

人々のつながりに関する基礎調査（令和 3 年） 調査結果の概要

令和 4 年 4 月

内閣官房孤独・孤立対策担当室

目 次

目 次	1
利用上の注意	1
第1 調査の概要	2
第2 結果の概要	5
1 孤独の状況	5
2 孤立の状況	46
3 新型コロナウイルス感染拡大の影響	59

利用上の注意

- ・本書は令和3年に実施した「人々のつながりに関する基礎調査」の調査結果の概要を取りまとめたものです。
- ・この「調査結果の概要」も含め、集計した結果は政府統計に関する総合窓口（ポータルサイト）である「e-Stat」（<https://www.e-stat.go.jp/>）に掲載しますので、御参照ください。
- ・本文、表、グラフなどに使われている（n）は、各質問に対する回答者数です。回答不詳等がある場合、全体の数とは一致しません。
- ・結果は、百分率で表示し、小数点以下第2位を四捨五入しています。四捨五入の結果、個々の割合の合計と全体またはカテゴリーを小計した数値が一致しないことがあります。なお、回答者を絞った質問では、質問該当者を100%とすることを原則としました。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい質問）においては、合計が100%を超える場合があります。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合があります。
- ・本書に掲載されたデータを引用・転載する場合には、出典の表記をお願いいたします。
（例：出典：「令和3年人々のつながりに関する基礎調査結果」（内閣官房））

第 1 調査の概要

1 調査の目的

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を目的として実施（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）

2 調査の対象等

- (1) 調査の対象：全国の満16歳以上の個人
- (2) 調査対象者数：20,000人（住民基本台帳を母集団とした無作為抽出法により選定）

3 調査事項

- (1) 孤独に関する事項
孤独感（UCLA孤独感尺度・直接質問）、継続期間、これまでに経験したライフイベント（家族との離別・死別、人間関係の重大なトラブル等）、社会や他人とのかかわり方の満足度
- (2) 孤立に関する事項
外出頻度、外出目的、行動範囲、社会的交流（家族・友人とのコミュニケーション手段や頻度）、社会参加（活動への参加状況）、各種支援の状況、他者への手助けの状況
- (3) その他関連事項
コミュニケーションツールの利用状況、不安や悩みの相談相手の有無、不安や悩みを相談する際の感情、心身の健康状態、コロナ禍におけるコミュニケーションの変化・生活の変化
- (4) 属性事項
年齢、性別、配偶者の有無、同居人の有無・数、収入を得ている同居人の数、教育・就業状態、居住形態（住宅の種類、持ち家か否か）、世帯の年間収入

4 調査の方法等

- (1) 調査期日
令和3年12月1日
- (2) 調査の流れ
内閣官房→ 調査実施事務局（株式会社サーベイリサーチセンター）→ 調査対象者
- (3) 調査の方法
 - ①令和3年11月下旬に調査実施事務局から調査対象者あてに調査書類を郵送
 - ②調査対象者は「オンラインにより回答」又は「調査票に回答を記入の上、郵送により回答」のいずれかの方法を選択し、令和4年1月21日までに回答

5 集計事項

孤独感が高い人や孤立度合いが大きい人の属性・傾向（年齢、性別、教育・就業状況等）など、孤独・孤立の実態を概括的に把握するために必要な結果を集計

具体的には、年齢、性別、配偶者の有無等の「属性事項」と「孤独に関する事項」、「孤立に関する事項」とのクロス集計などを実施

6 有効回答率

この調査における有効回答率は59.3%（調査書類送付数：20,000件、有効回答者数11,867人）であった。回答方法別では郵送による回答が77.4%、オンラインによる回答が22.6%であった。

7 孤独・孤立の実態把握に関する研究会の設置

調査の実施に当たり、調査方法、調査事項等、調査の詳細について検討することを目的として、調査実施事務局（株式会社サーベイリサーチセンター）において「孤独・孤立の実態把握に関する研究会」を設置し、所要の検討を行った。

孤独・孤立の実態把握に関する研究会

(1) 構成員名簿（五十音順、敬称略 ◎は座長）

所 属	氏 名
早稲田大学文学学術院文化構想学部 教授	◎石田 光規
奈良女子大学大学院生活環境科学系 教授	伊藤 美奈子
NPO法人あなたのいばしょ 理事長	大空 幸星
日本福祉大学社会福祉学部 准教授	斉藤 雅茂
北海道大学大学院保健科学研究院創成看護学分野 教授	田高 悦子
認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ 理事長	湯浅 誠

※オブザーバーとして内閣官房孤独・孤立対策担当室、関係府省、三重県名張市が参加

(2) 開催内容

開催回	開催年月日	議 事
第1回	令和3年 8月30日	(1) 研究会の進め方 (2) 全国調査の実施 (3) NPO等を通じたアンケート等の実施
第2回	令和3年 9月15日	(1) 全国調査の調査計画案 (2) NPO等を通じたアンケートの実施
第3回	令和3年 11月15日	(1) 全国調査の準備状況 (2) NPO等を通じたアンケートの準備状況
第4回	令和4年 1月14日	○全国調査及びNPO等を通じたアンケートの実施状況
第5回	令和4年 2月22日	(1) 全国調査及びNPO等を通じたアンケートの実施結果 (2) 全国調査結果の仮集計（中間報告）
第6回	令和4年 3月8日	○全国調査結果の取りまとめ

※全てオンライン形式により開催

（ただし、第4回のみ調査期間中であったため、メールによる持ち回り形式にて開催）

8 集計対象数

この調査における集計対象数は、次のとおりであった。

◇性 別

(上段：人数／下段：%)

n	男性	女性	答えな い・他 （ど ち ら も い え な い）	無 回 答
11,867 100.0	5,476 46.1	6,259 52.7	58 0.5	74 0.6

※「その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）」は、男性・女性と比較して回答者が少なく、偏りが出るため、本書内の性別の分析軸には表示していない。

◇年 齢

(上段：人数／下段：%)

n	1 6 ～ 1 9 歳	2 0 ～ 2 9 歳	3 0 ～ 3 9 歳	4 0 ～ 4 9 歳	5 0 ～ 5 9 歳	6 0 ～ 6 9 歳	7 0 ～ 7 9 歳	8 0 歳 以上	無 回 答
11,867 100.0	379 3.2	1,045 8.8	1,313 11.1	1,764 14.9	1,960 16.5	2,095 17.7	2,061 17.4	1,135 9.6	115 1.0

◇性別・年齢階級別

(上段：人数／下段：%)

n	男性 全体	男性 ／ 1 6 ～ 1 9 歳	2 0 ～ 2 9 歳	3 0 ～ 3 9 歳	4 0 ～ 4 9 歳	5 0 ～ 5 9 歳	6 0 ～ 6 9 歳	7 0 ～ 7 9 歳	8 0 歳 以上	年 齢 無 回 答	女性 全体	女性 ／ 1 6 ～ 1 9 歳	2 0 ～ 2 9 歳	3 0 ～ 3 9 歳	4 0 ～ 4 9 歳	5 0 ～ 5 9 歳	6 0 ～ 6 9 歳	7 0 ～ 7 9 歳	8 0 歳 以上	年 齢 無 回 答	そ の 他	無 回 答
11,867 100.0	5,476 46.1	185 1.6	468 3.9	630 5.3	782 6.6	921 7.8	1,007 8.5	979 8.2	486 4.1	18 0.2	6,259 52.7	187 1.6	561 4.7	672 5.7	975 8.2	1,025 8.6	1,085 9.1	1,078 9.1	649 5.5	27 0.2	58 0.5	74 0.6

第2 結果の概要

1 孤独の状況

(1) 本調査における孤独感の把握方法

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、以下の2種類の質問により孤独感を把握した。

①直接質問

以下のとおり「孤独」について、直接的に質問する内容となっている。

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 | |

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に基づくもので、以下の3つの設問への回答をスコア化し、その合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価する内容となっている。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んでいる。

今回の調査結果の取りまとめに当たっては、3つの設問それぞれへの回答について、「決してない」を1点、「ほとんどない」を2点、「時々ある」を3点、「常にある」を4点としてスコア化し、その合計スコアについて便宜的に「10～12点」（常にある）、「7～9点」（時々ある）、「4～6点」（ほとんどない）、「3点」（決してない）の4区分に整理した。

あなたは、自分には人とのつきあいがいな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 |

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 |

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 |

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.

(2) 孤独の状況（直接質問）

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%となっている。一方、孤独感が「ほとんどない」と回答した人の割合は38.9%、「決してない」が23.7%となっている。

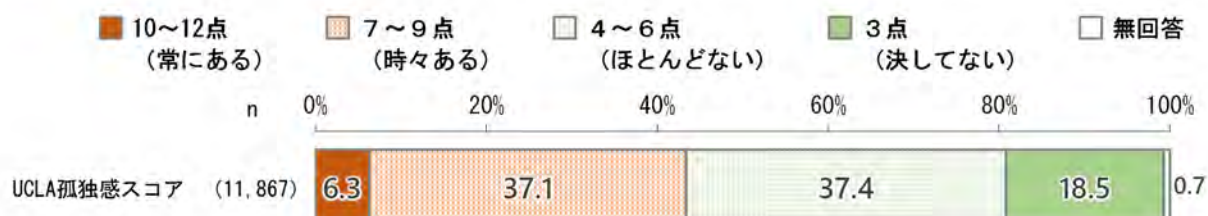
【図1-1】孤独の状況（直接質問）



(3) 孤独の状況（間接質問）

「UCLA孤独感尺度」に基づく孤独感スコアでは、「10～12点」という人の割合は6.3%、「7～9点」が37.1%となっている。「4～6点」という人の割合は37.4%、「3点」が18.5%となっている。

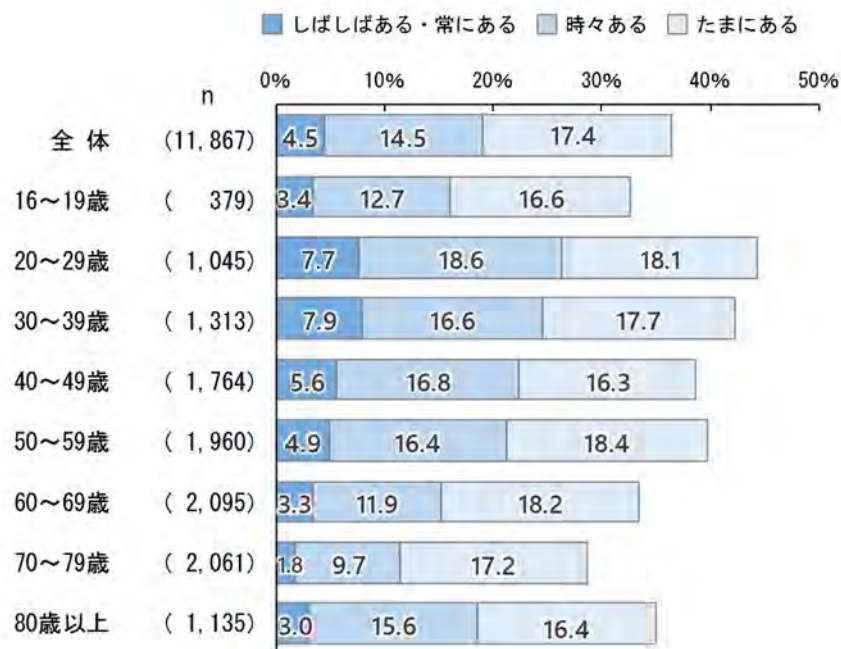
【図1-2】孤独の状況（間接質問）



(4) 年齢階級別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合が最も高いのは、30歳代で7.9%となっている。一方、その割合が最も低いのは、70歳代で1.8%となっている。

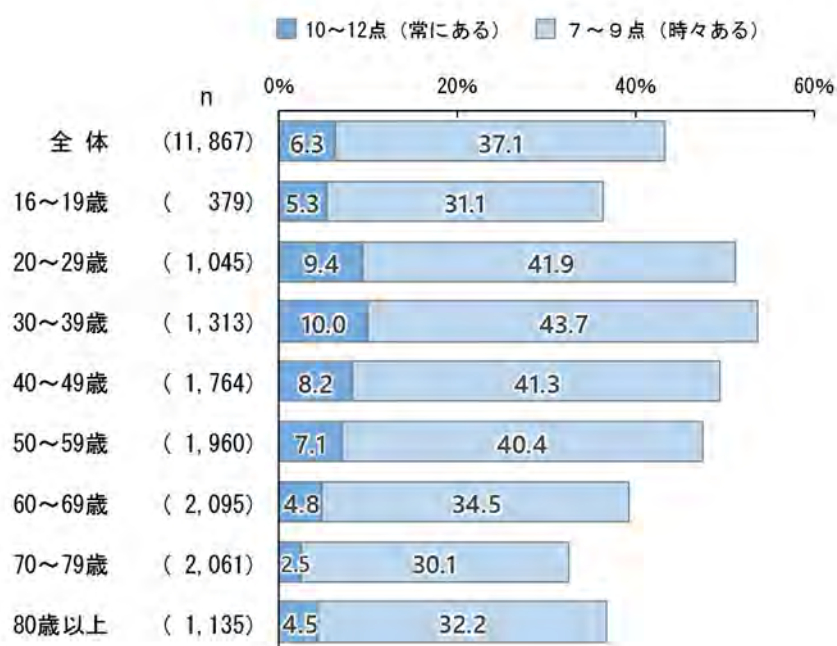
【図 1－3】年齢階級別孤独感（直接質問）



(5) 年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点」という人の割合が最も高いのは、30歳代で10.0%となっている。一方、その割合が最も低いのは、70歳代で2.5%となっている。

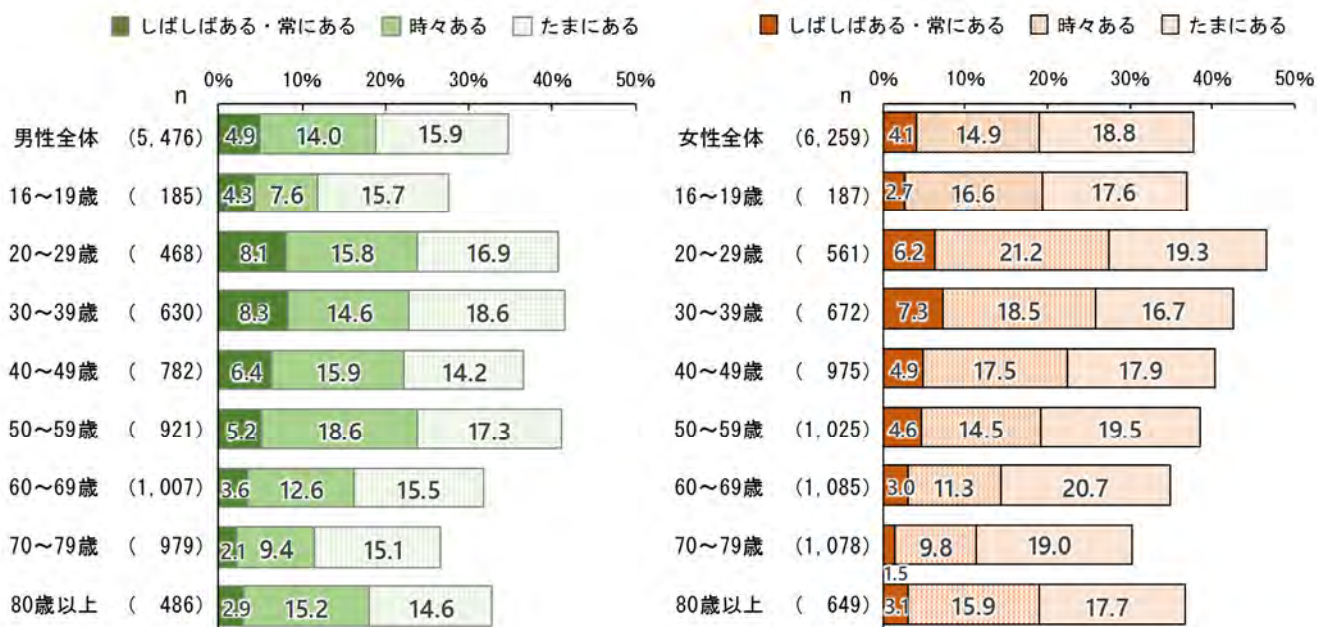
【図 1－4】年齢階級別孤独感（間接質問）



(6) 男女、年齢階級別孤独感（直接質問）

男女別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性が4.9%、女性が4.1%となっている。年齢階級別にみると、男女ともに30歳代の割合が最も高くなっている（男性8.3%、女性7.3%）。

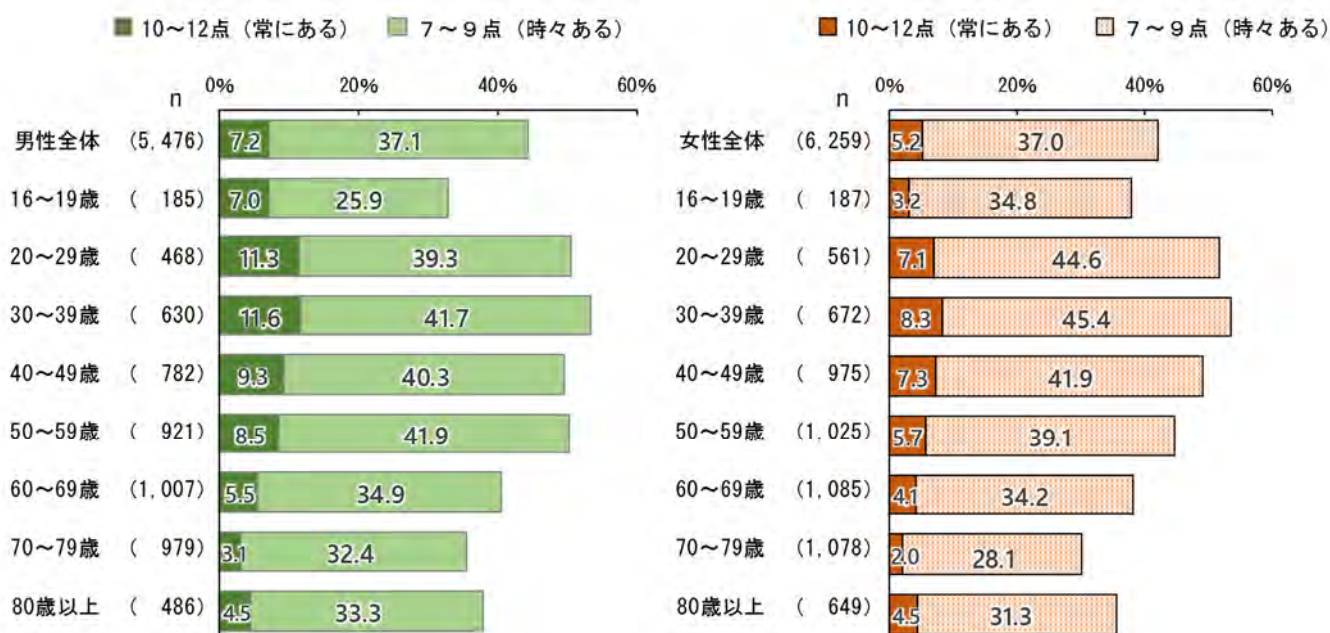
【図1-5】男女、年齢階級別孤独感（直接質問）



(7) 男女、年齢階級別孤独感（間接質問）

男女別にみると、孤独感スコアが「10~12点」という人の割合は、男性が7.2%、女性が5.2%となっている。年齢階級別にみると、男女ともに30歳代の割合が最も高くなっている（男性11.6%、女性8.3%）。

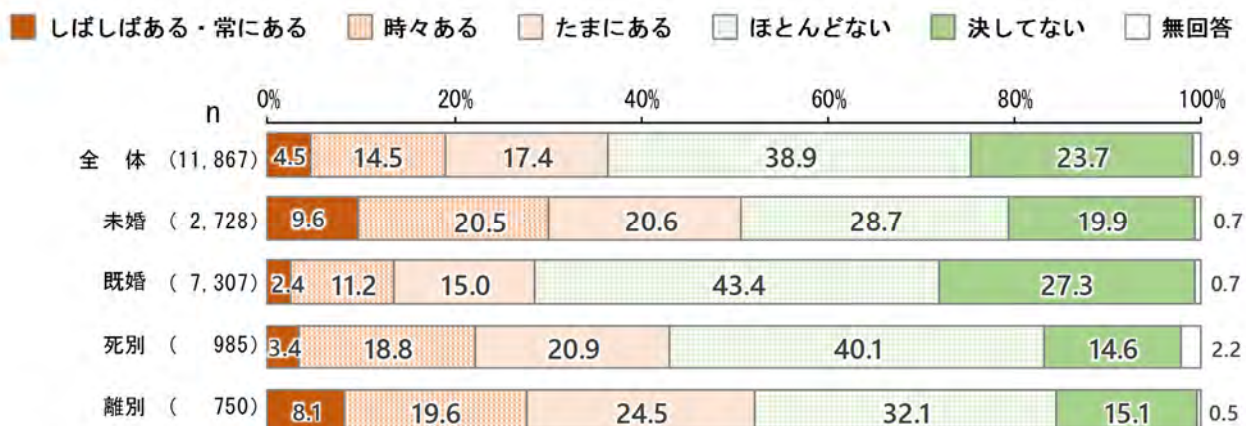
【図1-6】男女、年齢階級別孤独感（間接質問）



(8) 配偶者の有無別孤独感（直接質問）

配偶者の有無別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、未婚者が9.6%、既婚者が2.4%となっている。なお、直接質問、間接質問ともに配偶者には事実上、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。

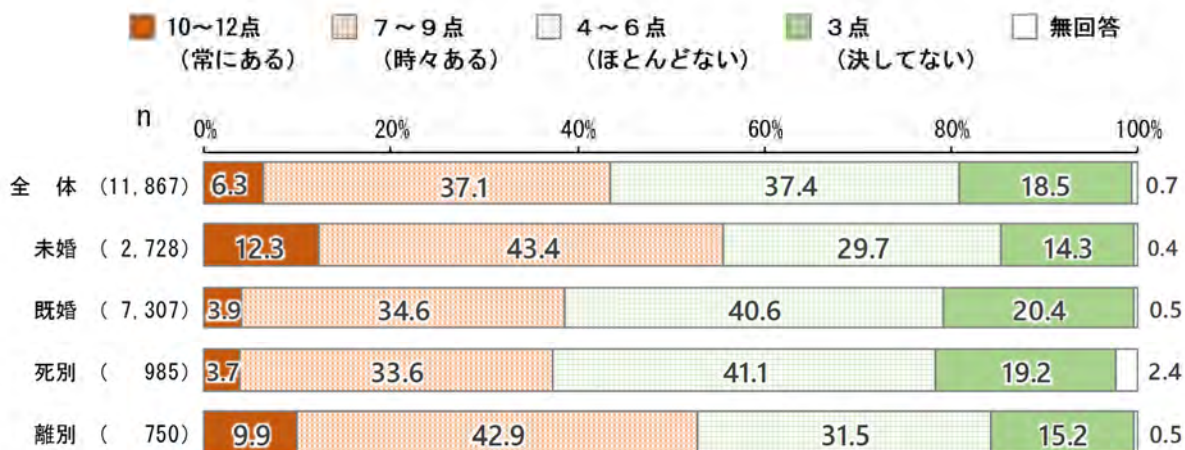
【図 1－7】 配偶者の有無別孤独感（直接質問）



(9) 配偶者の有無別孤独感（間接質問）

配偶者の有無別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、未婚者が12.3%、既婚者が3.9%となっている。

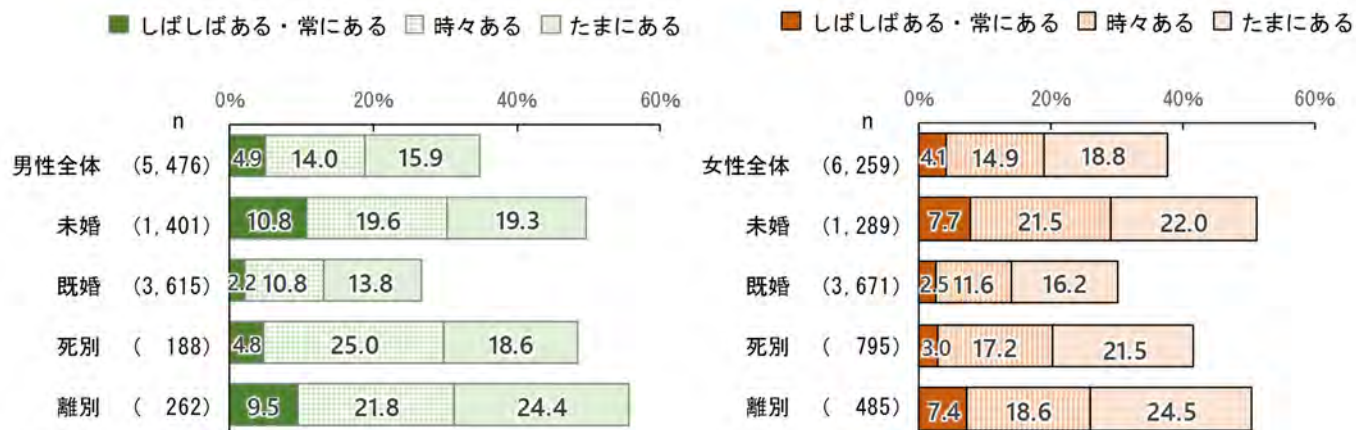
【図 1－8】 配偶者の有無別孤独感（間接質問）



(10) 男女，配偶者の有無別孤独感（直接質問）

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くなっている（男性10.8%、女性7.7%）。

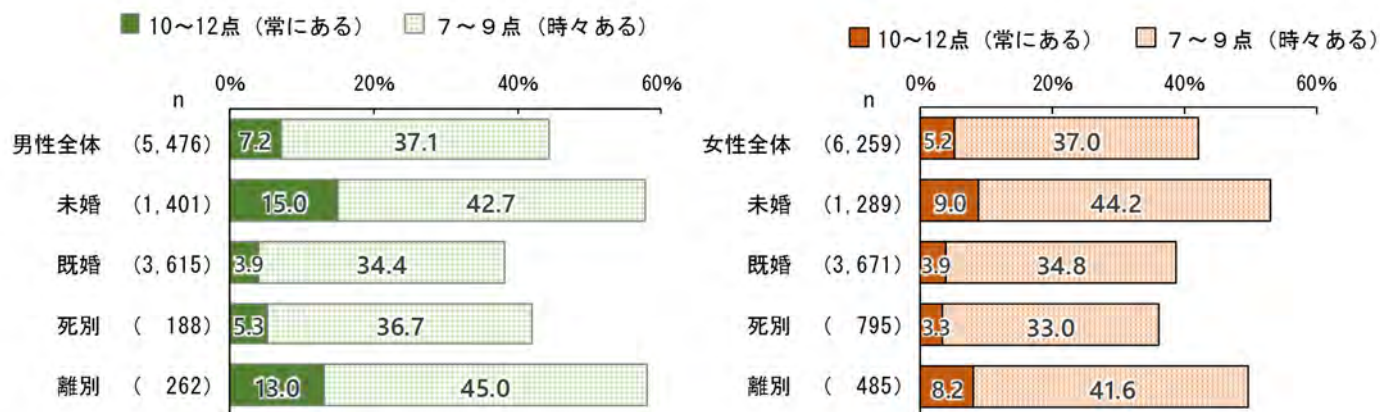
【図1-9】男女，配偶者の有無別孤独感（直接質問）



(11) 男女，配偶者の有無別孤独感（間接質問）

男女別にみても、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、男女ともに未婚者が最も高くなっている（男性15.0%、女性9.0%）。

