

# 人生100年時代の幸福感

— 長期縦断研究SONICからわかってきたこと —

## 超高齢社会の到来とSONIC研究

日本の高齢化は急速に進んでいます。前の東京オリンピックがあった60年前と比べると、平均寿命は女性で8年、男性では13年も伸びています(図1)。特に100歳以上の「百寿者」は2024年に95万人となり、100万人を超える日も近づいています。「人生100年時代」という言葉をよく耳にするようになりましたが、特別な話ではなく、誰もが長寿を経験する時代となっています。88歳の米寿、99歳の白寿、さらには100歳の百寿を目前とする長寿社会で、私たちの心身にどのような変化が生じるのでしょうか。また、長い高齢期をどのように生きていけば幸せになれるのでしょうか。

そこで当研究所では、大阪大学や慶應義塾大学と共同で、「SONIC研究」を行っています。これは、70歳、80歳、90歳の人々を10年以上に渡りその変化を追って行く「追跡研究」で、正式名称「Septuagenarians, Octogenarians, Nonagenarians Investigation with Centenarians Study」の頭文字を取っています<sup>1)</sup>。図2はこれまでのSONIC研究の歩みを示したものです。2010年から2024年までに総勢3345人の70代から90代の方にご参加いただき、中にはすでに100歳を超えた方もいます。

SONIC研究では健康長寿や幸せな高齢期を送るための要因を多角的に検討しています。ここでは、「心理」の面での研究成果をお伝えします。

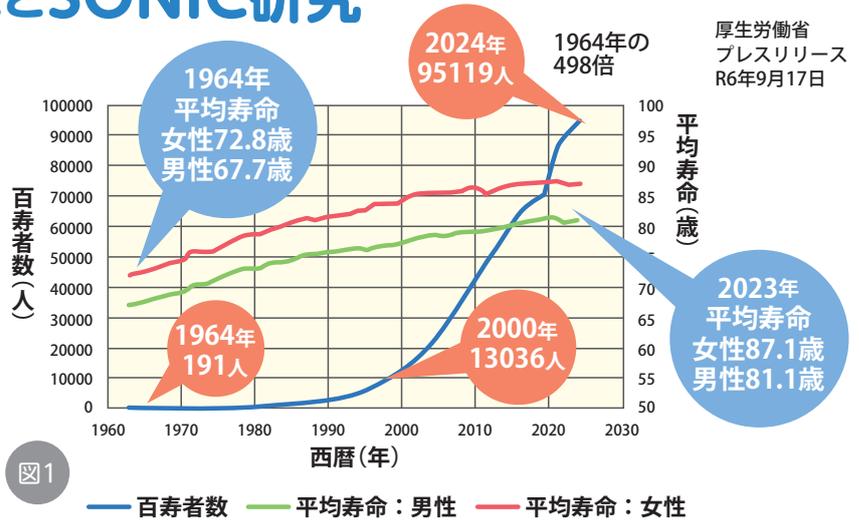


図1



数字は会場調査の参加者数。その他、郵送調査も実施している。

調査期	第1波	第2波	第3波	第4波	第5波	総参加者人数										
実施年	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	
70歳群	70歳 1000		73歳 910		76歳 755		79歳 550	80歳 814				82歳 419				1229
80歳群		80歳 973		83歳 864		86歳 561		89歳 577	90歳 175					92歳 127		1234
90歳群			90歳 272		93歳 126		96歳 26		99歳 6					102歳 1		
				90歳追加 271		90歳 271		93歳 96		92~98歳 392		96歳 29		99歳 9		883
						90歳追加 262		90歳 262		93歳 61		96歳 43				

図2

※ 2020年はコロナ禍のため全年齢群の参加者に郵送調査を実施



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター 研究所

# 超高齢者は体の機能が落ちても幸福感が高い

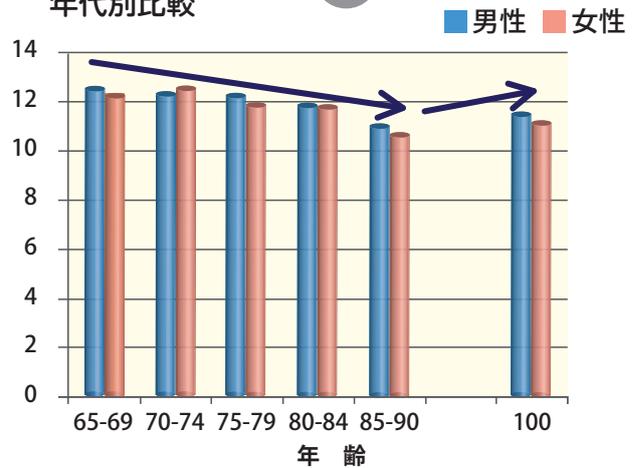
「ピンピンコロリ (PPK) で死にたい」「寝たきりで家族に迷惑をかけたくない」と考える人は多くいますが、百寿者はどのように感じているのでしょうか。

