

個人の生きがいと地域社会の 持続可能性の両立を目指した提言 ～ローカル・コモンズ概念の新たな側面の探究～

飯島 勝矢

東京大学未来ビジョン研究センター 教授/人生 100 年を設計する超高齢社会まちづくり研究ユニット
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長

孫 輔卿

東京大学未来ビジョン研究センター 特任准教授/人生 100 年を設計する超高齢社会まちづくり研究ユニット
東京大学高齢社会総合研究機構 特任准教授

菅原 育子

東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員/人生 100 年を設計する超高齢社会まちづくり研究ユニット
武蔵野大学ウェルビーイング学部 教授

松田 弥花

東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員/人生 100 年を設計する超高齢社会まちづくり研究ユニット
広島大学人間社会科学研究科 准教授

馬場 絢子

東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員/人生 100 年を設計する超高齢社会まちづくり研究ユニット
奈良女子大学大学院生活環境科学系 助教

祐成 保志

東京大学大学院人文社会系研究科 准教授/東京大学高齢社会総合研究機構 副機構長

田中 友規

東京大学高齢社会総合研究機構 特任助教

呂 瑋達

東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員



要約

日本では、2020年に100歳以上の高齢者が8万人を超え、さらに2025年には高齢化率が30%を超えることが予想されている。さらに、2025年問題を取り上げてきた経緯を踏まえ、まさにその年であるタイミングを迎えた今、次には「2040年問題」とも言うべき、高齢社会の複雑な諸課題に向き合いながら持続性のある地域コミュニティ協創が求められている。そのなかで、健康寿命の延伸は最大関心領域であり、その実現のためには、従来の各疾病別の管理・治療戦略ではなく、日常生活を包括的にとらえ、総合的なアプローチを必要とする「フレイル(虚弱)」の予防が重要なテーマとなる。したがって、そのフレイル予防を国家戦略として位置付けながら、地域社会でいかに実践していくか、地域コミュニティをいかにリデザインしていけるのかが鍵となる。

さらに、フレイル予防を通じて「健康長寿とともに『幸福長寿』との両立を実現する」ことも重要である。言い換えれば、心身ともに健康を維持することも大きな課題であるが、同時に、健康状態を実現できた際に、その上で、いかに自分が納得し達成感を感じることのできるような日々の活動ができ、最終的に自己実現に向かうことが出来る。この視点から再考してみると、わが国においてもまだ大きな課題が残されている。そのために、フレイル概念の多面的側面(身体的、精神心理的、社会的)も十分考慮した上で、地域コミュニティのあり方および個々人の気持ちの醸成においても次なるステージに入ることが求められる。最近、日本人において「生きがい」を持っている人は健康であり、かつウェルビーイングを感じるということが研究結果として改めて示されている。つまり、生きる張り合いや生きる価値や意味・意義などの肯定的な感情を持っていることが、その人の身体的状態や行動に大きな好影響を与えることを意味している。しかし、生きがいのために好きなことや得意なことを追求することは、地域コミュニティの持続可能性の観点からは十分に議論されておらず、今後の課題を残している側面もある。また、その両立のために、社会貢献活動や就業を推奨すべく、その環境づくりを工夫していくことの重要性和同時に、その価値を科学的に示す(見える化する)ことも必要である。

全国の自治体における人口の推移などを見直してみると、時には消滅可能自治体などというフレーズも用いられて比較されている。多面的な視点における自治体間の差は存在することも事実であるが、都市部でも地方部でも、そこに住み続ける住民にとっての必ず必要なものや共通認識すべきものがある。それを熟考していくと、『ローカル・コモンズ』という言葉が浮かんでくる。従来から言われている内容としては、コモンズの種類であり、地域コミュニティの集団が実質的に所有し、共同事業として現地住民が相互利益に配慮しながら管理したりしているため、無償利用は可能でも、アクセスが地域コミュニティのメンバーに限定されていたりする、という解釈がされている。時代背景も加速して進み、従来の考え方から「新しい要素や付加価値を含んだローカル・コモンズ」というものを模索すべき時に来ているのかもしれない。

以上より、持続可能な地域コミュニティ協創を考えるにあたり、従来のローカル・コモンズ概念も踏まえながら、個々人の生きがい感をどう醸成していけるのか、地域全体としての総和のボトムアップをどう実現していけるのか、さらには、そのためのどのような産学官民協働が求められているか、等々について、シンポジウム議論を重ねた内容も盛り込みながら社会に向けて提案したい。そして、ローカル・コモンズにおける地域住民の「主体性とそこに芽生える新価値」を述べる。

提言 1：

個人の生きがいと地域コミュニティの持続可能性のそれぞれの考え方を踏まえ、その両立を目指し地域づくりに取り組む

提言 2：

個人の生きがいと地域社会の持続可能性の両立を目指すにあたり、充実感・満足感・新たな価値観を感じることのできる社会活動の場と機会を創造する

提言 3：

多様な社会活動の場と機会を創造するためには、産学官民協働における個々の役割を最大限活かした新たな連携が必要である

目次

1. はじめに	1
2. 提言	8
提言 1	8
1.1.心の状態としての生きがい	8
1.2.福祉国家とコミュニティの役割	8
1.3.社会の持続可能性	9
1.4.未来社会への課題	9
1.5.まとめ ～個人の生きがいと持続可能な社会の両立のために～	10
提言 2	11
2.1.社会参加と生きがい	12
2.2.ウェルビーイングを包摂する IKIGAI	13
2.3.社会参加の促進に向けて	14
2.4.社会貢献活動を通じた生きがい向上の戦略	15
2.4.1. 生きがいによるフレイル予防効果	15
2.4.2. 社会貢献活動者の生きがい調査	16
2.4.3. 持続的な社会貢献活動のための生きがい向上の戦略	17
提言 3	20
3.1.社会参加による生きがい実現と地域コミュニティの持続可能性のための 産学官民協働の実践	20
3.2.社会参加による生きがい実現と地域コミュニティの持続可能性のために 求められる産学官民の役割	23
3.2.1. 「市民」の立場から考える生きがいと地域コミュニティ	23
3.2.2. 「産業界」の立場から考える生きがいと地域コミュニティ	24
3.2.3. 「学」の立場から考える生きがいと地域コミュニティ	25
3.2.4. 「公・団体」の立場から考える生きがいと地域コミュニティ	26
3.3.シンポジウムを踏まえたまとめ	26
3. おわりに	27
謝辞	29
参考文献	32
【参考資料】シンポジウムの要約	35

1. はじめに

●急速な少子高齢化と人口減少

日本は、急速な少子高齢化と人口減少が進行する中で、個人および社会全体の持続可能性が問われる局面に立たされている。高齢者人口の増加に伴い、社会保障費（なかでも医療費や介護費）の増大が深刻な問題となっており、特に地方では人口減少と高齢化が進み、地域社会そのものの維持が困難となっている。

図 1 は日本の近年の人口動向を示す統計データやグラフを用い、日本の人口構造の変化、特に高齢者人口の急増と出生率低下の傾向を明らかにしている。団塊のジュニア世代が 65 歳となる 2040 年には、65 歳以上が全人口の 35% となる。高齢化率（65 歳以上人口の割合）が、21% を超えると超高齢社会とされるが、日本はこれを大きく上回ることが推計されている（図 2）。2070 年には、人口は 8,700 万人にまで減少し、高齢化率は約 39% にも上る推計がされており、とりわけ後期高齢者人口の増加が見込まれる。

この未曾有の人口減少・人口高齢化に伴い、現役世代が現行の社会保障を賄うという社会保障制度では、高齢者 65 歳以上 1 名に対して、2025 年段階では推計 1.2 人とされる（図 3）。いわゆる「肩車型」制度となっており、今後の制度運営上の大きな転換点であることを示しているのである。よって、現行の社会保障制度の見直しと、高齢者の地域参画・ボランティア活動・就労など、支え手を増やす努力と健康寿命の延伸が求められる。

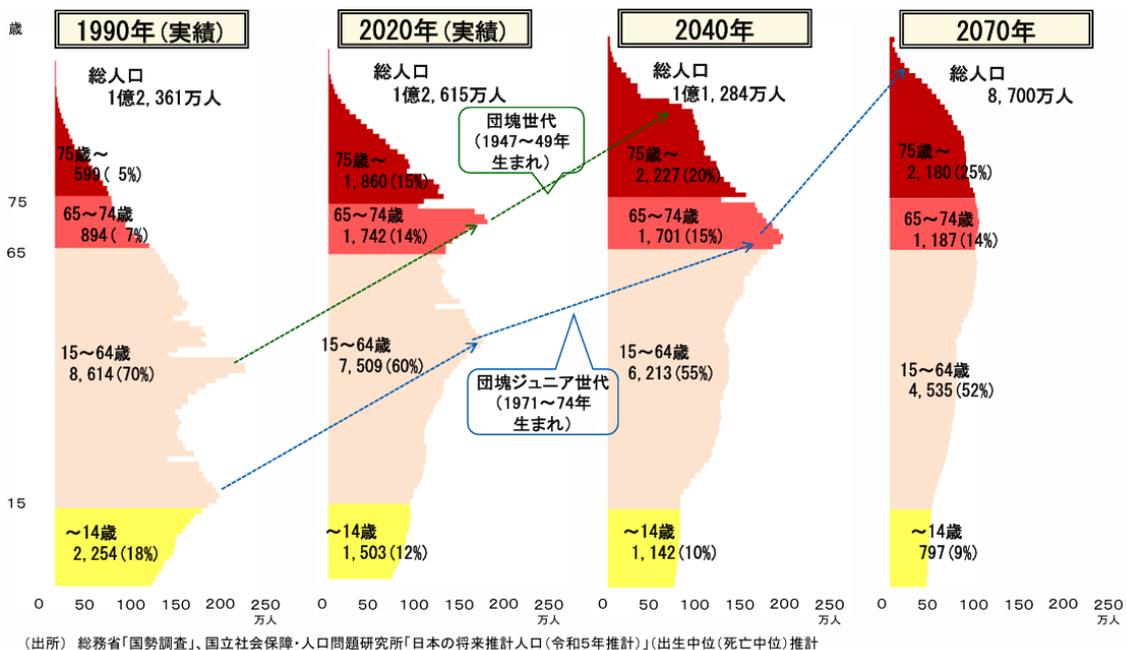


図 1. 人口ピラミッドの推移 ～「騎馬戦型」から「肩車型」へ～

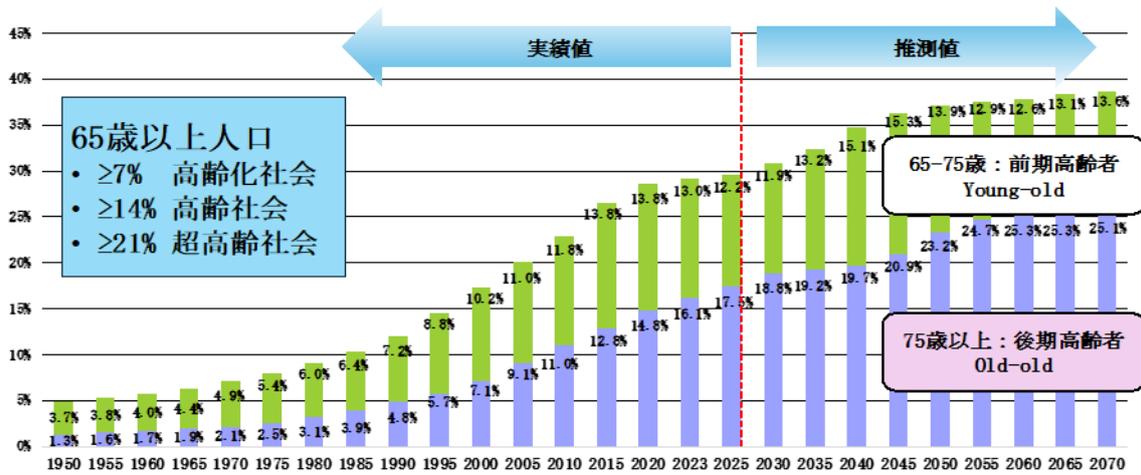


図2. 高齢化の推移と将来推計

※令和6年版内閣府高齢社会白書(全体版)より引用改変

2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

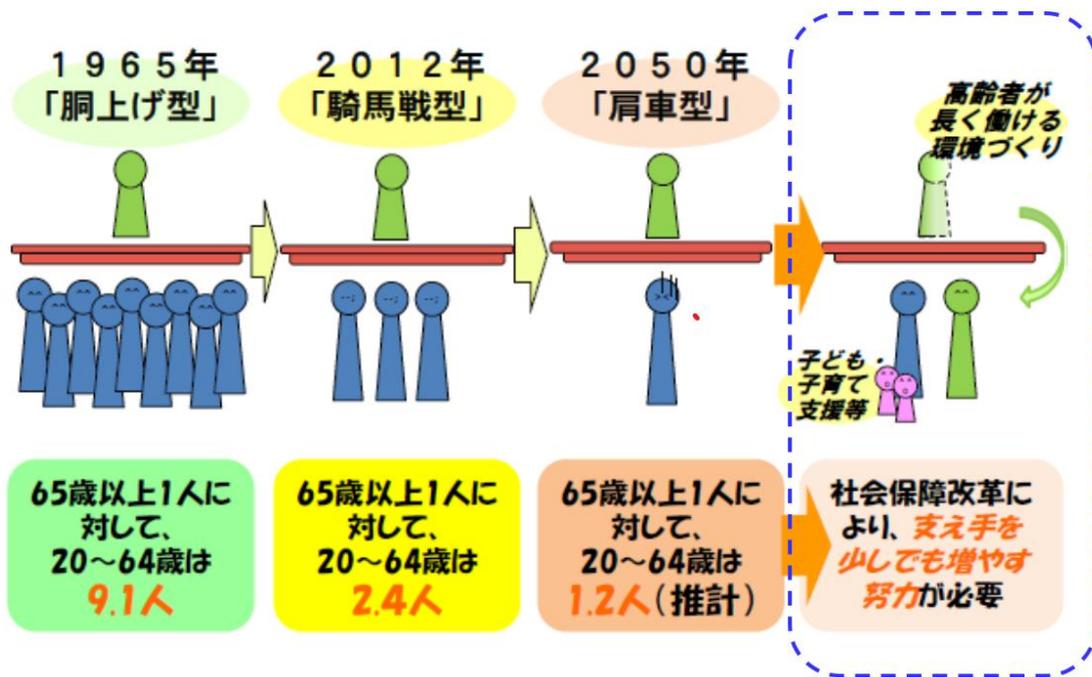


図3. 社会全体の支え合い構造の見直しが必要 ～高齢者が生きがいを持った社会の支え手に～

(厚生労働省・社会保障審議会(社会保障審議会)・第24回社会保障審議会資料より引用)

●「生きがい」とは

「生きがい」という言葉は、ほぼ全ての日本人が知っている。しかも、近年では「Ikigai」と直接英文字表記での書物が世界中に発出されている現実もある。このように世界的にも注目される概念で誰にも馴染みのある「生きがい」を改めて考えてみたい。

生きがいの評価については、「生きがい意識尺度 (Ikigai-9)」が 2012 年開発されて幅広い研究で使用されている[1]。生きがいを①生活・人生に対する楽天的・肯定的感情、②未来に対する積極的・肯定的姿勢、③自己存在の意味の認識の領域に分けて評価している。また、高齢者においては、高齢者向け生きがい感スケール (K-1 式)が開発されて、①自己実現と意欲、②生活充実感、③生きる意欲、④存在感の 4 領域に分けて評価している [2]。Ikigai-9 と K-1 式の生きがい概念の構成を比較して表 1 にまとめた。

