



4 ソーシャルメディアと 地域活動にみる高齢社会の新たなつながり

菅原 育子

<武蔵野大学ウェルビーイング学部教授>

1

はじめに

わが国ではこの数年で「人生100年」という言葉を頻繁に目にするようになった。実際に百寿者は年々増加しており、2025（令和7）年9月時点で100歳以上人口は10万人に迫っている¹⁾。長生きが現実のものになるにつれ、新たに得られた時間をいかに生きるかを考えるべき時代になっている。ところが、「あなたは100歳まで生きたいですか」と尋ねられると、「ぜひ生きたい」と諸手をあげて同意する人は、わが国では決して多くないのが現状である。例えば20代から70代の日本人を対象とした調査では、「100歳まで生きたいか」との問いに「とてもそう思う」と回答した割合は6.5%、「ややそう思う」とあわせても26.3%²⁾、また60歳以上の日本人を対象とした別の調査では、何歳まで生きたいかと尋ねて「100歳以上」と回答した割合は6%だったという³⁾。長生きする確率が高くなったことに対して、喜びよりも不安が勝るとというのが、長寿時代に生きる人々の本音のようである。

長生きが不安である理由は、体力の衰えや自立した暮らしができなくなることへの不安、経済的な自由さが損なわれることへの不安などがあげられる。「長生きリスク」という言葉も使われ、リスクへの対策をうたう記事や広告も多く目にする。これらは不安を減らすことで良き老いを目指すというアプローチといえる。一方、日々の喜びを増やし、生きがいを感じられる暮らしを可能にすることで長生きを喜べる社会づくりを目指すというアプローチも、同様に価値のある取り組みであろう。

2

ウェルビーイングと人とのつながり，社会とのつながり

高齢者の幸福度の関連要因に関するレビューによると，一般高齢者の幸福度と関連する要因は大きく健康，経済，社会，人口学的要因の4つにわけられる⁴⁾。なかでも社会活動への参加や家族，友人，近隣との交流を含む社会的要因は，それ自体が幸福度を高めるだけでなく，健康や経済的要因と相まってその効果を発揮する特徴がある。例えば健康状態が悪化したり日常生活で困りごとが生じたりしたときに，人とのつながりは，適切なサポートを提供することで幸福度に貢献する。あるいは健康や経済状況の悪化が身近な人との関係を悪化させたり，日々楽しさを提供するような社会活動を困難にさせたりすることで，幸福度を引き下げることにつながり得る。このように人や社会とのつながりは，幸福度を左右する中心的な役割を担っているといえる。

実際に高齢者自身に人生を豊かにしたり楽しみを増やしたりするものは何かと尋ねた研究は，人とのつながり，社会における役割の重要性を指摘してきた。世界13か国で行われた23の研究報告をまとめた研究によると，「サクセスフルなエイジング」を実現するために重要なものとして一般の高齢者があげる最も多いものが社会への関与やつながりである⁵⁾。筆者らが在宅で暮らす90歳以上の高齢者を対象に行った調査では，「日ごろ楽しみにしていること」について尋ねた。その結果，ほとんどの項目が，要介護度が高いほど選ばれにくい傾向があったが，例外的に要介護度が高い人にほど多く選ばれたのが「家族と話す」「近所の人や友人と話す」だった⁶⁾。この結果からは，高齢者にとって人や社会とのつながり，かかわりは喜びの源泉であり，それは年を重ねても重要度が減らないどころか，より増していくものであることが示唆される。

これまでの多くの研究は，高齢になるほど社会関係や社会参加は変化に晒されることを示してきた。特に友人との交流や社会活動への参加率など，家族以外とのつながりは，加齢とともに直線的あるいは曲線的に減少すると指摘する研究が多い^{7,8)}。高齢者の社会参加を促す施策は多く取り組まれているが，既存の活動をより長く続けるための支援や，アクセシブルな活動の場を増やす取り組み，身近な人との交流を維持する支援策など，より高齢になっても社会とつながり続けられるための多様な取り組みが必要であると考えられる。

3

高齢者の人とのつながり，社会とのつながりを支援する新たな可能性：インターネットを介したつながりの可能性を探る

本稿では，高齢者が，より高齢になっても人とつながり，社会とつながり続けられるための取り組みとして，インターネットを介したつながりを取り上げたい。わが国で個人のインターネット利用率が8割を超えたのが2013（平成25）年，当時はパソコンでの利用が主流だったが，2017（平成29）年にはスマートフォンでの利用が逆転して最も多くなり，今やいつ，どこにいても誰かとつながることができるように進化してきた。ICT（情報通信技術）の進化は私たちの生活のさまざまな面に急激な変化をもたらしているが，高齢者の暮らしにおいてもそれは同様である。高齢世代においてもスマートフォンの保持率，インターネットの使用率，そしてそれらを用いたSNSの利用率が大きく高まっている。LINEの利用率は全世代で9割を超え，代表的なSNSであるX（旧Twitter）やInstagramも利用率が50代，60代で急激に伸びている⁹⁾。ICTの成長発展とともに現役時代を生きてきた世代が「高齢期」に到達しつつある今，高齢者間のオンラインでのつながりや社会参加をするうえでの活用を無視することはできなくなりつつある。

