

# 高齢者の孤独を癒やすスマートスピーカー：心理的・行動的変容と導入効果

最新テクノロジーは独居高齢者の「生活の質（QOL）」をどう向上させるのか？

## 課題とアプローチ



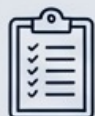
課題: 都市化・高齢化に伴う独居高齢者の増加。移動・社交の制限による「孤独感」のリスク。



対象者: 70~80代の独居女性4名（中国山西省晋中市）



期間: 2週間スマートスピーカーを使用



測定手法: UCLA孤独感テスト、NEO-FFI性格テスト、インタビュー、回帰/相関分析

## 実験結果：導入による行動・心理的インパクト



ライフスタイルへの定着: 利用ピークは「朝6~8時」「夕方18~20時」。個々に最適化された機能を日常的に活用。



行動的変容: 半数以上が「家族との電話回数」増加。デバイスがコミュニケーションの起点に。

心理的変容: 参加者全員の「UCLA孤独感テスト得点」が実験前より低下。自身の心理的状態に対する「主観的な評価」が改善。

## 最大の発見：「誰に最も効果があるのか？」



結論: スマートスピーカーは、「普段孤独をよく感じる」「他者とうまく付き合いえない内向的な人」（神経傾向性が高く、調和性が低い）に対して、劇的な心理的改善をもたらす。

戦略的意義: 心理的状況が良くないケースほど、スマートスピーカーの導入は高齢者のQOL向上に極めて有用である。