

生涯発達ダイナミクスと保健福祉学

安梅勅江（筑波大学）

保健福祉学が対象とする人間は、環境に積極的に働きかけ自分自身を変化させながら、一生涯、成長発達する存在です。ある意味では、生涯にわたり自分と環境のエンパワメントを継続すると言っても過言ではありません¹⁾。この変化しつつ発達する道筋を、生涯発達ダイナミクスといいます。

生涯発達ダイナミクスは、**plasticity**（可塑性、しなやかさ）、**diversity**（多様性）、**holistic**（全体性）のたまものです。なぜなら自分と環境を変える力が plasticity であり、それは diversity の中でより加速され、holistic な営みとして統合されるからです。

本稿ではさまざまな研究成果をご紹介しますとともに、保健福祉学の今後の展開を探っていきます。

1. 生涯発達ダイナミクスとは

生涯発達を研究する発達科学は、初期のころダーウィンの進化論の影響を受け「進化は前進的」という誤解がありました。無力で未熟な子どもが、有能で成熟したおとなへと、一気に変わっていくイメージが持たれていました。発達は前進的で直線的な進歩と信じて疑わなかったのです。今となつては笑い話のようですが、1980年代頃までは青年期を過ぎるとあとはただ衰退するだけと考えられていたのです。

もちろん現在は、そうは考えられてはいません。人は死の瞬間まで、伸びて止まってまた伸びて、ときにはジグザグに複雑な変化を続けるとしています。人がそれぞれの年齢に応じた適応を重ね、さまざまな寄り道をしながら着実に積み上げていくという特徴をふまえて研究が行われています。

生涯にわたる発達は個人差が大きく、年齢を重ねれば重ねるほど、差はどんどん広がります。たとえば同窓会に行くと、卒業後の時間がたつほど若いままの人と老けこんだ人との違いがはっきりしてくるのを目にしませんか？

また同じ人でも、身体の部位により老いの現われ方が違います。目や耳の方が、手足の運動より早くおとろえます。さらに現われ方の早さが、時期によって違います。40代で急速に老眼になる人も50代になると落ち着くなど、いろいろです。

1970年代から活躍した発達科学の権威バルテスは、生涯発達では機能の獲得の時期が終わったあとに喪失が始まるのではない、と言っています²⁾。相対的に若い時には獲得が多く、晩年には喪失が多いものの、生涯にわたり両方がみられます。人の一生は、機能の獲得と喪失のダイナミックな相互作用に基づく発達の過程であるとの理解が広がっています。

たとえば老ピアニストが、人びとを感動の渦に巻き込む演奏を奏でることができます。それは超技巧的な体力を必要とする曲ではなく、これまでの経験の蓄積で培った美しいメロディを奏でる技を活かす曲だからこそ可能なのです。体力のように、明らかに老化とともに衰えて弱くなる機能があります。しかし、長年の経験からそれを補う機能を十分に発揮できる環境を選択することで、人は生涯にわたり発達します。それを**生涯発達ダイナミクス**といいます。

環境と遺伝が互いに影響し合いながら、人は育ちます。遺伝と経験はともに働いて、ある神経をもう一つの神経につなげる仕方を決めます。そのため人が成長するときには、遺伝と経験の両方の影響を受けるのです。ただし生まれて間もない頃の環境は、おとなになってからの環境に比べると、より大きな影響をおよぼします。なぜなら、その時期に言葉や情緒の発達にかけがえのない基本的

なパターンが脳にできるからです。

昔はこの時期を臨界期とよびました。1935年に動物学者のローレンツは、ヒナと親との結びつきは、きわめて短い時期におこることを観察しました。そこから生物がある能力を身につけるための敏感な時期を、臨界期とよぶようになったのです。ただしその後、人の成長で大事な時期はあまり短い期間ではなく、ある程度幅があるということがわかり、敏感期とよぶようになりました。

2. 「育ち（発達）」に期待するもの

人の育ち（発達）に何を期待するのか、世界中でさまざまな議論があります。それらの期待は歴史や文化の影響を受けながら、子どもへの教育のあり方など、未来に向けた施策に大きな影響を与えます。たとえば代表的な例としては、次のようなものがあります。

(1) ガボン（教育省教育指針）

どのような過酷な状況においても「生き抜く力」が目標です。マラリア、エイズなど感染率が世界でもっとも高い国の一つであり、幼児死亡率は日本の30倍近くあります。

(2) テファリキ（ニュージーランド就学前教育統一カリキュラム）³⁾

エンパワメント、全体的発達、家族と地域社会、関係性を4原則としています。

(3) ATC21S プロジェクト⁴⁾

英国、米国、オーストラリア、フィンランド、ポルトガル、シンガポールが参画した ATC21S (Assessment & Teaching of 21st Century Skills) プロジェクトでは、子どものエンパワメントを目的としています。21世紀型のスキルとして、創造力・イノベーション力、批判的思考力・問題解決力、コミュニケーション力、コラボレーション力(チームワーク力)、情報リテラシー、ICTリテラシー、市民意識、社会的責任感などのスキルがあげられています。

