

令和3年度
高齢社会フォーラムオンライン
報告書

令和3年2月
主催：内閣府
後援：文部科学省、厚生労働省

高齢社会フォーラム オンライン

『リアルもデジタルも』
いきいきとつくる豊かな長寿社会

目次

目次	3
開会挨拶	4
基調講演	5
高齢社会対策説明	8
第1分科会	10
第2分科会	13
第3分科会	16
アンケート結果	19

開会挨拶

わかみや けんじ
若宮 健嗣

内閣府特命担当大臣

内閣府特命担当大臣の若宮健嗣でございます。

令和3年度「高齢社会フォーラム」の開会に当たり、一言ご挨拶を申し上げます。

我が国は、急速に高齢化が進展する中、高齢者の方々の就業や社会参加への意欲は高く、体力や運動能力も一貫して向上傾向にあります。

しかしながら、コロナ禍により、外出や社会参加活動の自粛が余儀なくされております。

こうした状況の中、高齢者の方々が健康に日常生活を送り、社会参加も積極的に行うには、どうすればよいのでしょうか。

従来の対面でのリアルな交流も、もちろん重要ですが、高齢者のインターネット利用率は、近年急速に伸びており、社会参加の手段としてデジタルの重要性が増しています。

また、スマホやビデオ通話など、デジタル技術を活用して他者と交流している高齢者には、健康リスクの低下が見られるなど、デジタルの活用は健康維持の面でも大きな可能性を持っています。

本日は、リアルもデジタルも組み合わせた豊かな長寿社会の実現を目指して、「『リアルもデジタルも』いきいきとつくる豊かな長寿社会」をテーマに、各分野において深い見識をお持ちの方々に、活発にご議論いただきたいと考えています。

本日で参加いただく皆様にとって、今回のフォーラムが、それぞれの地域におけるエイジレス社会の実現のきっかけとなることを期待しまして、私からの挨拶とさせていただきます。



基調講演

『リアルもデジタルも』いきいきとつくる豊かな長寿社会

こんどう かつのり
近藤 克則

千葉大学予防医学センター 社会予防医学研究部門 教授

国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター 老年学評価研究部長

一般社団法人 日本老年学的評価研究機構 代表理事

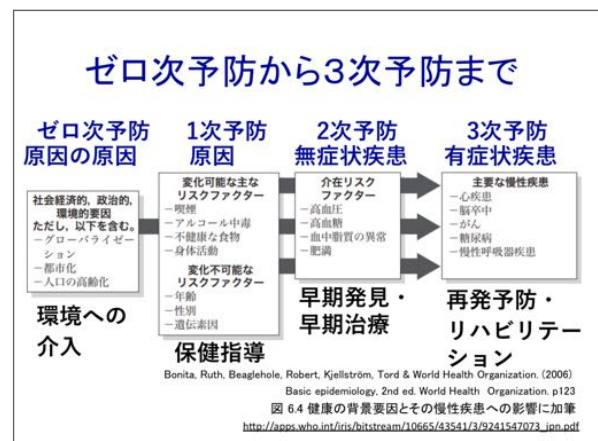
超高齢人口減少社会の到来

現在の中学生の半分以上は100歳を超える「人生100年時代」がすぐそこまで迫ってきている。1950年代に登場した磯野波平さんは永遠の54歳。当時の日本の平均寿命は61歳であり、定年後6年するとお迎えが来るような人生設計を考える時代だった。現在、85-89歳の日本女性のおよそ2人に1人、90歳以上の71.8%が認知症になっており、認知症は年齢とともに増えていく、一般的な現象だということが言える。このような現実から、認知症の「予防」のみならず「共生」も大事であると認識されてきた。

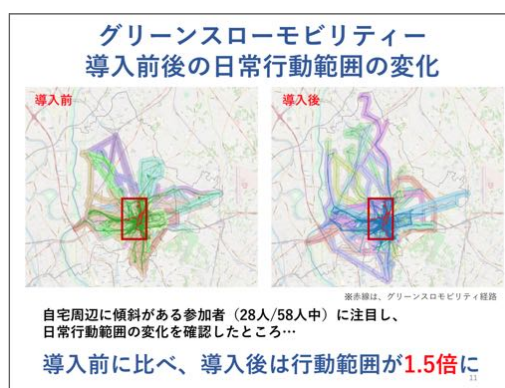


もう一つの側面は人口減少社会。2004年に1億2000万人を超え人口ピークを迎えた日本は今後も急激に人口が減少していくことが予想され、少子化対策を強化し成功した場合でも人口減少に歯止めはかからないことが研究結果から推測されている。これに伴い介護人材不足の問題が浮上し、厚生労働省の推計によると37.7万人の介護人材が2025年に向けて不足するだろうと危惧されている。これに対する対策として、介護を必要とする需要を減らす「介護予防」のアプローチが取られてきた。

「予防」にはゼロ次予防から3次予防まであり、個人の取り組みで病気にならないように気をつけるのが1次予防、検診で早期発見、早期治療を促すのが、2次予防、病気になってから悪化を防ぐ、再発の予防というのが3次予防である。また、ゼロ次予防では個人への働きかけではなく、生活環境や暮らしている周辺の環境を変化させることで健康に望ましい行動に変化させていく対策を取る。



坂道が多いある地域で、電動カートのようなグリーン
スローモビリティ（グリスロ）を導入し実証実験を
行ったところ、実際に行動範囲が広がり、対象者の行
動が変化するという結果が得られた。このように外部
の支援によって環境を変化させることがゼロ次予防の
考え方である。

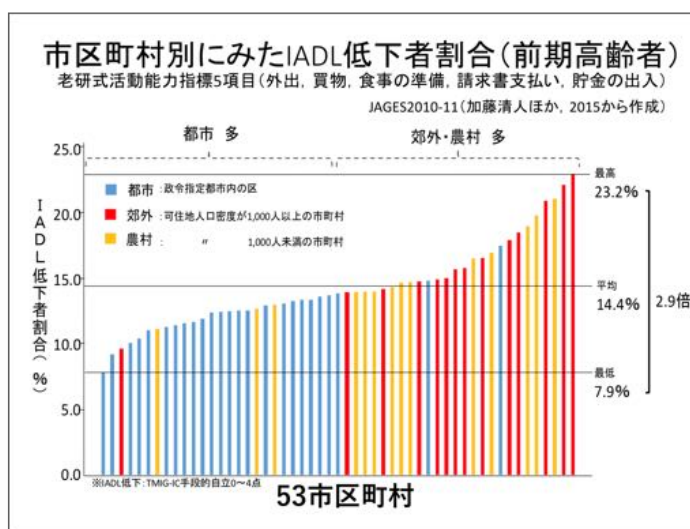


まちづくりと社会参加の重要性

アメリカでの研究によると、認知症件数は増えているが、100人あたりの認知症発症率はこの10年間で1割程減り、さらにこの30年で認知症になる方が4割以上減っている、という驚くべき事実が明るみになった。これらの要因として社会経済的な環境の変化が関与している可能性が挙げられ、日本でも3年に一回、全国の市町村にアンケート調査を行っている。

認知症、要介護リスクの指標となるIADLが低下した人の割合を53の市区町村で比較したところ、約3倍もの差で認知症になりやすい街があることが確認された。これは、前期高齢者である65-74歳を対象にした結果であるため、街の高齢化に左右されていない。調査の結果、政令指定都市のような都市的な環境に人々が健康長寿を保つのに有利な条件が隠れていることが示唆された。

