

# 長寿老人の生活意識と心理について

安藤 順一

## The Life Consciousness and Mental State in the People Enjoying Longevity

JUNICHI ANDO

### はじめに——増大しつつある高令障害者

厚生省の『昭和55年度在宅身体障害者実態調査』によれば、18才以上の身体障害者数は、197万7000人で、このうち65才以上の高令者は、82万7000人（在宅全障害者の41.9%）である。さらに、これを65才から69才までと70才以上の2つに分けてみれば、前者（65才～69才）は26万8000人（13.6%）、後者（70才以上）は55万9000人（28.3%）であり、在宅障害者のうち、ほぼ3人に1人が70才以上の高令者によって占められている。

このような障害者の高令化は、厚生省の前回調査（昭和45年）と比較すればより一層明らかである。昭和45年度調査では、在宅心身障害者数は131万4000人で、このうち65才から69才までは16万8000人（12.8%）、70才以上は27万5000人（20.9%）である。このことから65才以上の高令障害者は45年より55年の10年間に38万4000人増加したことになる。しかもその障害は、脳血管障害、骨関節疾患、網脈絡膜神経疾患、などによるものが多く、障害は重度化し、このため高令障害者の看護も並大抵ではない。

さきの厚生省調査により、全面介助を要するものをみれば、「入浴」については約22万人（11.2%）、「衣服の着脱」は約18万人（9.2%）、「トイレ」が約14万人（7%）、「家の中の移動」が約13万人（6.7%）、「食事」が約8万人（4.2%）で、時には障害者の看護に疲れ果てた介助者が障害者と心中するという痛ましい結果さへ生じている。

このような障害者の高令化と障害の重度化は、高令化社会に突入した今日の社会においてはゆゆしい問題であり、老人の健康問題は今や欠くべからざる問題である。

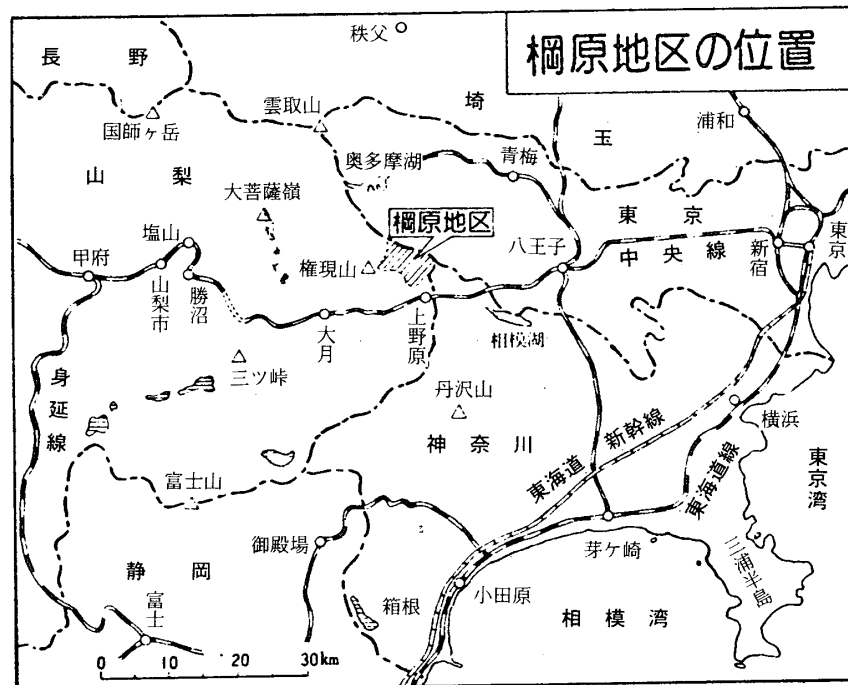
老人が病気になることなく楽しく生きられ、かつ疎んぜられない社会は、それ自体健全な社会である。しかしこのためには、老人自身がまづ健康で明るくなければならない。

言うまでもなく、人間には3つの死が考えられる。それは、①社会的死（定年退職などにより第1線的な活動から退くこと）、②肉体的死（人生の終焉を迎えること）、③心理的死（環境や人間関係などの不適応感から生きる望みを失ってしまうこと）、であるが、一般に老人は肉体的衰えや病気などにより、精神的な孤立感と孤独感を味わい、肉体的死が訪れる前に心理的死に陥っている老人も多い。人間は誰れでも肉体的死の前に心理的死をもってはならないし、周囲の者もまた心理的死を味わわせてはならない。この意味で、老人の身体的・精神的健康をもたらすものは何かを追求することは極めて意義深いことである。高令者の身体的健康の面では、次に述べる古守豊甫博士によって、長寿村老人を対象にすでに研究が進められているが、長寿に影響を及ぼす心理の面も看過しえないものがある。そこでここでは、生活意識と心理の面か

ら調査し、長寿者がどのような意識をもちどんな心理状態にあるかを追求しようとした。調査対象は、古守博士と同じ長寿村、山梨県北都留郡上野原町桐原（ゆづりはら）の老人たちである。