(4) キーコンピテンシー（主要能力、OECD）⁵⁾

キーコンピテンシー（主要能力）は、OECDが2000年から開始したPISA調査の枠組みです。PISA調査では「単なる知識や技能だけではなく、技能や態度を含むさまざまな心理社会的な資

源を活用して、特定の文脈の中で複雑な課題に対応することができる力」を測定します。その柱は、1) 社会文化的、技術的な手段を相互作用的に活用する能力、2) 多様性のある集団における人間関係形成能力、3) 自律的に行動する能力、の3つで構成されています。また、そこには生涯発達に向けた視点が盛り込まれています。具体的には次の通りです。

- 1) さまざまな手段を使って自分を取り巻く環境とかかわる
 - A. 言語・シンボル・テキストを使って自分を取り巻く環境とかかわる
 - B. 知識や情報を使って自分を取り巻く環境とかかわる
 - C. 技術を使って自分を取り巻く環境とかかわる
 - 2) 多様性のある集団の中で他者と交流する
 - A. 他者と良好な関係を保つ
 - B. 他者と協力し、チームワークする
 - C. 対立をコントロールし、解決する
 - 3) 自律的に行動する
 - A. つねに大きな枠組みを念頭に置きながら行動する
 - B. 人生の目標と達するための道筋を考え、やりたいこと、やるべきことを考えて実行する
 - C. さまざまな権利、利益、制限、要求を擁護したり主張したりする
- (5) 健康に関する定義（WHO）⁶⁾
- 健康とは身体的、精神的、社会的なウェルビーイングの状態であるとしています。身体的、精神的、社会的という3つの柱に加え、4つめとしてスピリチュアル（生きがい）を加える議論がなされました。
- 一方、日本ではどうでしょう。
- (6) 生きる力（中央教育審議会）⁷⁾
- 生きる力は、次の3つの柱から構成されています。
- 1) 自分で課題をみつけ自ら学び考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力
 - 2) 自らを律しつつ他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心など豊かな人間性
 - 3) たくましく生きるための健康や体力

(7) 人間力 (内閣府)⁸⁾

「社会を構成し運営するとともに、自立した一人の人間として力強く生きていくための総合的な力」と定義し、具体的な構成要素としては知的能力的要素、社会対人関係力的要素、自己制御的要素をあげています。

- 1) 知的能力的要素：基礎学力（主に学校教育を通じて修得される基礎的な知的能力）、専門的な知識やノウハウを持ち、自らそれを継続的に高めていく力。また、それらの上に応用力として構築される論理的思考力、創造力など
- 2) 社会対人関係力的要素：コミュニケーションスキル、リーダーシップ、公共心、規範意識や他者を尊重し切磋琢磨しながらお互いを高めあう力など
- 3) 自己制御的要素：上記の要素を十分に発揮するための意欲、忍耐力や自分らしい生き方や成功を追求する力など

(8) 社会人基礎力 (経済産業省)⁹⁾

組織や地域社会の中で、多様な人びととともに仕事を行う上で必要な基礎的な能力と定義されています。

- 1) 前に踏み出す力 (アクション)：主体性、働きかけ力、実行力
- 2) 考え抜く力 (シンキング)：課題発見力、計画力、創造力
- 3) チームで働く力 (チームワーク)：発信力、傾聴力、柔軟性、状況把握力、規律性、ストレスコントロール力

3. 生涯発達ダイナミクスを明らかにする研究

手法：コホート研究

生涯発達ダイナミクスの研究は、生涯にわたる人の発達の道筋と関連する要因を明らかにすることを目的とします。そのためには、どのような環境の中でどのような行動をとった結果、どのように変化したのかについて時間軸に沿って根拠を示す必要があります。このため、本人の変化、環境の変化を測定しながら、発達に長期にわたり寄り添います。これをコホート研究 (追跡研究) といいます。コホートとは、古代ローマ軍の隊列のことです。一步一步前進する姿から、時間をかけて

集団を追いかける研究方法の名前になりました。遺伝、環境、行動、時間的な要因を総合的にとらえて、すこやかな成長に影響するメカニズムを明らかにできます (図1)。

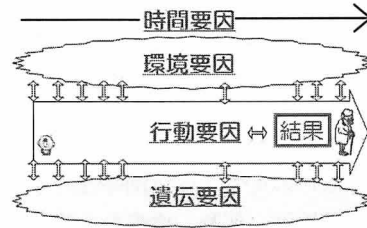


図1 コホート研究の意義：遺伝、環境、行動、時間的な要因を総合的にとらえメカニズムを明らかにできる強みをもつ

コホート研究の長所は次の6点です。

1. どのような順序で起こるのかわかります。
2. 後から思い出すものではないため、思い違いなど間違いがなくなります。
3. 一定の集団を追跡するので、結果の出た人からだけ聞くような歪みがありません。
4. 初期の状態がわかっているので、複数の結果が出ても同時に調べられます。
5. 結果は蓄積されるため、時間とともに発生率が増えます。
6. 一定の集団を追跡するので、発生率や危険率がわかります。

