

Title	コロナ禍をのりこえて：社会の変化とシニアライフ
Author(s)	小池, 正夫
Citation	年次学術大会講演要旨集, 39: 189-194
Issue Date	2024-10-26
Type	Conference Paper
Text version	publisher
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10119/19503">http://hdl.handle.net/10119/19503</a>
Rights	本著作物は研究・イノベーション学会の許可のもとに掲載するものです。This material is posted here with permission of the Japan Society for Research Policy and Innovation Management.
Description	一般講演要旨

○小池正夫（大阪大学）  
koikemasao1946@ybb.ne.jp

## 1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の発生は、社会・経済に様々な影響を与え、人々の生活スタイルを大きく変えた。社会・経済の変化に関してはいろいろ報告されているが、シニアライフの生活変化に特化した報告は少ない。そこで本稿では、この点に焦点をあてて、筆者が退職後に経験したシニアライフの変化の事例を交えながら分析・考察を行った。2020年から3年余り続いたコロナ禍を経て、シニア世代がより豊かで充実した人生を送るための一助となれば幸いである。

## 2. 新型コロナウイルス感染症の発生と社会・経済への影響

新型コロナウイルス感染症（以下「新型コロナ」と称す）は、2019年12月に中国武漢で発生し、感染は急速に世界中に広まり、パンデミック（世界的大流行）となった。人々の外出・移動規制は2020年初春から3年以上にわたり、経済・社会に大きな影響を与えた。その結果を表1に示すが、2020年度の世界経済成長率は前年比-3.5%に縮小し、米国では-3.4%、日本では-5.1%と2013年の水準にまで後退した。

経済活動の縮小は国民生活に大きな打撃を与え、国民や企業へのコロナ関連の財政支出は対GDP比で、米国が16.7%、日本が15.6%にまで拡大した<sup>(1)</sup>。

表1 新型コロナウイルス期（2020年）の経済変化<sup>(1)</sup>

国	経済成長率		コロナ関連 財政支出		コロナ関連 財政支出+金融処置	
	2019年	2020年	実績	対GDP比率	実績	対GDP比率
	%	%	10億米ドル	%	10億米ドル	%
世界	2.8	-3.5				
米国	2.2	-3.4	3503	16.7	4013	19.2
日本	<b>0.3</b>	<b>-5.1</b>	<b>782</b>	<b>15.6</b>	<b>2210</b>	<b>44.0</b>
ドイツ	0.6	-5.4	418	11.0	1472	38.9
中国	6.0	2.3	711	4.7	903	6.0

新型コロナウイルス期（2021年7月末）の累計死者数を表2に示す<sup>(1)</sup>。「命を守るべきか?」、「経済を守るべきか?」も問われたが、日本は欧米先進国（米、ドイツ）に比して死者数は人口当たり0.01%と1/10~1/20程度であった。

表2 新型コロナウイルス期（2021年7月末）の死者数<sup>(1)</sup>

国	コロナ死者数	
	2021年7月末	
	累計死者数 (万人)	人口当たり 累計死者率 (%)
世界	423.2	0.05
米国	62.9	0.19
日本	<b>1.5</b>	<b>0.01</b>
ドイツ	9.2	0.11

## 3. 生活スタイルの変化とシニアライフへの影響

新型コロナは、人々の生活スタイルに大きな

変化をもたらした。表3に新型コロナウイルスの発生経緯と社会変化を纏めた。

表3 日本に於ける新型コロナウイルスの発生経緯と社会変化

年	新型コロナ発生経緯	社会への影響
2019年	(12月) 中国武漢で新型コロナウイルス確認	
2020年	(1月) 日本で感染確認 (2月) クルーズ船ダイヤモンドプリンセスで集団感染(クラスター)発生 (3月) WHO パンデミック宣言 (4月7日) 史上初の緊急事態宣言 (5月25日) 緊急宣言すべて解除	(2月) マスクと手指の消毒徹底 (3月) 全国一斉臨時休校、イベント中止、在宅勤務、東京五輪1年延期 (4月) 外出自粛、休業要請、経済は戦後最大の危機に、休業補償、国民一律10万円給付 (7月) Go To キャンペーン (8月～11月) 流行第2波、第3波  ＜ステイホーム、巣籠もり生活、ソーシャルディスタンス、三密回避(密閉・密集・密接)、感染防止新しい生活様式＞
2021年	(1月～5月) 第2、3回緊急事態宣言 (2月～) mRNA ワクチン接種開始 (4月～) 変異株(アルファ、デルタ)	(7月) 東京五輪開幕(無観客)
2022年	(1月) オミクロン株(重症化リスク軽減)	
2023年	(5月) 第5類移行(季節性インフルエンザ)	(3月) マスクは個人判断 (5月) 新型コロナ医療費個人負担