### 長寿村桐原と長寿者の食生活

長寿村桐原は、東京より約1時間中央線上野原駅より4キロの奥地、鶴川の河岸段丘に発達した村である。そしてこの鶴川に達した処に桐原大橋があり、この大橋をさかいに都会の喧噪から全く離れた別天地、長寿村桐原がある。そこでは山は幾重にもかさなり、その谷は深く、谷には野生の孟宗竹、山柿、棕櫚が生い茂っており、また太陽の光線は限りなくあかるい。そして山の斜面に、日原・大垣外・沢渡・用竹・小伏・尾続・猪丸・椿・井戸といった桐原の部落が点在し、その景観は絵のように美しい。いま桐原の位置を示せば次のようである。



(古守博士の著書より)

この村は、現在、甲府市の古守病院の院長をしておられ、かつて桐原に教員として赴任されたことのある古守豊甫博士によって発見され、昭和43年、長寿の研究で知られる東北大学近藤正二名誉教授により長寿村との折紙がつけられた。そしてそれ以来、世の脚光を浴びてきた村である。

昭和43年当時、この村の長寿率（70才以上の老人の人口比率）は8.15%（総人口2589人、70才以上の人口211人）で、この時の全国平均長寿率2.65%に比べれば約3倍の長寿率である。しかも桐原老人の特徴は、高令者となっても、脳溢血、脳軟化、糖尿病などの老人病がなく、日々のきびしい労働にお耐える健康な体力があるということである。事実、この村は耕して山頂に至っており、翁・媪らは今なお山の斜面を息切れなく登り降りしている。また村の婦人は多産、かつ母乳が豊富であり、9人、10人生んで全部母乳で育てたという媪もめづらしくない。

ところでこの原因は何か。古守博士はその原因を2つ挙げられる。その1つは桐原の自然環境である。桐原では民家も畑も山の斜面にあり点在しているため、隣家へ行くにも、畑仕事に行くにも急斜面を歩かなければならず、これによって脚力はもとより、肺、心臓、血管系統は

絶えず活動する。この毎日の活動が強靱な体力をつくっていることである。いま1つは桐原の自然食に基づく食生活にある。桐原では、南瓜・里芋・しいたけ・ねぎ・いんげん・じゃがいも・大根・さつまいも・白菜・こんにゃくなど季節の食物が豊富であり、これを常食とするため老人になっても健康である。

古守博士は、長寿者の日々の食事を研究され、健康長寿のための食生活の在り方について次のように主張される。

①米の偏食・大食はやめ、米麦半々または麦胚米半々とする。時々玄米または玄米粥を食べる。

②なるべく豆腐・油揚げ・味噌・おから・がんもどきなどの大豆製品、小魚を多くし、肉・ハム・ソーセージ・チーズ・バター・マヨネーズなどを避ける。

③野菜は種類を多くする。人参・南瓜・トマト・芋類など黄緑野菜を多くする。こんにゃくはカルシウム分が多くカロリーはゼロのため青少年と老人、肥満者には特によい。カルシウム不足を補うため卵の殻の粉末を1日約1g飲むこと、大根葉・ホーレン草・白菜・冬菜・ゴボウなど葉緑素と繊維分の多いものを、また里芋・山芋・納豆・ナメコ・オクラなどネバネバ（ムチン）の多いものを食べるようにする。

④海藻を常食とする。コンブ・ワカメ・ノリ・ヒジキなど毎日少しづつ食べ、ほうとう・千葉汁などもよい。白砂糖はやめ黒砂糖にする。ジュース・ガム・コーラーなどの糖分はいけない。

古守博士はこのように説かれ、桐原における長寿健康が、足腰を強くする自然環境と食生活によることを明らかにされる。ところで既に触れたように、これらの長寿者の意識や心理の面での特徴を知ること長寿研究には必要不可欠なことであるとの思いから、次に述べるような意識調査と心理テストを行った。

古守博士は数年来、毎年8月下旬、桐原の各部落を廻り、老人の身体を検診し生活指導をされているが、調査にあたってはこの検診の一团に加わり、医学的諸検査の終了後、老人一人ひとりと面接し調査した。そして生活意識の面では、・老人の健康状態、・家庭内での安定感、・家庭内での嬉しいこと、嫌なこと、などを日常の会話をするなかから質問しまとめた。心理調査の面では、ロールシャツハ・テストを実施した。

調査対象者は、生活意識では60才以上の老人42名であり、ロ・テストでは70才から92才までの老人17名である。

なおこの調査には、昭和53年、54年、55年にわたって参加した。そして意識・心理面の調査には、筆者と共に穂永豊氏（江南女子短大教授）があたり、54年には小栗正幸氏（岐阜刑務所勤務）が加わった。以下の報告は両氏の許可を得、54年の調査データと55年の調査データの一部をまとめたものである。

### 意識調査にみられる長寿への心理的条件

老人の医学的検診は各部落の集会場で行われるが、当日所要のため検診に参加できないお年よりもあった。それでも120人余の検診と生活指導が行われた。このうち意識調査のため面接したのは表1のとおりである。

面接者の最年長は、翁では90才、媼では92才であり、媼は足が少し悪いため自宅で面接した。

健康に対する調査は表2に示した。無答があるのは面接の途中で話がそれていったため、質問回答が得られなかったものである。

表2によれば、病気と答えられたお年よりは8名であるが、その原因をみれば明らかに病気といえるほどのものではない。「歩くと疲れる」と答えた翁は86才。疲れて当然の年である。このように桐原老人に極めて健康な人が多い。

