コロナ・レボリューション

コロナ下で発揮された高齢者のレジリエンスの記録

VIRUS

TION

ILC-Japan

一般財団法人長寿社会開発センター 国際長寿センター

刊行にあたって

国際長寿センター（日本）：International Longevity Center-Japan（ILC-Japan）は、1990年に日米の 2 カ国で設立されました。その後、仏国、英国、ドミニカ共和国、インド、南アフリカ、アルゼンチン、オランダ、イスラエル、シンガポール、チェコ共和国、ブラジル、中国、カナダ、オーストラリアの各国にセンターが誕生し、現在では 16 カ国に達しています。

国際長寿センターは創設以来、高齢者を社会の中の重要な役割を果たす存在として位置づけるポジティブな高齢者観に基づき「プロダクティブ・エイジング」を目指しています。高齢社会においてこの考え方は広く国際的に定着し、わが国においても高齢者が活躍する地域が全国各所に見られます。私たちはこの流れをさらに定着させるために、国際比較調査・研究、また国内の調査・研究を通して生き生きとした高齢者像を見出してきました。

このたびの新型コロナウイルスの蔓延は、高齢者に感染症罹患による生命リスクだけでなく、生活の質やウェルビーイングにも大きな影響を与え、大きな生活の変化をもたらしました。その中で様々な対策が行われてきましたが、果たしてそれらは高齢者の生活のありようの上にたち、本人の声が十分考慮されてきたといえるでしょうか。

本書では、都市部と地方に住む 35 名の高齢者に対して主に電話による聞き取り調査を行い、コロナ下において何を感じ、どう生活してきたのか、健康、社会との繋がり、地域活動、ICT の 4 つの視点からまとめてみました。さらに海外の高齢者の様子についても聞き取り調査を中心にまとめています。

本書を通して多くの制限がある中での高齢者の知恵や工夫、新しいことに挑戦する探究心、ちょっぴりお茶目なかわいらしさ、日々を生きる逞しさを感じ取っていただくとともに、本人たちにとって本当に必要な支援は何なのかを改めて考える材料としてご活用いただければ幸いです。

本冊子のタイトル「コロナ・レボリューション」は、ステレオタイプな高齢者像から脱却し、実際の高齢者のいきいきとした姿を再認識するための変革への期待を込めたものです。

聞き取り調査にあたってご尽力いただき本冊子にご執筆いただいた以下の委員の方々および調査にご協力いただきました皆様に心より厚く御礼申し上げます。

＜研究委員＞（敬称略）

渡邉　大輔（成蹊大学文学部現代社会学科教授）委員長

澤岡　詩野（公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員）

中島民恵子（日本福祉大学福祉経営学部准教授）

松岡　洋子（東京家政大学人文学部教育福祉学科准教授）

令和 4（2022）年 3 月

一般財団法人　長寿社会開発センター　国際長寿センター（日本）

コロナ・レボリューション

コロナ下で発揮された高齢者のレジリエンスの記録

Contents

刊行にあたって P.2

調査の目的と概要（渡邉大輔） P.4

Revolution 1 心身の健康
新型コロナウイルス流行時における心身変化とその対応（中島民恵子） P.7

Revolution 2 社会とのつながり
新型コロナ感染症における
都市部と地方部の高齢者の生活再編と社会関係（渡邉大輔） P.13

Revolution 3 団地住民と地域活動
新型コロナウイルス流行（第1波～第4波）による
団地住民の変化とコミュニティ主導型地域活動（松岡洋子） P.20

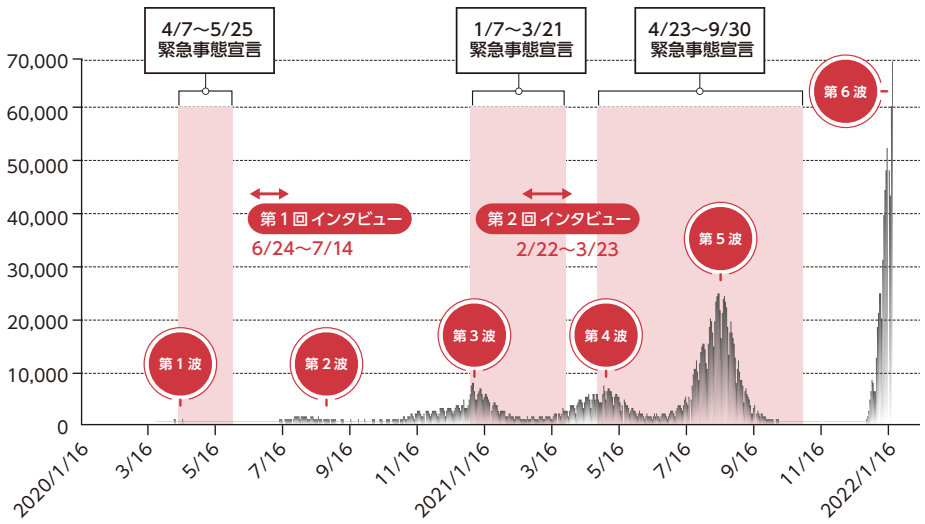
Revolution 4 企業退職男性とICT
新型コロナウイルス流行と都市部の企業退職男性の
交流手段としてのインターネットの活用（澤岡詩野） P.27

Revolution 5 海外の高齢者
Covid-19 がもたらした高齢者の日常生活へのインパクト
ー海外の報告からー（大上真一） P.34

資料編／個別インタビュー P.42

新型コロナウイルス国内感染者数の推移と
緊急事態宣言発令時期およびインタビュー調査の時期

NHK 特設サイト新型コロナウイルスより作成



調査の目的と概要

成蹊大学教授　渡邉大輔

1．調査の目的

新型コロナウイルスの感染防止にむけて密閉・密集・密接の「3 密」を避けることが日本で強く推奨されるようになったのは、2020 年 5 月 4 日の緊急事態宣言延長の安倍首相（当時）会見以降でした。これにより、宣言発出時は短期的な我慢として受け入れられた社会生活への制限は、いつ終わるかわからない「新たな生活様式」とよばれる制限ありきの日常への不安となり、人々の心に重い影を落とすようになります。

コロナの感染リスクの高いことが知られる高齢者のなかには、不安のスパイラルに陥る人、家族の反対で外出していない人、自立度の低下や認知機能障害を発症して動くことのできない人など多様な人が存在しています。この人たちは、必ずしもコロナ感染症が広がる前から虚弱化や孤立していた人だけではなく、アクティブシニアといわれた人にも共通する課題となっているかもしれません。また、「新たな生活様式」という言葉は、地域で活躍してきた人ほど、これまでの自分の生き方や価値観を否定されたと感じたり、はじめから新しい生活をつくり直すことを求められていると感じたりする人も少なくありません。

本書は、欧米諸国に比べて比較的感染拡大が抑えられており、都市部では危機対応の関係が深刻であるものの、地方部では通常の日常と危機対応があいまいになっている日本社会において、高齢者がどのように「新たな生活様式」に適応しているか、いないか、その中での高齢者の well-being の可能性は何かを当事者の声から記述することを目的としました。

2．調査の対象、方法、時期

調査対象は、東京都、神奈川県、山口県に在住の 65 歳以上の高齢者で健康体操などの地域における健康維持活動に属している、ないしは都市部において退職団体に属している人の計 35 人の高齢者です。それぞれの都県では、特定の地区のみを対象としています。東京都、神奈川県という都市部と、山口県という地方部を対象としたのは、あとでも説明するように、感染者の数や緊急事態宣言の発出の有無などが異なること、また、生活様式が異なることから、その双方を比較できるようにという理由です。調査対象の選定は、健康維持活動の世話役の紹介によるスノーボールサンプリング法をもちいました。調査方法は、電話、Zoom、対面による 1 対 1 の半構造化インタビューをもちいています。各調査はおおむね 20 ～ 40 分程度でした。調査にご協力いただいた方には、調査後にお礼状と、謝礼としてクオカードを郵送しています。

第 1 回調査では上記の 35 人すべてを対象とし、第 2 回調査では 35 人のうちの 27 人に改めて調査を行いました。第 1 回調査と第 2 回調査の対象者の属性は次ページの表の通りとなります。

第 1 回調査を開始した 2020 年 6 月 24 日時点は第 1 波が終息した後の時期であり、東京都、神奈川県は新型コロナウイルス感染症の累積感染者数がそれぞれ 5,894 人、1,436 人、累積死者は 325 人、94 人でした。これに対して山口県は累積感染者数が 37 人であり、累積死者数は 0 人でした。また、第 2 回調査を開始した 2021 年 2 月 22 日時点は第 3 波が終息しつ

第 1 回調査と第 2 回調査の対象者の属性

第 1 回調査　35 人

対象地域：東京都 19 人 (54.3%)、神奈川県 6 人 (17.1%)、山口県 10 人 (28.6%)
性　　別：男性 15 人 (42.9%)、女性 20 人 (57.1%)
年　　齢：平均 78.3 歳
世帯構成：ひとり暮らし 10 人 (28.6%)、夫婦のみ世帯 17 人 (48.6%)、その他 8 人 (22.9%)
居住環境：戸建て 16 人 (45.7%)、集合住宅 18 人 (51.4%)、サービス付き高齢者向け住宅 1 人 (2.9%)
調査手法：電話 32 人 (91.4%)、Zoom 1 人 (2.9%)、対面 2 人 (5.7%)
調査時期：2020 年 6 月 24 日～ 7 月 14 日

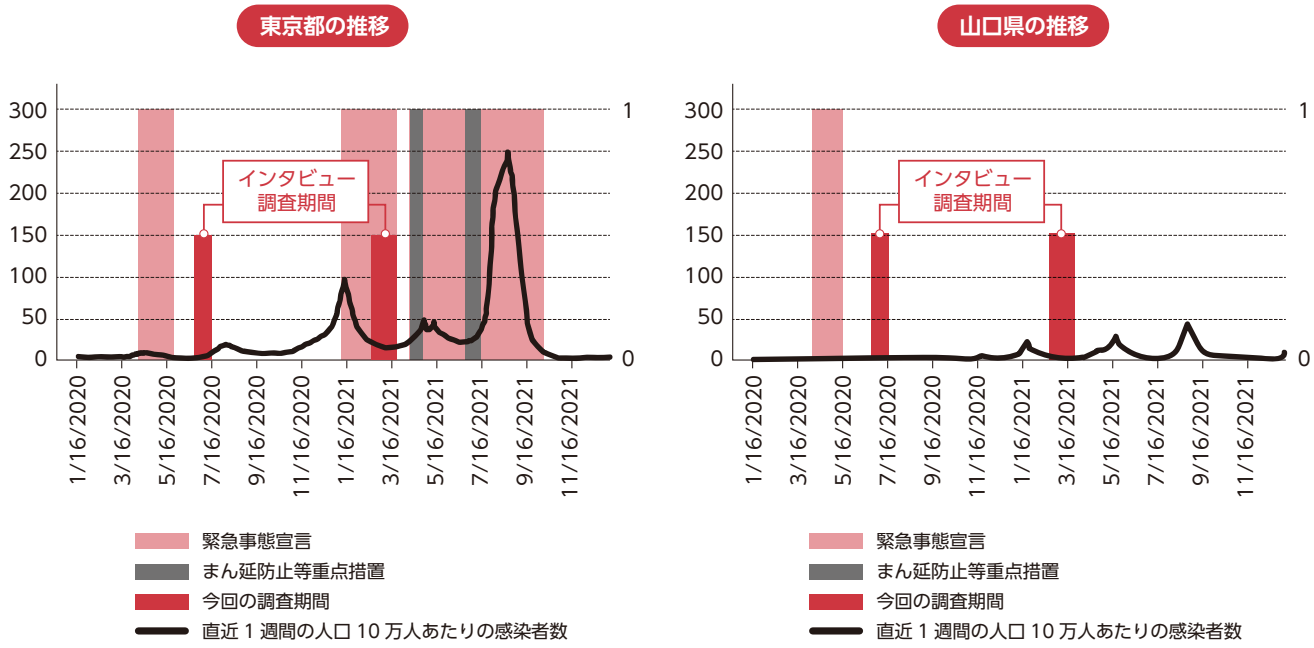
第 2 回調査　27 人

対象地域：東京都 14 人 (51.9%)、神奈川県 3 人 (11.1%)、山口県 10 人 (37.0%)
性　　別：男性 9 人 (33.3%)、女性 18 人 (66.7%)
年　　齢：平均 79.2 歳 (第 1 回調査時点年齢)
世帯構成：ひとり暮らし 7 人 (25.9%)、夫婦のみ世帯 13 人 (48.1%)、その他 7 人 (25.9%)
居住環境：戸建ては 15 人 (55.6%)、集合住宅は 12 人 (44.4%)
調査手法：電話 24 人 (88.9%) 、Zoom 2 人 (7.4%)、対面 1 人 (3.7%)
調査時期：2021 年 2 月 22 日～ 3 月 23 日

つある時期であり、東京都、神奈川県は新型コロナウイルス感染症の累積感染者数がそれぞれ 109,912 人、44,180 人、累積死者は 1,274 人、655 人でした。これに対して山口県は累積感染者数が 1,369 人であり、累積死者数は 36 人でした。

人口規模が異なるので、比較できるように東京都と山口県の人口 100 万人あたりの感染者数（過去 7 日間平均）と、緊急事態宣言とまん延防止等重点措置の発出期間、および、本インタビュー調査の期間を**図 1**（**P.6**）にまとめました。図を見るとわかるように、東京都と山口県では感染者数が大きく異なっています。また、第 2 回調査時点において、東京都と神奈川県ではかなりの程度感染者数が抑えられていましたが、2 回目の緊急事態宣言はまだ続いていました。これに対して山口県では、実質的に第 3 波の時期にも感染者の増加は小さく、2 回目の緊急事態宣言も発出されていません。また、図にあるように、山口県では 2021 年夏以降のまん延防止等重点措置や緊急事態宣言も発出されずに終わっています。これらを見ますと、感染リスクの見積もりや高齢者にとってのリスク実感は、東京都、神奈川県と山口県では大きく異なっていたといえます。新型コロナ感染症は、日本のなかでもその経験には大きな違いがあったのです。本書ではこの違いをふまえて分析を試みます。

図 1　東京都、山口県の人口 100 万人当たりの感染者数 (7 日平均) の推移、
および、緊急事態宣言、まん延防止等重点措置、2 回のインタビュー調査の時期



出典：NHK: 新たに確認された感染者数（NHK まとめ）(2022) より作成　https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data/

3．調査の項目

第 1 回調査の調査項目は、全体として「緊急事態宣言」前後から今に至るまでの日常について質問し、とくに **①日常生活にどのような変化がありましたか、②今回のコロナ感染症の蔓延のなかで困ったことは何でしたか、**そして **③何か新しく得たものや経験はありましたか、**という 3 点に重点をおいて聞いています。①の変化の内実としては、家族構成や仕事、病院への受診や介護の授受、日々の活動、社会活動、健康状態についての変化などを質問しています。

第 2 回調査は追跡調査であり、第 1 回調査からの変化について質問しています。そのうえで、コロナ対策への評価、若い世代や同世代の自粛行為やリスク行動への評価についても聞きました。

4．調査倫理、個人情報の保護について

インタビュー内容は、対象者の同意を得て音声を録音し、逐語録を作成して分析しています。また、本調査は一般財団法人長寿社会開発センター研究倫理審査委員会の承認を経て、個人情報の保護を厳密に取り決めたうえで行っています。なお、本書における名前はいずれも仮名であり、年代、性別、世帯構成（ひとり暮らし、夫婦のみ世帯、その他世帯）を補記しています。

Revolution 1

心身の健康

新型コロナウイルス流行時における心身変化とその対応

日本福祉大学准教授　中島民恵子

はじめに

新型コロナウイルス感染症は世界各地で人々の暮らしに大きな変化をもたらしました。例えば、私自身は職場の会議も友人とのやりとりも Zoom などのビデオ・Web 会議アプリケーションや LINE などのソーシャルネットワーキングサービス（SNS）を用いることが各段に増え、コミュニケーション方法が大きく変わりました。みなさんの身の回りではどのような大きな変化があったでしょうか。

本書では、新型コロナウイルス流行が高齢者に及ぼす影響について注目していますが、主な影響としては、高齢者の健康、社会的孤立、家族関係の変化等が考えられます。高齢期では徐々に身体的機能が低下し、また生活上でも様々なストレスフルなライフイベントが起こり、well-being の維持能力にも低下をもたらすことが指摘されています（小林ら 2019）。新型コロナウイルス感染症流行時に外出、人との交流、社会参加が長期間制限されることにより、高齢者のうつ、認知症、要介護及びその後の重症化、早期死亡のリスクが高まることが予想されることも指摘されています（木村ら 2020）。

初回調査は第 1 回の緊急事態宣言が解除された時期（2020 年 6 ～ 7 月）に実施し、第 2 回の緊急事態宣言の解除がなされる時期（2021 年 2 ～ 3 月）に追跡調査を実施しました（P.3 下図参照）。主な対象は、コロナウイルス流行前から何かしらの地域活動に参加してきた高齢者です。従来の活動が急に中止になり先が見えない中で、高齢者が率直に感じた心身の状況とその状況下において健康を維持していくためにどのように対処、工夫をしているかについてお伝えしていきたいと思います。

1．調査概要

「**調査の目的と概要**」(P.4) に示されている通りです。ここでは、高齢者における心身変化とその対応に注目したいと考え、都市と地方の違いに焦点化せず、本調査の対象である 27 名へのインタビュー調査での語りを分析しています。