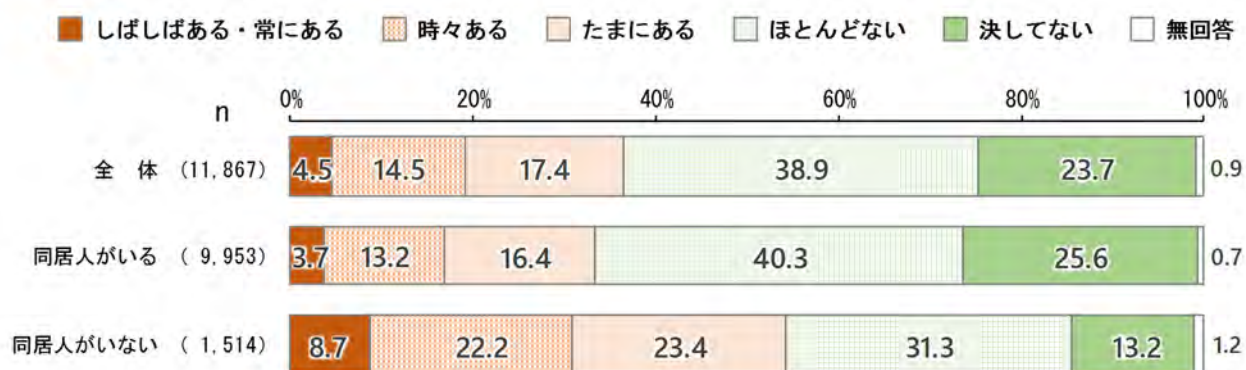
【図1-10】男女，配偶者の有無別孤独感（間接質問）



(12)同居人の有無別孤独感（直接質問）

同居人の有無別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、同居人がいる人が3.7%、同居人がいない人が8.7%となっている。

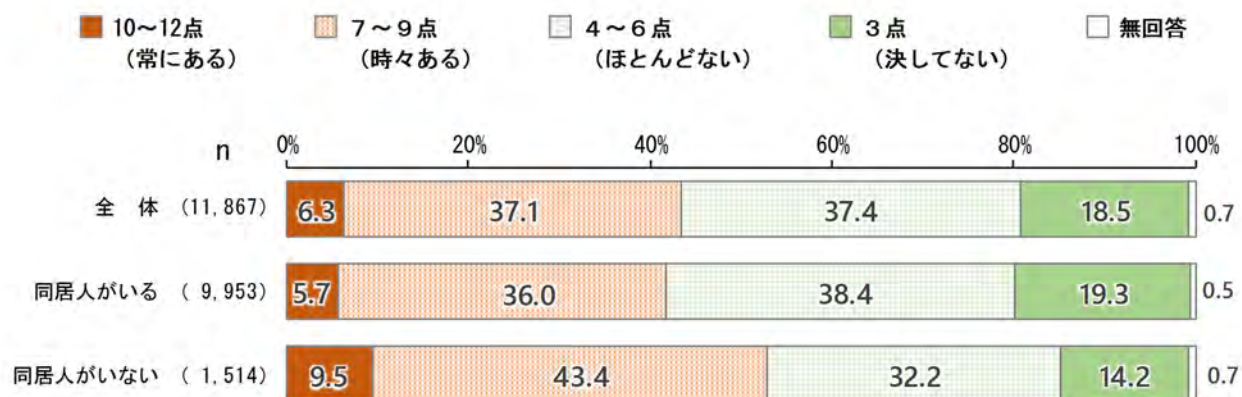
【図 1－11】 同居人の有無別孤独感（直接質問）



(13)同居人の有無別孤独感（間接質問）

同居人の有無別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、同居人がいる人が5.7%、同居人がいない人が9.5%となっている。

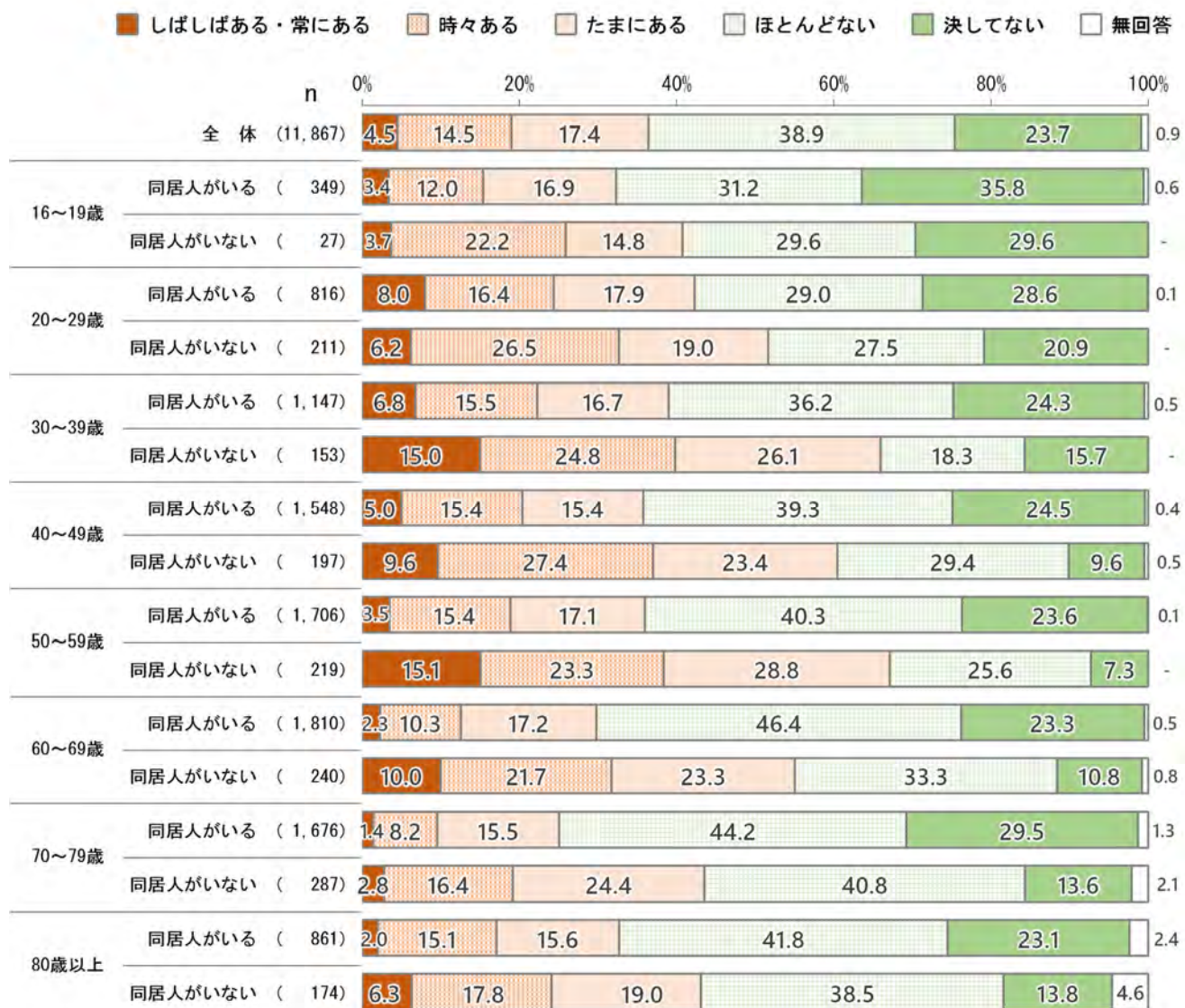
【図 1－12】 同居人の有無別孤独感（間接質問）



(14) 年齢階級、同居人の有無別孤独感（直接質問）

年齢階級、同居人の有無別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、同居人がいない50歳代の人が15.1%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、同居人がいる70歳代の人で1.4%となっている。

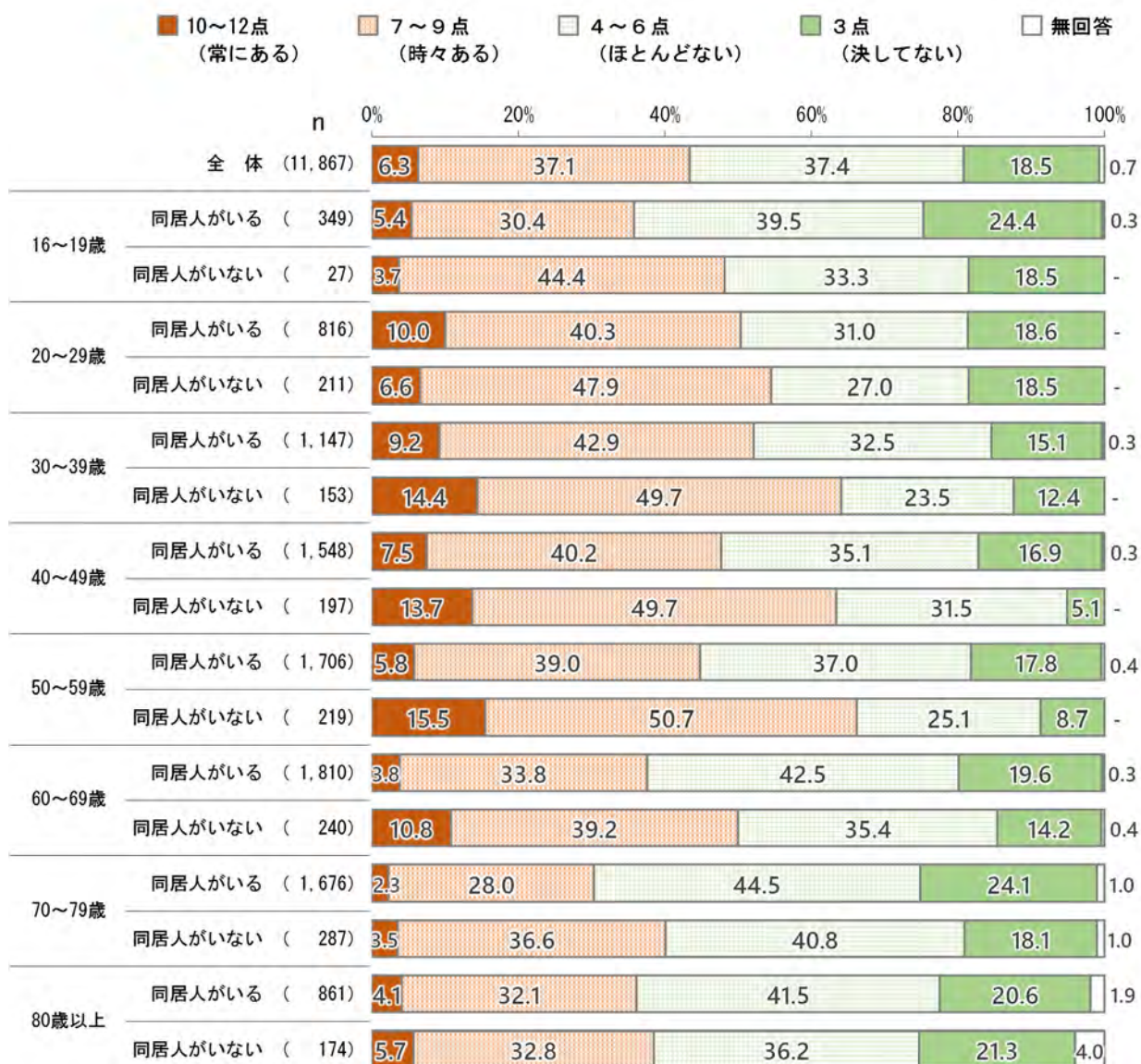
【図 1－13】 年齢階級、同居人の有無別孤独感（直接質問）



(15)年齢階級，同居人の有無別孤独感（間接質問）

年齢階級、同居人の有無別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、同居人がいない50歳代の人が15.5%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは同居人がいる70歳代の人で2.3%となっている。

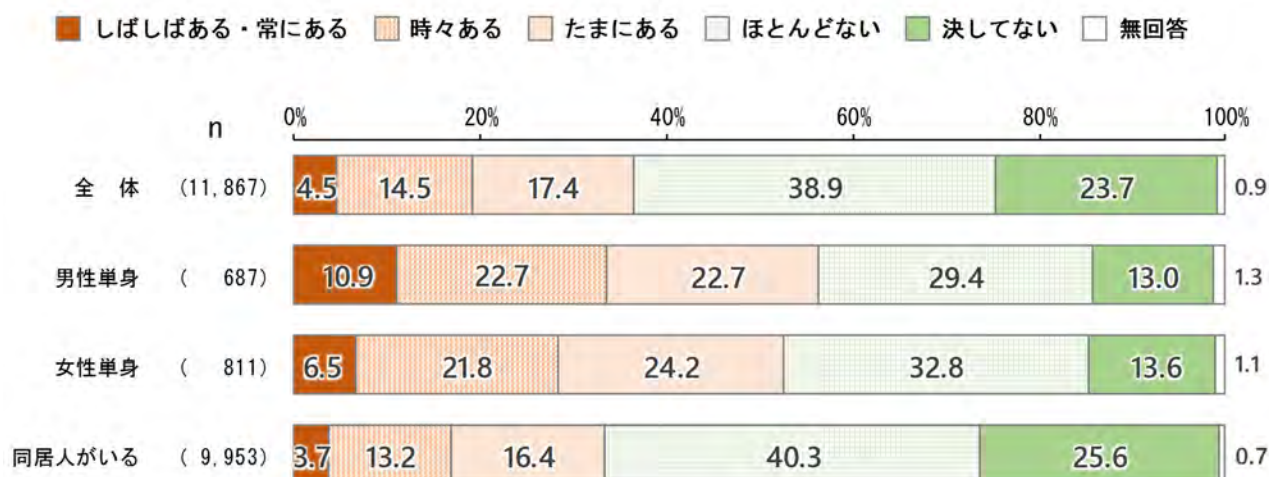
【図1－14】年齢階級，同居人の有無別孤独感（間接質問）



(16) 男女別単身者の孤独感（直接質問）

単身者を男女別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性が10.9%、女性が6.5%となっている。

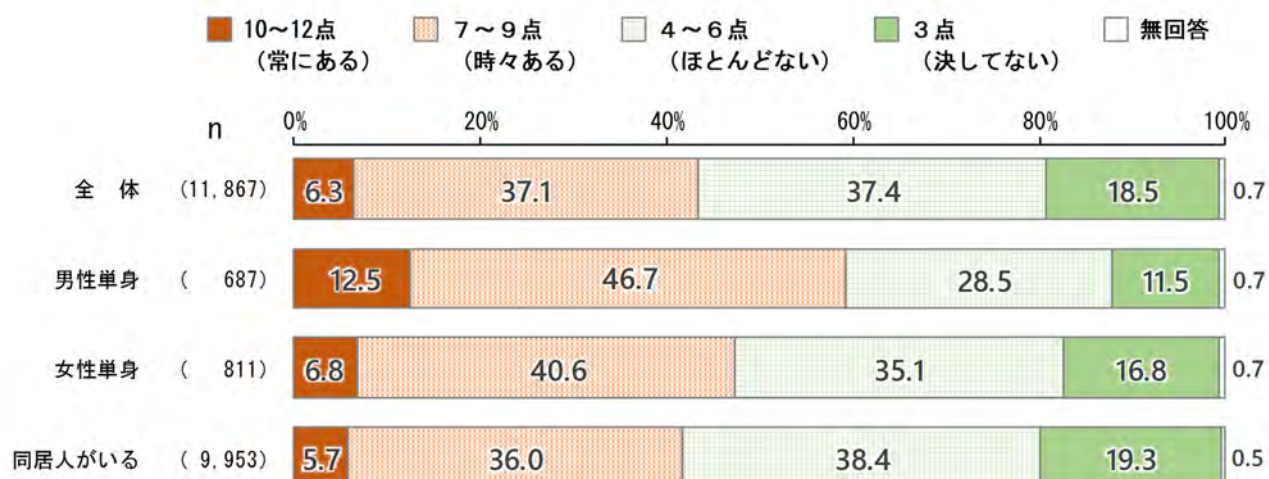
【図 1－15】 男女別単身者の孤独感（直接質問）



(17) 男女別単身者の孤独感（間接質問）

単身者を男女別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、男性が12.5%、女性が6.8%となっている。

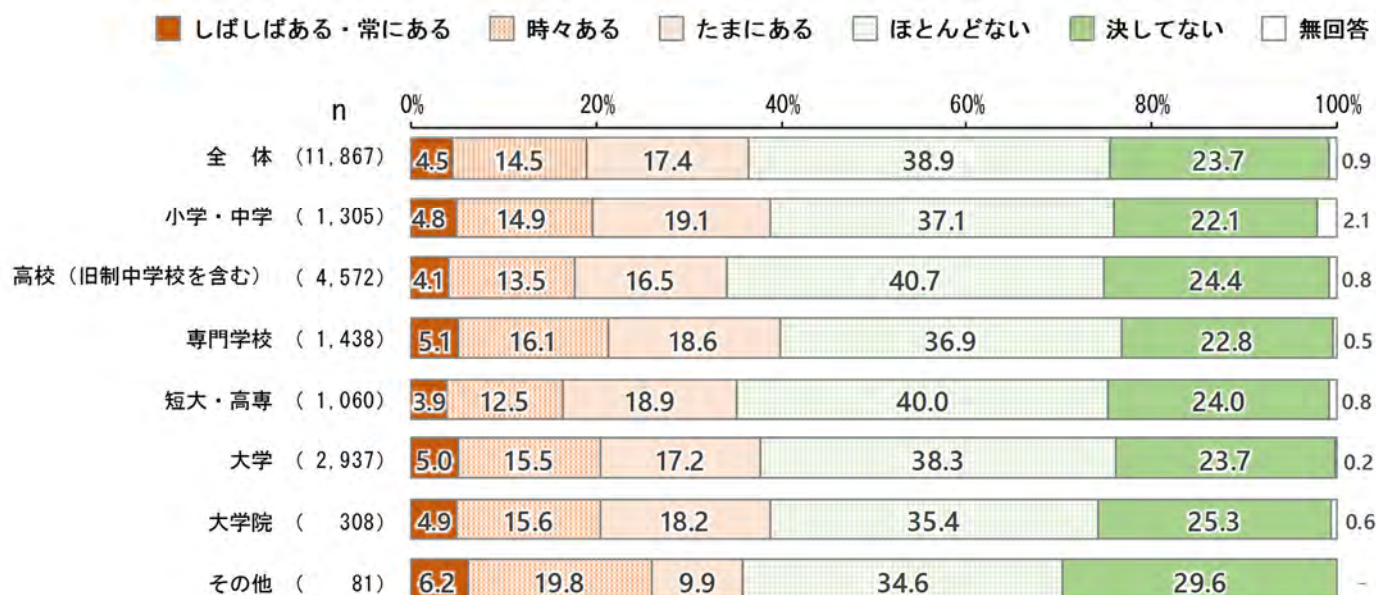
【図 1－16】 男女別単身者の孤独感（間接質問）



(18)最終学歴別孤独感（直接質問）

最後に卒業した学校（または現在、在学している学校）の種類別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、専門学校の人で5.1%で最も高くなっている（「その他」を除く）。一方、その割合が最も低いのは、短大・高専の人で3.9%となっている。

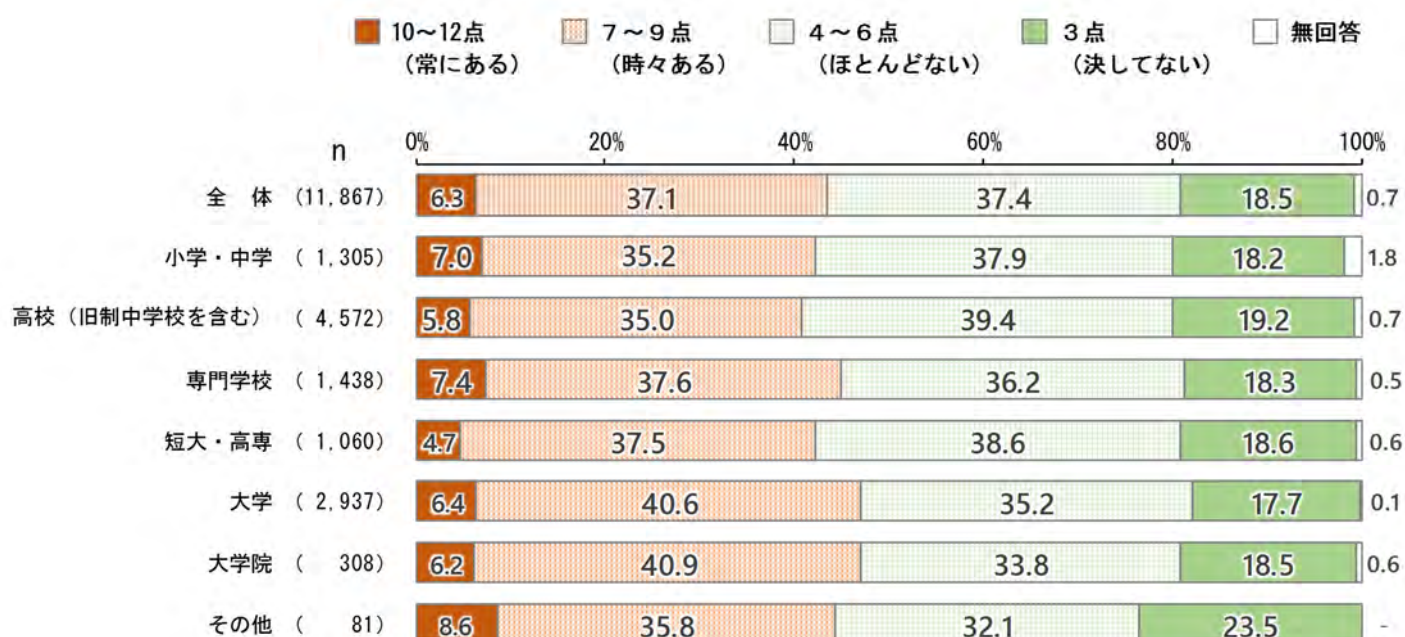
【図 1－17】最終学歴別孤独感（直接質問）



(19)最終学歴別孤独感（間接質問）

最後に卒業した学校（または現在、在学している学校）の種類別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、専門学校の人で7.4%で最も高くなっている（「その他」を除く）。一方、その割合が最も低いのは、短大・高専の人で4.7%となっている。

【図 1－18】最終学歴別孤独感（間接質問）



(20)現在の仕事の種類別孤独感（直接質問）

現在の仕事の種類別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、仕事なし（失業中）の人が12.5%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、会社役員で2.8%となっている。

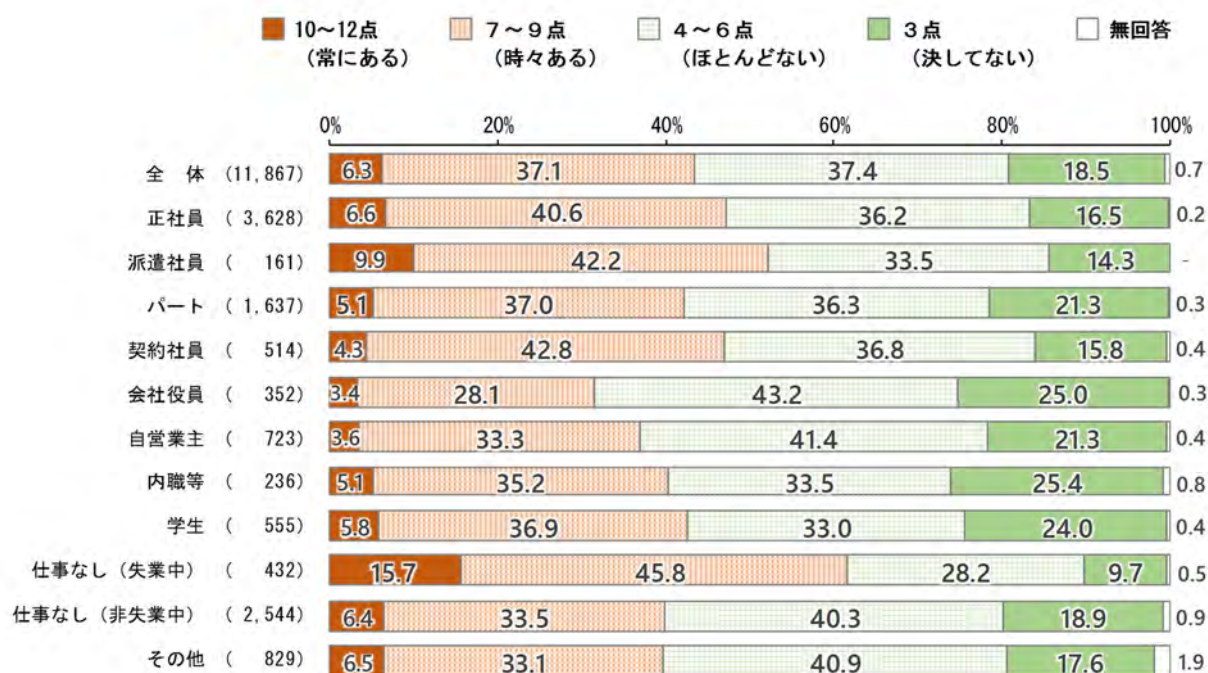
【図 1－19】現在の仕事の種類別孤独感（直接質問）



(21)現在の仕事の種類別孤独感（間接質問）

現在の仕事の種類別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、仕事なし（失業中）が15.7%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、会社役員で3.4%となっている。

