

## 将来予測の困難な時代における高齢者の QOL 向上を実現させるための社会参画プラットフォーム構築

A platform for social participation to improve the QOL of older adults in Japan on a VUCA environment times

○久保田 貴文\* 加藤 みずき\* (○研究代表者)  
Takafumi KUBOTA Mizuki KATO

**Abstract :** In this paper, we will discuss the construction of a social participation platform to improve the QOL of the elderly in times when it is difficult to predict the future. In particular, regarding the problems faced by the elderly, we will separate them into individual issues and social issues, and consider ways to solve those problems. To improve QOL, we will examine the desires that older adults can acquire under the current situation of corona sickness, based on Maslow's desire stage. We will consider the trial production that we can do at academic institutions for the construction of various platforms.

**Keywords :** Gerontology, QOL, Maslow's desire stage

### 1. はじめに

日本においては超高齢社会が進展しており、今後これらの未来には大きな課題が存在している。特に2020年初頭より世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症の影響(以降、コロナ禍)や台風・水害の被害など、将来予測が困難な中での課題の解決を考える必要がある。

コロナ禍では日本においては、高齢者への影響も大きく、死亡者や重傷者の割合が大きければかりでなく、行動様式にも大きな制限を与えている。コロナ禍の対策として、ソーシャルディスタンスをとる戦略があげられる。実際に、2020年4月7日(埼玉、千葉、東京、神奈川、大阪、兵庫、福岡の7都府県以外は同16日)から5月25日までは緊急事態宣言が発出され、不要不急の外出を自粛するように要請が出された。外出率(キャノングローバル戦略研究所、2020)について、それ以前は30%台前後であった東京都の70代男性の外出率は、緊急事態宣言期間中には、10%台にまで落ち込み、普段から外出が少ない年代層にも大きな影響を与えられたことが想像できる。すなわち、特に、高齢者は家に閉じこもりがちになっている。日本老年医学会(2020)では生活不活発による健康への影響が危惧されるとして、動かないことによる生活

\* 多摩大学経営情報学部 School of Management and Information Sciences, Tama University

動作の虚弱（フレイル）について警鐘を鳴らしている。

このような将来予測困難な時代において、高齢化社会がかかえる課題としては、大きく社会の課題と個人の課題が存在する。社会の課題としては、社会保障制度、労働力・国力、地域資源の老朽化などがあげられる。一方で、個人の課題としては、人生 100 年時代の人生設計に合わせるために、個人の生き方を変革していくことがある。本稿では、特に、後者の個人の課題について、解決を手助けするための方法として、QOL 向上へ寄与する社会参画のプラットフォームを構築するための試みを紹介する。

高齢者に対する研究者の関心は、従来では生活習慣病など医学や生物学的なものであり、寿命を延ばすという量的な目標であったが、近年ではこれらの目標はある程度は達成されつつあるため、量的な目標から質的な目標へと変わりつつある。

QOL とは Quality of Life の略語で、「Life」の「質」という意味である。明鏡国語辞典によると、このライフ [life] という意味は、1. 命、生命。2. 一生、生涯。3. 生活。の 3 つの意味がある。QOL の訳語に直接結びつけると、1. 生命の質。2. 人生の質。3. 生活の質。となる。また、WHO では、「一個人が生活する文化や価値観の中で、目標や期待、基準、感心に関連した自分自身の人生の状況に対する認識」と定義されているが、QOL の意味については文献等で見解が分かれる。

そこで、マズローの欲求段階を基に、QOL について概念化を考える。マズローの欲求段階は以下の通りである（東京大学高齢社会総合研究機構、2017）。

1. 生理的欲求：生命維持のための食欲・性欲・睡眠欲など
2. 安全の欲求：衣類・住居など、安定・安全な状態を得よう
3. 親和の欲求：集団に属したい、誰かに愛されたい
4. 自我の欲求：自分が集団から価値ある存在と認められ、尊敬される
5. 自己実現の欲求：自分の能力・可能性を発揮し、創造的活動自己の成長を図りたい

