

# ITツールを活用した高齢者の矜持モード支援

創発戦略センター コンサルタント 辻本 まりえ

## 目 次

1. はじめに
2. 「矜持ある生き方」とはどのようなものか
3. 「矜持モード」を促すための仕掛け
4. ITツールを活用した高齢者の矜持モード支援
  - (1) 「高齢者の矜持モード支援システム」の全体像
  - (2) ITツールを活用した「高齢者の矜持モード支援」の具体的な内容
5. 最後に

## 要 約

1. わが国の高齢化は世界でも最も高い水準にあり、2017年には総人口の27.7%が65歳以上となり、人口の四人に一人が高齢者という時代に突入した。歳を重ねた高齢者の考え方や生活様式は、個々人の生活習慣や加齢の影響を反映しているため、現役世代と同じ視点で捉えることは難しい。アクティブシニアのマーケットは、若年層に比べて、より個別性の強い小さなマーケットの集合であるといえる。そのため、こうした高齢者マーケットの特性や、高齢者の生活様式の変化を踏まえ、これからの超高齢化社会の到来に向けて、高齢者の生活の質を真に向上させるために必要な施策を、高齢者の視点から検討することが求められている。
2. 加齢に伴い、自分の身体機能や、友人等の社会的資源、経済的な資源において、ネガティブな変化が発生することは避けられない。ただ、こういった変化に自身でうまく対処し、ボランティア活動や余暇活動をはじめとする社会的活動を続けること、つまり「矜持ある生き方を続けること」こそが、高齢者が共通して求めているものである。「矜持ある生き方」の実現に向けた具体的な道筋を示し、行動を躊躇しがちな高齢者が自身の意欲に基づいて積極的に行動する環境をつくることこそが本質的な課題解決への道になる。
3. 本論文では、自分の状況に合わせて主体的に行動を取捨選択し、満足度の高い生活を継続できている高齢者の状態を「矜持モード」と呼び、高齢者が矜持モードになるための仕掛けを提案する。高齢者が矜持モードとなるにあたっては、自ら取捨選択し行動した実感を得る機会を創出することが最も重要である。
4. 高齢者が矜持モードになるための仕組みとして、「高齢者の矜持モード支援システム」を提案する。「高齢者の矜持モード支援システム」は、自治体と企業が連携し、地域の高齢者に対し矜持モードへの移行・矜持モードの維持を支援する仕組みであり、自治体による「『高齢者の矜持モード支援システム』のための場づくり」と企業による「『高齢者の矜持モード支援システム』への参加」の2層から構成される。「高齢者の矜持モード支援システム」は、ITツールを活用することで、物理的課題の解決と心理的動機付けの両面からのアプローチにより、高齢者が継続的に前向きな活動を行える仕組みの構築を目指す。

とくに、シニア世代の物理的課題（距離が離れる、身体機能が低下する）に対して、ITツールを代替・補完の手段として活用することで、これまでの活動の継続を助けることが期待できる。
5. 昨今の著しい技術革新は、高齢者が矜持モードに移行するための新たな環境を創り出している。今こそ、これらの技術を活用し、高齢者が前向きに生きることができると期待されている。現在の高齢者世代が抱える不安は、現役世代が将来的に抱えうる不安である。現在の高齢者世代が不安を乗り越え、誇りを持って自分らしく生きる姿は、現役世代の将来への希望となるだろう。

## 1. はじめに

### 高齢者の生活の質向上は商品とサービスで達成されるか

わが国の高齢化は世界でも最も高い水準にあり、2017年には総人口の27.7%が65歳以上となり、人口の四人に一人が高齢者という時代に突入した（内閣府 [2018]）。今後もさらに高齢化が進み、2036年には人口の三人に一人が高齢者になると予想されている（国立社会保障・人口問題研究所 [2017]）。このような人口構造の変化は、巨大なシニアマーケットの誕生への期待を生み、多くの企業が高齢者向け商品・製品の開発を行っている。

もっとも、歳を重ねた高齢者の考え方や生活様式は、個々人の生活習慣の加齢の影響を反映しているため、現役世代と同じ視点で捉えることは難しい。アクティブシニアのマーケットは、若年層に比べて、より個別性の強い小さなマーケットの集合であるといえる。「高齢者だから」といって、一律に健康のための外出を推奨されたり、見守りという名のもとに一挙手一投足を監視されることは、高齢者に「ありがた迷惑」と受け止められることもあり得る。

また、加齢は必ずしもネガティブな変化を意味するわけではない。仕事や家庭における従来の役割から解放され、自由に時間を使えるようになり、悠々自適の生活を送っている高齢者もいる。

こうした高齢者マーケットの特性や、高齢者の生活様式の変化を踏まえ、これからの超高齢化社会の到来に向けて、高齢者の生活の質を真に向上させるために必要な施策を、高齢者の視点から検討することが求められている。

