

多様な個人のウェルビーイングと未来社会

研究開発課題紹介 1

新価値 'IKIGAI' 駆動による地域貢献活動の個人最適化



＜研究代表者＞

東京大学 未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構 飯島勝矢

新価値IKIGAIの仮説モデル

従来からの「生きがい」に対して、well-being研究による新知見を融合

従来の生きがい:

- ・ 自分の可能性を伸ばしたい（自己実現）
- ・ 新しいことにチャレンジしたい（成長）
- ・ 目標を決めて頑張りたい（目標達成）

+

(+) Comfortability (心地よさ)

- ・ 笑顔が増えたと感じる
- ・ 私も続けられるそう
- ・ ほどほどに楽しむのが心地良い

(+) 地域や他者と関わる意欲・喜び 地域や他者への貢献・喜び

- ・ 参加市民の笑顔や感謝の言葉をもらう
- ・ 自分の活動が地域や他者の役に立つ
- ・ 活動が自分の居場所になっていく



Eudaimonia

成長、達成
自己実現



Hedonia

楽しい、わくわく
おだやか



Social Well-Being

地域に貢献、感謝される
受容感



**住民主体活動（フレイル予防サポーターによる健康づくり活動）
＜全国展開中のフィールド活用および分野横断型の合同研究チーム＞**

【全国規模の地域貢献活動の展開】：フレイルチェック

継続性(半年1回、オンライン版)・汎用性(マニュアル化して行う運用・実施)

総括：飯島勝矢

全国93自治体導入



支え手側
フレイルサポーター

IKIGAIの仮説構築班

【社会心理学】菅原育子(西武文理大)

【生涯教育学】松田 弥花(広島大)

【臨床心理学】馬場 絢子(金沢大)

IKIGAI状態空間デザイン班

【情報理工学】ベンチャー・ジェンチャン（東大）

【情報理工学】内山 瑛美子(東大)

【情報理工学】三浦 貴大(産総研)

【情報理工学】藪 謙一郎(東大)

【情報理工学】中澤 公孝(東大)

IKIGAIある場づくりの検証班

【建築学】大月 敏雄（東大）

【医学】孫輔卿（東大

【看護学】角川 由香（東大）

【医学】田中 友規（東大）

【社会学】コスタンティーニヒロコ(東大)



