

ダイヤ高齢社会研究財団シンポジウム

人生100年時代の

「つながり」を支えるICTの力
～ 虚弱化、軽度認知障害と向き合う ～

日時／平成二十七年十一月五日（木）

会場／丸の内 MY PLAZAホール

主催／公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団
後援／内閣府

厚生労働省

一般社団法人シニア社会学会

高齢社会NGO連携協議会

国際長寿センター

「新老人の会」

いあいあい

公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団

理事長 富澤 龍一

当研究財団は、1993年の設立以来、「しあわせで活力ある長寿社会」の実現を目指して、高齢社会における様々な問題について、実践的な調査・研究を行ってまいりました。またその研究成果の啓発の一環として、毎年、高齢社会の趨勢を見据えたテーマを設定し、シンポジウムを開催しております。

本書は、2015年11月に開催したシンポジウム「人生100年時代の『つながり』を支えるICTの力 〈虚弱化、軽度認知障害と向き合う〉」の講演録です。

総務省の発表によりますと、2015年9月15日時点の日本の65歳以上の人口は3、384万人で、前年から88万人増加し過去最高を更新しました。総人口に占める割合も26・7%と前年同期から0・8ポイント上昇しています。

2015年は、80歳以上の人口が初めて1、000万人の万台に乗ったことも話題になりました。更に、100歳以上の方も6・4万人を越えており、1万人の人がいれば、そのうち5人は100歳以上ということになり、100歳長寿が決して珍しくない世の中となりました。

介護、医療技術等の進歩により、平均寿命の延伸とともに健康寿命も延びてはいますが、多くの方は、年を重ねるにつれて体力の衰え（虚弱・フレイル）や、認知障害の進行等に向き合わなくてはならなくなります。現在の日本では、虚弱や軽度の認知障害がきっかけで、それまでの社会とのつながりが断たれてしまい、生きる気力を失

った結果、より重症化していく人も少なくありません。

これまでの多くの研究において、社会との接点の有無、仲間やコミュニティのなかにおける自分の役割認識の有無等が、幸福感や生きがい感の醸成、延いては健康寿命の延伸に影響することが示唆されています。

今回のシンポジウムは「人生100年時代の『つながり』を支えるICTの力」と題して、外出の機会等が減少していく高齢期においても、社会との接点を保ち続け、生きがいを感じながら、自分らしく暮らしていける仕組みについて考えてみることにしました。

第一章から第三章は、高齢期の虚弱や軽度認知障害を支えるための取組みと課題についてそれぞれの立場で取り組まれている方々をお招きし、ご講演いただいたもので

す。第四章は、駒澤大学の荒井浩道先生をコーディネーターにお招きし、第一章から第三章でご講演いただいた方々と一緒に議論を深めていただいたものです。

本書が、今後の高齢社会を考えるうえで、ご参考になれば幸いです。

最後に、シンポジウム開催にあたり、ご後援いただきました内閣府、厚生労働省、シニア社会学会、高齢社会NGO連携協議会、国際長寿センター、「新老人の会」に対し、厚くお礼申し上げます。

ダイヤ財団新書36

人生100年時代の

「つながり」を支えるICTの力

（虚弱化、軽度認知障害と向き合う）

第一章

地域包括ケアシステムの構築と新しい総合事業について

厚生労働省 老健局振興課 企画調整専門官 山口 健太

第二章

虚弱の両親を見守るICTと体制づくり

ソフトバンクモバイル株式会社 プラットフォーム&サービス開発本部

プラットフォーム戦略部 課長 徳永 和紀

25

第三章

シニア目線で見た

「高齢化・認知症を支えるICTの新しい役割」とは

「新老人の会」スマートシニアアソシエーション代表 牧 壮

37

第四章 パネルディスカッション

67

いかに豊かに年を重ねるためのつながりを支えていくか

コーディネーター 荒井浩道 駒澤大学文学部 社会学科社会福祉学専攻 教授

パネリスト 山口健太 厚生労働省 老健局振興課 企画調整専門官

徳永和紀 ソフトバンクモバイル株式会社

プラットフォーム&サービス開発本部

プラットフォーム戦略部 課長

牧 壮 「新老人の会」スマートシニア アソシエーション代表

【第一章】

地域包括ケアシステムの構築と 新しい総合事業について

厚生労働省 老健局振興課 企画調整専門官 **山口 健太**

山口 健太 (やまぐち けんた)

【現職】厚生労働省 老健局振興課
企画調整専門官

大学卒業後、厚生労働省に入省。2年間年金関係の業務に従事したのち、2010年4月から仙台市役所に出向。市の立場から認知症施策、介護予防事業などに携わり、小中学校への認知症サポーター養成講座の開催などを経験。2012年から2年間障害者雇用の担当となり、法改正を経験。2014年7月から老健局総務課、2015年10月から同局振興課に配属となり、再び高齢者介護に携わっている。



ただ今ご紹介いただきました、厚生労働省老健局振興課の山口と申します。本日はトップバッターということで大変緊張しておりますけれども、皆様に少しでもお役に立つようなお話ができればよいなと思っております。どうかよろしくお願いいたします。

ICTに関しましては、私の後に控えていらっしゃる方々がまさに専門家で、より詳しい話は後の方にお譲りたいと思っております。私からは、地域で高齢者の方の生活をどのように支えていくのか、というテーマにつきましてお話をいたします。

先ほどダイヤ財団の樋渡常務理事からもご紹介がありましたけれども、日本の高齢化率というのは25%を超えて26%と、4人に1人を超える方が高齢者となっております。一方、高齢化はこれで終わりではなくて、これから先も進んでいき、今が大変だということだけではなく、これからもっと大変になっていく現実があります。

これまでは、高齢者の方は支えられる側である、という考え方でした。65歳を過ぎれば若い人に助けていただいて暮らしていく、という考え方が中心であったかもしれませんが。しかしながら、今26%の高齢化率はこれから先、2050年ぐらいまでには4割を超えるの見込まれています。そのようになると、高齢者は特別な存在ではありません。そのような社会では、高齢者だから支えられるのではなく、高齢者も含めて支えることができる人は支える側にまわることが重要である、と考えております。そのような社会にならないければこれからは立ちいかなくなるだろう、と考えております。

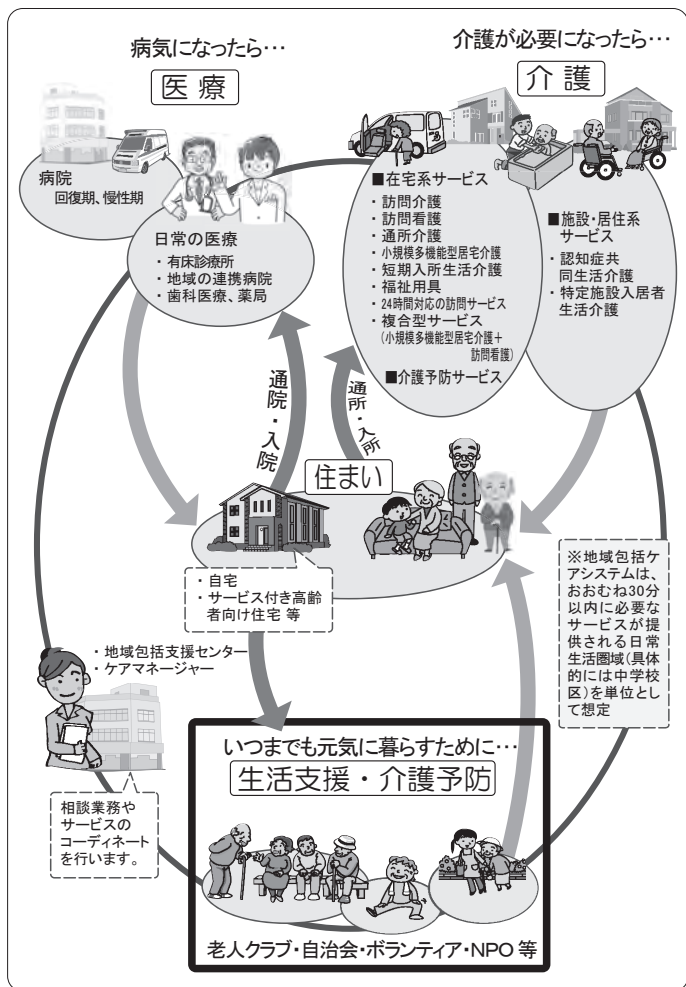
介護保険制度のなかでも支え合いの取組みを施策として進めていこうとしておりますので、本日はこの点について紹介させていただきます。

地域包括ケアシステムの構築

高齢者の方も含めて地域で支えていく考え方を2025年目途に進めております。少し難しい用語ですが「地域包括ケアシステム」と呼んでおります。

簡単に説明させていただきますと、高齢者の方のお住まいを中心に、これを支えるような医療・介護サービスをしっかりと確保していこうとしております。ただし、医療と介護だけあればよい、というわけではありません。

また、高齢化によって、「単身でお住まいの高齢者の方」「高齢者だけでお住まいになる方」がますます増えていきます。その方々の生活も支えるような取組みが求められていき



図表1 地域包括ケアシステムの構築

ます。その方々の生活もしっかり確保していくことを理念として掲げております。

なかでも、要介護にならないようにしていくための取組みである介護予防と、これからニーズがますます増えていく生活を支えるための支援（地域サロンの開催、見守り・安否確認、外出支援、買い物などの家事支援）に取り組むこととしております。

これからは、主に支えられる側に回るであろう75歳以上の方々を、地域でどのように支えていくかということが課題になってきています。

お互いに支え合う「互助」

一方で、専門的な介護サービスに焦点を当てれば、介護人材はあと10年ぐらいで38万人ほど不足するのではないか、と言われております。介護人材の不足をどのように補っていくか、という課題があり、専門的な人材でなくても支えることができる方々のたくさんの方を借りていかなければならないだろう、という考え方になってきております。



自助 : ・介護保険・医療保険の自己負担部分
 ・市場サービスの購入
 ・自身や家族による対応

互助 : ・費用負担が制度的に保障されていないボランティアなどの支援、地域住民の取組み

共助 : ・介護保険・医療保険制度による給付

公助 : ・介護保険・医療保険の公費（税金）部分
 ・自治体等が提供するサービス

地域包括ケア研究会「地域包括ケアシステムの構築における今後の検討のための論点」(平成25年3月)より

図表2 支え合いによる地域包括ケアシステムの構築について

この支える、支えられるという関係を少し分解して考えてみますと、皆さんがご自身で、あるいはご家族で備えられる「自助」という考え方があります。またもう少し広く、例えば介護保険ですとか、社会保障制度という視点では、「共助」あるいは「公助」という仕組みがあります。「自助」と「共助」あるいは「公助」の間で、ご近所、親戚、友達など必ずしもフォーマルな関係ではないなかで、お互いに支える、支えられるという関係を「互助」と呼んでおられます。ボランティアで皆さん色々なことをなされたり、地域やNPOの方々が活躍されたりしております。一方、生活支援といった部分、例えば、買