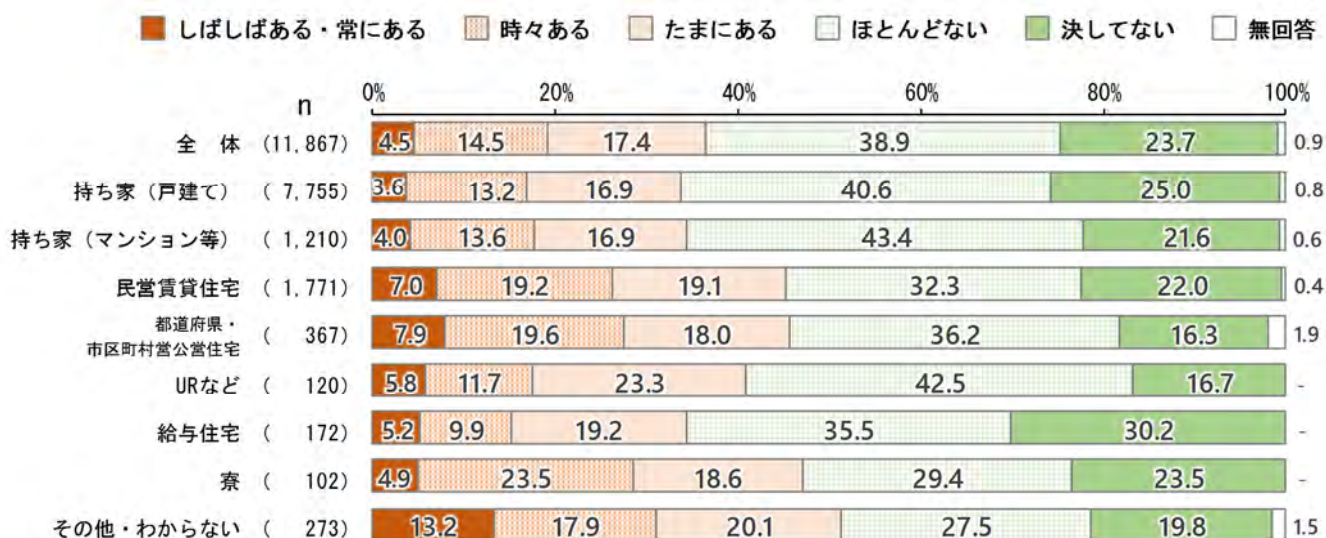
【図 1－20】現在の仕事の種類別孤独感（間接質問）



(22)現在の住まいの状況別孤独感（直接質問）

現在の住まいの状況別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、都道府県・市区町村営公営住宅に住んでいる人が7.9%で最も高くなっている（「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%となっている。

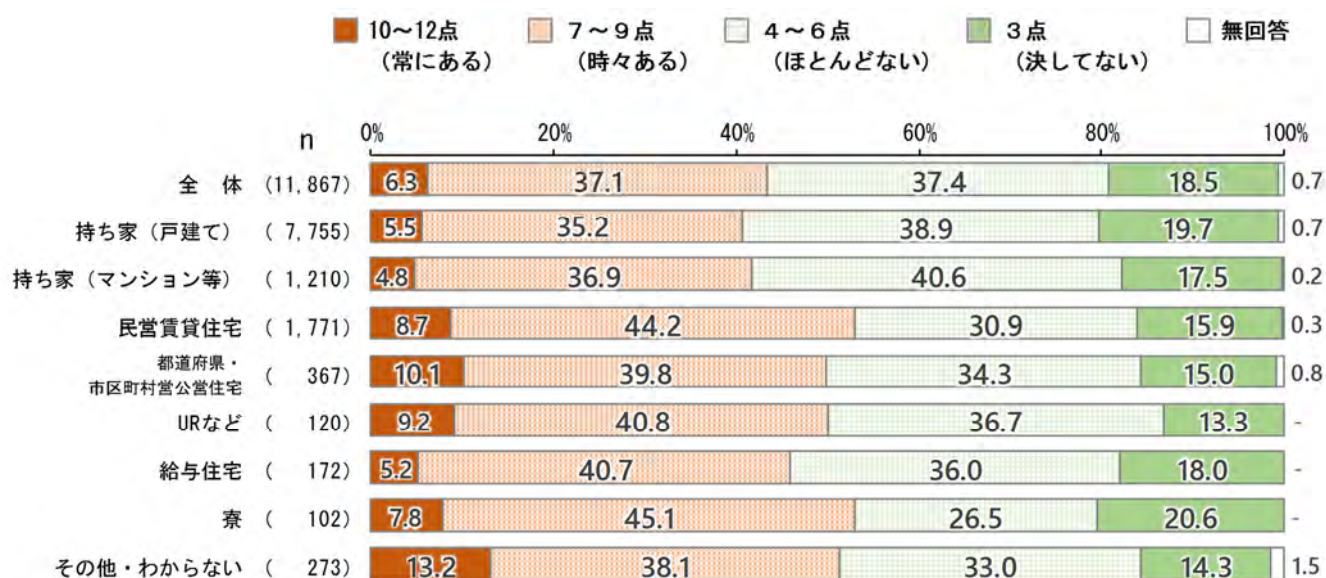
【図 1－21】現在の住まいの状況別孤独感（直接質問）



(23)現在の住まいの状況別孤独感（間接質問）

現在の住まいの状況別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、都道府県・市区町村営公営住宅に住んでいる人が10.1%で最も高くなっている（「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（マンション等）に住んでいる人で4.8%となっている。

【図 1－22】現在の住まいの状況別孤独感（間接質問）



(24) 世帯年収別孤独感（直接質問）

2020年における世帯年収（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%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、年収1,000～1,499万円及び1500万円以上の人でそれぞれ2.7%となっている。

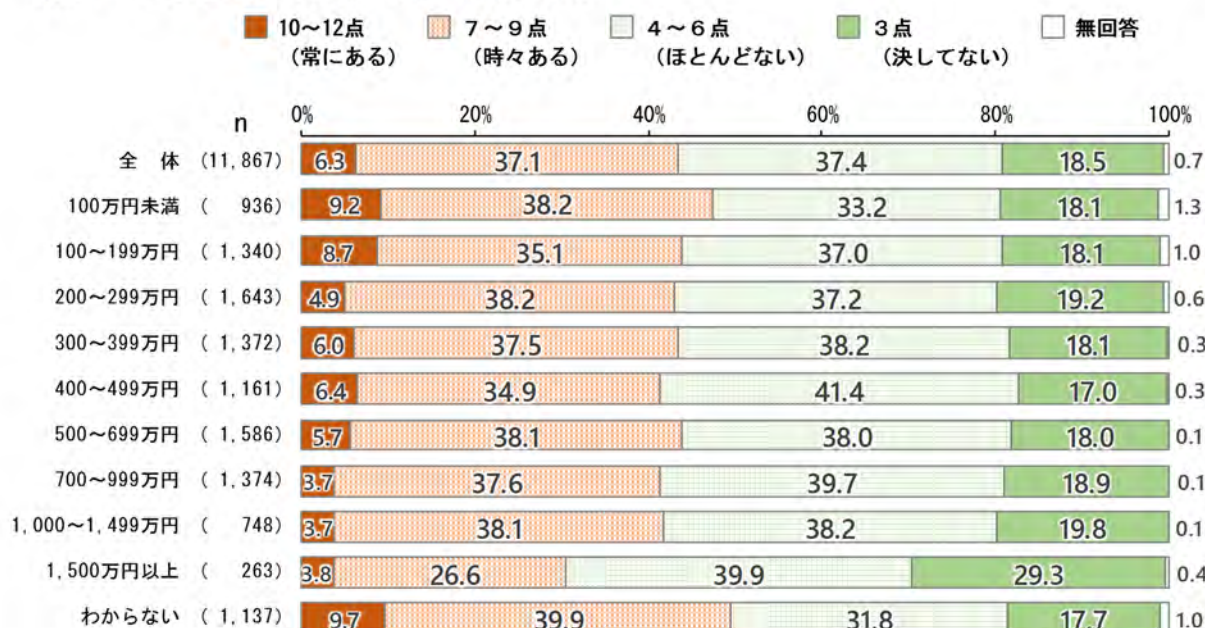
【図 1－23】 世帯年収別孤独感（直接質問）



(25) 世帯年収別孤独感（間接質問）

2020年における世帯年収（税・社会保険料込み）別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、年収100万円未満の人が9.2%で最も高くなっている（「わからない」を除く）。一方、その割合が最も低いのは、年収700～999万円及び1,000～1,499万円の人でそれぞれ3.7%となっている。

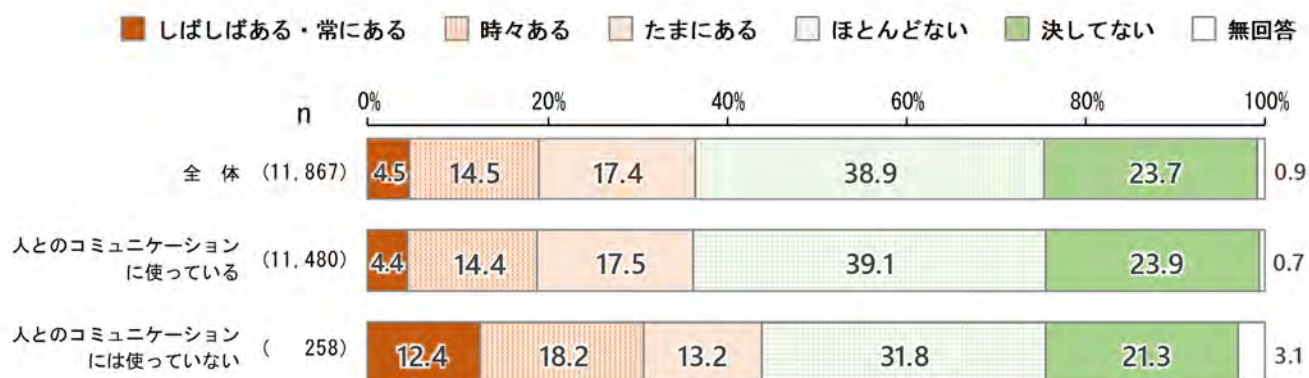
【図 1－24】 世帯年収別孤独感（間接質問）



(26) 普段のコミュニケーションツールの利用状況別孤独感（直接質問）

固定電話・FAX、携帯電話・スマートフォン、タブレット型端末、パソコン、その他の通信機器（インターネットに接続できるゲーム機等）を人とのコミュニケーションに使っている人のうち、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は4.4%となっている。一方、人とのコミュニケーションに使っていない人のその割合は12.4%となっている。

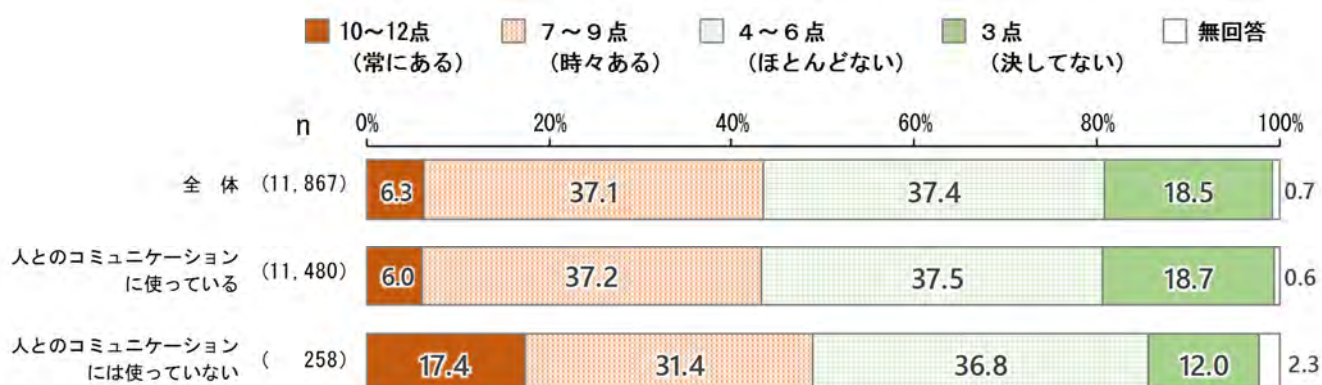
【図 1-25】 普段のコミュニケーションツールの利用状況別孤独感（直接質問）



(27) 普段のコミュニケーションツールの利用状況別孤独感（間接質問）

固定電話・FAX、携帯電話・スマートフォン、タブレット型端末、パソコン、その他の通信機器（インターネットに接続できるゲーム機等）を人とのコミュニケーションに使っている人のうち、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は6.0%となっている。一方、人とのコミュニケーションに使っていない人のその割合は17.4%となっている。

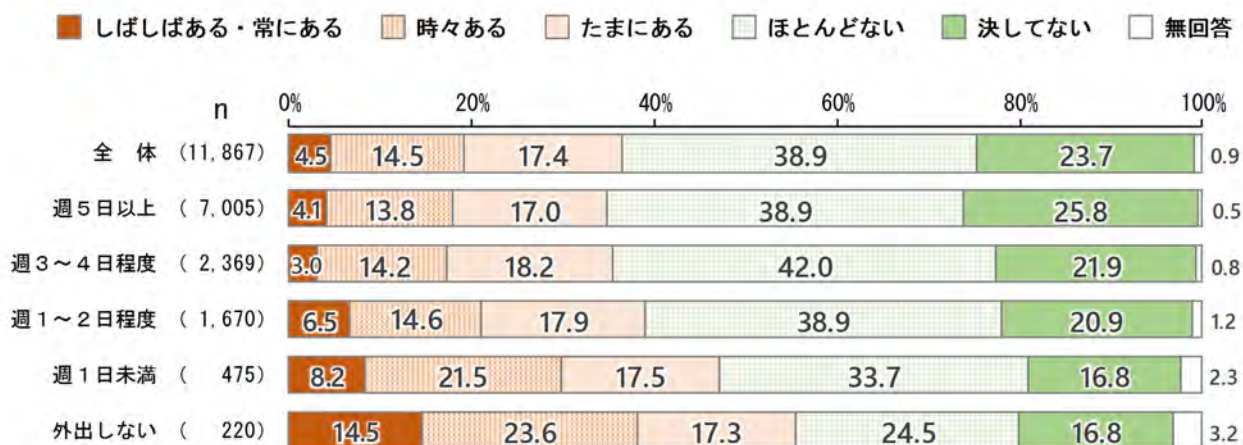
【図 1-26】 普段のコミュニケーションツールの利用状況別孤独感（間接質問）



(28)外出頻度別孤独感（直接質問）

1週間における外出頻度別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、外出しないという人が14.5%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、週3～4日程度外出する人で3.0%となっている。

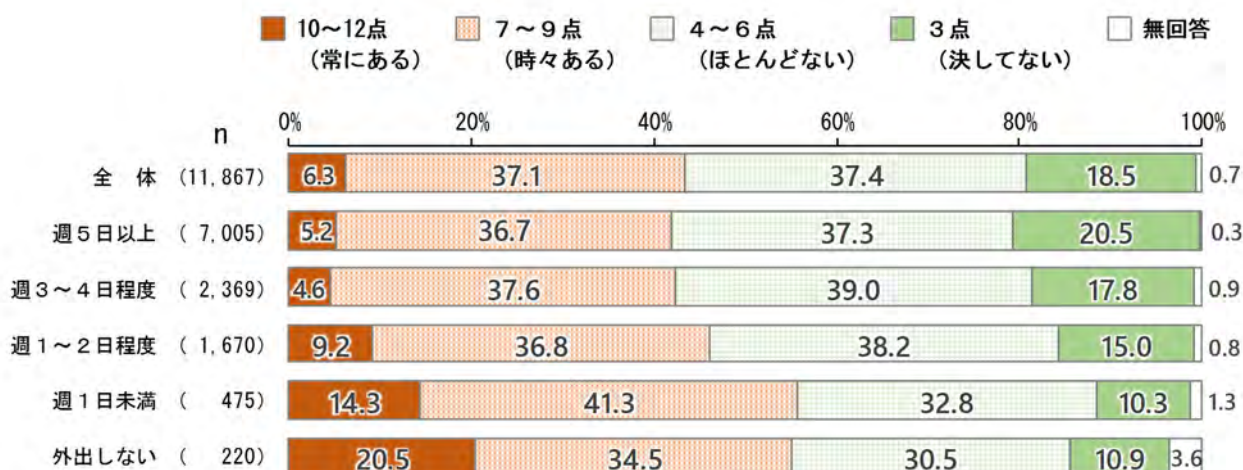
【図1-27】外出頻度別孤独感（直接質問）



(29)外出頻度別孤独感（間接質問）

1週間における外出頻度別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、外出しないという人が20.5%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、週3～4日程度外出する人で4.6%となっている。

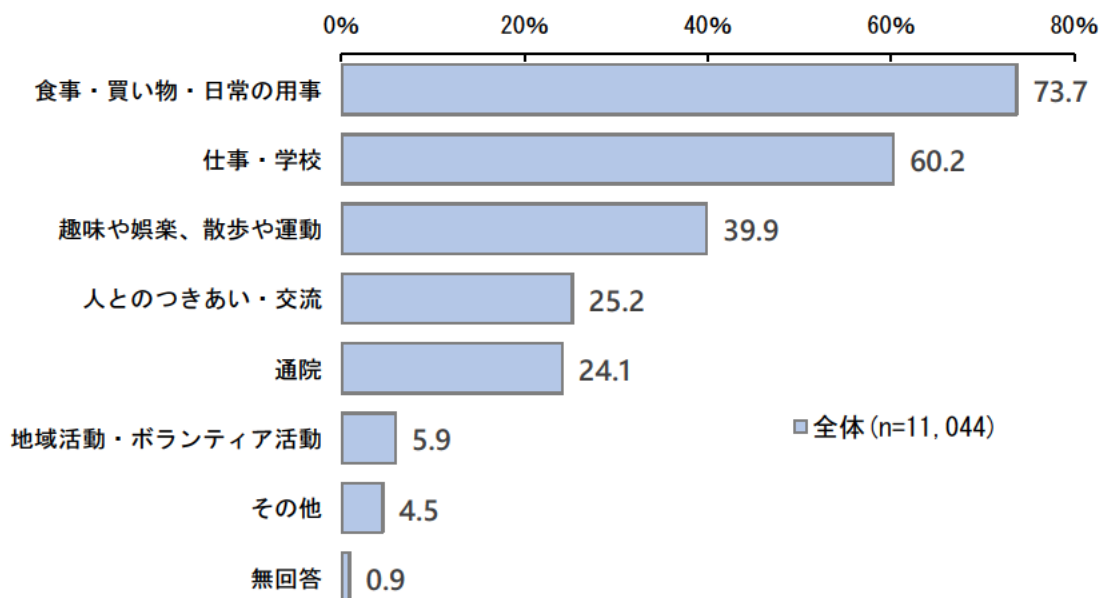
【図1-28】外出頻度別孤独感（間接質問）



(30) 週 1 ～ 2 日以上外出する人の外出目的

週 1 ～ 2 日以上外出している人の最近 1 週間の外出目的は、「食事・買い物・日常の用事」(73.7%)、「仕事・学校」(60.2%) が多くなっている。

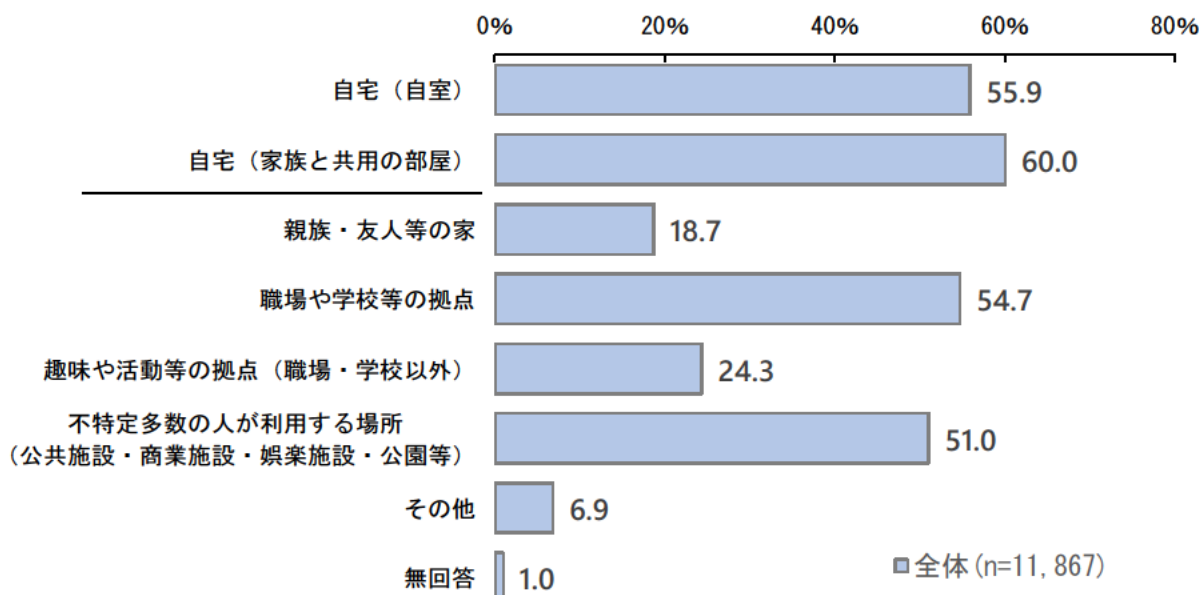
【図 1－29】 週 1 ～ 2 日以上外出する人の外出目的【複数回答】



(31) 最近 1 週間の行動範囲

最近 1 週間の行動範囲は、「自宅（自室／家族と共用の部屋）」のほか、「職場や学校等の拠点」、「不特定多数の人が利用する場所（公共施設・商業施設・娯楽施設・公園等）」が 5 割以上で多くなっている。

【図 1－30】 最近 1 週間の行動範囲【複数回答】

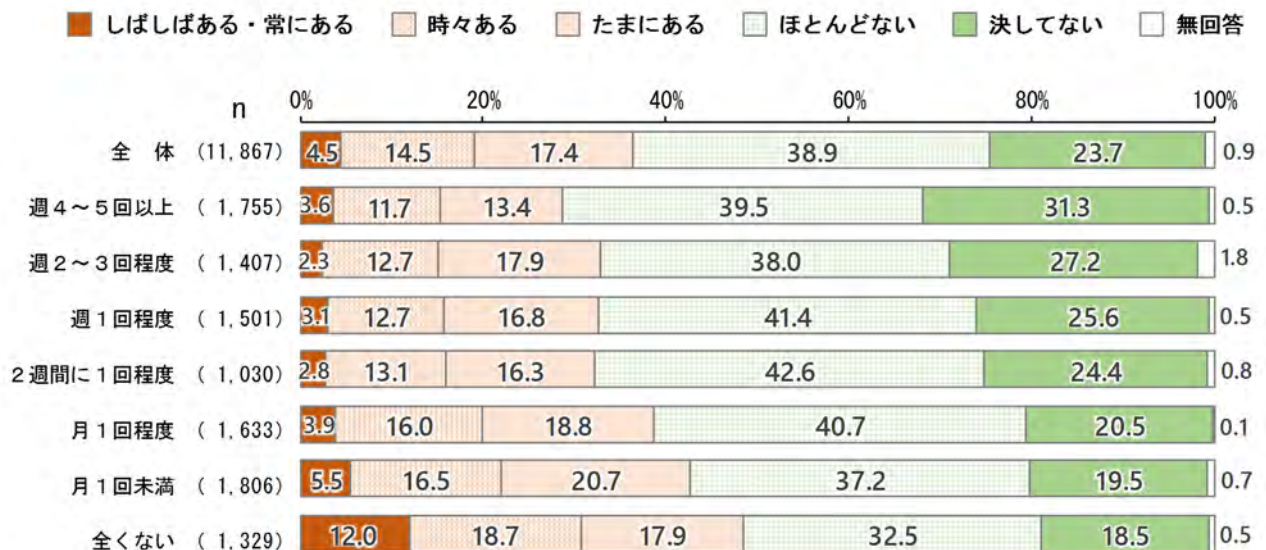


(32)同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度別孤独感

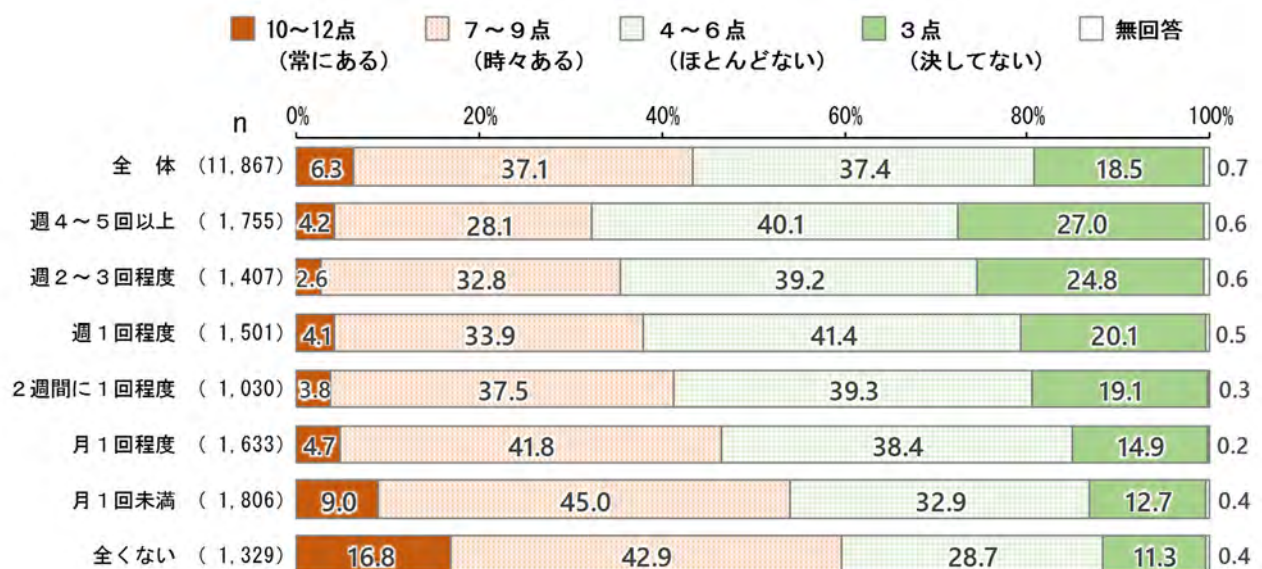
(直接質問・間接質問)

