

「超高齢期のWell-beingシリーズ」(7)

高齢者の生きがいを考える

※この小冊子は健康マスター関西会の会員専用の
Mail-BookletをWEB版に改訂したものです。

(2026年6月)

Hels Solidarity 杉岡 俊長

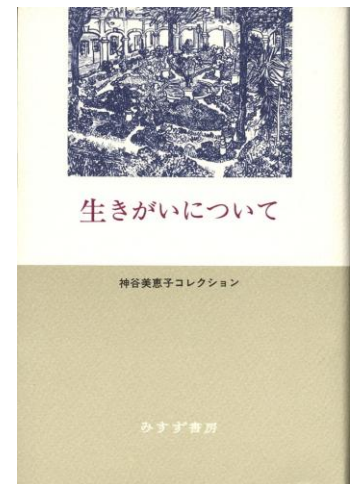
■ 「生きがい」研究の始まり

人生の「生きがい」について学ぼうとするとき、「生きがい」という言葉を広めた神谷美恵子さんの「生きがいについて」（1966年）という本があることをすぐに知ると思います。Wikipediaによると、神谷美恵子さんは1914年1月12日に生まれ、1979年に亡くなられています。1944年に東京女子医専を卒業し、その後東京大学医学部精神科、1952年大阪大学医学部神経科に入局しています。

「生きがい」の研究のきっかけは、1957年～1972年の間に瀬戸内海にある長島愛生園に勤務されていた期間に患者の精神状態について研究をされたことによります。当時は「らい病」と呼ばれ、国の誤った強制隔離政策により激しい偏見と差別を生み、多くの入所者が生きる希望を失っていました。しかし、そのような状況の中で、少数ですが人生を前向きに捉えて生きている患者もいて、このような違いがなぜ現れるのかという研究から生きがいの研究へと進展しました。

しかし、このMail-booklet（小冊子）では、「生きがいとは何か」という哲学的な意味を取り上げようというのではなく、現代の私たちが日常の会話の中で使われ、しかも多くの人が認識している生きがいが、ウェルビーイング生活にとっていかに大切であるかということについて考えるきっかけになればという思いで取り上げました。特に定年後の高齢期の人生を考える上で参考にして頂ければと思います。

※1996年に「らい予防法」が廃止され、ハンセン病となりました。2001年に国の隔離政策は違憲と認められました。



みすず書房ホームページより

■ 生きがいの大切さについて

神谷美恵子さんの「生きがいについて」から生きがいの大切さと思われる文章を引用しました。

「いったい私たちの毎日の生活を生きてる甲斐があるように感じさせているものは何であろうか。ひとたび生きがいを失ったら、どんなふうにしてまた新しい生きがいを見出すのだろうか。（中略）これを一つの課題としてある衝撃と共に受け取ったのは、9年前に瀬戸内海の島にある国立療養所長島愛生園に滞在した時であった。」（中略）「同じ条件の中にもある人は生きがいが感じられなくて悩み、ある人は生きる喜びにあふれている。この違いはどこから来るのであろうか。生活の問題だとか、生活史や心の持ち方の違いだとか、対人関係や社会生活の仕組みを変えれば誰もが生きがいを感じるはずだなどと、いろいろ答えは出されるでだろう。」

文章の終わりには、「わざわざ研究などしなくても、初めから言えることは人間がいきいきと生きて行くために、生きがいほど必要なものはない、という事実である。それゆえに人間から生きがいを奪うほど残酷なことはなく、人間に生きがいを与えるほど大きな愛はない。しかし、人の心の世界はそれぞれ違うものであるから、たった一人の人にさえ生きがいを与えるということはなかなかできるものではない。ある人にとって何が生きがいになり得るかという問いに対しては、できあいの答えは一つもないはずで、この本も何かそういう答えを人に押し付けようとする意図はまったくない。ただこの生きがいという、つかみどころのないような問題を、いろいろな角度から眺めてみて、少しでも事の真相に近づきたいと願うのみである。」

■ 神谷美恵子さんの生きがいの定義について

神谷美恵子さんは著書の冒頭の「生きがいということば」の章で、当時考えられる生きがいの定義について記述をしています。生きがいは日本語独特の言葉であり、西欧の外国語の類似した言葉と比較しています。またその中で、生きがいという言葉の使い方として、生きがいの対象そのものを指すときと生きがいを感じている精神状態を現わす「生きがい感」の二通りを指摘しています。

