

2024 年度新研究会Ⅱ

「オンライン上の居場所づくりで生きがいづくりへの提案」

2025 年 7 月 7 日

岐阜県可児郡御嵩町健康生きがいアドバイザー 西之園幹夫

目 次

1. 研究の趣旨・背景	P2
2. 研究の目的	P16
3. 研究の期間	P16
4. 研究方法	P16
5. 研究結果	P19
6. おわりに	P19

1. 研究の趣旨・背景

(1) 統計データを基に分析

高齢者人口は今後も増え続ける一方である。(図 1)

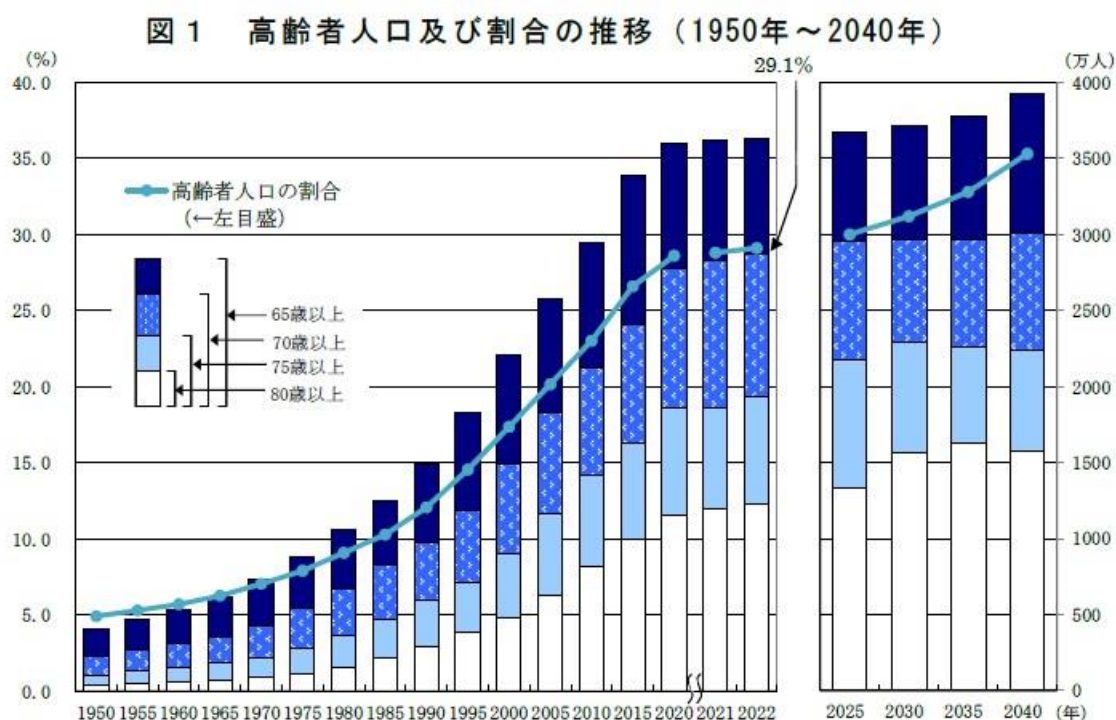
また、年齢が増すごとに**単独世帯**が増える実態がある。(図 2)

その結果高齢者は孤立による**孤独感**を感じている人が**3人に1人**というデータがある。(図 3) (図 4)

孤独感を感じると**健康リスク**も高まる。(図 5) (図 6)

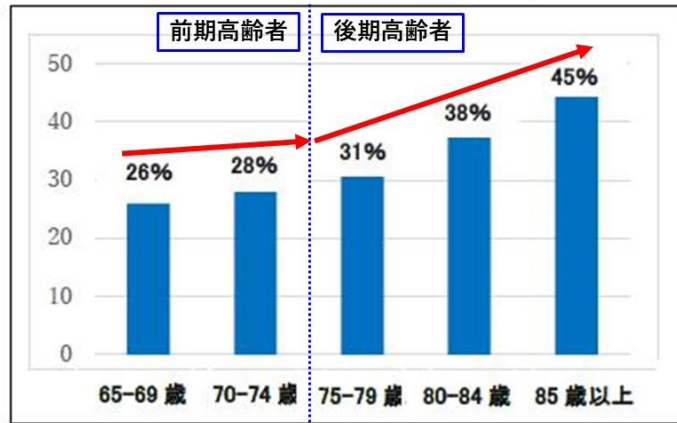
年齢と共にインターネットの利用率は下がるが年々どの世代も**利用率**は上昇している。(図 7) (図 8) (図 9) (図 10) (図 11) (図 12)

そこで高齢者向け及び多世代向けにオンライン上に「**居場所(コミュニティ)**」を作ることによって、**人との繋がり**を増やし「**生きがい**」や「**健康リスク**」の低減を図る。



(図 1) 出典 (R4 年度総務省統計局より)

シニア層の単独世帯比率 (同世代の世帯主に占める単独世帯の割合)



