

---

## 暮らしの視点(1)

# 家族の健康をめぐる見守りの形

— 便りが無いのがよい便り? —

主任研究員 北村 安樹子

---

### <コロナ禍の家族のコミュニケーションをめぐる安心と不安>

コロナ禍以降、WEB 会議などビジネス分野におけるオンラインコミュニケーションの新たな可能性とともに、その課題が注目されている。家族間の交流に関しても、移動や対面接触に自粛が要請された状況下で、電話やメール等のやりとりが安心につながった人がいた一方、対面接触の機会が少ないなかでオンラインや非対面のコミュニケーションが増えることは、不安を強める場合もあることが示唆された\*<sup>1</sup>。メールや電話をはじめ、多様なコミュニケーション手段を使えることは、互いの健康状態の理解や安心感につながる場合もあれば、交わされる情報の内容や発信者、その頻度等によってはふだんと異なる様子を感じて家族の様子が気になる気持ちを強めたり、不安を増幅させてしまう場合もあると考えられる。

### <コロナ禍と家族の対面コミュニケーション>

全国的な緊急事態宣言が発令されていた時期には、別居家族や他者と会うこと自体を自粛した人がかなり高い割合を占めていた\*<sup>2</sup>。何らかの理由で会う機会があった人のなかには、周囲の人や対面する家族、自身への感染を予防しながら会うことの難しさを感じた人もいただろう。

また、緊急事態宣言下では、自宅で過ごす家族の様子を気かけながら必要な外出をおこなう機会があった人もいた。このなかには、不在中、画面を介して子どもの見守りや話し相手を別居家族に頼んだり、必要に応じて電話等で連絡するよう家族に伝えて外出した人もいたと思われる。このような形で外出した人のなかには、帰宅して無事過ごしている子どもや家族と、直接顔を合わせて対面・再会した際にいつも以上の安堵を感じた人もいただろう。コロナ禍以前には意識することのなかった家族との非対面時の不安感や、対面・再会時の安心感を、以前より強く感じる経験をした人も少なくなかったと思われる。

### <コロナ禍と家族のオンラインコミュニケーション>

5月の連休やお盆の時期には、感染を確実に予防できるコミュニケーション手段として、「オンライン帰省」など、電話やメール、インターネット等を通じたコミュニケーションも注目された。

ただし、インターネットやスマートフォンがこれほど普及した現在も、それらを利用する機器やその使い方には、年代や家族形態など、ライフスタイルによる違いが大きい（図表1、2）。仕事やプライベートで、パソコンやテレビ、タブレットやスマートフォンなど多様な通信機器を介してさまざまな人と顔を合わせて話す機会が日常的にあって、そうした機会に対面で会うのと変わらない感覚をもつ人もいれば、それらの使い方はもちろんのこと、その存在自体をまだ知らない人もいる。

図表1 インターネットの利用経験と、主な利用機器（年齢階級別、世帯類型別）＜複数回答＞

（単位：%）

	利用したことがある(注2)							利用 し た こ と が な い
	パ ソ コ ン	(モ バ イ ル 端 末 注 3)	端 末 タ ブ レ ッ ト 型	テ レ ビ	家 庭 用 機 器	そ の 他 の 機 器		
全体	89.8	50.4	68.9	23.2	13.5	12.0	0.8	10.2
<年齢階級別>								
6～12歳	80.1	23.6	38.0	36.5	13.3	32.7	0.7	19.9
13～19歳	98.4	42.3	79.5	28.8	15.1	27.3	1.0	1.6
20～29歳	99.1	66.0	91.5	26.3	18.7	25.9	1.2	0.9
30～39歳	99.1	68.9	91.2	33.3	17.9	21.0	1.1	0.9
40～49歳	98.3	64.8	87.9	30.0	16.3	11.7	1.1	1.7
50～59歳	97.7	64.0	84.8	26.2	17.0	4.4	1.2	2.3
60～69歳	90.4	49.0	63.8	17.1	9.9	1.1	0.2	9.5
70～79歳	74.2	31.4	37.7	8.4	6.5	0.3	0.2	25.8
80歳以上	57.5	11.3	14.6	3.3	4.7	0.4	0.2	42.5
<世帯類型別> (注4)								
単独世帯(非高齢者)	99.2	70.9	88.9	30.7	14.7	17.7	1.4	0.8
高齢世帯(高齢者のみ)	76.7	32.1	37.3	7.8	6.3	0.2	0.2	23.1
大人2人(非高齢者のみ)	98.7	69.4	87.3	31.1	18.8	12.8	1.7	1.3
大人2人(高齢者を含む)	88.3	44.1	55.3	18.1	11.6	4.6	0.4	11.7
大人が2人以下+子ども	96.5	54.9	81.4	36.2	18.4	21.9	0.9	3.5
大人が3人以上+子ども	85.8	42.0	65.0	19.3	13.0	12.2	0.8	14.2
大人が3人以上のみ	87.9	50.5	68.7	17.7	11.6	9.0	0.6	12.1