人は生涯を通じて発達します。発達は一人ひとりが違う多様性を持ち柔軟性に富むとともに、持続的で創発性です。創発性とは、ひとつひとつの部分で足し算した以上の、特別な性質が全体として現われることです。要因が複雑に絡み合うことで、それぞれの要因だけでは予測できない、全体としての結果が現れるのです。人は遺伝子や脳で完全に決まるのではなく、さまざまな要因が複雑にからみあい、その相互作用により発達します。これを、**ダイナミック・システムズ・アプローチ**といいます。

要因の相互作用の組み合わせにより、いろいろな発達上の変化や問題が起こります。特定のひとつの要因の変化が、全体としての結果に大きな変

化を起こすのです。たとえば、小さな子どもが親の愛情を実感するためには、親と一緒に過ごす機会を持つことがとても大切です。それがなくなると、情緒の発達がゆっくりになったり、環境に適応しにくくなるかもしれません。ひとつの要因の変化が、その後の育ちの多くの場面において、長期間にわたり影響することがあるのです。

この全体としての結果は、影響する要因を細かく分解して詳しく分析しても、理解したり予測することは難しいのです。人は関係性の中で育ちます。実際には認知、情動、環境など細かく区切ることはできず、それらがダイナミックに重なり合うことで生活の知恵が発達します。これを**ダイナミック・スキル・セオリー**といいます。人と人、人と社会、人と自然の相乗効果、そこに触発された新しい知恵を生み出す営みが発達の姿なのです。

コホート研究は、これらを明らかにするもっとも効果的な方法です。コホート研究は、長い時間と多額のコストがかかるという課題があります。しかし時間の経過により変化する発達ダイナミクスを調べるためには、数十年におよぶコホート研究が必須なのです。

4. 根拠をもたらす指標開発

発達に影響する要因を調べるためには、本人の変化と環境の変化を測定する指標、つまり体温計のように計測する目盛のある計測器が必要になります。もごとの大切な部分を、このように見ますと宣言して、測定できるようにしたものを指標と言います。いわば目安となるものさしです。たとえば子どもの育ちを測るなら、運動や言語などの発達、人と上手にかかわる技術、気になる行動はしっかり押さええます。環境は家庭環境、保育園や幼稚園などの環境、学校環境、地域環境などが大切です。

また指標を使うと、何も手がかりなくただ見ているのとは違う気づきが得られます。その気づきを根拠として、形にすることができます。

そのうえで、いつ、どこで、どんなかわりがあった時に変化するのか、綿密に追いかけていきます。同じ種類のかかわりが何度もあった場合には蓄積されるのか、一時的にマイナスの影響があ

っても後にプラスの影響があれば打ち消されるのか、発達のカーブの傾きには何が影響するのか、などさまざまな検討をします(図2)。

何が将来の子どもの発達に影響

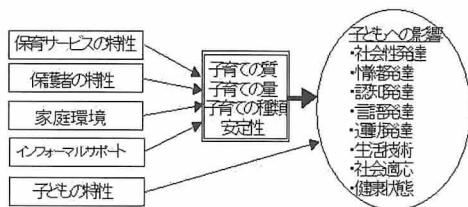


図2 子どものすこやかな育ちに影響する要因を明らかにするための研究デザイン例

私たちは子どもの発達のチェックリスト(図3)、社会的スキル尺度(図4)¹⁰⁾、子育て環境のチェックリスト(図5)、気になる子どものチェックリスト、観察による社会能力評価法、を開発しました¹¹⁾。これらはすべて、発達ダイナミクスの程度を測定したり、成果を客観的に数値にしたり、関連要因の影響度を測ったりするために使います。

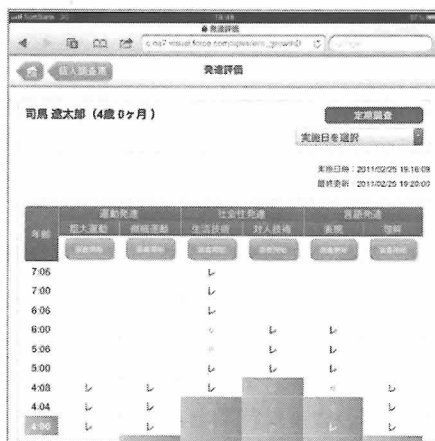


図3 発達チェックリストのグラフ

社会的スキル尺度

自己表現

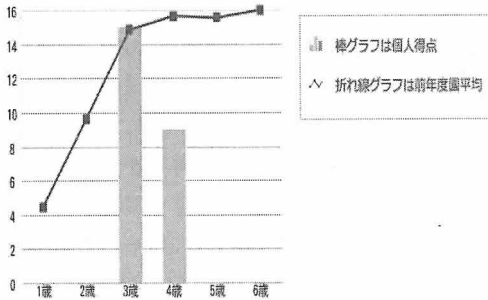


図4 社会性発達チェックリストのグラフ

子育て環境チェックリスト結果

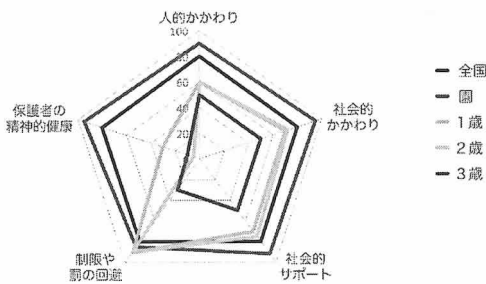


図5 子育て環境チェックリストのグラフ

発達チェックリスト(図3)や社会的スキル尺度(図4)では、1)全国の標準と比較してどのような位置にあるのかズレを見極め、2)発達の領域ごとのバランスをみて、3)成長にともなうノビを確認していきます。

