



文献紹介

佐藤真一、榎藤恭之（編）『よくわかる高齢者心理学』

概要

身近な高齢者に対して、あるいは歳を重ねた自分自身に対して、「なぜこんなに物事の処理が遅いんだろう」、「この間のことをもう忘れてしまうなんて」などと感じてしまうことは少なくないかもしれません。それでは、高齢者の心や認知にはどのような特徴があるのでしょうか。本書では、加齢による認知機能の変化や高齢者の心理について概説されています。本書によれば、老化をただ単に色々な能力が衰えることと捉えるのは一面的な理解でしかありません。心理学の研究では、高齢者には若年者とは違った心の働きがあり、その中にはポジティブな側面もあることがわかってきています。老いや加齢に対する否定的な見方は、このような高齢者心理学の知見から見直されてよいかもしれません。

プロジェクトとの関係

本書によれば、何かを決める意思決定の場面においても、高齢者の情報の扱い方には若年者とは異なる特有の傾向があるとされます。高齢者のより良い意思決定を実現するためには、高齢者心理学の知見を踏まえ、高齢者に合ったやり方で支援することが必要になります。

キーワード：高齢者、認知機能、老い、加齢、補償、知能

佐藤真一、榎藤恭之（編）『よくわかる高齢者心理学』（ミネルヴァ書房、2016年）。

1 加齢に伴う認知能力の変化

一般的に、加齢によって認知速度は遅くなります。抑制の機能が低下し、指示された課題とは無関係な刺激に注意を向けてしまうことで、結果的に課題に対する処理能力が落ちることが分かっています。しかし一方で、高齢者には脳の機能低下を補うための補償の働きがあると考えられています。例えば、メモや共同作業による記憶の補償、熟達化(それまでに獲得してきた経験や知識)による情報処理過程の一部省略などが挙げられます。また、高度な知的活動に日常

的に従事していると、神経ネットワークの使用効率を高めたり新たな神経ネットワークを構築したりすることで認知機能の低下を抑制できるという仮説もあります。高齢者は、知識や経験、補償のシステムに基づいて、若年者とは異なる情報処理の過程をたどっているのです。

また、すべての能力が加齢によって大きく低下するわけではなく、変化が大きく見られない部分もあります。例えば、明確な意思のある意図的な認知処理・学習に比べて、意図されていない自動的かつ非認知的な情報処理・学習では、

高齢であっても能力が低下しない傾向にあります。また、長期記憶のひとつであるエピソード記憶には加齢による機能低下が見られますが、短期記憶や「日本の首都は東京である」といった意味記憶は、あまり加齢の影響を受けません。

高齢者の認知能力の変化には個人差がありますが、これには様々な要因があると考えられています。例えば、教育歴や仕事の複雑性、余暇活動を行う程度が高いほど、高齢者の認知能力は高くなる傾向があります。

2 加齢のポジティブな側面：情動と知能

高齢者には、身体機能や認知機能の低下だけではなく、情動の変化も見られます。高齢者には、若者よりも「自分の気持ちが当たり障りのない状態であるようにしたり、感情的な場面を避けようとしたりする」気持ちが強く見られたり、若年者や中年の人よりも怒りを表現しなかったりする、「感情調整」と呼ばれる傾向があります。また、困難な問題や重大な喪失に直面することが多い高齢者には、他者に直接働きかけたり積極的に問題に取り組んだりするよりも、考え方や気持ちの修正によって物事に対処したりあるががまに事実を受け入れたりする「コーピング」が多く見られます。こうした心理的反応は、高齢者にとって重要な適応の手段となっています。さらに記憶に関して言うと、自分に関する記憶を再構成する過程で、高齢者は若年者に比べて、客観的にはネガティブだと考えられる思い出だとしても、それをポジティブな出来事として思い出す傾向があります。

また、歳をとることによって知能も衰えると考えられがちですが、一概にそう言えるわけではありません。高齢者の生活にとって重要なのは、自分の生活や社会、文脈に埋め込まれた実用的な知能であり、これは知能検査で扱う認知機能よりも幅広い認知的機能です。知識や経験

の蓄積を反映する結晶知能は、加齢の影響を受けづらいと言われています。さらに、知能の成熟した側面は高齢期にこそ発達するということが注目されています。例えば、新たな課題に対する柔軟な応用力である「創造性」は、分野によっては高齢期にこそ高まることが分かっています。

3 加齢が意思決定に与える影響

問題解決の場面における意思決定や推論は、高次の認知処理能力を要求します。人間の思考は一般に、意思決定や推論過程における認知的負荷を減らし、短時間で効率的に情報処理を行うメカニズムに基づいていますが、高齢者の意思決定プロセスはどのように効率化されているのでしょうか。

本書によると、加齢による身体的・心理的な変化が意思決定プロセスにどのような影響を与えるかを直接的に扱った研究は十分になされていません。ただ、加齢に伴う認知能力の変化に関する研究からはいくつかの仮説が提案されています。一つの仮説は、記憶貯蔵の容量が減衰したり、一時的な情報を記憶するワーキングメモリにかかわる能力が低下したりすることによって、高齢者の意思決定能力若年者に比べて衰えているというものです。実際、意思決定課題を用いた研究からは、高齢者には若年者に比べて、判断に使用する情報の量が少なかったり、学習や選択方法の修正が苦手な柔軟性を欠いていたり、決定に時間がかかったりする傾向があることが知られています。

方、別の研究では、高齢者は高い認知能力が要求されない選択方法を好み、少ない情報を用いて深く吟味する傾向があり、それにも関わらず最終的な判断は若年者と変わらないという結果も示されています。このことから、加齢に伴う機能の低下を補償するプロセスが存在することが示唆されています。つまり、高齢者は認知機

能の低下を補うため、すでに持っている知識構造や文脈情報を利用して認知的負荷を減らしつつ、経験的に「概ね正しい意思決定」を行なっている可能性があるのです。ただそう結論づけるには研究が少なく、今後の進展が待たれると本書は結論づけています。

まとめ

「老い」「加齢」という言葉に否定的な響きをおぼえる人は多いかもしれません。しかし、社会の否定的な老年観は高齢者に対する偏った知識に基づいているだけでなく、高齢者自身にも心理的圧力を与えてしまいます。高齢者心理学の知見が示しているのは、高齢者には知能や認知能力の直線的な低下が起こっているのではなく、

高齢期に適応するための認知的、情動的な補償のシステムが働いており、また受容性や利他性の高まり、熟達化など高齢期ならではのポジティブな変化もまた起こっているということです。

高齢者のよりよい意思決定のためには、加齢のネガティブな影響を軽減し、加齢のポジティブな側面を生かしていくことが必要です。例えば、知的活動、社会的活動に積極的に従事することで認知機能の低下をゆるやかにすることや、周囲の人が意思決定に関する情報をわかりやすい言葉で納得いくまで何度も繰り返し説明することで慎重に吟味できるようにすること、選択に際して十分な時間をとるといった方法が考えられます。

松岡明香里

京都大学大学院文学研究科・修士課程

SMBC京大スタジオ「誰もが生・死後の尊厳を保つための持続可能な身じまい・意思決定とその支援」プロジェクト（幸せなしまい方PJ）ではさまざまな領域の意思決定を対象として文献調査を進めています。詳細は[プロジェクトのウェブサイト](#)と[調査報告アーカイブ](#)をご覧ください。

ご意見・ご感想はinfo@ethics.bun.kyoto-u.ac.jpまでお願いいたします。