2．新型コロナウイルス感染症により高齢者の心身の変化はあったのか

こころの変化の語り

第 1 波では、こころの変化は特にない人もいましたが、変化がない人は少ない状況でした。未曾有の状況下に閉塞感による不安など、精神的に辛い気持ちを抱

えているという語りがありました。都内の団地に居住する正雄さん（90 代前半・男性・ひとり暮らし）は、「とにかく活動の場がなくなったですからねえ。出歩くことがあんまりないし。コロナの関係って外へ出ないほうがいいってことでしょ。だからだんだんしょげかえってきましたな。まあ、ハリがなくなったっていうかね、そんな感じですかね」と話してくれました。正雄さんは妻が亡くなった後に娘がシニアセンターの様々な行事を探し、父である正雄さんに参加を促す中で、週 4 回はシニアセンターに通っていました。また、都内の団地に居住する良枝さん（80 代前半・女性・夫婦のみ）は、「他の活動もなくなりましたから、コロナで生活は一変しましたね。巣ごもり状態になりましたから。少し落ち着いてきましたが、いろいろと大変でストレスも溜まっていたのでしょうね。今でこそ分かったんだけど、え、なんでこんなに私、疲れるんだろうと思いました。疲れるなんて感じたことなかったのに。目が冴えちゃって寝らんない時とか、運動しないから、動かないからかなとか思ったりして。動くのは、ほんとに苦にならないんですよ。だから家にいること自体がしんどかったですね」と語ってくれました。正雄さんや良枝さんの様に、これまでの余暇活動やボランティア活動が急に中止になる中で、ストレスを感じたり、しょげかえるなど気持ちが沈む状況が生まれていました。

追跡調査では、気持ちの変化は特にない人が比較的多くおられましが、初回調査で「戦争のときと同じぐらいつらい経験と思っている」と話してくれた、司さん（80 代前半・男性・三世代）は、そのつらさは変わらないものの「第 1 波のときはやっぱり怖くてね、皆さんも警戒していましたけど、今はいくらか緩んでいるような感じがしますよね。引き締めなきゃいけないなと思うときもあるんですけど。うーん、でもね、ま、これくらいはあってもいいのかなと思います」「最初はもう本当につらいっていうような感じだったですけど、このくらいでだったらなんとかいけそうかなみないな感じです今」のように、気持ちの揺れがあるものの、なんとかやっていけそうだというこころの変化が語りの中から読み取れました。一方、「いや、まあ、新しい生活はもう、なんかこれから慣れになれちゃって段々だらしなくなってくるんじゃないかな、生活様式が。あ、今日も朝起きて何もないわっていうと、なんかすごく自分がこんなんでいいのかなと思って。夜寝るときも、今日も何もなかったな、なんて感じで寝るんですけどね。それがずっと続くのはつらいですね」といったつらい気持ちがある状況を追跡調査時に文子さん（80 代前半・女性・夫婦のみ）が語ってくれました。このように、状況に慣れていきながらも新型コロナウイルス感染症の流行により、これまでの活動や暮らしが制限される中で、張り合いが失われ不安やストレスを感じてきたことが分かります。

身体の変化の語り

初回調査では、体調・体力面の変化は特にない人、運動する量が増えて少し身体が楽になった状況を語る方もいましたが、最も多かったのは、足腰の弱りや疲れ、体力低下を感じている状況でした。清さん（60 代後半・男性・ひとり暮らし）は「家にいる時間が長くなった分だけテレビ見たりするのが暇つぶしになっちゃうでしょう。そうすると、ゴロゴロ寝てるか、あぐらをかいて見るぐらいしかないわけだね。そうやっていつも同じ格好ばっかしてるから足腰がちょっと痛いような、なんか関節が固くなったみたいな感じがするだとかね」と

語っていました。清さんは自治会の役員をやっていることもあり、しょっちゅう出かけていましたが、それらができない時期はテレビを見ている時間が長くなりました。清さんに限らず、家に居ることが多くなりテレビを観る時間が長くなったと語る方が他にもいました。清さんによる「太ったということはないんだけども、活動が止まっていてあんまり頭を使わなくなっちゃってるから、お腹がすかない。お腹がすかないから、何を食べてもうまくないよね。だからその分だけ、食事の量は減っていると思う」という語りがある一方で、テレビを観る時間が長くなりついつい何かつまんでしまうなどによる“コロナ太り”した状況が明子さん（80代前半・女性・ひとり暮らし）や正さん（70代前半・男性・ひとり暮らし）などから語られました。

「自粛期間中はテレビを観る時間が長くなったから、ついつい何かつまんで、太りました。コロナ太りって言われています」

明子さん
80代前半・女性

正さん
70代前半・男性

「お腹すかないって言いながら、でも何かちょっと食べたかったりね。間食しちゃったりね。非常に不規則ですよね。だからそういうので、ちょっと太った。重たいって感じがするんですよ。そういうの、やっぱコロナの影響ですね。ちょっと生活のテンポも変わってるんですよね。夜更かしもですね、まあもともと夜更かしではあるけどね」

これまでの生活リズムの変化により、足腰や膝が弱くなったり、食事や間食についてもこれまでとは異なる状況が生まれることで、食べる量が減っていたり、逆に食べ過ぎて太ってしまったりという状況が生じていました。なお、追跡調査においても、動かないことや間食が増えることで太ってしまった状況が語られていました。ウォーキング歩数の低下や疲れやすさなどの体力の低下、足腰が弱くなったと感じている身体機能の低下、初回調査では語られることがなかった物忘れが多くなったといった認知機能の低下について語られる場面がありました。

一方、初回調査では「プールの方は、7月から再開されました。昨日も行ってきましたよ。気をつけてね、混まないように予約制でやってるからいいと思います。何人もたくさん入れるってことはしてません。やっぱり水に入るのは気持ちいいです。でもね、3ヶ月休んでいるうちに1キロ泳げていたのが500メートルぐらいしか泳げなくなりました、疲れて。体力が落ちたみたいです」と語ってくれた園子さん（80代前半・女性・ひとり暮らし）は、追跡調査の際に1週間に4回ほどプールに通い「お休みになって3カ月休んでいるうちに、あの、体力が落ちて1キロ泳げていたのが500メートルしか泳げなくなって。今はね、ちゃんと1キロ泳いでます。やっぱしこう少しずつ延ばしていったら、泳げるようになりました」と運動する日々を取り戻す中で体力が回復してきている様子もみられました。

また、追加調査時にはご自身のことではありませんが、ボランティアで介護予防活動に参加している人たちからは、参加者の機能の低下など周囲の人たちのフレイル化について語られていました。特に、住民参加型通所介護事業の運営ボランティアの代表をしている

始さん（60 代後半・男性・妻と母と同居）からは「2 週間ほど前にカフェを再開してますけど、やっぱり自粛で巣ごもりが長くなっちゃったんで。大体ほぼ例外なく程度の差はあってもフレイル化、虚弱化が明らかに進んでますよね。息子さんとか旦那さんのほうから、ここへ参加することを止められてしまうんで。お前はいいけど、相手してる人はみんな重症化する高齢者ばっかりだろと。ご家族がいたりという方はやっぱり、止められちゃってますよね。」と語られ、始さんと一緒に運営ボランティアをしている恵美さん（60 代後半・女性・夫と娘と同居）からも「参加者がちょっとだいぶね、フレイルが進んでるのはものすごくありましてね。実は秋に一回活動を再開したんですよ。そのときにものすごく皆さんがもう、「えっ」て言うぐらいに、やっぱり足が厳しくなってる。来られなくなってる人もいましたしね。やっぱり皆さん怖いって外に出ないことが。うん、やっぱりフレイルですよね。厳しいですよね。もう顕著に出てますね。あと認知（機能の低下）もね、だいぶ進んでます。いろんな情報に接して、やっぱり怖いからって出ないでいることが、もうどんどん、どんどん」と語られ、周辺でフレイル化が進んでいる状況が見えました。

3．どのような心身の健康維持に向けた取り組みが行われていたか

心身の不調等の変化を感じる人がいる中で、健康維持に向けた個々の高齢者の工夫や新たな取り組みも浮かび上がってきました。本調査の対象者は新型コロナウイルスの影響で従来の活動ができなくなった人が多かったのですが、その際、健康維持を意識的に考えた高齢者の中では、**（1）新しく何か代替的な取り組みを模索する、（2）できるだけ生活のリズムを崩さず維持を試みる**の大きく 2 つのパターンが見られました。

新しく何か代替的な取り組みを模索する

新しく何か代替的な取り組みを模索する高齢者の中で多かったのは、“ウォーキング”や“ラジオ体操”でした。松子さん（70 代後半・女性・3 世代同居）は「3 月、4 月のまだあまり暑くなかった頃は運動公園に歩きに行ってたんですよ。でも、最近 5 月末、6 月に入って気温が高くなったので田舎は歩けなくなって。だから夕方になってから浜辺を歩いてます。やっぱりウォーキングしてます。海岸端をね。そういうことを心がけております」と語り、園子さんは「近くの小高い丘を 1 時間ぐらい歩いていました。朝早かったら誰にも会わないかなと思って、それで 5 時ぐらいに起きて散歩しましたね」というように、季節に応じた工夫や人との接触を避ける時間帯の工夫などをしながら運動不足の解消にウォーキングをしていました。京子さん（70 代後半・女性・夫婦のみ）は、ラジオ体操を始めることに決め、6 時前には起きてベランダに出て外の空気をしばらく吸ってから、早起きが定着することで新しい生活リズムを獲得していました。京子さんはこの新たな習慣に対して「『早起きは三文の徳』なんて言葉通りで、いい空気も吸えますし、自然に 6 時前に目が開くんですね。」と語っていました。追跡調査でも、複数人の高齢者からウォーキングを継続している状況が語られました。

その他、和美さん（70 代前半・女性・夫婦のみ）は介護予防活動をサポートしてくれている大学生の協力で、Zoom を用いた体操へ参加することで新しい楽

しみを見出したり、司さんや京子さんは介護予防活動から届いた便りに紹介されている様々なストレッチや体操を家の中で試みるなど新しい取り組みにも挑戦していました。

一方で、弘子さん（70 代後半・女性・ひとり暮らし）の「それでやっぱり 4 月ぐらいになって、体力が落ちてきたな、体動かさないと、と思って。NHK のラジオ体操とかストレッチだとかなるべくやるようにしたんですけど。自分ひとりで家でやるっていうのはほんとに意志が強くないとできませんね。何曜日の午後にあそこに行って体操するって決められて出かけて行くことはできるんですけど。週に 1 度でも 2 度でも、長いこと続けて通うっているのがいかに大事かってのが、自分の体の衰えで分かってきましたね」という語りから、色々な工夫をしてもなかなか一人ではできないことを実感している状況も分かりました。

出来るだけ生活のリズムを崩さず維持を試みる

人と関わる部分以外で、毎日の生活のリズムをほぼ変えずに日々の生活を出来る限りアクティブに過ごしている状況が語られました。新型コロナウイルスが流行する以前からラジオ体操やウォーキングをしており、緊急事態宣言時も足を丈夫に保つために毎日の目標歩数を決めている高齢者が比較的多くおられました。健司さん（70 代前半・男性・夫婦のみ）は 1 日の歩数が約 7000 歩であり、新型コロナウイルスの流行前後でも交通安全立哨を欠かさずされていました。追跡調査の際にも交通安全立哨を続けていることに加えて、新型コロナウイルス感染症が始まる前に行っていた子どもたちの登校時の見守り隊の活動も小学校再開に伴い、見守りながら一緒に歩いて登校している様子が語られました。「交通立哨も継続してます。子どもたちといるとやっぱりね、あの、どういうんだろう、元気がいただけるみたいなところもあるし。だから、まあね、健康のためみたいな感じもあるし。子どもたちが友達になっとるからね、だからね、結構やっぱり楽しく毎朝学校に行ってますよ」

また、週 1 回エアロビックの指導ボランティアを行ってきた勇さん（80 代前半・男性・夫婦のみ）はコロナウイルス明けの活動を見越して、教え方を忘れないためにも週に 1-2 回は自分自身で一通り行い、いつもの状態を保つよう活動再開時に備えて継続していました。追跡調査では、教室は再開後も指導者として活躍を続けておられました。

4．まとめ

インタビュー対象の全ての高齢者に心身変化があった訳ではなく、気力や体力で変化を感じていない高齢者もいました。しかし、多くの高齢者では心理面、身体面の変化が語られ、特に、突然の様々な活動の中止、3 密を避け人と関わることが制限される暮らしの中で、不安、気力の低下、ストレスを抱いている様子が確認されました。それとともに足腰の弱まりや疲れやすさ、体力低下といった身体的な影響を受けている高齢者がみられました。Fried らによる身体面のフレイルの 5 つの判断基準（体重減少・疲れやすい・歩行速度低下・握力低下・身体活動量の低下）をふまえた際に、これらの高齢者は新型コロナウイルスにより一時的に身体的にフレイルの状況に陥っていたと考えます。追跡調査では、“新しい日常”が継続していく中で、機能が低下している人たちと機能を維持している人たち

との２分化が生じ始めている様子が窺えました。明確に機能低下を語った方は決して多かった訳ではありませんでしたが、外出頻度や人との関わりが少なくなることで、体力の低下、身体機能の低下、認知機能の低下が生じている状況が複数の人から語られました。これらの機能が低下している人たちの中には、年齢的な老化も考えられる一方で、家族が心配するが故に行動制限がかかってしまい不活発になる状況の継続が一部見られました。新しい日常の中でもどのようにフレイル化を防いでいけるかは大きな課題であると言えるでしょう。

しかし、こういった状況のなかでも本人の取り組み、家族との関わり、友人や地域との関わり等を通して、大きく心身の状態を崩す状況には至ってはいませんでした。多くの高齢者が自分自身の心身の変化を捉えながら、レジリエンスを発揮して体力や健康維持に向けて自分なりの姿勢や方法で多様な取り組みをしている様子が見られました。特に、出来るだけ人と接触しないようを意識して早朝を選んでウォーキングしている高齢者、自宅でもできる体操を行っている高齢者が多くいました。小林ら（2018）はレジリエンスを「疾病など健康関連の逆境に直面した際の生活機能の回復と維持を促進する認知的・心理的特徴」と定義しており、「活発化」「自然体」「関係志向」「マネジメントスキル」「人生の目的」の５つの構成概念を示しています。特に、「マネジメントスキル（自分の健康管理を維持するスキルがある）」はこれまで本人が健康に向けて活動の中で培ってきたことが活かされてきたと考えられます。

このように、新型コロナウイルスが長期間収束しない状況下においても、レジリエンスを発揮して体力や健康維持に向けて自分なりの姿勢や方法で多様な取り組みをしている様子が確認されました。今後は、フレイル化の予防として必要な取り組み及び機能が低下している人たちと機能を維持している人たちとの２分化を生んでいる要因について更なる調査研究が必要であると考えられます。

この調査結果は、限られた対象へインタビュー調査したものであり、この結果を一般化することはできず更なる質的、量的調査が必要であると考えます。本調査は第１波・第３波後に行われたものであり、継続的な変化を調査していくことが求められるでしょう。

最後にご協力くださいました、高齢者の皆様に御礼申し上げます。

〈参考文献〉
木村美也子・尾島俊之・近藤克則：新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆：JAGES 研究の知見から。日本健康開発雑誌、41：3-13（2020）
小林由美子・杉澤秀博・長田久雄ら：地域在住高齢者の健康関連の逆境に対するレジリエンスの分析枠組みに関する質的検討。老年学雑誌、10：55-71(2019)
小林由美子・杉澤秀博・苅谷亮太ら：地域在住高齢者の健康関連の逆境に対するレジリエンスの構成概念。老年社会科学、40(1):32-41(2018)

Revolution 2

社会とのつながり

新型コロナ感染症における都市部と地方部の高齢者の生活再編と社会関係

成蹊大学教授　渡邉大輔

はじめに

新型コロナウイルス感染症の広がりは、社会に大きな変化をもたらしています。目に見えず、いつ終わるともしれないウイルスへの対策は、あらゆる人に対して身体的、心理的、経済的、社会的にさまざまな影響を及ぼすものであり、高齢者も例外ではありません。感染症予防のため、マスクの着用や物理的な距離をとることを推奨する「新しい生活様式」（厚生労働省 2020）は、これまで地域における関係性を重視し、支援してきた地域包括ケアシステムの構築や地域支援事業にも大きな影響を及ぼしました。地域での活動が難しくなることは、高齢者の人々にとって家族や親族、地域の人々、友人などとの社会関係に大きな影響をもたらし、日常生活をつくり直さざるを得ない経験をもたらしました。また、当初多くの人が、長くても１年くらいであろうと思っていた点も見逃せません。新型コロナウイルス感染症が長期化するなかで、元の生活に戻ることにも疑問を持つようになってきています。

それでは高齢者当事者は、この新型コロナウイルス感染症が広がるなかで、どのような生活の変化を生き、生活を再編してきたのでしょうか。この章では、第１波が一定の終息を見たとされた 2020 年６～７月と、第３波が一定の終息をみた 2021 年２～３月のインタビュー調査をもとに、検証していきます。

（新型コロナウイルス感染症者数の推移とインタビュー調査時期は P.3 下図を参照）

１．調査の概要と方法

調査の概要は、**「調査の目的と概要」（P.4）**に示されている通りです。本稿では本調査の対象である 35 名、追跡調査の対象である 27 名へのインタビュー調査での語りを分析しています。インタビュー内容をすべて逐語録にし、その語りを分析しました。分析に際しては、個別のストーリーを重視し、一人一人の語りを分析しています。紙幅の都合から、特徴的な事例のみ記載しています。

２．日常生活と社会活動の変化

都市部における第１波後の経験

コロナ禍における生活においてしばしばみられる語りは、これまでの活動ができなくなったというものでした。都内の団地に居住する弘子さん（70 代後半、女性、ひとり暮らし）は、第１波直後に次のように話していました。「地域のサークルに、また、演奏教室だとか手芸

だとか、あの、そういうサークルに、毎日のように、こう、通っていたんですよね。それがみんな、お休みになってしまったので。ぴたっとね。それこそ、なんの準備もなく」「行くところがなくなるっていうか家に閉じ込められたような感じになって」「結局（2020年）3月は、あの、こんなに時間があってもなんにも手につかず」。

弘子さんは、老人会の世話役も務めており、長く、現在の団地に暮らしていました。趣味の活動や地域の介護予防活動などに多く参加していた弘子さんは、活動が中止されるなかで「まったく会話がない、だれともしゃべらないっていう日がもう延々とこう続」き、「閉鎖感っていうのかしら。あの、うーん、なんかこう、家の中に閉じ込められたような」時間を過ごすことになったのです。

弘子さんと同じような経験をした人は多いでしょう。仕事や学校が休みになった人も多かったかもしれませんが、高齢者の活動はより中止しやすいものでした。そのため、地域におけるほとんどの活動が休止となります。その時間をどう過ごすかが、多くの人にとって喫緊の課題となりました。

都内の団地に居住する澄子さん（80代前半・女性・娘と同居）は、日々の活動がすべて中止されるなかで、「テレビの番をしてますね」と話していました。「テレビの番」という表現には、自らが能動的にやることがなくなってしまい、ただ受動的に過ごす無為の時間の苦しみが表れています。

また、買い物などは、回数を減らしつつも行く人が多くみられていました。「お店が近いから結構、あの、まあ1日おきのときもありましたけど、ほとんど毎日のように行ってましたね、お使いは……今は3日に1回ですけどね。……コロナの問題でね」（トメさん・70代後半・女性・夫婦のみ）。地域のスーパーでは、入場規制などは設けられていませんが、回数を減らしたり家族にお願いして購入してきてもらうことで、外出頻度を減らしていました。

都市部の高齢者にとって、新型コロナ感染症による日常は、何よりも外出しての日常が失われたこと、そしてその回復が見通せないことへの戸惑いとして語られていました。そしてこれは、活動量が低下することにつながり、フレイルなどのリスクをも生むものとなりました。

都市部における第3波後の経験

これが第3波を超え、緊急事態宣言が解除された2021年3月頃になるとどのように変化したのでしょうか。「テレビの番」をしていたと語っていた澄子さんは、近くのシニア活動館での活動が再開し、輪投げやフラダンス、体操などの活動にほぼ毎日、以前と変わらないくらいに参加するようになっていました。澄子さんはコロナ以前と比べて、やや時間が短くなったものの多くの参加者が集っていると話していました。澄子さんは、「密を避けて空けて、それで、椅子もちょっと離して置いて、マスク掛けて、厳重に気をつけて、やってますのでね。ええ。一応その、待ってる輪投げの順番がくるまではお話が隣の人とか気をつけながら話ができる。それが随分いいみたいですね」と、外に出て誰かと話すという経験の重要さを改めて指摘していました。

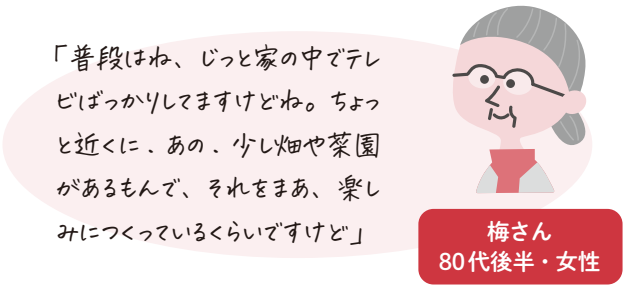
また司さん（80代・男性・その他世帯）は、「体は変わらないのですけど、やっぱ感情的に第1波より第2波（引用者注：第3波）は少し緩んでんじゃないのかと思いますね、気持ちが」と話し、日常が緩やかにですが回復していることへの違和感を表明していました。ただこう話す司さんも、コロナ前から行っていた「ボッチャ」については、感染症拡大下でも「実はずっとやって」いました。ゴム手袋をして消毒をしながら、

月に 2 回ほどの活動を続けていた司さんは、「なんとか楽しくやったような気もしますけど。でもやっぱり、皆さんに気を使いながらね、やらなきゃいけないんで。遊ぶことも、食べることも」と話します。第 1 波後のインタビューでは語りにくかった経験が、第 3 波を超えてやや語れるようになったようでした。このように第 3 波後の活動の部分的な再開は、高齢者にとって改めて日々の活動の重要さを実感させるものとなっていたと言えます。

地方部における第 1 波後の経験

さて都市部に対して、地方部ではどのような経験をしていたのでしょうか。外出しての健康体操などの活動が失われたことについては、都市部とほぼ同様の語りが多く見られました。

このような地域での介護予防活動などが一時的に失われても、なにがしかやることがあるという語りが多い点が、都市部との違いです。とくに畑仕事への言及はわかりやすい事例です。梅さん（80 代後半・女性・ひとり暮らし）は、次のように話していました。



梅さんは亡くなった姉の土地で「楽しみ」で野菜をつくっています。「娘や息子のとことかね、孫のとことかにやるのが楽しみなんですよ」と話し、以前と変わらない生活を過ごしていました。

集まっての体操教室や余暇活動は会場の問題からできないものの、畑仕事などそれ以外にも個人としてやることがある人にとって、コロナ感染症の拡大は不便ではありますが大きな問題とはなっていませんでした。そのため、日常が「あまり変化していない」と答える人が地方部では多くみられました。

逆に多く言及があったことは、買い物や受診控えでした。地方部は買い物や受診のための移動距離が長く、とくに自分で車を運転することが難しい人にとっては長い時間をかけて数少ない公共交通機関を使うかどうかが問題となります。2020 年 4 月に夫を亡くし、ひとり暮らしをしている梅さんは、近隣に住む長男や次男とその家族が遠出を支えていました。「それで買い物には（長男や次男の家族が）連れて行ってくれますしね。お医者も連れて行ってくれますしね、嫁がよくしてくれるんですよ。だからね、私、主人は亡くなったけれど、幸せだなって自分でかみしめています」と梅さんは話しています。また、買い物についてはスーパーの代行サービスを使っている人もいました。

医療機関や介護施設等への移動についても同じように家族による送迎を受けているという発言が見られました。また、受診については高齢者が待合室で長時間待つ傾向にあることから、自主的に病院や診療所、あるいは通っているリハビリへの通院、通所を「自分が持病もっちょるから」（昭代さん・70 代後半・女性・夫婦のみ）避けている人もいました。この地域では緊急事態宣言中（2020 年 3 ～ 5 月）であっても医療機関などは診療の停止をしていませんが、通院を自主的に減らしている人は多く、リハビリ効果の低減や問題状況の早期発見などに課題が残る状態も見られています。このような「受診を控える」という発言は、都市部ではそこまで見られないものでした。

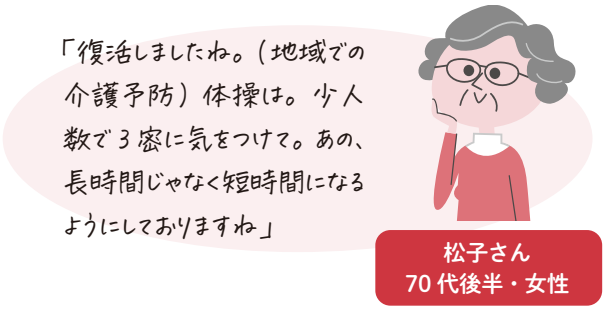
また地方部では、近親者が大学のオンライン授業化

や仕事がリモートワークになったことで、都市部から一時的に帰省する事例もありました。そのとき、家族が家に帰省していることを周囲に隠したり、県外ナンバーの車を見せなくした人もいます。この点は第3波後にもつながるものですが、都市部に比べて感染者数が相対的に低かった地方部では、感染者数が低いがゆえに自分の住む集落や近隣に感染が拡大することを忌避するためだったかもしれません。

地方部における第3波後の経験

山口県は、**「調査の目的と概要」(P.4)** でも説明したように、第3波はほぼなく緊急事態宣言等も発出されませんでした。そのため、第1波終息後、一時中止されていた介護予防活動など公共施設を使用した活動やペタンク大会などの小規模な地区のイベントは、飲食を伴うものを除いてほぼ元に戻りました。とくに介護予防体操の活動では、「油断が一番いけないから、……入るときには熱を測って、手を消毒して、それから体操にかかります」(梅さん) とあるように、感染対策は行った上での活動です。また、畑仕事などはこれまで通り継続しています。「この辺は、高齢者の方もみんな畑をつくっちょってるんですよね」「だから外で話したり。日向ぼっこみたいな感じで、2、3人集まって話をしようっていうですね。それから畑に行くことが健康かなって」(花さん・70代前半・女性・夫婦のみ) という発言にあるように、畑仕事の前後に地域の人と一息つきながら話をすることも、変わらず行われていました。このように感染症下も日常は維持されて、一時的に止まっていたものも復活したのです。

ただ、すべてが元通りになったわけではありません。松子さん (70代後半・女性・その他世帯) は、地域での趣味の活動や介護予防の体操などの変化を次のように話していました。



地区によっては伝統の活動が取りやめになった例もありました。「フォークダンスは何か、コロナがきっかけで休みだったために皆さんちょっとね、もう、あの、やめましょうということになったんです。フォークダンスは地区に十何年か続いたもので、先輩の方にはほんと申し訳ない」(松子さん)。この地区は過疎化が進み、5割以上が高齢者です。そのため、コロナ感染症だけが中止の要因とは限りませんが、コロナ感染症は地域における活動をやめることになるきっかけとなっている点は見逃せないでしょう。都市部においては、参加者と場所があれば活動は比較的復活しますが、過疎が進む中でのコロナ感染症は「やめるきっかけ」となっていたことが示唆されています。

買い物や受診を子どもなど家族、親族の助けを受けて行う傾向にも、第1波から第3波ではあまり変化はありませんでした。ただ、今回の調査では、買い物に非常に困っている人は見られませんでしたが、家族や親族の助力を得られない人は、リスクをとって公共交通機関を使わざるを得ない可能性があるかもしれません (総務省 2017)。

3. 新しい活動としてのボランティア、社会関係の変化とオンラインコミュニケーション

新しい役割や活動の創出

新型コロナウイルス感染症は日常生活に変化をもた

らしましたが、同時に、高齢者個々人のこれまでの役割や活動にも変化をもたらしました。社会全体が新型コロナ感染症というあまりにも未知の感染症と対峙した第１波の直後は、これまで行ってきた活動ができなくなり、役割を喪失したように感じていた人が多くいました。とくに都市部を中心に外出ができないなかで、「家にこもってますから、断捨離じゃないですけど、古いものをね、やっぱり整理」（桜さん･80 代前半･女性･ひとり暮らし）したという発言にあるように、普段できない掃除などを 2020 年４月前後に取り組んだという人は多くいました。ただし、掃除はいつまでも続くものではありません。それでは長く続けられる新しい活動はないのでしょうか。

高齢者のなかには、マスク作りをしたり、さらにはその活動をボランティアにする人がいました。都内の団地に住む弘子さんは、気落ちしていた３月からの変化として４月になってから手作りのマスクを作り始めたと言います。「3 月にこれじゃいけないと思って４月からちょっとね、何かしなくちゃ、家の中でできるようなことしなくちゃなと思って。今みたいに、こんなにマスク作りがさかんになる前でしたので」と話しながら、マスクを作り、そのことで「気持ちを取り戻した」と言います。また、同じく団地に暮らす尚子さん（80 代後半・女性・夫婦のみ）は、団地のボランティア団体からの依頼で 50 枚ほどマスクを縫い「お年寄りの集まり」で配布したと言います。2020 年前半まではマスク不足に陥ったこともあり、裁縫ができる人にとっては手軽にでき、また、創意工夫も可能なマスク作りは、新しい役割や活動を創出する営みでした。なお、このマスク作りは、第３波後まで続いています。尚子さんは日本赤十字社の裁縫部のボランティア 12、13 人程度でマスクを作成し、近隣のお豆腐屋さんの前に置いて販売し、売り上げを日本赤十字社へ寄付しました。マスク作りという新しい役割が、新しいボランティア活動となったのです。

新しいボランティア活動を始めた人々は、このほかにもいます。団地に住むトメさんは、消毒が必要だと言われるようになる３月から自分が住む団地のエレベーターを自主的に消毒する活動を始めました。トメさんは自治会などでも世話役的な存在であったものの、第１波時点ではとくに役職についているわけではありませんでした。それでも、地域での運動やボランティア活動が中止されるなかで、近隣で同じようにボランティア団体などで活動していた４人と声を掛け合い、自発的に消毒作業を始めています。

このように、感染症拡大時になかなか互いにコミュニケーションをとりづらい状況において、新たな役割を互いに声を掛け合いながら行うことができた背景には、共に活動してきた経験と、その経験に根ざす関係や信頼がありました。逆に、これらがないとマスク作りのような個人的作業以外の新しいボランティアを始めることは難しいかもしれません。

社会関係の変化

次に社会関係の変化を見ていきましょう。社会関係は家族、親族、友人、地域の人々など多岐にわたります。家族を除いて、親族や友人関係をみると、多くの人が第３波後になっても「親戚関係とか、あの、身内の交流はもう全然ないです。隣の人たちとも会えてないんですよ」（司さん）と話していました。電話での連絡はとるものの、直接会うことは非常に少ないようです。

家族については、とくに地方部では前述したように、買い物や受診などで子ども世代が手伝ってくれていることがあり、交流は続いていますが、家族を含め「外食は

ほとんどしていない」という事例が第１波後だけでなく第３波後も多く見られました。さらに、病院や施設が外部者の受け入れを一切行っていないため、家族の看取りすらできなかったという悲しい事例も２件ほどありました。

また、家族の存在が常に社会関係の維持に肯定的に機能するわけではありません。始さん（60 代後半・男性・妻と妻の母と同居）は団地内の高齢者へ電話をかけるボランティアの経験を通じて、フレイルの危険性がある高齢者こそ身体を動かすべきだと思いましたが、「ご家族がいたりという方は、やっぱり（外出を）止められちゃいますよね」「（地域での活動に来られない方の中には）自粛警察のような娘や息子がいて」と話し、息子や娘が心配し、買い物などを代行するがゆえに、かえって当事者の行動を制限してしまう皮肉な事態を紹介しています。

友人との交流も少なくなったという人が多く、新型コロナ感染症は高齢者が維持してきた社会関係に大きな打撃を加えていました。

オンラインコミュニケーションと社会関係

とはいえ、新型コロナウイルス感染症の流行は、高齢者の社会関係に負の側面をもたらしただけではありません。「**企業退職男性とICT**」**(P.27)** でも論じていますが、LINE や Zoom といった新しい情報技術を活用したコミュニケーションを使う高齢者もこれまで以上に多くなってきました。これは、家族や地域との関係が、買い物や畑仕事などを通じて維持できていた地方部よりも、社会関係が縮小し、地域での活動の規制も長期にわたった都市部のほうが活発です。

東京に住む始さんは、コロナをきっかけに妻から指導を受けて LINE を始めました。「僕は（LINE や Twitter に）まったく無関心で。…ばかにしてました」と語る始さんは感染拡大までは LINE などに触れたことはなかったそうです。しかし、「お父さんだけいないと困るから、やりなさい。持ちなさいって言われて。家族に１人疎外されちゃうから、まずいなと思って」妻から何度も教えられながら使い始めました。子どもや孫の世代から指導されて使い始めた人もいます。このように、家族の支援を受けてコロナ前後から LINE などを初めて使ったという人は何人もいました。

また、オンライン上で複数人が同時に会議などを行うことができる Zoom を使った、新しいコミュニケーションの模索も始まっています。都内の団地に住む和美さん（70 代前半・女性・夫婦のみ）は、団地内の介護予防活動を Zoom で行いました。「Zoom でやったりしたかな。で、１回集まったような気がする。ん一、あのテレワークじゃないけど、Zoom でやりましたね。できる男の人が２人、３人おられるの。近隣の大学の子がいろいろ協力してくれた。そんなんでやりましたね」。このように近隣の学生の支援を得ることで、Zoom を初めて使ったという和美さんは、コロナ感染症の流行下で次第に使い慣れていきます。第３波後には、「密にならないで自宅でディスカッションできるからいいかなと思ってますけど。ただ家を片付けなあかんからね、（カメラに室内が）映るから」と話しつつ、「もし Zoom と対面を選べるなら、やっぱり対面のほうがいいと思いますよ」とも話していました。

また第１波後はまだ使っていなかったものの、その後に使い始めた恵美さん（80 代後半・女性・ひとり暮らし）は、2020 年７月にスマートフォンに買い替えました。ただ、「何かわからないことがいっぱいあるし、娘がそばにいるんじゃないからなかなかね。オンラインとかってよく言われても」「Zoom とかってありますでしょ。お友達がね、今日は Zoom だからなんて言われても、わ

からないことばっかりです」と話し、LINE やメールにも苦労していることを吐露していました。年齢を重ねると「飲み込んでわかるまでが大変」であると話す恵美さんですが、それでも諦めずにスマホを使おうとしているようです。恵美さんのようにひとり暮らしで近隣に娘さんも住んでいない場合、サポートできる人が限られているため、その支援が課題となっています。

4．まとめ：危機的状況におけるレジリエンス

新型コロナウイルス感染症の拡大という危機的状況において、私たちの調査対象となった高齢者は、誰もが戸惑い、不安を感じ、時に大きな苦しみを乗り越えながら、これまでとは変わってしまった日々の生活をつくろうとしてきました。この生活の再編は、ここまで見てきたように、単なる個人的な能力や関心、経済状況よりも、置かれた社会環境や、本人が持つ社会関係が大きくし影響してきました。

都市部と地方部では、畑仕事など普段からやることの有無が本人たちの日常に大きな違いを生んでいました。都市部では、これまで参加してきた活動がすべて中止となり急にやることがなくなってしまった人の中には、それまでの地域のつながりやボランティア活動で得たつながりを活用し、新しいボランティア活動を始める人もいました。これは、LINE や Zoom の活用といった情報技術を活用した新しいコミュニケーションツールの利用においても同様でした。家族や地域の友人、若者たちの支援を得られている人ほど、このようなツールを使う機会に恵まれ、利用機会の多い人ほどどんどんと使うことができるようになっていました。

この 1 年を振り返り、都内に居住する弘子さんは次のように話していました。「なんか私なんかは死ぬまで、マスクしないと駄目。そんなような、もう、気がしてますね」「そんなに簡単にはこれを全部ね、拭い去るっていうことが相当の、もう、時間がかかるんじゃないかなとは思ってます」（弘子さん）。ここには、新型コロナウイルス感染症に対する諦観が示されています。新型コロナウイルス感染症は、ワクチン接種の一定の広がりが見えても次々と変異株が発生するなど、終わりが見えない状況が続いています。そのため、弘子さんのようにある種の諦めを感じている人が多いのも現実でしょう。しかし同時に、マスクの着用や消毒を若干煩わしく感じながらもきちんと実施し、新しい挑戦を続ける人がいたことも本章で描いた通りです。

このような危機的状況における高齢者の生活の再編は、高齢者本人と本人の持つ社会関係による危機に対するレジリエンス（回復力）の存在を示していると言えます。言い換えると、危機が来る前にいかに充実した社会関係をつくり、多様な社会関係を持っておくかが、危機時においても重要であることを示唆しています。この知見は高齢者の可能性を示すだけでなく、次の危機に向けて私たちが地域において、家族において取り組むべきことを教えてくれています。

最後に、お忙しいなか調査にご協力くださいました高齢者の皆様に、心より感謝申し上げます。

〈参考文献〉
厚生労働省：新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を公表しました
（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html, 2020.11.1）（2020）
総務省：買物弱者対策に関する実態調査結果報告書（https://www.soumu.go.jp/main_content/000496982.pdf, 2021.11.20）（2017）

Revolution 3 団地住民と地域活動

新型コロナウイルス流行（第1波～第4波）による団地住民の変化とコミュニティ主導型地域活動

東京家政大学准教授　松岡洋子

はじめに

団地Aは人口約6,000人、3,400世帯から成り、高齢化率が56.8%にも達する都営住宅団地です（2020年）。この団地は、戦後、戦災者や引揚者のために建てられた平屋住宅から始まりました。その後1968年から8年間かけて、中層建築（5階建て）と高層建築（10階建て）から成る現在の団地が出来上がりました。都心にあって緑ゆたかな自然環境に恵まれ、医療機関も近く、初期から住み続けている住民が多くいます。

筆者はこの団地にある民間の健康相談室とともに2015年に全世帯向けの悉皆調査を行い（全世帯3,153に配布、1,069票を回収。回収率33.9%）、約33%が40年以上の長期居住者であり、居住地への愛着が深く、「ここで最後まで住み続けたい」と望み、回答者の約8割が「そのためには、住民自らが活動をする必要がある」という気持ちを持っていることがわかりました。

そこで、筆者は2016年から2年の年月をかけて勉強会や食事会などを行い、住民によるリーダー会議を開いてきました。そこで何か活動を始めようとできたのが、「B会」という住民組織です。この組織では、自治体より委託を受けて、2018年5月から介護予防・日常生活支援総合事業（住民参加型通所事業）「カフェC」を始めることになりました。団地内にある小規模多機能型居宅介護事業所の地域交流スペースを借りて、毎週土曜日の午前「ふまねっと運動」という運動をしたあと、歌を歌ったり、クイズをしたりして、1時間半をかけて介護予防と社会交流を楽しむプログラムです。

開始から約2年が経とうとする2020年頃に新型コロナウイルス感染拡大（第1波）に見舞われ、3月から約7ケ月間の完全休止を余儀なくされました。10月10日から再開したものの、ワクチン接種が行き渡って、翌2021年10月2日に安定的に継続開催できるまでには、休止と再開を繰り返すこととなりました。

このように、住民が主体的に立ち上げて始めた活動が、新型コロナウイルス感染拡大に見舞われた約2年間の様子を、参加者とボランティアさんへの2回の電話インタビューを主軸に、カフェ参加者とボランティアさん、2つのグループの共通点や差異を意識しながら、アクションリサーチにおける参与観察者としての気づきも含めて、まとめます。

（第1波から第4波及びインタビュー調査の時期はP.3下図を参照）

1．第1波による影響

第1波を受けて、暮らしの激変とレジリエンス（共通点）

1回目の電話インタビューを行った2020年7月は、5月25日に最初の緊急事態宣言が全面解除されたとはいえ、これまで体験したことのない「新型コロナウイルス」への、漠然とした恐怖が蔓延していた時期でした。

インタビューで様子を伺ったのは、カフェ参加者8名、ボランティア9名でした。カフェ参加者の平均年齢は84歳で、要支援2名、介護予防対象者5名でした。この中には、町会の役員をしたり、団地の花壇づくりをしたり、毎日プールに泳ぎに行っている人もいました。最高齢者は92歳、最年少の方が82歳です。これに対して、ボランティアさんの平均年齢は74歳（65歳～85歳）で、カフェ参加者より10歳若い年齢構成で、ほとんどが他のボランティア活動も含めて、毎日外出するほど活動的な暮らしをしていました。

まず、2つのグループで共通していたのは、新型コロナウイルス感染拡大によって「ほとんど毎日のように外出していた暮らし」が「外出できない生活」へと激変したこと、そして、そのことに対して「非常にツライ思い」をしたという点です。しかしながらみなさん、朝の散歩や家の中での体操などで健康維持に努力し、断捨離や公園での読書など「日常生活のなかで小さな楽しみ」を見つけてレジリエンスを発揮していた点も共通していました。

詳細に見ていきましょう。「すっかり外に出られなくなった」ことに対して、自治会役員を務めていた方（カフェ参加者）は、「戦時中と同じくらいつらかった」と表現しています。ボランティアさんは、「家に閉じ込められた」「まるで巣ごもり状態」「時間のつぶしようがなかった」とこの時の閉そく感を表現し、「家に居場所がない」「夫との関係もギクシャクしました」というように、暮らしの激変による苦痛を表現しました。

しかし、両者ともにレジリエンスを発揮して、乗り越えようとしていました。なかでも多く見られた行動が、団地内での「ウォーキング」や「散歩」でした。この団地は大名の下屋敷があった土地で緑が多く、アップダウンもあって散策するには格好の環境です。また、ある人は読書をしたり、断捨離を始めたり、昆布とカツオで本格派出汁をとったりして、豊かな時間を紡ぎ出していました。

さらに、「B会」代表の発案で裁縫好きな人（カフェ参加者）がマスクを作り、それを参加者・ボランティアのみなさんに配る、という活動を行いました。マスクが手に入らない時期だったので非常に喜ばれ、そのことが作り手の作り甲斐へとつながりました。得意の絵手紙を書いて友人に送って励ましたところ、すぐに電話がかかってきてうれしい想いをした人もいました。支援を受けるだけではなく、支える側に回って活動している様子が窺えます。

これらを通し、コロナ禍の体験を経て、「コロナを経験することで成長できた」「人は一人では生きていけないことを知った」という声がカフェ参加者から聞かれました。ボランティアさんも、「制約があるからこそ、当たり前の日常の大切さに気付いた」「自分を律していくことの難しさを痛感した」など、それぞれに、日常

生活では体験できなかった経験を経て力ややさしさを発揮し、そのことを改めて確認することとなりました。そしてこの間、両者の共通項として、「完璧なコロナ対策」を挙げることができます。消毒手洗いを徹底し、買物は週２回に留め、買うものをしっかりとメモして短時間ですませるなどです。宅配を上手に活用している人もいました。人生を長く生きてきた高齢者の真面目さ、社会のルールをしっかりと守っていこうという律義さの表れです。また、その背景には「感染したら、高齢者は死ぬ」という危機感があったことも事実です。

病気の重症化リスクと向き合ったカフェ参加者たち

また、この時期は、慢性病とともに暮らす高齢者にとって、重症化リスクへの不安が大きく高まる時期でもありました。とくに、循環器系疾患のある方は、「コロナに感染したら、高齢者はすぐに死ぬ」という恐怖と隣り合わせの日々でもありました。

実際問題として、帯状疱疹で入院した人や慢性病の治療が長引いた人がおり、外出機会が減ったことから「足腰が弱った」「体力が低下した」という自覚症状を訴える人も少なからずいました。この様子は、10 月のカフェ再開時に驚きとともに確認することとなりました。

こうした状況の中で、支えとなるのは家族からの支援でした。「娘が『出ちゃいけない』と、毎土曜日に日用品と食料品を買ってきてくれたんです」「都内に３人の子どもがいて、入れ替わりで来てくれて、買物もみんなやってくれます」「長女が毎晩顔を出してくれます」という声が聞こえました。また、遠くにいる息子さん、娘さんは、電話連絡をこまめに入れていました。

LINE でつながり、ボランティア活動の意義を再確認 したボランティアさん

ボランティアさんには、散歩やウォーキングなどの健康維持活動を始めた人・再開した人がとくに多く、連絡などに LINE を活用するようになり、グループの一体感を大いに高めることとなりました。LINE による情報交流は「カフェ C」の連絡だけでなく、意見交換や美しい動画の交換など、互いのきずなを強めていく上で重要な役割を果たしました。一方で、Zoom による会議などにも挑戦しましたが、ほとんどのボランティアさんがパソコン所持者ではなかったため、スマホでの Zoom 操作には限界があって定着には至りませんでした。

また、「カフェ C」が休止になり、その対策をともに考え行動する中で、新型コロナウイルス感染拡大という未曽有の出来事が、自分にとってのボランティア活動の意味を問い直すきっかけともなったようです。次のような、貴重な声を聞くことができました。

「子どもが地域で過ごしたということでのお礼奉公です。本当に地域の皆さんに育てていただいて。今この団地にいられたからできたことなのでね。今、子どもたちはみんなそれぞれ自立していますので、今度は私が地域の皆さんのためにできることをさせていただこうっていう思いでやってます」

女性ボランティア
87 歳（当時）

「お手伝いできることがあればと関わらせてもらってます。社会との接点がないといけないなと思いましてね」

男性ボランティア
69 歳（当時）

「うちの母が 96 歳までこの団地にいまして、いろいろ地域の方にお世話になったんですね。それをほんとに感謝しているので、恩返しのつもりで何か地域で貢献できないかなと思って考えたのが、そのボランティアだったんです」

女性ボランティア
66 歳（当時）

2. 第 2 波、第 3 波、第 4 波期に見られるカフェ参加者の心身機能変化

ここで、コロナ禍における「カフェ C」の活動と参加者の心身機能変化についてまとめます。

「カフェ C」は 2020 年 3 月から 10 月まで休止を余儀なくされました。この 7 ケ月の間「離れていてもつながる」を合言葉に、「B 会」の代表が中心となって通信「カフェ C だより」を作り、自宅でできる体操の紹介、参加者やボランティアさんの子ども時代や青春時代の紹介、支援をしている東京家政大学の学生紹介、などをしてきました。この間、通信は第 10 号まで発行され、ボランティアさん達が団地内を歩いて各戸に配りました。

一方で東京家政大学の学生たち（13 名）は、4 月・5 月・8 月の 3 回にわたり、「お元気電話作戦」と称して高齢者と電話でコミュニケーションし、楽しい語らいの時を創り出しました。会話の機会が少なかったため、1 時間以上話した方もいました。

こうした休止中の活動を経て 10 月 10 日に「カフェ C」は再開されました。しかしこの時に筆者は、元気をなくされた参加者の姿を見ることになりました。

階段から転倒し入院して手術をされた方、階段昇降が難しくなり杖を使うようになった方、要支援認定を受けた方、猫背気味で姿勢が悪くなった方、重いものをもって腰痛がひどくなり円背気味になった方、白髪も少し目立ちました。それでも、2020 年 10 月、11 月は継続して開催することができたため、みなさん少しずつ元気を取り戻し、「やっぱり、外に出て人に会うってすごいね」「ふまねっと運動は効果があるね」という会話が、実感をもって交わされるようになりました。ところが、ようやく元気を回復し始めたと思った矢先、第 3 波が襲来して 2020 年 12 月以降は再び休止となりました。

このあと、第 4 波、第 5 波が襲ってきて、「カフェ C」は休止と再開を繰り返すこととなります。その間に要支援認定の方が増え、要介護認定へと進む方もいました。また、会話の受け答えの遅れ、ふまねっと運動でネットを踏む人の増加、送迎バス利用者が 3 名から 6 名に増えるなど、フレイルの進行は明らかでした。

3．第２波、第３波、第４波を超えて

カフェ参加者は「カフェ C」の絆に感謝し、「コロナに慣れる」人も

2021 年２～３月に行った第２回目の電話インタビューに参加したのは、カフェ参加者８名、ボランティアさん５名でした。

この時のインタビューではカフェ参加者をひとまとめにすることはできず、厳しい状況に適応していった「適応グループ」と、その適応に困難を感じた「落込みグループ」の二極分化が見られました。「適応グループ」では、「一年経って、（制限のある暮らしに）慣れた」、「少し気持ちが緩んでいるかもしれないが…」、「はじめの緊張感が抜けた」というような発言が聞かれ、非日常の厳しい環境に柔軟に適応している様子が伺えました。その背景には、近くにある区立の生涯学習施設が開館するなどしてさまざまな活動が再開され、外出できる日常が戻ってきたことが関係していると思われます。

「カフェ C」は再開されたものの安定してはいませんでしたが、「ほっとできる絆を感じる」「来る人と会えるのが嬉しい」などカフェで形成された人的絆について評価する人が複数存在しました。

同時に、その喜びの裏には、外食や旅行、親戚訪問ができないことへの寂しさも織り込まれています。また、朝の散歩やラジオ体操などの健康への気配りも生活の基盤としてありました。500 mしか泳げなくなっていた方は、毎日の水泳を再開して以前と同様に１㎞泳げるようになりました。さらに、厳しい感染対策は基本であって、子ども世代から、見守り・声がけなど多くのサポートを継続的に受けてもいました。しかしながら一方で、子ども世代は親を心配するあまり、「老人は出歩かない方が良い」といった抑制にもつながるアドバイスをしていて、これが親世代の外出を躊躇させる要因にもなっていました。これらを全て含めて形成される日常が、今後長く続いていく「本当の新しい日常」だということができるのではないでしょうか。

また、１年以上が経って、「コロナを受容」する発言も多く聞かれました。「終息には時間がかかる」と覚悟してコロナとの共存を前提にする考え、「長生きしてコロナを体験し改めて人とのつながりに感謝する」気持ち、息苦しさを率直に吐露して適度に（ゆるく）つきあっていこうとする態度など、「コロナと対決」するのではなく「コロナを受容」して共生していこうとする方向性です。

一方で、「落ち込みグループ」では、「疲れを感じるのが早くなった」、「朝起きても意欲が湧かない」など、気分の落ち込みと行動の不活発を吐露していました。要支援認定を受けた人は通所でのリハビリや自宅でのトレーニングなどに励むものの、買物や友人とのランチなどの以前の楽しみがないことに触れながら、「コロナでいいことはない」と語っていました。

「人と関わることで元気でいられる」ボランティアさん

ボランティアさんは「カフェ C」のみではなく、他の組織・団体でも活動していたため、緊急事態宣言時も活動を継続している人と、活動が再開されないで「もう少しガマン！」「外に出られず退屈」と思う人の、二極分化が見られました。

しかしながら、ボランティアさんで共通するのは、利用者の明らかなフレイル進行に気づき、「フレイル防止の働きかけがしたい」という気持ちの高まりでした。つまずき、猫背の進行、会話対応の遅れ、杖利用など、2020 年 10 月 10 日の再開時の参加者の様子の激変ぶりを見て、「支援していきたい」という気持ちを強めたわけです。「カフェ C だより」の配達はボランティアさんたちが担いましたが、「離れていてもつながる」支援にも自ずと熱がこもったわけです。

また、運営代表者は、こうした参加者を団地内の民間健康相談所につないで、適切なアドバイスを得られるように手配を行ったりもしました。

長引くコロナ禍の中で、ボランティアさんたちも「30 分歩いたら疲れる」「体調がよくなくて、足腰が弱ってきた」など、自分自身の体力低下を認識していました。しかしながら、ボランティア活動を通じてエネルギーをもらっているという事実もありました。

「人と関わりをもってサポートしている方が、元気でいられるなっていうふうに実感します」

女性ボランティア
66 歳（当時）

「地域のみなさんに、自分のできることを精いっぱいやらせてもらえること自体が、幸せなんだってことを感じてます」

女性ボランティア
82 歳（当時）

「つながりとか絆とか、テレビでいろいろと言っているけれど、自分の体験や生の声を実感できるっていうのは、そんなにできない体験ではないでしょうか。そういう経験や場が提供できたのは良かったなあ、と思っています」

男性ボランティア
65 歳（当時）

4．まとめ

約 2 年の振り返り

2020 年 3 月、新型コロナウイルス感染拡大を受けて以降の様子を振り返ってみると、利用者、ボランティアさんともにレジリエンスを発揮して、散歩や体操などの健康維持活動を行い、暮らしの中に楽しみを見つけ、「感染したら死ぬ」という恐怖感の中で心身機能の低下や病気を体験しながら、コロナから学ぶ姿勢を示しつつ乗り越えてきました。

その後の何度かの大きな波の襲来に際しては、カフェ参加者は、終息には時間がかかることを踏まえてコロナを受容することの重要性を体得し、ボランティアさんはそうした参加者に対して「しっかりと支援していきたい」という思いを強め、「人をサポートすることで自分も元気でいられる」という事実を確認していきました。

フレイルの進行と「カフェ C」の意義

気になる点が 2 つあります。

まず、利用者には、明らかにフレイルの進行が見られましたが、その点について本人の発言が聞かれなかったことです。参加者は「前と同じようにできない姿を皆さんに見せたくない」という気持ちがあることを、代表者は指摘していました。「認めたくない」「見られたくない」という心理が推察できますが、これは、それだけに周囲が注意して気づき、適切なサポートへつなげていくことの重要性を示唆しています。

「カフェ C」のボランティアさんは利用者と同じ団地に住む住民であり、その人の「日常」をよく知っています。だからこそ、家族に代わるような「住民」目線で健康と well-being を気遣いつつ、その変化にも早く気づくことができるのです。

