

# 孤独・孤立対策について

- 令和3年11月26日@首相官邸 -

大空 幸星

# 自己紹介

おおぞら      こうき  
大空      幸星

Twitterです ↓



1998年、愛媛県・松山市出身。2015年、若者の政治参画に関する政策提言や選挙コンサルティングをおこなう一般社団法人の副代表理事に就任。

2020年、「望まない孤独」の根絶を目的として、NPOあなたのいばしょを設立。内閣官房孤独・孤立対策委員等。慶應義塾大学総合政策学部在学中。

NPOあなたのいばしょは

チャット相談を通じて

孤独・自殺対策に取り組んでいます。

これまでの相談件数

186,264件

期間：2020年3月10日-2021年11月24日

特徴

24時間365日対応

**24時間対応を実現するために-1**

**採用・研修・応対をすべて  
オンラインで。**

## 24時間対応を実現するために-2

深夜から朝方にかけては、  
海外在住の日本人相談員が対応。

# 私たちの役割

## 「マイナス」から「ゼロ」へ



あなたのいばしょ  
I b a s h o C h a t . o r g

- ・ 支援制度(生活保護・給付金等)
- ・ 支援機関(自立相談支援機関等)
- ・ カウンセリング
- ・ ハローワーク etc.



死にたいです

マイナス



とりあえず  
生きてみます

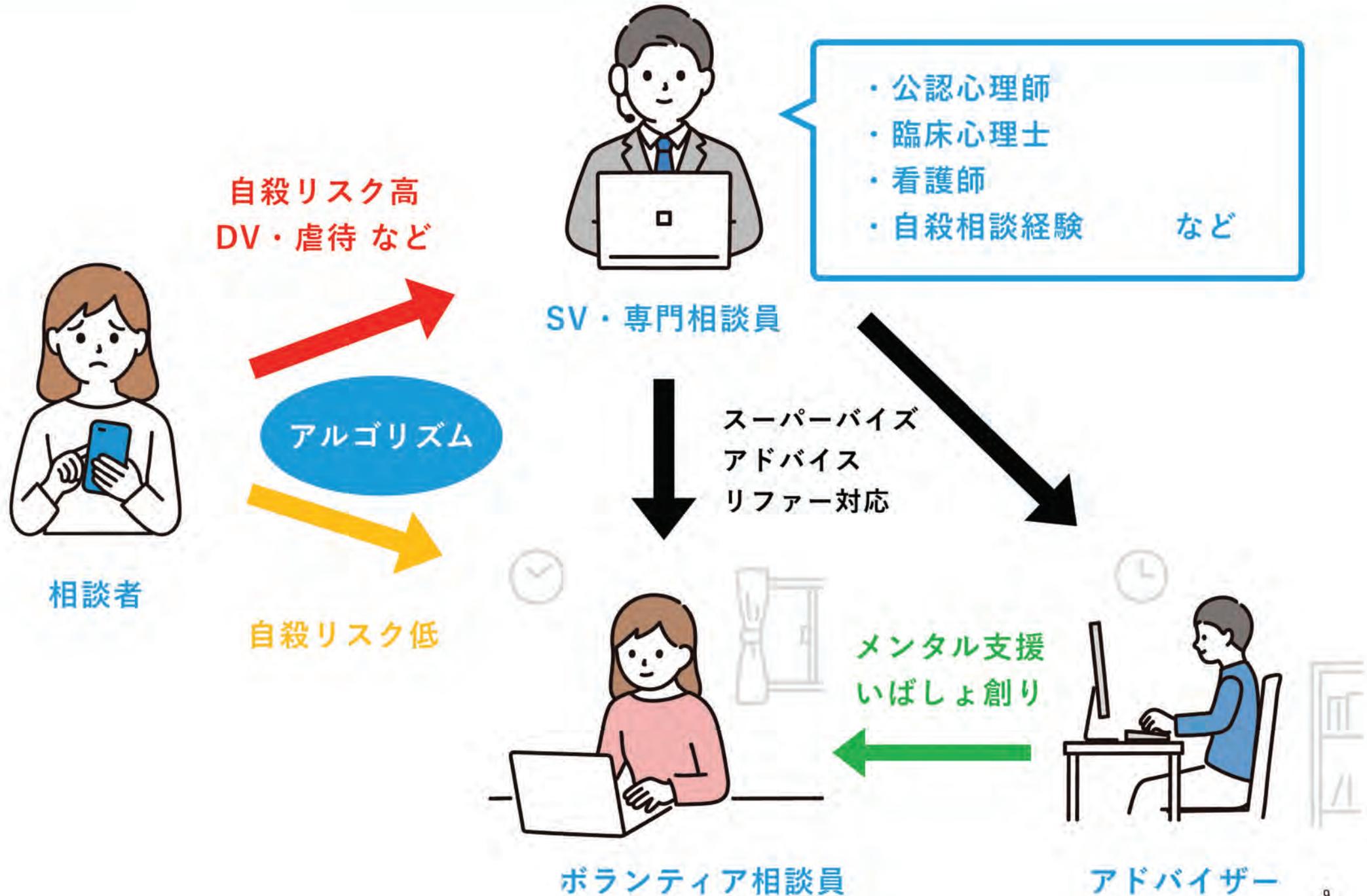
ゼロ

がんばるぞ!!

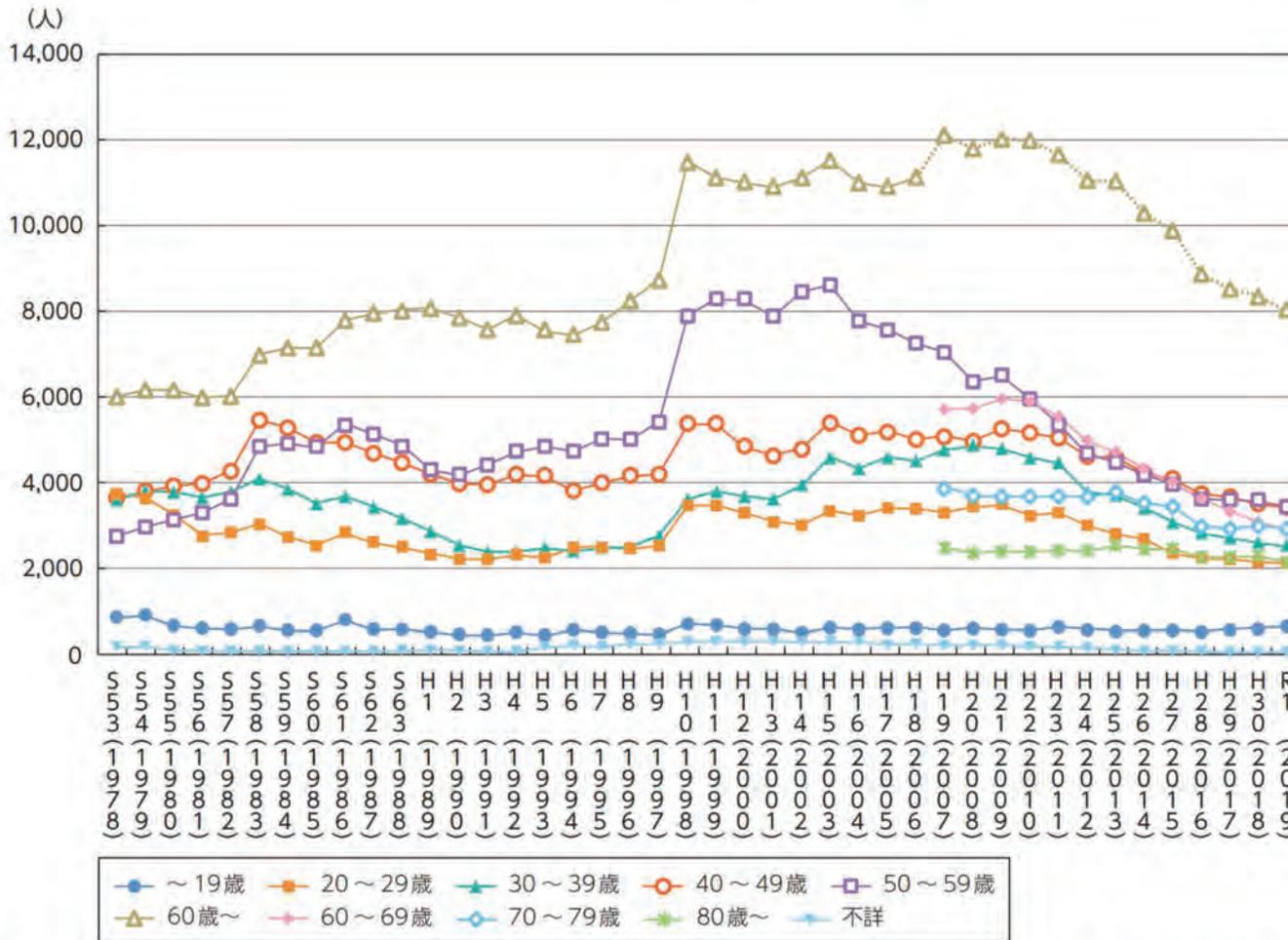


プラス

# 構造



# なぜチャット相談なのか



注) 平成18年までは「60歳以上」だが、19年の自殺統計原票改正以降は「60~69歳」「70~79歳」「80歳以上」に細分化された。

資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

## 10代の1日の平均利用時間

総務省情報通信政策研究所「令和元年度 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」

携帯電話 **3.3**分

固定電話 **0.4**分

SNS **64.1**分



全年齢層で減少傾向にあるなか、19歳以下は横ばい、ないしは増加している。



既存の電話相談中心の支援体制は若者に効果的にアプローチできていない。

# 電話相談との違い

時間・場所的制約を受けず、その場で相談できる

## 電話相談

周囲に人のいる公共空間や、家族などの同居人のいる部屋において電話することは非現実的。

24時間相談できなかったり、繋がらない(参考:横浜いのちの電話の2017年度の応答率は3.5%)



