

しぶや元気 サポート通信

No. 46

発行日：令和7年10月15日
発行元：渋谷区介護保険課
介護総合事業係

こちらは渋谷区の介護予防・フレイル予防に関わる全ての人に向けて、最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせするための連絡広報誌です。

歳を重ねることに学ぶ

今回は「エイジズム」について特集します。

「エイジズム」という言葉をご存じでしょうか。これは「年齢を理由にした思い込みや偏見」のことを指します。たとえば「もう若くないから無理」「高齢者は弱い存在だ」といった決めつけも、その一つです。

しかし、年齢を重ねることは決してマイナスばかりではありません。人生の長い経験から育まれる知恵や人とのつながり、視野の広がりなど、歳を重ねたからこそ得られる豊かさがあります。

今回は、エイジズムを超えて「年齢を重ねることのギフト」に目を向けてみたいと思います。



内なる思い込みを変える力

エイジズムは、他者から向けられるだけでなく、自分自身に対する思い込みとして現れることがあります。「もう年だから挑戦できない」という気持ちは、抑うつや認知機能の低下に結びつくことが報告されています。

一方で、「まだできる」「経験を活かせる」と肯定的に捉える人は、より長寿で生活の質も高い傾向にあることが示されています。加齢に伴い、働き盛りの頃に担っていた役割は減っていきませんが、それは「役割の終わり」ではなく「新しい役割の始まり」と言えるのかもしれません。

地域活動やボランティア、趣味の会に参加することで「自分の存在が誰かの役に立っている」という実感を得る方は多くいます。

社会参加を続ける高齢者は孤立のリスクが低く、認知機能や生活の質も良好に保たれることが示されています。



例えば、趣味や特技を仲間に教える、人生の体験を語るといったシンプルな行為でも、そこには「知恵を分かち合う」という深い意味があります。こうした営みは、自尊心や幸福感を高めるだけでなく、「人と関わり、役割を持つこと」そのものが、未来の自分を守る力に繋がっていきます。

「エイジズムと健康の関連」

ネガティブな思い込み

(例)「もう歳だから挑戦できない」

→抑うつ増加、認知機能低下、生活の質低下

ポジティブな自己認識

(例)「まだできる」「経験を活かせる」

→長寿、ウェルビーイングの向上、社会参加の継続

(出典：Kang et al., 2022; Ng et al., 2025)

成熟された豊かさ

エイジズム（年齢による偏見）は、時に「歳をとること＝衰え」として語られます。しかし、本当にそうでしょうか。

歳を重ねることは、人生に積み重ねた「豊かさ」が形になることでもあります。経験から生まれる知恵、人との関係から育まれる共感、そして次の世代に受け渡す力。これらは全て、加齢によって初めて育まれる「ギフト」です。

研究でも、病気や衰えに目を向けるよりも、自分の「強み」や「蓄え」に意識を向けることで、高齢者のウェルビーイングが高まることが示されています。忍耐や共感、長期的な視野といった特性は、人生の晩年だからこそ深まる力であり、社会や次世代にとって大きな財産です。

年齢を重ねたからこそ得られる誇りと喜びを、大切にしていきたいです。「歳を重ねることの豊かさ」を、共に見つけていけたらと思います。

