



Title	ピンピンコロリ願望の概念とその関連要因の検討
Author(s)	片浪, 雄介
Citation	生老病死の行動科学. 2023, 27, p. 29-34
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/91258
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

ピンピンコロリ願望の概念とその関連要因の検討

Examination of the concept of the Pinpinkorori desire and its related factors

(大阪大学人間科学部人間科学科) 片浪 雄介¹

(Osaka University, School of Human Sciences) Yusuke Katanami

Abstract

Pinpinkorori is a term that describes the way people live and die in old age. About 40 years have passed since Pinpinkorori was first presented at an academic conference, and it has been attracting increasing attention in recent years. However, there have been few previous studies on this concept, and none have thoroughly investigated the concept of Pinpinkorori. Therefore, this paper attempts to examine the concept of the Pinpinkorori desire and its related factors based on previous studies and literature. The result of this study shows that Pinpinkorori is a concept that represents people's desire to live a healthy life and to shorten the period of being bedridden and suffering before death as much as possible. In addition, factors related to the desire for Pinpinkorori were identified to be the negative image of giving and receiving care, anxiety about one's mental and physical condition in old age, the view of life and death, and values that emphasize being prepared for death. These factors were also suggested as possible generators of the Pinpinkorori desire. Further studies using quantitative data and statistical analysis will be needed.

Key words: Pinpinkorori, bedridden, healthy longevity, death attitude, good death

はじめに

ピンピンコロリとは

「ピンピンコロリ」とは、「生きている間は元気に暮らし、寿命が尽きたときに患うことなく死ぬ」ということを表す言葉である（水野・青山, 1998）。この言葉は 1980 年に北沢豊治氏が考案した高齢者の健康長寿体操の標語として造られたといわれている。そして、長野県高森町にある瑠璃寺の境内には、ピンピンコロリ地蔵が安置されている。その地蔵の隣にある碑文の写真（ピンピンコロリ事務所, 2007）には、北沢豊治氏が 1980 年より 3 年間おこなった健康長寿体操の普及指導の成果を日本体育学会に「ピンピンコロリ（PPK）運動について」と題して発表したことで

ピンピンコロリが初めて世に出たということが記述されている。

ピンピンコロリ研究の現状と課題

ピンピンコロリ研究の現状を把握するために、論文データベースである CiNii Research において、「ピンピンコロリ」と「PPK」の 2 つのキーワードを OR 検索で検索したところ（2022 年 12 月 20 日）、薬学における PPK 解析などの全く関連のないものを除くと、論文カテゴリに含まれたものが 62 件、書籍カテゴリに含まれたものが 24 件抽出された。この論文カテゴリの 62 件のうち、週刊誌などの査読されていない記事を除くと、学術雑誌に掲載された論文や紀要論文が 7 件抽出された。また、これら 7 件の論文の中には、ピンピンコロリという概念そのものを学術的に検討したものはなかった。なお、書籍カテゴリのほとんどは、ピンピンコロリを目標とする健康長寿のための手引き書のような内容となっており、ピンピ

¹ Correspondence concerning this article should be sent to; Yusuke Katanami, School of Human Sciences, Osaka University, Osaka, 565-0871, (u213321i@ecs.osaka-u.ac.jp)

ンコロリという概念そのものを学術的に検討した本は全く無かった。さらに、抽出された論文カテゴリと書籍カテゴリの内、2015 年以降に出版されたものは、論文カテゴリ 39 件、書籍カテゴリ 18 件であり、半分以上を占めていた。以上のことから、ピンピンコロリは学会に初めて発表されてから 40 年以上経過しており、近年注目度が高まってきているが、心理学の分野においては十分に研究されていないといえるだろう。