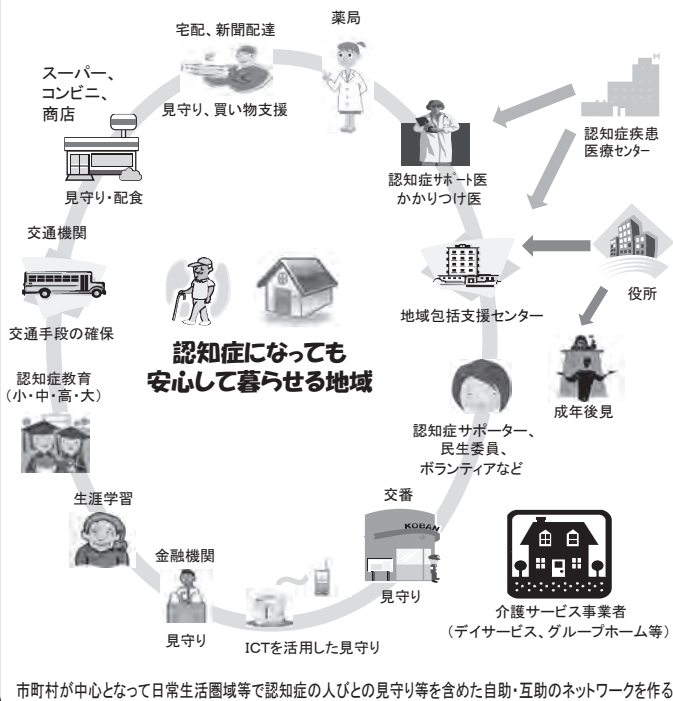
物、ごみ出し、見守り、地域サロンなど様々なニーズがあります。そのような部分については、お互いに支え合う「互助」という考え方に改めて着目しております。おそらくは、かつての地域社会のなかでは自然にできていたことと思えますけれども、特に都市部ではマンションが増え、隣近所の関係が弱くなっていることもあるでしょうし、かつてよりも地域の力が弱くなっているのではないかというお話も聞かえてきます。そのようななかで、改めてこの「互助」に焦点が当たっております。

認知症の方々が安心して暮らせる社会

もう一つの切り口があります。これから高齢化が進んでいくと、認知症の問題が非常に大きくなってまいります。最近も認知症の方が運転していて事故を起こすなど、様々な報道がされているところです。

認知症の方も好きでなられたわけではありません。認知症は病気です。ガンになられた

(イメージ) 地域では多様な主体、機関が連携して認知症の人びとを含めた高齢者を支えていくことが必要



図表3 社会全体で認知症の人びとを支える

方に「どうしてガンになつたのか」と言う方はいらっしゃらないと思ひますが、基本的には認知症も同じです。なられたことを責めても何も解決しません。認知症の方は、これから高齢化が進めばますます増えていきます。「自分や家族が認知症になるかもしれない」

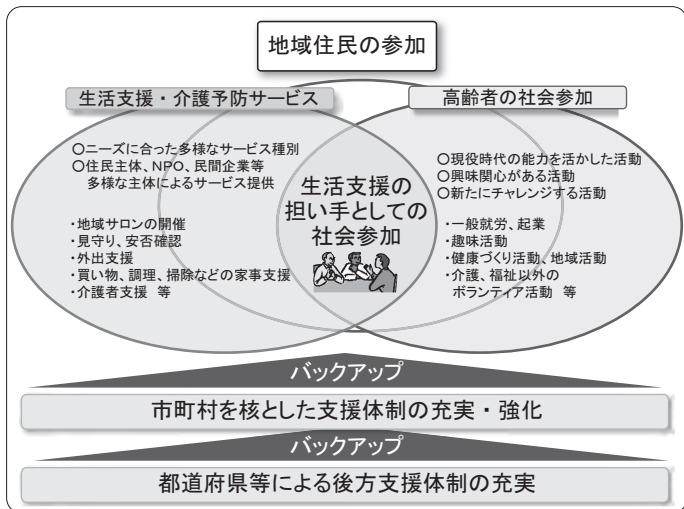
という前提に立てば、認知症の方々が安心して暮らせる社会をつくって欲しい、と皆さん思われます。

認知症の方々が安心して暮らせる社会とは、認知症になったことを隠さなくてもよい、認知症の方や家族・親戚に対して、周りの人が気にしてくれる社会です。例えば「スーパーに行ったときに、店員さんが少し配慮をしてくれる」「郵便局や銀行で困ったときに声をかけてくれる」そのような社会でなければこれからの高齢化社会を乗り切ることはできないと思います。これを支えていく仕組みをどのようにつくっていくかが大きな課題です。

生活支援・介護予防サービスの充実

こうしたなかで、介護保険という仕組みがあります。40歳以上の方から保険料をいただいて、介護が必要になった場合には給付する仕組みです。

ヘルパーさんとか、デイサービスとか、あるいは特別養護老人ホームという形で、直接



図表4 生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加

的に介護が必要になった場合のサービスを
提供するというのが基本的な仕組みになっ
ております。この介護保険のなかでも、地
域で支え合うような関係を後押ししたり、
支え合えるような仕組みをつくる取組みも
進めております。

そのなかでは、生活支援とか、介護予防
サービスを充実させようとしています。今
までも地域で、例えば社会福祉協議会の方
ですとか、町内会の取組みとして、高齢者
の方が通える場などを設けていると思いま
すが、その地域全体で見たときに果たして

この地域のなかにどんなサービスがあるのか、必ずしも明確ではなかったと思います。

皆さんが生活していくなかで、足りない、あるいはこんなサービスがあったらよいな、というところを受け止めて地域に還元をしていく、必ずしもそのような仕組みはなかったと思います。今回は介護保険制度のなかで、そのようなものを受け止めていこうとしております。市町村が取り組む事業でございませけれども、地域でどのようなニーズがあるか、あるいは今地域にどのような資源があるのか、ということを整理、把握していこうと考えております。

高齢者の社会参加で介護予防

また、足りないサービス、このようなものがあつたらよいなという部分に、「地域で少し活躍してもよいよ」という方の力をつないでいくことも行おうとしております。そのなかでぜひ取組みを進めたいのは、これからは若い人が減っていく社会になりますので、65

歳を過ぎて高齢者になった方のなかで、まだまだ体が元気で気力も充実していらっしやる多くの方々に力を発揮していただくことです。高齢者の方にも担い手となって活躍していただきたい、と思います。

なぜ「担い手になっていただきたい」と申し上げているのか。それは、様々な研究のなかで、色々な活動をされている方、スポーツ、ボランティア活動、趣味の活動などを一生懸命されている方は、うつとか、認知症とか、あるいは体が弱って転倒されるというリスクが低くなるという研究があります。いわゆる社会参加を積極的にされている方であればあるほど、うつ・認知症や、体が弱ることが少なくなるということです。

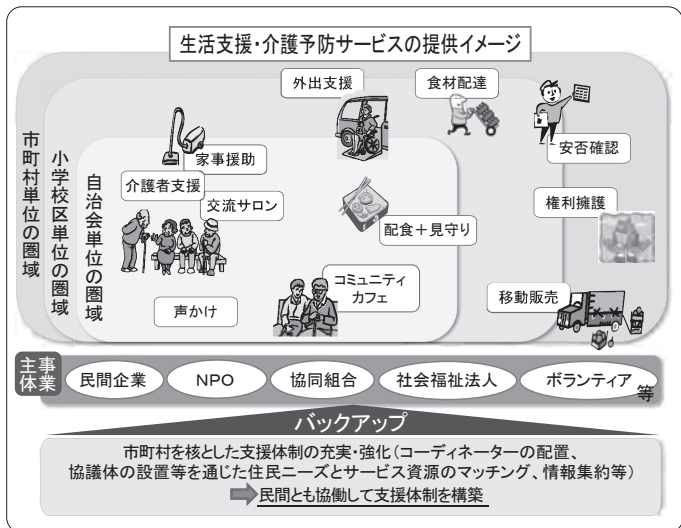
今までは少し筋トレをしたり、そのような形で介護予防を進めていく取組みが中心でしたが、そんなに気張った取組みだけが大事ではなく、皆さんが楽しいこと、「やりたいな」と心から思うこと、を日々の生活のなかで一生懸命していただくことが、実は介護予防につながっていることが徐々にわかってきました。

住民主体の介護予防活動

この点に着目して、自治体のなかでも様々な取組みを進めているところがございます。ある自治体の例です。ここはもとも全国平均よりも少し要介護の認定率が高い自治体でございました。このままではいけないということで、介護予防を一生懸命行った結果として、全国平均よりも少し低い水準まで認定率が下がってきました。

行政だけが仕掛けをしたのではなかなか上手くいかないのです、様々な方に介護予防の活動に参加していただきました。住民の方々が主体的に介護予防の活動に参加して欲しいと、自治会あるいは町内会単位で、住民の方々が自身が集まる場を設けて体操をしたり、体操に続いてお茶飲みをしたり、そのような場をたくさんつくりました。

よかったことは、住民の方々が自身が行っていますので、「どこどこの何さんがされているのだったら自分も行こう」とか、「隣の何さんが行くならついて行こう」とか、そのよ



図表 5 多様な主体による生活支援・介護予防サービスの重層的な提供

うな取組みが地域でたくさん出てきたことです。提供する側も住民の方々ですから、住民の方々が場をどんどん盛り上げて、そのような場が増えていった。結果として、町全体の高齢者がみんな元気になっていきました。

大事なことは、高齢者の方はもとより住民の方々自身がやってみようという取組みのなかで、介護予防の効果も出てきたことです。

皆さんのお住まいの近くの市役所・区役所も暇にしている職員さんはいなくて、様々な問題に立ち向かっていらっしやいます。これから少子・高齢化がますます進んでいきます

ので、行政だけに任せておくのではなく、よい意味で皆さん自身に考えていただいてどのような町にしていくか、皆さんが安心して元気に暮らせる町にするためにはどのような活動が必要かの観点で、何ができるかを考えていただくことが、これからの日本を支えていくうえではとても大切になってきます。

このように、政府は「地域で支え合う取組みの後押しをする」という方向に向いてきていることを紹介させていただきました。この後、ICT関係ではどのような技術的取組みが行われているか、ということが紹介されると思います。地域ぐるみの取組みをするうえでは、ICTなどの取組みを活用しながらの活動はとても大事になってくるだろう、と思っております。後半のパネルディスカッションのなかでは、そうした観点で意見交換をできればよいな、と思っております。

私からは以上となります。ありがとうございました。

(満場拍手)

【第二章】

虚弱の両親を見守る

ICTと体制づくり

ソフトバンクモバイル株式会社 プラットフォーム&サービス開発本部

プラットフォーム戦略部 課長 **徳永**

和紀

徳永 和紀 (とくなが かずのり)

【現職】ソフトバンクモバイル株式会社
プラットフォーム&サービス開発本部
プラットフォーム戦略部 課長



大学卒業後、1999年上場前の(株)インテリジェンスに入社。大手 PC メーカーのコールセンターの体制構築を行い翌年、三井物産(株)、(株)インターネットイニシアティブ、(株)インテリジェンスの合併事業会社の新規立ち上げに参画し、アウトソーシング事業の企画提案～体制構築コンサルティングを手がけ、大手通信会社、大手 SI'er(注)との新規契約を獲得。

2006年よりボーダフォン(株)にて法人事業の立て直しを経営幹部候補として担い、2012年より訪問看護・介護および終末期における ICT 事業化を手がける。

講演実績として産業総合研究所のセミナー講師「シニアの ICT 利用における社会実装について」や、ソフトバンクワールド2015年「IoT と AI で生活とビジネスはこうかわる」のパネルディスカッションを企画し、講演を行う。

(注)SI'er：システムインテグレーターの略。情報システムの開発業務において、コンサルティングから設計・開発・運用・保守・管理までを一括請負する情報通信企業のこと。

こんにちは、徳永と申します。よろしく
お願いいたします。

私からは、ソフトバンクで今取り組んでいる最新の実証事例「虚弱の両親を見守るためにはどういう仕組みが必要なのか？」というテーマでお話をさせていただきます。

私の場合、事業をつくるときには「誰に」「何を」「どうやって」を最初に考えており
ます。今回の紹介事例で申しますと、「誰」
は、見守られる側↓「屋内にいる虚弱の両親」、
見守る側↓「看護師、介護士、子、
行政職員、NPOなど」です。さらに、「何