突然の体調不良時発見遅れ

災害時の避難困難

特殊詐欺のターゲット

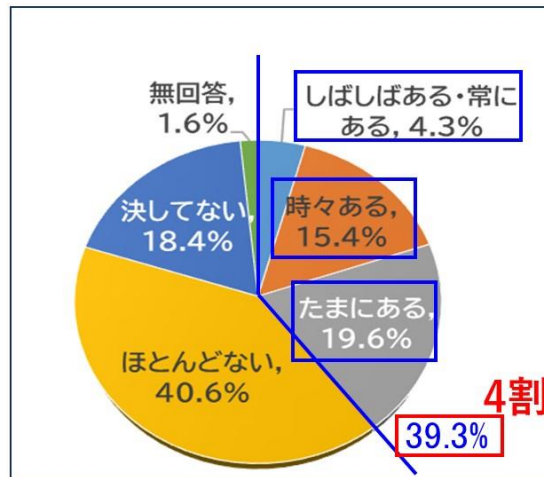
孤独感の増大

出典：総務省統計局「平成27年国勢調査」から富士通総研が計算・作成

年代が上がるにつれて単独世帯数も増加している。(図2)

出典：総務省統計局「平成27年国勢調査」

ほぼ4割の人が「孤独感」を感じている



社会的交流(つながり)の欠如

認知症・うつ病リスク

生活習慣病リスク

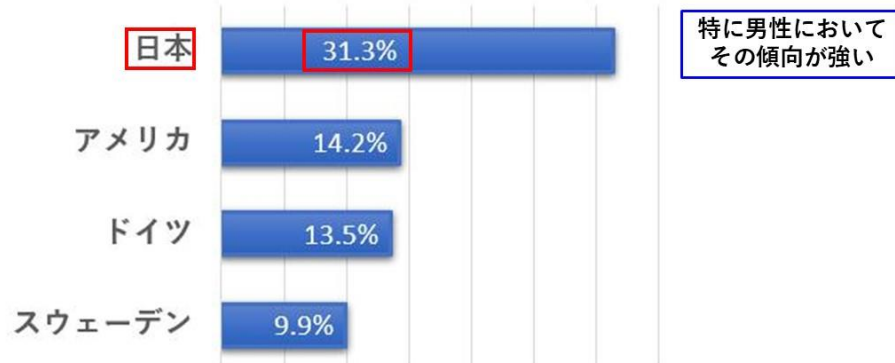
死亡リスク

生きがいの喪失

出典：内閣府「令和6年人々のつながりに関する基礎調査」

出典「R6年人々のつながりに関する基礎調査」(図3)

日本の高齢者の3割は友達なし



- ・「家族以外で相談や世話をしたり、されたりする親しい友人がいるか」という質問に対し「同性、異性のいずれもない」と答えた割合、2021年5月に報じられた内閣府の国際比較調査より

内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」

(図4)

「相談し合ったり、世話をし合ったりする親しい友人」が少ない割合が高い

日本の高齢者は、アメリカ、ドイツ、スウェーデンといった国々の高齢者と比較して、「親しい友人が少ない」と回答する人の割合が最も高い水準です。

特に男性においてその傾向が強く、4割近くが「同性・異性の友人がいずれもない」と回答した調査結果もあります。

「なぜ日本の高齢者は友人が少ない傾向にあるのか」

この背景には、複合的な要因が考えられています。

現役時代の人間関係：特に男性は、長年「会社中心」の生活を送り、人間関係も職場に限られてきたケースが多くあります。そのため、定年退職と同時に地域社会や趣味のつながりがなく、孤立しやすい傾向があります。

「迷惑をかけたくない」という文化：人に頼ることを「迷惑をかける」と捉え、弱みを見せることに抵抗を感じる文化が、親密な友人関係を築く上での心理的なハードルになっている可能性があります。

関係の固定化：若い頃からの友人が中心で、高齢になってから新しい友人を作ることに慣れていない、あるいはその機会が少ないと感じる人が多いことも一因です。

これらの状況は、先ほどの「高齢者の単独世帯比率の増加問題」とも深く関連しており、友人や近隣とのつながりが希薄なことが、社会的孤立を深刻化させる大きな要因となっています。

高齢者の孤独と健康リスク ～孤独・孤立は健康に悪い～

孤独による身体と精神への影響は、

「死亡リスク」を26%、 (Holt-Lunstad, 2015)

「認知症の発症率」を64%も増加させる。

出典：MRI三菱総合研究所 未来共創イニシアティブHPより抜粋
<https://icf.mri.co.jp/societal-issues/societal-issues-12192/>