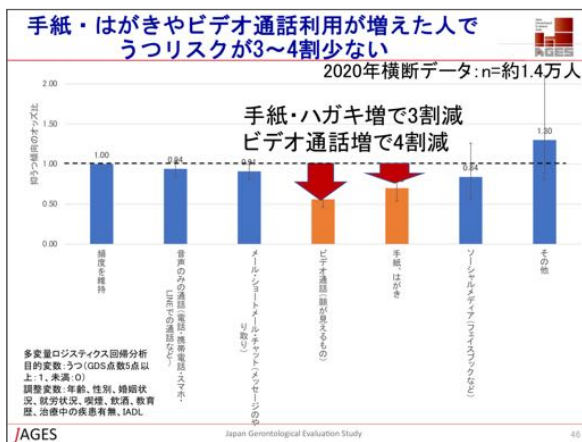
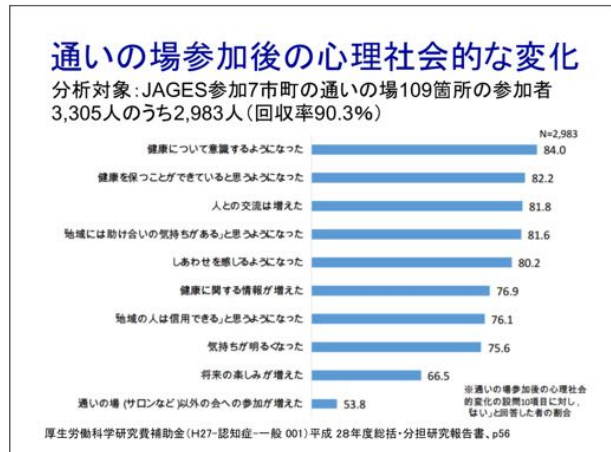
社会と関わることの重要性は以前から指摘されているが、今回の研究結果においても、スポーツをしている人口が多い街はそうでない街と比較して要介護リスクが抑えられているということ、それ以外にも参加している活動の数が多いほど、要介護認定を受ける確率が抑えられていることが確認された。その中でも就労、スポーツの会・地域行事の順に介護予防効果が高いことがわかり、女性では趣味の会やボランティアなども挙げられた。このような結果は、政府が行っている高齢者就労支援や高齢者向けの運動対策などの取り組みが科学的にも評価されたと言える。



また、運動を1人で行った場合とグループに所属した場合を同じ運動頻度の中で比較した時、グループに所属している方が要介護認定を受ける確率が低くなること、役割を持って活動に参加した場合とそうでない場合を比較した時、認知症を発症する確率が約2割抑えられる、さらには笑う機会が多いほどリスクが抑えられるという結果が得られた。このことから誰かと一緒に社会で活動することで認知症発症率は抑えられると言える。そして同居家族、友人との交流、地域グループへの参加、就労といったつながりの拠点を増やすことによって認知症になる方が減っていくことを期待できるであろう。

健康長寿社会づくりに向けて

ある町でボランティアを募り社会参加しやすい街づくりのアイデアを出してもらったところ、集いの場を作り、現在では町の1割の住民が参加するようになった。また、そういう場に参加することで心理社会的にも前向きな変化が起きること、通いの場がきっかけとなり運動を始めた人が約半数いることもわかった。社会参加によって生活全般が活発になったことで、要介護認定は半分に、認知症発症は3割程度抑えられるという結果となり、全国や同県と比較しても要介護認定を受ける割合が減少した。



月に数回以上ネットやメールを使っている高齢者は全体の6割、前期高齢者は約72%にものぼり、オンラインを活用している人のほうが社会参加の機会が増え、健康を保つということが判明した。また、コロナ期間中の1ヶ月にビデオ通話の機会が増えたグループは、うつ発症を4割以上抑えているということがわかり、手紙やハガキでも一定の効果が見られることが示唆された。

ある街で実験的に2-3週間タブレットの貸し出しを行ったあとのアンケート結果では助けられれば使い続けられそうと答えた人が9割、引き続き活用を続けたいという回答が7割だった。これらの結果から、対面の社会参加に加えオンライン上の交流を増やすことも豊かな長寿社会を作っていく上で有用だと考える。

高齢社会対策説明

高齢化の現状と課題 ～令和3年版 高齢社会白書ほか～

てくらもり いちろう
手倉森 一郎

内閣府政策統括官（政策調整担当）付
参事官（高齢社会対策担当）

内閣府で高齢社会対策を担当している手倉森と申します。私の方からは、本日のフォーラムの趣旨を補足する形で、高齢化の現状と課題について簡単に説明をさせていただきますと思います。



日本の高齢化の現状について

まず、日本における高齢化の現状ですが、65歳以上の高齢者の方が人口に占める割合である、高齢化率は、第2次世界大戦終了後から5年後の昭和25（1950）年には5%弱にすぎず、若年者の方が中心の社会でしたが、その後、日本は急速に高齢化が進み、令和2（2020）年には28.8%で約4人に1人が65歳以上の社会となり、令和47（2065）年には38.4%、約2.6人に1人が65歳以上の社会になることが見込まれています。

次に、日本と、諸外国との高齢化率を比較すると、グラフの赤線が日本ですが、諸外国と比べると、日本は、欧米と比べ高齢化率が高まっていくスピードが速く、かつ、世界で高齢化率が最も高い水準にあります。これは、日本の少子化の進展と、次のグラフにもあるとおり、平均寿命・健康寿命の双方が、男女ともに伸びており、長寿化が進んでいることが理由としてあげられます。



高齢者の就業・社会参加の現状

令和2年度に内閣府が実施した調査では、60歳以上の人の4割は「収入の伴う仕事をしたい」と回答しており、コロナ禍においても、依然として日本の高齢者の就労意欲の高さが表れております。今後とも我が国において高齢化の進行が見込まれる中、高齢者に対して、多様なニーズに対応した就業機会の提供を図るとともに、テレワークの一層の推進などコロナ禍でも感染防止をしながら就労が継続できる取組が求められます。

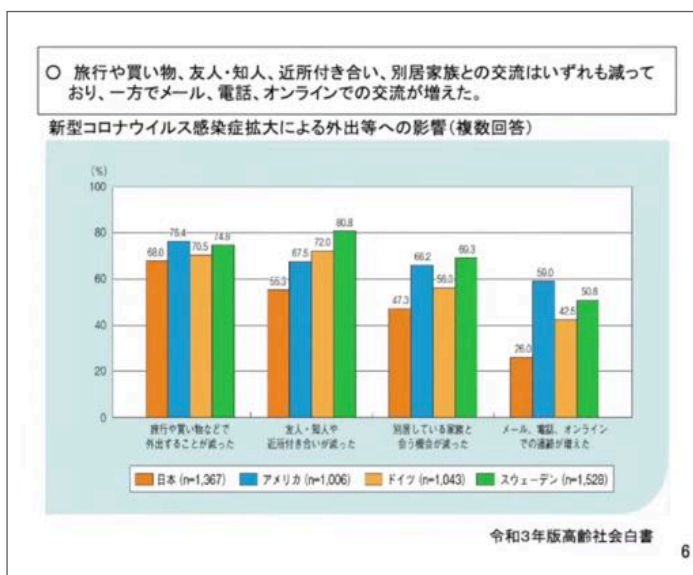
また、ボランティア活動や、友人・知人との交流等についてみると、ボランティア活動に参加している60歳以上の人のうち、約2割が新型コロナウイルス感染症の拡大により、「ボランティア活動をやめた（中止になった）」又は「ボランティア活動をする日数や時間数が減った」と回答しています。

友人・知人との交流等についてみると、新型コロナウイルス感染症の拡大により、「旅行や買い物などで外出することが減った」、「友人・知人や近所付き合いが減った」、「別居している家族と会う機会が減った」、「メール、電話、オンラインでの連絡が増えた」と回答する割合が高くなっています。感染防止のための外出自粛等の結果、高齢者と社会や家族・人とのつながりが減っていることが浮かび上がっています。

高齢者の社会参加の展望

こうした中で、近藤先生からの基調講演でもお話いただき、また、これから行われる分科会でも、コロナ禍の中で、国際比較も含め、どのように健康づくりや社会参加などを進めていくべきかご議論いただきますが、注目したいのが、デジタルの活用です。

同じく内閣府の調査で、情報収集や情報伝達のために、ふだん、利用している情報通信機器を複数回答で尋ねたところ、「携帯電話」「スマートフォン」と答えた割合がそれぞれ4割程度、「パソコン」も3割程度となり、その利用目的については、「携帯電話・スマホで家族・友人などと連絡をとる（携帯電話のメールを含む。）」、「インターネットで情報を集めたり、ショッピングをする」といった回答が多くなっています。



また、前回の平成27年度調査と比較する

と、「情報機器を使わない」と回答した人にその理由を尋ねると、「必要性を感じないから」が70.4%から49.2%と減少するなど意識の変化が見られます。

一方で、「使い方がわからないので、面倒だから」という回答が26.8%から50.3%へと増加しており、情報機器の必要性は感じているものの、使い方がわからないので、面倒だという傾向がみられ、今後の課題と言えます。

依然として、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策の実施が必要な状況ですが、大きな方向性としては、コロナ禍の後も見据えて、対面での社会参加の機会も取り戻しつつ、オンラインを通じたコミュニケーションなども活用し、高齢者の方に、地域のつながりを持ちつつ、より一層の社会参加をしていただきたいというふうに考えています。