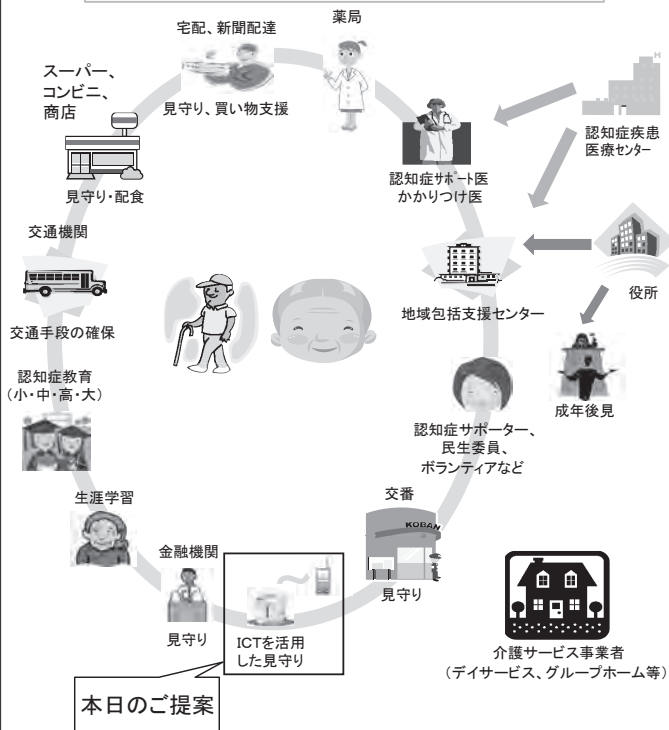
【課題】人材以外の在宅医療インフラが未整備

高齢世帯の増加

介護施設・
医療機関の不足




要在宅医療・
要介護者の急増

ICTを踏まえた事業設計が必要



参考:厚生労働省 地域医療連携資料より抜粋加工

図表6 政府の介護・看護報酬の仕組みは、在宅医療へシフト

<p>対象： ・終末期含む寝たきりの方 ・60歳以上の未病を持つ方</p> 	<p>範囲：屋内</p> 	<p>契約者： 狙うプライオリティとして ①対処者の子供など ②本人</p> 
<p>*未病→病気というほど病気ではないが健康ではない状態の人を意味します</p>		

図表7 利用者イメージ 定義

を」「どうやって」に当たるICTを用いた仕組みを説明
 させていただけます。

見守る、見守られる側

政府の方針でもある在宅医療にシフトするにあたり、私
 が現場をいくつか見て回って最初に気になった課題意識は、
 現場の看護師、介護士の多くが疲れ切っている様子でした。

特に認知症については、看護師、介護士の方がご苦労が
 多いようです。認知症で「あなたなんか出ていきなさい」
 とか様々なことを言われながら、ケアをしなければいけな
 い使命感で、徐々に心が病んでしまう看護師、介護士も少
 なくありません。よいサービスを提供できる企業では、働

いている人が活き活きとしています。逆に申しますと、「働いている人が嬉しくないとサービスを受ける人を楽しくさせることは難しいのでは」と考えています。在宅終末期医療現場においても、「働く人にとつてよりよい環境をつくることで、見守られる側の方にもよいサービスが提供できるのでは」と考え、本件を現在、実証実験している次第です。

終末期の寝たきり状態の前に、「ちよつと外に出るのが億劫、転んでしまつて怪我をしたひざが痛い。もう転倒したくない。怖い」というところから、徐々に外に出る機会が減ってしまう方がいます。さらにそのような方は、友達のコミュニティが減ったりします。そういう「屋内環境が主な方々」を対象に実証実験をしております。

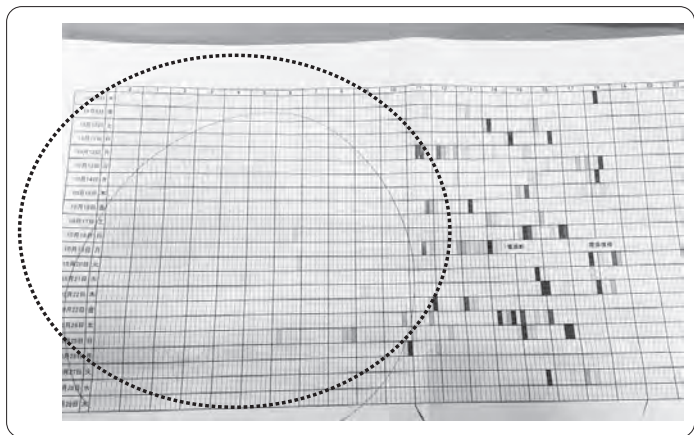
繰り返しになりますが、「虚弱の両親を見守るICTと体制づくり」については、誰に對して何をどのようにするのか、が一番大切だと考えております。「誰に」の定義については、シニアとか、高齢者という抽象的な言い方をするケースが多いと思うのですが、も

もう少し具体的にすることで、現場の役に立つ見守りICTがしてくれるのではないかと思います。

例えば、西暦2000年問題の当時に年齢がおおよそ30歳以下の方は、調査会社のデータを見てもスマートフォンなどの利用率が高いのです。いわゆる技術を使いこなせる層であると思っています。そうではない、より年齢が高い層の方―例えば70歳代の方―は、基本的に孫などが教えてスマートフォンを使いこなせるという年齢層だと思っています（例えば、黒電話世代）。そこで使いこなせる方と使いこなせない方を分けることで、つくるICT環境は随分と違ってきます。

「何を」「どうやって」の仕組み

白い箱の機器（センサー）を家のベッドの下に置きます。調整しますと、「参考値」としての脈と呼吸の閲覧ができます。施設にいる自分の親の状況が、スマートフォンの画面



図表 8 テクノロジーを活かす最大のコツは？
～IT を使うと見えない課題が見えてくる～

で、安心なときには青、危険なときには赤と確認
できます。全国どこにいても見守る側の子どもは、
スマートフォンの画面から親の様子を確認できま
す。

図表 8 は実際の終末期の患者さんのデータです
(匿名で利用許可をいただいております)。

右側が日中帯です。日中帯の方が起きている時
間なので、心拍などに動きがあることを色濃く示
しています。左側の半分には、少し薄いところが
あります。寝ているときです。よく私が終末期に
携わっている看護師、介護士に話を伺うと、「何

であるとき気づいてあげられなかったのか」という話を多分に伺います。それがこのようなセンサーを使うとある程度見つけられるのでは、と実証実験を進めております。

私がこれを始めたころは高齢化が進んでいくなかで、独居老人の方が一人でお亡くなりになっておりました。私自身がそのような死に方をしたくないなと思ったのと、私の親にそのような思いをさせたくないと思ったのがきっかけです。何か人を見守るシステムが必要ではないか、と思い始めました。

右側半分には、普通なら気づかないことがあります。介護事業者の方にはわかっていただけだと思いますが、右側の朝方に何か異常があります。そこで介護事業者がお医者さんに、例えば「サービスの提供を24時間に切りかえた方がよい」といった提案ができます。

このような事例の有効性まで辿り着くには、今後、政府や行政の協力も必須になると思っています。

また、このような事例はつくるだけでなく、見守っている側の子どもの目に触れるよ

うに「広報」することも重要だと思えます。「自分の親にこのようなことをしてあげたいな」と思う人はたくさんいるはずです。しかし、働き盛りの私や皆さんは普段忙殺され、また、受け入れがたい現実という側面もあり、なかなかこうしたサービスを「知る機会」が限られています。

現場の運用改善も必要です。ICTだけでは無理です。例えば、センサーについては、患者さんが寝返りをうつ場合も介護をしているスタッフの方が手伝うと、スタッフの方の動きに反応してしまいます。これを運用でカバーします。その介護をしているスタッフの方に「センサーが反応しないように、このような寝返りのさせ方をしてください」と教えると上手くなります。全部、機械でできるわけではありません。

全てに共通している根底の認識は、冒頭申し上げたように「誰が対象か？」を明確にすることです。それによって、ICTも人も活用した見守りの循環を築けていけるのではないかと思います。

以上でございます。どうもありがとうございました。

(満場拍手)

【第三章】

シニア目線で見た

「高齢化・認知症を支える

ICTの新しい役割」とは

「新老人の会」スマートシニアアソシエーション代表 **牧 壮**

牧 壮 (まき たけし)

【現職】牧アイティ研究所 代表
「新老人の会」スマートシニア アソシエーション代表
ICT 経営パートナーズ協会会員
各種スマートシニアICT 活用研究会 主宰



1936年山口県下関市生まれ。1960年慶応義塾大学工学部卒。同年旭化成工業株式会社へ入社。旭メディカル(株)常務取締役、シーメンス旭メディテック(株)副社長、旭化成情報システム(株)社長を歴任。

リタイア後は13年間マレーシアペナン島を中心にインターネットを活用してのシニアビジネス(MORO: My Office Resort Office)を実践。75歳で帰国後、中小企業の経営情報化支援の傍ら「高齢化社会と情報化社会の融合」活動を推進。

最近の講演・執筆活動

2014年7月、内閣府主催「高齢社会フォーラム in 東京」でセッション「シニアと多世代がつながるために」のパネラーとして登壇。2014年12月、シンポジウム「高齢社会を豊かにする科学・技術・システムの創生」の「高齢者クラウド」シンポジウムに登壇。「高齢社会と情報化社会の融合」を講演。

著作として『iPad で65歳からの毎日を10倍愉しくする私の方法』(明日香出版)や『わくわくフェイスブックのすすめ』日野原重明氏との共著(小学館)など。

牧でございます。よろしくお願い申し上げます。

私自身がシニアでございます。もう十数年前にフルタイムをリタイアしました。その時に考えたことの一つは、リタイアすると社会との接点が少なくなる、ということでした。

会社がなくなって、職場がなくなります。一方で自由な時間がどんどんできてくる。しかし、自由な時間を楽しみたいけれども、社会との接点というのは消したくない。ではどうしたらよ

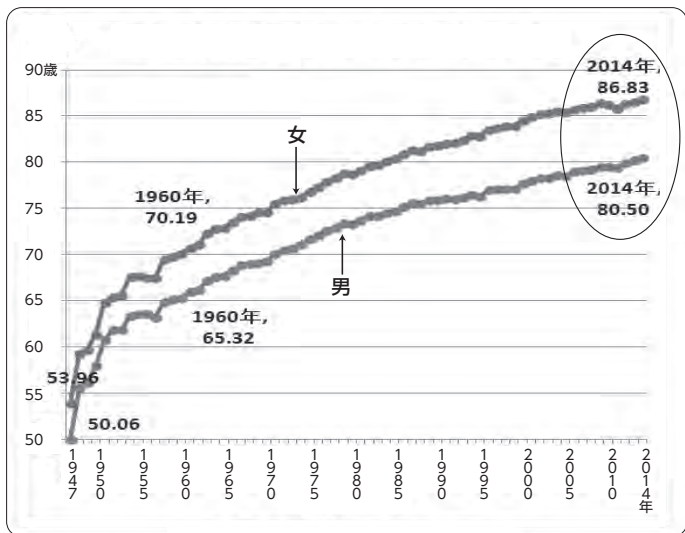
いのか。そこで私は、「これはインターネットを上手く使っていったらどういうことになるのか」「ICTを使っていったらどういうことになるのか」と考えました。

私がリタイアした2000年の頃は、まだそのような発想はありませんでした。まず、私自身を検体にしてやってみようということを始めました。それが今まで続いております。したがって今まだ途上です。これから何歳まで生きるかわかりませんが、多分これから先も私はこれが続けていきたいと思っております。今やっこのような時代が来たな、と思っております。ますます高齢化になる社会が、そのようなニーズを求めるといふことが、ここ1〜2年急速に進んできた感じがいたします。

会場を眺めて見ますと、半分ぐらいの方は私の世代に近い方ではないかと思えます。このような問題を共有化して、これから考えていくということを私自身の問題としても楽しみにしていきたいと思えます。