なお表1において配偶者を失ったものは、翁では20名中3名、媼では22名中7名であるが、

翁が妻を失った理由は、事故死（高い処から落ちた）、自然死（ポックリ往生）であり、媼が夫を失った理由としては、夫の戦死が多く（4名）、自然死（畑で仕事でポックリの往生、2名）、心筋梗塞（1名）があげられた。これによっても老人病が少なく、夫婦そろって健康である老人の多いことが分る。

次に家庭内での安定感について尋ねた。この結果は表3のようである。この場合も無答は話がそれて質問の回答が得られなかったものである。これによれば、媼の4名を除いては大部分が安定感をもっている。安定感の内容は表中に示したとおりであるが、この内容は1人でいくつかの理由をあげられたお年よりもあるため、表中ではその項目のみを列挙した。

これによれば、家庭内の安定感には、・自分の思いを自由に表現し好きなことができること、・家族と仲がよく嫁から親切にされること、・気がるに話し合える相手がいること、・配偶者と同じ趣味があり気晴しができること、などが理由となっている。一方媼には、嫁との性格の相違により不安定感をもつ場合のあることもうかがれる。

また「家庭内でうれしく思うこと」、「いやに思うこと」、「思うようにならないこと」などの問に対する回答は、表4・表5に示すとおりである。ここでも応答の比率を考えないで、その内容のみを列挙した。

①表4から「家庭内でうれしく思うこと」は、・「年をとらないね」、「元気かね」といういたわりの言葉をかけられること、・息子から大事にされ、孫から甘えられること、・夫婦揃って仕事ができること、・嫁がやさしく気苦労がないこと、・気がねなくテレビを見たり、旅行をしたり、酒を飲んだりして楽しめること、などであり、うれしくさせてもらえる人は、子ども・嫁・配偶者などが多い。

②表5「いやに思うこと」についての質問では、さあ、と言って頭を傾げられての応答であるので、強いていやであることを挙げればという程度のものである。これによれば、・子どもについての心配（嫁が来ない息子、結婚に失敗した娘、適令期の娘など）、・加齢に伴う身体的な衰え、・時に意見の相違があること、がいやなことである。

③「思うようにならないこと」もこのことが原因で、夜ねむれないとか、質素な昔と合理化された今の生活についての意見の相違、若い時のように動かない身体、というような具体的な

表1 調査人数

性別 年齢	男 性		女 性	
	人数	妻有	人数	夫有
60～	1	1	5	4
65～	5	5	6	5
70～	2	2	3	2
75～	8	7	4	3
80～	1	1	2	1
85～	2	1	1	0
90～	1	0	1	0
計	20	17	22	15

表2 健康状態

	男 性	女 性
健 康	8 (人)	9 (人)
やや健康	8	6
病 気	3	5
無 答	1	2
病 気 の 内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神経痛がある</li> <li>・耳が遠くなった</li> <li>・腎臓が悪いといわれた</li> <li>・歩くと破れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神経痛がある</li> <li>・腰を打って痛みがある</li> <li>・夜眠れない</li> <li>・はしごから落ちて骨を折った</li> <li>・血圧が高いといわれた</li> </ul>

表3 家庭内では安定していると思いますか

	男 性	女 性
安 定	16人	16人
不安定	0	4
無 答	4	2
安 定 内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嫁と、言いたいことを言いあえる</li> <li>・5時に起き、畑に出る。夜は、朝の仕事を考える</li> <li>・TVを見るのが楽しみ(時代劇)</li> <li>・子供、孫が時々訪ねてくる</li> <li>・夫婦で話しあいができる</li> <li>・親子の言い争いが無い</li> <li>・家で読書をする</li> <li>・腹がたたない(年のせい)</li> <li>・わがままが通る</li> <li>・嫁が優しい</li> <li>・妻と仲が良い</li> <li>・にぎやかで、ほがらか</li> <li>・嫁と仲良くしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いとこ会があり、皆元気である</li> <li>・家中でいうことを聞いてくれる</li> <li>・近所と仲良くしている</li> <li>・嫁が優しい</li> <li>・縁側にいれば、それ以外に気を使わない</li> <li>・ぐちを聞いてくれる</li> <li>・趣味(虫花、植木)が夫と合う</li> <li>・時々東京へ行く</li> <li>・夫と気が合う</li> <li>・気苦労がない</li> <li>・飲んで、たあいのないことを話しあう</li> <li>・腰を打った時嫁が親切に病院に連れていってくれた</li> <li>・子供が独立して、心配がない</li> </ul>
不安定 の内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・嫁の気嫌の悪いときがある</li> <li>・嫁と気が合わない</li> <li>・夫がなぐさめてくれない</li> <li>・息子が嫁の肩をもつ</li> </ul>

