参考資料３

第3種郵便物認可

医療

kenko@asahi.com

水曜掲載

老いとともに

「若い人の力に」の思い 心身充実

若い人たちを支えたい、力になりたい――。高齢者の抱くそんな思いが、自分自身の「幸せ感」も高めることがわかってきた。その気持ちはどのように生まれるのか。独りよがりにならず、うまく交流を続けていくには、どんなことに注意したらいいのか。

人生を肯定でき 健康に気配りも

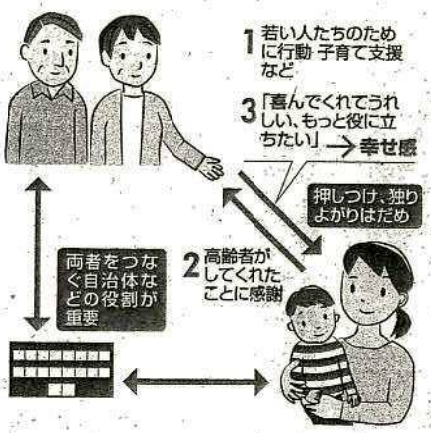
兵庫県伊丹市の市立生涯学習センター。2月中旬、ハイハイの赤ちゃんを含めた母子10組が児童室にやってきた。中高年女性らの子育て支援ボランティア「もこもこ」のメンバーが出迎える。

お母さんどうしがテーブルをはさんで子育ての日常や悩みを語り合う間、もこもこの人たちが子どもたちと遊んだ。泣いてしまう子もいれば、メンバーがもつおもちゃに手を伸ばす子も。母親からの相談にのることも多い。

会の目的は、孤立しがちな子育て中の親の不安を和らげることで、ほぼ月に1回、交流会を開く。代表の森元啓子さん(70)は「親どうしが仲間になるきっかけにしてほしい。子どもの笑顔でこちらもパワーをもらえる」と話す。

母親たちが交流する間、子どもたちと遊ぶ「もこもこ」のメンバー＝兵庫県伊丹市

次世代への思いと幸せ感



次世代への思いが招く幸せ感は、自身に子どもがいるかどうかとは関係がない。高い技術をもつ職人が、血縁のない若手に技を伝えるときに抱くのも同じ心理だ。

国内の研究はまだ多くないが、東京都健康長寿医療センター研究所などのチームは昨年末、一般住民を対象にした「若い世代との交流機会がある高齢者は、ない人に比べて精神的健康状態が良好」とする調査結果を発表した。

効果はこころの健康にとどまらない。米国のチームは、ジェネラティビティの高い人はそうでない人に比べ、日常生活動作（ADL）が下がったり死亡したりする確率が低いと報告している。役立つ自分でい続けるため、ふだんから健康に気を配り、活発に外出して体を動かすといった傾向との関連が考えられる。

「主役は次世代」意識

「次世代への思い」をうまく生かして幸せ感につなげていくには、どんなことに注意したらいいのか。

自身の行動が若い世代から「受け入れられた」「感謝された」と感じられないと、次世代への思いは弱まり、幸せ感も得られにくい。最近の研究でそんなことがわかってきた。

向き合い方のヒントとなる実験を、中京大の田渕恵助教（高齢者心理学）らがしている。大学生に「将来成功したい」という気持ちになってもらったうえで、同じ経験談をもとにした「（こうすることが）人生を成功させるためのかぎ」というシナリオと、「（同）人生を失敗しないためのかぎ」というシナリオをそれぞれ、男性高齢者から語ってもらった。すると、「失敗シナリオ」を聞いたときのほうが、学生たちが抱く感謝の度合いは高かった。

「成功よりも失敗経験をもとにした知恵を教わったほうが、若者は感謝するようだ」と田渕さん。会社の上司から成功談を長々と聞かされてもつらい。失敗談は実践的に役立つことがより多いうえ、「自分の失敗を繰り返さないでほしい」という相手の誠意が伝わりやすい。

