

クレジット:

UTokyo Online Education 東京大学朝日講座 2019 村山 洋史

ライセンス:

利用者は、本講義資料を、教育的な目的に限って、特に記載のない限り、クリエイティブ・コモンズ 表示-非営利-改変禁止 ライセンスの下で利用することができます。

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

本講義資料内には、東京大学が第三者より許諾を得て利用している画像等や、各種ライセンスによって提供されている画像等が含まれています。個々の画像等を本講義資料から切り離して利用することはできません。個々の画像等の利用については、それぞれの権利者の定めるところに従ってください。

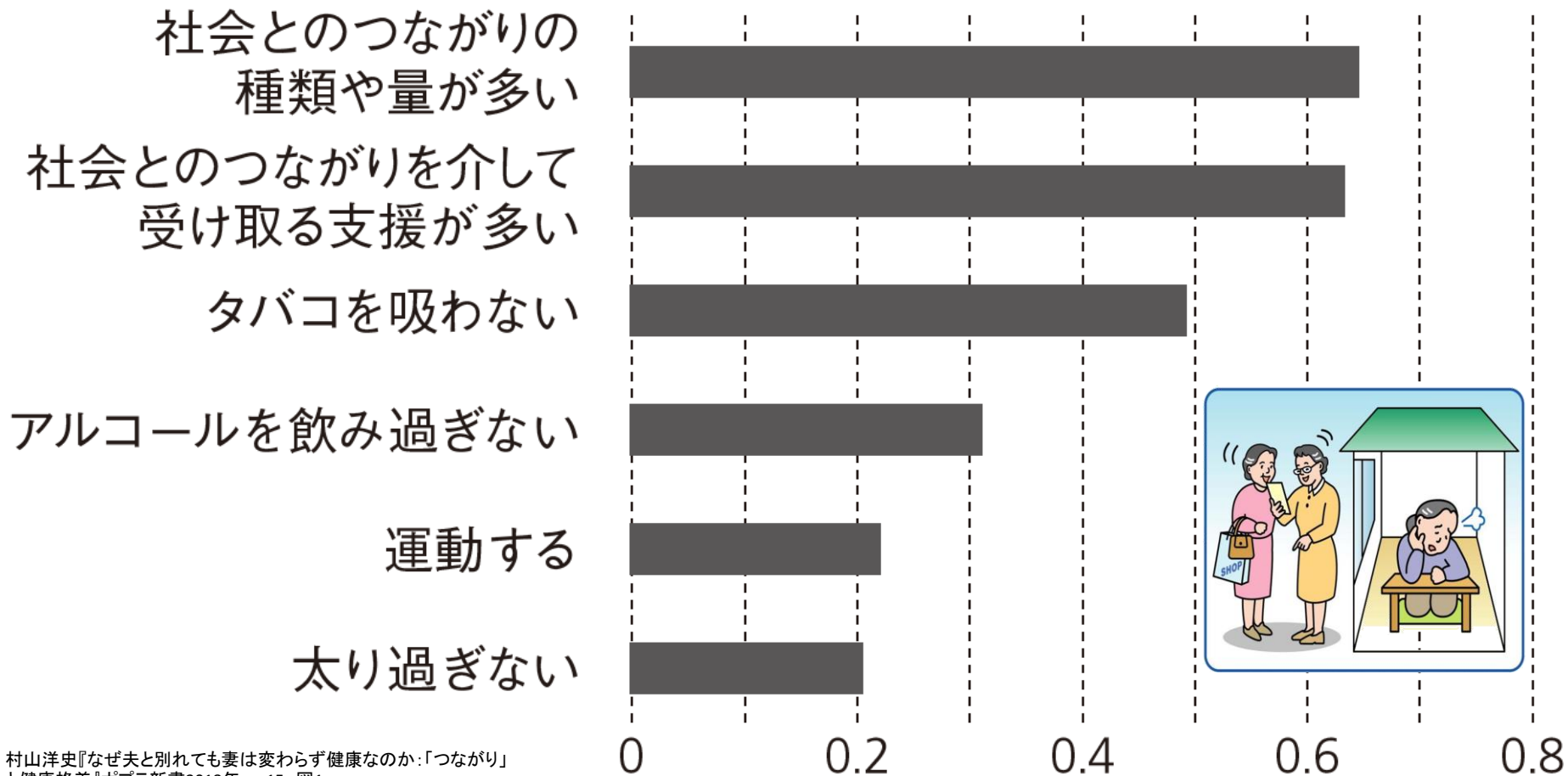
つながりと健康格差

東京大学高齢社会総合研究機構

村山 洋史



長寿に影響するライフスタイルは？



社会とのつながり（近所付き合いや社会参加）を作っておくことが健康にとって重要

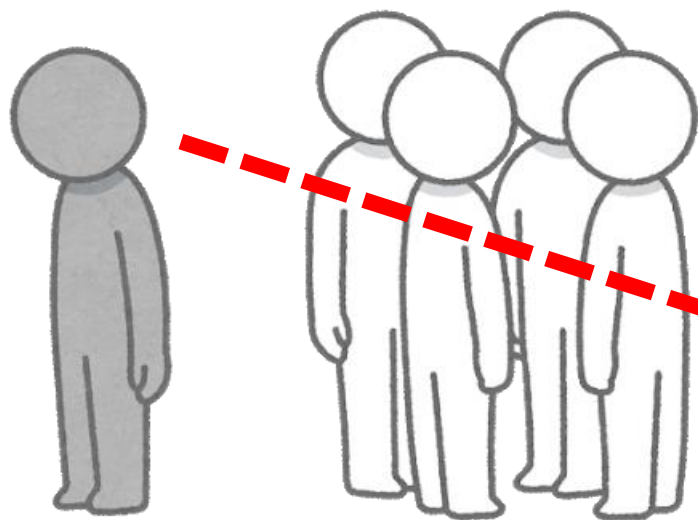
イラスト: 医総会WEEKきょうと健康長寿推進府民会議シンポジウム
資料 平成27年4月7日 藤原佳典著 p.15 閉じこもりタイプ2

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.

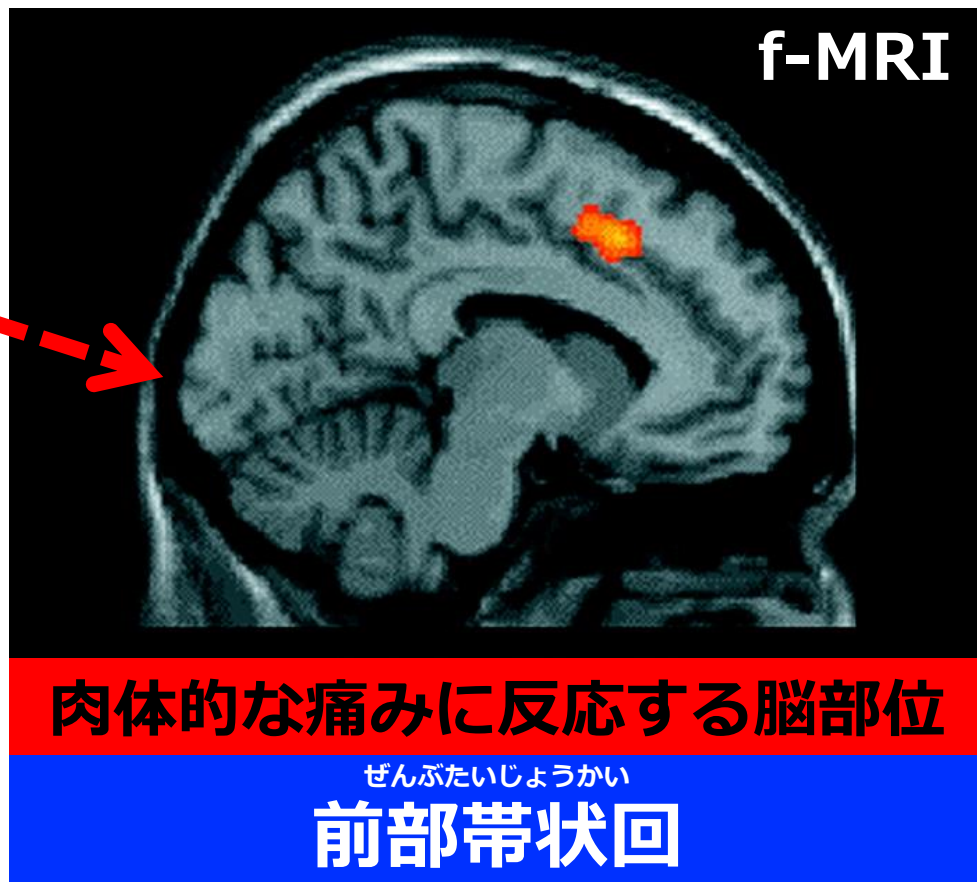
PLoS Med 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

UTokyo Online Education 東京大学朝日講座 2019 村山 洋史 [CC BY-NC-ND](#)

孤立(疎外)されることの生理学的影響



©いらすとや



**孤立感を味わうと肉体的苦痛と同じ脳内処理が行われる
(同等のストレスを被る)**

都道府県ごとの平均寿命の差

著作権等の都合により、
ここに挿入されていた画像を削除しました

平均寿命と死亡率の変化の表
zaczac by 夕刊フジ 2017年7月21日

都道府県で広がる「健康格差」 滋賀が
平均寿命トップ、最下位は青森…
食習慣など県民性を反映か
[https://www.zakzak.co.jp/soc/news/170721/
soc1707210011-p2.html](https://www.zakzak.co.jp/soc/news/170721/soc1707210011-p2.html)

