

## 1. シンポジウム「人生 100 年時代の『つながり』を支える ICT の力」を開催

高齢化の進展にともない、高齢者の虚弱化や認知症の問題がクローズアップされる中、ICT（情報通信技術）を社会との「つながり」の手段として虚弱や認知症予防対策に活用する取り組みについて考えるシンポジウムを 11 月 5 日に開催しました。概要は以下のとおりです。

### 【第 1 部】講演

#### 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 山口健太氏

- ・ 4 人に 1 人以上が高齢者となった日本では、認知症高齢者の増加が懸念されているが、多くの元気な高齢者に支える側になってもらうことがとても重要であり、それが高齢者自身の「介護予防」にもつながる。
- ・ 地域の特性を活かして住民が主体的に様々な活動をしている自治体では、町全体の高齢者が生き生きと生活している。
- ・ 厚生労働省は、地域内での支え合いがより進むよう、介護保険制度の見直しを通じて介護予防・生活支援サービス事業などの後押しをしていきたい。



#### 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 プラットフォーム戦略部課長 徳永和紀氏

- ・ 自社内に留まらず、思いを一緒にするパートナーと精力的に事業を展開している。
- ・ 本シンポジウムでは、その中の一例として、ベッドに取り付けて病気や介護を受けている人の状態を安全かつ自動的にモニタリングする「見守りセンサー」（非医療器具）を実演。これは、寝たきりで介護が必要な人や終末期の人がいる家族のために、そばにいられない時でも、24 時間体制で体調の変化を見守ってくれるシステム。
- ・ 介護士や看護師が不足していく中で、虚弱な高齢者やその家族が求めている「見守りサービス」を、使う人の立場に立って、かつ採算に見合うように社会実装する研究を進めている。



#### シニア目線を見た「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<sup>まき たけし</sup>氏

- ・ 現在は高度情報化社会と呼ばれるものの、シニア世代には取り残されている人が多いと感じる。
- ・ 100 歳でフェイスブックを始めた聖路加病院の日野原先生や認知症でも日々の生活にタブレットを活用している人の例に見るように、これからは自立した生活を続けるためにも、シニアこそ、日々使い



やすくなっている ICT 機器を使いこなしていくべきだ。

- ・ インターネットなどの ICT が高齢者の孤独や孤立を防ぐのに必要不可欠な時代になろうとしているが、高齢者自身が情報を発信すべきであり、そのことが「見守られる」ことにつながるのではないか。

## 【第2部】パネルディスカッション

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：駒澤大学文学部 社会学科社会福祉学専攻 教授 荒井浩道氏

- ・ 現在、大学で教鞭をとる傍ら、群馬県の実家（泉龍寺）で副住職を務めている。最近ではインターネットを利用してお墓参りができないか、ということも考えている。
- ・ 誰もが年をとれば虚弱化（フレイル）や孤立化のおそれがある。今後は一人で暮らす高齢者の急増が予想されるが、ICT の活用によって“緩やかなつながり”を保つことで、高齢者の孤立を防ぐことができる可能性が高いのではないか。



パネルディスカッションでは、コーディネーターから三名の講演者に対して次のような質問があり、議論が進められました。

- ・ 厚生労働省は、地域包括ケアシステムを推進しようとしているが、具体的にはどのようにしていけばいいか。またキーマンとなるのは誰か。
- ・ 「被災者の方にタブレットを配ったが、あまり使われてない現実がある・・・」という話を聞いたことがあるが、ICT を社会に浸透させるためのポイントとは何か。
- ・ ICT には人と人が“つながる楽しさ”があり、ICT を使えば「地域」の意味合いも日本国内に留まらず世界全体と考えることができると思う。多くの高齢者が所属する「新老人の会」SSA が行なっている取り組みはどのようにして実現したのか、秘訣を教えてください。



最後にコーディネーターが、『『高齢社会』に対しネガティブな捉え方をする向きもあるが、ICT によってポジティブに変換する可能性があるのではないか。誰もが高齢者になっていくのだという当事者意識を持って、新“8020 運動”（80 歳で 20 人の友達とつながろう！）を広めて行こう」と締めくくりました。

\*\*\*\*\*

このシンポジウムの講演とシンポジウムの内容は、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』に収録しています。ご希望の方は当財団までお問い合わせください。

