

「ひとり」より、「一緒に」が楽しい！ 老後の暮らしを豊かにするインターネットの活用

「団塊ジュニア世代」が20年後に迎える超高齢者社会はどんな時代になっているのでしょうか。未来の老後の暮らしを楽しくいきいきとするには？と模索する研究員は、今を笑顔で元気に暮らす現役シニアのグループ取材をしました。

コロナ禍の自粛生活中でもインターネットを活用し、いきいきと暮らすシニア団体としてNHK番組でも紹介された「スマートシニア・アソシエーション（SSA）代表：牧壮さん（84歳）」**SSAではインターネットを活用することで孤独を予防し、楽しく豊かに生きるライフスタイル**を伝えています。以前よりシニア向けのデジタル機器活用を伝えてきたこの団体では、**週に一度、ビデオ会議システム「Zoom」**を使用する会合を行い、50～80代のシニア約20人が参加しています。

日常のことを話す「**おしゃべりタイム**」の他、写真編集の仕方やスマートフォンアプリの使い方を学ぶ「**勉強会**」の時間があります。参加者は女性が8割、男性が2割です。

【アプリを使うと、好奇心が刺激される！】

会でボランティアで運営をサポートする女性が二人、男性一人の「**3人のお世話係さん**」がいます。岩崎好宏さん（89歳）はそのおひとりで、若い頃から無線や写真、動画**編集が趣味**だそう。岩崎さんの撮った鳥と鳴き声の動画「鶯の声」はYou Tubeで100万回以上視聴され、別の動画はNHK番組「ダーウィンが来た」で放送されたことも！岩崎さんは「**自分の経験が人の役に立てるなら**」と、このオンライン会合でデジタル機器の活用法を仲間にシェアしています。



「ひとり」より、「一緒に」が楽しい！ 老後の暮らしを豊かにするインターネットの活用

例えばGoogleレンズというアプリを使った方法。近所でみかける花や鳥の写真を撮影したとします。このアプリを使えば、撮影した花の名前がすぐにでてくる！参加者はこのアプリを使ってみたいくなって、一人で**近所を散歩する機会**が増えたそう。会では、仲間が撮影した写真をシェアしたり、自分が撮った写真に仲間が関心をもったり、**話題が自然に広がっていく**と言います。

取材した日はスマートフォンアプリ「LINE」のQRコードを使って友達登録する方法が行われていました。「ちょっと、そのスマホをパソコンの画面にむけて。もう少し角度をかえてみてください」と岩崎さんから声がかかります。数分のおしゃべりの後「できました～。スタンプきた！」と喜ぶ女性。そして**周りの人が一緒にオンライン上で喜んでいる**姿は、なんともあったかい雰囲気です。岩崎さんは皆さんと一緒に「できたー！」という達成感が自分自身の達成感にもつながっている」と話します。

【思い出アルバムづくりも、シニアがしたいことのひとつ】

会のしくみは一人で運営、進行するのではなく、お世話係さんが3人いることで、楽しく、無理なく継続しています。お世話係の入江眞知子さん（72歳）は動画編集や簡単に楽しめるアプリをみつけては紹介。みんなにも楽しい！と思ってもらうことに生きがいを感じるとのこと。写真と音楽をいれた**「思い出アルバム」の作成**は、自分の体験を残しておきたいというシニアが「やりたいこと」のひとつで人気があるそうです。



「ひとり」より、「一緒に」が楽しい！老後の暮らしを豊かにするインターネットの活用

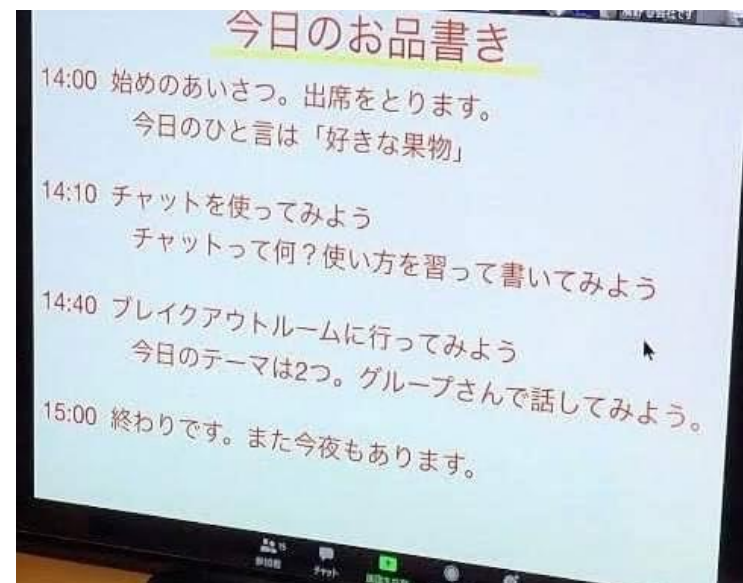
【共通の考え方は、褒め合う・認める・否定しない】

もう一人のお世話係は最年少の伴克子さん（59歳）。楽しいことが大好きでiPadで絵を描く教室もしています。この会ではZoom設定やMC担当で盛り上げ役に。

伴さんは「みんなで話す。そこで何かが解決できなくても、**誰かに聞いてもらえる**、共感してもらえる。**それだけでも心がスッキリ**する事があります。デジタル機器を使うって一人では難しく感じるもの。おしゃべりしながら画面を操作しているうちに、**いつの間にかできちゃう**。新しい事ができた！その達成感がみなさんの若さの秘訣かもしれません。この会では**<褒め合う><認める><否定しない>**という考え方がみなさんに共通していて、思いやりのある言葉が自然に飛び交うんですよ」と教えて下さいました。