健康の規定要因の階層構造



本日の内容

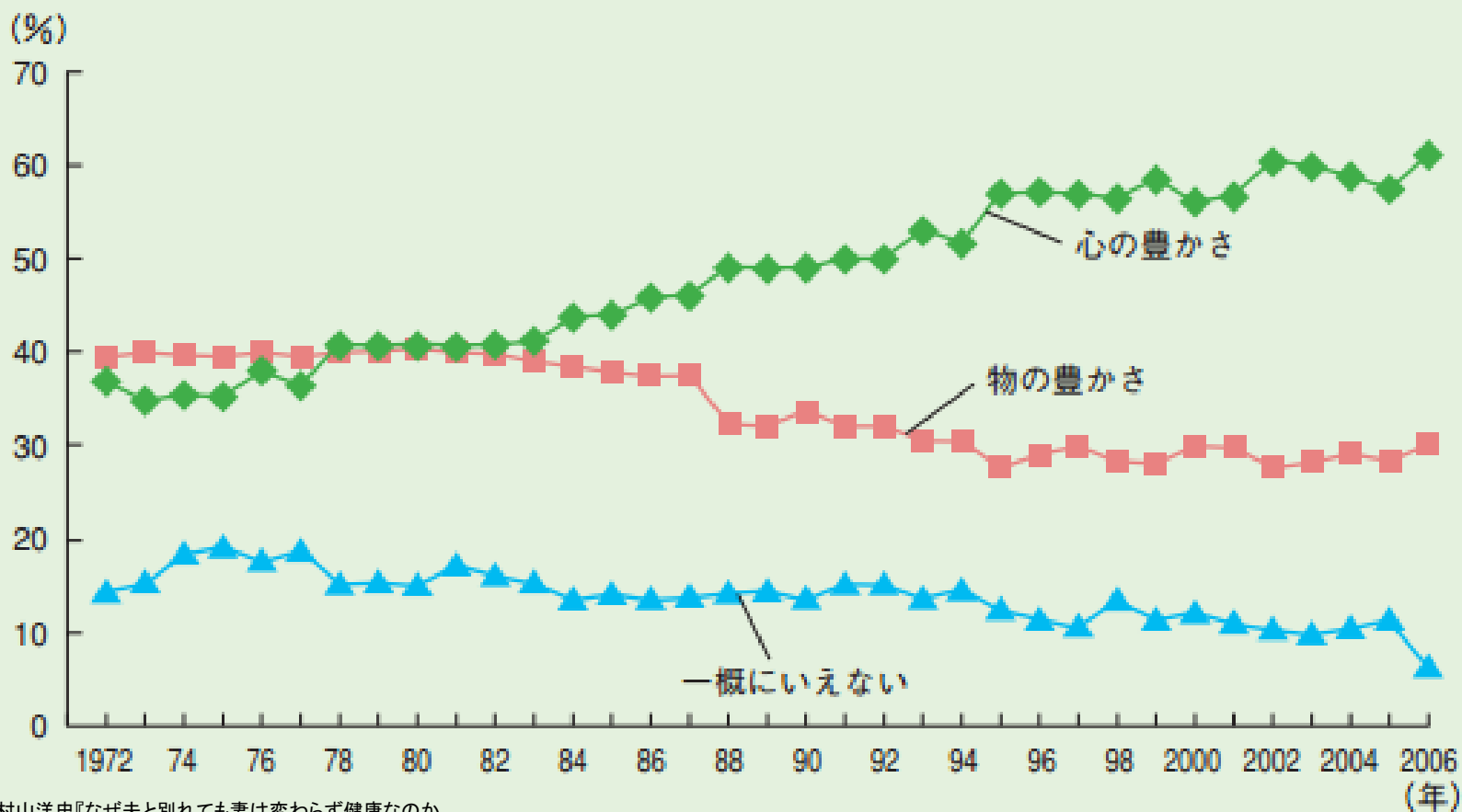
1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりと健康
3. 社会的孤立
4. まとめ

本日の内容

1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりと健康
3. 社会的孤立
4. まとめ

なぜ今、つながりなのか？

「物理的」豊かさから「精神的」豊かさを求める時代に
→心の豊かさを生み出すつながりに関心が集まる



村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか
「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.32 図3

出典:平成19年版国民生活白書

なぜ今、つながりなのか？

19世紀～20世紀半ば(戦後)

感染症などの急性疾患

「治療薬やワクチンの開発」



近年

生活習慣病等の慢性疾患

うつ病などの精神疾患



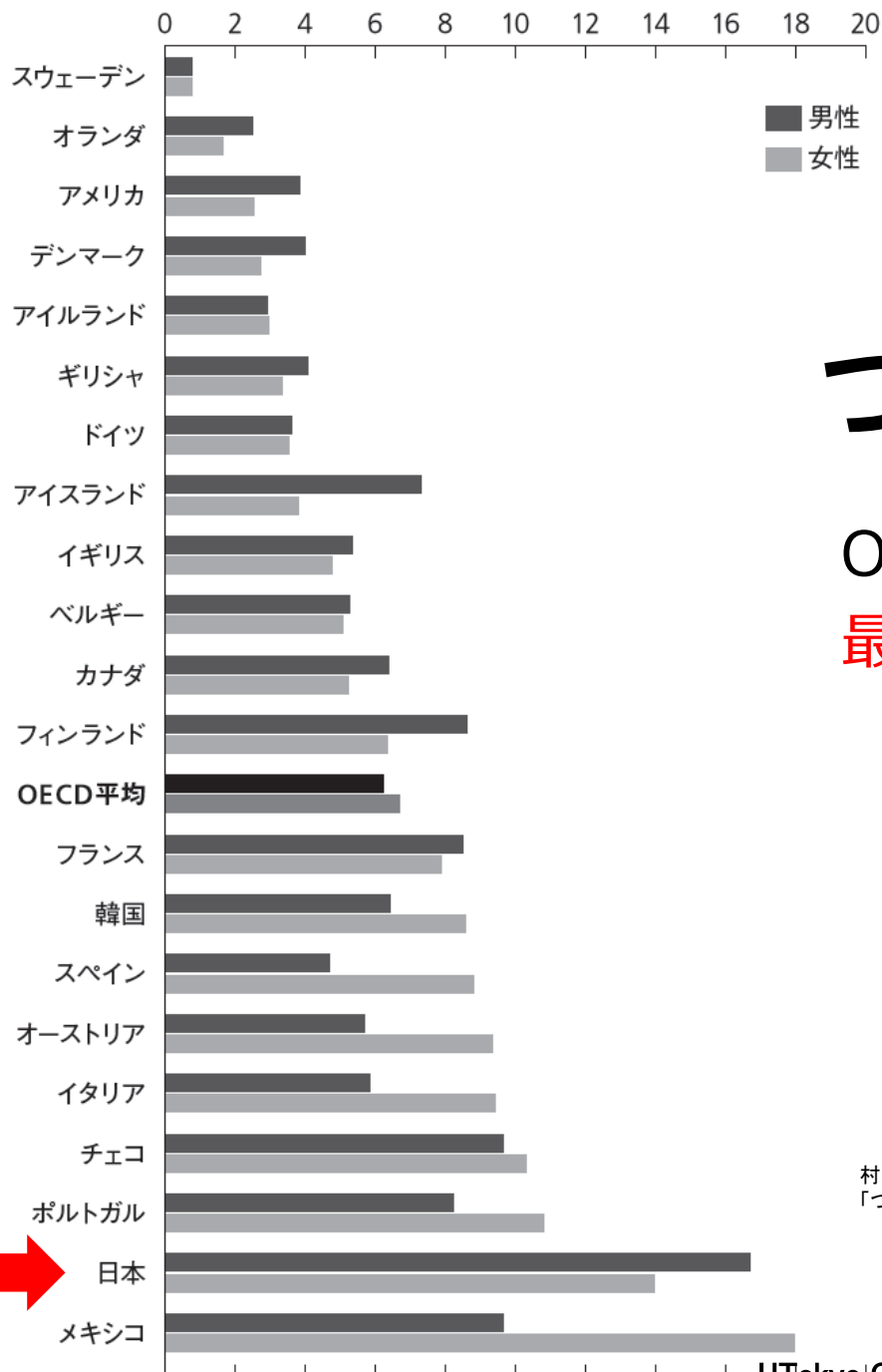
「生活習慣の改善とその支え」

「日常生活でのストレス緩和」

が重要に

つながりの重要性の高まり

(%)



日本人は つながっているか？

OECD（経済協力開発機構）加盟国中、
最も社会的孤立者が多い国の1つ！

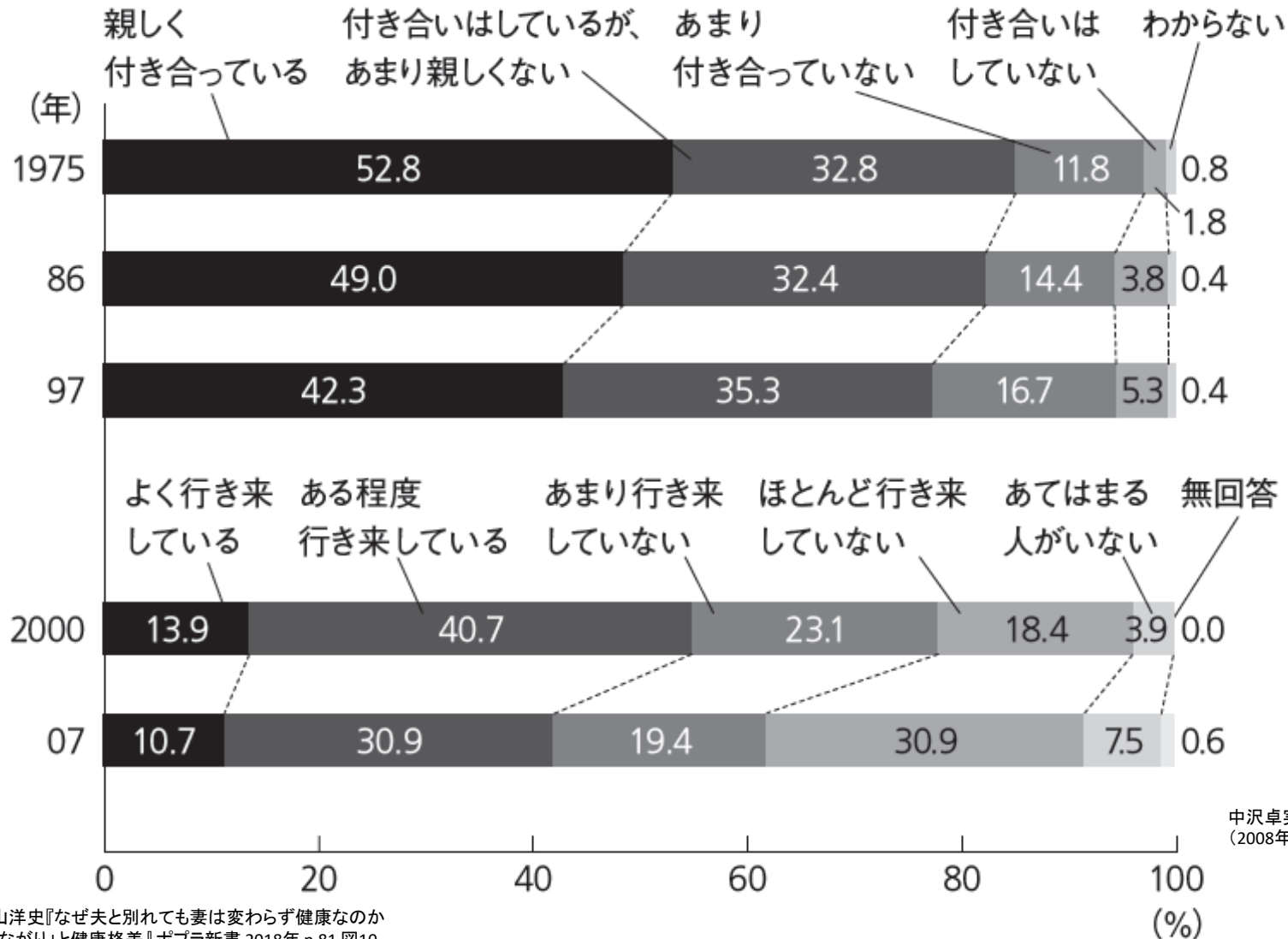


Photo from Pexels
<https://www.pexels.com/ja-jp/photo/247314/>

村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか
「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.60 図8

