報道関係各位　　2021年9月29日

PRESS RELEASE　　株式会社チャーム・ケア・コーポレーション

介護付有料老人ホームを運営するチャームケアと東北大学の産学連携の取り組み 認知症改善プロジェクト第10回オンライン「チャーム・カレッジ」を 2021年9月24日（金）に開催 ～スマート・エイジング：～自分らしく生きるために（１）～

首都圏・近畿圏を中心に介護付有料老人ホームを運営する株式会社チャーム・ケア・コーポレーション（本社：大阪府大阪市 / 代表取締役会長 兼 社長：下村隆彦 / 以下チャームケア）が主催する認知症改善プロジェクトの一環としていた「チャーム・カレッジ」を、2021年9月24日（金）にオンラインにて開催いたしました。

本カレッジは、介護の質を向上させるためにチャームケアが取り組んでいる「認知症改善プロジェクト」の一環であり、東北大学スマート・エイジング学際重点研究センターの村田裕之特任教授に監修頂いています。第10回となる今回は**「スマート・エイジング：自分らしく生きるために（１）」**をテーマに、村田特任教授よりご講義いただきました。今回はなぜ、高齢になると他人の役に立ちたくなるのか？など加齢による脳や心理発達面の変化にともなう行動の変化や、ボランティア活動で起きる脳と心理面の変化についてご講義いただきました。講義後の質疑応答ではボランティア活動の継続的な参加に重要な要素にもお答えいただき、スマート・エイジングの重要性について理解を深めました。

■講義内容のトピックス

- ✓ 心理学者による人生の後半生の理解とは？
- ✓ なぜ、高齢になると他人の役に立ちたくなるのか？

【本件に関するお問い合わせ】
株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

■ 講義内容①：心理学者による後半生の理解

これまでにも心理学者によって人の生涯における心理的発達の研究が行われてきましたが、ジークムント・フロイトは「年長者を教育するのは無理な話」、ジャン・ピアジェは「発達は青年期で止まり、その後はゆっくり衰えていく」などと評して後半生の心理的発達を無視してきました。また発達段階を細かく分類したエリック・エリクソンですら、成人期以降は成熟期とひとまとめにしており、後半生について詳しい考察をしてきませんでした。

エリック・エリクソンの弟子であるジーン・コーエンは初めて40代前半以降の後半生を「再評価段階」「解放段階」「まとめ段階」「アンコール段階」の4段階に分類し、考察しました。

40代前半から50代後半に見られる「再評価段階」では自身の死を意識するようになる事で探求心や計画を立て実行するようになってきます。この段階では価値観の変化も起きるようになり転職やキャリアチェンジもみられます。

50代後半から70代後半に見られる「解放段階」では、今やるしかないといった気持ちが強くなり、会社勤めをやめて沖縄でダイビングを始めたり、パートをしていた主婦がダンススクールの講師になったりといった変化が起きやすい時期になります。

これには加齢による脳の変化も影響しています。脳は灰白質と呼ばれるコンピューターでいうチップの部分と白質と呼ばれるネットワーク部分とに分かれています。灰白質は20歳を過ぎると右肩下がりに減少していきますが、白質は60代中盤まで増加する事が解明されており、解放段階にあたる時期には、計算や記憶の処理速度は落ちるが、潜在的な情報量は増えていくという変化が起きます。定年退職や子育てを終える頃の年代は自己解放を促す精神のエネルギー（インナープッシュ）が湧き上がるようになり、大きなキャリアチェンジや熟年離婚なども増えていくとされています。

■ 講義内容②：なぜ、高齢になると他人の役に立ちたくなるのか？

60代から80代に見られる「まとめ段階」の特徴として、世の中に恩返ししたくなる気持ちが強くなります。行方不明になった女児を救出した事で注目を集めたスーパーボランティアの尾畠春夫さんは65歳の時に経営していた鮮魚店を閉めボランティア活動を始めました。その時になぜボランティアをするようになったのかについて「学歴も何もない自分がここまでやってこられた。社会に恩返しをしたいと思った」と語っています。

