

タイトル	後期高齢者における幸福感と感情の持ち方および感情調整との関連
著者	進藤，将敏；SHINDO，Masatoshi
引用	北海学園大学学園論集(180)： 73-83
発行日	2019-11-25

後期高齢者における幸福感と 感情の持ち方および感情調整との関連

進 藤 将 敏

要 旨

本研究は、後期高齢期における幸福感、感情の持ち方、そして特定の状況に対する感情調整の方略に焦点をあて、幸福感と感情発達の間を明らかにすることを目的とした。仮説として、後期高齢者になるとポジティブ感情とネガティブ感情の両者を多く抱くようになり、認知的負荷が小さい適応的な感情調整を行うことによって幸福感が高まる、という発達モデルを想定した。後期高齢者 20 名、若年者 32 名を対象に幸福度の測定、感情の持ち方に関するインタビュー調査、感情調整の測定を行った。結果として、後期高齢者の方が若年者よりも幸福度が高く、人生に満足している水準に人数分布が偏っていた。感情の持ち方についてはポジティブ感情、ネガティブ感情共に若年者よりも報告数が少なかった。感情調整の方略については「うまく行き過ぎた出来事」といった過度にポジティブな状況に対して、「偶然認知」（直面した出来事を単なる偶然と見なすこと）で反応する傾向が高まっていた。このことから、幸福感が高い傾向を持つ後期高齢者は偶然認知といった、自己の感情に翻弄されずに認知的負荷を軽減した感情調整を行っている可能性が示唆された。

キーワード：後期高齢者、幸福感、感情の持ち方、感情調整の方略

問題と目的

現在の日本の長寿化について、75 歳以上は人口の 14% を占めており、2055 年には 25% に到達することが推定されている（国立社会保障・人口問題研究所、2018）。つまり、4 人に 1 人が後期高齢者で占める社会が迫ってきている。そのため、加齢現象や高齢期の諸問題を研究する老年学の分野においても「どうすれば長寿になれるか」という視点ではなく、「長寿になったらどうなるのか」という視点がより重要になってきた。特に、老年学をはじめ、医学分野、心理学分野においても、人間が上手く年齢を重ねている状態を「サクセスフル・エイジング」という言葉で表されることが多い。サクセスフル・エイジングの定義は研究者によって様々であるが、いずれの研究も高齢者の心身の健康を促す要因あるいは、その達成条件を解明することを目的としている。

発達心理学においては、高齢期における日常生活の充実感あるいは満足感を示す概念として幸福概念の概念がよく用いられる。野村(2005)によると、幸福度の高い高齢者は、加齢に伴う自己に向き合いながら自らの存在を肯定的に受け止めていることが報告されている。では、どのような条件が幸福度を高めているのか。この問いについて、従来の知見としては大きく2つの考え方がある。ひとつは、「寿命が長いと幸福である」という考え方である。これは、平均寿命が伸びると晩年に生じる不健康な期間が短くなるといった人口学的現象であり、有病状態圧縮仮説(Fries, Bruce, & Chakravarty, 2011)と呼ばれている。もうひとつは「生活の質が高いと幸福である」という考え方である。これは心身ともに健康で、かつ社会参加(外出や他者交流)を積極的に行うことが幸福度を高めるという見解である。これについて、Rowe & Kahn(1987)によれば、「病気が無いこと」「社会参加をしていること」「認知・身体機能が良好であること」の3つの要因が満たされることが必要とされる。