「生きがいという言葉は、日本語だけにあるらしい。こういう言葉があるということは日本人の心の生活の中で、生きる目的や意味や価値が問題にされて来たことを意味するであろう。（中略）日本人がただ漫然と生の流れに流されて来たのではないことがうかがえる。」

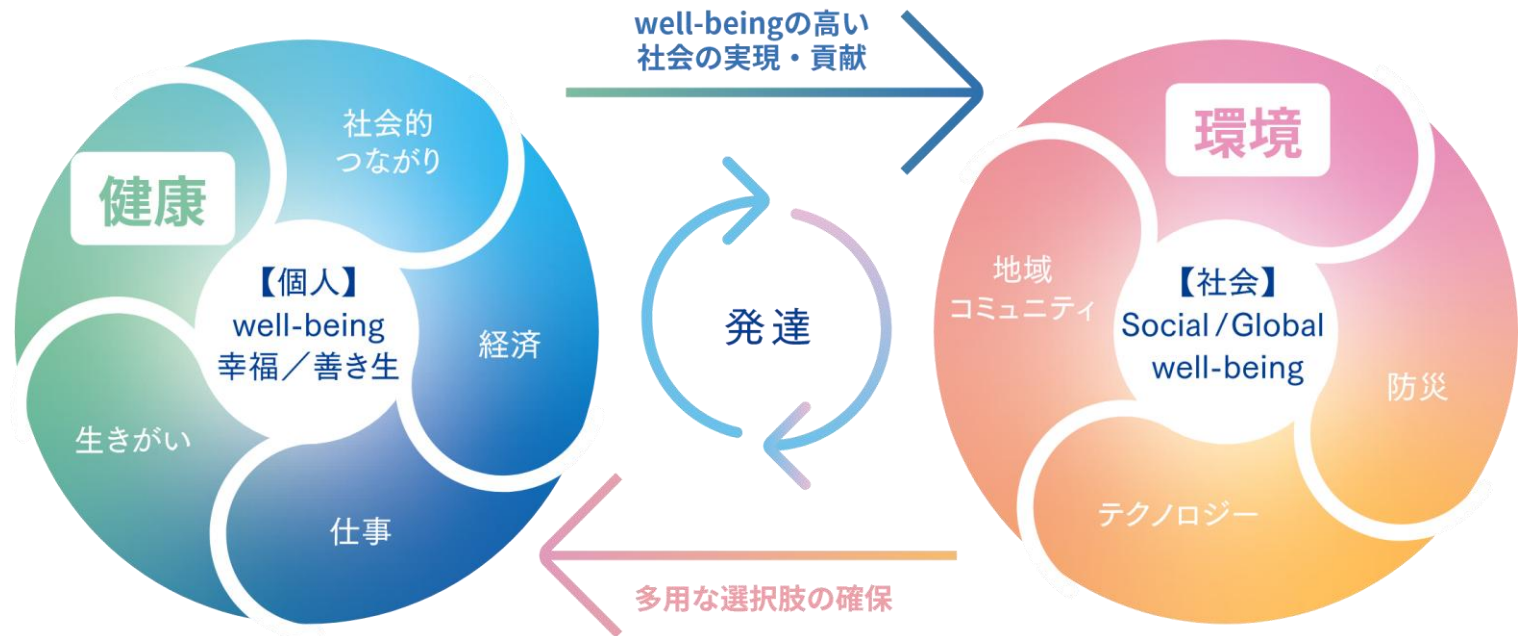
「辞書によると生きがいとは『世に生きているだけの効力、生きている幸せ、利益、効験』などとなる。これを英、独、仏などの外国語に訳そうとすると、『生きるに価する』とか、『生きる価値または意味のある』などとするほかはないらしい。こうした論理的・哲学的概念に比べると、生きがいという言葉にはいかにも日本語らしい曖昧さと、それゆえの余韻とふくらみがある。」

「生きがいという言葉の使い方には、二通りある。『この子は私の生きがいです』などという場合のように、生きがいの源泉、または対象となるものを指すときと、生きがいを感じている精神状態を意味するときとの二つである。（中略）ここでは一応、（後者の方を）『生きがい感』と呼ぶことにして、前者の方を『生きがい』そのものとしていきたい。」

ウェルビーイングと生きがいについて

高齢者のウェルビーイングを考える場合、個人の生きがいは健康、社会とのつながりなどと同様に重要な要素となります。神戸大学は、2022年11月に誰もが心豊かで幸せを実感できる社会の実現に貢献するべく、「神戸大学ウェルビーイング先端研究センター」を設立しました。このセンターのホームページには、「健康や生きがいなど個人のウェルビーイングにのみ着目しているが、**個人のウェルビーイングの実現には、それを支える環境や地域などのウェルビーイングを高めることも必要**と、これまでの個人を中心としたウェルビーイングだけでなく、社会までを対象としたセンター」と紹介されています。