高齢者の孤独と健康リスク（図5）

「誰ともつながっていないと感じる」ことがストレスとなり、孤独感を感じる高齢者は、死亡リスクが **26%**高くなる との研究報告があります。

(Holt-Lunstad, 2015)。

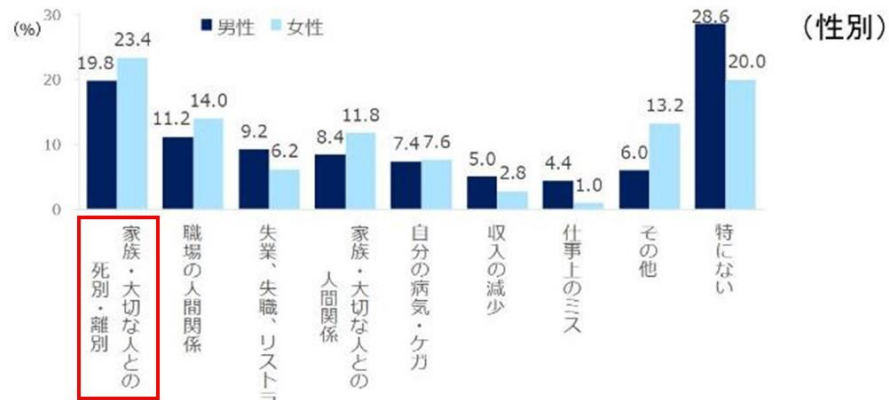
そして認知症発症リスクは約 1.5 倍高くなるとの研究もあります。

孤独感とは精神的ストレスを高め、うつや不安症の発症率が高く、孤独感があると外出や社会活動が減り、運動不足・フレイル（虚弱）進行の要因となります。

孤独感とは高齢者の心身の健康リスクを高め、死亡率、認知症リスク、心血管疾患、うつのリスクを上げます。

孤独感とは社会参加・活動性を低下させることで悪循環を生むため、早期の対策と居場所づくり（地域サロン・オンライン）が重要です。（図5）

中高年シングルがあげた最もつらかったできごと



注：調査対象者は調査会社の登録モニターから一都三県の40～50代の正社員および非正社員各1,000名を性・年齢階級別に均等になるよう抽出。本稿ではこのうち、正社員1,000名の回答結果について紹介。「その他」には「家族の病気」「借金」「学校の人間関係」「大切な人や知人の病気」「家族の経済的問題」などを含む。

資料：第一生命経済研究所「中高年単身者の生活実態に関する調査」

(図6)

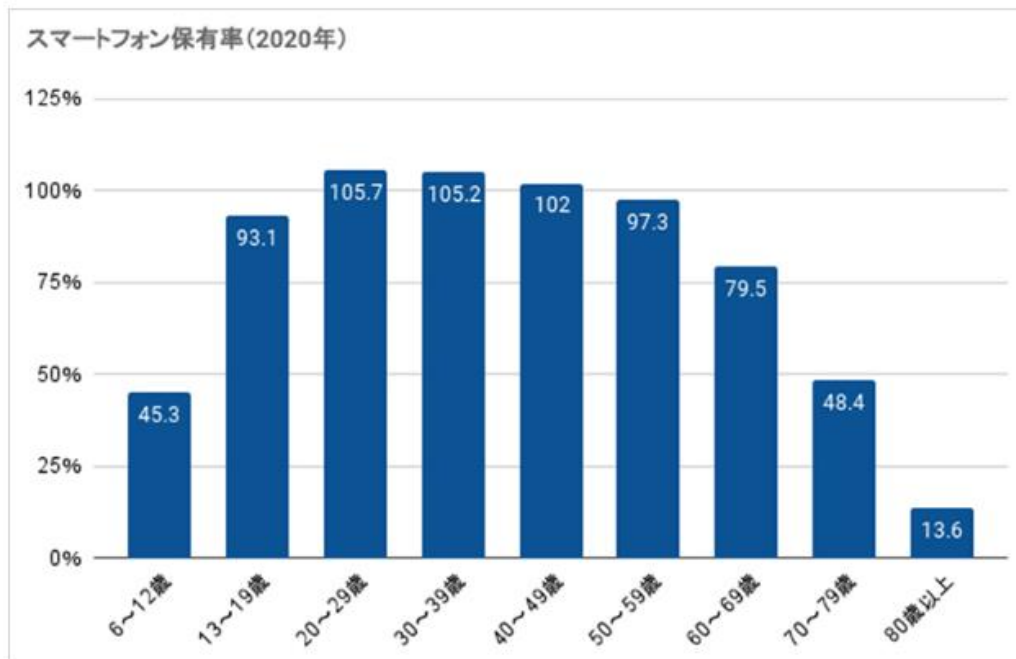
出典厚生労働省「中高年単身者の生活と意識に関する調査」
内閣府「高齢社会白書」

中高年単身者（シングル）の最もつらかったできごとは「家族・大切な人との死別」であり、孤独感・社会的孤立・健康リスク・生活機能低下の連鎖を引き起こす重大な出来事です。（図6）

その後の生活満足度・健康度に大きな影響を与えることが繰り返し示されています。

悲嘆からの回復には「つながりの場」と「安心して話せる場」が不可欠と考えます。

高齢者のインターネット利用率（図7）



「令和2年通信利用動向調査/世帯構成員編」(総務省)