## チャット相談

周囲を気にせず相談できる→うつ状態の症状は強弱をもって押し寄せてくる波。その場で相談できる環境が重要。

仮に繋がらなくても、自分の気持ちを書き出すことで問題解決につながる。



# 子どもの自殺を防ぐには

## 概要

すでに問題を抱えて困窮状態にあったり、精神的に追い込まれている方(重症化)への支援制度の充実および相談窓口の拡充等の受け皿の拡大がこれまでの政策の中心。こうした支援や窓口の利用を阻んでいる「スティグマ(汚名・負の烙印)」の軽減が必要。

## 具体例

【スクールカウンセラー配置箇所】

平成7年・・・154箇所

令和2年・・・30,550箇所



**200倍**

【小中高生の自殺者数】

平成7年・・・139人

令和2年・・・499人



**3.6倍**

## 解決案

- ① 「孤独は誰もが感じる事、孤立は誰もが陥る可能性のあることであり、支援制度や窓口を利用することは『恥ずかしくない』ということを孤独・孤立対策の対象者に届ける」という基本方針を策定
- ② 基本方針に基づいて、報道機関等の協力も得ながらキャンペーンを展開
- ③ 実態調査において孤独や孤立が深刻な層で援助希求行動の有無を調べ、スティグマを特に感じている層を洗い出す
- ④ グループの生活習慣・文化・慣習に沿った形でスティグマ軽減の施策を実施  
(例：子どもたちのスティグマ軽減には、ICT端末を活用し、プッシュ通知)

濁流のように相談が寄せられる。

最下流の相談窓口を拡充するだけでは

もはや追いつかない

虐待

生活困窮

共通しているのが「望まない孤独」

自死

友人はいるけど相談できません

DV

# 具体策

## 大前提：エビデンスに基づいた政策推進

- ・ 定義
- ・ 指標
- ・ 政府の施策改善と効果検証

### ① ひっ迫を防ぎ「すぐ繋がる窓口」実現

- ・ 相談窓口への「人を雇える」財的支援
- ・ 電話相談窓口共通ダイヤル「783(なやみ)」の実現
- ・ 官民合同プラットフォームを立ち上げ、相談窓口への幅広い支援を議論
- ・ 相談窓口のデータを学校・児相・医療機関等と共有できる仕組みを整え地域のリソースを活用しながら、対応にあたる体制を構築
- ・ SNS相談における自動応答AI開発のための研究を支援
- ・ 社会的処方をはじめとする、予防型孤独対策に早期に着手

# 具体策

- ② スティグマを根絶し、誰も窓口を利用できる社会を実現
- ① 「孤独は誰もが感じる事、孤立は誰もが陥る可能性のあることであり、支援制度や窓口を利用することは『恥ずかしくない』ということを経験し、孤独・孤立対策の対象者に届ける」という基本方針を策定
- ② 基本方針に基づいて、報道機関等の協力も得ながらキャンペーンを展開
- ③ 実態調査において孤独や孤立が深刻な層で援助希求行動の有無を調べ、スティグマを特に感じている層を洗い出す
- ④ グループの生活習慣・文化・慣習に沿った形でスティグマ軽減の施策を実施(例：子どもたちのスティグマ軽減には、ICT端末を活用し、プッシュ通知)

# Appendix

# 法人概要

名称

特定非営利活動法人あなたのいばしょ

設立

2020年3月

電話

03-4500-7511(代表)

所在地

東京都港区赤坂2-9-3 松浦ビル2F

事業

あなたのいばしょチャット相談

スタッフ

相談員：485名

日本在住者：81.6%

事務局：74名

海外在住者：18.4%

理事長

大空 幸星

1998年、愛媛県松山市出身。2020年、NPOあなたのいばしょを設立。孤独対策、自殺対策をテーマに活動している。内閣官房孤独・孤立の実態把握に関する研究会構成員、内閣官房孤独・孤立対策担当室HP企画委員会委員など。慶應義塾大学総合政策学部在学中。

理事(外部)

上田 路子

早稲田大学政治経済学術院准教授。2006年、マサチューセッツ工科大学(MIT)政治学部博士課程修了、Ph.D. (政治学)。専門は自殺予防学、公衆衛生学、社会疫学など。著書に『自殺のない社会へ』有斐閣(第56回日経・図書文化賞受賞)など。

荻原 国啓

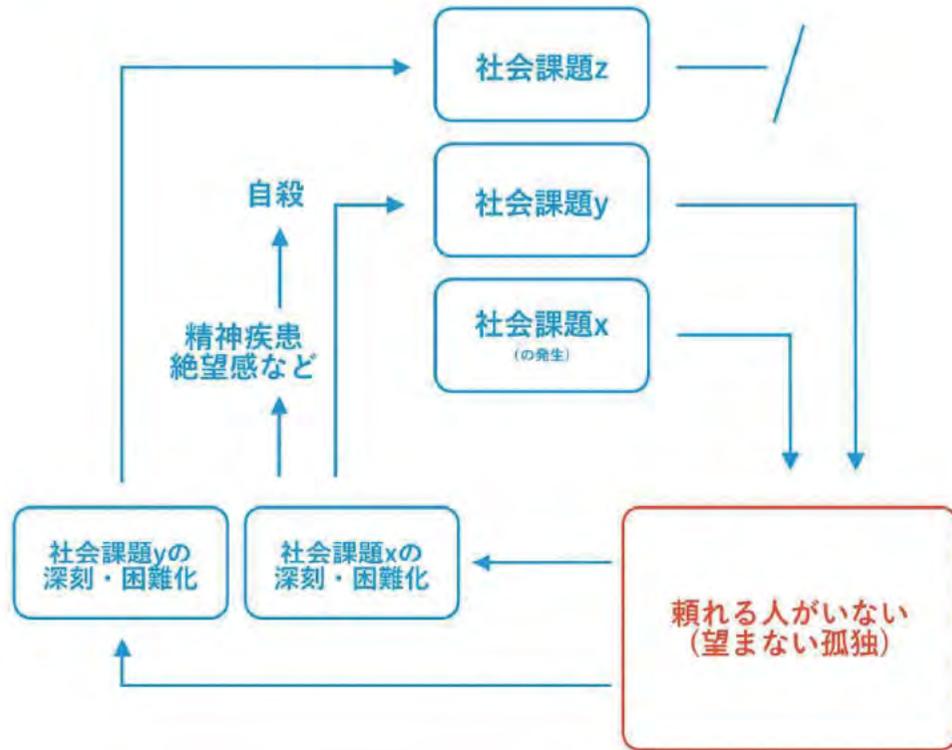
慶應義塾大学経済学部卒。ゼロトウワン代表取締役社長。日本初のオンラインカウンセリング事業やメンタルヘルス支援プログラムを提供するアジア最大手企業ピースマインド創業者。一般社団法人ソーシャルアントレプレナーズアソシエーション代表理事。

監事

宇佐美 和樹

2009年公認会計士試験合格後、大手監査法人での金融機関等の法定監査、財務コンサルティング会社にてFAS業務(財務DD・事業再生・株価算定等)を経験後、2015年に独立。会計監査、ベンチャー支援、M&A関連業務を中心として活動。2020年1月より株式会社ジラフ CFO/管理本部長に就任。同年8月より取締役就任。

## Bad (Spiral) Cycle



例①：社会課題x = ワンオペ育児  
社会課題y = 児童虐待  
社会課題z = 虐待死

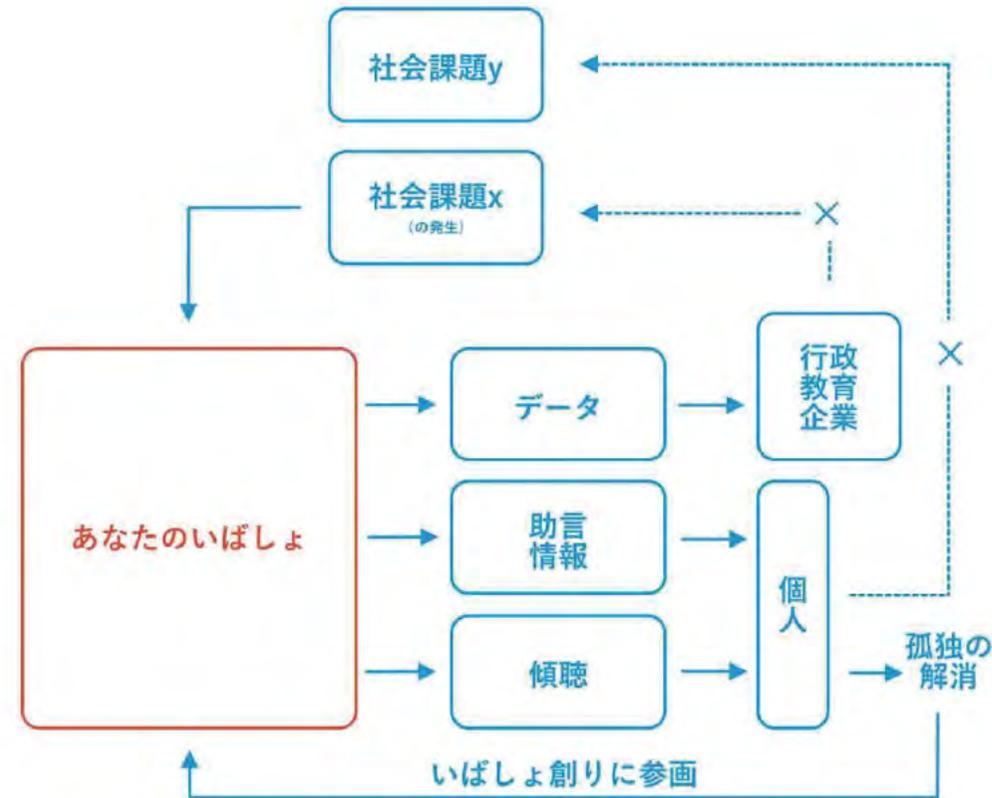
例②：社会課題x = いじめ  
社会課題y = 不登校  
社会課題z = ひきこもり