とはいえ，ことインターネットやICTの利活用においては，高齢者をひとくくりにすることは難しい。数年の差で，人生のどの時点でどの技術に触れてきたのかが異なる世代であり，利用状況も個人により大きく異なる。スマートフォンの所持率は全世代で高くなっているものの，多様なICTサービスを利用している人は高齢層ほど限られる¹⁰⁾。大規模な調査を行うと，高齢者でインターネットを使いこなしている，SNSを頻繁に使っているという人はいまだ少数派に属する。

そこで本稿では，2つの異なるアプローチから，先駆的にインターネットを介したコミュニケーション技術・サービスを活用している人や事例を取り上げることで，少し先の未来を考えてみたい。1つは，個人の趣味の場や交流の場としてSNSを利用している中高年者を対象とした研究である。もう1つは，地域活動という旧来あるつながりの場に高齢住民が主体となりICTを取り入れている事例研究である。これらを通して個人の活動，地域の活動のそれぞれにおいて，より高齢になっても人や社会とつながり続けられるための新たな可能性について考えたい。

4

オンラインでの社会参加や社会的交流の特徴

実際の研究報告の前に、インターネットを介したつながりにはどのような特徴があると論じられているのか簡単に紹介したい。

人と人をつなげるものとして特に注目されるのがSNSあるいはソーシャルメディアである。これは、インターネットを用いて利用者同士の交流やコミュニケーション、関係性の構築を支援することを主な目的とするサービスの総称である。ソーシャルメディア利用が人々のウェルビーイングに寄与する経路をまとめると、特に以下の2点が特徴的である。¹¹⁾まず、ソーシャルメディアは自分や周りの人の近況を簡単に共有できることで、既存の人間関係の継続を低コストで行うことを可能にする。その恩恵は、関係維持のために実際の接触や交流にコストのかかる関係、例えば長く連絡を取り合っていない、物理的に遠く離れている、どちらかあるいは双方が何らかの理由で容易に外出できないなどの場合において特に大きい。次に、共通の趣味や悩みをもって他人との出会いを可能にした点である。その趣味や悩みが特殊であるなど、身近なコミュニティ内に仲間を見つけ難ければ難しいほど、キーワードやハッシュタグをもとに他者と知り合えるソーシャルメディアがもたらす恩恵は大きいとされる。

高齢になるほど、健康面や金銭面の理由で遠出をしたり外出したりすることへのハードルが高まる人は少なくない。また、自由になる時間が増えて、これまで自分の周囲にあったものとは異なる新たな活動や趣味、楽しみを開拓しようとする人も多いだろう。ここまでにあげたソーシャルメディアの特徴を鑑みると、新しい技術は高齢世代の暮らしや社会活動のニーズに適合したつながりのプラットフォームを提供する可能性がある。高齢者の幸福感や主観的なウェルビーイングにとっては、このように現在進行形で発展している技術を活用して自分にあう活動やつながりを見つけ活用していくことは、自分が社会に参加している、自力で活動を選んでいるという感覚を高め、自己効力感を高めることも考えられる。¹²⁾ただし、ソーシャルメディアの利用がネガティブに作用する側面も同時に指摘されている。ソーシャルメディアを介して容易に人と交流できることは、交流への満足感を減らし、むしろ孤独感を高めるという指摘、匿名のままでの交流を可能にすることで対面交流では抑制されるようなネガティブなコミュニケーションが野放しになるという指摘など、その負の側面も理解しながら研究と実践を進める必要がある。¹³⁾

インターネットを介した人と人のつながりには、既存の社会関係をICTを活用して

拡張していくという取り組みも含まれるだろう。対面でのやり取りに制限されていたコミュニケーションの手段が、この数十年で大きく広がった。離れた人をつなぐ方法は文字でのコミュニケーションが主流だったものが、音声、静止画、動画と大きく変化した。このような技術を、高齢者の暮らしにどのように活用していくかという点では、まだ研究が乏しい。ICTを活用した社会参加や交流の場としては、教育現場や職場での導入が先行しているが、私たちの暮らす地域社会でどのように導入され、役立っていくのかは、まだ手探りの状況といえるだろう。

5

シニア世代のSNSを介した社会参加：シニア向けSNS利用者への調査から

まず、SNSを積極的に利用している中高年者を対象とした研究を紹介する¹⁴⁾。

調査は、日本国内で主に50代以上の中高年層をターゲットとして展開しているSNSサービス「趣味人倶楽部」¹⁵⁾登録会員を対象に行った。会員登録やサービス利用は無料であり、登録に制限はないので誰でも会員になることができる。このサービスはその名のとおり趣味でつながるコミュニティづくりが特徴であるが、そのコミュニティのメンバー同士がオンライン上で交流したり作品やコメントを投稿したりするだけでなく、「イベント」と呼ばれる、実際に対面で会員同士が交流する会を積極的に進めているところが他のSNSと異なる。なお、コミュニティの立ち上げ、内容、活動等は「管理者」と呼ばれるユーザーに委ねられている。

利用者や実施した研究の詳細は報告書を参照していただきたいが、以下では特にSNSを介した人とのつながりや社会参加の特徴、対面でのつながりとの違い、そして中高年者にとって、それらのつながりが果たす役割や、幸福感、孤独感などとの関連に示唆を与える結果をかいつまんで報告する。