(<https://www.research.kobe-u.ac.jp/arwb-center/>)



■ 国による高齢者の生きがいの取り組みについて

日本で高齢者の生きがいが行政施策の対象になったのは1970年代頃とされているようです。その後、生きがいを持つことの社会的効果や意味に着目し、体系的な施策が打ち出されたのは厚生省、大蔵省、自治省の合意によって策定された1989年の「高齢者保健福祉推進10か年戦略」（通称：ゴールドプラン）です。この時にゴールドプランでは、高齢化が急激に進む中で、高齢者の生活と保健指導や介護施策を戦略的にどのように進めて行くかということが最優先で、特に一人暮らしの高齢者や介護を要する高齢者の尊厳や心の問題、QOL保持までは至らなかったように思われています。

しかし、ゴールドプランはその後の高齢者を対象とした社会状況の変化に合わせて、戦略的に次ページのように変遷をして来ました。ゴールドプラン21以降は現代の介護保険制度や地域包括ケアシステムへと変遷していく中で、更に「生きがい」が重視されて来るようになりました。



地域包括ケアシステムの「植木鉢

■ 我が国の「ゴールドプラン」の変遷

ゴールドプランは時代と共に高齢者を取り囲む社会状況の変化に合わせて下記のように進展して来ました。

ゴールドプラン（1989年）

この計画では、10年間で6兆円以上の予算を投じ、特別養護老人ホームの整備、ホームヘルパーやデイサービス、ショートステイの拡充など、在宅福祉サービスの強化を重点的に行うことが目標とされました。

新ゴールドプラン（1995年）

当初の予測を上回るスピードで高齢化が進行したため、1994年にはゴールドプランが全面的に見直され、「新ゴールドプラン（高齢者保健福祉10ヵ年計画）」が策定されました。この新プランでは、2000年4月の介護保険制度の導入を見据え、在宅介護サービスの量的拡大が目標とされました。具体的には、ホームヘルパーの確保目標を17万人、訪問看護ステーションの設置目標を5000箇所と定め、在宅での介護サービス体制の強化が図られました。

ゴールドプラン21（2000年～2004年）

1999年12月には、「ゴールドプラン21」が発表されました。このプランは、**高齢者が「健康で生きがいを持って社会参加できる社会」を目指す**ことを掲げ、次ページのような具体的な施策を打ち出しました。ゴールドプラン21以降の高齢者施策が地域包括ケアシステム（2005年～）へと進展します。

■ 「ゴールドプラン21」 での生きがい（1）

■ 「今後5か年間の高齢者保健福祉施策の方向」～ゴールドプラン21～

平成12年（2000年）には世界最高水準の高齢化率となる中で、高齢者保健福祉施策の一層の充実を図るため、新たに作成されたのが「ゴールドプラン21」（プランの期間平成12年度から平成16年度までの5か年。状況の変化に応じて適宜見直し。です。

（1）ゴールドプラン21の基本的な目標

I 活力ある高齢者像の構築

「高齢者の世紀」である21世紀を明るく活力ある社会とするため、**可能な限り多くの高齢者が健康で生きがいをもって社会参加できるよう、「活力ある高齢者像」を構築する。**

II 高齢者の尊厳の確保と自立支援

要介護の高齢者が自立した生活を尊厳をもって送ることができるよう、また、介護家族への支援が図られるよう、在宅福祉を基本として、介護サービス基盤の質・量両面にわたる整備を進める。

III 支え合う地域社会の形成

地域において、介護にとどまらず、生活全般にわたる支援体制が整備されるよう、住民相互に支え合うことのできる地域社会づくりや高齢者の居住環境等の整備に向けて積極的に取り組む。

IV 利用者から信頼される介護サービスの確立

措置から契約への変更が利用者本位の仕組みとして定着するよう、利用者保護の環境整備や介護サービス事業の健全な発展を図り、介護サービスの信頼性を確立する。

■ 「ゴールドプラン21」での生きがい（2）

（2）今後取り組むべき具体的施策

1. 介護サービス基盤の整備～「いつでもどこでも介護サービス」～
2. 痴呆症高齢者支援対策の推進～「高齢者が尊厳を保ちながら暮らせる社会づくり」～
- 3. 元気高齢者づくり対策の推進～「ヤング・オールド（若々しい高齢者）作戦」の推進～**
4. 地域生活支援体制の整備～支え合うあたたかな地域づくり～
5. 利用者保護と信頼できる介護サービスの育成～「安心して選べるサービスづくり」～
6. 高齢者の保健福祉を支える社会的基礎の確立～「保健福祉を支える基礎づくり」～