### 高齢者が真に求めているのは「矜持ある生き方をすること」

では、高齢者が本当に必要としているものは何だろうか。高齢者の生活サポートのための相談拠点（注1）を利用する高齢者に話を聞くと、「友人と交流する時間を持ちたいが、けがをきっかけに遠出をしづらくなった」「好きな習い事があったが、若い人と同じようには動けないのでやめてしまった」というような、身体機能の低下に伴う活動の縮小や、「畑仕事をやめてしまったから、毎日の生活に張り合いがなくなった」「孫の世話も終わってしまい、これ以上誰の役にも立たないような気がする」といった社会的役割の喪失が頻繁に話題に上る。なかでも最大の不安・不満は、自分自身の心身に今後いつ何が起こるか分からず、その時に自分に対応できるかどうか分からないことである。

高齢者のなかには、自分の時間が持てるようになったため、「可能なら働きたい」「新しい趣味を始めたい」という意欲・願望をひそかに抱いている人も少なくない。しかし、先に述べたような先行きの不透明感や自らの対処能力への不安ゆえに、行動に移すことを躊躇する人が大半である。また、高齢者が活躍できる場が少ないという環境面の課題もある。働く意欲はあっても働ける職場や希望の職種がないため、非正規労働を行っている高齢者（不本意非正規労働者）は約27万人存在するという調査結果が報告されている（総務省 [2017]）。

こうした問題に加え、昨今の「介護保険料の増加」や「高齢化率の上昇」という話題からも、「社会が支えなくてはいけない存在としての高齢者が増加している」というイメージが浮かぶ。しかし実際には、高齢者の健康寿命は過去10年延伸し続けており、過去に比べると“身体が元気”な高齢者が増えていることは調査からも明らかである（橋本修二 [2019]）。

筆者が知り合った高齢者のなかに、本論文の着想を得るきっかけとなった方（Aさんとする）がいる。Aさんは60歳まで勤めた会社を定年退職した後、奥様を病気で亡くしたことをきっかけに、シニア向け住宅に移り住んだという。周りに知っている人がおらず、馴染みもない場所だったが、新しいコミュニティに参加すること、新しい地域を知ることが非常に楽しんでおられた。そのうえ、新たにブログを開設して、その地域で見聞きして知ったことやお勧めしたいことを発信しているという。毎日を楽しんでいる姿が印象的だった。大切な人の喪失や、それまで属していたコミュニティからの離脱といった大きな変化を経てなお、新鮮に日々を過ごされるAさんのことを知るうち、筆者は「矜持」という言葉がAさんによって体現されているように感じた。

「矜持」はやや大げさに響く言葉であるが、語源にさかのぼると、「矜」は武士が矛を手にすることに感じていた「誇り」を意味し、「持」は「頼む」と同様に「相手に伝える」「依頼する」「依存しうるだけの能力がそれにあると信じる、あてにする」ことを意味する（注2）。若年者の一人として、筆者は、大きな喪失を経験しながらも、これまでの人生への誇りと、新たな挑戦やかかわりへの意欲を併せ持つAさんの姿に希望を感じた。それが「矜持」という言葉を連想させたと考えている。

高齢期の「総合生活満足度」の高い人は、「ボランティア活動やその他の社会活動への参加数」や「生きがいを感じる活動の数」が多いことが示されている（塚田典子 [2015]）。また、余暇活動時に生きがいを感じる高齢者が多いことも示されている（原田隆ら [2011]）。加齢に伴い、自分の身体機能や、友人等の社会的資源、経済的な資源において、ネガティブな変化（喪失）が発生することは避けられない。ただ、こういった変化に自身でうまく対処し、ボランティア活動や余暇活動をはじめとする社会的活動を続けること、つまり「矜持ある生き方を続けること」こそが、高齢者が共通して求めているものではないだろうか。今後ますます支え手である若年人口が減少することを踏まえると、高齢者向け製品をむやみに提供するよりも、「矜持ある生き方」の実現に向けた具体的な道筋を示し、行動を躊躇しがちな高齢者が自身の意欲に基づいて積極的に行動する環境をつくることこそが本質的な課題解決への道になると考えられる。

本論文では、高齢者の「矜持ある生き方」が具体的にどのようなことを指すか、また、その実現のために社会がどのような環境整備をすべきかを提言する。

（注1）日本総合研究所では、「ギャップシニア・コンソーシアム」の活動の一環として公民連携協定を締結し、埼玉県和光市および株式会社ダスキンと、2016年1月から「(仮称) わこう暮らしの生き生きサービス」の実証事業を行っている。この事業では、和光市内で高齢者の生活サポートの拠点（運営主体：株式会社ダスキン）を構え、日々の生活に関する情報提供や面談、ニーズに応じた商品・サービスの提供を行っている。

（注2）「矜持」と似た語句の「矜持」は、自尊心をじっと保ち、自身を抑えることという意味を持つとされている。

## 2. 「矜持ある生き方」とはどのようなものか

### “自分流”の生活を送っている高齢者達【事例からの考察】

「矜持ある生き方」は実際にどのような形を取りうるのだろうか。その手がかりとして、筆者が相談拠点で出会った高齢者の具体例を紹介したい。

### 事例1：やりたいことを転換しつつ好きなことを追求する

健康維持の目的で週3回シニアジムに通っていたが、趣味だった洋裁の教室にも通いたくなくなった。年金で二つの習い事をするのは金銭的に難しいので、シニアジムを退会して洋裁の教室にだけ通うことにした。