表 1. 2 種類の生きがい評価尺度 (Ikigai-9 と K-1 式) における視点の違い

		個人的側面	社会的側面
現在・過去	肯定的	【Ikigai-9①】 生活・人生に対する楽天的・肯定的感情 【K-1 式①】 自己実現と意欲	【Ikigai-9③】 自己存在の意味の認識 【K-1 式④】 存在感
	否定的	【K-1 式②】 生活充実感	
未来	肯定的	【Ikigai-9②】 未来に対する積極的・肯定的姿勢 【K-1 式③】 生きる意欲	

実際、1293 名 (男性 712 名、女性 581 名) の地域在住高齢者を対象に性別、年齢別に生きがいの現状を調べた結果、生活充実感、存在感、自己実現と意欲、そして生きる意欲のすべての因子で 85 歳以上の高齢者より、65-84 歳の高齢者が高い得点であった。また、生きる意欲においては、男性が女性よりも優位に得点が高かった。総合点では、性差は見出されなかったが、後期高齢者になって、得点が低下してくる可能性が示唆された [3]。

また、高齢期における生きがいの存在は、単に心の充実を意味するだけでなく、身体的健康へと直結する重要な要素である。最近の疫学調査では生きがいを持っている高齢者は 3 年後の機能障害リスクが最大 31%、認知症リスクが 36%それぞれ減少することが明らかになった [4]。すなわち、本人の感情・感覚だけではなく、生命予後にも大きく直結していることが分かる。

このような状況下で、高齢者は支えられる立場 (時には、高齢者が社会の負担とみなされる傾向) であるという捉え方を超えて、彼らを「地域社会の資源」として捉え直し、その知恵や経験を活かした新たな社会モデルの構築が必要である。超高齢社会における我々の推進している課題解決には、「生きがい」と「ウェルビーイング」を軸に据えたアプローチが不可欠である。「生きがい」は個人の幸福感や生活の充実度に大きな影響を与えるだけでなく、地域全体の活力を高める源泉となり得る。また、「ウェルビーイング (幸福)」は、個人の健康や社会参加の基盤として重要であり、これを地域全体で醸成し、継続し支える仕組みを作ることも同時に求められ、その両面が備わることにより初めて持続可能な地域社会づくりとなっていくのであろう。

そこで、上記の考え方を背景として、我々の研究グループ(東京大学未来ビジョン研究センターの人生 100 年を設計する超高齢社会まちづくり研究ユニットと東京大学高齢社会総合研究機構)は、『地域活力と多様性のある超高齢社会の実現』に向けて、多分野の知見を結集し、課題解決型実証研究(アクション・リサーチ)を全国の自治体や住民とともに推進してきている。その研究活動のなかでは、「生きがいの心理学的可視化、およびテクノロジー技術による生きがいの見える化・可視化」といった新たなエビデンスを提示し、これらを地域住民の個人最適化を目指しながら、地域社会に還元する実践を進めてきている。これらの研究開発は、地方自治体や地域住民と一緒に連携することで、政策提言や地域モデルの実装につながりつつある。

地域の持続可能性を高めるためには、地域住民が主体的に役割を持ち、多世代間の共創が進む仕組みを作ることが重要である。高齢者が担い手となり、若い世代や子どもと交流することで、世代間の相互支援が生まれ、地域全体の活性化につながる。また、このような多世代共創の場は、孤立を防ぎ、新たな生きがいを生み出す基盤となる。

そこで、後述するこの我々のシンポジウムでは、これらの課題解決に向け、地域社会における多世代共創の可能性とその実践方法を探ることを目的とし、以下の戦略を軸に議論を展開した:

- **個人の生きがいと地域の活力を結びつける新しい社会モデルの構築**

地域住民が主体となる多世代交流や社会参加を通じて、個人の生きがいを創出し、地域社会全体のウェルビーイングを向上させる方策を議論した

- **社会的弱者を包摂する共生社会の実現**

障がい者や外国人など、多様な背景を持つ人々が地域で役割を持てる包摂性のある仕組みを構築するための実践事例を共有し、政策的な提言を探索する基盤とした

- **多様なステークホルダーによる連携の強化**

行政、大学、企業、地域住民が連携し、実効性のある持続可能な地域モデルを作るための方向性を示した

● **地域で活躍し輝き続けるために**

高齢者が地域で輝くことは、単なる社会参加の促進ではなく、彼らの生きがいと尊厳を守るための根本的な取り組みである。高齢者が輝く場を創出することは、未来への希望を生み出し、地域コミュニティ全体が一体となって困難に立ち向かう力強い基盤を築くものである。今こそ、全世代が互いに支え合い、共に歩む社会を実現するために、「高齢者の輝きを再び呼び覚ます新たなチャレンジ」が求められている。その場と機会を提供することは、彼らの豊かな経験や知恵を社会に還元し、世代を超えた相互支援と連携を実現するための重要な鍵である。

したがって、地域において、高齢者が主体的に参加できるコミュニティ活動、文化・芸術、ボランティア、そして地域への貢献など、多様な取り組みが推進され、その多様な選択肢が住民に振れやすい地域環境が求められる。そして、これらの「場」は、ただ単に活動の場に留まらず、高齢者一人ひとりが自らの価値を再認識し、自信と誇りを持って生きるための舞台となるのである。また、その経験と知見は、若い世代への貴重な教訓として受け継がれ、地域全体の持続可能な発展に寄与することが期待される。

東京大学高齢社会総合研究機構が開発したフレイルチェックは、高齢者が自身の身体的・心理的・社会的な脆弱性(衰え)を早期に把握し、お互いに気づき合い、一緒に高め合いながら適切な対策を講じるための先進的なピアサポート型のポピュレーションアプローチである。このフレイルチェックの普及において、地域住民の中から

選抜された高齢住民ボランティアが「フレイルサポーター」として重要な役割を担っている。フレイルサポーターは、単にチェックをするのみならず、地域全体の健康意識の向上、人とのつながり重視の社会参加により健康にもつながっていく流れ、さらには世代を超えた相互支援のネットワーク形成に寄与するものである。彼らの実践を通じて、フレイル予防の有用性が広く認知されるとともに、高齢者が輝き続けるための新たなモデルが確立され、現在全国数多くの自治体に導入展開されている。すなわち、フレイルサポーターの存在は、行政事業だけに頼らず、地域における持続可能な健康支援体制の構築と、高齢者一人ひとりが生きがいを持って活動できる社会の実現に向けた大きな一歩である(図4)。



写真掲載:本人同意済み

全国で同じ気持ち 同じ方向を向く 地域を超えていく「緑」の絆



図4. 地域高齢者が再び輝ける場と機会、そしてその意義

●ローカル・コモنزの考え方を見つめ直す

大都市部への集中と消滅可能自治体の推定などが叫ばれるなか、各自治体間の特性を活かした対応策も求められているが、一方で、都市部でも地方部でも、そこに住み続ける住民にとっての必ず必要なものや共通認識すべきものがあるはずである。その原点ともいえるべき「生きがい・ウェルビーイングの向上」を軸に据えながら『ローカル・コモنز』という概念を再考してみたい(図5)。すなわち、従来の考え方から「新しい要素や付加価値を含んだローカル・コモنز」というものを模索すべき時に来ているのかもしれない。



図5. ローカル・コモنز概念における多様な側面 ～地域高齢者が再び輝ける場と機会、そしてその意義～

ローカル・コモنزとは、地域の共有資産・共有物と定義される。すなわち、ローカル・コモنزとは地域住民が共同で活用・管理し、相互利益を得ることで、持続可能な地域社会の形成を目指す概念である。これまでの社会システムでは、行政主導で地域の資源を管理・運営することが多かったが、人口少子高齢化の進展や地域の過疎化が進む中で、住民が主体的に関わるのが不可欠となってきた。ローカル・コモنزの考え方は、単に物理的な資源を管理するだけでなく、地域にある空間や知識、人的ネットワークなど、多様な要素を統合することで、地域の持続可能性を高めることを目的とすべきであろう。

この概念を支える主要な要素として、まず「自然環境」が挙げられる。農地や森林、水資源、再生可能エネルギーなど、地域の生態系と密接に関わる資源は、住民の生活の質を支える基盤となる。これと並んで、「地域資源」の活用も重要であり、空き家や公共施設、商店街など、既存のインフラをコモنزとして有効に活かすことで、地域の活性化につなげる場となる。さらに、「人的ネットワーク」は、住民、自治体、NPO、大学などの多様な主体が協力し合うことで、地域課題の解決を促進する。

また、地域経済の循環を促す「経済活動」も、持続可能な社会を実現するためには不可欠である。地産地消や地域内循環経済を促進することで、地域の資源を最大限に活用し、住民が地域に貢献できる機会を生み出すことを目指すべきでもある。同時に、近年のデジタル技術の進展を踏まえ、「デジタル基盤」の整備も求められている。ICTやIoTを活用した情報共有やデータ利活用の仕組みが整えば、地域の課題を可視化し、より効果的な対策を講じることが可能となる。

なにより、こうした多様な資源やネットワークを活かすためには、「共創プラットフォーム」の存在が鍵を握る。地域住民が主体的に関わる協働の場を設け、リビングラボやコミュニティスペースを活用しながら、新たな価値を共に創り出していくことが重要である。こうした場を活用して、地域に根ざした「伝統・文化・知恵・誇り」も、地域社会のアイデンティティを形成し、地域を発展させるうえで欠かせない要素であり、世代を超えて継承していくための多世代共創が求められる。

これらローカル・コモンズを適切に活用することが、個人・地域・社会のウェルビーイングを向上させる糸口となるかもしれない。個人レベルでは、身体的・精神的・社会的に良い状態というウェルビーイングの定義を包含しながらも、生きがいの創出や自己実現の促進、社会参加の機会を提供することができ、高齢者の活躍の場が増えることにもつながる。地域レベルでは、住民主体のまちづくりが進み、多世代共創や包摂性の向上、地域活力の維持が期待される。さらに、社会全体としても、フレイル予防や健康長寿の促進、持続可能な地域社会の形成に寄与することができる。特に、高齢者を単なる支援の対象とするのではなく、地域社会の重要な資源として再定義し、積極的に社会参加を促すことが、超高齢社会における地域力維持の鍵となろう。今後、ローカル・コモンズ概念をさらに発展させ実践につなげるためには、住民、自治体、企業、大学など、多様なステークホルダーが連携し、それぞれの強みを活かしながら協働することが不可欠である。

以上の課題を背景に、本社会提言は、学際的な「総合知」を活用し、生きがいとウェルビーイングを基盤とした社会デザインの可能性を追求するものである。すなわち、日本社会が直面する課題に対して、「個人の幸福」と「地域社会の持続可能性」を両立させるビジョンを共有し、研究による成果(新エビデンス)も地域社会に還元・実装することで、日本発の革新的な地域モデルを世界に発信する礎としたい。

2. 提言

提言 1 個人の生きがいと地域コミュニティの持続可能性の それぞれの考え方を踏まえ、その両立を目指し地域づくりに取り組むべき

まずは、「生きがい」についての基本概念を理論的に見直してみる。個人と地域社会の視点での注目すべき考察を示しながら、ウェルビーイングと持続可能性の両立という未来社会への課題を提示する。そして、そのバックキャストで進めるべき課題の解決方法を考える。

1.1 心の状態としての生きがい

生きがいを感じる精神心理状態(生きがい感)が 7つの欲求の充足によってもたらされると、精神科医・神谷美恵子は『生きがいについて』で指摘した[5]。①生存充実感への欲求、②変化と成長への欲求、③未来性への欲求、④反響への欲求、⑤自由への欲求、⑥自己実現への欲求、⑦意味への欲求である。

これらの欲求は、身体的・物質的なものから、社会的・共同的なものを経て、精神的・内面的なものに至る発達段階を表している。これらのうち、神谷は精神的・内面的なものに焦点をあて、生きがいを喪失した人が、いかにして新たな生きがいを発見するのかと問いかけている。

生きがいの再発見には、3つの経路があるという。

第一に「**社会化**」である。それは、苦しみ・願望を社会的な文脈で捉えなおし、新しい生存目標を獲得することである。

第二に「**歴史化**」である。それは、現在の自分の経験を歴史的な視点からとらえ直すことである。歴史化によって、社会化と同じく、自分の苦悩に個人を超えた意味をみいだすことが可能になる。

第三に「**精神化**」である。それは、精神の領域に、生存の基盤の重点を置くことである。宗教への帰依などを通じて超越的な視点を獲得することで、人は現実の苦しみを超えた喜びを見出せるようになる。それは超越的な存在から必要とされ、生かされているという実感から得られたものであるが、社会との軋轢を生むことがある点に注意が必要である。

神谷は、生きがいを支える要素として、自己実現への欲求や人生に意味を見出す欲求を重視する。そして、日常生活を超越した社会的、歴史的、精神的な広がり重視し、個人の内面で起こる「**変革**」—自分の人生を新たな視点から捉えなおし、生き抜く力を得ること—の重要性を強調した。生きがい論の特徴を考える上で、一人の固有の人生の完成という課題と結びつけた点に重要性を感じる。

1.2 福祉国家とコミュニティの役割

「生きがい」を、社会的に解決すべき課題として捉えなおしてみると、イギリスの経済学者 W・H・ベヴァリッジによる見解にも接することが出来る。その発想の源は、民間慈善活動の限界に対する鋭い認識であり、「一定の方針のない慈善」は、不安定な雇用と同じく、人々から生きがいを奪うと考えていたようだ[6]。

『ベヴァリッジ報告』(1942年)は、戦後の再建をはばむ5つの巨悪として「**窮乏**」「**疾病**」「**無知**」「**不潔(劣悪な住環境)**」「**無為**」を挙げ、このうち「**窮乏**」の解決に目標を定め、社会保険を中心とする精緻な社会保障(=所得保障)の枠組みを提示した。その後、『自由社会における完全雇用』(1944年)で、社会保障と雇用の相互補完関係を明らかにした。

さらに、コミュニティにおける市民の参加にも着目する必要がある。第3の報告書の『自発的活動 Voluntary Action』[7]では、自発的活動を、公共的な目的をもった民間の活動と定義したうえで、「いかにして一定の方針のない慈善を脱するか」の答えを示した。その射程は、「福祉国家」をこえて「福祉社会」にまでとどいていた[8]。

第一に、一般的な基本的必要の充足である。社会保障制度の統一を果たしてもなお、行政組織の複雑化という問題が残る。そこで、「市民のための相談事業所」の役割に着目した。苦境にある市民に対し、市民の自発的活動によって、道理と友情を実感できる相談支援が提供される。こうした拠点が機能することで、コミュニティが維持・強化されるとした。

第二に、非一般的な基本的必要の充足である。自発的活動は、社会保険では対応できない少数者の必要をみだし、貨幣の給付や再分配では対応できない生活課題にこたえることができる。

第三に、政府による間接的援助である。政府の役割は自発的活動を管理することではなく、必要な資源の提供を通じて、活動が創造的であるための条件を整えることであるとされる。

ベヴァリッジの政策構想には、社会の課題としての「生きがい」についての透徹した考察が提示されており、ローカル・コモنزの考え方も共鳴する点が多い。

1.3 社会の持続可能性

個々人の生きがいの追求の集積がもたらす意図せざる帰結について、地球規模のスケールで考察した書物がある。人類学者の梅棹忠夫による『わたしの生きがい論』[9]である。

一人ひとりがそれぞれの立場で生きがいの獲得を目指すところに、現代社会の特質がある。このような活動は、主観的には充実感を与え、客観的には生産の効率化や増大といった成果を上げる。しかし、経済成長は地球環境に負荷を与え、人類社会の持続可能性に危機的な影響をもたらす。