「人生100年時代」の到来

ところで皆さん、人生のなかで今どこのカテゴリーにおられますか。ある県の人生区分では、100歳まで想定しています。私は年を重ねておりますが、まだ初老です。多分このなかには60歳代の方も結構いらっしゃる。この方たちは老年ではなく、壮年です。壮年とは何ですか。経験を積み、様々なことに熟達している。社会で元気に活躍する世代、昔でいうと働き盛りです。我々が若い頃、働き盛りと言われたのは何歳だったでしょうか。40歳から50歳ぐらいと言われていました。今は違います。健康寿命が70歳、平均寿命が80歳を超えました。そのような時代に人生はシフトしています。どうしましょうか。今日の演題で、人生100年時代というのを聞きになって、それは遠い世界ではないかと思われた方、随分いらっしゃるのではないかと思えます。そうではないです。今は政府の発表でも、すでに人生90歳時代が来たよ、と言われております。



図表10 平均寿命推移(1947~2014年、日本)

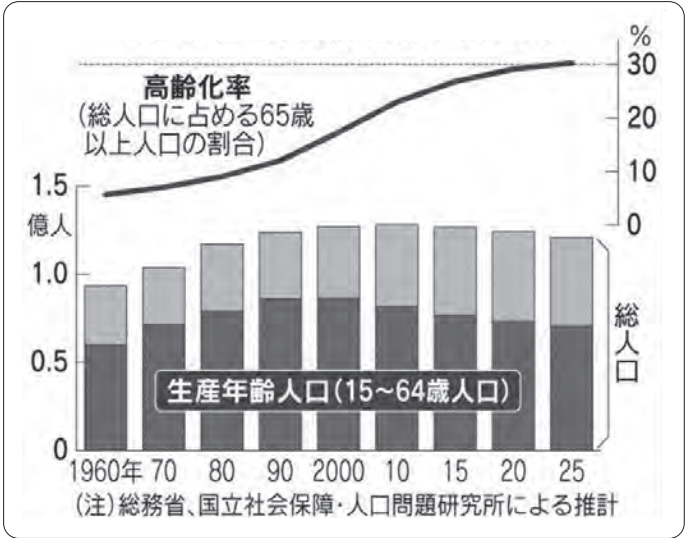
これから100歳以上がどんどん増える。まさに100年時代を見据えた人生プログラムを組まないで、我々自身が大変なお荷物になっていく。長寿が増え、平均寿命が延びている。今私たちは、このような時代にいます。

私が大学を出て就職したときは、1960年。当時の定年は55歳です。平均寿命が65歳です。ということは、私が社会へ出たときの人生プログラムは、55歳まで働いて、そこで退職金をもらって10年暮らせば一生が幸せに終わる、という筋書きで

した。おっとどっこい、その年齢はとつくに超えてしまいました。この先、一体どうなるのか。今は全ての人が、一我々の世代、少し下の世代も含め一人生プログラムの変革期にあります。

高齢者の社会的孤立

一方、人口はどんどん減っていく。しかし、高齢者は増えている。今は「2025年問題」というのが高齢者問題、と言われていきます。今年は2015年、10年後の2025年は団塊の世代が75歳、いわゆる後期高齢者になる時代です。そのときに社会はどのようなのか。あるいは、どのような施策をしなければいけないのか。個人は何をしなければいけないのか。これが2025年問題の意味するところではないでしょうか。ですから、これに向かって国は何をするのか、地方行政は何をするのか、個人は何をするのか。いずれにせよ、予想外に人間は長生きします。



図表11 2025年には高齢化率が30%に

私の年齢ですと同年代が集まったときの話題は、昔は孫の話でした。その後はガンの話、薬の話になりました。最近の話題は2つです。認知症にならない方法。もう一つは、終活です。どうやって死ぬのか。冗談半分、真剣半分です。最近では細胞が再生できるようになっております。ますます死ななくなってしまうかもしれない。困ってしまいます。

最近の新聞記事によると、健康寿命は日本が世界のトップ。すばらしいですね。一方、マイナスな記事もいっぱい出るように

なりました。孤独な高齢者や、認知症のリスク。同居人以外の交流がある人とならない人では、認知症になるリスクが異なる。社会的孤立がお年寄りの健康に影響を及ぼす。これは問題です。我々はどうするのか。孤独な高齢者は早期死亡のおそれもある。長生きしている方がハッピーなのか、早く死ぬ方がよいのか、わけのわからない新聞記事でいっぱいです。

高齢者の4人に1人は要介護。保険料は増大。「シニア、自分達の10年後は自分で考えて」という記事ばかりです。我々は介護保険という制度を聞いたとき、「これで一生安心だな」と思いました。ところが、介護保険料の負担が増えてくることになりました。どこまで面倒見ていただけるかわからなくなってきた。このようなことを考えてみると、自分たちが何歳まで生きるか、皆さんは何歳まで自分が生きられると思っておられますか。「俺は元気だから90歳は当然のことながら、100歳は大丈夫」と思われる方もたくさんおられるのではないかと思います。

そのことも含めて、自分の生きざまを考えてみましょう。100歳以上が6万人を超え

ています。一方、問題も出てくる。核家族化して、夫婦でどちらか2人のうち1人が死亡し、一方が孤立する。子どもはいないか、遠くに離れていてそばにいない。このような問題を現実として、真剣に考えなければいけない時代になってしまいました。

もう一つの長生きの秘訣とは

加齢による「負のスパイラル（負の連鎖をなかなか止めることができない状態）」があるそうです。人間はどのように年を重ねるのか。人間、年を重ねると最初に食べ物を受けつけなくなってくる。体重が減少してくる、食欲不振になってくる、うつになってくる、そして認知障害が始まってくる。社会から徐々に離れていく。社会的な孤立、最後はあきらめ、そして死、ということです。

これはあるお医者さんが発表したものです。長生きの秘訣。いくつかの条件がある。太り過ぎない、体を動かす、お酒を飲み過ぎない、タバコを吸わない。自分がこの年になっ

70歳後半からの自立度低下

* 社会的つながりの縮小期

自立度は低下しつつあるも「在宅で生活する一般後期高齢者の社会的つながり」に言及したものは少ない。



低いICT普及率
が原因と言われている

* シニア自身がもっとICTの楽しみ方を追求すべき

こんなことできないか これができたら楽しい

図表12 70歳後半からの自立度低下

てくると、これらが大事だということがわかってきます。これら以上に関係があることは何か。「えっ、まだ何かあるの？」そうです。〃つながり〃です。ソーシャル・リレーションシップです。これがより長生きにつながります。

70歳後半からの自立度は低下する、と言われています。社会的つながりの縮小期です。私の場合も75歳を過ぎますと、昔の仲間とのゴルフコンペがどんどん減りました。夜の飲み会がなくなる、飲み会は昼間です。結局、自立度が低下し家に残る人が多くなる。しかしながら、そ

のような人たちはどうすれば社会的なつながりをキープできるのか、ということを研究しているところはほとんどありません。シニアは徐々に動かなくなる。そのうち、家族からは「危ないから出るな」と言われる。そうすると、どのようになりますか。どのようにして、友達とつながりますか。社会には様々な技術やICTがあります。期待しますが、それを待っていてよいのだろうか。もっとシニア自身がICTの楽しみ方を追求すべきじゃないか。「これができたら楽しいよね」と。

ICT活用で、スマートなシニアライフを楽しむ

そこで皆さんどのように考えますか。シニア目線で感じる超高齢社会、どのように生きるか。もし、自分が認知症になったらどうしますか。一人でも暮らしていける自信がありますか。自立して、生きていけますか。できなければ、介護保険や、どなたかのお世話にならないといけない。どのように終活するのか。これらの問題は、どう解決すればよい

のでしょうか。

フレイルという言葉をお聞きになったことがありますか。これは最近、新聞にも出てくるようになりました。これは何かというと、年を重ねて様々な活動ができなくなって、虚弱化してくる。フレイルという言葉は、「壊れていく」という意味です。昨年日本老年医学会で定められた定義です。これを我々の年代で考えますと、健康に過ごした時代が過ぎ徐々に悪くなってきて最後を迎えるわけで、およそ9年間、様々なものが壊れていきます。そのフレイルを何とかICTでカバーできるのではないか。今までこのことに対する検討は、ほとんどなされていません。運動しましょう。食べ物に気をつけましょう。そのような生活習慣病の改善はなされてきました。一方、日本は世界屈指の情報社会です。シニアが本当にそれを使っていますか。自らICTを積極的に活用して、スマートなシニアライフを楽しむということに、トライしていますか。今までのシニアに対するICTというのは、完全に虚弱化した人を見守るとか、受け身のシステムで考えられてきました。どの

ようにすれば受け身にならないシステムの開発が進むのでしょうか。

シニアこそ最新情報機器を活用しよう

ますます社会は高齢化します。一方、高度情報化も進んでいます。この両方を誰が結ぶのでしょうか。我々の年代に近い方は、情報とどのように接触をしてきましたか。多分、戦中・戦後を知っておられる方は、テレビ。それまではラジオしかなかった。皆さん、その時代に街頭テレビを見た感動を忘れられないはずです。生放送を見るといふ感動は大きかったです。

それからインターネットができて30年。今や、皆さんの通信手段になっています。パソコンが出てから今年で20年。その頃、家庭でパソコンを購入された方は多いと思います。フェイスブックが出てきました。SNS、これは日本で7年。今、私が使っているタブレット（キーボードがなく、軽くて携帯も容易なコンピュータ。機能はノートPCに近く、

画面をタッチして操作する)は、5年です。テレビの時代からインターネットの時代。パソコン・タブレットを使って、フェイスブック・SNSをする。これで何が変化してきましたか。最初は現実の世界の状態を即時に見られるということに感動しましたが、情報は一方的に与えられるだけでした。その後、情報はインターネットで与えられるだけでなく、取りに行く時代になった。パソコンが出てきてどうになりましたか。自分でしたいことを、仕事をつくれるようになった。フェイスブックでどうになりましたか。友達、仲間をどんどん増やせるようになった。つまり、受け身の時代からアクティブな時代になったのです。

タブレットが出てどうになりましたか。多くのシニアがキーボードを使えない。タブレットには、キーボードが必要ありません。これらが現実に可能になってきました。ですから、情報社会と高齢社会の間がどんどん狭まっています。

あなたは高齢社会をどう実感していますか

そして

あなたは高齢者の情報技術活用をどう認識していますか？

- シニアは最新の情報機器は使えない？
- せいぜいメールの受発信程度
- インターネットは危険と思っている
- 本当は情報機器を使いたいと思っている
- シニアこそ情報システムを活用すべきと思う

図表13 あなたは高齢社会をどう実感していますか

シニアの世界にもいよいよインターネットの時代が来ました。2002年から2014年の間に、高齢者のインターネット利用がどんどん増えてきました。しかし、70歳以上の利用は約40%で、本当にシニアのところに来ているかは、まだ疑問です。

シニアの利用が増えてきたのはよいのですが、一方で、インターネットの利用に不安なシニアが多いのも事実です。娘、息子に聞いたら、「お父さん、お母さん、今さら何やるの。止めておきなさい」。非常に多いです。ウイルス感染の問題、不正アクセスの問題、架空請求の問題、「だまされるのではないか」と言うシニアも多いのです。

また、「シニアは最新の情報機器が使えない」と思っている方が、今日の会場には多いのではないのでしょうか。先ほど申し上げましたように、「インターネットは危険だから、利用しない方がよい」と思っている方が多いのではないのでしょうか。しかし内心は、「情報機器を使いたい」と思っていますか。「シニアこそICTを活用して、恩恵を受けるべきだ」という考えはいかがですか。なぜならば、シニアは社会的に孤立しておりマイノリティで弱者ですから、情報システムを活用すべきだ、と思う。皆さん、どのように感じでしょうか。

そこで、今日これから平均年齢71歳のグループが、SNSすなわちフェイスブックを立ち上げて、タブレットを使って、この情報ネットワークで全国のシニアとつながっている話を最後にさせていただきますと思います。