以上で、高齢化の現状と課題の説明とさせていただきます。ありがとうございました。

第1分科会

心身の機能が低下する高齢者の生きがいと社会参加

コーディネーター ひぐち けいこ 樋口 恵子（東京家政大学名誉教授）

パネリスト 永田 久美子（認知症介護研究・研修東京センター 副センター長（兼）研究部長）

パネリスト 小川 晃子（認知症当事者と配偶者の自助グループ「かます」活動者）

パネリスト 新田 國夫（一般社団法人全国在宅療養支援医協会 会長）

事例発表者 稲葉 敬子（NPO法人高齢社会をよくする女性の会 理事）

本編のアーカイブ視聴はこちらから：<https://youtu.be/p1q8h94Yiyo>

冒頭挨拶（樋口恵子氏）

団塊の世代がこの数年で全員75歳以上を迎えると同時に少子化も重なり、日本社会特有の人口構成のアンバランスという大変な問題に直面する。第1分科会では、心身の衰えを持った人の生きがいを満たし、社会参加を認め、その生き方をどう支えたいか、ということについて考えたい。



事例発表（稲葉敬子氏）

熱海の高齢者マンションで昨年まで常駐ナースとして勤務していた。非常宣言自体時の厳しい制限で、入居者の健康に影響が出始めたため、密を避け歌を歌ったり、花壇を開墾したりなどの交流策をとった。自助・共助のある環境が大切である。



「いわゆるかかりつけ医から本来のかかりつけ医へ」（新田國男氏）

「18歳」と「81歳」の違い

高速道路を爆走するのが18歳、逆走するのが81歳
心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳
偏差値が気になるのが18歳、血糖値が気になるのが81歳
恋に溺れているのが18歳、風呂で溺れているのが81歳
まだ何も知らないのが18歳、もう何も覚えていないのが81歳
東京五輪に出たいと思うのが18歳、五輪まで生きたいと思うのが81歳
自分探しの旅をしているのが18歳、行方不明で皆が探しているのが81歳

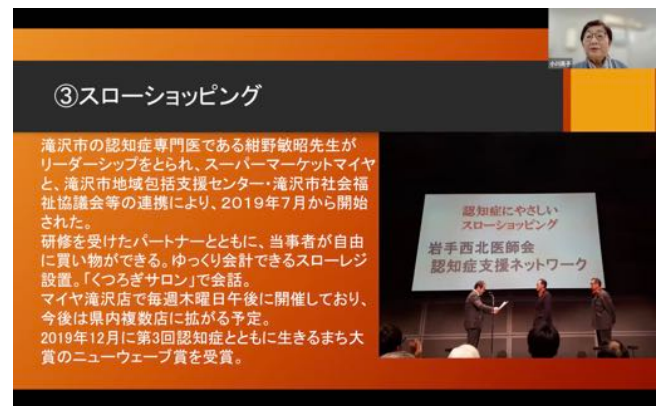
『笑点』大喜利コーナーより

1980年代と比べ、都会に限らず田舎でも高齢者の中で人とのつながりや地域との繋がりが希薄になっている。また、「超」高齢社会へ突入したことにより今の「高齢者」の定義は85歳以上が妥当であり、大半の人がピンピンコロリではなく要介護状態を10数年経て亡くなるという時代に入ってきている。2035年には85歳以上の高齢者が1000万人を超え、「高齢者」と「地域」の多様化が進み、一辺倒のやり方ではなくそれぞれの地域が独自に対策していかなければなら

なくなる。そんな高齢者の生活事情の多様化が進む中、本来のかかりつけ医は、専門医が総合医に転換するハードルを乗り越え、その方が持つ背景、何をその人が生きがいに行っているのかも含めて、医療以外のさまざまなことを知らなければならない。在宅訪問はもちろん、地域包括センター、リンクワーカー、看護師と連携しながら、その人にふさわしい居場所を提供できるような「社会的処方」ができる体制づくりが重要であり、そういったかかりつけ医の存在が必要不可欠である。

「認知症当事者とその配偶者の生きがいと社会参加ー自助グループ活動のコロナ禍での経験を事例としてー」（小川晃子氏）

4年ほど前にアルツハイマー型認知症と診断され、要介護2、ディサービスを週5日利用している73歳の夫とともに現在岩手県で暮らしている。滝沢市にある認知症カフェを通じて同じ境遇の仲間と知り合い、3年後、カフェを通じてさらに仲良くなった仲間や、福祉関係の人、メディア関係の人などが集う自助グループ「かます」が結成される。「かます」とは「かき混ぜる」という東北の方言に由来し、「型にとらわれず、認知症になった自分自身の生活や世間の常識をかき混ぜながら再構築していこう！」という想いの元、旅や講演会への参加の機会などがあり、現在は、産・学・地域と連携した活動も行なっている。コロナ禍の負の影響はとて大きかった一方、オンラインの活用や小規模で関わることによってより親密なつながりをつくることのできた。新たなつながりができることは、当事者と配偶者の「生きがいの再構築」を可能にし、その体験を発信していくことで近隣や仲間が理解を深め、「スローショッピング」といった社会システムからの支援に追加して「認知症になっても大丈夫」と思える社会の実現が見えてくる。



「認知症になってからこそ見えてくる生きがいと未来の創造～施策動向も踏まえて～」（永田久美子氏）



コロナの時代は、個人のコロナに対する向き合い方だけではなく、認知症になってからどう人が社会で生きていけるのかという課題も残した。50年近くかけて、医療、介護、福祉などが進歩してきたが、それよりも大きな枠組みの「文化」に目を向けたい。今認知症になることが悪いことだという偏見の文化から認知症の私でも生きていて楽しいと受け入れられるような新しい文化に大きく切り替わろうとしており、国が2019年に開始した「認知症施策推進大綱」

がその切り替えの流れを作っている。これらの流れは認知症当事者からの発信がきっかけであり、2014年に立ち上がった当事者の全国組織が2018年に「認知症とともに生きる希望宣言」を

出している。これからは本人がしっかり発信していくことが重要であり、当事者だからこそわかる視点を伝えることで、認知症の人にとってバリアのない社会を目指し、本人抜きにせず、一緒にできることを考え、認知症でも自分らしく生きていける、そんなアクションを全国に広めたい。

パネリスト間の感想・質問（全員）

新田氏、小川氏、永田氏の順番で残りのパネリストが質問をしあう。新田氏へは本来のかかりつけ医を増やすためのアドバイスやイギリスから来た「社会的処方」の概念に関する質問、小川氏へは「かます」のような活動を他の地域でそだてるためのアドバイスや今後ご主人が自分の意思の表現が困難になったときにどのようにそれを決めるかを考えているのかといった質問、永田氏へは医療関係者においても実現できていない古い概念から新しい概念への転換をどうしたらよいのかといった質問があがる。

まとめの言葉（全員）

永田 / 発想を変えないと、永遠に自分が古い文化に加担することになる。まずは本人に聞く、ということを通して新しい常識にしてほしい。大きなことではなく、本人の小さな素朴な願いを聞きくことから新しい文化の一步が生み出されていく。

新田 / 一人でも自宅で、最期まで生きる社会は社会システムというより、文化の創造だと思う。小川さんのご主人の話はゆらぎであり、ゆらぐことが人間そのもの。そんな人間の存在を認めながら、それが可能な文化を創りましょう。

小川 / 認知症の家族は、非常にキレやすい親分の下の子という表現があり、周りの家族は施策から置いてけぼりに感じる辛さもあるが、本人が文化を作る主体、と発想転換すると今後家族や地域の捉え方を変えられるという希望も感じた。

稲葉 / 高齢者の1人として、これからの人生の生きがいが見つかったような気がした。ありがとうございました。

樋口 / さまざまなところで70代後半の元気な人たちが、厚労省の認可制度で有償ボランティア的に介護を手伝っている。老いたれど、我もなりたや微助っ人（びすけっと）と。いくつになっても市民・地域の一人としてそれが叶う社会を願っている。



第2分科会

世界と一緒に考えよう！アクティブシニアの社会参加

コーディネーター まつだ ともお 松田 智生

(三菱総合研究所 未来共創本部 主席研究員・チーフプロデューサー)

パネリスト パオラ・カヴァリエレ (大阪大学大学院人間科学研究科 特任講師)