また子育て環境チェックリスト(図5)では、世界中の研究で明らかにされた子どもの育ちに必須な5つの要素、一緒に遊ぶなど人的かかわり、買い物に連れて行くなど社会的かかわり、相談者がいるなど社会的サポート、たたかないなど制限や罰の回避、保護者の精神的健康について、全国の平均、園の平均と、その子の各年齢時の状態が比較できます。5角形は大きいほど望ましい環境です。

図5の子どもの例は、全国や園の平均と比較し

て5角形が小さく、1歳、2歳、3歳とさらに小さくなっています。特に保護者の精神的な健康状態の得点が低いこと、人的なかかわりが乏しいこと、制限や罰の回避や社会的なサポートが3歳になって急激に落ち込んだことがわかります。ストレスが高いのにだれもサポートしてくれず、子どもをたたくようになってしまったのでしょうか。すぐに専門的な支援の必要な親子です。

一方、生涯ダイナミクスを測定するには、人と環境との相互作用の指標化が必須です。私たちは、社会とのかかわり状況を指標にし、社会関連性指標をつくりました。社会関連性とは、地域社会の中での人間関係の有無、環境とのかかわりの頻度などにより測定される、人間と環境とのかかわりの質的および量的側面です¹²⁾。18項目からなり、本人あるいは聞き取りで5分ほどあれば記入できます。5つの領域別にみることができます。

1) 生活の主体性領域：

生活の工夫、積極性、健康への配慮、規則的な生活

2) 社会への関心領域：

本・雑誌の購読、ビデオなどの利用、新聞の購読、社会貢献への意識、趣味

3) 人とのかかわり領域：

家族との会話、家族以外の人との会話、訪問の機会

4) 生活の安心感領域：

相談者、緊急時の援助者

5) 身近な社会参加領域：

役割の遂行、活動参加、テレビの視聴、近所付き合い

この指標は、地域社会で活用いただけます。指標を住民の皆さんに活用してもらうには、ひと工夫します。だれもがわかりやすく、納得しやすいように加工してお見せします。

たとえば、上記の社会関連性指標と生活習慣を組み合わせ、すこやか得点を作りました(表1)。ゲーム感覚でチェックしながら、将来の健康を予測できます。統計的な分析により、客観的な根拠に基づいて数値を出しています。

「はい」ならその項目の得点を加えます。「いいえ」なら0点です。すべて「はい」なら20点になります。さてあなたは何点取れますか？ 足し算して合計点を出してみましょう。

表1 すこやか得点
エンパワメント:あなたの得点は?

項目	はい
新聞、本、雑誌などを読む	4点
ほぼ毎日、家族以外の人と話す	2点
趣味がある	2点
生活を自分なりに工夫している	2点
味噌汁は薄味にする	2点
定期的に運動する	2点
毎食野菜をとる	1点
腹八分目を心がけている	1点
公民館活動などに参加する	1点
自分は社会に役立つと思う	1点
週に一日はお酒を飲まない日がある	1点
たばこは吸わない	1点

もしあなたの点数が14点以下なら要注意！
5年以内に生活習慣病になる率がなんと50%を超えます。

指標に大切なのは、何がわかるのかが明確になっていること(妥当性)、精度が高いこと(信頼性)、実際に使いやすいこと(実行可能性)です。将来の何に関係しているのか(予測妥当性)が明らかで、予防などに使えることです。

何が良くて何が悪いかではなく、どう見るかの目安、すなわちひとつの地図として使います。エンパワメントに欠かせない環境の強みを見つけるのがツールの役割です。

5. 出生コホート研究の成果

子どもとおとなは互いに影響しあって発達します。おとなの一方的なかかわりではなく、お互いのやりとりをみる必要があります。さまざまな経験をすると、脳の神経の活動が活発になることで、脳に影響します。経験が積み重なると、一時的に脳が変化するのではなく、ずっと変化したままになることもわかっています¹³⁾。

子どもにとって安全で安心な環境、すなわち世界は安定していて予測でき、居心地のいいところという感覚を持つことが大切です。あたたかさ、思いやり、子どもが尊重される感覚を一貫して持

てる環境です。新しい経験が、神経のつながりを増やします。豊かな経験が、子どもの育ちに影響するのです¹⁴⁾。

これまでの研究をまとめると、子育て環境に必要な要素とは、安全で安心な状況のもとで、子どもに言葉をかけたり触ったり、ほほ笑みなどが愛情いっぱいタイミングよく一貫してあること、理由なく行動を制限されたり罰せられることがなく、年齢に応じた自主性を促す環境や豊かな社会とのかかわりや、そしておもちゃなどがあり、育児へのサポートがあることです¹⁵⁾。