これらの見解に関して、我が国においては、例えば過度な延命治療によって長く生きることが必ずしも良いこととは思わない傾向がある。むしろ、いかに生活の質を高めるかを重視する傾向のほうが高いように思える。そのため、近年では上述した幸福に関する2つの考え方のうち、後者の「生活の質の高さ」を重視した考え方が優勢になっていると言えよう。その理由のひとつとして、高齢者になると身体機能の低下に伴い、他者との交流や外出機会も減り、社会から排除される傾向が高くなるため、幸福度が低下するという見方がある。つまり、その背景には、高齢者には社会参加を促す必要があるため、認知・身体機能を良好にすることが大切であるという医学的・生理学的視点が必要条件として含まれている。しかし、そのことは現実的に多くの高齢者にとって達成が難しい基準であることが指摘されており(権藤, 2014)、とりわけ75歳以上の後期高齢者にとっては認知・身体機能の向上や維持は目標になりにくい。もうひとつの理由は、高齢になっても機能低下を補う努力や工夫をすることで社会参加の仕方を調整することは可能であり、幸福度を高められる(Baltes, 1997)という見解である。しかし、低下した機能によって、できなくなったことに対する「喪失感」や「諦め」を伴うことは避けられないため、本当に幸福が高まるかどうかは疑問視されている(権藤, 2016)。このように、従来の幸福度に関わる要因として、「社会参加をいかに工夫して促せるか」が注目されてきたが、達成条件を満たせる高齢者はわずかであるという指摘が多く存在しており、万人に適用できる考えとは言えない。とりわけ、超高齢化社会を向かえるにあたり、後期高齢者層には適用し難いのではないだろうか。したがって、別の視点から幸福度を規定する要因を探る必要があると考えられる。

Tornstam(2005)は、後期高齢者にも適用できる理論として「老年の超越」の概念を唱えている。この理論の発端は、高齢者は社会参加の機会が減っているにもかかわらず、若者に比べて孤独感の程度が低かったことに由来する(Tornstam, 1989)。そこで、老年の超越理論では高齢になるにつれ、「世の中のこと」「過去や未来のこと」「人」に対する認識が肯定的になり、安定した自己が獲得されることが想定されている。百寿者(100歳以上の超高齢者)を対象にしたある質的

研究によると「世の中の変化や日々の小さな移り変わりに気づき、死がその延長にあると感じる」ことや「自分の身体が変化しても変わらない部分もあることに気づき、一貫した自己を感じる」といった回答がインタビューから抽出されている（中川・増井・呉田・高山・高橋・権藤，2011）。つまり、諸々の機能低下によって社会参加が難しい状態であっても孤独感が高まるとは限らず、むしろ自己や周囲に対する肯定的な認識によって自らを受け入れ、自らを幸福と捉えるようになる発達過程が推察され得る。

上記の理論に基づき、本研究では後期高齢者の自己の発達の側面、とりわけ感情面について着目したい。すなわち、自己や外界に対する見方を、適応的な認識へ調整する能力（以降、感情調整能力とする）が高齢期特有の発達の側面であり、それが幸福感の高まりに関与していると仮定する。楽観性・悲観性といった感情面に着目した研究によると、一般に楽観性の高い人はポジティブ感情を生じやすく、精神的健康に結びついているとの知見が提出されている（Scheier & Carver, 1992）。一方、悲観性はネガティブ感情として見なされる。例えば、高齢者は目の前にポジティブな情動刺激（例：笑った顔）が提示されるとそれをより長く注視するが、ネガティブな情動刺激（例：怒った顔）に対する注視時間は短いことが報告されている（Scheibe & Carstensen, 2010）。つまり、高齢期ではポジティブ感情を喚起しやすい一方、ネガティブ感情を抑制するといった感情調整（ポジティブバイアス）によって、自己や外界に対してより適応的な認識を形成し、幸福感を高めていると考えられている（Carstensen, 2006）。

このように、従来の研究では高齢者におけるポジティブバイアスが幸福感の高さと関連するという知見が優勢であるが、だからと言って高齢者は楽観主義者とは言えないとの知見もある。後期高齢者を対象にした最近の研究（進藤，2019）では、後期高齢者の中でもとりわけ幸福感の高い者ほど、楽観性と悲観性が共に高い傾向が報告されており、Labouvie-Vief & Medler（2002）もこれと類似した見解を示している。すなわち、自己の中に様々な感情を見出すことで、自己が抱く感情を豊かにすることを追求する発達の軸（Labouvie-Vief & Medler, 2002）である。これにより、様々な感情のあり方や抱き方を知ることによって他者の感情をより敏感に類推することができ、それが自分自身の内面の豊かさにつながり得ると言う。ポジティブである一方、ネガティブ感情も併せ持っているといった自己の感情の複雑さや多様さを見出す心的発達が、生活の満足感や充実感を高める要因となるのかもしれない。先述した老年的超越理論（Tornstam, 2005）においても、後期高齢期において様々な感情を幅広く経験し、抱いていることが幸福感の高さと関連する可能性が示唆されている。以上の知見から、後期高齢期におけるポジティブ感情とネガティブ感情の持ち方はどちらか一方に偏っているのではなく、日常的な現実場面では両者を豊かに併せ持っていることが推察される。そして、それが感情調整の方略にも影響しているのではないだろうか。