コミュニティの希薄化  
家族間で助け合えない  
(単身高齢者世帯・共働き家庭の増加等)

レバレッジ  
ポイント

孤独が課題を発展させ、新たな課題を生んでいる

## Good Cycle

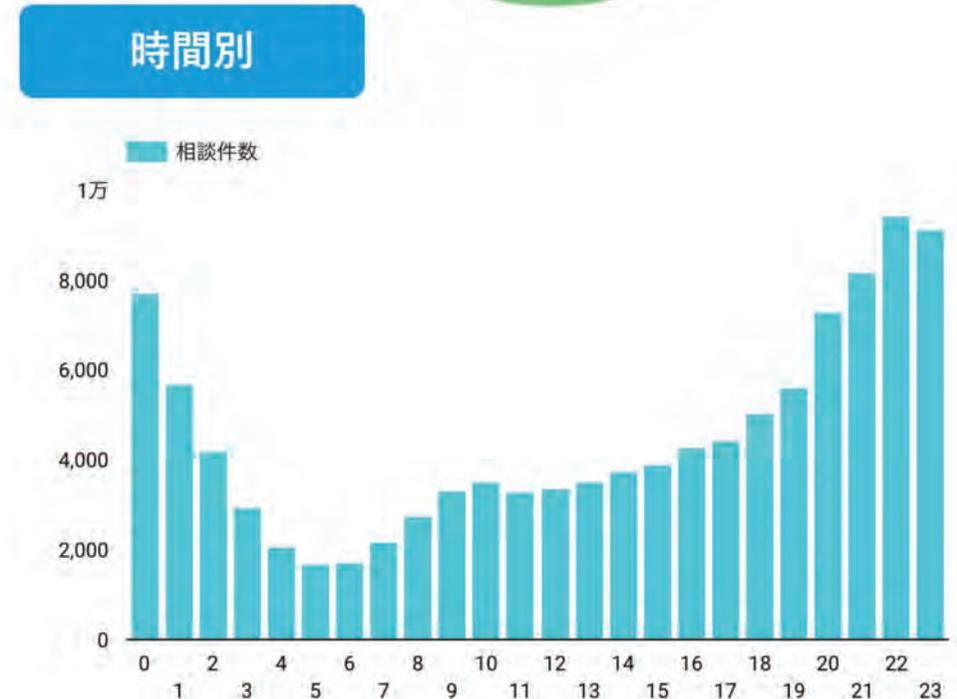
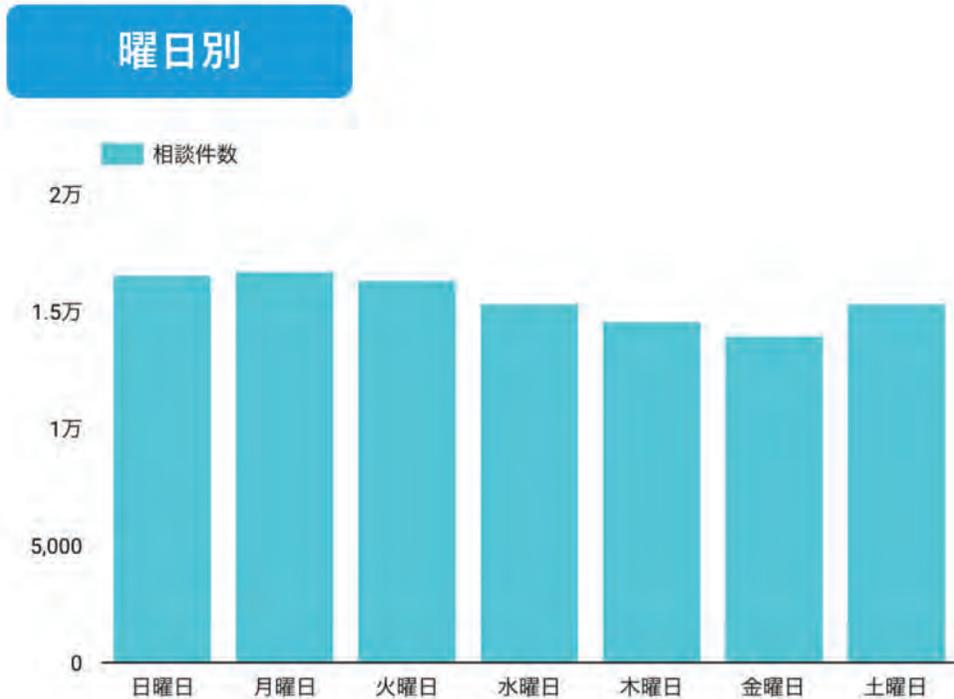
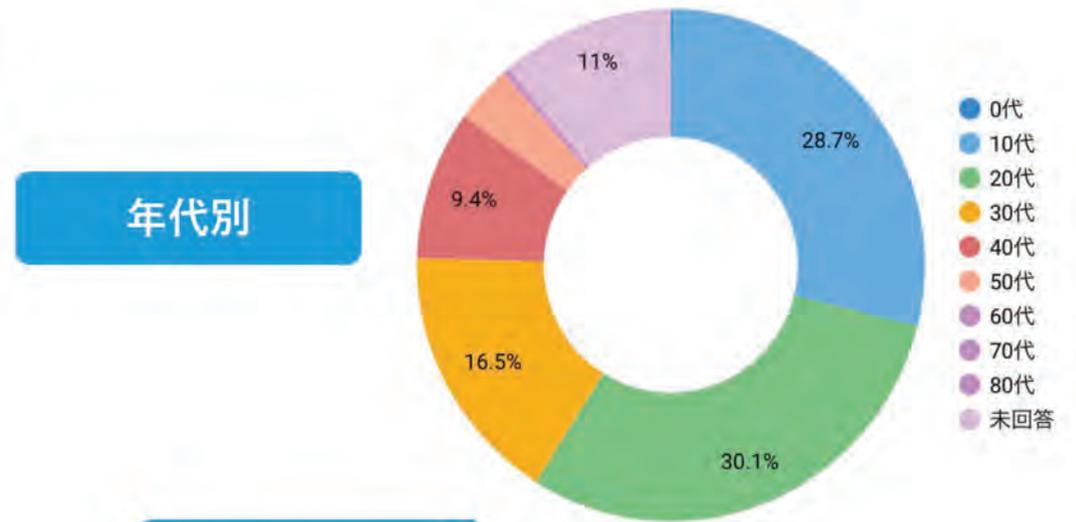
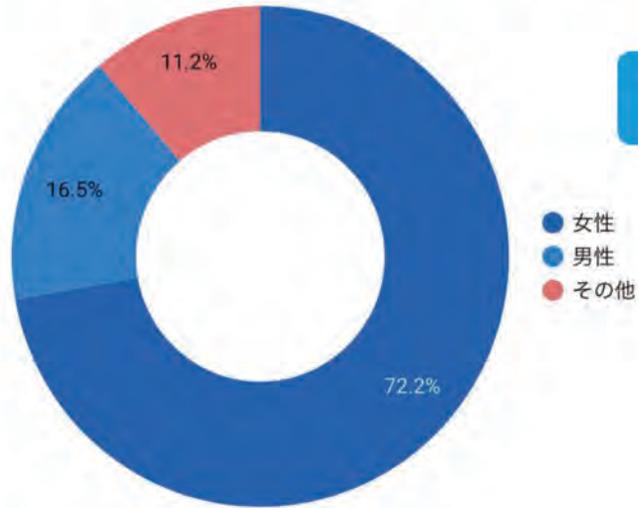