これらの欲求段階を、「高齢者」という観点と「コロナ禍」という観点で考慮しつつ、コロナ禍でも実施可能な、高齢者のための QOL 向上のための社会参画プラットフォーム構築を目指した。特に、高齢者にとっては、第 3 段階目の「3. 親和の欲求」（以降、上記の段階の数字で表す）を満たすための講座を展開した場合に、その次の段階の自我の欲求を満足させる仕掛けが必要となる。そのために、スキルアップ・健康改善などの具体的なゴールをあげることを検討した。

一方で、コロナ禍の下では、もう少し段階の低い 2 段階目の「2. 安全の欲求」を満たしつつ、その次の段階に進めることを検討することも必要であるため、例えば接触確認アプリについてなど、ICT スキルの導入や、健康改善のための睡眠、さらには安全な食という意味で、農業などを検討した。

## 2. 手法

研究手法については、図 1 のとおり、2019 年度より実施している「大都市郊外型高齢化における課題解決のための社会参画基盤構築と高齢者の心の再構築」における、課題と成果を確

認しつつ、さらなるプラットフォーム作りを検討した。

図1では、特に研究面について「1. 課題」について、その課題を解決するための「2. 手法」について、さらには、そのことによって得られる「3. 成果」について、各担当（久保田、加藤、良峯、野坂、巴特尔）でまとめ、大都市と田舎との中間に位置する多摩地域をターゲットとして検討した。



図1. 「大都市郊外型高齢化における課題解決のための社会参画基盤構築と高齢者の心の再構築」における課題と成果のイメージ

そこで、2020年度より、多摩大学経営情報学部における共同研究「大都市郊外型高齢化における課題解決のための社会参画基盤構築と高齢者の心の再構築を実行する教育プログラムの作成」として、共同研究者等が実施している最新の研究手法をもちより、それを元に公開講座の企画を検討し、試行することとした。

具体的には、久保田がICTを利用して接触確認アプリを用いたコロナ禍での公開講座について紹介し、またマイクロデータを用いて、心理的不安という課題に対して、Web調査等のデータの分析から政策決定となるエビデンスを抽出する方法について検討した。共同研究者の加藤は、認知機能における加齢の影響についての課題を実験調査から認知機能の低下を軽減させる方法について、検討した。さらに、野坂は、農村地域などにおいて農業に携わる高齢者の雇用についての課題を解決するために、企業・農家等へヒアリングを実施する方法を検討し、農業団体とシニアのマッチングについて検討した。良峯は、高齢者の睡眠の質の低下についての課

題に着目し、脳波トレーニングを行うことで疲労回復につながられるかどうかについて検討した。巴特尔は、アジア諸国の介護事業者の課題について、実地調査を行い人材育成の方法について検討した。梅澤は世代間交流のプロジェクトに参加経験のある方へのインタビューについて、実施内容などについて検討した。

多摩大学では、「寺島実郎監修リレー講座」が毎週木曜日 14:50-16:10 の時間帯で開催されており、その直前の時間帯（13:00-14:00）に「T-Studio 公開講座」（以降、公開講座）として「人生 100 年を見据えた QOL 向上講座」を開催することとした。想定している参加者は、主に、多摩市もしくは多摩地域に在住する高齢者である。