洋裁を習い始めたことで、自分のワンピースを縫ったり、友達の洋服の丈を直す依頼を受けたりと、自分のスキルを活用して活動の幅が広がった。専門の業者に洋服の修理を出すと、時間もお金もかかってしまうが、自分なら遅くとも2日以内には完成させる。「お直しに出すより気が利いて早い」と友人に喜ばれていることは、自分の喜びでもある。

また、シニアジムはやめてしまったが、運動は続けたかったので、シニアジムで習った体操やラジオ体操を、自宅で毎日やっている。ジムに通っている時と比べても身体の衰えはないように思う。

### 事例2：ツールを活用し自分がやりたいことを貫く

1年程前に転倒し大腿骨骨折で入院してから、重いものを持って歩くのが辛くなった。しかし家事は自分の生きがいなので、身体の状態が辛くてもきちんとやりたいと思っている。

退院後は掃除機を使うことが重くて辛かったが、ハンディタイプの掃除機に変えたところ、思い通りに掃除ができるようになり、とても嬉しい。洗濯機も二層式のものを使っていたが、ドラム式に変えてみたら、これまでより楽に洗濯できるようになった。最新の道具に頼ったとしても、自分の力で家事がきちんとできることは、誇りである。困ったときは道具に頼りながらも、自分の仕事である家事はこれからもしっかりと続けていきたいと思う。

事例1の高齢者は、自分の好きな「洋裁」を習いたいと決め、自分の経済状況を踏まえて習い事を取捨選択している。その結果、自分で選んだ「洋裁」のスキルを活かして、友人の役に立ちたいという気持ち生まれ、能動的に行動を起こしている。

事例2の高齢者は、「家事」を自分のやるべき仕事と捉えている。入院を機に身体機能が低下し、これまで通りには「家事」ができなくなったが、ツールを活用することにより、少しやり方を変えて自分の満足する「家事」を達成できている。

筆者には、事例1と2の高齢者は、加齢による不安や不便さを感じつつ、それらを受け止めて自分ができることに目を向け、能動的に行動を選択することで、自分流の「矜持ある生き方」をしているように感じられた。本論文では前述のような生き方をしている、あるいは目指している高齢の方に着目したい。

### 「矜持ある生き方」をしている高齢者の共通点

「矜持ある生き方」をしている高齢者には、以下の点が共通していた。

- A. 【取捨選択】自分が誇りを持って、能動的に取り組みたいことを選択する（「好きな習い事を続けたい（事例1）」や「家事をきちんとこなしたい（事例2）」）
- B. 【資源認識】今の自分の資源（注3）の状況を見極める（「自分の資産の状況（事例1）」や「自分の身体の状態（事例2）」）
- C. 【ツール活用】やりたいことの実現に不足する部分は、ツールなどで補う（「ハンディタイプの掃除機の活用（事例2）」）

シニア世代は、加齢に伴う身体機能の低下などにより、今までと同様のことができなくなるという状況に多く直面する。そうした場合でも、「これは道具などを活用しても続けたい」「これはあきらめる」といった形で能動的選択を主体的に行うことができれば、自身に残った資源を活用してやりたいことを続け、満足度の高い生活を継続できると考えられる。

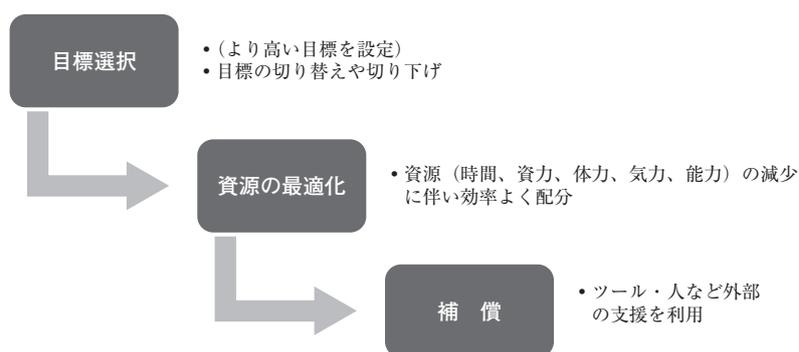
これは、選択最適化補償理論（Baltes, PB [1997]、図表1）の考え方と合致している。選択最適化補償理論とは、高齢者が喪失を体験しながら幸せに生きるためにとる方略であり、目標を切り替えたり切り下げて、残された資源を最適に配分したり、外部の支援によって補い、目標達成を続けることを指している。

自分の状況に合わせて主体的に行動を取捨選択し、満足度の高い生活を継続できている高齢者の状態を本論文では以下「矜持モード」と呼び、高齢者が矜持モードになるための仕掛けを提案する。