梅棹は、「この成果の集積の結果がどういうことになるか、それはだれが見とおしているのか、あるいは、だれがその責任をおうのか、それが問題だ」と警告する。そして、「壁」の比喩を用いて、環境問題や資源枯渇、人類社会の持続可能性の限界を指摘し、破局を迎える前に成長の速度を落とし、持続可能な社会へ着地する道を探る。必要なのは「役に立つこと」からの脱却であり、「いかにして自分自身の人生をつぶしてゆくかという努力」こそが求められるという。こうした方向への転換はすでに始まっており、潜在的に進行しつつあるとも指摘する。

梅棹の生きがい論は、個々人の生きがいの追求が人類社会の持続可能性と矛盾する性質をもつことを喝破した点で、いまなお示唆的である。彼が提案する無為無能という生き方は、飽くなき成長や効率性を重視する現代社会の価値観に疑問を投げかけ、生きがいと持続可能性の両立を模索するものである。成果を生むことなしに人間の能力を消費するという発想は、環境負荷を軽減しつつ生の充実を保つ方策として、今なお示唆的である。

1.4 未来社会への課題

ここで、未来社会への課題として3つの論点を提起したい。

第一に、生きがいと社会の存続は矛盾しないのか。梅棹が警告したように、物質的な生きがいの追求の累積が、地球環境への負荷を増大させる。神谷が重視したのは精神的な生きがいの追求であったが、非社会的・反社会的行動の引き金にもなりかねない。また、社会のウェルビーイングという観点からは、生きがい感の不平等がもたらす人々の分断が懸念される。このように、個人の生きがいの追求がローカル・コモنزの存続を危くする事態が想定される。

第二に、物質的な発展の減速が何をもたらすのか。梅棹は、人類社会が「壁」に激突することを避けるためには経済成長にブレーキをかけなければならないと主張した。しかし、このことは、「変化と成長」や「未来性」への欲求の充足を困難にし、生きがい感の喪失につながる。また、社会保障制度は安定した雇用と相互に補完し合う関係にあるが、成長が鈍化すれば雇用が失われ、社会保障が維持できなくなる。不利な立場の人ほどその影

響を受けやすいとすれば、社会のウェルビーイングが損なわれる。

第三に、持続可能性とウェルビーイングの両立はいかにして可能か。ベヴァリッジが描いた、社会保障(政府)、雇用(市場)、自発的活動(コミュニティ)の好循環は、物質的な条件を向上させるとともに人々の中の連帯を修復し、**ローカル・コモنزの構築**に貢献するだろう。ただしそこには発展がもたらす環境への負荷という視点は欠けていた。

1.5 まとめ ～個人の生きがいと持続可能な地域コミュニティの両立のために～

個人の生きがいの追求と社会の持続可能性を両立させるには、新たな発想が求められる。福祉国家の再編については、いくつかのラディカルな構想が提起されてきた。政府が一律の現金の給付をおこなう「ユニバーサル・ベーシックインカム(UBI)」や、支払い能力に関係なく、誰もが必要を満たすサービスを政府が提供する「ユニバーサル・ベーシックサービス(UBS)」に加えて、近年では「ユニバーサル・ベーシックアセット(UBA)」という考え方が登場している [10]。

本提言が UBA に注目するのは、「コモنز」がキーワードとされるからである [11]。UBA のいう「アセット」は、単なる私有財産ではなく、ローカルなコミュニティにおいて共有された資源を含む。UBA もまた、政府による現金やサービスの分配を重視する。しかし、UBI や UBS と大きく異なるのは、UBA が「コモنزにもとづくアクセス」を重視する点にある [12]。コモنزは、これを共有する人々の不断の関与なしには維持できない。UBI や UBS には、人々は福祉の受け手であるという前提がある。UBA においては、人々はコモنزを介して福祉の担い手となる。

この提言1として、「個人の生きがいと地域コミュニティの持続可能性のそれぞれの考え方を踏まえ、その両立を目指し地域づくりに取り組むべき」を掲げた。今回、「生きがい」を再考するにあたり、この UBA から未来社会の課題を解くための手がかりを得ることができるのかもしれない。すなわち、**ローカル・コモنزという共有されたアセットを守り育てる「能動的な参加者」という役割**を、地域コミュニティにおいて再構築すること。まさに、このことが個人の生きがいの追求と地域コミュニティの持続可能性を両立させるための鍵となるだろう。しかし、その役割を地域コミュニティで再構築(新たに創出)するためには、既存観念からの脱却や具体的な戦略性、新たな連携や協働が求められるのか、その可能性についても後述してみる。

提言 2

個人の生きがいと地域社会の持続可能性の両立を目指すにあたり、充実感・満足感・新たな価値観を感じることでできる社会活動の場と機会を創造する

従来、「生きがい」は個人の成長や自己実現の側面が強く強調されてきた。しかし、人の「生きがい」というのは、「成長」や「自己実現」のみに価値が置かれているのだろうか。人のために何かすることが生きがいになっている人もいるかもしれないし、趣味に没頭することに生きがいを感じる人もいるだろう。本節では、そのような幅広い「生きがい」観を考えたうえで、その「生きがい」が生まれ得る場や機会を検討したい。

幅広い「生きがい」観を捉える際の視点として、ここではウェルビーイングに着目する。ウェルビーイングに着目することで、成長や自己実現に留まらない、幅広い「生きがい」観を提示し得るからである。ウェルビーイングは近年、世界的に注目される概念であるが、その内実について考察を深めることは少ない。ウェルビーイングは「幸福」や「良い状態」と訳されることが多いが、人によって「幸福」や「良い状態」は異なるのではないだろうか。ウェルビーイング研究においては、ウェルビーイングは主に3つの側面から捉えられる。ウェルビーイングは、紀元前からその概念が検討されており、最初に考えられたのが、幸福とは快楽や喜びのことであるという、ヘドニック (Hedonic) な観点であり、Hedonic Well-being と名付けられる。しかし、この観点だけでは人の幸福は語れないとされ、次に登場したのが、理想の生き方をしていることや自己実現を幸福と考える、ユーダイモニック (Eudaimonic) の視点である (Eudaimonic Well-being)。さらに、ウェルビーイング研究における新たな視点として、人とのつながりや貢献することに幸福感を得るソーシャル (Social) が加えられる (Social Well-being) [13]。このように、「ウェルビーイング」は多面性があり、多面的な視点から人びとの主観的な幸福感を捉えることが重要となる (図 6)。

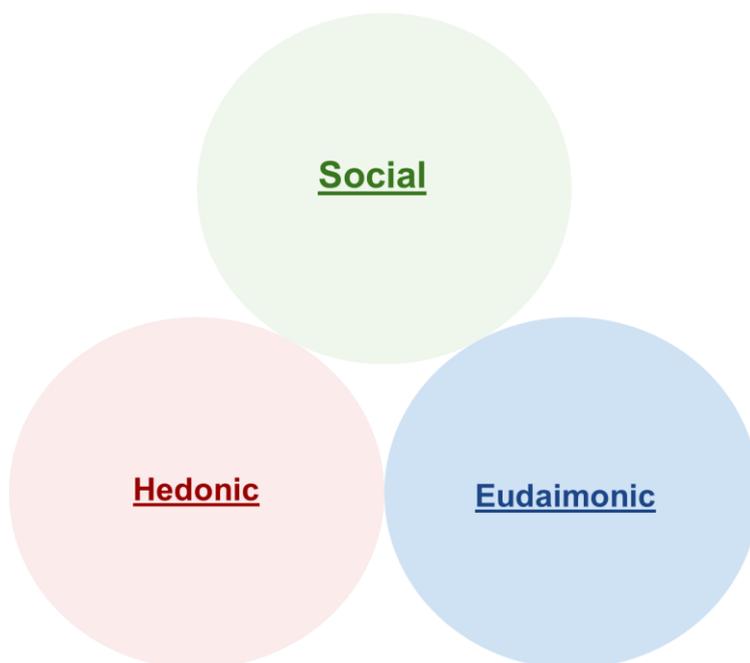


図 6 : ウェルビーイングの3つの側面

また、後述する Ikigai-9 という生きがい感を測る指標でもみられるように、「生きがい」を考える際の主語は「自分」であり、個人がいかに満足した生活を送るか、あるいは個人がいかに幸福な人生を送っているかという点を中心に据えられている。個々人が幸福感を得ながら生活を送ることは重要である。しかし、近年のウェルビーイン

グ研究においては、自分を取り巻く周囲の状態も含め幸福かどうか問われている。特に日本においては、周囲の状況によって個人の幸福感が変わる傾向が強いことが分かっている [14]。周囲が幸せそうなら自分自身も幸福を感じ、反対に周囲が幸せそうでなければ自分自身も気持ちが沈むという経験がある人は多いのではないだろうか。つまり、「生きがい」は自分だけが幸福になることではなく、周囲の幸福と連動していると考えることが重要なのである。以上を踏まえると、人びとが生きがいを感じながら幸福に生活するためには、個人の幸福の追求と同時に、幸せに満ちた環境づくりを考えていかなければならない。つまり、個人が生きがいを追究することと、社会の持続可能性は矛盾せず、むしろ、良い社会であることが個人の幸福にとって重要であり、個人が幸福であれば社会もより良くなるという循環が期待できるのである。そのために、個人の幸福が実現されるための幸福な場が整備されることが重要なのである。では、そのような場とはどのような場なのだろうか。また、そういった場をつくるためには何が必要なのだろうか。

ここでは、人とのつながりができる場に着目したい。「人は社会的動物」といわれるように、また、ウェルビーイングの重要な側面としてソーシャルな視点があるように、人が生きていくうえで他者や社会との関わりは不可欠であり、また、人とのつながりを通じてしか得られない幸福がある。人とつながらない孤独な状態は、死亡リスクが高いことが指摘されており [15]、また、フレイル予防の観点においては社会参加が重要となる。孤独を防ぎ社会とつながることが、人びとが健康的かつ幸福に生きるための一つの道筋であるといえる。

近年は、孤独や孤立は世界的な課題となっている。日本においても、令和3年から内閣府 孤独・孤立対策担当室が「人々のつながりに関する基礎調査」を発表しており、回答者の約4割は孤独感を感じるという深刻な結果が出ている。この状況下で、各省庁において「誰一人取り残さない」をキーワードに新たな方針が打ち出され、人びとのつながりをつくる体制の整備が進んでおり、多様な世代の社会参加の間口が開かれている。

社会参加は孤立や孤独に対する政策としての対策であるが、社会参加を通じて人びとは多様な経験をし、ウェルビーイングや生きがいを得ている。本節では、社会参加の一手段であるボランティア活動を通して得られるウェルビーイングと生きがいについて考察することを通じ、今後の包摂的な社会に向け重要な視点を確認する。

2.1 社会参加と生きがい

社会とのつながりを持ち、孤立・孤独感を予防することは、死亡リスクの低減や健康維持と関連深いことは以前から指摘されてきた [16, 17]。そのため、孤独・孤立の問題の解決策として社会参加が注目される。地域には、人びとがつながる多様な場がある。自治体により展開されている事業もあれば、地域住民主体による活動も多くある。これらの活動に参加することは、孤立・孤独対策になると同時に、人びとが「幸福」感を得、豊かな人生を歩むことにもつながり得る。ただし先述のように、「幸福」感是人によって様々であり、その多面性を理解する必要がある。

ウェルビーイングには主に3つの側面があることは確認したが、これらのウェルビーイングは独立しているのではなく重なり合っていると考えることも重要である。つまり、ユーダイモニックなウェルビーイングを感じる人は、ソーシャルなウェルビーイングを感じないわけではないということである。ボランティア活動を行う高齢者を対象に行った聞き取り調査では、例えば以下のような話があった。

そこは地域の方たちとコミュニケーション取りながらいろいろ学んでいって、こういうふうな仕方があるんだとか、こういう接し方があるんだとか、こういう状況のときにはどうしたらいいんだろうとかね。そういうことをお互いに語り合いながら高めていくことが、やっぱりボランティアとして少しずつ上達するというか、高めていく大事なポイントなのかなと思ってます。

以上の語りからは、人とかかわりを通じて成長することにボランティア活動の意義を見出している様子が見える。これを語ってくれた方は、ボランティア活動を通じてユーダイモニックとソーシャルなウェルビーイングが入り混じった体験をしたことを意味する。ウェルビーイングの3つの視点が重なり合う場面は多様にあり得るため、ウェルビーイングは多面的かつ複合的に考えていく必要がある。

さらに、日本においては、周囲や地域の幸福と自身の幸福が不可分につながることが指摘されており、場のウェルビーイングを測定しようとする動向もみられるうえ[14]、**コミュニティ・ウェルビーイング (Community Well-being)** という、**地域コミュニティレベルでのウェルビーイング**を考えると、ソーシャルよりもさらに新しい視点も登場している。今後は、ウェルビーイングを「個人が獲得するもの」としてだけ考えるのではなく、「個人を取り巻く環境」として包括的に捉えていく視点も求められる。上記の語りからも分かるように、自らの成長にとって他者やコミュニティの存在は重要であり、さらに互いに高め合うことでより良い活動が展開されている。仮に、上記を語ってくれた方にとって、そのコミュニティが全体的に後ろ向きで、居心地の悪い場であれば、以上のような語りは出ないであろう。関わり続けたいと思えるコミュニティであるからこそ、そこに居場所を見つけ、自分を高めていく活動を展開できると考えられる。

2.2 ウェルビーイングを包摂する IKIGAI

ウェルビーイングは欧米で発展した概念であるのに対し、**「生きがい」は人びとの人生観を表す日本固有の概念**である。「生きがい」は、世界的にも注目される概念である。生きがいもまた、多様な定義があり、例えば辞書レベルでは「生きる張り合い。生きていてよかったと思えるようなこと」(広辞苑第7版)と説明される。先述のように、生きがいを測る指標も開発されており、「生きがい意識尺度 (Ikigai-9)」として幅広い研究で使用される。Ikigai-9は、以下9つの項目で構成される [18]。

- 1 自分は幸せだと感じることが多い
- 2 何か新しいことを学んだり、始めたいと思う
- 3 自分は何か他人や社会のために役立っていると思う
- 4 ところにゆとりがある
- 5 色々なものに興味がある
- 6 自分の存在は、何かや、誰かのために必要だと思う
- 7 生活がゆたかに充実している
- 8 自分の可能性を伸ばしたい
- 9 自分は誰かに影響を与えていると思う

以上の項目と、先述のウェルビーイングの視点は重なる点が多い。例えば①や③、⑥はまさに主観的な幸福を感じている程度を評価する質問であり、④や⑥、⑦はユーダイモニックな視点が含まれると考えられる。②や⑤、⑧はソーシャルなウェルビーイングの視点と近い。ただし、既存の生きがい観には、先述のインタビューにあったような他者との関係から生じる幸福感という視点や、先述のような周辺環境を踏まえた項目は想定されていないように思われる。既存の「生きがい」概念に、多面的なウェルビーイングの視点を組み入れることで、より豊かな生きがい観が創出され得る。以上を構造化したものが図 7 である。我々は**ウェルビーイングの3つの側面を包摂する、新たな概念として仮説的に「IKIGAI」を設定した。**