資料：総務省『令和元年通信利用動向調査（世帯構成員編）』

注1：公表値から無回答を除外した再集計値

注2：利用したことがある人の割合は、過去1年間にインターネットを利用したことがあると答えた人の割合（電子メールの送受信、情報の検索、SNSの利用、ホームページの閲覧、オンラインショッピングなど。職場や学校などにある機器での利用を含む。ただし、電子メールの送受信については、ショートメッセージ（電話番号で送れるメール）は除く。利用した機器の種類、公私の利用、利用場所を問わず、あらゆる場合の利用を含む）

注3：携帯電話、PHS、スマートフォンのうち1種類以上

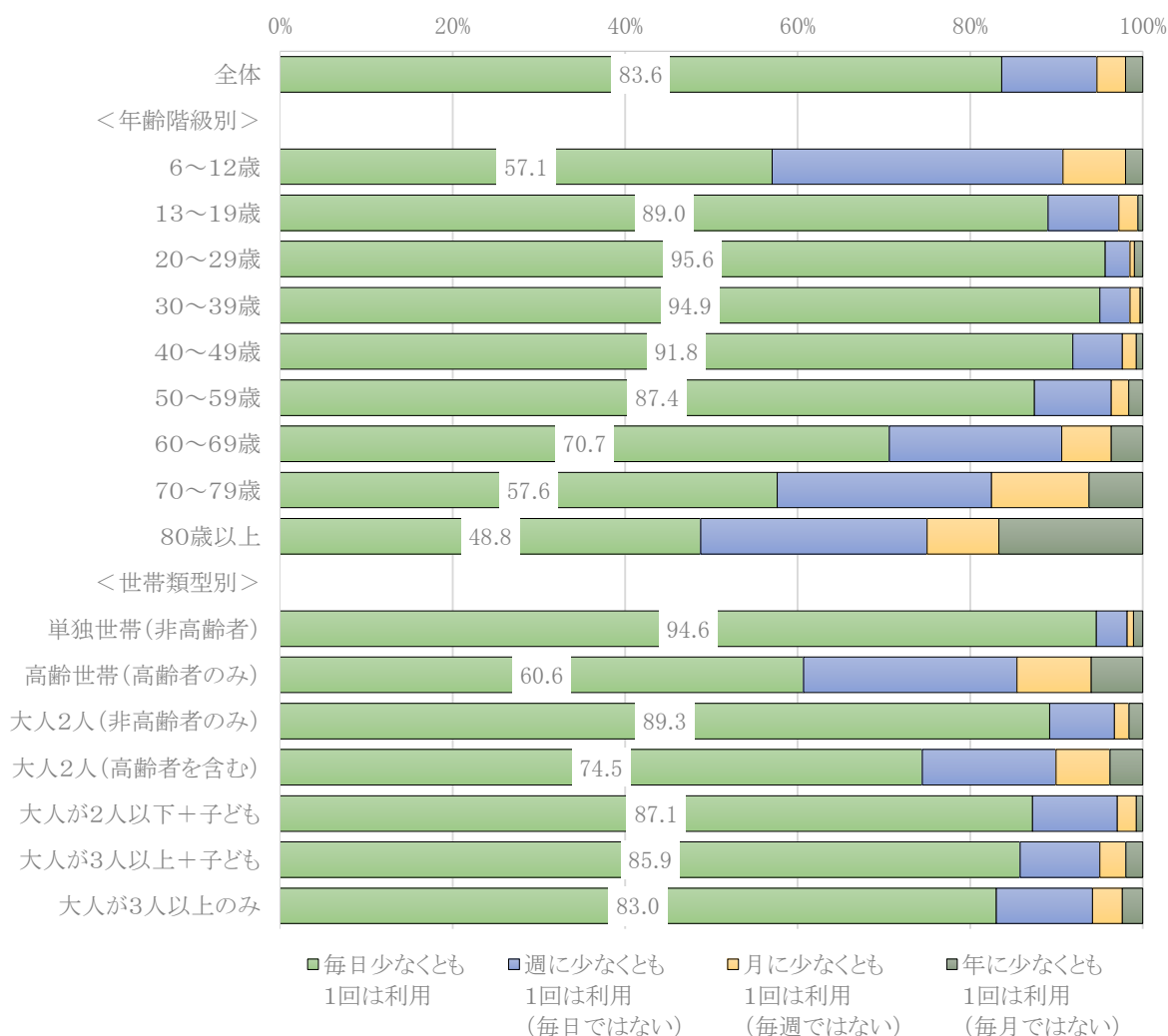
注4：表側分類中、「高齢者」とは65歳以上の者、「子ども」とは19歳以下の者であり、世帯類型の詳細は次のとおり。