図：社会的孤立者の男女別割合

日本人の近所付き合いの変遷



著作権等の都合により、ここに挿入されていた画像を削除しました

映画ポスター

ALWAYS 三丁目の夕日



中沢卓実、淑徳大学孤独死出版部共編
(2008年)『団地と孤独死』中央法規

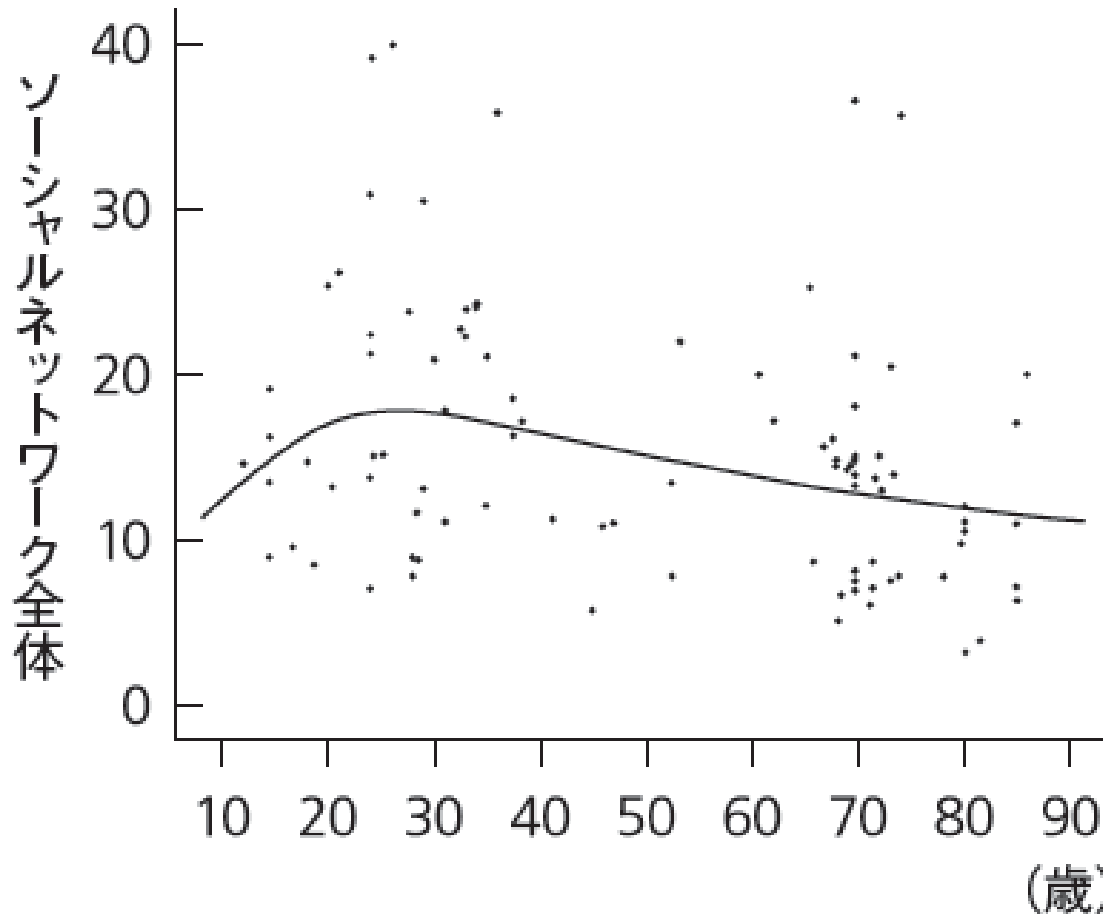
村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか
「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.81 図10

出典：内閣府「平成19年度版国民生活白書」(2007年)

UTokyo Online Education 東京大学朝日講座 2019 村山 洋史 [CC BY-NC-ND](#)

生涯にわたるつながり量の変化

出典:Wizus C, Hänel M, Wagner J, et al. Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. Psychological Bulletin 2013; 139(1): 53-80.(論文より筆者が図を作成)



**基本的に、
加齢と共に
縮小していく**

村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか
「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p. 182 図30A

なぜ高齢期に社会とのつながりが縮小するか？

高齢者を孤立させる社会的要因

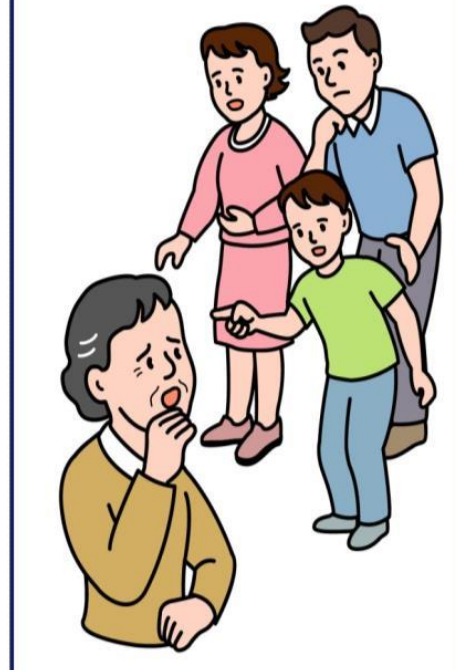
一人暮らし

(核家族・単身世帯の増加)



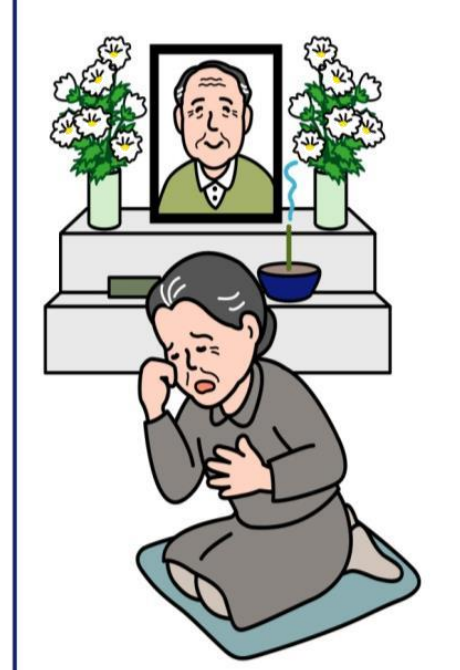
エイジズム

(高齢者への偏見)



ライフイベント

(生活上のできごと)



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 医総会WEEKきょうと健康長寿推進府民会議シンポジウム
「超高齢社会の健康法-「社会参加」」 平成27年4月7日 藤原佳典著 p.20
<http://www.pref.kyoto.jp/kenzou/news/documents/pdf/fujiwarasenseisiryohp.pdf>

高齢期において、つながりを考えることは一層大事なこと

なぜ高齢期に社会とのつながりが縮小するか？

社会情緒的選択理論 (Carstensen, 1991)

- 高齢期には残された時間が限られると知覚することで、情報獲得よりも**情緒的調整**が社会的相互作用の中心的な目標になり、この目標の達成にとって効果的な相互作用を選択的に行うようになる（＝自分にとって心地よい関係や環境を作るように動機付けされる）



つながりという文脈では…

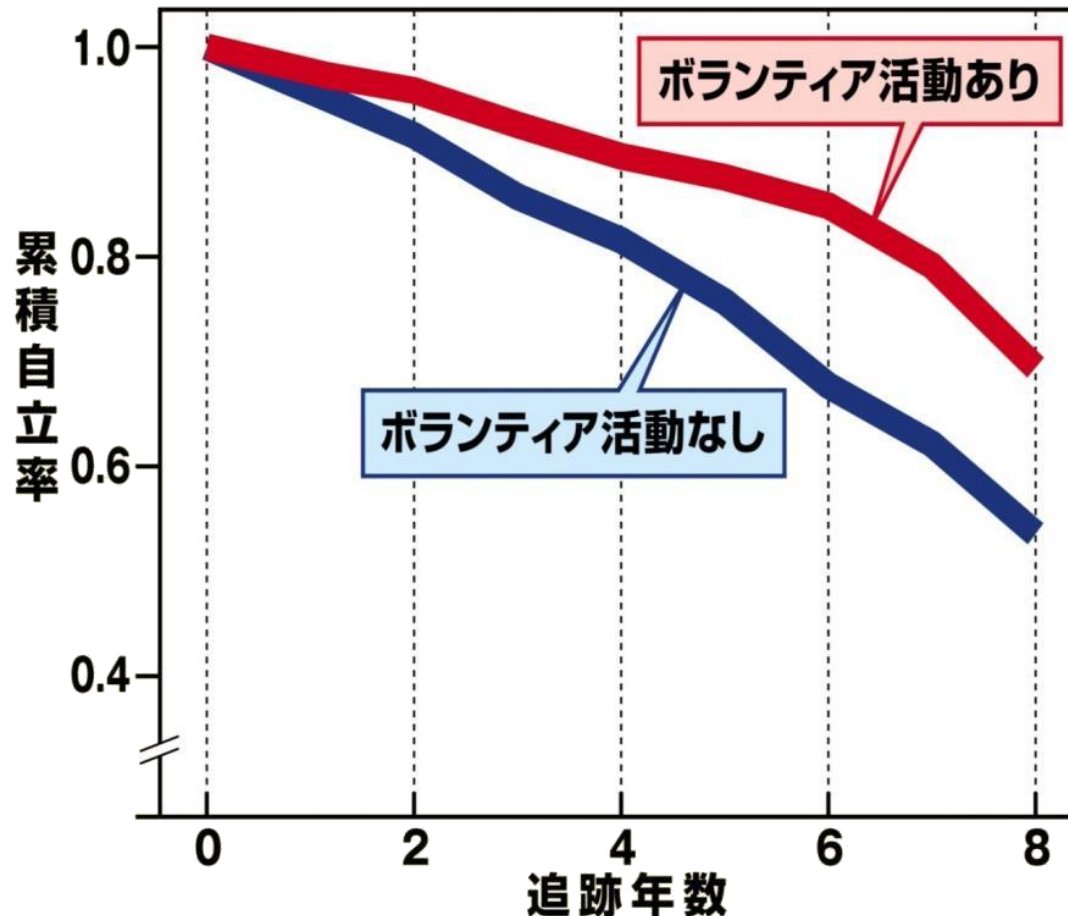
- 自分がもつ社会とのつながりに対して自然と優先順位を付けて選択し、選択したつながりが最大限自分にとってポジティブな感情や評価を与えてくれるよう、そのつながりに多くの時間を費やし、大切にようになる