これまでのところ、ポジティブ感情とネガティブ感情の持ち方と感情調整能力との関連については明らかとされていないため、本研究では次の発達モデルを想定した。すなわち、（１）後期高

高齢者の「感情の持ち方」として、ポジティブ感情とネガティブ感情を豊かに併せ持っていることが予想される。それは、単一な感情よりも複雑な感情を抱くことによって、過度にポジティブになる、またはネガティブになるといった、自己の感情に翻弄されることを防ぐことができ、感情が安定しやすいと考えられるからである。さらにそのことは(2)「感情調整の方略」にも影響すると予想される。すなわち、様々な状況に応じて、その都度自覚的に感情調整することは認知的負荷が大きい作業と言える。一般に、感情が安定しやすい後期高齢者の場合、自分を無理にポジティブにしたり、過度にネガティブにならない方向に、つまり認知的負荷がより軽減する方向に感情調整能力を発達させるのではないだろうか。よって、後期高齢者における幸福感の高さの背景には、後期高齢者特有の「感情の持ち方」および「感情調整の方略」が関連することが推察される。

以上より、本研究では後期高齢者における幸福感の高さに関連する心理発達のメカニズムを解明するため、幸福感と感情の持ち方(ポジティブ／ネガティブ感情がより豊かであるか否か)および感情調整の方略(認知的負荷が少ない方略でポジティブ／ネガティブ感情を制御しているか否か)との関連を明らかにする。したがって、以下の仮説を検証する。

仮説1 後期高齢者は若年者よりも幸福度が高い。

仮説2 後期高齢者は若年者よりもポジティブ／ネガティブ感情を共に多く抱いている。

仮説3 後期高齢者は認知的負荷が小さい方略によって感情調整を行う傾向がある。

方 法

調査協力者

後期高齢者：20名(平均年齢84.40歳、範囲77～90歳、すべて女性)、若年者：32名(平均年齢20.70歳、範囲19～34歳、女性19名、男性13名)

実施内容と手続き

①「幸福感」の測定：本研究では、幸福感の指標として「人生に対する満足度尺度」(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)を用いた。尺度は5つの質問項目で構成されている(1：大体の点において私の人生は理想に近い、2：私の人生の状況はすばらしい、3：私は自分の人生に満足している、4：今のところ、私は人生において自分が望む重要な物事を手に入れてきた、5：もし人生をやり直せるとしても、私はほとんど何も変えたいとは思わない)。各項目に対して「1. まったくあてはまらない～7. 非常にあてはまる」の7件法で答え、その合計得点で幸福度が測定される(最高35点)。②「感情の持ち方」の測定：どの程度の数のポジティブ感情およびネガティブ感情を有しているかを調べる目的から、「今年に入ってから嬉しかったことと、悲しかったこと」のそれぞれについて、個別にインタビューを行った。嬉しかったことはポジティブ感情、

悲しかったことはネガティブ感情として見なし、報告された出来事ひとつにつき、経験した感情1個として集計された。③「感情調整」の測定：独自に作成した架空の「悲惨な出来事」と「うまく行き過ぎている出来事」のそれぞれのストーリーに対する参加者の反応を調べた。はじめに「悲惨な出来事」では、次のストーリーを参加者に聞かせた。【ある日、あなたは交通事故で手足を骨折し、不自由な生活をする事になりました。また、同じ時期に災害で家を失いました。さらに、周囲の人からは心ない悪口をたくさん言われ、傷ついています。】この出来事に対して、参加者は次の3つの選択肢から、最もあてはまる気持ちをひとつだけ選んだ。【1】とても立ち直れないのでふさぎ込んでしまう（ネガティブ認知）。【2】現実と向き合って我慢強く前に進もうと思う（ポジティブ認知）。【3】不幸が続いたのは単なる偶然だと思う（偶然認知）。続いて、「うまく行き過ぎた出来事」では次のストーリーを聞かせた。【ある日、あなたは宝くじで1000万円当たりました。また、同じ時期に家族の健康や仕事の調子がかなり良くなってきました。さらに、あなた自身、人からほめられることが多くなり、気分が高まっています。】この出来事に対して、参加者は次の3つの選択肢から、最もあてはまる気持ちをひとつだけ選んだ。【1】これからもきっと素晴らしいことが続くと思う（ポジティブ認知）。【2】できすぎたことが多いので、今後は注意が必要だと思う（ネガティブ認知）。【3】うまくいっているのは単なる偶然だと思う（偶然認知）。