「単独世帯（非高齢者）：1人かつ65歳未満、高齢世帯（高齢者のみ）：世帯構成員が全員65歳以上、大人2人（非高齢者のみ）：2人とも20歳以上～65歳未満、大人2人（高齢者を含む）：1人が20歳以上～65歳未満、大人が2人以下+子ども：大人の年齢は任意、子どもが19歳以下、大人が3人以上+子ども：大人の年齢は任意、子どもが19歳以下、大人が3人以上のみ：上記以外

つまり、今回のように、移動・外出や他者との対面接触に留意が必要な状況や、健康上の理由等で自由な移動・外出が難しい状況が起きた場合に、必要な連絡をしたり、他者との多様なコミュニケーション機会が得られるかどうかには、利用をめぐる個人のスキルやライフスタイル、環境の違い等も影響すると考えられる。

また、先の調査によれば、過去1年間にインターネットを利用した経験がある人のうち、利用に対して何らかの不安を感じる人は約7割を占める（図表省略）。このような人の9割近くは、「個人情報やインターネット利用履歴が外部に漏れていないか」をはじめ、利用をめぐる多様な不安を感じている（図表3）。このような意識やこうした分野に関する知識、自分や周囲の人のトラブルの経験等も、インターネットや新たなコミュニケーション手段の使い方に影響する面があるのかもしれない。

図表2 インターネットの利用頻度(年齢階級別、世帯類型別)



資料：図表1に同じ

注：公表値から無回答を除外した再集計値。図表1で、過去1年間にインターネットを利用した経験があると答えた人についての集計。世帯類型の詳細については図表1の注4に同じ。

図表3 インターネットの利用に対する具体的な不安内容(年齢階級別、世帯類型別)  
 <複数回答>

(単位:%)

