

人々のつながりに関する基礎調査－令和3年～令和5年－
過去3年分のデータ分析結果のポイント

1 はじめに

2021年12月に始まった『人々のつながりに関する基礎調査』の過去3年のデータを比較し、共通して見られる傾向、変化の生じた箇所について検討する。

なお、ここでは孤独感は直接質問から、孤立はサポート提供者の有無から測定する。

2 基礎的な事実の確認

(1) 過去3年における孤独感の高さ、孤立者の推移

- ・過去3年を見ても、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人は5％程度、「時々ある」と回答した人は15％程度で大きな変化はない。
- ・強いて言えば、2021年に比べ、2022年、23年の方が孤独感が「時々ある」と答えた人の比率がわずかに増えており、また、孤独感が「決してない」と答えた人が減っている。
- ・相談相手のいない孤立者については、2021年、2023年は8.4%、8.7%とほぼ変わらないが、2022年は10.4%とやや増えている。
- ・3年間を見ると、孤独感については、孤独を感じる人がわずかに増えており、孤立者については、一貫した傾向は見られない。
- ・周知のように2021年は新型コロナウイルスが猛威を振るっており、2023年にはほぼ収束した。人との接触を遠ざけたコロナ禍は人々の孤独感を高め、孤立の傾向を増やしたと考えられた。しかしながら、データからはそうした傾向は見られず、孤独感が「決してない」と答える人はむしろ減っていた。
- ・「時々ある」まで含めると、日本社会では2割程度の人が孤独を感じており、1割程度の人が相談相手がおらず孤立していることになる。

(2) 年齢層別に見る孤独・孤立

- ・高齢層よりも若年層、中年層の孤独感が高いことがわかる。
- ・孤独感が「しばしばある・常にある」と答えた人が最も多いのは、2021年から23年いずれにおいても、20代、30代であり、その次に40代、50代が多い。16～19歳は、2021年は60代と同じくらい孤独感の高い人が少ないものの、22年から上昇し、23年は50代よりも孤独感が「しばしばある・常にある」と答えた人が多くなっている。
- ・『人々のつながりに関する基礎調査』における孤立者は、孤独感が高い人と同様に、中年層に多い。いずれの年も30代から50代までで相談相手のいない人が多くなり、70歳以上の高齢層の孤立者が少ない。
- ・2003年に実施された日本版一般社会調査（JGSS）の結果はその反対で、若年層の孤立者は少な

く、高齢になるほど孤立する人が増えている。

- ・この結果が時代を反映したものであれば、2003 年から約 20 年の間に中年層の人間関係が急速に衰えたと言えよう。
- ・孤独・孤立対策でも若年層の支援の必要性が叫ばれている。今回の調査結果は若年層のみならず、現役世代である中年層にも支援が必要であることを示している。

(3) その他の全般的な傾向

- ・孤独感が高い人の属性と孤立しがちな人の属性は似通っており、3 年間安定的な傾向を示している。すなわち、**男性、未婚者、離別者、健康状態の悪い人、世帯収入の低い人に孤独感が高い人が多く、孤立者が多い**。とくに健康状態を「よくない」と認識している人の孤独感が高く、孤立の傾向が強い。また、男性、未婚者、離別者の孤立の傾向も強い。
- ・2020 年の国勢調査から算出された男性の 50 歳時未婚率は 28.3%に及んでいる。家族のサポートを受けづらい彼らが高齢にさしかかると、孤立の問題はいつそう深刻になると予測される。

3 届かない支援と声掛け

(1) 孤独感と支援

- ・孤独の原因として支援の表明をしないことがあげられる。
- ・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」「わからない」「面倒」という回答が増えている。困った人の実態をより明確に反映しているであろう 2022 年、23 年の調査では、「恥ずかしい」「相手に負担」という回答も多い。

1) 2021 年調査とそれ以降の調査の「必要ではない」の回答の顕著な変化

- ・「支援が必要ではない」と回答した人は、2021 年調査では、孤独感が「しばしば・常にある」人でも、6 割を超えるのに対し、2022 年、23 年は 3 割程度に激減している。この結果の違いは、回答者の質によると考えられる。
- ・2022 年以降の調査では、生活に不安や悩みがある人に限定して支援を受けない理由を尋ねている。**高い孤独感を抱きつつ不安や悩みを抱える人の 65%~70%は支援が必要なのに受けられていないのである**。これらの人に支援を届ける必要があろう。

2) 「我慢できる」という回答の推移

- ・2022 年、23 年の結果を見ると、我慢できると回答した人の比率は、孤独感が「たまにある」「時々ある」人が多くなっており、「しばしば・常にある」人は少なくなっている。
- ・弱めながらも孤独感を抱く人は、悩みや不安があっても我慢しがちであり、孤独感の高い人はいよいよ我慢がきかなくなっていると考えられる。繰り返しになるが、**孤独感の高い人と早めにつながる仕組みの構築が求められる**。

(2) 相談相手の有無と相談に対する意識

- ・相談相手のいる人は、相談へ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。
- ・相談することで気が楽になる人は、相談相手がいる人では 2021 年 77.4%、2022 年 78.7%、2022 年 78.1%といずれも 8 割近くに及ぶ。解決に結びつくと考えている人も、いずれの年の調査でも 6 割を超えている。一方で、「相談しても無駄である」と考えている人は、わずか 6%程度である。
- ・相談相手のいない人になると、その数値は反転。相談が問題の解決に結びつくと考えている人は 10～15%程度、気持ちが楽になる人は 20～25%程度である。相談を「無駄」だと考えている人はほぼ半数であり、「相手の負担になる」「面倒」と考えている人も 20%を越えている。
- ・相談への不信感は後述する声掛けへのためらいにもつながってくると考えられる。彼・彼女らに必要な支援を届け、不信感を払拭する必要がある。

