

単身中高年者の社会的孤立・困窮予防に向けたゲームの開発

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

村山 陽



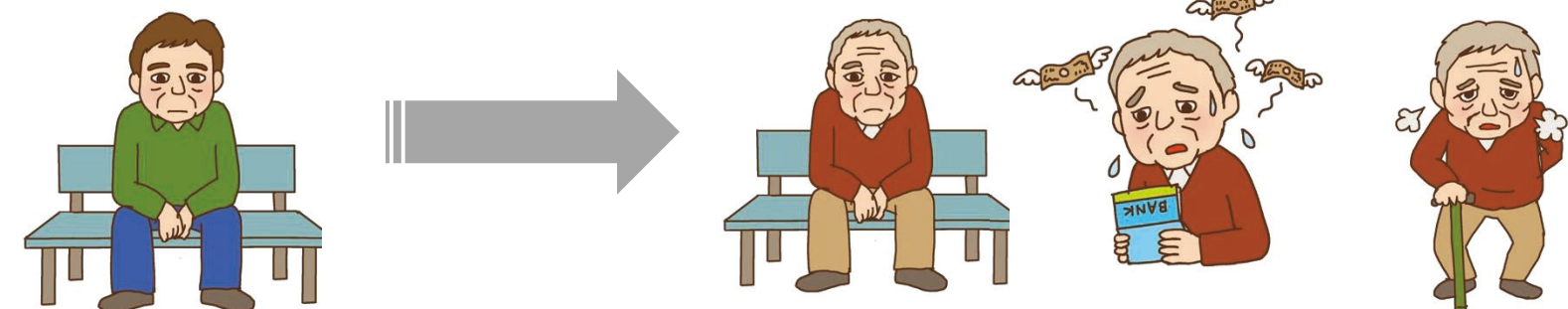
1. 研究の背景と目的

● 就職氷河期世代の非正規雇用や単身世帯の割合は高く、この世代が高齢者となる20年後には孤立・困窮化がより深刻になる恐れがある → **単身世帯や低所得ほど孤立に陥る傾向**

● 都内の養護老人ホームAに措置入所した男性高齢者（生活困窮経験者）83人を対象にした面接調査 (Murayama et al, Jpn. Psychol. Res.2021)

● 東京都A区の単身者50-70代から無作為抽出した4000人への郵送調査 (回収率1829票:46%) (Murayama et al, Int J Environ Res Public Health, 2022)

・**中年期から高齢期まで孤立状態が続いていた**
・**援助要請に消極的なため、早期把握・支援が遅れる**
高齢期になると経済問題や加齢に伴う健康問題が起きやすくなる。



問題が深刻化する前に貧困と孤立の一次予防として、誰でも気軽に**楽しみながら気軽に参加できるゲーム**を通した生活支援の取り組みが有効ではないかという着想に至った。

3. 研究結果

困りごと解決サイトの開設



✓ 経済
✓ 健康
✓ 人間関係

ゲーム

診断

研究1、2より孤立傾向が高い単身中高年者の困り事・解決策を抽出・整理

生活全般の困り事 (上位3位)	男性	女性	P値
部屋の掃除・洗濯	19.8%	11.5%	<.001
料理・食事	11.8%	7.3%	<.001
役所の手続き	5.4%	4.8%	.256

経済の困り事 (上位3位)	男性	女性	P値
収入・生活資金の不足	22.1%	19.1%	.002
お金の管理・節約	16.3%	15.5%	.374
仕事内容(残業・仕事の適性等)	5.2%	7.1%	<.001