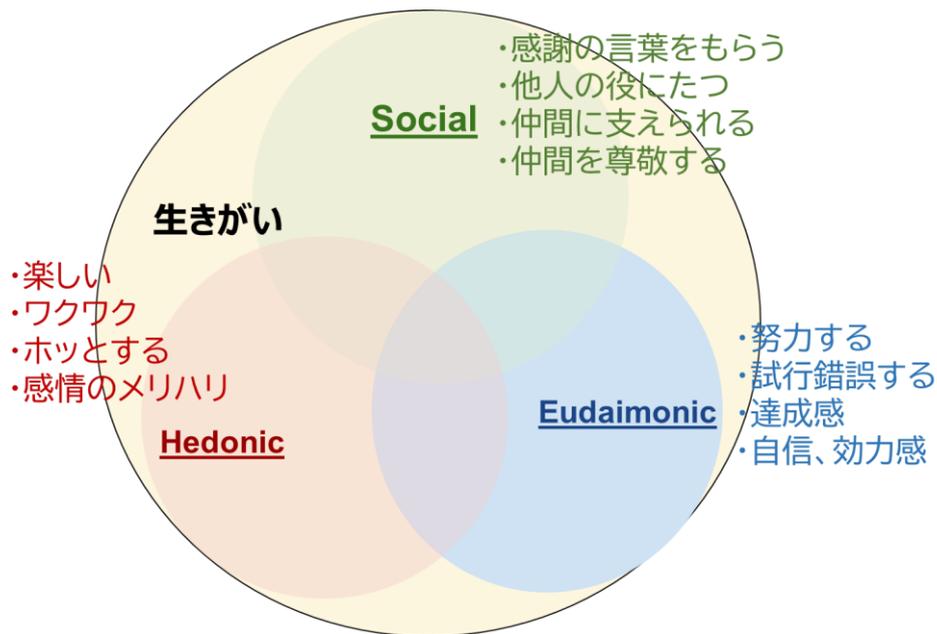


図 7. 社会活動がもたらす多様なウェルビーイング=IKIGAI

2.3 社会参加の促進に向けて

以上を踏まえ、孤立化が進む日本社会において、IKIGAI を軸とした社会参加のあり方について考察したい。

まず、IKIGAI は多面的かつ複合的であることを踏まえ、人びとの社会参加を促進し、さらに持続可能なものにしていくために多様な社会活動の場(労働を含む)が地域社会に広がるのが重要である。Eudaimonic Well-being を求める人には、自己実現や成長が期待される活動が適しているかもしれないし、Social Well-being に価値を置く人には、仲間と共に貢献活動を行うことが活動継続の鍵となるかもしれない。改めて、今現在、地域にある多様な社会活動の特性を見極め、人びとの社会参加のきっかけづくりを構想していくことが求められるだろう。

他方、地域でのつながりが弱体化している現在、個人のウェルビーイングが高まるだけでなく、個人が生活する地域自体のウェルビーイング (Community Well-being) の底上げも考えていく必要がある。なぜなら、先述のように、特に日本においては個人のウェルビーイングは環境に大きく左右され、周辺環境(周囲の人など)が「よい状態」であれば個人も「よい状態」になるという相乗効果があるためである [19]。したがって、社会活動の場を提供する自治体などの主体は、個々人のウェルビーイングを考えると同時に、その地域がどういう状態にあるのかという地域コミュニティのウェルビーイングも考えていく必要がある。

ただし、ウェルビーイングを測定する尺度は多様に開発されているものの、測定することがゴールになってはいけない。また、特定の尺度で短絡的に他者あるいは他地域とウェルビーイングの高低を比べ、自分たちの幸福を評価することも危険である。IKIGAI は多面的であるからこそ評価は困難であることを前提に、人びとの幸福のあり方を追究していくことが重要である。ウェルビーイングや生きがいという言葉が世界的に着目されている現在、既存の尺度に人びとの幸福感や価値観を当てはめてしまうことがないよう留意し、どのような幸福があるのか、各地域において模索し続けることが肝要である

2.4 社会貢献活動を通じた高齢者の生きがい向上の戦略

2.4.1 生きがいによる健康増進およびフレイル予防の効果

生きがいは健康の重要な要因であり、心血管疾患や認知症、死亡リスクと負の相関があることが示されている [20]。例えば、日本全国 39 市町村、65 歳以上の 6441 名の高齢者を対象とした調査によると、生きがいを持っている高齢者は、抑うつ症状が減少し、絶望感を持つリスクが低下、幸福感や生活満足感の向上が認められた。さらに、身体的機能障害のリスクが 31%低下、認知症のリスクも 36%低下することが示された [4]。我々の研究室（高齢社会総合研究機構および未来ビジョン研究センター・人生 100 年を設計する超高齢社会まちづくり研究ユニット）が主導して実施している地域在住高齢者を対象とした縦断追跡コホート調査（柏スタディ:2016 年参加高齢男女 832 名、女性 47%, 75.8±4.7 歳）においても、生きがいがない高齢者は男女とも主観的活力が低く精神的健康状態が不良であった（図 8 左）。また、生きがいには性差があり、生きがいがない男性は生きがいがある男性に比べて、社会交流や身体活動量が少なかった一方、生きがいがない女性は一人暮らしが多かった（図 8 右）。さらに、生きがいとフレイル新規発症との関連を5年追跡で検討した結果、特に女性において、生きがいがない群は生きがいがある群に比べて、フレイルの新規発症のリスクを約 4 倍高いことが明らかになった[21]。

生きがいが健康増進に寄与するメカニズムとして、①生きがいを持っている人は、ストレスをストレスと感じにくく、ネガティブイベントに対して、感情の回復が早い。②生きがいは健康増進行動に投資するモチベーションとなる。例えば、生きがいを持っている人は活動的で、在位時間が少なく、不眠のリスクが低い生活習慣がある。③生きがいは生理的制御能力を高める（例:炎症を抑制する）ことで、身体機能障害や認知症を抑制する効果があることが考えられる。

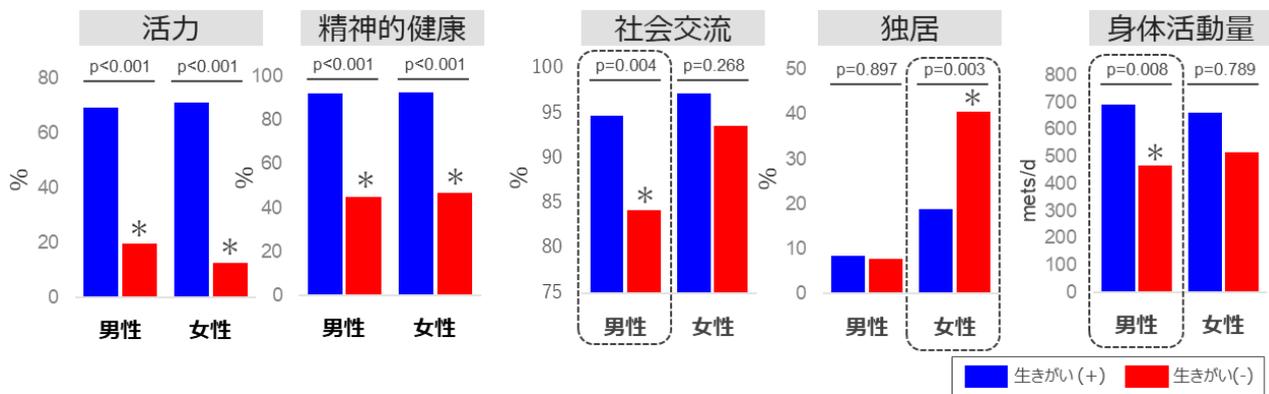


図 8. 高齢男女別での生きがいの有無における多様な特徴の差異

生きがいには、社会的満足感という側面もある。生きがいを得ることは、他者との関係の豊かさに対する前向きな姿勢を生み出し、それが対人関係を強化することに繋がることが考えられる [22]。現在、日本では高齢者の社会的孤立が重要な社会課題となっている。日本の総人口の 28.1%が 65 歳以上であり、この割合は過去 20 年間で 10%以上増加している。このような状況で、高齢者の社会的孤立は深刻な問題となり、特に女性で顕著である。高齢女性の間では、孤立がうつ病の重要な要因となっている。高齢者の社会的孤立問題を対処する効果的な方法として、ポジティブな感情が考えられる。ポジティブな感情は、個人がより社会とつながり、健康で、より良い生活を送るために役立つ。欧米において、ウェルビーイングは個人の目標を達成することが重要である一方、

日本では、他者との関わり、共通の目標を達成することに重きを置いている。そのために、ポジティブな感情の中でも、生きがいは社会的満足感を反映するものとして重要である。

令和4年度高齢社会白書によると 65 歳以上の人のうち、社会活動に参加した人は 51.6%となっている [23]。活動内容は、「健康・スポーツ(体操、歩こう会、ゲートボール等)」(27.7%)、「趣味(俳句、詩など)」(14.8%)などである。また、社会活動に参加した人の方が、参加していない人より、生きがいを「十分感じている」と回答した割合が高かった。社会活動中でも、余暇活動は楽しみを伴うものであり、高齢者クラブをはじめ地域のボランティア活動、シルバー人材センター、自治会でも行われ、今まで仕事で余暇の時間が十分とれなかった定年後の高齢者が、比較的豊かな経済力を基盤として新たな趣味・楽しみを見つけている。近年では、高齢者向けのパソコン教室、男性向けの料理教室など、カルチャーセンターにバラエティ豊かな内容がそろっている場合も多い。学習活動も高齢者の生きがいづくりに一役かっている。生涯学習の場として、老人大学やカルチャーセンターなどでは高齢者に対して学習プログラムの提供などを行っている。

地域での市民参加型福祉サービスやボランティア活動は、何らかの生産的活動や行動を行うことで、自己の存在や役割を他者から認められて充実感をえることができる。また地域で新たな仲間づくりや、所属している社会における役割を明確にする機会にもなり、やりがい、張り合いや生きがいを伴うものである。そして、そのような場面では生きがい感が醸成されやすい。

また、社会活動に参加してよかったと思うことに関しては、65 歳以上の高齢者の 48.8%が「生活に充実感ができた」と回答した。次いで、「新しい友人を得ることができた」(39.1%)、「健康や体力に自信がついた」(34.6%)で、生きがいにつながる効果が得られた [23]。

2.4.2 社会貢献活動者の生きがい調査

地域での社会貢献活動の一つにフレイルサポーター活動がある。フレイルサポーターは東京大学高齢社会総合研究機構が開発した「フレイルチェック」プログラムの担い手で、市民同士でフレイルのさまざまな兆候に対するチェックや予防のための助言する住民が住民のための主体的に行う活動である。2024 年現在、全国の 104 自治体に導入されており、有効なフレイル評価方法の一つである。フレイルサポーターは 2024 年 2 月時点で全国約 3000 名強が活動している。

生きがいの評価について、最近われわれ執筆者らは、生きがいが Hedonic (H:喜びや満足など)、Eudaimonic (E:自己成長、達成感など)、Social (S:仲間関係や社会貢献など)の側面をもつウェルビーイングであることを提案して [24]、社会貢献活動者の生きがいを評価した。具体的には、全国のフレイルサポーター(1,248 名(男性 312 名、73.0±9.3 歳、女性 936 名、71.0±7.6 歳))を対象に 2023 年 2 月に生きがいのアンケート調査を行った。生きがいの H の側面は生活満足度と主観的幸福感、E の側面は熱心、充実感、S の側面は、社会的交流、仲間に対する肯定的感情、貢献感で評価した。

その結果、フレイルサポーター(平均活動期間、男性:35.4±23.9 ヶ月、女性:32.8±20.4 ヶ月)を対象に、「生きがい(喜びや楽しみ)を感じますか」という質問に対して、「十分感じている」「多少関している」の回答した割合が、男性で 95.2%、女性で 95.5%であった。さらに、生きがいの H、E、S の側面とフレイルサポーターの活動期間との関連を調べた結果、男性では仲間関係が活動期間と有意に関連することに対して、女性は主観的幸福感と社会的活動回数が有意に関連した(図 9)。

したがって、生きがいと社会貢献活動の期間との関連では、男女に異なる側面があり、男性では仲間関係が良いほど、女性では幸福を感じるほど、また多くの社会活動に参加するほど、社会貢献活動を続けられたと考える。

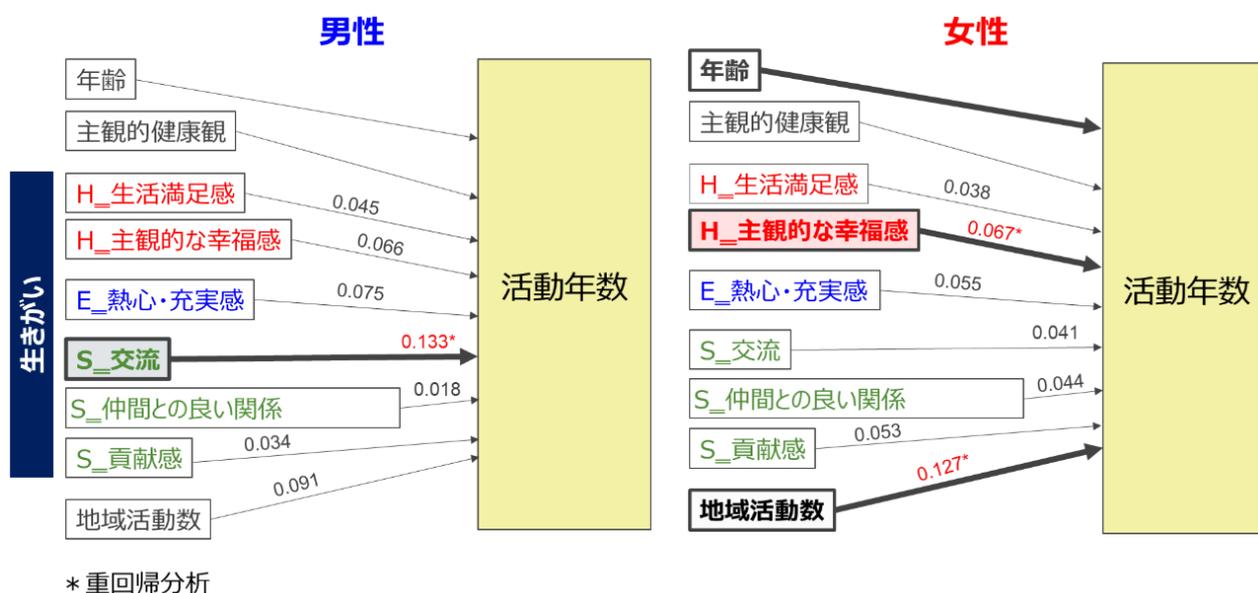


図 9. 地域貢献活動を通じた生きがいとその性差

実際、日本人において、幸福感には性差があり、20代から80代の2,000人(男性1,000人、女性1,000人)を対象に調査した結果、女性の方が高齢の男性よりも幸福感が高かった [25]。さらに、社会との関係にも性差があり男性は毎日外出しても、孤立していると生活機能が低下するリスクが約2倍になる。一方、女性の場合は、孤立でなくても、外出頻度が1日1回以下だと生活機能低下するリスクが約1.6倍になる [26]。したがって、男性はつながりを意識した外出を、女性はもっと外出することを心がけることが重要であることがわかった。

2.4.3 持続的な社会貢献活動を通じた生きがい向上の戦略

地域在住高齢者が生きがいを感じながら持続的な社会活動をするためには、活動の段階別(初期、中期、卓越期)に生きがいの多様な側面を総合的に評価して、可視化することが重要である(図 10)。可視化することによって、持続的な活動をする人やドロップアウトする人の生きがいの特徴の経時的な変化を把握することができる。またその遷移から他者からの助言や支援が可能となる。