さらに、現在存在する研究において、ピンピンコロリの定義は曖昧であるといえる。例えば、綿貫 (2014) では「病気をしないで健康であること、そして、幸福に老いる条件の一つ」と、木野本 (2001) では「健やかに老い、健やかに天寿を全うする」と説明されている。水野・青山 (1998) のピンピンコロリの説明にも同じことがいえるが、「元気」や「健やか」、「長患い」の程度や、死に方は老衰なのか突然死 (心臓発作など) のかなどについて明言されていないので、複数の解釈の余地がある。そのため、ピンピンコロリという概念そのものが捉えづらくなっている。

本稿の目的

以上より、ピンピンコロリは、40 年以上前から学術界に存在し、近年注目度が高まっているが、心理学の分野においては十分に検討されていない。しかし、ピンピンコロリに関連すると考えられる先行研究は存在する。そこで、それらの先行研究を概観し、ピンピンコロリがどのような概念であるのかを捉えることを本稿の第 1 の目的とする。また、ピンピンコロリを達成したいと考える人もいれば、そうでない人もいて、そこには理由があるだろう。そして、その理由を検討することでピンピンコロリの達成を願うこと (以下、ピンピンコロリ願望とする) への理解が深まると考えられるため、ピンピンコロリ願望に関連する要因を検討することを第 2 の目的とする。

なお、本稿では、ピンピンコロリを「生きている間は健康に暮らし、寿命が尽きるときに長患いすることなく死ぬこと」と暫定的に定義する。この定義で示しているように、ピンピンコロリは生と死に対する考え方でもある。よって、本稿でピンピンコロリの概念を捉え、ピンピンコロリ願望に関連する要因を明らかにすることは、人々の生や死に対する考え方的一端を明らかにすることにつながるといえる。

先行研究の概観

先述したように、ピンピンコロリの概念そのものについての研究はほとんどない。そして、ピンピンコロリの概念は先行研究からは捉えづらい。しかし、しかし、関連すると考えられる先行研究はいくつか存在する。よって、ここからは、ピンピンコロリおよびピンピンコロリ願望を捉えやすくするために、関連のある先行研究を概観する。

健康長寿の願い

ピンピンコロリという言葉の「生きている間は健康に暮らし」という「ピンピン」を言い換えると、「健康寿命をなるべく長くすること」となるだろう。なお、健康寿命の定義は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされている (厚生労働省, 2012)。健康寿命の平均は 2001 年から 2016 年度にかけての 15 年間だけをみても男性は 2.74 年、女性は 2.14 年延伸している (厚生労働省, 2020)。同時に、平均寿命は男性が 2.91 年、女性が 2.21 年延伸しており (厚生労働省, 2020)、健康寿命の平均と平均寿命の差は少し広がっていることがわかる。これは、日本人はピンピンコロリから少しずつ遠ざかっているともいえる。

また、厚生労働省 (2014) では、20 代から 80 代の男女が現在の幸福感を判断する際に重視した項目について、「健康状況」が「家計の状況 (所得・消費)」や「家族関係」、「精神的ゆとり」などを抑えて最も高かったことが明らかにされている。このことから、幅広い年代において、健康であることが幸福感につながっていると考えられることができる。実際、中川 (2018) では、健康状態と主観的幸福感の関連が示唆されている。つまり、元気に暮らしたり、長患いしないようにしたりするという「ピンピン」を願うことは、幸福感を追求することであるともいえる。さらに、宮崎 (2003) では、健康で長生きすることは国民全体の願いとされている。よって、「ピンピン」は健康長寿を目指す立場からは、理想の状態であると捉えられていると考えることができるだろう。

good death

good death (望ましい死) は、死のあり方や死にゆく過程における全体的な質を表現する概念で、欧米の研究では good death だけでなく、quality of death, quality of dying and death や improved care

at the end of life」という言葉で表現される場合もある(平井, 2004)。また, 平井(2004)では, 調査の参加者が全体として「望ましい」と捉えた項目である, 「医療費が家計を圧迫しない」, 「苦しむ期間が短いこと」, 「患者を医療従事者が一人一人大切にすること」, 「好きなことができること」, 「人間らしい死を迎えること」が good death の重要項目として抽出された。そして, good death の概念の「苦しむ期間が短いこと」という項目は, 健康に生きて長患いせずに死ぬというピンピンコロリに近い。このように, これまでの研究では, good death の項目の1つとして, ピンピンコロリと重複する概念が扱われている。このことから, ピンピンコロリは望ましいことだと捉えられる傾向があるという可能性が示唆されているといえるだろう。