2020年2月に始まった流行に伴い、イベントの自粛や学校の臨時休校が行われ、4月には最初の緊急事態宣言が政府より発令された。これにより、不要不急の外出自粛、飲食店の営業時間の短縮、インターネットを活用した在宅リモート勤務やオンライン授業が実施された。感染防止のために「ソーシャルディスタンスの確保」や「ステイホーム」が求められるようになった。

緊急事態宣言は5月に解除され、7月には「Go To トラベルキャンペーン」が実施され、旅行や外食が奨励された。しかし、その後、第2波、3波が発生、11月には再度の緊急事態宣言が出された。

2021年2月からは、海外で開発された mRNA ワクチンの接種が医療関係者や高齢者を対象に開始された。しかし、感染力の強い変異ウイルス(デルタ株)の出現により、医療崩壊の懸念も広がった。

コロナ流行は社会に大きな変化をもたらし、人々の生活スタイルを大きく変えた。2023年5月に感染症法上の分類が第5類に移行された後も、これらの変化の多くは定着しつつある。内閣府による国民生活調査報告書『生活意識・行動の変化に関する6回の調査報告(2020年5月(第1回調査)から2023年4月(第6回調査))<sup>(3)</sup>を参考にして、分析と考察を行った。新型コロナ拡大期の不安の要因を年代別に見ると、健康や将来不安は全年代で強く見られた。現役世代では生活の維持や収入への不安が大きかった。

#### 4. 分析と考察

以下に、社会の変化が顕著であった(1)健康意識の高まり、(2)デジタル化の進展、(3)地域社会と人間関係、(4)働き方の多様化、の4つの側面について分析し、考察を行った。

##### 4.1 健康意識、予防医学の高まりとシニア世代への影響

コロナ禍によって国民の公衆衛生と健康に対する意識が高まり、特にシニア世代では予防医学や健康維持への関心が強まった。運動や食生活の見直し、メンタルヘルスの重要性も再認識された。これにより、健康的なライフスタイルの確立が求められるようになった。

#### ①感染予防の重要性

手洗いや消毒、マスク着用など基本的な衛生習慣が広まり、感染予防のための行動が日常生活に定着した。ワクチン接種や定期的な健康チェックの重要性が認識され、予防医療の関心が高まった。

#### ②生活習慣の見直し

コロナ禍により、免疫力を高めるためのバランスの取れた食事や日常の運動が注目された。ストレス管理や心身の健康維持が重要視された。

#### ③健康の自己管理

スマホ健康アプリ（スマートウォッチとの組み合わせ）やオンライン診療の利用で、自己管理の手段が多様化した。

### 4. 2 デジタル化の進展とシニアの適応

コロナ禍により、オンラインでのコミュニケーションやショッピングが急速に普及し、消費生活は激変した。シニア世代もデジタル化やAIなどの新技術に対応せざるを得なくなり、スマートフォンやパソコンの使用が増加した。この変化がシニアの社会参加の拡大や孤立防止にどのように寄与したかを考察する。

#### ①オンライン化の拡大

ビジネスではテレワークやリモートワークが急速に普及し、オフィスに通わない働き方が一般的になった。地域別テレワーク実施率変化（全国、東京23区、地方圏）（2023年内閣府資料<sup>(3)</sup>）を、**図1**に示す。

全国のテレワーク実施率は、コロナ禍1年目（2020年）には、前年の約3倍に増加したが年末にはかなり減少した。しかしその後の第2波、第3波、さらに変異株で再度増加し、収束が見られた2023年以降もコロナ禍以前と比べると約3倍となっている。テレワークのメリットが強く認識されて定着してきたと言える。

更に、地域別にみると傾向は全国平均と同じだが、東京23区（都会）と、地方圏で大きく異なる。都会は、企業が多く、通勤ラッシュ回避、共稼ぎ家庭の働き方の多様性などが、コロナ禍後も評価され大きく増加した。一方、地方圏が低いのは、テレワークの必要性、PCと通信インフラの整備に課題があった。学校や大学でもオンライン授業やゼミが普及、海外から日本に來れない留学生も現地から受講可能となった。

学会、シニアカレッジ、各種セミナー、研修がオンラインで開催されるようになった。オンラインの方が主催者側は会場費、講師手当など軽減できる。参加者側も遠方者の利便性だけでなく、高齢者や障害者などの移動制限がある人も参加が可能となった。

