

2006（平成 18）年度  
研究論文

離れて暮らす高齢者と  
家族や知人とのつながりを支援する  
情報ツールの提案

提出者	03G0207 大津 弓子
指導教員	重定 如彦
提出日	2007年1月20日

法政大学 国際文化学部 国際文化学科

## はじめに

高齢者人口の割合は、年々増加している。今や日本の総人口の約 20%が 65 歳以上の高齢者だ。10 年後には 26%に達する見込みだという。

高齢者人口の割合が増えるに従って、高齢者の単独世帯（独居老人）の増加や、施設に入居する高齢者の増加が見込まれるだろう。そして、離れて暮らす高齢者は周りの人々とコミュニケーションを取ることが少なくなり、家族や知人とのつながりが疎遠になっていくことが予想される。

本研究では、そのような点に着目し、どのような情報技術を活用したら高齢者にとってより心が和み、家族や社会とのふれあいを感じる事が出来、快適な生活の環境作りを支援することが出来るか、ということの研究する。

## 目次

はじめに

目次

### 1. 本研究の主張と展開

#### 1.1. 本研究の主張と課題

##### 1.1.1. 本研究の主張

##### 1.1.2. 本研究の課題

#### 1.2. 本研究の展開

### 2. 高齢化社会の現状

#### 2.1. 高齢化社会の問題点

#### 2.2. 本研究の動機と目的

### 3. 本研究の位置付け

#### 3.1. 先行研究

#### 3.2. 本研究の特色

##### 3.2.1. 先行研究と本研究の違い

##### 3.2.2. アプローチ

### 4. インタビュー調査

#### 4.1. 目的

#### 4.2. 離れて暮らす高齢者へのインタビュー調査

##### 4.2.1. 調査概要

##### 4.2.2. 調査結果

##### 4.2.3. 考察

#### 4.3. 離れて暮らしていない高齢者へのインタビュー調査

##### 4.3.1. 調査概要

##### 4.3.2. 調査結果

4.3.3. 考察

4.4. 考察

5. 情報ツールの提案

5.1. 情報ツールの提案

5.2. 今後の展望と課題

調査データ

引用・参考文献一覧

おわりに（謝辞）

# 1. 本研究の主張と展開

## 1.1. 本研究の主張と課題

### 1.1.1. 本研究の主張

本研究は、以下のことを主張することを目的とする。

離れて暮らす高齢者は、家族や知人とのさりげないつながりを求めている。離れて暮らし始める以前の、家族や知人との当たり前の会話、当たり前のやり取り、そして温かい雰囲気求めている。それを実現するためには、使っていることを意識させない、しかし絶えずつながってられる、日常生活に溶け込んだ情報ツールが必要となる。

### 1.1.2. 本研究の課題

日本の少子高齢化は、とどまるところを知らない。高齢者人口の割合が増えるに従って、一人で生活をせざるを得なかったり、家を離れ施設等に入居せざるを得なかったりする高齢者が増加していく。そして、家族や知人と離れて暮らしてみても初めて、それまで当たり前前に思っていた、人とのつながりの大切さに気付く。

では、その離れて消えてしまったそのつながりを、情報技術を活用することによって実現出来ないだろうか。高齢者にとってより心が和み、家族や社会とのふれあいを感じることが出来、快適な生活の環境作りを支援することが出来る情報ツールとは、どのようなものか。以上のことが本研究の中心となる論点である。

## 1.2. 本研究の展開

先述の筆者の主張の妥当性を論証するために、以下のような順序で論を進める。

2 章では、高齢化社会の現状を把握し、問題点を明確にする。そこで筆者はどの点に着目したか、何を目的とするのかを述べていく。

3 章では、本研究の位置付けを明確にする。先行研究と本研究との違いを挙げ、本研究の特色を述べていく。

4 章では、調査の目的や概要を明確にし、調査した結果を分析、考察する。

5 章では、4 章から得られた考察をもとに、情報ツールを提案する。また、やり残した問題や今後の課題などを述べる。

なお、調査データは巻末に添付する。

## 2. 高齢化社会の現状

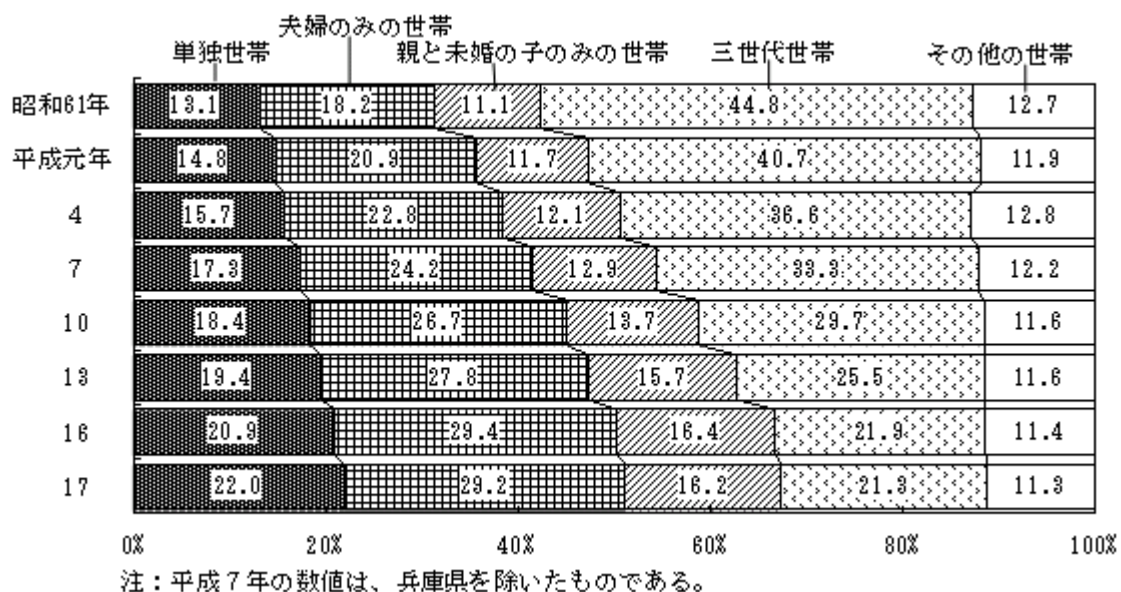
### 2.1. 高齢化社会の問題点

高齢者人口の割合は、年々増加している。65歳以上の高齢者は、2006年9月の時点で2640万人。総人口1億2772万人の20.7%にもなる。この割合は、2015年には26%、50年後には35.7%に達する見込みだという<sup>(1)</sup>。

高齢者の割合が増えるに従って、高齢者の単独世帯（独居老人）は増加し、三世帯世帯は大幅に減少している<sup>(2)</sup>（図1）。また、一人で生活が出来ず、施設等に入居する高齢者の増加も増加している。介護の中心的な役割を果たしてきた「介護保険3施設」は現在、特別養護老人ホーム（いわゆる「特養」）が全国に37万床、老人病院の「療養病床」が38万床、老人保健施設が27万床、と全国にその規模を伸ばしている<sup>(3)</sup>。しかし一方で、増え続ける高齢者に施設が対応しきれず、入所するのに2～3年待ちになってしまう場合も少なくない。その結果、ある程度元気であれば、しばらくの間一人で生活することを余儀なくされる。

単独世帯の増加、施設等に入居する高齢者の増加。つまり、増え続ける高齢者が行き着く先は、“家族（自分の子供、配偶者など）や知人と離れた生活”である。それまで当たり前前に思っていた、「人とのつながり」が、離れて暮らすことによって急に疎遠になっていく。少子高齢化がもたらした、悲しい現実である。

【図1：世帯構造別にみた65歳以上の者のいる世帯数の構成割合の年次推移】



（厚生労働省「平成17年 国民生活基礎調査の概況」より）

## 2.2. 本研究の動機と目的

では、なぜこのことが問題なのか。なぜこの問題を取り上げたのか。

そのきっかけとなったのは、祖母が施設に入居し、祖父と別々に暮らすようになってからである。祖母が施設に入居してからというもの、祖母や祖父には以前のような元気な様子があまり見られない。離れて暮らしたことで、不安や寂しさを感じてしまっているのだろうか。二人の様子を見ているだけで、筆者も悲しい気持ちになってしまった。