應義塾大学と共同で行った百寿者調査の結果<sup>2)</sup>からは、百寿者で身辺自立が可能な人は18%で、その他82%は何らかの介護を必要としていることがわかりました。しかし、健康状態を自己評価してもらうと、65%が「よい」と答えました。つまり、身体機能が低下していても、多くの百寿者は自分の健康状態を肯定的に評価しているのです。

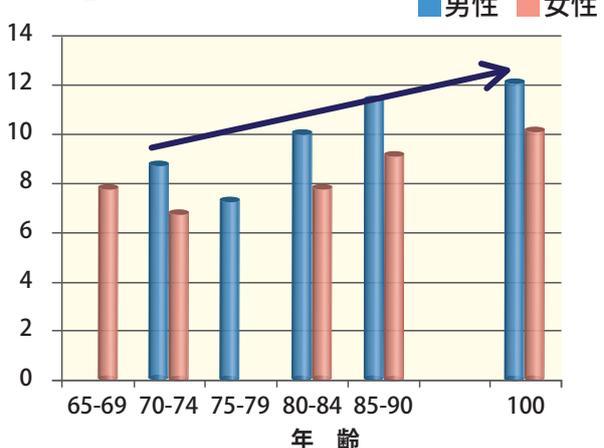
この傾向は若年層と比べるとより明確です。図3の上のグラフは年齢別の幸福感 (PGCモラルスケール) の高さを示しており、中でも自立度がほぼ要介護状態である人を抜き出したものを下のグラフに示しています。この図から、自立度の低下した前期高齢者 (65～74歳) より同じ状態の超高齢者 (85歳以上) の方が幸福感は高いことがわかりました。

幸福感の  
年代別比較

図3



ほぼ要介護状態の人 (Barthel index < 80) の結果



## 高齢期の幸福感 (精神的健康) には老年的超越が重要

このように自立度が低下しても幸福感を高く維持できる背景には、心理特性である「老年的超越」が関係しています<sup>3)</sup>。これは、高齢になると発達してくる「価値観の変化」を指し、社会常識や自分に対する意識、つながりに対する感覚が変わるとされています (図4)。日本では、老年的超越を8つの観点から測定する調査票も作成されています (図5)<sup>4)</sup>。

### 時間・距離・つながりの感覚の変化

- 時間や距離の感覚が変化し、遠くにあるものが近くに感じる。
- 様々なひとやものに対して、つながっている感覚が強くなる。

### 自己意識の変化

- 自分のこだわりや自分中心の考え方が弱くなる。
- 周囲への感謝のこころが増す。
- 思いやりが増し、利他的になる。

### 社会常識の変化

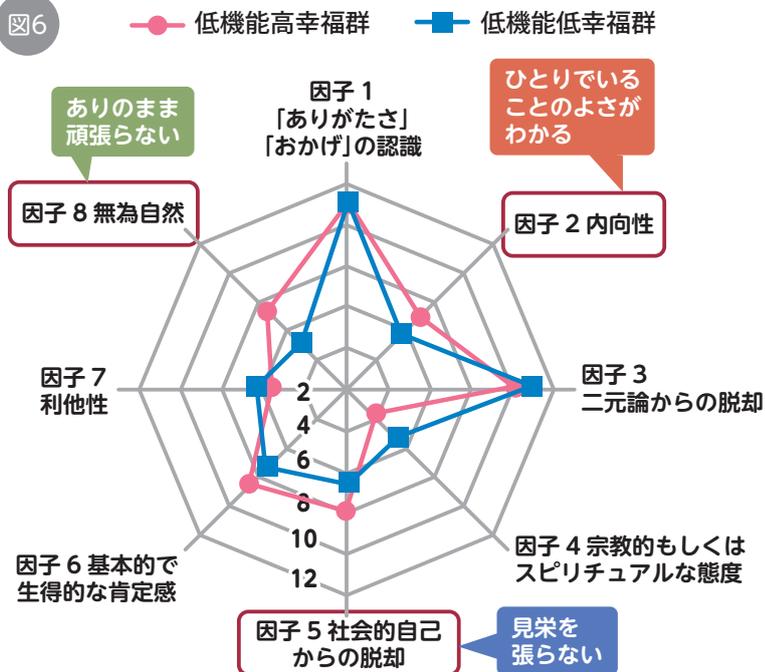
- お金や社会的役割、人付き合いに対するこれまでの考え方が変化。
- 少なくとも、濃密な関係性。

