

孤独・孤立の実態把握に関する全国調査 結果報告

令和4年6月21日

内閣官房孤独・孤立対策担当室

○ 構 成

○ 調査の背景

○ 調査の概要

I 孤独の状況

II 孤立の状況

III 新型コロナウイルス感染拡大の影響

○ まとめ

※発表内容で意見に関するものは報告者個人の見解であることをあらかじめご了承ください。

○ 調査の背景

- 長引くコロナ禍の影響により、孤独・孤立の問題が社会問題として一層深刻化・顕在化する中、令和3年2月より、孤独・孤立対策担当大臣が司令塔となり、政府一体となって孤独・孤立対策を推進
(令和3年12月に「孤独・孤立対策の重点計画」を策定)
- 施策の推進に当たり、孤独・孤立の実態を的確に把握するため、令和3年12月に政府初となる孤独・孤立の実態把握に関する全国調査を実施
- 調査は統計法（平成19年法律第53号）に基づく一般統計調査として実施
(政府統計としての統計的意義と信頼性を担保)

○ 調査の概要

調査の実施概要

正式名称	人々のつながりに関する基礎調査
調査目的	我が国における孤独・孤立の実態を把握し、各府省における関連行政諸施策の基礎資料を得ること
調査対象	全国の満16歳以上の個人：2万人（無作為抽出による）
調査方法	内閣官房から調査対象者あてに調査書類を郵送。 調査対象者はオンライン又は郵送により回答 （※調査は株式会社サーベイリサーチセンターに委託して実施）
調査期日	令和3年12月1日（調査への回答期限：令和4年1月21日）
調査事項	孤独や孤立に関する事項、年齢、性別等の属性事項等（全27問）
回答数	調査書類の配布数：20000件 有効回答数：11867件 （有効回答率59.3%）
結果公表	令和4年4月8日 午前8時30分

I 孤独の状況

○ 孤独感の把握方法（直接質問）

■孤独という主観的な感情をよりの確に把握するため、この調査では2種類の設問を採用

①直接質問

■直接的に孤独感を質問

■この調査ではこれを「直接質問」と呼称

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

1 決してない

4 時々ある

2 ほとんどない

5 しばしばある・常にある

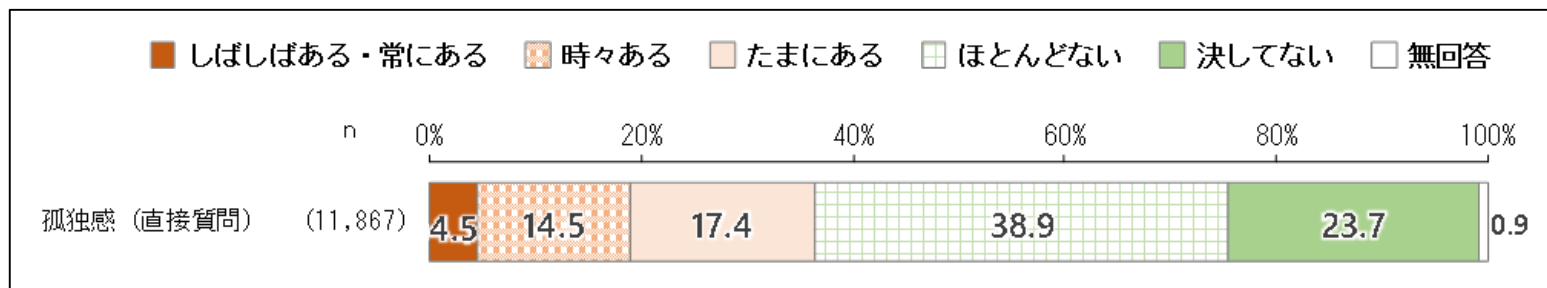
3 たまにある

○ 孤独の状況（直接質問）

- 直接質問の結果、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は4.5%、「時々ある」が14.5%、「たまにある」が17.4%であった
- 一方で孤独感が「ほとんどない」と回答した人は38.9%、「決してない」が23.7%であった



【図 1】孤独の状況（直接質問）



○ 孤独感の把握方法（間接質問）

②間接質問

- 間接質問は、カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）のラッセルが、孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案した「UCLA孤独感尺度」¹の日本語版²の3項目短縮版³に基づくもの
- 設問に「孤独」という言葉を使用せずに孤独感を把握することから、この調査ではこれを「間接質問」と呼称

1 : Russell DW. UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. J Pers Assess. 1996;66(1):20-40.

2 : 舩田ゆづり,田高悦子,他.:高齢者における日本語版UCLA孤独感尺度（第3版）の開発とその信頼性・妥当性の検討,日本地域看護学会誌.15(1): 25-32,2012.

3 : Arimoto A & Tadaka E:Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers. BMC Women's Health. 2019;19:105.

○ 孤独感の把握方法（間接質問）（続き）

■以下の3つの設問への回答を点数化

■その合計スコア（本調査では最低3点～最高12点）が高いほど孤独感が高いと評価
（「決してない」が1点、「ほとんどない」が2点、「時々ある」が3点、「常にある」が4点）

①あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか。

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

②あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

③あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

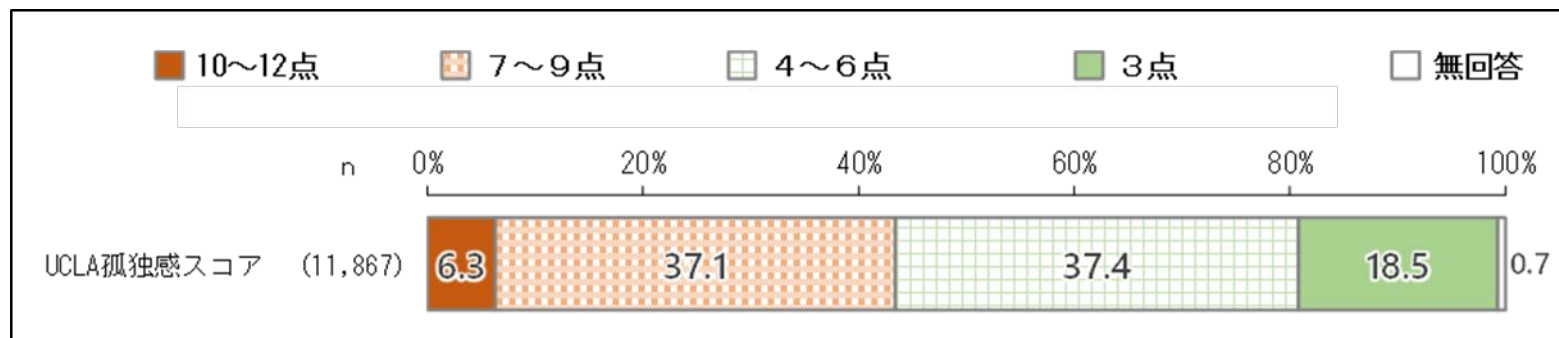
○ 孤独の状況（間接質問）

■間接質問の結果、合計スコアが「10～12点」の人が6.3%、「7～9点」の人が37.1%であった

■一方で「4～6点」の人が37.4%、「3点」の人が18.5%であった



【図2】孤独の状況（間接質問）



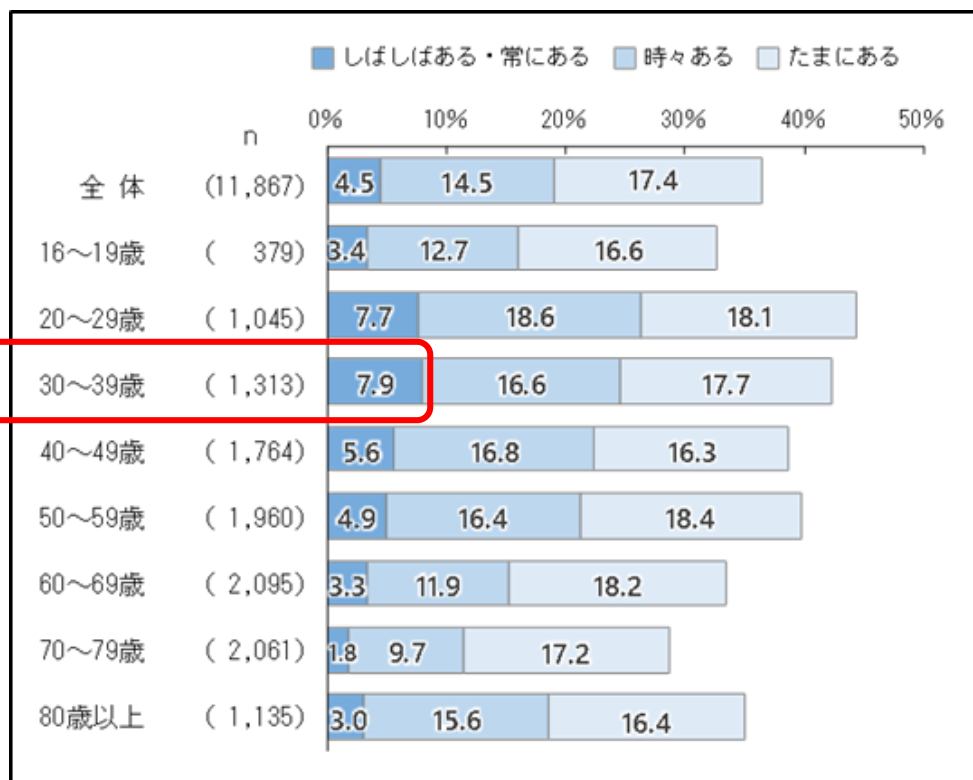
※紙面の都合上、次ページ以降は直接質問の結果のみを記載しますが、当室WEBサイトに掲載している「調査結果の概要」には「直接質問」と「間接質問」のそれぞれの集計結果を掲載していますので、必要に応じて御参照ください。
「調査結果の概要」は以下に掲載しています。

