

高齢者の社会的活動の意義と効用

～「DAA」の社会的活動の支援にあたって～



ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 次長

佐藤 博志

◆ 「DAA」とは？

内閣府が高齢者の社会的活動への参加の有無を主観的な健康状態別に調査した結果、健康状態が「良い」「まあ良い」「普通」とする人では3割以上が社会的活動に参加しています。(図表1)

	自治会、町内会などの活動	まちづくりや地域安全などの活動	生活の支援・子育て支援	その他のボランティア活動	地域の伝統芸能・工芸技術・お祭りなどを伝承する活動	その他	行っている(計)	何らかの社会的活動をしていない	不明
良い	21.9	1.3	2.1	9.0	0.9	1.7	36.8	63.2	-
まあ良い	17.9	1.0	1.4	9.8	0.4	2.6	33.0	66.8	0.2
普通	20.1	2.0	0.8	4.6	0.8	2.2	30.6	69.4	-
あまり良くない	9.3	1.7	-	5.3	1.7	2.3	20.3	79.7	-
良くない	6.6	-	-	4.9	-	-	11.5	88.5	-

出典：内閣府「高齢者の健康に関する調査」（平成29年度）
 (注) 調査対象は、全国の55歳以上の男女。(施設入所者を含まない)
 社会的活動内容は、択一回答

図表1 高齢者の主観的健康状態別社会的活動への参加状況

内閣府は、高齢者自身も、支えられるだけでなく一定の役割をもって地域に参画していくことが望ましく、高齢者の社会参画をさらに促していくことが今後の課題であるとしています。¹⁾

ダイヤ高齢社会研究財団(以降、当財団)は、「しあわせで活力ある長寿社会」の実現に向けた活動のひとつとして、元気高齢者の活動グループ「DAA」の活動を支援しています。「DAA」は「ダイヤ・アクティブエイジング・アソシエーション」の略称で、1999年に当財団の支援により当財団の賛助会員会社である三菱グループ企業の退職者有志により発足した会員組織です。現在、地域別6、趣味別1(囲碁)の計7つの活動グループがあり(図表2)、グループ毎に自主的な親睦・交流活動、社会参加・社会貢献活動をしています。また、活動グループ同士の親睦・交流活動の一環として「DAA 交流会」を毎年開催しています(2019・2020年度は新型コロナウイルス感染拡大のため、中止)。2021年4月1日時点の会員数は226名で、三菱グループ企業出身以

外の会員もおられます。

当財団は、以前は事務局としてDAA全般の運営を支援していましたが、現在は各活動グループの代表者で構成する“運営委員会”によって、自主的に運営されています。当財団は、DAA会員を主体とした“社会貢献活動”に対して、ささやかではありますが助成金を支給するなどの資金面での支援を行っています。



図表2 DAA拠点マップ

◆ コロナ禍がDAAの活動にもたらす影響

新型コロナウイルス感染拡大で外出の自粛を余儀なくされることにより、特に高齢者にとっては、運動不足による身体の不調に加え、友人や地域の人とのコミュニケーションが減ることによる、認知機能の低下の懸念もあります。高齢者の健康を維持・向上させるために、感染リスクを抑えつつ、高齢者の外出や人との交流を増やす工夫が必要であると考えます。

DAAの各活動グループは、各グループの定例会や親睦、社会貢献関連活動を、人と人の距離を確保の上で対面交流したり、Zoomなどのオンラインにて開催したりするなど工夫の上、最大限の活動の継続を図っています。しかしながら、「カラオケ」「囲碁」「ハイキング」などの親睦活動の多くが、また、高齢者施設慰問などの社会貢献活動のほとんどが、既に1年以上、活動中断を余儀なくされています。

ワクチン接種がようやく開始されたものの、新型コロナウイルス感染症の収束見通しは未だ不透明です。感染拡大防止のための様々な規制による日常生活への多大な制約がある中で、with コロナおよび post コロナを見据えて DAA の活動を支援するにあたり、高齢者の社会的活動に関連する研究や調査報告を参照し、DAA の活動の意義や効用等について考えてみました。

◆ ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）

「ソーシャル・キャピタル」とは、人々の協調行動が活発化することにより社会の効率性を高めることができるという考え方のもとで、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念です。社会学、政治学、経済学、経営学などにおいて用いられ、日本語では「社会関係資本」と訳される場合が多いようです。ソーシャル・キャピタルの定義は研究者によって様々ですが、基本的には「人々が持つ信頼関係や人間関係、すなわち社会的ネットワーク」のことと言えるようです。