モデル地域との連携

都市部

地方都市部

農村部

地域の集いの場で皆でワイワイと、
フレイル兆候に気づかせる

住民ボランティア (フレイルサポーター) へのインタビューに基づく IKIGAI 要素

【新しく抽出された要素】

プラス内容

マイナス内容

Hedonic

新しい役割を担う**緊張**

人前に立つ**プレッシャー**

FCをきちんと進めることに**集中**

役割を終えて**ほっとする**

ほどほどに楽しむ

慣れた役割は**気負わずにできる**

役割に不満

Social

地域や参加者への貢献意識
サポーター間のつながりを重視

サポーター同士で協力する

他のサポーターやトレーナーを信頼

参加者・他サポーターに関心をもつ

参加者に感謝される

自己有用感・自己効力感

S+H

サポーター同士団結していて良い

サポーター間の交流が心地よい

他サポーターと合わずやりづらい

参加者の喜びが嬉しい

参加者との交流を楽しむ

参加者との関わりが難しい

H+E+S

H+E

程よい負担が心地良い

乗り越える喜び

場慣れに対する安心感

初めてのことに對する戸惑い

新しい知識を得ることの充足感・楽しさ

変化に対する消極性

サポーターと**協力し達成する喜び**

他のサポーターと**比較しまだまだと落胆**

参加者の変化や成長に自分も喜ぶ

参加者との関わりが思うように出来ず

もどかしい

E+S

期待される役割を担う

他サポーターを**手本にする、助けてもらう、**

おいつけるよう努力する

サポーター仲間と一緒にがんばる

参加者との関わりから学び、成長する

FS活動での経験を他活動にいかす

他活動での経験をFS活動にいかす

Eudaimonic

与えられた役割を**必死にこなす**

活動に**試行錯誤**取り組む

活動を改善するため努力する

知識の獲得・達成感や成長感を得る

自分の**変化に気づく**、自信がつく

その他

自他の健康長寿

他の社会活動に活かす

地域貢献：住民のため、そして自分のため

～フレイルサポーターにおける生きがい感のステップアップ～

東京大学・飯島勝矢（作図）



性格の特徴

真面目であり、
元々は社会的ではない
（自ら他者に手を差し伸べる
タイプではない）

スタート地点 退職

（元々は企業管理職）
サポーター養成研修を受講

第1段階 【スタートアップ】

- ・地域貢献へ着手
- ・活動に慣れる
- ・正確なデータ取得

データに基づきながら 住民と交流する

この点が他の地域貢献活動と
異なり、面白い

第2段階 【継続維持～スキルアップ】

- ・スキルアップ：質の向上
- ・独自性のアイデア
- ・チーム感の醸成

フレイルチェックは 「気づきの場」

参加住民へ落第点をつける
のではなく、本人の気づき
を前向きに促す

第3段階 【応用発展～深化】

- ・責任感
- ・サポーター活動以外の地域活動へ発展
- ・多様な地域貢献へ

住居近隣でのお助け（互助）活動

- ・生活支援（電球交換、粗大ゴミのゴミ出し等）
- ・独居高齢者の見守り
- ・定期的に住民カフェ開催（人のつながりの場）
- ・防災や地域コミュニティに関する会議等に参加



地域貢献の気持ちがモチベーション

- 他者からの「ありがとう」がエネルギーの源
- 市民の行動変容のために個々へのフィードバック

地域貢献活動の時期別感情・行動の特徴(インタビュー調査内容)

Q) なぜ同じ志でスタートするにしても、その後の経過で大きな差が出るのか？

活動経験の可視化から
IKIGAIに基づく
エンパワーメント向上
手法の開発

【活動開始前】

- ・フレイルという言葉への興味
- ・誰かのために役立ちたい気持ち
- ・最初は自分のためのフレイルチェックの参加
- ・近所や知り合いからの誘い

【活動初期】



- ・緑Tシャツを着るとサポーターとしての自覚
- ・与えられた役割をこなすのに精いっぱい
- ・実際の活動を経験して不安感
- ・市民にかかわることへの気持ちの高まり

ドロップアウト
IKIGAI Dさん

【活動中期】



- ・より良いものにしていくための工夫やアイデア発案
- ・チェックの場にとどまらず参加者へフレイル予防活動を伝える
- ・チェックの場で生かす自己学習・自己研鑽を積む
- ・参加市民から学ぶ
- ・サポーター同士の自発的交流や活動の拡充に取り組む

継続
ドロップアウト
IKIGAI Eさん
IKIGAI Fさん

【活動卓越期】



- ・チェック活動をさらに進化させるシステム作り
- ・自分が住むまちへの親しみ度合いが深化
- ・チェック以外の地域貢献活動へ新たに参画、企画、運営

継続
ドロップアウト
IKIGAI Gさん
IKIGAI Hさん

各要因の特徴
(仮説)

感情 (H)	緊張・興奮、疲れ 気分変動が大きい			居心地よさ
自分 (E)		達成感、自己効力感、成長		
他人・地域 (S)			地域貢献意欲 他人への関心、共感	

活動経験によって
異なる感情が生まれる

活動期間中
つねに感じれる

活動期間が長いほど
もっと感じることができる

★きっかけ
★個人特性

現時点での「IKIGAIマップ」のイメージ と 利活用(案)

【IKIGAIマップ 案】

Iさん 75歳女性
活動3年目

<複雑な心境>

- 期待していた「知識欲」や「楽しみ」が、自分の提案がサポーター仲間から否定的に捉えられ指導されたこと
- 仲間と価値観が合わないと感じることにより阻害されている
- 一方で、「参加者が楽しんでくれる」、「参加者の役に立てる」と感じられることは喜びである

笑顔
笑い
熱心さ

Hedonic

ニーズ・期待

- ・ 新しいことを知りたい(E)
- ・ 暇を持て余していた→楽しいことをやれそう(H)

Eudaimonic

主体的、臨機応変な行動
(他サポーターに倣おうとする行動?)