## 2. 地域包括ケアシステムの構築に資する研究がスタート

平成 26 年の介護保険法改正にともない、要支援認定者を対象とした訪問介護と通所介護サービスの「介護予防・日常生活支援総合事業」への移行が、全国の自治体で進められています。当財団では、関係方面と連携し、当事業を含む地域包括ケアシステムの構築に役立つ研究を進めています。

### 介護予防事業のエビデンスを蓄積する自治体共同研究

千葉県松戸市および市川市と共同で、平成 19（2007）年から新規要支援認定者の要介護度の変化を追跡して予防給付サービスの効果を検証する取組みを続けており、既に両市で累計 2 万人のデータが蓄積されています。

松戸市は平成 27 年度から介護予防・日常生活支援総合事業への移行を進めており、市川市も平成 28 年度開始の予定であり、共同研究では今後、新事業の利用者を新たに研究用のデータベースに追加する計画です。新旧制度の利用条件の違いによるデータ不足など、解決すべき課題もありますが、個人レベルでの予防効果に基づく政策評価が可能になることが期待されます。

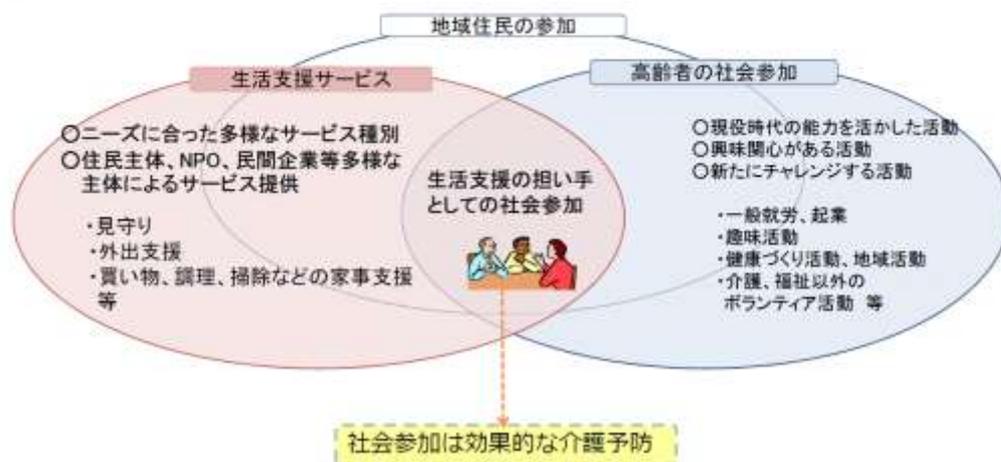
### シルバー人材センターの社会的有用性に関する研究

介護予防・日常生活支援総合事業では、無資格者を中心とした低廉なサービスが求められており、高齢者の“生きがい就業”を支えるシルバー人材センターが有力な候補の 1 つになっています。ただし、その有用性を考える場合、単に安い労働力としての側面だけでなく、生きがい就業やボランティアとして生活支援サービスの担い手になる（＝社会参加する）ことが、高齢者自身の健康維持や介護予防に資するという側面から重要です。

介護予防・日常生活支援総合事業の受託は、センター側にとってもシンボリックな事業となりうるもので、全国シルバー人材センター事業協会も『介護予防・日常生活支援総合事業の事業解説書』を作成・頒布して当該事業への参入を支援しています。

しかしながら、就業を通じた社会参加による介護予防の効果は、まだ科学的に十分実証されておらず、その解明に向けて、「シルバー人材センターの社会的有用性に関する研究」がスタートしました。

これまでに、全国の 5 都道府県から 28 か所のシルバー人材センターが研究に参加しており、会員の健康調査アンケートと就業データをを用いた分析を進めています。



### 3. 未婚ミドルの生活と意識に関する調査を実施

#### 次世代単身高齢者の生活と意識を調査

急速に進む未婚化と単身高齢者の増加を踏まえ、40代・50代の未婚者（未婚ミドル）を対象にWEBアンケート調査を実施しました。調査項目としては、現在の生活実態や意識に加え、現況に至る経緯を探るために、過去の生活や就労環境、恋愛状況や結婚観などを設定し、未婚要因を明らかにするために、一部の質問は同世代の既婚者にも訊いて比較を試みました。さらに、老後への準備や将来の生活に対する考え方についても質問しました。