尾畠さんに限らず、退職後に読み聞かせや清掃のボランティア、シルバー人材などで通学路の見守りをする人などボランティア活動を始める人が、この年齢層で多く見られるようになります。

ボランティア活動を継続する人の共通点は、他人から感謝されるとき、幸福を感じるからです。これは他人からの感謝という「心理的報酬」によって「報酬系」と呼ばれる脳の神経システムが活性化し、やる気や元気を促す神経伝達物質ドーパミンの分泌を促すことに関係があります。

一方、ボランティア活動を義務的に行うと長続きしません。この理由は逆に報酬系が活性化しないため、ドーパミンの分泌も促されず、やる気が出ないためです。ボランティア(volunteering)の本質は、自発的に行うことです。義務的であったり、無理に参加する活動は、実はボランティアではありません。

一方、多くの名経営者は後年に「感謝すること」の重要性を語っています。この理由は、他人に感謝するときも幸福を感じるからです。

アメリカのNIH（国立健康研究所）が支援したオレゴン大学の研究によれば、ボランティア活動をする人はドーパミンが分泌される線条体が活性化することに加えて、脳内にエンドルフィンが分泌されることが確認されているとのことです。

エンドルフィンは体内で分泌されるモルヒネで多幸感をもたらす効果があります。「ランナーズ・ハイ」といったマラソンで苦しくなってきても走り続けていくうちに苦痛がなくなり気持ちよくなっていく状態の時に分泌されるとも言われています。ボランティア活動をする事で多幸感を感じる理由を理解する一助になりますね。

【本件に関するお問い合わせ】
株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

■ イベント開催概要

日　程：2021年9月24日（金）
時　間：15：00～16：00
会　場：オンライン開催（「ZOOM」を活用したインターネット配信）
内　容：スマート・エイジング：自分らしく生きるために（1）
　　他人（ひと）の役に立つことをする
　　・なぜ、高齢になると他人の役に立ちたくなるのか？
　　・他人から感謝されるとき、幸福を感じる
　　・他人に感謝するときも、幸福を感じる
　　・他人が癒されるとき、自分も癒される
　　・孤独だと病気になりやすい

講　師：東北大学　村田　裕之 特任教授

村田 裕之 先生
東北大学特任教授
スマート・エイジング学際重点研究センター
企画開発部門長
感染症共生システムデザイン学際研究
重点拠点メンバー
東北大学ナレッジキャスト常務取締役

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター特任教授、感染症共生システムデザイン学際研究重点拠点メンバー、東北大学ナレッジキャスト常務取締役。村田アソシエイツ代表。日本のシニアビジネス分野のパイオニアとして多くの民間企業の新商品・サービス開発を支援。2006年スマート・エイジングのコンセプトを提唱し、センター設立に参画、日本発の対認知症非薬物療法「学習療法」の米国導入を実現した。高齢社会研究の第一人者として講演、新・雑誌への執筆、著書も多数。高齢化の国際情勢にも詳しく、海外諸国より頻繁に講演者として招聘される。2018年5月Asia Pacific Eldercare Innovation Awardsにより優れた業績を上げた人としてGLOBAL AGEING INFLUENCERSに選ばれた。

【主な著書】
主な著書に「スマート・エイジング 人生100年時代を生き抜く10の秘訣」（徳間書店）、「親が70歳を過ぎたら読む本」（ダイヤモンド社）、「スマート・エイジングという生き方」（川島隆太教授との共著、扶桑社）、「どうする？親の家の片づけ」（PHP研究所）、など

第11回は、2021年10月28日（木）15時から16時にZOOMを利用したオンラインにて開催いたします。
お問合せ・お申し込みはセミナー事務局までご連絡ください。

株式会社　チャーム・ケア・コーポレーション　セミナー事務局
MAIL：college@charmcc.jp

■ 会社概要

名　　称：　株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション
所 在 地：　大阪市北区中之島3丁目6番32号　ダイビル本館19階
代 表 者：　代表取締役会長 兼 社長　下村 隆彦
事業内容：　「介護付有料老人ホーム」及び「住宅型有料老人ホーム」の運営ほか

【本件に関するお問い合わせ】
株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp