

超高齢社会の well-being と社会的つながり

Well-being and social connectedness in a super-aging society

増本康平 (神戸大学)

Kouhei Masumoto (Kobe University)

masumoto@people.kobe-u.ac.jp

日本は現在、65歳以上人口が3,619万人（全人口の28.8%）という超高齢社会を迎えているが、高齢化は日本だけの問題ではなく、世界的にも急速に進展している。加えて、この70年間で平均寿命は30年以上伸び、人生100年ともいわれるようになった。このような人口の年齢構成と寿命の急激な変化の中で、加齢が人や社会に及ぼす影響を明らかにすることは、高齢者だけでなく全ての世代にメリットをもたらす。本発表では、人類がこれまで経験したことのない長期にわたる高齢期を、心豊かに幸福を感じて過ごす（well-being）ために重要な要因として考えられている社会的つながりを取り上げる。

社会的つながりとは、家族、親戚、友人、知人、同僚といった人とのつながりを意味し、社会的つながりが健康増進（e.g., Cattell, 2001）、認知症罹患率の低下（e.g., Fratiglioni, 2000）、幸福感の向上（e.g., Pinguart et al., 2000）、死亡率の低下（e.g., Holt-Lunstad, 2010）に繋がることが報告されている。また、地域の問題解決においても、社会的つながりの重要性が指摘されている。例えば、住民間のつながりは、出生率の低下、孤立死（年間推計2万6000人；ニッセイ基礎研究所, 2011）や認知症徘徊による行方不明者の増加（約1万7000人；警察庁, 2019）、高齢独居・夫婦のみ世帯（約1400万世帯；内閣府 2019）への災害時の対応、といった地域問題の解決に必要不可欠である（WHO, 2002；内閣府, 2015）。

このような、個々人の健康で幸福な生活と、超高齢社会が引き起こす社会問題の解決において、社会的つながりが重要であることは繰り返し示されてきた。それに比して、社会的つながりを生み出すための学術研究は極端に少ない。

そこで今回の発表では、地域コミュニティの社会的つながりの形成を目的とした地域介入研究を紹介する。対象となった神戸市鶴甲地区は、計画的住宅団地を含む典型的な都市部高齢化地域である。当該地域の住民を対象として実施した事前調査の結果では、回答のあった65歳以上の高齢者839名のうち、独居、もしくは高齢者夫婦世帯が77%を占めた。また、このような高齢者のみ世帯において、困ったときに助けてもらえる人が近所にいる、と回答したのは2割に満たなかった。住民の8割以上が地域とのつながりの必要性を感じていたが、住民同士の支え合い・助け合いがある、と回答したのは4割弱であった。

この地域住民に限定して、大学がもつ人・空間・専門性のリソースを活かした地域交流の場として、健康教室、園芸教室、芸術フェスタなど60以上のアカデミックサロンを展開し、これまでに延べ5,000人以上が参加している。介入効果を検証するために、参加住民と非参加住民の地域の社会的つながりの変化を比較すると、参加者の社会的つながりの形成が促進され、主観的 well-being が向上していた。

近年注目されている SNS やウェブ上でのバーチャルな社会的つながりは、情報伝達が速く、情報拡散の規模も大きく、コミュニケーションツールとして有用である。しかしながら、コロナ禍によりリアルな社会的つながりが減った結果、自殺者や抑うつが増加している（Killgore et al., 2020）。本プロジェクトは、超高齢社会の Well-being において地域コミュニティの社会的つながりが重要であることを改めて示している。