（図表1）選択最適化補償理論

高齢者が「幸せ」に生きるために行っていること（選択最適化補償理論）

- 幸せに生きるためには、目標を持って達成することが重要。
- 様々な喪失を体験する高齢者はとくに、目標を切り下げながら、限られた資源を配分し、外部の助けを借りるという方略をうまく使うことで「幸せ」を達成できると考えられている。（選択最適化補償理論）



（資料）「Baltes, PB [1997]」をもとに日本総合研究所作成

### 矜持モードの高齢者が増えたときの社会的効果

矜持モードの高齢者が増えることで、以下のような社会的効果が期待できる。

### A. 埋もれていた高齢者人材の活用

過去の調査（厚生労働省 [2017]、労働政策研究・研修機構 [2007]）でも、社会で自分の力を発揮したい、これまでの経験を活かして役に立ちたいと考えている高齢者は多い。「高齢者の矜持モード支援システム」により、矜持モードの高齢者が増えることで、働きたいと思いつつ躊躇していた高齢者達が、一歩踏み出すことができるようになる。

その結果、高齢者にとっては社会参加や自己実現、更なる自信に繋がる。一方、社会にとっては、これまで埋もれていた高齢者人材のスキルや経験を活用することが期待できる。

### B. 高齢者向けマーケットの拡充

超高齢化社会においては、高齢者が消費者の多数派となる。企業の製品モニターやリビング・ラボへの参加といった機会を通じ、高齢者の商品開発への参画機会が増加すれば、商品に対する関心の高まりや、消費意欲の向上が期待できる。

### C. 社会保障に頼らない高齢者の増加

矜持モードの高齢者が増え、積極的に社会参加するようになることは、介護予防にもつながる（日本老年学的評価研究機構 [2017]）。また、高齢者が主体的に行動を選択できるようになることで、要介護認定を受けた後に、自分のニーズに応じて公的介護保険サービス以外のサービス（保険外サービス）を積極的に活用することも考えられる。

このように、矜持モードの高齢者が増えることは、介護予防効果の向上、要介護高齢者向けの民間サービスの充実、さらには公的介護保険に限らないサービスを利用することによる介護保険給付費の抑制（予算委員会調査室 [2006]）も期待できる。

（注3）ここでいう「資源」とは、選択最適化補償理論における資源（時間、資力、体力、気力、能力）を指す。

## 3. 「矜持モード」を促すための仕掛け

### 「矜持モード」を阻むのは自己効力感の低下と目標の喪失

大多数の高齢者にとって、矜持モードになることは簡単ではない。第1の理由として、加齢に伴う身体機能の低下、社会的役割の喪失などにより、自己効力感（注4）が低下しがちであることが挙げられる。若い頃に比べて能力が低下している現実に目をむけることになる恐れがあるため、自分に内在する能力を無為に認識することは難しい。次に、高齢期の過ごし方や生き方についてのロールモデルがないことも理由として挙げられる。どのような暮らし・生き方が望ましいのか、どのように自分が過ごしたいのかという目標が見えず、迷っている高齢者も多い。その結果、自分の身体状況や環境に対処するための選択肢はこれまでの生活範囲のなかにとどまり、変化に対応した新たな行動（例えば新たなツールを利用するなど）を選択しない。そのため、身体機能の低下とともに徐々に行動範囲が狭まってしまう。

## 「矜持モード」へ導く仕掛けは、主体的行動選択のための機会創出

矜持モードの高齢者は、自分のこれまでの経験やスキルを自覚し、主体的に行動を選択する。人に決められた行動で良い結果が出て自信にはならないが、自分で選んだ行動で良い結果を出すことで自信がつき、さらなる主体的な行動選択の動機が生まれる。矜持モードへ導く仕掛けとは、高齢者に「主体的な行動の選択」を行う機会を創出し、継続することを目指すものである。

## 「矜持モード」を促すためのポイント

### A. ターゲット層

矜持モードに導く仕掛けの想定ターゲットは、定年退職数年後から要介護認定を受ける前の65歳から80歳代の高齢者である。この年代は、身体機能の低下や社会的役割の喪失は経験しているものの、まだ活動を選択するだけの資源が十分にある。一方で、やりたいことを主体的にできていないことに対する不満を抱えている。奈良県で実施した調査（奈良県 [2014]）では、現役世代に比べ、65歳以上の高齢者の方が、「生活における充実度」が低いという結果となっている。

### B. これまでの行動を拡大し、新たな行動を促す

矜持モードへ導く仕掛けは、慣れ親しんだ行動から離れ、自ら選択するという新たな行動を高齢者に始めさせること、つまり行動変容を促すことが主眼となる。行動変容の成功率が高いモデルとして「多理論統合モデル（TTM）」が広く知られている（Prochaska, J.O., & Norcross, J.C. [2006]）。

