

人々のつながりに関する基礎調査—令和3年、4年—  
調査結果に関する有識者による考察（要旨）

孤独・孤立の実態把握に関する研究会

## 1 孤独感について

### (1) 孤独感のトリガー

- ・孤独感の高い人に何らかのトラブルを経験した人（※）が多いことがわかる。とくに人間関係のトラブルは、孤独感が「しばしばある・常にある」と「時々ある」との差が大きい。  
※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）、金銭による重大なトラブル、仕事上（職場）の重大なトラブル、家族間の重大なトラブル（家庭内別居・DV・虐待を含む）
- ・トラブル以外にも、孤独感が高い人は、生活を取り巻く環境が順調ではないことを示唆する、「失業・求職・退学・休学」「生活困窮・貧困」の経験者が多い。これは、一般的に悪い事象であるが、多くの人を経験すると考えられる「家族との死別」「親しい人との死別」にあまり差がないのと対照的である。トラブル、生活困窮等、「標準」とされるライフコースからの離脱は、孤独感と密接なつながりがあるようだ。
- ・孤独感の高い人に一人暮らし経験者が多かった。今後一人暮らしはさらに増えていくと考えられる。

### (2) 支援策の多さと孤独感

- ・相談先がない、すなわち、相談相手のいない人の孤独感が高い。裏を返すと相談先を一つでも持てば孤独感はかなり改善されている。同時に、相談先を3つ以上確保している人は、相談先が一つだけの人より、孤独感が「決してない」人が多い。相談先を複数確保することの重要性が垣間見られる。

### (3) 孤独感と支援

- ・孤独感が高い人ほど「支援が必要ではない」という回答が減り、「我慢できる」「支援の受け方がわからない」「面倒」という回答が増えている。
- ・孤独感の高い人ほど、「必要ない」以外の理由で支援にたどり着いていないことがわかる。とくに「支援の受け方がわからない」の回答は4割弱と多く、支援に必要な情報の周知が必要である。また、我慢している人、面倒だと感じる人も、孤独感が「たまにある」以上に頻回に感じる人に多い。支援に必要な情報以外の面で支援を届きやすくする工夫が必要である。

## 2 相談相手のいない人（※）について

※相談相手のいない人を孤立者として分析

### (1) 基本属性

- ・男性、未婚者・離別者、学歴の低い人、収入の低い人、仕事をしていない（求職中）人に孤立の傾向が見られる。
- ・若年から中年層に孤立の傾向が見られた。

- ・孤立の傾向を（相談相手ではなく、）他者との接触頻度で見た場合には、高齢者が孤立傾向にある。

## (2) 孤独感、健康状態、外出頻度と相談相手の有無

- ・孤独感の高い人、健康状態の悪い人、外出しない人は相談相手のいない人が多い。特に孤独感が「しばしば・常にある」人は、4割以上は相談相手がいない。
- ・孤独感が「しばしば・常にある」人には、行政や民間団体からの支援を必要としているが支援を受けていない人が多い。孤独感が高いにもかかわらず、支援も受けられず、相談相手もいない人は極めて厳しい状況にあると推測される。

## (3) 相談相手の内訳

- ・相談相手の多くは家族・親族、友人・知人であり、なかでも家族・親族は、令和3年調査、令和4年調査のいずれでも9割以上の人が相談相手に挙げており、圧倒的な存在感を示している。裏を返すと、家族・親族や友人・知人とうまくいかない人は、つながりの輪からあぶれてしまう可能性があるということである。

## (4) 相談相手の有無と相談に対する考え方

- ・相談相手のいる人は、相談することの効用を強く認識しており、相談相手のいない人は、相談することに対して、あまり意義を見出していない。

# 3 助けを求めない人の背景

## (1) 支援を受けない人の属性

- ・支援を受けることを我慢する人は、年齢が高めの人、低所得の人に多い。年代が上がるにつれて我慢する人が増え、とくに80歳以上でその数値が上がっている。
- ・低所得の人でも我慢の傾向が強い。とくに所得200万円未満の世帯に、その傾向が見られる。
- ・高齢者、低所得者は、身体的、金銭的な生活の不便が示唆される。そういった人が「我慢」することなく声をあげる工夫が求められる。

## (2) 相談をしない人（※）の属性

- ※相談に対する意識として、あまり意義を見いだしていない者を「相談をしない人」として分析
- ・若年層では相談への忌避感が際だっており、「面倒」「恥ずかしい」「負担になる」「無駄である」など理由はいろいろあるものの、どの数値も若年層の方が高い。

## (3) 相談相手の有無、支援を必要としない理由別の経験（令和4年）

- ・相談相手がいない人はいる人に比べ、一人暮らし、失業・休職・退学・休学、家族との離別、家族間のトラブル、人間関係のトラブル、金銭のトラブル、生活困窮・貧困の経験者が多く、妊娠・出産・子育て、子どもの独り立ち、親しい知人との離別経験者が少ないことがわかる。
- ・何らかのトラブル、生活困窮等、「標準」と言われるライフコースからの離脱経験者に相談相手のいない人が多い。