ぽっくり信仰

日本には, ぽっくり信仰というものがある。ぽっくり信仰とは, 長患いすることなく安楽な死を希求する俗信である(佐々木, 2021)。信仰の対象となるぽっくり寺やびんころ地蔵などと呼ばれているものは日本各地に存在している(佐々木, 2021)。ぽっくり信仰の特徴は, 安楽往生だけの祈願ではなく, 無病息災であることや寝たきり・認知症にならないことも祈願するということにある。これは, ピンピンコロリ願望と類似しているといえる。ただし, ぽっくり信仰は寺などに実際に足を運び, ピンピンコロリを祈願するという状態を指す(佐々木, 2021)ので, ただピンピンコロリを実現したいと考えるピンピンコロリ願望よりは限定的なものである。

ピンピンコロリ願望が不幸につながる可能性

ここまで, ピンピンコロリを達成することは望ましいということを示唆する内容を述べてきた。しかし, ピンピンコロリを積極的に望むピンピンコロリ願望を持つことは, 必ずしも良いことではないという指摘もある。佐藤(2011)では, ピンピンコロリ願望が不幸な精神状態であると批判されている。この批判の大きな焦点は二つある。一つ目は, ピンピンコロリ願望の根底には認知症や障害のある人に対する「ああはなりたくない」という差別的ともいえる思いがあるという点である。二つ目は, 人の世話になることは良くないことであるという考えがあり, 病気や障害のある人への存在否定に行き着くという点である。さらに, 佐藤(2011)は他人に頼ることは「自立支援」

であり, たとえ年老いて身体が不自由になっても支援を受けながら自立することで幸福でいられるとも述べている。確かに, ピンピンコロリ願望には寝たきりや病気になりたくないという考えがあり, それは自身が見聞きした病気などの情報に対する否定的な態度の表れであるということとは否定できない。実際, 「家族の負担になりたくない」という一見優しい思いも, 突き詰めれば「負担」という言葉が「ああはなりたくない」という思いに帰結するともいえる。よって, ピンピンコロリの達成を積極的に望む状態(ピンピンコロリ願望がある状態)は, 不幸な精神状態でもあるといえるため, ピンピンコロリの達成を願うことは必ずしも望ましいことではないとも考えられる。

ピンピンコロリ願望の関連要因

ここからは, ピンピンコロリ願望(ピンピンコロリの達成を願うこと)にどのような関連要因があるのかということについて先行研究から検討する。特に, ピンピンコロリ願望の類似概念であるぽっくり信仰に関する先行研究は重要であると考えられるため, ぽっくり信仰の先行研究も参照しながら検討する。

介護に対するイメージ

佐々木(2021)では, ぽっくり信仰は主に西日本で「嫁いらず信仰」という別称があり, 介護が家庭で嫁と呼ばれる女性に役割として割り振られた現実を表しているとされている。これは同時に, ぽっくり信仰の根底には, 介護をされたくないという願いが含まれているということも表している。さらに, 介護保険制度に関する世論調査では, 仮に自分自身が老後に寝たきりや認知症になり, 介護が必要となった場合, どのようなことに困ると思うかという質問に対して「家族に肉体的・精神的負担をかけること」を挙げた人の割合が73.0%と最も高かった(内閣府, 2010)。加えて, Parsons et al. (1989)では, 介護を受けると, 自尊心の低下や不安, 家族介護者の負担になることへの恐れが生起する可能性があるとして示されている。また, 現在も日本での介護は家族介護が多く, 老老介護や認知介護の問題も増え, 家族介護者の負担は極めて重くなってきている(シルバーサービス振興会, 2013)。さらに, Zarit et al. (1986)では, 家族介護における介護者の負担感も指摘されている。このような現状の中では, ぽっくり