TTMでは働きかける対象を行動変容ステージによって分類している（図表2）。

TTMでは行動変容を促すための10種類のプロセスが定義されているが、本稿ではそのうち体験的・認知的なプロセスで、高齢者の生活のなかで得づらいものとして、①気づき（効果的な行動情報を得る、関心を持つ）や、②自己の再評価（効果的な行動をしている自分をイメージする）、③社会的解放（効果的な行動が社会で評価されていることに気づく）に着目する。

（図表2）TTMにおける行動変容ステージの分類

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 前熟考ステージ：6カ月以内に効果的な行動を起こす意思のない人</li> <li>2) 熟考ステージ：現在、効果的な行動を起こしていないが、6カ月以内に行動を起こす意思がある人</li> <li>3) 準備ステージ：具体的な行動には移っていないが、まもなく（1カ月以内に）行動を始めようと思っている人</li> <li>4) 実行ステージ：効果的な行動を開始して6カ月以内の人</li> <li>5) 維持ステージ：効果的な行動を6カ月以上継続している人</li> </ol> |
|---|

（資料）日本総合研究所作成

### C. 本人の「主体的な選択」により行動を起こすことが重要

先述の通り、矜持モードとなるにあたっては、自ら取捨選択し行動した実感を得る機会を創出することが最も重要である。「主体的な選択」の結果として、良い結果が得られ自己効力感が高まることで、次なる「主体的な選択」の動機となる。継続的に「主体的な選択」を行うためには、高齢者の行動の結果、自己効力感が高まる仕掛けが必要である。

(注4)「自己効力感」とは、Albert Banduraが提唱した概念で、ある結果を生み出すために適切な行動を遂行できるという自分の可能性の革新の程度を指す。

#### 4. ITツールを活用した高齢者の矜持モード支援

##### (1)「高齢者の矜持モード支援システム」の全体像

###### A. 自治体と企業の連携による「高齢者の矜持モード支援システム」

「高齢者の矜持モード支援システム」は、自治体と企業が連携し、地域の高齢者に対し矜持モードへの移行・矜持モードの維持を支援する仕組みである。

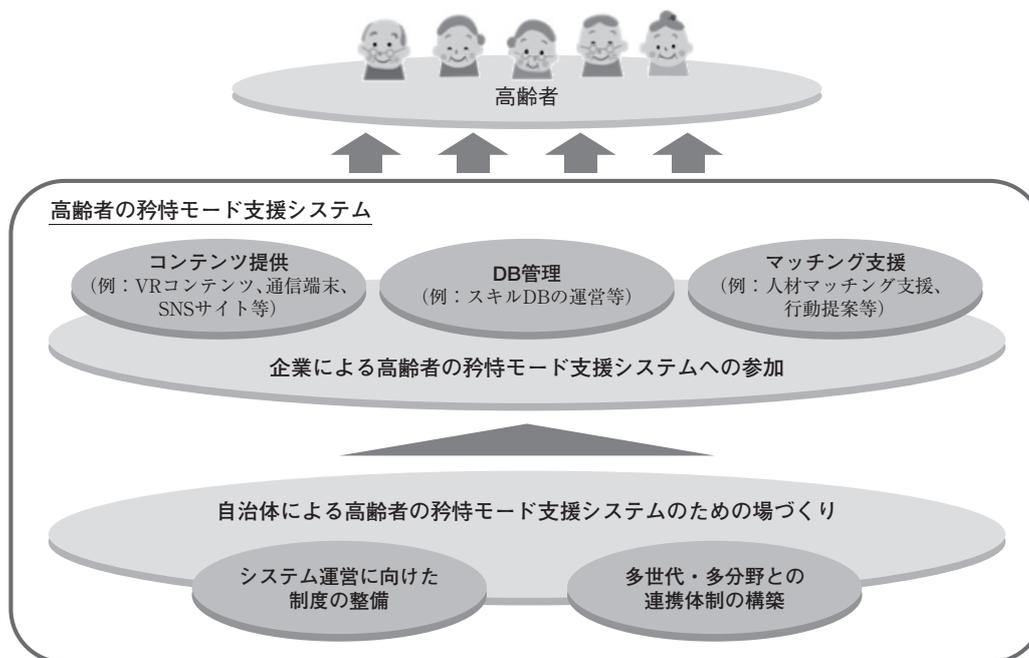
「高齢者の矜持モード支援システム」は、自治体による「『高齢者の矜持モード支援システム』のための場づくり」と企業による「『高齢者の矜持モード支援システム』への参加」の2層から構成される(図表3)。

まず、自治体が「高齢者の矜持モード支援システムのための場づくり」として、システム運営に向けた制度の整備と、多世代・多分野との連携体制の構築を行う。高齢者との既存の接点を活用して高齢者に働きかける仕組みをつくれることは自治体の強みである。

自治体により前述の場づくりが行われたうえで、自治体と民間企業が積極的に連携し、「高齢者の矜持モード支援システム」におけるコンテンツの導入、DBの導入・管理、マッチング支援等のサービスの導入に向けて供給体制を構築する必要がある。民間企業にとって「高齢者の矜持モード支援システム」に参画することは、新たな市場開拓という意義をもつ。