結 果

本研究における幸福感的指標として、「人生に対する満足度得点」を算出したところ、後期高齢者の平均値は24.90点（標準偏差6.62）、若年者は15.72点（標準偏差5.13）であり、後期高齢者の方が有意に高かった（ $t = 5.61$, $df = 50$, $p < .01$ ）。

そして、図1には得点区分ごとの人数分布を示した。

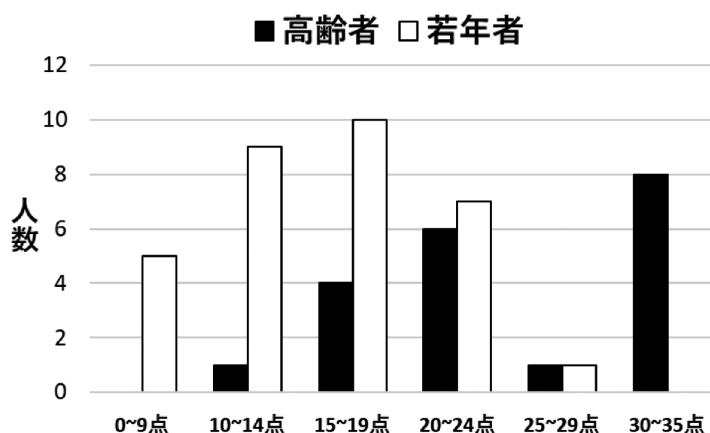


図1 年齢別に見た「人生に対する満足度得点」（幸福感的指標）の人数分布

表1 年齢別に見たポジティブ感情とネガティブ感情の個数
(括弧内は標準偏差)

	ポジティブ感情	ネガティブ感情
高齢者	1.00 (1.08)	0.10 (0.31)
若年者	3.63 (1.72)	3.13 (2.00)

得点の解釈は Diener et al. (1985) の基準に従い、「30～35 点：人生を楽しんでいる水準」、「25～29 点：高い水準」、「20～24 点：人生に大方満足している水準」、「15～19 点：やや不満がある水準」、「14 点以下：不満足的水準」とした。

人数分布の偏りを調べるため、「20～35 点までを幸福感が高いグループ」、「19 点以下を幸福感が低いグループ」としたところ、高齢者では前者 15 名、後者 5 名であったのに対し、若年者では前者 8 名、後者 24 名であった。そして、直接確率計算で人数分布の偏りを調べたところ、高齢者では幸福感が高いグループで有意に人数が多く ($p < .05$)、反対に若年者は幸福感の低いグループの方が有意に多かった ($p < .01$)。

次に、感情の持ち方について「最近の嬉しかったこと」(ポジティブ感情)と「悲しかったこと」(ネガティブ感情)について報告された個数の平均を示した(表1)。

報告内容の例として、後期高齢者では「身内が結婚した」(ポジティブ感情)、「ひ孫に会えた」(ポジティブ感情)、「身内が亡くなった」(ネガティブ感情)などが見られ、若年者では「バイト代が稼げた」(ポジティブ感情)、「友だちとけんかした」(ネガティブ感情)などが見られた。また、ポジティブ感情とネガティブ感情の個数の平均に違いがあるか否かを調べたところ、後期高齢者はポジティブ感情の方がネガティブ感情よりも有意に多く ($t = 3.45$, $df = 19$, $p < .01$)、若年者では差が見られなかった ($t = 1.49$, $df = 31$, $n.s.$)。

続いて、「悲惨な出来事」と「うまく行き過ぎた出来事」に対する感情調整の方略について、図2には後期高齢者の結果を示し、図3には若年者の結果を示した。

後期高齢者における「悲惨な出来事」に対する認知の選択率について、反応の偏りがあるか否かを調べたところ、有意傾向であった ($\chi^2(2) = 4.90$, $.05 < p < .10$)。一方、「うまく行き過ぎた出来事」については反応の偏りが有意であり ($\chi^2(2) = 10.00$, $p < .01$)、「ネガティブ認知」および「偶然認知」への偏りが示唆された。