「図1-31」から「図1-40」までは、同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション手段ごとに、その頻度別孤独感を示している。「図1-31」及び「図1-32」に示すとおり、直接会って話すことが全くない人の孤独感が高くなっている。

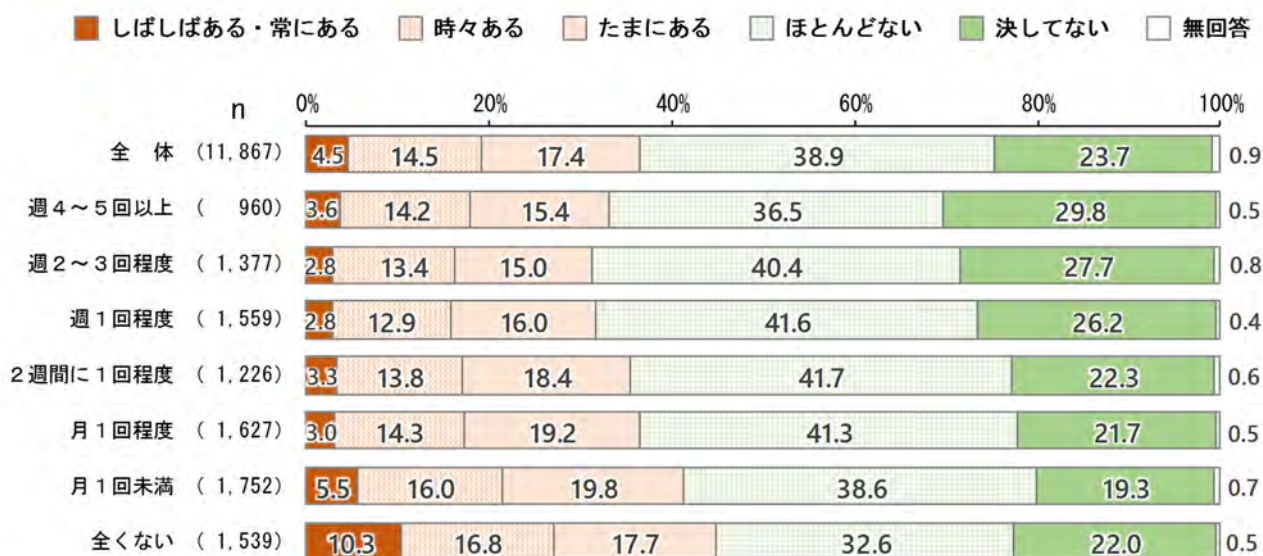
【図1-31】「直接会って話す」頻度別孤独感（直接質問）



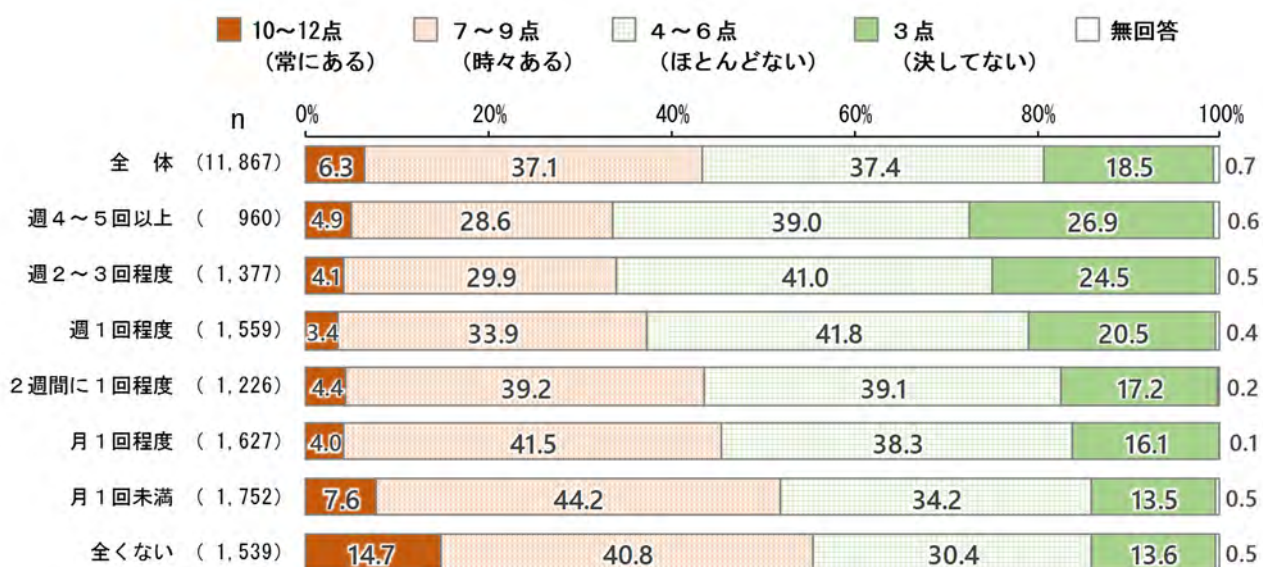
【図1-32】「直接会って話す」頻度別孤独感（間接質問）



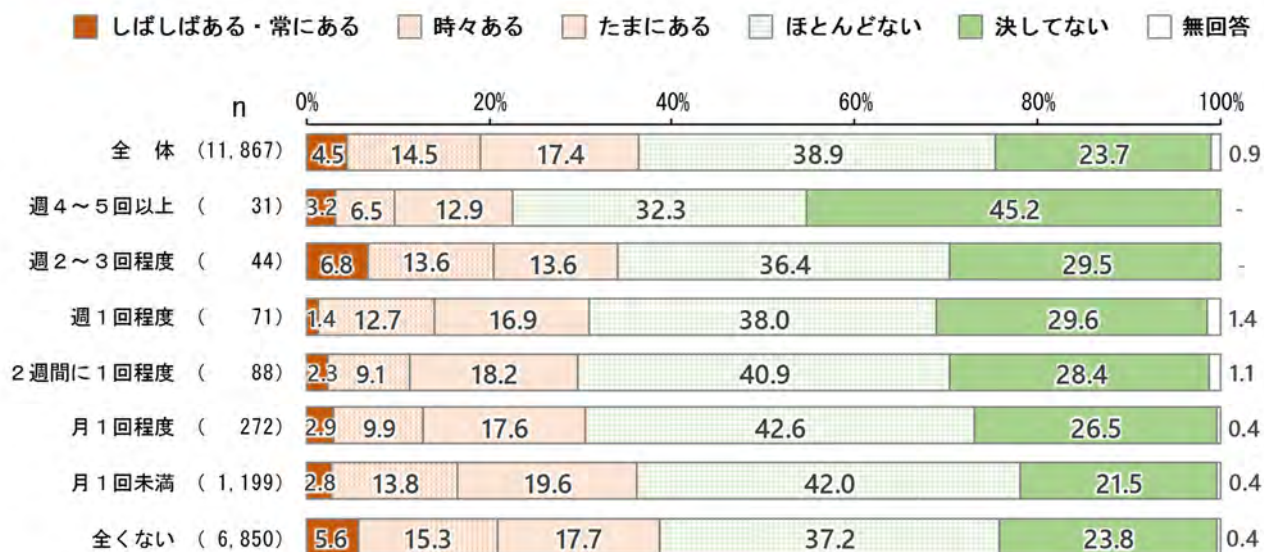
【図 1-33】「電話（ビデオ通話含む）する」頻度別孤独感（直接質問）



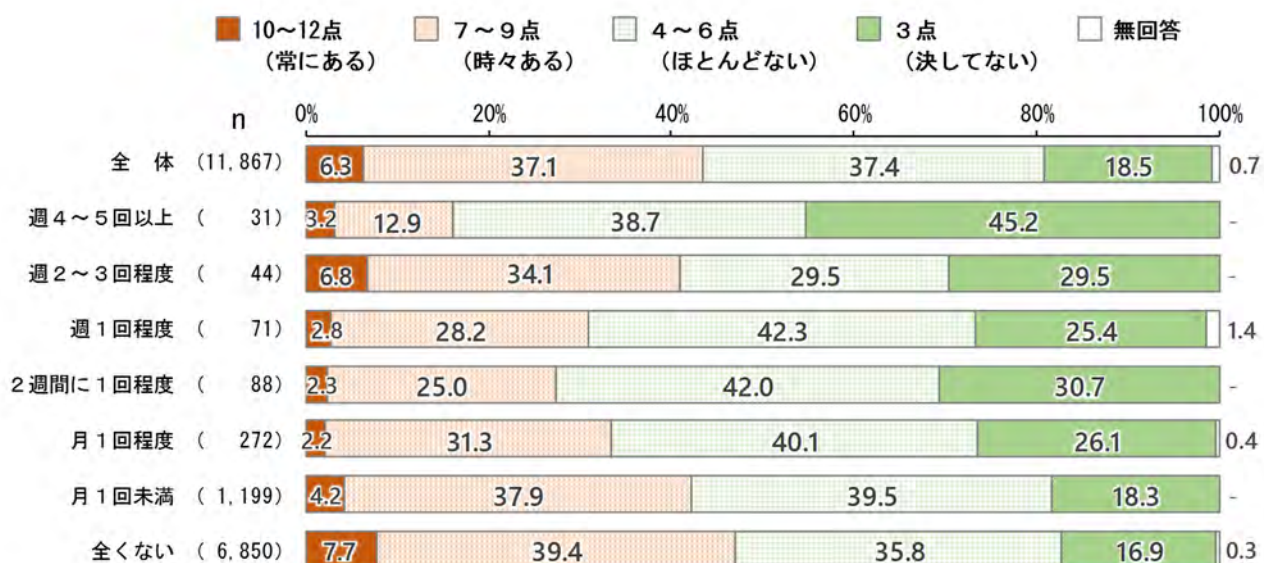
【図 1-34】「電話（ビデオ通話含む）する」頻度別孤独感（間接質問）



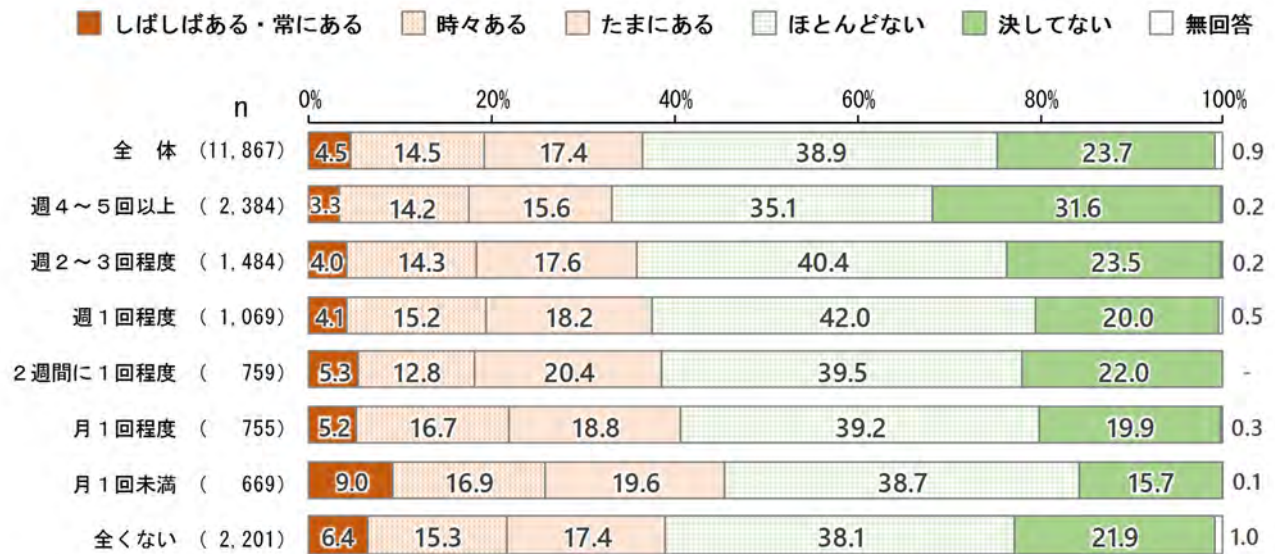
【図 1－35】「郵便やFAXする」頻度別孤独感（直接質問）



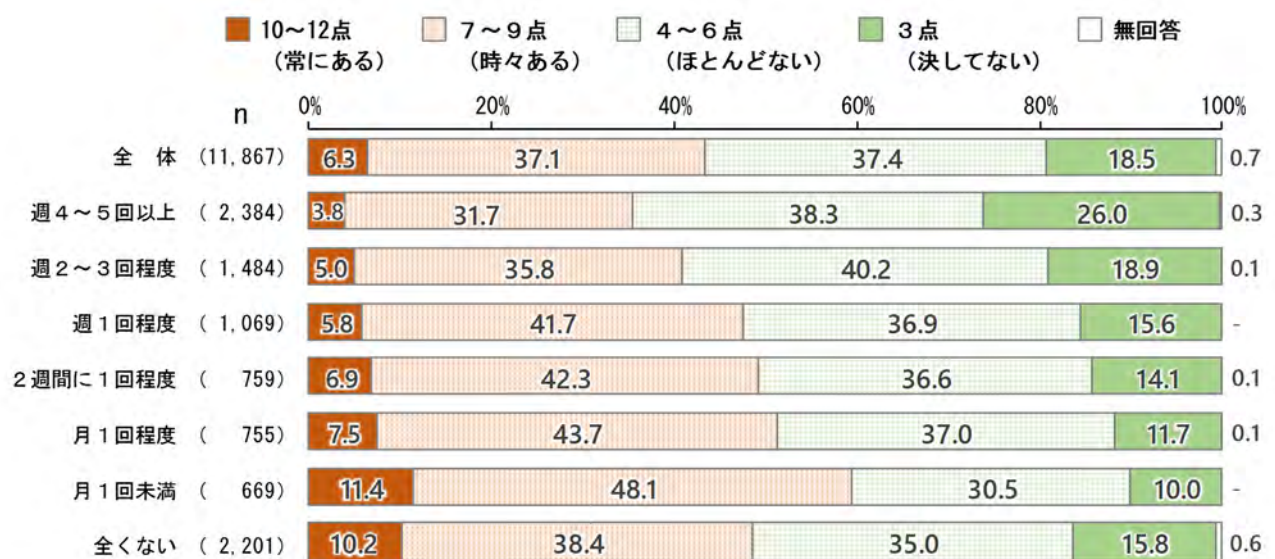
【図 1－36】「郵便やFAXする」頻度別孤独感（間接質問）



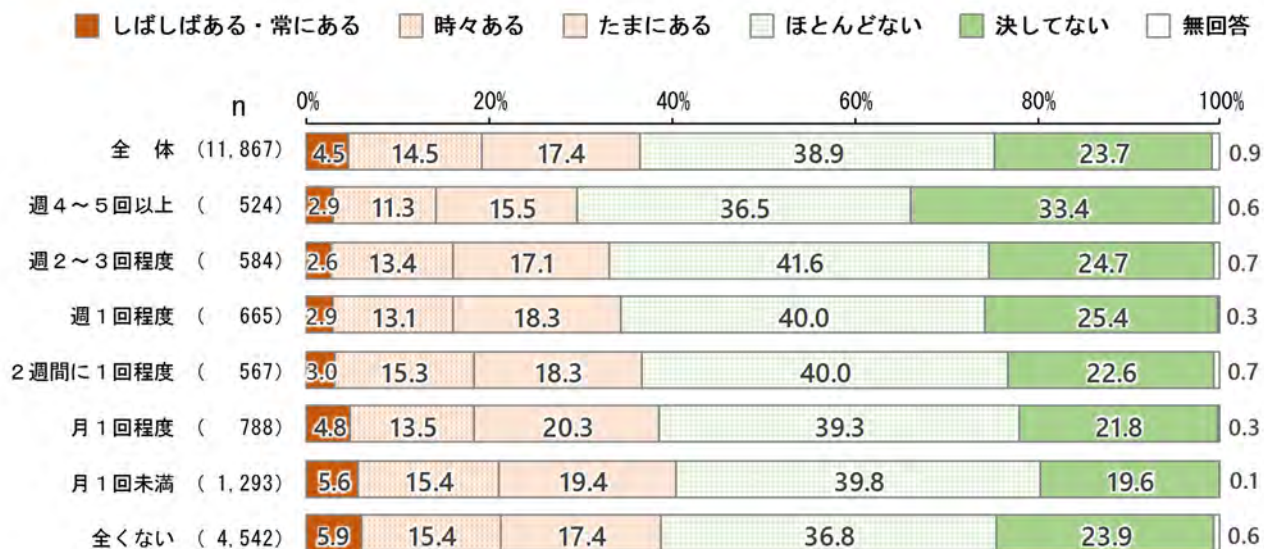
【図 1－37】「SNS（LINE等）をする」頻度別孤独感（直接質問）



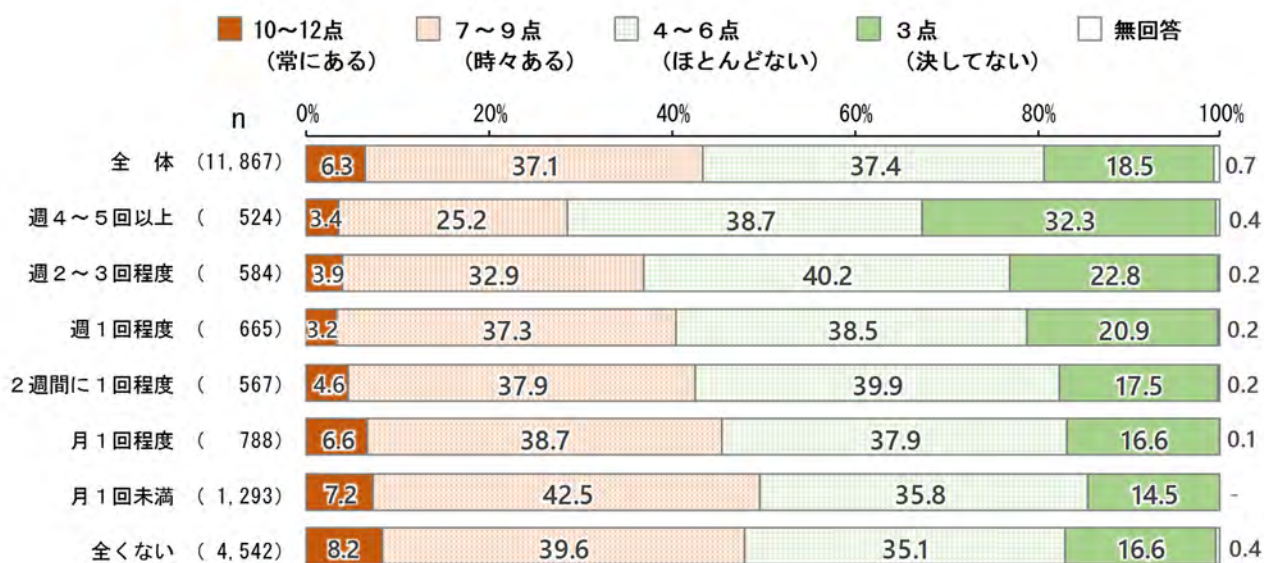
【図 1－38】「SNS（LINE等）をする」頻度別孤独感（間接質問）



【図 1-39】「電子メールやショートメールをする」頻度別孤独感（直接質問）



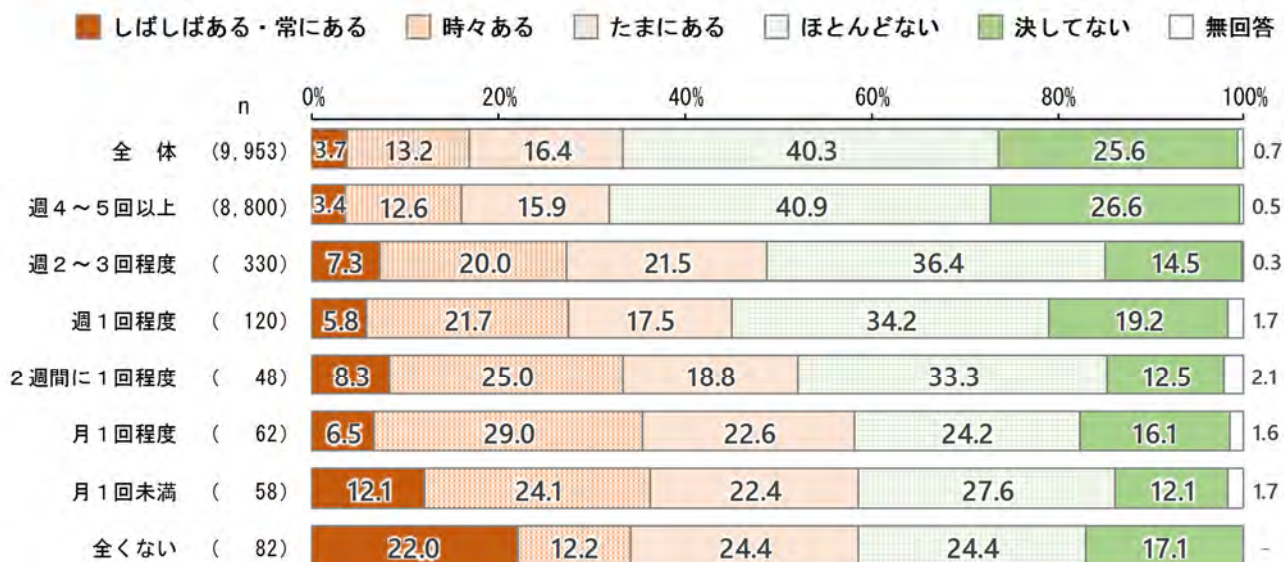
【図 1-40】「電子メールやショートメールをする」頻度別孤独感（間接質問）



(33)同居している人たちと直接会って話す頻度別孤独感（直接質問）

同居している人たちと直接会って話す頻度別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合が最も高いのは、全くないという人で22.0%となっている。一方、その割合が最も低いのは、週4～5回以上という人で3.4%となっている。

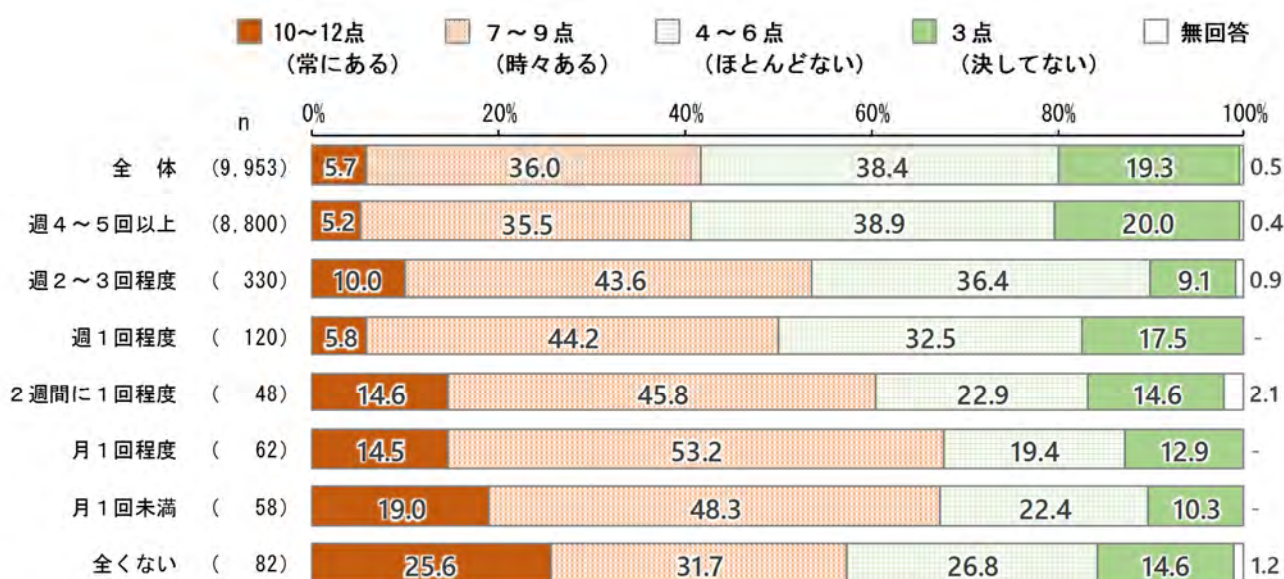
【図1-41】「直接会って話す」頻度別孤独感（直接質問）



(34)同居している人たちと直接会って話す頻度別孤独感（間接質問）

同居している人たちと直接会って話す頻度別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合が最も高いのは、全くないという人で25.6%となっている。一方、その割合が最も低いのは、週4～5回以上という人で5.2%となっている。