以下では、「高齢者の矜持モード支援システム」のサービス内容を詳述する。

(図表3)「高齢者の矜持モード支援システム」の全体像



(資料) 日本総合研究所作成

## B. ITツールを活用した「高齢者の矜持モード支援システム」の流れ

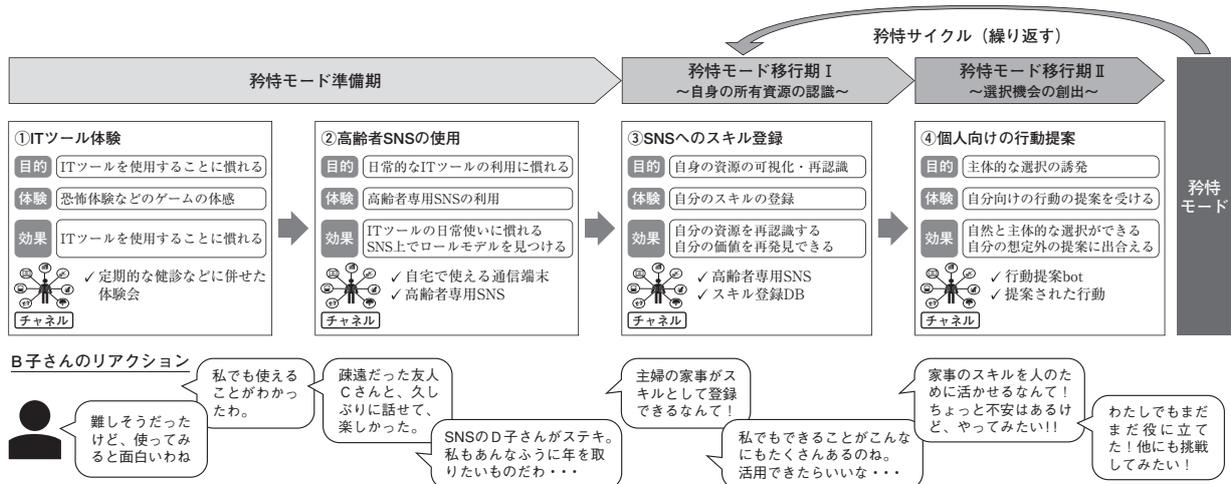
近年の技術革新は、これまで人間でなければ対応ができなかった多くのことについて、ITツールによる代替・補完を可能とした。様々な場面、様々な用途でITツールは活用されている。シニア世代の物理的課題（距離が離れる、身体機能が低下する）に対して、ITツールを代替・補完の手段として活用することで、これまでの活動の継続を助けることが期待できる。また、高齢者にとってこれまで馴染みのないITツールを新たに使用し、そこから情報を得ることは、TTMにおける「気づき」にもつながる。

シニア世代は若者世代に比べるとITツールに対して馴染みがなく、どのツールを活用すべきかといった情報や知識が少ない場合が多い。しかし、そうしたハードルを越えてツールを活用してみると、その利便性の高さを活かし、うまく生活のなかに取り入れている事例は多くある。

「高齢者の矜持モード支援システム」は、ITツールを活用することで、物理的課題の解決と心理的動機付けの両面からのアプローチにより、高齢者が継続的に前向きな活動を行える仕組みの構築を目指す。

ITツールを活用した高齢者の矜持モード支援の流れは図表4の通りである。

(図表4) ITツールを活用した「高齢者の矜持モード支援システム」



(資料) 日本総合研究所作成

「高齢者の矜持モード支援システム」は、①矜持モード準備期、②矜持モード移行期Ⅰ、③矜持モード移行期Ⅱで構成されている。

①矜持モード準備期は、TTMの「気づき（効果的な行動情報を得る、関心を持つ）」を得ることを目的としており、徐々にITツールに慣れ、使用範囲を拡大する仕掛けとなっている。ITツールの使用により交流範囲が拡大し、同年代の生き方を見たり、ロールモデルを見つけたりすることで、自分の今後の生活の方向性や目標を考える機会になる。これがTTMの自己の再評価（効果的な行動をしている自分をイメージする）につながり、行動変容のステージが上がることをねらう。

②矜持モード移行期Ⅰでは、スキル登録を通して、自分や環境がもつ資源について改めて評価する。

③矜持モード移行期Ⅱでは、登録したスキルに応じたソリューション（行動）のレコメンドにより、社会的解放（効果的な行動が社会で評価されていることに気づく）のきっかけが生まれ、さらなる行動変容につながる。

矜持モード移行期のⅠおよびⅡは「矜持モードサイクル」であり、矜持モードを継続するための仕掛けである。矜持モードを維持するためには、変化の都度、②と③のプロセスを繰り返すことが必要だからである。