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/zittai_tyosa/tyosakekka_gaiyo.pdf

○ 年齢階級別孤独感

- 孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人について年齢階級別の割合は「30歳代」が最も高く7.9%であった
- 一方、最も低いのは「70歳代」で1.8%であった

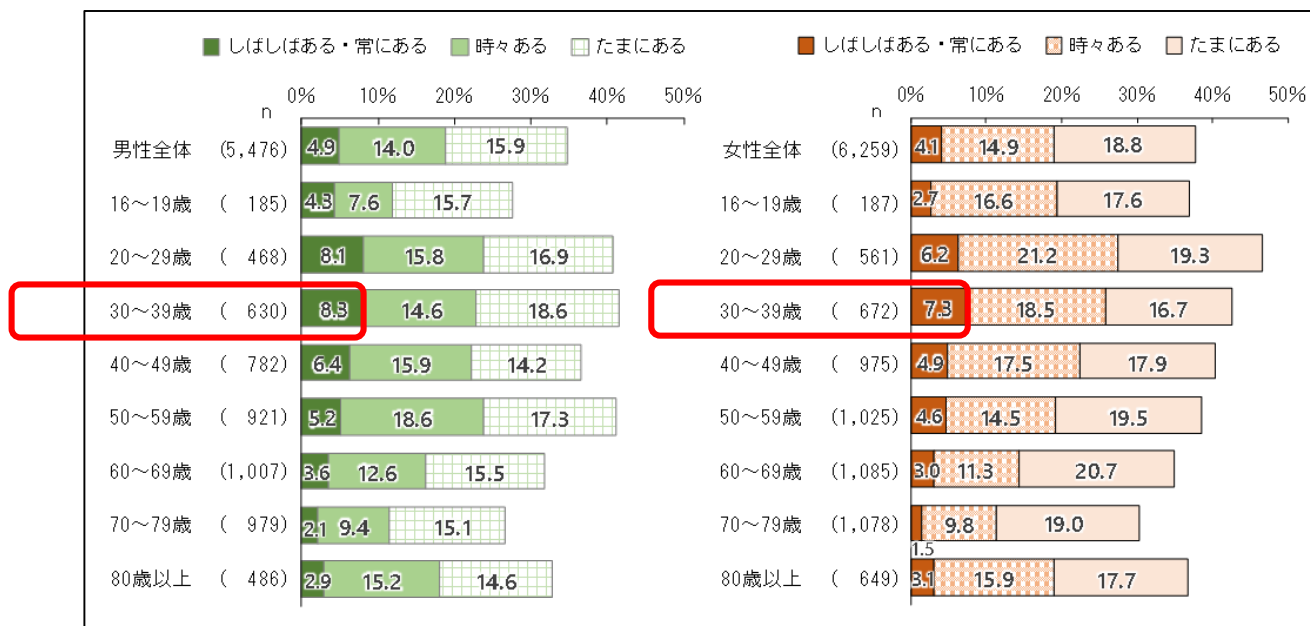
【図3】年齢階級別孤独感



○ 男女、年齢階級別孤独感

- 男女別にみても、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は男女ともに「30歳代」が最も高く、男性が8.3%、女性が7.3%であった
- その割合が最も低いのは男女ともに「70歳代」で男性が2.1%、女性が1.5%であった

【図4】男女、年齢階級別孤独感

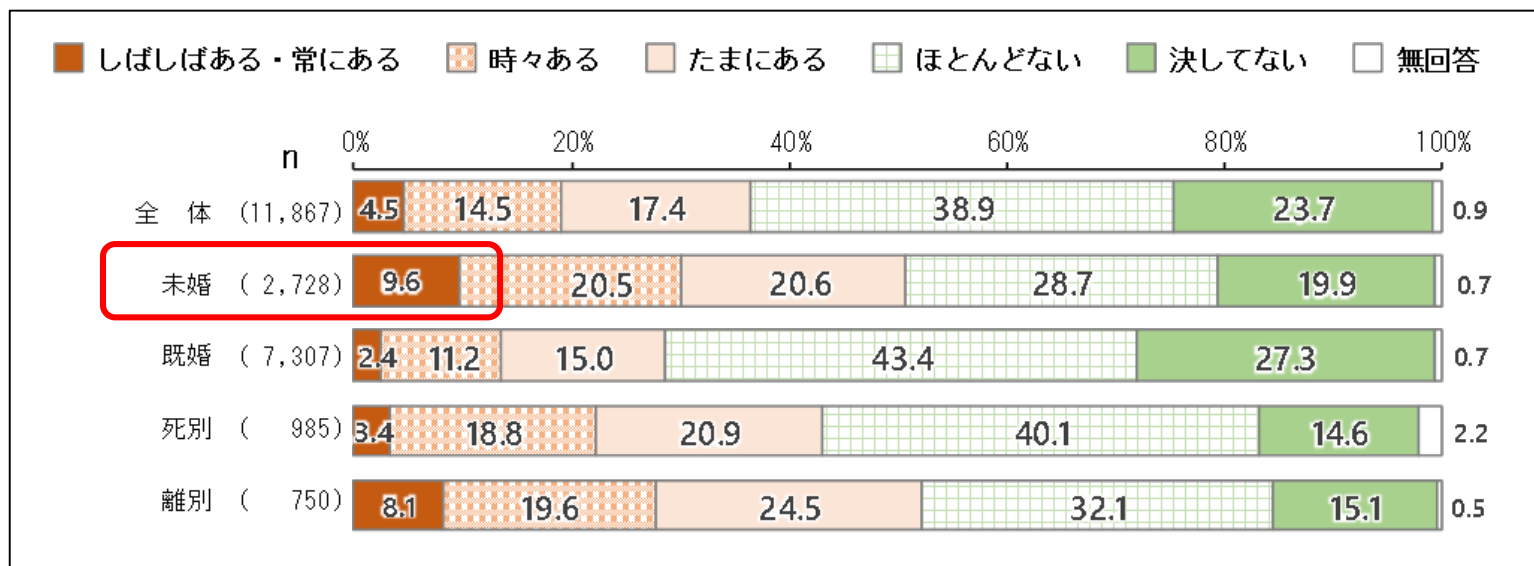


○ 配偶者の有無別孤独感

■孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、未婚者が9.6%、既婚者が2.4%であった

※なお、この調査では配偶者には事実上、夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合も含めている

【図5】配偶者の有無別孤独感

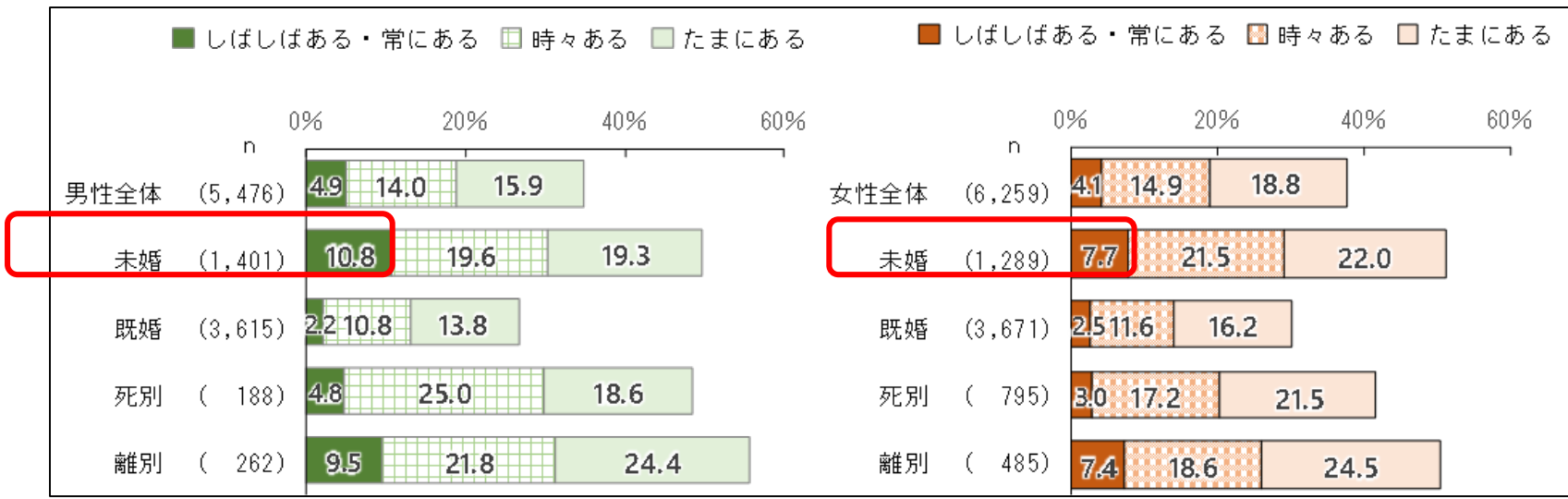


○ 男女・配偶者の有無別孤独感

■男女別にみても、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男女ともに未婚者が最も高い（男性10.8%、女性7.7%）