子育て環境は、家族や保育園、地域など、さまざまな関連する環境を一体的に捉えます。子育て力は、その人の子ども時代の経験、子育ての技術、生活に影響を与えるストレス、サポートの有無、地域資源など、さまざまな要素が影響しています。

子どもの社会スキルは、思いやりがある、協力したり順番を守ることができる、必要に応じて自分の意見が言える、がまん強く年齢相応の方法で葛藤に対応できるなどがあります。親子関係の質は、子どもの行動と脳に影響します。安全で、愛情にあふれ、子どもにとって予想しやすい環境を通じて、子どもの共感する力、コミュニケーション力、好奇心、自立心、自己コントロール力などを育てることができます¹⁶⁾。

自分が大切な存在であると感じる自尊感情、自分には力があると実感する自己効力感、これは身近な大切な人とかかわりにより得られます。ほめられたり認められたりすることで、自分の価値や能力が確認でき、自尊感情や自己効力感が育ちます¹⁷⁾。

脳科学により、ほめることとお金をもらうことは、脳の同じ部位で同じ反応をしていることが明らかにされています¹⁸⁾。コホート研究では、子どもをほめると、その後の子どもの社会能力が高いという成果が得られています。脳の発達と行動に一貫した関係が見られたのです。

実際に子どもの社会能力には、ほめることが影響していました。図6は子どもの4か月、9か月、18か月、30か月、42か月、7歳の社会能力に、何が関係しているのかを示した図です¹⁹⁾。ほめることが大切と思ったり実際にほめる行動をとって

ると、その後の社会能力がより発達していました。

それ以外には、子どもの特性として目と目をしっかりと合わせて接すること、子どもが豊かに感情を表現したり発声したりすること、おとなのかかわりにははっきりと動作や言葉で答えることが、社会能力の発達に関係していました。またおとなの特性として発達にきちんと配慮していたり、望ましい家庭環境を準備していたり、ストレスをかかえこまず、さまざまなサポートが得られることが、子どもの社会能力の発達を促していました(図7)。

り多くの困難を克服してきたのが人なのです。現実にはたった一人では生きていくのはきわめて難しく、個人の利益の多くの部分が集団から得られるという事実があります。人は社会を作り、助け合って生活してきました。お祭り、儀式などを通じてまとまる力が強まります。脳内に快ホルモン、エンドルフィンが出るからです。それがさらに強い仲間意識や愛着を生みます。

また、目と目を合わせるアイコンタクトが、子どもの社会性にポジティブな影響を及ぼします(図7)。見られることへの敏感性は、すべての動物の中で人は際立っています。相手の眼が2度ずれると見ていないと人はわかりますが、サルは7度ないとわからないそうです。目と目を合わせて会話すると、脳の反応が大きくなることが示されています。しっかりと目を合わす効果が大きいことは、人にとって社会性がいかに大切を示すものです¹³⁾。

ところで、やまと言葉にはまなかい(目交)というすてきな言葉があります。おとなはもちろん、視点が定まらない時期の赤ちゃんでも、親の目を見つめる動作をさします。言葉を持たない赤ちゃんが、始めて親と結ぶきずなです。目の先、目の前という意味ですが、いとしい、温かな思いのこもった目、というニュアンスを含みます。

またリアルとバーチャルの実験では、実際に目の前にいる人と画像とで、脳へのインパクトがまったく違うことが示されています²⁰⁾。人は人のかかわりの中で生きています。実際の経験、五感をフル活用した体験を通じ、相手の思い、気の動きを感じとり、それに沿った対応ができるというかわかりが大切なのです。

ここで注目したいのは、脳はみな同じように成長するのではなく、家族や社会の期待に沿う形で、取り入れたり捨てたりしながら成長することです。つまり環境により、脳の発達には大きな差が広がるのです。望ましい子育て環境は、子どもを伸ばし、子どものやる気を育てます。そのやる気ものごとへの好奇心を高め、さまざまなことに望ましい効果をもたらします。

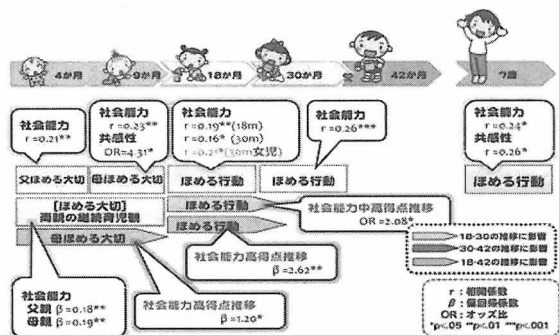


図6 子どもの社会能力発達に関連する要因 (ほめる意識・行動)