信仰までは至らなくとも、家族による介護を避けて通るために死ぬまで元気でいたいという考え方に至る人も少なくないであろう。つまり、介護に対するネガティブなイメージがピンピンコロリ願望を生起させていると考えられる。

自分の健康状態や心身の苦痛に対する不安

飯島（1999）では高齢者の不安がぼっくり信仰を盛んにしている一つの理由となっているとされ、神崎（1999）ではぼっくり信仰は不安の表徴であると同時に不安を安心に転換することでもあるとされている。つまり、ぼっくり信仰は不安からも生起するものであり、その類似概念であるピンピンコロリ願望にも不安の感情が関連していると考えることができる。

一般国民と医師・看護師・介護職員を対象とした調査では、最期を迎える場所を考える上で重要なこととして「体や心の苦痛なく過ごせること」を一般国民は約 57%、医師・看護師・介護職員はそれぞれ 7 割以上の人が選択した（厚生労働省，2017）。このことから、ピンピンコロリ願望と関連する不安の対象の一つとして、心身の苦痛を挙げることができると考えられる。また、大城（1997）では、高齢期の不安を若年者・中年者・老年者に対して調査したのだが、回答の中で最も多かったものが「寝たきりになる」ことであり、次いで「ぼけ老人になること」が選択されており、高齢期の不安内容はまず健康・病気に対するものだとなっている。

以上より、自身の心身の苦痛や健康状態、病気に対する不安はピンピンコロリ願望を生じさせる要因の一つとなっていると考えられる。

死生観

石田（2008）においては、死生観は「生と死に対する考え方」と定義されている。つまり、死生観は生と死という二つの側面を含むものだということである。そして、死生観は、「ピンピン」と生きて「コロリ」と死にたいという願望が生じる要因の 1 つであると考えることができる。例えば、平井他（2000）や植田（2010）の死生観尺度の因子の一つである「人生への目的意識」から考えると、人生への目的があり、それが健康でなければいけないことであれば、その目的意識は死ぬまでなるべく健康で生きるピンピンコロリを望む気持ちを生起させるだろう。

また、松井他（2022）においては、高齢者の人

生の最終段階における意識に死生観が関連していることが明らかにされている。この意識の中には、「人生の最終段階における希望」という要素も含まれている。これは、人生の最終段階に限定されているが、どのように生き、どのように死にたいかという希望なので、ピンピンコロリ願望に類似した内容である。よって、ピンピンコロリ願望は死生観との関連があると考えられる。

死を迎える心の準備状況

ここまでは、ピンピンコロリ願望を持つ理由について検討してきたが、ここからは、ピンピンコロリ願望を持たない理由について検討する。

ピンピンコロリは健康に生きて長患いしないことなので、元気な状態から亡くなるまでの期間が寝たきりになる場合などに比べて短い。そのため、自分や周囲の人々の心の準備ができていないまま死ぬ可能性が高い。小谷（2004）では、40代から 70 代の男女 755 名を対象に、医師に「死期が近い」と宣告されたら心配になることについて調査がおこなわれた。その結果、「病気が悪化するにつれ、苦しみがあるのではないかということ」に次いで「家族や親友と別れなければならないこと」「残された家族が精神的に立ち直れるかということ」が多く選択された。死期が近づけばこれらのことを意識し、自分の周囲の人間との時間を大切にしながらお互いに少しずつ死別を受け入れる準備をすることができる。しかしピンピンコロリにおいては、本人は死んでしまっただけで残された人々は心の準備ができていないので衝撃を受けやすくなるだろう。これにより、死別を受け入れるまでにより長い時間がかかったり、心残りが生まれたりするという状況に陥ることは容易に想像できる。もちろん、自分自身の心の準備もできないという問題も生まれる。実際、小谷（2004）においても、死期が近いとしたら不安や心配なことについて、先述した 3 つの項目の次に「自分のやりたいことができずじまいになること、やり残した仕事があること」が挙げられている。平井（2004）で明らかになった good death の因子においても、「葬儀の準備をしておくこと」、「あらかじめお別れをいっておくこと」、「仕事の引き継ぎをしておくこと」の項目からなる「準備」がある。なお、この因子は good death の因子ではあるが、回答が分散したため、多くの人が望んでいることではなく、各個人の特性や意見が反