本日の内容

1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりと健康
3. 社会的孤立
4. まとめ

グループ参加と自立度（ボランティア活動）

社会参加と健康寿命(TMIG-LISA) ボランティア活動の有無と自立率

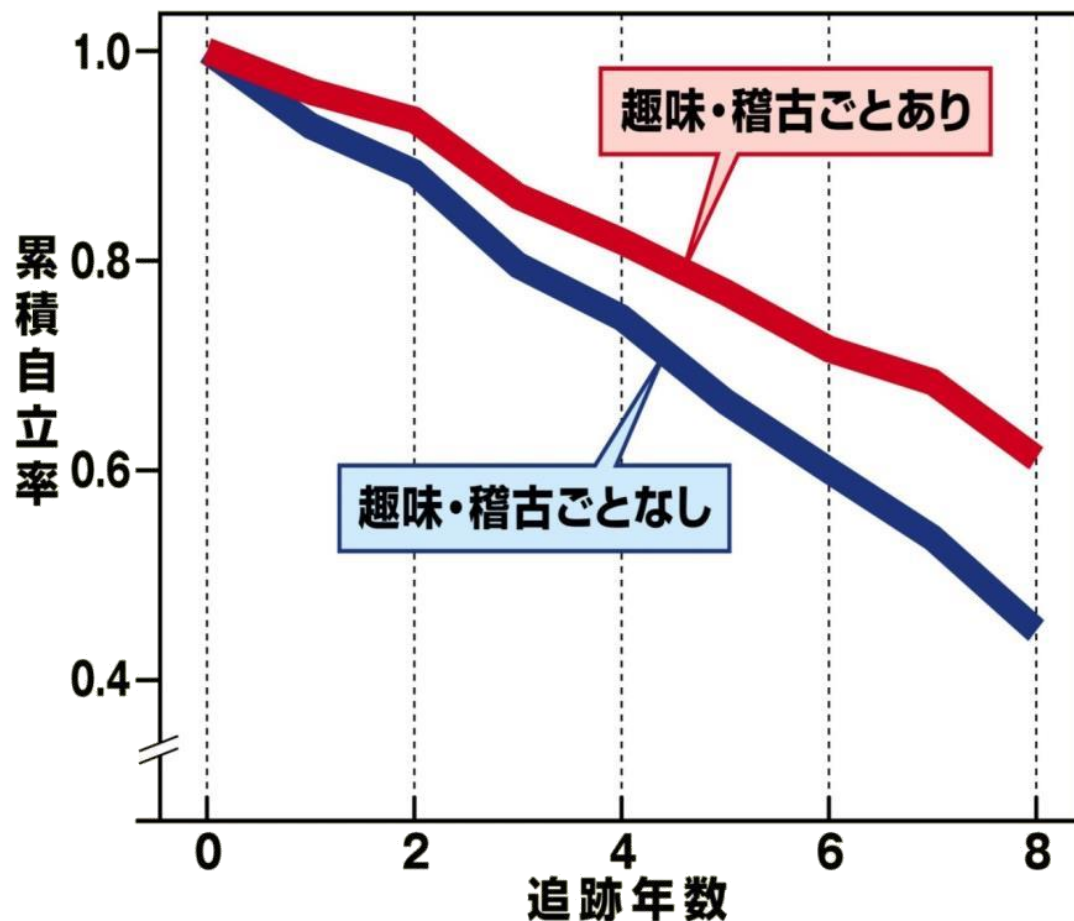


ボランティア活動を
している高齢者ほど
自立を維持しやすい

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
社会参加のあり方 2017/7/18 (資料6) p.11 藤原佳典著
https://www8.cao.go.jp/kourei/kihon-kentoukai/h29/k_2/pdf/s6.pdf

グループ参加と自立度（趣味・稽古事）

社会参加と健康寿命(TMIG-LISA) 趣味や稽古ことの有無と自立率



趣味や稽古ごとを
している高齢者ほど
自立を維持しやすい

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
社会参加のあり方 2017/7/18 (資料6) p.11 藤原佳典著
https://www8.cao.go.jp/kourei/kihon-kentoukai/h29/k_2/pdf/s6.pdf

近所付き合いと健康

n=1,735

「自分は健康だと思う」と
回答した人の割合

「将来に不安を感じる」と
回答した人の割合

互いに相談したり、
物の貸し借りを
する程度

78.3

57.3

世間話をする程度

74.8

63.1

挨拶をする程度

75.8

64.9

ほとんど
付き合いはない

71.6

71.4

データ元：2009年柏市市民調査

60

70

80

50

60

70

80

近所付き合いが密なほど、健康感が良く、将来への不安が低い傾向

つながりを持つことが健康にもたらす恩恵

1. ソーシャルサポートを得る/与える

つながりがある方が、人から助けてもらえやすい
他者のことを助けてあげている人の方が、健康な人が多い

2. 人から影響を受ける

人は、他者の態度や行動を見ることで、知らず知らずのうちにそこから影響を受けている（ただし、良い影響ならいいが、悪い影響だと…）

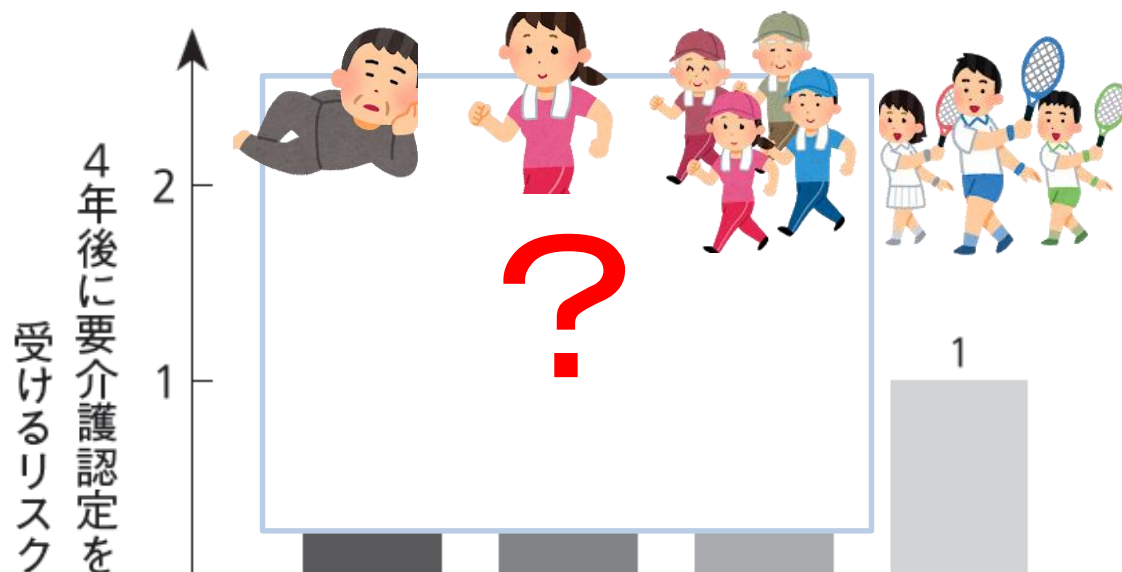
3. 社会参加や社会関与が促される

つながりをきっかけに、社会参加したり、社会的役割を得やすい

4. 健康に役立つことにアクセスしやすくなる

つながりをきっかけに、様々な機会や資源にアクセスしやすくなる

グループ参加・運動頻度と要介護リスク



村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.194 図31

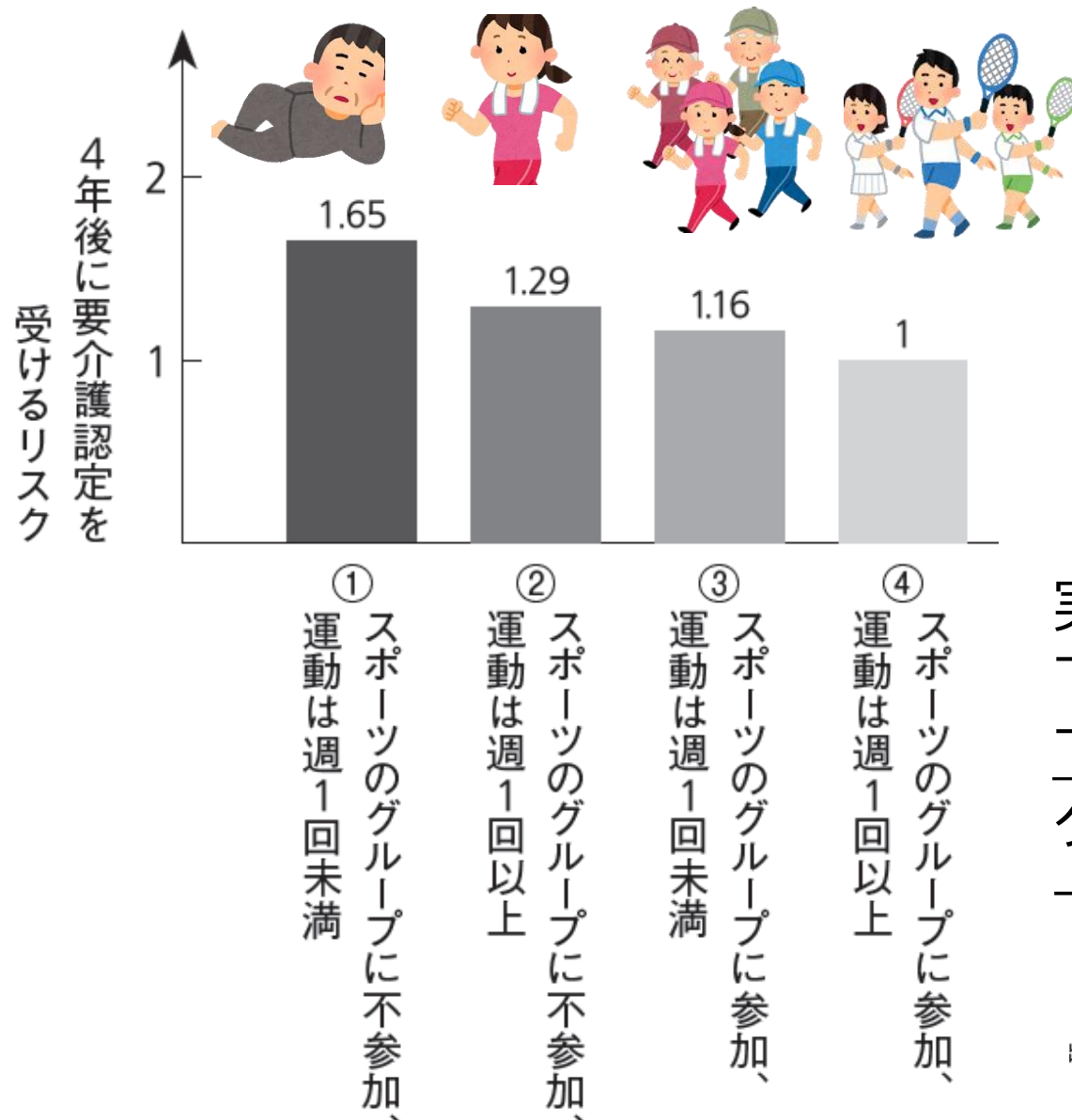
- ① スポーツのグループに不参加、運動は週1回未満
- ② スポーツのグループに不参加、運動は週1回以上
- ③ スポーツのグループに参加、運動は週1回未満
- ④ スポーツのグループに参加、運動は週1回以上