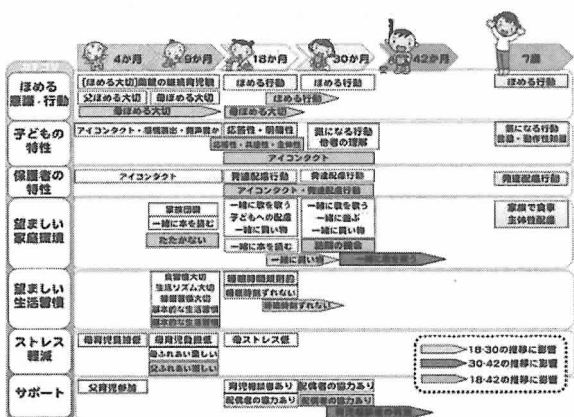


図7 子どもの社会能力発達に関連する要因(全体)

一方、報酬と道徳は、脳の別のところが担当しています。つまり、だれもがいつでも同じように、道徳的な行動が報酬にはならないということです。相手の気持ちを察したり、思いやったりできるのは人だけです。進化の過程で、助け合うことによ

6. 生涯発達コホート研究の成果

子どもの発達にとどまらず、生涯にわたる発達への影響が研究されています。人と人、人と社会とのかかわりが、健康や幸福感に影響することは多くの研究で明らかにされています。人びとを何十年も追跡した結果、どの世代の人にも、社会とのかかわりがいきいきと生活するために大切なことが示されています。

社会とのかかわりの大切さを語る有名な例として、1620年にメイフラワー号でアメリカに移住したピルグリム・ファーザーズの実話があります。初めてのきびしい冬、103名のうち53名が亡くなりました。ひとり者の死亡が多く、家族づれは少なかったのです。家族が互いに助け合うためではなく、家族がいるという精神的なささえが大きかったようです。仲間がいると思えば、たとえつらい状況に置かれても人はがまんでき、元気を出す能力が高まります。

かかわりに関する研究の中には、社会的ネットワークや社会的な支援に関するものがあります。社会的ネットワークは、どちらかという人と人との関係の構造に注目したもの、社会的な支援は助け合う機能に注目したものです。

社会的ネットワークは、ある人がどのように他の人とかかっているか、というつながりをみるものです。ある人の関係の範囲、交流の頻度、持続性などが目安となります。しかし、関係の範囲をどこまでにするのか、決めることがむずかしい場合も多いのです。

一方、社会的な支援は、社会から手に入れることのできる援助のことです。支援があると、ストレスが強くなり、健康でいつづけることができます。たとえば、支援のある人はそうでない人より、元気で長寿でした。

ただし、社会的な支援の測定には、さまざまな配慮が必要です。支援が得られると安心感が効果をもたらすのか、実際の支援の量なのか、いざという時に本当に役立つのか、情緒的な支援、手段的な支援など、いろいろな側面があるからです。測定の試みは多くあるものの、いまだに標準的な方法はありません。

社会とのかかわりは、友人がいる、地元の会合

に参加するなどの目に見えるのかかわりにとどまりません。自分が社会の中でどんな意義とともに生きているのかという社会における存在意義は、より深い意味をもっています。自分は社会の一員であり、それゆえ社会からの認知なしではられないと感じる人は多いのではないのでしょうか。

長期にわたる追跡によりさまざまな成果を発信している有名な米国のアルメイダ研究では、健康的な生活習慣はもとより、支えてくれる仲間を持っていると長生きするといっています。また、地域の活動に参加したり、友人の家を訪ねて会話する機会があるほど、健康が続いていました。なかでも配偶者、親、職業人などなんらかの社会的な役割を持ち、夫婦で平等にものごとを決めたり、共通の趣味を持っていたり、助け合ったり、仕事上のいい人間関係があると、元気でした。

さらに、社会とかわると病気からの回復に役立ち、周囲の人から手助けが得られると健康でいつづけました。これらは、年齢や経済的な状況、疾患や身体症状などの影響を除いても、同じ効果が見られました。逆に社会とのかかわりがあると、病気になりにくいという関係もありました。

私たちも20年以上にわたる追跡研究を行い、社会とのかかわりが元気で長生きに大いに役立つことを明らかにしています。図8は、社会とのかかわりがあると認知症になりにくいことを示したものです。65歳以上の1,200人を6年間追跡しました。横軸の数字は、6年後までに認知症になる割合です。生活を自分なりに工夫する、物事に積極的に取り組む、健康に配慮する、定期的に生活するなど生活の主体性がある場合、認知症になりにくくなっていました。図中のPは有意差といい、統計的に確かに差があることを示すものです。ただ社会とかわるのではなく、積極的に自らかわるという姿勢が、認知症の予防に効果的なことがわかります。

新聞や本を読む、ビデオや携帯メールなど新しいものに挑戦してみる、趣味がある、何かしら社会に貢献することができると思っているなど社会への関心、何かしら役割を持っているなど身近な社会参加も、かかわりが多いほど元気で長生きし

ていました。これは、社会的なネットワークの大切さを示しています。

また別の分析では、家族以外の人との会話、近所づきあいをするなど人とかかわり、相談できる人がいる、緊急時に助けてくれる人がいるなど生活の安心感、地域活動に参加する、近所づきあいするなど身近な社会参加で、いずれもかかわりがあると5年後の生存率が高くなっていました。人とかかわりはストレスを弱め、ストレス自体の発生を抑えます。これらはいずれも、年齢や性別、学歴や疾患などの影響を除いても同じでした²¹⁾。

