

# 高齢期に「年賀状」でつながる他者とは？

—会うことはないかもしれないが、意味のある他者—

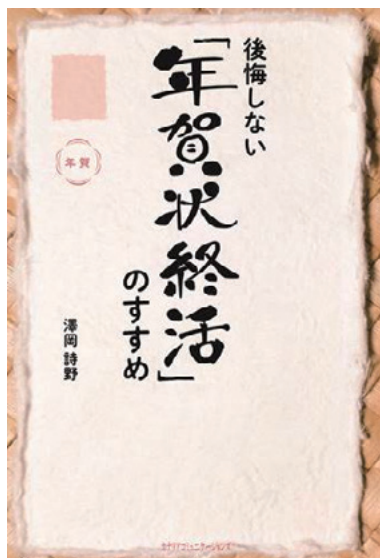
(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 工学博士

澤岡 詩野



人生100年時代の到来が現実的になるなかで、健康や経済的な不安と並んで、他者とのつながりの縮小や孤立・孤独は大きな問題となっている。これに加え、新型コロナウイルスの感染拡大により他者とのフィジカルディスタンス（身体的、物理的距離の確保）が推奨され、会うことや集うことへの制限が加わったなかで、高齢者に限らず「誰と、どの様につながりたいか?」といったつながりのカタチが個々に問い直されている。

本稿では、高齢期につながりのなかで年賀状を介してつながる他者に焦点を当てた著書「後悔しない年賀状終活のすすめ」<sup>1)</sup>をもとに、高齢者にとっての「会うことはないかもしれないが、人生において意味のある他者」のもつ意味について論じていく。

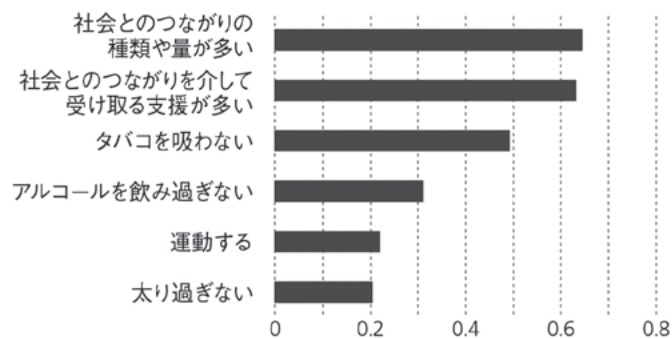


## 1. 高齢期に他者と「つながる」意味とは？

一般に高齢期は社会とのつながりが縮小していく時期に位置づけられている。この要因として、定年退職や子どもの独立などでそれまでのつながりが途絶えることに加え、兄弟姉妹、幼なじみや学生時代の友人といった大切な他者とのつながりが加齢により亡くなったり、会うのが難しくなったりすることが挙げられる。つながりがないこと、孤立化することは高齢当事者にとってネガティブな影響を与えることから、地域づくりや介護予防、生涯学習の場では地域活動への参加や仲間づくりが推奨されている。

実際に、社会とのつながりと健康長寿の関係を分析した論文を統合した研究<sup>2)</sup>では、たばこを吸わないことやアルコールの適度な摂取、運動習慣よりも「社会とのつながりの種類や量が多い」ことが健康長寿に大きな影響を与えて

図1 ● ライフスタイル別での長寿への影響の比較



数字は、死亡率の低さに与える影響の大きさを表す。ゼロの場合、影響がないことを意味する。

出典: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316. (論文より筆者が図を作成)

いることを明らかにしている（図1 東京都健康長寿医療センター村山洋史氏が Holt-Lunstad Jらの研究をもとに作成）。

## 2. つながりの「質」を高めていくという視点

高齢期につながりをもつ意味を述べてきたが、ここで気を付けねばならないのはストレス源として心身の健康をむしろむつながりの存在である。積み重ねてきた経験や知識からも、高齢期は中年期に比べて確固とした価値観をもっているライフステージといえる。つながりについても、「気が合う」や「一緒にいてほっとする」相手の基準は個々に明確であることが考えられる。このため、単に量や種類を増やすのが必ずしも良い効果をもつとはいえない。むしろ自分にとって「意味のある他者」を選び出すことが、つながりの「質」を高め、幸福感を高めるとも考えられる。