若年者における「悲惨な出来事」に対する認知の選択率について、反応の偏りがあるか否かを調べたところ、有意な偏りは無かった ($\chi^2(2) = 1.56$, $n.s.$)。一方、「うまく行き過ぎた出来事」

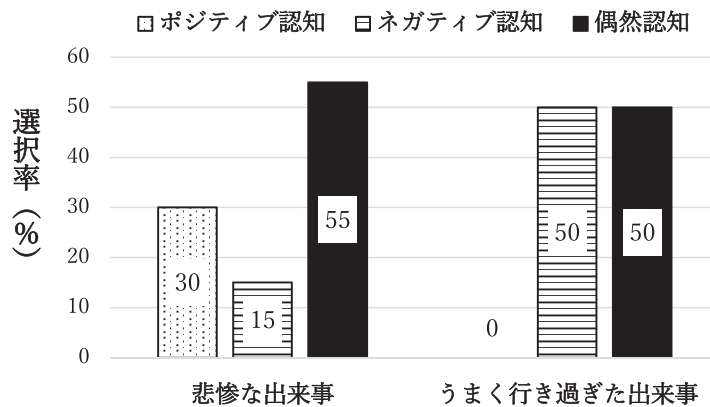


図2 後期高齢者における「悲慘な出来事」および「うまく行き過ぎた出来事」に対する認知

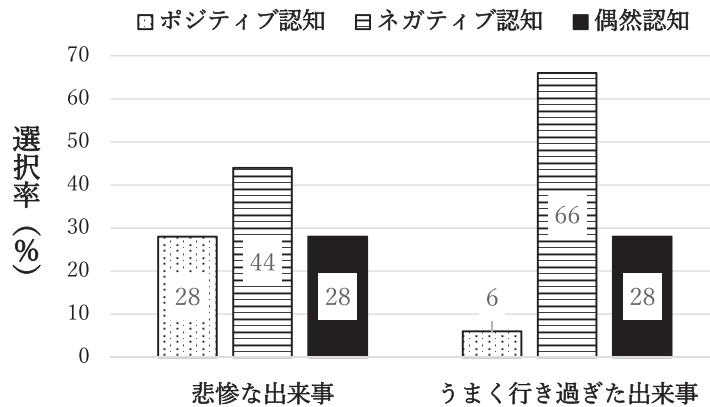


図3 若年者における「悲慘な出来事」および「うまく行き過ぎた出来事」に対する認知

については反応の偏りが有意であり ($\chi^2(2) = 17.31, p < .01$), 「ネガティブ認知」への偏りが示唆された。

考 察

仮説の検証

幸福感と「感情の持ち方」との関連

従来の研究では、高齢期におけるポジティブバイアスが肯定的な認識を優位にし、心理的な安定、または幸福感の高さに寄与することが想定されてきた。また、それと異なる見解として、他の先行研究では幸福感の高い後期高齢者は楽観主義者と言うよりも、ポジティブ感情とネガティ

ブ感情の両者を共に豊かに持ち合わせていることが推察されている (Labouvie-Vief & Medler, 2002; 進藤, 2019)。この点を踏まえ、はじめに、幸福感の様相について本研究の結果を見ると、後期高齢者は高い幸福度と見なせる基準に人数分布が偏っており、反対に若年者は幸福度が低い方向に人数が偏っていた。しがたって、仮説1は支持された。一方、感情の持ち方については予想に反し、後期高齢者が報告したポジティブ感情の数は若年者に比べて少なく、ネガティブ感情はさらに少なかった。そのため、仮説2は支持されなかった。おそらく、課題の性質を鑑みると本研究は最近感じたことについて想起してもらうインタビュー形式の調査法であったため、エピソード記憶の想起の難しさが関係していたのかもしれない。また、進藤 (2019) においてもポジティブ感情とネガティブ感情は質問紙の尺度得点によって測定されており、本研究と測度が異なることも関係していた可能性が高い。今後、感情の持ち方に関しては課題の内容を再認形式にするなど修正した上での検討が必要と思われる。とは言え、「感情の持ち方」については分析の視点を変えると興味深い点も見出された。すなわち、感情の個数を比率に換算すると後期高齢者のポジティブ感情とネガティブ感情の比率が、約10対1になることが分かる。若年者の比率 (約1対1) と比較するとポジティブ比がかなり大きい。そして、幸福感と感情の関連を調べた別の研究によれば、高い幸福感の必要条件として、(1) ポジティブ感情とネガティブ感情の両者を持ち合わせていること、(2) 経験する感情の比率はポジティブ感情の方がネガティブ感情よりも優勢になることが主張されている (Fredrickson & Losada, 2005)。この知見は、先に述べた「ポジティブバイアスの立場」と「様々な感情を持ち合わせていることを主張する立場」を両立させた見解のように思える。そうだとすれば今後、仮説2に関する感情の持ち方については、方法論上の問題を修正しつつ、上で述べたポジティブ感情とネガティブ感情の特定の比率がなぜ幸福感と関連するのかを説明する試みが必要になるだろう。