望まない孤独の解消により、新たな社会課題(y,z)の発生を阻止しつつ、ステークホルダーと連携し、既存の課題(x)にも対処していく。

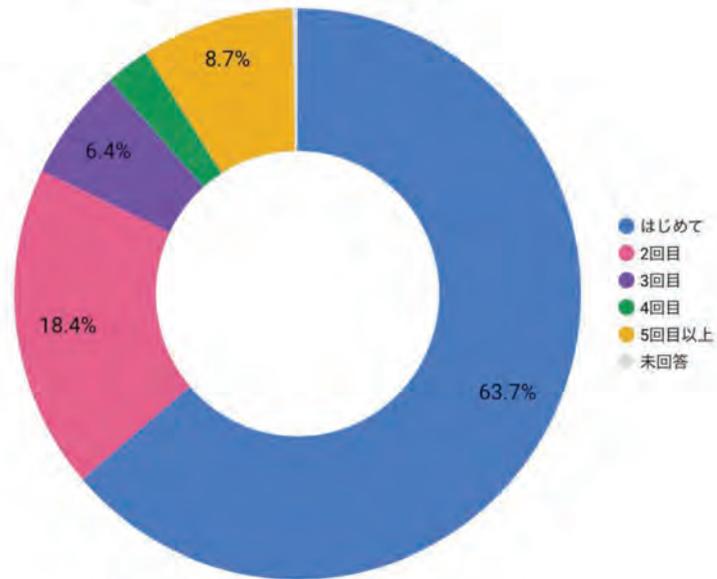
# 相談情報分析結果

令和2年3月の開設以来、相談件数 145,183件、受信メッセージ数 5,083,813件。

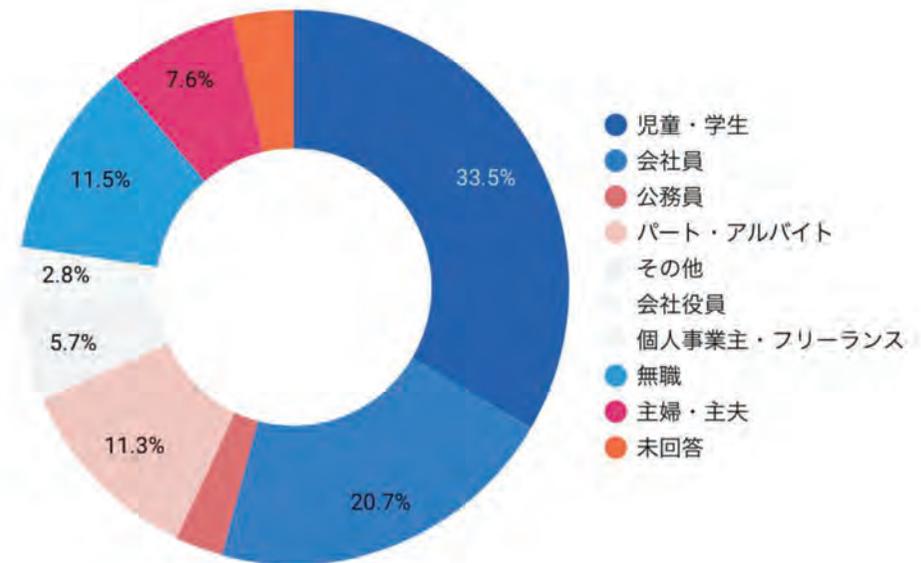
期間：2020年3月10日-2021年9月29日



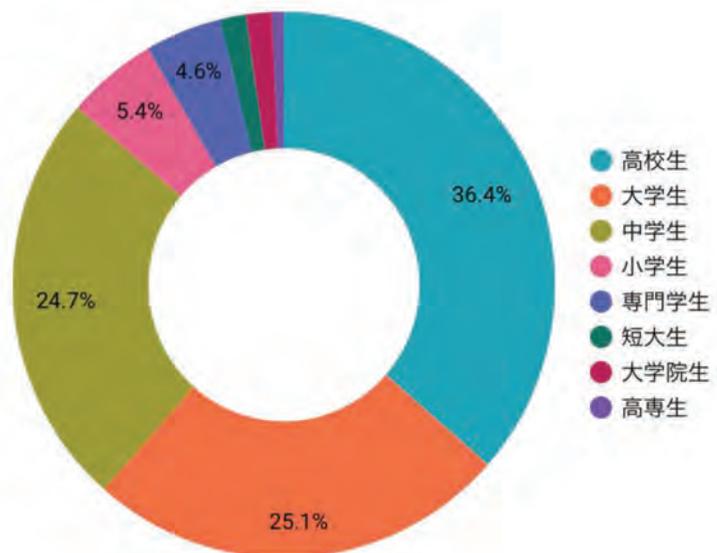
## 相談の利用経験



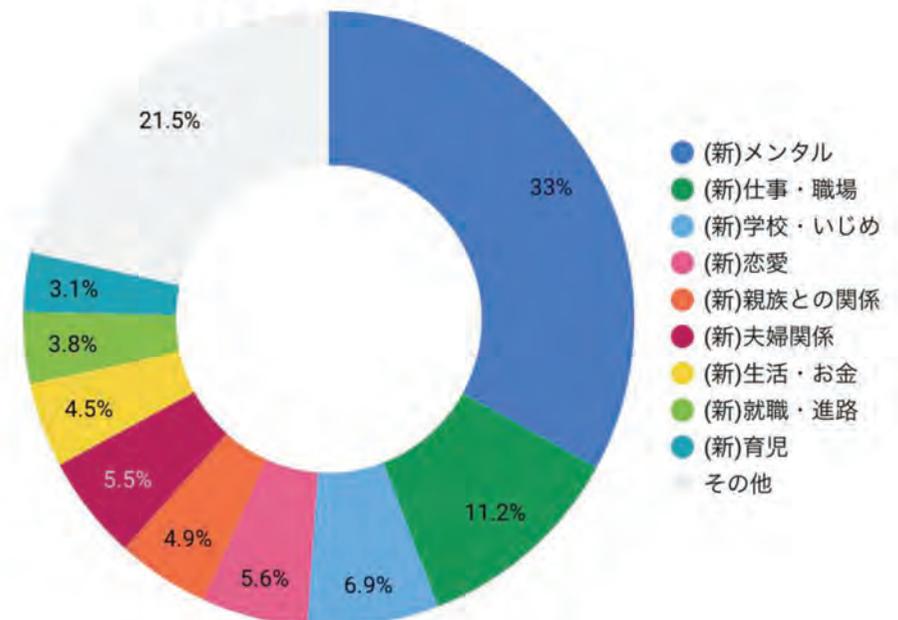
## 職業



## 児童・学生の内訳

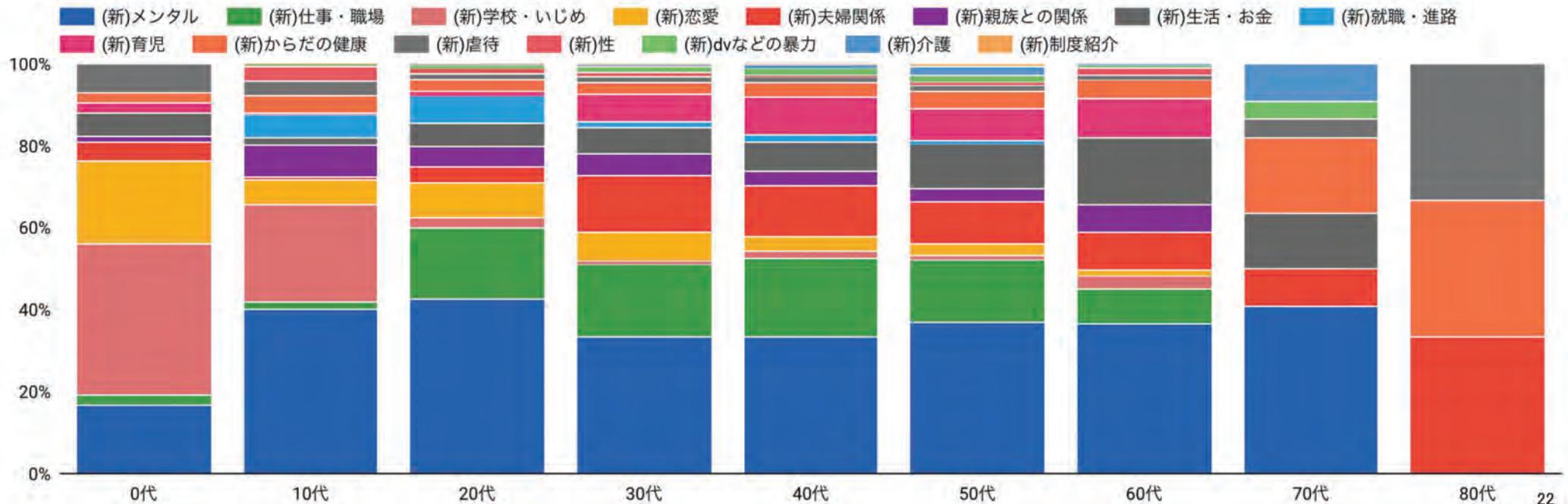
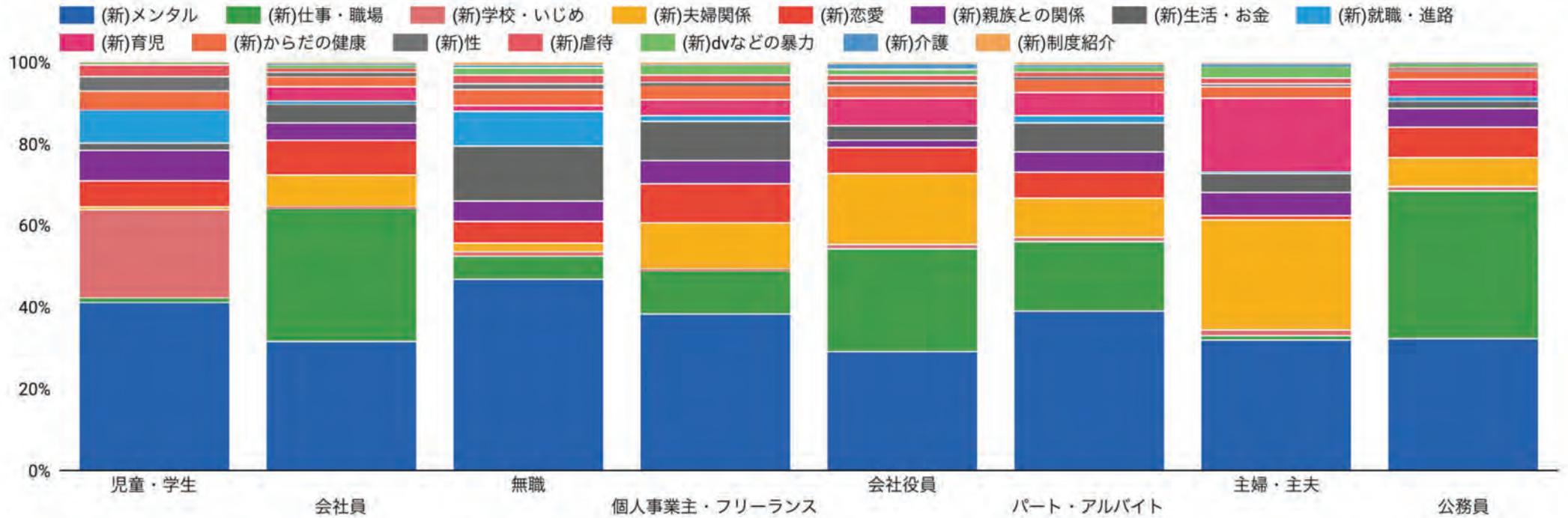


