

人々のつながりに関する基礎調査
—令和3年、4年、5年、6年—
調査結果に関する有識者による考察

令和7年10月

孤独・孤立の実態把握に関する研究会

2024 年調査の振り返り

早稲田大学 石田光規

1 はじめに

昨年（2023 年）の振り返りでは、3 年間のデータが集まったので、経年的な変化が生じたか確認した。その結果、孤独感や孤立の傾向、孤独感の高い人、孤立している人の属性は比較的安定していることが明らかになった。

2024 年の調査でも大まかな傾向は変わっていない。本レポートでは昨年と同様の分析は基本的な事実の確認にとどめ、新たな試みとして、性別に「その他」と回答した人の傾向、孤独感が高いが孤立していない人、孤立しているが孤独感が高くない人などの傾向を探る。

2 基礎的な事実

1) 過去 4 年間における孤独感の高さ、孤立者の推移

まずは、2021 年から 24 年までの 4 年間で孤独感、孤立の状況がどう変化したのか確認する。孤独感（直接質問）は、孤立（相談相手の有無）から分析した。図 1 は直接質問の分布、図 2 は相談相手について「いない」と答えた人の比率である。

図 1 2021 年から 2024 年にかけての孤独感の推移

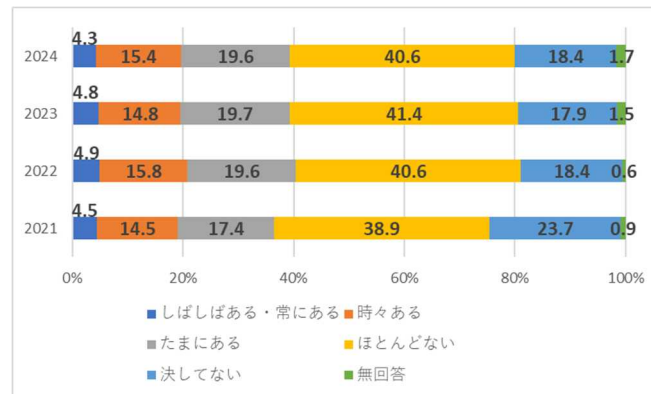
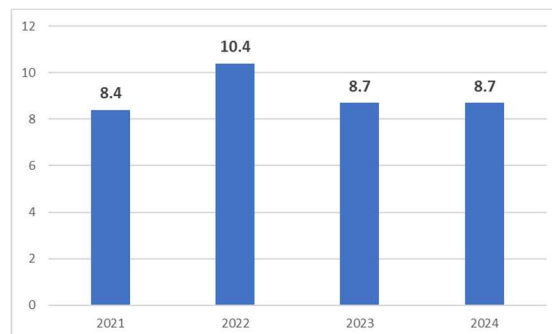


図 2 2021 年から 2024 年にかけての孤立者の推移



孤独感については、過去 3 年と同様に、「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 % 程度であり、大きな変化はない。相談相手のいない人も、昨年と同様に 8.7 % である。ここから、2024 年において、日本社会で孤独や孤立の傾向が強まったとは言えない。

2) 性別・年齢階級別の孤独感と孤立

次に、性別・年齢階級別の孤独感、孤立についても確認しておく。図 3 は性別・年齢階級別に孤独感が「しばしばある・常にある」と答えた人の比率、表 1 は性別・年齢階級別に「困った時に頼れる人」「相談する人」「気軽に話せる相手」が「いない」人、「コミュニケーションが週 1・2 回未満」の人をまとめた結果である。コミュニケーションが週 1・2 回未満は、問 16 の同居していない人および同居している人とのコミュニケーションの頻度から変換した。