二人に以前のような元気を取り戻して欲しい。そのためには、不安や寂しさを取り除かなければならない。しかし、それは人の力では限界がある。ならば、現在急速に進歩しつつある情報技術を活用し、離れて暮らす高齢者の生活を支えることが出来ないだろうか。以上のような想いがあり、本研究に至った。

たとえ以前と手段は異なっても、離れている人とのつながりを維持することが出来れば、不安や寂しさは感じないのではないだろうか。そのためには、どのような情報技術を活用したら、高齢者にとって心が和み、家族や社会とのふれあいを感じる事が出来、快適な生活の環境作りを支援することが出来るのだろうか。

そのような視点から、本研究では①家族や知人と離れて暮らす高齢者（主に介護老人保健施設に入居している高齢者）、②家族や知人と離れて暮らしていない高齢者（家族と同居している、夫婦で生活している、昔からある自分の家に住んでいる、等）、以上二つの状況に置かれている高齢者に実際にインタビューを行った。その二つの結果を照らし合わせ考察することで、離れて暮らす高齢者と人々のつながりを支援する情報ツールを提案することを目的とする。



### 3. 本研究の位置付け

#### 3.1. 先行研究

現在、離れて暮らす人々のつながりを支援する様々なシステムが、各企業で研究・開発されている。

一つは、NTT 環境エネルギー研究所が研究している「つながり感通信」というもので、Family Planter というものを開発している<sup>(4)</sup>。これは、植物の形をした端末はネットワーク上のサーバを介して双方向常時接続されていて、端末のセンサが感知した人の存在や動きの情報を、サーバを介して遠隔地の家族の側にある端末へと送る、という仕組みである。受信した端末側では、ほのかに光や端末の動きによって家族の存在・動きを知らせてくれる。また、端末に触ると、音が相手側の端末で発し、離れた家族に軽い合図を送ることも可能である。例えば、挨拶のような電話をかけるまでもない軽いメッセージの代わりに利用する。また、ジョージア工科大学が研究している「Aware Home」では、Digital family portrait というものを開発している<sup>(5)</sup>。これは、離れて暮らすおばあちゃんの写真が液晶ディスプレイになっており、周りの蝶の大きさがそのおばあちゃんの活動状況を表す。ディスプレイがタッチパネルにもなっていて、タッチすると相手の状況を判断して、電話しても構わない状況ならば電話をかけてくれる機能も持っている。

他にも、離れて暮らす人々のつながりを支援するものとして、在室状況が離れた家族にメールで送られてくる「みまもりネット」(松下電工)<sup>(6)</sup>や、ガスの利用状況が離れて暮らす家族にメールで送られてくる「みまも〜る」(東京ガス)<sup>(7)</sup>、ポットの使用状況を離れた家族にメールで伝える「みまもりほっとライン iポット」(象印マホービン)<sup>(8)</sup>などがある。

しかしこれらは、離れて暮らす人々のつながりを支援するシステムの研究のほんの一部であり、今後さらにこのような研究は増えていくだろう。

## 3.2. 本研究の特色

### 3.2.1. 先行研究と本研究の違い

先行研究は、離れて暮らす状況下にいる人々全体を対象にしたものであり、高齢者に特化したものばかりではない。そのため、双方が高齢者の場合、使用方法が分からなかったり、操作が困難であったりするかもしれない。しかし、先行研究のような情報ツールの需要は、今後高齢者層で高まっていくことが予想される。

本研究では、そのような先行研究の問題点に着目している。本研究では様々な状況下にいる高齢者に焦点を当て、実際にインタビュー調査を行っているため、高齢者の生の意見を反映出来る。そうすることで、今の高齢者が何を求めているのかを、より明確にすることが出来る。

また、本研究では、二つの観点から調査をしている。

- ① 家族や知人と離れて暮らす高齢者に焦点を当て、家族や友人、近所の人々や入居している仲間たちとのつながりを、昔の状態や今の状態など様々な角度から調査。離れて暮らす高齢者の中でも施設に入居している高齢者に着目し、その施設の特性なども考慮し考察を行う。
- ② 家族や知人と離れて暮らしていない高齢者（家族と同居している、夫婦で生活している、昔からある自分の家に住んでいる、等）に焦点を当て、現在一緒に住んでいる人とのつながりを、様々な角度から調査。離れて暮らしていない高齢者の中でも、家族と同居している高齢者、夫婦で生活している高齢者に着目し、一緒に住んでいるからならではの点に特に着目、考察を行う。

離れて暮らす者のみではなく、離れて暮らしていない者にも焦点を当て、その二つの結果を照らし合わせ、分析・考察する。二つの観点から一つの課題にアプローチをし、情報ツールを提案するという点で、先行研究とは異なってくる。

### 3.2.2. アプローチ

離れて暮らす高齢者・離れて暮らしていない高齢者共に、以下の四つの点からアプローチをしていく。

- ① 家族や知人との現在のつながりを調べる：現在家族や知人とはどのような付き合いをしているのかを知る。
- ② つながりに対する意識を探る：現在の付き合いに満足しているのか、不満に感じているのか、それとも不安なのかなど、付き合いに対してどう考えているのかを知る。
- ③ その人が望むつながり方：家族や知人と、どういう形でどういった付き合いをしたいのかを知る。
- ④ 情報ツールを提案する：離れて暮らす高齢者と家族や知人とのつながりを支援する情報ツールを提案する。

離れて暮らす高齢者と離れて暮らしていない高齢者、二つの観点から同じアプローチをすることで、異なる状況下に置かれた高齢者の意識の差を見出し、離れて暮らす高齢者が何を求めているのかをより明確にする。

## 4. インタビュー調査

### 4.1. 目的

今現在家族や知人と離れて暮らしている高齢者と、離れて暮らしていない高齢者の、周りの人々とのつながりの現状とつながりに対する意識を把握するため、インタビュー調査を行った。その二つの結果を照らし合わせ考察することで、離れて暮らす高齢者と人々のつながりを支援する情報ツールを提案することを目的とする。

高齢者にとってより心が和み、家族や社会とのふれあいを感じることが出来、快適な生活の環境作りを支援することが出来る情報ツールとはどのようなものか、という課題に取り組んでいく。

## 4.2. 離れて暮らす高齢者へのインタビュー調査

### 4.2.1. 調査概要

介護老人保健施設に入居している高齢者6名と、親と一緒に入居している男性1名を対象に、対話形式のインタビューを行った。調査内容として、家族や知人との現在のつながりについて、昔と現在のつながり方の違い、人とつながりを持つことに対する意識、家族や知人とどのように付き合っていきたいか、そしてこれからのつながり方の形として望むこと、などを調査する。

### 4.2.2. 調査結果

※インタビュー項目の詳細、それぞれのインタビュー結果は巻末の調査データ参照

※Aさん：90歳男性、Bさん：83歳女性、Cさん：81歳女性、Dさん：84歳女性、  
Eさん：93歳女性、Fさん：76歳女性、Gさん：48歳男性（Fさんの息子）

#### 調査結果（1）

- 施設に入ってから、つながりが疎遠になってしまっている
  - ・知人とはほとんど連絡を取り合っていない（Eさん、Fさん、Gさん）
  - ・月に数回の電話や手紙のやりとりのみ（Bさん、Dさん）
- 障害があるせいで連絡が取りにくい
  - ・施設の電話が使いにくい（Bさん、Dさん、Gさん）
  - ・口が不自由／手が不自由（Cさん、Fさん）
- 連絡を取るのが面倒
  - ・手紙やメールは面倒くさい（Bさん、Eさん）

⇒ 施設に入居している高齢者の現在のつながりはあまり密なものではない

（自分から発信したいが施設の特性や身体的障害があつて無理、自分から発信したいがなかなかきっかけがつかめない、自分から発信するのさえ面倒、など理由は様々）

### 調査結果 (2)

#### ■相手の生活を大事にしたい

- ・自然の流れに身を任せたい (A さん)
- ・お互いそれぞれの生き方がある (B さん、E さん)