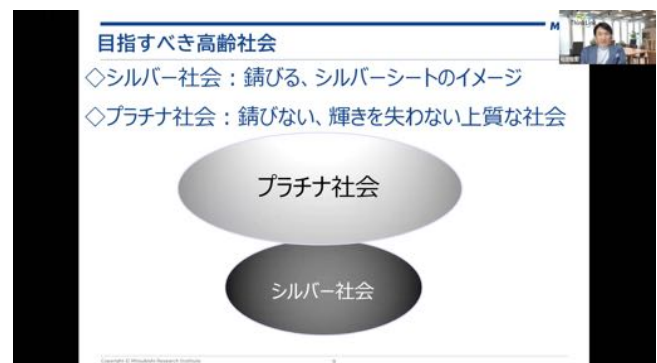
パネリスト フランツ・ヴァルデンベルガー (ドイツ日本研究所 所長)

パネリスト 堀田 一芙 (一般社団法人 熱中学園代表理事)

本編のアーカイブ視聴はこちらから：https://youtu.be/r1bB_P3isvc

冒頭挨拶 (松田智生氏)

キーワードは「コミュニティ」、「生きがい」、「28.7%」。スイスやオーストリアで日本の高齢社会が特集されるなど、世界一高齢化の進む日本がどこに進もうとしているのか、世界がその動向に注目している。シルバー社会からプラチナ社会への転換など、高齢社会の課題を解決した先進国のモデルが今、日本でも世界でも求められる中、「コロナ」がもたらした課題も含め、イタリア、ドイツ、日本からそれぞれ報告をいただき、後半は目指すべき高齢社会、アクティブシニア像を討議していく。



「『“高齢者だ”という実感』パンデミックがもたらしたイタリアのアクティブエイジング概念の限界」 (パオラ・カヴァリエレ氏)

アクティブ・エイジング

イタリアの
アプローチ
(2019-2022)

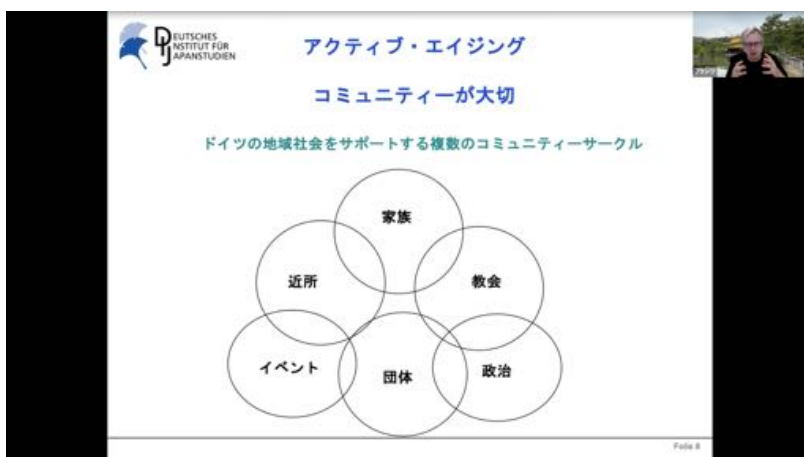
- 2019年：アクティブ・エイジング政策導入：政府と国立衛生研究所は、このギャップを埋めるために3年間の行動計画を開始した
- AA政策
- アクティブ・エイジング (社会貢献活動など)
- プロダクティブ・エイジング政策 (働く意欲)
- ヘルシー・エイジング政策 (健康・精神的な許容能力)

「アクティブシニア」という言葉の起源は1999年に遡り、ヨーロッパでは2012年を「アクティブエイジングと世代間の連帯のためのヨーロッパ年」と定めている。アクティブエイジング政策では、高齢者のポテンシャルを高めることが結果として「すべての人の質の高い生活」につながることを目指している。超高齢化社会のイタリアでは、2050年には約4割が高齢者になると予想されているが、2019年によく政府と

国立衛生研究所などがアクティブエイジングの政策を導入した三カ年行動計画を開始。しかし、その直後にパンデミックが起きたことにより、政府は再び、「高齢者」は社会から隔離して保護すべき脆弱な対象というメッセージを政策を通して送り続けている。それを打破する提案として、「65歳以上は全員高齢者だ」という同質的で固定した概念を取り除き、AnnaやLinaのようなアクティブシニアの方が従来行ってきたボランティア活動を参考に、ウィズコロナ時代では高齢者の新しいエンゲージメントの実現に取り組んでほしいと考える。

「世界と一緒に考えよう！アクティブシニアの社会参加」 (フランツ・ヴァルデンベルガー氏)

ドイツは高齢化が進む人口860万人の国だが日本より人口が分散されており、多くが移民によって構成されているため、人口動態も日本ほど厳しくない。コロナ禍では厳格な禁止措置などが取られたが、特に高齢者への厳しい規制に対して、「個々の事情に配慮せず、一概に高齢者を他の国民と比べて不当に隔絶する措置は、科学的根拠に欠け、極めて単純化された高齢者のステレオタイプに依拠するものであり、一種の年齢差別である」とドイツの老年医学会が懸念も表明した。課題を解決するには、会話、宅配、SNSといった高齢者を孤立させない市民のサポートに加え、自治体の実行力も高めていく必要がある。また、アクティブエイジングでは慣れてきた生活環境で変化が起きることが問題であり、最も重要なことはその判断を一人でせずとも、家族や友人、地域社会といったコミュニティがサポートできる体制づくり。ドイツは団体王国であり、所属できるサークルがたくさんある。私自身も退職までの5年の間に今後どうするか考えたい。



「知のボランティアによる地方創生 熱中小学校プロジェクトのご紹介」 (堀田一英氏)

山形県にある廃校を活用して、7年前に「熱中小学校」という大人の学校が開校した。現在は国内に19校、シアトルに1校、平均年齢50歳の18～84歳の生徒が1000人ほど在籍し、社長、教師、

シェフなど300の方が知のボランティアとして講師を引き受けている。コロナになってからは、Zoomを全校に導入し、ハイブリッドでできるようにしたことに加え、事前の先生との会合にも使うようになった。もう一つの特徴は、越境が難しくなったことにより地元の講師を発掘しようという流れができ地元の良さをもう一度見直す機会になっている。コロナ中にはガンブ鈴木



くんが北海道から沖縄まで人力車で移動する企画をやり、各地でイベントを行いながら2800km走った。熱中小学校では本心から面白いと思うことをやったり、パスポート制度を使って今まで会ったことがない人と交流し、他力創発で100歳でもキャリアが形成できる。そして、自分はその中でどうやって貢献できるのか、7歳の目で世界を見続けることが可能になる。

パネルディスカッション（全員）

パオラ氏、フランツ氏、堀田氏の順番で他のパネリストが質問、感想を述べあう。パオラ氏へは、コロナ下でのイタリアの状態は現在普通に帰っているのか、ポストコロナではどう変わるのか、や、女性という立場から、イタリアと日本におけるボランティア活動をする女性の特徴や違い、男女比率などに対する質問、フランツ氏へは、ドイツの人口が分散し、バランスがうまく取れている秘訣、戦後日本とどう違ったのか、や、コロナ禍で空いた空間や時間の埋め方の方策は政府からでているのかという質問、堀田氏へは、2800kmを歩いたガンブ鈴木さんを熱中小学校はどれだけ支援していたのか、熱中小学校の発想はどこから来たのか、全国展開は視野にあったのかという質問があがる。その後、松田氏から「逆参勤交代」の取り組み紹介があり、各パネリストに向けて、「逆参勤交代」プロジェクトに期待すること、企業や大学が高齢社会に対してできること、多世代の重要性や学校がアクティブシニアの拠点になるのでは、高齢者の定義を見直して高齢社会をもっとよくしていくには、といった問いかけがあった。最後に、パオラ氏から「高齢者という言い方をやめて正しい言葉を使おう」、フランツ氏から「できないのではなく、できることを集中的に考える」、堀田氏から「楽しいことだけをやりましょう」というメッセージがでた。

総括（松田智生氏）

コロナ禍だが、ピンチをチャンスに変える逆転の発想が必要であり、多世代で良い社会を築いていくことが大事。続ける、深める、広めるアクションと一歩踏み出す勇気で、今日ここに参加した人の一歩が世界にとって大きな一歩となる。