表4 家庭でうれしく思うこと

	男 性	女 性
う れ し く 思 う こ と	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に、飲んだりTVを見たりする</li> <li>・子供が帰ってきた時大事にしてくれる</li> <li>・飲むことだけが楽しい</li> <li>・蚕を飼うこと</li> <li>・「年をとらないね」と言われた時</li> <li>・自分のやる仕事があること</li> <li>・嫁が優しい</li> <li>・言いたいことが言える</li> <li>・苦労することがない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家中の者が大事にしてくれる</li> <li>・子供が甘えてくる</li> <li>・何処かへ連れていってくれる</li> <li>・蚕の仕事ができる</li> <li>・孫が泊まりに来てくれる</li> <li>・「お母さん元気かね」と言ってくれる</li> </ul>
誰 に う れ し く か	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子</li> <li>・嫁</li> <li>・孫</li> <li>・妻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子</li> <li>・嫁</li> <li>・茶飲み友だち</li> <li>・主人</li> </ul>
ど う ん れ し な い こ と が か	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近所同志で面倒を見てくれる</li> <li>・家族円満</li> <li>・知人と旅行</li> <li>・食べ残しても何も言わない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供との話し合い</li> <li>・近所の人に悪口を言わない</li> <li>・元気でやっているねといわれている</li> <li>・TVを見る</li> <li>・仕事がある</li> <li>・ありがとうと言ってくれる</li> </ul>

表5 家庭でいやに思うこと

	男 性	女 性
いやなこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間的に区切られる</li> <li>・子どものことが心配</li> <li>・嫁が年よりをおいてきぼりにするときがある</li> <li>・息子に嫁がこないこと</li> <li>・出もどりの娘がいること</li> <li>・耳の聞えないこと</li> <li>・他人のぐちを聞くこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫がのんびりすぎる</li> <li>・家の者が私の意見を認めないときがある</li> <li>・よく死んだ人の夢を見ること</li> <li>・神経痛がでる</li> <li>・体が思うように動かない</li> <li>・夫にまだ欲望があること</li> </ul>
思うようにならないこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時に息子が言うことを聞かない</li> <li>・TVを孫にとられてしまう</li> <li>・夜ねむれない</li> <li>・根っこを採ってきて灰皿を作るが思うようにならない</li> <li>・死ぬということについて</li> <li>・みんなにうらまれないようにしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昔麦を食べた時のことが言えない</li> <li>・神仏に早く死ねるように祈っても死なないこと</li> <li>・夜ときどき目がさめる</li> <li>・子どもや嫁と意見のちがうときがある</li> <li>・思うように体が動かないこと</li> <li>・娘を早く嫁にやること</li> </ul>
思うようにならないときどうしますか	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無頓着になり他人のあらはさがさない</li> <li>・早くねてしまう</li> <li>・借金をしているが借金とりはウグイスの声と思う</li> <li>・酒を飲む(2・3合)</li> <li>・野球しょうぎをする</li> <li>・近所づきあいでまぎらわす</li> <li>・楽しみなことをする</li> <li>・山に行けば気がはれる</li> <li>・死は自然なもの</li> <li>・生かさせてもらっていると思う</li> <li>・死は気にしない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神仏を信仰する</li> <li>・老人同志楽しく付き合い食べる</li> <li>・寝るに限る</li> <li>・人がいったことを悪くとらない</li> <li>・お茶を飲む</li> <li>・嫁と話をする</li> <li>・畑に出れば気がはれる</li> <li>・死は誰でもくるものと思ひ祈る</li> <li>・死後は思わない</li> <li>・感謝の心をもって生きる</li> </ul>

姿となっている。それに加えて感じたことは、「死」ということが「いやではあるが思うようにならないもの」として意識されているということである。つまりそこには、死は人間にとって必然的なものとして肯定的に受けとめようとする気持ちが感ぜられた。すなわち、翁では、死は自然的なものだから、気にしないで雄大な自然と融け合うことにより、媼では、死は万人に避けられないものだから、眼をそむけないで神仏への信仰と祈りによって、死を迎え入れようとする傾向がうかがわれた。

⑤「思うようにならないとき」は、・寝てそのことを忘れようとし、・ものごとを善意に解釈し、・酒を飲み(翁)お茶を飲んだり(媼)してまぎらわしたり、・親しい者との交際、などにより思うようにならないときの心をのり切らうとする。

以上、面接をとおして語る翁・媼の声はまことに明るい。そして笑い声が発せられ、その声は山々に吸い込まれるようにさえ思われる。

ところで、このような面接結果から、梶原老人の長寿への心理的条件として次のようなことが考えられる。それは、①高令者となってもなお家長としての地位が保っておられること。そしてこの背景には健康で家族の世話にならないで生きられることがある。②ものごとを善意に

解釈し、肯定的に考えていこうという傾向のあること。③畑仕事や山仕事があり、いやな気分  
のときはこれらの仕事や朝づくり（朝食の前に山へ行って働くこと、30分の山仕事に山頂まで  
30分、下山30分の時間をかける）に没頭し、この気分を一掃することができること。④生きて  
いることに感謝の念をもっていることなどである。

しかしこの長寿村桐原も、長寿への心理的条件を失いつつある。それは八王子、東京などに  
働きに出ている家族がもたらす大都会の文化が、除々にではあるが、この村を変貌させつつあ  
るからである。それは都会風の食生活への変化が40代・50代の若年層に脳溢血の成人病による  
死亡者が出はじめたこと、また都会的感覚や人間関係が自然への畏敬の念を失わしめる懸念も  
生じていることである。そこで今後は、桐原の文化が自然への畏敬の念を失うことなく、どの  
ようにして大都会の文化を融合させていくかが課題である。