100歳が始めたフェイスブックの輪

104歳の日野原重明先生が100歳のときに提案した、「フェイスブックやろうよ」という話です。彼は、90歳のときに「新老人の会」を立ち上げて、「老人というのはもっと社会で活躍すべきである」と提案されました。75歳以上がシニア、60〜75歳はジュニアと定義されました。皆さんの多くはジュニアです。60歳以下はサポーター。これで会をつくられました。「新老人の会」と言っても、老人ばかりが集まっている会ではないのです。平均年齢71歳。そして20歳以上の方がサポートする。彼はこのような会を15年前に立ち上げて、100歳のときに全国に色々な会をつくって、各県に1つ、40数支部をつくりました。ところが「それでは不十分だ」と。これらの会が独立に活動しているのでは、本当の意味でのシニアの活動は広がらない。それで彼がSNSという言葉を知り、「SNSとは何ですか」と質問されたのが3年半前です。

そこで我々が、「実はこういうもので、フェイスブックとというのがありますよ」と。彼は「それ、何ですか」、1週間後に「それをやりたい」と。それでスタートしました。100歳で始めたフェイスブックって、一体どうなのか。何を考えて彼が100歳で始めたのか。「世代を超え、地域を超えた新しいいきずなをつくらなければだめだよ」「新しいことをシニアは始めなければだめだよ」「新しい生きがいをつくらうよ」「社会にもっとシニアの力を還元しようよ」。そして、彼はお医者さんですから、「長寿になってもハッピーな予防医学につなげましょうよ。そのようにすれば健やかな長寿社会ができる」ということで、彼は自ら100歳にしてフェイスブックを始めました。

ところが100歳です。彼は完全にアナログ人間です。パソコンを触ったこともなければ、ワープロも触ったことがない。その彼に、どのようにSNSを楽しんでもらうのか。そこで、私はタブレットを持ち出し、慣れてもらいました。キーインするのは大変です。そこで音声認識を使いました。声に出して言うと、それが文字になります。

先生に特訓してもらおうと同時に、勉強会を開催しました。勉強会のメンバーのうち、3人は90歳代。だから我々はニンテイスターズと呼びました。この人たちは一生懸命でした。なぜだろうか。100歳の日野原先生が始めたからです。「私はできませんよ」とは言えないのです。90歳の方が始めると、80歳代はエクスキューズがないわけです。もつと若い人たちは、さらにエクスキューズがないわけです。楽しく使う方法や生活に密着した使い方を勉強し、技術的なことには一切触れません。

ある方は今朝もフェイスブックにアップされていました。今は御殿場に住んでおられて、毎朝「今日の富士山」をフェイスブックにアップされます。この方はフェイスブックを勉強するために、御殿場から東京の我々の勉強会に参加して技術をマスターされました。また、当時92歳の女性は山登りが大好きで、デジカメを持って山に登っておられました。ところが、タブレットをお教えしたら「これはよい」と。自分のタブレットを持って行って、撮った写真をその場からインターネットを通じて、みんなに配信するわけです。

日野原先生も、海外へ度々出張されます。「今ロンドンにいるよ」。すると、情報発信が多くなるから始まりました。シニアは今までは情報に対して受け身だったけれども、自ら情報を発信し始めました。

認知症の方が仲間に入ってきた

フェイスブックをシニアのなかに入れようとしたときの一つの理由に、「認知症にならないように、これよいね」と思ったことがあります。そうするとある日、「実は私、認知症です」という方がフェイスブックに入ってきました。これには正直、我々は驚きました。彼は、若年性アルツハイマー病の認知症と診断されたとき、目の前が真っ暗になり呆然自失となりました。会社も辞めました。でも今は気持ちを切りかえて、ほぼ自活した生活に返りつつあります。認知症になると何もできなくなると思いがちですが、そうではない。彼は、今はパソコンもタブレットも使え、1年前からフェイスブックも始めました。これ

らを利用して社会復帰を始めたわけです。確かに認知症になるとできないことが増えるけれども、できることもいっぱい残っているのではないか。彼はICTを利用して、我々の仲間に入ってきました。

彼は生活で困っていることを、毎日のようにフェイスブックにアップしました。「今、これに困っている」「ここに行きたいけど、どうすればよいのか」。それに対して健常な方が何人も「わあっ」と助け船を出したり「私が連れていってあげるよ」と。会ったことがない方々です。彼は認知症ですが、多くの方々とネットを通じてつながりができたわけです。それが彼の生きがいをどんどん大きくしました。ところで、彼は何に困っていたのか。これも彼の言葉です。認知症になって、色々な社会の人と接点ができるようになった。自分が感じたことは何か。それは、認知症には二つの偏見がある。一つの偏見は自分自身にある。認知症になると何もできなくなると信じ込んで、次第に無気力になる。もう一つは

認知症の方が語る二つの偏見

1. 自分の中にある偏見

- 認知症になると何もできなくなると信じ込み次第に無気力化する

2. 世間の偏見

- 認知症になると、記憶力、判断力が鈍り、一人の大人として、扱ってもらえなくなる

認知症の方はこの二重の偏見に苦しめられている。

「できないことばかりに、目を向けるのではなく、できることに目を向けて生きる。」
「自分に残された能力に感謝して生きる。」

図表14 認知症の方が語る二つの偏見

世間の偏見。認知症と言うと、一人の大人として扱ってもらえなくなる。「あの人はもうだめだ」とか、「言ってもどうせできないだろう」とか。彼は自分が認知症になったことよりも、この二つの偏見に苦しめられたことが辛かったようです。できないことばかりに目を向けるのではなくて、できることをどうするのか。「自分に残された能力、これに感謝したい」と。

認知症の方のICT活用法

それでは、彼が取り組み始めた様々な活用事例をいくつか紹介します。例えば、住所と名前以外は漢

字で書けなくなった、日記が書けなくなった、日々の記録が思い出せなくなって不安である、ではどうしたらよいのか。パソコンかタブレットを使って、そこに記録を残そう。自分が字を書けなくなっても字は残る。朝起きて今日が何日で、何の予定があるかわからない。タブレットにある Google のカレンダーを見ると、今日のところにマークがついています。タブレットには「今日はこの日だ」。その日の予定が書かれている。目覚まし時計がないと目が覚めない。食事の時間に遅れる。タブレットを目覚まし時計の代わりに使う。タブレットにアラームを設定しておく。時間の感覚がなくなるので、診察予定の時間に頻繁に遅れる。対策はスケジュール機能を使って、診察時間から逆算し、早めにアラームを鳴らす。時刻がわからないので、糖尿病の注射を打ち忘れる。タブレットの機能を使って、注射を打つ時刻にアラームをセットする。食事をしたこと自体を忘れる。食事したときに、「パシャッ」とタブレットで写真を撮る。食べた記録を残す。食べたことを忘れても平気です。しかし、食堂にタブレットを持って行くことを忘れる。これも食堂に行く前にアラームで知

らせる。タブレットを持って食堂に行くけれども、写真を撮ることを忘れる。これは一緒に食事をする人に頼んでおく。「もし忘れたら注意してね」と。

全てを機械に、あるいはICTに任せるのではないのです。周辺の人とICTを上手く使い分けます。また、思いついたことをすぐに忘れる。これは認知症でなくても、皆さん同じではないですか。私なんかいつもです。探し物をする時間がすごく増えた。これも思いついたときにタブレットに記録を残す。

この方はそのように社会復帰されると、何が始まるのでしょうか。彼は本を書かれました。講演会やテレビにも出演されるようになりました。そして、認知症というのはどういうものかを情報発信されています。彼の話は我々もよく聞きます。今までに認知症のことを聞いた相手は、ほとんどお医者さんでした。お医者さんは医学的な説明はしてくれず。「あれもできなくなるよ」「これもだめだよ」と。ところが、「どうすれば暮らせるか」「生活

を改善できるか」ということについては、あまりお医者さんから聞いたことがないわけです。彼はそれを伝えます。彼はこう言っています。「認知症になって不便だ。確かに不便。しかし、私は不幸ではない」と。このような言葉を認知症の方から聞くと、我々健常人は何を言っているのか、わからなくなってしまいます。

シニアとICTとの壁を取り払う

シニアライフと情報の技術の有効性というのをもう一回見直してみませんか。年を重ねるとともに、色々な機能が低下します。体力も低下します。友達が減ります。外出が減ります。それから家族との距離が増大していきます。認知症が始まります。物忘れが多くなります。書類などの探しものの時間が増えます。

一方、年を重ねても欲求があります。自分の趣味は何とか続けたい。もっと色々なことを知りたい。これに対して、ICTはどのように有効か。最近の腕時計型ウェアラブルコ

加齢と共に変わるシニアライフ

ICTの有効性

❖ 一般的体力低下	△
❖ 孤独・孤立への道	◎
❖ 友達が減っていく	◎
❖ 外出の機会が減っていく	◎
❖ 人と話をする機会が少なくなる	◎
❖ 家族との距離が増大していく	○
❖ 認知症への道	○
❖ 物忘れが多くなる	○
❖ 書類などの探しものの時間が増える	○
❖ 活動強化への欲求	◎
❖ 趣味は続けたい・上げたい	○
❖ もっと色々なことを知りたい(知識欲)	◎

図表15 シニアライフと情報技術の有効性

ンピュータ（スマートフォンのように単に持ち運べるだけではなく、腕時計状で身につけたまま使えるコンピュータ）をつけますと、運動データが入ってきますから体力低下も助けられるのではないかな、と思っています。

「孤立・孤独」、これらへの対策にICTは大変有効です。認知症には様々な要因が重なります。最近、認知症というのは生活習慣病の一つだと言われています。生活習慣を変えることによって、認知症への道は遠くなる。そこをICTが助ければ、もっと遠くなります。

それからどんなに年をとっても知識欲があり

ます。インターネットで色々なことを調べることができる。最近ではインターネットで大学にも入れます。世界中の大学の新しい授業を無料で聞けます。私の山梨県の友達は、一生懸命アメリカの大学の授業を受けている。単位は取れないけれども、最新の技術を常にサーチできる。ですから、彼はどんなに遠くにいても、今までは「東京にいないとできない」と思っていたことができるようになりました。

シニアとICTとの関係は簡単ではありません。一番阻害しているのは固定観念です。「もう年だから今さらね」と。特に男性に多いですね。「最新の情報機器なんて、私には無理だよ」と。ところが私に言わせると、最新の情報機器ほど簡単に使えます。昔の情報機器は難しかったです。出だしのつまずきと道半ばの挫折、どうやって一步を踏み出すかが問題です。量販店に行つてタブレットの使い方を聞いてきたのに、逆に頭が混乱しただけで家へ帰ってきた、という人はいっぱいいます。「言葉が理解できない」「インターネットは怖い」。この先入観の多くは脅かしです。

ですから、このような壁をどうやって取り払うのか。私の研究所で調査したことです。シニアにアンケートを出しました。「あなたはICTの活用をできそうですか」と聞いたら、「十分できる」という人はまだ20%しかいません。不安を持っている人たちは、「シニア向けのサポートシステムがあれば何とかできそうだ」と思っています。一方、ギブアップしている人たちは5%です。ICTは社会が何か手を貸せば、多くのシニアの方々が使えます。

シニアの世界にもいよいよインターネット時代が到来しました。皆さんはこの前の国勢調査にインターネットを使いましたか。それとも相変わらず紙に書きましたか。私たちの年代はほとんど紙でしょう。ところが、10歳ほど若い人の層はほとんどがインターネットでした。これからは、政府もインターネットを使った方向へどんどん進めていくでしょう。避けて、逃げ回ることではできません。経済的、年齢的理由でインターネットを使えない人には徹底的な社会の補助が必要です。

シニアの孤立・孤独をなくすためにインターネットを使うということは、今や不可欠です。これを使わないで済むということは不可能だ、と思います。5年先、10年先まで生きるには、これはマストと言えます。