提案A

提案B

実際

Social

他サポーターとのやり取り・距離
参加者とのやり取り・距離

- ・ 自分なりの提案が拒否される(E(-))
 - ・ サポーターの世界観が独特で、合わないと感じる(S(-))
 - ・ 活動が恥ずかしい、バカバかしい(H(-))
 - ・ 自分はサポーター活動に熱心ではない(熱心になれない)。一歩引いている。
- 多々ある社会活動のひとつ(E(-))

- ・ 人前に立って話をするのは楽しい(H&S)
- ・ 参加者に楽しかった、ためになったと言われると嬉しい(H&S)
- ・ 自分の工夫した話によって「楽しかったまた来る」「運動始めた」と言われると、役に立てたかなと思ひ嬉しい(H&S&E)

※本人の言葉では「熱心じゃない」「恥ずかしい、やりたくない」と口にはしているが、参加者への積極的な働きかけや参加者とのやり取りに笑顔になる様など「他人を楽しませる」ことを大切にしていることが客観指標から明らかにできるか？
※マップで「参加者への働きかけを極める(S)」道筋を提案することができれば、楽しみ(H)も自己成長(E)も高めていけそう

揺れ動く心の中を見える化【IKIGAIの定量化・客観化】

- 健康長寿・幸福長寿、多様な生きがいを可視化
- 地域貢献活動を行っている【支え手側】の生きがいを最適化
- 「Comfortability」と「他者との関わり・貢献による喜び」を付加する新価値「IKIGAI」⇒「IKIGAIマップ」として可視化・最適化

3) 客観データから特徴量抽出

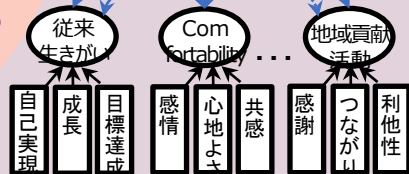
(機械工学・情報学)



(2b)各種客観評価
(機械工学・情報学)



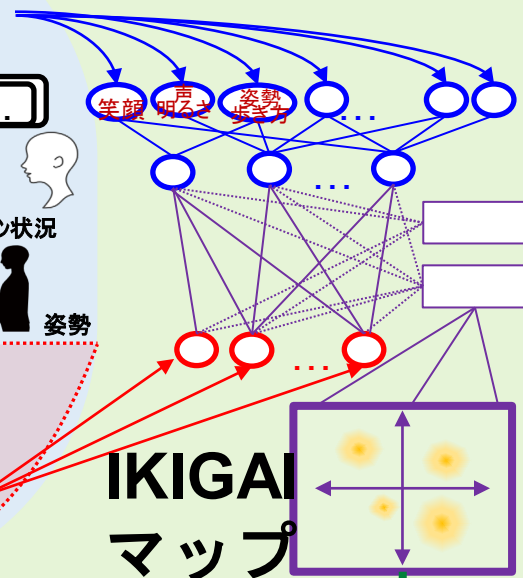
(2c)各種主観評価
(心理・社会・教育学)



各種指標の抽出/算出

4) 主観・客観的指標の融合モデル構築

(機械工学・情報学・心理・社会・教育学・
老年学・老年医学・建築学)