① SNSを介したコミュニティ参加者へのインタビュー調査から ●●

まずは、SNS上でつくられたコミュニティに参加し、対面のイベントにも参加している11名にグループインタビューを行った結果から紹介する（図1、図2）。

図1 「趣味人倶楽部」会員へのインタビュー調査概要

調査対象：「趣味人倶楽部」内のコミュニティ参加者 11名（50代2名、60代9名）
 実施時期：2019（令和元）年12月
 調査方法：研究者1～2名、参加者3～4名での半構造化グループインタビュー約1時間半
 分析方法：逐語録を対象に分析。1つから複数の文単位で分析を行い、帰納的・演繹的コーディングを繰り返し意味のある上位コード及び中/下位コード作成

図2 インタビュー調査参加者の基本情報

ID	インタビューグループ	コミュニティ	性別	年代	役割	趣味人倶楽部利用頻度
A	1	交流	男性	60代	管理人	10回/日
B	1	交流	女性	60代	参加者	1 回/日
C	1	交流	女性	60代	参加者	1 回/日
D	1	交流	女性	60代	参加者	2 回/週
E	2	ウォーキング	男性	50代	管理人	1 回/日
F	2	ウォーキング	女性	60代	参加者	2 回/週
G	2	ウォーキング	女性	60代	参加者	1 回/日
H	3	ウォーキング	男性	60代	参加者	2 回/月
I	3	ウォーキング	男性	60代	参加者	1 回/週
J	3	ウォーキング	男性	60代	参加者	1 回/月
K	3	ウォーキング	女性	50代	参加者	1 回/日

参加者は、地域での自治会役員活動や、趣味の活動、仕事でのつきあいなどと並行して、SNSでの活動に参加していた。対面での交流とは別の、もう一つの居場所として、SNS上での趣味のコミュニティに価値を見出していたようである。そして、日常生活から離れた交流であることそのものを楽しんでいた。

SNSで知り合った人との交流の特徴については、「現実から離れたつきあい」であることを強調した発言が多くみられた。頻繁に用いられたのが「気軽な」という言葉である。その意味としては、人物の背景や社会的地位に気をつかわずに対等に付き合える、という点と、嫌になれば辞めたり離れたりすることができるという点があらわれた。

気軽さや、嫌になれば離れられる関係という点を指摘した発言では、例えば以下のようなものがあつた。

「地域だと、なんか問題あったときに顔合わせにくくなったりするのが、すごい嫌じゃないですか。コミュ（SNSのコミュニティ）だったら、嫌だったら、辞めればいいわけですから」

「一番いいところは、嫌だなと思ったらやめりゃいいんですよ。もう二度と会わないんです。それも、よくないといえば（いえるかもしれない）。でも一番、気が楽」

「放つといってもくれよとも思うし、でもそれだけじゃ寂しいよっていうのもある。地元のサークルはリアルだよね、リアルな地元のサークルはそれは大事だなと思って。

（SNSは）放つといてくれる楽しさ。（地元サークルは）気づかってくれる楽しさ」

次に、SNS上で知り合った人との間にどのようなソーシャル・サポートの交換が行われているのか、またそれは心身の健康やウェルビーイングにどのように関連してい

るのか、という点を探った。その発言からは情緒的な支えになる、有益な情報がもらえる、また自分の生きる張りになるという発言があった。

情緒的サポートについては女性の発言を紹介する。

「病気のこととか、おしゅうとめさんの介護のときとか、いっぱいいっぱいになってたときに、やっぱり、近くの人には言えないじゃないですか、自分の思いっていうの。そういうの（SNS上の）トピックに、自分の思いを書いておくと、分かる、とか無理なくていいんだよ、ってコメントをもらう。（そのコメントに）肩の力が抜けたりとかっていう。自分もこういう介護してましたよっていう（コメントに）自分だけじゃないんだって（思う）」

情動的サポートに関連しては、ある女性はSNSで入手した情報を参加しているボランティア活動に生かしていた。

「（SNSによって）いろんな情報を取れるようになった。（中略）いろんな自分の体のこととか、健康のこととか、こういうことがあるよっていう、自分では知らない分野の情報がいっぱい取れるようになって。で、私、ボランティアをしてるので、そういう所に行ったときに、こういうことがありますよって話ができるっていうのがあるのと、逆にいろんな情報をいただけるっていうのが、私の場合はそれを自分の活動の中に生かしていけるっていうのが一番かなって思ってます」

評価的サポートについては、自分から情報を発信している人の発言にうかがえた。例えば自分で記事を投稿している男性は、自分の記事に対する反応が活動を続ける動機となり、張りあいになっていると述べた。

「それ（記事を立てることを）やらしてもらうことで、ぼかんとした生活じゃなくて、結構メリハリのある、勉強もできるし、これあげたらどんな反応あるのかなっていうのも分かるんですね。閲覧者が多いときと、それから書き込みが多いときと違って、いろんな話題によって違うから、それ見てるのも楽しいですね」