自ら行動（情報発信）しよう

避けられない超高齢社会が到来しました。これを孤立・孤独の社会とせず、自立・自活の社会にしていくにはどうすればよいか。やはりシニアの情報技術の活用、とりわけ情報の発信が不可欠だと思います。情報を発信することが、見守られることにつながります。ですから、受け身で見守ってもらおうのでなくて、自らが行動することによって見守られるということが大切ではないかと思えます。

高齢化と情報化の融合は、広範囲な社会的支援、あるいは様々な人の協力がなくしてできません。ぜひ皆さん、個々にできる力は小さいかもしれませんが、けれども社会のトレンド

避けられない高齢化社会

孤立・孤独社会

自立・自活の社会



シニアの情報技術活用・情報発信が不可欠

高齢化社会と情報化社会の融合
の為の広範囲の社会的支援が必要

図表16 避けられない高齢化社会

があるなか、生きざまをより良くしていくためにも、共通の理念・概念が持てるのであれば大変すばらしいことだと思っています。私自身がこれらをさらに進めていきたいと思っていますので、これからもよろしくご支援をお願いいたします。今日はありがとうございました。

(満場拍手)

【第四章】 パネルデイスカッション

いかに豊かに年を重ねるための
つながりを支えていくか

コーディネーター…荒井 浩道 (駒澤大学文学部 社会学科社会福祉学専攻 教授)

パネリスト…山口 健太 (厚生労働省 老健局振興課 企画調整専門官)

徳永 和紀 (ソフトバンクモバイル株式会社プラットフォーム&
サービス開発本部プラットフォーム戦略部 課長)

牧 壮 (「新老人の会」スマートシニアアソシエーション代表)

荒井 浩道 (あらい ひろみち)

【現職】駒澤大学 文学部 社会学科
社会福祉学専攻 教授

1973年、群馬県生まれ。早稲田大学人間科学部卒業、早稲田大学大学院人間科学研究科 博士後期課程修了。博士(人間科学)、社会福祉士。早稲田大学助手、駒澤大学専任講師、准教授等を経て現職。早稲田大学非常勤講師、東京都公立学校スクールカウンセラー、泉龍寺(群馬県)副住職を兼務。



著書に『ナラティブ・ソーシャルワーク―〈支援〉しない支援』の方法』(単著、新泉社、2014年)、『ピア・サポートの社会学-ALS、認知症介護、依存症、自死遺児、犯罪被害者の物語を聴く』(共著、晃洋書房、2013年)など。日本老年社会科学会奨励賞受賞(2012年)。

荒井 皆さん、こんにちは。駒澤大学の荒井と申します。どうぞよろしくお願いいたします。これからは先ほどの三人の方の発表内容を深めていくことができればよいな、と思っております。

最初に話題提供として、私が短いプレゼンテーションをさせていただきます。その後、三人の方へ私から簡単な質問をさせていただければ、と思います。

「いかに豊かに年を重ねるためのつながりを支えていくか」、つながり支援、つながりをどう支えるか、これが本シンポジウムのパネルディスカ

ツシヨンのテーマです。

私の立ち位置をお話しします。駒澤大学の教員をしており、社会福祉学を専門としています。しかし、福祉だけではなくて、社会学とか、社会のネットワークについて学んできた立場であります。まさに今日のフレイル、虚弱化、エイジング、そしてそこにICTがどう絡んでくるのか、そのようなことに関心を持っております。ICTを使ってどのような孤立が防止できるか、にも関心があります。実際にお年寄りのお宅の家にICT機器を置かせていただいて、孤立防止がどうか、そのような社会実験をしたこともございます。他にも福祉系の様々な委員などをさせていただいております。

また、異色かもしれませんが寺の副住職も兼ねております。これは本日のテーマからははずれますが、ICTとは無縁ではないと思っております。群馬県の子奥のお寺ですが、これから冬の時期、お墓参りするのが大変だな、そのような声をよく聞きます。それらの方のために、何とかICTでお墓参りができるようなシステムをつくれたらよいな、と考え

たりしております。

■ “虚弱（フレイル）”とは

それでは、まず本シンポジウムの意義を少しお話したいと思います。このシンポジウムの重要な点が、虚弱という概念です。それと社会とのつながりが合わさって、重要なキーワードになっていきます。この虚弱と社会のつながりが同時に論じられるのは、“すごいことだ”ということの説明したいと思います。

一般的に、去年ぐらいからとても注目される概念、虚弱があるわけですけども、簡単には「年を重ねるとともに、心と体の機能が低下していくこと」と定義づけられます。具体的には、「体重が落ちる。疲れやすい。活動量、歩行速度、筋力が低下する」ことです。虚弱は、抑うつ、認知障害、社会関係の縮小をもたらします。そして非常に深刻な問題として「生きることへの諦め」「セルフネグレクト」という言葉もありますけれども、死に

“虚弱（フレイル）”



加齢とともに心身の機能が低下していくこと

（体重減少，疲れやすさ，活動量低下，歩行速度低下，筋力低下）
Fried L.P et al: Frailty in Older Adults Evidence for a Phenotype. J Gerontology, 56: M146-157 2001.

“虚弱（フレイル）”は、抑うつ，認知障害，社会関係の縮小をもたらす。
生きることへの諦めから死に至るといふ負のスパイラルに陥る危険。



“予防”の必要性

※心身機能の維持だけではなく、

“社会とのつながり”の維持（孤立化の予防）に注目して
“虚弱（フレイル）”を位置づけ、ICTの可能性について議論する



このシンポジウムの新しさ，オリジナリティ

Cf. ICT（情報通信技術）による“社会とのつながり”維持の可能性

澤岡詩野（2015）「虚弱（フレイル）と社会と繋がる手段としてのインターネット」『Dia News』83, 3-6.

図表17 “虚弱(フレイル)”と“社会とのつながり”

至る負のスパイラルに陥る危険があることで
す。だからこそ私たちは、この虚弱という問
題に対して予防的にかかわっていく、虚弱に
ならないためにはどうしたらよいのだろうか、
そのような予防の視点がとても重要になっ
てきています。

一般的に虚弱の議論をするときには、心身
の機能に注目が集まってしまいます。例えば、
「体が衰えないように筋トレをしましょう」と
か、「認知症にならないように脳トレをしま
しょう」とかです。そうではなく、社会との
つながりの維持、孤立予防に注目して虚弱を

位置づけ、そしてICTの可能性について議論をするこのシンポジウムは非常に新しい視点でありオリジナリテイがある、と感じております。

■増え続ける一人暮らし高齢者

それでは議論を整理する意味で、一般的なお話をさせていたただきたいと思います。まず、寿命が伸び、高齢者の数が多くなったという話です。これをもう少し身近な問題にしてみようと思います。高齢者のみや夫婦で高齢者という世帯が、右肩上がりでどんどん増えていきます。そして三世代同居の世帯が減少しております。これは皆さん感じていらっしゃるのだと思いますが、よくこのことを説明するときを使うのが日本のアニメです。かつては「サザエさん」のような世帯でした。タラちゃんから見れば叔父さんであるカツオ君が一緒に住んでいる、複合家族と言われるような世帯でした。その後出てくるのが「ちびまる子ちゃん」の世帯です。おじいちゃんとおばあちゃんがいる三世代の家族です。そし

て、今の家族は「クレヨンしんちゃん」です。いわゆる核家族。そこにはおじいちゃんとおばあちゃんが一緒にはいません。物語にもあまり登場しない。しかし、何処かにおじいさん、おばあさんは住んでいる。高齢者のみの世帯です。

そして私たちが注目しなければならないのは、一人暮らし高齢者の増加です。右肩上がりが増えていく。今後も増え続けるだろうという予測がなされています。男の人の方が少ないです。女の人の方が増えていく。男性の寿命が短く、また結婚年齢が高いこともあって、一人暮らしの女性が多いと言えます。一人暮らしも一つのライフスタイルかもしれませんが。例えば、私も大学生になったときには、一人暮らしをする自由を感じました。一人暮らしは最高だ、自由だ、と思いました。そのようなライフスタイルであるという見方もできますけれども、やはりそこには課題があると思います。

■一人暮らし高齢者の孤立

衝撃的な考えさせられるデータがあります。一人暮らしの高齢者は会話の頻度が低下する。これは本当に驚きます。私たちは普段、家族や友人や様々な人たちと会話を頻繁に行っているわけですが、2〜3日に1回しか会話をしない、1週間に1回しか会話をしない、1週間に1回も会話をしない、という人がいます。特に男性に会話をしない人が多いようです。私は福祉関係の教員をしていますので、実際に高齢者のお宅を訪問したり、電話をかけたりの活動をしていたことがあります。電話をかけたときに「こんにちは、何々です」と話しかけるのですが、先方が全然反応してくれないときがあります。反応しても「もごもご」されるだけのことがある。何かちょっと嫌な気分がして、「これは何だろう」と思うわけです。人は2日間、3日間、誰とも会話をしないと、いざ電話がかかってきたときに発話ができない、声を出すことができないのです。ですから「もごもご」となってし

まう。実際にそのような方たちが多いということです。やはり「会話は重要だ」と思いますが。

そして、一人暮らし高齢者には「頼れる人、相談できる人がいない。あるいは、いざというときに頼れる人がいない、少ない」そのようなデータもあります。特に男性に頼れる人がいない割合が高いようです。

また、一人暮らしの高齢者は孤立死を身近に感じている割合が高い。夫婦2人よりもあるいは他の方と住んでいるパターンよりも、かなり孤立死を身近に感じているようです。このようなことを踏まえたうえで、このシンポジウムの重要なテーマであるICTに注目すると大きな可能性が見えてくるのではないか、と思っております。

■ ICTによる “緩やかなつながり”

皆さん、このシンポジウムのテーマはICTとアルファベット三つでテーマが表されているわけですが、昔は違ったのを覚えておられるでしょうか。約15年前は、ITという言葉が使われていました。それが最近ではICTと、真ん中にCが入っています。このCは何かといえば、通信、コミュニケーションです。ただの情報の技術、情報のテクニクというITから、コミュニケーションという言葉が入ることによって、インターネット環境が大変発達したということです。ICTになると非常に活用の仕方が広がります。情報を何か料理するわけですが、かつては記録をするだけ、あるいはインターネットで検索をして情報を収集するに止まっていたわけですが、情報を発信できるようになって、さらに今日、SNS、フェイスブック等では情報を発信するだけではなく、皆で共有することが可能になっている。かなり可能性を秘めているな、と思います。

IT（情報技術）から、ICT（情報通信技術）へ
↓
「情報」の、①記録、②収集、③発信、④共有、が可能

- ①情報の記録（HDD、USBメモリ、クラウド）
- ②情報の収集（情報検索、図書館データベース）
- ③情報の発信（個人HPの立ち上げ、ブログ）
- ④情報の共有（Twitter、Facebook、LINE等のSNS）

※「緩やかな繋がり」の可能性

Cf. 「弱い繋がり」の強さ（マーク・S・グラノヴェッター）

図表18 そこで注目されるのが、“ICT”

情報の記録には、今は非常に大きなハードディスクが用意されています。私はテレビ番組を1カ月分、全て録画できるものを持っており、好きな番組は全て録画できます。さらに、学生の筆箱にはUSBメモリが入っています。これでデータのやり取りをして、蓄積・保存します。また、論文を書くときにも、図書館のデータベースにアクセスして家にいながら情報を取得することができます。

そして三番目、情報の発信です。個人でホームページを立ち上げる方も増えています。ブログは非常に手軽に、誰でも情報発信ができます。さら

に重要なのが情報の共有です。ツイッターやフェイスブックなどのSNSで、皆で情報を分かち合うことです。

ここで何が可能になるかというと、“緩やかなつながり”です。緩やかなつながりの可能性というのは、とてもあるように考えています。少し矛盾する言い方ですが、弱いつながりの強さです。強いつながりは弱いです。弱いつながりの方が強い。震災のときに、色々な連絡手段が絶たれたときに、多くの方がツイッターで情報をやり取りしたことも記憶に新しいところですが、いざとなったら、弱いつながりというのが大きな武器になる。煩わしさもないし、孤立感もない。そのような緩やかなつながりが可能になる、と考えております。