図4

図5

因子名	内容	Tornstam (2005) との対応
1. 「ありがとう」「おかげ」の認識	他者により支えられていることを認識し、他者への感謝の念が強まる。	前の世代とのつながりの認識の変化
2. 内向性	ひとりであることのよい面を認識する。孤独感を感じにくい、肯定的態度でいられる。	社会的関係の意味と重要性の変化
3. 二元論からの脱却	善悪、生死、現在過去という対立的な概念の境界があいまいになる。	経験に基づいた知恵の獲得
4. 宗教的・スピリチュアルな態度	神仏の存在や死後の世界など宗教的またはスピリチュアルな内容を認識する。	生と死 生における神秘性
5. 社会的自己からの脱却	見栄や自己主張、自己のこだわりなど社会に向けての自己主張が低下する。	自己中心性の低下
6. 基本的で生得的な肯定感	肯定的な自己評価やポジティブな感情を持つ。生得的な欲求を肯定する。	自我統合の発達
7. 利他性	自分中心から他者を大切にようになる。	自己に対するこだわりの低下
8. 無為自然	「考えない」「無理しない」といったあるがままの状態を受け入れるようになる。	オリジナルな内容

図6

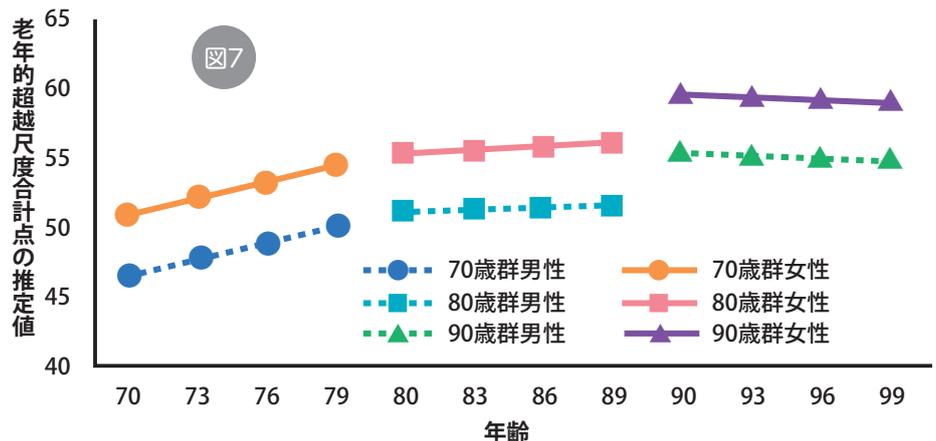


老年的超越は高齢者の幸福感や精神的健康(メンタルヘルス)と強く関係することが知られています。70歳代、80歳代の高齢者を対象とした調査では、老年的超越は、自立度や経済状況、他者との交流よりも、3年後の精神的健康に強い影響もたらしることが示されました<sup>5)</sup>。

さらに、自立度が低下した85歳以上の超高齢者において、幸福感の高い人と低い人を比べると、幸福感の高い人は「ひとりであることを楽しむ」「見栄を張らない」「ありのまま・がんばらない」といった老年的超越の特性が高いことがわかりました(図6)。