「ヤング・オールド作戦」施策の方向性

高齢者が健康で生きがいを持って生活を送ることができるよう、健康づくりや介護予防事業を積極的に推進するとともに、地域における生きがいづくりや社会参加を支援する。これにより、若々しく元気な高齢者（特に心身ともに健康な前期高齢者）が、介護分野をはじめとして地域活動に積極的に参加し、地域社会を支える役割を担うことを可能とする環境を作り出す。

※寝たきりゼロを目指す「新寝たきり老人ゼロ作戦」を発展させ、元気高齢者づくりを推進する対策として、**将来的に自立高齢者の割合を9割程度に引き上げることを目指す「ヤング・オールド作戦」**を新たに推進する。

■ 「ゴールドプラン21」の「ヤング・オールド作戦」

「ヤング・オールド作戦」の推進

(1) 総合的な疾病管理施策の推進

保健事業第4次計画を推進。特に体系的な健康度評価（ヘルスアセスメント）に基づく個別健康教育を高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙について重点的に実施。

(2) 地域リハビリテーション体制の整備

地域リハビリテーション協議会及び広域支援センターを整備し、身近な医療機関においてリハビリテーションや介護予防に資する医療サービスが受けられるよう支援。

(3) 介護予防事業の推進

市町村が介護予防の観点から実施する介護予防教室や地域住民のボランティアグループに対する支援事業などを支援。

(4) 生きがい活動の支援

高齢者の引きこもり予防のために、生きがい活動支援通所事業（生きがい対応型デイサービス事業）などの生きがい活動を支援。

(5) 社会参加・就業の支援

老人クラブ活動やシルバー人材センター事業の支援などを通じ、高齢者の地域における社会参加、教養文化活動や就業を推進。

国の高齢者の生きがい調査について（１）

内閣府の「令和４年度 高齢者の健康に関する調査結果（全体版）」では、生きがいについて以下のように記載されています。

分析の対象とする「生きがい」に関しては、学術的な共通理解のある概念ではない。だが、日常的にはしばしば使われる用語であることから、人々の間に一定の共通理解があると言えよう。例えば、『広辞苑（第７版）』（岩波書店）は、生きがいに関して「生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと」と定義し、『世界大百科事典 第２版』（平凡社）は「人生の意味や価値など、人の生を鼓舞し、その人の生を根拠づけるものを広く指す。〈生きていく上でのはりあい〉といった消極的な生きがいから、〈人生いかに生くべきか〉といった根源的な問いへの〈解〉としてのより積極的な生きがいに至るまで、広がりがある」と説明している。つまり、人が「生きがい」を感じることができる状態とは、単に生存が維持されているだけでなく、多少なりとも生活において充足感や達成感を得ることができている状態と言えよう。また、人が「何」に生きがいを感じることができるかは個人によって異なるものであるが、同時に時代や社会によって共通する傾向も確認できる。例えば、日本の戦後を振り返ると、人々の「生きがい」の対象は、物質的な豊かさから精神的な豊かさへと推移してきたと言えよう。分析に利用する調査は、「生きがい」に関して「あなたは、現在どの程度生きがい（喜びや楽しみ）」を感じていますか」と尋ね、「十分感じている」「多少感じている」「あまり感じていない」「全く感じていない」の４段階の選択肢から一つを選ぶように依頼している。（「内閣府令和４年度 高齢者の健康に関する調査結果」より）

https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r04/html/chapter3_1.html#:~:text

国の高齢者の生きがい調査について（２）

健康状態の主観的評価と生きがいの関係が表４です。同表によると、両者の関係は統計的に有意で、**健康状態に関する主観的な評価が悪くなると、生きがいが低下することが確認できます。**このほかデータは示されていませんが、親しい友人・仲間の人数と生きがいの関係は統計的に有意で親しい友人・仲間が少なくなると生きがいが低下する関係があります。