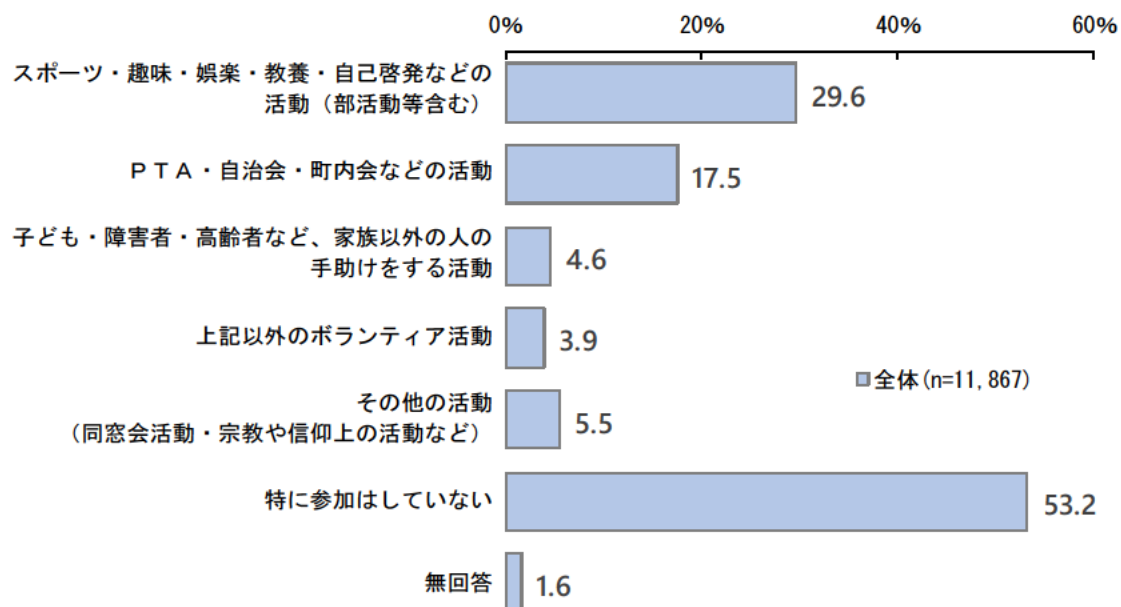
【図1-42】「直接会って話す」頻度別孤独感（間接質問）



(35) 社会活動への参加状況

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」が53.2%で最も多くなっている。

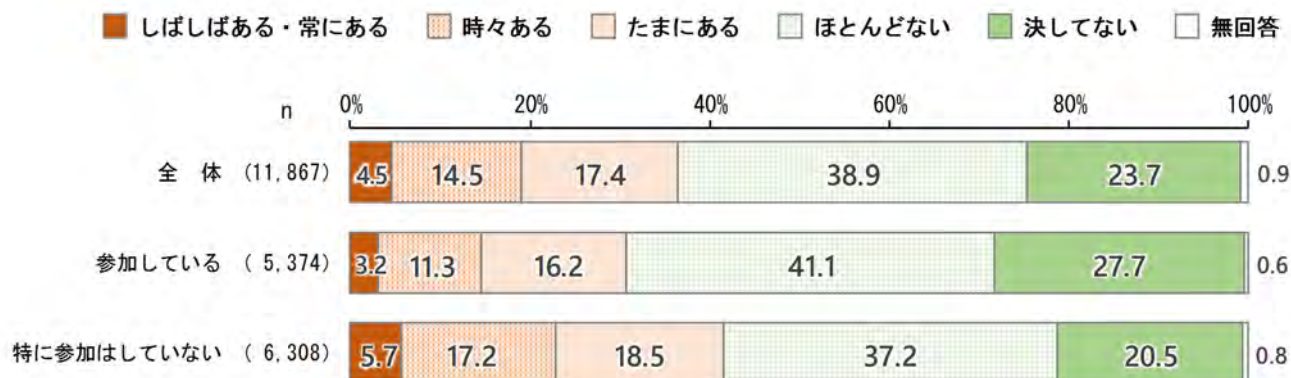
【図 1－43】 社会活動への参加状況【複数回答】



(36) 社会活動への参加状況別孤独感（直接質問）

現在の社会活動（人と交流する活動のみ）への参加状況別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、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%となっている。

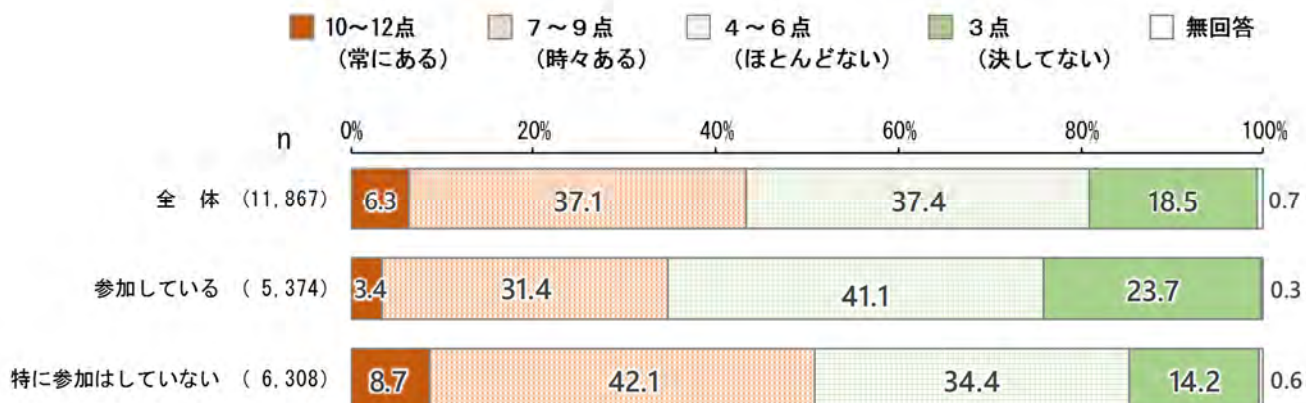
【図 1－44】 社会活動への参加状況別孤独感（直接質問）



(37) 社会活動への参加状況別孤独感（間接質問）

現在の社会活動（人と交流する活動のみ）への参加状況別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、社会活動に参加している人が3.4%、特に参加はしていない人が8.7%となっている。

【図 1－45】 社会活動への参加状況別孤独感（間接質問）



(38) 孤独感（直接質問）別行政機関・NPO等からの支援の有無

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NPO等の民間団体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。

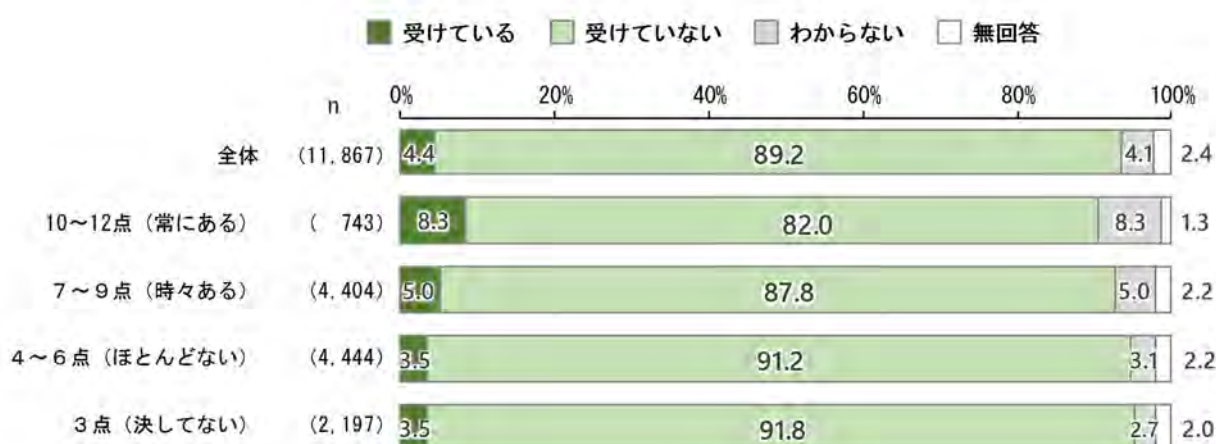
【図 1－46】 孤独感（直接質問）別行政機関・NPO等からの支援の有無



(39) 孤独感（間接質問）別行政機関・NPO等からの支援の有無

孤独感スコアが「10～12点」という人のうち、8.3%の人が現在、行政機関やNPO等の民間団体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 1－47】 孤独感（間接質問）別行政機関・NPO等からの支援の有無



(40) 孤独感（直接質問）別支援を受けている人の支援主体

現在、行政機関やNPO等の民間団体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。）を受けている人のうち、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の現在受けている支援主体は、「行政機関（国や自治体）」が68.2%で最も高くなっている。

【図 1－48】 孤独感（直接質問）別支援を受けている人の支援主体【複数回答】

	n	(行政機関 や自治体)	社会福祉協議会	NPO等の ボランティア 民間団体・	自治会・ 町内会	その他	(%) 無回答
全 体	519	60.5	28.1	8.3	5.0	7.3	9.6
しばしばある・常にある	44	68.2	22.7	13.6	-	6.8	9.1
時々ある	93	51.6	29.0	8.6	6.5	10.8	15.1
たまにある	106	62.3	31.1	4.7	4.7	6.6	6.6
ほとんどない	172	61.6	30.2	7.0	5.2	7.6	8.7
決してない	96	61.5	24.0	11.5	5.2	4.2	9.4

(41) 孤独感（間接質問）別支援を受けている人の支援主体

現在、行政機関やNPO等の民間団体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。）を受けている人のうち、孤独感スコアが「10～12点」という人の現在受けている支援主体は、「行政機関（国や自治体）」が54.8%で最も高くなっている。

【図 1－49】 孤独感（間接質問）別支援を受けている人の支援主体【複数回答】

	n	(行政機関 や自治体)	社会福祉協議会	NPO等の ボランティア 民間団体・	自治会・ 町内会	その他	(%) 無回答
全 体	519	60.5	28.1	8.3	5.0	7.3	9.6
10～12点（常にある）	62	54.8	22.6	11.3	-	12.9	14.5
7～9点（時々ある）	219	60.3	32.4	5.9	4.1	5.5	7.3
4～6点（ほとんどない）	156	62.8	23.7	9.6	6.4	8.3	12.2
3点（決してない）	76	64.5	27.6	10.5	9.2	5.3	6.6

(42) 孤独感（直接質問）別支援を受けている人の支援内容

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の現在受けている支援の内容は、「経済的な支援（給付や貸付等）」が56.8%で最も高くなっている。

【図 1－50】 孤独感（直接質問）別支援を受けている人の支援内容【複数回答】

(%)

	n	（経済的な支援 （給付や貸付等）	（現物提供等 （食料品・日用品の提供）	人的な支援（世話や介護）	相談支援 （助言や情報提供等）	その他	無回答
全 体	519	45.3	2.9	33.1	30.4	8.1	6.2
しばしばある・常にある	44	56.8	2.3	22.7	36.4	11.4	-
時々ある	93	45.2	6.5	37.6	41.9	6.5	7.5
たまにある	106	51.9	-	26.4	29.2	9.4	3.8
ほとんどない	172	40.1	2.9	37.8	26.2	7.0	7.6
決してない	96	42.7	3.1	32.3	24.0	9.4	8.3

(43) 孤独感（間接質問）別支援を受けている人の支援内容

孤独感スコアが「10～12点」という人の現在受けている支援の内容は、「経済的な支援（給付や貸付等）」が50.0%で最も高くなっている。

【図 1－51】 孤独感（間接質問）別支援を受けている人の支援内容【複数回答】

(%)

	n	（経済的な支援 （給付や貸付等）	（現物提供等 （食料品・日用品の提供）	人的な支援（世話や介護）	相談支援 （助言や情報提供等）	その他	無回答
全 体	519	45.3	2.9	33.1	30.4	8.1	6.2
10～12点（常にある）	62	50.0	4.8	27.4	35.5	11.3	1.6
7～9点（時々ある）	219	47.9	3.7	30.6	33.3	7.3	5.0
4～6点（ほとんどない）	156	39.7	1.9	35.9	25.0	10.3	9.0
3点（決してない）	76	44.7	1.3	39.5	27.6	3.9	7.9

(44) 孤独感（直接質問）別支援を受けていない人の理由

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人のうち、現在、行政機関やNP0等の民間団体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。）を受けていない人のその理由は、「支援が必要ではないため」が60.5%で最も高くなっている。

【図1-52】孤独感（直接質問）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	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	
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
決していない	2,572	91.3	3.7	4.0	1.6	0.3	0.2	0.2	1.6	1.9

(45) 孤独感（間接質問）別支援を受けていない人の理由

孤独感スコアが「10～12点」という人のうち、現在、行政機関やNP0等の民間団体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。）を受けていない人のその理由は、「支援が必要ではないため」が60.4%で最も高くなっている。

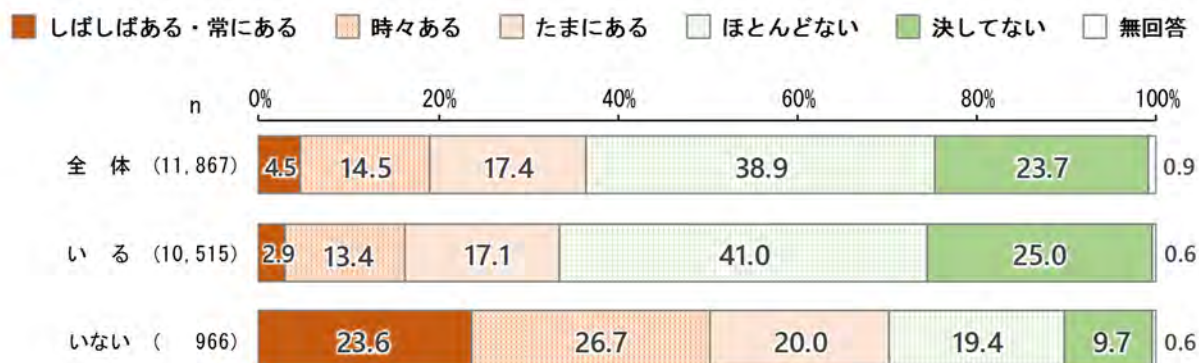
【図1-53】孤独感（間接質問）別支援を受けていない人の理由【複数回答】

	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きが面倒であるため	支援を受けると感じるため	支援を受けると相手には負担をかけるため	断られたため（支援対象外の場合を含む）	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
10～12点（常にある）	609	60.4	15.3	22.5	8.7	5.6	3.3	2.0	7.9	1.5
7～9点（時々ある）	3,866	81.9	8.5	9.8	4.1	1.6	1.0	0.5	3.0	2.0
4～6点（ほとんどない）	4,051	89.2	5.3	4.1	1.6	0.4	0.3	0.5	1.6	1.5
3点（決していない）	2,016	90.7	4.3	4.0	1.4	0.4	0.1	0.0	1.7	1.7

(46) 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）

不安や悩みの相談相手の有無別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、相談相手がいる人が2.9%、相談相手がない人が23.6%となっている。

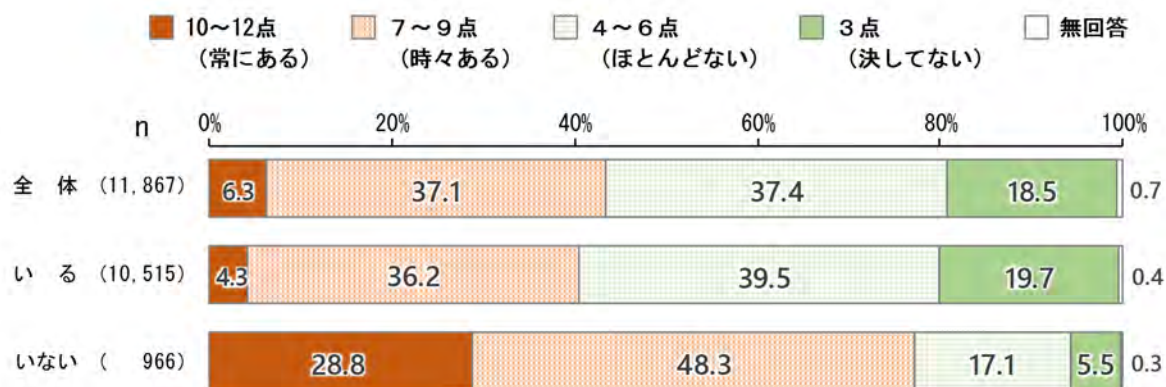
【図 1－54】 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）



(47) 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（間接質問）

不安や悩みの相談相手の有無別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、相談相手がいる人が4.3%、相談相手がない人が28.8%となっている。

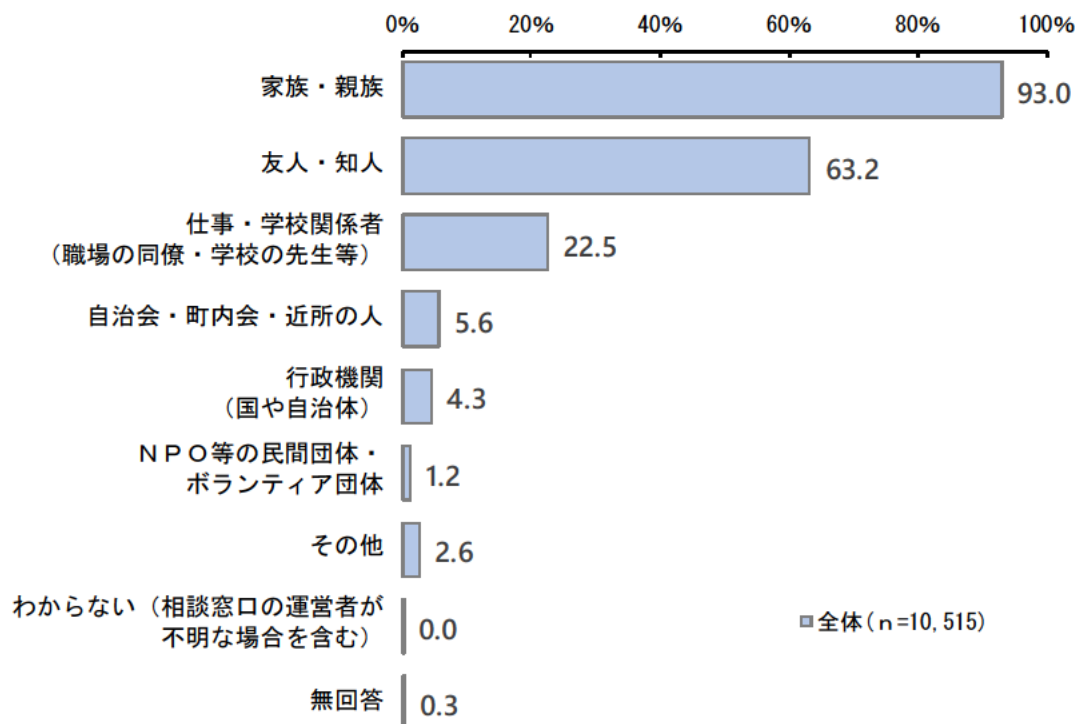
【図 1－55】 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（間接質問）



(48) 不安や悩みの相談相手の種類

不安や悩みが生じた場合の相談相手は「家族・親族」(93.0%)や「友人・知人」(63.2%)、「仕事・学校関係者(職場の同僚・学校の先生等)」(22.5%)が多くなっている。

【図 1-56】 不安や悩みの相談相手の種類【複数回答】



(49) 孤独感（直接質問）別不安や悩みを相談する際の感情

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の不安や悩みを相談する際の感情は、「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」が49.0%で最も高くなっている。

【図 1－57】 孤独感（直接質問）別不安や悩みを相談する際の感情【複数回答】

(%)

	n	得られた解決の手段が利用できる	相談することによって解決しなくとも気持ちが楽になる	面談や連絡を取り合うことが、不安や悩みを説明することや、相手を悩ませる	相談することが恥ずかしい	相談すると相手の負担になる	（相談しても無駄である） （相談しても解決しない）	その他	無回答
全 体	11,867	64.0	71.6	6.9	4.8	8.2	10.1	3.1	1.4
しばしばある・常にある	539	31.4	49.0	20.0	14.3	26.0	41.6	8.9	1.3
時々ある	1,723	50.1	68.3	11.1	9.5	15.2	17.2	4.2	1.2
たまにある	2,070	57.0	74.3	11.4	6.6	11.3	12.1	2.9	1.6
ほとんどない	4,622	68.3	74.5	4.2	3.0	5.2	6.1	2.4	1.2
決していない	2,812	77.6	72.3	3.3	1.8	3.2	4.6	2.5	0.9

(50) 孤独感（間接質問）別不安や悩みを相談する際の感情

孤独感スコアが「10～12点」という人の不安や悩みを相談する際の感情は、「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」が52.1%で最も高くなっている。

【図 1－58】 孤独感（間接質問）別不安や悩みを相談する際の感情【複数回答】

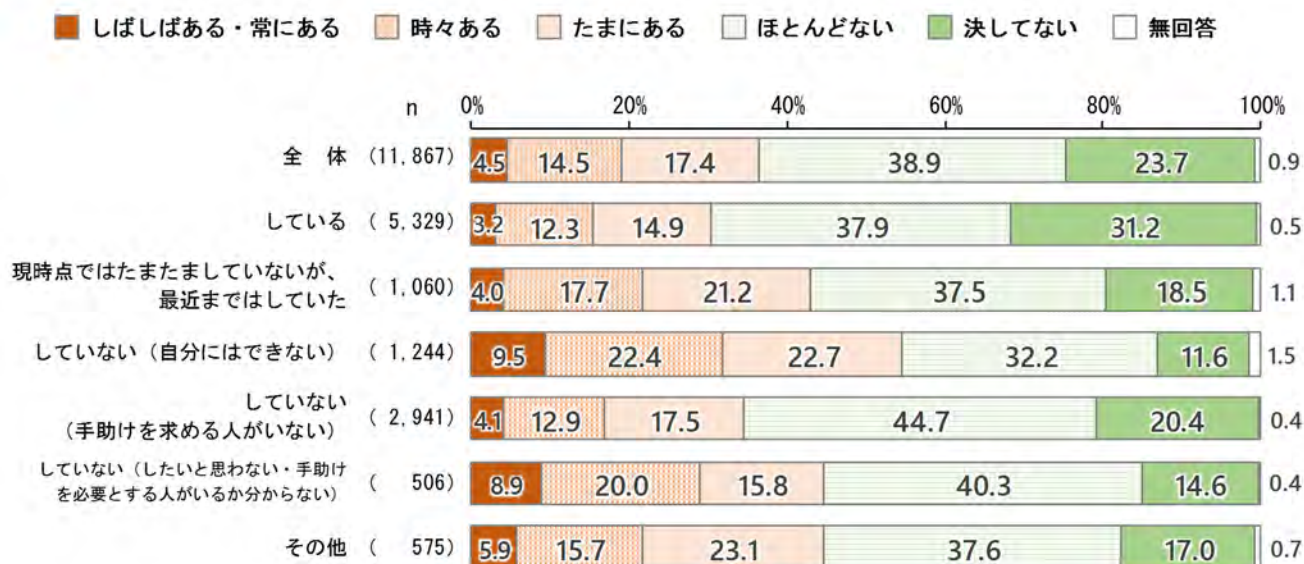
(%)

	n	得られた解決の手段が利用できる	相談することによって解決しなくとも気持ちが楽になる	面談や連絡を取り合うことが、不安や悩みを説明することや、相手を悩ませる	相談することが恥ずかしい	相談すると相手の負担になる	（相談しても無駄である） （相談しても解決しない）	その他	無回答
全 体	11,867	64.0	71.6	6.9	4.8	8.2	10.1	3.1	1.4
10～12点（常にある）	743	33.5	52.1	16.4	15.6	22.5	37.0	7.8	1.3
7～9点（時々ある）	4,404	56.2	71.9	10.9	7.1	12.2	13.4	3.0	1.1
4～6点（ほとんどない）	4,444	69.1	74.1	3.9	2.6	4.8	5.6	2.7	1.1
3点（決していない）	2,197	81.0	74.5	2.1	1.2	2.5	3.3	2.2	0.7

(51) 他者への手助けの状況別孤独感（直接質問）

他者への手助けの状況別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、手助けをしていない（自分にはできない）という人が9.5%で最も高くなっている。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%となっている。