図 3 性別・年齢階級別の孤独感（しばしばある・常にある）

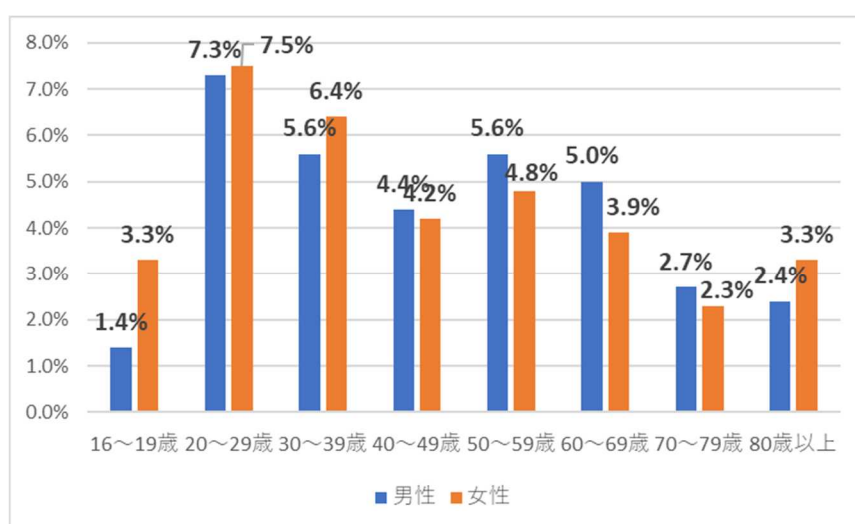


表 1 性別・年齢階級別の孤立の度合い

	困った時に頼れる人いない				相談する人いない				気軽に話せる相手いない				コミュニケーション週1・2回未満			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n
16～19歳	4.7%	148	2.0%	151	6.2%	146	2.6%	151	1.4%	148	2.0%	152	2.0%	148	2.6%	152
20～29歳	6.8%	398	4.4%	430	9.8%	398	5.8%	430	7.1%	397	3.7%	430	12.6%	398	7.0%	430
30～39歳	9.6%	500	7.2%	600	14.6%	500	7.7%	598	9.6%	498	6.2%	597	9.6%	500	6.0%	600
40～49歳	12.6%	681	4.8%	870	14.0%	679	5.7%	870	11.5%	677	4.7%	868	9.4%	681	3.7%	870
50～59歳	15.1%	860	7.3%	1023	18.4%	858	7.6%	1022	12.5%	857	5.3%	1020	14.1%	863	5.9%	1023
60～69歳	10.7%	920	5.0%	965	11.9%	918	5.0%	961	11.2%	918	6.3%	961	12.5%	923	8.9%	968
70～79歳	8.2%	992	3.2%	1004	11.0%	985	3.7%	1001	11.8%	983	4.4%	998	18.6%	998	14.0%	1012
80歳以上	6.8%	516	2.9%	656	6.3%	511	3.7%	655	9.6%	512	4.0%	646	23.1%	519	19.5%	662

全体として若年層、中年層の孤独感が高い傾向は変わらない。とくに 20 代の孤独感が男女ともに高い。男性については、30 代から 60 代まで、孤独感が「しばしばある・常にある」人は 4.5 ～ 5.5 % 程度いる。女性は 30 代も 6.4 % とやや高いものの、40 代以降は 5 % 未満になり、60 代以降はさらに下がる。2022 年、23 年と孤独感が比較的高くなりつつあった、16～19 歳の孤独感下落した。

孤立状況については、男女で比べると、サポートの受領で見ても、コミュニケーションで見ても男性のほうが孤立しがちである。男性は、困った時に頼れる人がいない人は、40代から60代で、相談をする相手がいない人は30代から70代で10%を超える。中でも50代の男性は厳しい状況に置かれている。15.1%は困った時に頼れる人がおらず、18.4%は相談相手もいない。

2024年の孤立死の推計から、50代の男性については、全体の死亡数のおよそ10件に1件が孤立死であることが明らかになった¹。今回の結果と合わせると、50代の男性の孤立傾向が推察される。

女性については、30代および50代で困った時に頼れる人や相談相手のいない人が多い。したがって人に頼ることのできない中年世代については、何らかの支援体制が求められる。

コミュニケーションの頻度で見ると、70代、80代以上の高齢者ほど孤立する傾向が見られる。また、男女ともに20代でも、コミュニケーションの頻度が少なくなっている。この年代層は孤独感も高く、交流から取り残されている人が、一定数いる可能性がある。