(3) 声をかける人かけない人

- ・孤独・孤立を防ぐためには、当事者が声をあげるだけでなく、周りの人が積極的に声をかけることも求められる。
 - ・男性より女性、高齢世代より若年世代、暮らし向きの苦しい人よりゆとりのある人、相談相手のいる人、孤独感のない、あるいはほとんどない人に手助けをしようと思う人が多い。
 - ・年を重ねるほど、経済的にゆとりがなくなるほど、孤独感が高まるほど他者に手助けをする人は少なくなる。
 - ・若年層については、孤独感が高いものの、援助の意識は持っている。彼・彼女をうまく結びつける工夫が求められる。その点は経済的にゆとりがある人も同様である。
-
- ・孤独・孤立については、当事者は支援を必要としているのに受けられない、相談に対する根強い不信をもっている可能性が高い、といった事実が示された。これらの人びとを適切に支援に結びつけることにより支援の循環を生み出すことができるはずである。

年代別等個別分析

1. 単身世帯の動向

※一人暮らしの者を対象

- ・今後の単身者の増加を見越して、単身者に焦点を絞り分析を行った結果、未婚の単身者が増えていること、特に男性にそういった傾向が見られることが明らかになった。また、単身者は孤独感が高く、孤立する人が多く、健康状態や暮らし向きに強い影響を受けることが明らかになった。

2. 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と年齢、性、世帯類型別分析

※65 歳以上を対象

- ・高齢者の孤独・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、高齢者の孤独・孤立対策については、年齢、性別、世帯類型ならびに健康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。

3. 子育て世代（※）の孤立・孤独の特徴分析

※16 歳以上 49 歳までで、こどもがいる世帯構成を対象

- ・ひとり親と子の世帯は、両親と子の世帯と 3 世代世帯（親と子と孫）に比べ、孤立感や孤独感が強い者の割合が高いことが明らかとなった。特に、子育て世代の孤独感や孤立感は世帯構成と関連しており、ひとり親と子の世帯は孤独感を強める要因であることが判明した。一方で、孤立感や孤独感の全ての尺度において、相談相手の有無、不安や悩みの有無、現在の健康状態と関連が認められたことから、不安や悩み、あるいは健康状態の悪化などが生じたときにはいつでも相談できる体制を整えることが、子育て世代の孤立感や孤独感を低減させるためには有用である。

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 1 回（月 8,6 回）以下を孤立状態、月 1 回（月 2.0 回）以下を深刻な孤立状態と判定

- ・直接会って話す頻度が増加し、ビデオ通話含む電話の頻度が減少していること、SNS や電子メールなどを週 1 回程度以上などある程度の頻度で使用している人が増加していることは、コロナ禍を経て対面での交流が戻り、かつ、多様な交流媒体を使用することになったことを反映しているものと考えられる。
- ・回答者の 10%弱が孤立に該当し、回答者の 3%強が深刻な孤立に該当していた。全年齢でみると、調査時点間での系統的な変化は必ずしもみられなかった。いずれの時点でも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。ただし、若年層は家族や友人との繋がりが豊富なこともあってか、配偶者がいるか否かが孤立状態の規定要因になっていた。一方、高齢層は婚姻状態だけでなく、健康状態や地域活動への参加状況なども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、受援力の乏しい人が孤立しやすい傾向にあった。相手に対する負担を気にしたり、相談行動への面倒さを感じている人の方が孤立状態に該当しやすくなっていた。

5. インフォーマル・フォーマルな支援の受領と関連要因における経済的格差分析

※25～44 歳を「若年層」、45～64 歳を「中年層」、65 歳以上を「高年層」に分類

- ・低所得層は中高所得層に比べて、同居家族以外との対面・非対面交流頻度、相談の有効性認知（相談することで良い結果が得られるという意識）が低く、孤独感と相談の対人消極性（連絡・説明が面倒、相談が恥ずかしいなど）が高い傾向があった。また、これらの変数における経済状態による差は、相談の対人消極性を除き、女性より男性でより大きかった。
- ・低所得者がもつ非対面交流頻度の低さ、孤独感の高さ、相談の有効性認知の低さと対人消極性の高さは、親族・友人等からのインフォーマルな支援の受領を妨げていた。ただし因果関係は明確ではない。
- ・行政や NPO 等からのフォーマルな支援については、低所得層のほうが中高所得層より受領しているが、相談の有効性認知の低さは支援の受領を抑制しており、低所得層内においても相談の有効性認知の多寡により支援の受領状況に差があった。
- ・相談することで問題解決につながったり、気持ちが楽になったりすると考える相談の有効性の認知は、支援の種類（インフォーマル、フォーマル）や年齢層、経済状態にかかわらず支援の受領と強く関連している。若年時から、相談によって何らかの良い結果が得られるというポジティブな経験を積み重ねられるように支援していく取り組みや、フォーマルな相談窓口の有用性を理解してもらうための広報のあり方の検討が必要と考えられる。
- ・若年層では、相談の対人消極性が高いほどインフォーマル支援を利用せず、フォーマル支援を利用していた。少なくとも若年層においては、フォーマルな支援がインフォーマルな支援を求めることに消極的態度をもつ人々の受け皿として一定の役割を果たしている。

※個別分析は孤独・孤立の実態把握に関する研究会の委員が個々に分析を行ったものであり、分析相互間に統一的な基準等を設けて分析を行ったものではない。