今まで様々な方法を用いて、高齢者の生きがいを調査して把握してきた。例えば、自身にとっての生きがいを認識している高齢者には、「あなたの生きがいは何ですか」と直接訪ねることで十分把握できる。しかし、生きがいを意識していない高齢者に対して、そのものずばりを聞いても、生きがいを表現してもらうのは難しい。その場合には、日々の役割、就労状況や社会活動などへの参加状況を尋ねて、集団のなかで果たす役割や、仕事、社会活動・余暇活動などに生きがいを感じているかを聞き出す。高齢者自身がそれを生きがいと認識していなくても、役割や仕事などについて語るうちに自分なりに生きがいを感じていることに気づくかもしれない。他に周辺概念から尋ねるアプローチもある。高齢者は生きがいを持って行っても、それを自分で意識していないことがあるが、生きがい感に似たような感情は抱いてものである。そこで、そのような周辺概念から探ってみることも有用である。

たとえば、楽しみにしていること、日々の張り合いになっていること、嬉しいと思うこと、自分で続けている習慣となっていること等を注意深く聞いてみると、それがその人の“生きがい”であったという場合がある。

このように、高齢者がどのようなことに生きがいを感じているのか聞き取り、高齢者と一緒に、何がその人にとっての生きがいなのかを整理して伝えることが重要である。それは、個々の高齢者の価値観にそったよりよい暮らしや健康のための第一歩でもある。

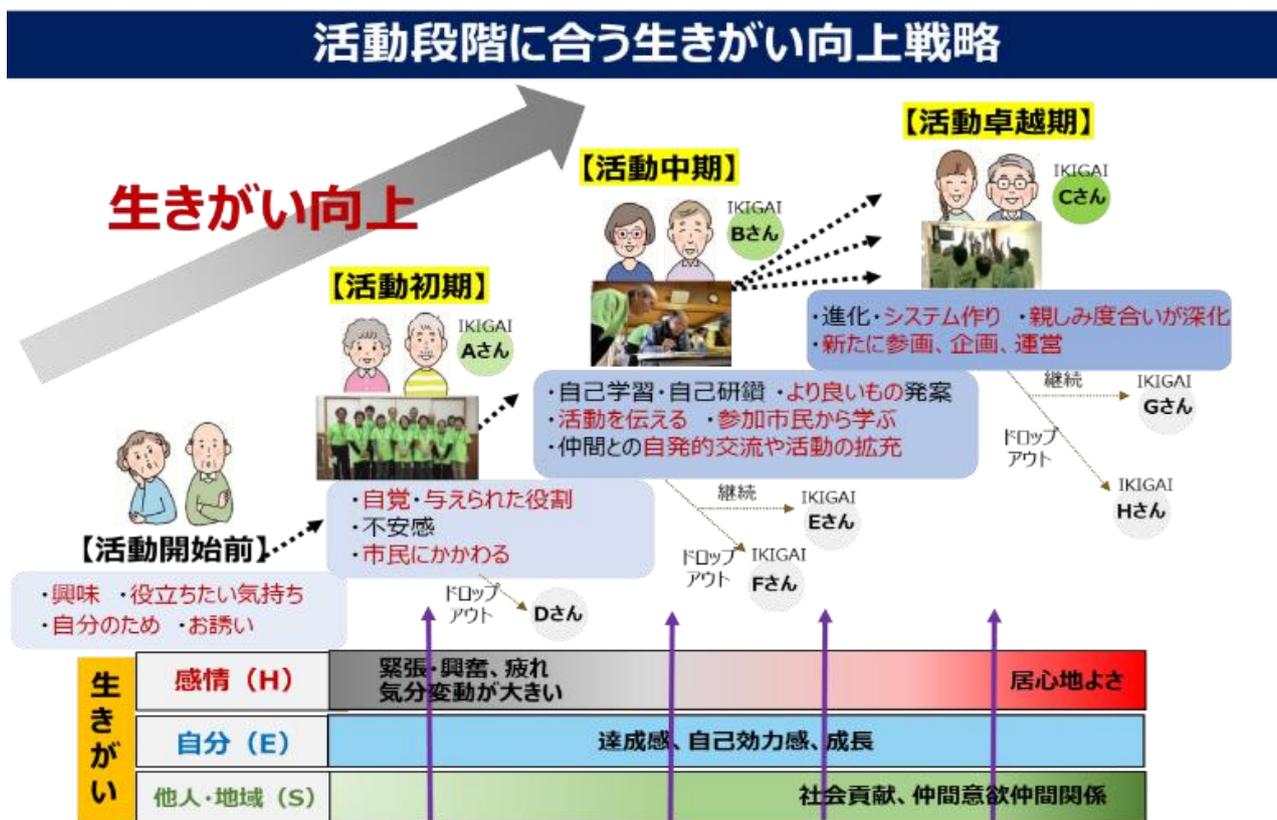


図 10. 持続的な地域活動を介した多面的な生きがい向上戦略

最近の研究では、生きがいを客観的に評価する手法(テクノロジー技術による可視化)の確立にも挑戦している。表情や音声をセンシングすることやウェアラブル装置による体温、脈拍などの生理情報を取集し、活動量や歩数などの行動情報を合わせることで、多様な評価指標からのマルチモダリティ情報を活用して生きがいを定量化する技術開発が進められている。その一つの可能性として、最近、西田らの研究結果によると、表情からの感情推定および音声情報での感情推定(特に喜び(笑顔)に対する検出特異性が高い)の有効な AI 解析技術が示された [27]。このような生きがいの可視化の最大目的は、高齢者自身が自分の生きがい状態を知ることから、生きている感覚を味わうことができる自分らしさを日常生活や地域活動を通じて主体的にデザインしていく、すなわち**個人の最適化**をしていくことである。

生きがいの定量化・客観化を推進するうえで、注意すべき点がいくつかある。第一、表情や音声などの個人情報に対する倫理的説明や配慮、匿名化済みのデータの収集・管理などが必要である。また、生きがいは高齢者個々の状況や感覚・感情によって移り変わるものであり、自分が期待したことや求めたことに対して現状の感覚・感情を表すものとして理解して経時的な変化の計測や分析を行う必要がある。また、数値化だけにこだわると、生きがいの中身(本質)の重要性を見逃す可能性もある。例えば、活動の場における緊張は生きがいを損なうも

のとして捉えがちだが、状況によっては活動において、初めて担当する役割で緊張したが、無事にできてよかった、満足したという過程のなかの一次的なネガティブ側面であった場合もある。したがって、主観的な生きがい感をインタビューや質問紙調査等を用いて、しっかり把握したうえで客観化を進めることが重要である。

また、性差に基づく生きがいを重視して、男性では肯定的な社会交流、女性では主観的幸福感や多くの社会的活動を戦略的に促す必要がある。例えば、男性はコミュニケーションを図るための場を設定する、女性は心地よさや幸福感を感じるための場を設定するなど、行政と連携をしながら支援することが重要である。

以上より、提言2として、「個人の生きがいと地域社会の持続可能性の両立を目指すにあたり、充実感・満足感・新たな価値観を感じることでできる社会活動の場と機会を創造する」を掲げた。「生きがい」観を再考するにあたり、多面的なウェルビーイング概念にも十分に着目し、しかも、**個人のウェルビーイング (Individual Well-being) の向上だけではなく、個人が生活する地域自体のウェルビーイング (Community Well-being) の底上げも考えていく必要がある。**我が国では、高齢者の社会的孤立が重要な社会課題として位置付けられているが、その課題解決に近づくことのできる地域コミュニティのあり方、新たなコミュニティ協創の挑戦も強く求められている。生きがいと言っても一括りにはできず、しかも、その生きがい感是个々人のなかで徐々に成長していくものである。持続的な地域活動を介しての多面的な生きがい向上戦略が功を奏するために、**住民自身への投げかけや促しだけではなく、地域コミュニティ自体の魅力さ(多様な活動の選択肢、役割、居心地の良い居場所感覚、住民自身の主体性の醸成など)も底上げすべく、マルチステークホルダーで見つめ直す部分なのであろう。**

提言 3

多様な社会活動の場と機会を創造するためには、産学官民協働における個々の役割を最大限活かした新たな連携が必要である

3.1. 社会参加による生きがい実現と地域コミュニティの持続可能性のための産学官民協働の実践

持続可能なコミュニティ協創のために、多様な業態により構成されている産業界が協力して新たなフレイル予防産業を創出することは大きな意味や期待がある。つまり、地域住民の自助としての消費活動がフレイル予防に資する行動変容に繋がる場合は、その消費活動を促す経済主体の活動そのものがポピュレーションアプローチの一翼を担うといえる。もつとえば、フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果を上げるためには、地元市区町村と地域の経済活動主体が積極的に連携してフレイル予防の啓発活動を行うことは非常に合理的である。

具体的な先進事例をいくつか紹介したい。

まず最初に、小売業分野のショッピングモールにおける地元住民フレイルサポーターもジョイントした形でのフレイル予防活動を紹介する(図 11)。



図 11. 小売業のショッピングセンターでのフレイル予防キャンペーン活動における地域住民フレイルサポーターの地域貢献活動

小売業の企業から自治体への声掛けもあり、地元のフレイルサポーター達が呼ばれ、モール内の広場でフレイルチェック活動が展開され、地域コミュニティとは異なる住民(すなわち購買者)の方々と触れ合うことができる。このような交流を通じた生きがい向上も期待できる。また、多様な企業がフレイル予防に資する商品群やサービス群を魅力的に陳列・提供し、新たな購買行動にも出てもらう。この場合、産業界と積極的に連携していくという姿勢を行政が示すことが、産業界のフレイ

ル予防の取り組みの意欲を大きく高めるということに留意が必要である。東京大学・高齢社会総合研究機構(ジェロントロジー)ではフレイル予防産学連携コンソーシアムを組み、多くの業態の企業が参集し、新たなビジネスモデルを模索・試行している。

別の事例として、多面的な側面をもつフレイル概念の中に「オーラルフレイル」を軸としたまちぐるみの取り組みを紹介する。このオーラルフレイル概念は、従来の口腔衛生だけではなく、軽微な口腔機能の衰えを指すポピュレーションアプローチの概念であり、早期の段階から積極的に口腔機能を維持改善させていく狙いのものである[28]。それに対しても住民フレイルサポーター達が学び、創意工夫による新たな啓発ツールを考え、行政と産業界と一緒にになりながら、オーラルフレイルを軸とする地域づくりに取り組んでくれている(図 12)。実際のモデルフィールドとしての神奈川県平塚市においては、地元の商店街やスーパーマーケット、ドラッグストア、公民館、医療専門職能団体(医師会・歯科医師会、薬剤師会など)、自治会連合会、社会福祉協議会や地域包括支援センターにもご協力をいただき、「啓発介入」を強化しながら、同時に、フレイルサポーターの住民主体活動を基盤とする「集団介入」を推進し、同じポピュレーションアプローチの中でも上手く運動している。

この啓発介入は地域の多様なステークホルダーが、オーラルフレイル対策の重要性を自身のチャンネルで流布するインフルエンサーとなることを狙って促したものである。結果として、フレイルサポーターや集団介入を受けた地域住民は、当事者目線での適切な情報を地域に伝達し、自治会や商店街、地域イベントでの自主的な啓発活動に展開されている。さらに、歯科医師会はオーラルフレイル予防講座の実施や、歯科クリニックでの積極的な啓発を行い、多面的な側面からの地域づくりに発展してきている。



図 12. 産学官民連携によるオーラルフレイル対策を軸としたフレイル予防の地域まると啓発介入

このような産官学民協働による地域づくり活動においても、当然ながら効果検証が必須である。この地域全土への介入の有効性を、行政主導の質問票調査による前後比較にて検証した(図 13)。結果として、非介入地域(149 地区、自立高齢住民 60,747 名)と比較すると、介入地域(11 地区、6,203 名)では介入前後にオーラルフレイルの認知度が統計学的有に向上しているだけでなく、オーラルフレイルの新規発症や全身のフレイル状態の悪化リスクが約 30%弱減少していた。このように、産学官民連携による社会参加の場と機会、共通の目的を提供し、多様な住民活力をフル起動させることが、持続可能かつ活力ある地域コミュニティを存続させる鍵の1つなのかもしれない。今後は、住民活力の有効性に加えて、住民活動の楽しさや継続性、担い手の達成感を見える化することで、この住民活力を継続させることが求められる。

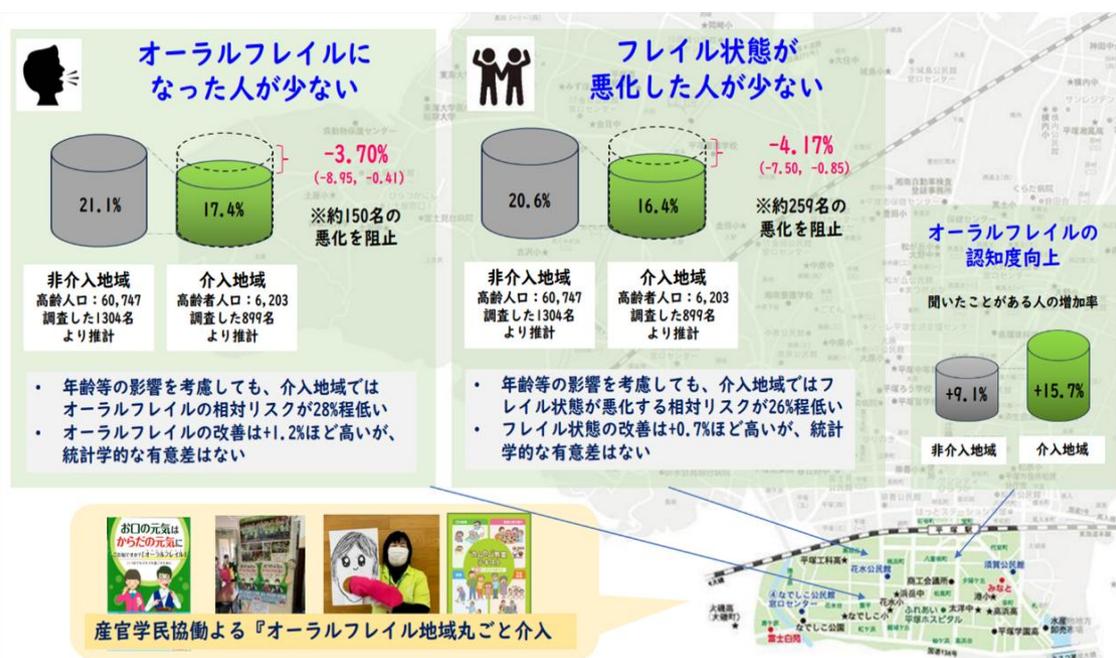


図 13. 地域まるごと啓発介入の有効性の検証：オーラルフレイル認知度の向上と発症リスクの軽減

3つ目の事例として、地域在住高齢者における生きがい向上が期待できる新たな「e-Sports 活動」を紹介する(図 14)。高齢者にとって e-Sports は、集中度や認知的なスキルの向上に効果的であり、認知機能向上に寄与することが報告されている。太鼓の達人のような e-Sports 活動は音楽に合わせて太鼓をたたき楽しさはもちろん、ゲームのスコアやスキルを高める成長や達成感が期待できる。このような生きがいの側面が、社会的交流につながり、包括的(多面的)な生きがいの醸成、最終的には楽しさを軸とする身体活動も底上げされ、結果的にフレイル予防につながる地域活動として期待ができる。また、e-Sports 活動を通じた若い世代との交流は期待できる。2023 年から西東京市では、産学官の連携で、地域高齢者向けに e-Sports 活動を生きがい向上によるフレイルの予防活動として推奨して、福祉センターなどで講座を行ってきた。東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構との連携では、その効果検証を行い、活動を通してゲームスコアが伸びて、

