



## 総評

### 豊かなつながりと多様性のある社会にむけて

「つながりが豊かな方が、健康状態が良く、長寿である」——このことは、海外でも日本でも多くの知見が蓄積されています。生活習慣の改善だけでなく、社会的なつながりを持てるようにすること、すなわち「つながりづくり」も健康づくりの重要な方策の一つとして認識されつつあります。

しかし、つながりの程度は地域によって違いがありますし、個々人のライフステージによっても異なります。そのため、つながりづくりを考える際には、すべてを一括りにしてしまうのではなく、いくつかの層に分け、つながりづくりの戦略を練る必要があります。

地域ごとのつながりは、第 2 部のような区市町村比較とレーダーチャートで把握できます。今回は区市町村ごとの様子を示していますが、一つの自治体の中でも、地区ごとの特徴があるはずで、コラム 3 で書いたようなソーシャルキャピタルの種類を意識し、地区診断をすることで、それぞれで取り組むべき方向性が見えてくるでしょう。

個人レベルでは、それぞれの世代の特徴を踏まえることが重要です。若中年世代は、健康状態も良く、現役で働いている人も多い世代です。こうした世代では、自分の生活パターンや好みに合った活動を見つけてもらうことが重要です。もちろん、住んでいる地域に根付いた活動に参加してもらうことができれば、地域にとっては大きなプラスになりますし、地域活動の活性化につながります。色々な世代の人が関われば、地域の橋渡し型ソーシャルキャピタルが豊かになります。

高齢世代はどうでしょうか。人が持つつながりは、加齢とともに縮小していくといわれています。色々な原因が考えられますが、一つには心身機能の低下が挙げられます。そのため、高齢期には、どんな状態になってもつながりが途切れないよう、心身の状態に応じてつながり方を変化させていく必要があります（図）。

心身状態が良好であれば、どんな活動でもできるでしょう。例えば、退職しても就労を継続することも可能です。しかし、「通勤するのは体がきつい」、「責任を持って仕事をこなすのが難しくなってきた」のであれば、就労からボランティア活動に移行し、身近で社会貢献活動に従事してもらうのがいいかもしれません。社会貢献活動が少なくなってきたら、自分のための趣味活動に移行してもいいですし、そうした社会参加活動が難しくなってきたら、友人や近所との付き合いの中で無理なくつながりを維持していけばいいのです。

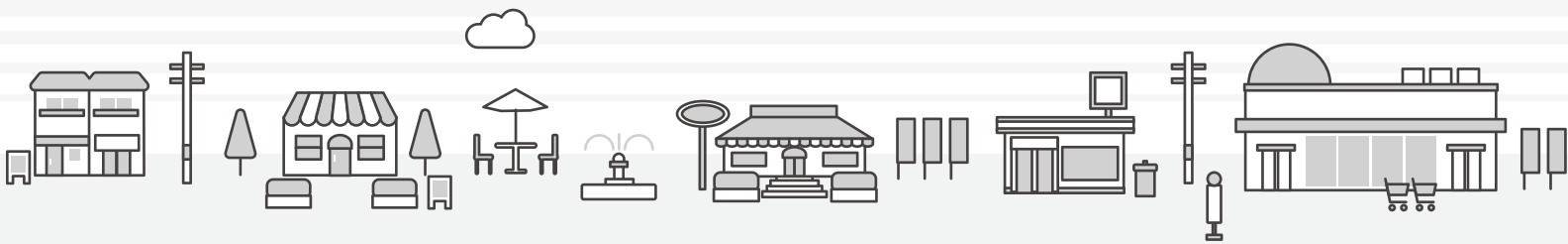
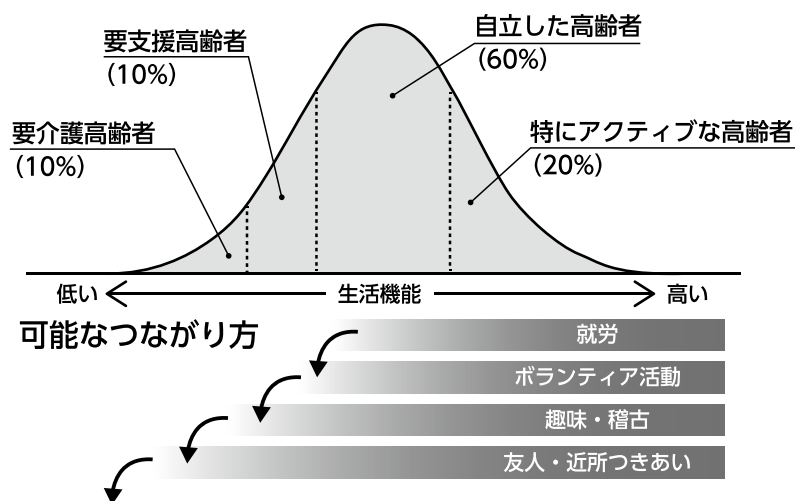


図. 心身の状態に応じたつながりの姿



出典 藤原佳典：高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流—ライフコースに応じた重層的な支援とは—，日本世代間交流学会誌，2014,4：17-23

このように、効果的なつながりづくりのためには、それぞれの状況に応じたつながり方を選んでいくことが大事になります。自治体側にとっては、様々な部署が連携しながら地域の中に多様な選択肢を準備し、その人の状況に応じてつながりを選べるようにしておくことが重要です。

コロナ禍で、多くの方はオンラインを活用して他者とコミュニケーションを取るようにになりました。オンラインは、つながりづくりの強力なツールです。ただ、そのつながりは対面のつながりと比較すると、細く脆いものです。多くの研究で、オンラインのつながりは対面のつながりを補完する働きはあるものの、完全に代替するのは難しいことが示されています。現在のコロナ禍での生活がいつまで続くかは分かりませんが、対面でのつながりの重要性が薄れることはないと思います。感染予防には気を配りつつ、地域で人々が交流し、つながりが生み出される場はいつの時代になっても必要とされます。

東京都は、一般的には「都市部」として括られますが、多様な地域特性を持った区市町村が存在します。また、約 1,400 万人の実に多様な背景を持った人々が暮らしています。豊かなつながりは、多様性のある社会から生まれます。東京都の財産ともいえるべきこの多様性を活かしながら、皆が何らかのつながりを持って暮らせるような社会になることを願っています。