ソーシャル・キャピタルに関連する研究や調査には、東日本大震災等の甚大な災害の復興や防災への影響に関する調査・分析などもあり、現在のコロナ禍での DAA の活動の意義や効用ならびに今後の支援のあり方の考察のヒントにもつながる点があるのではないかと考えました。

高齢者の多くは、生活環境の変化に伴い、それぞれが持っているソーシャル・キャピタルも変化したり、一部がなくなったりするため、その再構築をされていると思います。企業退職者は、会社員時代以外の知り合いが少なく、退職後に何かするためのきっかけがつかめないなど、ソーシャル・キャピタルの再構築に悩んでいる人も多いのではないかと思います。

ソーシャル・キャピタルには、異質な者同士を結びつけるブリッジング型（橋渡し型）、同質な者同士が結びつくボンディング型（結束型）の2種類があるといわれています。ソーシャル・キャピタルの事例について、稲葉陽二氏は、次のように説明しています。

被災者救済のためにさまざまな経歴の人々が集まる NPO などのネットワークはブリッジング（橋渡し型）な社会関係資本であり、大学の同窓会、商店会や消防団等の地縁的な組織などはボンディング（結束型）な社会関係資本である。過去の実証研究によれば、ボンディングな社会関係資本は結束を強化する傾向があるが、

新しい情報を得たり、逆に情報を流すためにはバックグラウンドが異なる人々のネットワークの方が適している。²⁾（稲葉 2011、31-32）

DAA は、三菱グループ企業の退職者が多く在籍しており、会員にとって同質な者同士が結びつきかけとなる魅力があると考えます。一方、三菱グループ企業の退職者以外のメンバーも加え、交流関係や活動内容も多彩になってきていることから、DAA はボンディングとブリッジングの両方の長を兼ね備えている貴重な活動グループだと考えます。

ソーシャル・キャピタルには様々な効用がある一方、負の側面もあることが、複数の研究者から指摘されています。会員への過度の同調圧力が発生したり、過干渉に陥ったりするなどの「しがらみ」が一例です。

アメリカの社会学者マーク・グラノヴェッターは「弱いつながりの強み（The strength of weak ties）」を提唱し、その内容を“家族や親友などのつながりが緊密な人よりも、弱くつながっている人の方が自分の知らない新しい情報をもたらしてくれる可能性が高い”と述べています。

DAA の各グループは、活動プログラムの一部のみへの参加も許容し、また参加頻度も会員各人の自主性を尊重しています。各プログラムの活動状況はグループの定例会の席上や定例会の議事録などによって報告・共有されており、これにより会員は、自身が参加していないプログラムにも関心を持ち、過干渉にならない程度に会員同士で情報交換をしています。こうした DAA の活動は「弱いつながりの強み」を生かした活動と言えるのではないかと考えます。

◆ DAA の社会的活動の効用

本稿冒頭に記載の通り、政府は高齢者の社会参画の更なる促進を課題として挙げています。少子高齢化が急速に進行し、超高齢社会となった昨今の日本では、高齢者の就労も含めた社会参加の促進が必要とされていますが、本稿では、高齢者の社会的活動への参加による高齢者自身にとっての意義や効用にフォーカスして考えてみました。

近年「社会的孤立」が大きな社会問題となっています。「社会的孤立」の定義はいろいろあるようですが、高齢者の場合は、同居家族の有無に関わらず、家族以外の他者とほとんど交流がない状態を指すことが多いようです。

村山洋史氏は、高齢期の社会とのつながりの縮小を招く要因を、高齢者本人に起因する「内的要因」と、周囲の状況や周囲からの関わりに起因する「外的要因」に区分しまし

た。³⁾(村山 2018、184)

村山氏は、「内的要因」について、人は歳をとって、人生の残りの時間が限られていると知覚するにつれ、自分にとって必要のないものや幸せに感じないものを手放すような選択をすると説明しています。³⁾(村山 2018、184-185)

村山氏は、一方「外的要因」として、死別などの一緒に暮らす家族の減少や自身の退職や入院などの高齢者特有の「ライフイベント」と“お年寄りなんだから、全部やってあげないとダメ”などに代表される「高齢者への偏見や差別」を挙げ、高齢者のつながりの減少は自分のせいだけではないと説明しています。³⁾(村山 2018、186-187)