【図6】男女・配偶者の有無別孤独感

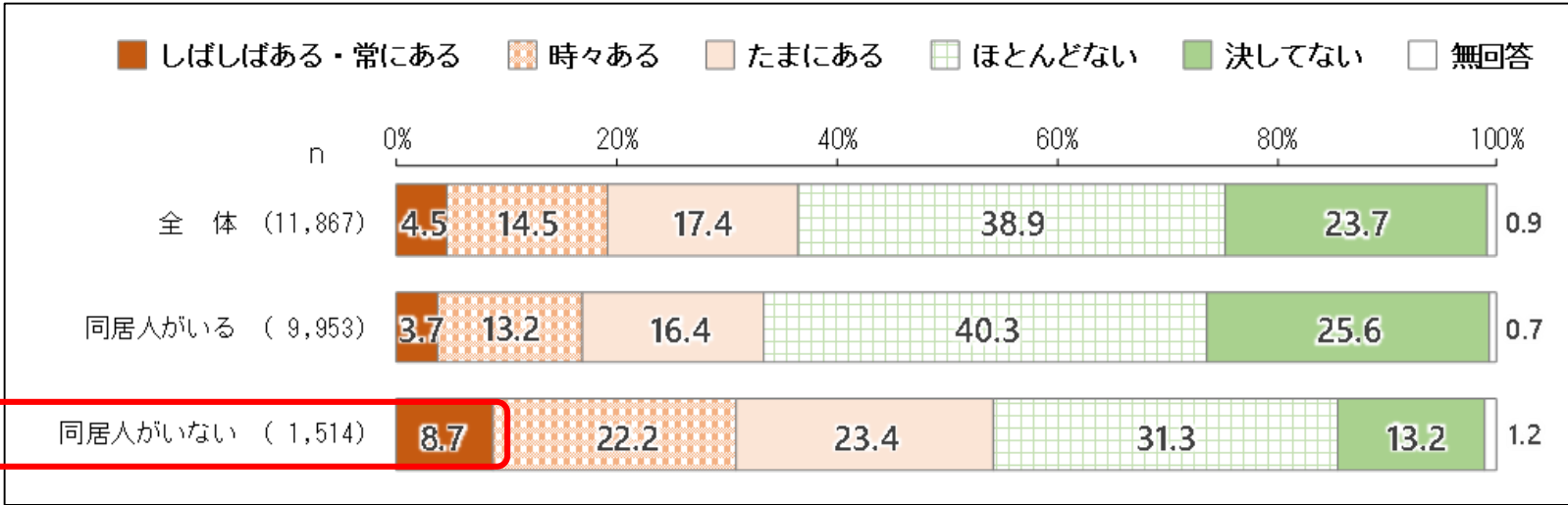


○ 同居人の有無別孤独感

■孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、同居人がいる人が3.7%、同居人がいない人が8.7%であった



【図 7】 同居人の有無別孤独感

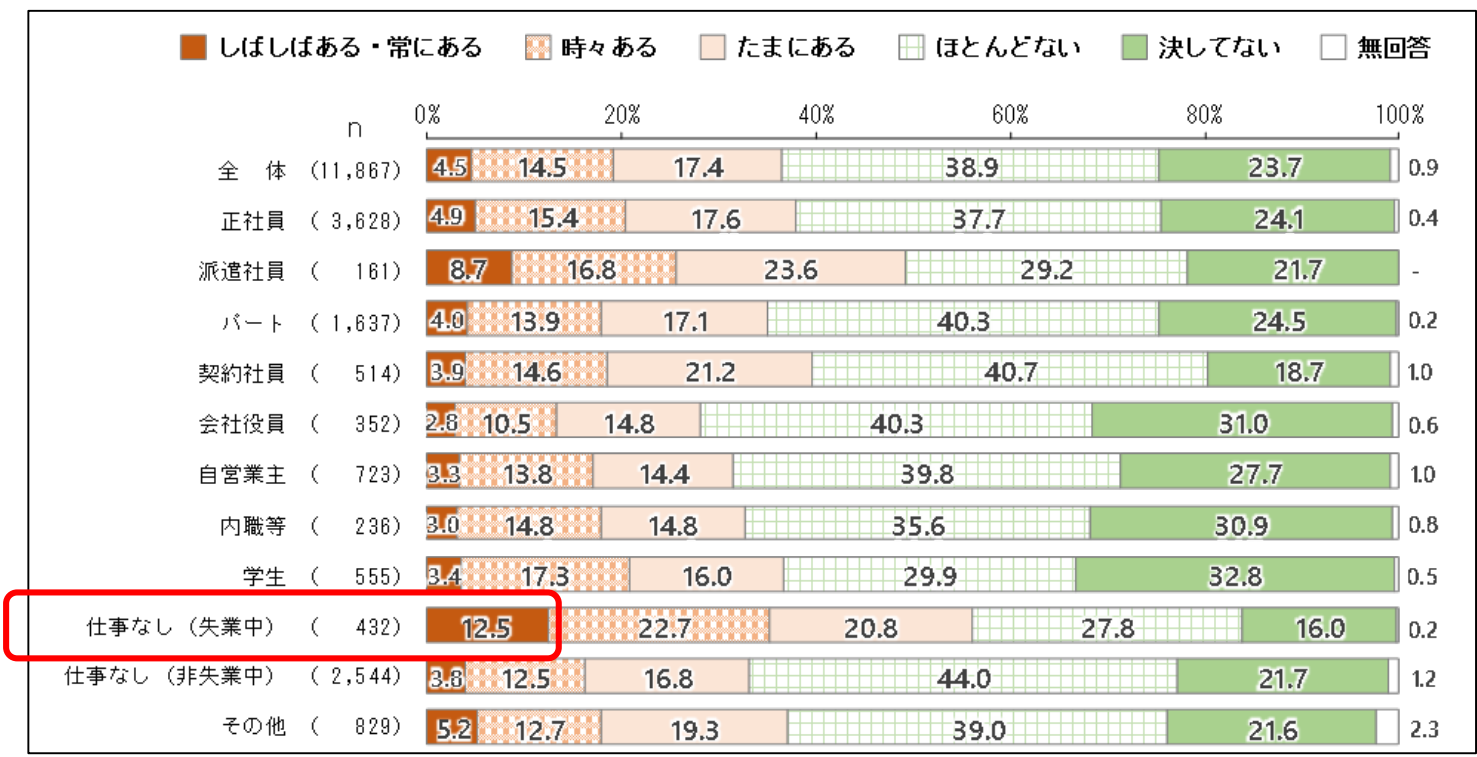


○ 現在の仕事の有無別孤独感

- 孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、仕事なし（失業中）の人が12.5%で最も高い
- 一方、その割合が最も低いのは、会社役員で2.8%であった



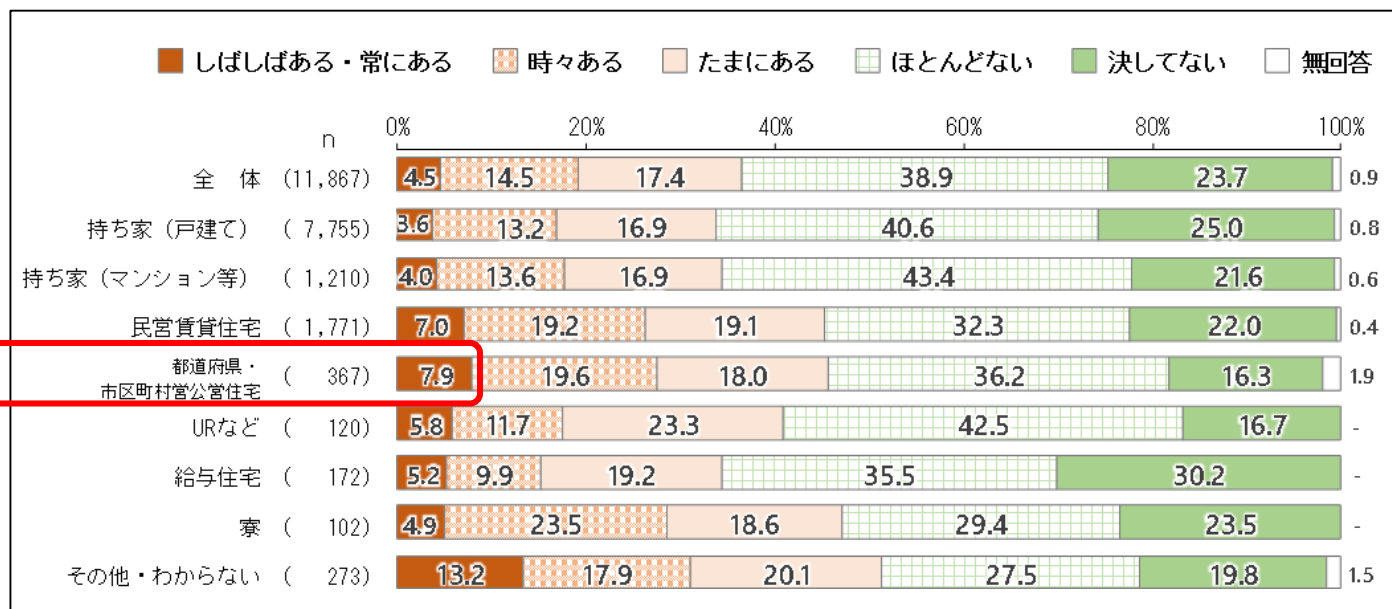
【図8】現在の仕事の種類別孤独感



○ 現在の住まいの状況別孤独感

- 孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、公営住宅に住んでいる人が7.9%で最も高い（「その他・わからない」を除く）
- 一方、その割合が最も低いのは、持ち家（戸建て）に住んでいる人で3.6%であった