第3分科会

コロナ禍から地域コミュニティの底力を磨く：

ポイントはオンライン『も』

コーディネーター さわおか しの 澤岡 詩野

(公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 研究部主任研究員/工学博士/専門社会調査士)

パネリスト 齊藤 むつみ (公益財団法人長野県長寿社会開発センター シニア活動推進コーディネーター)

パネリスト 中山 浩一 (中野区宮桃町会 会長)

パネリスト 朝倉 才 (中野区宮桃町会 副会長)

パネリスト 江口 直子 (地域包括支援センター 看護師)

本編のアーカイブ視聴はこちらから：<https://youtu.be/6jJ6sZ0Kx2w>

冒頭挨拶 (澤岡詩野氏)

デジタルやオンラインの活用はコロナ前から国をあげて様々な動きがあった一方、地域ではあまり進んでいなかった。そんな中、コロナによってそこかしこでオンラインを活用してみようという動きが見られるようになった。オンラインの活用はあくまで「手段」の一つであり、オンラインやデジタルに取り組むことで活動の交流や手段が増えると考えた時、みなさんの活動や地域ではどんなことができるか？本日はそんな視点で各地域にご報告いただく。



「まだまだイケる！オンラインでシニアの可能性が広がる」

(齊藤むつみ氏)



長野県の総合五カ年計画重点政策の一つとして長寿社会開発センターでは人生二毛作社会の実現を県と共に行なっている。新型コロナの流行で交流・活動が自粛になる中、大学生とシニアをオンラインでつなぐ案が浮上。シニアの方に問いかけた結果、怖くて不安もあるが実は関心があるとの回答。そんな声を元に、スマートフォンの講座から始まり、Zoomを

活用した「ズームチャレ」という講座も開催。できるだけわかりやすい手順書も作成し、長野圏域では現在までに50名弱の方が参加している。また、シニアの方の生きがいや居場所にもなっていた県内の信州型コミュニティスクールと共に子どもたちとのオンライン交流会を企画し、活動だよりでも紹介された。コロナ前からつながりがあったことなど、平時から多様な関係性を築き上げることでそれが非常時に活かされ、課題解決にもつながった。デジタルの活用で直接の交流の大切さを再認識し、今後はオンラインとリアル両方の良さを融合させた新たなつながり方も考えたい。

「宮桃町会ICTの取り組み」（中山浩一氏・朝倉 才氏）

中山 / コロナが発生し、2011年から宮桃町で行ってきた見守り訪問や活動を3ヶ月休止した際に孤独死が発生してしまった。これ以上の孤立化を防ぐため、すぐに訪問や活動を再開し、今は訪問を心待ちにしている方もたくさんいらっしゃる。活動を再開して本当に良かったと思う。



朝倉 / 宮桃町会では東日本大震災をきっかけにGmail（ジーメール）を取得、その後もDropbox（ドロップボックス）の取得、ホームページ開設などのICTを活用しはじめた。また、若い世代にもホームページの存在や活動を知ってもらうために、各種SNSも開設し、コロナがきっかけでZoom（ズーム）のアカウントも取得。そんな中、毎月開催しているまちなかサロンの「みやもカフェ」と帰省先の鹿児島県種子島を繋ぎ、旅気分を味わえるよう、ライブ中継も試みた。今やICTの活用は、町会にとって必要不可欠。しかし、ICTばかりに頼るのではなく、状況によってICTもアナログも活用することが重要。今後、支え合い活動など高齢者向けのICTの活用が増えていくに伴って、ICTのノウハウをわかりやすく丁寧に教えられる人材が必要となる。



「地域のつながりを紡ぐ伴走者、コロナ禍で見えてきたこと」（江口直子氏）

地域ケアプラザは、横浜市独自の福祉拠点となる施設で、地域の身近な相談窓口であると同時に、活動、情報提供の場を通して誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組む。緊急事態宣言発令で、ケアプラザや地域の機能停止が起こり、人と繋がることができなくなった。そんな時に操作方法を習得し、Zoomで講座が開催できるようにと指示があり、地域の

令和2年10月から定期的に月2回
地域を中心にZOOM練習会を開始！



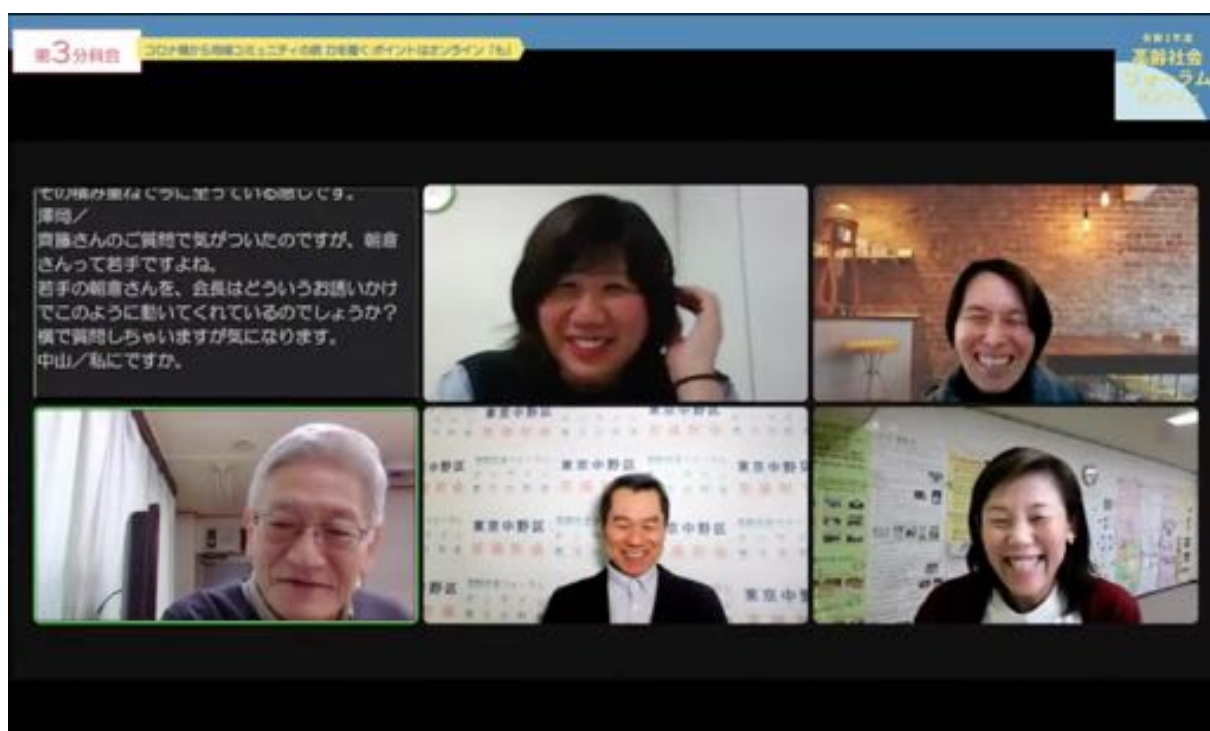
知識のある人材を頼りにZoom練習会を開始。職員も共に成長していった。その後は講習会だけでなく、認知症サポーター養成をはじめとするさまざまな講座をオンライン開催し、昨年9月には口バメイトフェスティバルもオンライン開催。当日は土砂降りの雨だったことや、福岡からバンドの生演奏があったり、実行委員もZoom活用により自信を持た、などオンライン開催が功を奏し、アンケートでも好感触を得た。今後も新しい対話ツールであるZoomを活用しながら、新たな生きがいやつながりづくりの場を創出し、地域の人たちの生活がさらに豊かになることを願う。

パネリスト間の気づきの共有・質問（全員）

齊藤氏、宮桃町会、江口氏の順番でお互いに質問や感想を述べあう。齊藤氏からは、若い人からいろいろやってみたいという反響はあったかどうか、オンラインができる方をどのようにして発掘したのかという質問、中山氏からはつなぎ役が大事でつなぎ手を増やさなければならないという気づきの共有、朝倉氏からはZoomを具体的にどうやって高齢者に教えたのかという質問、江口氏からはやりがいを感じながら取り組むことで生き生きと健康寿命も延びる地域になるということや、命を守るためにつながることを諦めないという気づきの共有、最後に澤岡氏から全員へ向けて、各取り組みでどんな人が最初に巻き込む相手として適しているかという質問があった。