失敗を語ることには、過去の負の感情を呼び覚ますリスクもあり、勇気がいる。無理に語る必要はないが、若手に対しての行為が自慢や独りよがりになっていないか、注意することは大切だ。

引退した世代による交流の押しつけは、かえって現役世代の足を引っ張ってしまいかねない。広島大の岡本さんは「『求めがあるなら出ていって力を尽くす』くらいのスタンスがいい。主役はあくまで次世代であることを意識するべきだ」と提言する。

両者をつなぐ調整役が重要

高齢者が若い人たちと交流する取り組みは増えつつあるが、全般的には必ずしも活発とはいえない。

世代間交流をキーワードに、三つの全国紙に2009年8月から11年8月にかけて記事が掲載され、連絡先がわかった団体を対象に、都健康長寿医療センター研究所の村山陽研究員（社会心理学）らがアンケートした。回答した53団体のうち、7割は活動が「年に1度」または「2～3回」にとどまった。

行政の管轄は、高齢者は福祉、子どもは教育などと別々になりがちだ。村山さんは「交流をうまく根付かせるには、高齢者と若い世代の両者をつなぐ調整役の存在が重要だ」と指摘する。

埼玉県朝霞市は、市が抱える「シニア男性の健康づくりと社会参加の支援」、「転入者が多い子育て世代は地域で孤立化しがち」といった課題をもとに、子育て支援に関する12日間の男性向け養成講座を12年度に開催。受講者らが「朝霞ぐらんぱの会」をつくった。いまは女性も含む約60人の会員が、小学校の授業支援や子どもと遊ぶイベントなどに取り組む。「もこもこ」もボランティア育成講座をきっかけにできた。自治体がこうした取り組みをしていれば、参加のきっかけになる。

朝霞ぐらんぱの会代表理事の千葉司さん(67)は市の広報誌で養成講座を知り、参加した。「追いかけっこのような、多少危険な遊びを子どもたちがしていてもすぐにはやめさせず、大きなけがをしないよう見守る。忙しい親世代に代わってそんな役割を果たしたい」と話す。

（編集委員・田村建二）

1分で知る 義歯 ②

予算・体質 考慮し選択

失った歯の代替となる義歯。もともとは「義歯」と言えば入れ歯を指したが、今は選択肢が増え、広い意味ではインプラントやブリッジも含まれる。

インプラントは金属製の人工の歯根をあごの骨に手術で埋め込み、上に人工歯をつける。ブリッジは歯のないところの両隣の歯を削って橋脚のようにして、間に人工の歯を連結する。

それぞれ利点とデメリットがある。明海大学歯学部の嶋田淳教授は「失った歯の本数や位置、予算、健康状態などを考慮して決めて下さい」と言う。

ブリッジや入れ歯は公的医療保険が使える。入れ歯は本数に制限はないが、かむ力がインプラントなどに比べて弱くなる。違和感も感じやすい。ブリッジは橋脚となる健康な歯を削らなければならない。人工歯を支える橋脚は負担がかかるため、入れられる人工歯の本数に限りがある。

インプラント治療は原則として公的医療保険が使えず、金額自己負担となる。

「骨量が減っている人、傷の治りが悪い喫煙者、糖尿病で血糖値がコントロールできていない人はインプラント手術が出来ないことがある」と嶋田さんは説明する。

（大岩ゆり）

無料がん相談（通話料は相談者様のご負担）
がん相談ホットライン
03-3541-7830
がんに関する心配や悩みについてのご相談をお受けしています。
無料電話相談（相談は匿名）
祝日を除く毎日10:00～18:00
※お1人20分まで。予約不要
看護師・社会福祉士がお受けします。
医師による無料相談 事前予約制
03-3541-7835 月曜～金曜10:00～17:00
相談時間 [面接]一人30分(診療はいたしません) [電話]一人20分
申し込み 必ず電話で事前にご予約ください
本事業は日本イーライリリー株式会社様ほかのご支援を受けています。
がんに負けない社会をつくる。
公益財団法人 日本対がん協会

1月 皮膚 2月 減薬 3月 幸せ感 4月 お金

第1水曜日に掲載します