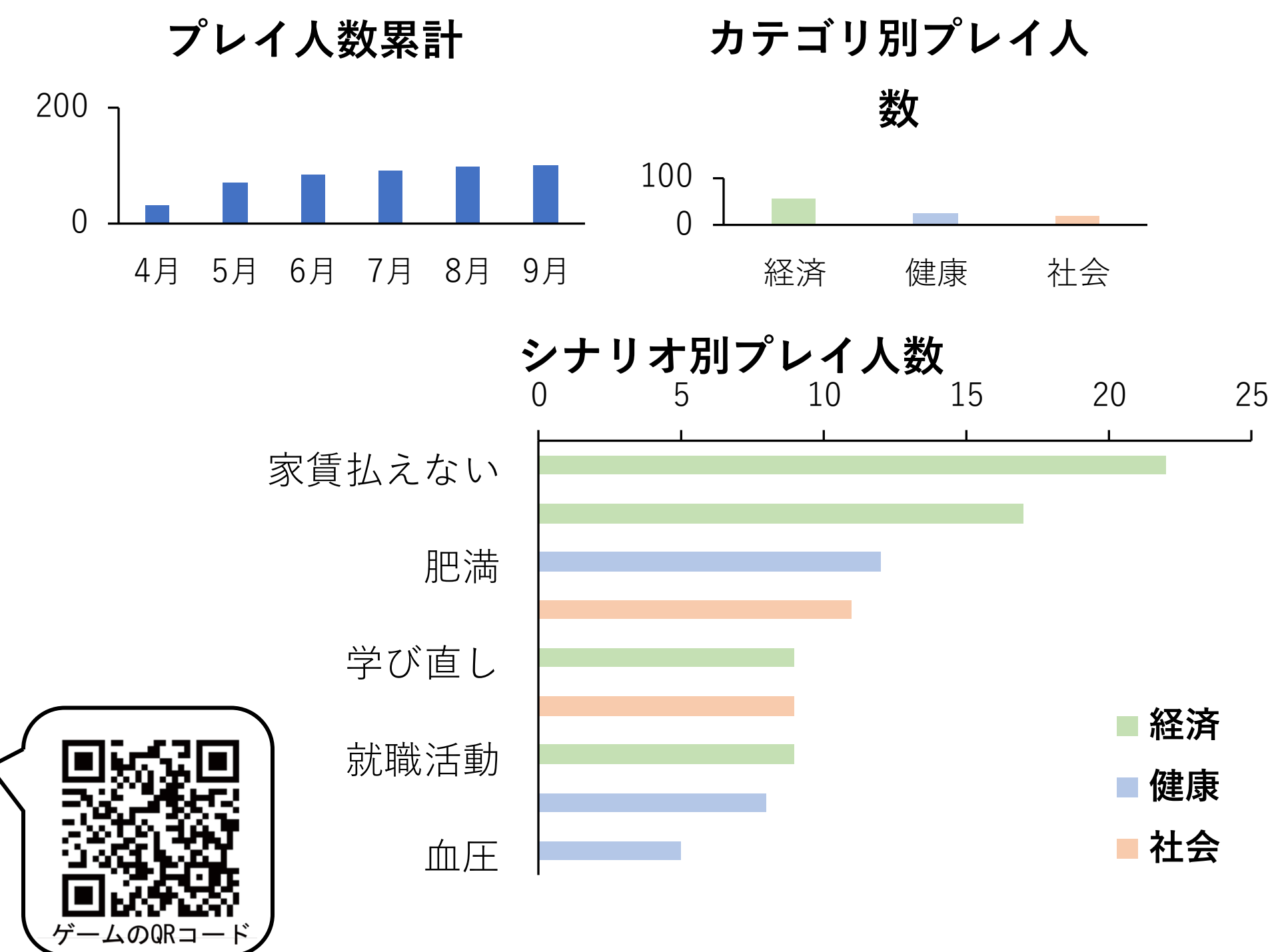
健康の困り事 (上位3位)	男性	女性	P値
自身の健康問題	22.2%	20.3%	.060
ストレス	11.8%	18.0%	<.001
健康づくり・ダイエット	7.8%	8.9%	.090

人間関係の困り事 (上位3位)	男性	女性	P値
人間関係(家族、職場、友人・知人)	9.2%	12.6%	<.001
孤立・孤独を感じる	9.7%	8.6%	.136
信頼して相談できる相手がない	8.3%	7.6%	.308

