

## 第5章 高齢者のICT利活用がもたらす効果

本章では、第3章、第4章で見てきた個人・団体アンケートの回答、インタビューでの意見をまとめ、ICT利活用が高齢者や周囲にどのような効果・メリットをもたらすかを整理して示す。

### 5-1 高齢者本人にとっての効果

第2章で、高齢者本人にとっての想定効果として、「意欲や生活満足度の向上」、「コミュニケーションやアクティビティの増加」、「健康面の改善」、「経済的な利得」の4つを挙げた。

このうち、「経済的な利得」については、ICTスキルが特に高く、起業等をしている一部高齢者では認められるものの、一般的な高齢者はICT利活用によって経済的な利得を得るような利用は行っていないのが現状である。それに代わって、ICT利活用効果として「ICTに触れることが高齢者にとって楽しみ、喜び、刺激を与え、あるいは気持ちを和やかにするリラクゼーション効果を持つ」ことが調査で把握できた。また、ICTを通じて多くの人たちと交流することで、孤独になりやすい高齢者が「自分の居場所」と感じるつながりができたり、交流の中で一人一人の役割が生まれ、それらが高齢者にとって大きい意味を持つということが調査を通じて浮かび上がってきた。以下、調査で把握できた様々なICT利活用効果を改めて整理して示す。

#### (1) コミュニケーションやアクティビティの増加

高齢者本人、ICT利活用を支援する団体の関係者とも、ほとんどの人が挙げた効果が「活動的になり、交友関係や行動範囲が広がる」ことである。特にインターネットが使えるようになることで、知人や家族とのコミュニケーションが密になったり、新たな交友関係が生まれたりすることが高く評価されている。ホームページによる情報発信という手段が出来たことで、組織にも属さず、一般人に過ぎない高齢者が社会に広く訴えかけることができるようになったことを評価する声もあった。

コミュニケーション面では、パソコンやインターネットを通じて同世代に限らない新たな友人・知人が出来たり、現役時代とは違った交友関係が生まれ、世界が広がったと感じる高齢者が多い。

身近な人とのコミュニケーションについても、メールが使えるようになって離れて住む子供や孫と連絡を取る機会が増えたり、共通の話題ができて話がはずんだりするという効果が生まれている。パソコンが使えるようになることで孫と共通の話題ができることは、高齢者にとってかなりの励み・喜びとなるようである。夫婦でパソコンを利用している場合には、共通の趣味が出来て夫婦間

での会話が増えたといった声もあった。

シニアネット等の団体に所属している高齢者から多く出た意見として、他の会員が楽しんでいる様子を見て自分もデジカメ撮影やブログ投稿等をするようになるなど、それまであまり興味を持っていなかった分野に新たに取り組み、その結果趣味が増え、行動範囲が広がるという効果が生まれている。室内でパソコンに向うだけでなく、デジカメで写真を撮影するためにこれまでに行ったことがなかった場所に足を運ぶ、ホームページで紹介するために地元の名所を訪れるなど、屋外活動も活発になる例もある。

## （２）楽しみ・喜び・刺激・安心感の提供

高齢者へのアンケートでは、ICT利用の効果として、多様な情報に接することで刺激が得られること、日々の生活に楽しみが増えたことが多く挙げられた。また、高齢者へのインタビューでも、ICT利用が脳の活性化につながるという意見が多く見られた。

こういった利用効果は、アンケートに回答した元気な高齢者ばかりでなく、独力でのICT利用が難しい高齢者でも認められるものである。江戸川ふれあいネットの出張パソコン教室では、当初は固かった参加者の表情が、パソコンを操作するにつれにこやかになる等、明らかな効果が認められた。ICTに触れること自体が高齢者にとって新しい体験で楽しい刺激になると言える。また、ICTを上手に活用すると、その楽しさによるリラクセーション効果、達成感や安心感をもたらす効果もあると考えられる。

## （３）健康面の改善

前項でも述べたが、「パソコンは頭を活性化させる」と、ヒアリングをした多くの高齢者が語っている。80歳を超えてから独学でパソコンをマスターして自らのホームページまで立ち上げた男性は、90歳を超えてもなお元気で居られるのはパソコンのおかげであり、キーボードを打ったり分からないことをインターネットで調べたりすることが脳の活性化に大変よいと強調した。くも膜下出血で倒れて半身に麻痺が残った女性の例では、ブログを始めたことで思考能力が大きく改善し、明確なリハビリテーション効果が認められた。

これらの例を踏まえると、ICTを適切に利用することにより、高齢者の健康の維持・増進や回復にプラスの効果が期待できると言える。

#### (4) 居場所と役割の形成

パソコンやインターネットを学んだり、利用することで新しい交流や人間関係が生まれ、高齢者の居場所ができたり、新しい役割が作られることも大きな効果と言える。特に、退職した後の男性や、家族を失った後の高齢者にとって、シニアネットやインターネット上での交流、ICTを活用した在宅就業は孤独に陥ることを防ぎ、新しい生活を形成するための大きな力となる。これまで交流のなかった人々とのコミュニケーションを持つようになった高齢者は、「今までよりも世界が広がった」と感じる人も多い。

