

# ポジティブ思考という健康面の心がけ

～シニア世代が「気持ちを明るく持つ」ことの効果～

ライフデザイン研究部 主任研究員 北村 安樹子

## 1.日本のシニア世代が健康について心がけていること

一般に、健康面の心がけというと、睡眠時間の確保や生活の規則正しさ、食生活や運動面といった基本的な生活習慣にかかわることを思い浮かべる人が多いだろう。

実際、内閣府が行っている意識調査によると、日本の60歳以上の男女が健康について心がけていることとして、「休養や睡眠を十分とる」「規則正しい生活を送る」「栄養のバランスのとれた食事をする」「散歩や運動をする」といった項目は、いずれも上位に挙げられている（図表1）。また、「健康診断などを定期的に受ける」も、これらに次いで多い。休養・睡眠の量や生活リズム、栄養バランスや運動などの面で

図表1 60歳以上の男女が健康について心がけていること(全体、性・世帯形態別)＜複数回答＞  
(単位:%)

	と休養や睡眠を十分とる	送規則正しい生活を送る	と栄養のバランスのとれた食事をする	どを健康や強壮剤など飲む	期的健康診断などを定期的に受ける	え酒やタバコをひかえる	散歩や運動をする	す地域の活動に参加する	明気持ちを明るく持つ	趣味を持つ	なるべく外出する	こ特にはない
全体	66.2	61.3	58.3	9.8	51.1	15.4	51.9	15.9	41.3	38.8	26.4	3.1
男性	67.9	58.2	51.6	9.7	53.9	20.9	55.0	17.5	33.3	40.2	27.5	2.6
単身	50.7	38.4	37.0	12.3	35.6	24.7	50.7	6.8	28.8	32.9	31.5	8.2
夫婦	70.3	63.0	55.4	8.7	55.8	22.5	57.2	16.7	33.3	38.0	26.1	1.8
本人と親	85.4	53.7	36.6	7.3	58.5	26.8	43.9	17.1	39.0	51.2	39.0	0.0
本人と子	65.2	63.4	57.3	11.0	55.5	12.2	59.1	19.5	35.4	42.7	26.2	1.2
本人と子と孫	76.9	55.4	50.8	9.2	63.1	27.7	60.0	26.2	33.8	50.8	26.2	4.6
女性	64.7	64.1	64.4	9.9	48.5	10.3	49.0	14.5	48.6	37.6	25.4	3.5
単身	63.3	62.4	63.3	11.9	41.3	9.2	55.0	12.8	59.6	39.4	30.3	2.8
夫婦	66.4	67.2	69.5	7.0	52.7	15.6	53.1	15.6	46.1	43.0	26.2	3.1
本人と親	70.0	60.0	70.0	5.0	35.0	15.0	40.0	15.0	25.0	35.0	10.0	5.0
本人と子	67.3	64.3	62.8	11.6	49.2	6.0	47.2	14.6	52.3	32.2	22.6	2.5
本人と子と孫	60.6	60.6	57.6	15.2	57.6	7.6	47.0	16.7	47.0	37.9	31.8	4.5

\*1:「その他」「不明・無回答」は掲載省略。

資料:内閣府『第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査』(調査対象者は日本、アメリカ、ドイツ、スウェーデンに在住する60歳以上の男女(施設入所者は除く)、調査時期は日本が2021年1月、その他の国は2020年12月～2021年1月)

自発的な取り組みを行いながら、健康診断を通じて病気の早期発見や予防に努めている人も多い。

## 2. 単身シニア女性が意識するポジティブ思考

男女差に注目した場合、このなかでは「栄養のバランスがとれた食事をする」（男性 51.6%、女性 64.4%）と、「気持ちをなるべく明るく持つ」（男性 33.3%、女性 48.6%）の2項目で特に差が大きく、いずれも男性で意識する人が少ない。男性に比べ女性は日ごろから美容や体重管理への関心が高く、自身や家族の食事を準備・購入する機会が多いため、食事の栄養バランスについての関心も高いと考えられる。また、ふだんから自身の心身の健康状態や、それらの変化に意識的である人が男性に比べ多いと考えられることも、このような男女差に関連しているのだろう。

