

コダマ タカユキ
児玉 隆之 教授

健康科学部 理学療法学科

■ 研究業績等

【社会貢献活動】

- ・サントリーウエルネス「実感年齢白書 2022 Vol.2 実践編」監修：2022年6月7日
- ・サントリーウエルネス「実感年齢白書 2022」監修：2022年1月16日

【メディア報道】

- ・実感年齢イベント「脳科学者による若々しさのつくり方」サントリーウエルネス株式会社 Good Aging School <https://www.suntory-kenko.com/contents/brands/sesamin/gas/> :2022年4月9日
- ・西日本は実年齢より気持ちが若い？…最大の県はマイナス3・51歳 読売新聞 読売新聞オンライン <https://www.yomiuri.co.jp/national/20220202-OYT1T50138/> :2022年2月2日
- ・年齢に対する価値観を見つめ直す「#実感年齢で生きようプロジェクト」をスタート！第1弾は日本人の年齢意識を大規模調査した「実感年齢白書」を発行 産経新聞 THE SANKEI NEWS <https://www.sankei.com/economy/news/220126/prl2201260340-n1.html> :2022年1月26日
- ・新たな年齢のパロメーター「実感年齢」、若々しく生きるヒントをタイプ別に公開！全国1万人規模の年齢に関する意識調査「実感年齢白書 2022 Vol.2 実践編」発表！ PR Times <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000007.000075017.html> :2022年6月7日

キーワード

実感年齢 自己効力感

対応可能なもの ■講演 □研修 ■研究相談(学術指導) □学術調査 ■コメンテーター ■共同研究・受託研究

若々しく生きていくための
サステナブルマインドを創出する

研究の概要

人が“年齢を感じる”こととはどういうことでしょうか。これは、実年齢ではなく、日々変化する心身から自身の年齢をいかに主観的・客観的に捉えているかという感覚によって現されます。我々は、サントリーウエルネス株式会社との産学連携研究における「#実感年齢で生きようプロジェクト」活動の一環として、日本人が持つ年齢意識ともいべき感覚『実感年齢』について、実態調査を行いました。日本の20代の若者から70代のシニアまで合計約1万人を対象に、実際に年齢についてどのような意識をもっているのか、そして、自分自身の年齢意識が生活にどんな影響を与えているのかなどについて、大規模なアンケートを実施しデータを収集しました。それらの結果を『実感年齢白書 2022』(図1)、『実感年齢 2022 vol.2 実践篇』(図2)として監修・報告しました。



図1



図2

研究の詳細

□研究・技術のプロセス □研究事例 ■研究成果 □使用用途・応用例 ■今後の展開

本研究を通じて、『実感年齢』を若く回答した人は、生活満足度の高さと関連性をもつという結果が明らかとなりました。特に実感年齢が若い人において、好奇心、積極的な外出や人との交流といった、やりたいことを楽しむことのできる心のあり方がポイントとなっていました。このことは、心身に共に充実していること（自己効力感の高まり）が、生活満足度を高め、実感年齢を若く保つことにつながることを示唆します。さらに、これらの結果を基盤に、次の視点として「若々しい実感年齢づくり」について考えました。白書では、一人一人の思考性、取り巻く人間関係、環境や社会などが異なることを考慮し、アンケート結果を因子分析・クラスター分析し実感年齢の若い人のタイプを抽出しました。その結果、6つのタイプが明らかとなりました。これらのタイプと自身を照らし合わせることで、心とからだ両面のバランスを図るための、生きていく上での『心地よい生き方習慣』という道しるべを探ることができるのではないかと思います。

※ https://www.suntory-kenko.com/contents/aginglabo/jikkan_nenrei/hakusyo.aspx

産学官連携先に向けた
アピールポイント

- ・「こころとからだを科学する」視点から QOL や幸福感を考える研究を展開しています。
- ・多様な生き方を実践できる社会において、充実した毎日を過ごすためのこころの在り方（サステナブルマインド）を脳科学から考えていきます。

ご連絡窓口

京都橋大学リエゾンオフィス（学術振興課） TEL：075-574-4186 E-mail：aca-ext@tachibana-u.ac.jp