#### ■実際に会って話をしたい

- ・向こうは向こうの事情があるのは分かってはいるけれど、本当は友人と会えるなら会いたい (B さん)
- ・口は不自由だが、孫とは一分一秒でも一緒に居たい (C さん)
- ・人と話す楽しい、刺激がある (B さん、C さん、D さん、F さん、G さん)

#### ■施設にいる自分

- ・捨てられたようで寂しい (B さん)
- ・若い頃の自分を思うと、悔しい (C さん)

⇒ 相手と「会いたい」という漠然とした気持ちがある

(頭では分かっているけど心の底では会いたい、相手の生活を大切にしながら会いたい、施設にいる寂しさ・悔しさを人と会って紛らわせたい)

### 調査結果 (3)

#### ■施設に入る以前は交流が活発だった

- ・近所の人とお互いの家を行き来していた (A さん、C さん、D さん、E さん、G さん)
- ・友人と頻りに会っていた (A さん、D さん、G さん)

#### ■施設に入ってから、つながりが疎遠になってしまっている

- ・知人とはほとんど連絡を取り合っていない (E さん、F さん、G さん)
- ・月に数回の電話や手紙のやりとりのみ (B さん、D さん)

⇒ 施設に入る前までは自らつながろうとしていた

### 4.2.3. 考察

離れて暮らす高齢者の中には「会いたいけれど・・・」という想いがあることが分かる。会いたい、電話が使いにくい、勝手に外に出ることが出来ない、などの施設の制約がある。会いたい、口や手が不自由になってしまい、自分の能力が限られてしまっている。会いたい、なかなか行動に移せない。会いたい、相手の生活も大切にしたい。しかしここで、「会いたい」ということは具体的にどういうことなのか。同居したい、たまに会うだけでいい、自分のことを忘れないでいてほしい、ぬくもりを感じたい、一緒に買い物をしたい、冗談を言い合いたい。「会いたい」には様々な意味合いがある。つまり、「会いたい」と言ったからと言って、実際に顔を合わせたいだけだとは限らないことが分かる。

そして、この「会いたい」の裏側には、「前の生活に戻りたい」という気持ちがあるのかもしれない。施設に入る前はたくさんの人と付き合っていたのに、施設に入った途端に環境が変わり多くのつながりが途絶えてしまう。つまり、離れて暮らす高齢者は、一緒に暮らしていたときのような家族や知人とのつながりを求めているのかもしれない。

また、インタビューをしていく上で、その人の本音が見え隠れした時もあった。例えば、つながりが疎遠になるのはしかたない。自然の流れに身を任せたいと言っている A さんだが、家族とは離れたくないとも言っている。別にこれ以上のことは望まないと言っている B さんだが、友人と会えるなら会いたい。いろんな人と付き合っていきたいとも言っている。すべての人といつまでも付き合っていきたいと言っている D さんだが、他の人とも連絡が取れなくてもやっていけるとも言っている。息子と一緒に施設にいられることが幸せと言っている F さんだが、息子には結婚して家庭を持ってほしいとも言っている。つまり、口に出していることと心の奥底で思っていることが異なることもあり、いかに本音を聞き出すかということが重要になってくる。

## 4.3. 離れて暮らしていない高齢者へのインタビュー調査

### 4.3.1. 調査概要

家族や知人と離れて暮らしていない高齢者(家族と同居している、夫婦で生活している、等) 10名を対象に、対話形式のインタビューを行った。調査内容として、家族の中での自分の位置付け、現在一緒に住んでいる人とのつながりを、様々な角度から調査。離れて暮らしていない高齢者の中でも、家族と同居している高齢者、夫婦で生活している高齢者に着目し、一緒に住んでいるからならではの点に特に着目、考察を行う。

### 4.3.2. 調査結果

※インタビュー項目の詳細、それぞれのインタビュー結果は巻末の調査データ参照

※aさん：80歳男性、bさん：82歳男性、cさん：67歳男性、dさん：74歳男性、  
eさん：61歳女性、fさん：61歳女性、gさん：66歳女性、hさん：76歳女性、  
iさん：77歳女性、jさん：71歳女性

#### 調査結果 (1)

■家の雰囲気、誰かがいるかいないかが分かる

- ・長年生活していると、なんとなく空気で分かる (aさん、cさん、dさん)
- ・明かりや音で誰かが家にいるということが分かる (aさん、gさん、iさん、jさん)

■お互いに干渉しない

- ・家の中では自由にやっている (aさん、bさん、fさん、iさん)
- ・誰がいるかいないかということは気にしない (bさん、hさん)

⇒ 家の中には言葉などでは伝えきれないものがあり、その中で自由に動いている

⇒ 家の中で打ち解け、よく話す人ほど家の中の雰囲気を読み取る

(空気や生活音などで家の中の状態を判断出来る人は、インタビュー項目2の結果が類似)



### 調査結果 (2)

■一人になりたいとは思わない

- ・家族がいると安心。嬉しい (b さん、d さん、g さん、h さん、j さん)
- ・一人だと困る。寂しい (a さん、c さん)

■ずっと近い距離を保ちたい

- ・離れて暮らすことになっても、出来るだけ会って話したい (a さん、c さん、e さん)
- ・離れて暮らすことになっても、電話で声を聞きたい (d さん、f さん、h さん、i さん)
- ・離れて暮らすなんて考えたことがない (b さん、g さん)

⇒ 家族はいて当たり前の存在である

(これからもこの距離感を保ちたい)

### 調査結果 (3)

■友人や近所の人々との付き合い

- ・一緒に碁などをやる (a さん、b さん、c さん、d さん)
- ・お互いの家を行き来する (h さん、i さん)
- ・会うとおしゃべりをする (f さん、j さん)

■友人と家族

- ・家族がいると、友人を家に呼ぶのに気を遣う (h さん、i さん)

⇒ 友人や近所の人々との付き合いを大事にしているが、家族内の調和も大事にしている

### 4.3.3. 考察

離れて暮らしていない高齢者は、一緒にいるという状況に慣れてしまっている。家族と一緒にいることが当たり前だと思っているからこそ、敢えて誰がいるかいないかということは気にしない。現在の程よい距離感が、居心地がいいのである。しかし、もしこの当たり前が当たり前でなくなってしまうらどうなるか。このような問いに、最初は戸惑っている方が多かった。そんなことは考えたことがないのである。しかし、もし離れたら、ということのを改めて問いかけると、離れても出来るだけ会いたい、電話をしたい、という意見が多く見られた。もし離れた時には、出来るだけ相手とつながってほしいということである。ここで矛盾が生じる。一緒にいる時は干渉しないと言っているのに、離れた途端依存した関係を望んでいる。つまり、一緒にいることが当たり前すぎて、普段一緒にいる時は一緒にいられることのありがたさや大切さに気付かないのだ。もし離れた時に、初めてそれに気付く場合が多いということである。

また、家族内ではコミュニケーション手段が曖昧であるという傾向も見て取れる。長年一緒に住んでいると、雰囲気や空気、光や音で状況を読み取ることが出来るという意見が多く得られた。だからこそお互いに干渉せず自由に動き回ることが出来、良い関係を築くことが出来るのだろう。

友人や近所の人々との付き合い方は人それぞれだった。週に何回も友人たちと時間を共にしている人もいれば、近所の人と顔を合わせる程度の人もある。ここで着目したいのは、「家族がいると、友人を家に呼ぶのに気を遣う」という意見である。家族と一緒に住んでいるからこそこの意見である。もしこれが自分一人だけの家だったら、誰にも気兼ねする必要はない。一人離れて暮らしていないからこそ、友人や近所の人たちと付き合うことが出来る、しかし一緒に住む相手がいるからこそ、その付き合いに制限がかかることもある。家族関係と友人関係は意外と密接な関係にあるようである。

#### 4.4. 考察

離れて暮らす高齢者と離れて暮らしていない高齢者、二つのインタビュー結果を照らし合わせることで、離れて暮らす高齢者が何を求めているのか、何を大切にしたいのかということが、よりはっきりと浮かび上がってくる。

離れて暮らす高齢者は、離れて疎遠になってしまったつながりを取り戻したいと思いつつも、ただむやみに会いたいというわけではない。相手の生活の邪魔はしたくないし、適度な距離を保ちたい。別に離れて暮らしている自分のもとに足繁く通って欲しいというわけではなく、ただ前のような生活に戻りたいという気持ちがあるだけなのだ。