生きがい感も向上し、主観的な健康感もよくなることが分かった。また持続的な活動につながる満足度が 85.8%と高かった。このように、産学官民の連携で楽しく続けられる地域活動を創出しながら、フレイルチェックとつなぎ、健康管理と活動の好循環を構築することが今後の課題である。



図 14. 産業界とのタイアップによる e-Sports 活動への住民参加と多世代交流
～多世代交流のなかで語り合い、楽しく体を動かしながら、結果的にフレイル予防にもつながる～

3.2. 社会参加による生きがい実現と地域コミュニティの持続可能性のための産学官民の役割

提言1および提言2を通して論じてきたように、誰しものが生きがいをもち、ウェルビーイングを感じられる社会を実現するためには、個人と社会の両視点から考える必要があり、この両方に資する社会活動の場と機会をつくることが重要である。実際に社会活動をしている市民や関わっている行政、学者、企業がそれぞれの立場から、生きがいを実現する社会およびその持続可能性に対する意見を出しあい共有することで、産学官民それぞれに求められている役割を理解し、連携して進めることができると考えて、2022年、2023年の2年間シリーズのシンポジウムを行い、議論を深めた。

2022年のテーマ:「誰しものが生きがいをもち、ウェルビーイング(幸福)を感じられるまちとは」
2023年のテーマ:「社会貢献や居場所づくりを通じて、誰もが生きがいを実感できる社会。何ができるのか？」

以上のテーマで、産学官民それぞれの立場から参加してパネルディスカッションを行った。

3.2.1 「市民」の立場から考える生きがいと地域コミュニティ

【地域貢献活動をしている市民の立場から】

住民主体で地域貢献を行っているフレイルサポーター(女性市民)は、「『多世代交流』が生きがい

の重要な要素である」と述べた。例えば、フレイルサポーターとして活動しているが、活動を通して様々な世代との交流が大切であると感じていること、高齢期といっても幅があり様々な交流と気づきを得ることができること、高齢者も活躍できる環境を整えば、生きがいを実感しやすくなると指摘した。また、課題としてバリアフリー未整備や高齢者が活躍しづらい物理的環境を挙げた。



また、別のフレイルサポーター(男性市民)からは、フレイルチェック活動を通じて、参加者同士が学び合い、情報を交換する場ができてきていることの重要性が挙げられた。例えば、「最初は不安を抱えていた参加者も、会話を楽しむことで『来て良かった』と感じるようになる」と説明した。また、行政の協力を得て、『フレイルプラスとしま』というサポーターの交流拠点を作って、支援者同士が悩みを共有し、改善策を話し合うことができていることを説明した。今後は、活動を振り返り、心の幸福感や満足感を参加者と支援者が共に感じられる場を作りたいと述べた。

【町会活動している市民の立場から】

地域の町会活動をしている市民(男性)は、外国人や障がい者など社会的弱者が地域活動に参画できる仕組みを構築することが必要だと、コミュニティ協創における弱者の包摂の重要性を述べた。その一方で、個人的には、感謝される瞬間が大きな生きがいになっていることを述べた。また、地域住民全員が役割を持ち、社会参加できる枠組み作りが鍵であると指摘した。

3.2.2 「企業」の立場から考える生きがいと地域コミュニティ

平均 70 歳のマンション管理員を活用する企業「うるねす」から参加した方は、働くことと生きがいの関係について自社の取り組みを紹介した。「働くことは健康長寿につながる。私たちの事業では、管理員の教育研修を行い、特に挨拶や目を見てのコミュニケーションを重視している。高齢者だからこそできる役割がある」と述べた。また、年齢を問わず活躍できる環境の整備がウェルビーイングの向上につながると語った。

3.2.3 「学」の立場から考える生きがいと地域コミュニティ

【企画した老年学の立場から】

超高齢社会においては、生きがいを持ちながら生きることは個人の幸福だけでなく、地域や社会の持続可能性にも大きく関わることであるという立場を示した。そして、生きがいを実感できる社会の実現に向けたシンポジウムを通じて、産学官民それぞれの実践や考えを共有し、個人、地域、産業界がウェルビーイングを推進する具体的な方向性を示すことができた。今後もこうした実践を広め、生きがいとウェルビーイングが個人と社会にどのように影響するか、その循環を明らかにしながら、多様な関係者が協力して持続可能な社会を築いていくことが重要であると強調した。

【社会学の立場から】

社会活動の成功には「人」「場所」「プログラム」が欠かせないと強調した。市民の話に共通するのは、単なる集まりではなく、そこに役割や楽しみがあることである。それぞれの活動が、仲間づくりや交流を生む仕組みになっている点が素晴らしいことだと述べた。また、活動に馴染めない人をどのように支えるかという視点も重要であると指摘した。健康を害した方や、活動に馴染めない方をどのように包摂するかが課題であることで、例えば、活動内容を柔軟に変えたり、より小規模で個別対応ができる場を作ることが考えられると述べた。

また、他の社会学者からは、生きがいを構成する要素として「心地よさ」「達成感」「つながり」「感謝」「社会貢献」などが挙げられた。「例えば、楽しみから始まった活動が社会貢献に繋がることもある。どちらのルートでも、生きがいは広がっていく」と述べた。また、健康や社会参加の敷居を下げる方法として、「認知症予防」など実益を入り口にするアプローチを提案した。

【建築学の立場から】

まちづくりの視点からみて、個人の生きがいが連鎖的に広がる仕組みの重要性を強調した。「生きがいの場に一度参加すると、その場から新しいつながりや役割が生まれることがある。例えば、読み聞かせの場に参加していた方が、今度はその活動を企画する役割を担うように、活動が成長していく」と述べた。

また、健康な高齢者だけでなく、体が弱った方の活動の可能性についても触れた。「寝たきりの方が窓辺から道行く人に手を振るだけでも、地域に感謝やつながりを感じてもらえる。こうした役割のプロデュースが、地域づくりにおいて非常に重要である」と述べた。

3.2.4 「公、団体」の立場から考える生きがいと地域コミュニティ

【NPO 法人の立場から】

高齢者が絵本の読み聞かせを通じて子供たちと交流する「りぷりんと」プロジェクトの取り組みを紹介した。「高齢者にとって、子供たちとのふれあいは大きな生きがいである。例えば、保育園や小学校での読み聞かせ活動を通じて、地域の子供たちと自然に会話が生まれる。街でばったり会って声をかけられることも、新しい『居場所』になる」と述べた。また、落語活動にも取り組んでいる南氏は、「落語を通じて、町中で『あの人だ』と声をかけてもらえるのが嬉しい」と語り、社会参加が生きがいの重要な要素であることを指摘した。「生きがいは自分で見つけ、創り出していくものである。大切なのは、自分にできることを見つけて、楽しみながら取り組むことである」と述べた。

【社会福祉協議会の立場から】

社会福祉協議会からは事例を交えた活動説明があった。具体的には、80代の女性が地域のサロンに参加することで自らの得意分野を活かし、新たな役割を得た事例を紹介しながら、地域コーディネーターの役割は、困りごとを抱える方と地域をつなぐことであると述べた。例えば、孤立しがちな高齢者に、地域のサロンや子ども食堂を紹介し、そこに参加してもらうことで、徐々に生きがいや役割を見つけてもらうことを目指していると述べた。

3.3 シンポジウムを踏まえたまとめ

提言3として、2年間のシンポジウムの内容を踏まえ、「多様な社会活動の場と機会を創造するためには、産学官民協働における個々の役割を最大限活かした新たな連携が必要である」を掲げた。「産・官」は連携して、個人のウェルビーイングと同時に地域コミュニティのウェルビーイングを考え、両者に資する社会活動の場と機会をつくっていくことが必要であり、一方で、「学」は生きがいやウェルビーイングを多面的にとらえる概念的枠組みと評価手法を構築する役割がある。さらに、「民」として、生涯を通して積極的、主体的な参加を行い、今まで以上に仲間増やしを意識することが重要である。すなわち、どれ一つたりとも欠けてはならない要素である。

これまでの研究成果およびシンポジウムにおける実践者の声に共通している指摘として、人の生きがいには「他者や地域社会との関わり」が深く関与しているということが挙げられる。生きがいは個人の精神的あるいは主観的な状態や評価であるとみなされ、いわゆる「個人の問題」とされがちである。しかし、その実現には社会構造や環境が大きく影響している。行政や企業には、個人が他者と良好な関わりを持ち、あるいは地域社会に参加し活躍できる条件を整え機会を提供する役割がある。学術面では、それらの関わりや参加が、個人の健康やいきいきとした暮らしの実現のみならず、社会の包摂性、持続可能性の促進につながる根拠を明らかにし、示していくことが求められる。

3. おわりに

超高齢社会において、一人ひとりの高齢者が健康長寿(すなわち健康寿命の延伸)を実現できることを目指していくわけだが、はたしてこの強く押し出されている健康長寿とは何なのか、原点に立ち返る必要がある。当然ながら、地域での介護予防事業の一環としての体操教室によって、身体を動かすことも重要ではあるが、現在の地域コミュニティを見直してみると、「どのような気持ちでその活動に参加できているのか、自分の好みやニーズに合った取り組みに出会うことが出来ているのか、新たな出会いとつながり、そして楽しみと充実感・達成感などがしっかりと醸成され、最終的に継続したくなるというモードにつなげることが出来ているのか」等々の大きな課題を乗り越えることが出来ていない。言い換えれば、健康長寿と幸福長寿の両立が実現されていない地域コミュニティになってしまっている。

さらに、本提言の執筆者の一人である飯島勝矢氏が作成に関わった「内閣府・高齢社会対策大綱(令和6年9月13日閣議決定)」においても、下記の指摘をしている[29]。我が国の平均寿命は世界で最も高い水準となっているだけでなく、高齢者の体力的な若返りも顕著な科学的根拠として指摘されている。また、65歳以上の就業者等は増加し続けており、その意欲も高い状況にある。このような状況を踏まえれば、暦年齢による65歳以上を一律に捉えることは現実的ではない。年齢によって、「支える側」と「支えられる側」を画することは実態に合わないものとなっており、新たな高齢期像を志向すべき時代が到来しつつある。年齢に関わらず、それぞれの意欲や能力に応じて、経済社会における様々な活動に参画する多様な機会を確保し、その能力を十分に発揮できる環境を創っていく重要性がますます高まっている。

本提言では、「個々人の生きがい・ウェルビーイング、および地域社会の持続性、この両面に焦点を当てながら、従来から唱えられてきているローカル・コモンズ概念に対して、改めて見つめ直す」という狙いで作成した。その概念や要素を産学官民が今まで以上に深く議論していく必要があり、また、そうなることが本提言の役目でもある。

今回、「生きがい・ウェルビーイングと地域社会の持続性がローカル・コモンズであり、その両立こそが重要かつ核心部分である」ことを提案した。しかし、ローカル・コモンズは非常に幅広い内容を含んでおり、それらが織りなす理想的な姿をもっと議論し、さらに具現化していく必要があるであろう。また、そこには産学官民協働によるさらなる幸福長寿社会への挑戦の一步を踏み出す時期でもあることは間違いない。生きがいを、個人のみならず、社会の視点でも考えて持続可能な地域社会の実現のためにどうつなぐかを考える。そのためには、高齢者の生涯教育も含めた能力開発できる教育・交流の機会を増やす必要がある。そして、地域コミュニティを考えるにあたり、物的資源と人的資源、その地に長年にわたり培われてきた分野と風土、受け継いでいく人々の気持ち、共に学び楽しみを分かち合える時間と空間への創造性、医療介護福祉分野を中心とする社会保障のセーフティーネット、楽しさと充実感のある地域活動や雇用、などの多岐にわたる要素の好循環

を実現することこそが、ローカル・コモンズを踏まえた次世代型の地域コミュニティ協創になっていくのであろう。また、そこには多様な地域活動を通じた主観的な生きがいを実感できる日常生活を送れることも理想的なのかもしれない。いわゆる『個人の最適化』である。そこにも、産学官民全てのステークホルダーの協調と触媒的行動が必要であり、それぞれの役割によって実現に一步近づくのであろう。

さいごに、下図はわれわれ提言者が目指している「個人の生きがいと地域社会の持続可能性が両立できる未来社会」のイメージ図である(図 15)。



図 15. 目指している未来社会（個人の生きがいと持続的な地域社会の両立実現）

個人においては、確実に健康寿命の延伸とともに生きがいを実現することで『幸福長寿』の実現を目指したい。また、多世代交流のなかで、高齢者の地域活動・経済活動の積極的な参画を促すことによって、日々の充実感・生きがいを持続可能な地域コミュニティの構築につなぐ。そして、高齢者も「地域社会の大きな支え手」となれる新しい持続可能な社会システムを構築したい。

謝辞

本社会提言は数多くの研究助成や産学連携による支援により推進された研究活動から得られた多様な知見を十分に活用し、作成されたものである。

ここで詳細な情報を述べ、全ての関係者に心から御礼を申し上げたい。

【研究助成】

2012年～2014年 厚生労働科学研究費補助金・長寿科学総合研究事業

虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究

2015年～2016年 公益財団法人セコム科学技術振興財団

研究課題名：高齢者のサルコペニア発症機序の解明と新たな包括的介護予防プログラムの構築およびその検証

2015年～2017年 科学研究費補助金：基盤研究(C)

研究課題名：新たな地域サポート体制を基盤とした包括的サルコペニア予防戦略の新規モデル構築

2016年～2018年 独立行政法人日本医療研究開発機構(AMED)・長寿科学研究開発事業

研究課題名：市民主導の新たな包括的フレイル予防プログラムを通じた快活なまちづくりのモデル構築に関する研究

2019年～2020年 独立行政法人日本医療研究開発機構(AMED)・長寿科学研究開発事業

研究課題名：地域高齢者のエンパワメントによるフレイル予防推進と健康長寿のまちづくり

2019年 厚生労働省・老人保健健康増進等事業

研究課題名：集いの場/通いの場における包括的フレイル総合評価による段階別アウトリーチ体制構築に向けての調査研究事業

2019年～2021年 科学研究費補助金：基盤研究(B)

研究課題名：可逆性を重視した新規フレイル改善プログラムの地域実践型モデル開発と検証

2019年～2021年 科学研究費補助金：挑戦的研究(萌芽)

研究課題名：フレイルの早期発見と地域に根差した食支援の一体的実施を目指した産学官民連携研究

2019 年～2022 年 国立研究開発法人科学技術振興機構・国際科学技術共同研究推進事業(戦略的国際共同研究プログラムSICORP)

研究課題名:自立高齢者を増やすための食品開発と運動療法を組み合わせた革新的システムの開発

2021 年～2025 年 科学研究費補助金:基盤研究(A)

研究課題名:100年人生対応の包摂型地域創出のための統合型地域診断に基づく地域再生手法の研究

2021 年～2023 年 国立研究開発法人科学技術振興機構・未来社会創造事業(探索加速型:個人に最適化された社会の実現)JST-MIRAI

研究課題名:新価値 IKIGAI 駆動による地域貢献活動の個人最適化

2022 年～2024 年 科学研究費補助金:挑戦的研究(萌芽)

研究課題名:地域活動団体間のネットワーク構築を通じた高齢者の孤立化予防・社会的包摂

2022 年～ 国立研究開発法人科学技術振興機構・ムーンショット型研究開発事業

研究課題名:ありたい未来を共に考え行動を促す AI ロボット

2023 年～2025 年 独立行政法人日本医療研究開発機構(AMED)・予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備事業・エビデンス構築促進事業