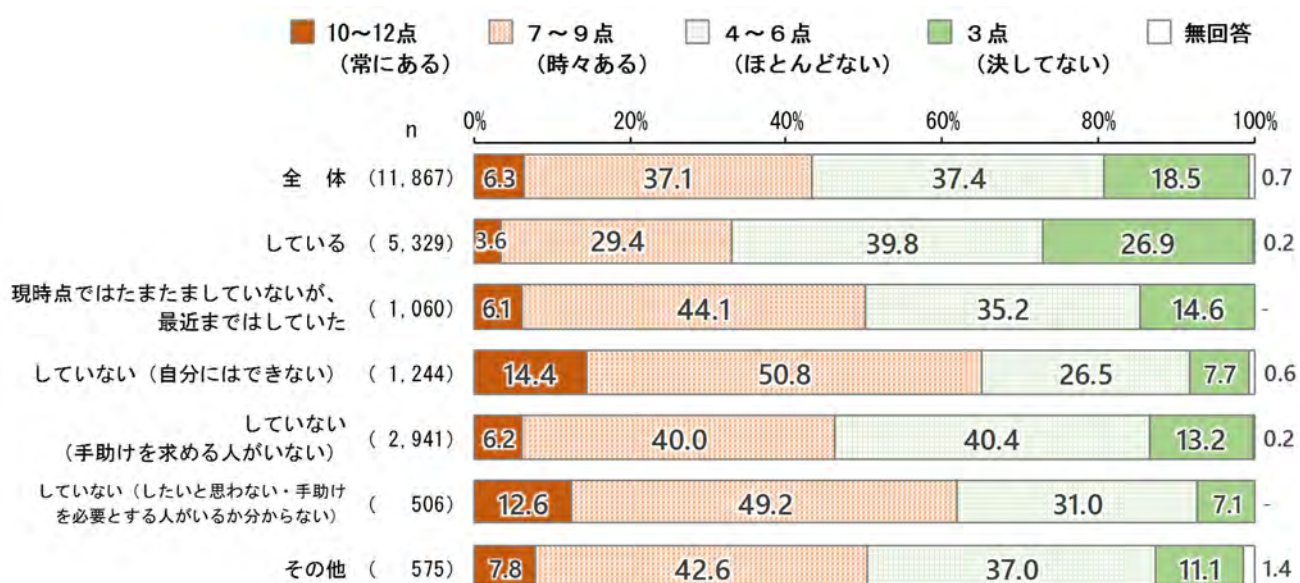
【図 1－59】 他者への手助けの状況別孤独感（直接質問）



(52) 他者への手助けの状況別孤独感（間接質問）

他者への手助けの状況別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、手助けをしていない（自分にはできない）という人が14.4%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、手助けをしている人で3.6%となっている。

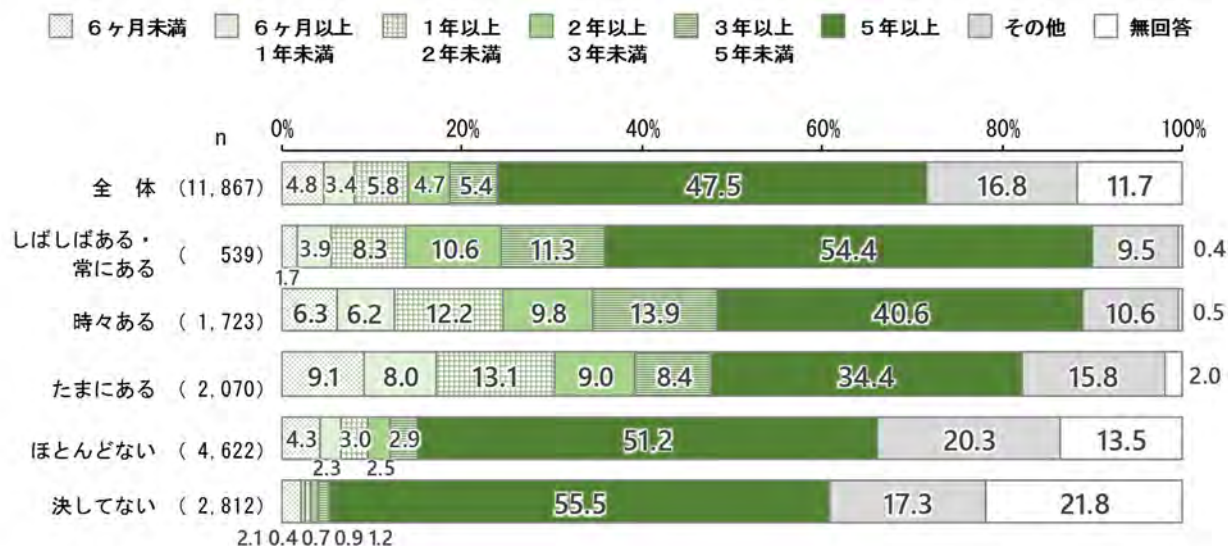
【図 1－60】 他者への手助けの状況別孤独感（間接質問）



(53)現在の孤独感の継続期間（直接質問）

現在の孤独感の継続期間をみると、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している。

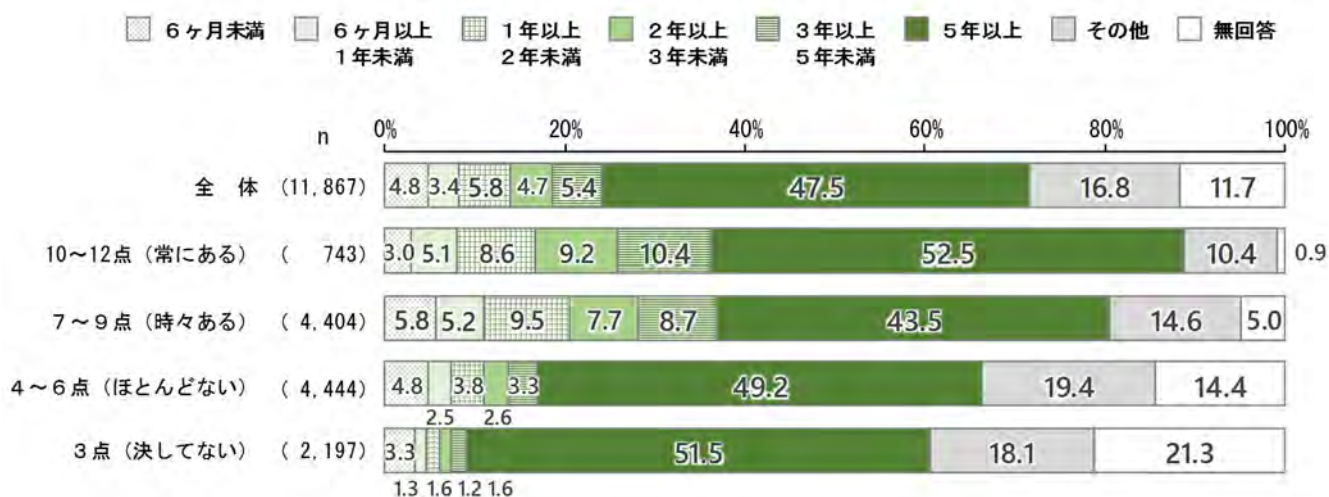
【図 1－61】現在の孤独感の継続期間（直接質問）



(54)現在の孤独感の継続期間（間接質問）

現在の孤独感の継続期間をみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の52.5%が5年以上、その期間が継続していると回答している。

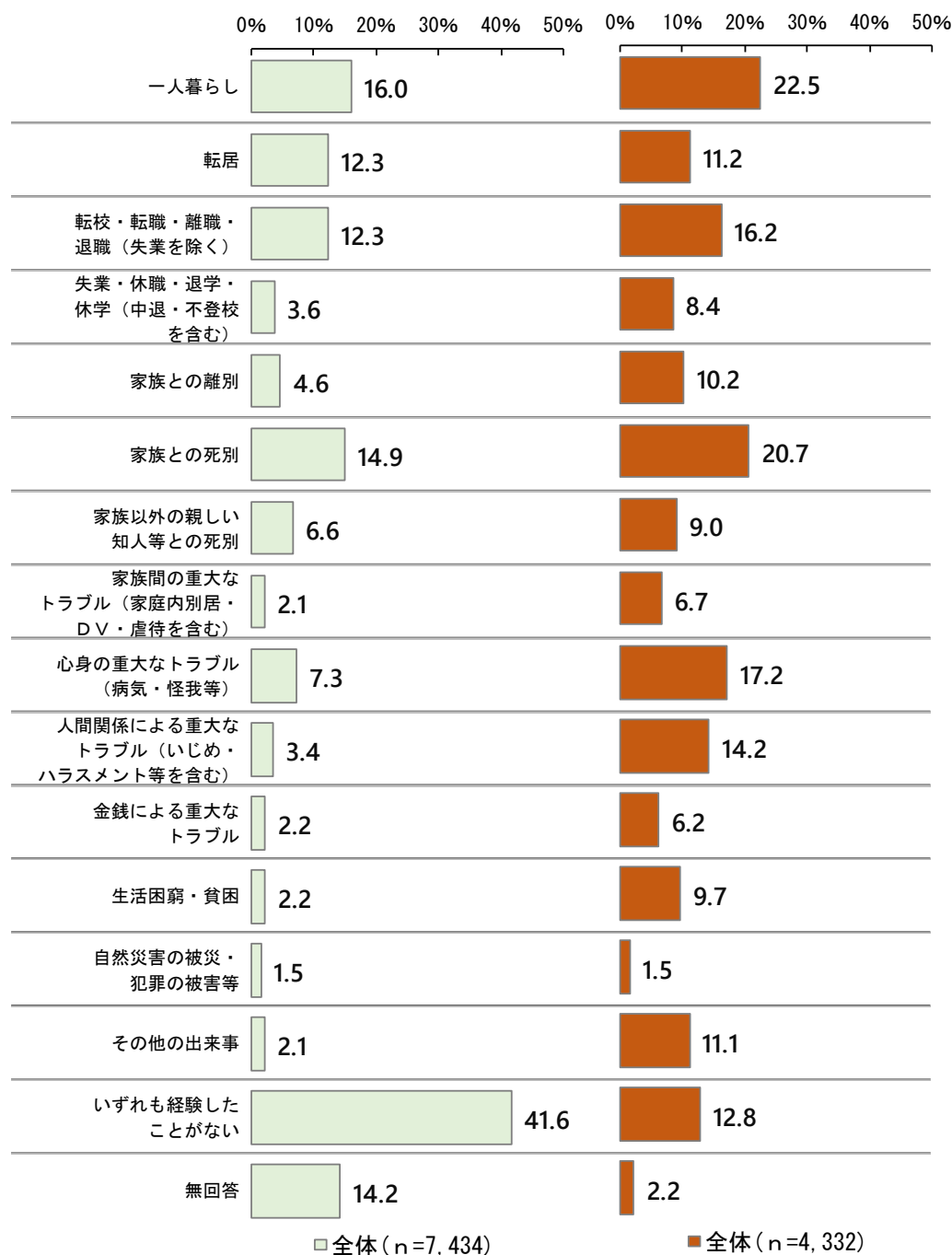
【図 1－62】現在の孤独感の継続期間（間接質問）



(55)現在の孤独感に至る前に経験した出来事（直接質問）

「図1-63」の右側のグラフは、孤独感が「たまにある」、「時々ある」、「しばしばある・常にある」と回答した人がその状況に至る前に経験した出来事を示している。また、左側のグラフは孤独であると感じることが「決してない」、「ほとんどない」と回答した人がその状況に至る前に経験した出来事を示している。

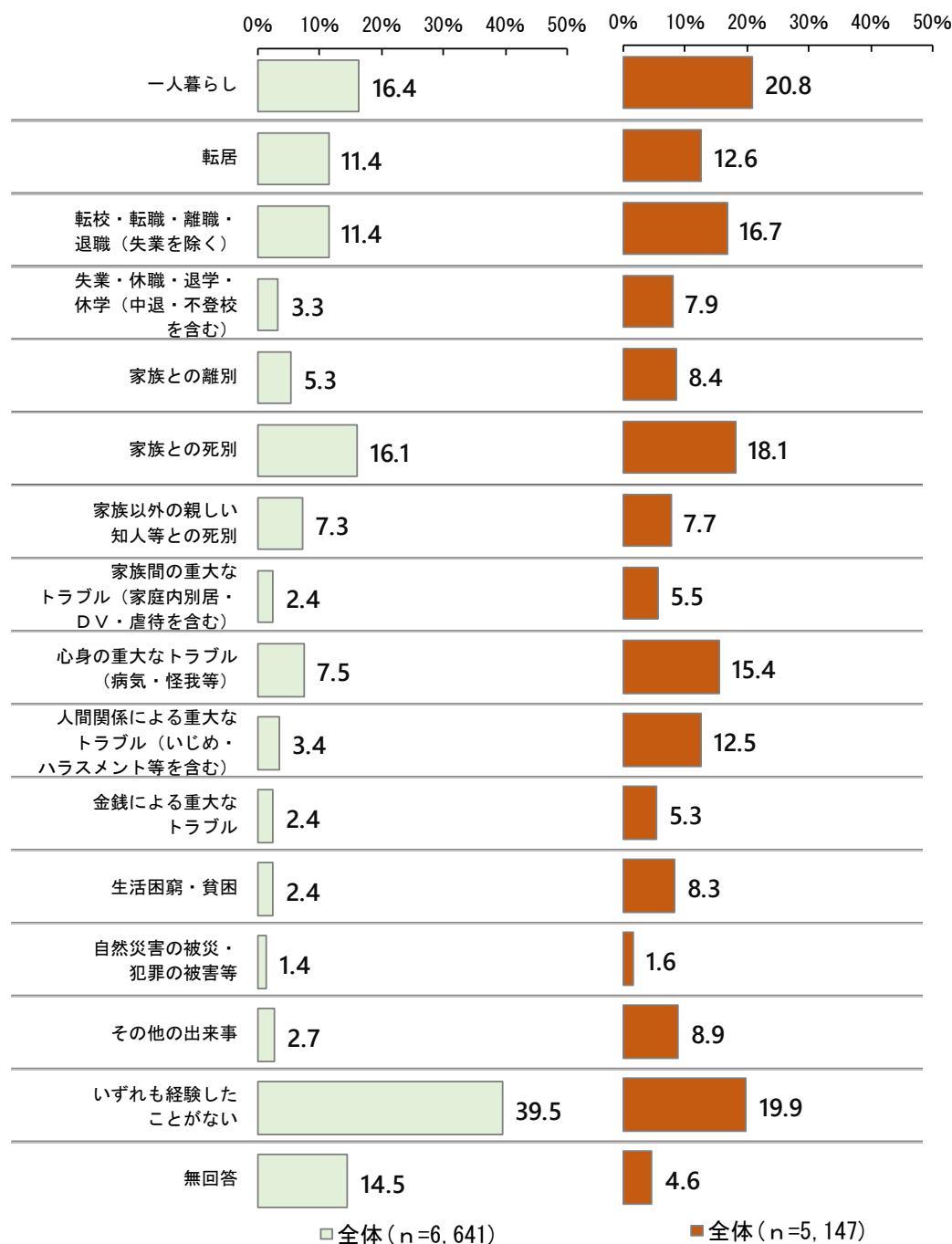
【図1-63】現在の孤独感に至る前に経験した出来事（直接質問）【複数回答】



(56) 現在の孤独感に至る前に経験した出来事（間接質問）

「図 1－64」の右側のグラフは、孤独感スコアが「7～12点」という人がその状況に至る前に経験した出来事を示している。また、左側のグラフは孤独感スコアが「3～6点」という人がその状況に至る前に経験した出来事を示している。

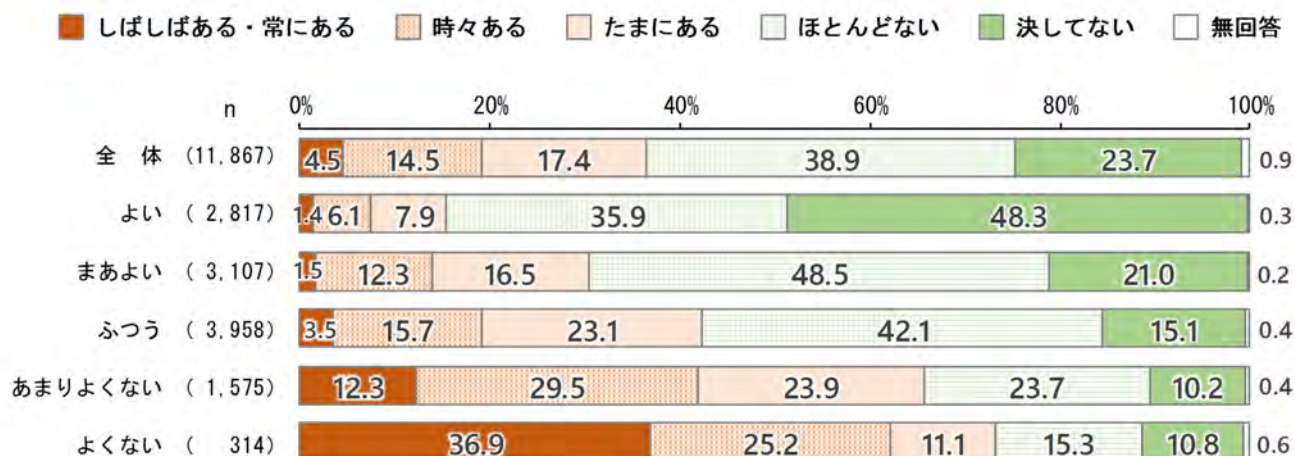
【図 1－64】現在の孤独感に至る前に経験した出来事（間接質問）【複数回答】



(57) 心身の健康状態別孤独感（直接質問）

現在の心身の健康状態別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、よくないという人が36.9%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、よいという人で1.4%となっている。

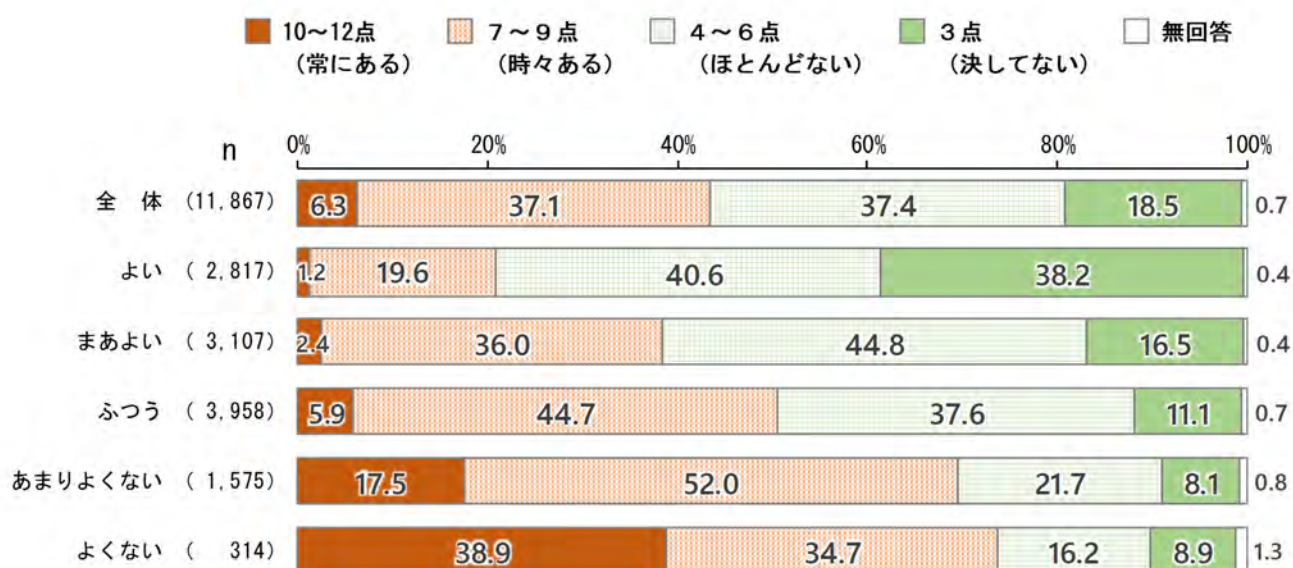
【図 1－65】 心身の健康状態別孤独感（直接質問）



(58) 心身の健康状態別孤独感（間接質問）

現在の心身の健康状態別にみると、孤独感スコアが「10～12点」という人の割合は、よくないという人が38.9%で最も高くなっている。一方、その割合が最も低いのは、よいという人で1.2%となっている。

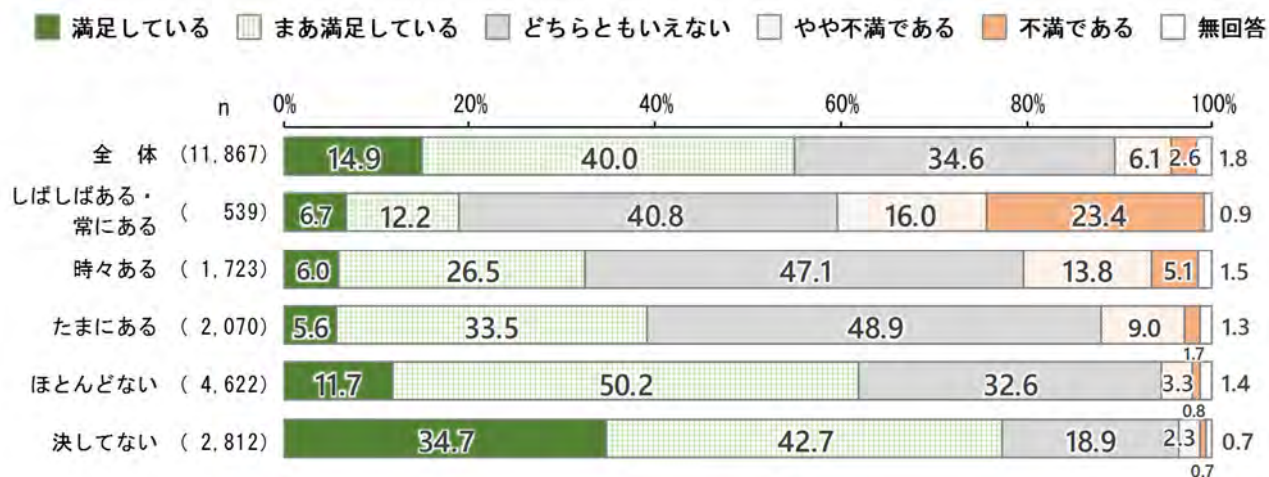
【図 1－66】 心身の健康状態別孤独感（間接質問）



(59) 孤独感（直接質問）別社会とのかかわり方の満足度

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の社会とのかかわり方の満足度は、どちらともいえないが40.8%で最も高くなっている。

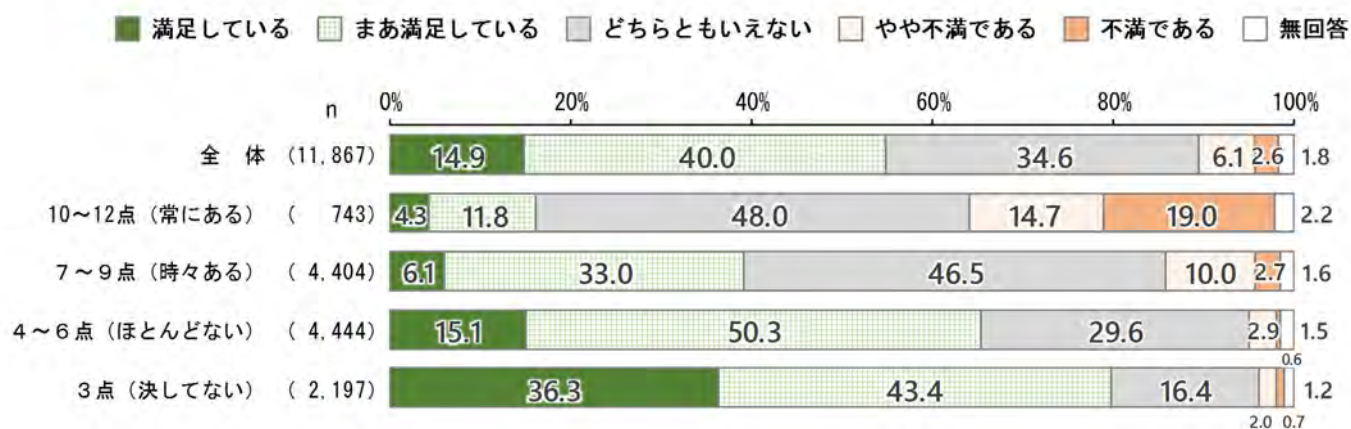
【図 1－67】 孤独感（直接質問）別社会とのかかわり方の満足度



(60) 孤独感（間接質問）別社会とのかかわり方の満足度

孤独感スコアが「10～12点」という人の社会とのかかわり方の満足度は、どちらともいえないが48.0%で最も高くなっている。

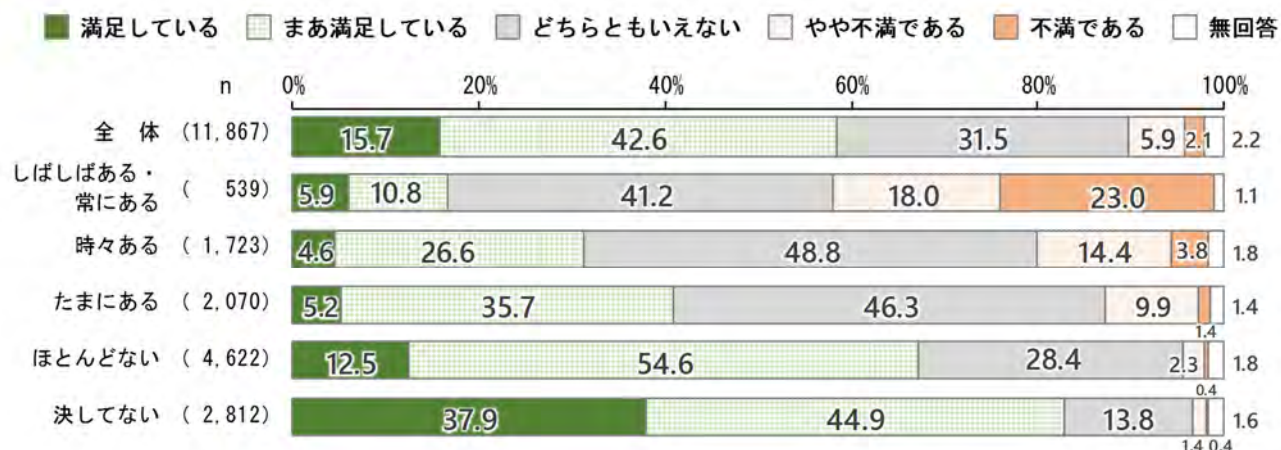
【図 1－68】 孤独感（間接質問）別社会とのかかわり方の満足度



(61) 孤独感（直接質問）別他人とのかかわり方の満足度

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の他人とのかかわり方の満足度は、どちらともいえないが41.2%で最も高くなっている。