- ・支援は必要だが「我慢できる」と答えている人は、「介護・介助」「家族の病気・障害」「家族との離別」「親しい知人等との死別」経験者が多いのが特徴的である。
- ・「手続きがわからない」「面倒である」「恥ずかしい」「相手に負担をかけたくない」の4項目の傾向は非常に似ている。いずれの理由を選んだ人も、失業・休職・退学・休学の経験、家族・心身・仕事・人間関係・金銭についてのトラブルや生活困窮の経験が多い。つまり、何らかの「排除」とトラブルを経験しており、「標準」とみなされたライフコースから外れることも多い。そういった人が支援につながるような仕組み作りが必要である。

#### 4 声をかける人

- ・男性より女性、高齢世代より若年世代、相談相手のいない人よりいる人、単身者より同居人のいる人、収入の低い人より高い人に他者への手助けに前向きな傾向が見られる。
- ・年を重ねるほど、他者に手助けをする人は少なくなり、世帯収入が上がるほど、他者に手助けをする人は多くなる。
- ・若年層は孤独感が高く、相談相手のいない人が多く、支援や相談を求める声をあげようとしないう結果が出ていた。しかし、周りの人を助けようという意思は持っていることが示唆されている。彼らをうまく結びつけば、孤独・孤立の問題の解消に寄与しよう。
- ・相談相手のいる人は、他者の手助けを行う人が多く、相談相手のいない人は、そうした行為をしない傾向が見てとれる。相談をしない人は、そもそも「相談」という行為に対する期待が少ないという結果が示された。こうした人は他者への働きかけも積極的には行わないようだ。したがって、相談のできる環境づくりが、互助的な社会の構築に寄与すると考えられる。

## 年代別等個別分析

### 1. 高齢者（※）を対象とした UCLA 孤独感又は社会的交流からみた孤立

※65歳以上を対象

- ・65歳以上の者の孤独・孤立の実態は、年齢、性別、世帯類型によって一様ではなく、特に前期・男性・ひとり（単身）世帯の者においてもっともリスクが高くなっていたことから、孤独・孤立対策については、高齢者の年齢、性別、世帯類型ならびに生活状況や地域特性等も勘案した施策を講じるとともに、高齢期に至る前からの孤独・孤立の予防的施策を推進する必要がある。

### 2. 中高年者（※）における孤独感と相談相手の有無

※40歳以上を対象

- ・男女とも、未婚者は有配偶者や死別者に比べて孤独感が高く、不安や悩みを相談できる相手ももたない傾向がある。また、男性の未婚者は女性の未婚者以上にこの傾向が強い。
- ・未婚者と離別者との比較では、男性では孤独感、相談相手とも両者に差はないが、女性では、未婚者は離別者に比べても孤独感が高い。
- ・未婚者（特に男性未婚者）は有配偶者に比べて、相談することが良い結果につながるという支援の有効性の認知が低い傾向があり、このことが相談相手を積極的に求めないことにつながっている可能性がある。

### 3. 子育て世代（※）の世帯構成別特徴分析

※16歳以上49歳までで、こどもがいる世帯構成を対象

- ・ひとり親世帯は孤独感が強い者の割合が高く、相談相手も少なく、かつおよそ2人に1人が高卒以下の方であることから、様々な社会サービスにつながる仕組みづくりと、収入を得るための支援として選択肢に富むリスクリングなどの支援をより手厚く受けることができるシステムづくりが必要である。

### 4. 年代別（※1）の社会的孤立（※2）の該当割合とその特性

※1 若年層（34歳以下）、壮年層（35～64歳以下）、高齢層（65歳以上）に分類

※2 本項目においては、他者との交流頻度（非対面を含む）が週2回（月8.6回）以下をやや孤立した状態、週1回（月4.3回）以下を孤立状態、月1回（月1.0回）以下を深刻な孤立状態と判定

- ・社会的孤立に該当した人は7%程度で、深刻な孤立に限定すると3%程度、やや広めに捉えると10%程度が該当するという結果は、これまでの国内外の知見と矛盾しないものである。年齢階層によって孤立者割合は顕著に異なり、若年層での孤立はわずかであり、高齢者の間で顕著に多いことが改めて確認された。
- ・孤立しやすい属性自体には年齢階層による顕著な相違はみられなかったが、若年層は配偶者がいるか否かが孤立状態の規定要因になる一方、高齢層は婚姻状態だけでなく、健康状態やSES（Socio-economic Status：社会経済的状況）が有意に関連していた。
- ・相談相手がいない人が孤立しやすいだけでなく、相談に対する諦念感を抱えた人の方が孤立しやすくなっていた。なお、若年層において相手への遠慮や抵抗感がある人がやや孤立状態に該当しやすいという結果は、若年層では他者への気遣いや遠慮などの「空気を読みすぎる」人が、他者との交流がやや乏しくなりがちであることを示唆するものかもしれない。