【図9】現在の住まいの状況別孤独感

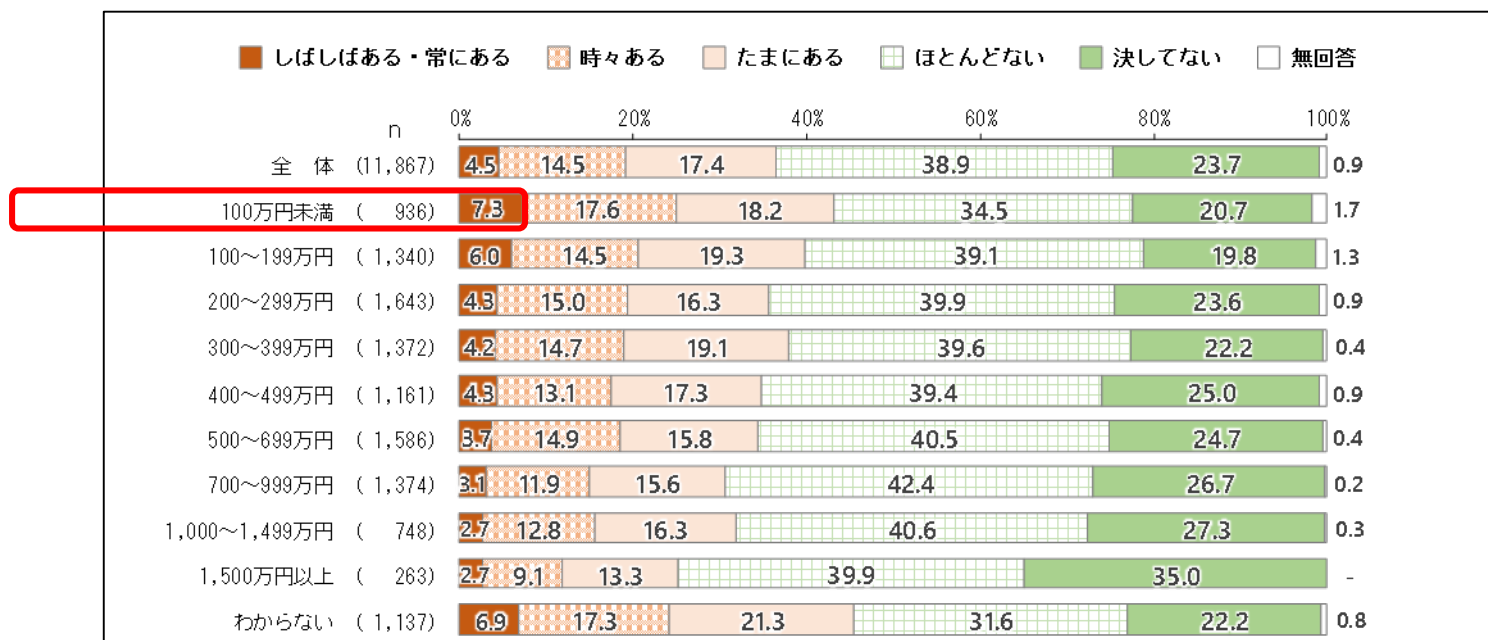


○ 世帯年収別孤独感

- 2020年の世帯年収（税・社会保険料込み）別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、年収100万円未満の人が7.3%で最も高い
- 一方、その割合が最も低いのは、年収1,000～1,499万円及び1,500万円以上の人でどちらも2.7%であった



【図10】 世帯年収別孤独感

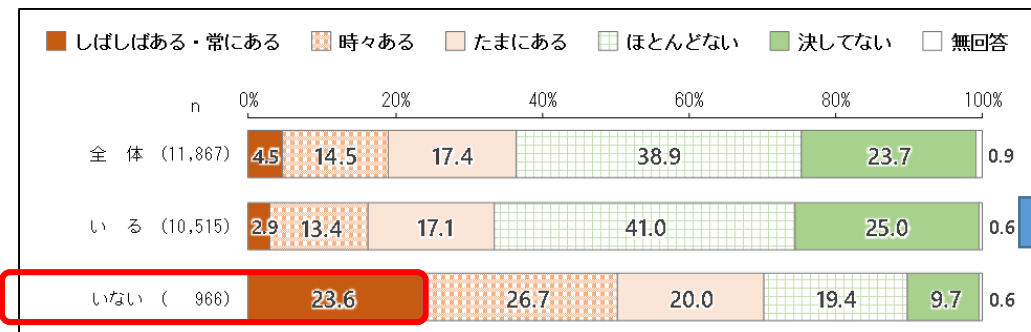


○ 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感

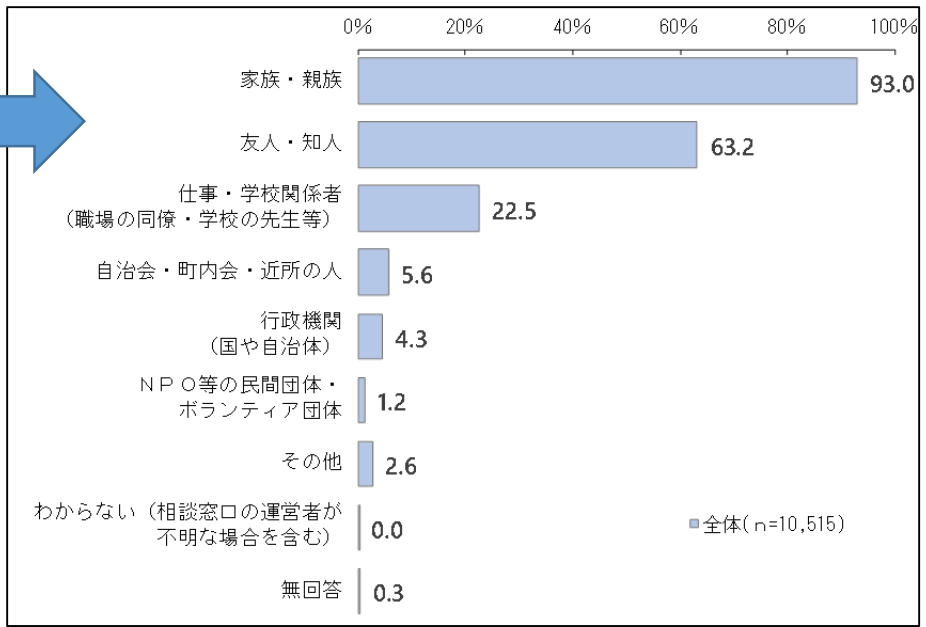
■孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、相談相手がいる人が2.9%、相談相手がいない人が23.6%であった



【図11】 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感



【図12】 不安や悩みの相談相手がいる人の相談相手の種類（複数回答）

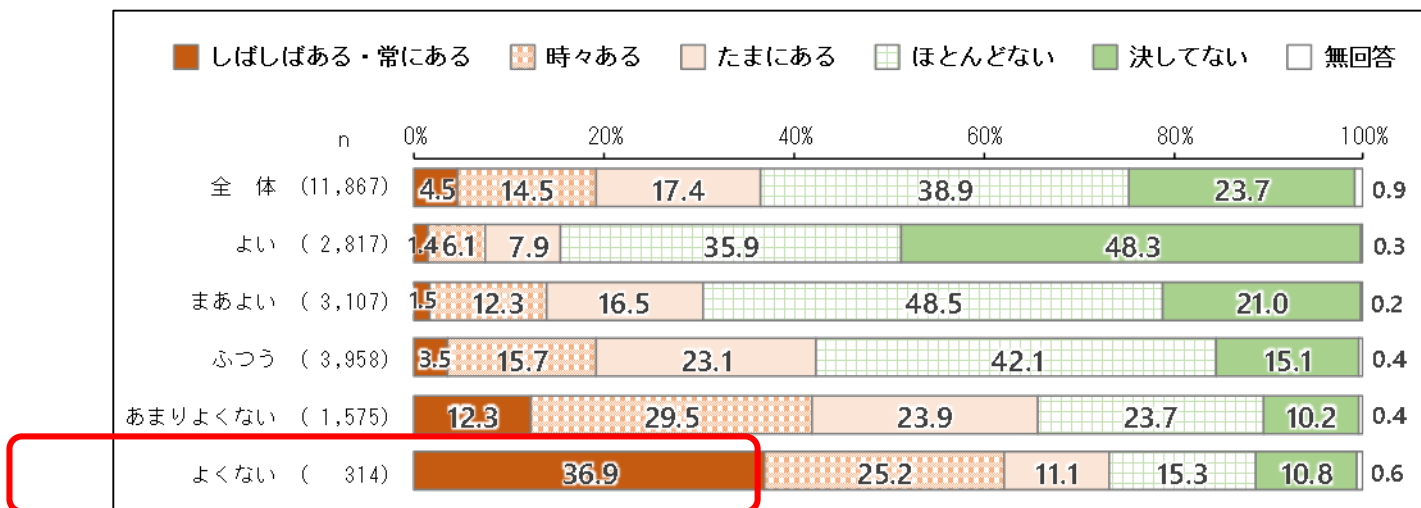


○ 心身の健康状態別孤独感

- 孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、心身の健康状態が「よくない」という人が36.9%で最も高い
- 一方、その割合が最も低いのは、「よい」という人で1.4%であった