調査概要は以下のとおりです。

- ・調査対象： 全国の40代・50代の男女
- ・調査方法： インターネット
- ・調査時期： 2016年1月22日～24日
- ・標本数

	男性	女性	計
未婚者	1,945名	1,055名	3,000名
既婚者	470名	530名	1,000名

(既婚者には離別・死別を含む)

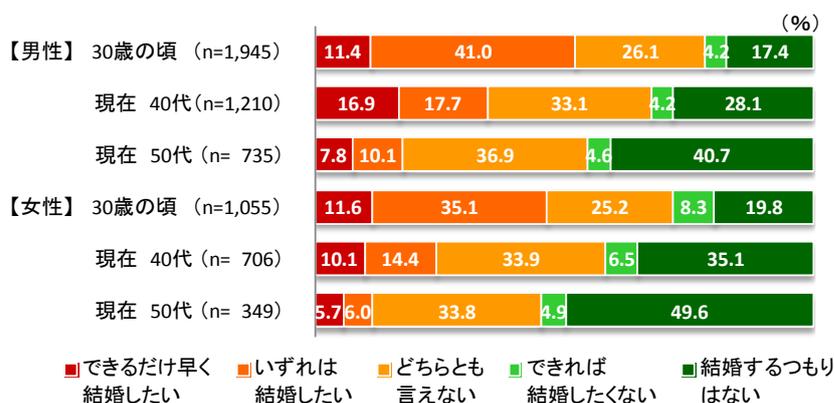
#### 結婚に対する気持ち

自身の結婚に対する現在の気持ちを訊くとともに、30歳の頃にはどう思っていたかも訊ねました。

年齢が高まるにつれて結婚に前向きな人が減っていく傾向が、全体としては認められますが、40代の男性に着目すると、「できるだけ早く結婚したい」と思っている割合が、30歳の頃よりも現在のほうがむしろ高くなっている点が注目されます。

未婚男性の3割、未婚女性の2割が、これまで異性との交際経験が一度もないと回答しており、交際未経験者はその理由として、「異性との交際が苦手だから」を男性の30.0%、女性の27.9%が、「交際は面倒だから」を男性の25.1%、女性では31.9%が挙げています。漠然とした結婚意向を持ちながらも具体的な行動に移せない人も多いようです。