これを社会心理学の理論に当てはめると、「社会情緒的選択性理論」<sup>3)</sup>に合致する行動ともいえる。この理論では、高齢期の社会関係の縮小を、高齢当事者およびつながる他者の「身体的・心理的機能の低下」といった本人の意図とは関係なく進む縮小に加え、当事者により意図的に行われる「選択的削減」の結果として説明している。同理論では、時間を有限と知覚する高齢期において社会活動や関係を選択的に削減することで、残されたつながりとの親密さは増し、それが社会に根付いているという感覚を強めることが示されている。

この「社会情緒的選択性理論」の視点にたった研究は、日本の老年社会学や老年心理学分野では僅かといえる。これらの既存研究においては、「会うこと」と「ある程度の接触頻度」を前提に社会関係を捉えることに主眼がおかれ、

「会うことはないかもしれない」が「人生において意味のある他者」についてはほとんど目が向けられてこなかった。

## 3. 「年賀状」でつながる他者とは？

ここで改めて考えたいのは「会うことはないかもしれないが、人生において意味のある他者」の存在である。これが一番わかりやすい形でみえてくるのが年賀状でつながる他者といえる。実際に、年賀状を素材に都市の高齢男性の社会関係を把握することを試みた都市社会学分野の研究<sup>4)</sup>では、過去において学校や仕事などで出会い、今は日常的な接点はほとんどない、これからも「会わないかもしれない他者」の存在が示されている。

著者が都市近郊の高齢者を対象に行ったインタビュー調査<sup>1)</sup>では、年賀状でつながる「会わないかもしれない他者」には、職場で世話になった先輩やふるさとの幼なじみともいえる親密な相手から、誰かを思い出せない現役時代の仕事相手といった儀礼的な相手まで、多様なつながりが含まれていることが明らかになった。さらに、定年退職や加齢などをきっかけに「会うことはないかもしれない他者」のなかから「人生において意味のある他者」に絞り込んでいく高齢者が多くみられた。現役時代には100枚以上出していた年賀状を、退職後から儀礼的なつきあいなどを削減していった結果、10名～20名程度に絞り込んだという人が少なくなかった。残されたのは年賀状でつながりをお互いに確認したい相手で、相手を思い浮かべて時間をかけて一枚一枚書いているという話が笑顔とともに語られた。

#### 4. インタビューからみえてきた「選択的削減」

ここからは実際に「会うことはないかもしれないが、人生において意味のある他者」に絞り込んでいく「選択的削減」の過程をインタビュー調査<sup>1)</sup>に協力を頂いた3者の語りから紹介していく。

##### ■ハガキで出すべき相手を絞りこんだ事例：

転勤族として定年まで勤め上げた男性 A さん  
(調査時 70代前半)

- 現役時代は転勤続きで、行く先々でできたつながりを大事にしてきた
- 退職を機に慣習として出していた 250枚の年賀状から義理のもの等を除くことで一気に 70枚まで減らした
- 親族についても 10年前に「法事や墓参りで会えるから」とやめる事を提案したらあっさり受け入れられて出すのをやめた
- 退職後からはじめた趣味のボランティアでの仲間も活動で定期的に会えているし、LINE (ライン、登録された利用者同士がインターネット上で交流できるソーシャルネットワーキングサービスの一つ) でもやり取りをしているのであえて年賀状を出すことはしないと決めている
- 新たには増やさず、「本当に大切な人」にだけ少しずつ絞り込んできた結果として今は 25～6枚
- 中にはメールで年賀のあいさつをくれる人もいるが、手紙やハガキの方が人間味があってよいと思うのであえてハガキで出している
- 転勤族時代の懐かしい関係性を残しておくための手段として、相手が受け取れる状態にいる限り、自分が書けなくなるまでは出し続けたい

##### ■インターネットとハガキを使い分ける事例：

IT系企業の営業を6年前に定年退職した男性 B さん  
(調査時 60代後半)