実際に運動はしていなくても、グループに参加しているだけで要介護リスクが低まる

→**組織参加自体の効果！**

出典：Kanamori S, Kai Y, Kondo K, et al. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES cohort study. PLoS ONE 2012; 7(11): e51061. (論文より筆者が図を作成)

グループ参加・運動頻度と要介護リスク



イラスト©いらすとや

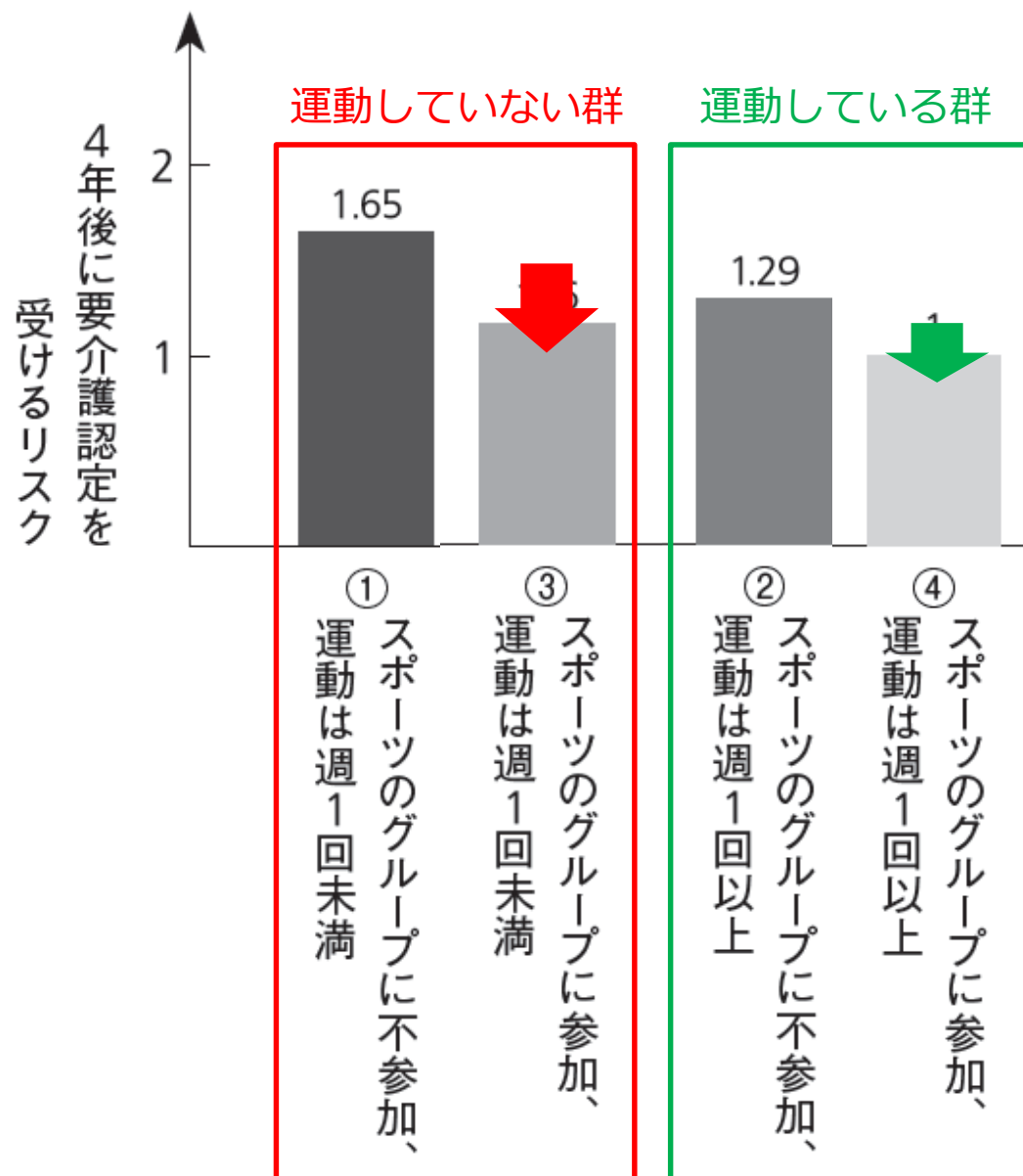
村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.194 図31

実際に運動はしていなくても、グループに参加しているだけで要介護リスクが低まる

→**組織参加自体の効果！**

出典：Kanamori S, Kai Y, Kondo K, et al. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES cohort study. PLoS ONE 2012; 7(11): e51061. (論文より筆者が図を作成)

グループ参加・運動頻度と要介護リスク



著作権等の都合により、ここに挿入されていた文言を削除しました。

内容: グループ参加と要介護リスク低下のメカニズム

村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか
「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.194 図31

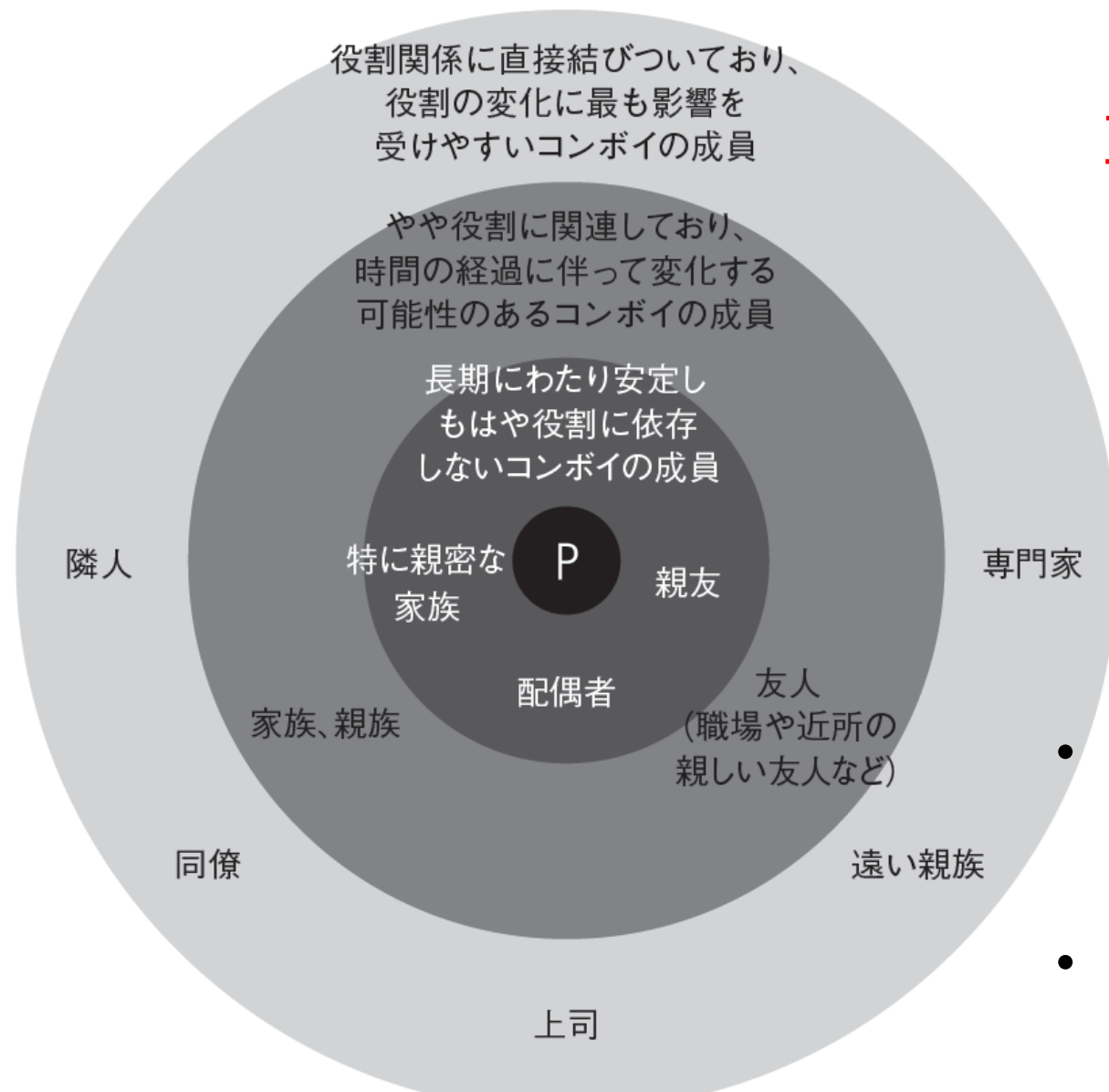
出典: Kanamori S, Kai Y, Kondo K, et al. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES cohort study. PLoS ONE 2012; 7(11): e51061. (論文より筆者が図を作成)

どういつながりを持てばよいのか？

- どのつながりを持っていればよいかは、それぞれの特性によって異なる
 - 例 1 : 近所付き合いがあることをありがたく思う人もいれば、ストレスに感じる人もいる
 - 例 2 : 親と同居することで、女性は脳卒中を発症する危険が高まるが、男性では変わりなし
- 色々なつながり进行たくさん持っておくことで、色々な良いことが得られる
- 多様な選択肢を持ち、**その時の自分にとって居心地の良い関係を持てることが重要**

私たちを取り巻くつながり

社会的 コンボイモデル



村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.52 図5

- 近い存在、遠い存在、それぞれに別の役割や機能を持つ
- 関係が永遠に続くわけではない

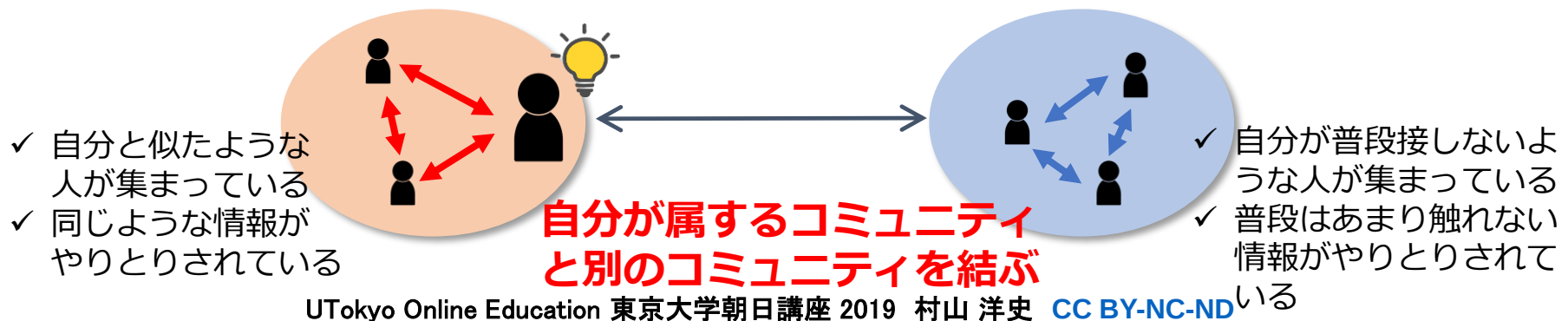
弱いつながりの強み

“The strength of weak ties” (Granovetter, 1973)