未婚者の結婚に対する気持ち（30歳頃と現在）



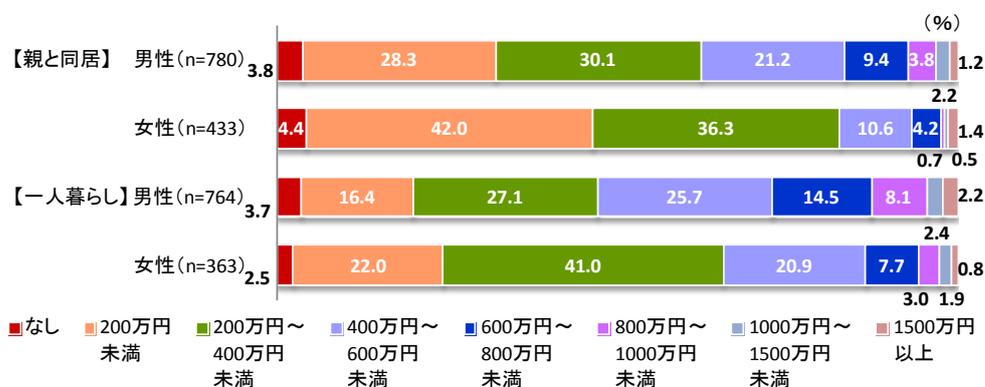
#### 年収、親との経済的援助関係

親と同居している未婚者のうち年収400万円未満の割合は、男性が6割、女性は8割を超えており、一人暮らしの人との間に顕著な差が見られました。

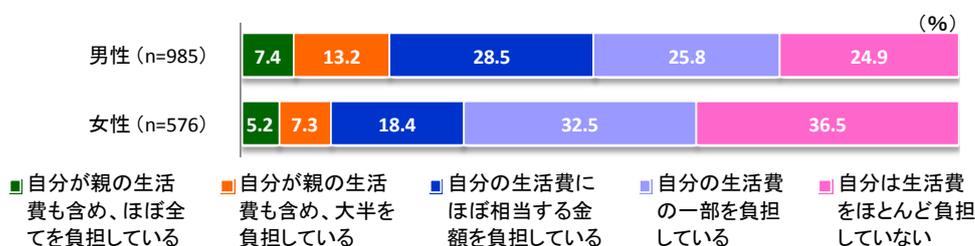
こうした年収の状況から、実家に住み、親に依存して経済的に自立できていない人が一定程度いることが想像されますが、実際、親と同居している未婚者のうち、男性の4人に1人、女性の3人に1人が生活費を自分ではほとんど出していないことがわかりました。これに「自分の生活費の一部を負

担している」人まで加えると、男性は半数、女性は3分の2に達しました。

未婚者の年収分布 —— 親と同居している人と一人暮らしの人の比較



親と同居している未婚者と親の経済的援助関係（直近1年間）



### 老後資金の準備

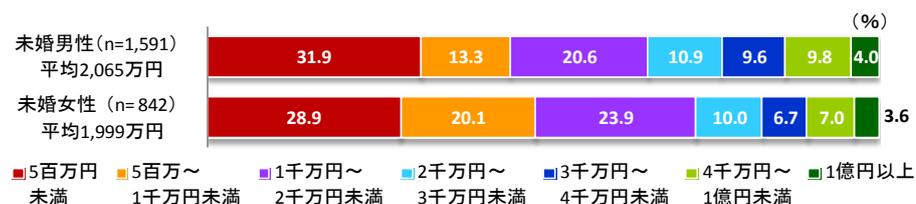
未婚者が引退までに準備が必要だと思う老後資金額（公的年金、退職金、企業年金を含めず、自身で準備する金額）の平均は、男性が3,614万円、女性は3,964万円。一方、準備できると思う金額は、男性が2,065万円、女性は1,999万円でした。

“必要だと思う”金額と“準備できると思う”金額を比較すると、平均で男性は1,549万円、女性は1,964万円不足しており、男女とも3割が、不足額が1千万円を超える結果となりました。