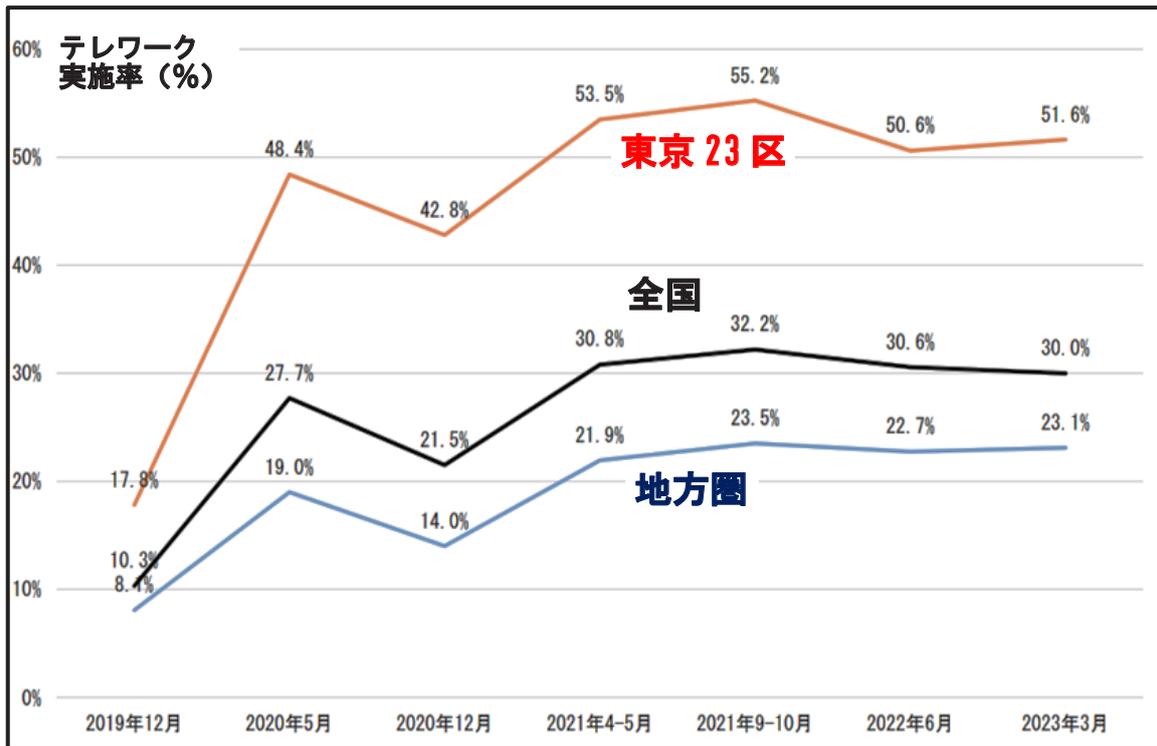


図1 地域別テレワーク実施率変化(全国、東京23区、地方圏) (2023年内閣府資料<sup>(3)</sup>)

## ②デジタルサービスの普及

医療もオンライン診療と医薬品購入が可能になり、消費生活はインターネットの発展によって激変した。ショッピングもオンライン購入が普及、金融サービスもオンラインバンキングや決済が拡大した。また、旅行も観光地を疑似的にバーチャルに体験する仮想旅行やツアーも急速に市場拡大し、パソコンやスマホで楽しめるようになった。

## ③デジタル技術の進化

人工知能(AI)と自動化・ロボット化により生活、ビジネスで自動化が進んだ。クラウド技術やビッグデータの活用で、AIは人間を補完し、生活を高めることが実感された。

## ④情報格差の拡大

インターネットやパソコン、情報通信技術を利用する人と、利用しない人との情報格差が社会的課題になった。特に高齢者がデジタル技術を活用できるように、教育やサポートが求められる。

### 4.3 地域社会と人間関係の再編、シニアの役割

コロナ禍により、対面での交流が制限された一方、地域社会(コミュニティ)での助け合いが再認識された。シニア世代にとっては、近隣との絆や地域活動が孤立を防ぐ重要な要素となった。新しいコミュニティの形態や関係性がどう形成されてきたかを分析する。

#### ①対面からオンラインへの移行

ソーシャルディスタンス(人と人との距離)が重視され、対面での交流が制限された。一方、Zoomなどのビデオ通話やSNSが利用され、オンラインでの交流が増加した。

## ②地域交流の重要性

隣人や地域との繋がりが重視され、情報交換や助け合いが活発化し、オンラインでの趣味の交流が増えた。

## ③シニアの孤立感

オンライン交流の苦手なシニア層では、孤立感が深まった。しかし、オンライン交流はシニア層にとって、遠方との交流、移動時間の節減、移動の体力負担軽減などのメリットが大きい。

## ④新しい価値観

コロナ禍を通じて、家族や親友の重要性が再認識され、人間関係の新しい価値観も生まれた。

### 4. 4 働き方の多様化とシニアの就業機会、新たな挑戦

コロナ禍は経済的に大きな打撃をもたらし、収入減少や雇用機会が失われた。しかし、一方で働き方の多様化が進み、リモートワークや兼業・副業など新しい働き方が広がってきた。前述の地域別テレワーク実施率変化（2019～2023年）から読み取れるように、シニア世代にも新たな就業機会が生まれた。定年後の再就職や、副業としてのオンラインビジネスの可能性が広がった。これらがシニア世代の経済的自立や社会参加にどう影響しているかを考察する。