## (2) ITツールを活用した「高齢者の矜持モード支援」の具体的な内容

専業主婦のB子さん73歳を例に、矜持モードへ導く仕掛けを説明する。

### <事例：専業主婦のB子さん73歳>

Bさんは50年間専業主婦であり、現在73歳で夫と2人暮らし。今まで面倒を見ていた孫が中学生になり、時間が空いた。主婦業に誇りを持っているが、外で働くことへの憧れを持ち続けている。

#### よくある発言（矜持モード前）

「外で働いてみたいけど・・・どうせ私なんて・・・。私にできる仕事なんてないわよね。」

「これまで外で働いた経験も特別な能力もない私が役に立つわけがない。」

「私は結局何もできないのね・・・。やっぱり私には無理よね。」

## 【矜持モード準備期】

### A. 健康診断等でのIT体験会

TTMにおける行動変容ステージの前熟考ステージ（6カ月以内に効果的な行動を起こす意思のない）の高齢者に対しては、まずはITツールそのものに馴染みをもち、これまで体験したことのないツールを使えた、という経験をつくるところから始める。前熟考ステージの高齢者がIT体験会といった新たなイベントに参加する可能性は低いため、定期健診等習慣となっているイベントに付随させる形をとる。

IT体験では、VRゲーム等の新しいコンテンツを体験するプログラムを受けることとする。その際は複数のメニューを用意し、各人に選択してもらおう。習慣化されたイベントと合わせて実施することで、行動を起こす意思がない高齢者も参加できる。

IT体験会で、高齢者は新しいものに触れることができたという実感を得るほか、主体的な選択とその結果を実感する機会を得ることができる。

### <Bさんの反応：新しいツールの活用による自己効力感の上昇>

「ITって聞くだけで難しそうだったけど、使ってみると面白いわね。」

「私でも簡単に使えたわ！」

## B. 通信機器端末の配布と高齢者専用SNSの開設

IT体験会の次の段階として、通信機器端末の無償配布を実施し、その端末でアクセスできる高齢者専用SNSを開設する。この段階の目的はまず新しい連絡の手段としてのITツールに慣れることである。古くからの友人や遠くの親戚と連絡を取り、知らない人との交流も行いながらツールを使いこなせるようになる。さらに、趣味や経歴などによる様々なグループへの参加を促し、同年代が利用するSNS上で自分のロールモデルになりうる人（目標像）の発見につなげる。

通信機器端末配布と高齢者専用SNSは、ツールを使いこなす経験となるだけでなく、距離等の物理的制約を超えて交流の範囲が広がり、外部からの刺激が増えるという実的な意義を持つ。また、様々な人との交流によって、自分の目標像を自然とイメージすることが期待できる。

＜B子さんの反応：ITツールの日常的利用による交流範囲の拡大、ロールモデルの発見＞

「疎遠だった友人Cさんと久しぶりに話せて楽しかった。」

「SNSのD子さんはステキ。あこがれるわ。私もあんなふうになんか取っていききたいものね。」

### 【矜持モード移行期Ⅰ～資源認識～】

#### C. プロフィール情報登録による自分の資源の可視化

ITツールの利用や外部との交流に慣れ、目標像が描けるようになった段階で、いよいよ矜持モードへ移行する。矜持モードでは、自分の資源を認識し、行動を取捨選択し、資源が足りない場合には別のものでも補いながら、自分のやりたいことを達成し続ける。

まずは、高齢者自身の資源を確認するために、ITツールでプロフィール情報を登録する。プロフィール情報にはこれまでの経験、「いつかやってみよう」から職業スキルまで幅広いものが含まれる。職業スキルでは、掃除・洗濯などといった家事分野、けん玉・あやとりという趣味領域のものまで、幅広い領域を対象とする。更に日課登録をすることで、時間的な資源も可視化できる。

こういったプロフィール情報の登録により、自分のスキルを再認識し、自分が持つ資源を客観視することができる。それは、自分が気づいていなかった自分の姿に「気づく」きっかけにもなる。

＜B子さんの反応：自分の既存資源の再認識による新たな行動選択のための動機の高まり＞

「普段やっている家事が、スキルとして登録できるなんてびっくり！」

「わたしにもまだまだこんなことができるのね。何かに活用できないかしら・・・」

### 【矜持モード移行期Ⅱ～主体的な選択機会の創出～】

#### D. 行動の提案による主体的な選択の誘発

ITツールを活用できたことの自信や、自分の資源の再確認をベースに、高齢者は主体的に行動の選択を行いやすい状況にある。その状況の高齢者に対して、プロフィール情報やこれまでのSNS上での行