SNSが「現実から離れたつきあい」であるという特徴と、そこから得られるソーシャル・サポートは関連している。すなわち、離れているからこそ本音の悩みを話し、似

た経験をしている他人に支えられる、考えを評価してもらうという交流が生じる。また、身近な交流からは得難い特化した情報が、離れている人とつながるSNSであるからこそ得られるといった点が、特徴であると考えられた。逆に、日々の暮らしのなかで具体的な手助けや支援を交換するといった例は、3回のインタビューでは話題にのぼらなかった。

このインタビュー調査は、SNSで知り合った人々と対面での交流をしている人を対象に行ったため、SNS利用者のなかでも特に人との交流に積極的な人に偏っていることが想定されるが、SNSの利用が対面の社会活動の妨げになっているということとはほとんどみられなかった。インタビュー参加者は仕事や地域活動、趣味活動などを複数行っており、そのなかの活動の1つとしてSNS上での交流もあるようだった。また、定年退職が近づいて仕事以外のつきあいを求めている、あるいは近所に自分が参加できそうな活動があまりないので、趣味の活動ができる場を探して趣味人倶楽部のオフ会活動に辿り着いたといった参加者もいた。対面交流とSNS上の交流との使い分けや重なりには、いくつかのパターンが存在すること、その背景に普段の暮らしにおける社会交流の状況や交流に対する充足感などが関連することが考えられた。

② SNS利用者へのアンケート調査から ●●●●●●●●

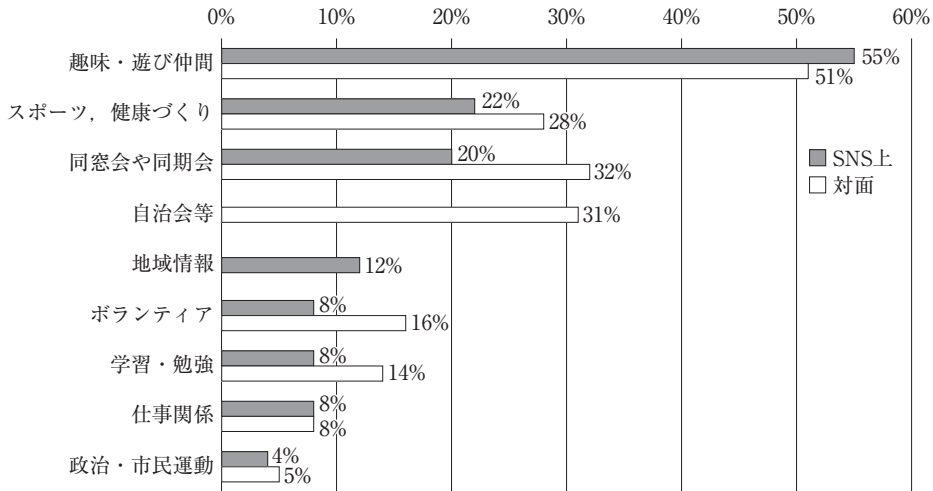
次に「趣味人倶楽部」ユーザー全体に対するアンケート調査の結果を紹介する。この調査の回答者には、趣味人倶楽部の利用頻度が高い人から低い人まで多様な人が含まれ、対面のイベントに参加したことのない人も多い。これら多様な利用者が、SNSを介したつながりと、SNS外でのつながりをどのように捉えているかを量的に比較した。

回答者のうち、SNSをきっかけに知り合いになった人がいると回答したのは69.8%だった。さらにそのうち、「SNSで知り合い実際には会ったことのない人」が1人以

図3 「趣味人倶楽部」会員へのアンケート調査概要

調査対象：「趣味人倶楽部」登録者3,651名
実施時期：2020（令和2）年3～5月
調査方法：ウェブ上での自己回答式質問紙調査
質問内容：SNS上と対面での交流及び社会参加状況、SNS上の交流及び対面での交流から得られるソーシャル・サポート（情緒的、道具的、情報的、評価的）
回答者の基本属性：
男性65.3%，女性34.7%
年齢40～95歳（平均67.7歳，標準偏差8.7）
1人暮らし19%，2人暮らし46%
有職者51%，定年退職経験のある人60%

図4 対面及びSNS上で参加しているグループやコミュニティの種類別参加割合



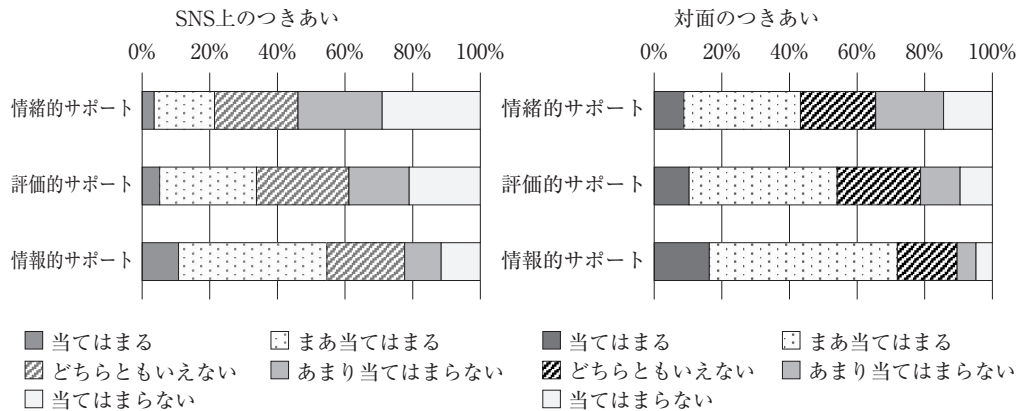
上いる割合は66.4%、「SNSで知り合い実際に会ったことがある人」が1人以上いる割合は61.5%だった。一方で、従来のつきあいで、親しい友人がいる人は回答者の87%だった。接触頻度については、友人と週に1回以上会う人は20.6%、電話やメール、SNSなどで友人と週に1回以上連絡を取っている人は38.7%だった。