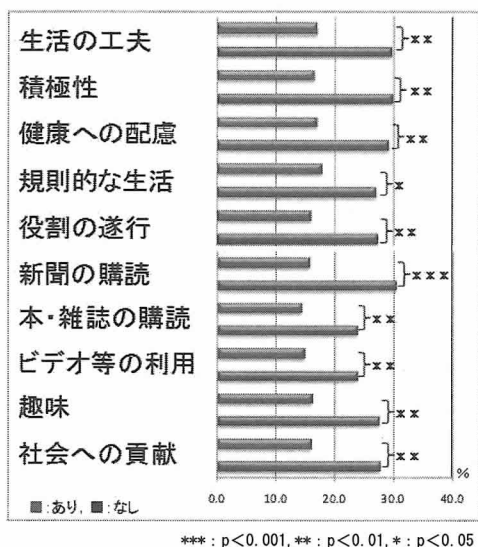


図8 社会とのかかわりと認知症の関連

地域の集まりに参加したり、家族や家族以外の人と会話したり、新聞や雑誌を読んで社会に関心をもったり、新しいことに積極的にチャレンジしながら、いつまでも社会のために役立っているぞと思っている(という気持ちが大切なのです)と、長く元気で、認知症になりにくく、長寿が達成できる確率が高くなるのです。

社会とのかかわりと将来の健康は、直接的な効果に加え、いざという時の気持ちの面での安心感につながるという間接的な効果もあります。

7. 多様性と生涯発達ダイナミクス

進化生物学では、さまざまな環境の変化に、自分の力を最大限に発揮して適応できた生物が生き残るということを明らかにしています。つまり、環境への適応が進化をもたらしているのです。進化は劣等で単純な生物(弱い動物)から優等で複雑な生物(強い動物)へと移るものではありません。サルからヒトに直線的に変わっていくのが進化、というのはまちがいのです。強いものが弱いものを淘汰するのではなく、それぞれの生物が環境により良く適応するために変化するのが進化です。生物がその特徴や能力、繁殖の戦略により、環境にうまく適応しようとした結果として進化があります。

たとえば、密林で生活する類人猿に、足の親指と人差し指が向きあわずに前を向いた突然変異が起これば、木登りにはとても不利なので淘汰されます。もし森林が少なくなる時に突然変異が起これば、直立して歩けるので有利になります。その時その時の環境に、偶然と努力でうまく適応した生物が有利となり、子どもを残して少しずつ広がっていくのが進化です。長い年月を経て、サバンナには直立歩行のできる類人猿が増えていったと考えられます。

その時々々の環境に応じて、最大限の力が発揮できるためには、もうひとつ大切な要素があります。それは多様性です。さまざまな人がいるから、予測できない事態にもいろいろな能力を出し合っ対処できるのです。これは、多様性が生涯発達ダイナミクスの大切な側面である根拠につながります。

どんな民族も、経済的なハンディや障がいをもつ人も、だれもがともに過ごす保育や教育を通じて社会的な差別をなくすというインクルーシブ教育が、国際的な潮流です。インクルーシブとは、包摂や包容と訳されます。インクルーシブ教育は、すべての子どもが地域社会でともに学び、生活することを目標としています。

インクルーシブ教育を進めるためには、次の4点のかかわりが大切です。

1. 個性を尊重し、一人ひとりが最大限の力を発揮する。

2. お互いに相乗効果をもたらし、単独ではできないことでも挑戦し克服しようと努力する。
3. 当事者、地域へと理解の輪を拡大し、差別のないだれもが住みやすい社会を目指す。
4. これらを通じて、子ども、家族、専門職、住民の成長につなげる。

インクルーシブ教育は、すべての子どもの思いやりの心や社会能力の発達を促すとともに、そこにかかわるおとなの成長にもつながるとされています。インクルーシブ教育の推進は、子どもと家族にとどまらず、地域の人びとを巻き込んで、地域ぐるみで取り組むことが重要です。

夢をもち、生かされていることに感謝しながら、さまざまな人と一緒にいる喜びを分かち合います。ともに同じ時代に生まれた不思議、生きている不思議。センス・オブ・ワンダー（不思議を感じる感覚）を抱くことで、仲間力はひろがるのです。

holistic とはギリシャ語の holos（全体）を語源とし、whole、health、heal、holy などとも同源の言葉です。全体、関連、つながり、バランスなどの意味をすべて包含しています²²⁾。一生涯のちの営みに寄り添い、社会との連帯感、郷土や文化、歴史の一部として人間の生を捉えます。自分の力を超えたものに敬意を払い、他者の力を信じ受け入れつつ、自分と他者、自然、生きていることを大切にします。

ひとにはさまざまな個性があります。せっちな人、のんびりな人、考えるのがゆっくりな人、手足に不自由のある人、だれもがみなこの世に生まれ、一生懸命生きています。いろいろな人がいるからこそ、世の中も人生も楽しいのです。その考え方は、人びとが社会でともに生きていく根幹です。