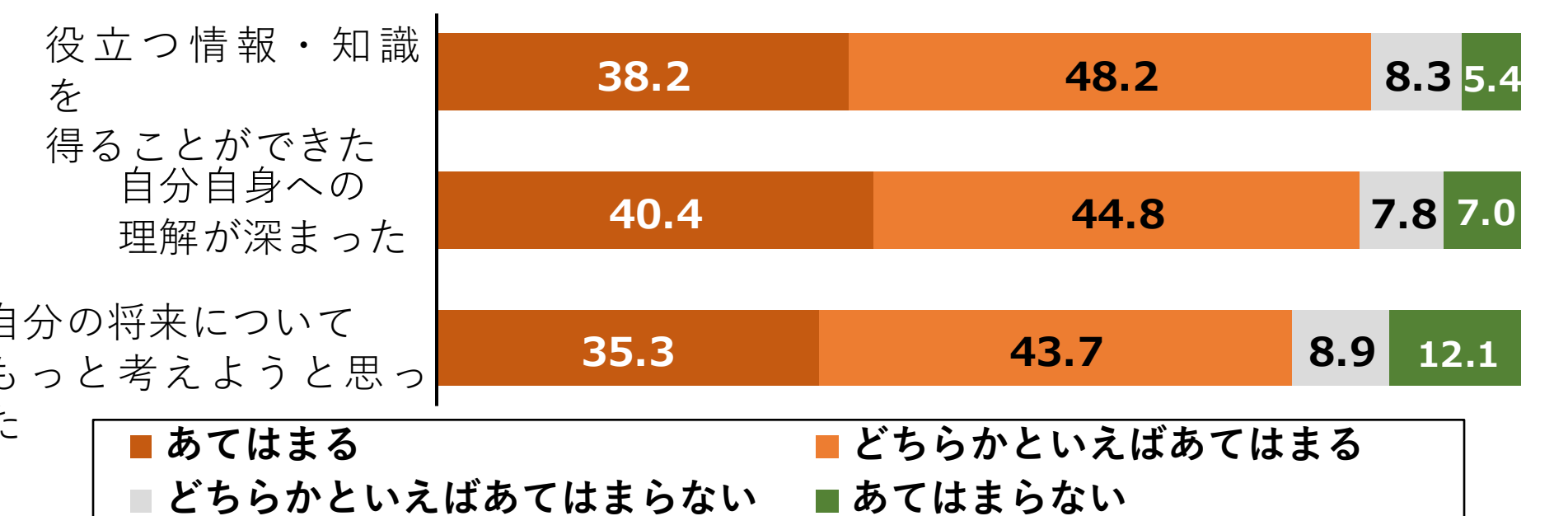
ゲームの概要



評価



「ライフスタイル診断」利用後の評価 (n=192)



4. 結論

本ゲームを社会実装することで、誰もが気軽に楽しみながら生活に役立つ情報から相談先まで知ることが可能になる。また、研修会・講演会やイベント等で本ゲームを活用することにより、参加者同士の緩やかなつながりの構築も期待できる。