気づいた後は、どうすればよいでしょうか。実際に、民間の健康相談所へつなぐことができ、地域支え合い活動から一歩進んで、専門職へのつなぎ機能を発揮したことになります。しかしながら、地域包括支援センターや自治体との協働・連携は、今後にさらに積極的に住民側からの働きかけをすべきだと考えています。

もう一つの気になる点は、利用者の中で、コロナ禍という危機的状況への適応に二極分化が見られたことです。適応グループと落込みグループの違いで推測できるのが、レジリエンスの構成概念の一つである個人要因「ポジティブ感情」です。これまでの趣味活動をやめてしまったこと、友人に電話しようとするがやめてしまったこと、ラジオ体操も安全のために自宅ですることにしたこと、家にこもって活動する事が好きなど、「適応グループ」と比較して、ポジティブ感情の違いが浮かび上がりました。

一人ひとりの個別支援を実践する時、モチベーションをアップすることの困難性、こうしたきめ細かな心理面へも配慮することの重要性が示唆されていると言えます。

「非日常としてのコロナ」から「日常としてのコロナ」へ

新型コロナウイルス感染拡大が始まった 2020 年 3 月から約 2 年の間、「カフェ C」のコミュニティ主導地域活動は、休止と再開を繰り返しながらも、「離れていてもつながる」を合言葉に、通信の発行と配達、学生による電話コミュニケーション作戦を立体的に展開していきました。

参加者たちはフレイルが進行しましたが、その事実はボランティアさんの「支援をしたい」という気持ちを引き起こしました。そして、「カフェ C」に参加しながら少しずつ元気を取り戻し、コロナは対決するものではなく、「日常としてのコロナ」とのつきあい方をコミュニティ主導地域活動とともに獲得していきました。「カフェ C」は、参加者 30 名、ボランティア 15 名の小さなコミュニティです。しかし、約 4 年になろうとする活動を通して、皆がみんなをしっかりと知っているコミュニティであり、「互いに気遣い合う」関係が形成されています。

これは、コミュニティ主導地域活動を通して得られた大きな「宝物」です。今後も楽しみながら支援を継続して、短期集中通所事業やリハ職派遣事業などを区に依頼するなどして、活動を継続していきたいと考えています。

Revolution 4

企業退職男性とICT

新型コロナウイルス流行と都市部の企業退職男性の交流手段としてのインターネットの活用

（公財）ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員　澤岡詩野

はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大の抑止を目的に日本中にひろがった密閉・密集・密接の三密を回避する動きは、高齢者の暮らしに大きな変化を及ぼしていることが考えられます。実際に「令和３年度高齢社会白書」[1)]では、感染症の拡大によって回答者の 55.3% が友人・知人や近所付き合いが減少し、68.0% が外出機会が減少したことが明らかにされています。この状態が数か月で終了したのであれば社会生活への影響は少なかったと考えられます。しかし、１年以上も交流や活動に制限が加わり続けた結果、つながりの場に出ていく気力や体力が削がれ、虚弱化や孤立に陥る高齢者も増加しつつあることが懸念されています。

このコロナ禍の影響を論じる際に注目していきたいのが、既存研究で指摘されている「社会関係の性差[2)]」といえます。性差については、高齢女性は、学生時代や趣味の仲間、近隣や子どもを介したつきあいなど、多様な関係を形成していることが知られています。そのため、距離的に近くに住む他者とは散歩や買い物の行き帰りに顔をあわせる程度の交流は維持できていることが考えられます。一方で高齢男性は、社会関係が元の職場や学生時代を介したつきあいに限定されがちなため、遠方に住むことの多い他者たちと会う機会を失われた結果、高齢女性よりも深刻な影響を受けていることが考えられます。しかし、コロナ禍で友人・知人や近所付き合いが減少したのは男性よりも女性で多いという結果も示されています[1)]。

ここで注目したいのが、高齢層にも普及しつつあるインターネットの普及です。総務省の調査[3)]では、利用率（個人）が 60 歳代で 90.5%、70 歳代で 74.2%、80 歳代で 57.5% と、2018 年度（60 歳代 76.5%、70 歳代 51.0%、80 歳代 21.5%）にくらべて大きく上昇していることが明らかにされています。壮年期から仕事でインターネットを使ってきた層が高齢者の仲間入りするなかで、情報収集だけではなく、交流手段として日常的に利用する高齢者も増えていることが予測されます[4)]。この様に感染拡大前から交流手段として日常的に使ってきた人であれば、コロナ禍においても利活用しながら社会生活を維持していることが考えられます。特に、企業退職した男性はコロナ禍より前から職場の元同僚などとインターネットを介した接触の機会をもってきたことが考えられます。

そこで本稿では、コロナ禍におけるインターネットを介した交流や社会活動の利活用について、都市部の企業退職した高齢男性３名を対象に行った２回の聴き取り調査から検討を行います。

表 1　調査実施と研究協力者の概要

No.	日時・時間・方法	年齢	世帯構成	住居形態	主な社会活動
1	・1 回目　2020/7/2 62 分／対面 ・2 回目　2021/3/4 108 分／対面	70 代前半	夫婦のみ	戸建て	民生委員 ハーモニカサークル マラソン 企業 OB 有志とゴルフ
2	・1 回目　2020/7/3 41 分／電話 ・2 回目　2021/3/23 70 分／ Zoom	80 代後半	夫婦のみ	戸建て	体操（世話役） 里山保全グループ 企業 OB 会 会社の顧問（月 1 回出社）
3	・1 回目　2020/7/8 58 分／ Zoom ・2 回目　2021/3/8 115 分／ Zoom	80 代前半	夫婦のみ	戸建て	シニア向け体操（指導員） 知的障がい児の合唱ボランティア 合唱サークル 企業 OB 会

1. 調査概要

調査方法

本稿では、東京都と神奈川県在住の 65 歳以上のインターネットを利用できる環境にある企業退職者（**表 1**）を対象者とします。対象者の選定は、コロナ禍で接触が既知の人に制限されたため、著者がフィールドワークで関わる活動の代表などの紹介による機縁法を用いました。分析対象となる対象者 3 名への調査時期は、初回調査は 2020 年 7 月 2 日～ 7 月 8 日、追跡調査は 2021 年 3 月 4 日～ 3 月 23 日、調査は 1 対 1 の半構造化インタビューで、対面、電話、Zoom のなかから負担の少ない方法を選んでもらいました。インタビュー時間はおおむね 40 分～ 1 時間半程度で、同意を得て音声を IC レコーダーで録音しました。

調査内容は、1 回目については「緊急事態宣言前後から今に至るまでの日常生活にどのような変化があったか？」、追跡調査となる 2 回目では「1 回目調査から今に至るまでの日常生活にどのような変化があったか？」を尋ねました。

協力者には退職時に大病をして今も定期的に通院している人（No. 3）も存在していましたが、一人で公共交通機関を利用しての外出が難しいと答える人はいませんでした。宣言発令からの期間での健康状態の変化については、顕著な身体面の変化を挙げる人は存在しませんでしたが、全員が「面倒くさい」「気力が減退」など心の重さを口にしていました。また、交流や活動については、民生委員など地縁に積極的に関わる人（No. 1）や、趣味の延長として近所の公園で行われる体操グループや近くの里山の自然管理に関わる人（No. 2）などの住んでいる近場に密着したつながりをもつ人がいる一方で、居住地域の外での活動は積極的に行っているが近所とはあいさつ程度（No. 3）という人まで存在していました。

分析方法と倫理的配慮

インタビュー内容をすべて逐語録にし、その語りを分析しました。分析に際しては、事例ベースでの個別具体的な経験の紹介を優先するために、語りによる探求を方法とするナラティブ分析を分析手法としました。なお、調査実施に際しては、一般財団法人長寿社会開発センター研究倫理審査委員会の承認を得たうえで行いました（承認番号：2020001）。

2．日常生活と社会活動の変化

インターネットで交流や活動を「補完」する

研究協力者は、新型コロナウイルスが感染拡大する前からインターネットを連絡や交流手段として使っていました。使い方はそれぞれで、Facebook などのソーシャルネットワーキングサービス（SNS）で日々の活動を紹介する人、退職者グループの Facebook を閲覧したついでに気が向けばコメントを書く人、離れて暮らす家族や特に親しい仲間との間でのみ LINE でやり取りする人まで多様でした。日本の 60 代の SNS の利用率は 5 割強[1)] であることからも、研究協力者は平均的な高齢者よりもインターネットを利活用する人に位置づけられます。

ここからは初回調査の語りから、コロナ禍で交流や活動に制限が加わる中で、インターネットをどの様に活用しているのかを明らかにしていきます。１回目の宣言を振り返り「確実なことはわからない、でも、もうしばらくの辛抱」や「秋ごろには先がみえるのではないか」といった、現在の状況を短期的な我慢と考える語りやコロナ前の社会生活の再開を期待する語りが聴かれました。

このなかで、全ての研究協力者が、会うことや集うことを補完する手段としてインターネットを使いながら交流や活動を継続していました。以下に示すように、つながってはいたけれど積極的には使ってこなかった SNS や、活動の場所やスケジュールを連絡するために使っていたグループメールなど、コロナ前から**【使ってきた手段の掘り起こし】**が行われていました。

使ってきた手段の掘り起こし

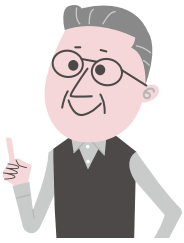
「通っていた教室は再開できないまま。今は先輩にメールや LINE でアドバイスをもらってハーモニカの練習をしている」

「会えていないけれど、まあ（コロナ前からやってきた Facebook グループ）Facebook で近況を知ることができるし、まめに見るようにしている」

「連絡用に使っていたグループメールがあるのだけど、これでコロナの情報をやり取りしはじめた。そしたらこんな情報もあるよなんてやり取りがはじまった」

加えて、**【使ってきた手段の掘り起こし】**では顔をあわせてのリアルタイムでの交流が難しいという課題意識から、テレビなどで目にすることが増えたテレビ会議、Zoom などの活用について**【新しい手段を試行錯誤】**に関する語りが聴かれました。研究協力者に共通して聴かれたのは、友人や仲間の誘いがきっかけになっていることでした。

新しい手段を試行錯誤



「会社の仲間（元同僚）に誘われて、このあいだは LINE ビデオ会議のテストみたいなのに参加した」

「企業 OB 会、一度 Zoom でやったよって A さんから話があって、ぼくも参加してみたらって誘われた」

「ずっと練習が休みになって、これじゃあまずいねって。Zoom で（合唱団の）練習をはじめてみようって、出来ない人を得意な人が教えはじめた。」

【使ってきた手段の掘り起こし】や**【新しい手段を試行錯誤】**で聴かれたようにインターネットを使いながら継続できている交流や活動がある一方で、自分は使えても交流したい相手や活動のメンバーが使えないなど、**【再開する手段としての限界】**についての語りも聴かれました。

再開する手段としての限界

「OB の会関連は全員 80 代、メールがやっとの人も多い。まあ、集まれるようになるまで待つしかないかなって」

「（Zoom で練習を）いやがる人もいるし、どうしてもできない人もいる。全員でやれないのはしょうがないよね」

目的に適した手段の「取捨選択」

2020 年 3 月に発令された 1 回目の緊急事態宣言から 1 年が経過するなかで行った追跡調査で聴かれたのは、考えていた以上に長引くコロナ禍の生活のなかで、「まだ続くんだよね、このままじゃ活動がなくなっちゃう。できる方法を探さないと」といった「現状への折り合い」ともいえる語りでした。特に距離的に近いところで行われる活動や交流については、安心や安全へのある程度の「折り合い」をつけ、方法を変えたり、規模を縮小したり工夫をしながら再開しているという語りが聴かれました。「折り合い」へのキッカケとして、「ずっと訪問を控えていたが民生委員として気になる人が増えている、ドア越しで話したり、できることでやっていくしかない」や「（世話役をしている公園体操のメンバーから）いつやるのかせっつかれることが増えて、接触を最低限にして再開した」など、日常的に目や耳にニーズが届けられることが挙げられました。

一方で、住んでいる場から遠方での交流や活動については、「OB 有志でやっていたゴルフ、再開しようと声をかけてみたけれど、メンバーが感染を気にしていたりで、再開ができないまま。気持ちが弱っている人もいて心配」や、「シニア向け体操の指導者の練習会は再開したけれど、一般向けの教室は怖いからって半分以上は休んでいる」など、本人は「折り合い」をつけても相手がそれに呼応しないという再開への困難が語られました。

近いところについては部分的に再開していても、遠方については一部の人は電話やメールなどでやり取りできてもつながりが途絶えがちになるといった状況のなかで、社会生活を維持する手段としてのインターネットについての語りも初回調査から変化していました。

【使ってきた手段の掘り起こし】については、使い続けるなかで交流や活動を深めることができるといった**【見えなかった利点の再発見】**についての語りに変化していました。これまで月数回、年数回程度の利用だったこれらの手段を頻繁に使ってみたことで、会ったり集うことの補完ではなく、交流する手段の一つとしての利点を発見したという語りが聴かれました。

見えなかった利点の再発見

「メールでなんども意見交換するようになったら、相手の思わぬ側面を知れて面白かった。会合で集まった時にはなかったことだよね」

「今は県外とか遠くにいけないでしょ。（勤めていた会社）OB 会の Facebook に投稿される（現役時代の赴任地の）写真に、こんな風になったんだなってお互いに盛り上がるのもいいよね」

「今はハーモニカを一日 1 時間くらい家で練習している。わからないと LINE で聞いて、また練習して。自分のペースでできるし、教室とは違うよね」

また、よくわからないまま仲間の誘いでZoomに挑戦したなどの**【新しい手段を試行錯誤】**については、**【使いながら活用を模索】**したことで長所だけではなく短所についても目が向いていました。これまで使ってきた手段も含めて比較検討を行った結果、コロナの感染拡大前から使ってきた手段に戻る動きもみられました。

使いながら活用を模索

「（合唱の）パートでわかれたりして（Zoom で練習を）やっている。音はずれるけどね、お互いの雰囲気を感じられるのは大事」

「民生委員の集まりは今もできなくてメールでやっている。LINE でやろうという動きもあったけど、関係ない LINE もみないといけないのってどうかなって。本当に急ぎの場合は公園とかで集まればよいし」

加えて、試しにやってみて使えるようにはなったけれども、結果として**【対面の長所を再確認】**して使わなくなったという語りも聴かれました。

対面の長所を再確認

「（誘われたけれど）Zoom の勉強会は参加しなかった。やっぱり違うんだよね、集まるのとは。みなさんそう思っているんじゃないんですかね」

「OB 会の LINE ビデオ会議、一回だけでやめた。今は必要ないんじゃないなかって思って。集まれないのがずっと続いて必要に迫られたらやるのかな」

3. 結論にかえて

対面で会うことや外出することが思う様にできない生活が長引くなかで、交流や活動といった社会生活

を維持する手段としてインターネットを感染拡大前よりも利活用するようになったという人が増えていることが考えられます。これは高齢層でも例外ではなく、コロナ禍に友人や知人らとの付き合いが減った人で「メール、電話、オンラインでの連絡」が増えていることが明らかにされています[5)]。しかし、交流や活動の手段として利活用されるに至ったプロセスは明らかにされていません。

本研究では、インターネットを使ってきた高齢者のコロナ禍の変化を明らかにするために、インターネットの普及率の高い都市部の企業退職した高齢男性に着目しました。企業退職した高齢男性の社会関係は、自宅から遠方に住んでいて、社会階層の似通った、職場や学校で知り合った他者であることが知られています。このため、既存研究において孤立化の危惧される存在に位置付けられてきましたが、コロナ禍においてはそうではありませんでした。一方で、女性は学生時代や趣味の仲間、近隣や子どもを介したつきあいなど、多様な関係を形成していることが知られています。しかし、コロナ禍で男性よりも深刻な影響を受けている理由の一つとして、本人も、関係する相手もインターネットの利活用が進んでいないことが考えられます。

実際に本研究でも協力者は、職場や学校で知り合った他者とコロナ禍前からインターネットを使って連絡を取り合っていました。しばしば男性の孤立化が危惧されてきましたが、女性が近所の人やサークル活動の仲間と交流する様に頻繁にではなくても、年に数回程度の会合を補う形で、例えばスケジュール調整や活動場所などを知らせるための連絡や活動後に写真を共有するためにインターネットを使ってやり取りが行われていることが考えられます。コロナ禍において、集まっての交流や活動が行えないという現状への折り合いが進むに伴い、メールやLINEなどのこれまで使ってきたメディアを使った社会生活の再構築ともいえる作業が行われていました。加えて、Zoomといったコロナ禍で耳にするようになった新たなメディアへの関心も高まり、仲間の誘いで使う様になったという語りが聴かれました。この過程において、連絡手段として使っていたグループメールで意見交換をするようになってコミュニケーションの密度が濃くなったなど、これまで使ってきた手段の利点の再発見が進んでいました。また、新たなメディアについても、使ってみることで、今まで使ってきたメディアでは実現できなかった利点を見つけたという語りも聴かれました。

使ってみることでそれぞれの利点がみえるようになった結果として聴かれたのが「手段の使い分け」に関する語りでした。加えて、「OB会のLINEビデオ会議、一回だけでやめた。今は必要ないんじゃないなかって思って。集まれないのがずっと続いて必要に迫られたらやるのかな」といった語りに代表されるように、交流する相手や活動によっては、使う能力や環境はあってもインターネットを使わないという取捨選択が行われていました。

本研究は、企業退職者のなかでも社会階層の高い限られたサンプルから得られた知見といえます。この結果を一般高齢者に当てはめるには一定の留意をする必要があります。また、アフターコロナにおいて、対面で会うことや集うことへの制約がなくなった際に、