たとえば、R 保育園が行っているインクルーシブ教育の目標は、次の3点です¹⁾。

1. 自分を誇りに思うことができる。
2. 違いを楽しむことができる。
3. 集団の力を信じていることができる。

この3つで、自分を大切に、相手を大切に、その違いを楽しみながらともに楽しむ、という共生が実現できます。大切なのは、自分がまずしつ

かりあり、他の人は自分と違うという大前提があり、だからこそいっしょにやるのがおもしろいと思う、という3つが満たされている点です。自分ががまんして思いを言えなかったり、他の人との違いを認めなかったりなど、一心同体的な一致を求めるのではないということです。違いのある人間同士が集まり認め合うからこそ、素晴らしい集団の力になると信じられること、が重要です。

社会環境は、今後ますます多様化します。グローバル化した世界は刻々と変化し、さまざまな文化がまじりあい、新しい価値が生まれています。身近な家族に加えて、施設機関、地域など小さな範囲の環境、さらには国や民族、文化や世代など広く視野に入れた活動のできる社会が必要です。人びとが多様性を尊重しながら、積極的に自分の生を意味づけられる環境の充実に向け、さらなる取組みが求められます。

8. 生涯発達ダイナミクスを保健福祉学に活かす

さまざまな人や組織の **diversity** の中で、しなやかに自分と環境を変えていく **plasticity** をつむぎ、人間は生涯にわたり発達します。それを **holistic** な視点で捉えながら、生命体のように生きる仕組み全体を捉える基盤を、保健福祉学は提供します。

生涯発達ダイナミクスの研究成果は、当事者の立場に立ち、当事者による、当事者のための場づくりを実現する保健福祉学の展開に大いに役立てることができます。たとえば当事者が自らの夢と信念をもち、十分な力を発揮することを支える理論と方法論の開発などにつなげることができます。それが、当事者が描く自分自身のものがたりを、生涯にわたり主体的に生きていくことを促します。

生涯発達ダイナミクスを科学の目で根拠付けながら、さまざまな知のプラットフォームとしての保健福祉学の発展を大いに期待するものです。

文 献

1. 安梅勅江、エンパワメント科学入門一人と社会を元気にする仕組みづくり一、2013
<http://square.umin.ac.jp/anme/EmpowerScience.pdf>

2. Baltes PB, Lifespan development and the brain. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2006
3. Te Whariki,
<http://www.educate.ece.govt.nz/learning/curriculumAndLearning/TeWhariki.aspx>
4. ATC21S (Assessment & Teaching of 21st Century Skills), 2013, <http://atc21s.org>
5. OECD, key competency, 2005
<http://www.deseco.admin.ch/bfs/deseco/en/index/02.parsys.43469.downloadList.2296.DownloadFile.tmp/2005.dskcexecutivesummary.en.pdf>
6. WHO, <http://www.who.int/en/>
7. 中央教育審議会、人間力について、1996
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chuuo/toushin/960701/960701c.htm
8. 内閣府、人間力戦略研究会報告書、2004
<http://www5.cao.go.jp/keizai1/2004/ningenryoku/0410houkoku.pdf>
9. 経済産業省、社会人基礎力、2013、
<http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/index.htm>
10. 安梅勅江、保育パワーアップ講座、日本小児医事出版、1-120、2007
11. 安梅勅江、根拠に基づく子育てエンパワメント—子育て環境評価と虐待予防—、日本小児医事出版、1-150、2009
12. 安梅勅江、健康長寿エンパワメント—介護予防とヘルスプロモーション技術への活用—、医歯薬出版、1-125、2007
13. Hoffman ML. Empathy and moral development, Cambridge University Press, 2001
14. Lombroso PJ & Sapolsky R. Development of the cerebral cortex: XII. Stress and brain development: I. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychology 37(12): 1337-1339. 1998
15. Bradley RH & Caldwell BM. 174 children: A study of the relationship between home environment and cognitive development during the first 5 years, In Gottfried AW. Home environment and early cognitive development, Academic Press, 1984
16. Kotulak R. Inside the brain: Revolutionary discoveries of how the mind works. Kansas City, Andrews McMeel. 1997
17. 小泉英明、脳は出会いで育つ、青灯社、1-268、2005
18. Izuma K, Saito DN, Sadato N. Processing of Social and Monetary Rewards in the Human Striatum. Neuron, 58, April 24, 284- 294. 2008
19. Anme T, Gender differences of children's social competence development from eighteen month to seven-year-old using Interaction Rating Scale (IRS), In Sarah McGeown ed, Psychology of Gender Differences, Nova Science Publications, 2012
20. Aamodt S and Wang S. Welcome To Your Brain: Why You Lose Your Keys But Never Forget How To Drive And Other Mysteries Of Everyday Life. Bloomsbury USA. Publication date March 2008.
21. Anme T, et al. Social interaction and dementia prevention: Six-year follow-up study, Public Health Frontier, 1(2), 2012
22. ホリスティック医学協会、
<http://www.holistic-medicine.or.jp/intro.htm>