表４ 健康状態と生きがい

	十分 感じて いる	多少 感じて いる	あまり 感じて いない	全く 感じて いない	合計
良い	185	80	16	2	283
	65.4%	28.3%	5.7%	0.7%	100.0%
まあ良い	187	219	52	0	458
	40.8%	47.8%	11.4%	0.0%	100.0%
普通	270	554	161	15	1000
	27.0%	55.4%	16.1%	1.5%	100.0%
あまり良くない	66	225	174	20	485
	13.6%	46.4%	35.9%	4.1%	100.0%
良くない	8	26	31	35	100
	8.0%	26.0%	31.0%	35.0%	100.0%
合計	716	1104	434	72	2326
	30.8%	47.5%	18.7%	3.1%	100.0%

	値	自由度	漸近 有意確率 (両側)
Pearson の カイ2乗	723.655 ^a	12	0.000

https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r04/html/chapter3_1.html#:~:text

国の高齢者の生きがい調査について（3）

この調査の結論として以下のように記述しています。

＜生きがいを感じていない＞と「生きがいを十分感じている」を比較すると、「**生きがいを十分感じている**」に貢献するのは、**世帯収入が増えること、健康状態が良いこと、親しい友人・仲間の人数が増えること、家族や友人との月の会話頻度が増えること、社会参加していること**である。この点は、＜生きがいを感じていない＞と「生きがいを多少感じている」を比較した場合にも同じように該当する。

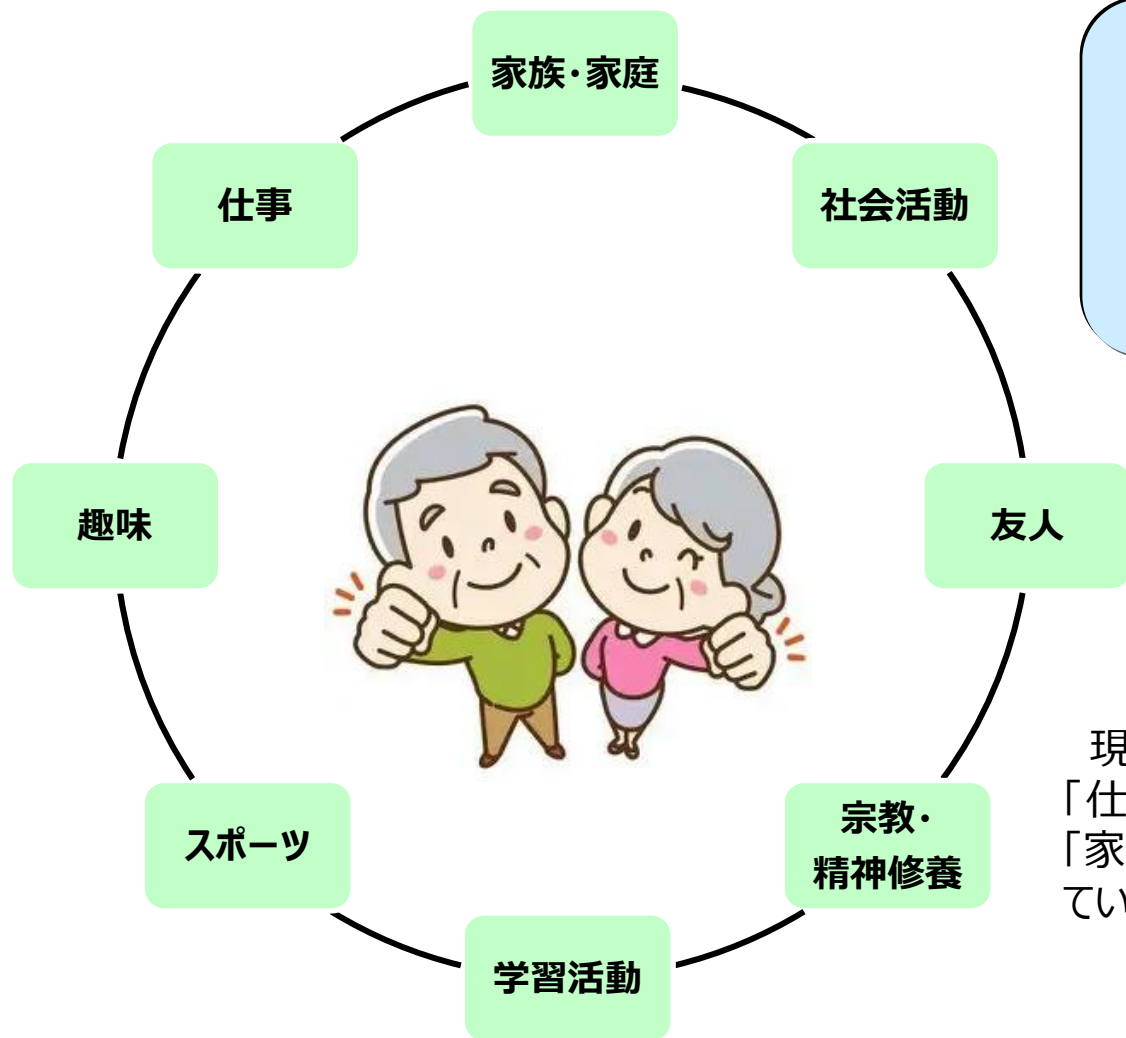
他方で、同じく＜生きがいを感じていない＞と「生きがいを十分感じている」を比較すると、**性別や未婚、さらには同居者の有無、年齢階層、就業の有無が、「生きがいを十分感じている」ことに貢献する関係は統計的に有意ではない**。つまり、結婚していることや子供がいること、他の変数を統制すると、年齢階層が低いこと、さらには就業していることが、＜生きがいを感じていない＞と比較して、「生きがいを十分感じている」ことに貢献するわけではない。この点は、＜生きがいを感じていない＞と「生きがいを多少感じている」を比較した場合にもあてはまる。

