

長生きする性格傾向とは

性格傾向と長寿には関連があるのでしょうか。パーソナリティ心理学の専門家である小塩真司氏の著書『性格とは何か』より、知見を紹介します。

現在、人間の性格全体は 5 つの次元、ビッグ・ファイブで表現できると多くの研究者は考えています。活発さやポジティブな感情の強さ、皆と一緒にいたい気持ちを反映する外向性、ネガティブな感情の揺れ動きの大きさを反映し、落ち込みや不安などの感情を抱きやすい神経症傾向、関心の広さや興味の強さ、空想をめぐらす傾向を反映する開放性、やさしさや人を許す寛大さ、面倒見の良さを反映する協調性、まじめで計画的、熱心に活動に取り組む傾向を反映する勤勉性の 5 つです。

これらの特性は、それぞれ高くても低くても、良い面と悪い面をあわせもちます。たとえば、外向性の高さはより強い刺激を求める傾向にも関連するため、自分や家族を危険にさらす行動に結びつく可能性があり、また、ひとりで活動を行う際には、外向的な人よりも内向的な人のほうがうまく課題を達成できる可能性もあります。神経症傾向の低さは、ストレスに対してうまく対処することにつながりますが、その一方で、神経症傾向の高さは、自分自身に降りかかる危険を予測する警告機能に結びつきます。開放性の高さによる自由な発想は、必ずしも問題に解決に結びつくとは限らず、開放性が低く、地に足がついた地道な考え方のほうが、うまく問題点を発見できるかもしれません。勤勉性の高さによるまじめであることは、融通が利かず完全主義的な考えに進む可能性もあります。

このように、長所と短所両方の意味をもつ性格特性は、長生きとどのように関連するのでしょうか。アメリカの心理学者ハワード・フリードマンらは 1920 年代から 1986 年にわたる長期的な調査で、男性も女性も、子どもの頃の勤勉性が高い者のほうが低い者よりも、大人になってからの生存率が高いことを明らかにしています。さらに、ビッグ・ファイブよりも細かい性格特性について死亡リスクとの関係を検討した別の研究では、神経症傾向の下位側面である傷つきやすさや、外向性の下位側面である活動性、勤勉性のほとんどの下位側面が低い死亡率に関連していたという結果が報告されています。これらに加えて、さらに他の研究により、勤勉性の高さは、過度な飲酒をしないこと、不健康な食生活を避けること、危険な運転行為をしないことなどと関連があり、喫煙率も低く、暴力行為も少ないことが明らかにされています。このような自分自身を抑制するような生活スタイルの積み重ねが、勤勉性の高い人が勤勉性の低い人に比べて少しだけ、長生きすることにつながると考えられています。

最後に、日本の超高齢者を対象にした研究を紹介しましょう。60 歳から 84 歳のデータから、100 歳の時点でそれぞれの性格特性の得点がどれくらいになるかを統計的に推測し、実際に認知的に問題がない 100 歳以上の高齢者の得点がその予測に対してどのような位置を示すか検討したところ、男性では百寿者の開放性の得点が予測よりも高く、女性では外向性、開放性、勤勉性が予測よりも高い得点を示していました。超高齢の人々の生活は、知的好奇心に支えられているようです。

参考文献

小塩真司. 2020. 性格とは何か. 中央公論新社.

文責 三宅 理子 (心理学部)