研究課題名:表情から認知症を判別するアプリの開発研究

2024 年～2025 年 杉浦記念財団 杉浦地域医療振興助成

研究課題名:安心ある在宅療養を目指した我が国独自の 多職種連携のための QOL(Quality of Life) 指標開発の研究

【ジェロントロジー産学連携共同研究】

共同研究:2020 年～2021 年

「食」を作る・整える 行動と フレイルセグメント別の効果的なアプローチ

共同研究:2021 年～

顔の画像情報を用いたオーラルフレイル予防方法論の検討

共同研究:2022年～

オーラルフレイル予防の社会実装に向けた、介入および普及啓発方法確立のための調査研究

共同研究:2020年～

卵と野菜を中心とした食と健康の関連調査

共同研究:2021年～

虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究

参考文献

1. 今井忠則, 長田久雄, 西村芳貢 (2012) 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討, 日本公衆衛生雑誌, 59(7), 433-439. https://doi.org/10.11236/jph.59.7_433
2. 近藤 勉、鎗田 次郎。高齢者向け生きがい感スケール(K-1 式)の作成および生きがい感の定義「社会福祉学」43-2, 93-101. 2003
3. 青木邦男、高齢者向け生きがい感スケールの因子構造とその得点の検討、山口県立大学・社会福祉学部紀要、2: 100-107, 2009
4. Okuzono SS, Shiba K, Kim ES, Shirai K, Kondo N, Fujiwara T, Kondo K, Lomas T, Trudel-Fitzgerald C, Kawachi I, VanderWeele TJ. Ikigai and subsequent health and wellbeing among Japanese older adults: Longitudinal outcome-wide analysis. *Lancet Reg Health West Pac*. 2022 Feb 3;21:100391. doi: 10.1016/j.lanwpc.2022.100391.
5. 神谷美恵子 (1966) 『神谷美恵子コレクション 生きがいについて』みすず書房. 2004
6. Beveridge, W. H. ([1948]2015) *Voluntary Action: A Report on Methods of Social Advance*. Routledge.
7. ベヴァリッジ, W. H. /伊部英男訳 (1953=1975) 『ベヴァリッジ回顧録 強制と説得』至誠堂.
8. 小峯敦 (2007) 『ベヴァリッジの経済思想』昭和堂
9. 梅棹忠夫 ([1981]1985) 『わたしの生きがい論』講談社文庫.
10. 宮本太郎, 2021, 『貧困・介護・育児の政治——ベーシックアセットの福祉社会へ』朝日新聞出版
11. 祐成保志, 2023, 「居場所の条件——コモンズとしての住まい」祐成保志・武田俊輔編『コミュニティの社会学』有斐閣
12. Neuvonen, A. and M. Malho, 2019, *Universalism in the Next Era: Moving Beyond Redistribution*, Demos Helsinki. https://demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2019/02/180215_demos_next_era.pdf.
13. Kraav, S.-L., Lehto, S. M., Junttila, N., Ruusunen, A., Kauhanen, J., Hantunen, S., Tolmunen, T. (2021). Depression and loneliness may have a direct connection without mediating factors. *Nordic Journal of Psychiatry*, 75(7), 553–557. <https://doi.org/10.1080/08039488.2021.1894231>
14. Gough, I. (2017) *Heat, Greed and Human Need*. Edward Elgar.
15. 内田由紀子(2020)これからの幸福について—文化的幸福感のすすめ, 新曜社.
16. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

17. Hitokoto, H., Uchida, Y. (2015) Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. *J Happiness Stud* 16, 211–239. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9505-8>
18. 松田弥花, 馬場絢子, 菅原育子, 孫輔卿, 飯島勝矢 (2022) 地域活動に従事する高齢者の Well-being 概念に関する文献研究, 広島大学大学院人間社会科学研究科紀要. *教育学研究*, 3, 163-172.
19. 今井忠則, 長田久雄, 西村芳貢 (2012) 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討, *日本公衆衛生雑誌*, 59(7), 433-439. https://doi.org/10.11236/jph.59.7_433
20. Yasukawa S, Eguchi E, Ogino K, Tamakoshi A, Iso H. Ikigai", Subjective Wellbeing, as a Modifier of the Parity-Cardiovascular Mortality Association - The Japan Collaborative Cohort Study. *Circ J* 2018 Apr 25;82(5):1302-1308. doi: 10.1253/circj.CJ-17-1201.
21. Son BK, Nanao-Hamai M, Umeda-Kameyama Y, Lyu W, Tanaka T, Yoshizawa Y, Iijima K. Ikigai is associated with lower incidence of frailty during a 5-year follow-up period in older women: the possible role of interleukin-6. *Arch Gerontol Geriatr* 2025;131:105776. doi: 10.1016/j.archger.2025.105776.
22. Seko K, Hirano M. Predictors and Importance of Social Aspects in Ikigai among Older Women. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021; 18: 8718. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168718>
23. 令和4年版高齢社会白書. 第1章. 高齢化の状況(第3節1)第3節〈特集〉高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査 https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1_3_1.html
24. Matsuda Y, Baba A, Sugawara I, Son BK, Iijima K. Multifaceted well-being experienced by community dwelling older adults engaged in volunteering activities of frailty prevention in Japan. *Geriatr Gerontol Int* 2024; 24; Suppl 1: 273–278. doi: 10.1111/ggi.14826.
25. 島井哲志, 山宮裕子, 福田早苗. 日本人の主観的幸福感の現状: 加齢による上昇傾向. *日本公衛誌* 第65巻第9号:553-562, 2018
26. Fujiwara Y, Nishi M, Fukaya T et al. Synergistic or independent impacts of low frequency of going outside the home and social isolation on functional decline: A 4-year prospective study of urban Japanese older adults. *Geriatr Gerontol Int* 2017; 17: 500–508. doi: 10.1111/ggi.12731.
27. 西田健次, 山田亨, 糸山克寿, 中臺一博. 表情による感情推定と音声による感情推定手法の検討. *JSAI Technical Report SIG-Challenge-057 人工知能学会-057-9*. 52-59, 2020.
28. Tanaka T, Hirano H, Ikebe K et al. Consensus statement on "Oral frailty" from the Japan Geriatrics Society, the Japanese Society of Gerodontology, and the Japanese Association on Sarcopenia and Frailty. *Geriatr Gerontol Int*. 2024 Nov;24(11):1111-1119. doi: 10.1111/ggi.14980.

29. 内閣府「高齢社会対策大綱」(令和6年9月 13 日閣議決定)

<https://www8.cao.go.jp/kourei/measure/taikou/r06/hon-index.html>

【参考資料】シンポジウムの要約

2022年度東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター シンポジウム

テーマ: 誰しものが生きがいをもち、ウェルビーイング(幸福)を感じられるまちとは

開催日: 2023年3月14日(火)14:00-17:00

会場: 武田ホール(東京大学浅野キャンパス 武田先端知ビル5階)

主催: 東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター

後援: 東京大学国際高等研究所 東京カレッジ

東京大学 高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター
2022年度シンポジウム

メインテーマ
「生きがい」
人生100年時代
誰しものがウェルビーイングを感じ、
自己実現できるまちとは

本シンポジウムは「生きがい」をテーマに... (This symposium is themed around 'Ikigai'...)

ウェルビーイングとは、心身ともに良好な状態にあること(いわゆる幸福)を指します。誰もがウェルビーイングを感じながら、生きがいを持ち自己実現できる、そんな地域社会(まち)とはどのようなものなのでしょうか。 それを実現するために、我々は今から何を意識し、行動すればよいのでしょうか。

IOGおよびIFは、数多くの研究から見出した新たなエビデンスを社会政策・政策提言(Evidence-based policy making: EBPM)に繋げ、ウェルビーイングの最大化を目指した多様な取り組みに挑戦しています。

■日 時: 2023年 3月14日(火) 14:00~17:00

■会 場: 武田ホール(東京大学浅野キャンパス 武田先端知ビル5階)
オンライン配信 (zoom webinar) あり 地図はこちら

■対 象: 高齢社会に関する研究・教育に興味を持っている方であればどなたでもご参加いただけます。

■定 員: 会場 200名/オンライン (zoom) 500名

■参 加 費: 無 料

■共 催: 東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG)、東京大学未来ビジョン研究センター (IF)

■後 援: 東京大学国際高等研究所東京カレッジ

プログラムの目的

東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) および未来ビジョン研究センター (IF) では、「地域活力と多様性のある超高齢社会の実現」に向けて、報告書も書籍も、全国数多くの地方自治体・役員と共に課題解決型実証研究(アクション・リサーチ)を展開してきました。

シンポジウムでは、前半でアクション・リサーチに取り組む研究者達によるジェロントロジー研究の現状を、超高齢社会の課題と取り組みについて「個人」と「社会」の両面から報告します。後半では、地域・環境・コミュニティを切り口に、連携(つながり)により、誰もが生きがいウェルビーイングを実現でき、進めていけるサステイナブルな超高齢社会像について、議論とともに議論します。

プログラムの詳細

開会のあいさつ 飯島 勝矢 (東京大学高齢社会総合研究機構 機構長/未来ビジョン研究センター 教授)
城山 英明 (東京大学未来ビジョン研究センター センター長)
染谷 隆夫 (東京大学大学院工学系研究科 研究科長)
味禁 俊 (東京大学東京カレッジ 副カレッジ長)

高齢社会総合研究機構の最新研究進捗報告

生きがいの心理学からの可視化: 菅原 育子 (西武文科大学 准教授/東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員)
生きがいのテクノロジーによる見える化: 孫 輔輝 (東京大学高齢社会総合研究機構/未来ビジョン研究センター 特任講師)
ジェロントロジー分野における最先端研究開発: 二瓶 美里 (東京大学新領域創成科学研究科/高齢社会総合研究機構 准教授)
全国多くのモデルフィールドからのデータから何が読めるのか: 田中 友規 (東京大学高齢社会総合研究機構 特任助教)
縦行・目指す方向性と横断問題としての課題、今後克服するために: コスタンティニ・ニコロ (東京大学高齢社会総合研究機構/未来ビジョン研究センター 特任助教)

キーノート (基調講演)

祐成 保志: 「生きがいとウェルビーイングを考えるために」
(東京大学人文社会科学研究所 准教授/高齢社会総合研究機構 機構長)

Marcin JARZEBSKI: 「超高齢化と人口減少社会を見据えたサステイナビリティの視点」
(国連大学サステイナビリティ高等研究所(UNU-IAS)-リサーチフェロー&アカデミックアソシエイト)

パネルディスカッション

「人生100年時代: 生きがいを持てる自分、生きがいを持てるまちとは」

● 総合司会: 飯島 勝矢

● パネリスト: 大月 敏雄 (東京大学工学系研究科 教授/高齢社会総合研究機構 副機構長)
祐成 保志
Marcin JARZEBSKI
大石 智史 (八王子市市民生活地区まちづくり協議会)
下田 雅美 (株式会社うらぬま 会長)
文京区フレイルサポーター

開会のあいさつ 飯島 勝矢

お問い合わせ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構
institute for integrated research on aging society

〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1 工学部9階713号
https://www.iog.u-tokyo.ac.jp/
Mail: event@iog.u-tokyo.ac.jp

■シンポジウム概要

2022年度のシンポジウムでは、超高齢社会や人口減少という課題を背景に、個人の「生きがい」や「ウェルビーイング」の重要性を多角的に探求した。基調講演およびパネルディスカッションを通じて、現代社会が抱える課題に対する解決策を提示し、地域・個人・産業界が連携して実現可能な社会モデルについて議論した。本報告書では、シンポジウムでの基調講演およびパネルディスカッションの詳細を記述する。

■基調講演 1:『生きがいとウェルビーイングを考えるために』

講演者: 祐成保志(東京大学高齢社会総合研究機構 副機構長、東京大学大学院人文社会系研究科・社会文化研究専攻 准教授)



① 講演の背景と概要

祐成氏は、現代における「生きがい」の概念を歴史的・社会的文脈の中で再定義し、ウェルビーイングとの関連性を多面的に分析した。特に、日本や欧米の哲学的・社会的な論考を基に、人間の精神的充実や社会的役割の重要性を指摘した。

② 人生の統合と生きがい

祐成氏は、精神科医・神谷恵美子の著書『生きがいについて』を引用し、人間の成長や共感を生きがいの源泉として位置づけた。「神谷は、生きがいを『人間が人生の統合を図るプロセス』として捉え、成長、共感、自己実現といった要素を重視している。また、日常を超越する精神的な領域を大切にし、『人生の完成』を目指す考え方を示している」と述べた。この考え方を現代の「生きがい」論に応用し、精神的充実を追求することが、個人の幸福や地域の活性化に繋がると主張した。

③ 社会の課題と自発的活動

福祉社会の基盤を築いた経済学者 W・ベヴァリッジの構想を紹介し、「ベヴァリッジは、失業や不安定雇用が幸福を脅かす『五つの巨悪』の一つであるとし、これを克服するための社会保障や労働市場整備の必要性を唱えた」と説明した。彼の提案した『自発的活動』の重要性が、現代における地域活動やボランティアの意義とも合致すると指摘した。

④ 生きがいの批判的考察

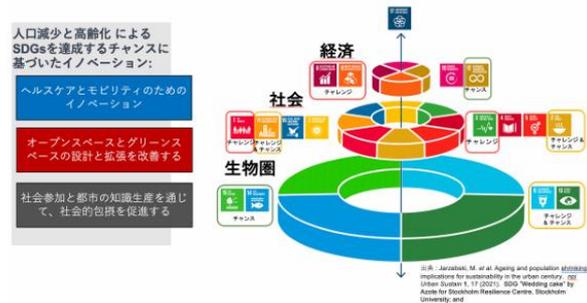
文化人類学者・梅棹忠男の『わたしの生きがい論』を取り上げ、精神的・物質的生きがいの追求が持つ負の側面について議論した。「梅棹は、生きがいを追求しすぎることが、精神的には反社会的行動、物質的には地球環境への負荷を増大させる可能性を指摘した」と述べた。この視点を現代社会に適用し、社会の持続可能性と個人の幸福の調和を図る必要があると結論づけた。

■ 基調講演 2: 『超高齢化と人口減少社会を見据えたサステナビリティの視点』

講演者: マルチン・ヤゼムブスキ (国連大学サステナビリティ高等研究所リサーチフェロー)



ウェディングケーキ風に表示したSDGsの目標と人口減少・高齢化の関係



① 講演の背景と概要

ヤゼムブスキ氏は、少子高齢化と持続可能な社会の構築に向けた国際的視点を提供した。特に、SDGs(持続可能な開発目標)と人口減少・高齢化の相互作用について、データを基に具体的な考察を展開した。

② 少子高齢化とSDGsの関連性

ヤゼムブスキ氏は、SDGsの17目標を「チャレンジ」「チャンス」「影響少ない」の3カテゴリーに分類し、少子高齢化が与える影響を分析した。「例えば、環境面では、人口減少に伴う経済活動の縮小が温室効果ガス削減に寄与する可能性がある。一方で、目標8(働きがいと経済成長)や目標9(産業と技術革新の基盤)の達成には、若年労働者や納税者の減少が大きな課題となる」と述べた。

③ 超高齢化時代における可能性

ヤゼムブスキ氏は、高齢者の社会活動が新しい友情やネットワークを生み出し、地域社会の活性化に寄与する可能性について示唆した。「高齢者の持つ経験や知恵は、若い世代にとって貴重なリソースである。例えば、地域の子育て支援や教育活動に高齢者が参加することで、多世代交流が促進され、ウェルビーイングを支える基盤が形成される」と述べた。

■ パネルディスカッション

テーマ: 誰しものが生きがいを持ち、ウェルビーイング(幸福)を感じられるまちとは

モデレーター: 飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構 機構長)