3 性別を「その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）」と回答した人

1) 性別を「その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）」と回答した人について

この調査では、性別については「男性」「女性」「その他」という選択肢を設け、「その他」と回答した人も少ないながら存在する。2024年調査では男性5,030人（46.3%）、女性5,714人（52.6%）、その他80人（0.7%）であった。これまで、本調査では性別「その他」の回答者は、ケース数が少ないため、あまり分析してこなかった。以下では「その他」と回答した人の大まかな傾向について、簡単ではあるが検討したい。

その前に、性別「その他」の回答者について若干説明しよう。本調査で性別において「その他」を選んだ人は、正確には「その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）」という選択肢を選んだ人である。したがって回答者の中には、いわゆる性的マイノリティの人びとが含まれている可能性があり、「性別を回答したくない」マジョリティの人びとも混在している。数値を解釈するさいには、その点に留意されたい。

2) 孤独・孤立の傾向

図4は性別「その他」の人も含めた孤独感の直接質問の回答、図5は性別「その他」の人も含めた孤立に関する質問の回答（困った時に頼れる相手のいない人、相談相手のいない人、気軽に話せる相手のいない人、社会活動に参加していない人、コミュニケーションが週1・2回未満の人）である。無回答は欠損値として処理しているため、分析に含まれない。

¹ 死後4日以上経過して発見されたケースで算出。

図4 性別に見た孤独感の分布（直接質問、「その他」含む）

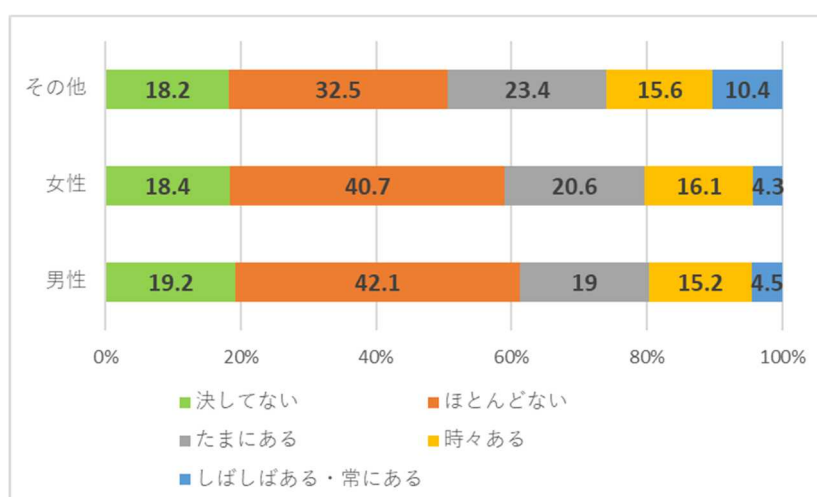
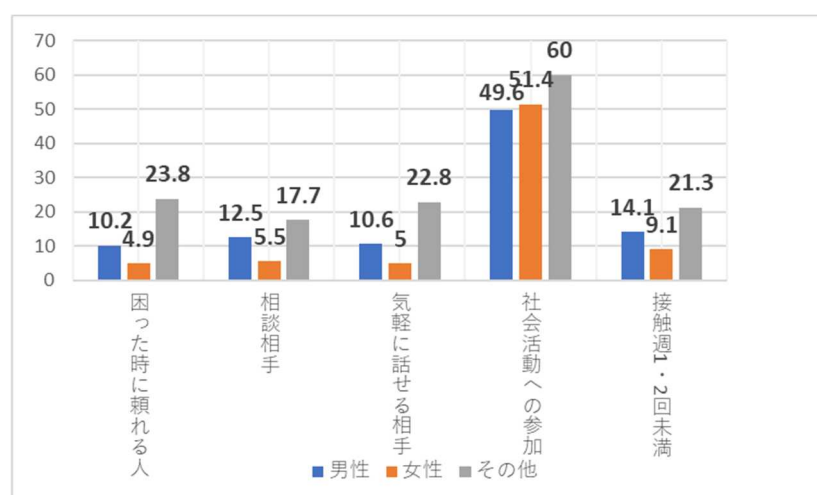