では、その前のような生活とはどのようなものか。それが離れて暮らしていない高齢者のインタビュー結果へとつながる。

離れて暮らしていない高齢者にとっては、一緒にいるという状況は当たり前のことであり、日々それを意識することがない。一緒にいて当たり前だから、取って干渉もしない。一緒にいれる、それだけで居心地が良い、安心して暮らせる、ということである。では、その居心地の良さや安心した暮らしはなぜ生まれるのか。それはやはり、長年生活を共にすることで、相手の気持ちや様子が自然と分かるようになるからだろう。雰囲気や音などで相手の様子が分かる、といったインタビュー結果にもそのことが見て取れる。長年一緒にいるからこそ、そういったさりげない情報や、普段の何気ないやり取りや会話が何よりの安心材料になるのである。

しかし、一緒にいるときはそのことにはなかなか気付かない。離れてみて初めて自分がそういった安心材料を求めているということに気付く。それがまた離れて暮らす高齢者のインタビュー結果へとつながる。

つまり、離れて暮らす高齢者が求める「前のような生活」とは、離れて暮らし始める以前の生活のことであり、それは、家族や知人との当たり前の会話、何気ないやり取り、その中で生まれる居心地の良い温かな雰囲気であることが分かる。それを取り戻すことが出来れば、離れて暮らしていても寂しさを感じることなく安心して生活出来るのではないだろうか。

では、そのような“さりげない”情報を交換出来る情報ツールとはどのようなものか。それを次の章で見えていく。

## 5. 情報ツールの提案

### 5.1. 情報ツールの提案

前の章で述べたような、離れて暮らしていても“さりげない”情報を交換出来る情報ツールとはどのようなものか。

前章の考察を踏まえ、いくつかの観点からその提案をしていく。

#### ■相手といつでもコミュニケーション出来る

相手とのやり取りが途絶え、コミュニケーションが不可能となるようなことがあれば、それは離れて暮らす以前の生活と同じとは言えない。いつでも、どこでも、相手とコミュニケーション出来る環境にあることが大切である。

#### ■相手の生活の邪魔にならない

当たり前の会話や何気ないやり取りは自然と生まれるものであり、機械的に作られるものではない。使っているということを意識させず、生活の邪魔にもならないものである必要がある。

#### ■様々な情報が伝えられる

一緒にいるときの生活音や光は、安心感を与える重要な要素である。映像や音声だけでなく、そのような何気ない情報、温かい雰囲気も、離れて暮らしていても伝えることが出来なければならない。そのような情報が、安心感へとつながる。

以上のことを踏まえると、次のような情報ツールの形が望まれる。

#### ● いつでもどこでもつながってられる情報ツール

(使いたいと思ったときに、いつでも、どこでも、誰でも使える、ユビキタスな環境にあることが必要)

#### ● 高齢者でも簡単に使えるような情報ツール

(操作方法を自然と誘導し、説明書を読む必要がないものであることが良い。また、身体の不自由な高齢者でも使えるようなユニバーサルデザインである必要がある)

#### ● 日常生活に溶け込んだ情報ツール

(日用品にシステムを組み込んでも良い。機械を操作しているということを意識させず、生活の邪魔にならないことが大切。そのためには小型・薄型なシステムが望まれる)

- 大容量でも高速な通信が可能な情報ツール

(映像や音声などを含む場合は、滞りなくそのやり取りが出来なければならない。処理が遅いと、ユーザにストレスを与える可能性がある)

- 温かさが感じられる情報ツール

(一緒にいることで得られる温かさや安心感が、同じように得られなければならない。そのためには、情報ツール自体が機械的であってはいけない)

- 伝達手段が選べる情報ツール

(人によって、伝えたい事柄は様々である。また、その日その時の気分によって、顔を見ただけで良かったり、または声を聞くだけで良かったりなど、望むつながり方が変わるかもしれない。そのような人のために、一つの情報ツールに多数の伝達手段を盛り込み、その中から自分が望むものを選ぶことが出来るような情報ツールであることが望ましい)

以上の条件を満たしたものが、離れて暮らす高齢者と、家族や知人とのつながりを支援する情報ツールとなる。

## 5.2. 今後の展望と課題

離れて暮らす高齢者と離れて暮らしていない高齢者にインタビューをすることで、離れて暮らす高齢者のつながりを支援する情報ツールの形が提案出来た。今後は、それをより具体的な形＝製品に落とし込む必要がある。そしてそれを再び高齢者のもとに還元し、評価してもらわなければならない。評価・設計を繰り返すことで、より良い情報ツールが提案出来るだろう。今後はそれを課題とし研究を進めていきたい。

また、今後高齢者の割合はさらに増え続ける。それに伴い、高齢者の生活状態や、家族や知人との関係も変化するかもしれない。その時々の高齢者のニーズを正確に把握すると共に、時代の流れにも敏感に反応する必要がある。

## 調査データ

### 離れて暮らす高齢者へのインタビュー項目

1. あなたは、家族や友人、近所の人々など、あなたの周りを取り巻く人々とどのような接点を持っていますか。
2. あなたは、家族や友人、近所の人々など、あなたの周りを取り巻く人々と何かしらの接点を持っていたいと思いますか。

(3～6は1で「接点を持っていたい」と答えた方にお聞きします。)

3. なぜあなたは周りの人々と接点を持っていたいと思うのですか。
4. 周りの人々と接点を持っていることはあなたにとってどのような意味があるのですか。
5. あなたは、誰と、どのように接点を持ちたいですか。  
どこで、どんな時に、など、もし詳しい状況がありましたら教えてください。
6. 現在、ある人と連絡を取りたい、ある人の状況を知りたいなどと思った時に、何か不便に感じたことはありますか。また、こういう身近な物や道具が欲しいといったような要望がありましたら教えてください。

(7～9は1で「接点を持ちたくない」と答えた方にお聞きします。)

7. なぜあなたは周りの人々と接点を持ちたくないと思うのですか。
  8. 周りの人々と接点を持たないことはあなたにとってどのような意味があるのですか。
  9. これがこうなったら自分は接点を持ちたくなる、というような要望がありましたら教えてください。また、誰といつ、どのようになど、詳しい状況がありましたら教えてください。
10. 人と人とのつながりという点において、あなたはどんな時に幸せに感じますか。  
また、どんな時につながりが足りないと思いますか。

**離れて暮らす高齢者のインタビュー結果**

**A さん (90 歳・男性)**

家族構成：妻は数十年前に他界 息子が二人（同居） 孫が三人

1. 息子は近くに住んでいるので電話をすればすぐ来てくれる  
離れて住んでいるが一緒に住んでいるようなもの  
家にいた時は友人とよく付き合っていた  
近所の人も自然と家に集まってきた（どこに行っても顔見知り 90 年同じ町内に住んでいるため）  
たまに息子に友人を連れてきてもらう  
施設内では数人のたばこ仲間がいるだけ 年代が違う人が多いのであまり話さない
2. 家族とは離れたくない しかし息子の気持ちはよく汲んであげたい  
友人とはどちらでもない 自然の流れに身を任せたい 逆らうといいことないので、どちらかと言うと自分から接点を持ちたいとは思わない
7. 流れに身を任せてありのままの自分でありたいから  
自分でこうしよう、ああしようということはなく、無抵抗  
流れに逆らって動くと結局敵を作ることになる
8. ありのままの自分でいられる  
波風の立つようなことはしたくない
9. 自分からこうしようということはない 接点を持つという気持ちはない  
息子とはよく連絡を取るが、用事以外は電話をしないので特に不便に感じない
10. 日常穏やかに過ごしていただけることが幸せ  
流れに身を任せれば敵を作ることもなく穏やかに過ごせる