パネリスト:

- 佐藤悦子(文京区フレイルサポーター)
- 下田雅美(うえるねす株式会社 会長)
- 大石智史(八王子市めじろ台地区まちづくり協議会 理事)
- 大月敏雄(東京大学高齢社会総合研究機構 副機構長)
- 祐成保志(東京大学高齢社会総合研究機構 副機構長)
- マルチン・ヤゼムブスキ(国連大学サステナビリティ高等研究所リサーチフェロー)



■ パネリスト発言の詳細

① 佐藤悦子: フレイルサポーターとしての実践

佐藤氏は、多世代交流が生きがいの重要な要素であると述べた。「例えば、文京区ではフレイルサポーターとして活動しているが、そこでは様々な世代との交流が大切であると感じている。高齢者も活躍できる環境を整えば、生きがいを実感しやすくなる」と指摘した。また、課題として、文京区のバリアフリー未整備や高齢者が活躍しづらい物理的環境を挙げた。

② 下田雅美: 働くことと生きがいの関係

下田氏は、70歳平均の管理員を活用する「うるねす」の取り組みを紹介した。「働くことは健康長寿につながる。私たちの事業では、管理員の教育研修を行い、特に挨拶や目を見てのコミュニケーションを重視している。高齢者だからこそできる役割がある」と述べた。また、年齢を問わず活躍できる環境の整備がウェルビーイングの向上につながると語った。

③ 大石智史: 地域づくりにおける弱者の包摂

大石氏は、八王子市めじろ台地区での取り組みを説明した。「外国人や障がい者など、社会的弱者が地域活動に参画できる仕組みを構築することが重要である。その一方で、私が感謝される瞬間が、個人的には大きな生きがいになっている」と述べた。また、地域住民全員が役割を持ち、社会参加できる枠組み作りが鍵であると指摘した。

■ 総括: 飯島勝矢によるまとめ

飯島氏は、個人、地域、産業界が連携してウェルビーイングを推進する具体的な方向性を提示した。「本日の議論を通じて、生きがいとウェルビーイングが個人と社会にどのように影響するかが明らかになった。今後もこうした実践を広め、多様な関係者が協力して持続可能な社会を築いていきたい」と述べた。

2023年度東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター シンポジウム

テーマ：多世代共創社会を拓くープロダクティブエイジングと生きがい
 開催日：2024年2月3日(土)13:00-16:00
 会場：武田ホール(東京大学浅野キャンパス 武田先端知ビル5階)
 主催：東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター

東京大学 THE UNIVERSITY OF TOKYO
 東京大学 高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター
 2023年度シンポジウム

KIGGA
 メインテーマ
生きがいに関する再考、研究、地域実装

東京大学 高齢社会総合研究機構 (IOG) と未来ビジョン研究センター (IF) では、数多くの研究から見出した新たなエビデンスを社会政策・政策提言に繋げることで、研究成果の地域還元に取り組んでいます。本シンポジウムでは、昨年度に引き続き「生きがい」をメインテーマに掲げました。前回は、誰もがウェルビーイング(心身ともに良好な状態、いわゆる幸福)を感じながら、生きがいを持ち、自己実現できる、そんな地域社会(まち)について議論を重ねました。今回は「生きがい」第2弾として、多世代をつなぐ社会貢献活動に長年取り組んでいる藤原佳典先生をお招きし、プロダクティブ・エイジング(Proactive Aging)と生きがいについてお話しいただきます。パネルディスカッションでは、多分野の学識者だけでなく実際に地域で活躍する市民の皆さんにも関わっていただき、社会貢献や居場所づくりを通じて、誰もが生きがいを実感できる、そんな共創社会について一緒に議論を深めていきます。

■日 時： 2024年 2月3日(土) 13:00~16:00
 ■会 場： 武田ホール(東京大学浅野キャンパス 武田先端知ビル5階)
 オンライン配信 (zoom webinar) あり 地図はこちら
 ■対 象 者： 高齢社会に関する研究・教育に興味を持っている方であればどなたでもご参加いただけます。
 ■定 員： 会場 200名/オンライン (zoom) 500名
 ■参 加 費： 無 料
 ■共 催： 東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG)、東京大学未来ビジョン研究センター (IF)

東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) および未来ビジョン研究センター (IF) では、「地域活力と多様性のある超高齢社会の実現」に向けて、総合知を集結し、全国数多くの地方自治体・住民と共に課題解決型実証研究(アクション・リサーチ)に取り組んでいます。本シンポジウムでは、最新のアクション・リサーチに取り組む研究チームによる「生きがい」「テクノロジー」「フレイル予防」「就業」など数々のテーマを掲載します。後半では、「社会貢献や居場所づくりを通じて、誰もが生きがいを実感できる社会、なにができるのか?」について、様々な学識者や地域の実践者と共に議論します。超高齢社会の生きがい、そしてウェルビーイングのために、必要な研究とは何か、研究成果をいかに地域に還元していくのか等考えるシンポジウムです。

プログラムの目的

プログラムの詳細

開会のあいさつ
 飯島 勝矢 (東京大学高齢社会総合研究機構 機構長/未来ビジョン研究センター 教授)
 加藤 泰浩 (東京大学工学系研究科 研究科長)

高齢社会総合研究機構の最新研究進捗報告

孫 輔樹 (東京大学高齢社会総合研究機構/未来ビジョン研究センター 特任准教授)
 菅原 育子 (西武文庫大学 准教授/東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員)
 二瓶 美里 (東京大学新領域創成科学研究科/高齢社会総合研究機構 准教授)
 コスタンティニ ヒロコ (東京大学高齢社会総合研究機構/未来ビジョン研究センター 特任助教)
 田中 友規 (東京大学高齢社会総合研究機構 特任助教)

キーノート(基調講演)

藤原 佳典 (東京都健康長寿医療センター研究所 副所長)
 「多世代共創社会を拓くープロダクティブエイジングと生きがい」

パネルディスカッション

「社会貢献や居場所づくりを通じて、誰もが生きがいを実感できる社会。なにができるのか?」
 ●総合司会：飯島 勝矢
 ●パネリスト：藤原 佳典 (東京大学大学院工学系研究科 教授/高齢社会総合研究機構 副機構長)
 大月 敏雄 (東京大学大学院人文社会学系研究科 准教授/高齢社会総合研究機構 副機構長)
 祐成 保志 (社会福祉法人 文京区社会福祉協議会)
 榎本 涼子 (社会福祉法人 文京区社会福祉協議会)
 谷津 行穂 (東京都豊島区フレイルワーカー)
 南 秀郎 (NPO法人ふりんとネットワーク監事/ふりんと・すぎなみ代表)

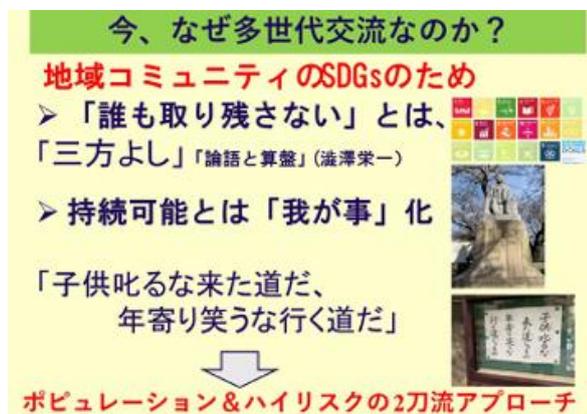
開会のあいさつ
 飯島 勝矢

お問い合わせ
 113-8656 東京都文京区本郷7-3-1 工芸部8号館713号
 https://www.iog.u-tokyo.ac.jp/
 Mail: event@iog.u-tokyo.ac.jp

■シンポジウム概要

本シンポジウムは、超高齢社会を迎える日本において、生きがいを軸とした多世代共創の可能性を探るために開催された。高齢者が社会の担い手として活躍できる環境づくりを目指し、基調講演およびパネルディスカッションを通じて、最新の研究成果や実践事例、今後の課題を共有した。本年度のテーマ「多世代共創社会を拓くープロダクティブエイジングと生きがい」には、高齢者を社会の負担ではなく資源と捉え、すべての世代が支え合う地域共生社会の実現を目指すという理念が込められている。

■ 基調講演: 多世代共創社会を拓くープロダクティブエイジングと生きがい
講演者: 藤原佳典(東京都健康長寿医療センター研究所 副所長)



講演要旨

藤原氏は、超高齢社会の課題に対して、多世代共創の視点がもたらす可能性を論じた。以下、講演内容をテーマごとに要約する。

① 健康長寿と社会課題の接点

健康長寿は個人の幸福のみならず、社会全体の課題でもあると藤原氏は指摘した。高齢期には社会参加の機会が減少しやすい一方で、社会活動を通じて健康を維持し、生きがいを見出すことが可能である。高齢者の活躍は社会の活力向上にも貢献すると述べた。

② 多世代共創の意義

➢ 包括的支援と「三方よし」の精神

藤原氏は、SDGsの理念「誰一人取り残さない」を引き合いに、多世代共創社会における包括的支援の重要性を強調した。また、滝澤栄一の「三方よし」の精神を現代の地域社会に当てはめ、支援する側、される側、地域社会が全て利益を得られる仕組みの必要性を述べた。

➢ 我が事意識の醸成

多世代交流は、個々の過去と未来を意識させ、「我が事」意識を醸成すると説明した。具体例として、高齢者が自身の知識や経験を次世代に伝える心理的欲求「ジェネラティブティ」を挙げ、これが本人の健康促進に寄与することを示した。

③ 地域づくりと生きがい創出

➢ 通いの場の進化

藤原氏は、地域における「通いの場」を従来の体操や茶話会から進化させ、生涯学習やボランティア、就労支援など多様な形態に広げる必要性を述べた。

➢ 「りぷりんと」プロジェクトの事例

藤原氏が紹介した「りぷりんと」プロジェクトでは、高齢者が絵本の読み聞かせを通じて認知機能や体力を維持するとともに、子供たちの読書習慣形成や保護者の負担軽減に貢献している。この三世代すべてに利益をもたらす活動は、「三方よし」の実践例として評価されている。

➢ ボランティアと趣味の介護予防効果

研究データによれば、高齢者が趣味やボランティア活動を月1回以上継続することで、介護予防に効果があることが示されている。「充電」と「放電」を繰り返す循環型の活動が、生きがいの創出と健康維持に繋がると述べた。

■ パネルディスカッション

テーマ: 社会貢献や居場所づくりを通じて、誰もが生きがいを実感できる社会。なにができるのか?

モデレーター: 飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構 機構長)

パネリスト:

- 南秀郎(NPO 法人りぷりとネットワーク監事/りぷりと・すぎなみ代表)
- 谷津行穂(豊島区フレイルサポーター)
- 榎本涼子(文京区社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター)
- 藤原佳典(東京都健康長寿医療センター研究所 副所長)
- 大月敏雄(東京大学高齢社会総合研究機構 副機構長)
- 祐成保志(東京大学高齢社会総合研究機構 副機構長)



■ パネリスト発言と議論の詳細

① 南秀郎:「りぷりと」の活動を通じた生きがい創出

南氏は、高齢者が絵本の読み聞かせを通じて子供たちと交流する「りぷりと」プロジェクトの取り組みを紹介した。「高齢者にとって、子供たちとのふれあいは大きな生きがいである。例えば、保育園や小学校での読み聞かせ活動を通じて、地域の子供たちと自然に会話が生まれる。街でばったり会って声をかけられることも、新しい『居場所』になる」と述べた。また、落語活動にも取り組んでいる南氏は、「落語を通じて、町中で『あの人だ』と声をかけてもらえるのが嬉しい」と語り、社会参加が生きがいの重要な要素であることを指摘した。「生きがいは自分で見つけ、創り出していくものである。大切なのは、自分にできることを見つけ、楽しみながら取り組むことである」と述べた。

② 谷津行穂: フレイルサポーター活動と居場所づくり

谷津氏は、豊島区のフレイルチェックや「フレイルプラスとしま」の活動を紹介した。「フレイルチェックを通じて、参加者同士が学び合い、情報を交換する場ができている。例えば、最初は不安を抱えていた参加者も、会話を楽しむことで『来て良かった』と感じるようになる」と説明した。谷津氏は、活動を振り返り、「心の幸福感や満足感を参加者と支援者が共に感じられる場を作りたい」と述べた。「行政の協力を得て、『フレイルプラスとしま』というサポーターの交流拠点を作った。この場では、支援者同士が悩みを共有し、改善策を話し合うことができる」と語った。

③ 榎本涼子: 地域福祉コーディネーターとしての挑戦

榎本氏は、文京区社会福祉協議会での取り組みについて事例を交えて説明した。「私たちの役割は、困りごとを抱える方と地域をつなぐことである。例えば、孤立しがちな高齢者に、地域のサロンや子ども食堂を紹介し、そこに参加してもらうことで、徐々に生きがいや役割を見つけてもらうことを目指している」と述べた。

特に印象的なエピソードとして、80代の女性が地域のサロンに参加することで自らの得意分野を活かし、新たな役割を得た事例を紹介した。「その方は昔喫茶店を営んでおり、コーヒーを淹れるのが得意であった。それをきっかけに、サロンでのコーヒー提供役として活動を始め、現在では子供たちに食事を提供する活動にも携わっている。このように、得意分野を活かす場があることで、生きがいを持つことができる」と語った。

④ 藤原佳典: 「人」「場所」「プログラム」の重要性

藤原氏は、活動の成功には「人」「場所」「プログラム」が欠かせないと強調した。「南氏や谷津氏の話に共通するのは、単なる集まりではなく、そこに役割や楽しみがあることである。それぞれの活動が、仲間づくりや交流を生む仕組みになっている点が素晴らしい」と述べた。また、活動に馴染めない人をどのように支えるかという視点も重要であると指摘した。「健康を害した方や、活動に馴染めない方をどのように包摂するかが課題である。例えば、活動内容を柔軟に変えたり、より小規模で個別対応ができる場を作ることが考えられる」と述べた。

⑤ 大月敏雄: まちづくりの視点から見る生きがいの連鎖

大月氏は、生きがいが連鎖的に広がる仕組みの重要性を指摘した。「生きがいの場に一度参加すると、その場から新しいつながりや役割が生まれることがある。例えば、読み聞かせの場に参加していた方が、今度はその活動を企画する役割を担うように、活動が成長していく」と述べた。

また、健康な高齢者だけでなく、体が弱った方の活動の可能性についても触れた。「寝たきりの方が窓辺から道行く人に手を振るだけでも、地域に感謝やつながりを感じてもらえる。こうした役割のプロデュースが、地域づくりにおいて非常に重要である」と述べた。

⑥ 祐成保志: 社会学の視点から見る生きがい

祐成氏は、生きがいを構成する要素として「心地よさ」「達成感」「つながり」「感謝」「社会貢献」などを挙げた。「楽しみから始まった活動が社会貢献に繋がることもあれば、社会貢献を通じて楽しさや達成感を得る場合もある。どちらのルートでも、生きがいは広がっていく」と述べた。また、社会参加の敷居を下げる方法として、利他性を強調するだけでなく、利己性を肯定するアプローチを提案した。

■ 飯島勝矢: モデレーターからの総括コメント

モデレーター役の飯島氏は、「生きがいの創出が、地域の持続可能性を高める鍵になる」と指摘した。また、「健康を害した方や社会参加が難しい方を排除しない仕組みを作る必要がある」と強調した。「本日共有された実践例や考えは、多世代共創社会の実現に向けた具体的なヒントである。このシンポジウムをきっかけに、地域の生きがいをさらに広げていきたい」と述べ、締め括った。