そして、それを後押しするデータもございます。高齢者のインターネット利用率は、上昇傾向にあります。10数年前に比べて、今日、かなりの高齢者の方がインターネットを使えるようになっていきます。ICTで孤立防止を考えていくうえでとてもよい、と思いま

す。よく考えてみると、もともとICTを使える人がそのまま高齢者になった、という見方もできます。時代が後押ししてくれているのでしよう。

そして、私の事例です。実際に様々な形で祖父母とのやり取りをしています。例えば、ブログの時代には離れた距離に住んでいる孫との交流に妻が立ち上げました。実家の親がクリックすれば、すぐに写真が見られます。しかし、ブログはやり取りが少なくて、交流・コミュニケーションというわけにはいきません。そこで最近は、フェイスブック、LINEなどをしてしています。例えば10月には、「クリスマスのコスプレをしましたよ」をアップしました。LINEも大変おもしろいですよ。スタンプで気軽にリアクションをとることができます。フェイスブックも、この「いいね」という機能はすばらしいと思っています。簡単にリアクション、反応をすることができる、そんなツールだと思います。

■ ICT機器はあくまでも “道具”

ここまでで、ICTの時代・可能性を感じました。しかし、ICT機器は魔法の箱ではありません。万能の利器ではない。ICT機器、パソコン・タブレットには、人と人を緩やかにつなげる可能性がある。新しいネットワークの可能性がある。しかし、簡単に願い事をかなえてくれる魔法の箱ではないということです。ICT機器のマスターには、サポートをする人が周りに必要だろうと思います。先ほどのフェイスブックやLINEの設定なども、孫たち・子どもたちが行います。ICT機器を使うにはサポートがそれなりに必要です。壊れたとき、メンテナンスの必要が出たときに困ります。また、プライバシーな情報が流れるのは非常に怖いし、詐欺にかかるのではないかとか、セキュリティの問題があります。また、費用も問題になると思います。私が行ったある社会実験で気づきました。ある一定の年齢層の方は、24時間パソコンの電源が入っていることを大変嫌う傾向にある

ICT機器（パソコン、タブレット）



人と人を「緩やかに」繋げる可能性がある
（新しいネットワークの可能性）



しかし、簡単に願い事を叶えてくれる、
「魔法の箱」ではない！

（サポート、メンテナンス、プライバシー、セキュリティ、費用などの課題）

Cf.「配布」されてホコリをかぶるタブレット端末

※ ICTは、人々を繋げる可能性がある。
しかし、あくまでも「道具」に過ぎない。



ポイントは、“使い方”

（この後のパネルディスカッションで議論）

図表19 しかし、ICT 機器は、「魔法の箱」ではない

ということですよ。夜は電源を切るものだと。切ってしまうと、せっかくのICTの見守り機能が果たせません。一方、電気代が気になる。お金の問題というよりは慣習の問題で、夜は電気を切るものだ、と思い込んでいる場合もあります。

東北の震災のときに、避難所・仮設住宅にタブレットがかなりの数、配布されました。目的は孤立防止です。しかし、多くの予算をかけて配布されたタブレットが、1カ月後には埃をかぶっておりまして。なかなか難しい問題です。性能のよいタブレットを配るだけ

で、孤立防止が解決できるわけではありません。ICTは人をつなげる可能性がある。しかし、あくまでも道具にすぎません。

そこで少し問題提起をいたします。ポイントは使い方ではないか。どのような工夫をする必要があるのか。パネラーの方とディスカッションしたいと思っております。

私からの話は、以上とさせていただきます。ありがとうございました。（満場拍手）

■誰が地域を担うのか

荒井 山口さんは、「地域の力が弱体化している。そのなかで地域包括ケアや互助が大切」と言われました。一方、地域とか、住民という言葉がたくさん出てきますが、この地域や住民はマジックワードだ、と思うところもあります。1990年代、「心の時代」と言われました。2000年代以降は、「地域の時代」と言われております。しかし、この地域・

住民と言ったときに、具体的にそれを誰が担うのか、誰がリーダーになるのか、それをどのように想定されているのか、教えていただきたいと思っています。

山口 とても難しい投げかけをいただいたな、と思います。地域とか住民とかは一体誰を指すのだろうかは一つに決まるということはない、と思っっています。皆さんも今過ごされているご自宅の近くを思い出してください。住民とか地域といったときに、具体的に何か思い浮かぶでしょうか。例えば、東京に出てきて、そこでコミュニティをしっかりと築けていらっしゃる方、ご自宅を買われた方、そのような方々は、何らかのつながりというのは生まれてくるのだらうと思います。一方、必ずしも持ち家の方ばかりではない。あるいは、持ち家としても、マンションとか様々なお住まいの形態があつて、一律に地域だからこう、という絵姿が描きにくくなっていると思います。

先ほど私が説明したなかで、介護保険の仕組みでも地域互助の仕組みを支える後押しを



山口 健太 氏

しましようというお話をしました。しかしながら、これは地域で全然違います。町内会・自治会さんが、大変頑張っているところもあります。その他の団体さんが、頑張っているところもある。あるいは、都会のなかでは多いのかもしれないが、NPOとかボランティアさんが大変頑張っているところもある。場所によって状況も違います。その場所でのいう状況にあるかを踏まえる必要があると思います。

先ほどの講演のなかでも、どのようなことをやるかではなくて誰とやるかが大事、という話もありました。地域の活動についてもどのような中身かはもちろん大事です。一方、どのような方がいて、その方が何を頑張っているのか、ということが大変大事だと思います。

その地域のキーパーソンをしっかりとつかんで、その方と一緒にやっていくことが上手

くはまらないといくら頭で理念的に考えても上手くいかない。実際の皆さんの生活に着目してどのような方が何を頑張っているのか、というところから一個一個積み上げていくことが必要です。

その意味で、最近の取組みとしては政府が一律に号令をかけるというよりは、むしろ都道府県、市町村のレベルでしっかりと自分のところの状況を見ながら取り組む状況に変わってきています。皆さんも、自分の身近な行政・地域の団体が何をやっているのか、というところに着目していただけると具体的にイメージできると思います。

■ ICT浸透のポイント

荒井 ありがとうございます。

続きまして、徳永さんに質問させていただきます。「両親を見守る」というモチベーションから専門職が疲れているという実情に着目する、または介護家族も疲れてしまっ



荒井 浩道 氏

離職をするという問題があります。そして、よりよい終末期から老いを逆算する視点を持ち込んでいただいた、と思っております。

ICTでつながること、それはご本人だけではなく専門職や家族を支える、そのようなつながりを維持していく可能性がある、と思います。一方、ICT機器を仮設住宅に配つても、結局1カ月後に埃をかぶってしまう。なかなかICT機器を浸透させていくのは難しい。何か壁があつて、何らかの工夫で乗り越えていく必要があるのだろうか、と思っております。その実装可能な仕組み、その工夫のポイントなどを教えていただけるとありがたいと思いますが、いかがでしょうか。

徳永 もともと世の中はつながっている、というところから始めればよいと思います。ば

らばらになっ
ていますね、
というより、
どのようにつ
ながってけれ
るのかと考
えるのが大
事だと思います。

タブレットはボタンが使いやすいよう
です。私は自分の親の世代に「迷
ったらとりあ
えずこのボタ
ンを押して」と
言います。ラ
ジカセとか、
ガチャと押さ
ないと気持ち
悪い世代の方
たちからすると
ボタンが重要
です。ボタン
がないタブレ
ットでは、お
じいちゃん、
おばあちゃん
は「これ鏡？」
みたいな感じ
です。

何が大事か
というと、ユ
ーザー視点で
タブレットの
利用シーンをつ
くることです。
例えば、ある
市では議会の
運営を全部タ
ブレットで行
っています。そ
こにもともと
漁港の人が
議員でいらっ
しゃいます。6
0歳以上の「
ICTって何？」
という世代の
人たちがいま
す。その人た
ちに教える時
には、「これを使
えば、孫から
メールが来ま
すよ」とか、「
孫の顔写真を
見られますよ
」と言います。
その瞬間に、
タブレットが
「孫との出会
いの場」に
変わります。
この説明の仕
方が大事です。



徳永 和紀 氏

私の母も、加山雄三さんの世代なので「加山雄三さんが出るよ」と説明すると、「加山雄三さんがいるの?」と始まって、そのアプリケーションを使うことになります。最初に触れるところをいかにその人の気持ちとか価値観に寄り添って案内するか、が何よりも重要です。私は、外国にいる兄、国内にいる兄、三人でリアルタイムに写真を共有しています。

母も、三人がどこに遊びに行っているかをタブレットで見えています。いつでも書き込めるようになっていて、家族で「この前ドイツニーラントに行った」とか、「何々ちゃん大きくなったわね」という世間話から入ります。それだけで仲よく会話が進みます。

ほどよい距離感を保つために、様々な方法があると思います。力学では距離が近いと強い反発を招きます。人間同士も同じで距離感を保っておいた方がよい、と思います。緩いけれどもつながっている、というところにSNSなど、ICTを使ってつないでいく方法

があるのではないか、と思います。

■安心・安全なICTで、広がるシニアの世界

荒井 ありがとうございます。緩やかなつながり、それをもたらすICTですがそのままでは埃をかぶってしまったって、それを支えるサポートがとても大切。それには息子よりも孫の方がよいかもしれない。そのようなご示唆をいただいたと思います。

続きまして、牧さんに質問したいと思います。先ほどのプレゼンテーションでは、社会のニーズが変わった、高齢者であってもICTが使える可能性がある。そして、ユニークな取り組みと思ったのが機械としてICTに接するのではなくて、まず楽しさを根っこにすること。楽しさを源泉にしてそこからICTの普及を図ること、と聞かせていただきました。牧さんの取り組みは人がつながるだけではなくて、地域がつながっていくと思われました。さらに、地域とかコミュニティという概念自体を変えていく。一般的に地域は、半径何キ

口以内、市町村単位、そのような話になります。緩やかにつながっていければ「日本全体」あるいは「世界も地域だ」、そのような視点を持たせていただきました。そこには互助の可能性があります。

一点、質問させていただきます。「新老人の会」でのSNSの取組みは、どのようにして可能になったのかということ。多くの会員の方がフェイスブックをされていますが、その巻き込み方というのはどのようなことをされているのか、そのことについて教えてください。ただきたいと思います。

牧 100歳の方が「始めたい」と言ったときは、私もびっくりしました。できるわけがない。どうやってやるのか。前例がありません。平均年齢が71歳の団体のなかにSNSを入れるという概念。イメージが湧かない。ただ、そのときに考えたことは、シニアが使うには安心・安全が必要なことです。安心なシステム、安全なシステム、楽しいことの前に



牧 壯 氏

それがないとだめです。ですから、安心・安全のシステムをつくるには技術者にサポートしていただいて、構築するのに三カ月かかりました。そしてスタートさせました。

楽しみ方も、年を重ねると千差万別です。使ってみたいと言う人に個別に会って「どのような生活をしていますか?」「あなたはどのようなキャリアをもっていますか?」あるいは「お孫さんはどこにいますか?」。そういうことを聴きながら個別に対応をしました。そのなかで共通的なものを取りあげて、シニアで一人暮らしをしても、どのようにし

て身の回りの安心・安全を守るか、危機管理をするかを考えました。インターネットでは、様々な情報が入ってきます。身近に感じてもらう努力をして、できるだけ違和感がない、そして楽しい。そしてそのようなものを使って、今までにない生活、地域を越える生活を送ることができる。そして趣味の世界が広がる。同じようにお花をしている人があちこちに