社会活動について、対面とSNS上の活動のそれぞれについて尋ねたところ、対面での社会活動に参加していない人が20.9%、SNS上でのグループ等に参加していない人が27.7%と少数派であり、本調査への参加者はさまざまなコミュニティや集団に所属していることがわかった。活動の種類では、対面、SNS上ともに趣味の活動が多く、趣味の活動を楽しみ、オンライン、オフライン双方で展開している社会的に活動的な人々であることが示唆された（図4）。

対面及びSNS上で参加しているグループやコミュニティは、いずれも趣味のつながりが最も多いが、SNS上で同窓会や同期会をつくっている、地域情報を交換するコミュニティに属しているといった回答も高割合でみられたことが印象的である。従来ある、出身学校や職場の同窓会、あるいは自治会や町内会の活動でなくても、いまやさまざまなかたちでオンラインのコミュニティをつくり、同じ世代の人、同じ地域で暮らす人とつながることができるのである。

さらに、従来の知り合い（家族、親族、友人、近隣など）とSNS上での知り合いの重なりについて質問したところ、完全に分かれているという人が31%、ほとんどの人は重複していないという人が31%で、オンラインと対面の交流は重ならず、異なる社会的ネットワークとして展開されるケースが多いことがわかった。

図5 SNS上及び対面でのつきあいから得ているソーシャル・サポートの認知



続いて、対面でのつきあい（友人や知人）と、SNS上で知り合った人のそれぞれについて、「心配事や悩み事を相談する」（情緒的サポート）、「考えや意見を評価してもらう」（評価的サポート）、「役立つ情報を教えてもらう」（情報的サポート）の3種類のサポートを受けていると考える程度をみた。その結果、いずれのソーシャル・サポートについても、SNS上でのつきあいは「当てはまらない」と回答した割合が高かった（図5）。互いを支え合うような親しいつきあいについては、対面のつきあいが優れているのは確かそうである。また、対面でのつきあいから得ているソーシャル・サポートと、SNSでのつきあいから得ているソーシャル・サポートの間には中程度の正相関関係（ $r=.437$ ）があった。対面でサポートを得やすい人はSNS上でのつきあいからもサポートを得ている傾向があるが、その間には相当なズレもあることが示唆された。

アンケート調査では、SNSを利用する中高年者の、SNSを介した社会活動や知り合いとの交流について、対面での活動や交流との相違点を中心にみた。調査結果を過度に一般化することは難しいものの、SNSを積極的に利用して社会とのつながりや活動の場を広げている中高年者の特徴を知る貴重な資料であると考えられる。

少なくない回答者が地域の自治会等の活動、対面での趣味やスポーツ等のグループなど、従来の社会集団にも参加していたことは、先に報告したグループインタビューの結果と一致していた。SNSを通して知り合った人は、従来の対面での友人や知人とのつきあいと比較すると、ソーシャル・サポート源としてはあまり望めないものの、役に立つ情報をくれる、自分を評価してくれるという機能については一定割合の人が認知しており、これらがSNS利用者の生活を有意義なものにしたり、新たな活動を始めるきっかけになったり、さまざまなかたちで生活を彩っていることが考えられる。

調査の回答者は60代が中心で、定年退職経験者も6割を占める。定年退職は社会参

加や社会的ネットワークの再構築を促すライフイベントであり、仕事中心の生活を見直し、地域での活動を始める1つのきっかけでもある。今後の世代は地域での活動と並行して、ソーシャルメディア上に居場所を探し、活動の場を開拓していくという選択肢が大きくなっていくことが想定される。退職経験をはじめとするライフイベントがICT利用にどのように影響するのか、また退職を経て、情報機器やサービスとのつきあいがどのように変化していくのか、それが人々の老いへの適応やウェルビーイング、健康にどう影響していくかは、今後追及していく価値のある課題であろう。

6

地域活動でICTを活用する：対面でもオンラインでも交流のあるまちづくり

ここまでは、対面でのつながりとは別の、新しいつながりの場としてのソーシャルメディア利用をみてきたが、次に紹介するのは、従来ある地域活動に、オンラインの技術を導入していく試みである。

2020（令和2）年から世界で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症流行への対策として、学校、職場から友人との交流の場まで、あらゆる社会活動の場面で社会活動のオンライン化が推進された。地域コミュニティにおいても、多様なICTあるいはデジタル技術の導入事例が蓄積されつつある¹⁶⁾。しかし、地域の草の根的な活動やつながりのなかに、このような新たな技術を取り入れるのは簡単ではない。地域コミュニティには学校や職場のようにオンライン化への強制力がはたらきにくいことから、新しい技術やサービスの受容という面で多様な人が共存する場となりやすい。なかでもICTに疎い高齢住民の存在が、しばしば地域活動のオンライン化を阻む存在としてあげられる。地域コミュニティにおいては、ICTの導入が、使う人と使わない人の間の分断をかえって広げてしまうこともあり得る。

