

高齢期の心理的孤独と孤立 — 孤独な時間を好む高齢者について

島根大学人間科学部 豊島 彩

1. 高齢期における社会的孤立と心理的孤独

社会的孤立は、客観的な社会的つながりが不足している状態を指し、友人の数や交流頻度などの指標で測定される。一方、心理的孤独感（孤独感）は主観的な不快体験であり、個人が欲する対人関係と現状との差から生じるものとされる。孤独感が慢性化すると、自殺リスクの増加、血圧や睡眠の悪化、認知症発症リスクの上昇といった健康への悪影響が懸念される。また、社会的脅威への過覚醒や社会的認知の歪みが生じ、これらが更なる孤立を招く悪循環に陥る危険性が指摘された。

高齢期の孤独感に関しては、高齢者は一人で過ごす時間の割合が最も高いにもかかわらず、若い世代と比較して孤独感が必ずしも高くないという事実が示された。このように高齢期には社会的役割の変化や重要な他者との死別といった、様々な喪失を経験することが多いにもかかわらず、主観的幸福感が維持される現象は、エイジングパラドクスとして一貫して報告されている。

2. 孤独な時間を好む高齢者

孤独には、プライバシーの保護やストレスコーピング、創造性の向上といった肯定的側面があることが指摘される。それに関わる要因として、個人が孤独を好む傾向があるかに着目し、「孤独を楽しむ」「孤独の生産性を評価する」「孤独を必要とする」という3つの側面から主観的幸福感との関連を検証した。特に注目すべき点として、孤独を好む志向性が高い高齢者は、一人の時間が長くても幸福感が向上する傾向が報告された。これは中年期では見られない現象であり、高齢期特有の適応メカニズムを示唆している。

結論として、孤独な時間にはポジティブな側面があるものの、社会的孤立のリスクも存在することが強調された。近年のパンデミックをきっかけに、個人のプライバシーを重視する価値観が広まりつつあり、社会との繋がりを必ずしも求めない高齢者への対応を考える必要性が示唆された。

今後、高齢期における孤独感と社会的孤立の複雑な関係性を明らかにし、個人の志向性や主観的幸福感との関連を多角的に探究する必要がある。今後の高齢者支援策において、個人の多様性を考慮した取り組みの重要性が示唆され、これらの知見は高齢社会における重要な課題に新たな視点を提供する研究として高く評価できる。さらなる研究の発展により、高齢者の生活の質向上に寄与することが期待される。

（本発表の内容は、発表者の以下の著書の内容を要約し、再構成したものです：

豊島彩(2021).「孤独な高齢者が幸せに生きていくためには？」『臨床心理学』21(5),『自殺学入門』金剛出版.)