1) 住民主体活動の場



2) 活動場での主観・客観的 指標の計測・取得

フィードバック
IKIGAIマップの地域での利活用

様々な生きがい感の見える化/定量化 ⇒そしてIKIGAIマップへ

地域貢献活動
(フレイルチェック)
場の活用

multi-modalityによる
立体的な生きがい評価

画像

顔検出・表情

姿勢

位置

音声

会話テキスト

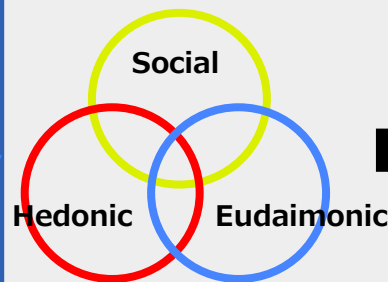
音響情報

活動量

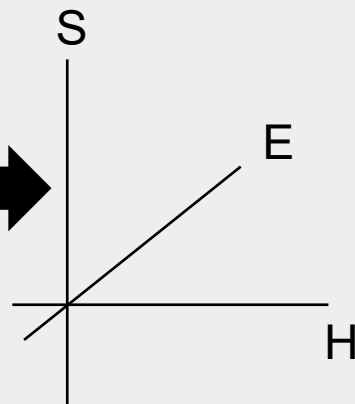
脈拍

加速度

IKIGAIの定量化



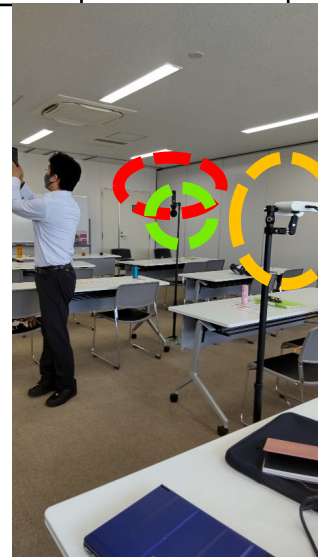
主観データ
(3種類の類型化)
+
客観データの関連の探索
そして、融合



IKIGAIマップ
(イメージ)

multi-modalityによる立体的な生きがい評価

計測装置						
	アクションカメラ	小型 ICレコーダ	ウェアラブル 活動量計	全天球カメラ	アンビエント マイク	姿勢計測 カメラ
取れる データ	画像(バスタ ップ映像)	音声 (個人の会話)	歩行状態、 心拍	画像 (会場全体)	音声 (会場全体)	画像、 深度情報



高齢者の表情（問題点：既存のソフト解析における限界がある？）

例：happy



例：angry



例：sad



【新たなチャレンジ】 解析・検証用データベースの構築

- フレイルチェック活動に参加しているサポーターの
顔・姿勢・音声のデータベースを構築する。

追従及び識別器の性能検証・精度向上のためのデータベース

顔：真顔/笑顔/悲しい顔を10秒間ずつ＋顔の旋回動作、マスク有・無で計測

姿勢：全身で前後左右への移動・その場での旋回動作を計測

音声：名前を名乗った際の音声情報を計測

IKIGAIマップにより

- 笑顔を増やす
- 自分に合った活動と出会う
- 継続できる活動を増やす
- 自分たちのまちを守る

Hedonic

ニーズ・期待

笑顔
笑い
熱心さ

Eudaimonic

提案A

提案B

- ・新しいことを知りたい(E)
- ・暇を持て余していた→楽しいことをやれそう(H)

主体的、臨機応変な行動
(他サポーターに倣おうとする
行動?)

他サポーターとのやり取り・距離
参加者とのやり取り・距離

Social

実際

- ・自分なりの提案が拒否される(E(-))
- ・サポーターの世界観が独特で、合わないと感じる(S(-))
- ・活動が恥ずかしい、バカバかしい(H(-))
- ・自分はサポーター活動に熱心ではない(熱心になれない)。一歩引いている。
多々ある社会活動のひとつ(E(-))

- ・人前に立って話をするのは楽しい(H&S)
- ・参加者に楽しかった、ためになったと言われると嬉しい(H&S)
- ・自分の工夫した話によって「楽しかったまた来る」「運動始めた」と言われると、役に立てたかなと思ひ嬉しい(H&S&E)

※本人の言葉では「熱心じゃない」「恥ずかしい、やりたくない」と口にはしているが、参加者への積極的な働きかけや参加者とのやり取りに笑顔になる様など「他人を楽しませる」ことを大切にしていることが客観指標から明らかにできるか？
※マップで「参加者への働きかけを極める(S)」道筋を提案することができれば、楽しみ(H)も自己成長(E)も高めていけそう