映されている因子であるとされている。このことから、きちんと死ぬ準備をした後の死が望ましいと考える人もいるということがわかる。以上より、死の準備をきちんとしてから死ぬことが望ましいと考えることが、ピンピンコロリをしたくないと考える要因、つまりピンピンコロリ願望の関連要因の一つとなっているということがいえる。

結論

本稿では、先行研究を概観しながら、ピンピンコロリはどのようなものであり、ピンピンコロリ願望にどのような関連要因であるかということを学術的に検討してきた。その結果、ピンピンコロリは健康に生き、死ぬまでの苦痛を感じる期間や寝たきり期間をなるべく短くすることを目標とした概念であり、good death やぼっくり信仰と重複する部分があることがわかった。一方で、ピンピンコロリを不幸な精神状態であると否定的に捉え、望ましい死ではないとする考え方も存在した。そして、ピンピンコロリ願望の関連要因としては、介護へネガティブなイメージ・自身の状態や心身の苦痛に対する不安・死生観・死を迎える心の準備状況が抽出された。また、これらの四つの要素は、ピンピンコロリ願望を生起させる要因となっている可能性が示唆された。しかし、今回はピンピンコロリ願望の関連要因の検討を先行研究から筆者が探索的におこなった。そのため、これらの四つの要素以外にもピンピンコロリ願望の関連要因は存在している可能性が高い。よって、今後はピンピンコロリを望む理由について、自由記述で回答を求めるといった調査が必要であると考えられる。

また、本稿ではピンピンコロリを「生きている間は健康に暮らし、寿命が尽きるときに長患いすることなく死ぬこと」と暫定的に定義し、ピンピンコロリやピンピンコロリ願望について議論をしてきた。しかし、病気や寝たきり期間がどのくらいまでならピンピンコロリといえるのかということや、ピンピンコロリにおいて想定される死亡年齢については先行研究で明らかになっていないので、今後調査し、ピンピンコロリを実証研究に基づいて再定義する必要がある。

よって、今後の研究では、ピンピンコロリの概念を人々がどのように捉えているのかということや、ピンピンコロリ願望とその関連要因の因果関係について、定量的なデータや統計的分析を用