---

動歴に基づき、様々なソリューション（行動）を提案する。ソリューション（行動）の提案は、主体的な行動を引き出すことを第一の目的としており、実施が簡単な内容から提案することが重要となる。ソリューションの例を以下に示す。

a. リビング・ラボモニター参加

企業の商品やサービスに対するアンケートモニターや、企業の商品開発のリビング・ラボ活動（注5）に参加する。これらの活動を通じ、自分の意見が社会の役に立っているという実感を持つことができる。また、自分がかかわった商品・サービスについての関心が高まるため、新たな消費行動に繋がる可能性もある。

b. 現役世代の生活サポート（助け合い）

現役世代からの簡単なお願いを気軽にできるようなマッチングサービスである。「いつ・どこで・何をお願いしたいので、こういう高齢者募集」という形で、CtoCでの時間・スキルのマッチングを行う。お願いの内容は、今日の12～15時の間子供の面倒を見て欲しい、今週中に草むしりをしてほしい、ほつれたスカートを繕って欲しい等、日常的なものを想定する。この活動を通じ、「就労」というとハードルが高く感じられて躊躇うが、何か人の役に立ちたい状況にある高齢者の意欲に応えることができる。また、高齢者の時間という資源を使って、現役世代の生活をサポートすることは、社会全体の効率的な資源配分にもつながる。

c. 就労

プロフィール情報に応じて、企業等から就労を直接オファーする。企業等の求人が高齢者が自ら申し込むことも可能である。就労により、自分が役に立っているという実感を持つことができる。また、スキルをお金に換えた報酬で新たな消費行動が起こることが期待できる。

d. 学習

プロフィール情報に応じて、学習の機会を提案する。あるいは、就労をゴールとした提案（例、「○○という仕事をするために、△△の勉強をしてみませんか」など）をする。また、学ぶ側になる提案だけではなく、高齢者が教える側になる提案（例、「○○のスキルを活かして講座を開いてみませんか」など）も行う。学習の機会を改めて得ることで、自分の人生を改めて振り返り、再構築することができる。あるいは過去に達成できなかったことに改めて取り組むことで、自己評価が高まることが期待できる。

< B子さんの反応：自己効力感の増大による更なる行動への動機の高まり >

「家事のスキルで人の役に立てたわ。不安だけど、他のこともやってみたいわ・・・」

「わたしでもまだまだ役に立てた！もっと挑戦してみたい!!」

### 【矜持モードサイクル～矜持モードの継続～】

#### E. 本人の資源の状態に柔軟に対応する

矜持モード移行期ⅠとⅡでは、プロフィールに基づく提案を受け、自分自身で行動を選択し、実行、達成することを通じて、高齢者は自信をつけていく。

しかし、矜持モードはひとたび達成して終わりではなく、継続することが重要な課題である。身体機能の低下や、予期せぬライフイベントが起こりやすい高齢者は、矜持モードⅠとⅡを通じて変化の都度資源の認識をやり直し、新たな行動提案を受けるサイクルに参加することにより、矜持モードであり続けることができる。

(注5)「リビング・ラボ活動」とは、生活者（当事者）が主役となる新しい地域活動・イノベーション活動。住民・企業・大学・行政が参加し、生活者（当事者）のニーズに合う、より質の高い成果・解決策の創出を目指す活動を指す。（「高齢社会競争センターの概要～日本そして世界をリードする高齢化課題解決拠点～」高齢社会協創センター資料より）

#### 5. 最後に

昨今の著しい技術革新は、高齢者が矜持モードに移行するための新たな環境を創り出している。今こそ、これらの技術を活用し、高齢者が前向きに生きることができる社会の実現が求められている。

現在の高齢者世代が抱える不安は、現役世代が将来的に抱えうる不安である。現在の高齢者世代が不安を乗り越え、誇りを持って自分らしく生きる姿は、現役世代の将来への希望となるだろう。

(2019. 8. 9)

#### 参考資料

- ・内閣府 [2018]. 『高齢社会白書』
- ・国立社会保障・人口問題研究所 [2017]. 『日本の将来推計人口報告書』
- ・総務省 [2017]. 『労働力調査』
- ・橋本修二 [2019]. 『健康寿命の全国推移の算定・評価に関する研究—全国と都道府県の推移—』
- ・塚田典子 [2015]. 「高齢者の総合生活満足度に関する要因研究：日・米の国際比較調査データを用いて」『高齢者の生活と意識に関する国際比較調査』
- ・原田隆ら [2011]. 「高齢者の生活習慣に関する調査（2）：余暇活動と生きがい感について」『名古屋文理大学紀要 第11号』
- ・Baltes, PB [1997]. “On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny : Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory”, *Understanding Human Development*, pp. 17-43.
- ・奈良県 [2014]. 『高齢者の生活・介護等に関する実態調査 調査結果報告書』
- ・Prochaska, J.O., & Norcross, J.C. [2006]. “Systems of psychotherapy, 6th ed. Thompson” 『心理療法の諸システム金子書房』（津田彰・山崎久美子監訳2010）
- ・厚生労働省 [2017]. 『中高年者縦断調査：中高年の生活に関する継続調査』

- 
- ・独立行政法人労働政策研究・研修機構 [2007]. 「仕事の中の幸福」『日本労働研究雑誌2007年1月号 (No.558)』
  - ・一般社団法人日本老年学的評価研究機構 [2017]. 『データに基づき地域づくりによる介護予防対策を推進するための研究』
  - ・予算委員会調査室 [2006]. 『介護給付の実効性が鍵を握る介護保険財政：給付費抑制は要介護認定率の低下如何』