### ロールシャツハ反応にみられる自然のままに生きる心

これまで桐原老人の生活意識についてみたが、この意識は心理テストではどのようにあらわ  
れるのであろうか。これをみるため次にロールシャツハ・テストを実施した。

ロ・テストを実施した理由は、このテストが言語を媒介としながらも、基本的には知覚が課  
題であり、被検者の生活圏の文化的背景や年齢を越えて使用できるため、老人のパーソナリ  
ティ構造をみるうえでは、他のテストより実施しやすいという利点があるためである。テストは  
70才から92才までの長寿者17名に実施した。その平均年齢は77才である。

いまテスト結果の平均値一覧を示せば、表6のとおりである。またロ・テストの全体傾向か  
らうかがえる桐原老人の特徴は次のとおりである。

①反応数がかなり低い。これはテストが部落の集会場で行われ、しかも医学的諸検査が進行  
している雑然とした雰囲気の中で実施されたためと思われる。1対1の部屋でラポールを深め  
ながら行えば反応数は増加するように思う。

②反応時間は普通範囲にある。

③反応領域では全体反応が多い。

④反応決定因としては、形態反応が多く、形態反応は一般に良好である。また運動反応や人  
間反応は多くはないが、落ちついた場で時間をかけて行えば、もっと多くなるものと思われる。  
これに対し色彩反応や濃淡反応は少ない。

⑤反応内容を全体的にみれば、動物や人間等の代表的カテゴリーについての特徴的な所見は  
みられなかった。また解剖反応と呼ばれるものが生じやすく平凡反応は一般に低調である。

このような反応の一般傾向と表6の山村居住者群、老人群、正常成人の傾向とを比較すれば、  
桐原の長寿老人のパーソナリティ像として次のようなことがいえるであらう。

①桐原の長寿老人のパーソナリティの基本構造としては山村型パーソナリティ構造に近い。  
ロ・テストにおける山村居住者の一般的特徴は、R ↓（反応総数は減少）、Rej ↑（反応失敗、拒  
否は増加）、W ↑（完全全体反応は増加）、F ↑（形態反応は増加）、M ↓（人間運動反応は減  
少）、D ↓（普通部分反応は減少）、ΣC ↓（色彩反応総計は減少）、Σshading ↓（濃淡反応総計  
は減少）などであるが、長寿老人にもこれと類似した傾向がうかがわれる。しかし山村居住者と  
比べてM反応が多く、F +（良質形態反応）は明らかに高くなっていて、全体的には「内気、引  
込み思案で遠慮がち、個人的な自己主張や感情表出を好まず、人がよい」というパーソナリ  
ティ構造がうかがわれる。

②桐原の長寿老人は高令になっても鋭い形態認知をもっている。また現実吟味がよく、内向

表6 ロ・テスト平均値一覧表

報告者	本研究		平林ら <sup>(1)</sup>	杉山ら(施設老人) <sup>(2)</sup>			Ames, et al <sup>(3)</sup>			片口 <sup>(4)</sup>
	被検者	欄原老人	山村群	健康群	疾病群	死亡群	normal	presenile	senile	正常成人
被検者数	17	範囲	17	20	13	13	41	140	19	30
平均年齢	77.2	70~92	48.9	74.0	76.8	76.5	70~100			28.0
R 反応数	11.2	8-18	15.3	19	14	12	25.9	15.7	13.5	25.9
Rej 反応失敗拒否	1.1	0-4	0.9	0	1	1	—	—	—	0.2
T/R AV 反応平均時間	25.7	12-44	49.9	33.2	41.5	49.3	—	—	—	23.3
achr 黒灰凶版	24.6	9-51	44.8	31.2	32.0	53.5	—	—	—	25.7
chr 色彩凶版	26.3	9-39	52.8	31.5	51.0	50.8	—	—	—	19.8
W % 全体反応	53.9	20-100	57.7	20.0	33.3	38.9	36.2	43.5	46.2	39.0
D % 部分反応	37.4	0-67	32.5	60.6	52.5	55.6	47.2	47.4	44.7	50.8
Dd % 特殊部分反応	7.6	0-30	6.4	14.0	7.7	11.1	15.4	9.2	8.1	8.6
S % 空白反応	1.2	0-13	(-)				—	—	—	—
F % 形態反応	66.2	27-100	62.9	50.0	58.5	63.6	—	—	—	43.8
F+ % 良質形態反応	73.1	29-100	46.3	52.8	50.0	57.1	93.2	80.7	50.5	78.8
ΣF+ % 形態反応総計	77.6	38-93	—	—	—	—	—	—	—	77.6
M 人間運動	1.2	0-5	0.94	1	1	0	3.3	1.6	0.2	3.1
FM 動物運動	1.9	0-5	2.60	3	1.5	3	2.7	2.0	0.3	3.4
m 無生物運動	0.1	0-1	0.97	0	0	0	0.7	0.3	0	0.4
FC 形・色彩の組合	0.3	0-1	0.80	1	0.5	0	1.0	0.3	0	2.7
CF 形が第2義の色彩	0.4	0-3	0.38	0	0	0	1.3	0.5	0.2	1.2
C 色彩反応	(-)	(-)		0	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1
ΣC 色彩反応総計	0.5	0-3	0.85	—	—	—	—	—	—	2.6
FK 通景立体	(-)	(-)	0.88	0.25	0	0	—	—	—	1.1
K 拡散陰影	(-)	(-)		—	—	—	—	—	—	0.2
k 投射風景	(-)	(-)		—	—	—	—	—	—	0.4
Fc 形態材質	0.1	0-1.5		0	0	0	—	—	—	2.0
C 無形材質	(-)	(-)	—	—	—	—	—	—	—	0.2
C' 無彩色	0.1	0-1	0.14	0	0	0	—	—	—	0.7
A % 動物反応	55.9	10-100	61.0	48.9	38.5	50.5	45.6	55.0	39.5	50.4
At % 解剖反応	6.9	0-63	5.2	—	—	—	—	—	—	3.4
H 人間反応	1.7	0-6	—	—	—	—	—	—	—	—
P 一般的反応	3.2	1-5	—	—	—	—	—	—	—	6.1