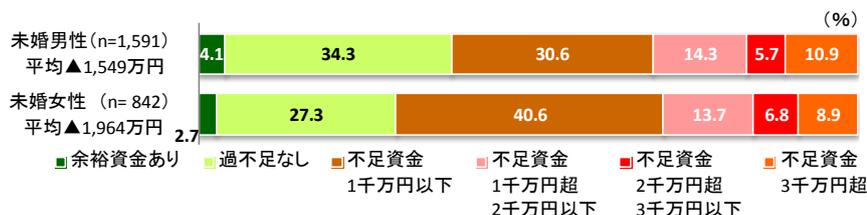
現役引退までに準備が必要だと思う金額



現役引退までに準備できると思う金額



“準備できると思う”金額と“必要だと思う”金額の差



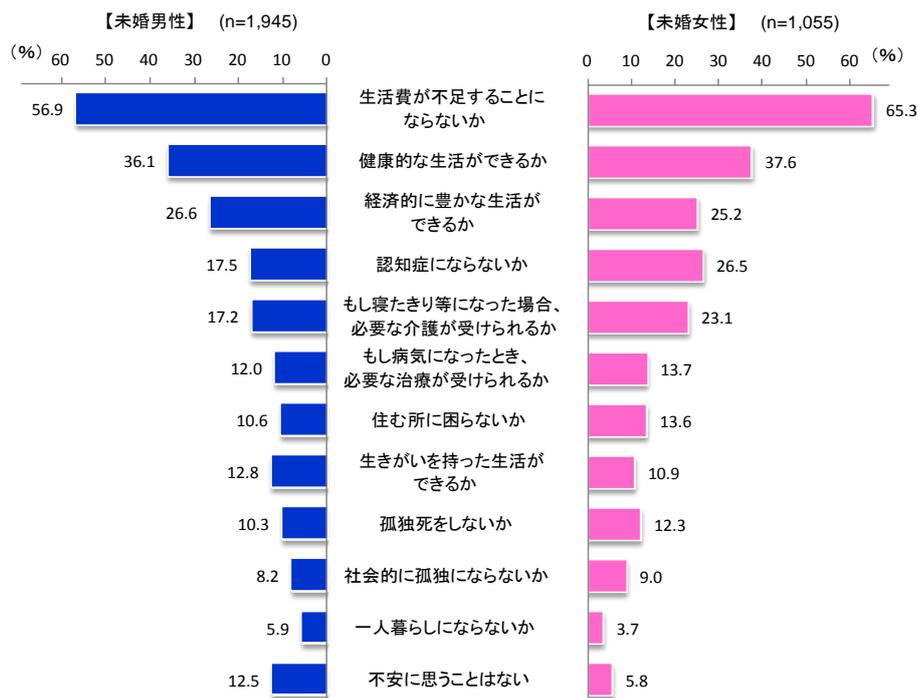
### 老後に対する不安

未婚者が老後生活で不安に思うことは、男女を問わずトップは生活費、次は健康でした。男女とも約6割が「(老後に)生活費が不足することにならないか」という不安を抱えています。

一方、介護に関する項目には男女差が目立ちました。

「認知症にならないか」は女性が26.5%であるのに対し男性は17.5%、「もし寝たきり等になった場合、必要な介護が受けられるか」は女性の23.1%に対し男性は17.2%でした。

未婚者が老後考えたとき、不安に思うこと（複数回答<3つまで>）



### 調査結果はホームページで公開

以上のほか、若い頃の職業と未婚の関係、結婚相手の条件、独身のメリット・デメリット、親の介護の要否や将来親の介護が必要になった場合にどこで誰が介護すると想定するか、老後の相談相手や自分が介護が必要になった場合に世話になる人など、幅広く質問しています。

調査結果の概要はホームページで公開しています。

調査結果の詳細は当財団ホームページをご参照ください

[http://dia.or.jp/news/FileDownload.php?file\\_name=226\\_20160530\\_1.pdf](http://dia.or.jp/news/FileDownload.php?file_name=226_20160530_1.pdf)



リンクしない場合は財団のトップページからアクセスしてください

## 4. 『幸せアップ実践ワークブック』『メンタルヘルスの自己チェック』を公開

### 幸せの健康習慣（ハッピースキル）を作る「ハッピープログラム」の研究

近年、心理学や経済学、脳科学などさまざまな分野において、“幸せ”に関する研究が進められています。幸福感は私たちの健康や寿命にポジティブに寄与するだけでなく、仕事、人間関係、経済面などにおいてもその寄与が大きいという研究成果がかねてから発表されており、さらに脳科学の研究においても、幸福感と心身との関係性のメカニズムが解明されてきました。

幸せの習慣が身につけている人は、平凡な日常の中のちょっとしたことに幸せを感じることができます。当財団では、日々の暮らしの中で小さな幸せを感じることでできる能力・技術を「ハッピースキル」と名付けました。

蓄積したエビデンスを基に当財団が2009年に開発した「ハッピープログラム」では、幸せの健康習慣を勧め、体験実践を行なっています。高齢者や企業の勤労者に対する介入研究において、「ハッピープログラム」が幸福感の向上に効果的であることが検証されました。

### 『幸せアップ実践ワークブック』を発行

メンタルヘルスの改善に効果的な「ハッピープログラム」のエッセンスが詰まった『幸せアップ実践ワークブック』を作成しました。幸福感を高めるためにはいくつかのコツがあります。このワークブックでは、幸福感の意味、幸福感を高めるスキル、幸福感を高めることによって期待される効果などについて説明し、実践方法を紹介しています。

ご希望の方には、お1人さまにつき1部を無料で差し上げています。お申込み方法はホームページをご覧ください。

『幸せアップ実践ワークブック』

<http://happy.dia.or.jp/custom.html>



リンクしない場合は財団のトップページからアクセスしてください

### 「メンタルヘルスの自己チェック」ツールをホームページで公開

現在のこころの状態を確認し、不調に気づくためのツールとして「メンタルヘルスの自己チェック」を制作し、ホームページで公開しました。

ストレスは必ずしも悪いものではありませんが、許容範囲を超えてしまうと、知らず知らずのうちにこころや身体に変調をきたし、病気を誘発してしまうこともあります。抑うつ、睡眠の状態、自身の現在の幸せの度合いなどについて、このツールを用いて数分で確認することができます。