以下では、地域活動にICTを多様なかたちで導入することで、オンラインでも対面でもつながり参加するまちづくりに挑戦している地域コミュニティの事例を紹介する。ここであげる事例は、自治体単位、あるいは地域全体でシステムや機器類を導入し運用したものではなく、高齢化の進む都市部の小さな町での小さな取り組みである。

① 地域の課題：つながりの希薄さは心地よいけれど不安 ●●

ここから、筆者が2016（平成28）年よりかかわっている、千葉県柏市布施新町における「布施新町みらいプロジェクト」の事例を紹介する¹⁷⁾。

舞台となる町は東京都心から電車で約30分、最寄りの駅からはバスで10分程度の、

閑静な住宅地である。人口は約3,000人、1,300戸ほどの戸建住宅地で、1970年代から開発され、主に東京などに通勤する者とその家族が転入した。開発から時間が経過するにつれて子ども世代は地域を離れて独立していった。町内人口に占める65歳以上の比率は2025（令和7）年10月時点で46.7%、75歳以上が37.4%である。いわゆる高齢化の進むニュータウンとしての特徴を有する住宅街である。

「布施新町みらいプロジェクト」は、2016（平成28）年に開始した、アクションリサーチから生まれた住民主体の地域活動である。大学研究者や市役所、市社会福祉協議会、住民有志の協働活動としてはじまり、住民が地域にあったらいいと願うものをプロジェクトとして実現していくという繰り返しのなかから、研究支援が終了した2019（平成31）年3月に住民主体の活動として立ち上がった。その後は地域の自治会やボランティアグループと連携し、市社会福祉協議会や民間助成機関の活動助成金を得ながら活動を継続している。活動の中心を担うメンバーは多くが60代後半から70代^{18),19)}でこのプロジェクトに参加した。

活動を始めてまもなく、解決したい地域課題として浮上したのが、地域のつながりの欠如と孤立の問題であった。プロジェクト開始当初の2017（平成29）年に実施した住民対象の質問紙調査及びワークショップでは、町内にはわずらわしい近所づきあいがなく、よく高く評価されていた一方で、緊急時や支援が必要になったときの暮らしに不安を感じており、そのためにも日頃から住民同士をつないだり取り次いだりする場や仕組みが欲しいという声があがった。布施新町は自治体加入率が非常に高く、高齢住民によるボランティア団体の活動が盛んで、外部から入った筆者の目からみるとつながりが欠如した地域では決してない。それでも、地域住民の多くは近隣の助け合いや住民参加が盛んではないと認知し、高齢化が進むなかでつながりの希薄さに対する不安があった。そこで、プロジェクトでは「住民の誰もが月に1回は、町の中であそぶ、まなぶ、たべる、たのしむ、はたらく、交流する、などに参加しているまち」という活動目標を設定し、定期的な活動や交流の場、地域の自治集会場や公園を活用した不定期の公開イベントなどを開催するようになった。

② 高齢住民のICT利用の実態と態度：住民アンケート調査から ●

プロジェクトでは発足当初から町内でパソコンやスマートフォンの悩みを抱えた人が相談し合う場をつくるという取り組みが提案され、活動していたが、2020（令和2）年2月以降の新型コロナウイルス感染症の拡大への懸念が、大きな転換点となった。それまで取り組んでいた地域活動は活動自粛を余儀なくされ、2020（令和2）年の春、

すべてのイベントや活動が中止となった。しかし、5月には運営メンバー全員がオンライン会議システムを用いることで顔をみながら集うことができるようになった。ちなみに、このときに力を発揮したのが「近所に住んでいる人と一緒に取り組んだ」という事実である。ICTに詳しいメンバーが最初に習得し、説明書を手づくりする。それを自宅で印刷して、ICTが苦手なメンバーの自宅ポストへ投函。紙の説明書をみながら安心して使い方を習得できたのである。一度つながったら次は仲間同士で何度も練習し、仲間同士だから恥ずかしくないと励まし合いながら約1か月で全員が使えるようになった。さらに、遠くに住む子や孫の応援、実際に使えるとなると、なかなか会えない子や孫の姿をみながら会話ができる喜びも、背中を押す力となったそうである。近くに住む仲間のサポートと、遠くに暮らす子や孫の応援が、それぞれ異なるかたちで新しい技術を習得する困難を支えたようであった。

運営メンバー自身が新たにオンライン会議システムを修得し、画面越しではあるがマスクをつけずに顔をみながら話ができるようになったという経験は、プロジェクトの目標と活動計画の修正に反映された。すなわち、参加やつながりは必ずしも対面に限る必要はない、オンラインでも参加できたらいいじゃないか、という意見が出されたのである。そこで企画されたのが、町民がどの程度ICTに関心があるか、ICTを利用しているかを調べるという調査であった。

実施された調査の概要は図6のとおりである。

自宅のインターネット環境について尋ねた結果からは、回答世帯の多くがインターネットを利用していたが、1人暮らし世帯（その8割が女性で、4割が80歳以上）では非利用率が突出して高かった。また、ICT機器について相談する相手として最も多かったのは別居の家族（50.5%）で、次いで携帯ショップやケーブルテレビ会社など（41.5%）だった。近所の人に相談するという人はわずか4.6%だった。しかし、近所