## 老年的超越を高める要因

幸福感を高めるとされる老年的超越は、どのような条件で高まるのを見てみましょう(図7)。

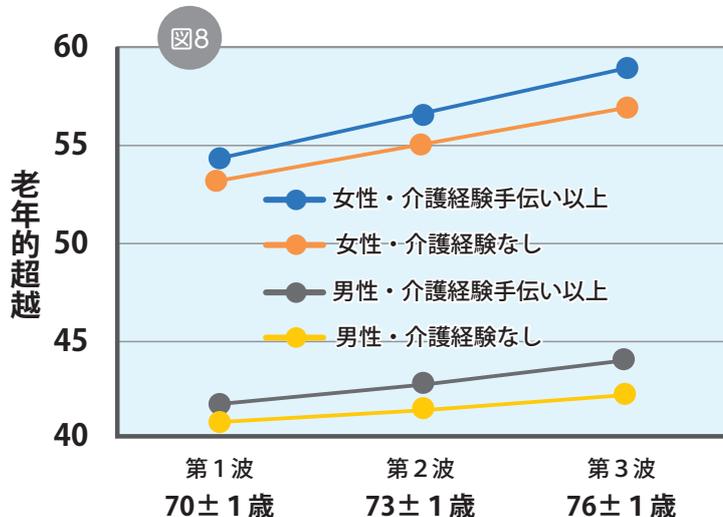


第1に年齢があります。SONIC研究の結果からは、男女ともに70歳から79歳にかけて老年的超越が高まり、80歳代・90歳代で高止まりすることがわかりました<sup>6)</sup>。この結果は老年的超越が幸福感を高める重要な要因であることがわかります。

第2に性別があります。老年的超越は一貫して男性よりも女性の方が高く、老年的超越が持つ、他

者への思いやりや感謝の気持ちといった特に女性で高いと思われる要素によるのかもしれない。

一方、老年的超越の変化には、「介護経験」が関係していることもわかっています。70歳の高齢者を対象にした調査では、介護や介護の手伝いを経験した人の方がその後の6年間でより老年的超越が高まることが示されています。介護を通じた人生経験の困難や他者への理解が、老年的超越の発達を促進していると考えられます(図8)。



## 老年的超越を理解することの意義

老年的超越は、看護職や介護職も含め超高齢者を介護する人にとっても重要です。老年的超越を理解することにより、介護される超高齢者をよりポジティブに捉え、介護のストレスを低減できるとされています。健康、社会的交流、経済状況など、中年期まで重視していた視点を変えることで、超高齢化社会にしなやかに対応できるのかもしれない。

### 参考文献

- 1) Kamide K, Ikebe K, Masui Y, Nakagawa T, Kabayama M, Akasaka H, Mameno T, Murotani Y, Ogawa M, Yasumoto S, Yamamoto K, Hirata T, Arai Y, Gondo Y; SONIC study group. Multidimensional insights about healthy aging from the cohort study for community-dwelling older adults: The SONIC study. *Geriatr Gerontol Int*. 2025.
- 2) Gondo, Y., Hirose, N., Arai, Y., Inagaki, H., Masui, Y., Yamamura, K., Shimizu, K., Takayama, M., Ebihara, Y., Nakazawa, S., & Kitagawa, K. Functional status of centenarians in Tokyo, Japan: Developing better phenotypes of exceptional longevity. *Journals of Gerontology-Series A Biological Sciences and Medical Sciences* 61 (3), 305–310, 2006.
- 3) Tornstam L : *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. Springer Publishing Company, New York, 2005.
- 4) 増井幸恵, 権藤恭之, 河合千恵子, 呉田陽一, 高山緑, 中川威, 高橋龍太郎, 蘭牟田洋美: 心理的well-beingが高い虚弱超高齢者における老年的超越の特徴—新しく開発した日本版老年的超越質問紙を用いて—. *老年社会科学*, 32(1):33-47, 2010
- 5) 増井幸恵, 権藤恭之, 中川威, 小川まどか, 石岡良子, 稲垣宏樹, 蔡羽淳, 安元佐織, 栗延孟, 小野口航, 高山緑, 新井康通, 池邊一典, 神出計, 石崎達郎. 地域高齢者の精神的健康の縦断変化に及ぼす老年的超越の影響の検討: 疾患罹患・死別イベントに対する緩衝効果に注目して. *老年社会科学*. 41(3):247-258, 2019..
- 6) Masui Y, Nakagawa T, Yasumoto S, Ogawa M, Ishioka Y, Kasuga A, Hori N, Inagaki H, Yoshida Y, Ito K, Takayama M, Arai Y, Ikebe K, Kamide K, Ishizaki T, Gondo Y. Development in gerotranscendence in community-dwelling older adults in Japan: a longitudinal study over a nine-year period. *J Adult Dev* 2024.