## 相談内容の内訳



# 職業別・年代別相談内容

期間：2021年4月1日-8月18日  
n=73,137



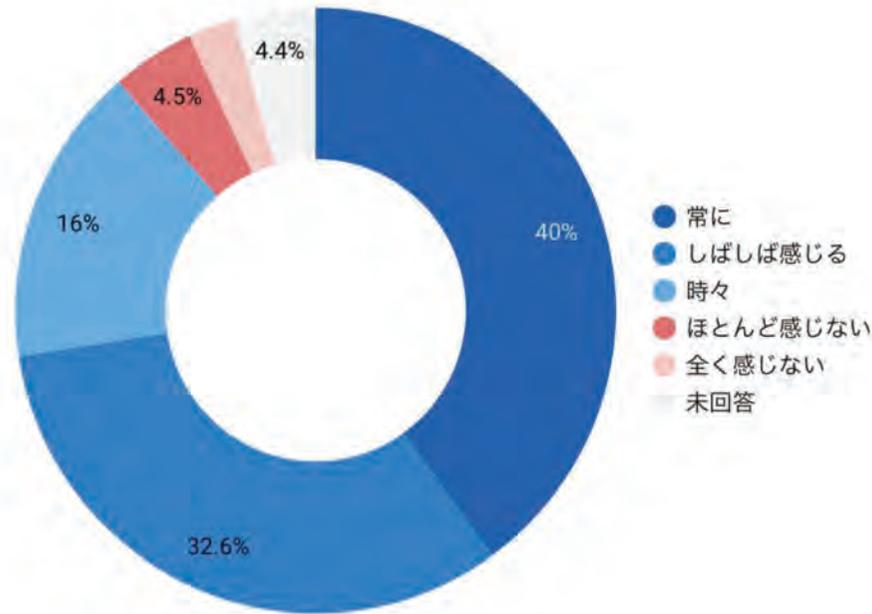
# 孤独感の頻度

期間：2021年4月1日-8月18日

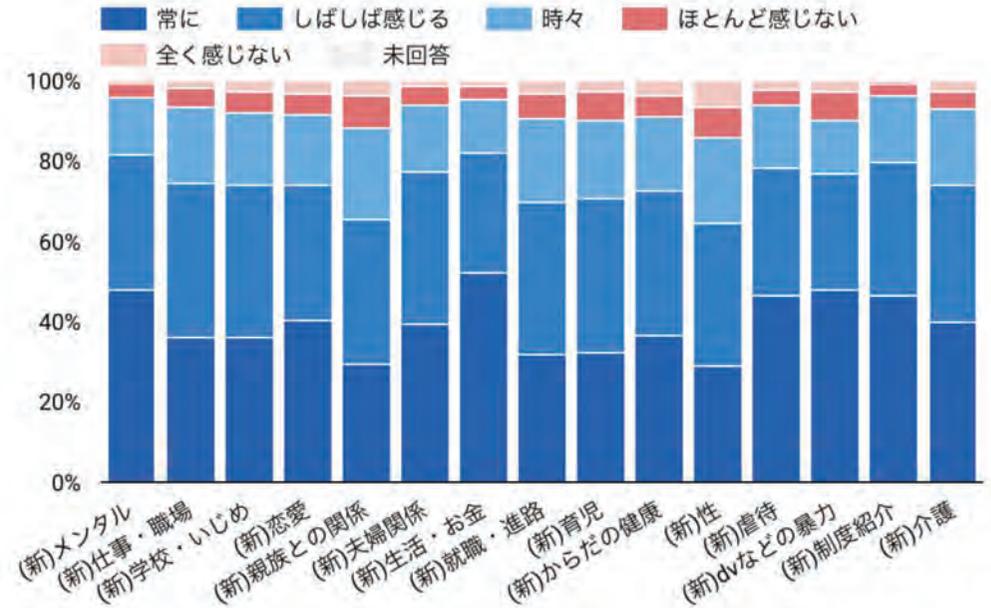
n=73,137

設問：あなたはどのくらいの頻度で孤独を感じますか。

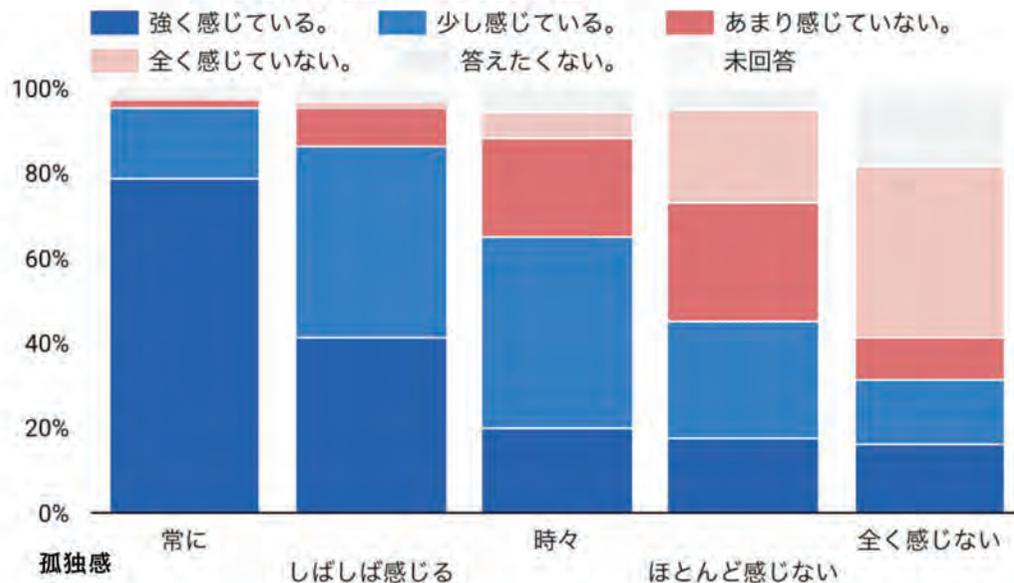
## 孤独感の頻度



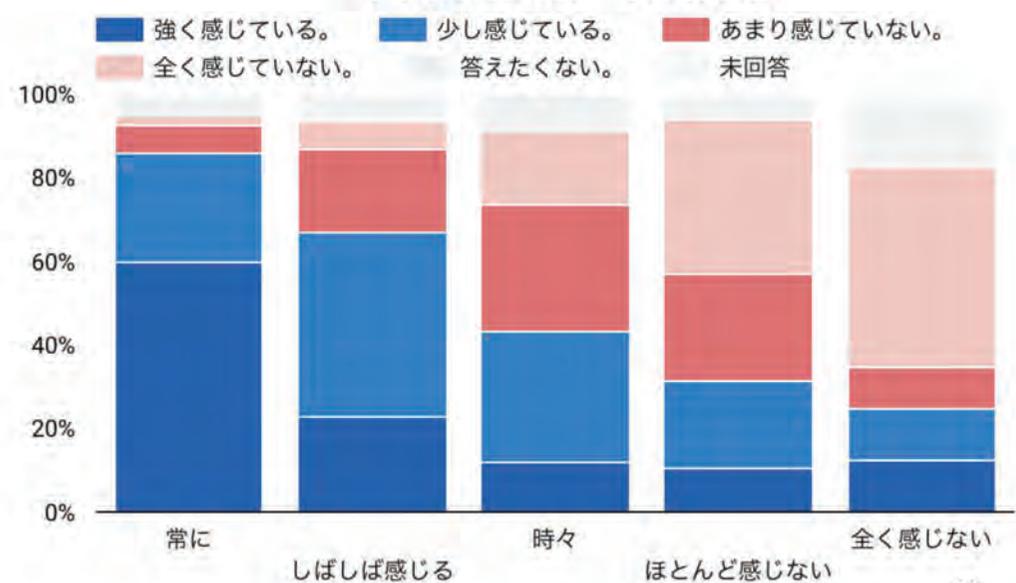