いて検討することが必要である。それによって、新たな知見を得ることが期待される。

引用文献

- 平井 啓 (2004) . 「望ましい死」に関する意識調査 臨床精神医学, 33 (5) , 513-518.
- 平井 啓・坂口 幸弘・安部 幸志・森川 優子・柏木 哲夫 (2000) . 死生観に関する研究——死生観尺度の構成と信頼性・妥当性の検証—— 死の臨床, 23 (1) , 71-76.
- 飯島 吉晴 (1999) . 不安と現世利益 飯島 吉晴 (編) 幸福祈願——民俗学の冒険 1—— (pp. 175-211) 筑摩書房
- 石田 美知 (2008) . 看護学生の死生観構築を目指した「デス・エデュケーション (生と死の教育)」の試み 名古屋市立大学大学院文化研究科 人間文化研究, 10, 217-231.
- 神崎 宣武 (1999) . ちちんぷいぷい——「まじない」の民俗—— 小学館
- 木野本 はるみ (2001) . 長野県の PPK の分析 : 高齢者の生活実態調査・茅野市・大鹿村をみる 鈴鹿国際大学短期大学部紀要, 21, 1 5-28.
- 厚生労働省 (2012) . 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 健康日本 21 厚生労働省公式ホームページ Retrieved February 23, 2023, from https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf
- 厚生労働省 (2014) . 健康意識に関する調査 厚生労働省公式ホームページ Retrieved February 23, 2023, from https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/001.pdf
- 厚生労働省 (2017) . 平成 29 年度人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書 厚生労働省公式ホームページ Retrieved February 23, 2023, from https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/saisyuiryo_a_h29.pdf
- 厚生労働省 (2020) . 厚生労働白書——令和時代の社会保障と働き方を考える—— 厚生労働省公式ホームページ Retrieved February 23, 2023, from <https://www.mhlw.go.jp/content/000735866.pdf>
- 小谷 みどり (2004) . 死に対する意識と死の恐れ MONTHLY REPORT 第一生命経済研究所公式ホームページ Retrieved February 23, 2023, from <https://www.dlri.co.jp/pdf/ld/01->

14/rp0405.pdf

- 松井 咲樹・金盛 琢也・井上真智子・鈴木 みずえ (2022) . 通所型介護予防事業に通う高齢者の人生の最終段階における希望に関する意識と関連要因 日老医誌, 59, 323-330.
- 宮崎 忠昭 (2003) . 「すこやか長寿の長野県」 日本人間ドック学会誌, 17 (4) , 465-469.
- 水野 肇・青山 英康 (1998) . PPK・長野の秘密 水野 肇・青山 英康 (編) PPK のすすめ——元気に生き, 病まずに死ぬ—— (pp.21-56) 紀伊國屋書店
- 内閣府 (2010) . 介護保険制度に関する世論調査 調査結果の概要 内閣府公式ホームページ Retrieved February 23, 2023, from <https://survey.gov-online.go.jp/h22/h22-kaigohoken/2-1.html>
- 中川 威 (2018) . 高齢期における主観的幸福感の安定性と変化——9年間の縦断研究—— 老年社会科学, 40 (1) , 22-31.
- 大城 宜武 (1997) . 高齢期不安の認知の性差・年齢差・地域差に関する横断的研究 民族衛生, 63 (1) , 30-42.
- Parsons, R.J., Cox, E.O., & Kimboko, F.J. (1989). Satisfaction, communication and affection in caregiving: A view from the elder's perspective, *Journal of Gerontological Social Work*, 13, 9-20.
- ピンピンコロリ地蔵事務所 (2007) . ピンピンコロリ地蔵 写真 光明功德佛公式ウェブサイト Retrieved February 23, 2023, from <http://www17.plala.or.jp/pinkoro-takamori/syasin.htm>
- 佐々木 陽子 (2021) . 老いと死をめぐる現代の習俗——棄老・ぽっくり信仰・お供え・墓参り—— 勁草書房
- 佐藤 眞一 (2011) . ご老人は謎だらけ——老年行動学が解き明かす—— 光文社
- シルバーサービス振興会 (2013) . 家族介護者の負担を軽減するための支援方策に関する調査研究事業 報告書 一般社団法人シルバーサービス振興会公式ホームページ Retrieved February 23, 2023, from https://www.espa.or.jp/surveillance/pdf/surveillance/h25/h25_02report_img_06.pdf
- 植田 喜久子 (2010) . 壮年期女性の死生観尺度の作成 高知女子大学看護学会誌, 35 (1) , 1-8.
- 綿貫 登美子 (2014) . 多様化する高齢期のライフスタイルと生きがい——高齢者の状況に配慮した就業促進と能力活用の取組み 千

葉大学人文社会科学研究科研究プロジェクト報告書, 280, 5-25.

- Zarit, S. H., Todd, P. A., Zarit, J. M. (1986) . Subjective burden of husbands and wives as caregivers: a longitudinal study, *Gerontologist*, 26 (3) , 260-266.