

## 主観年齢

### ～ 一般的な年齢論から抜け出せない罫 ～

年齢や時間に対する各自の考え方は、統計的なアプローチではあられられません。

みなさんは、下記の有名な『青春』というサミュエル・ウルマン（米国人）の詩をどう読み取りますか。

「青春とは人生のある時期ではなく心の持ち方をいう。

バラの面差し、くれないの唇、しなやかな手足ではなくたくましい意思、ゆたかな想像力、もえる情熱をさす。

青春とは人生の深い泉の新鮮さをいう。

青春とは臆病さを退ける勇氣、やすきにつく気持ちを振り捨てる冒険心を意味する。

ときには、20歳の青年よりも60歳の人に青春がある。

年を重ねただけで人は老いない。

理想を失うとき、はじめて老いる。

歳月は皮膚にしわを増すが、情熱を失えば心はしぼむ。

苦悩、恐怖、失望により気力は地にはい精神は芥（あくた）になる。

60歳であろうと16歳であろうと人の胸には、驚異にひかれる心、おきな児のような未知への探求心、人生への興味の歓喜がある。

君にも我にも見えざる馭馯が心にある。

人から神から美、希望、よろこび、勇氣、力の靈感を受ける限り君は若い。

靈感が絶え、精神が皮肉の雪におおわれ悲嘆の水にとざされるとき、20歳だろうと人は老いる。

頭を高く上げ希望の波をとらえるかぎり80歳であろうと人は青春の中にいる。」

という詩です。

哲学者アランは、「悲観は気分であり、楽観は意志である」と述べていますが、このような「ことば」は哲学の世界では枚挙にいとまがなく、マインドの大切さを説いていて、見方を変えれば「主観年齢」の考え方に通じます。

年齢は、主観で成り立ち、精神性の問題であるということです。一般的に語られる『トランジション論』は相対化の世界であるが、個を扱う際には相対化ではなくそれぞれの精神性をみるということになります。

孔子のことば。三十にして立つ（而立）、四十にして惑わず（不惑）、五十にして天命を知る（知命）、六十にして耳順う（耳順）、七十にして心の欲する所に従ひて矩を踰えず（従心）と2500年前に記されています（正確にはお弟子さんたちの記ですが）。

若いころの経験を経て、その後、「立ち」「惑わず」「天命を知り」「周囲のこえを素直にきける」という修行を経て、70歳ぐらいで、余計な常識にとらわれることはなく、自分がやろうと思ったことをスーッとやり、それが結果として世間的な常識を越えずに調和した態度が取れる域になるということです。

この「青春の詩」や「論語」の世界は、今もって普遍性を感じますが、この内容を理論的に合理で説いた瞬間に野暮になると思います。

ここで申し上げたいのは、統計的な長寿化、働く期間の延伸という事象への対処は、長く学ぶ、長く働くという方法論ではなく、もっと深い意味があるということです。

それは、冒頭で記した「人々は長生きするようになると、70代、80代まで働くようになる。この長い労働を維持するには、生涯を通じて、レジリエンス（弾力性）を維持する必要がある」という、これからのかたちの話を、各個人がどのように実践していくかという具体的な「自分のあり方」にまで到達させるということです。

長寿化や働く期間が長いという、小さな時間の長短の話ではなく、「いまを生きる」という生きざまが時代を超えて重要だという、各自の生き方に対する意志の問題となります。

主観年齢についてももう少し掘り下げます。

ひとによっては実年齢より若い気持ちでいるし、ひとによっては実年齢より上だと感じています。

米バージニア大学のブライアン・ノセク氏は、「中高年の主観年齢が実年齢と比べてどれだけ若いかは、次に何をするかという、日常や人生に関わる重要な決定を左右する」としており、さらに、死の危険を含む重要な健康問題が、主観年齢によって予測できることが、複数の研究からあらわされていることを示しました。

つまり、あなたの年齢は「自分で感じている年齢」そのものと言え、自分は年寄りだと思ったひとが年寄りなのではないか、ということです。

さらに、主観年齢と性格の相互作用の研究も進んでいます。

年を取るにつれて性格が丸くなる一方で、社交性が低下し、新しい経験に消極的になることは周知です。こうした性格の変化は主観年齢が若いひとほど小さく、主観年齢が高いひとほど顕著に表れます。

一方で、主観年齢の低いひとでも通常の加齢に伴う前向きな変化を見せます。若いころより良心的になり、神経質でなくなる。つまり、若々しいエネルギーや情熱がある主観年齢の低い傾向のひとでも、人生経験による賢さは体得しているのですから、永久に未成熟な状態にあるわけではないのです。

モンペリエ大学のヤニック・ステファン博士は、合計1万7000人以上の中年・高齢者を追跡調査した3件の長期研究データを検証しました。それによると、調査に参加した多くの方は、自分は実年齢より8歳若いと感じていたということです。一方、実年齢より年を取ったと感じているひとの結果は深刻なものでした。教育や人種、結婚歴といった要素を排除しても、主観年齢が実年齢より8～13歳上のひとは、対象期間中の死亡リスクや病気による負荷が、通常の18～35%高かった、という結果がでています。