図5 性別に見た孤立者（「その他」含む）



図を見ると、孤独感、孤立いずれにおいても、性別で「その他」と回答した人に孤独感が高く、孤立する傾向が見られる。孤独感が「しばしばある・常にある」と答えた人は、男性4.5%、女性4.3%であるのに対し、その他と回答した人は10.4%である。「しばしばある・常にある」から「たまにある」までを合算すると、49.4%の人が孤独感を抱いている。

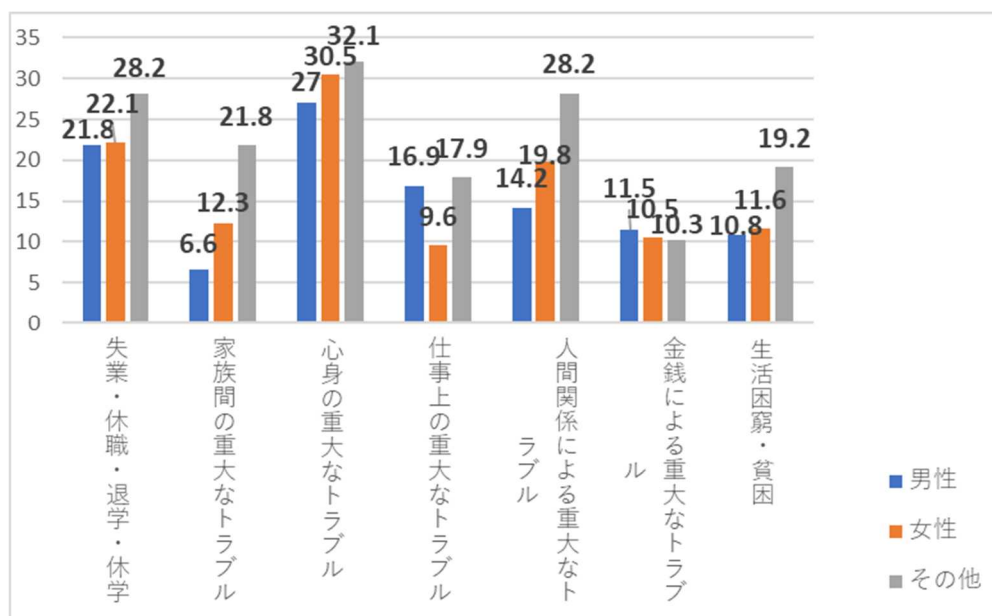
孤立傾向についても、従来、孤立の傾向が指摘されてきた男性と比べてもかなり高い。2割以上は、困った時に頼れる人も気軽に話せる相手もおらず（23.8%と22.8%）、コミュニケーションの頻度も週1・2回未満（21.3%）である。相談相手がいない人も、社会活動に参加していない人も、他と比べると多い。

3) 生活上の困難

次に生活上の困難について見てみよう。2024年調査では「これまでに経験した出来事」について、20項目に分けて尋ねている。このうち個々人にとってあまり望ましくない事態だと考えられる「失業・休職・退学・休学」「家族間の重大なトラブル」「心身の重大なトラブル」「仕事上の重大なトラブル」「人間関係による重大なトラブル」「金銭による重大なトラブル」「生活困窮・

「貧困」経験について確認してみよう。図6がそのまとめである。

図6 性別に見たトラブル経験（「その他」含む）



これを見ると、性別で「その他」と回答した人は明らかにトラブル経験が多いことがわかる。「金銭による重大なトラブル」以外は、「経験した」と答えた人が最も多い。なかでも「失業・休職・退学・休学」「家族間の重大なトラブル」「人間関係による重大なトラブル」「生活困窮・貧困」の経験者は、他に比べてかなり多い。とくに、他の人と比べると、家族・人間関係といった関係性のトラブル経験が目立つ。

ここから、性別について「その他」と答えた人は、何らかの「生きづらさ」を経験しながら、これまでの人生を過ごしてきたと推察される。孤独感や孤立のデータと併せて考えると、性別を「その他」と回答した人びとは、ケース数こそ少ないものの、厳しい境遇にいたると言えよう。

