

生きがいとは

皆さんは、何を生きがいとしていますか？ 普段の生活の中では、生きがいをあまり意識していない人が多いことと思います。

生きがいとは、‘生きる張り合い、幸せを感じるもの’であり、‘生きる価値や経験を実現できるもの’であると言われています。生きがいを感を測定する心理テストもあります（右項目例）。

生きがい感は、一般的に日常生活の中で起こる出来事の体験とこれから起こる出来事に対する予期で決定します。例えば、友達と旅行へ行ったりというようなポジティブな出来事を体験すれば、次の楽しみを予期し、生きがい感は高まります。人間関係に悩んだというようなネガティブな出来事を体験すれば、さらなる悩みを予期し、生きがい感は低くなります。逆に言えば、ネガティブな出来事を体験しても、次はきっといいことがあるとポジティブな予期ができる人は、ストレスに負けない体質を持つ人と言えます。

生きがいを高めるためには

私たちは、生きていく限り、ネガティブな出来事を避け続けるわけにはいきません。ストレスフルな生活の中でも、生きがいを高めるためには、逆境に耐える力、心理学用語では「レジリエンス (resilience)」が重要であると考えられます。

レジリエンスとは、「避けることのできない逆境に立ち向かい、そこから学び、さらにはそれを変化させる能力や重度のストレス、脅威、トラウマから立ち直り、前に進むための能力」とされています。

レジリエンス（回復力）の構成要因として、

①安定した家族環境や親子関係

②自尊心や共感性

③ユーモア、コミュニケーションスキル、

が、主として指摘されており、特に②や③を高める工夫が効果をもたらすと考えられます。

生きがい感を測定するテスト

生きがい感を測定するテストの1つ PIL の日本語版(佐藤、1975)の PartA から項目を抜粋してご紹介します。次の質問のうち、当てはまるものが多い人ほど生きがい感が高いということになります。20代から90代の男女153名（平均年齢47.8歳、標準偏差17.6）に調査したところ、男女差はないのですが、一般的に年齢を重ねるほど、生きがい感は高くなる結果が示されています。

1. 私は、普段、非常に元気いっぱい張り切っている。
2. 私にとって生きることは、いつも面白くてワクワクする。
3. 生きていくうえで私には、非常にはっきりした目標や計画がある。
4. 私という人間は、目的を持った非常に意味のある存在だ。
5. 毎日が、いつも新鮮で変化に富んでいる。
6. もし出来ることなら、この生き方を何度でも繰り返したい。
7. 老後、私は、前からやりたいと思ってきたことをしたい。
8. 私は人生の目標の実現に向かって、着々と進んできている。
9. 私の人生には、ワクワクするようなことがいっぱいある。
10. もし今日死ぬとしたら私の人生は、非常に価値ある人生だったと思う。
11. 私の人生について考えると、今ここにこうして生きている理由がいつもはっきりしている。
12. 私の生き方から言えば世の中は、非常にしっくりくる。
13. 死に対して私は、十分に心の準備が出来ており、怖くはない。
14. 私は自殺を、本気で考えたことはない。

報告者：人間心理学科 H21年度卒 海老 晶子

編集者：人間心理学科 松田 英子

監修者：人間心理学科 高澤 則美

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C棟相談室までご連絡ください。

soudan@edogawa-u.ac.jp