

困りごとは「接点」  
あなたなら  
どう活かしますか？

# スマホの困りごとは つながりの「タネ」

東海大学 健康学部 澤岡詩野  
jzt1864@tokai.ac.jp



シニアと技術の関係も  
変化している

持っていない  
使えない

↓  
持っているけれど  
使えない

↓  
持っているけれど  
活かさない

インターネット、ICT  
オンライン、デジタル  
生成AI などなど...

凄いスピードで時代は  
動いている

高齢者＝情報弱者と  
いわれているけれど

# 進化し続ける技術を考える際に 「大事」な視点

- あくまで「道具」であり「手段」
  - なにかをしてくれるわけではない
  - 目的を実現する手段の一つ（集う、掲示板、年賀状など）

- 万能ではない
  - 「使わない」という選択肢もある
  - 得意なコトと不得意なコトを見極める

- 最初に実現させたい「目的」を改めて考える
  - それを実現させる手段の一つ

例えばスマホ教室  
「スマホを使えるよう  
になりたい」

➡これでは身に付かない、直ぐに忘れる

「スマホを使って  
△△をしたい」

➡これがあれば、知識も身に付きやすい

知識は豊富だけど  
持っているだけの夫、  
得意じゃないけど  
活用する妻

これまでの人生に  
なかったもの

なくとも生きていける  
あれば「便利」を  
イメージできない

格差が  
どんどん大きく  
なっている

実際に今のシニア世代  
どの様に「付き合っ  
ているのでしょうか？

統計データを眺めてみましょう  
-情報通信白書  
-2025年版モバイル社会白書

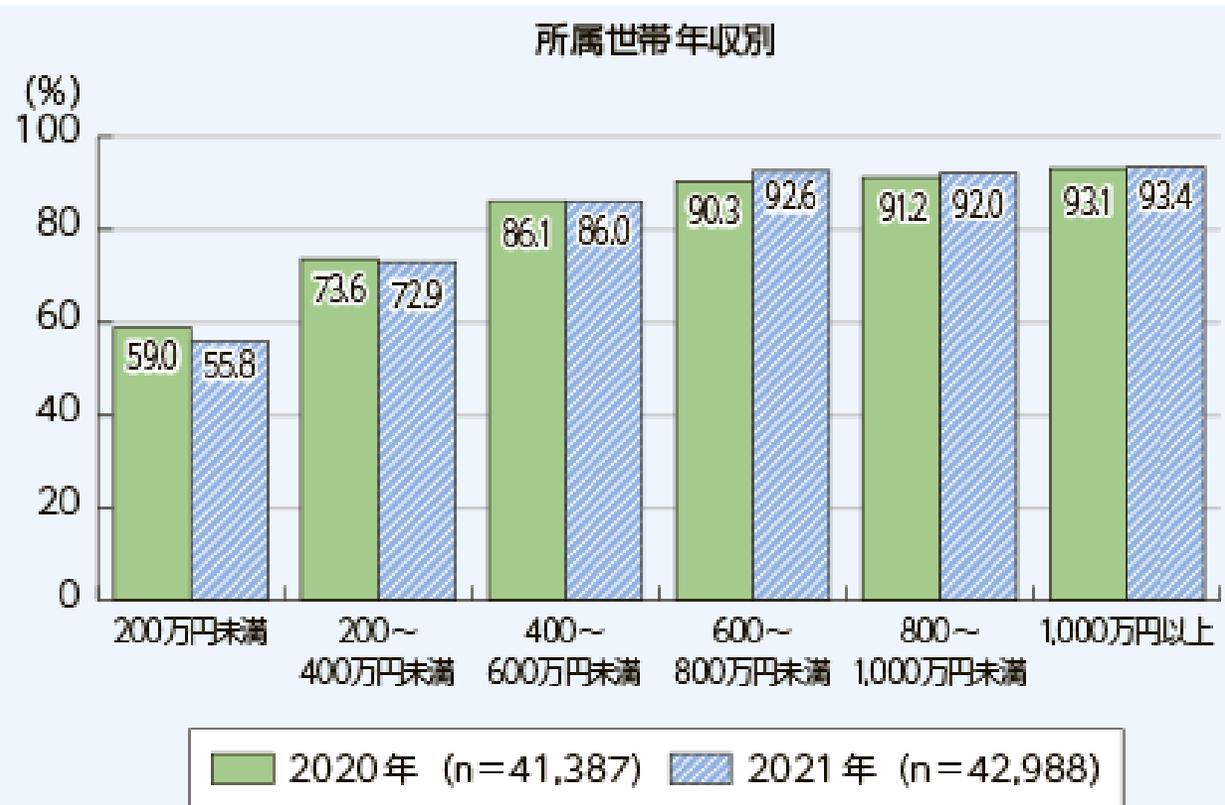
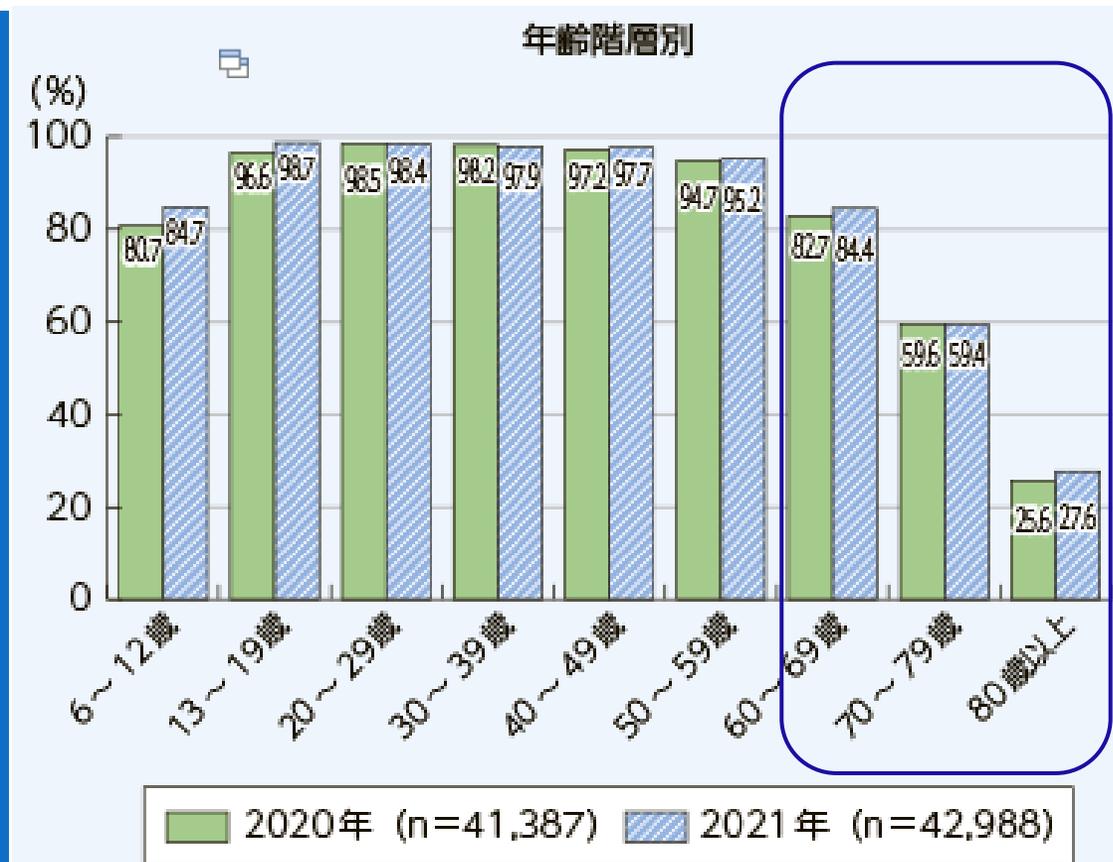
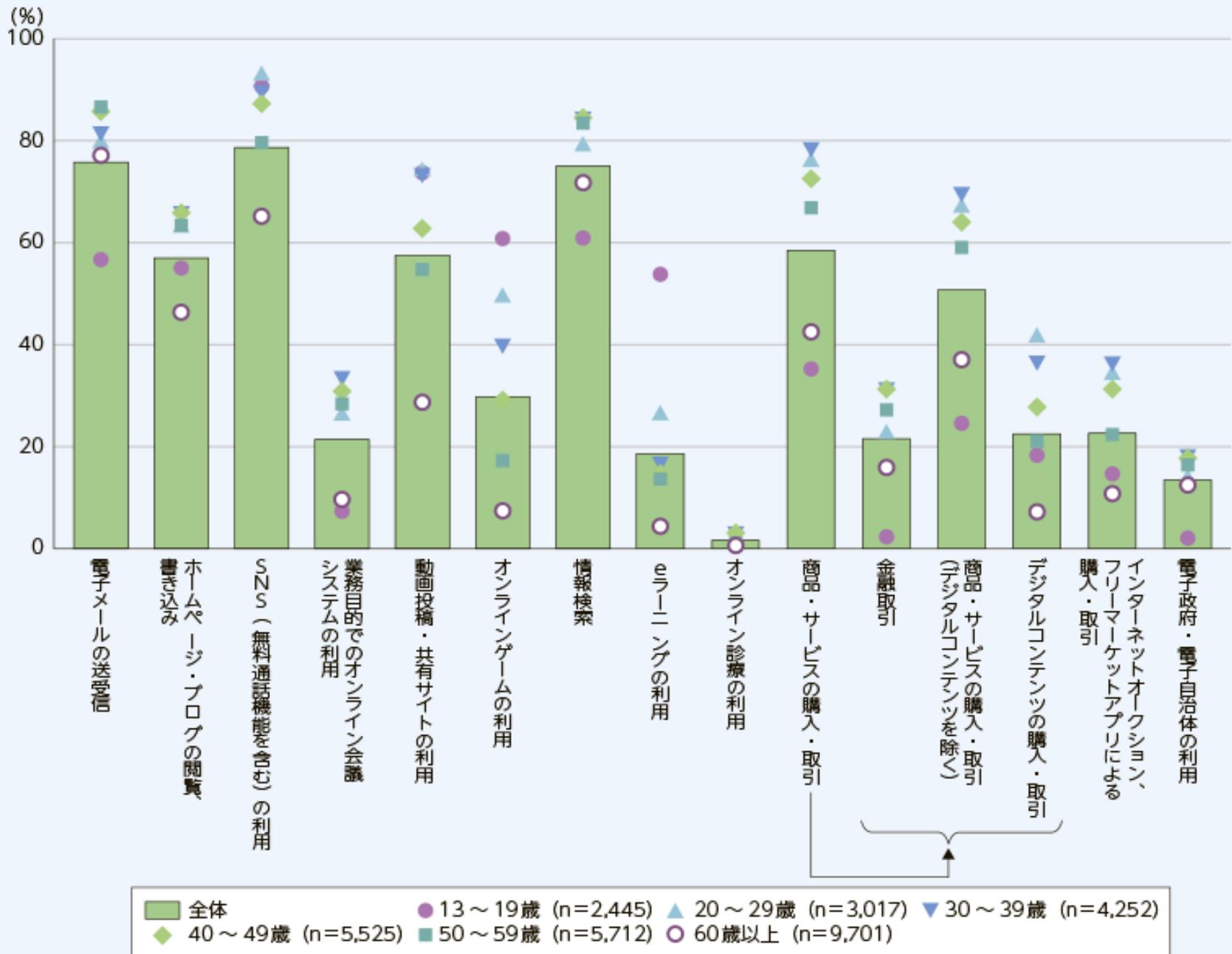