心理的・身体的な健康状態と主観年齢をつなげるメカニズムが相互に作用する関係にあることは確かで、気分が落ち込み、忘れやすくなり、身体的に弱くなれば、自分は年を取ったと感じます。結果として負のスパイラルが始まり、心理学的・生理学的な要因が合わさって、主観年齢が高くなり、健康は悪化し、それによってさらに老いを感じ、弱くなっていくのです。

「将棋界のレジェンド」羽生善治9段。2017年に永世7冠を達成し、翌年国民栄誉賞を受賞したレジェンドです。2020年秋、藤井聡太2冠を王将リーグで下し、将棋界最高峰のタイトル「竜王」挑戦を決めたのは50歳。彼のインタビューからうかがえることは、周りが考えているほど、年齢にとらわれていない、年齢を考えていないということです。

イチロー。「最低50歳までは現役」と言っていました。その後のインタビューでイチローは、「最低50歳までと思っていたのですが、それは叶わずで、有言不実行になってしまったのですが、それを言ってこなかったら、ここまでできなかったのかなと思います。言葉にすることは、目標に近づくひとつの方法ではないかと思います」と述べています(2019年3月)。さらに、「生き様というのは僕にはよく分からないけど、生き方という風に考えれば、ひとり頑張ることはとてもできない。あくまでも量りは自分の中にある。自分なりに自分の量りを使いながらちょっと限界を超えるということが続けていく。少しずつの積み重ねでしか昨日の自分を超えていけないと思う。一気に高みに行こうとすると、今の自分の状態とギャップがありすぎて続けられない」「地道に進むしかない。あるときは後退しかできないときもある中で、自分がやると決めたことを信じてやっていく。遠回りすることでしか、本当の自分には出会えない。自分なりに重ねてきたことを、今日の試合後のファンの方の気持ちですよね、それを見たときに、ひょっとしたらそんなところを見てくれていたのかなと思う」とことばを続けています。

バレエ歴69年。世界が称賛するバレリーナ・森下洋子。25歳の時に、権威あるヴァルナ国際バレエコンクールで日本人初の金賞を受賞し一躍世界の頂点に立ちました。“東洋の真珠”とうたわれたその舞いに魅了されたひとは数知れず、イギリスのエリザベス女王やモナコのグレース公妃からも絶賛された彼女は、日本人として初めてパリのオペラ座にも出演しました。デビューから69年が経つ今(2022)も、美しき現役バレリーナとして年間50回程度の舞台で華麗に踊り続けています。自身を不器用だったと話す彼女は「(皆ができることができなくて)先生は火のように怒っていたけれど、私は焦りもなかった」と切り出し「やっていれば必ずできる。人はそうできている」という信念を持ち、69年間、1日も練習を休んだことはないそうです。彼女の信条は、1日休むと自分にわかる、2日休むと仲間にもわかる、3日休むとみんなにもわかる、というものです。その信条をつくったのは、彼女の祖母の姿。左半身全部を被曝したおばあちゃんのおかげと言います。「死んだと思われて、お経まであげられたのにこうして生きてるのよ」と祖母は常に言っていたそうです。愚痴も言わないし、嬉しそうに言う。憎しみは一言も言わなかったそうです。「生きざま」以前の、「生きていくこと」への感謝です。

世界的なチェロ奏者、ミーシャ・マイルスキー。

ある番組で、彼は子供たちに音楽を教えていて、子供たちにクイズを出しました。バッハの無伴奏チェロ組曲の3人のチェロ奏者を聴かせ、誰が最も若い演奏者か答えさせるものでした。「最も年をとった重厚な演奏者」と答えた演奏は、若いころのマイルスキーの演奏で、「最も若い軽快な演奏者」と答えた演奏は、それから16年の歳月を重ね、年をとったマイルスキーの演奏でした。

マイルスキーは、年を重ねれば重ねるほど、その音色は伸びやかに、軽やかに、その精神の若々しさを感じさせると言われています。

これらの有名な事例(有名でないといわれないので出している事例)の共通点は、ひとが決めた年齢の枠を全然気にしていないということです。

何歳だからこうでなければならぬとか、何歳だからもう学べないとか決めていない。むしろ、昨日の自分と比較していまを生き、明日に向かっていくという「いまを生きる」純度の高さです。自分の肉体や心の声を聞いて、その中に成熟や円熟による無限の可能性を感じているかどうかです。

ひとの肉体的な老化は確かにあります。生理的に下降線に入る実感は、50歳前後から誰もが感じることでしょう。しかし、ひとは生理的な下降線をたどる時期に内面的に上昇しうるので。言い方をかえれば、「ひとはいかなる状況でも変わることができる」ということに通じます。

このことは、終章『脳科学からの接近』で詳しく書きましたが、脳はいくつになってもオープンエンド、成長をとめることはないということと通じています。