まとめの言葉（澤岡詩野氏）

各報告からどんなヒントを見つけたか、さらに2点視点を投げかけたい。一つ目は「勉強になったが、うちでは難しい」で終わらないでほしい。つぶやくことで新しい人材が現れることもある。二つ目は、オンライン活用をコロナを乗り越えるためではなく、数年後を見据えた種まきとしてみる。今までは孤立化を辿る道が、オンライン「も」という手段で、緩やかにつながり続けることが可能になる。万能な道具ではないが、地域を豊かに強くしてくれる手段となれるかもしれない。オンライン活用で自分の地域の未来をどう豊かにしていけるかを一緒に考えるきっかけになることを願っている。



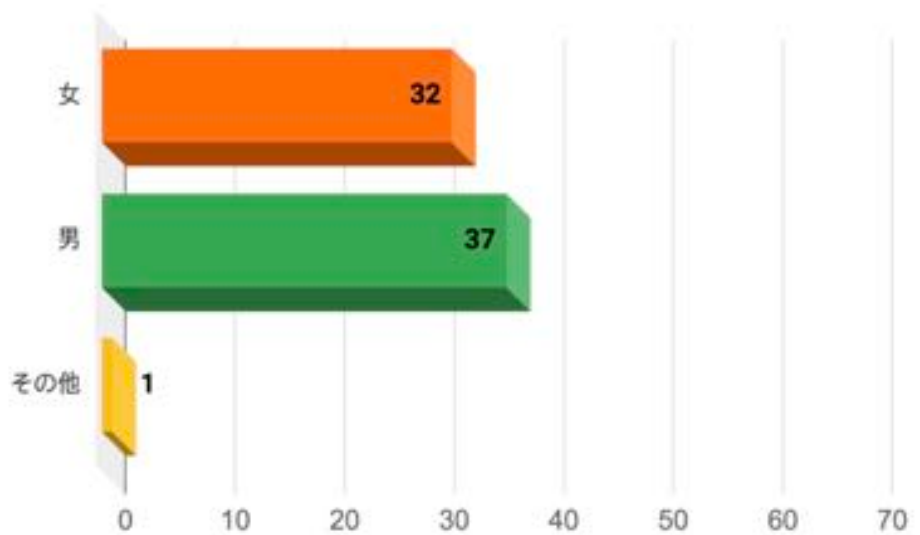
アンケート結果

集計期間：2021/1/17 - 2021/1/23

回答数：70

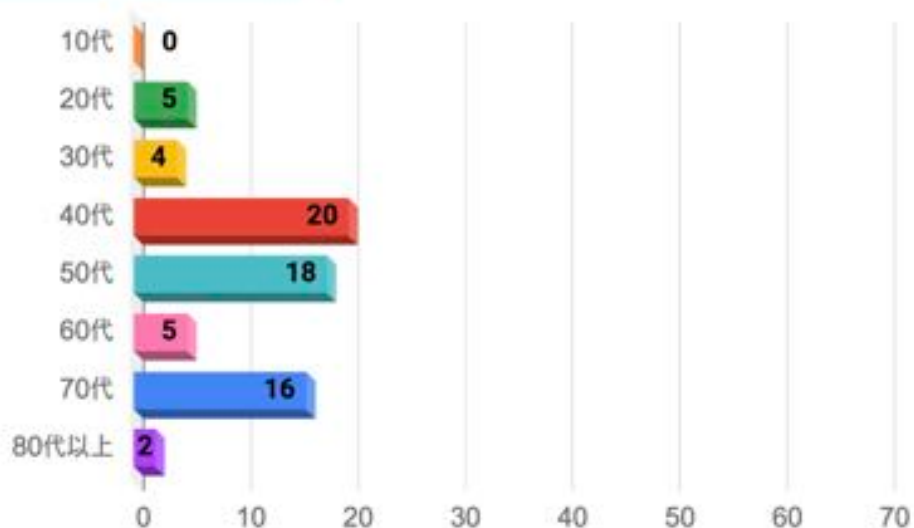
Q1a 性別

回答	回答数	割合
女	32	45.7%
男	37	52.9%
その他	1	1.4%
総計	70	100%



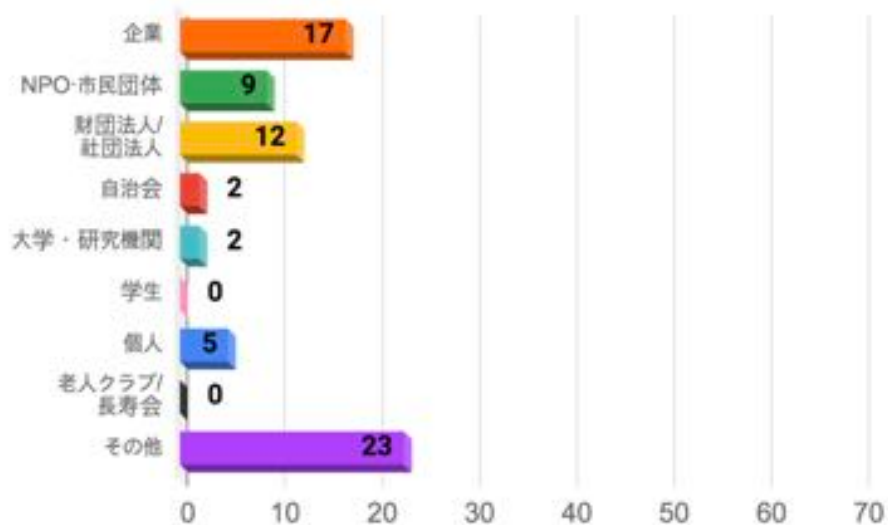
Q1b 年齢

回答	回答数	割合
10代	0	0%
20代	5	7.1%
30代	4	5.7%
40代	20	28.6%
50代	18	25.7%
60代	5	7.1%
70代	16	22.9%
80代以上	2	2.9%
総計	70	100%



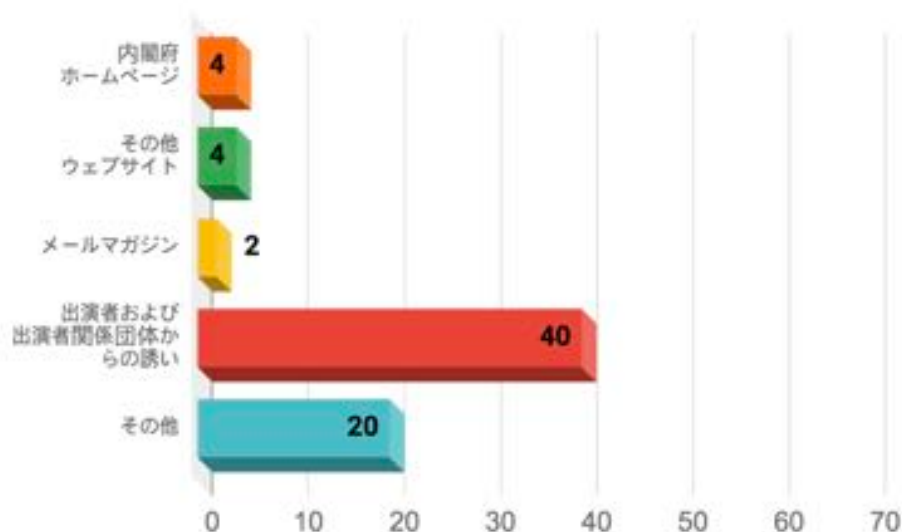
Q1c 所属

回答	回答数	割合
企業	17	24.3%
NPO・市民団体	9	12.9%
財団法人・社団法人	12	17.1%
自治会	2	2.9%
大学・研究機関	2	2.9%
学生	0	0%
個人	5	7.1%
老人クラブ・長寿会	0	0%
その他	23	32.9%
合計	70	100%