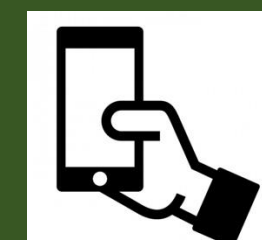
【活用場面の例】



相談支援

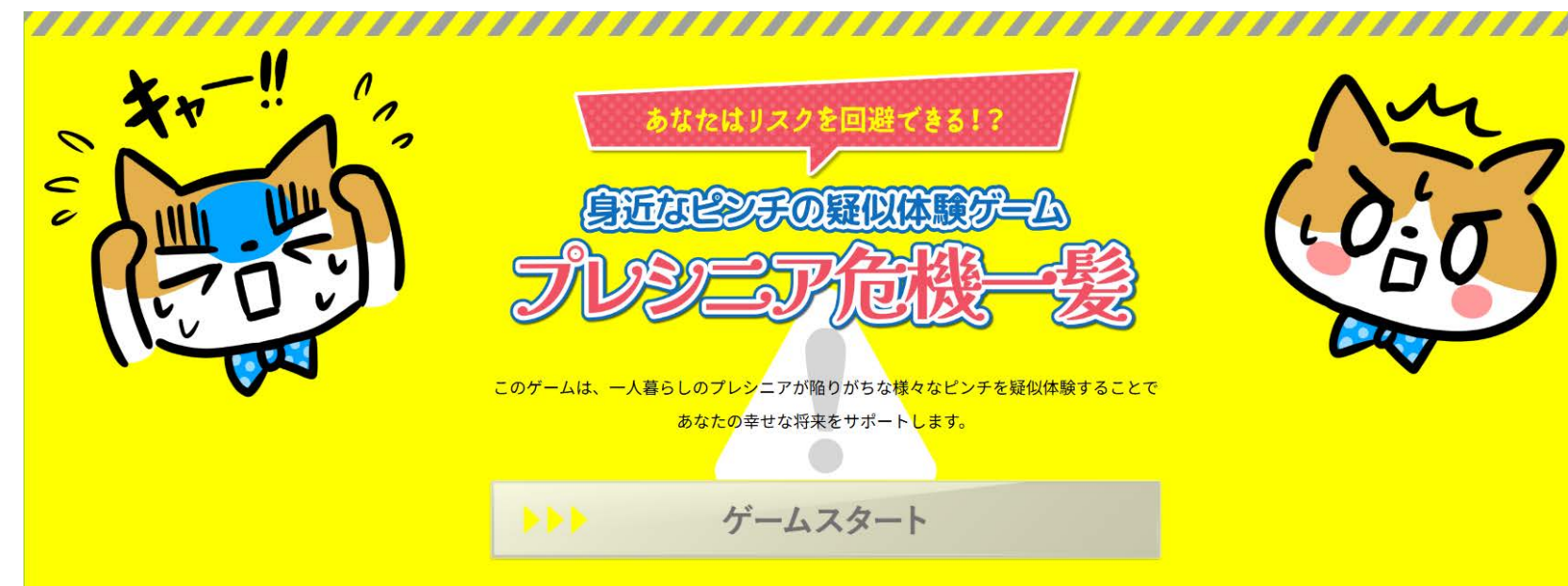


研修会
勉強会



孤立・困窮予防
チェックツール

オープニング画面



一人暮らしのプレシニア(40-60代)が陥りがちな様々なピンチを疑似体験することで、その解決策を探る！

プレシニア診

「健康」「社会とのつながり」「経済」をテーマとした将来のリスクを診断するチェックリスト (35問)

Q20-④

チェック項目に回答

ご自身にどのくらいあてはまるかについてお答えください。自分の年金の介入状況や将来の受給額を把握している。

1	あてはまる
2	どちらかといえばあてはまる
3	どちらかといえばあてはまらない
4	あてはまらない

診断結果

あなたの「E:知識習得・活用」は...

高リスクです

あなたの知識習得・活用状況には、注意を要する点がいくつかあります。アドバイスを参考に、改善できるところから取り組みましょう。

改善を要する領域もついでに...

高リスク アドバイスを確認

改善を要する領域もついでに...

高リスク アドバイスを確認

改善を要する領域もついでに...

①医療費が高額になった → 【高額療養費制度】
 ②介護が必要になった → 【介護保険制度】
 ③医療と介護を一定額以上使用している → 【高額医療・高額介護合算療養費制度】
 ④生活に困った → 【自立相談支援機関】
 ⑤仕事に困った → 【ハローワーク】

あなたの「D:家計・生活」は... 対策

あなたの家計・生活の状況には、少し注意が必要な点があります。アドバイスにある点を気をつけると、さらに万全です。年を重ねるにつれて、状況が変化するかもしれませんが、3つのチェック項目が「高リスク」の水準にならないように気をつけましょう。