さらに、シニアネットをはじめ、インターネット上の電子会議室への参加、趣味のグループへの参加、在宅就業などによって、その人なりの役割や目標が生まれることも、高齢者にとって大きな意味がある。シニアネットのパソコン教室や地域のパソコン講習などでは、スキルアップした受講者が教える側にまわることも多く、人の役にたっているという満足感が得られ、人に教えることで更に自分の知識や理解が深まるという相乗効果も生まれている。

#### (5) 意欲や生活満足度の向上

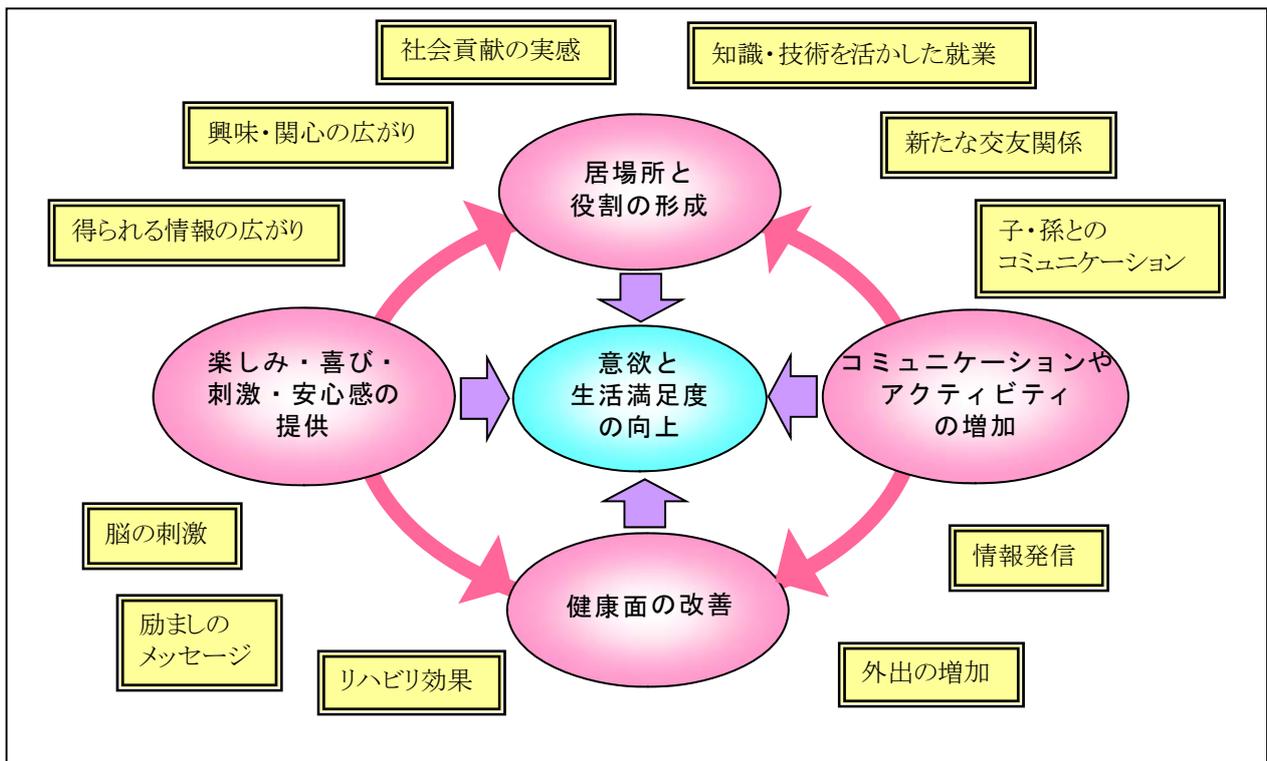
パソコンやインターネットで出来ることが増えると、自分に自信が持てるようになるという意見も多く見られた。文章や絵に苦手意識を持っていた人がブログやイラスト作成を趣味にするようになったり、デジカメの写真を展示会等に出品することで目標ができ、多くの人に見てもらえることが励みにもなって腕が上達する等、本人も予想できない形で趣味や様々な活動への積極性を引き出す効果が多く挙げられた。

(1)から(4)の相乗的な効果によって、ICT を学んだり、活用して何かに取り組むことは、高齢者の生きる力や意欲を高め、また自分の生活に対する満足感を高めることにつながるようである。それは例えば、「インターネットを使うようになって、自分でも想像できなかったほど趣味の世界が広がった」とか、「パソコンやインターネットを使っているおかげで一人でも寂しくなく、たくさん生きがいをもたらしている」といった高齢者の言葉によく表現されている。

以上のような、高齢者本人にとっての様々な ICT 利活用効果は、次の図表 5-1 のように整理できる。

ICT の利活用によって、高齢者のコミュニケーション活性化ばかりでなく、健康面の改善や介護予防面、健康面での効果も期待できることが分かった。これらの様々な効果が総合して、ICT の利活用は高齢者の生活意欲、生きる力や生活満足度を高めることにつながると考えられる。

図表 5-1 高齢者本人にとっての ICT 利活用効果



## 5-2 周囲にとっての効果

高齢者にとって身近な人達、例えば家族・親戚や親しい友人、あるいは関わりのある介護・福祉関係者にとっても、高齢者本人が ICT を利活用することは様々なメリットがある。調査仮説では、周囲とのコミュニケーションの増加や、周囲の負担、心配の軽減の効果を想定していた。本調査では、ほぼこの仮説に沿った、次のような効果について把握することができた。

### (1) 家族等とのコミュニケーションの増加と円滑化

アンケートでは、「家族とのコミュニケーション増加」はあまり回答されなかったが、高齢者へのインタビューでは家族との連絡、コミュニケーションについて多くの指摘があった。

多く挙げられたのは、高齢者がパソコンやインターネットを利用することで、子どもや孫と共通の話題ができ、コミュニケーションがしやすくなるという効果である。また、国内外の遠隔地に子どもや孫がいる場合、メールや写真をやりとりすることで、相互に訪問しなくてもコミュニケーションが取れるようになり、必要な時に必要な連絡がとれることで連絡回数が増え、お互いの安心感にもつながる。高齢者が様々な活動を行うようになれば、家族との会話の話題や相談ごと等も増え、さらにコミュニケーションが進むことになる。

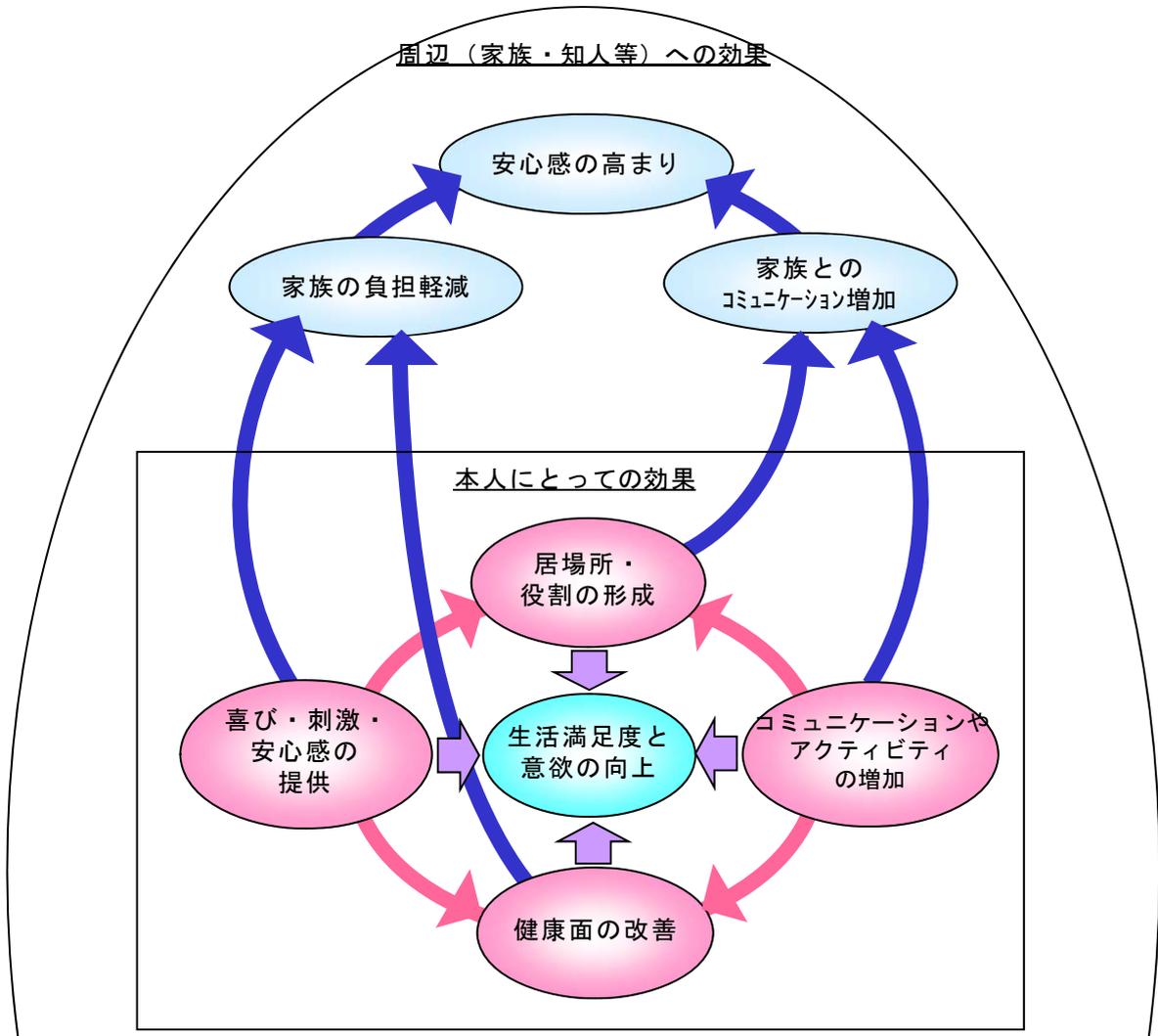
こうした家族とのコミュニケーションは、高齢者本人の生活意欲の向上につながる一方、家族にとっては安心感を高め心理的負担を軽減する効果があると言える。