【図13】心身の健康状態別孤独感

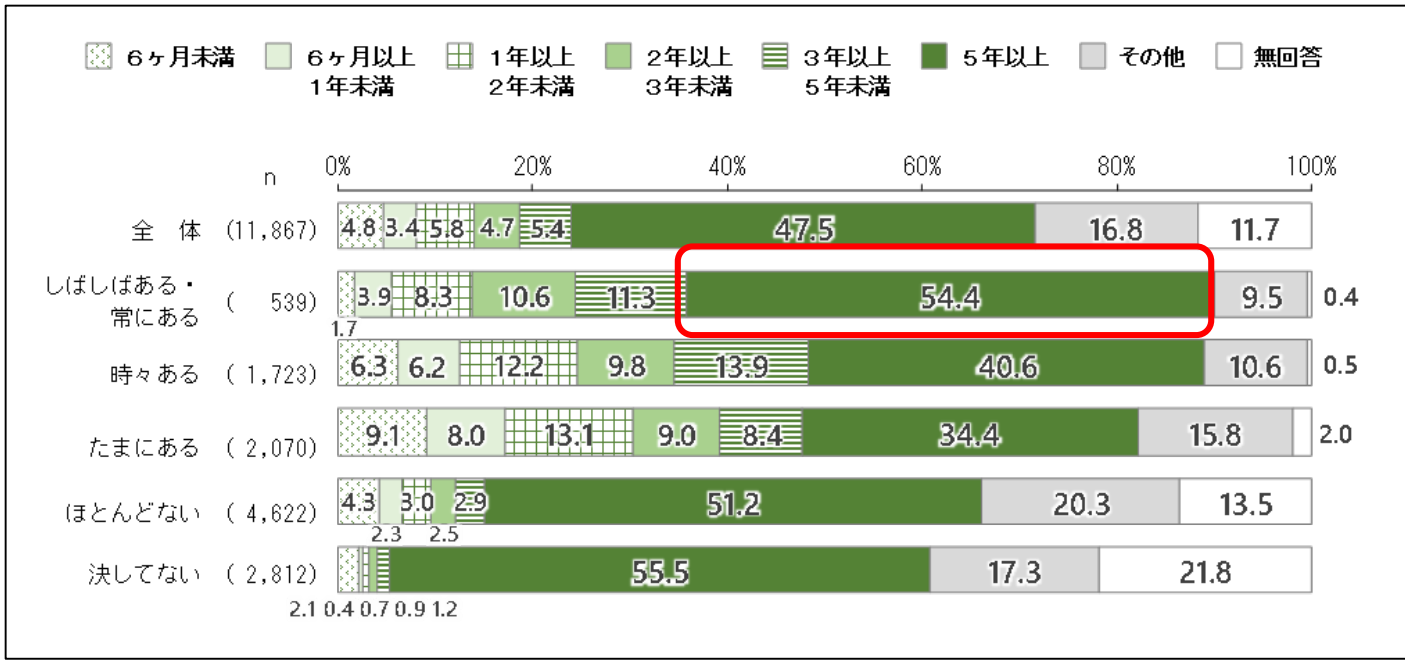


○ 現在の孤独感の継続期間

■孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の54.4%が5年以上、その期間が継続していると回答



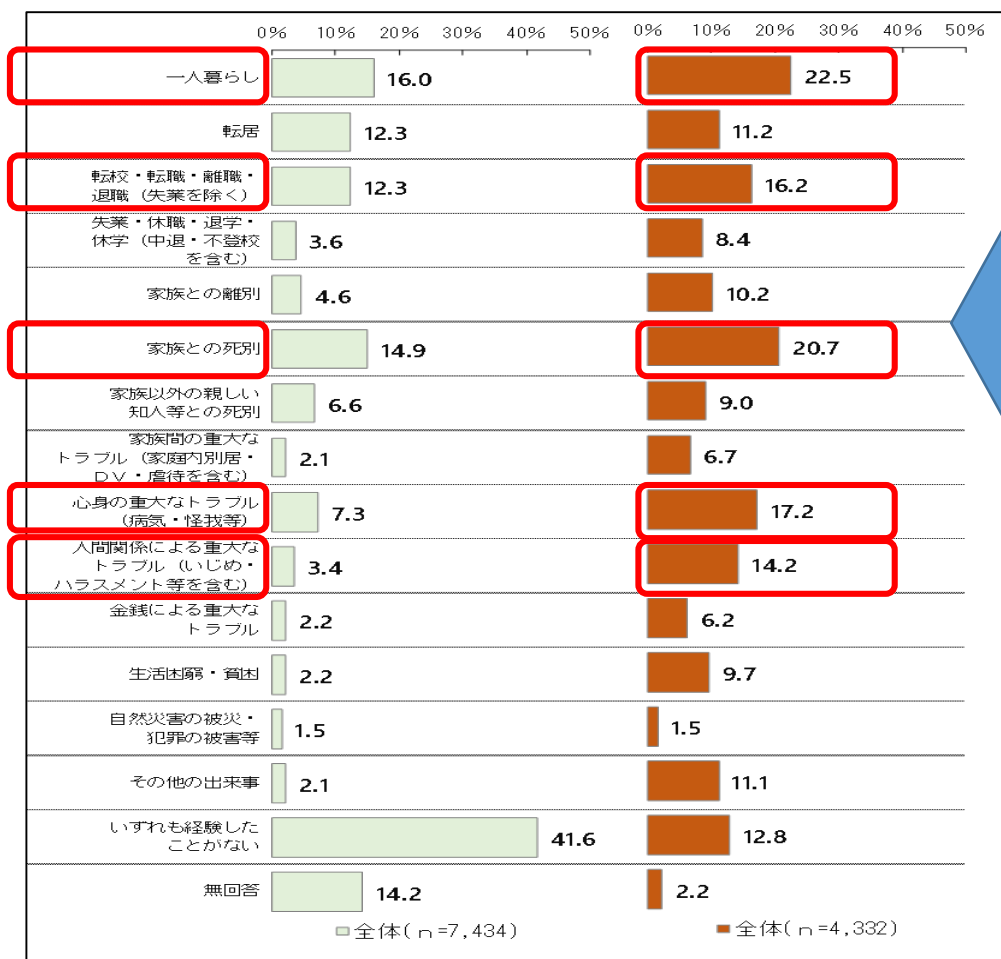
【図14】現在の孤独感の継続期間



○ 現在の孤独感に至る前に経験した出来事

- 孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」、「たまにある」と回答した人がその状況に至る前に経験した出来事としては、「一人暮らし」、「転校・転職・離職・退職（失業を除く）」、「家族との死別」、「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」、「人間関係による重大なトラブル（いじめ・ハラスメント等を含む）」を選択した人の割合が高かった

【図15】現在の孤独感に至る前に経験した出来事（複数回答）



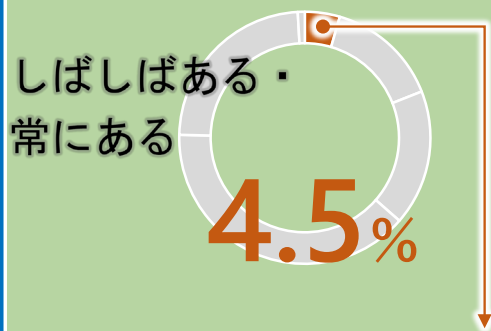
○右側のグラフは孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」、「たまにある」と回答した人がその状況に至る前に経験した出来事を集計したもの

○左側のグラフは孤独感が「ほとんどない」、「決してない」と回答した人がその状況に至る前に経験した出来事を集計したもの

※経験した出来事を全て選択する複数回答方式による

(参考) 孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の主な属性

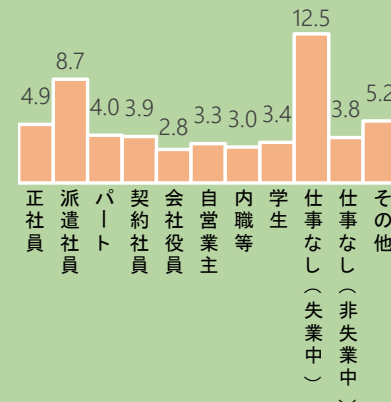
あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。



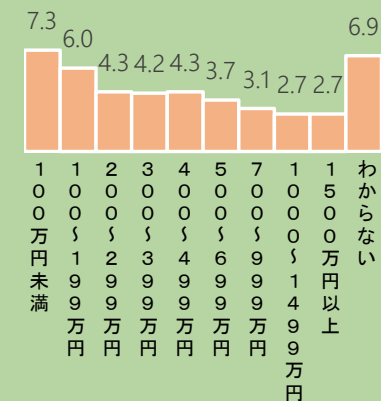
しばしばある・常にある	4.5%
時々ある	14.5%
たまにある	17.4%
ほとんどない	38.9%
決してない	23.7%
無回答	0.9%