## 孤独感の頻度（相談内容別）



## 希死念慮×孤独感



## 自殺念慮×孤独感



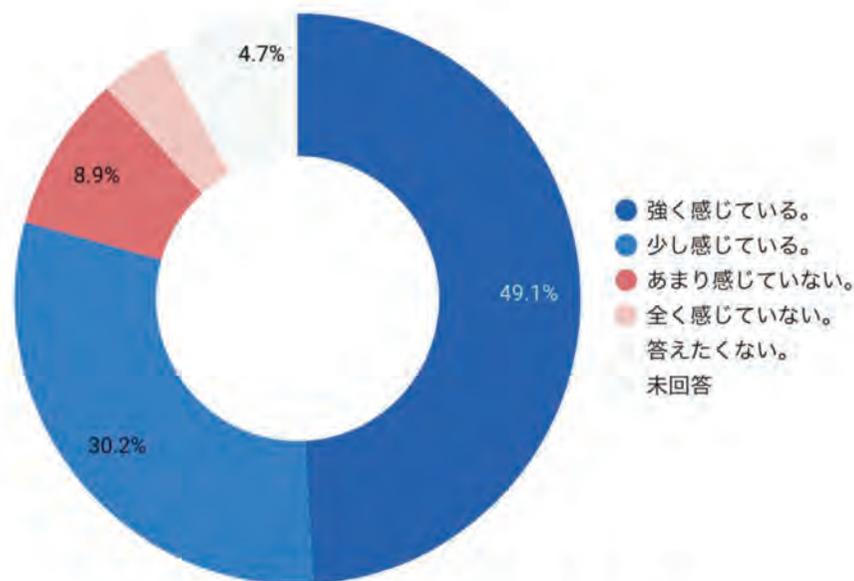
# 希死念慮の強さ

期間：2021年4月1日-8月18日

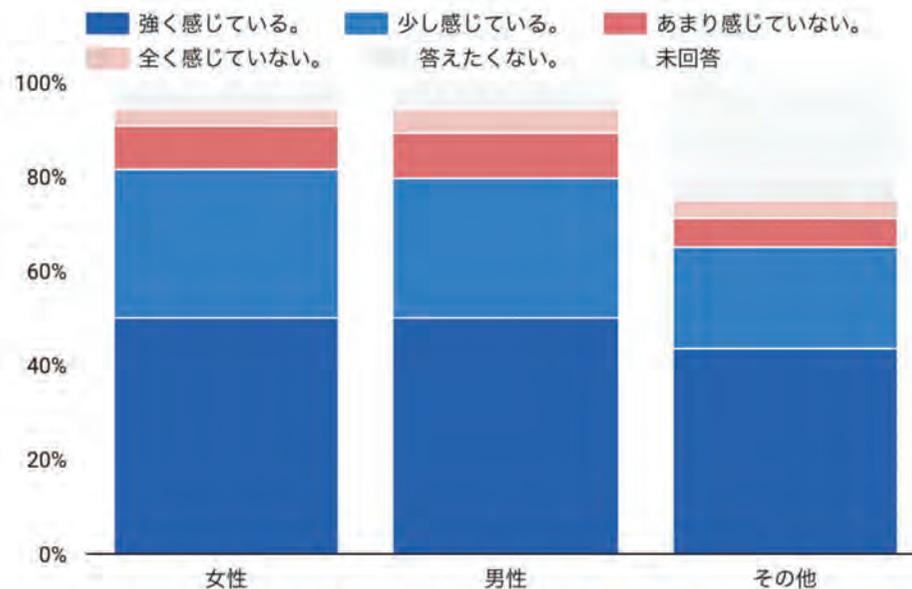
n=73,137

設問：いま、「もういなくなっていきたい」と思うお気持ちを感じておられますか。

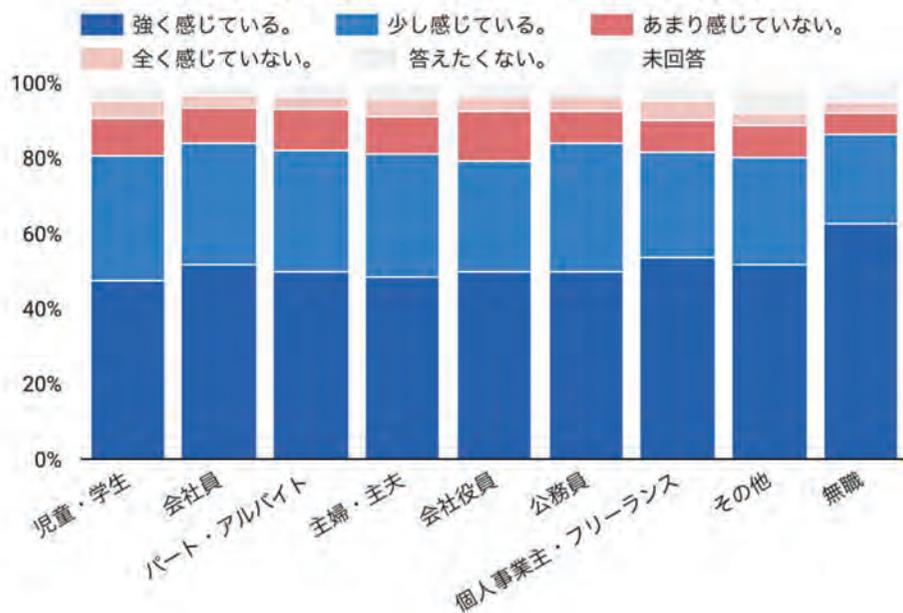
## 希死念慮の強さ



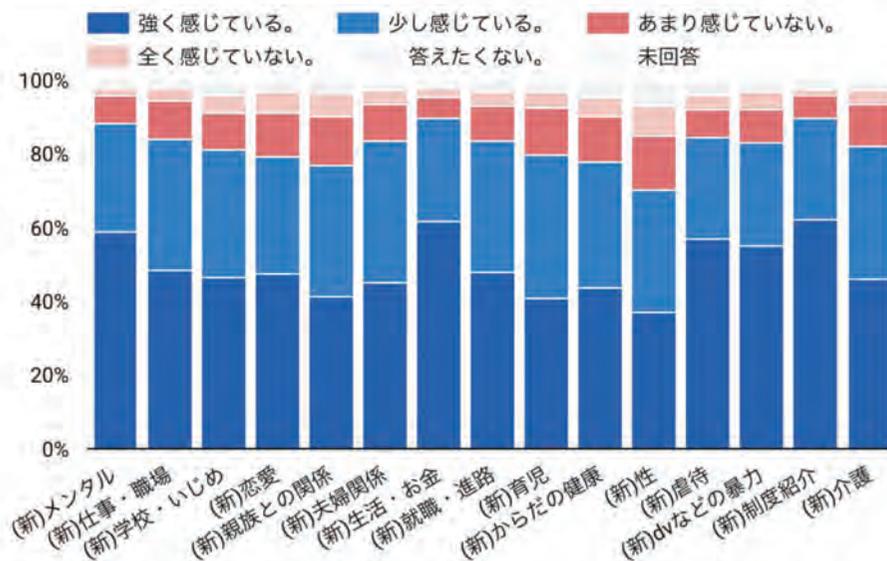
## 希死念慮の強さ(性別)