**Bさん（83歳・女性）**

家族構成：夫は近所に一人暮らし 娘は4人いるがそれぞれ家庭を持っている

1. 夫は毎日施設に来る 娘たちはあまり来ない（月1回来ればいいほう）

お正月には孫も含めてみんな集まる

入居以前からの俳句仲間と今でも手紙や電話のやりとりをしている しかしなかなか

自分から手紙を返せないでいる 実際に施設に来たことはない

夫の転勤の関係でいろんなところに友達がいる みんなで旅行に行ったり

施設の人たちとは親しい人が数人いるだけで、どっちもどっち

2. これからもいろんな人たちと付き合っていきたい

友人の家族とも付き合っていきたい

3. 人と話したりしていると楽しいから

4. 話をするだけで楽しい 顔を見るだけで楽しい

5. 友人ともし会えるなら会いたい

しかし向こうは向こうの事情があるし、電話だけでも充分

6. 手紙やメールだとわざわざ書いたり打ったりするのが面倒

携帯電話は持っているがあまり使いたくない 部屋に置いてあるだけ

公衆電話もあまり使わない

別にこれ以上のことは望まない

10. 話をしているとき 特に実際に顔を合わせて話しているとき

施設にいるということは捨てられたことと同じ

置いてきぼりでたまに寂しいと感じるときがある

**Cさん（81歳・女性）**

家族構成：息子と別居 娘はアメリカに暮らしている 夫は事故で他界 姉が東京にいる

1. 息子は週に一回洗濯をしに来てくれる その嫁や孫も来る  
2・3人の友人はたまに訪問してくれる  
口が不自由で頭で考えてもうまく喋れないことが多いため、日記を書いている  
手紙はたまに書くが、電話はあまりしない  
昔は近所の人ともよく交流した お互いの家を行き来したり  
今は近所の人との交流も遠のいてしまった
  
2. これからもいろんな人と付き合っていきたい  
しかし口が不自由 うまく喋れば・・・と思う
  
3. 自分の意思表示が出来るから かるたや百人一首をするのが楽しい
  
4. 自分にとって人と付き合うことはいい刺激になる 生きがいになる  
みんなとかるたなどの自分が好きなことが出来ると生き生きする  
一つのこと打ち込むことは良い
  
5. 孫と一分一秒でも一緒にいたい せめて孫が成人するまで見届けたい  
息子とは来るときにちょっと話すだけだが、孫とはよく話す  
姉とは仲がいいが、なかなか手紙が書けない  
友人とも話したりしたいが友人も自分のことで精一杯でゆとりがなくなっている
  
6. 自分の口が不自由でうまく意思表示が出来ないのでじれったい  
手紙の返事をしようと思っても片手が不自由なので書けない  
もっとリハビリが出来るような環境があれば嬉しい  
相手が自分の気持ちだけでも分かってくれたら嬉しい  
メールや電話の時代、それはこういう時代だと諦めるしかない

10. 孫と話をしている時が一番楽しい

孫から学校の出来事を聞くことが面白い

寂しい時は日記を書く もっと手が動いたら、口が動いたら・・・と思う

若い頃は活発でよく喋り、好奇心旺盛だっただけに今の自分の状態が悔しい

**Dさん（84歳・女性）**

家族構成：娘が3人 それぞれ別に暮らしている 孫1人 ひ孫1人 夫は一年前に他界

1. 一番下の娘は週に二回ぐらい来てくれる 家が近いので 上二人の娘はたまに友人とは半月に一回ぐらい手紙のやりとりをする  
電話はあまりしない 公衆電話が使いにくいので  
家にいた頃は友人とよく喋った 手紙や電話より実際会って話したほうがいい  
家にいた頃は近所の人とよく付き合っていた お互いの家を行ったり来たり  
施設内の人ともよく話す いろんな人と話す
2. すべての人といつまでも付き合っていきたい 実際に会って喋りたい  
自分は膝が悪いだけでまだまだ元気なので、あとちょっとで施設は出るつもり  
他に施設に入りたくても入れない人いっぱいいるし・・・
3. 今自分はわりと元気な状態でこの施設に入っているが、もし本当にこの施設にお世話になる時が来た時にいろんな人と付き合いがないと寂しいから  
だから今のうちにいろんな人とつながりを持っておく
4. いろんな人と話すのが楽しい  
みんな待っていてくれている そのことを実感できる  
自分はみんなに守られて生きている
5. 施設内の人と出来ることなら夜遅くまでお喋りしたい  
しかし、就寝時間が早いので無理 テレビの音が大きくても嫌とは言えない  
電話が使いにくく、友人と電話が出来なくて寂しい時もある
6. 施設の電話は使いにくいので電話をしたい時にちょっと不便だが、家にいれば電話もあるし携帯電話がなくても特に不自由はない  
携帯電話を持ったら持ったでかけちゃいそう・・・でもメールは欲しいとは思わない  
直接顔を合わさないまでも声が聞ければよい その人の雰囲気や気配は重要ではない

10. 人との付き合いでは幸せもなければ苦勞もない

一人で何でも自由にやれる時が幸せ 一人で暮らせることが幸せ

何でも自分でやりたい 幸せは自分で作るもの

他の人ともし連絡が取れなくてもやっていける

**Eさん（93歳・女性）**

家族構成：息子1人 娘3人 孫3人 夫は他界

1. 息子の家が近いので息子はよく来る 週二回ぐらい 娘は週一回くればいいほう  
孫はめったに来ない  
友人とは電話はあまりしない 手紙も書かない 面倒くさい  
この施設での友達とはよく話す  
近所の人とは昔はよく付き合ったが、この施設に来てからはまるっきり・・・  
近所の人とは兄弟みたいなものだった
2. 積極的に付き合いたいとは思わない  
施設内での友達がいるし、東京の友人と連絡が取れなくても寂しいとは思わない
7. 持ちたくないというか、積極的に会いたいとは思わない  
それぞれその人の生き方があるし、お互いの環境の中で普通に過ごしていればいい
8. 自分から付き合おうと思わなくても、その時その時でいろんな人と会える  
付き合いがなくなったならそれはそれでしょうがない  
余計なことはしない 自分が寂しいと思ったことはない  
自分のために付き合うというよりは相手のために付き合う
10. 自分が困っている時に友人が心配してくれる時が幸せ  
聞いてくれる人がいるというのは幸せ  
電話も使わないので不便に感じることはない