※各グラフの単位は「%」

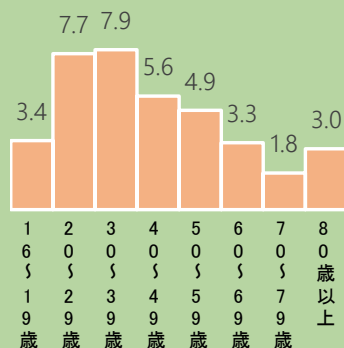
仕事



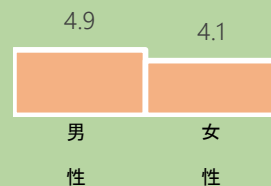
世帯年収



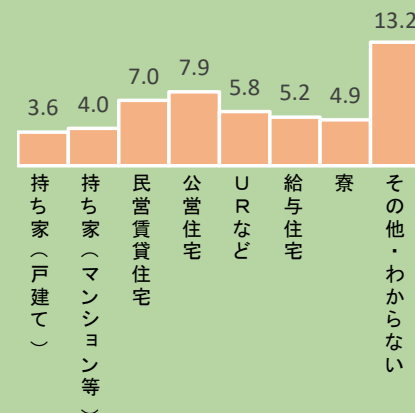
年齢



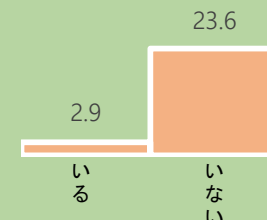
性別



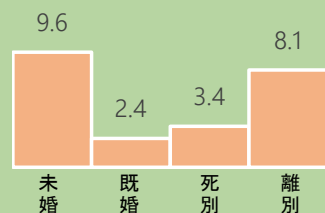
住居



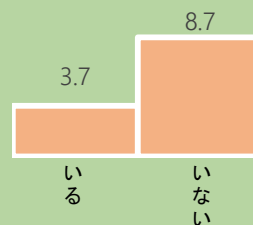
相談相手の有無



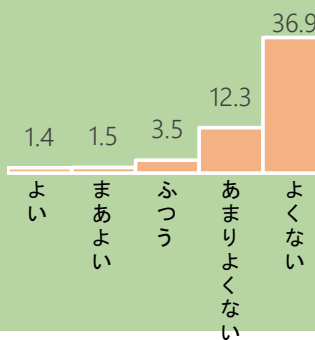
婚姻状況



同居人



健康状態(心身)



Ⅱ 孤立の状況

○ 孤立の把握方法

■孤立については、国内の先行研究などを参考に以下の4つの状況から社会的孤立の状態を把握

①社会的交流

（家族・友人等との交流）

②社会参加

（PTA活動、ボランティア活動、スポーツ・趣味等の人と交流する活動への参加）

③社会的サポート

（行政機関やNPO等からの支援）

④社会的サポート

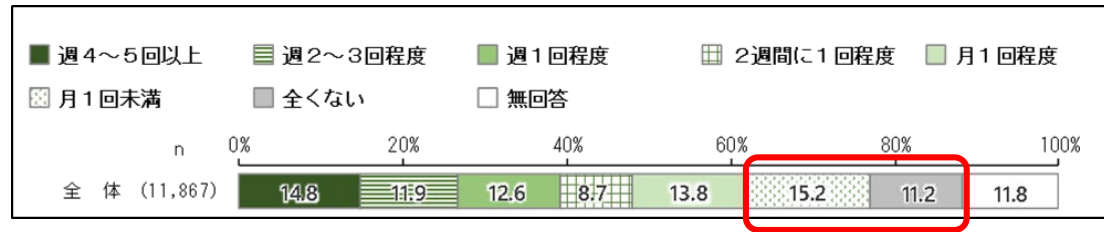
（他者への手助け（まわりで困っている人がいたら、積極的に声掛けや手助けをしているか））

①社会的交流の状況

■同居していない家族や友人たちと直接会って話すことが全くない人の割合が11.2%、月1回未満の人の割合が15.2%

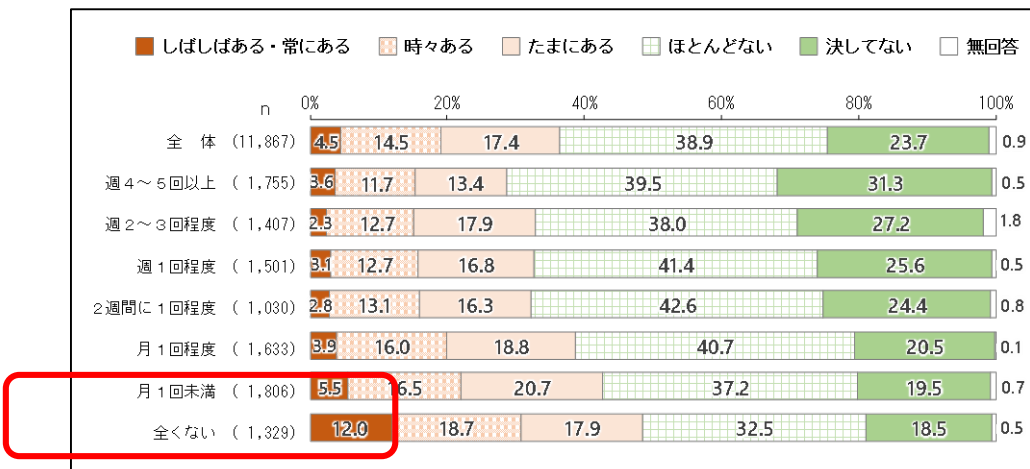


【図16】 家族や友人と直接会って話す頻度（同居人を除く）



■これらの人については、孤独感が「しばしばある・常にある」という割合が高い

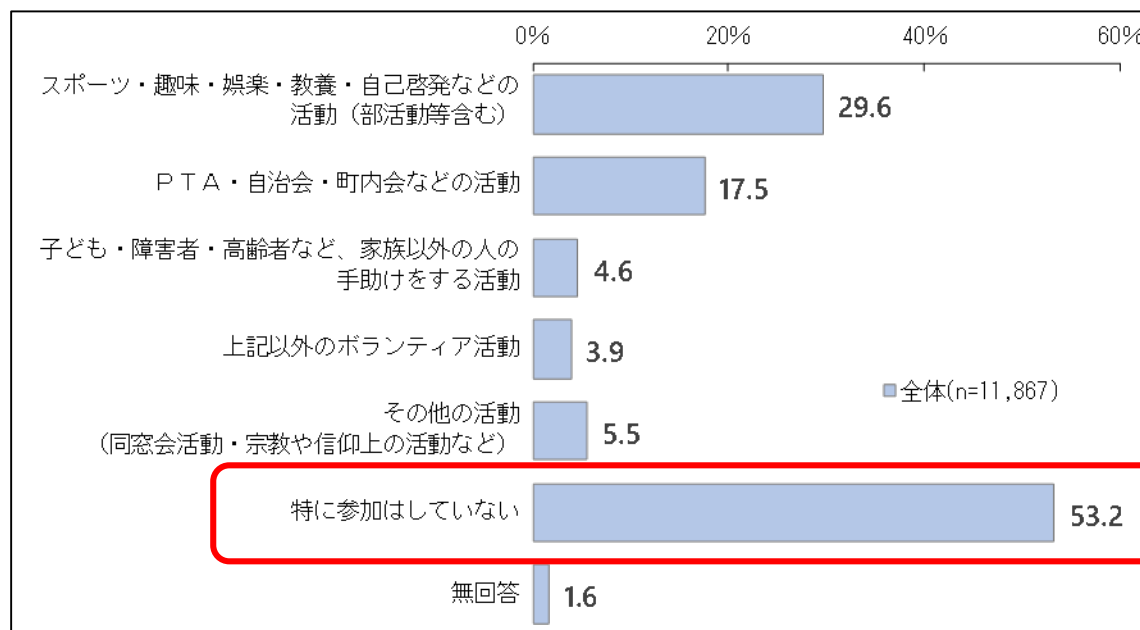
【図17】 「直接会って話す」 頻度別孤独感



②社会参加の状況

- 現在の社会活動（人と交流する活動のみ）への参加状況では、特に参加はしていない人の割合が53.2%で最も高い
- 参加している人については「スポーツ・趣味・娯楽・教養・自己啓発などの活動（部活動等含む）」への参加を選択する割合が最も高く、29.6%であった

【図18】社会活動への参加状況【複数回答】

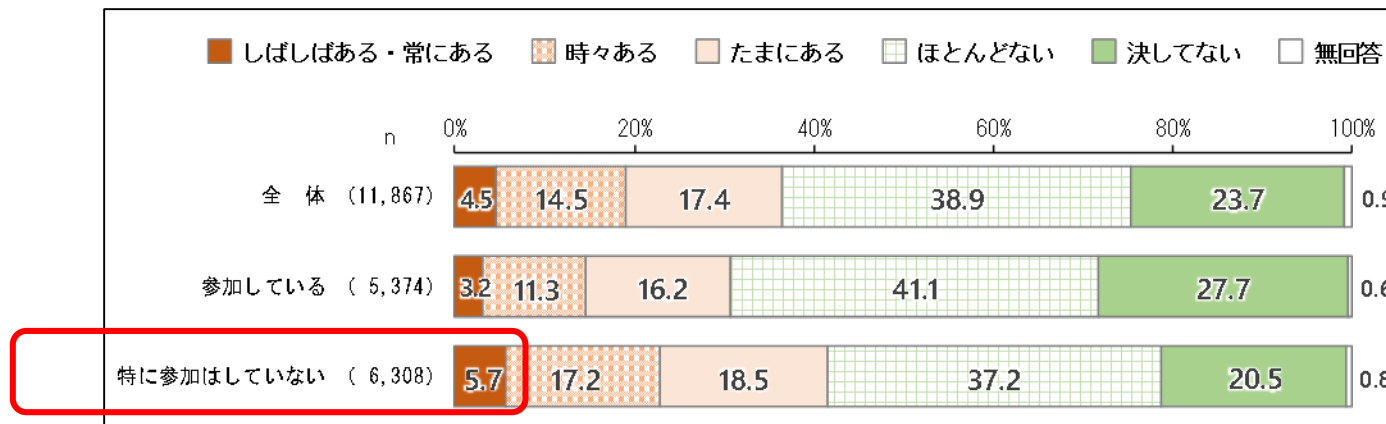


②社会参加の状況（続き）

■孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、社会活動に参加している人が3.2%、特に参加はしていない人が5.7%であった