- 「つながりが緊密な人より、弱いつながりでつながっている人の方が有益で新規性の高い情報をもたらしてくれる可能性が高い」

Granovetterによる実験

- 就職先を見つける際に役立った情報の入手経路
 - 頻繁に会うような人…16%
 - たまにしか会わないような人…84%



本日の内容

1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりと健康
3. 社会的孤立
4. まとめ

社会的孤立とは？

著作権等の都合により、
ここに挿入されていた
画像を削除しました

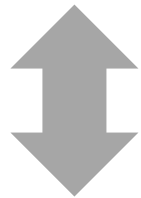
書籍

TOWNSEND, P. (1967).
The family life of old
people: an inquiry in
East London. Forew. by
J.H. Sheldon. London,
Routledge & Kegan Paul.

孤立 (*Social isolation*)

- 家族やコミュニティとほとんど接触がないこと
- 量的に他者との接触や交流が少ない状態
- 色々な定義が存在するが、上記のTownsendの定義に基づく研究が圧倒的に多い

客観的



孤独 (*Loneliness*)

- 仲間づきあいの欠如あるいは喪失による好ましからざる感情を抱くこと

主観的

日本人は つながっているか？

OECD（経済協力開発機構）加盟国中、
最も社会的孤立者が多い国の1つ！

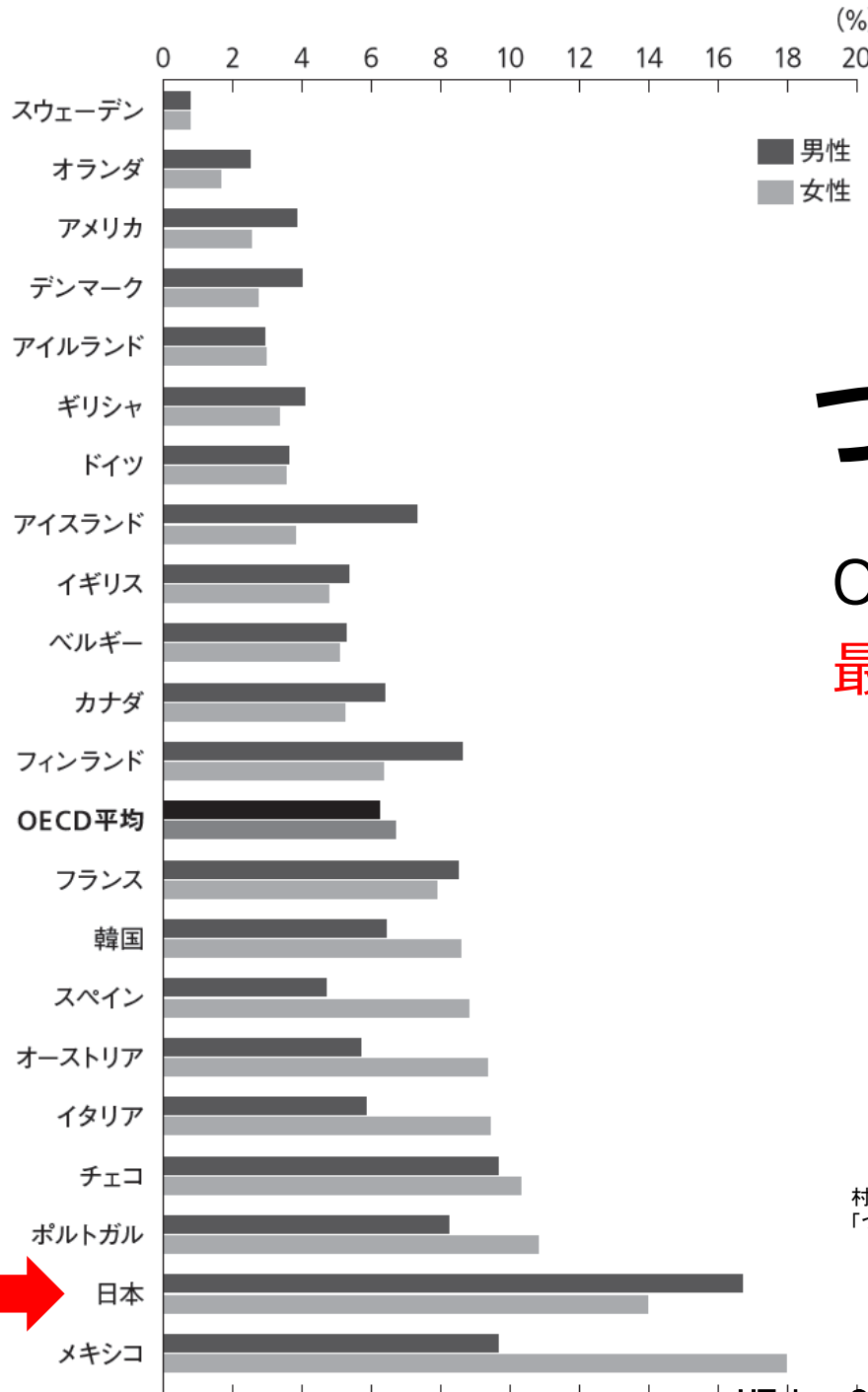
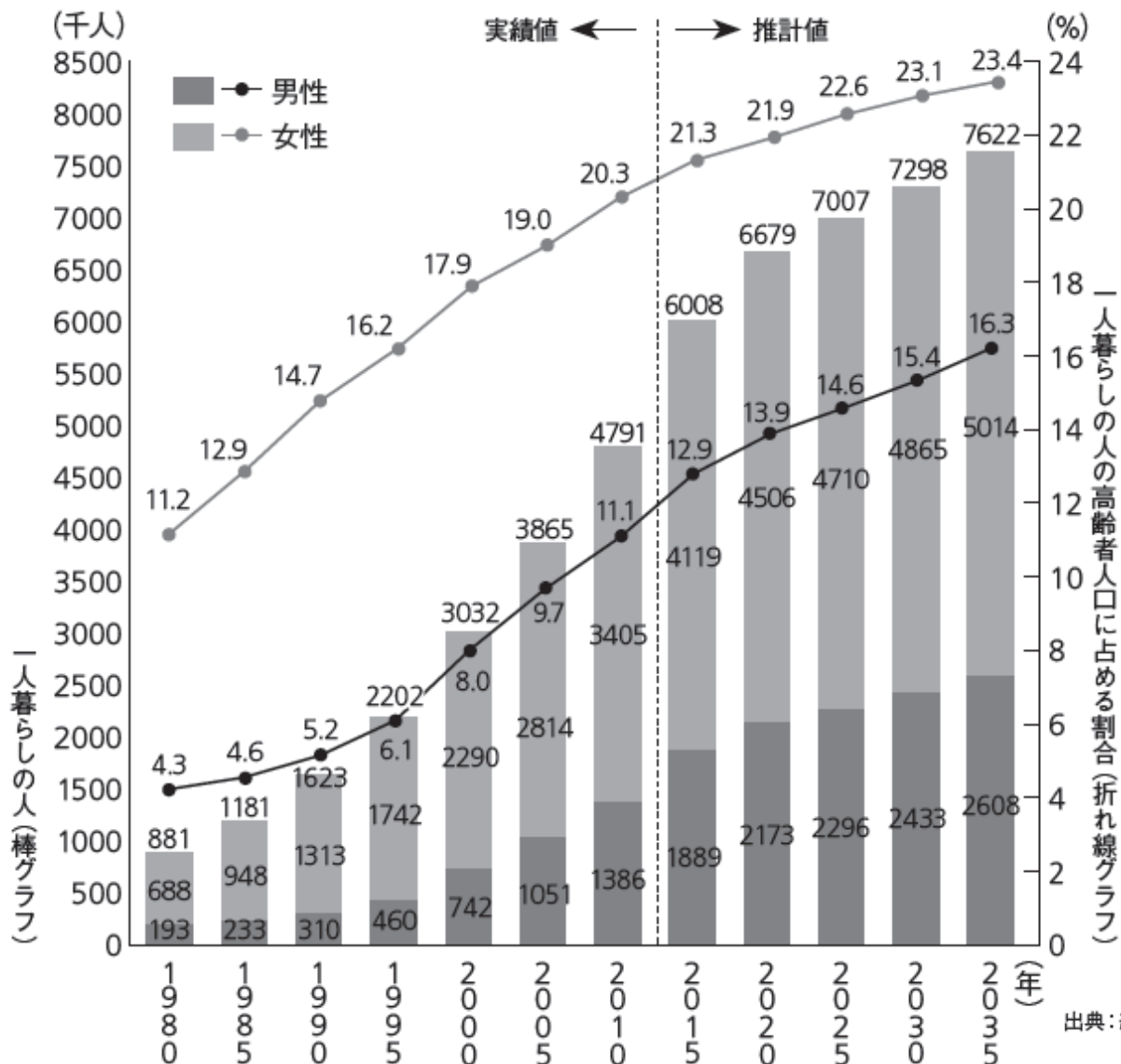


Photo from Pexels
<https://www.pexels.com/ja-jp/photo/247314/>

村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか
「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.60 図8

図：社会的孤立者の男女別割合

社会的孤立が増加する背景



独居者の増加

その他、

- ・ 高齢者のみ世帯
- ・ 認知症を持つ者
- ・ 子どもを持たない世帯

も同時に増加

村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.175 図17

出典：総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所
「日本の世帯数の将来推計(平成25(2013)年1月推計)」(2013年)

高齢者は社会的孤立しているのか？

- 高齢者の多くが孤立しているわけではない
- より深刻な孤立は高齢者の2～10%程度、やや広く捉えると10～30%程度という結果が多い
- 孤立に関するカットオフポイントの設定は独断的にならざるを得ない (Tunstall 1966)