## 希死念慮の強さ(職業別)



## 希死念慮の強さ(相談内容)



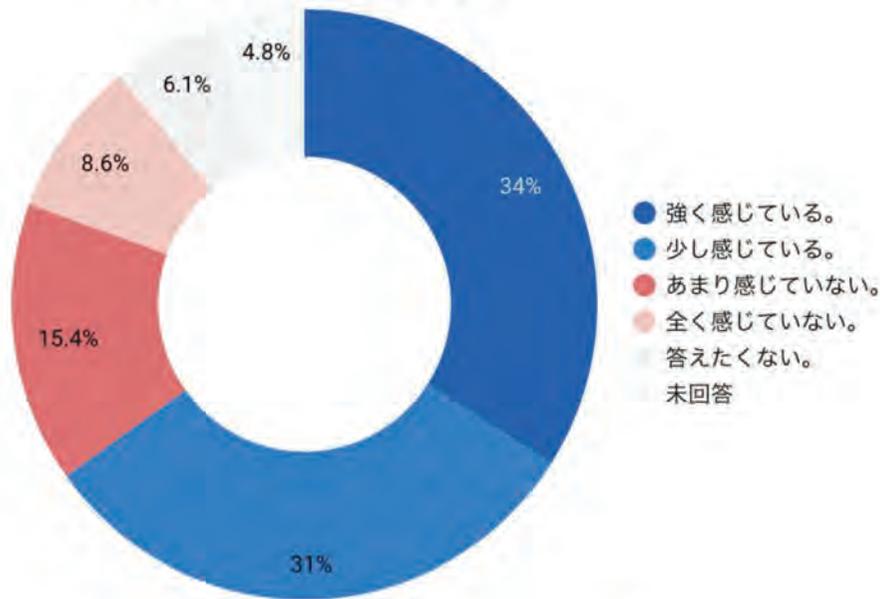
# 自殺念慮の強さ

期間：2021年4月1日-8月18日

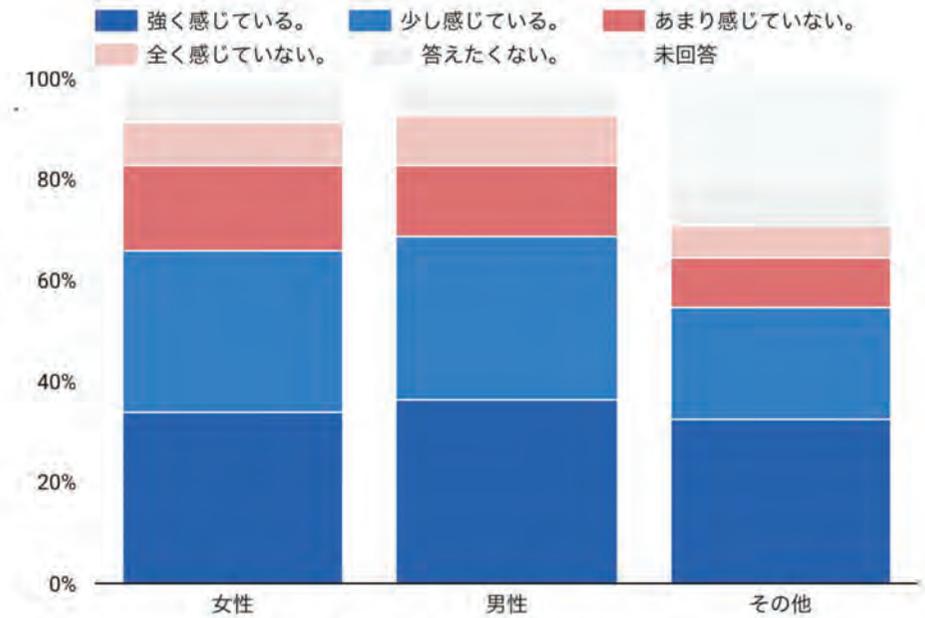
n=73,137

設問：いま「死にたい」というお気持ちは感じていますか。

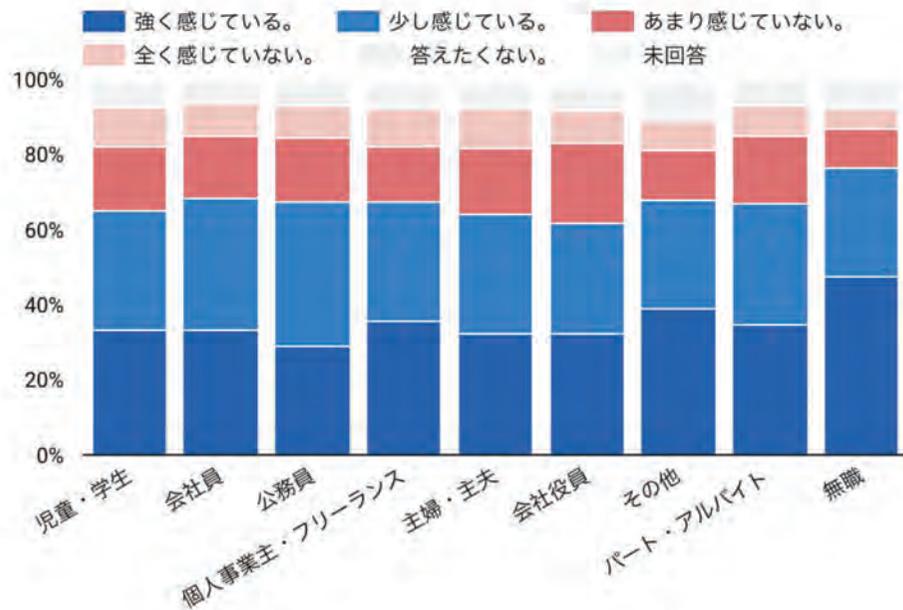
## 自殺念慮の強さ



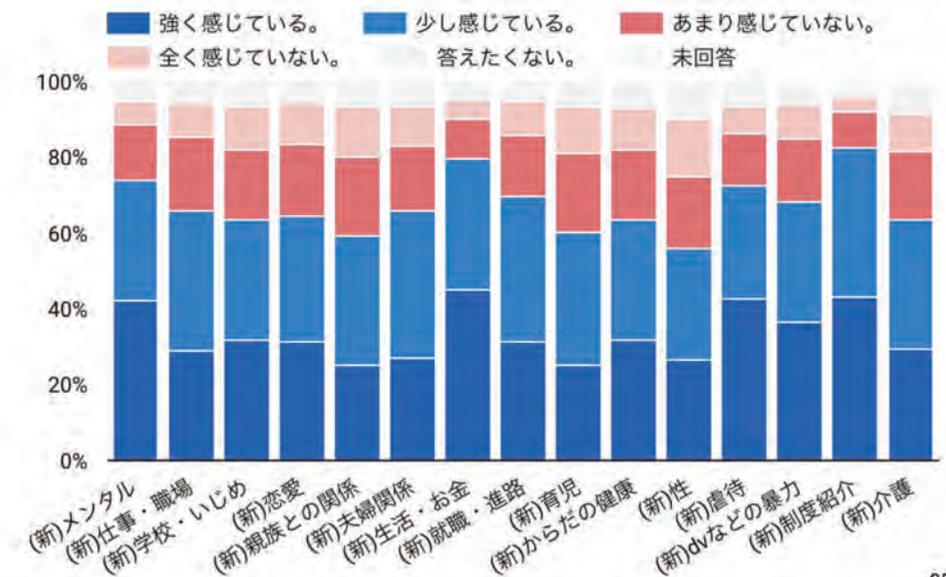
## 自殺念慮の強さ(性別)



## 自殺念慮の強さ(職業別)



## 自殺念慮の強さ(相談内容)



# 世界中の日本人に支援の手を



外務省

Ministry of Foreign Affairs of Japan



あなたのいばしょ

I b a s h o C h a t . o r g

本年7月から外務省と連携し、約140万人の在外邦人に対し、当団体の窓口を広報

- 在外邦人の死因2位が自殺 外務省調べ(2019年)
- 日本国内の電話相談利用が困難
- 言語や文化の壁
- 環境の違い等によるストレス



# 世界中の日本人に支援の手を

令和2年3月の開設以来、相談件数 1,380件

## 【国別】

- 1位：アメリカ
- 2位：オーストラリア
- 3位：韓国
- 4位：タイ
- 5位：ドイツ

## 【月別】

- 6月：85件
- 7月：356件
- 8月：212件
- 9月：214件



# 在外邦人からの相談

+3%以上の差異

項目		海外からの相談	日本からの相談	差異 (海外-日本)	特記
性別	男性	15.9%	15.8%	0.1%	
	女性	72.2%	73.9%	-1.7%	
	その他	11.9%	10.3%	1.6%	
年代	0代	1.2%	0.1%	1.1%	・ 日本からの相談に比べ10~20代の比率が減り、 <u>30~40代の比率が高い</u>
	10代	26.2%	37.3%	-11.1%	
	20代	20.9%	27.7%	-6.8%	
	30代	16.3%	15.0%	1.3%	
	40代	16.9%	8.7%	8.2%	
	50代	5.2%	3.4%	1.8%	
	60代	1.2%	0.4%	0.8%	
	70代	0.6%	0.0%	0.6%	
	未回答	11.6%	7.3%	4.3%	
職業	児童・学生	33.3%	42.3%	-9.0%	・ 日本からの相談に比べ、 <u>主婦・主夫、個人事業主からの相談が多い</u>
	会社員	18.2%	18.5%	-0.3%	
	主夫・主婦	14.7%	10.9%	3.8%	
	個人事業主	9.3%	2.7%	6.6%	
	その他	24.5%	25.6%	-1.1%	
学年	小学生	9.3%	6.5%	2.8%	・ 日本からの相談は中高生中心だが、海外からの相談は <u>大学~大学院生が多い</u>
	中学生	34.7%	32.9%	1.8%	
	高校生	18.7%	38.4%	-19.7%	
	大学生	22.7%	15.7%	7.0%	
	大学院生	12.0%	1.3%	10.7%	
	短大生	1.3%	1.3%	0.0%	
	専門学校生	1.3%	3.4%	-2.1%	

# 在外邦人からの相談

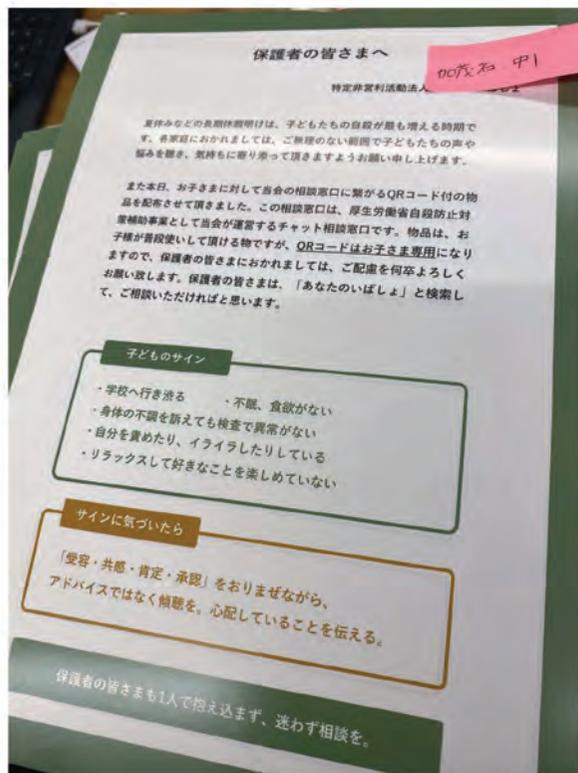
相談カテゴリ	メンタル	44.0%	39.0%	5.0%	<p>・日本同様、メンタルに関する相談が最も多い</p> <p>・日本では仕事・職場、学校・いじめの相談が多いが、海外からの相談は<u>夫婦関係、生活・お金に関する相談が多い</u></p>
	仕事・職場	8.8%	11.2%	-2.4%	
	学校・いじめ	7.1%	9.3%	-2.2%	
	恋愛	8.8%	6.9%	1.9%	
	親族との関係	3.8%	5.8%	-2.0%	
	夫婦関係	6.0%	5.9%	0.1%	
	生活・お金	8.2%	4.6%	3.6%	
	就職・進路	1.1%	4.7%	-3.6%	
	育児	2.7%	3.2%	-0.5%	
	からだの健康	4.9%	4.0%	0.9%	
	性	1.6%	2.3%	-0.7%	
	虐待	2.2%	1.8%	0.4%	
	DV	0.5%	1.0%	-0.5%	

# 在外邦人からの相談

孤独感	常に	42.2%	42.1%	0.1%	・海外からの相談者よりも、日本の相談者の方が全体として孤独感、希死念慮、自殺念慮を強く感じている傾向がある。
	しばしば感じる	33.3%	33.9%	-0.6%	
	時々	16.4%	16.1%	0.3%	
	ほとんど感じない	3.6%	4.7%	-1.1%	
	全く感じない	4.4%	3.2%	1.2%	
希死念慮	強く感じている	37.0%	51.7%	-14.7%	
	少し感じている	35.5%	31.6%	3.9%	
	あまり感じていない	13.8%	9.3%	4.5%	
	全く感じていない	8.2%	4.1%	4.1%	
	答えたくない	5.5%	3.4%	2.1%	
自殺念慮	強く感じている	16.9%	36.1%	-19.2%	
	少し感じている	33.8%	32.1%	1.7%	
	あまり感じていない	28.4%	16.0%	12.4%	
	全く感じていない	15.6%	9.5%	6.1%	
	答えたくない	5.3%	6.4%	-1.1%	