図1 属性別インターネット利用率  
80歳代は低いけれど70歳代は6割が使っている  
収入的に使うことが厳しい人がいることも事実



・シニア層はネットで  
買物、公的な手続き  
オンライン診療  
LINEやfacebook  
なんかも使っている  
➡シニアや身体に  
制約のある人こそ  
使った方がよい👉

イギリスでは、  
記憶や社会参加を  
補完する手段と  
位置付け、生活課題を抱える人や  
認知症の人を講座  
に誘い込んでいる

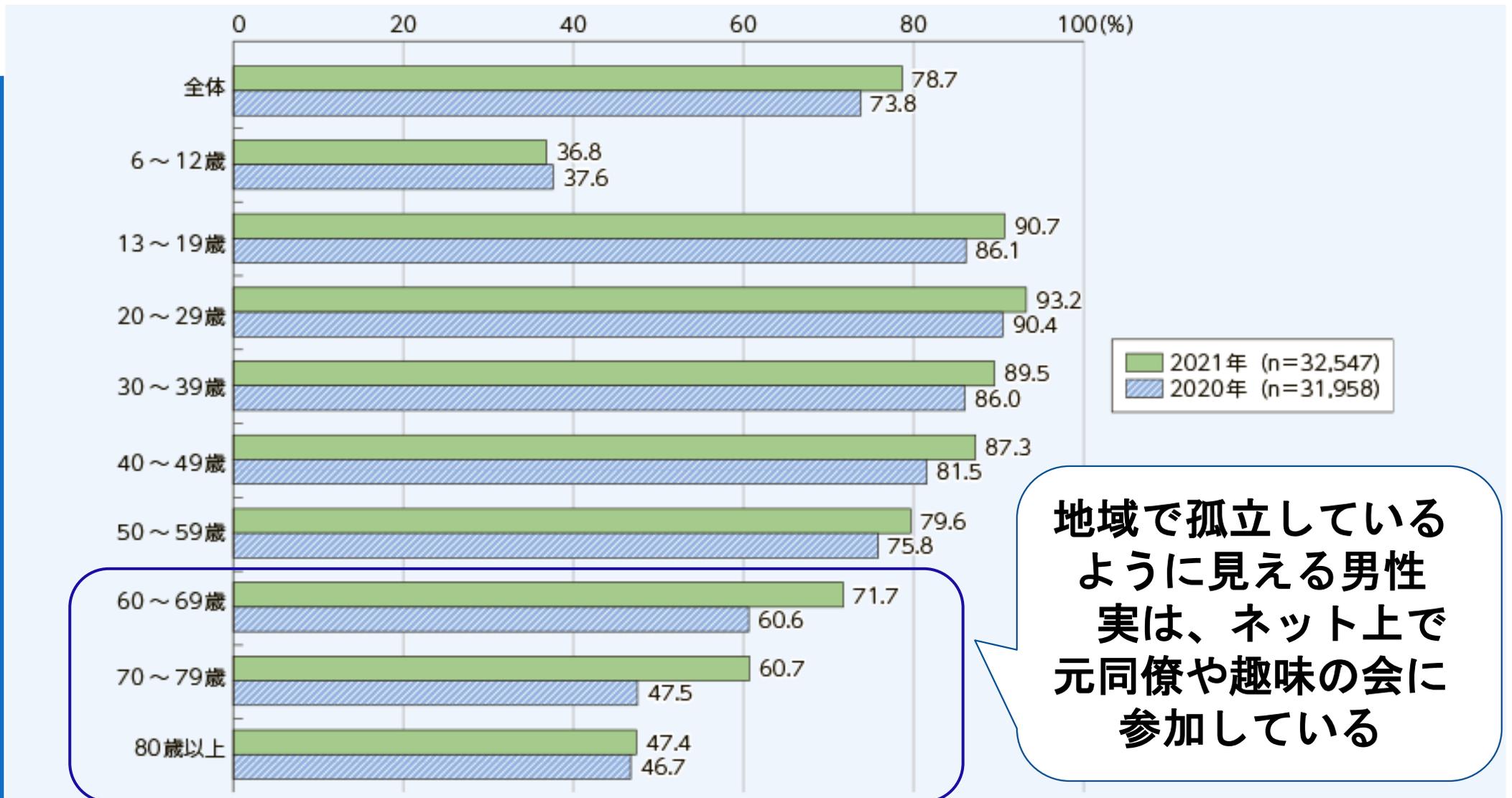
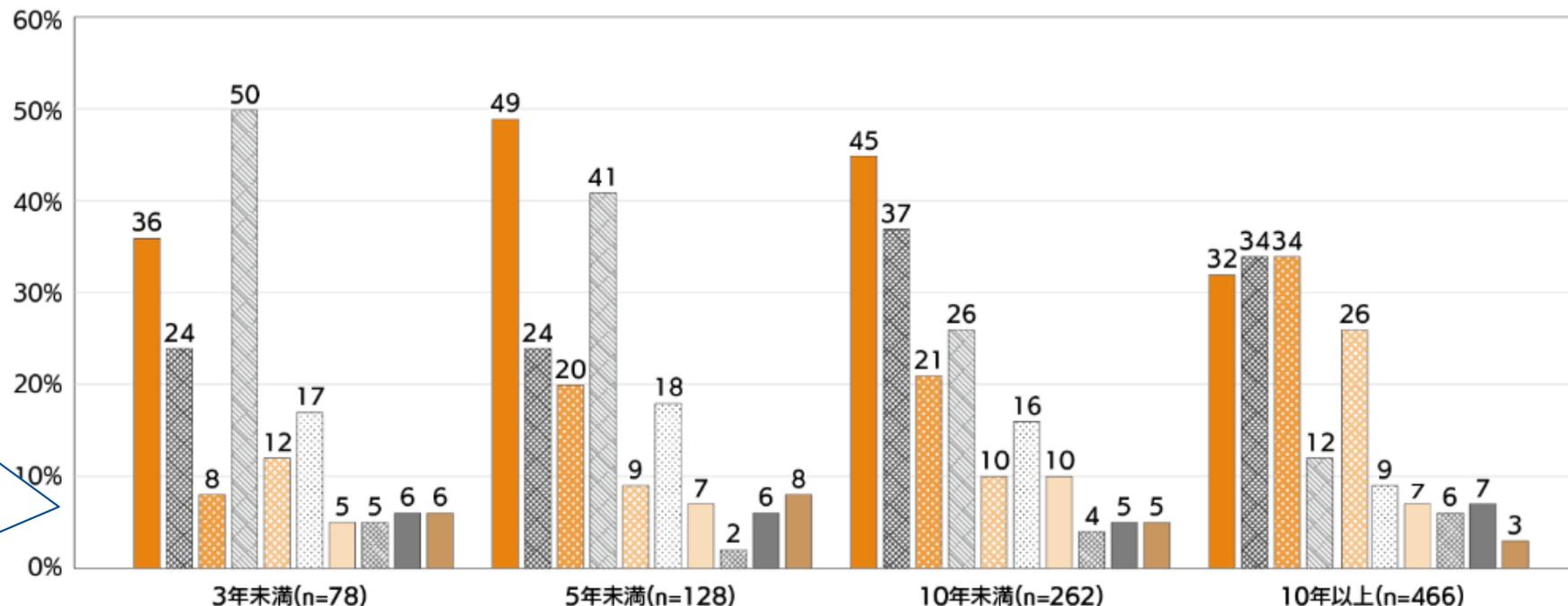