インターネットの位置づけは再び変化していくことも想定されます。これらを明らかにするためには、サンプルを拡げ、長期間の追跡調査が必要といえます。

しかし、コロナ禍を通じ、交流や活動の手段としてのインターネットの利点に気付いた高齢者は少なくないことが考えられます。情報弱者と位置づけられるインターネットを使うことができない高齢層への支援は継続して行う必要がありますが、既に使える高齢層に交流する相手や目的、活動の特性に応じたメディアの選択を行えるように支援を行っていくことも求められていくのではないでしょうか。これに先駆けて求められるのは、インターネットを介した交流や活動の実態を丁寧に明らかにしていくことといえます。思うように交流や活動ができないコロナ禍は、加齢により活動能力が低下していくなかでの社会生活への制限と類似した状況とも言い換えられます。対面を前提にした場合、増えていく制約のなかで交流や活動が途絶えていく高齢者も、インターネットという手段でもつながることができれば、最後まで馴染んだ他者や活動の場と関わり続けられる豊かな社会を実現できることが考えられます。コロナ禍をきっかけにスマートフォンを使いはじめた高齢者も少なくないなかで、単に技術の習得ではなく、つながり続ける手段の一つとしての可能性も併せて伝えていくことが求められているのではないでしょうか。

〈謝辞〉
ご協力くださいました高齢者のみなさまに
御礼申し上げます。

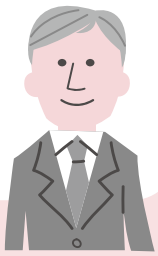
〈参考文献〉
1) 内閣府：令和３年度高齢社会白書　https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2021/zenbun/03pdf_index.htmll（2021/11/12）
2）古谷野亘：高齢期の社会関係；日本の高齢者についての最近の研究、聖学院大学論叢、21(3)、191-200(2009)
3）総務省　令和２年度情報通信白書　https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r02/html/nd252120.html (2021/11/12)
4) 澤岡詩野、他３名：高齢者が電子メールを介して交流する他者の特性、社会情報学会誌、2(3)、15-26(2014)
5) 内閣府：第９回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査　https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r02/zentai/pdf_index.html（2021/11/12）

Revolution 5

海外の高齢者

Covid-19 がもたらした高齢者の日常生活へのインパクト －海外の報告から－

国際長寿センター参与　大上真一



はじめに

本稿では、Covid-19 が高齢者の生活に与えたインパクトを、国際長寿センター グローバル アライアンス（ILC-GA）による調査および利用可能な資料を紹介しながら、海外の実際の高齢者の姿を見ていきます。その際に、高齢者の well-being を重視します。

イギリスでは、2014 年にケア法[1)]を制定して自治体の義務は個人の well-being の向上であるとしました。同法の第 1 条第 2 項では well-being には以下の要素が含まれています。つまり、「個人の尊厳（敬意をもって扱われることも含む）」「心身の健康と感情の健康」「虐待やネグレクトからの保護」「日常生活における本人のコントロール（提供されるケアやサポート、提供方法を含む）」「仕事、教育、訓練またはレクリエーションへの参加」「社会的・経済的 well-being」「家庭内、家族、本人の関係」「本人の住居の相応性」「本人の社会貢献」という多岐にわたるものです。なお、上記の分野には優劣はなくすべて重要で、解釈は本人の状況や本人の優先順位に依存するとされています。そして、自治体には、本人の見解、希望、感情、信念を考慮しつつ、ケアとサポートのニーズの発生を防止または遅延、また減らすことの重要性を認識するように求めています[2)]。

本稿では上記の範囲を考慮に入れながら海外の高齢者に対する Covid-19 のインパクトを述べていきます。

1．Covid-19 下の高齢者インタビュー調査にみる高齢者の生活

国際長寿 オランダセンターの調査[3)]

ILC-GA 内では、ILC オランダセンターが所属しているライデン大学のライデンアカデミーによる高齢者インタビューが先行して進められてきました。また、日本、カナダ、シンガポールでも調査が進められています。その共同調査の視点は以下のとおりです。

・調査バックグラウンド

高齢者にとって Covid-19 によるリスクは高く well-being に大きな影響を与える。リスクに対する施策はさまざまに行われているが本人の声が十分に考慮されているとは言えない。

・調査目的

このプロジェクトでは、世界中の多様な高齢者グループ（60 歳以上）にとってのコロナ危機

の意味と、この危機が彼らの日常生活にどのように影響するかを調査する。

・サブゴール

1）多様な高齢者グループのレジリエンスを理解する。

2）高齢者の経験における（構造的）不平等の役割についての考察を得る。

3）将来のニーズに合わせて対策をより適切にするために、高齢者の生活世界を深く理解する。

表 1（P.36）は、最も多くのインタビューを先行して行っている ILC オランダセンターによる Covid-19 パンデミックの時期における高齢者インタビュー結果の一部です。

この調査結果から、オランダの高齢者が自らのレジリエンスを可能な限り保つ努力を怠らない様子が窺えます。

つまり、以下のような生活ぶりを見て取ることができます。

・生活の中の活動、親族や近隣または仲間とのコミュニケーションの縮小に悩んでいる（全員）
・可能な範囲で SNS も利用しながらいままでの生活を続けている（A さん、B さん、G さん、J さん）
・可能な形と範囲でこれまでのコミュニケーションを続けている（全員）
・そして社会活動・運動習慣を維持し（A 氏、D 氏、E 氏、F 氏、G さん、J さん）、扇情的な報道からは距離を置いている（B さん、C さん、D 氏）
・また、つとめてポジティブで落ち着いた姿勢を維持しようと努力を重ねている（A 氏、D 氏、E 氏、G さん、H さん、I さん）
・さらに冷静に死を見つめようとしている（B さん、F 氏、J さん）

イギリスとフランスの調査

1）フランス イル・ド・フランス地方における調査[4)]

この 1,067 名を対象とした調査では主に長く続いた外出規制下の生活について以下のような声が寄せられています。

外出規制下の生活について

「率直に言って、私は家の中にとどまるタイプではないので（外出規制は）最初は非常につらいものでした。それから私は自分に言いました。『私だけではなく、全世界みんな私のような状況なので受け入れて待たなければならない』。」（70 歳女性）

「毎日友達と電話で話します。それはポジティブなことです。なぜなら、以前は週に 1、2 回以下だったからです。」（67 歳女性）

「自分の身を自分で守るべき存在としてではなく、高齢者として子どものように扱われるのは初めての経験でした。」（性年齢不明）

「子どもたちは毎日、私が家にいるかどうか、私が食事をちゃんととっているか聞いてきました。大丈夫です。私は退屈していません」（80 歳男性）

「私たちは 1 日に 1 時間だけ外出を許されました。だから私は 1 時間出かけてベンチに座りました。人と話す必要があります。電話で話すことはできますが…。だから通りすがりの人と話していたのです。」（88 歳女性）

表 1　Covid-19 パンデミック下の高齢者インタビュー調査（ILC オランダセンター）

本人情報	A 氏 男性 103 歳 息子が隣に住む	B さん 女性 85 歳 夫が介護をしている	C さん 女性 74 歳 夫と同居 ボランティア	D 氏 男性 71 歳 独居 ボランティア	E 氏 男性 80 歳 独居 作家
社会との関係・活動、コロナによる変化	コロナを恐れず人生を楽しんでいる。ミサの説教プリントを息子が読んでくれる。	生活はそれほど変わっていない。子どもや（ひ）孫とデジタルで会っている。	リビングルームで行う高齢者の趣味の会に毎日来ていた人が今は来られない。	毎朝クラブで仲間と 1 時間運動。少人数で十分な距離を取る。	婚約者が近くにいて食事は一緒にする。老人ホームに入っている友達に電話する。
大切にしていること、生活の工夫	買い物は義理の娘がしてくれる、料理は自分でする。宇宙の本が面白い。電話もできる。	88 歳の夫が私を介護。週に 3 日料理を届けてくれる隣人がいる。	趣味の会の人達に電話で情報を伝える。アプリで子ども達とコンタクトを取る。	ウイルスのニュースばかりは良くない。退屈だと映画を見るかフランス語の勉強。	若者向けの本を読み直している。
困っていること	起床、歯磨き、着替えに時間がかかるがシルバーカーは不要。私は杖を持った紳士だ。	誕生日に、皆で夕食に出かけられない。報道にイライラする。	子どもや孫、ひ孫と会いたい。	コロナの前から糖尿病を患っていた。	サッカーを見に行けない。
健康のためにしていること、健康状態	庭の椅子まで 60 メートル歩く。少し動く事が重要。	外出ができない。	リウマチに苦しんでいる。	朝の運動。サイクリングやウォーキングもする。	毎日 30 分ジョギング、サイクリングもする。
考えること	ポジティブに考えればポジティブになる。人は今、互いをより多く見つめている。そうすべき時だ。	感染して息苦しくても病院に行きたくない。家で眠って回復を待ち外出できるか様子を見る。	コロナ危機についてテレビで多くをチェックするが、否定的な話に影響されてはならないと思う。	生活は変わってないが、友達に会ったりボランティアはできない。残念だが、またその時は来る！	コロナ後には欠乏の中でも幸せがあるという考え方が広がってほしい。

本人情報	F 氏 男性 75 歳 既婚	G さん 女性 85 歳 独居 ボランティア	H さん 女性 78 歳 既婚 ボランティア	I さん 女性 94 歳 ナーシングホーム入所	J さん 女性 82 歳 独居
社会との関係・活動、コロナによる変化	日曜日に娘が、水曜日に孫娘が買い物をしてくれる。彼らは家に入らずに食料品を届ける。そして、彼らはテラスの離れた場所に座り、楽しく話をする。	以前は孫娘とパブでコーヒーを飲んだ。今はFaceTime で話しながら飲む。 孫にパソコンに Skype と Zoom をインストールしてもらった。	夫は90歳で認知症。彼は週に 3 日デイケアに通っていた。ナーシングホームの入館が許可されなくなったため、デイケアも閉鎖。夫の症状は悪化している。	スタッフは皆優しい。今は、映像付きで、以前よりも頻繁に子どもや孫と話す。絵葉書を集めている。その他は今までとほぼ同じ生活。	スーパーで近所の人たちが話しかけてくる。おしゃべりはコロナに関する一方的なニュースに偏っている。再び戦時中にいるようだ。
大切にしていること、生活の工夫	早起きし、新聞を読み、コーヒーを飲む。次にインターネット記事を読み、映画を見る。娘は Netflix をパソコンにインストールしてくれた。	素敵な友達が時々自転車でランチに来る。彼は前の公園から「待ってるよ」と電話をくれる。私たちは一緒にいる素晴らしさを話す。	昔、夫と高齢者向けクラブを始め、会員が約 100 人いる。私は人と一緒にいたいから電話をする。	私は人々を笑わせることが好き。それができるのは、今は姉妹だけ。食事を今は自室で一人食べている。	障害のある娘への毎週の訪問は禁止！私は「すること」を阻害されている。友人と電話で話し一人で散歩し孫娘と一緒に画像を作る。
困っていること	運動量が少ない。	仲間は14人で 75 ～ 98 歳。iPad 等を使えるのは数人。電話の重要性が増している。	子どもたちは親の家に入れないのでイライラしている。私たちはよく電話をする。	特に子どもたちに会いに来てほしい。行くところがない。	老人ホーム入所中の友人は難聴で電話も難しい。やっていたボランティアは休止。
健康のためにしていること、健康状態	前は週 3 回ジムに通っていた。今は 30 分歩くだけ。	娘と家の周りを歩く。遠くに出かけることもある。	外出規制後病気になった。子ども達には言わない。	車椅子であらゆる介護が必要。ひどい難聴。	買物、庭の手入れ、散歩やサイクリングは毎日。
考えること	今日は友人の父親の葬儀だ。幸い火葬場のウェブサイトから参加できる。彼は認知症でコロナになった。死の間際、娘は外から電話で話しかけ続けた。最期の 5 分、ケアワーカーは父親の耳に電話をあてるのをやめた。そして彼は息を引き取った。	素敵なカード、ちょっとした挨拶、テレビがあっても孤独感が増している。交流や刺激、「一日を過ごした」という感覚が必要。私は前もって活動の計画を立て、実行することを学んだ。それは私がこの感情に対処するのに役立つ。	私の人生は一変した。心配は大きくなっている。静かに落ち着いて今までを振り返り、そこから学び取るつもり。再びクラブを運営できるようになるまでには数ヶ月かかると思う。希望をもって、前に進み続ける！	私たちは多くの病気と死、戦争、を乗り超えてきた。100 歳まで生きたい。私たちは過ちから学び、生活を改善する必要がある。	コロナを恐れていない。もし私の番だというなら、覚悟はできている。夫は去年の夏に亡くなった。それ以来、私に必要なものは何もない。夫が老人ホームにいて、面会できなかったらと思うと…。恐ろしい！

Leiden Academy, Verhalen over Wij & CORONA（https://wijencorona.nl/）より。
ILC 日本センターのホームページ（http://www.ilcjapan.org/links/index.html）に日本語訳を掲載しています。

この調査のまとめでは、社会的なつながりの減少が最も大きな否定的要素であるとしています。そしてメディアが高齢者の否定的なイメージを生み出している中でも人々はコロナ下で大きな適応性を示していて、特に電話によるコミュニケーションが活発であったとしています。

2）イギリス マンチェスターにおける調査[5)]

この 102 人対象の聞き取り調査の特徴は同一人に対して複数回のインタビューを行っている点です。以下のように次第に弱っていく様子も示されています。

同一人へのインタビュー

第 1 回「私が週末にしたこと…食べ物を準備して、子どもたちはいろいろ持ってきます。テープレコーダーを置いて、パティオで大きな音でグレン・ミラーとか古い音楽を聴きました。」85 歳女性（2020 年春）

第 2 回「完全にロックダウンで、訪問者がいないので、私が話すのは電話を使うときだけです。医療・介護の人以外は誰も立ち入ることはできません。今は食欲も減っています。」（2020 年夏）

第 3 回「疲れて、シャワーを浴びるのが大変でした。最悪なのは、私の声があまりよく出ないことです。今はすっかりおばあさんで、85 歳です。」（2021 年 1 月）

しかし、工夫を凝らして自身の役割を見出し、また近隣のコミュニケーションを準備している様子も窺えます。

自身の役割とコミュニケーション

「骨折したときから痛みがあり、腕がまだ痛んでいて、それが唯一の困ったことです。つまり、まだ編み物を続けているということです。私はクリスマスに娘の犬のために毛布を編みました。」（デニス、88 歳の白人の英国人女性）

「私たちは 2 つの会合を考えていましたが、ウイルスのせいで屋外でしかできなかったので、公園で1回だけにしました。20人くらい来ました。その日は 30 度でとても暑かったですが、小さなグループになって日陰に座り、お互いに近く、でも社会的な距離を保ち、それは本当に、本当に良い感じでした。」（カール、65 歳の白人の英国人男性）。

この調査の総括の中では、孤立が増えることもあるがパンデミックの中で友情が深まる様子も見られること、人々が通常の時期の支援ネットワークを奪われたため、ごく身近な社会的関係がより重要になったことを指摘しています。

2．データに見るパンデミック下の高齢者の生活

雇用、経済生活

OECD のデータによって ILC-GA 諸国の 64 歳までの 2020 年第一四半期と第二四半期の失業率をみると、それは国によって大きく異なっています（**表 2**）。

顕著に高い失業率が見られるのは、55 歳～ 64 歳層よりも若年層です。アメリカ（2019 年 8.4% → 2020 年 15.1%）、カナダ（同 11.0% → 20.0% ）では際立って 2019 年から 2020 年にかけて上昇しています。フラン

表 2　年齢別失業率 (男女計)

	55 歳～64 歳 %		25 歳～54 歳 %		15 歳～24 歳 %	
	2019 年	2020 年	2019 年	2020 年	2019 年	2020 年
オーストラリア	4.0	5.1	4.0	5.2	**11.7**	**14.3**
カナダ	5.4	8.1	4.8	7.8	**11.0**	**20.0**
チェコ	2.0	2.0	1.8	2.4	5.6	8.0
フランス	6.8	5.7	7.5	7.1	**19.5**	**20.1**
イスラエル	2.9	3.1	3.5	4.0	6.8	7.9
日　本	2.1	2.9	2.4	2.8	3.8	4.5
オランダ	3.2	2.8	2.6	2.9	6.8	9.1
イギリス	3.0	3.6	2.8	3.2	**11.4**	**13.7**
アメリカ	2.6	6.7	3.1	7.4	**8.4**	**15.1**

OECD STAT., Short-Term Labour Market Statistics, Unemployment rate
https://stats.oecd.org/（2021 年 11 月 16 日アクセス）

表 3　「自分の今後の経済生活についてどう予想しますか」

	「悪化する」	「変わらない」	「よくなる」	「わからない」
退職者	39%	57%	1%	3%
フルタイム被雇用者	40%	49%	7%	5%
自営業	66%	29%	3%	1%

The Centre for Ageing Better, The lockdown experiences of those approaching later life,p57:41（2020）
https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2020-07/experience-of-people-approaching-later-life-lockdown.pdf

ス、イギリスは平常時から若年層失業率が高い国ですが、さらに悪化しています。少なくとも 2020 年までの時期では Covid-19 パンデミックの影響は高齢層よりも若年層に大きなものがあると言えます。

イギリスの状況は、パンデミックを経験したイギリスの高齢者を対象とした Centre for Ageing Better の 50 歳から 70 歳を対象とした調査[6)]からも想像できます。この中で、「自分の年齢が原因で、雇用者の自分への対応が他者より悪かったと思いますか」との設問に「そう思わない」「まったくそう思わない」と答えた人は 71%で、雇用者への不満は比較的少ないようです。

同じ調査では今後の予想も質問しています。「悪化する」と答えた人は自営業 66%、フルタイム被雇用者 40%、退職者 39%となっており、退職者や被雇用者よりもロックダウンの影響を受けやすい自営業者の危機感が強いことがわかります（**表 3**）。