幸福感と「感情調整の方略」との関連

後期高齢者の感情の持ち方は若年者とは異なるため、感情調整の方略にも特有の傾向があると想定される。もし、従来のポジティブバイアスの考えに従うならば、ポジティブ感情が優勢で幸福度が高いということは、後期高齢者はポジティブな方向に感情調整する傾向が強いはずだと予想するだろう。しかし、本研究の結果はそうではなかった。後期高齢者はポジティブ感情の個数が優勢とは言っても、状況によってはポジティブ感情をあえて抑制している可能性が示された。特に、課題で用いた「うまく行き過ぎた出来事」に対して、「ネガティブ認知」および「偶然認知」が優勢であった。「ネガティブ認知」も「偶然認知」もここではポジティブな状況をネガティブに捉えるという意味で解釈される。つまり、後期高齢者は「過度に」ポジティブな状況に対して、ポジティブ感情を抑制していることになる。従来のポジティブバイアスの知見は、高齢者はネガティブ刺激には注意を向けず、ポジティブ刺激へ注意を向ける、またはポジティブに事象を捉え直すという見解であるが、本研究で示されたようなポジティブさを抑制する反応は従来の知見に

反するように見える。しかし、「偶然認知」の性質について次のように考えてみると、むしろ整合性がある適応的な反応であると解釈できそうである。すなわち、ここでの「偶然認知」とは、自覚的に感情を制御しているというよりは「単なる偶然に過ぎない」といった「状況依存的な」（状況に任せたような）感情調整である。つまり、「己を律して慎重になる」（慎重さは一種のネガティブさと見なせる）ような感情調整方略に比べると、認知的負荷が小さい方略であると解釈できる。このように考えると、記憶や注意などの認知機能の低下を補う能力として発達するといったポジティブバイアスの本来の想定を鑑みると、過度にポジティブになりすぎないように自分に言い聞かせて（つまり本研究の若年者のように「自覚的に」）ネガティブな方向に感情調整するよりも、偶然認知のような形でネガティブな方向に感情調整した方が適応的かもしれない。とりわけ、現代において過度なポジティブさを抑制することは生存上不可欠であると思われる（例：あまりにポジティブで楽観的だと不信感が無くなり詐欺に遭う等）。しかしそういった認知機能は高次の能力である。そう考えると、いかにして認知的負荷を軽減できるかは後期高齢期においては重要な発達の意味を持つだろう。

一方で「悲惨な出来事」に対する「偶然認知」はポジティブな感情調整の意味を持ち、後期高齢者において最も多く選択され、選択率は若年者の約2倍だが、有意に多い反応ではなかった。後期高齢者の反応の分布に有意な偏りが見られなかった背景には、「ネガティブ認知」の選択をした者が含まれていたことが関係する。おそらく、課題の性質として「悲惨な出来事」のような過度にネガティブな状況は、やむを得ずネガティブに反応する者が出てしまう可能性が高い条件だったからだと思う。