- 現役時、社内では年賀状を出す文化はなかったが、対外的には営業として出す必要があり、自腹で一言添えて数百枚出していた
- 退職を機に仕事のみの人、プライベートでも印刷したハガキのみの人には出すのをやめた
- 職場の人でつながりたい相手とはメールや SNS (ソーシャルネットワーキングサービス) でやり取りがあるので、年賀もネットのやり取りのみにしている
- そうやって減らしていった時には「つながりが薄くなった」と寂しい気持ちになった
- でも、SNS グループで年賀をやり取りしたり、気になる人とは個人的にメッセージを交換したりしているので、よく考えると寂しがる必要はないことに気付いた
- でも、ネット中心のやり取りのなかで年賀ハガキがくると嬉しい
- 今は頻繁に会うことがなく、ネットでやり取りできない人約 20名に年賀状を出している
- ここから枚数を増やす気持ちはない
- この 20名は人生で世話になった大切な人なので、出し続けたい

##### ■迷いながら選択的削減を継続中の事例：

企業の人事部門を 50代で早期退職した男性 C さん  
(調査時 60代後半)

- リストラを担当して気持ちが続かずに早期退職してからは何もする気がおきずに過ごしていた

- 今は地域でなにかしたいと思いつつ、ずっとしたかった旅行を妻や仲間と楽しんでいる
- 会社を辞めた時点で仕事関連を中心に180枚ぐらい出していたが、うまがあわなかった元上司に出すのをやめてみたら気持ちが楽になった
- それをきっかけに、年賀状が来た日を記録しておき、3年連続で1月4日以降に届いた人に出さないルールを続けてきた
- このことで今は60枚位まで減ったが、ここからどう減らすか思案している
- 現役時代は単に慣習だと思っていたが、今は年賀状をもらうと「この人生きているんだ」「元気なんだ」と温かい気持ちになる
- 数年前に病気をしてから「自分が元気であることを知らせる手段」でもあると実感したこともあり、おそらくこれからも出し続ける

## 5. 「つながりの終活」と年賀状

「人生100年時代をいかに生きるか?」、この答えのない問いに多くの人が、迷い、不安を抱えた結果として高齢層を中心にブームに火がついたのが「終活（しゅうかつ）」といえる。しかし、これらの多くで扱っているのは介護や終末期の医療、葬儀に相続に墓じまいなど、人生の最後の最後の部分に終始している。

一般社団法人終活カウンセラー協会によれば、終活の本来の意味は「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動」<sup>5)</sup>であり、人生の終焉部に焦点を当てがちな現在の風潮はバランスを欠い

ているといわざるをえない。

本稿で焦点を当てた年賀状を出す相手を「会うことはないかもしれないが、人生において意味のある他者」に絞り込んでいく過程は、自分らしく生きるための「つながりの終活」ともいえるのではないだろうか。実際にインタビュー調査<sup>1)</sup>では、現役時代に展開していた儀礼的な他者から親密な他者まで含まれるつながりを、大切な世話になった人といったなんらかの「意味のある他者」に絞り込んでいく姿がみられた。

こうして意図して残されたつながりは、今後の人生において身体的・心理的機能の低下が進んでも、親密さを感じ、社会に根付いているという感覚を維持できる重要なつながりとなることが考えられる。今後は、「会うことはないかもしれないが、人生において意味のある他者」の実態や存在する意味を明らかにしていくことが求められている。

最後に、インタビュー調査にご協力頂いたみなさまに厚く御礼申し上げます。

### 【参考文献】

- 1) 澤岡詩野『後悔しない年賀状終活のすすめ』、カナリアコミュニケーションズ、2019.
- 2) Holt-Lunstad J, Smith T B, Layton J B. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine, 7 (7): e1000316 (2010).
- 3) Carstensen, L.L.. Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. Psychology and aging, 7:331-338 (1992).
- 4) 柳信寛. 地方都市住民の拡大パーソナルネットワーク: 年賀状調査にもとづく事例分析: II パーソナルネットワークの変容とライフコース: 男性高齢者における定年退職の影響. 総合都市研究, 76: 115-126 (2001).
- 5) 一般社団法人終活カウンセラー協会 「終活とは?」 [https://www.shukatsu-csl.jp/about\\_shukatsu](https://www.shukatsu-csl.jp/about_shukatsu) (2020/12/16).