**Fさん（76歳・女性）・・・Gさんの母親**

家族構成：息子が同じ施設内に一人 娘は離れて暮らしている 夫は数年前に他界

1. 息子とはよく話す

娘は2週間に一回ぐらい来る 来た時はよく喋る

ここに入ってから昔の友人とは連絡を取り合っていない 手紙や電話はあまりない

連絡しようと思っているがなかなか行動に移せない 連絡先はちゃんと分かる

同じ施設内の人とはよく話す おしゃべりしていると楽しい

2. 昔の友人と連絡を取りたい この施設にいることを伝えたい

3. 会えないと寂しい 実際に会いたいけど埼玉なので遠い

友人とのおしゃべりが楽しい 刺激があるというわけではないけど

4. 人とつながっていることで安心する

電話や手紙より、実際に対面したい 会って話したい

5. 昔の友人といつでも連絡をとりたい 言葉や文字より実際に会いたい

6. 出来るなら携帯電話を持ちたい

電話だとすぐ話せるからいい 手紙だと時間がかかってしまう

出来ることなら実際に会いたいけど・・・

10. 息子と一緒にここにいられることが幸せ

親子で丈夫でいらればいい

しかし息子には結婚して家庭を持って欲しい

出来れば自分も家に帰りたい 家に戻ったほうが、友達がいっぱいいるから

**Gさん（48歳・男性）・・・Fさんの息子**

家族構成：母と同じ施設に入居 妹は離れて暮らす 父は数年前に他界

10. 母とはよく話す 姉はたまに訪問

家にいた時は友人がよく家に来てくれたが、施設に入ってから連絡が途絶えている

近所の人ともよく話したりしていた

施設内の人とはよく話す 広場で話すことが多い

11. 誰とでも付き合っていきたい

友人と付き合いたい連絡が取れない

12. 自分は絵を描くことが好きなので、人と話すとき絵を描く意欲が出てくるから

人と話すとき考えさせられることがたくさんある 自分が刺激を受けることができる

13. いろんな人と付き合うことで自分自身の向上につながる

話を聞いてくれることが嬉しい 喋ってくれる人がいないと寂しい

14. 長く連絡を取っていない友人と実際に会ってゆっくり話したい

メールなどではなく、実際に会って話したい

15. 公衆電話だと、周りの人にも会話の内容が聞こえてしまうため電話しにくい

お金がかかってしまう

本当は携帯電話を持ちたい メールもしたい

気になるニュースがあった時、すぐ総理大臣と話せるような環境が欲しい

文字や言葉に限らず、気持ちや感覚をも伝えたい

10. 母と一緒に話しているとき

女性から手紙をもらったとき

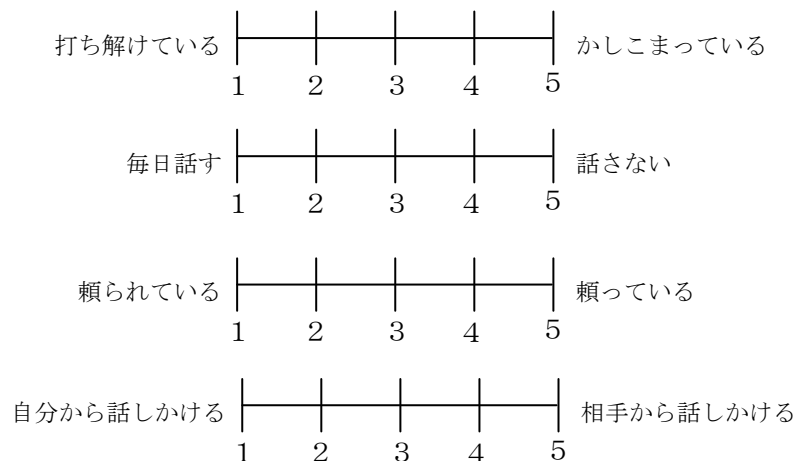
ヤクザの人が仲良くしていて、家に来てくれたとき

妹とは普段からあまり話さない たまに顔を合わす程度がちょうどいい



**離れて暮らしていない高齢者へのインタビュー項目**

1. 今は誰と一緒に住んでいますか。
2. 家族内における自分の位置付けを、数字の度合いでお答えください。



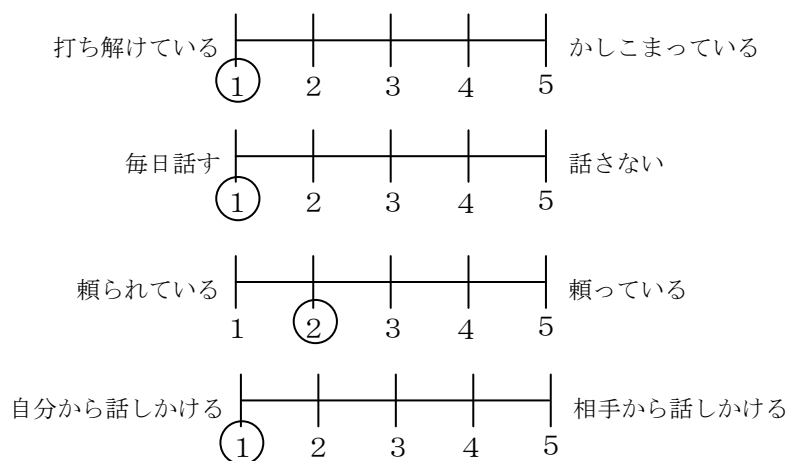
3. 家にいるときで、実際に顔を合わせなくても、家族の誰かが家にいるということが分かるときがありますか。あるとしたら、どんな情報からそう判断するのですか。
4. 『家族と一緒に住んでいて良かった』と思うことはありますか。あるとしたら、それはどんなときですか。
5. 『こういうとき一人だったらなあ』と思ったことはありますか。あるとしたら、それはどんなときですか。
6. 家族で決めているルールはありますか。また、それに対してあなたはどのように思いますか。
7. 友人や近所の人々とは、現在どのような付き合いをしていますか。
8. あなたがもし家族や知人と離れて暮らしたときに、こういう情報だけは欲しい、これだけは知りたい、伝えたいということはありませんか。あるとしたら、それは何ですか。

**離れて暮らしていない高齢者のインタビュー結果**

**a さん（80 歳・男性）**

1. 妻（75 歳）

2.



3. ある。なんとなく、家の雰囲気分かる。

部屋の明かりなどで分かることもあるが、長年生活を共にしていると、空気で分かっ  
たりする。

4. 特に意識したことはない。うまく言葉では言えない。

5. ない。妻がいないと困る。口では「一人が良い」と言っているけれど…。

6. お互いにやりたいことをやる。干渉はしない。

その人を尊重するという点で、これはとても大切なことだと思う。

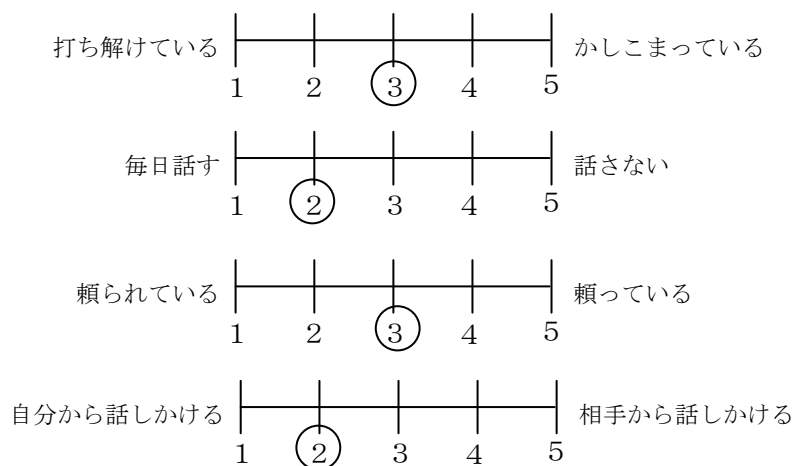
7. 友人たちと週に一回ぐらい集まり、碁を打ったりする。

8. ある。出来るだけ毎日顔を出し、お互い元気だということを確認したい。

**b さん (82 歳・男性)**

1. 妻 (82 歳)

2.

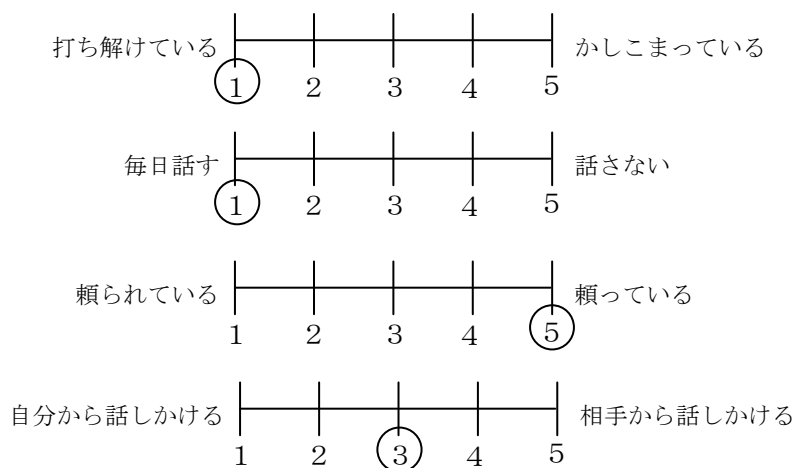


3. いるかいないかは気にしない。お互いに干渉はしない。
4. ある。身体が丈夫な妻なので、一緒にいて苦勞することがない。安心出来る。
5. 一人になりたいとは思わないが、一人で自炊も出来るし、一人でも生活出来る。  
別に一人でも構わないと思っている。
6. 昔はあったが、今はない。
7. 友人たちと週に一回ぐらい集まり、碁を打ったりする。(a さんの友人)
8. 特に考えたことはない。考えることが出来ない。

cさん (67歳・男性)

1. 妻 (64歳)

2.