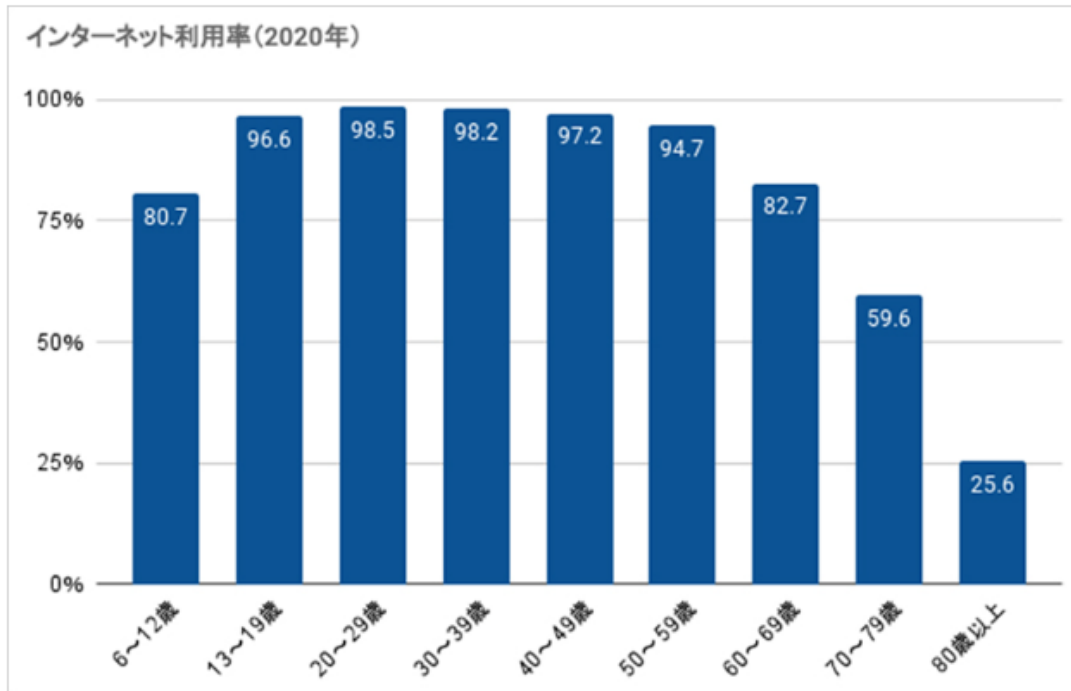
高齢者のスマートフォン保有率は年々増加しており、特にシニア女性では98.9%に達する調査もあります（ハルメクホールディングス、2024年）。

NTTドコモモバイル社会研究所の調査では、シニア全体のスマホ所有率は約89%（2025年3月時点）で、10年前と比較して4倍に増加しました。

70代の保有率も8割を超え、他の年代に追いつく傾向が見られます。

一方で、スマートフォンを持っていても、電話やメッセージ以外の機能を十分に活用できていない高齢者も少なくないという課題も指摘されています。

世代別インターネット利用率（図 8）



「令和3年版情報通信白書」(総務省)

世代別のインターネット利用率、高齢層で著しく向上

日本の個人のインターネット利用率は全体で85%を超えており、特に13歳から59歳までの各年齢階層では9割を超える高い利用率となっています。

若年層から中年層にかけて、インターネットは生活に不可欠なインフラとして定着していることがうかがえます。

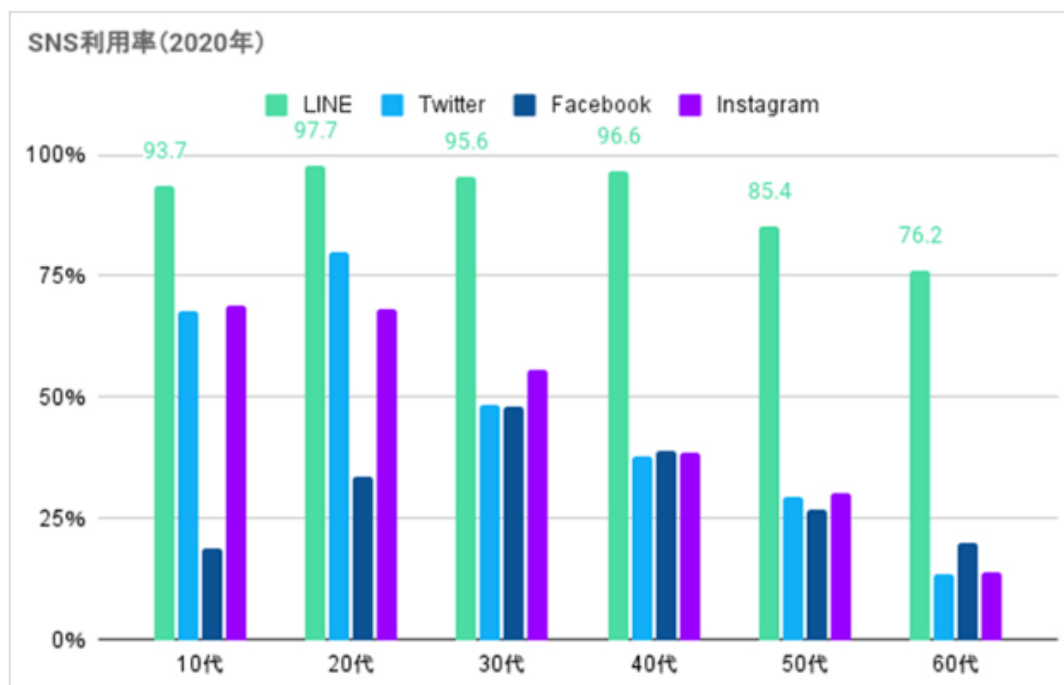
一方で高齢層の利用率の伸びは、60代の利用率は9割に迫り、70代でも6割に近づくなど、近年著しく上昇しています。

80歳以上は他の世代に比べると低い水準にとどまるものの、着実に利用率を伸ばしており、世代間のデジタルデバイド（情報格差）は縮小傾向にあります。

この背景には、スマートフォンがパソコンを上回る主要な利用端末となり、誰でも手軽にインターネットにアクセスできる環境が整ったことが考えられます。

今後、高齢層におけるデジタルサービスの活用がさらに進むことで、社会全体の利便性向上が期待されます。（図 8）

SNS 利用率（図 9）



「令和2年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」(総務省)