著作権等の都合により、ここに挿入されていた画像を削除しました。

内容: 高齢者の社会的孤立についての研究まとめ

社会的孤立は問題なのか？

著作権等の都合により、ここに挿入されていた画像を削除しました。

出典：斉藤 雅茂, 冷水 豊, 山口 麻衣, 武居 幸子 (2009)
「大都市高齢者の社会的孤立の発現率と基本的特徴」
『社会福祉学』50(1) pp. 117表6

著作権等の都合により、ここに挿入されていた画像を削除しました。

出典：内閣府 (2014)「平成26年度一人暮らし高齢者に関する意識調査」
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h26/kenkyu/zentai/index.html>
accessed on 29/11/2019

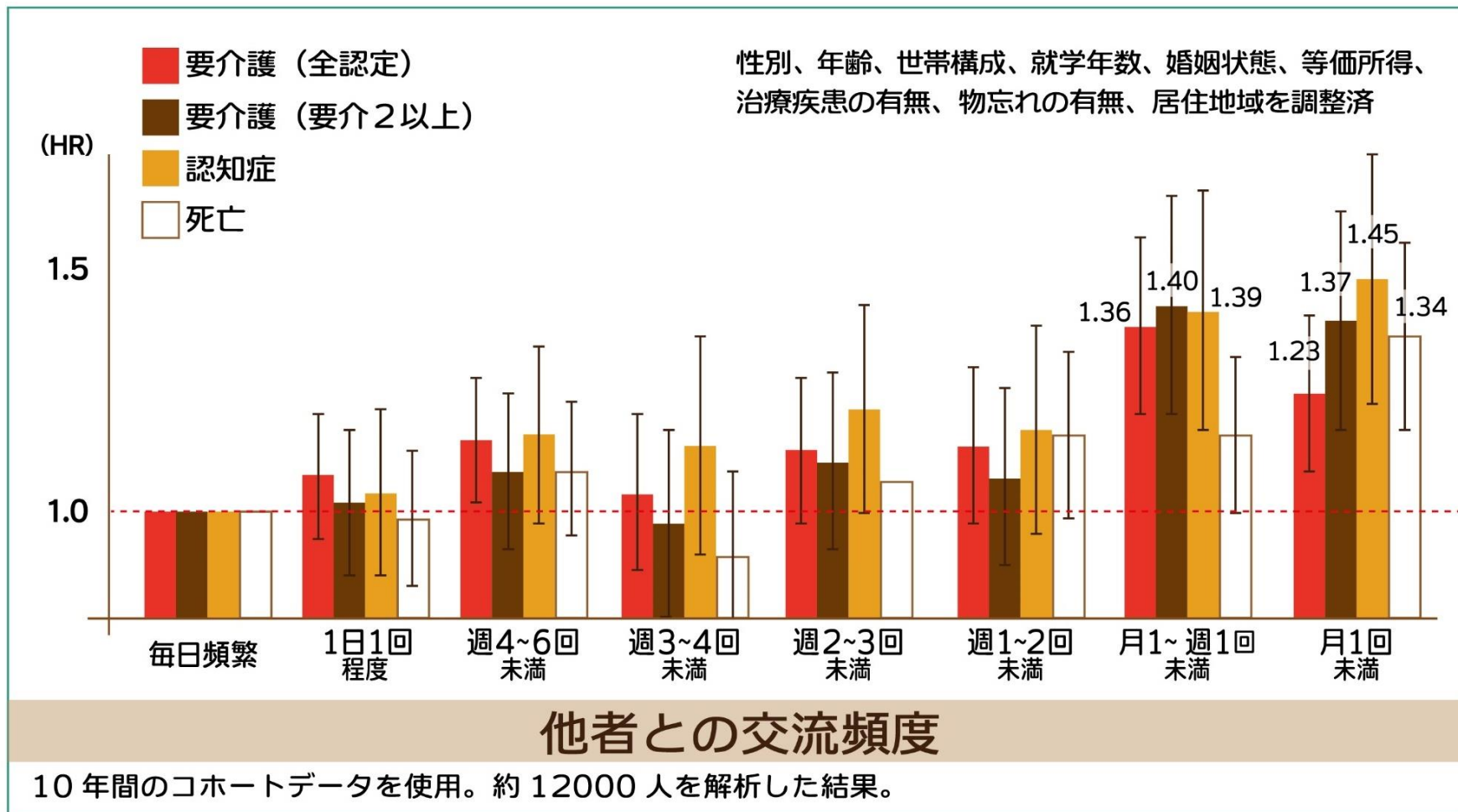
著作権等の都合により、ここに挿入されていた画像を削除しました。

出典：Isomesta E. (1997) "Diffrences between urban and rural suicides" Acta Psychiatrica Scandinavica 95(4) pp. 300
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1997.tb09635.x>
accessed on 29/11/2019

著作権等の都合により、ここに挿入されていた画像を削除しました。

出典：法務省 (2008)「平成20年版犯罪白書」
(<http://hakusyo1.moj.go.jp/jp/55/nfm/mokuji.html#1>)
accessed on 29/11/2019)

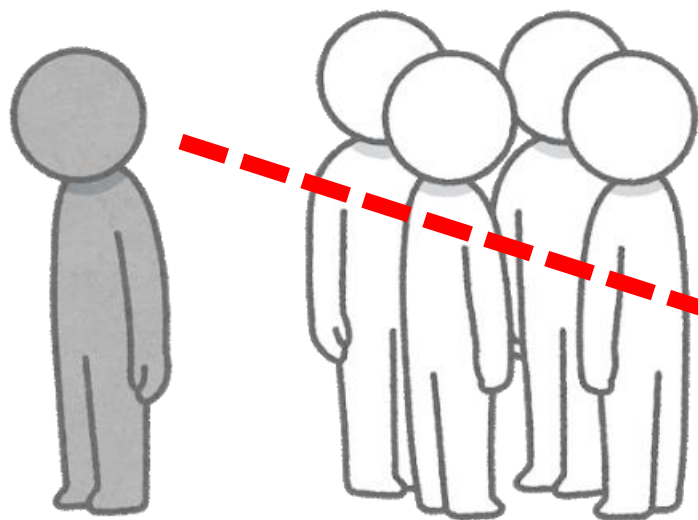
社会的孤立と健康リスク



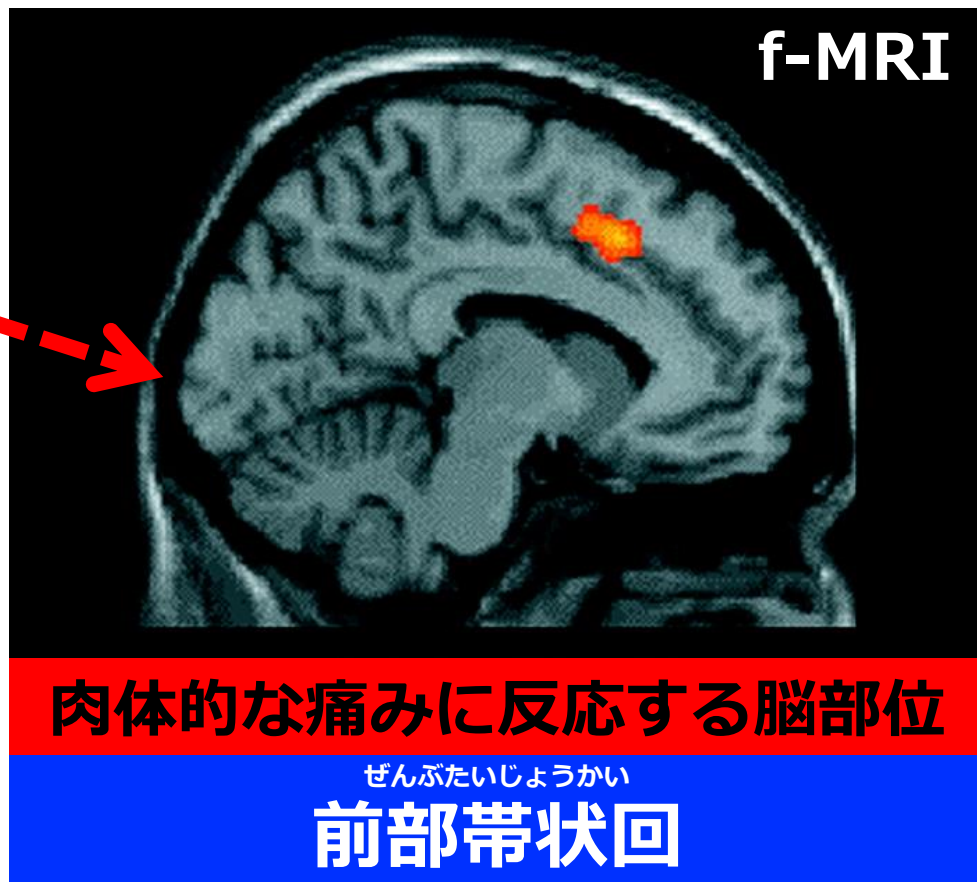
斉藤 雅茂, 近藤 克則, 尾島 俊之, 平井 寛, IAGES グループ (2015)「健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討:10年間の AGESコホートより」『日本公衆衛生雑誌』62(3) pp. 100表3

人との交流の少なさは週1回未満から健康リスクになり得る
→このあたりから社会的孤立と呼べそう

孤立(疎外)されることの生理学的影響



©いらすとや



**孤立感を味わうと肉体的苦痛と同じ脳内処理が行われる
(同等のストレスを被る)**

現状策は必要な人に行き亘っているのか？

【背景】

- ✓ 従来のような家族による見守りが難しくなっている
- ✓ それを行政等が実施している



社会福祉法人
文京区社会福祉協議会

<http://www.bunsyakyo.or.jp/service/mimamori/mimamori/>

「手上げ方式」
による見守り
(見守ってほしい人を見守る)

社会福祉法人文京区社会福祉協議会
<http://www.bunsyakyo.or.jp/service/mimamori/mimamori/>

みまもり訪問事業



ひとり暮らし等の高齢者を、文京区社会福祉協議会に登録しているボランティア（みまもりサポーター）が月2回程度ご自宅を訪問し、声かけをすること等で見守っていきます。ご様子がいつもと異なる場合には、関係機関と連携して対応します。

対象

以下の全てにあてはまる方

- 区内在住
- 65歳以上の方
- ひとり暮らしの方、65歳以上のみの世帯、または日中独居の方
- 介護保険のサービスやその他安否確認を目的とする制度を利用していない方

申込から利用まで

1. 文京区社会福祉協議会へご連絡ください
2. 担当職員がご自宅に訪問し、事業説明や状況確認等を行います
3. 担当みまもりサポーターと担当職員が訪問（顔合わせ）
4. サービス開始（みまもりサポーターが月2回程度訪問します）