以上より、後期高齢者が認知的負荷をかけずに感情調整する傾向が見られたのは、過度なポジティブ感情を抑制する状況下であり、この条件付きで仮説3は支持された。

今後の課題

先に述べた「感情の持ち方」については調査の方法論上の問題を修正した上で再分析し、ポジティブ感情とネガティブ感情の比率についても改めて考察する必要がある。先行研究では、高い幸福感の背景にはポジティブ／ネガティブ感情の両方とも若年者よりも豊富に有していることが推察されており（進藤, 2019）、この考えを支持する知見もある（Labouvie-Vief & Medler, 2002）。感情の個数の問題なのか、それともポジティブとネガティブ感情の一定の比率の方が重要な意味を持つのか、もしくは状況に応じた感情調整の方略の多重化（自覚的な感情調整と状況依存的な偶然認知の使い分けをすること）が重要な寄与をしているのかという疑問は、本研究で生まれた新たな問いであり、今後の研究を要する。

次に、感情調整の方略に関連して、「偶然認知」の傾向が本研究以外の課題、もしくは他の様々な状況においても同様に確認されるか否かを検討することによって、後期高齢者における「感情調整の認知的負荷軽減説」の一般化可能性について理論化する試みも重要と思われる。それに加

え、後期高齢者における心理的特徴をさらに明らかにするには、質問紙による認識面のみを捉えるだけでなく、具体的な日常行動との関連性を考慮した視点を取り入れることも必要だろう。

最後に、本研究は感情と幸福感の関連を調べたものであり、それらの因果関係、つまり、感情調整能力の発達が幸福感を高めるのか、あるいはその逆なのか、それとも何らかの媒介変数が存在して影響を与えているのかについては定かではない。老年的超越理論 (Tornstam, 2005) に基づく縦断調査によると、後期高齢者における幸福感の高まりに寄与する主な要因として成人期 (30~40代頃) における深刻な喪失経験 (例えば、近親者を失う) があげられている。また、Erikson の発達理論においても、ライフステージの各段階においてはポジティブな感情経験のみならず、葛藤や劣等感といったネガティブな経験をすることも人生の価値を高める必要条件になっている (Erikson & Erikson, 1997)。これらの知見から、感情の揺らぎを伴う様々な個人的経験は、感情調整能力の発達に寄与する重要な要素であると考えられる。そして、感情調整の発達によって、環境との関わり方や自己認識の仕方が影響を受け続けるプロセスが想定され得る。幸福感や人生の満足感はそのプロセスの繰り返しの中で醸成されるのではないだろうか。したがって、今後は感情調整の発達と幸福感の間の媒介変数として、外界や自己に対する認識面の変化のプロセスを考慮した研究も意義があると思われる。

引用文献

- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *The American Psychologist*, **52**(4), 366-380.
- Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, **312**, 1913-1915.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71-75.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed: A Review (Expanded Edition)*. W. W. Norton & Company.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, **60**(7), 678-686.
- Fries, J. F., Bruce, B., & Chakravarty, E. (2011). Compression of Morbidity 1980-2011: A focused review of paradigms and progress. *Journal of Aging Research*, **2011**(3), 1-10.
- 権藤恭之 (2014). 学際研究による老年社会科学からの健康長寿へのアプローチ (第28回日本老年学会総会記録) 日本老年医学会雑誌, **51** (1), 35-38.
- 権藤恭之 (2016). 百寿者から学ぶ健康長寿とは (長田久雄・箱田裕司 (編) 超高齢社会を生きる 第3章 pp.36-52)
- 国立社会保障・人口問題研究所 (2018). 人口統計資料集 2018年版
- Labouvie-Vief, G., & Medler, M. (2002). Affect optimization and affect complexity: Modes and styles of regulation in adulthood. *Psychology and Aging*, **17**, 571-588.
- 中川威・増井幸恵・呉田陽一・高山緑・高橋龍太郎・権藤恭之 (2011). 超高齢者の語りにみる生 (life) の意味 老年社会科学, **32** (4), 422-433.
- 野村千文 (2005). 「高齢者の生きがい」の概念分析 日本看護科学会誌, **25**, 61-66.

- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, **237**(4811), 143-149.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects on optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, **16**, 201-228.
- Sheibe, S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Science and Social Science*, **65**(2), 135-144.
- 進藤将敏 (2019). 後期高齢期における幸福感和自己の発達との関連：楽観性・悲観性に着目して 青森
明の星短期大学研究紀要, **44**, 1-7.
- Tornstam, L. (1989). Gerotranscendence: A meta-theoretical reformulation of the disengagement theory. *Aging: Clinical and Experimental Research*, **1**(1), 55-63.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company.