また、欧州統計局の調査[7)]では、2020 年の欧州連合（EU）の予想平均労働期間は 35.7 年で、2019 年の平均より 0.2 年短くなりました。2000 年以来、予想平均労働期間の減少は初めてのことです。

ボランティア活動

イギリスの Centre for Ageing Better の調査によると、ボランティア活動についてはロックダウン開始後に 67%のボランティアが活動に参加しなかったと答えていますが、今後の活動については「たぶん続ける」「必ず続ける」の計は 84%であり、「わからない」が 11%で「続けない」は 5%のみでした。一時的にボランティ

ア活動の休止はやむを得ないものの、活動参加の意欲は衰えていないようです。

社会生活

さらに同じイギリスの調査では、ロックダウンで外出ができなくなって以降、同居者以外と行う交流の手段で増えたものと減ったものは以下の通りでした（「同じくらい」を除く）。コミュニケーションの手段としてのビデオ通話は「増えている」が 75%対「減っている」が 2%、携帯・固定電話は同じく 55%対 4%、テキストによる通信は 48%対 4%、電子メールは 31%対 5%、手紙は 15%対 8%、対面は 15%対 51%です。これによって、ビデオ通話、電話、テキストベースの SNS 等が大幅に増えて、対面のコミュニケーションが減少していることがわかります。

フランスの Petits Frères des Pauvres の調査[8]によると、社会とのつながりがロックダウン（confinement）の前よりも後には減少しました。例えば、商店街の人と週に 1 度以上会う頻度が「前」は 88%でしたが「後」は 58%、隣人とは同じく 74%が 65%になりました。しかし、家族と週に 1 度以上会う頻度は 86%から 90%と逆に増加しました。

また、オーストラリアで行われた Covid-19 パンデミック下の制限の中における 60 歳以上の高齢者のテクノロジー利用調査[9]でも、「パンデミック前に使ったことのないテクノロジーを使用し始めた（例：iPad、スマホアプリ、ビデオ電話）」との回答が回答者の 23%を占め、34% が「Covid-19 パンデミック前と比較して、テクノロジーへの自信が高まった」、65%が「週に 1 度以上 SNS を利用した」と回答しています。多くの回答者たちはパンデミックの制限下でテクノロジーを活用していました。

健康状態と高齢者支援

上述のイギリスの Centre for Ageing Better の調査によると、ウイルス感染を除いて身体的健康状況について、「少し改善した / 大いに改善した」の計は 8%であるのに対して「少し悪化した / 大いに悪化した」の計は 23%でした（「変わらない」が 69%）。また、精神的健康状況について、「少し改善した / 大いに改善した」の計は 4%であるのに対して「少し悪化した / 大いに悪化した」の計は 36%です（「変わらない」が 60%）。身体的、精神的に悪影響を与えていることがわかります。

また、睡眠、運動、食生活についてみると、睡眠が「少し増加 / 大いに増加」計が 23%で「少し減少 / 大いに減少」計が 24%（「変わらない」が 53%）で、運動量が「少し増加 / 大いに増加」計が 31%で「少し減少 / 大いに減少」計が 27%（「変わらない」が 42%）で、健康的な食生活が「少し増加 / 大いに増加」計が 24%で「少し減少 / 大いに減少」計が 17%（「変わらない」が 59%）でした。ここでは増加および減少ともに一定割合あることが注目されます。どのような原因によって増減が分かれるのか、今後の考察が必要です。

在宅ケア

在宅ケアの状況については、50 歳以上のインフォーマル介護者による支援とボランティアによる支援について以下のようなイギリスの ELSA（English Longitudinal Study of Ageing, 英国加齢縦断研究）の報告があります[10]。

表 4　国際長寿センター加盟国の死亡、人口データ

	①人口 100 万人当たりの死者（人）	② 0 歳時平均寿命（年）（男女計）2019 年→ 2020 年	③全 covid-19 死者中の長期介護施設内死者割合 2021 年 2 月まで
チェコ	2,988	79.3　78.3	（－）
ブラジル	2,854	75.9　（－）	（－）
アルゼンチン	2,543	（－）（－）	（－）
アメリカ	2,378	78.9　77.3	39%
イギリス	2,105	81.4　80.4	34%
フランス	1,809	82.9　82.3	42%
南アフリカ	1,484	64.2　（－）	（－）
オランダ	1,103	82.2　81.5	52%
イスラエル	877	82.9　82.8	36%
カナダ	772	82.1　81.7	59%
日　本	146	84.4　**84.7**	（－）
シンガポール	112	（－）（－）	8%（保健省 2020 年 6 月まで）
オーストラリア	75	83.0　（－）	75%
インド	333	68.5　（－）	（－）
ドミニカ共和国	381	（－）（－）	（－）
中　国	3	74.8　（－）	（－）

（－）はデータ不在

Reported Cases and Deaths by Country or Territory
https://www.worldometers.info/coronavirus/ 2021 年 11 月 22 日
Life expectancy at 65, OECD Data
https://data.oecd.org/healthstat/life-expectancy-at-65.htm#indicator-chart
COVID-19 in long-term care: impact, policy responses and challenge
https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/b966f837-en.pdf?expires=1637043472&id=id&accname=guest&checksum=4380106A44DD130D63389B0131D06C89

・パンデミックの間、介護者の 42%は提供したケアのレベルに変化がなく、23%で増加し、35%でケアの量を減らすか停止した。
・Covid-19 の発生時に、男性の 11%と女性の 12%が、家庭外の誰かの新しい介護者になった。このことは年齢と強く関連しており、50 ～ 59 歳の参加者の 17%が新しい介護者になるのに対し、80 歳以上は 2%であった。
・Covid-19 のパンデミックの前から活動していたボランティアのうち 18%が活動を減らし、43%が完全に停止した。ボランティアへの関与のレベルを上げたのはわずか 9%であった。

一方、ELSA の別の調査[11]では、フォーマルケアについて、多発性疾患のある人の 20%は地域の健康と社会的ケアのサービスと必要なサポート（歯科医、足病医、看護師、カウンセリング、パーソナルケアなど）を利用できなかったと報告しているように、サービス水準は大きく低下していました。

死亡、人口に関するデータ

Covid-19 が高齢者にもたらす最大のリスクは死のリスクです。

そこで、世界の各地域の状況を見てみますと、ILC-GA 各国の 2021 年 11 月 22 日までの Covid-19 による人

口100万人当たりの死者数は表4-①のとおりです。ヨーロッパと南北アメリカで多くの死者が出て Covid-19 の影響は深甚なものがあります。東アジアと南アジアではそれよりも比較的少ない状況です。

地域による死亡率の差異の理由については以下のようにさまざまな推測が行われていますが、確実な方法に基づいた包括的な調査は見出せません[12]。

- 年齢構成、密度、都市化、移動移住性、罹患率、健康等の人口統計
- 場所、気候、気温、日照等の環境
- 社会的距離、接触、握手や抱擁等の身体的相互作用、栄養と肥満率、また衛生状態を含む文化
- 社会、連帯、協力、責任および適応性
- 政府、対応の速度 / タイプ、統一されたメッセージング、リーダーシップ、信頼性、予防・医療システム

COVID-19 に起因する死亡の年齢分布は、すべての原因による死亡の年齢分布と非常に似ているとの報告があり[13]、死亡リスクに最も多くの影響を与えるものは加齢であるとの事実は変わりません。

表 4- ②の 0 歳時平均余命は各国ともに 2020 年には低下しています。2020 年に延びているのは表 4 の範囲では日本のみです。

表 4- ③の長期介護施設における死者の状況については、Covid-19 感染検査の利用可能性、死亡を記録する方法、またケア施設の定義が国によって異なるために厳密な比較は困難ですが傾向はつかむことができます。ヨーロッパとアメリカでパンデミック初期に長期介護施設において非常に多くの死亡が発生したことがわかります。

〈参考文献〉
1)Legislation. Gov. UK, Care Act 2014 https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2014/23/section/1
2) Social Care Institute for excellence, (2020), How is wellbeing understood under the Care Act?
https://www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility/eligibility/how-is-wellbeing-understood.asp
3) Wij & corona, LeydenAcademy https://wijencorona.nl/
4) Le confinement des retraités en Île-de-France, GEROND'IF, le gérontopôle d'Île-de-France, Décembre 2020
https://www.gerondif.org/single-post/resultats-de-l-enquete-confidences-confinement-des-retraites-%C3%A0-domicile-pendant-la-covid-19
5) COVID-19 and Social Exclusion: Experiences of older people living in areas of multiple deprivation, the Manchester Urban Ageing Research Group
https://documents.manchester.ac.uk/display.aspx?DocID=56003
6) The Centre for Ageing Better, The lockdown experiences of those approaching later life: 41 (2020)
https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2020-07/experience-of-people-approaching-later-life-lockdown.pdf
7)EuroStat https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20210701-1
8) Petits Frères des Pauvres, (2020), Isolement des Personnes Âgées: Les Effets du Confinement L'isolement de Nos Aïnés Est Une Vraie Distanciation Sociale: (2020)
https://www.petitsfreresdespauvres.fr/plusjamaisinvisibles/files/2020_06_04_PFP_RAPPORT_ISOLEMENT_DES_PERSONNES_AGEES_ET_CONFINEMENT.pdf
9) Global Centre for Modern Ageing, Covid-19 & The Uptake of Technology: (2020) https://www.gcma.net.au/covid19/2020/3/29/covid-19-uptake-of-technology
10) English Longitudinal Study of Ageing, Changes in older people's experiences of providing care and of volunteering during the COVID-19 pandemic: (2020)
https://www.elsa-project.ac.uk/covid-19
11) English Longitudinal Study of Ageing, The experience of older people with multimorbidity during the COVID-19 pandemic: 2 (2020)
https://11a183d6-a312-4f71-829a-79ff4e6fc618.filesusr.com/ugd/540eba_bb1d692cf19a4b79bf68b2c5dd9a3d1f.pdf
12) Joshua R. Goldstein, (2020), Demographic perspectives on the mortality of COVID-19 and other epidemics, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, September 8, 2020
https://www.pnas.org/content/117/36/22035
13) Alyssa Bilinski,et al., (2020), American Medical Association, COVID-19 and Excess All-Cause Mortality in the US and 18 Comparison Countries, The Journal of the American Medical Association. Published online October 12, 2020. https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2771841
(以上 2021 年 11 月 23 日アクセス)

資料編

個別インタビュー

Interview

ここには主に 2021 年 2 月～ 3 月に実施した
第 2 回インタビューで得られた高齢者の生の声を抜粋し、
テーマごとに分類して掲載しています。

（個人情報保護のため、仮名を使用）

日常生活

花さん 70 代前半（女性）
夫婦 2 人暮らし・地方

この辺は、高齢者もみんな畑作ってるんですよね。だから外でひなたぼっこみたいな感じで、2、3 人集まって話をしようっていうのはあります。それから畑に行くのが健康にいいのかな。それと、買い物は月に 2 回バスを出してもらって、ここから近いスーパーへ介護施設の人が全部付き添って連れて行ってくれます。あとは1週間に1回、移動販売車が来るんですよ。結構何でもあって便利ですね。畑で野菜は作っとるし、前が漁師町で魚とかはあるんで。だからそんなにお年寄りが苦労するほど不自由はしてないです。

昭代さん 70 代前半（女性）
夫婦 2 人暮らし・地方

1年前に娘一家が帰ってきて一緒に住んじょるんじゃけど、車が県外ナンバーのままなんですよ。ここはまあ田舎ですからね。県外のナンバーみたら、みんなもういらいらしてね。半年前よりも今またひどうなったでしょ。ちょっとぴりぴりしてますね。

澄子さん 80 代前半（女性）
独居・都市部

夏は昼間暑いから、6 時半とか 7 時とか日が出ないうちに散歩に行ってましたけどね、仲のいい友達 2 人と。ここはずっと花の公園があるんで、そこへ歩いて行って、ベンチでちょっと休憩したりしていました。そんな感じで、朝1時間ぐらいの散歩は続けていますね。健康に気をつけてってことでね。

コロナの最初は外に全然出られなくなって大変なことが起こったと思ったけれども、1年経って、まあ、慣れたっていうかね。あんまり苦にはならなくなった。

園子さん 80 代前半（女性）
独居・都市部

ぼけちゃうでしょ、頭が。だからできるだけ出前はしない。食事は自分で全部作ってます。下手でも、自分で作ったものはおいしいですもんね。

肉と魚はちゃんと食べるようにして、それからキノコとかは低カロリーで体にいいので、そういうのを使ったり、あとはきんぴらごぼうとか切り干し大根とか、健康にも気を遣ってます。誰も面倒を見てくれる人がいないから。包丁なんて今なんか千切りだってひどいもんですけど、ちょっと千切すれば柔らかくなるしと思って。そんな感じで、できるだけ自分でできることはやってます。結局元気でいるっていうのは、毎日の食べ物だと思うんですよ。

文子さん 80 代前半（女性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

去年まではウォーキングの会に入ってましてね。もうほとんど旦那より私のほうが出歩いてまして。そういう状態が今まで続いてたんですね。去年からコロナでもう娘が出ちゃいけない、いけないって言うんでね、買い物もしてあげるからなんて感じで。復活はしていません。一昨年までは週に 4 日は必ず外出してたんです。それが急に 1 年間のうちに全部なくなっちゃったからね。朝、目覚めて「今日も何もないんだ」って思うと本当にがっかりしちゃうんですね。

心身の健康状態

恵美さん 80 代後半（女性）
独居・都市部

コロナの感染とかで心配なことあったらね、団地の下に「暮らしの保健室」があって、そこに時々寄るんですけれど、そうすると皆さんいろんなこと教えてくださいます。その保健室には保健師さんとかいらっしゃいますし、体操やったりね、マッサージをしてくれたりいろいろあります。行ける時には行こうかなと思っております。

春子さん 60 代後半（女性）
夫と娘 3 人暮らし・都市部

私の場合は、してもらうよりも、してあげるって言い方は変ですけれども。そういう関わりを自分からしていくことのほうが元気でいられるなって実感しますね。年齢じゃないんですよね。サポーターで 90 歳近い人もいますけれども、自分より若い人の面倒見てますからね。そういう人はやっぱりお元気ですよ。見てもらうもんだと思ってる人はやっぱりどうしても弱っていきがちだなっていうのは思いますね。だから積極的に出ることがいいかなって。

健司さん 70 代前半（男性）
夫婦 2 人暮らし・地方

交通立哨や学校に行くので、健康面ではあまり変化とかを感じることはないですね。ちなみに今日も 8,000 歩も歩いてますから。あまり考え込むとね、マイナスのほうにばっかりいってしまうので、その辺はやっぱりポジティブな感じで捉えるようにはしてますけどね。後ろ向きなことを考え出したらね、それ以上の進歩はありませんから。

桜さん 80 代前半（女性）
独居・都市部

本当にどこも出掛けなかったんですね。そしたら 5 キロも太っちゃったんです。それで着るお洋服がなくって、買いに行けませんでしょ?私たちのときは割ときちっとしたお洋服が多かったんですよ。おズボンなんかでもカギホックだったでしょ?だから太ったら履けなくなっちゃったんです。それで、姪はまだ若いのでゴムのおズボンを持ってるだろうと思ってお電話しましてね、「T シャツや何かもみんな捨てないで送って」って言って、その古いのを着たりしてました。

入院生活

麻子さん 80 代後半（女性）
独居・都市部

腰の手術で入院してたの。病院は子どもたちが洗濯物を持ってきても守衛さんのとこで止められて、6 カ月間一切会えなかった。全然面会駄目だったからね、コロナで。でも寂しくはなかったですよ。私、四人部屋にいたからさ。マスクしてお部屋の中の人とおしゃべりして。朝も談話室にコーヒー飲みに行くとみんなで話ししてさ。

お友だちからは「もう暑くて死にそうだよ。コロナでどこも出れないし、あんたはいいときに入院したね」って言われてさ。病院は暑さ知らずでしょう?