【図19】社会活動への参加状況別孤独感

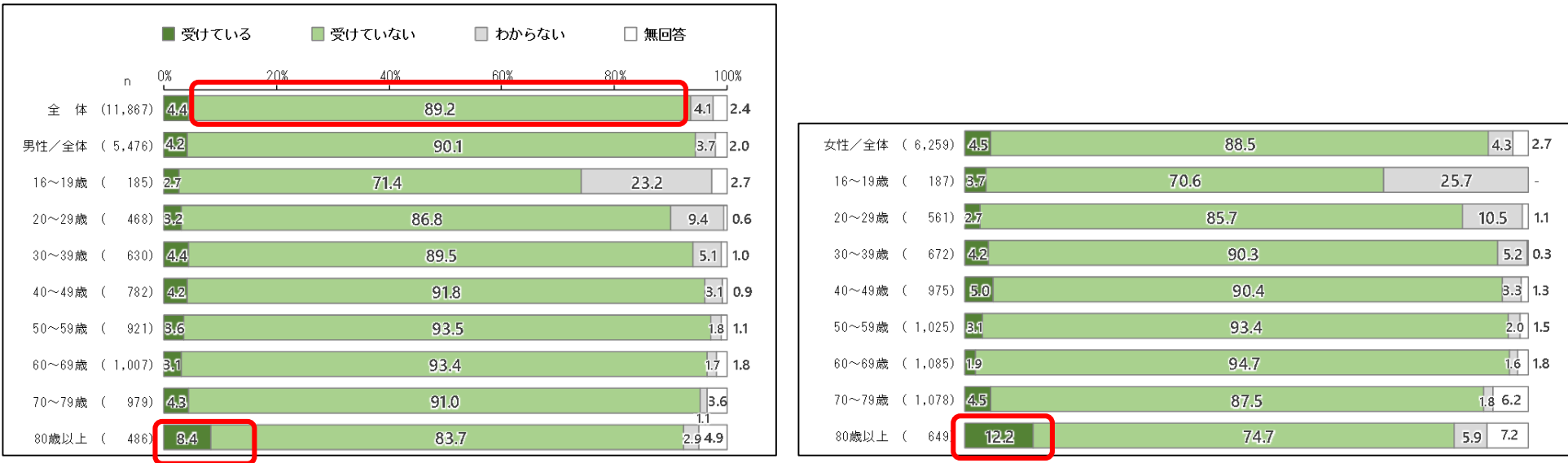


③社会的サポート（行政機関やNPO等からの支援）

- 社会的サポート（行政機関やNPO等からの支援）について、支援を受けていない人の割合が89.2%であった
- 80歳以上で支援を受けている人の割合が高い（男性8.4%、女性12.2%）



【図20】男女，年齢階級別各種支援の受領状況



③社会的サポート（行政機関やNPO等からの支援）（続き）

■孤独を感じる頻度が高くなるほど、「支援が必要であるが、我慢できる程度であるため」、「支援の受け方がわからないため」、「支援を受けるための手続が面倒であるため」などの理由を選択する人の割合が高い



【図21】孤独感別支援を受けていない人の理由【複数回答】 (%)

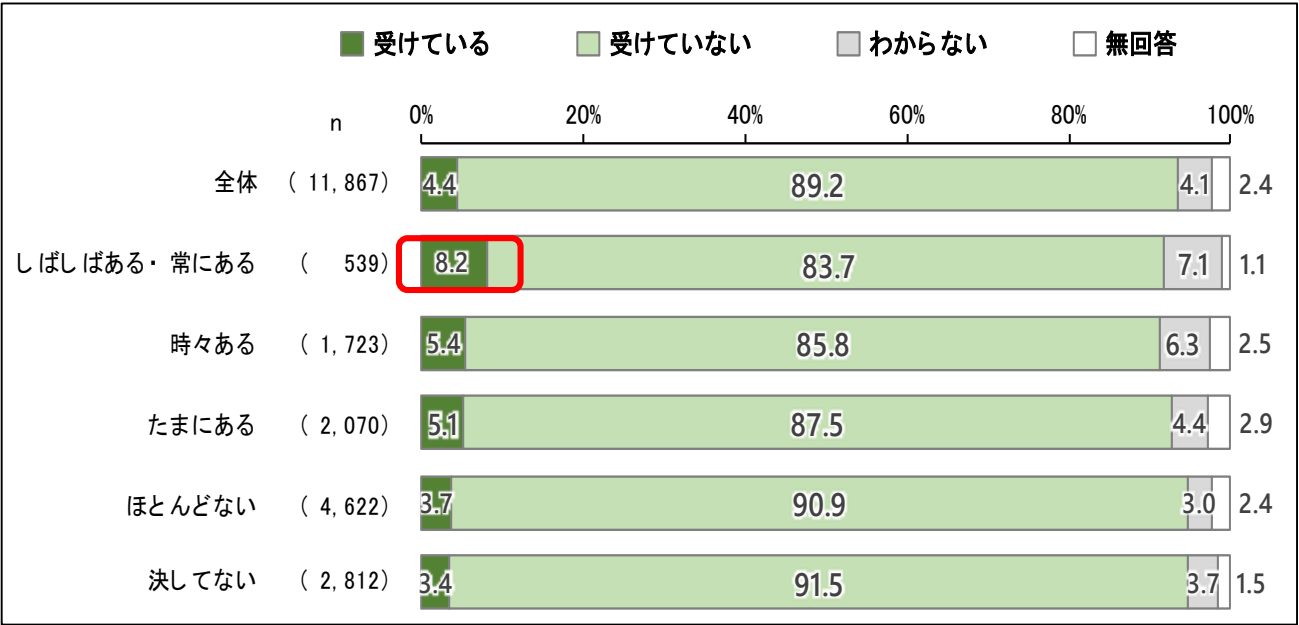
	n	支援が必要ではないため	支援が必要だが、我慢できる程度であるため	支援の受け方がわからないため	支援を受けるための手続が面倒であるため	支援を受けると感じるため	支援を受けると感じるため	支援を受けると感じるため	支援を受けると感じるため	その他	無回答
全 体	10,581	85.0	6.8	7.2	2.9	1.2	0.7	0.5	2.5	1.8	
しばしばある・常にある	451	60.5	13.7	23.3	9.1	4.2	4.2	2.7	8.2	1.3	
時々ある	1,478	74.4	12.4	12.4	5.0	2.8	1.4	1.4	3.5	2.4	
たまにある	1,812	82.2	8.9	9.4	4.1	1.8	1.2	0.3	3.0	1.5	
ほとんどない	4,201	89.2	5.0	4.5	1.8	0.5	0.3	0.3	1.9	1.6	
決してない	2,572	91.3	3.7	4.0	1.6	0.3	0.2	0.2	1.6	1.9	

③社会的サポート（行政機関やNP0等からの支援）（続き）

■孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人のうち、8.2%の人が現在、行政機関やNP0等から困りごとに対する支援（対価を直接支払うものを除く。）を受けている