3. ある。その場の空気で、なんとなく。

4. ある。食事の面で。家事は妻に任せっぱなしなので、いないと困る。

5. ない。一人でいると、寂しい。

6. 会社に勤めている時は、帰りが遅くなる時などは連絡をしていた。

今は毎日一緒にいるので、特に決まりごとはない。

7. 近くに住む友人とは、今でも仲が良い。

お互い暇な時に、将棋などをする。

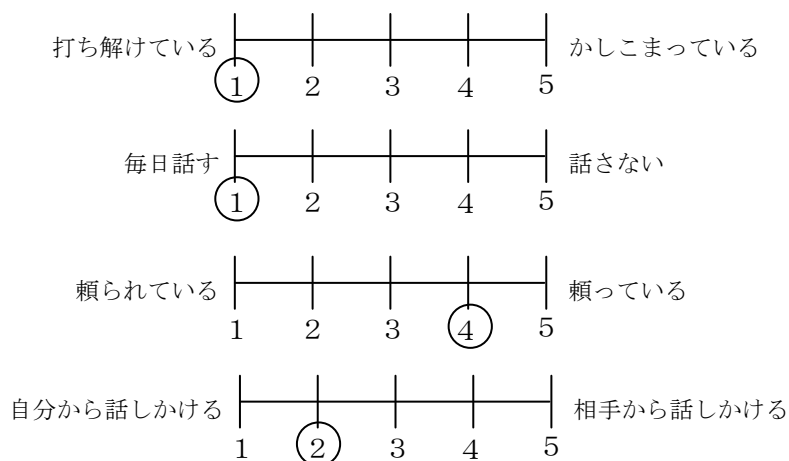
8. ある。言葉を交わしたい。

話し相手がいないと寂しい。

dさん (74歳・男性)

1. 妻 (73歳)

2.



3. ある。家の中の雰囲気分かる。

また、食事は必ず一緒にするので、いる・いないが分からない時はない。

4. ある。話し相手がいることが嬉しい。

自分たちは仲が良いので、よく喋る。

5. ない。

6. どこかに行く時は、行き先を必ず言う。

そうするとお互いに安心する。

7. たまに、お茶をしたり、碁を打ったり。

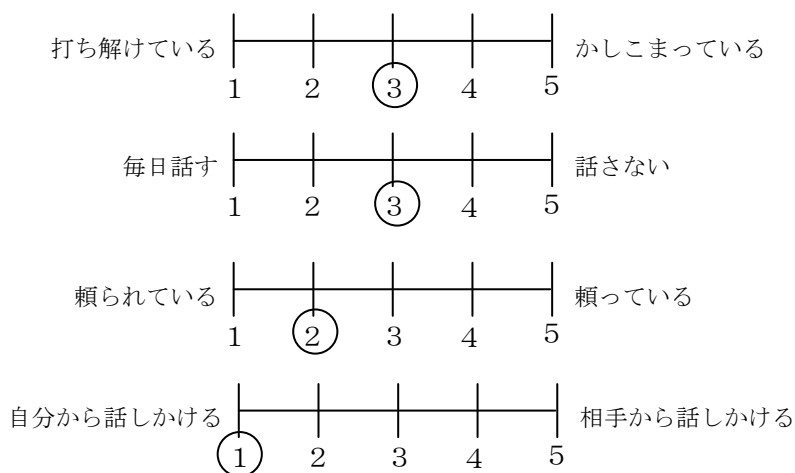
8. ある。以前、単身赴任をしていた時は、よく電話をしていた。

なので、また離れて暮らした時は電話をしたい。

eさん (61歳・女性)

1. 夫 (59歳)、娘 (34歳)、娘 (30歳)、娘 (28歳)

2.



3. 居間で必ず全員が顔を合わせるの、顔を合わせないでいるかいけないかということ  
を判断することはない。

4. ある。家族全員で食事が出るとき。

5. 特にないが、娘たちに早く結婚して欲しい。

6. 色々あるが、半分ぐらいしか守られていない。

あるようでないようなもの。特にうるさく口を出したりはしない。

7. 近所の集まりがあつたりする時は、顔を出す。

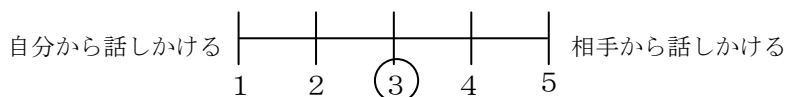
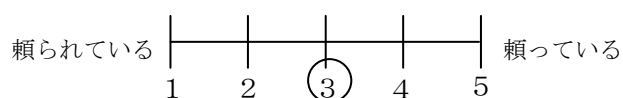
8. ある。月に一回ぐらいは、自分のもとに来てもらいたい。

また、何かイベントがある時は全員で集まりたい。

fさん (61歳・女性)

1. 夫 (67歳)

2.



3. 普段から一緒にいるので、大体顔を合わせる。そして、これから何をするかを言う。

なので、いるかいないかは顔を合わせるか合わせないかで判断する。

4. 特に意識したことはないが、自由にさせてくれるので良い。

あまり細かいことを言っていない。

5. ない。

6. 帰りの時間を携帯電話で連絡する。

今は、携帯電話があればいつでもどこでも連絡を取ることが出来るので便利。

7. 道端で会ったときなどに、おしゃべりをする。

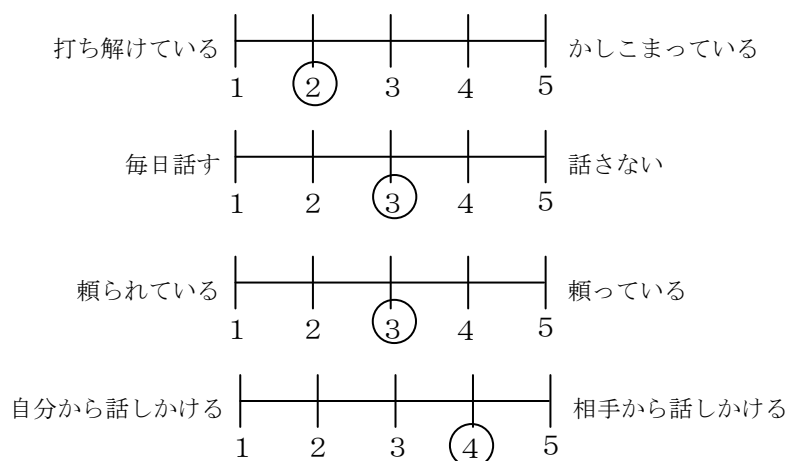
8. ある。出来るだけ声を聞きたいので、電話をしたい。離れて暮らす場所にもよるが。

お互いに連絡を取り合っていたい。

**g さん (66 歳・女性)**

1. 息子 (47 歳)、息子の嫁 (41 歳)、孫 (10 歳)、孫 (9 歳)

2.



3. 顔を合わせて判断する。

孫がいるのは、音で判断することもある。階段の音など。

4. ある。いるだけで、なんとなく安心感がある。

5. あると言えばある。

やはり、一緒に生活をしていれば嫌なこともある。

ちょっと喧嘩をしたときなどは、一人だったら…と思うこともある。

6. 帰りが遅くなる時は、朝に言う。

7. たまに話をする程度。あまり長話をするのは好きではない。

8. あまりない。考えたことがない。

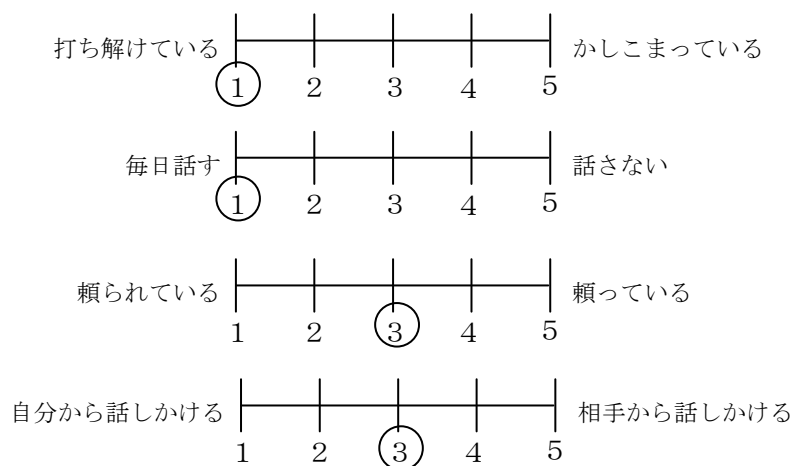
しかしもしそうになったら、連絡事項は出来るだけ手短かに済ませたい。



**h さん (76 歳・女性)**

1. 息子 (48 歳)、息子の嫁 (48 歳)、孫 (19 歳)、孫 (14 歳)

2.

