

80 年間にわたり幸福度の研究を支えてきた医師は、長寿で健康な人生を送る最大の予測因子に「衝撃を受けた」

ダイアナ・ブルック

長寿の秘訣は、精神や腸にあるのではない 一心だ、としたらどうだろう？

水曜日に初開催された ニューヨーク・タイムズ・ウェル・フェスティバル で講演した、精神科医で研究者のロバート・ウォルディングー博士は、彼と彼のチームが「長生きして健康を維持しそうな人物の最大の予測因子」に「衝撃を受けた」と発表した。



ロバート・ウォルディングー博士は、研究者らが「長生きして健康を維持しそうな人物の最大の予測因子」に「衝撃を受けた」と述べた。

成人発達に関するハーバード大学の研究責任者 ー成人期に関する最も長期にわたる科学的研究ー であるウォルディングーは、その予測要因とは「他者とどのように繋がっているか、特に、他者との繋がりに対する真心」である、と明かした。

どうやら、研究者らは、この発見に打ちのめされたようだ。

「私たちの人間関係は、実際のところ、どのように私たちの身体に影響を与え、実際のところ、どのように私たちの生理機能を変化させ得るのだろうか？」とウォルディングーは熟考した。

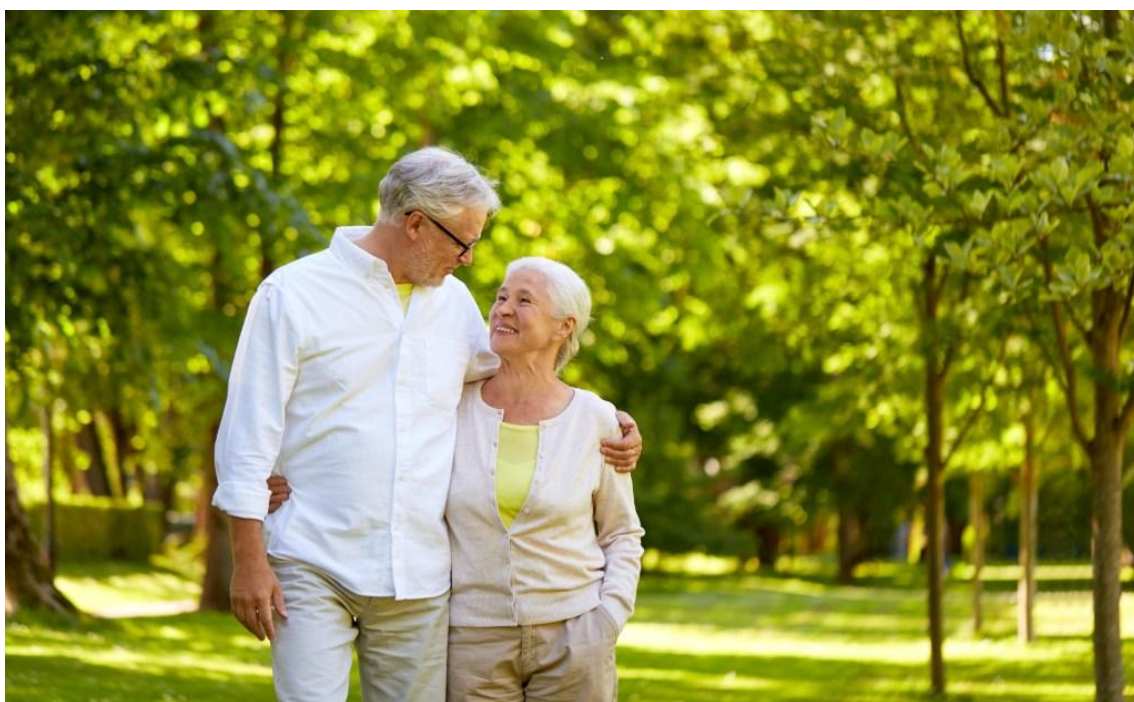
「最も有力な仮説は、それはストレスに対処しているはずで、実際、人間関係 —それが良好であれば— はストレス解消になる、というものだ」と彼は指摘した。

結局のところ、私たちが心で感じていることは、身体にも現れる —動揺させたり、不安を掻き立てたりするようなことが起きると、脈拍が速くなり、呼吸が浅くなるのを感じることができるし、落ち着いているときには逆のことが成り立つ、と彼は説明した。

愚痴を聞いてくれる相手がいることは、蓋を開けてみると、そういう場合にかなり大きな役割を果たしているのだ。

「他者との繋がりを持たない人たち、そういう人たちは、良好な人間関係に恵まれた人たちが持っているのと同じようなストレス調整メカニズムを、人生の中に持ち合わせていません」とウォルディングーは述べた。

秘伝のタレは、人間関係があっても充分ではないことを認識することである —庭の手入れをするように、人間関係を育む必要があるのだ。



「最も有力な仮説は、それはストレスに対処しているはずで、実際、人間関係 —それが良好であれば— はストレス解消になる、というものだ」とウォルディングーは述べた。

私たちの殆どは、何の努力もなく健康的な体型になれることを期待していない —どうして、人間関係は違うのだろうか？

「人間関係が上手くいっている人たちは、人と触れ合ったままでいることに積極的に関与する人たち、人間関係を実際に育んできた人たちでした」と彼は述べた。「私たちの殆どは、人間関係を当たり前だと思っています」

ウォルディングーは、意識的に連絡を取り合い、人間関係を育む人たちは、「人知れず発揮」される「超能力」を持っている、とまで述べた。

一番よい部分は、この恩恵を得るために入念な旅行を計画したり、親睦を深めるアクティビティを予約したりする必要がない点である。コーヒーを入れてくれるバリスタや — そんなことがあってはならないのだが — パスポートをチェックする TSA 職員と実際に目を合わせるというような、ちょっとしたことでも、ウォルディングーによれば、「わずかばかりの幸福感」が得られる。



「私たちの殆どは、人間関係を当たり前だと思っている」とウォルディングーは述べた。

これは、社会的な繋がりが人間であることの根本的な部分 — そして、健康の不可欠な側面 — であることを人に思い出させる、増加しつつある専門家からの最新の訴えである。最近の研究は、人との交流を、認知症、脳卒中、うつ病のリスクを低下させる、[管理可能な 6 つの要因](#)のうちの 1 つと特定 — それが長寿に有益であることを示す既存の研究に追加され — さえた。

心理療法士のキャスリン・スマーリングが、自身のクライアントに「非常に頻繁に人と交流すること」を指示している、と[以前、ポスト紙に語った](#)ように、今日増えつつある仮想世界にあって、そうしたことは忘れがちに思える。

NYT 紙のどこかの対談で、ウォルディングーは、幸福度に関して言えば、私たちの文化はいつでも正しい方向へ私たちを導いているわけではないのかもしれない、と指摘した。

「私たちの誰もが自分自身に課しているこうした達成の印 — お金、賞与、ソーシャル・メディアのフォロワー — 以上のような達成の印は数値化できるので、私たちを幸せにして

くれるように見えるけれども、実際はそうではありません」と彼は述べた。

「文化は、正しいことをすべて行えば常に幸せでいられる、というこのような考えを私たちに売り込むことができる」と彼は付け加えた。「それは真実ではありません。常に幸せな人などいないのです」

とは言え、次にスーパーヒーロー気分を味わいたくなったら —あなたのお母さんに電話をしてみよう。