【図22】 孤独感別行政機関・NP0等からの支援の有無

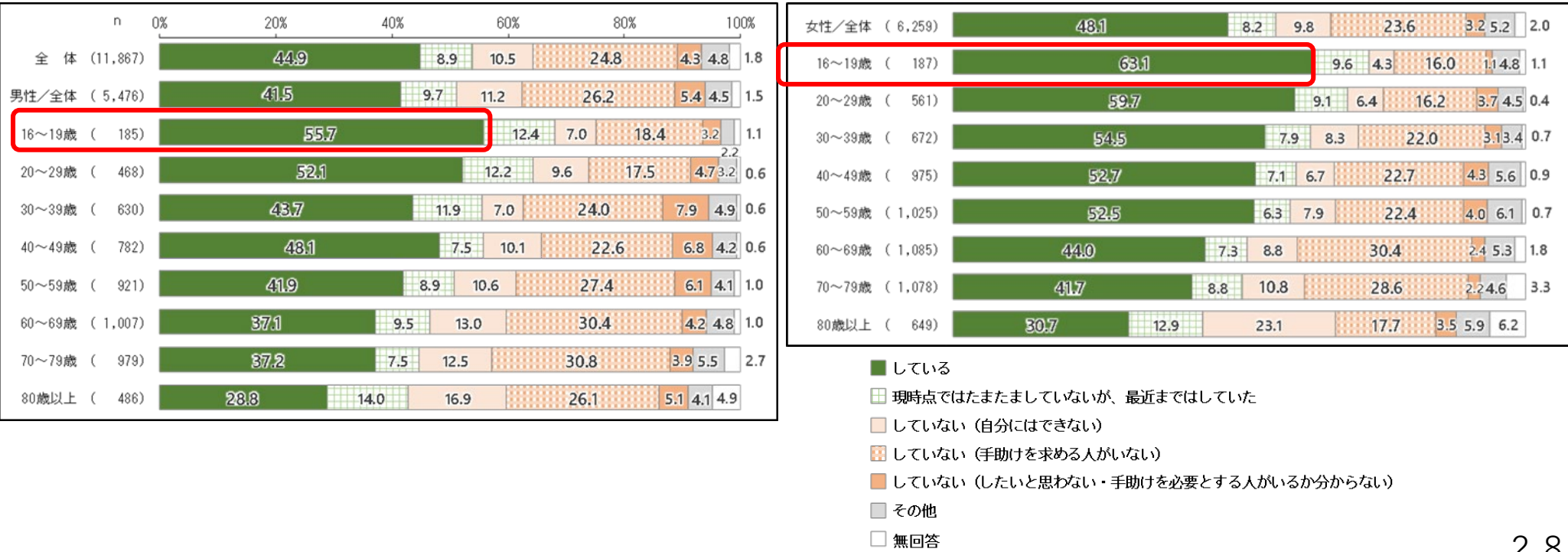


④社会的サポート（他者への手助け）

■手助けをしている人は、全体では44.9%で、男女ともに16歳から19歳でその割合が最も高く、男性で55.7%、女性で63.1%であった



【図23】男女，年齢階級別他者への手助け状況

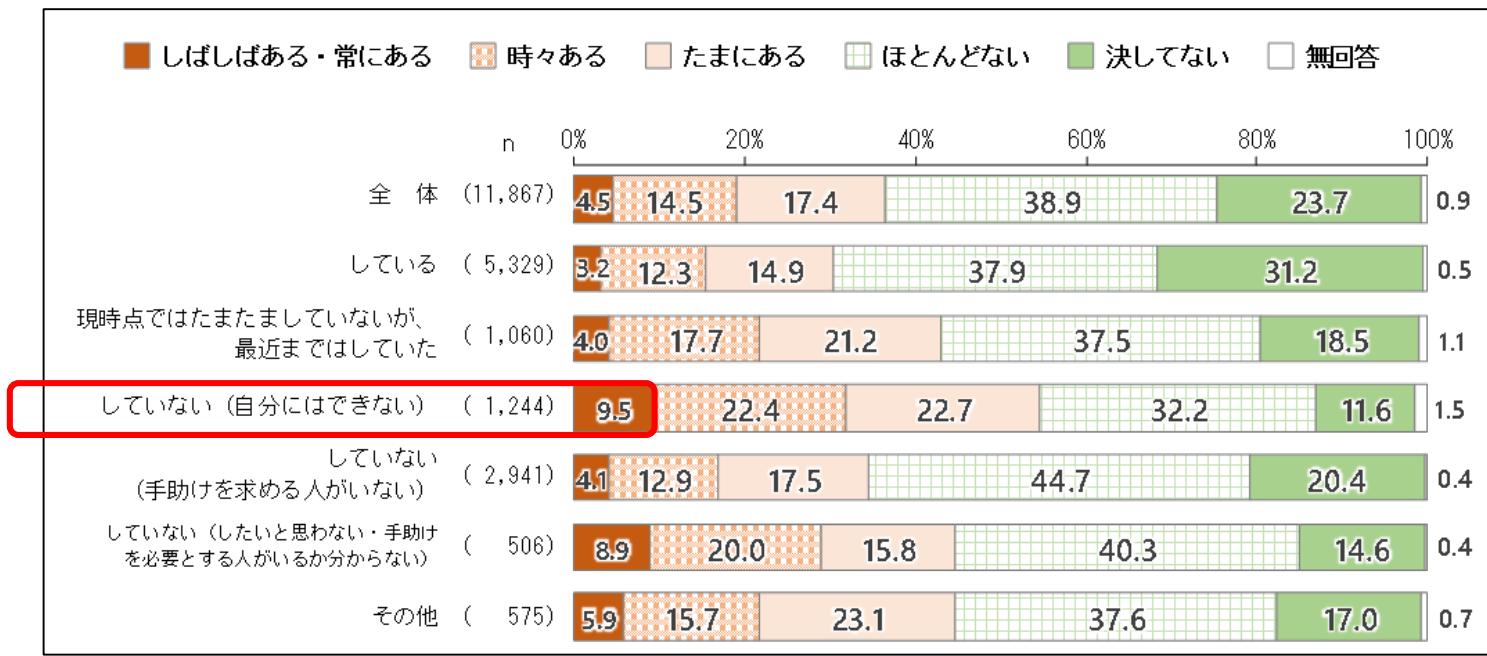


④社会的サポート（他者への手助け）（続き）

- 孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、手助けをしていない（自分にはできない）という人が9.5%で最も高い
- 一方、その割合が最も低いのは、手助けをしている人で3.2%であった



【図24】 他者への手助け状況別孤独感



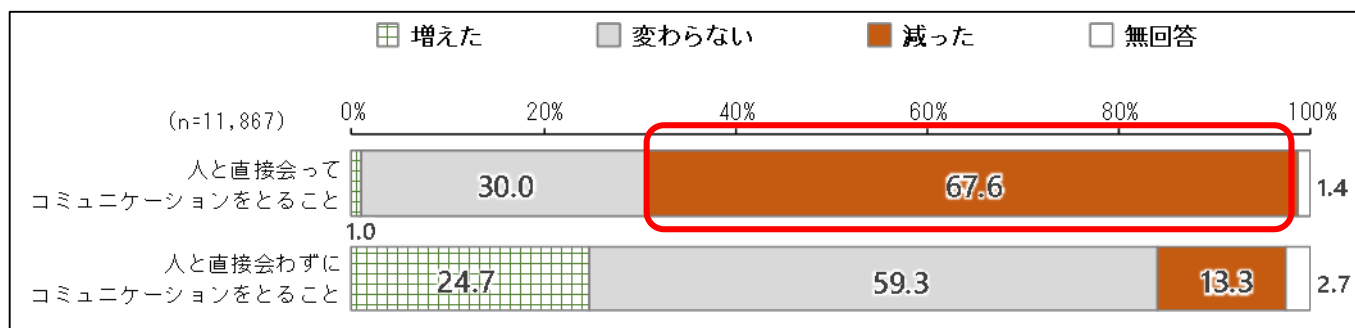
Ⅲ 新型コロナウイルス感染拡大の影響

○ コロナ禍におけるコミュニケーションの変化

- 本調査では、新型コロナウイルス感染拡大により、人とのコミュニケーションにどのような変化があったか、また、日常生活にどのような変化があったかを把握
- 人と直接会ってコミュニケーションをとることが減ったと回答した人の割合は、67.6%であった



【図25】 コロナ禍におけるコミュニケーションの変化



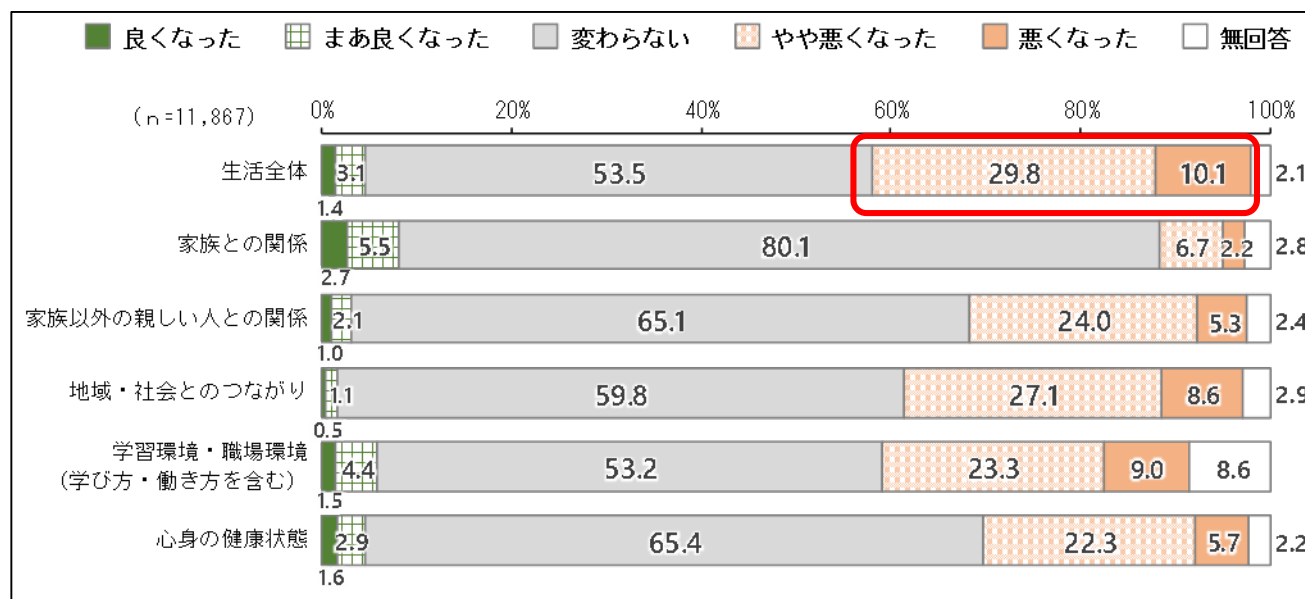
○ コロナ禍における日常生活の変化

■日常生活の変化について、生活全体では53.5%の人が変わらないと回答

■生活全体が「悪くなった」との回答が10.1%、「やや悪くなった」が29.8%であった



【図26】 コロナ禍における日常生活の変化



○ まとめ

- 孤独感がある人の年齢層や性別などのほか、現在の孤独感に至る前に経験した出来事、社会的孤立の状態などの全体的な傾向が、政府統計として初めて明らかになった。
- 令和4年度も引き続き、孤独・孤立の実態把握に関する全国調査を実施。
継続的に孤独・孤立の実態把握に努める予定

ご清聴ありがとうございました

孤独・孤立対策ウェブサイト「あなたはひとりじゃない」



一般用



18歳以下用



○調査結果に関する問合せ先

内閣官房 孤独・孤立対策担当室

〒100-8968 東京都千代田区永田町 1 - 6 - 1

電話：03 (5253) 2111 (代表)

WEBサイト：https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/index.html