型体験型の老人が多い。体験型というのは、他人の動きや姿勢を見る際、もし自分が当人の立場におかれたならば感ずるであろう筋肉運動感覚を共感的に体験することであるが、このため対人関係の葛藤（人間関係における孤独や無力感）は軽微か、またはほとんど見られない。

③欄原の長寿老人には神経症的葛藤に悩む老人はきわめて少ない。一般に老年期には心身の衰えや家族間の軋轢などから神経質になる傾向が認められるが、欄原老人が内向的で安定した性格構造をもち、かつ家庭内では安定感をもっているためか神経症的な所見はみあたらなかった。このことが現実認識能力の低下を防ぎ、現実より逃避することなく現在の生活に立脚して生きる姿勢を生み出しているものと思う。

④欄原の長寿老人は自分や周囲の者に対するこだわりが少なく、他人には親切で信頼感情をもち、また他人の期待に応えようとする努力がみられる。

⑤さらに、欄原の長寿老人は従順で斗争的でなく自然と共存する態度がうかがわれる。



次に被検者のうち最も高令である92才の媼の反応記録を示す。この媼のテスターは小栗正幸氏であり、テスト評価も同氏に負うところが多い。

表7 媼(92才)のロ・テスト記録

No.	Card	Description	Age	Sex	Initial Shock?		
					F+	Hd	O+
1	Card I (7")	人ですね。人の頭のように見えます。二人でしょう。 人が歩いとるね。歩いとるか、まわってるか、話しとるんだね。	2	Dd	F+		
2	△横の頭(小部分)			D	M+	H	
3	Card II (15")	これも人だね。何かやとる。手をこうして二人だなー	1	W	M+	H	P
4	Card III (10")	これも人間が何かやってるなー話でもやってるんだんべー 向かい合ってるから…これはこの人の子供かね。(中央D) これは鳥か何か。	2	W	M+	H	P
5	△横の赤			D	F+	A	
6	Card IV (1'10")	人間じゃあないね…これはケダモノだね。手も足も出てる。 これ足で、うんと、すわっているところ。	2	W	F+	A	
7	△O			W	M+	H	
8	Card V (6")	チョウチョかな。まわっているところだ。 でっかいチョウだなー	1	W	FM+	A	P
9	Card VI (10")	これもチョウが上へまわっているのかな。(上のD, 通常羽とみられるところ) 電柱の上でまわっているのかな。この横は、人間が高いとこで何かしているよう。	2	D	FM+	A	
10	△小部分 通常, 毛皮の手とか胸像としてみられる部分			Dd	M+	H	O+
11	Card VII (30")	鳥類が上をこう見てるとこだね。時をつくっているところ。首を長くして鳴いとるとこ。高いところで鳴いている。	1	D	FM+	A	O+
12	Card VIII (25")	ネズミじゃあないかね。上がるところ。ネズミなら、こんなところであばれるんじゃないかね。	1	D	FM+	A	P
13	Card IX (50")	まーいろいろあること… これは人間じゃあないなー これは、ケダモノはケダモノだな。はっているところだね。 花かな。	2	D	FM-	A	
14	△赤いところ			D	CF	Pl	
15	Card X (15")	これはきれいだね。 虫類かな。コーナキ虫(コウロギ)だな。	1	D	F+	A	

計算 R = 15 T/RAV = 23.8" (achr = 24.6" chr = 23.0")  
W = 5 (33%) F = 4 (27%) H = 6 F+ = 100%  
D = 8 (53%) M = 5 A = 8 ΣF+ = 93%  
Dd = 2 (13%) FM = 5 Pl = 1 EB = 5 : 1  
CF = 1 P = 4 (27%) O = 3 (20%)  
App = W - D - Dd Seq = Orderly

- 1) Color shock (IX) 2) Shading shock ? (IV) 3) Initial shock ? (I) 4) 上方への運動の強調 (VI: 9, 10, VII: 11, VIII: 12) 5) 把握型が状況に応じて変化する傾向 (II・III→IV→V は W 型, I→VI・VII・VIII→IX→X は D 型)