# 地方自治体との連携

徳島市・松山市の全公立小中学生に物品配布  
各地方自治体の公式ホームページに掲載  
各地方自治体自殺対策事業への協力 など



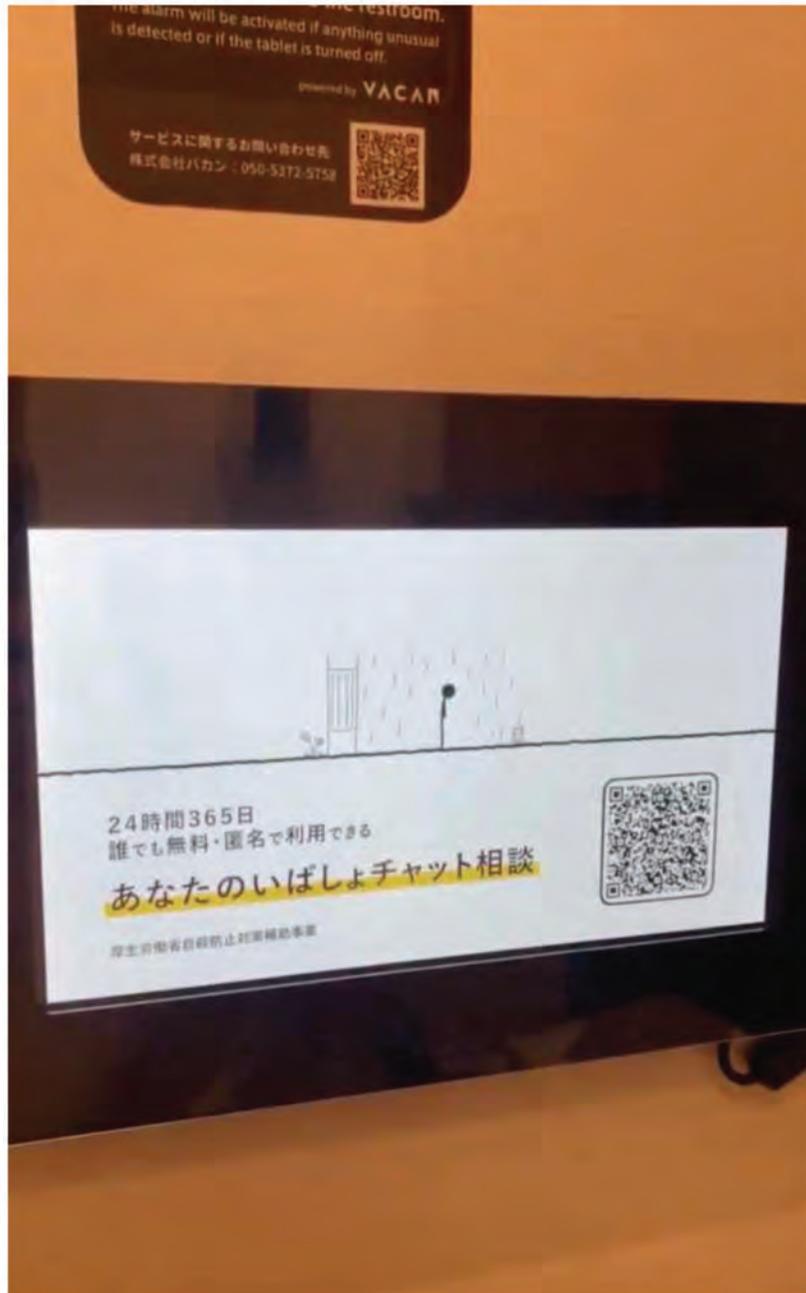


VACAN



FACEBOOK

# 民間企業との連携



3月は『自殺対策強化月間』です。

心に出したら、  
声に灯りがともった。

JR東日本「いのちのホットライン」  
**0120-556-834**  
3月20日(土)、21日(日) 16時～21時

日本いのちの電話連盟 16時～21時 (毎月10日: 8時～翌朝8時)	自殺予防いのちの電話 <b>0120-783-556</b>
国際ビフレンダーズ 20時～深夜2時30分 (月: 22時30分～深夜2時30分) (火: 17時～深夜2時30分)	東京自殺防止センター <b>03-5286-9090</b>

チャット相談  
厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口  
あなたのいばしょチャット相談  
24時間365日、誰でも匿名で相談できます。

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア ころのほっとチャット 12時～16時、17時～21時 (毎月最終土曜～日曜: 21時～6時、7時～12時) LINE、Twitterでご相談をお待ちしています。	LINE相談	Twitter相談
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-----------

JR東日本では、『生きる支援の取組み』をおこなっています。

# 孤独対策の政策的枠組みづくり

日本では政策概念すら存在していなかった「孤独対策」の実現に向けて昨年末から政府・与野党への要望活動を開始。

2020年秋

英国の政府や民間関係者からのヒアリング



2020年12月1日

与野党に提言書を提出



2020年12月3日

加藤内閣官房長官に提言書を提出



2020年12月4日

加藤長官が定例会見にて政府として初めて「孤独」に言及。



2021年1月10日

自民党が孤独対策勉強会の設立を決定



2021年1月21日

菅総理が衆議院本会議で「『望まない孤独』の問題に取り組んでいく」と発言。



2021年1月25日

大空が自民党が孤独対策勉強会第1回会合を開催。講師を務める。



2021年2月12日

孤独対策担当大臣が設置され、坂本一億総活躍担当大臣が兼務に。



2021年2月25日

大空が政府が孤独・孤立対策フォーラムを官邸で開催。メンバーとして参加。



2021年2月以降

孤独対策を提唱してきた者として、様々な場で発信・政策を提言



# 日本における総合的な孤独対策(2020年秋に提出)

## 1. 国として孤独・孤立対策に取り組む意思の明確化

- ・孤独・孤立対策基本計画(全世代の対象とした孤独の問題に対する国家的戦略)の策定
- ・国会内に孤独・孤立対策調査会または孤独対策特別委員会の設置
- ・孤独対策を推進する担当大臣の設置

## 2. 効果的な対策のため、孤独・孤立に関する調査研究を推進する

- ・孤独・孤立の定義を定め、全年齢層にわたる孤独・孤立の適切な指標を開発
- ・上記の定義、指標を用いて、孤独・孤立に関する全国調査を行い、エビデンスを蓄積

## 3. 社会全体で孤独・孤立対策を実施する体制を整える

- ・学際的な観点から関係者が連携して孤独・孤立対策に取り組むためのエビデンスの提供および民間団体を含め地域における孤独・孤立対策を支援するための「孤独対策推進センター」の設置
- ・地域における官民合同の孤独・孤立対策地域協議会の設置

## 4. 孤独・孤立のスティグマの軽減と正しい理解の普及

- ・民間団体や報道機関等と連携し、孤独や個人の抱える悩みなどについて相談することができる特設ホームページの設置とキャンペーンの展開

## 5. すべての人が頼れる存在にアクセスできる体制を整える

- ・チャットやSNSを用いた相談窓口への支援強化
- ・現在分散している相談窓口を3桁の全国共通ダイヤルに統合
- ・高齢者がデジタル化から取り残され、デジタル・アイソレーションに陥らないよう、インターネットやICT機器の使い方等を相談できるデジタル民生委員の設置

2021年6月

## 経済財政運営と改革基本方針（骨太の方針）

### 成長を生み出す4つの原動力の推進

#### ●グリーン社会の実現

#### ●官民挙げたデジタル化の加速

#### ●日本全体を元気にする活力ある地方創り

#### ●少子化の克服、子供を産み育てやすい社会の実現

### 4つの原動力を支える基盤づくり

質の高い教育、イノベーション、女性、若者、セーフティネット、**孤独・孤立対策**、働き方改革、リカレント教育、経済安全保障、経済連携、対日直接投資、外国人材、外交・安全保障、安全で安心な暮らし

[https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/cabinet/2021/summary\\_ja.pdf](https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/cabinet/2021/summary_ja.pdf)

# 骨太の方針

## (孤独・孤立対策)

孤独・孤立対策については、電話・SNS相談の24時間対応の推進や人材育成等の支援、居場所の確保、アウトリーチ型支援体制の構築、支援情報が網羅されたポータルサイトの構築、タイムリーな情報発信、いわゆる「社会的処方」<sup>94</sup>の活用、支援を求める声を上げやすい社会の構築、孤独・孤立の実態把握の全国調査とPDCAの取組を推進する。これらを含め、関連する分野・施策との連携に留意しつつ、孤独・孤立対策の重点計画を年内に取りまとめ、安定的・継続的に支援する。特に、孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動へのきめ細かな支援や政策立案に当たってのNPO等との対話を推進する。また、ひきこもり支援について、現状の支援施策を再点検した上で、当事者や家族の視点に立って、ひきこもりに至った要因と将来も考慮した息の長い支援の実施、良質な支援者の育成と支援手法の開発等の取組を推進する。こうした官・民・NPO等の取組の連携強化の観点から、各種相談支援機関、NPO等の連携の基盤となるプラットフォームの形成を支援し、人と人とのつながりを実感できる地域づくりや社会全体の気運醸成を図りつつ、官民一体で取組を推進する。

# 孤独とは

## 孤独の定義

社会科学者による主要な孤独の定義は12種 (Peplau・Permam,1982)

共通点は…

- ① 個人の社会的関係の欠如に起因する
- ② 主観的な体験であり、客観的な社会的孤立とは同じ意味ではない
- ③ 不快であり苦痛を伴うもの

## 英国政府の定義

“a subjective, unwelcome feeling of lack or loss of companionship. It happens when we have a mismatch between the quantity and quality of social relationships that we have, and those that we want.” (Peplau・Permam,1981)

## 社会的孤立との違い

孤独・・・..**主観的概念**

社会的孤立・・・..**客観的概念**

「社会的に孤立しているというのは、家族やコミュニティにほとんど接触がないことであり、孤独であるということは、仲間づきあいの欠如あるいは喪失による好ましからざる感じ (Unwelcome Feelings)を持つこと」 (Townsent,1957 山村訳,1974,pp.227)

社会的に孤立していれば孤独を感じる可能性は高まるが、社会的に孤立していても孤独を感じない人もいる。逆に社会的に孤立していなくても孤独を感じる人もいると述べている。(後藤,2009)

# 社会的孤立とのアプローチの違い

## 概念図

社会的孤立

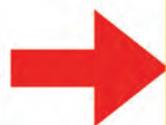
孤独側からのアプローチ

社会的に孤立していないが孤独

社会的孤立側からのアプローチ



甲



乙



丙

# 孤独がなぜ問題か

ヒトが社会的に拒絶されると身体的痛みを感じたときと同じ領域（背側前帯状皮質）が活性化する。⇒ 類似のメカニズムで心身に悪影響を及ぼす。(Eisenbergerら,2003)

## 身体・精神などへの影響

- ・ 死亡リスク **26%増** (Holt-Lunstadら, 2015)
- ・ 冠動脈疾患発症リスク **29%増** (Valtortaら, 2016)
- ・ 脳卒中発症リスク **32%増** (Valtortaら, 2016)
- ・ **2型糖尿病発症の予測因子** (Hackettら, 2020)
- ・ 認知症発症確率 **1.64倍** (Holwerdaら,2012)
- ・ うつ病の発症リスク上昇 (Cacioppoら,2006)
- ・ **自殺者の心理的特徴の1つ** (長田ら,2013)

- ・ 社会保障費の圧迫
- ・ 経済損失(英国では約4.7兆円/年)

など



これらの背景があり

**英国において孤独対策が開始**