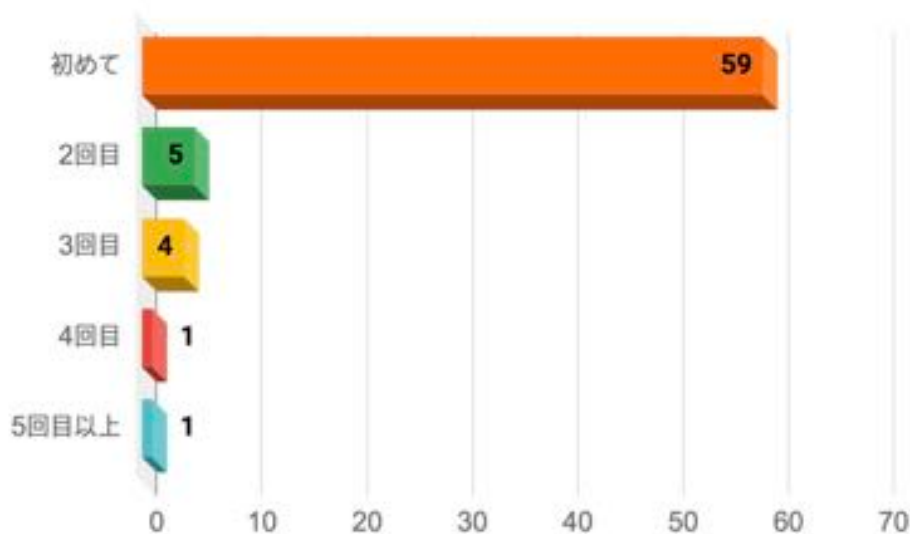
Q2 本フォーラムを知ったきっかけをお聞かせください

回答	回答数	割合
内閣府ホームページ	4	5.7%
その他ウェブサイト	4	5.7%
メールマガジン	2	2.9%
出演者および出演者関係団体からの誘い	40	57.1%
その他	20	28.6%
合計	70	100%



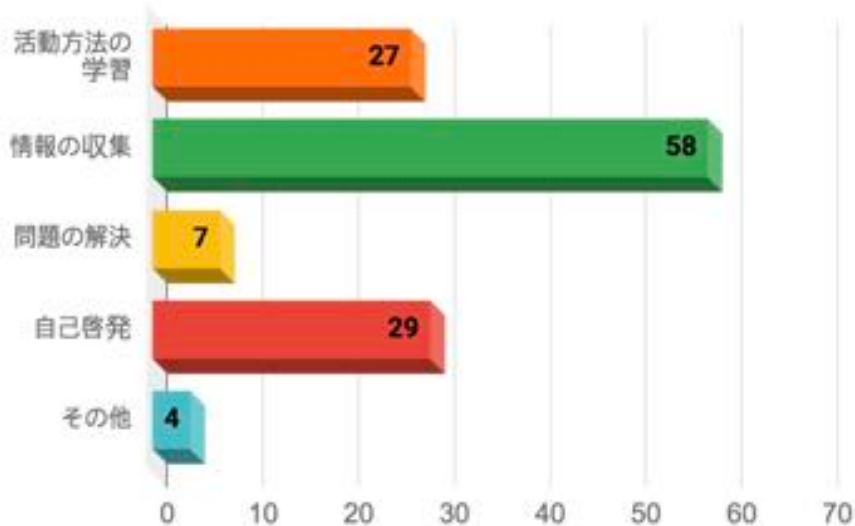
Q3 本フォーラムへの参加は何回目でしょうか。

回答	回答数	割合
初めて	59	84.3%
2回目	5	7.1%
3回目	4	5.7%
4回目	1	1.4%
5回目以上	1	1.4%
総計	70	100%



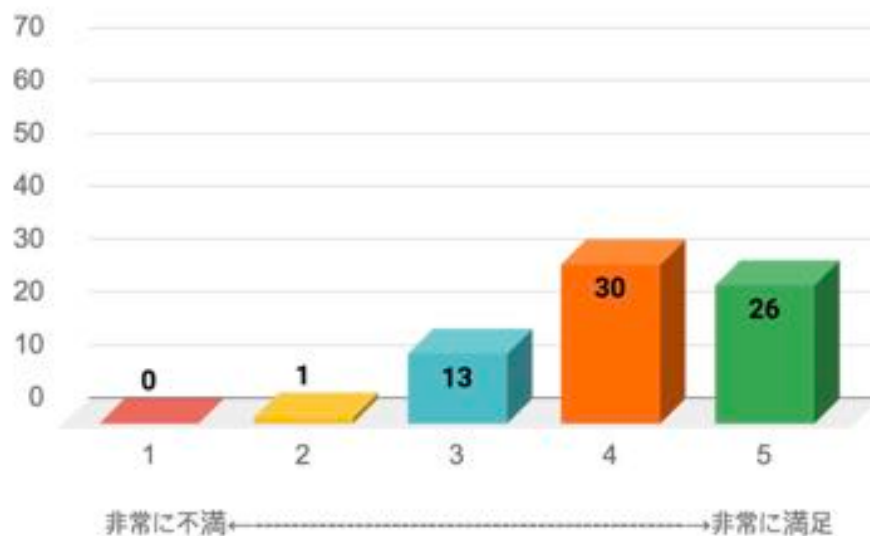
Q4 本フォーラムに参加された目的をお聞かせください。(複数回答)

回答	回答数	割合
活動方法の学習	27	21.6%
情報の収集	58	46.4%
問題の解決	7	5.6%
自己啓発	29	23.2%
その他	4	3.2%
合計	125	100%