外に蓮池があって、朝、散歩するんです。外からは入れないけど、中の人は運動しなさいって、リハビリで歩かされて。それで病院の一階にセブンイレブンが入ってたから買い物も自由に行ってアイス買って食べたり、お茶飲んだり、まんじゅう食べたりさ。それで散歩して、おしゃべり。そんなことしてた。お友達も来れないけど毎日電話くれたんでね。

ワクチン接種

翔さん 80 代後半（男性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

僕はもう全然、もういつでも受けますというタイプですね。まあそうは言いながらね、今は多少高血圧気味ですからね、薬はもらってるんですよ。それで、この間病院の先生にね、「僕は大丈夫ですかね」と聞いたら、「まあまあ、問題ないよ。この程度は疾患のうちには入らん。」と言われましたよ。だから、全然問題なしに受ける、もう率先して受けますよ。幸いね、アレルギーもありませんしね。いつでもOKです。

正雄さん 90 代前半（男性）
独居・都市部

かかりつけのお医者さんにワクチンはどうなるんですかっつったら先生の答えはね、自治体からは何の連絡もありませんっていうの。医師会からもないってんです。そんならいつになったらワクチンの注射できるんですかっつってもそれに対する反応がない。だからもうとにかくあてにしないという気持ち。逆に言ったら。もう自分で自分の身を守るしかないなと。

梅さん 80 代後半（女性）
独居・地方

ワクチンの接種は、テレビで 65 歳以上は 4 月中旬ごろにはとか言ってますよね。だから、期待して待ってるんですけどね。少々副反応があっても注射はしたいなと思って。副反応ってそれほど大したのは今のとこ聞いてないような気がするんですけど。副反応恐れるよりは、やっぱりワクチンを打ったほうがいいでしょうよね。

昨日会って話した人は、インフルエンザとかは一切予防接種をしてないけど、コロナのワクチンは打とうと思ってるんよとか言ってました。私はインフルエンザも毎年打ってます。コロナについてはとにかくもうできることをする。怖いですからね。コロナで後遺症が結構あるみたいですからね。まあそのワクチン打ったって 100 パーセントかからないっていう保障は、どうなんですかね。ただコロナにかかっても、軽く済むかもしれないですしね。

※ 2022 年 1 月 14 日現在 高齢者（65 歳以上）2 回ワクチン摂取率 92.1%（国立感染症研究所）

地域の活動

紀夫さん 70 代後半（男性）
夫婦 2 人暮らし・地方

カラオケクラブは、昨年の 12 月ぐらいから休止しとるんです。市が管理する公共の施設を使ってやりおったんで、市のほうから自粛してくれという通知がありました。

ペタンクは今もやってます。週 2 回、朝 9 時から 11 時ごろまで、全員そろったら 11 名ぐらいおるんですけど。これは、外ですからね。問題ないじゃろということでずっと継続してやってます。大会もちょろちょろありましたよ。コロナが怖いからしばらく参加しないっていうのもなく、皆さんいつも通り参加されている。外の活動とはいえ、まあ一応マスクだけは、皆全部ちゃんと用意してからやってました。

大吾さん 70 代後半（男性）
夫婦 2 人暮らし・地方

今日もうちの地区 3 ～ 4 名で、ちょっと遊びかたがた、今出ているけどね。男ばっかしが集まってる。対策を整えて、恐らく信頼関係できてる人とであれば問題ない、と僕はそう思うけどね。やっぱなるべく地区外に出るよりは、地区の中で遊ぼうやっちゅうような。今日も 80 代のお父さんが一人、あとはみんな 75、6 歳ですけどね。

老人会のほうは、秋口にペタンク大会をやろうと思ってる。日曜日に小学校のグラウンドか、市の運動公園、どちらかを借りてね、面白おかしく遊びましょうっちゅう。それと今、農協の広場を借りて1日 1.5 キロぐらい歩こうっていうようなことをやっています。コロナに負けないように、自分の体は自分でつくろうっちゅう。今日ここおる男性も、今回元気アップ体操クラブをこしらえようかって。今、市全体で男性のクラブこさえてるとこ、一カ所もないんですよ。だから、男性の部を一つこしらえて、面白おかしくしようかっつって、みんなで今、話してるとこ。

佐江さん 70 代後半（女性）
娘、孫と 3 人暮らし・地方

健康くらぶもしばらく停止になってましたけども、去年の 10 月からまた再開されまして、今ずっと参加してます。やっぱり張りがありますよね、月2回でも皆さんとお会いしてね、体操したりして。前みたいに話したりはなかなか難しいところはあるんですけど、お食事のときだけマスクを外して、間隔を開けて。ずっとマスクをつけたままっていうのはちょっときついとこありますけども、それでもね、やっぱりお会いして、みんなが元気そうで良かったっていう感じで。

和美さん 70 代前半（女性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

ボランティアは 2 つ、3 つしてるからそれに出たりね。先々週からからカフェも再開しました。先週はイベントもありましたよ。障害者の方の演奏会にみんな応援で 60 人ぐらい集まってね、楽しいひとときを過ごしました。

あとは月に1回か2回は安否確認の電話をするのを続けてます。カフェに来てくださってるお年寄りにかけてますよ。「またみんなに会いたいわ」とか言うてはったけどね。で、3 月に 2 回会いました。皆さん、喜んでおられましたね。やっぱり、半分ぐらいは1人で住んでるからね。

尚子さん 80 代後半（女性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

ボランティアでね、日赤に登録している裁縫部に 12 ～ 13 人で月1回集まってた。

今ね、マスクを縫って、お豆腐屋さんの前に置いてもらってる。「300 円で結構売れてるよ」なんてみんな喜んでね、やる気満々。少しずつでも役に立てばいいじゃない?コロナでこの活動がストップしたっていうことはないんです。ただ、「私なんか 89 だからもうできないよ」って言うんですけど、「いや、いないと困るから。遅い時間でもいいから来て。」なんて言われてね、なんとかみんなに励まされて行ってます。

始さん 60 代後半（男性）
妻と義母の 3 人暮らし・
都市部

ボランティアのメンバーは平均年齢が 70 ちょっとの普通の町のおばちゃん。そうすると息子さんとか旦那さんから、ここへ参加することを止められてしまう。「お前はいいけど、相手してる人はみんな重症化する高齢者ばっかりだろう」と。んで、鏡をよく見ろと。お前も高齢者だぞと言われて。本人はお世話する側だと思ってますけど、家族にすれば、平均年齢 83 歳の利用者と、運営ボランティア 73 歳は一緒でしょって言われるから。自分も危ないし、人にうつすリスクもあるし、家にも持ち込むリスクもあるんだから。絶対行っちゃ駄目だって言って止められてしまって。

参加者もご家族がいる方はやっぱり、止められちゃってますよね。特に緊急事態が出た前後とか、「こういう時だからこそ皆さんと会って、体動かして、たとえ週1回でもいいから、おしゃべりして1週間のストレスを吐き出しておいでよ」って言ってくれる家族はほとんどいないです。老夫婦の家庭もそうだし。お一人なのに来ない人は、自粛警察のような娘や息子がいる。毎日電話してきて、「Amazon やネット通販で食べ物を差し入れしてあげるから、とにかく買い物に出るな」って言われて。だから、それまでは、買い物ぐらいが唯一の外出だったのが、いろんな意味で本当に行動が制限されてしまってね。

家族との交流

達也さん 70 代前半（男性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

家でのハーモニカの練習は家族も聴いてる。でも、家内がテレビ見たり仕事してるときはやりにくいですね。勝手にできない。家内もこの頃ボランティア関係で月に2、3回リモートで会議やってんですね。その時は当然ハーモニカを吹けないし、そばにいられないから極力家にいないようにしてる。この間大学の同期が落語をリモートでやるって言うから聞きたいと思ったんだけども、それが日曜の午後7時からっていうんですね。ちょうど食事の時間だから、リビングで落語を聞いて、その後、自分らで話をすると食事もできなくなっちゃうし、家内にも迷惑かけちゃうから結局参加しなかった。

梅さん 80 代後半（女性）
独居・地方

長男と次男が 3 ～ 4km の所に住んでいて自家用車なら 5 分ぐらいで来れますからね、割と頻繁に訪ねてきます。1日おきに嫁がおかずを持ってきてくれますね。医者に連れて行ってもらったついでに買い物も寄ってもらって、自分で好きなものを買って帰ります。足りないものがあれば、嫁がおかずを持って来た時に注文して買ってきてもらいます。

あと私は自転車でよく行ったり来たりしてますよ。歩いて行くのは近くても大変だから、ちょっと畑まで行くっていうても、自転車に乗ります。「90 歳近うなって自転車乗るなんてすごいね」って言う人もいますけどね、若い時から女学校に自転車で通ってましたからね。

明子さん 80 代前半（女性）
独居・都市部

相変わらずお友だちと喫茶店で会うのも続けているんです。そのお友だちの1人が認知症になっちゃったんですよ。一人住まいで。お子さん方は遠くに住んでらして、あまり行き来がないような感じ。病院のときは来てくださるっていうことなんですけどね。それで私たちと会うとすごく喜んでくださるので、応援がてら、あたしともう1人の友だちとね、散歩に連れ出したりとか、面倒みてるっていうとおかしいですけど、ずっと続いてます。

友人との交流

松子さん 70 代後半（女性）
三世代同居（6人家族）・地方

ちょっと暖かく、春めいてきましたから、3 人ほど車に乗せて、窓をちょっと開けたりして、ドライブに連れていってあげたりしています。2、3 日前も「道の駅」に行ってね、おひなさまが飾ってあったりしましたよ。そこでコーヒー飲んだり、カボチャのコロッケを食べたりしながらお話をしてね。短時間でも気分転換を皆さんしたいかなと思って、お誘いしております。

ICT の活用

幸子さん 70 代前半（女性）
夫と長男の3人暮らし・地方

コロナで気持ちが暗くなったりだとか、疲れや不安を感じるってことはあんまりないですね。家族との LINE がありますしね。3 番目の息子が孫の写真をいっぱい送ってきてくれるんで、いつも楽しみにしてますよ。他にも次男のところの孫が最近携帯を買ったので、その孫とも LINE ができるようになりましたね。嬉しいことですよ。

翔さん 80 代後半（男性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

Zoom での交流っていうのは今はまだないですけどね、ちょっと気にはなって、やってみようかなっていうことになったんです。この間ね、初めて友だちと一緒に「おい、これどうしよう。こうか？あれか？なんだなんだ？」なんて言いながらやったばかりでね。

Facebook の会は、ちょうど去年の 3 月から 1年間、何もやってないんですよ。そろそろやりたいなと言っても、皆さん高齢者が多いでしょ。遠方から電車乗ってくるのをちょっと躊躇する人が多いんです。だから Zoom が Facebook の会にもちょっと広がってみたらいいなと思ってるんです。

勇さん 80 代前半（男性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

合唱団は 1 月の初めからまた緊急事態宣言になっちゃったから、パタッと Zoom だけになって。でもみんなが Zoom で参加できるわけではなくて、パソコンに不慣れな人たちとか、もうそういうのは自信がないから参加しないとかって言ってる人もいますね。だから、今参加してるのが 25 人くらいかな。普通に練習してた時は出席者 45 名くらいでした。

恵美さん 80 代後半（女性）
独居・都市部

昨年 7 月に携帯をスマホに取り替えました。分からないことがいっぱい。でも娘がそばにいないからなかなかね。お友だちに「今日は Zoom だから」なんて言われても分からないし、LINE もあんまり使ってません。メールもあまりできないので、電話をしたり、また向こうの電話を受け取ったり、そんな感じですね。オンラインについて教えてもらえるといいんだけど、年を取ってから新しいものっていうのは、それを飲み込んで分かるまでが大変だし、なかなか外に出ないっていうのもあってね。

行政の対策

正雄さん 90 代前半（男性）
独居・都市部

政府の対応がね、何をやってるんだろうという思いがだんだん強くなってきてます。国民に対して向けるこうしなさい、ああしなさいはいいけども、内容がさっぱりわからない。同じことを繰り返してるみたいで、コロナに本当に立ち向かってるんだろうかと。国民の生命を守るという気持ちが本当にあるんだろうか、まあ、そういう気持ちがね、だんだん強くなってきて腹立たしいと思ってます。

始さん　60 代後半（男性）
妻と義母の 3 人暮らし・
都市部

医療や福祉の関係者も、とにかく命が大事だから守ってあげなきゃって知恵を絞って、マンパワーもそこに集中してね。過剰なぐらい一生懸命消毒したり、手も洗ったり徹底して頑張ってるんだけど、フレイル予防のほうで過剰なぐらい何かやってる人って聞いたこともない。コロナに有効なワクチンや治療薬の開発と同時に、フレイルに対して有効な方法についても、もっともっと積極的にやればいいのになと思いますけどね。

春子さん 60 代後半（女性）
夫と娘の 3 人暮らし・都市部

メディアがよくないと思う。「感染者が増えてる」って煽ってみたり。医療と経済、両方うまくいくっていうのは本当に収まらないと難しいわけで。ものすごく無責任にたたく。あれは良くないなと思って。なのでテレビをだんだん見なくなってきたの。誰も気を抜いてないし、一生懸命なんですよ。見えない敵と戦ってるわけだから、失敗もあると思うんですよね。だからただその失敗に対して、さもそれが原因で全てがこうなったみたいな報道の仕方をすることが、私は一番良くないんじゃないかなって。政府だって必死になって多分やってるんですよ。だからね、もうちょっと、みんな寛容の精神で見てあげるって言ったら変だけど。人がやったことに対する批判は誰にだってできるわけでね。やっぱり自分だったらどういうふうにするんだろうなっていうことを、もうちょっと考えた方がいいんじゃないかなって。

Go To Travel・Go To Eat

達也さん 70 代前半（女性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

Go To Travel は、やってもいいと思います。きちんとマスクやれば。孫が歴史が好きでお城見たいっていうことで、10 月末に大阪、姫路、岡山と一緒に城巡りしたんです。一応最低限、食事のとき以外はちゃんとマスクして。それはしょうがないね。それで食事の時は自分の家族とかね、内輪だけだから。実際に緊急事態宣言を解除しても、宴会はやめるっていうことでやれば、拡散はしないと思ってんだけどね。

和美さん 70 代前半（女性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

Go To Eat は1回行きましたよ。去年の 11 月やったか、10 月の終わりとかその頃に。Go To Travel は使ってないね。今度、使いたいな。Go To Eat もまた使いたいしね。だけど、どうなるんですかね。5 月の連休に使えたら私は嬉しいし、若者たちも嬉しいと思いますよ。定期昇給の話を聞いてもね、千円とか 2 千円とか、5 千円も上がらへんとこ多いみたい。クビになってる人も多いですし、なかなか大変です。お金を回していくってことも大事だと思います。

若者に対する考え

翔さん 80 代後半（男性）
夫婦 2 人暮らし・都市部

いつも家内と言うんですが、若い人はニュースを見てないんじゃないかと。だからこれだけ医者が一生懸命苦労してるよと言ってもね、若い人はニュースも見てない、新聞も見てない。スマホではいろいろ見てるんでしょうけど、やっぱり関心がないんじゃないですかね。自分たちは感染しても問題ないと。でまあ、若い人は大丈夫というニュースがときどき出てますよね。だからそういうのを盾にね、関心あっても素知らぬ顔をしてるんじゃないかなと。だから、この近辺の人もね、もう若い人は話にならんねと、よくそういう話聞きますよ。成人式とか卒業式とか、正月なんかもね、大勢出てるのを見てるとね、ちょっと腹が立つね。

園子さん 80 代前半（女性）
独居・都市部

若い人だってピンからキリまでで、きちっと守ってる人は守ってるし、この辺の若い人ってちゃんとしてますよ。そんな変な人って見たことないですよね。

紀夫さん 70 代後半（男性）
夫婦 2 人暮らし・地方

若い人は、どうしても家の中へ閉じ込もってって言うても無理ですよね。そりゃ年寄りは、「はいはい」って言うけど、若い人なんかはまだまだ元気ありますからね。やっぱりちょっと外で空気を吸いたいっちゅう気持ちがありますから、どうしてもああいうふうに外出が増えるんじゃないかなと思ってますね。本人たちも分かるのは分かっとるんだろうけど、やはりストレスがたまるから、出るのは仕方ないんじゃないですかね。

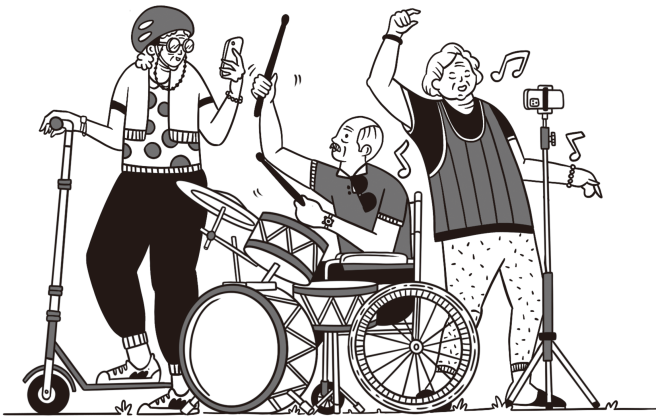
明子さん 80 代前半（女性）
独居・都市部

孫が中 3 と高 3 だったんですよ。修学旅行はないし、音楽祭はないしで、行事が全部つぶれちゃったんですよね。卒業まで1年間なんにもイベントがなかったみたい。ということは、お友達との思い出がなくなっちゃったわけですよね。本当にかわいそうでしたね。

卒業式も、高 3 の子は終わったんですけどね。1家族から1人しか出席できないとか言われたもんだから、母親だけ行きましたけどね。中 3 の子は「おばあちゃん卒業式来ていいよ」と言ってたのに駄目になっちゃったから、すごく残念です。

春子さん 60 代後半（女性）
夫と娘の3人暮らし・都市部

本当に大変でかわいそうだなって思うの。卒業式もなく担任の先生と一回も会ってないとかね。保護者会もないし。でもね、教科書にない学びを今の子どもたちはしていて、自分で創造的に学ぶことを逆に教わっているんだという視点を持ってもらいたい、そういう意味では今の子たちは幸せだと思うっていうのをどっかの校長先生が言っていました。なるほどなと思って。だから環境が整っていることはすごく幸せなことではあるんですけれども、逆にその環境が当たり前になってしまうと、それに対する感謝はなくなりますよね。なので、私は今のこの豊かな時代を生きる子どもたちにとって、今回の試練っていうのは、とても貴重な体験になって、これからの生きる力になっていくんじゃないかなって思いますね。



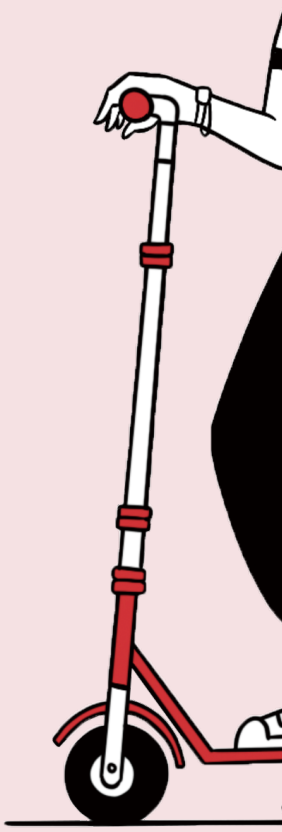
コロナ・レボリューション

―コロナ下で発揮された高齢者のレジリエンスの記録―

発行日：2022 年 3 月 1 日
発行者：一般財団法人長寿社会開発センター
国際長寿センター（ILC-Japan）
〒105-8446 東京都港区西新橋 3-3-1 KDX 西新橋ビル 6 階
電話：03-5470-6767　FAX：03-5470-6768
E-mail：ilcjapan@mba.sphere.ne.jp
URL：https://www.ilcjapan.org

表紙イラスト：Tsao Foundation
デザイン：Ludoviko desigh
印刷：有限会社ダイキ

※本誌に掲載の記事・図表・イラスト等の無断転載を禁じます

CORONA

REVOLU