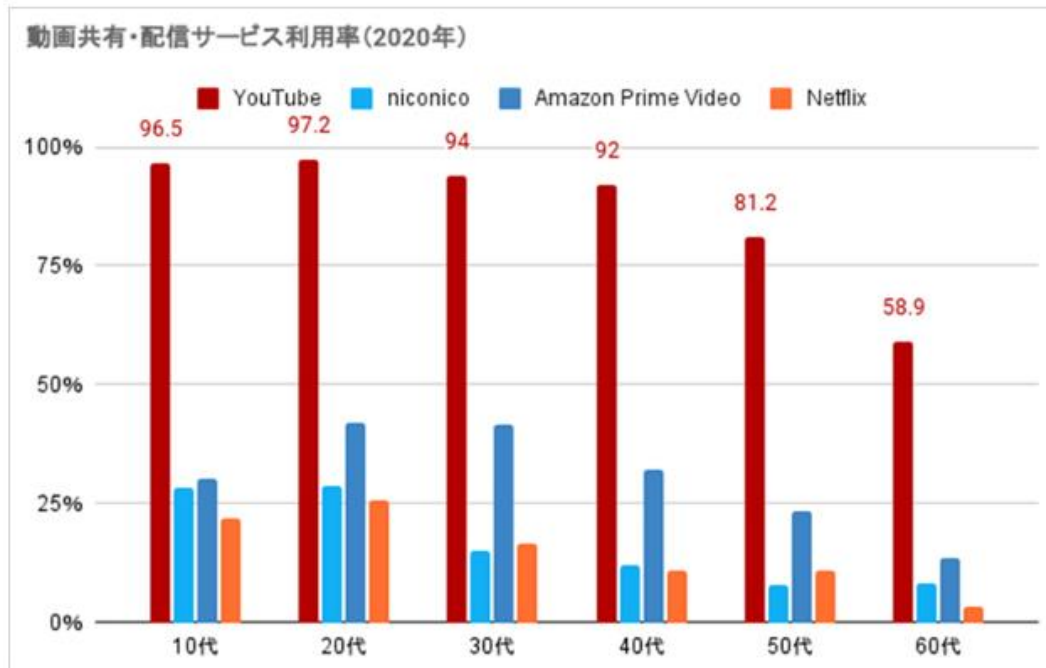
SNS の利用率は年代によって大きく異なります。(図 9)

LINE は全世代で高い利用率を示し、LINE は 20 代で 97.7% と特に若年層で普及していますが 60 代でも 8 割近くの方が利用しています。

一方で、X (旧 Twitter) や Instagram は 10 代~20 代の利用率が最も高く、年齢が上がるにつれて減少傾向にあります。

Facebook は 30 代~40 代で比較的利用率が高くなっています。全体として、若年層ほど複数の SNS を活発に利用する傾向が見られます。

動画共有・配信サービス利用率（図 10）



「令和2年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」(総務省)

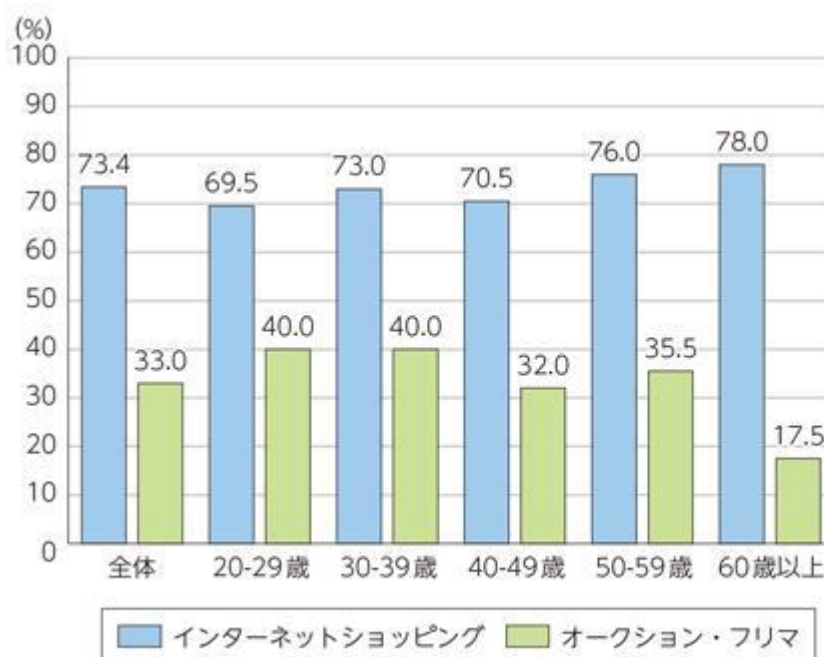
動画配信サービスの利用率は年代間で明確な差が見られます。(図 10) 若年層ほど利用率が高く、10~40代は9割以上が毎日視聴し、50代~60代では半数以上が利用中という調査結果があります。