	個人情報が外部に漏れていないか	電子決済を信頼できるか	コンピューターウイルスに感染していないか	違法・有害情報を見つかわないか	どこまでセキュリティ対策を行えばよいか	ソーシャルメディアなどで相手とトラブルにならないか	自分や身近な人がインターネット依存になっていないか	架空請求やインターネットを利用した詐欺にあわないか	迷惑メールが来ないか	その他
全体	88.5	43.3	62.6	20.9	44.1	13.1	12.1	51.9	46.9	2.5
<年齢階級別>										
6～12歳	69.4	13.6	38.0	35.0	20.4	20.9	25.4	29.5	17.8	3.2
13～19歳	82.7	18.7	48.8	24.1	27.8	26.3	13.3	38.5	36.0	1.4
20～29歳	92.8	41.4	58.5	17.6	40.5	17.0	10.5	49.3	40.2	1.2
30～39歳	92.4	49.1	69.4	21.6	47.0	13.7	14.7	50.1	43.0	1.6
40～49歳	93.3	51.8	69.8	21.5	47.1	12.9	16.1	50.7	43.8	1.7
50～59歳	90.6	50.9	67.5	20.2	48.7	10.8	12.1	57.3	51.8	1.4
60～69歳	89.0	43.2	63.9	19.4	49.2	8.5	7.1	57.9	58.3	1.9
70～79歳	80.6	37.4	58.0	21.3	45.8	7.8	6.4	57.2	55.4	5.0
80歳以上	74.4	35.3	47.5	16.4	34.8	11.9	9.2	51.4	47.8	11.8
<世帯類型別>										
単独世帯(非高齢者)	92.5	53.9	74.1	22.3	52.8	15.8	10.1	55.9	50.2	1.7
高齢世帯(高齢者のみ)	80.9	37.5	58.5	19.4	45.6	9.8	6.5	56.3	56.3	5.7
大人2人(非高齢者のみ)	92.1	49.9	69.4	17.7	49.4	9.7	8.4	52.4	49.3	1.1
大人2人(高齢者を含む)	85.5	42.6	62.4	17.0	47.1	7.1	5.8	60.6	55.9	2.8
大人が2人以下+子ども	88.4	41.0	60.3	24.7	39.1	16.6	18.8	44.6	37.0	1.4
大人が3人以上+子ども	89.7	40.9	56.7	22.0	38.8	17.0	16.2	50.9	42.9	2.8
大人が3人以上のみ	89.6	44.0	63.7	19.1	45.6	11.5	9.8	54.4	49.9	2.3

資料：図表1に同じ

注：公表値から無回答を除外した再集計値。過去1年間にインターネットを利用し、インターネットの利用に不安を感じると答えた人についての集計。世帯類型の詳細については図表1の注4に同じ。

### <対面・非対面を通じた家族の健康をめぐる見守りの形>

このようななか、今回の出来事は、暮らしの様子が気にかかる家族がいる人にとって、家族とのコミュニケーションに多様な通信機器・手段を積極的に利用したり、うまく活用して安心感を得たいという気持ちを強めることにつながった可能性がある。

デジタル全盛時代における家族の見守りの形には、「便りが無いのがよい便り」とする硬派な形から、人が訪問して様子を確認したり、世話や見守り、非常時の駆けつけ対応等を行う対面サービス、デジタル技術を駆使して暮らしの様子をきめ細やかに伝えるハイテクサービスまで幅広い選択肢がある。便りが無いことをどこまでよい便りだと感じてよいのか、どんな便りに安心や不安を感じるのか、といった点は、家族の健康状態やその家族との関係性等によっても異なるだろう。

コミュニケーション手段の広がりや見守り等が必要な状況や関係性を含めて、家族を含む他者とのコミュニケーションの新たな可能性を広げつつある。一方で、利用をめぐる不安や抵抗感など、それらの新たなコミュニケーション手段にともなうさまざまな課題とともに、人が直接対面しておこなうコミュニケーションとの違いや関連性について考えていくこともまた、大切な視点になるのではないか。

(ライフデザイン研究部 きたむら あきこ)

**【注釈】**

- \*1 北村安樹子「緊急事態宣言下における別居家族とのコミュニケーション機会の変化③  
— オンラインコミュニケーションは健康状態理解に役立つのか —」  
<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2007b.pdf>
- \*2 北村安樹子「『孫疲れ』のない夏 — 帰省・滞在の中止・減少で気づくこと —」  
<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2008b.pdf>