利用料

無料

みまもり訪問事業のチラシは[こちら](#)➡

お問合せ先 ささえあいサポート係（いきいきサービス）

電話 03 (5800) 2941

FAX 03 (5800) 2966

受付時間 午前8時30分～午後5時15分 祝日・年末年始を除く月～金曜日

● [お問合せフォーム](#) ➡

現行策は必要な人に行き亘っているのか？

～見守り事業利用者名簿データに基づくプロセス評価～
 どういう独居者が見守られているのか？

		オッズ 比	(95%CI)	集団寄与 危険度	未充足数 推計 (95%CI)
性 別	男 性 (ref.=女性)	0.54**	(0.34 - 0.86)	12.4%	371 (322 - 422)
教育年数	10年未満 (ref.=10年以上)	0.89	(0.59 - 1.33)	—	—
婚姻状態	離別・未婚 (ref.=死別)	0.51**	(0.32 - 0.83)	12.1%	329 (283 - 377)
等価所得	200万円未満 (ref.=200万以上)	0.90	(0.58 - 1.42)	—	—
居住年数	10～30年未満 (ref. 30年以上)	0.54*	(0.32 - 0.91)	8.9%	122 (97 - 152)
	10年未満	0.30**	(0.14 - 0.62)	9.2%	198 (166 - 233)
住宅種類	民間賃貸住宅 (ref.=持ち家)	0.23**	(0.10 - 0.53)	9.7%	134 (106 - 165)
	公営・公社・公団	0.89	(0.47 - 1.68)	—	—
友人等 交流頻度	週1回未満 (ref.=週1回以上)	0.65*	(0.42 - 0.99)	11.7%	431 (383 - 481)
健康度 自己評価	よくない (ref.=よい)	1.00	(0.61 - 1.64)	—	—
抑うつ傾向あ	り (ref.=なし)	0.87	(0.55 - 1.41)		

社協データと調査データを結合できた428名（見守りあり=116名） 齊藤雅茂ほか(2017) 社会福祉研究(鉄道弘済会) 129号
 を分析したもの

齊藤雅茂ほか(2017) 「近隣住民による独居高齢者への見守り活動のプロセスと未充足ニーズの評価：
 見守り活動は支援すべき人びとをカバーできているのか」 『社会福祉研究』 129, pp. 85-92

「手上げ方式」では届くべき人に届いていない

東京都足立区の事例



<http://www.city.adachi.tokyo.jp/chiiki/korituzero.html>

ツイート いいね! 81 B! 0 LINEで送る

更新日: 2019年9月4日

孤立ゼロプロジェクト推進活動

孤立ゼロプロジェクト推進活動とは



地域における日常적인見守りや声かけ活動を通じて、支援を必要とする方を早期に発見し、必要なサービスにつなぐ、地域活動などへの社会参加を促す一連の活動をいいます。

活動内容

孤立ゼロプロジェクト高齢者実態調査

町会・自治会、民生・児童委員の方々にご協力をいただき、地域の高齢世帯に対して訪問による調査を行います。

※区内の全町会・自治会で1回目調査終了
(100%達成 平成30年3月末)

※区内の307団地で2回目以降の調査終了
(69.8% 令和元年5月末日現在)

調査の対象となるのは、介護保険サービスを利用していない70歳以上の単身世帯、75歳以上のみで構成されている世帯です。調査では「世間話をする頻度」、「困りごとの相談相手」などをうかがいます。



足立区孤立ゼロプロジェクト推進に関する条例

「足立区孤立ゼロプロジェクト推進に関する条例」は平成25年1月1日に施行しました。この条例は、地域における見守り活動を促進し、区民の社会的孤立防止を目的としています。
[条例全文\(PDF:178KB\)](#)

足立区孤立ゼロプロジェクト推進に関する条例を公布する。

平成24年12月21日

足立区長 近藤 弥生

足立区条例第55号

⋮

2 区長は、前項第1号、第2号及び第6号に掲げる者に係る住民情報を収集しようとするときは、当該者からの同意を得ることなく、これを行うことができる。

⋮

「オプトアウト(Opt-out)方式」 による見守り

本日の内容

1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりと健康
3. 社会的孤立
4. まとめ

昔からある地域の絆や助け合い

白川郷・合掌造り 「結(ゆい)」



「写真提供 岐阜県白川村役場」



自分一人の力では屋根の茅葺きができないので、地域の人に助けてもらおう
その代わりに、他の家の茅葺き作業を手伝う（労働力の交換）

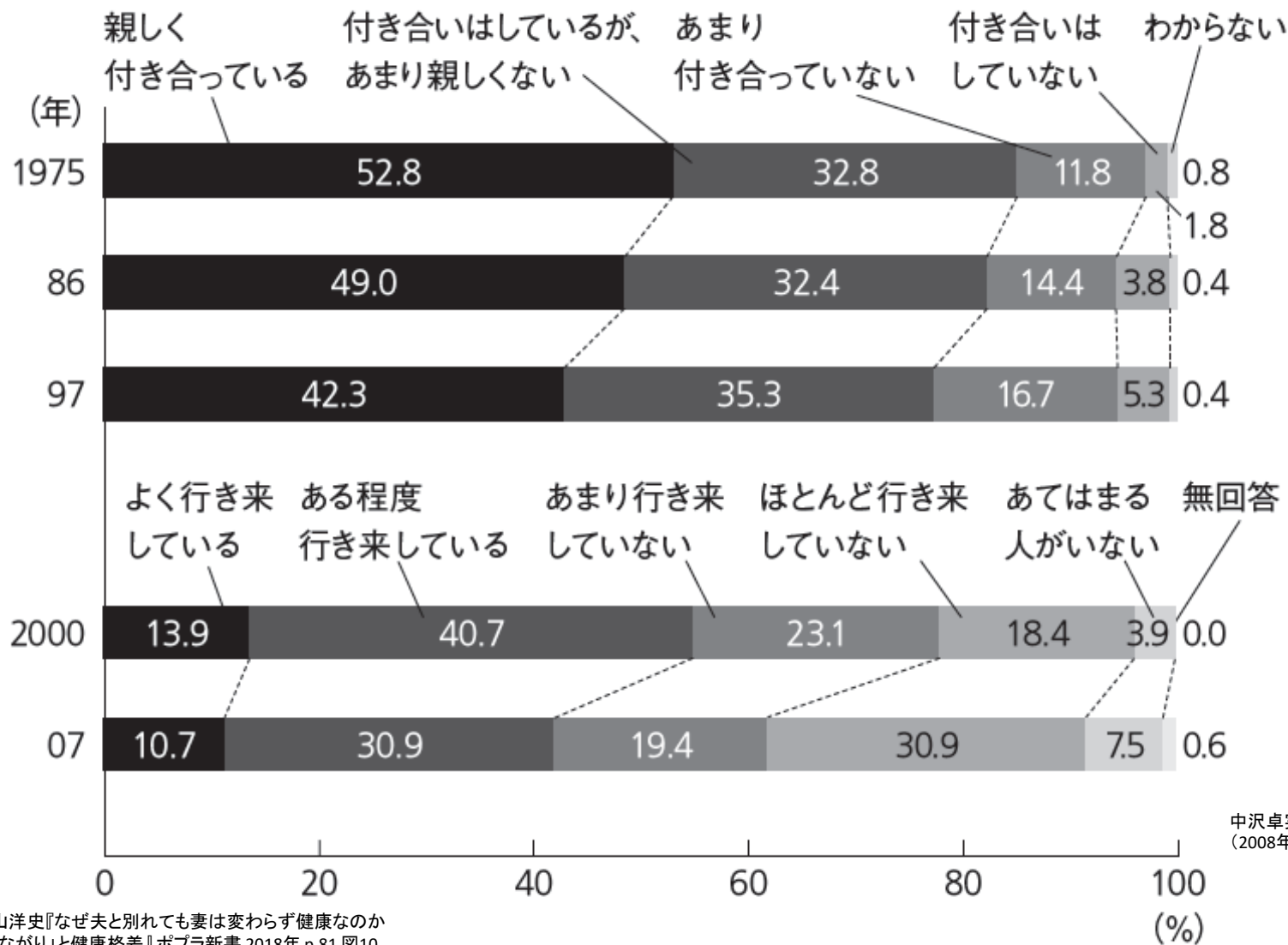
豪雪地の雪下ろし



増毛観光情報局 ましけコラム 2012年2月7日
山小屋「暑寒荘」の雪下ろし
<http://mashikeclmn.sblo.jp/article/53479874.html>

日本人の近所付き合いの変遷

再掲



著作権等の都合により、ここに挿入されていた画像を削除しました

映画ポスター

ALWAYS 三丁目の夕日



中沢卓実、淑徳大学孤独死出版部共編
(2008年)『団地と孤独死』中央法規

村山洋史『なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか
「つながり」と健康格差』ポプラ新書 2018年 p.81 図10

出典：内閣府「平成19年度版国民生活白書」(2007年)

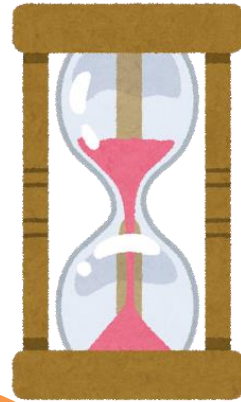
UTokyo Online Education 東京大学朝日講座 2019 村山 洋史 CC BY-NC-ND

地域での交流が生まれるには？

十分に計画された交流

⇒戦術が必要！

2019



©いらすとや

著作権等の都合により、
ここに挿入されていた
画像を削除しました

映画ポスター

ALWAYS 三丁目の夕日

1960's

自然発生的な交流



© GAHAG

Win-win!

昔からある地域の絆や助け合い

白川郷「結(ゆい)」



「写真提供 岐阜県白川村役場」

過疎化による人口減少
高齢化による労働力不足
→従来型の結のシステムでは
合掌造りの屋根の茅葺き
作業が難しくなっている

地域の若者に重労働を担ってもらえるような管理会社の設立
茅葺き作業に関心を持つ外の人を巻き込む取り組み

→時代に合わせた地域のつながり・互助の仕組みづくり

まとめ

人や社会とのつながりは私たちの健康に強く影響

ただし、

- 日本人はつながりが少ない人（or 社会的孤立者）が多い
- 高齢化の進展に従い、ますます増加することが見込まれる

よって、

- そういった層に対する対策がどうしても必要になってくる

例えば、

- つながりを醸成するような方法
- 孤立している人を見守る方法

グループワーク

【テーマ】

- つながりを用意的に増加させるにはどうすればよい？
 - その方法は？
 - ポイントは？
 - 懸念は？
 - 継続可能性は？（一時の効果ではなく、持続させられるか？）

グループワーク

つながりは人工的に作れるのか？

- つながりを意図的に増やそうと試みた多くの介入研究は、失敗に終わっている
 - つながりは長い年月をかけて形成されるものであり、今日明日の努力で作られるものではない
 - ソーシャルサポートを効果的に享受するにはそのタイミングが重要であり、単につながりを保持するだけでは意味がない

一方、AIやIoTなどのテクノロジーへの期待も