取材ではオンライン以外の暮らし方についても伺いました。**地域で行う歌や音楽活動における人とながりの作り方**、回覧板の回し方を工夫することで**隣に住む人と親しく**話すようになった体験、庭の**植木の手入れ**を地元会にサポートしてもらった話、地域活動に入る**きっかけやコツ**など。

実際に伺った話は「老後の」というよりも今日から使える「豊かな暮らし方」のアイデアが豊富。取材の翌日、筆者は伺ったことを参考に同じマンションに住む人に「ちょっとした挨拶」をしてみました。結果、思わぬ楽しい会話に♪驚きました。



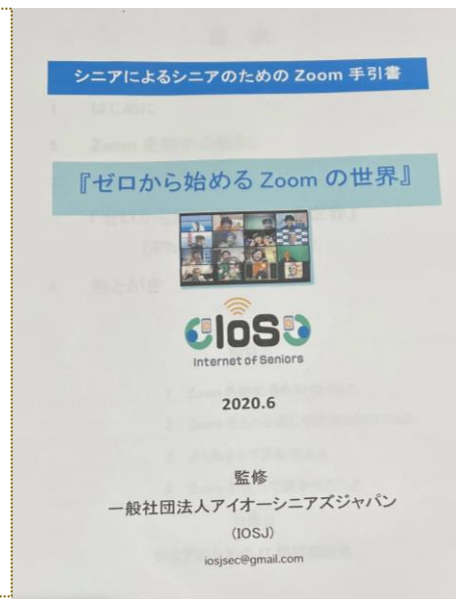
「ひとり」より、「一緒に」が楽しい！ 老後の暮らしを豊かにするインターネットの活用

【専門家と共同で、シニアが考えるシニアのためのマニュアル】

インターネットで豊かな暮らしに役立ちたいという会の活動は、高齢社会の専門家からも注目され、共同でマニュアルを作成するなど会以外の団体にも還元されています。一緒に活動する公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員の澤岡詩野さんにお話を伺い「人とのつながりを補強するオンライン活用について」メッセージをいただきました。

離れて暮らすご家族、仲間や友人と大きな声で笑いあったり、お茶を飲んだり、そんな当たり前の日常を奪われてから長い人では1年が経ちます。身の回りを気にしなくなったり、言葉が出てきにくくなったり、そんな方も少なくないと聞きます。同時に、いつもの仲間とのなにげない会話や集いの場が、いかに毎日を豊かにしていたかを再確認するようになりました。そうなんです。実はそんな仲間や集いの場をもつことが人生に彩をそえるだけでなく、健康長寿のヒケツでもあったのです。

では、外出が難しくても大事な誰かとつながり続けるために、どうしたらよいのでしょうか？その手段の一つが、顔をみながら自宅にいながらにしてつながることのできるオンラインの活用です。オンライン「でも」つながりをもつことができれば、人生100年という長い時間も豊かにつながり続けることができる！そう考えたらワクワクしませんか？
誰もが最初は初心者です。あなたも今から一緒にワクワクしてみませんか。



【澤岡さん研究内容 <https://dia.or.jp/profile/researcher/sawaoka/>】

- ・都市高齢者の周縁部の社会関係(仲間や知合いなどのゆるやかなつながり)
- ・社会とつながり続ける手段としてのICTの可能性(情報通信技術)
- ・高齢期の第三の居場所(家庭、職場に続く居心地の良い場の形成)

「シニアによるシニアのための Zoom 手引書」

<https://bit.ly/2z18ouT>

「ひとり」より、「一緒に」が楽しい！ 老後の暮らしを豊かにするインターネットの活用

【おわりに「自分だけでは、楽しいことってみつけれないもの」】

会に参加する80代の女性の方が笑顔でお話されたことが、とても印象に残っています。

「ここでは、いろんな人の話を聞いて、元気をもらっている。介護の大変さも聞いてもらって、気持ちに余裕がでて、いい時間が過ごせています。自分ひとりでは楽しいことって、みつけれないものです。皆さんからの刺激が、このオンラインの時間が、私の大きな力になっています」

テクノロジーを活用して、いきいき暮らしていく。今回の取材では様々な状況から外出しにくく、孤独になりやすい高齢期にインターネットやオンラインで人と関わることで、それが連絡手段となり、安心につながる。日々の生活の悩みが膨らみすぎず、元気に楽しく暮らしていけることを知りました。アプリを使って新しいことにチャレンジした上での達成感も。

皆さんの明るい笑顔と温かい雰囲気、そしてユーモア！話を伺うだけで、不思議とこちらが楽しくなり元気がでます♪これは、どこからでてくるのか？！さらに解明したくなりました。

（取材2020年9月～2021年1月 聞き手 本研究活動代表研究員 嵯峨慈子）

【関連情報へのアクセス】

☆会のお世話役 岩崎さんの活動ブログはこちら

<https://ja3cf.exblog.jp/>

☆（公財）ダイヤ高齢社会研究財団澤岡詩野さんと一般社団法人アイオーシニアズジャパン監修
「シニアによるシニアのための Zoom 手引書」

<https://bit.ly/2z18ouT>