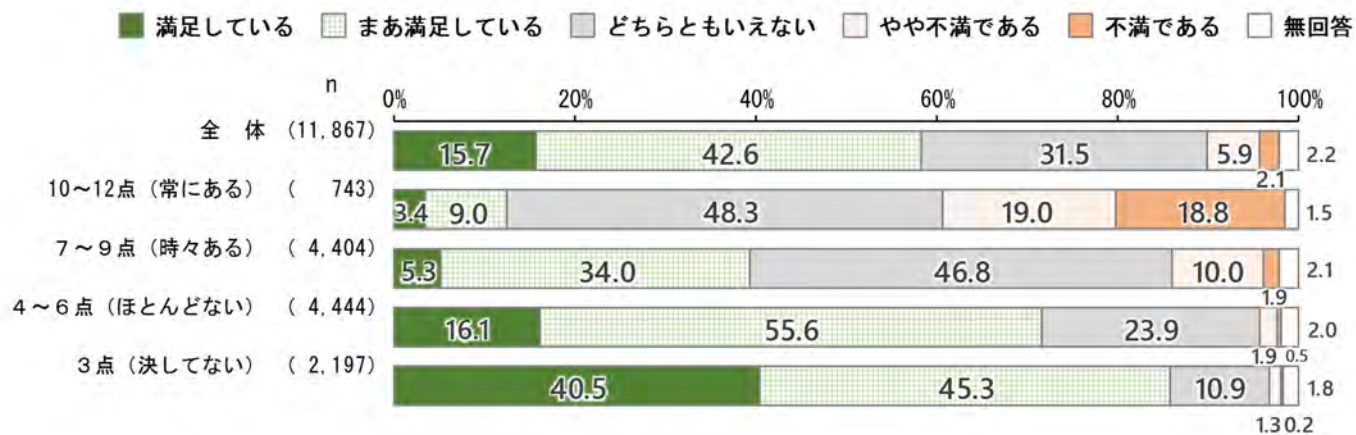
【図 1－69】 孤独感（直接質問）別他人とのかかわり方の満足度



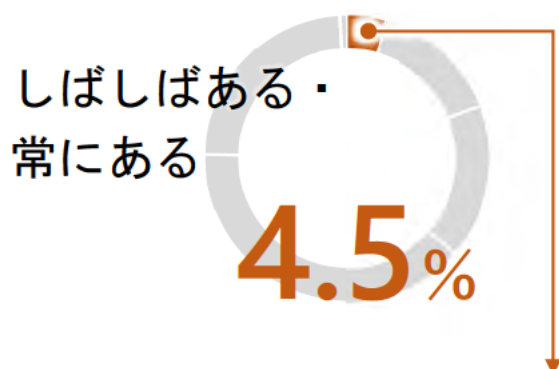
(62) 孤独感（間接質問）別他人とのかかわり方の満足度

孤独感スコアが「10～12点」という人の他人とのかかわり方の満足度は、どちらともいえないが48.3%で最も高くなっている。

【図 1－70】 孤独感（間接質問）別他人とのかかわり方の満足度



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%

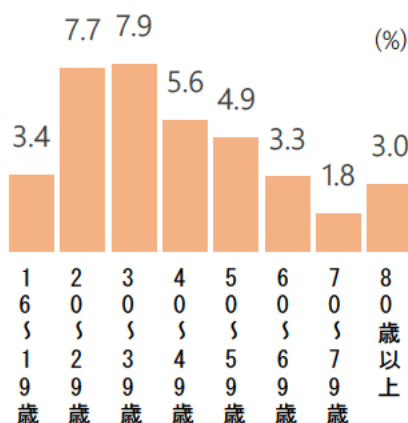
たまにある 17.4%

ほとんどない 38.9%

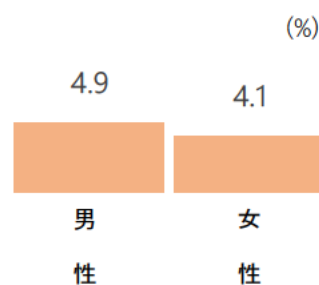
決してない 23.7%

無回答 0.9%

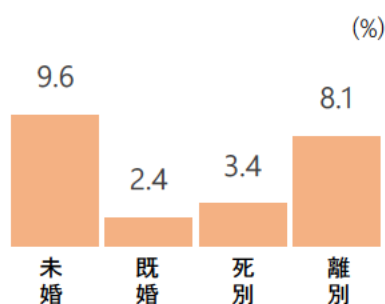
年齢



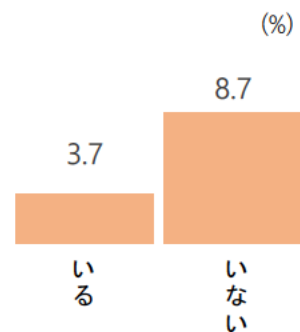
性別



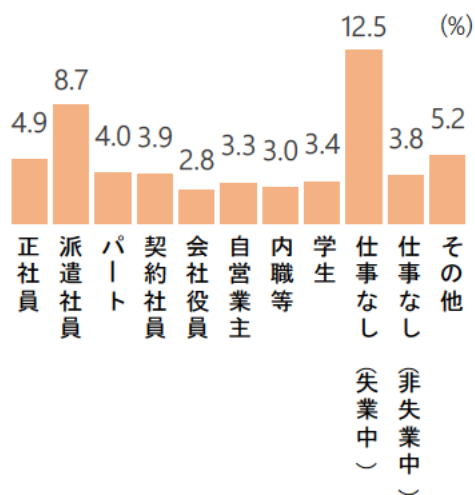
婚姻状況



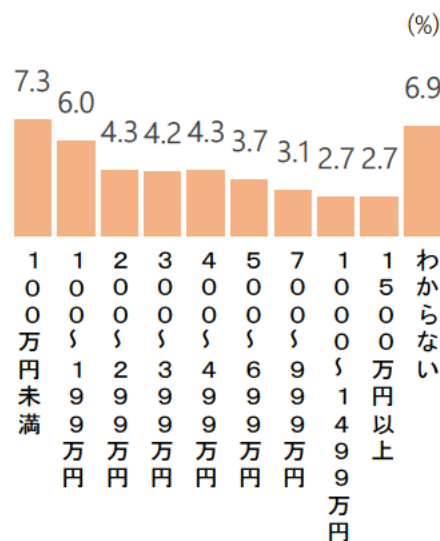
同居人



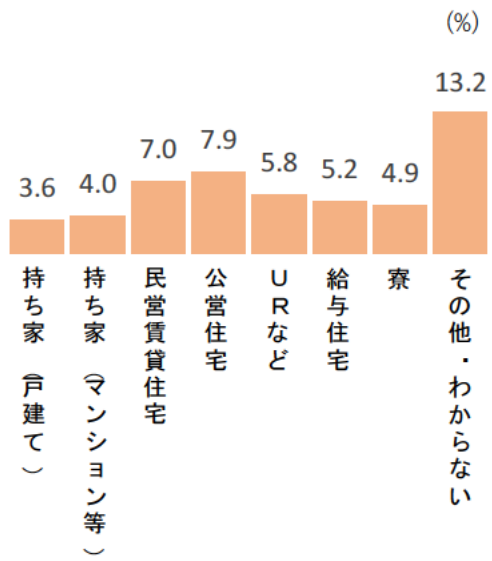
仕事



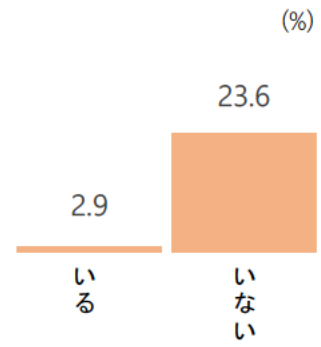
世帯年収



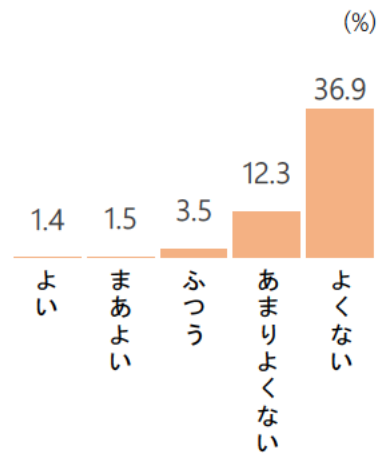
住居



相談相手の有無



心身の健康状態



2 孤立の状況

(1) 本調査における孤立の状況の把握

本調査では、社会的交流（家族・友人等との接触状況等）、社会参加、社会的サポート（他者からの支援／他者への手助け）の状況から孤立の状態を把握した。

(2) 男女、年齢階級別同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）

「図2-1」から「図2-5」までは、男女、年齢階級別に同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度を、そのコミュニケーション手段別に示している。「図2-1」に示すとおり、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は11.2%となっている。男女別では男性が13.0%、女性が9.5%となっている。

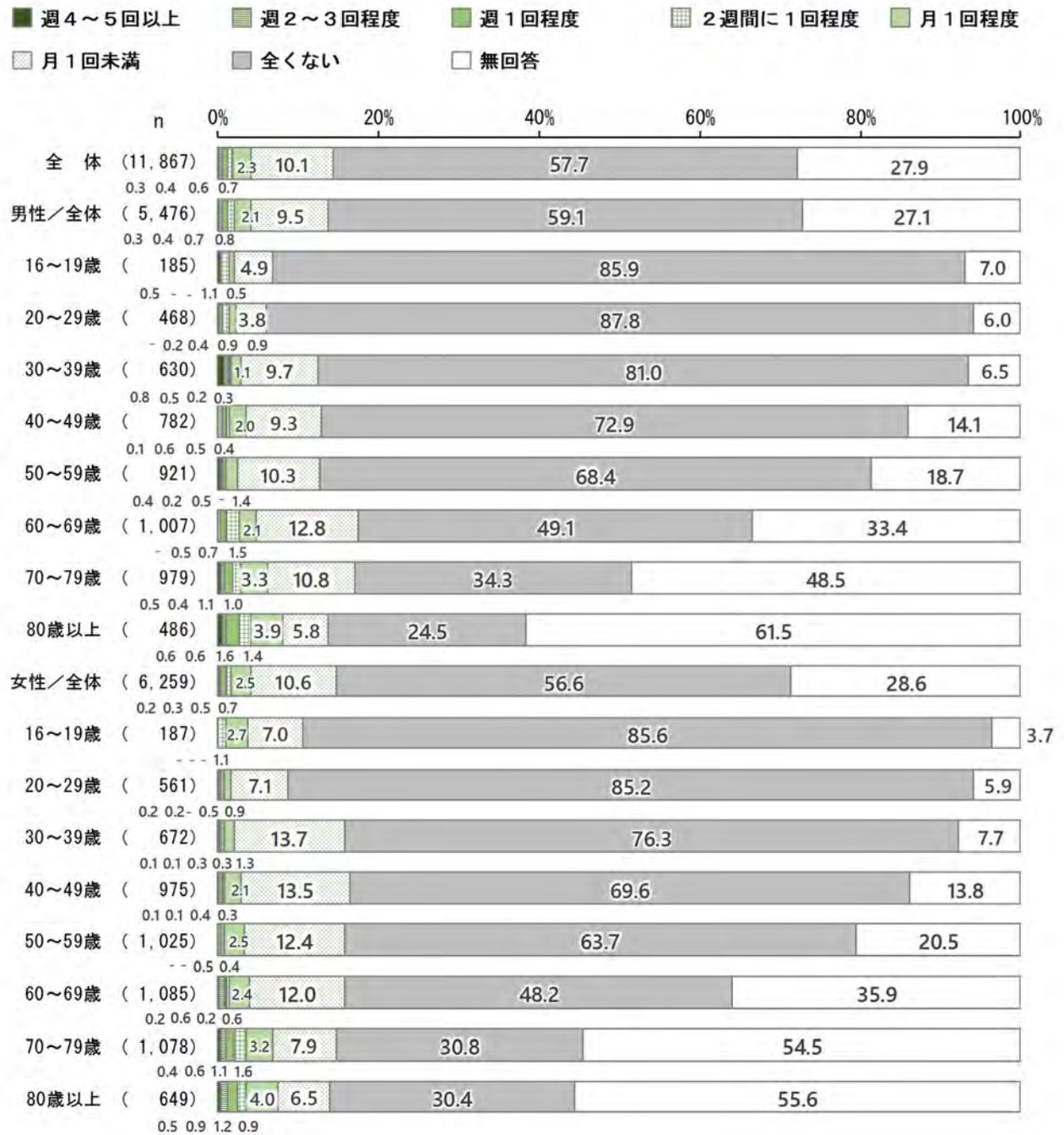
【図2-1】男女、年齢階級別「直接会って話す」頻度



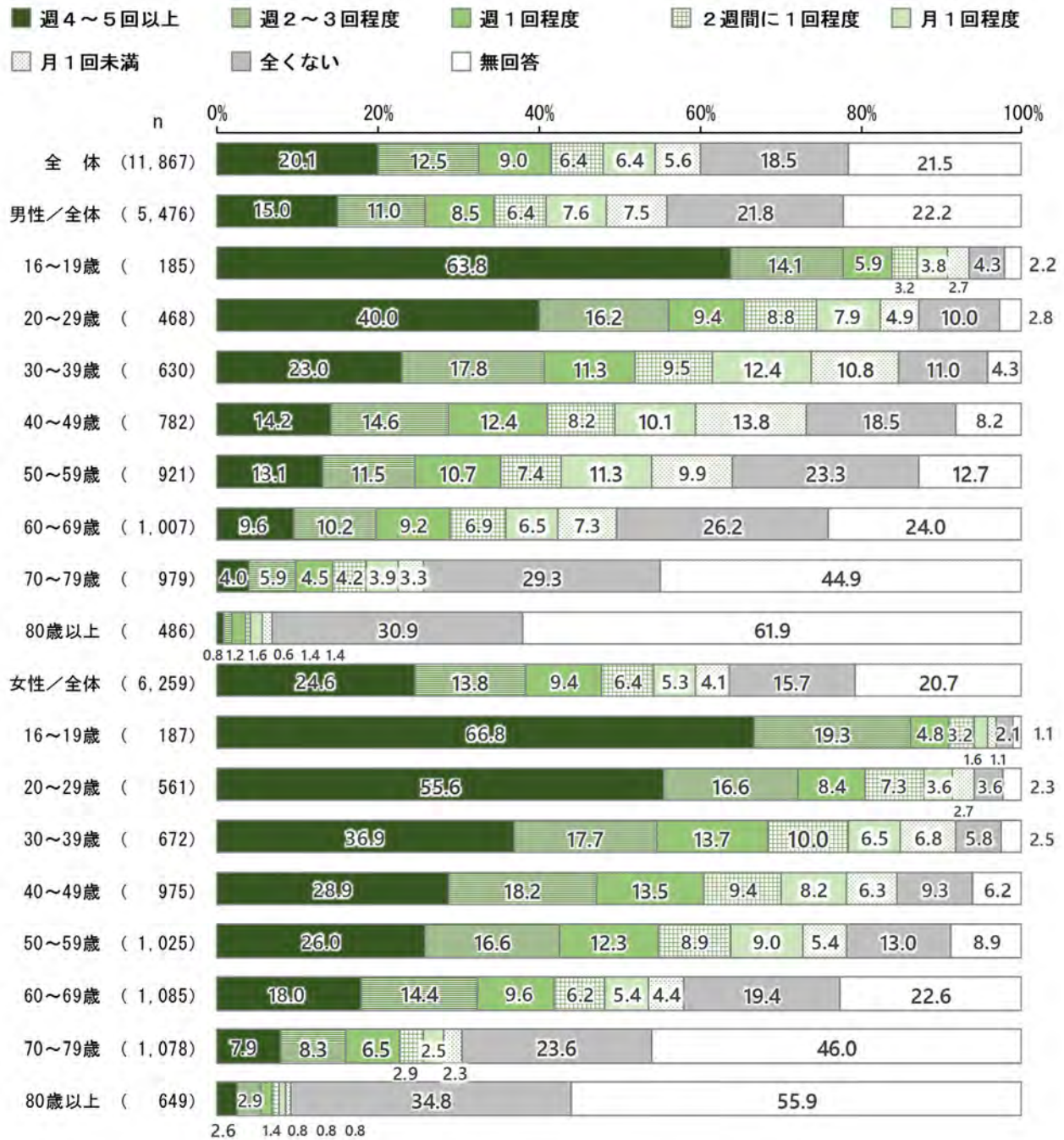
【図 2－2】男女、年齢階級別「電話（ビデオ通話含む）する」頻度



【図 2－3】男女，年齢階級別「郵便やFAXする」頻度



【図 2－4】男女、年齢階級別「SNS（LINE等）をする」頻度



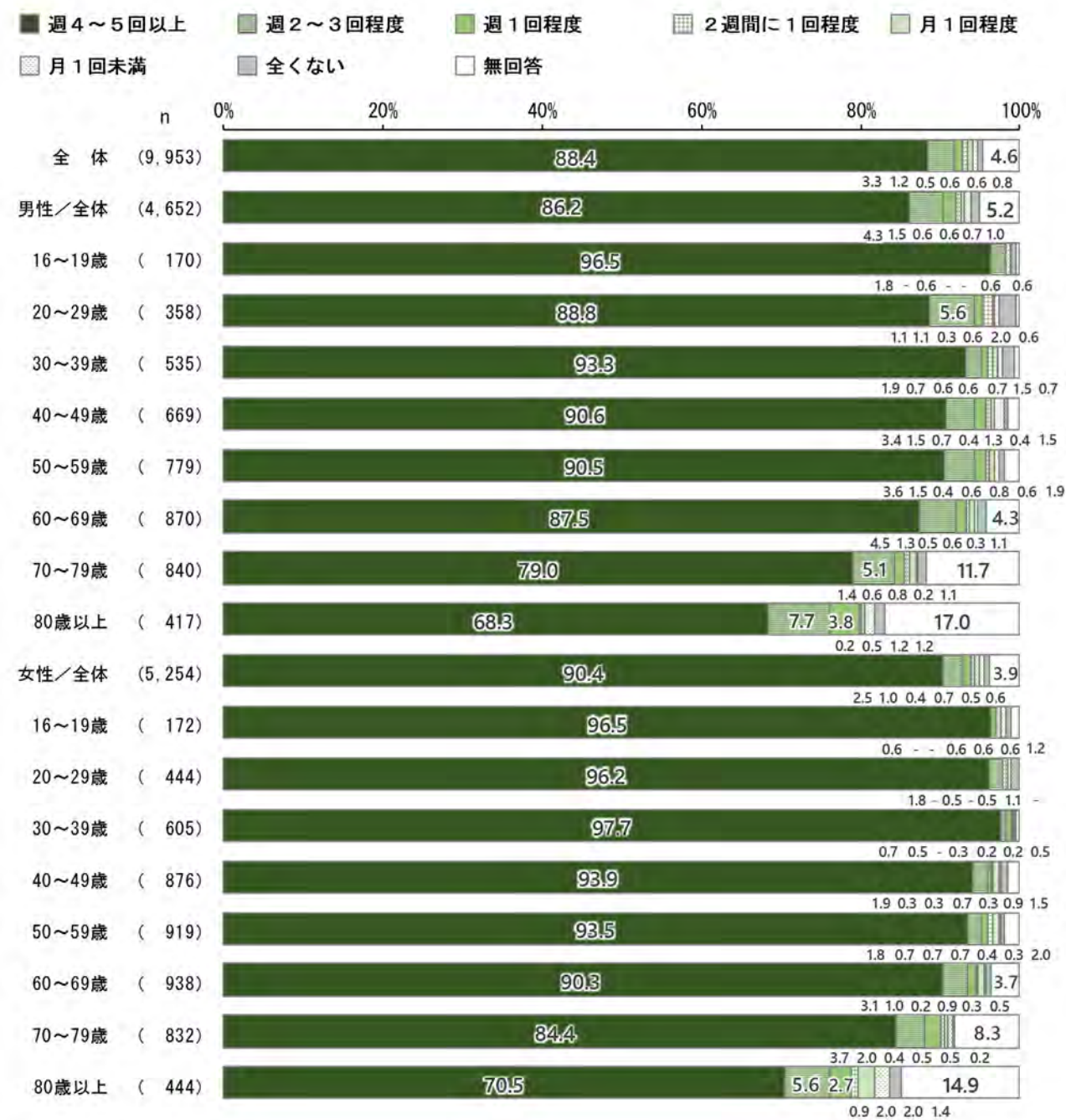
【図 2-5】男女、年齢階級別「電子メールやショートメールをする」頻度



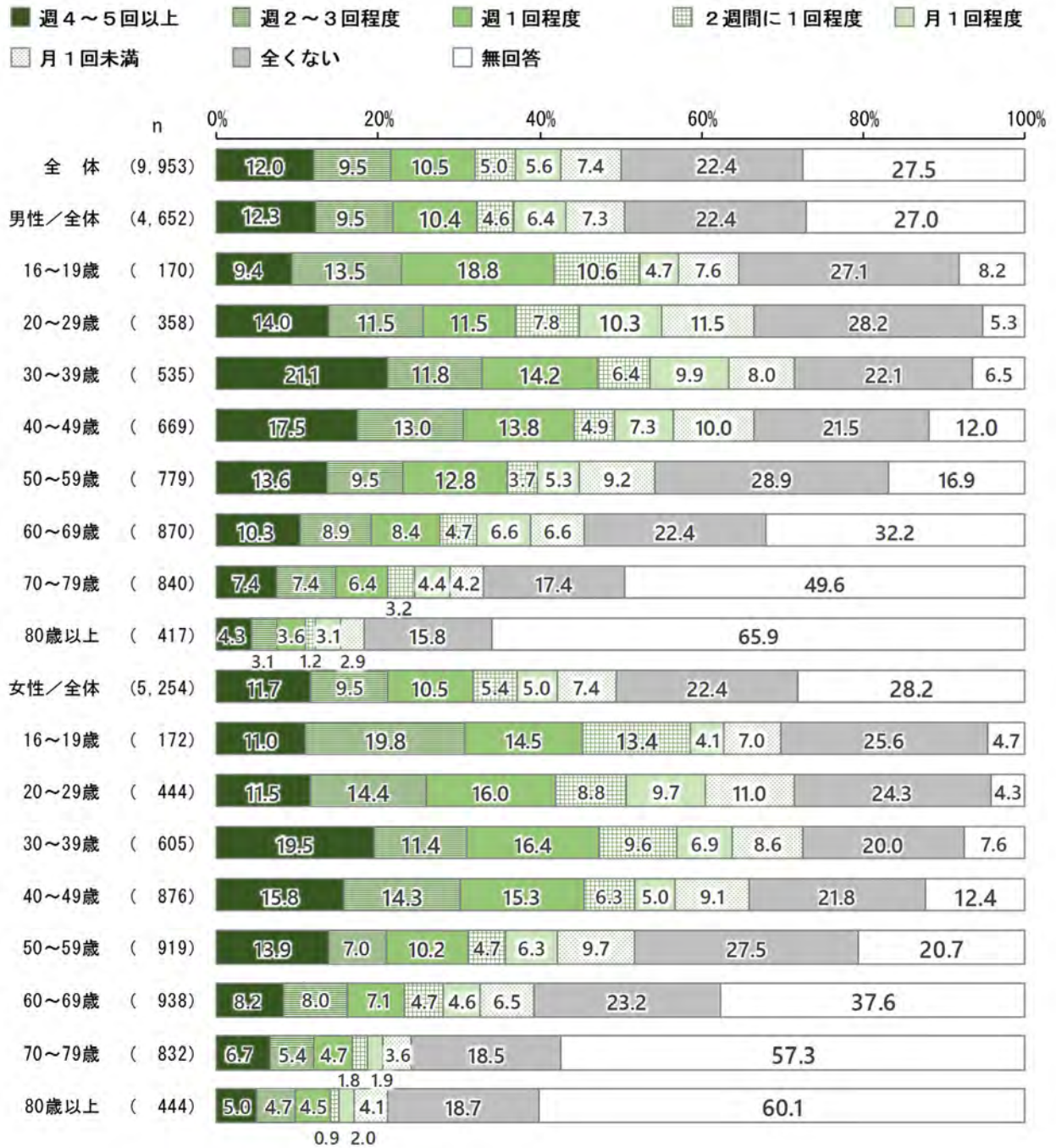
(3) 男女、年齢階級別同居している人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）

「図2-6」から「図2-10」までは、男女、年齢階級別に同居している人たちとのコミュニケーション頻度を、そのコミュニケーション手段別に示している。同居している人たちと週4～5回以上、直接会って話す人の割合は88.4%となっている。