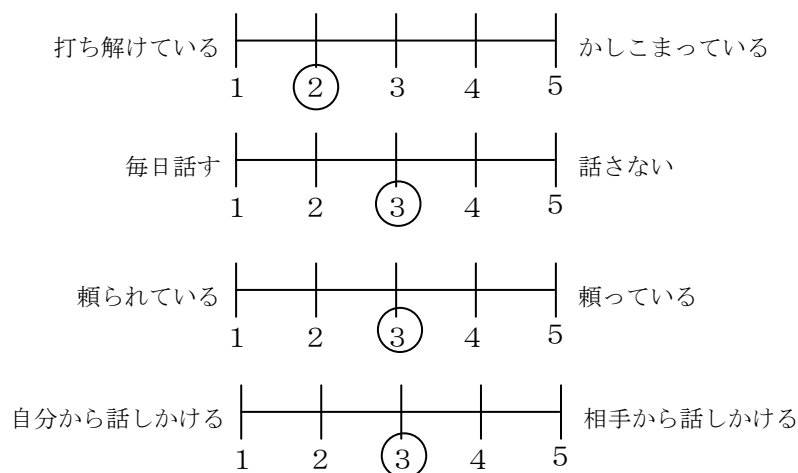


3. いるかいはいかは、あまり気にしない。
4. ある。地震など、急な災害があった時、家族と一緒に住んでいてよかったなあと思う。
5. ある。友人が遊びに来たとき。家族がいると、気を遣う。  
家族と一緒にだと、良いこともあれば悪いこともある。
6. 特別ない。
7. 友人と、お互いの家を行き来したりする。
8. ある。電話をし、声を聞きたい。手紙のやり取りもしたい。

i さん (77 歳・女性)

1. 息子 (44 歳)、息子の嫁 (44 歳)、孫 (18 歳)、孫 (13 歳)、孫 (10 歳)

2.

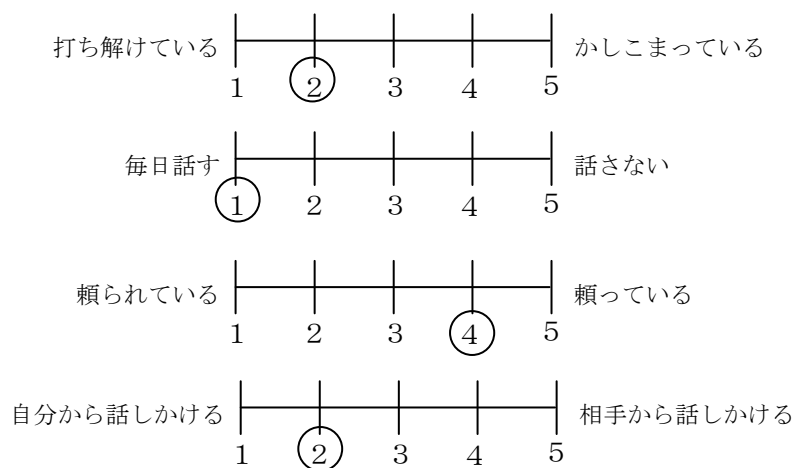


3. ある。階段の音が聞こえたとき。玄関にカバンがあるとき。  
でも、分からないときもある。孫の友人から電話があったとき、孫を呼ぼうとして初めて孫がいないことに気付くこともある。
4. 半々。夫が亡くなってから一緒に住んでいるので、ありがたいと言えばありがたい。
5. ある。友人を呼びたいとき。家族がいてもお茶程度なら出来るが、お昼を一緒に食べたりすることは出来ない。気を遣ってしまう。  
今の人はガードが固いので困る。誰も呼べない雰囲気。
6. 一切ない。お互い自由にやっている。  
しかし、自分はさりげなく気を遣っている。孫たちのいる 2 階には行かない、など。
7. お互いの家にお茶をしに行ったり、たまにお昼を一緒に食べたり。  
昔はそういうことがたくさんあったが、今はたまにしかない。残念。
8. ある。必要に応じて電話はしたい。手紙は書かない。

**jさん (71歳・女性)**

1. 夫 (80歳)、娘 (47歳)、娘の夫 (60歳)、孫 (22歳)、孫 (20歳)

2.



3. ある。足音や、話し声など。

4. ある。自分が病気の時、相談に乗ってもらえる。

また、夫への不満を娘夫婦に聞いてもらえるとき、一緒に住んでいて良かったと思う。

5. ない。

6. 帰りが遅くなる時は連絡する。

孫の帰りが遅いと心配なので、連絡することは必要。

7. 買い物などに行って、近所の人と会うとつい長話をしてしまう。

8. ある。自分の身体の状態、生活の状態を伝えたい。

また、身内のことは心配なので自分のほうも知りたい。

家族の身辺のこと、孫の結婚や出産、常日頃のことなど、知りたい。

## 引用・参考文献一覧

- (1) NEC BIGLOBE, Ltd.. (2006.11.30).  
高齢者の情報 <2006.9.17の記事、2006.6.30の記事、2006.6.2の記事をチェック>.  
(<http://www2f.biglobe.ne.jp/~boke/news3.htm>). 2006.12.27 取得.
- (2) Ministry of Health, Labour and Welfare. (2006.6.28).  
厚生労働省：平成 17 年 国民生活基礎調査の概況 <図 2 をチェック>.  
(<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa05/1-2.html>).  
2006.12.27 取得.
- (3) 中原英臣『病は危から 危ない健康情報にご用心』、小学館、2006 年、pp. 182-187.
- (4) 日本電信電話株式会社. (2006.11.10).  
ライフコミュニケーショングループ  
<【「つながり感通信」の社会実験を実施】をチェック>.  
(<http://kankyo.lclab.ecl.ntt.co.jp/research/environment/innovation.html>).  
2006.12.28 取得.
- (5) The College of Computing at Georgia Tech.  
everyday computing lab @ georgia institute of technology.  
(<http://www-static.cc.gatech.edu/fce/ecl/projects/dfp/index.html>). 2006.12.28 取得.
- (6) 松下電工インフォメーションシステムズ(株). (2007.1.18).  
みまもりネット：一人暮らしの親御さんや高齢者の生活をメールで見守り.  
(<http://www.mewloc.jp/mimamori/>). 2007.1.18 取得.
- (7) TOKYO GAS Co., Ltd. (2006.12.27).  
東京ガス：みまも～る ーガス利用状況から一人暮らしの高齢者の暮らしを見守る安  
否確認システム. (<http://home.tokyo-gas.co.jp/mima/index.html>). 2006.12.28 取得.
- (8) ZOJIRUSHI CORPORATION. (2007.1.5).  
みまもりほっとライン ー親の元気がポットでわかる. (<http://www.mimamori.net/>).  
2007.1.18 取得.

## おわりに（謝辞）

今回のインタビュー調査を通して、たくさんの高齢者と出会い、様々なお話を聞くことが出来た。そして、「ああこういう風に思っているのか」と改めて考えさせられることが多かった。本研究に取り掛かる前までは、高齢者とじっくり話をする機会がほとんどなく、どんな想いで日々を過ごしているかなんて考えもしなかった。それは祖母や祖父に対しても同じである。しかし、離れて暮らし始めてからの祖母や祖父の悲しい顔を見て、考えは変わった。何かを待っているだけでは何も始まらない。自分から動き、発信しなくては。自分ができることはやってみたい、そう思えるようになった。そして、本研究に至った。

本研究は基本的なことばかりで、ちゃんとした形に発展をしていない。今後もなお研究を続けることで、常に新しい提案をしていきたいと思っている。

祖父母がきっかけで始まった本研究で、より多くの高齢者の心の寂しさを取り除くことが出来れば、筆者の一番の喜びである。

最後に、本研究の指導をしていただいた重定先生、甲先生、本研究に協力してくれたけやきの郷のみなさん、元気サロン松葉館のみなさん、その他インタビューに協力してくれたみなさんに、感謝の気持ちを伝えたい。