特に20代・30代で有料サービスの利用率が高い傾向です。

一方、50代以上では利用経験がない人が半数を超える場合もあります。視聴デバイスはスマートフォンが圧倒的に多く、特に女性に顕著です。

Amazonプライム・ビデオやNetflixが人気を集め、若年層は複数のサービスを併用する傾向が見られます。

インターネットショッピング（図 11）



（出典）総務省（2021）「ウィズコロナにおけるデジタル活用の実態と利用者意識の変化に関する調査研究」

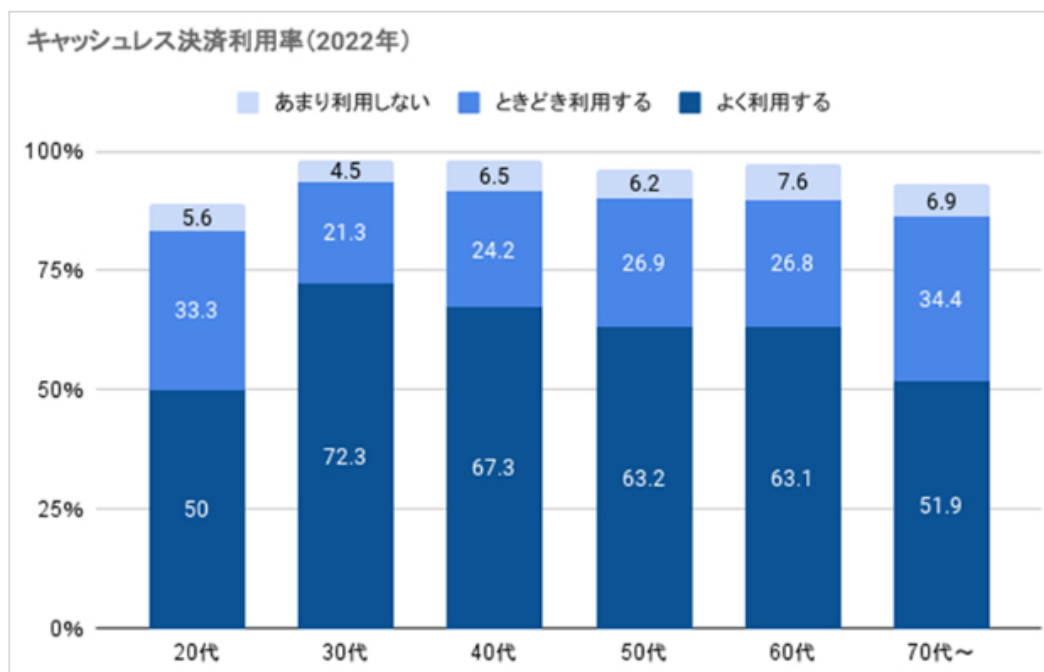
インターネットショッピングの利用率は全年代で高く、年代間の差は比較的小さい傾向にあります。（図 11）

総務省の調査では全体で 73.4%の利用率を示し、どの年代も 70～80%前後で推移しています。

50代、60代では利用率が高く、8割近くが利用しているというデータも存在します。

高齢者層でも利用が拡大しており、近年では 70代で利用率が大きく増加しています。

キャッシュレス決済利用率（図 12）



「[参考・2月(確報)]店頭購入及びキャッシュレス決済に関する意識調査結果」(消費者庁・2022年)。調査対象は20歳以上。

キャッシュレス決済の利用率は全年代で上昇傾向にあります。(図 12)

30代の利用率が最も高く、クレジットカードの利用は30代以上で8割を超える一方、18~29歳ではやや低めです。

QRコード・バーコード決済は若い世代ほど利用率が高く、特に10~30代で高いニーズがあります。

注目すべきは60代以上の利用率の大幅な上昇で、年代間の格差が縮小しています。

クレジットカードの利用が依然として多いですが、QRコード決済の浸透も進んでいます。

総じて、キャッシュレス決済は社会全体に広く浸透しつつあります。

(2) ミッドライフ・クライシス（中年の危機）について

①定義

「NHK クローズアップ現代」取材ノートによれば、ミッドライフクライシス（中年の危機）とは、中高年（40代から50代）から経験される心理的な変化や葛藤を指します。

これは、人生の中間地点に達したことをきっかけに、過去の選択や達成できていない目標に対する不安や後悔が強く感じられる時期です。

人生の目的やアイデンティティについて再評価を迫られ、仕事、家族、自己実現などに関する悩みが浮上しやすくなります。（図 13）

2.ミッドライフ・クライシス(40代から50代)とは？

- 40～50代頃に起こる心の揺れ
- 人生の折り返し地点で「これでよかったのか？」と考え始める
- 過去の選択や叶わなかった目標への後悔・不安が強まる
- 仕事・家族・自分らしさについて悩みやすくなる時期
- 社会の変化、寿命の延び、多様化した生き方が背景に
- SNSで他人と比べてしまうことも影響。

（図 13）

②兆候

近年、ミッドライフクライシスについての話題が増えている背景には、社会の変化や寿命の延び、仕事や家庭の役割が多様化していることが挙げられます。

また、SNS やメディアによって他人との比較がしやすくなり、それが自己評価や人生の満足度に影響を与えることも関係しています。

ミッドライフクライシスの兆候には、以下のようなものが挙げられます。（図 14）

ミッドライフクライシスの兆候

- 過去の選択への**後悔**が増える
- **将来への不安**が強くなる
- 仕事や家庭での**意欲**が低下する
- 自分の**生き方**に疑問を感じる
- 他人と比べて**落ち込む**ことが増える
- 突然、**環境を変えたく**なる衝動
- 趣味や楽しみへの**関心**が薄れる

