

# 自分らしさと老年期

桜美林大学国際学術研究科特任教授

長田 久雄



筆者は心理学を中心とした老年学の研究と教育に40年近く関わってきた。定年退職をした現在は、企業で言えば継続雇用になっている。今回は、貴重な機会を頂いたので、昨今の経験を基にした雑感を私見として述べさせて頂く。

周知のように、高齢者は個人差が大きいといわれる。人は、一人ひとり異なった遺伝的背景をもって生まれてくるので、もともと個人差があることは当然であろう。しかし、出生後には、躰や教育、社会化の圧力などによって、それぞれの文化や社会の中で適応できるように発達する。この過程では、個性を発揮することが、ある程度抑制される可能性もあるが、そのような中で、青年期、あるいは成人前期は identity が確立する時期といわれている。その後の成人期には、個人の自己・自我と社会的圧力との相互作用が発達に大きな影響を及ぼす。そして、中高年期以降老年期までは、ユングやエリクソンの指摘した個性化や統合などに向かうと考えられている。単純化し過ぎではあろうが、以上のことは、人は、一人ひとりが異なった遺伝的背景をもった存在として生まれ、社会に適応しつつ自我を確立させ、老年期に至って、統合しつつ個性を発揮するように発達すると要約できるかもしれない。

筆者が携わってきた老年心理学、老年臨

床心理学の実証的研究では、老年期に何を指すかということ想定する必要があることも多かった。この際には、心身の健康、高い生活の質の維持、精神的・人格的成熟、幸福な老い、生活満足感、良質な人間関係、社会貢献、生きがいなどを、しばしば研究上の目的変数としてきたように思われる。自身が高齢となり、改めて何を指して老年期を生きてゆくかを考えた時、こうした要因が重要であることを実感する一方で、とくに老年期においては、個々人の価値観によって諸要因の重要性は一義的に決まるものではなく、むしろ通底する何かがあるのではないかと思いついた。現時点で筆者は、その何かは「自分らしさ」ではないかと感じている。

老年期が人生を締めくくる時期であることはいままでもない。その時、改めて自分が他の誰とも異なる独自の生き方をして生涯を終えられたと実感できれば、それは最終的な満足感や幸福感につながるように思われる。老年期に自分の望むように「我儘」に生きることは一見容易のように見える。しかし自分らしい人生を生き抜くことは、「人はどこから来て、どこへ行くのか」、あるいは「自分とは何か」といった根源的な問いにも密接に関わることであり、実際には人生最大の発達課題といえるのではなかろうか。