図3 年齢階層別ソーシャルネットワーキングサービスの利用状況  
ワカモノとは違って、シニアは知っている人との間で使っている  
孫との絵文字のやり取り、大学や会社の仲間とのやり取りなど

## [資料8-7] スマートフォンを所有したきっかけ[スマートフォン所有歴別] (複数回答)

- 3年未満では「フィーチャーフォンが使いえなくなると聞いた」が最も高い。
- 「使いたい機能・アプリがあった」はスマートフォン所有歴が短いほど低い。

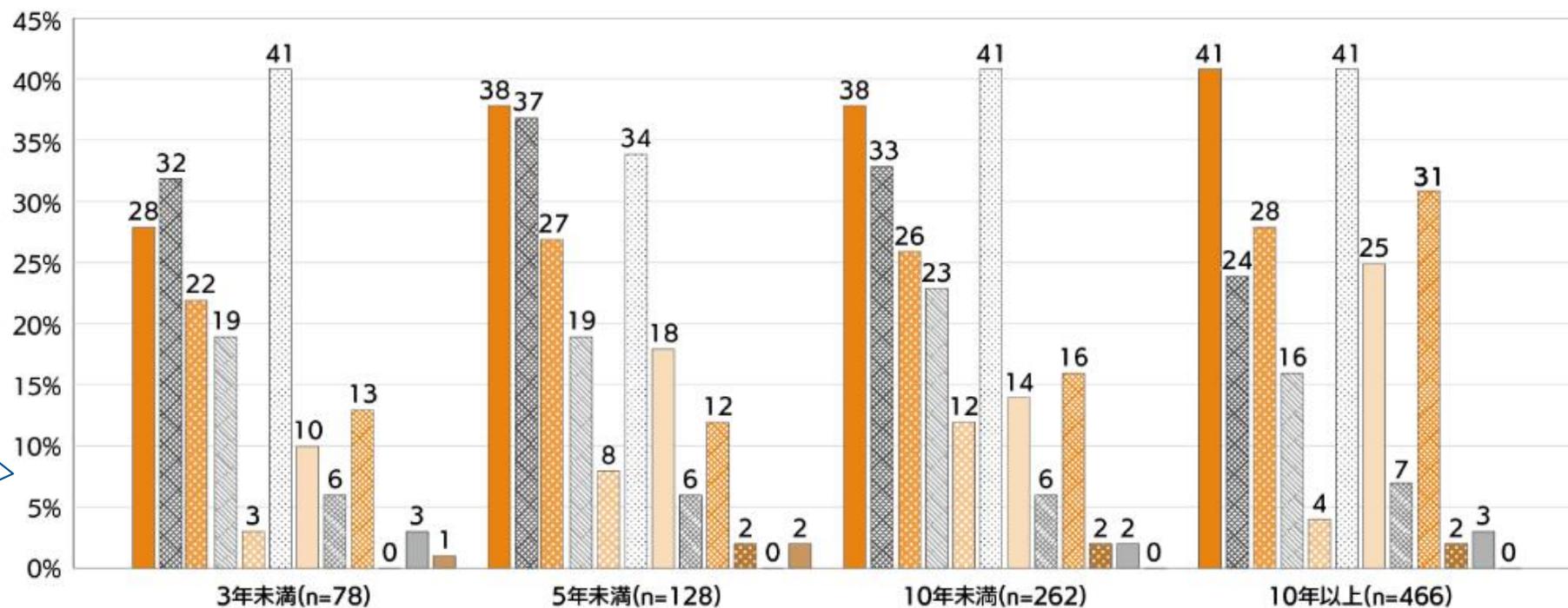


家族からの勧め  
という受け身から、  
自らの意思  
が増えている

注：スマートフォン所有者が回答。  
出典：2025年シニアの生活実態調査（複数回答）

[資料8-9] スマートフォンを使いこなすために相談・利用したツール[スマートフォン所有歴別] (複数回答)

- 3年未満は「購入店」が多く4割を超す。
- 「取扱い説明書/参考書」は10年以上で3割を超える。



家族の勧め  
でも  
購入店などの  
家族以外に相談

地域に最も多い年代  
高齢者目線（点）で  
例を紹介します

ご近所・地域に  
点と点が増え、  
線になったら  
なにができる？  
イメージしながら  
聴いてください👉

高齢者がスマホを使えると  
どんな「いいこと」と  
「課題」があるのだろうか？

# 「情報収集」や「申し込み」の手段として使うと？

## ■デジタルを利用してなにができるのかな？

### 【QRコードで情報収集や申し込み】

→カメラをかざせば情報がとれる  
簡単に参加申し込みにとどり着ける  
QRコードなら若物だけではなく、60代の参加も増える

⇔気軽さを悪用して、詐欺サイトに引き込むなんて犯罪が増えそう  
簡単にアクセスできたけど、先の情報が正しいのか？  
実際の申し込みや手続きが面倒だったり...

うちの町  
掲示板に町会ホーム  
ページの

QRコードを貼り付けた

バス待ちの暇つぶしに  
眺める人も

# 「情報収集」の手段として使うと？

秦野市と小田急の  
「いちのいち」  
地縁活動ホームページ  
に台風の時の近くの  
通行止めなど  
身近な情報を役員が  
投稿  
都心に勤めている人が  
見ている  
町会や老人会に入る  
意味も感じたり...

## ■ デジタルを利用してなにができるのかな？

【被災時対応やまちのイベントなど、住んでる地域のリアルタイムな情報発信や収集】

- 役所のLINEから台風などの時に避難所の開設情報をリアルタイムでしることができた
- コロナ対策で回覧板が止まっても、ホームページなどから見られた

⇔ 発信する側がデジタルを活用できない処も少なくない  
こまめに情報の更新ができていないと誰もみない

# 「健康づくり」の手段として使うと？

## ■ デジタルを利用してなにができるのかな？

### 【健康情報、医師やサービスを探す】

- テレビでみた情報、ちょっと耳にした情報を深く調べられる
- 自宅から有名な先生の健康体操などに参加できる
- 主治医から示された治療方針について情報収集し、自分や家族の命の選択ができた  
(自分にあう介護サービスを選ぶことができた)

⇔ 溢れる情報に流されてしまう人も多々  
デジタルを使えても、正しい情報を自分で選び取る自信がない人も多々

公民館を結んで  
サロンで東大の先生の  
健康講座を受講  
終了後は、  
仲間同士で情報交換  
難しい話も  
みなでなら聴きたい、  
みなでなら理解を  
深められる

# 「学ぶ」の手段として使うと？

## ■デジタルを利用してなにができるのかな？

### 【場所を選ばない学び】

- コロナ禍、パソコンサークルがテレビ会議の使い方講座をテレビ会議で開催
  - 子育てや介護で家を開けられない人が気軽に学びの機会を得られた
- ⇔ 聴いただけで終わることが少なくない  
初対面どうしだと自由な意見交換になりにくい  
交流や仲間づくりに発展しにくい

やっぱり対面が一番だけれど、

- 体調が悪い時には便利
- 家族の介護で離れられない時に参加できる
- まずはネットで参加し、なじんできたら実際の場にいけるという  
**安心感**（男性）  
などなど...