(図 14)

③原因

ミッドライフクライシスの原因の一つとして、「居場所のなさ」が挙げられます。(図 15)

中年期においては、仕事や家庭、自己実現に関する役割や期待が変化し、自分の居場所や存在意義が揺らぐことがあります。例えば、子供の独立による「空の巣症候群」で孤独を感じる親や、キャリアの変化に悩む人が、自分の居場所を見失い、不安や孤独感を抱えることがあります。

また、現代社会では寿命の延びや社会構造の変化、SNS やメディアによる他者との比較の容易さが、自己評価や人生の満足度に影響を与え、ミッドライフクライシスを引き起こす要因となることがあります。

このような状況においては、居場所の提供が有効な支援策となります。共感や理解を示してくれる人々との交流を持つことで、自己の存在意義を再確認し、精神的な安定や安心感を得ることができます。例えば、同じ経験を持つ人々が集まるコミュニティやサポートグループ、カウンセリングを活用することで、孤独感や自己評価の低下を防ぎ、前向きに人生の再定義や目標設定を行うことが可能となると言われています。

「NHK クローズアップ現代」取材ノートより)

居場所の提供が支援になる

- 居場所があると存在意義やつながりを感じられる
- 精神的な安定・安心感が得られる
- 共感・理解してくれる人との交流で孤立感が和らぐ
- コミュニティ・サポートグループで心を開ける場を持つ
- 孤独感や自己評価の低下を防げる
- 自分の価値を再確認し、人生の目標を前向きに設定できる

(図 15)

「ミッドライフ・クライシス」チェックリスト

- 家庭生活や仕事にやりがいを感じられない
- 人生の決断をするなら今しかないと思っている
- 子育ての終わりに満足より寂しさを感じる
- 続けていけそうな趣味がない
- 人間関係に不満を持っている
- 今までの生き方に限界を感じている
- 老いや身体の変化をうまく受け入れられない
- これらの悩みについて話せる相手がいない

4つ以上当てはまったら、ミッドライフ・クライシスの可能性あり

出典：精神科医 熊代亨医師作成

(図 16)

2. 研究の目的

・高齢化社会に向けて高齢者の孤立及び孤独感を防ぎ、人との繋がりを持つことによって健康づくり・生きがいづくりの場を提供するための居場所をオンライン上に作る。

・要因分析

孤立の要因の一つとして、社会的ネットワークの欠如がある

・対策（期待される効果など）：

オンライン上の居場所の提供により、全国規模でどこからでも参加できるコミュニティづくり、そのコミュニティを通して、身体的・精神的・社会的サポートで生きがいづくり及び健康リスクの低減を図る。

・高齢者の参加意欲を高めるためのプログラム内容

オンラインプラットフォームは ZOOM を利用し、高齢者でも気軽に参加や発信ができる居場所を提供する。

各種イベントや交流会などを定期的を開催する（図 17）

3. 研究の期間 2025年7月～2026年12月

4. 研究方法（健生AD対象）

・zoom を使って交流の場とする。

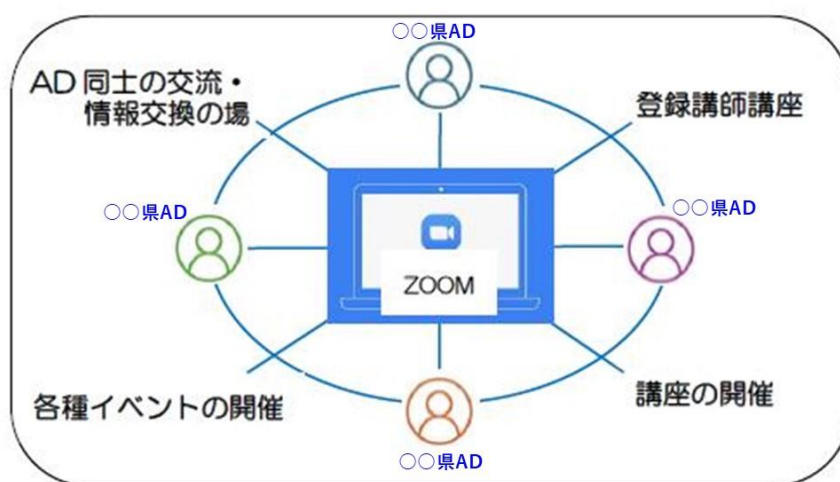
第1ステップ：AD・協議会同士交流・情報交換の場

第2ステップ：「健康講座」の開催

第3ステップ：「登録講師による講座」の開催

第4ステップ：「各種イベント・サークル」の企画・開催

「オンライン・コミュニティ」(仮題)の概念図

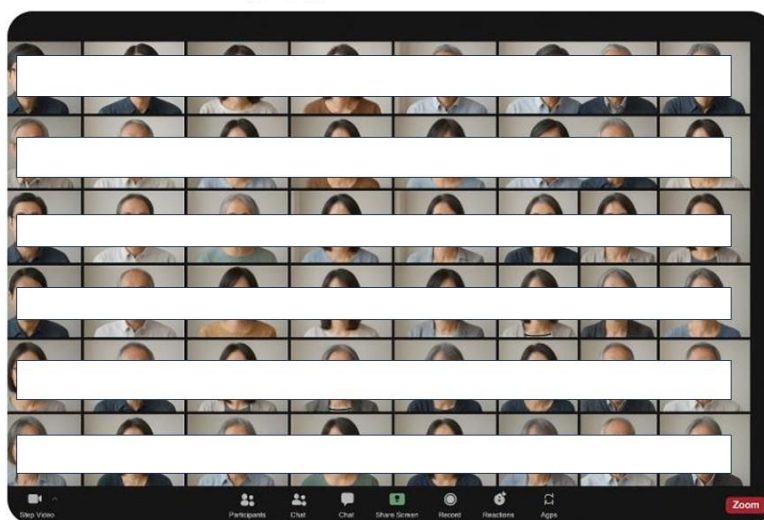


(図 17)