前野隆司氏は、2014年に博報堂と共同で実施した「<地域しあわせ風土>に関する調査」と題した、「つながり」と「幸福度」の関係についての20歳から64歳までの男女15,000人に対するインターネット調査の結果として、“多様な知り合いがいる人の方が幸せだった。”こと、一方、“所属する団体数」と「幸福度」の関係としては、どの団体にも所属していない人と、ひとつでも所属している人との幸福度の差は大きかったが、2団体を越えると差はあまりなかった。”ことを挙げ、人はどこかに所属していることが幸せにつながるものの、所属団体が多ければ多いほど幸せというわけではないようであると説明しています。⁴⁾(前野 2017、43-44、47-48)

この2014年の調査対象は20歳から64歳までの男女ですが、仮にこの調査結果が65歳以上の高齢者にもあてはまるならば、重要なのはつながりの数ではなく、高齢期の社会とのつながりの縮小の中で、多様な知り合いに出会える、厳選されたつながりの質であり、DAAを自身にとって厳選されたつながりの質を得られるグループと捉えている会員も多いのではないかと考えます。

前野氏は自身の研究グループの研究の結果を踏まえ、次のように説明しています。

利己的欲求(自分は〇〇したい)は二十代をピークに年齢とともに減少し、利他的な欲求(社会や他人を〇〇したい)は年齢とともに増加していく傾向がありました。⁵⁾(前野 2013、186)

高齢者が住みやすいように介護福祉を充実させることは重要ですが、高齢者は介護されるばかりでは幸せを感じません。なぜ

かという、人は誰かの役に立つこと(「やってみよう!」因子^{註1)})で自分の存在意義を感じたり、自己肯定感を持つからです。⁶⁾(前野 2017、214)

このように、高齢者の社会的活動への参加は、社会からの要請という点に加え、高齢者自身への効用も大きいという調査結果もあり、DAAの活動プログラム全般、その中でも特に社会貢献活動の意義の重要な側面であると考えます。

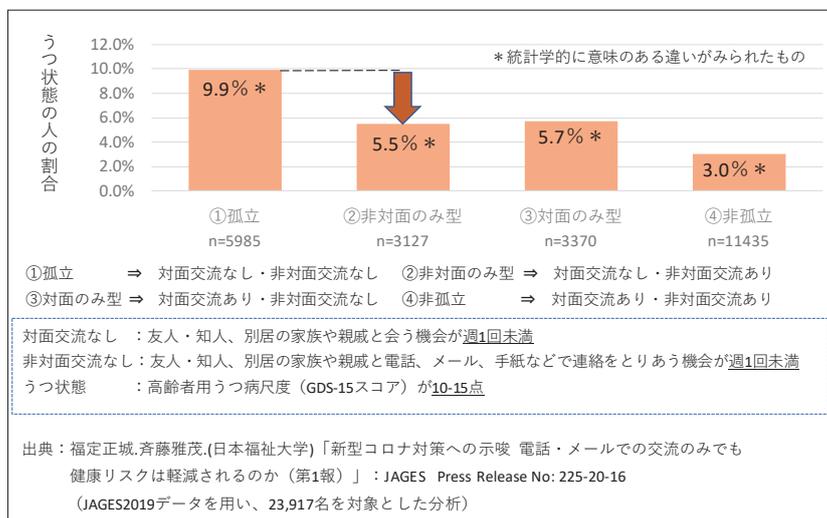
◆ 高齢者にとっての ICT の効用

現在、新型コロナウイルス感染症の流行のため、感染リスクが抑えられる電話・メールなどの非対面交流が増えていますが、対面交流の制限による健康や幸福度への影響について、様々な機関で研究・調査が行われています。

JAGESは、Press Release報告にて、高齢者のインターネット利用と健康や幸福との関連を検討の結果、友人・知人と実際に会う頻度を考慮した上で、インターネットを使っている人は使っていない人より、健康感、幸福度ともに高く、特に他者とのつながりのためにインターネットを使っている人にその傾向が強くみられることが分かったと報告しています。⁷⁾(JAGES,2020)

また、JAGESは、高齢者を対象に、電話・メール・手紙などの非対面交流と対面交流の有無(週1回未満を交流なしとする)の組み合わせを4群に分けて、抑うつ傾向の人の割合を調査・分析の結果、対面・非対面ともにならない人と比較して、非対面のみありの人は、対面のみありの人と同程度に、抑うつ傾向の人の割合が有意に少ないこともPress Releaseで報告しています。⁸⁾(図表3)(JAGES,2020)