#### ①コロナ禍による経済的影響

多くの業界で経済活動が停滞し、収入減少や失業率が増加した。特に、観光、交通、宿泊、飲食、小売業、音楽・各種イベント等で深刻化した。家庭では家計の収入が減少し、感染予防や医療費負担で経済的不安が増大した。特に年金に依存するシニア世代では影響が大きかった。

#### ②働き方の多様化

2020年4月の緊急事態宣言の発令で、リモートワーク（在宅勤務）が定着し、多くの企業でテレワークが導入され、オフィス以外で働くことが常態化した。特にホワイトカラー職種で顕著だった。経済的不安によって、兼業・副業、ギグワーカーやフリーランサーとしての働き方が増え、多様で柔軟な働き方が可能となった。

#### ③シニア世代への影響

経済活動の停滞で、シニアの再就職は難しくなったが、一方、リモートワークが普及すると新たな雇用機会も生まれた。収入の安定や生き甲斐を求めて、新しいスキルを身に付けながら生涯現役を目指すシニアが増えた。特にリモートワークも活用しながら注目される分野に進出し、自らの経験やスキルも活かした起業や社会貢献活動も進んだ。

#### ④社会的なサポートと政策の必要性

デジタル社会に対応した人材育成と、リカレント、リスキリング、シニアを対象としたパソコンや情報・通信活用教室などが必要とされる。

#### ⑤生成A I の活用

2022年12月から世界的に広まったChatGPTなどの対話型文章生成AIが注目され、日常生活、会社業務、学校教育での活用と課題が注目された。上手く利用すれば、コロナ禍における多用なニーズに応える有効なツールでもある。情報提供、リモートワーク・オンライン学習支援、日常生活のサポートなど活用できる。対話型で使いやすく、無料版も多いのでシニアでも利用しやすい。しかし、発展途上技術なので、正確性、プライバシー・著作権保護、過度な依存への注意が必要である。

## 5. コロナ禍でのシニアライフ活動事例紹介（写真スライドで紹介）<sup>(4, 5, 6, 7)</sup>

- ①徹底した感染防止対策による関西支部研究会の再開（2020.7.31）
- ②家庭でのデジタル環境の整備（パソコン、ネット環境、リモートミーティングソフトの活用）
- ③シニアグループのオンライン交流会、勉強会実施
- ④大学ゼミ（オンラインからハイブリッド方式へ）
- ⑤本部学会発表、関西支部研究会実施（オンライン、ハイブリッド方式）

## 6. まとめと今後の課題

新型コロナウイルスの発生は、社会・経済に大きな影響を与え、人々の生活スタイルを一変させた。特に筆者が経験したシニアライフへの影響について、具体的な事例を通じて分析し、考察した。

（1）コロナ禍はシニア世代にとって社会生活に多大な困難をもたらした。しかし同時に新しい生活様式を取り入れ、社会で重要な役割を果たすチャンスでもあった。

（2）アフターコロナ時代において、シニアが健康で充実した人生を送るためには、新しい生活様式を受け入れ積極的に行動することが重要である。特に、デジタル技術や社会参加、テレワークを活用した働き方の多様化などである。

（3）本報告では、大きな組織に属さない退職後のシニアを中心に考察したが、一口にシニア層と言っても非常に多様である。前期高齢者と後期高齢者、男性と女性、現代のシニアと未来のシニアなどあり、多様な要素を考慮する必要がある。これらの違いを理解し、普遍的な解決策を見つけることが今後の課題である。

（4）コロナ禍の初期には、100年前のスペイン風邪パンデミックの記録や事例が役立った。同様に、今回の事例分析が、将来のパンデミックに備える際の参考になることを期待する。

### 【参考文献】

- （1）三和良一、三和元：『概説日本経済史 近現代（第4版）』（東京大学出版会、2021.9.16）
- （2）森川正之（編）：『コロナ危機後の日本経済と政策課題』（東京大学出版会、2024.3.28）
- （3）内閣府：『令和3年度高齢者の日常生活、地域社会への参加に関する調査（2012.12実施）』他
- （4）研究・イノベーション学会関西支部発行：『支部ニュース れんけい（創刊号）』（2021.5.20）
- （5）同上：『支部ニュース れんけい（第2号）』（2021.11.20）
- （6）小池正夫：『コロナ禍に想う』（2020.9.8）
- （7）小池正夫：『コロナ禍をのりこえて』（2022.12.24）

以上