① 第1ステップ：AD・協議会同士交流・情報交換の場（図18）

- AD 同士で自己紹介、新人 AD の紹介、意見交換会など情報交換の場とする。
- 活動報告会、財団との交流会や座談会、質問会などの実施。
- 新規協議会の設立などに繋げる。
- 参加人数が増えればグループ分けで実施。

開催イメージ



（図18）

② 第2ステップ：「健康講座」の開催

- 健康リスク予防のために健康に関する各種講座を開催する。（図19）
- 例）椅子に座ってできる簡単体操、タオル1本でできる肩こり予防体操
ラジオ体操、ストレス予防体操、血流改善！ふくらはぎマッサージ
呼吸法・マインドフルネス瞑想、血圧・健康管理、寝る前安眠ストレッチ
脳トレ体操（認知症予防）、健康食の話、口腔フレイル予防、嚥下予防体操など。

「健康講座」開催



(図 19)

③ 第3ステップ:「登録講師による講座」の開催

- 登録講師による講座を開催する。(図 20)
- 一般財団法人健康・生きがい開発財団の登録講師の講師の場を提供する。

「登録講師」(107名)による講座開催



(図 20)

④ 第4ステップ:「各種イベント・サークル」の企画・開催

・趣味、好みの合った人たちでコミュニティーを作りサークル・クラブ活動的なものを作り居場所となることを目指す。

例)

1) 学び・教養のグループ(サークル)

防災知識・備蓄講座、お金管理・詐欺防止、食品ロス削減、歴史・地理海外旅行、終活の話、ボランティア体験談、スマホ・タブレット使い方
防災知識、お金管理・詐欺防止講座、歴史・郷土文化、海外の文化紹介
終活の基礎講座、ボランティア体験談、SDGs 超入門講座、詐欺電話・訪問販売トラブル防止講座、エンディングノートの基礎知識

2) 趣味サークルのグループ

写真、俳句・短歌を読む、おすすめ本の紹介、手芸・編み物、囲碁・将棋、昭和の思い出語り、自分史を語る、花・庭の写真シェア会、スマホ写真講座
雑談カフェ(テーマ自由)、誕生日会、季節イベント(花見、七夕、紅葉)
全国方言、昔の遊び・地域の話、家族の話、ペット自慢会、全国の名物料理紹介、笑い話・楽しかった話を語る会、グチを安心して話す

※第4ステップまでは一般財団法人健康・生きがい開発財団の健生ADを対象とし、将来的には一般参加へ、そして最終的には多世代へ広げて全国的な生きがいの持てる居場所づくりへと繋げていく。

5. 研究結果

2026年12月までの実績を2027年3月までにまとめる。

6. おわりに

本研究レポートでは、ICTを活用し、オンライン上に「心地よく、安心でき、自分らしくいられる居場所」を創出し、「生きがいづくり」へつなげることを目的として提案した。

まず、健生AD間のネットワークを強化させ、地域協議会同士の交流が拡大し連携促進やスキルアップ、健康増進を図りながら、健康リスクの低減、孤立防止および生きがいの向上を図る事を目的とした。

今後は、このオンライン上の居場所を一般の参加者へ拡大し、全国規模で多世代が関わる「生きがいづくりの場」として発展させることで、社会的孤立の予防および健康長寿社会の実現を目指していく。

全国的な「健康づくり・生きがいづくり」へとつなげていくためには、健生ADの果たす役割が非常に大きく、個々の活動にとどまらず、地域や全国レベルでの

協力体制を強化することが重要である。ICT を活用することで、健生 AD 自身のスキル向上を図りながら、質の高い「健康づくり・生きがいづくり」の実現を目指していく必要がある。

本レポートが、オンライン上に「居場所」を創出することによって「生きがいづくり」を促進するとともに、健生 AD の活動のさらなる発展の一助となり、全国的な「健康・生きがいづくり」の取り組みが加速することを願うものである。

参考文献：

R4 年度総務省統計局

総務省統計局「平成 27 年国勢調査」、「R6 年人々のつながりに関する基礎調査」

内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」

厚生労働省「中高年単身者の生活と意識に関する調査」

内閣府「高齢社会白書」、令和 2 年通信利用動向調査/世帯構成員編

令和 3 年版情報通信白書

令和 2 年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書

総務省（2021）「ウィズコロナにおけるデジタル活用の実態と利用者意識の変化に関する調査研究」

店舗購入及びキャッシュレス決済に関する意識調査結果（消費者庁 2022 年）
「NHK クローズアップ現代」取材ノートより）

精神科医 熊代亨医師作成