### (2) 介護やリハビリテーション等での家族の負担軽減

高齢者が健康を害した場合、ICTによるコミュニケーションが図れることは、本人にとってばかりでなく、家族や知人にとっても大きな価値がある。特に、重い病気や障害に直面した高齢者に対し、ICTを利用することで遠隔地において直接会うことができない家族、知人なども高齢者とやりとりをし、励ましたり、リハビリに何らかの貢献をするといったことが可能になる。こうしたコミュニケーションは、周囲の人の安心感を高めるだけでなく、高齢者の生活を直接サポートする家族の心理的負担を軽減する効果もあると考えられる。

また、ICTの利用は高齢者にとって直接・間接に介護予防や健康改善の効果が期待できるが、こうした効果は、家族にとっては現在あるいは将来の介護負担の軽減というメリットをもたらしていると言える。

図表 5-2 高齢者の周辺の人々をも含めた ICT 利活用効果



### 5-3 地域社会等での効果

高齢者が ICT を利活用して、様々な社会参加活動を展開するようになれば、当然、地域社会に様々な影響や変化が生まれることになる。調査仮説では、ICT を高齢者が利用することにより、地域活動の活性化、地域での問題解決促進、シニアが主体になった情報発信や文化活動の増加などの効果を想定していた。

実際にシニアネットの中には、単なるパソコン教室・パソコン講習の提供から、ICT を生かした社会参加活動へと活動領域を広げている団体がある。さらに、高齢者と若い世代の交流を意識的にコーディネートし、まちづくりに結びつけようとする取り組みも生まれている。こうした取り組みに関するヒアリング調査から、地域社会における効果について、より明確なイメージや構造を捉えることができた。そこで、ここでは改めて、高齢者の ICT 利活用が地域社会にもたらす効果について、次のように整理する。

#### (1) 地域活動の円滑化、効率化

町内会など、身近な地域活動においても、パソコンやインターネットのスキルは必須なものとなりつつある。地域活動に関わる高齢者が ICT を活用することで、団体の連絡事務等の効率化につながるだけでなく、団体から活動報告等をうける自治体側の事務処理も効率的になるという効果が期待できる。特に交通環境の良くない地方の自治体や地域社会において、その効果が大きいと考えられる。

#### (2) 地域における高齢者の役割形成、活動の増大

高齢者が ICT を利活用できるようになると、地域社会で、より多様な役割を高齢者に期待できるようになる。例えば、ICT を習得した高齢者が他の高齢者に教えるスタイルの講習会は多くの地域で実施されている。また、ICT を習得した高齢者がパソコン等を使って行った創作活動の成果を地域のイベントや情報発信に生かしたり、地域 SNS 等で高齢者が他の参加者への助言や提案を行う等、高齢者の能力・経験を生かした様々な役割が期待できるようになる。

#### (3) 世代間交流による地域の課題解決、まちづくり

高齢者が ICT を利活用し、地域のネットコミュニティに参加するようになると、リアルな社会では機会が乏しかった世代間交流がネット上で進むことが期待できる。実際にネット上での世代間交流が生まれている事例では、ICT について高齢者が学生に教わる一方、これまでの社会人経験を活かして高齢者が学生にアドバイスをするといったケースもあり、お互いのイメージを変えるこ

とつながっている。この事例ではさらに、ネット上やパソコン教室等での世代間交流が起点となって、地域の商店街などで若者の姿が増える等、リアルな地域の状況の変化にまで結びついている。このように、世代間交流と相互理解の深まりは、従来とは異なる、新しい枠組みでの地域づくりや地域活性化の取り組みに展開することも期待できる。

図表 5-3 高齢者の ICT 利活用の波及効果