以上の内容をもとに、表 1 のスケジュールで 12 回のシリーズものの公開講座を企画した。

表 1. 2020 年度 秋学期 T-Studio 公開講座の日程、担当者、テーマ

回	日付	担当	テーマ
1	2020 年 10 月 1 日 (木)	久保田 貴文	with コロナ時代のジェロントロジー —ICT の利活用：接触の追跡—
2	2020 年 10 月 8 日 (木)	加藤 みずき	認知特性の把握とその分析① —自分の今の状態を知ろう—
3	2020 年 10 月 15 日 (木)	加藤 みずき	認知特性の把握とその分析② —これからの生活へのヒントを見つけよう—
4	2020 年 10 月 22 日 (木)	良峯 徳和	高齢化に伴う睡眠の質低下と睡眠改善のためのヒント
5	2020 年 10 月 29 日 (木)	良峯 徳和	瞑想と脳波トレーニングによる睡眠の質改善の実験成果
6	2020 年 11 月 5 日 (木)	梅澤 佳子	コロナ禍における二次健康被害の現状と対策
7	2020 年 11 月 12 日 (木)	梅澤 佳子	多世代の健康を考えよう
8	2020 年 11 月 19 日 (木)	野坂 美穂	高齢者と農業
9	2020 年 11 月 26 日 (木)	野坂 美穂	都市郊外型の農業の在り方について ～市民参加型の「練馬モデル」をベースに～
10	2020 年 12 月 3 日 (木)	巴特尔	「老いる中国」と日本企業の役割
11	2020 年 12 月 10 日 (木)	巴特尔	中国の高齢者と「社区」との関係
12	2021 年 1 月 7 日 (木)	久保田 貴文	新型コロナの高齢者への影響： データ分析の結果からみえてくるもの

### 3. 期待される効果

前述の公開講座において、試行中のプラットフォーム構築のためのプログラムから予想される高齢者への効果について、健康とマズローの欲求段階の観点からまとめる。

WHO の定義では「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日

本 WHO 協会誌、2020)」とある。すなわち、公開講座においては高齢者の「体」、「心」、「社会」の健康を向上することが必要となる。表 1 の回のうち、6、7、8、9 回目は「体」について、また、2、3、4、5 回目は「心」について、そして 1、6、9、10、11、12 回目は「社会」について健康を向上させることを目指している。また、1、12 回目では「ICT」のスキルを向上することも目指している。

また、マズローの欲求段階の観点では、それぞれの担当者が連続で実施する 2 回講座において、大きくは 1 回目には 2 段階目から 3 段階目へ、2 回目は 3 段階目から 4 段階目へ引き上げることを目指している。ただし、4、5 回目および他の回でも部分的に 2 段階目の欲求を満足させることも目標にしている。

#### 4. まとめと今後の課題

本稿では、高齢者が個人の課題の解決を手助けするための、QOL 向上へ寄与する社会参画のプラットフォームを構築するための試みとして、「T-Studio 公開講座」の「人生 100 年を見据えた QOL 向上講座」を開催することを紹介した。

本試みの今後の展開として、学生への教育としてのプログラム、すなわちアクティブ・ラーニング実践の教育手法として検討している。そのためには、コロナ禍の中で、3 密対策をとったうえで、高齢者の方々と学生を同時に参加させることについて検討する必要がある。そこで、本研究を通して、得られた知見を基に、今後学生への参加を検討し、20 歳代前後の学生、60 歳代以上の高齢者、そして著者のような 40 歳代前後の教員の 3 つの世代が、将来予測困難な時代に立ち向かうジェロントロジーを検討することを予定している。

#### 謝辞

本研究は私立大学研究ブランディング事業（大都市郊外型高齢化へ立ち向かう実践的研究—アクティブ・シニア活用への経営情報学的手法の適用—）の一部として実施したものである。

#### 参考文献

- キャノングローバル戦略研究所（2020）、世代別・性別の 外出率と COVID-19 陽性者割合との関係、  
URL:[https://cigs.canon/article/20200715\\_5251.html](https://cigs.canon/article/20200715_5251.html)（参照日：2020 年 9 月 20 日）
- 日本老年医学会（2020）、「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント、  
URL：<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>（参照日：2020 年 9 月 20 日）
- 東京大学高齢社会総合研究機構（2017）、東大がつくった高齢社会の教科書 長寿時代の人生設計と社会創造、東大出版会
- 日本 WHO 協会誌（2020）、「健康の定義」WHO とは、  
URL：<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/>（参照日：2020 年 9 月 20 日）
- 一般社団法人日本応用老年学会 検定委員会（2019）すぐわかる！ジェロントロジー，株式会社社会保険出版社