DAAはコロナ禍において、一部の活動プログラムを



図表3 高齢者の対面・非対面交流有無別抑うつ傾向

Zoomにて開催し、会員の交流の維持に努めています。その結果、持病やケガなどのため、プログラムへの参加ができなかった会員が、Zoomならば参加できるようになったなどの効用があります。一方、会員の一部のZoomなどICTに対する苦手意識により、対面開催時よりも参加率が低下したり、対応できない会員を取り残さないために、Zoomでの開催を自重したりしているグループやプログラムもあります。

ICTの利用に対する消極性としては、「必要性を感じない」、「お金がかかる」、「文字が見にくい」、「使いたいが、使い方がわからない、指南者がいない」など、高齢者にとっての理由は様々⁹⁾のようです。ICTを利用する意向のない高齢者に対して、無理やり利用を勧めることは望ましくないと考えますが、非対面の交流にも様々な効用がありますので、「使いたいが、使い方がわからない、指南者がいない」方に対しての習得のきっかけや仕組みを拡充することは必要だと考えます。

Zoomのマニュアルは、インターネット上でも広く公開されていますが、当財団の澤岡詩野主任研究員が企画・監修した「つながり続ける、つながりを広げる、新しくつながる『Zoom利用の手引き』」が「埼玉共助スタイル」のホームページの1コーナーとして掲載されています。Zoomは難しくそうと思っている方にとっても、設定、操作、利用方法が分かりやすく、まとまっていますので、Zoomの習得をお考えの方

は、ぜひご参照ください。URLは、以下の通りです。

<http://kyojo.saitamaken-npo.net/100lab/100lab-zoom.html>

【引用文献、参考文献】

- 1) 内閣府.「令和元年版高齢社会白書(全体版)第1章 高齢化の状況(第3節5)」2019
 - 2) 稲葉陽二.「ソーシャルキャピタル入門 孤立から絆へ」(中央公論新社,2011),31-32
 - 3) 村山洋史.「『つながり』と健康格差」(ポプラ社,2018),184-187
 - 4) 前野隆司.「実践 ポジティブ心理学 幸せのサイエンス」(PHP研究所,2017),43-44,47-48
 - 5) 前野隆司.「幸せのメカニズム 実践・幸福学入門」(講談社,2013),186
 - 6) 前野隆司.「実践 ポジティブ心理学 幸せのサイエンス」(PHP研究所,2017) 214
 - 7) 大田康博(日本福祉大学).「ネットによるつながりがあると健康な人が1.6倍—幸福な人も約1.3倍。高齢者約2万人を対象とした調査より」JAGES Press Release No: 217-20-8
 - 8) 福定正城.齊藤雅茂.(日本福祉大学).「新型コロナ対策への示唆 電話・メールでの交流のみでも健康リスクは軽減されるのか(第1報)」:JAGES Press Release No: 225-20-16
 - 9) 内閣府.「平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果 調査報告書 概要-2」2015
- 注1) 前野隆司氏の研究グループが実施した幸せの因子分析の結果、得られた次の4つの因子のひとつ
 「『やってみよう!』因子」、「『ありがとう!』因子」
 「『なんとかなる!』因子」、「『ありのままに!』因子」

当財団主催 2021 年度シンポジウムについて

「高齢者の日常をより豊かにする ICT ～ニューノーマル時代のコミュニケーションの可能性～ (仮題)」をテーマに、オンライン開催する方向で検討中です。高齢者ご自身に加え、ご家族の方にも一緒にご参加いただけるようなプログラムを目指しています。開催内容や日時などが決定次第、当財団ホームページなどでご案内いたします。

DAA への入会のご案内

DAAの活動内容にご興味をお持ちの方は、当財団ホームページの「元気高齢者の活動グループ DAA」ページも是非ご覧ください。URLは以下の通りです。

<https://dia.or.jp/disperse/daa/>

また、入会をご検討またはご希望の方は、当財団でも入会を受け付け、入会に向けたDAAとの連携などのサポートを行っておりますので、以下の宛先に是非ご連絡ください。

メール : daa@dia.or.jp

電話 : 03-5919-3156 (*)

(*) 当財団では、新型コロナウィルス対策のため、テレワークによる出勤者数削減とオフピーク通勤による時短勤務を実施中です。誠に勝手ながら、ご連絡は可能な限り上記のアドレスにメールでお願いいたします。