## 評価

全体的にみれば、ほとんど決定因が生ずる可能性のあるプロトコルであり、この媼は普通域の知識をもち、しかも精神的には衰えていないことが感ぜられる。また空想力があり創造的であるが非現実的ではなく（特にF+）客観的なものへの興味は、高令にもかかわらず保たれている。状況に応じて態度を変化させることができ、こだわらず（把握型の変化）従順である。しかも状況の変化に対して自己を見失うことなく、状況を拒絶して自己の殻に閉じ込めることもない（ショットからの回復力と検査の特続）。またはっきりした内向型でひかえ目、おだやかで情緒的に安定している。連続して人間反応が見られるが、これは老人に多くみられる固執反応ではなく、個々の図版の客観的特性を十分吟味したうえでの反応であり、その反応は現実感をもち親和的な雰囲気をもたえている。この媼はもともと人間像に強く惹かれる人からなのであらう。そこには人間に対する信頼感が感ぜられる。また美しいものは美しいと素直に受けとめる傾向もうかがわれる。このため葛藤に苦しめられることなく、自然のまま、ありのままに生きる心情があふれている。これは人生をあきらめているためではなく、むしろ人生を深く生きてきたものとしての、ひとつの自己実現の姿があらわれているように思う。

この媼は最近足の具合が悪く、集会場まで歩くことができないが、家の周囲の散歩や身のことは誰の世話もうけずに処理している。古守博士と媼の家を訪問すると、媼は「わざわざ来てくださってすまんう」と言いながら、普段着を他所ゆきの着物にかえようとする。そのままいいからと言って古守博士が診察をされる。血圧はやや高めであるが異常というほどではない。

ロ・テストについては、「みつけんもんやで……」と言いながら、それでもけっこう興味深げに受検。耳はやや遠いか話は十分に通じる。時々楽しそうに声を出して笑う。その声は媼の家の縁側にそそぐ太陽のようにあかるい。わからない図版には、「これ何に見えんべ」と聞く。「オバアチャンが言わんといかんのよ」と嫁に言われ、「そうかいな——むつかしいもんやね」と言いながら、終始にこやかなうちに検査が進行した。

検査終了後の雑談では、媼は次のように言う。「私は夜9時に寝て朝8時に起きる。そして、よく夢を見る。」と。その夢は、沢山の人が出てにぎやかにしている夢、仲間とどこかへ出かける夢、若いときの楽しかった夢、またおじさんがでてきて「大ぜいの中からよくわしを見つけてくるね」と感心されたりする夢なのである。ロ・テストにおける人間反応の多いことは、このような媼の人間に対する限りのない親しみの感情と関係があると思う。

以上のような長寿老人の意識調査やロ・テストから考えられる長寿を支える心理的特徴は、①こだわりのない明さ、②自然と共存し、素直でありのままに生きる心、③他人を受け入れ、他人と協調し、さらにその期待に応じて努力しようとする態度である。そしてこのことが、内には安定感を、外には新しい状況にも順応性と弾力性をもって適応していこうとする若々しい心情を生み出している。

今後、複雑に文明化していく社会にあって、しかも高令化社会に入った日本において、これらの長寿老人に学ぶことは多い。

## おわりに ——長寿と日本古来の生き方

欄原のこのような長寿老人と接するなかで、筆者は老人の心情には日本古来の生き方の伝統が流れているように思う。

日本古来の生き方とは、正直で清く明き心をもって現実肯定の人間観に立ち、自他の感情の融和を重んじて生きる生き方であった。そしてこれは、良寛和尚や『心学』の生き方の根底に流れているものである。

周知のように、良寛（1758～1831）は越後の生れで大愚と号し、備中玉島円通寺の大忍国仙禅師の法を嗣いだ曹洞宗の僧である。そして33才の時大悟して師から印可を受けている。

その良寛は自分の性に合わないものに3つのものがあるという。それは「詩人の詩、書家の書、膳夫の調食」である。すなわち、詩人づらした人の詩、また自分は書家であるという意識、調理人であるという意識が過剰な人の書や料理が嫌いであるというのである。良寛ほど「なにになにくささ」、「なにになにめきたる」ことを嫌った人はいない。江戸の国学者近藤方丈の『良寛和尚の人と歌』には、彼が道中道に迷い良寛のみすぼらしい庵にふた夜を過ごしたありさまが描かれているが、方丈は食べ物も風を防ぐ夜具もない青白くやせた、始めの一言の他は何もいわない坊さんを気狂いと思った、と書いている。しかし後から考えれば、良寛の沈黙は静観独坐、専念工夫し、真理追求の難行苦行のさまであったと書きしるしている。内に充実して外にみせびらかさない、これが良寛の生き方であった。

また、良寛の詩や歌をみると、良寛ほど人間味あふれ、人間を愛した人はいないように思われる。このことは筆者の好きな詩、『坐時間落葉。静住は出家。従来断思量。不覚涙沾巾』（坐禅中ふとかさこそと散る落葉の音に心をうばわれた。外境には引まわされないのがもともと出家の本領であるはず。ずっとこれまでの非思量（さと）の世界に安住しえたと思っていたのに、深みゆく秋のものにあわれに、不覚にも老の涙をもよおして、手巾をばしとどぬらしたことよ。（飯田利行氏訳）という良寛の心情。子と日暮しつつ遊ぶ良寛の心、また、「里へには笛や太鼓の音すなり深山はさはに風の音して」の歌では、世間と出世間の音の交錯の中に、なお、盆踊りのはやしに心ひかれる良寛の心情がうかがわれ、人間を超えながら、なお人間を恋い愛する良寛が深々と感じられる。このように良寛は人間を愛し自然を愛して生きた人であった。