つまり、**高齢者は、未婚者であったり同居者がいなくても、あるいは年齢を重ねても、世帯収入は重要にはなるが、それ以上に健康状態を維持できたり、親しい友人・仲間を持っていたり、家族や友人と会話する機会があること、さらには、社会活動に参加していることが、「生きがい」の向上に貢献するのである。**

（「内閣府令和4年度 高齢者の健康に関する調査結果」より）

https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r04/html/chapter3_1.html#:~:text

【生きがいの源泉・対象】



【影響を与える要因】

年齢・性別・性格特性

身体的側面：身体機能 日常生活動作

精神的側面：健康観 生活の質（QOL）生活満足度

社会的側面：学歴 職歴 人間関係 社会参加状況

経済的側面：収入 財産



現代社会では、人それぞれの生きがいの源泉・対象は「仕事」「趣味」「スポーツ」「学習活動」「社会活動」「家族・家庭」「友人」「内面の充実」など多様性を帯びています。

参考：『高齢者の生きがい』の概念分析」野村千文

あなたに合った「老後の生きがい」を見つける5つのヒント

生きがいは、人の主観によってまったく異なります。コーヒーの時間を生きがいに感じている人もいれば、仕事に生きがいを感じている人もいます。

大きく分けると、「自分の趣味など好きなことに生きがいを感じる」、「子や孫も含めた家族のために生きがいを感じる」、収入が目的ではなく仕事そのものが目的となった段階で「仕事や社会活動に生きがいを感じる」となります。

生きがいとして共通するのは、他人から言われたりして感じるものではなく、あくまで主観的な感情からとなります。

1. まずは小さな「好き」や「興味」から探してみる
2. 体力や予算に合わせて無理なく続けられることを見つける
3. 「誰かのため」になる活動から探す
4. 地域の情報を活用する
5. セカンドキャリアや仕事に挑戦する



高齢者が生きがいを感じる瞬間ランキングTOP10

高齢者はどのような時に生きがいを感じているのでしょうか？TOP10は以下のようになります。

1. 家族と過ごしている時
2. 美味しいものを食べている時
3. 趣味やスポーツに打ち込んでいる時
4. 友人と会話している時
5. 好きなテレビやラジオを視聴している時
6. 旅行している時
7. 夫婦で過ごしている時
8. 社会活動に参加している時
9. 仕事をしている時



高齢者の生きがいを持つための方法

高齢者が生きがいを持つためにはどのような要素や取り組みが必要なのでしょうか。生きがいに必要な要素と、生きがいを持つための方法について考えていきましょう。

■ 生きがいに必要な要素

高齢者の生きがいの概念は、「生きるために見出す意味や価値」と「生きていることに対する充実感や達成感、満足感といった自分自身に見いだせる肯定的な感情」の二つの面があります。

そのため生きがいを得るためには、**自分自身が満足感や充実感、達成感を得たいという欲求があること、やりたいことや目標とすることがあること、生きるための価値や意味を見いだすことができ、打ち込むことのできる活動を持っていることが必要**です。

■ 生きがいを持つための方法

- 自分自身が満足感や充実感、達成感を得たいという欲求があること
- 行いたいことや目標とすることがあること
- 生きるための価値や意味を見いだすことができ、打ち込むことのできる活動を持っていること