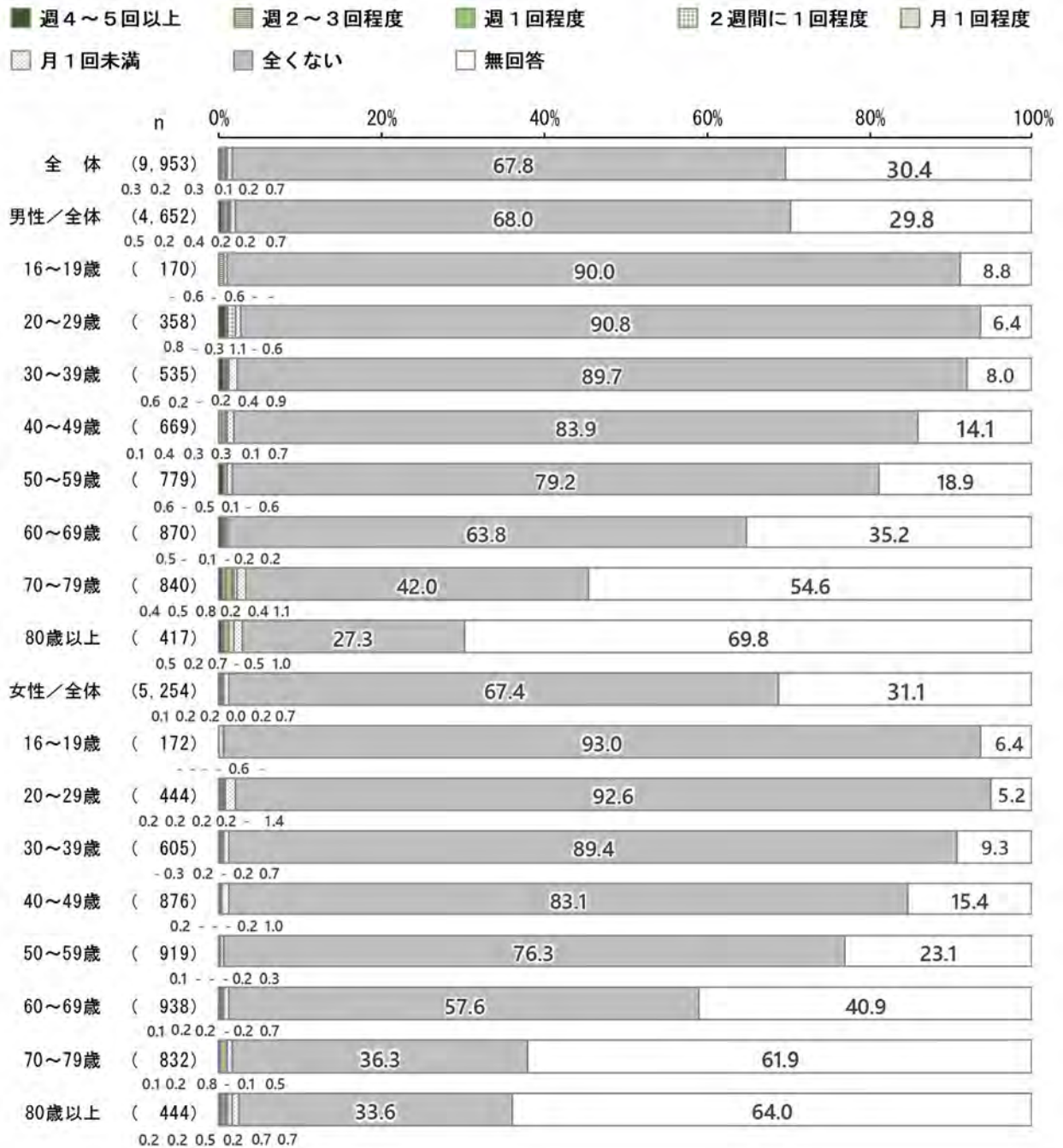
【図2-6】男女、年齢階級別「直接会って話す」頻度



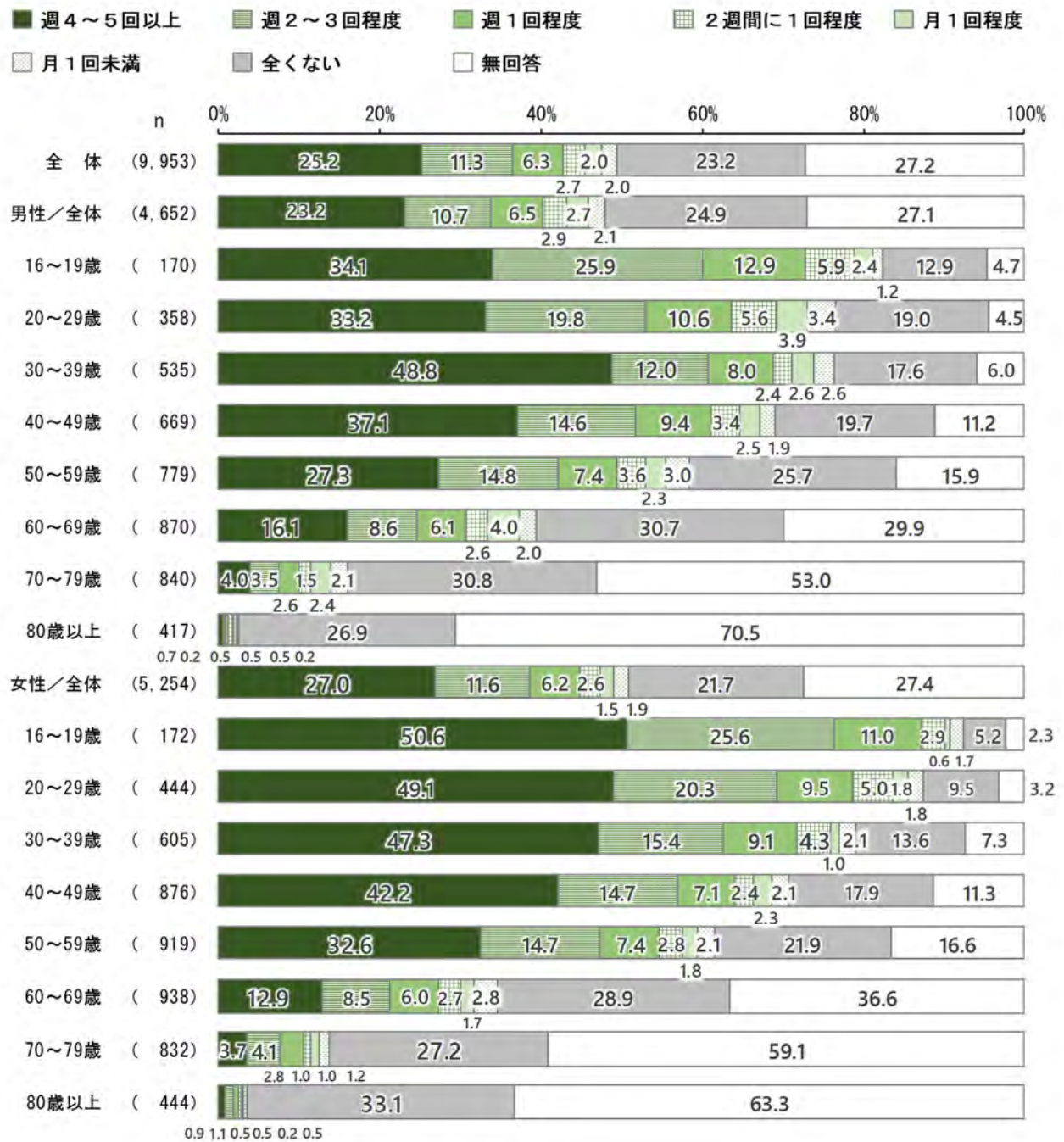
【図 2－7】男女，年齢階級別「電話（ビデオ通話含む）する」頻度



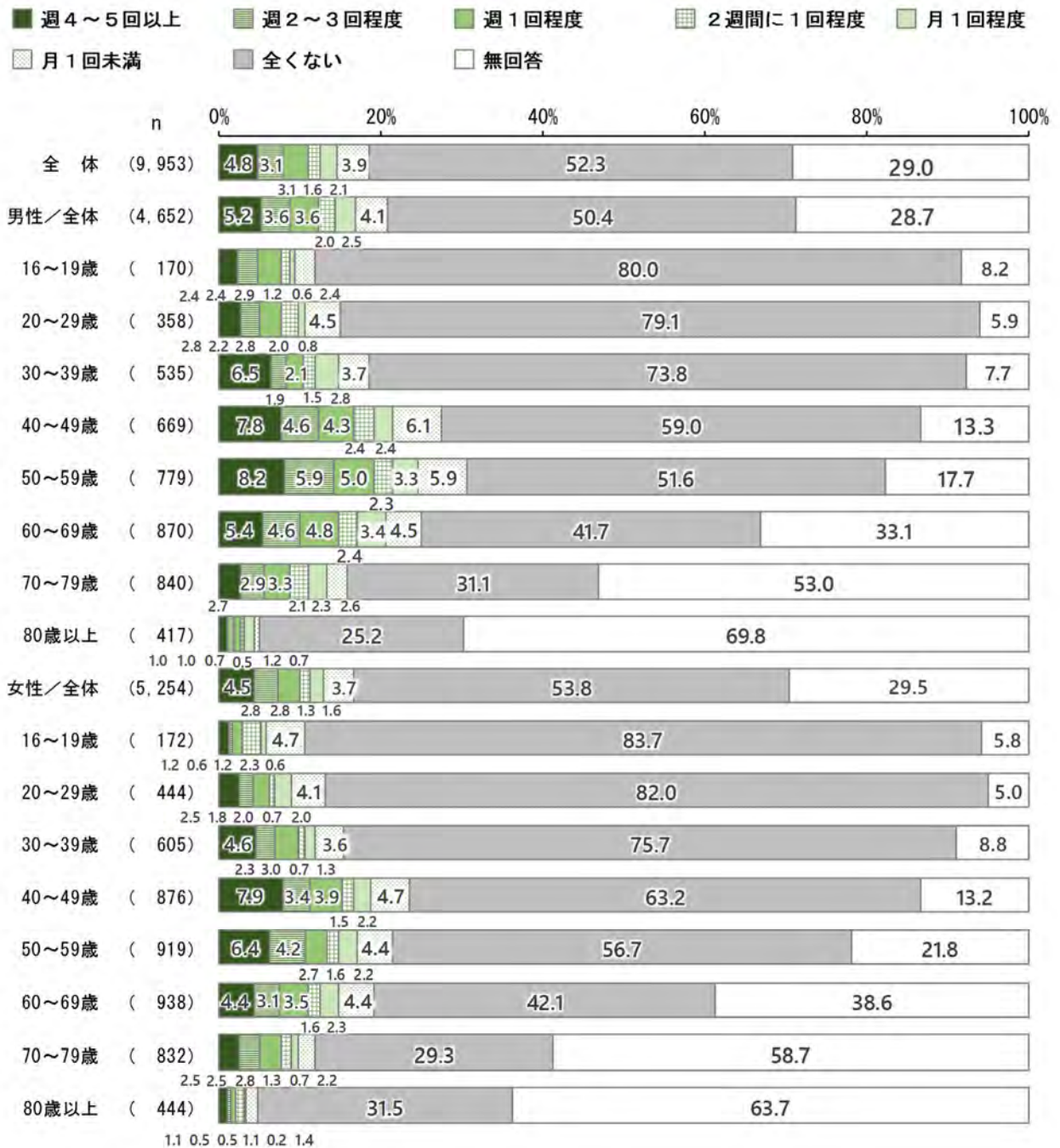
【図 2－8】男女，年齢階級別「郵便やFAXする」頻度



【図 2－9】男女，年齢階級別「SNS（LINE等）をする」頻度



【図2-10】男女、年齢階級別「電子メールやショートメールをする」頻度



(4) 男女、年齢階級別社会参加の状況（社会参加）

「図2-11」は、男女、年齢階級別に社会参加（人と交流する活動に限る。）の状況を示している。全体では、特に参加はしていない人が53.2%で最も多く、次いでスポーツ・趣味・娯楽・教養・自己啓発などの活動（部活動等含む）に参加している人が29.6%となっている。特に参加はしていない人の割合は、20歳代女性が最も高く71.7%となっている。一方、その割合が最も低いのは、70歳代男性で43.6%となっている。

【図2-11】男女、年齢階級別社会参加の状況【複数回答】

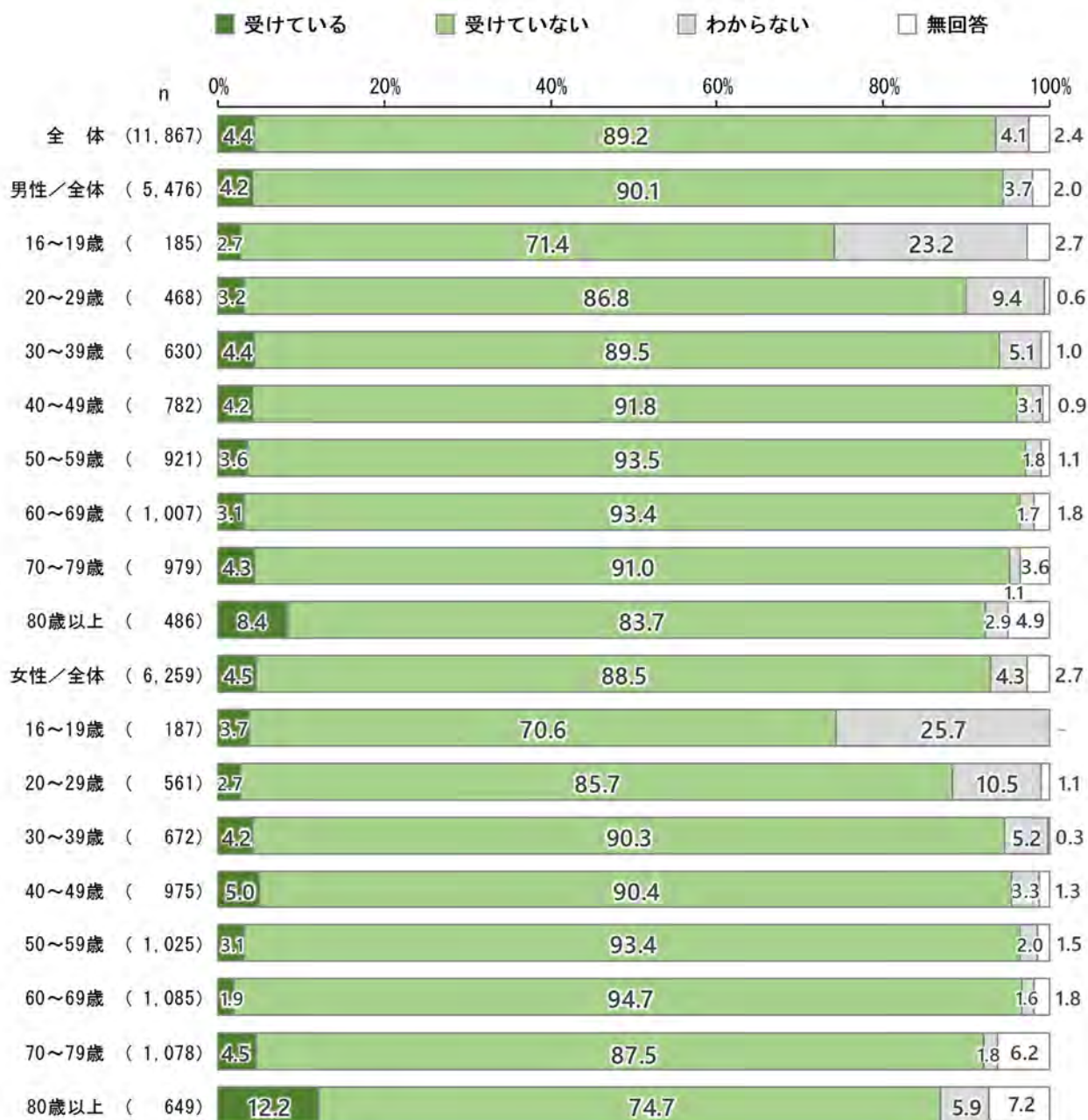
(%)

	n	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）	P T A ・自治会・町内会などの活動	子ども・障害者・高齢者など、家族以外の人の手助けをする活動	左記（P T A ・自治会・町内会など）／家族以外の人の手助け活動	その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）	特に参加はしていない	無回答
全 体	11,867	29.6	17.5	4.6	3.9	5.5	53.2	1.6
男性／全体	5,476	31.9	19.6	3.6	4.4	6.0	50.8	1.4
16～19歳	185	51.9	1.1	0.5	4.3	1.1	44.3	1.1
20～29歳	468	32.9	3.8	2.6	1.5	3.0	61.3	0.4
30～39歳	630	33.2	12.1	2.7	1.4	4.0	55.9	-
40～49歳	782	28.8	18.8	2.7	3.1	2.9	55.9	0.4
50～59歳	921	28.4	20.6	1.6	3.0	6.0	54.2	0.8
60～69歳	1,007	32.4	27.4	4.2	5.7	9.1	43.8	1.6
70～79歳	979	33.5	27.6	6.2	8.2	9.0	43.6	2.5
80歳以上	486	28.8	18.5	5.6	5.3	6.2	51.4	4.3
女性／全体	6,259	27.8	15.8	5.4	3.4	5.0	55.1	1.7
16～19歳	187	47.6	-	1.1	3.2	1.6	49.7	-
20～29歳	561	23.4	1.4	3.2	1.4	0.9	71.7	0.2
30～39歳	672	20.1	15.9	3.4	0.4	2.2	65.3	0.3
40～49歳	975	24.0	24.6	5.8	1.2	2.9	54.9	0.5
50～59歳	1,025	25.9	17.6	4.7	3.0	6.1	56.0	0.3
60～69歳	1,085	32.7	16.9	8.4	5.1	8.4	47.1	1.6
70～79歳	1,078	34.5	18.7	7.0	7.7	7.0	44.4	3.5
80歳以上	649	23.7	10.3	4.2	2.3	5.4	61.2	5.5

(5) 男女、年齢階級別各種支援の受領状況（社会的サポート（他者からの支援））

「図2-12」は、男女、年齢階級別に各種支援の受領状況を示している。支援を受けている人の割合は、全体では4.4%で、男女ともに80歳以上でその割合が最も高く、男性で8.4%、女性で12.2%となっている。

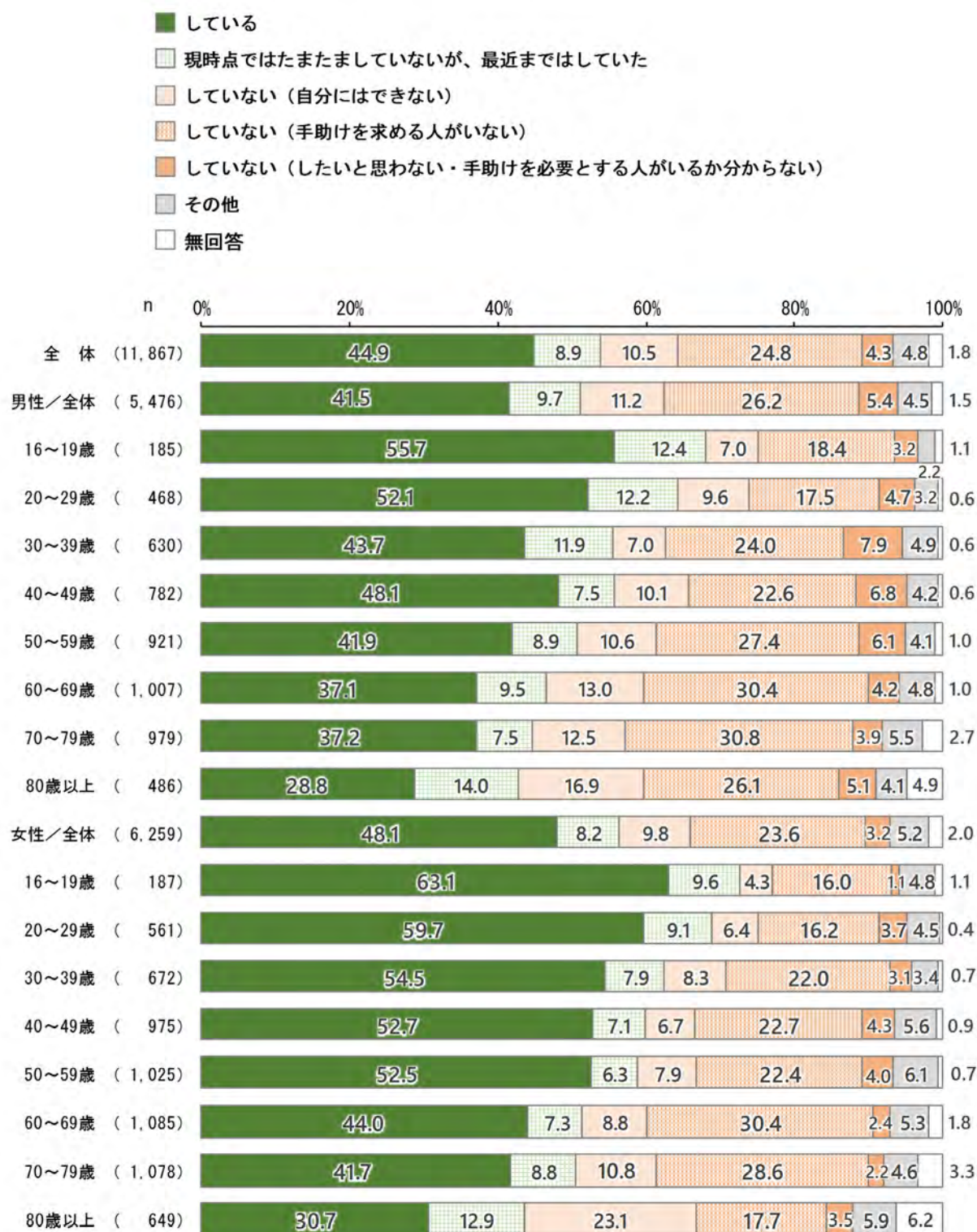
【図2-12】男女、年齢階級別各種支援の受領状況



(6) 男女、年齢階級別他者への手助け状況（社会的サポート（他者への手助け））

「図2-13」は、男女、年齢階級別に他者への手助けの状況（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）を示している。他者への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%となっている。

【図2-13】男女、年齢階級別他者への手助け状況

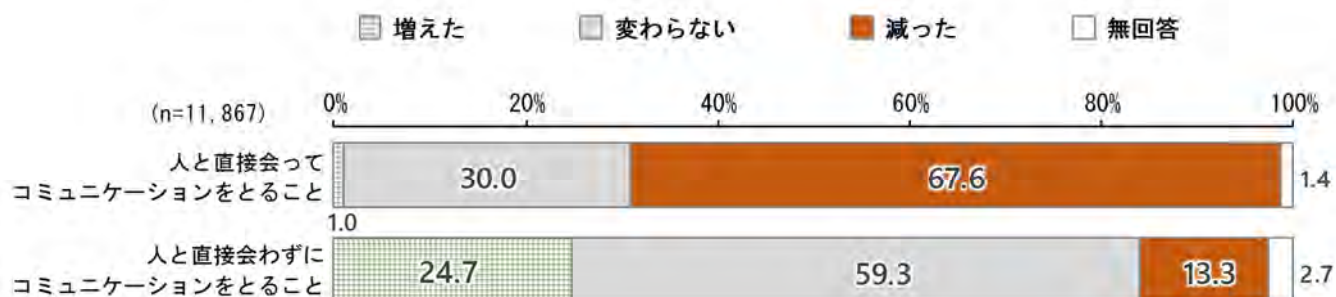


3 新型コロナウイルス感染拡大の影響

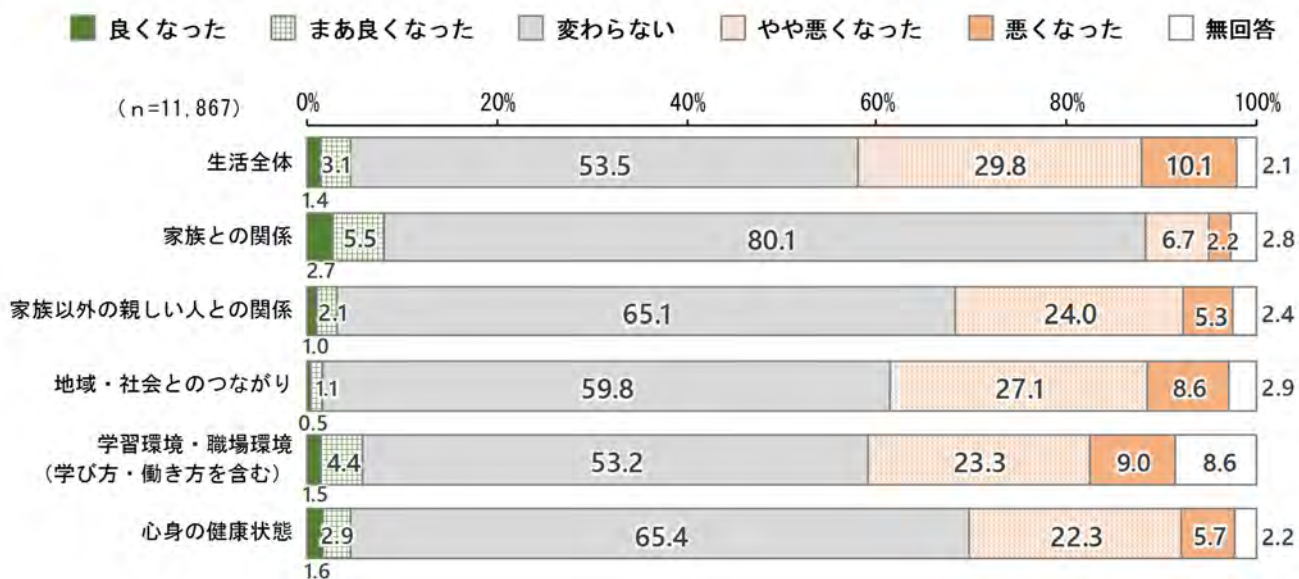
本調査では、新型コロナウイルス感染拡大により、人とのコミュニケーションにどのような変化があったか、また、日常生活にどのような変化があったかを把握した。

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3-1）。また、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している（図3-2）。

【図3-1】 コロナ禍におけるコミュニケーションの変化



【図3-2】 コロナ禍における日常生活の変化



○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