いる。今日はこのような花がこちらで咲いている。インターネット上のお花のアップで季節感が出ます。

次に夢があります。「それはどうするの?」。お料理の好きな人、お菓子の好きな人、それぞれに単に時間、空間を越えるだけではなくて、新しい世界をクリエイトしていただきました。シニアが自身の長い生活履歴を生かし、他人の役に立つ。そのような意味での情報交換を今までのような過去の限られた人間関係ではないところで行っていただきたい、ということでもシニアにでも可能な世界をつくりました。

荒井 ありがとうございます。

ダイナミックな活動をされており、その根っこは安心・安全からスタートされている、そのようなお話だと思います。

それではパネラーの方々に相互に質問をしていただければ、より議論が深まるかと思

ます。最初に山口さん、いかがでしょうか。

山口 ICTには、よい側面があります。一方で、認知症の方が増えてきて詐欺にも使われます。ICTを皆さんが使う際にはだまされるのではないのか、という不安もあると思います。しかしながら、牧さんの話にありましたけれども、安心・安全に使えるというところがクリアされると、とてもハードルが下がってやりたいことを実現するためのよいツールになっていく、と思います。

セキユリテイ的な問題、だまされないための心得を合わせて知っていただくことが大事だと思います。そのような観点で、一般的にはこういうことがあるとか、牧さんがご自身で活動されるときに気をつけていることとか、そのようなヒントをぜひ教えていただきたい、と思います。



牧 インターネット上ではバーチャルの世界を優先しない方がよいです。リアルの世界に立脚したバーチャルの世界がある。だから「新老人の会」もフェイスブックは、「新老人の会」のメンバーだけで四百数十人です。顔を知っているのです。大変、安心です。知らない人から友達申請が来ても、基本的に入れません。インフラと使い方、ルールを、我々は管理者としてモニターしています。そのようなシステムを構築して、心配のない形にしております。

徳永 セキュリティ面で事業検討の際に注意が必要な部分は、クレジットカードの取扱いです。ICTだけではなく、本質的に便利なものは便利な分、悪用されると大変な問題になるためです。ある事業者では、クレジットカードの取扱いを一定年齢になると控えてい

るそうです。

話は若干変わりますが、シニア向けについては市区町村から「振り込め詐欺」の予防について、相談をいただくことも少なくありません。いくつかシステムでクリアできることもありますが、実際は親御さんに子どもさんから電話での注意喚起の連絡が来るのが一番予防になると思います。市区町村のなかには「振り込め詐欺」が起これると、メール登録者にリアルタイムに配信をしているところもあります。このメールを受け取った子どもさんが親御さんに、「気をつけてね」と電話をかければよい、という具合です。

冒頭にも申し上げたように、ICTだけに頼るのではなく、あくまで人が見守る補助や効率化にICTが機能するという体制が丁度よいのではないかと思います。

■ ICTによる高齢社会の課題解決

荒井 ありがとうございます。続きまして、徳永さんから質問していただければと思い

ます。

徳永 政府では従来、看護師さんとか、介護士さんとか、人的サポート・教育研修に注力されてきました。近年、ICTにも力を入れなくてはならないと、具体的アクションに移りつつあると聞いております。幾つかあると思いますが、どのような分野で実現していったらよいとお考えになっておられますか。

山口 具体的に動いている分野と、動いていない分野があります。政府全体でICTは大事故だ、それは成長分野の一つでもある、と様々な検討・取組みが進められています。また、医療分野では、医療情報を連携させるための仕組みというものをしっかりとつくっていかうとしております。

私の立場では、もう少し生活に密着した分野でICTを使っていけないかな、と思っております。例えば認知症です。交通事故を起こしてしまう、高速道路を逆走してしまっ

り、線路に入ってしまったりとか。認知症の難しい問題は、今のところ根治療法というものが存在しないということです。社会参加をされている方は相対的に認知症になるリスクが低い、というデータはあります。一方で、社会参加をしていけば必ずならないか、というそうではありません。他の病気と違って難しいのは、様々なことを適切に行動すること、日常生活で服を着たり、トイレに行ったり、お風呂に入る、ということが徐々にできなくなることです。家族の負担もありますし、社会的なコストというものもあります。例えば、自動車の運転についても、免許証を取り上げればそれで解決ということではありません。また、家族という視点で見たときには、認知症の方が元気で家から出てしまう徘徊の問題があります。ご本人の尊厳を大切にしたいうえで、どのように見守っていくのか。今ではタクシー会社に顔写真を登録していれば、皆で探してくれるという地域もありますが、人手頼りという側面があります。ご本人が嫌な気持ちにならない範囲で技術を使ってサポートできるところが開拓されていくと、とてもよいかな、と思います。

また、介護の分野ではますます人手不足になっており、少しでも仕事が減らせないかを考えなければいけないと思っています。人の代わりになる技術の水準は、ハードルが高いので難しいことです。ただ、人が行っている仕事を補完する、そのような役割をICTは担ってくれると思います。介護の事業者には小さいところもたくさんあつて投資ができない、という課題がありますがもっと活用できないかと思っております。

荒井 ありがとうございます。続きまして、牧さん お願いいたします。

牧 我々シニアの仲間は様々な活動をしています。小さな地区での活動も、大きな地区での活動もある。問題は横につながっていないことです。地域同士、地域のなかで横につながっていないのです。横につながるためには、政府が「日本は電子ネットの社会になるよ」「年を重ねても例外ではないよ」、そのようなトータルのピクチャーを示す必要があると思

います。そのなかで共通の理念を持って、情報を交換する。今、我々が経験しているのは新しい未知のゾーンです。必要なのは横の連携です。そのような考えで、皆さんでどんな情報を発信して欲しいと思います。なお、シニアがもっと情報技術を活用するためには、シニアの通信量に見合ったプランなどがあつたらよいな、と思います。

■「8020」80歳になつて20人の友達とのつながり

荒井 ありがとうございます。議論はまだまだ尽きないところではありますが、時間となりました。簡単にまとめたいと思います。

人をつなげるICTは地域の力にもなります。社会の高齢化はとかくネガティブに捉えがちですが、ICTによってポジティブに変換することができます。虚弱（フレイル）は、高齢社会において私たち全てが当事者になる可能性があります。そのような当事者意識を持つ必要があります。また、超高齢社会は超情報社会でもあります。このことに



私たちは、希望を持つことができるのではないのでしょうか。誰の身近にもICTのツールがあります。まずは、私たち一人ひとりが孤立の問題を捉えて取り組んでいく必要があると思います。

一つ具体的なお話をしたいと思います。「8020」という言葉をご存じでしょうか。これは昔、歯の問題として語られていました。80歳になっても20本の歯、このような言い方がされておりました。インターネットの社会において、「8020」は別の意味を持ちます。「80歳になって20人の友達とのつながり」です。ぜひ20人の友達ができる80歳になれるように私たちも頑張っていくことができればよいな、と思っております。

それでは、以上でシンポジウム、パネルディスカッションを終わりにさせていただきます。
す。どうもありがとうございました。

(満場拍手)

●既刊／ダイヤ財団新書のご案内

お問い合わせはダイヤ高齢社会研究財団へ

- 第1号 高齢社会に取り組む民間企業の意義と役割 (1994年10月15日発行)
- 第2号 期待されるシルバービジネス (1995年5月15日発行)
- 第3号 モニターズ ヴォイス1 (1995年7月31日発行)
- 第4号 期待されるシルバービジネス パートⅡ (1995年9月25日発行)
- 第5号 高齢社会へのテクノロジーの応用 (1996年5月20日発行)
- 第6号 期待されるシルバービジネス パートⅢ (1996年7月30日発行)
- 第7号 モニターズ ヴォイス2 (1996年11月7日発行)
- 第8号 中高年の生きがいづくり (1997年3月25日発行)
- 第9号 モニターズ ヴォイス3 (1997年11月10日発行)

- 第10号 中高年の生きがいづくり パートⅡ (1998年3月3日発行)
- 第11号 高齢社会の光と影 (1998年12月25日発行)
- 第12号 しあわせで活力ある長寿社会づくりのために (1999年6月30日発行)
- 第13号 アクティブ・エイジングをめざして (2000年2月15日発行)
- 第14号 楽しいシニアライフのすすめ1 (2000年3月31日発行)
- 第15号 高齢者の健康を考える (2000年6月20日発行)
- 第16号 楽しいシニアライフのすすめ2 (2000年12月22日発行)
- 第17号 定年後のいきいき人生を語る (2001年2月28日発行)
- 第18号 健やかに生きるために (2001年11月30日発行)
- 第19号 心豊かに生きる (2002年3月20日発行)
- 第20号 楽しいシニアライフのすすめ3 (2002年3月31日発行)

第21号 中高年期における心の健康を考える (2002年7月31日発行)

第22号 21世紀を心豊かな高齢社会に (2003年2月25日発行)

第23号 老いの成就について考える (2003年7月25日発行)

第24号 ウェルカム！高齢社会 (2004年3月3日発行)

第25号 ユニバーサルスポーツでいきいき高齢社会を！

——自分にあわせた“スポーツ”のすすめ—— (2005年3月10日発行)

第26号 豊かな経験を活かしていきいき高齢社会を！ (2006年3月6日発行)

第27号 安心できる老後の住まいのために！ (2007年2月19日発行)

第28号 『心のおしゃれ』でいきいき高齢社会を！

——自分らしく生きるために—— (2008年2月29日発行)

第29号 超高齢社会を生きる

——介護保険・介護予防の今とこれから—— (2009年3月3日発行)

第30号 介護するということ―家族介護の理想と現実― (2010年3月19日発行)

第31号 定年退職後、第三の居場所とは

―建築学と社会学から考える― (2011年3月28日発行)

第32号 はつらつとしたセカンドライフを送るために

―高齢期のメンタルヘルス向上について― (2012年1月31日発行)

第33号 シニアが拓くこれからの日本

―新しい退職後の生き方にチャレンジ!― (2013年3月31日発行)

第34号 都市コミュニティを救うシニアの力

―プロダクティブ・エイジングの視点から― (2014年3月24日発行)

第35号 ストップ 介護離職!

―介護と仕事の両立を考える― (2015年3月31日発行)

賛助会員

旭硝子株式会社	三菱商事株式会社
キリンホールディングス株式会社	三菱製鋼株式会社
JX ホールディングス株式会社	三菱製紙株式会社
東京海上日動火災保険株式会社	三菱倉庫株式会社
株式会社ニコン	株式会社三菱総合研究所
日本郵船株式会社	三菱電機株式会社
株式会社ピーエス三菱	株式会社三菱東京UFJ銀行
三菱アルミニウム株式会社	三菱マテリアル株式会社
三菱化学株式会社	三菱UFJ証券ホールディングス株式会社
三菱化工機株式会社	三菱UFJ信託銀行株式会社
三菱ガス化学株式会社	三菱UFJニコス株式会社
三菱地所株式会社	三菱レイヨン株式会社
三菱自動車工業株式会社	明治安田生命保険相互会社
三菱重工業株式会社	郵船ロジスティクス株式会社
三菱樹脂株式会社	

29社（50音順）

ダイヤ財団新書 36

人生100年時代の

「つながり」を支える ICT の力 ～虚弱化、軽度認知障害と向き合う～

□2016年3月25日発行

□編集・発行 公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団
〒160-0022

東京都新宿区新宿 1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑 3F

TEL 03(5919)1631 FAX 03(5919)1641

URL <http://www.dia.or.jp>

□編集協力 株式会社 橋本確文堂

〒105-0013

東京都港区浜松町 1-18-12 3F

TEL 03(5472)7030 FAX 03(5472)5101

□印刷・製本 株式会社 橋本確文堂

□用紙 三菱製紙株式会社 (本文はクリームエレガ使用)

本書は講演会を収録・編集したものです。

文責は公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団にあります。