一方、心学は江戸時代の石田梅岩（1685～1744）によって創設されたものであるが、梅岩の一貫して求めたものは自己の〈生き方〉であった。それは単に何が善であり、何が悪であるかというようなものではなく、安じて善を行い努めずして悪を避けるまでに熟達した心境であった。このために梅岩は、まづ神道の中に次いで仏教や儒教の中にそれを求めていったが、その過程において梅岩はそのいづれでもない独自の生き方を確立していった。それは「心ヲ知ルコト」であった。梅岩は言う。「我教所ハ心ヲ知テ身ヲ苦勞シ。勉メレバ。日々安楽ニ至ルコトヲ知シム。心ヲ知テ行フトキハ自威儀正シクナリ。安ヲ知ルコトナリ」（柴田実編梅岩全集上巻『都鄙問答』巻1）と。また「心ヲ知ルヲ学問ノ初メト云フ」（同巻1）と。しかし梅岩は、自己の心を知りそれに深まっていけばいくほど〈心〉の規範たるものを求めねばならなかった。そしてその規範が〈性〉というものであった。〈性〉は〈心〉と全く別のものではない。梅岩は言う。「マタ性ヲ知ルト云フベキヲ、世ノ人得心シヤスキヲ第一トスルユエ、心ヲ知ルトモ云フナリ」（同。巻1）と。けれども〈心〉がそのまま〈性〉なのではない。なぜなら、〈心〉は人体に固有なものであり、〈性〉は人体のみならず全ての物にそなわるものだからである。しかし、〈心〉を知ることによって〈心〉が消えさり、〈性〉があらわれ、〈性〉はまた〈理〉（宇宙の本体）によって支えられているといった構造なのである。

ところで、〈心〉とは何か。梅岩によれば心は物をうつし出す鏡であり、ひかりである。すなわち物に心が接し、物が物として働く役目をするものなのである。換言すれば、心が具体的に存在するものは物においてなのである。例えば優れた美術品をみると、何の不安も思惑も

なく作品に没頭しうるのであらう。その時には天上天下心の働き以外にはない。それは色々分別をなす知ではなく「向ヒ規ル物ヲ則チ心トナス」(同。巻3)ものなのである。梅岩はかかるものを聖知という。それは己れを空しくし、客観的な現実界の現実を直視することである。かかる時、われわれは「寒来レバ身屈シ、暑来レバ身伸ブ、寒暑は直ニ心ナリ」(同。巻2)の素直な境地、すなわち物と心とが融合されている境地にあることなのである。そしてそれは、梅岩が『莫妄想』の中で述べているように、喜怒哀楽愛悲欲の7情の迷いとらわれなくてくまこと心の心をもって万物に接する生活態度でもあり、梅岩の弟子、手島堵菴がその著『朝倉新話』に書いているように、「聖人ノ心ハ、ムカフノ物ガコチラヘ移ッテ、物来レバ物移ルバカリ、物去レバ去ツタマデゴザル」(岩波書店刊106頁)という自由な境地にあることなのである。また聖知とは、松は緑に、桜は花、羽あるものは空を飛び、鱗あるものは水を泳ぐ、日月の天に懸るもすべては天の理(宇宙の本体)より生じてくるものだから、破壊したり反抗したりする面から物ごとをみないで、はぐくんでいく心情をもつことなのである。

このように、ありのままに生き、しかも事物をはぐくんでいこうとする心学の考え方は、桐原の長寿老人の生き方に具現されているように思われた。長寿老人には、われわれは自然の恵みによって養われている人間だから、自然を粗末にはできないという思いがあり、これがロ・テストでみられた自然と共存する態度となっているように思う。そして長寿老人の心情には、仏教でいう『三心』に近いものがあるように思われた。

「三心」とは、仏道を歩む者の心がまえを示すものであるが、その第1は「至誠心」(名誉や報酬を求めることなく、ひたすらにうちこむ心)、第2は「深心」(自己を深くかえりみ、仏の慈悲を信ずる心)、第3は「回向発願心」(仏の力によって他人が幸せになるのを願う心)である。三心の中心は仏であるが、これを自然に置きかえてみたとき、桐原長寿老人の心情に極めて近いものが感ぜられた。この意味で、宗教心をもつことが老後の生活を充実させていくうえで大切なことだと思う。

## 参 考 文 献

- 1) 平林佳正ら：振動病患者への臨床心理学的接近(ロールシャッハ研究 XIX P.33~48.) (1977)
- 2) 杉山善朗ら：老年者におけるロ・テストの経年的研究(同 XVIII P.1~11.) (1976)
- 3) Ames, L. B. et al. Rorschach Responses in Old Age. New York. (1954)
- 4) 片山安史：心理診断法詳説 牧書店(1960)
- 5) 古守豊甫：長寿村桐原 三龍社(1976)
- 6) 古守豊甫：長寿村の教えるもの 日常出版社(1979)
- 7) 北川省一：良寛遊戯 アデイン書房(1977)
- 8) 柴田実：石門心学 岩波書店(1978)
- 9) 吉田紹欽、今井淳：石田梅岩の思想 ベリかん社(1979)