⑮ 家計をきちんと管理できているか 高リスク
 お金の管理が大変な状況にあるようです。まず収入と支出の状況を把握

5つの領域(A病気の予防、管理、B生活習慣、C社会とのつながり、D家計・生活、E知識習得活用)についてそれぞれリスク判定とアドバイスが提示される

テーマを選択



どのカテゴリーをプレイしますか？

シナリオを選択

シナリオ①『貯金が底をついて、家賃が払えない!?』

シナリオ②『雇用契約が切れてしまった!』

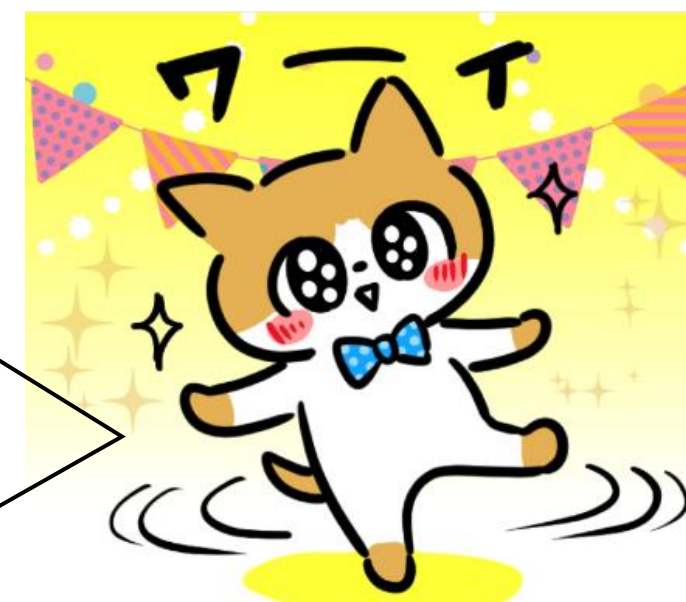
シナリオ③『田舎の親が認知症に!?』

シナリオ④『定年後のキャリアに悩む...』

どのシナリオをプレイしますか？

エンディングと補足情報 — ハッピーエンド

※住居確保給付金は、市区町村ごとに定める額を上限に、実際の家賃額を原則3か月間（延長は2回まで最大9か月間）支給してくれる制度です。適用には諸条件があります。



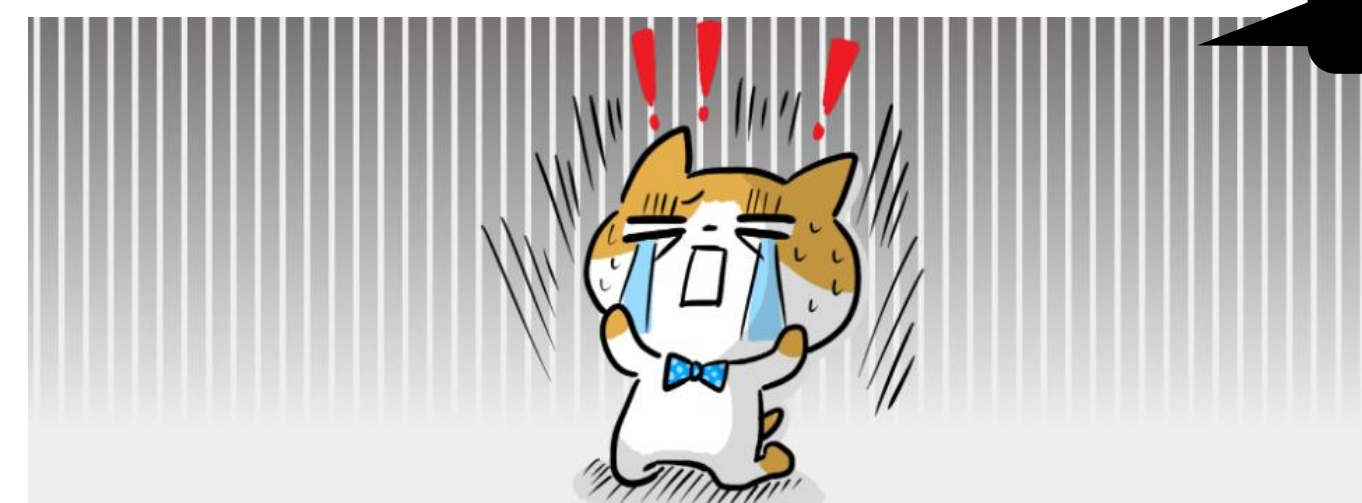
住居確保給付金というのがあるんだ。役所に相談に行こう。

プレシニアについて詳しくはこちら！

あなたのリスクを無料で診断、アドバイスが受け取れます。

プレシニア
のための
ライフスタイル診断

バッドエンド



宝は見つからず、家を追い出された...

やりなおす

タイトル画面に戻る

プレシニアについて詳しくはこちら！

あなたのリスクを無料で診断、アドバイスが受け取れます。

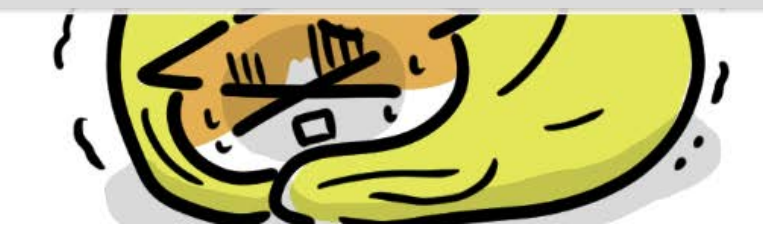
プレシニア
のための
ライフスタイル診断

問題解決策を選択

誰かに相談する

気づかないふりをする

現金を手に入れる



貯金が底をつき、ついに家賃が払えなくなってしまった！あなたならどうしますか？

仲の良い友達

すぐにお金を貸してくれる業者

公的機関

相談先はどうしよう？