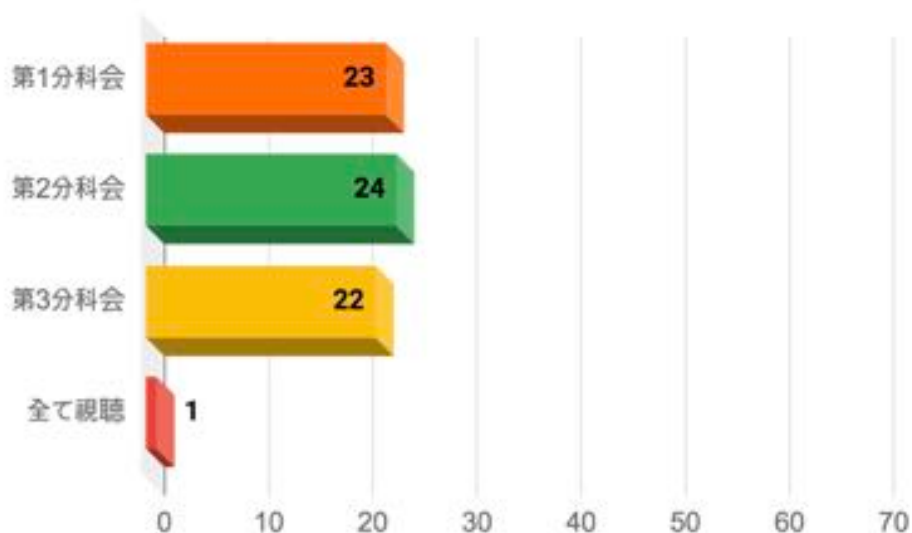
Q5 基調講演の感想（満足度）をお聞かせください。

回答	回答数	割合
非常に不満	0	0%
不満	1	1.4%
普通	13	18.6%
満足	30	42.9%
非常に満足	26	37.1%
総計	70	100%



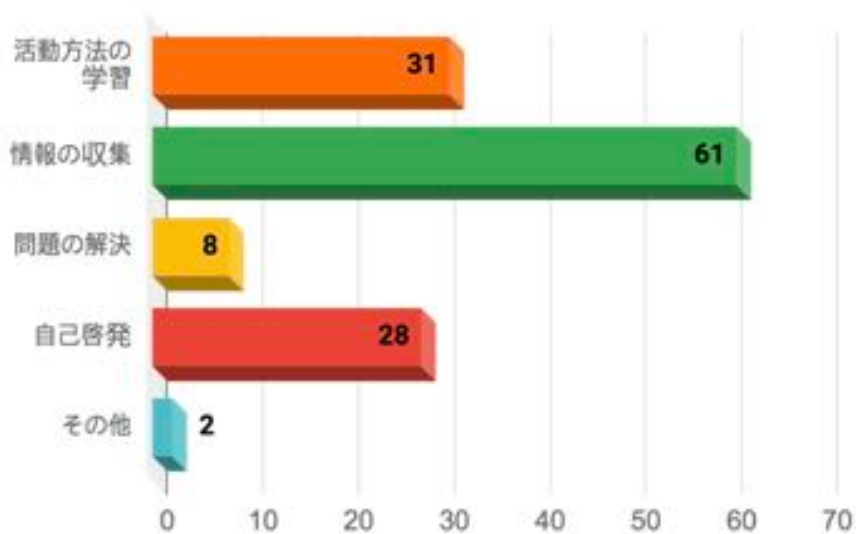
Q6 視聴された分科会をお聞かせください。

回答	回答数	割合
第1分科会	23	32.9%
第2分科会	24	34.3%
第3分科会	22	31.4%
全て視聴	1	1.4%
総計	70	100%



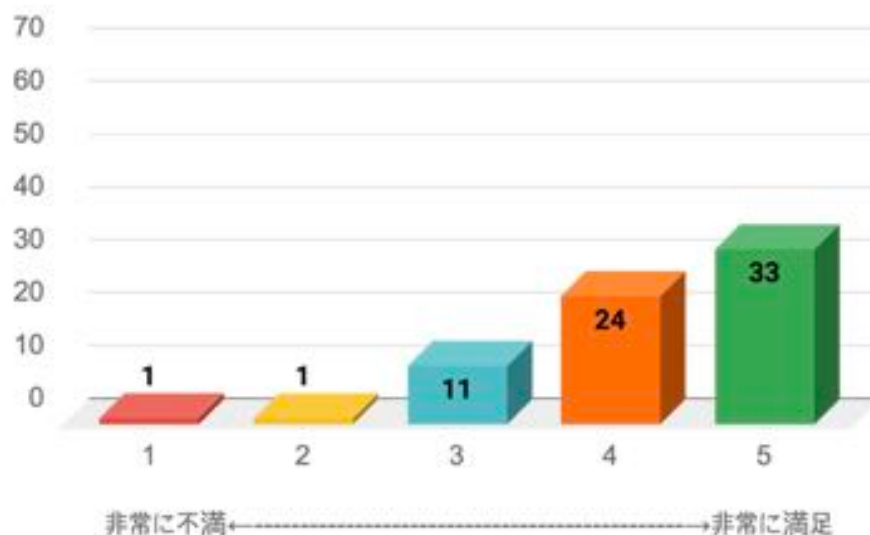
Q7 分科会に参加された目的をお聞かせください。(複数回答)

回答	回答数	割合
活動方法の学習	31	23.8%
情報の収集	61	46.9%
問題の解決	8	6.2%
自己啓発	28	21.5%
その他	2	1.5%
合計	130	100%



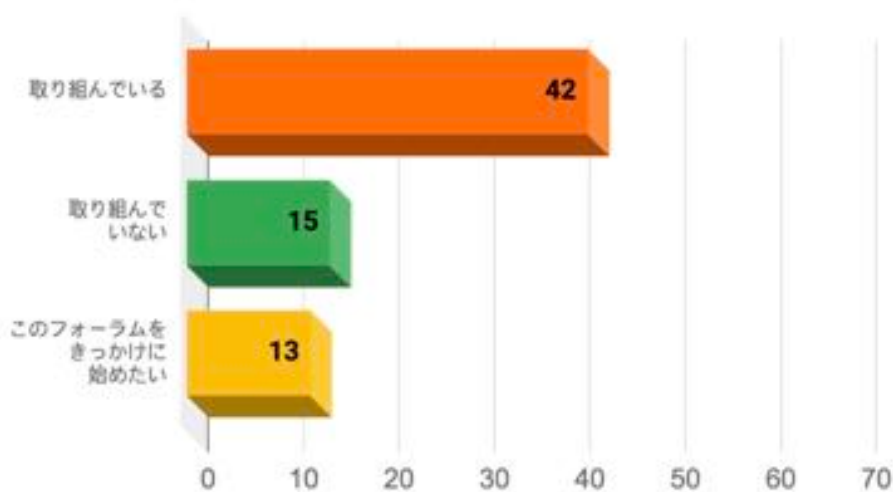
Q8 分科会の感想（満足度）をお聞かせください。

回答	回答数	割合
非常に不満	1	1.4%
不満	1	1.4%
普通	11	15.7%
満足	24	34.3%
非常に満足	33	47.1%
総計	70	100%



Q9 社会参加活動で既に取り組んでいること、あるいは、これから取り組みを考えていることなどはありますか。

回答	回答数	割合
取り組んでいる	42	60.0%
取り組んでいない	15	21.4%
このフォーラムをきっかけに始めたい	13	18.6%
総計	70	100%



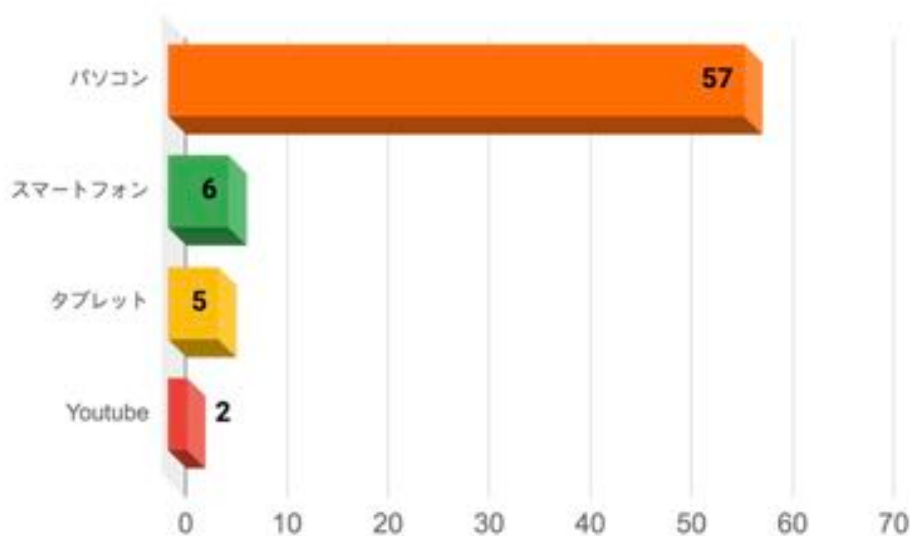
Q10 2020年度より開催方法がオンラインへと切り替わりました。オンラインで視聴するにあたって改善してほしい点がございましたらご自由にお書きください。

- ・ 資料共有の希望
- ・ 音量の調整、私的音声が気になった
- ・ チャットによる質問受け付け
- ・ 広く広報を希望
- ・ 要約筆記にスペースを割くため画像内の文字が小さく読みづらい
- ・ 出かける手間もなく満足
- ・ 1時間以上あるものを分割して視聴したい
- ・ いつでも視聴できるよう希望
- ・ 引き続きオンラインでの実施を希望

といった回答が寄せられました。

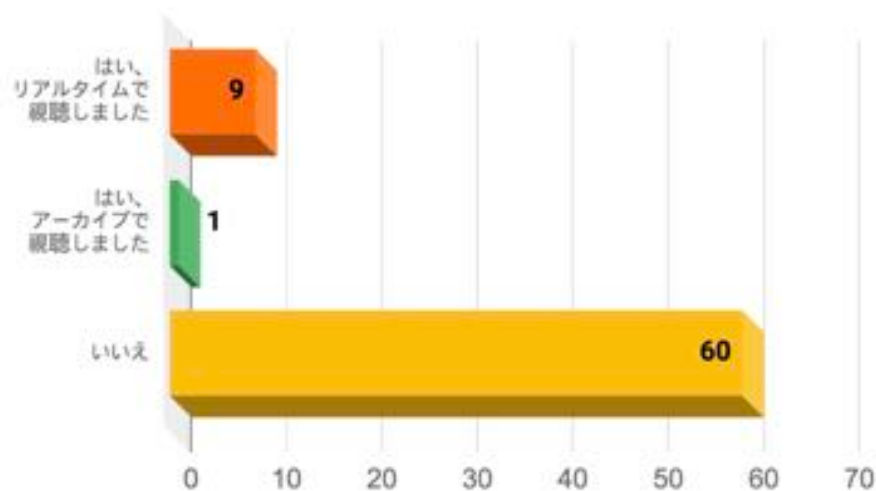
Q11 今回はどの端末からご参加されましたか？

回答	回答数	割合
パソコン	57	81.4%
スマートフォン	6	8.6%
タブレット	5	7.1%
Youtube	2	2.9%
合計	70	100%



Q12 昨年のフォーラムは視聴されましたか？

回答	回答数	割合
はい、リアルタイムで視聴しました	9	12.9%
はい、アーカイブで視聴しました	1	1.4%
いいえ	60	85.7%
総計	70	100%



Q13 今後も高齢社会フォーラムに参加したいですか。

回答	回答数	割合
オンライン開催なら参加したい	43	61.4%
会場開催なら参加したい	1	1.4%
開催方法にかかわらず参加したい	25	35.7%
参加したいと思わない	1	1.4%
総計	70	100%