図6 布施新町でのICT利用に関するアンケート調査の概要

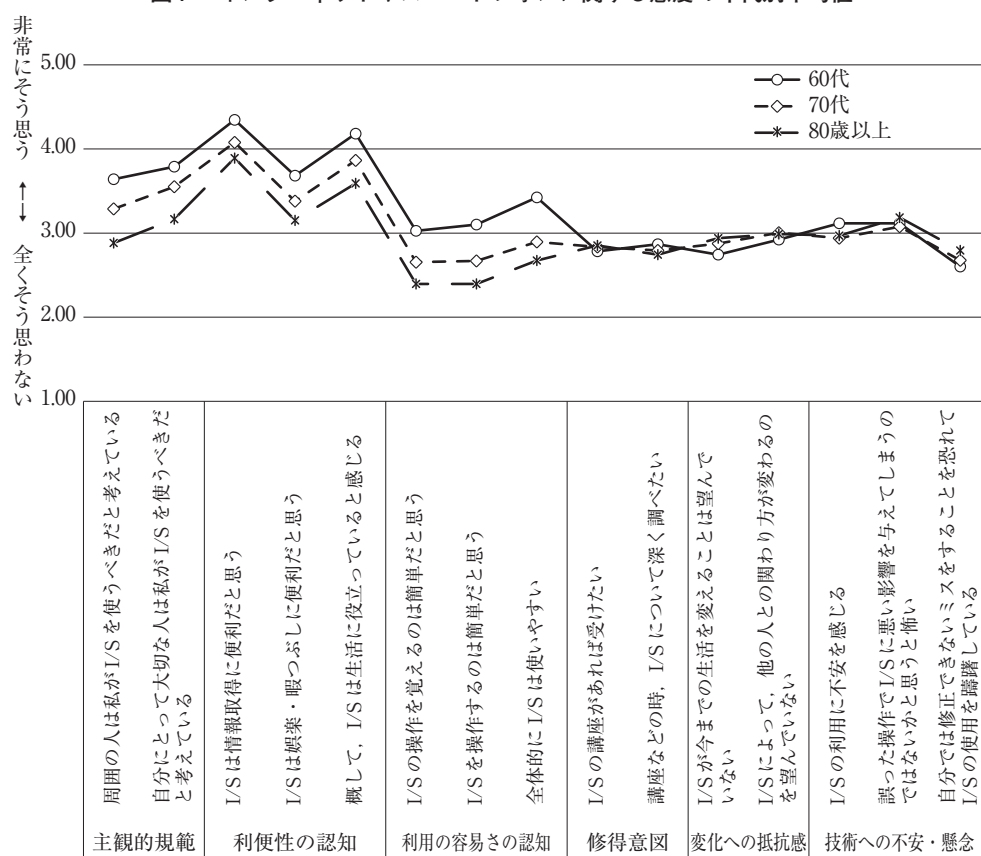
調査対象：町内全世帯（対象世帯数1,177、回収票数802）うち、主回答者が60歳以上の565票を分析対象とした
実施時期：2020（令和2）年8月
調査方法：質問紙調査（配布回収）
質問内容：自宅のインターネット環境、用いている情報通信機器やサービス、ICTやインターネット技術に関する考え
回答者の基本属性：男性56.5%、女性42.8%
年齢60～99歳（平均76.57歳、標準偏差6.69）
1人暮らし20%、2人暮らし62%
インターネットを利用していない18.8%

にスマートフォンやインターネットについて教えてくれる機会があれば利用したいかとの問いには36.5%が「はい」と回答した。

インターネットやスマートフォンに関する態度（受容と抵抗）についての結果（図7）からは、「技術修得の意図」「変化への抵抗感」「技術への不安・懸念」には年代差がみられない一方で、「主観的規範」「利便性の認知」「利用の容易さの認知」には有意な年代差があり、いずれも高齢層ほど評価が低かった。つまり、インターネットやスマートフォンなどの技術に対して不安や抵抗感をもつ人は年齢にかかわらず一定割合いるが、高齢の人ほど周囲からそれらの技術を使うべきだという規範を感じておらず、使えたと便利だ、あるいは使うのは簡単だという肯定的な評価ももっていないことから、結果として利用に消極的になりやすいことがわかった。²⁰⁾

これらの結果から、高齢の人ほど周囲にインターネットやスマートフォンを上手に活用しているモデルが少なく、利便さを見聞きする機会も少ないため、それらに対する肯定的な関心をもちにくいことが示唆された。逆にいうと、周りの人が楽しく上手

図7 インターネットやスマートフォンに関する態度の年代別平均値



アンケート調査をもとに「布施新町みらいプロジェクト」では、新しい目標を「住民の誰もが月に1回は、町の中であそぶ、まなぶ、たべる、たのしむ、はたらく、交流する、などに対面またはオンラインで参加しているまち」と改定し、ICTを活用して活動に参加したり、つながったり、集まったりする機会や場をつくるプロジェクトに取り組んできた。

