よく見る場所に飾っておくことも、生きがいを感じるための工夫である。将来の目標に関しては、仕事で達成したい目標だけではなく、趣味の世界を深めていくためのスキル習得、やりたいことを実現するための貯金や仲間づくりなど様々なものが考えられる。大きい目標でなくても全く構わない。何か目標があることによって、前に進む意欲が湧いてくるからだ。

生きがいの源泉は多いほど良い。もし、現在、生きがいとして何か一つ持っているのであれば、それを大事にしつつ、他の生きがいも見つけてほしい。趣味が生きがいというのであれば、次はそれを一緒に楽しむ人を探してみる、思い出として残せるようなものを追求してみる、将来の目標を作ってみる、などだ。

読者のみなさんには、ぜひとも早くから自分の生きがいについて思いを馳せてもらい、充実した人生を送っていただきたい。