#### 資料 1

著者 増本康平「老いと記憶(加齢で得るもの、失うもの)」から最終章を要約

### 第五章 高齢期の記憶の役割

### 1. 記憶は記録ではない

これまでの記憶に関する認知心理学研究は、私たちの記憶は驚くほどあてにならず、あいまいで時には本人も気づかないうちに偽りの記憶を作り出すことを実証してきている。記憶が経験したことを正確に記録してないという前提に立つと、記憶は一体なんのためにあるのか?という疑問が生じる。

## 2. 高齢期には何が重要なのか

高齢期には「あの時はこうしておけばよかった」という変えられない過去に対する後悔、健康状態が悪くなること、身近な人との別れ、社会的地位の喪失、そして避けることができない死に対する恐怖や不安に直面し、程度の差はあれ、全ての人が絶望感を抱くことになる。

変えられない過去と、あらかじめ知ることのできない未来を受入れ、絶望感とのバランスを取ることが高齢期の課題だとされている。このバランスには、記憶の量や記憶の正確性ではなく、虚偽記憶にみられるような記憶のあいまいさ(柔軟性といったほうがいいのかもしれない)が重要な役割を果たすと私(著者)は考えている。

#### 3. ピークとエンド

私たちが振り返る人生は、経験の記憶、特に自己と関連した自伝的記憶であり、常に更新される自伝的記憶である。私たちの人生の評価は、人生全体の良い経験や悪い経験の総量で決まるのではなく、人生の最も良い時期(ピーク)に加えて、特に高齢期の経験(エンド)の影響を強く受ける。私たちは例外なく身体や認知の機能が年齢とともに衰え、健康状態も悪くなり、最終的には死を迎える。この時期をどう過ごすかが人生の評価に重要であり、これまでの人生が素晴らしいものであっても、最後の数年間の経験がつらいものであれば、人生はつらいものとして再構成される可能性がある。

#### 4. 物質的な環境で幸福感は説明できない

では、年老いて生涯を振り返った時、幸福と思える人生とはどのようなものであろうか。

人生の満足感や幸福感に影響すると多くの人が考えているものに、お金、外見的魅力、教育レベル、客観的な健康などがある。しかし、これらの幸福感はそれほど影響しないとことを多くの研究者が一貫して示しており、収入や住環境といった個人をとりまく環境は、幸福感の10%しか説明できないと言われている。

一方で幸福感に影響するものとして楽観主義、外向性、社会的つながり、宗教、趣味、良い睡眠と運動、 主観的な健康という要因がある。幸福感は主観的なものであり、脳の情報処理の結果生ずるものである。加 齢に伴う脳の機能低下は、さまざまな情報処理に影響するが、幸福感といった環境にはどのような影響をも たらすのであろうか。

## 5. 幸福感を得るための脳機能は衰えにくい

人の感情に特に関連すると考えられている脳部位に扁桃体と前頭前野がある。これまでの研究で前頭前野の中の「腹内側前頭前野」が感情のコントロールの司令塔であり、扁桃体と腹内側前頭前野のネットワークが感情の生起とコントロールに重要であることが分かってきた。そして、扁桃体と腹内側前頭前野のネットワークは加齢の影響を受けにくいと考えられている。このように、高齢期になっても感情のコントロールを担う脳の機能が保たれていることが、気分が安定している基盤にある。

# 6. 感情のコントロールは人生をかけて上達する

どの世代でもさまざまなストレスを経験し、そのストレスに対処しながら生活している。ただ、同じ状況 に置かれても、不安や恐怖にうまく対処できる人とそうでない人がいる。ストレスに強い人に共通するのは、 緊張や不安、怒りといったネガティブな感情にのみこまれることなく、うまくコントロールしている点である。ネガティブな感情をうまくコントロールできなければ嫌なことに意識が向き、不快な感情を思い出しやすくなり、思考はネガティブな方向に収束する。私たちはそうならないように、普段から、意識的にも、無意識的にも、感情を増加、軽減、維持するためにさまざまな方法を用いている。そのような感情のコントロールを、感情調整という。そして、感情のコントロールは人生をかけて上達する。

### 7. 人生の受容に影響する重要な記憶

高齢期の記憶を含むいくつかの認知機能は加齢とともに低下するが、そのこと自体が高齢者の幸福感や精神的健康に悪影響を及ぼすのではない。むしろ、加齢とともに物事の良いところに目が向き、記憶し、そして思い出すこと、加えてこのような情報処理の質的な変化が高齢期の感情のコントロールに良い影響を及ぼすことについて述べてきた。次に、人生の受容や人生の幸福において重視されている記憶について話をする。それは後悔である。「後悔したくない」という思いは、誰もがもっている。しかし、後悔は怒り、不安、恐怖、悲しみといったネガティブな感情の中でも、経験する頻度が多い感情だと言われている。

若い時は、後悔しても、その経験を良い将来に繋げることができるが、残された時間が限られている高齢期では後悔を解消することは難しくなる。高齢期の精神的な健康状態を維持し、抑うつを防ぐうえでは、後悔を抱かないようにすることが重要だと指摘されている。

では、どうすれば後悔を防ぐことができるのだろうか。

一つは、これまでの高齢者がどのような後悔を抱いているのかを参考にすることである。末期のガン患者が死ぬ瞬間に感じた人生の後悔をまとめた、大津秀和一「死ぬときに後悔する25」という本がある。その中には

- ①健康を大切にしなかった
- ②自分のやりたいことをやらなかった
- ③他人に優しくしなかった
- ④仕事ばかりで趣味に時間を割かなかった
- ⑤会いたい人に会っておかなかった
- ⑥生と死の問題を乗り越えられなかった
- ⑦愛する人に「ありがとう」と伝えなかった

この後悔を眺めていて気がつくのは。「行ったこと」に対する後悔より「行わなかったこと」に対する後悔の方が多いことである。

人は最近のことを振り返る短期視点では「行ったこと」をより強く後悔し、人生を振り返る長期視点では「行わなかったこと」をより強く後悔する傾向がある。そして、行わなかった後悔は、自分が死ぬ間際では解消されないものばかりである。やり残しの後悔は、人生において大きなインパクトがあることも実証されている。先人が、人生の最後にどのような後悔をしていたかを知ることは、悔いのない生き方をするうえで説得力のある指標の一つとなるのではないだろうか。

もう一つの後悔の解消の方法は、記憶の再構成である。事後調整効果にあったように、その後の経験が過去の嫌な思い出を再解釈するきっかけを与えてくれる可能性がある。たとえやり直しのきかない後悔があったとしても、その後悔から得た教訓や後悔の意味を見いだすことで、それらの経験が無駄でなかったと思うことができる。また、高齢者が望むピンピンコロリンという死に方は難しいものである。寿命と健康寿命の差が数年はあるのだから、その健康ではない時期を、どう悔いなく過ごすかが、人生の受容を考えるうえで、とても重要になる。