サンプル数は限られるが、性・世帯形態別にみた場合、単身シニア男性では「気持ちをなるべく明るく持つ」（28.8%）を挙げた人がさらに少なく、単身シニア女性（59.6%）との差も大きい。単身シニア女性には、「細かいことでくよくよしない」「自分の感情を否定しない」「日常の小さな出来事に幸せを感じたり感謝したりする」など、ふだんの身近な出来事に前向きな考え方を心がけることが、自身の健康によい影響をもたらすと感じている人が多いのではないかと考えられる。

## 3. 「気持ちを明るく持つ」ことが、前向きで主体的な対処につながる

先の調査によると、日本のシニア世代が「気持ちをなるべく明るく持つ」を挙げる割合は他国と比べても低い傾向にあり、単身のシニア男性では特に低い（図表2）。

心身の健康は相互に関連するといわれるが、日本のシニア世代は身体面にかかわる基本的な生活習慣に比べ、気持ちの持ち方を意識している人は少ない。ライフスタイルや価値観・文化、生活環境等の違いはあるものの、このように心がけることで、健康につながる他の行動へのモチベーションが強まるなど、よい影響をもたらす場合もあるだろう。

高齢期には、自身や家族のけがや病気、家族や友人・知人との死別など、ショッキングな出来事を経験する機会が増える。健康的な生活を心がけていても、加齢とともに疲れを感じやすくなることや、けがや病気の回復に時間がかかるなどの変化を避けられない。家族のために自分ができることが減ったように感じられて、つらい思いをすることもあろう。「気持ちをなるべく明るく持つ」ことは、そのようなネガティブな気持ちを前向きな行動に切り替えて、自身の心身のコンディションを能動的に改善できるのではないかと考えられる。また、そのようなポジティブ思考は、心身の変化やさまざまな出来事に対する前向きで主体的な対処につながるだろう。

図表 2 60 歳以上の単身世帯男女が健康について心がけていること  
(性別、国際比較) <複数回答>

(単位:%)

	休養や睡眠を十分と	規則正しい生活を送	栄養のバランスがと	保健薬や強壮剤など	健康診断などを定期	酒やタバコをひかえ	散歩や運動をする	地域の活動に参加す	気持ちよくなるべく明	趣味を持つ	なるべく外出する	その他	と特には心がけているこ
男性													
日本	50.7	38.4	37.0	12.3	35.6	24.7	50.7	6.8	28.8	32.9	31.5	1.4	8.2
アメリカ	86.4	72.0	70.3	14.4	77.1	43.2	72.9	29.7	84.7	69.5	57.6	1.7	4.2
ドイツ	71.9	64.0	51.8	37.4	54.7	28.1	46.0	25.2	72.7	45.3	14.4	2.9	7.9
スウェーデン	65.7	65.1	56.6	10.9	35.4	22.3	62.9	12.6	48.0	34.9	45.1	5.1	4.0
女性													
日本	63.3	62.4	63.3	11.9	41.3	9.2	55.0	12.8	59.6	39.4	30.3	2.8	2.8
アメリカ	88.9	79.8	75.7	23.5	83.1	43.2	63.8	49.0	89.3	75.7	66.3	5.8	0.4
ドイツ	76.2	76.6	69.2	46.2	60.5	19.2	59.1	35.7	74.8	51.7	15.0	2.8	3.8
スウェーデン	67.1	70.7	68.6	14.5	32.9	7.8	69.3	21.2	49.8	32.2	56.5	4.6	2.5

\*1: 図表 1 に同じ。  
資料: 図表 1 に同じ。