# 「つながる」手段として使うと？

## ■デジタルを利用してなにができるのかな？

### 【LINEやFacebookなどで交流や発信】

- 気軽に世界中に発信できたり、趣味や関心が同じ人とつながれる
- 地域内外のすでにあるつながりを補完できる  
コロナ禍に集まれなかったけれど、LINEグループでやり取りできて孤独じゃなかった  
実際に外に出られなくなってもつながっていられる...  
なんて発見した人も少なくない

遠方の誰かと会うことが  
少なくなっても、  
サークル活動を  
休みがちになっても、  
「久々に会った」  
感じがしない

⇔詐欺にあいやすい

対面で会う機会が減るとLINEでのやり取りも減っていく

# 個人や地域の「豊かさ」を支える

99歳の男性のツブヤキ

「仲間や家族が死んでいくのが寂しい」

「若い医者に言い返せない時なんかはなさけなくなる。」

「でもここまで長生きしているのは意味があると思って、  
今日も生きている」

➡ デジタルで健康管理、生活が便利、孤独がやわらぐ……

- 社会との接点を持ち続けられるための手段

- 自己選択し続ける為の手段

➡ **でも デジタルは万能ではない**

**手段として使うための、その人や地域の求める「豊かさ」がないと単なるオモチャ**

毎朝、Facebookで  
会社の後輩にアドバイス  
「頼られるって嬉しい、  
まだ頑張ろうと思う」

治療法や制度を  
徹底的に調べる  
「最期まで自分で考えて、  
自分で決めたい」

こんな使い方ができる  
人が増えていったら

どんな老人クラブに  
どんな地域に  
なっていくのだろうか？

これを  
イメージしながら  
眺めていきましょう👉

## デジタルと高齢期の豊かさを 阻む「壁」を考える

# 多くの場や人に共通する「壁」

## ■共通する「壁」

- 使えない人、見られない人、参加できない人が必ずいる
- 進化のスピードについていけない  
今までのものを使い続けられないならやめるという人も
- 「使えない」「使わない人」の姿は一様ではない  
見たいけど使えない  
使えなくなった人  
デジタルをそもそも使いたくない人 など

私も多分、  
置いていかれる時が  
いずれきます

ずっと続く課題...

# 「コロナ禍」とデジタル

## ■内閣府「第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査

- 「メール、電話、オンラインでの連絡が増えた」と3割が回答

## ■皆さんの日常には、どんな変化がありましたか？

- テレビ会議を使いはじめた
- 家族内でLINEでのやり取りが増えた
- 抵抗があったけれど、オンラインショッピングなどを使うことが増えた
- 周囲でスマートフォンを使う人が増えた気がする

# 実際の「変化」とは？

## ■実際に地域でどんな変化がおきているのだろうか？

### -町内会

雨が降ったらオンラインに切り替えればよい  
スマートフォン講座に今まで顔が見えなかった人が  
現れた、教えてもよいと新たな担い手を得た

### -子育てサロン

パパの参加が増えた

### -シニア男子の集い

足が悪くて来られなかった90代の先輩が参加できる  
ようになった

### -孫とのやりとり

年一回の帰省できなくなりはじめた月一の家族の  
オンラインの集いで、距離が縮まったかもしれない

-新たな人を巻き込む  
-関わり続けることができるようになった  
-全員は参加できないけれど見守りや災害時のネットワークができつつある

# 国をあげてのデジタル「普及」



三鷹市の町会では、スマホサロンを、町会オンライン講座や、セーフティネットをつくるタネと位置付けている

## ■様々な処でスマホ講座などが行われている

- 教えてもすぐに忘れちゃう...
- 先生が見つからない
- ネット環境の整った会場がない
- いつまでやればよいの?、なんのためにやるの?  
これが見えなくなっている...

- ➡ 交流の場には出てこない、でもスマホを学びたいと出てくる人がいる  
地域活動に後ろ向きな人も、スマホを教えるならと出てくる  
完璧にすべての困りごとを書いけるする必要はないのかもしれない...  
**なぜなら「スマホ」を看板にした新たな居場所だから**