具体的には、対面での活動にICTを導入する、対面とオンラインでの参加を交えたハイブリッドの活動の場をつくる、オンラインのみの交流イベントを行う、スマートフォンやインターネットの相談ができる講座を定期的に開催するなどである。このうち、オンラインのみの交流イベントは、感染症に対する懸念が低下した時点で行われなくなったが、それ以外の活動は2026（令和8）年1月時点で継続中である。

対面活動にICTを導入するというのは、対面での活動で、配信されている動画を使ったアクティビティを取り入れたことを指す。感染症の懸念があるときは、発声や接触の代わりの活動として動画視聴を入れていたが、その後もさまざまな動画やオンラインのコンテンツをみつけて互いに紹介し合ったり、テキストの代わりに動画をみて一緒に学んだり、インターネット上にあるコンテンツを活用したりすることで活動の選択肢が広がった。

ハイブリッドの活動とは、一部の参加者は会場で、一部の参加者は自宅などから参加できるイベントである。対面の会場まで足を運べない人が自宅から参加できる、遠方にいる講師に参加を依頼できるなど、こちらも活動の幅を広げることに繋がった。プロジェクトが主催するイベントだけでなく、地域の別の会合でもハイブリッド会議を開催したいという声があがり、その技術面での手伝いをプロジェクトメンバーが行うようになるなど、地域への波及効果があったのが興味深い。

スマートフォンやインターネットについての講座は、コロナ禍の下ではオンライン開催、後に対面開催に移行した（図8）。スマートフォンをもってはいるものの、なかなか使いこなせないという地域の高齢者が主な参加者であり、参加者からは、同世代の近所の人だからこそ質問しやすい、丁寧に教えてもらえると好評である。教える側はプロではないが、それぞれで講習会を受けたり、最新の情報を調べ合ったりして、

図8 「スマホ教室」の様子



教える側の学びにもなっている。近隣地域で開催された講習会で講師役を務めたり、地域外の知人が参加しに来たりするなど、地域を越えて活動が広がっている。また、この講座に参加する人は繰り返し参加することが多いという特徴があり、講座をきっかけとしたコミュニティづくりにもつながると考えられる。

④ 地域をICTと対面でつなぐ ●●●●●●●●●●

事例からは、対面での活動にICTを媒介したさまざまな試みを加えることで「いいところどり」ができる可能性がみえてきた。職場や学校と同様、地域においても、インターネット上のコンテンツを活用したり、遠隔にいる人と場所をつなぐ技術を導入したりすることで、活動や参加ができる人の幅は大きく広がると考えられる。

地域で新たな技術を導入する最も大きなポイントは、新しい技術に触れたり使っている人と交流したりする機会がない人に、技術へのアクセスを提供することにある。布施新町でのアンケート調査からは、地域に暮らす1人暮らしの高齢女性が、社会のオンライン化から最も取り残されやすいことが示唆される。しかし、近所に相談できる人や場があり、その人たちと共に新しい技術を使い始めることができるならば、その技術を介して近所の仲間とつながり続けることが可能になるかもしれない。あるいは、本人がもたずとも、もっている人が近所にいて、そこに相談に行けば一緒に使えるというような「拠点」があるのも効果的であろう。地域にはICTの利用において多

様な人がいるからこそ、「使う人」と「使わない人」が交わり合う場をつくることは、デジタル時代の人と人のつながりを生み出す1つの方法になると考える。デジタル機器やICTという、交流をパーソナルなものにする技術と、物理的な場を共有する地域という、一見、相反する2つの場が重なることで、ソーシャルメディアがもっていた課題と、地域コミュニティがもっていた課題とが互いを補い合って解決され、新たなコミュニティが創成されていくことを想像したい。

7

おわりに

本稿では、長寿化が進む社会において、高齢者のウェルビーイングにとって人や社会とのつながりが中心的な役割を果たすことを確認したうえで、インターネットを介したつながりの可能性に着目した。

シニア向けSNS利用者への調査からは、オンラインでの交流が対面のつながりを代替するものではなく、趣味や関心を軸とした「もう1つの居場所」として機能し、情動的・評価的・あるいは情緒的サポートを通じて生活の充実感や生きがいの形成に寄与し得ることが示唆された。一方で、深いつながりは依然として対面の友人や知人などに依存する側面も大きいことが明らかになった。

また、地域活動へのICT導入事例からは、対面活動にオンラインの要素を組み合わせることで、参加のハードルを下げ、活動の幅や参加者層を広げられる可能性が示された。特に、身近な仲間とともに新しい技術に触れ、共に使う環境は、ICTに不慣れた高齢住民にとっての心理的なハードルを下げ、またICTを介して継続的に社会参加をすることにも役立ち得る。

高齢者のつながりを支えるには、対面かオンラインかという二項対立ではなく、両者を組み合わせた多層的なつながりの場を整備していく視点が重要であることは間違いないだろう。今後は、ICTの活用、あるいはソーシャルメディアでの交流が、どのような条件のもとで高齢者のウェルビーイングや健康に持続的な効果をもたらすのか、また利用が困難な人々を包摂する支援のあり方について、研究と実践の両面から検討を重ねていく必要がある。

【注】本稿は、日本台湾交流協会日台若手研究者協働研究事業（第1期）報告書及び生活協同組合研究に著者が寄稿したレポート¹⁷⁾を元に加筆したものである。