「メンタルヘルスの自己チェック」

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



リンクしない場合は財団のトップページからアクセスしてください

## 5. 機関誌「Dia News」で四半期ごとに情報発信

大学などの教育機関、医療・福祉・高齢関係の諸団体、福祉関係施設、官公庁・自治体、三菱グループ各社の皆さん、三菱グループ各社のOB・OG、ダイヤビックのインストラクターなどを対象に年4号無償で発行しています。毎号の発行部数は約2,000部です。

### No.81 (平成27年4月25日発行)

巻頭言「高齢社会はイノベーションのチャンス」  
NPO 法人日本シンクタンクアカデミー理事長 岡本憲之

Dia Forum 「介護をしながら働き続ける仕組みを考える  
—仕事と介護の両立と、介護離職にかかる調査より—」  
企画調査部長 奥野 哲

財団研究紹介「地域特性に応じた『暮らしの保健室』の在り方を考える  
—荻窪家族プロジェクトを事例として—」 主任研究員 澤岡詩野

高齢社会レポート「認知症は予防できるのか～私たちにできること～」  
特定医療法人薬山会三島病院 認知症疾患医療センター 精神科部長 田中 晋

エッセイ「ラグビーで青春の輝きを取り戻す」 シニアライフアドバイザー 松本すみ子



### No.82 (平成27年7月25日発行)



巻頭言「超高齢社会における日本老年学会の役割と展望 高齢者の多様性を考える」  
日本老年社会学会理事長 福島県立医科大学医学部教授 安村誠司

Dia Forum 「シルバー人材センターの社会的有用性」  
リサーチアシスタント 中村桃美

財団研究紹介「ハッピー自主グループ活動の推進 ～ハッピープログラム修了者の  
自主グループ活動に対する支援事例～」  
プロジェクトスタッフ 黒澤侑子 研究員 安順姫

高齢社会レポート「高齢者が主人公となって地域を作り上げていくために ～国際長寿セン  
ターのプロダクティブ・エイジングに関する国際比較調査・研究より～」  
国際長寿センター(日本)上席調査役 大上真一

エッセイ「風を切って走る爽快感に年齢は関係なし」 シニアライフアドバイザー 松本すみ子

### No.83 (平成27年10月26日発行)

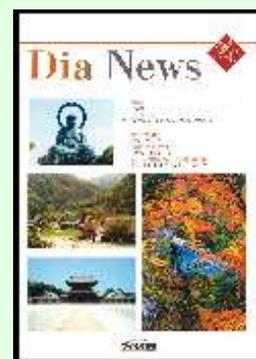
巻頭言「看護の将来ビジョン」 公益社団法人日本看護協会 副会長 菊池令子

Dia Forum 「虚弱(フレイル)と社会とのつながる手段としてのインターネット」  
主任研究員 澤岡詩野

財団研究紹介「研究テーマとしての『新しい介護予防・日常生活支援総合事業』」  
研究部長 石橋智昭

高齢社会レポート「老後生活に対するプレシニア層の経済的不安と資金準備  
～明治安田生活福祉研究所『セカンドライフの生活設計に関する調査』より」  
株式会社明治安田生活福祉研究所研究員 渡辺直紀

エッセイ「歩け、歩け! 『ノルディックウォーキング』」 シニアライフアドバイザー 松本すみ子



### No.84 (平成28年1月25日発行)

巻頭言「高齢社会対策の諸相」 シルバーサービス振興会 理事長 水田邦雄

Dia Forum 「『ハッピープログラム』の介入は労働者のメンタルヘルスの維持増進に有効」  
主任研究員 兪 今

財団研究紹介「シンポジウム『人生100年時代の「つながり」を支えるICTの力』」  
企画調査部次長 鈴木章一

高齢社会レポート「日本における認知症の社会的コスト」  
慶應義塾大学医学部精神科学教室専任講師 佐渡充洋

エッセイ「南フランス発祥のゲーム『ペタンク』」 シニアライフアドバイザー 松本すみ子