4 孤独・孤立のねじれ

1) 孤独感が高く孤立していない人、孤立しているが孤独感が低い人

次に確認するのは、孤独と孤立の感覚がずれている人と、その特性である。周知のように、孤独は当事者の主観的な状態、孤立は客観的な状態を指す。ゆえに、孤独を感じていても孤立していない人、孤立しているが孤独を感じない人も存在する。前者の例としては、友達の輪に入っているものの、寂しさがなくなる人、後者の例としては、一人で誰ともつながっていないのだけれど、当人はそれを問題としないケースなどが考えられる。

孤独・孤立対策を策定するうえでは、前者はどのくらい厳しい状況にいるのか、後者は当人の訴え通り「問題なし」と判断してよいのか検討する必要がある。そこで、以下では、「孤独感が高くなく、孤立もしていない人」、「孤独感が高くはないが孤立している人」、「孤独感が高いが孤立していない人」、「孤独感が高く孤立している人」の特性を探る。

2) それぞれのカテゴリーに当てはまる人

まず、孤立傾向と孤独感のクロス表から、孤立と孤独にズレがある人がどのくらいいるのか確認しよう。表2がそのまとめである。孤立傾向と孤独感にズレがある人はイタリックで表記し、孤立傾向と孤独感にズレのない人はボールドで表記している。

表2 孤立と孤独感のクロス表

		決してない	ほとんどない	たまにある	時々ある	しばしばある・常にある	n
困った時に頼れる人の有無	いる	19.9%	43.0%	19.7%	14.5%	3.0%	9861
	いない	5.2%	19.8%	22.6%	30.6%	21.8%	804
相談相手の有無	いる	20.0%	43.3%	19.7%	14.3%	2.7%	9695
	いない	6.2%	19.5%	22.3%	30.6%	21.4%	940
気軽に話せる相手の有無	いる	20.0%	43.2%	19.8%	14.3%	2.7%	9796
	いない	4.4%	17.8%	21.2%	31.7%	24.9%	820
接触頻度	週1回以上	19.6%	42.4%	19.7%	14.8%	3.5%	9493
	週1回未満	12.1%	32.2%	21.2%	23.1%	11.4%	1201

当然ながら、孤立している人は孤独感が高く、孤立していない人は孤独感が低くなっている。サポートの有無や社会的な交流は、やはり孤独感と強く関連する。サポート相手の有無と接触頻度を比較すると、単純に人と接触していないことより、頼れる人や相談相手、気軽に話せる相手が「いない」人のほうが孤独感が強くなる。

相手の有無を尋ねた質問に「いない」と答えた人で、孤独感が「しばしばある・常にある」人は20%を超える一方で、接触頻度が週1回未満の人は同じ数値が11.4%に留まる。「時々ある」まで含めると、相手の有無を尋ねた質問に「いない」と答えた人の半数以上は孤独感を抱いているが、接触頻度が週1回未満の人で孤独感を抱いている人は約35%である。単純に接触相手がいるかどうかより、実際にサポートを受けられるかどうかのほうが、孤独感に影響するのであろう。

孤立傾向と孤独感にズレがある人を確認すると、固有のサポート相手がいて、孤独感を「しばしば・常に」抱いている人は、3%以下とかなり少ない。同様にサポート相手がいない人で孤独感が「決してない」人も、4.4%～6.2%と少なくなっている。一方、接触頻度については、週1回未満でも孤独感が「決してない」人は12.1%いる。

しかしながら、孤独感が「ほとんどない」人、「時々ある」人も含めると、孤立傾向と孤独感にねじれがある人は、一定数見られる。困った時に頼る相手のいない人や相談相手のいない人の4分の1、気軽に話す相手のいない人の22%は孤独感が低い。接触頻度になるとこの数値はもっと上がり、交流が週1回未満でも約45%の人は孤独感が低い。

サポートの相手がいる、あるいは、交流が週1回以上で孤独感の高い人は、それよりも少なく、いずれのカテゴリーでも20%を下回っている。

3)以降の分析対象

では、これらの人はどのような特性をもっているのか。以下では、困った時に頼れる相手の有無と孤独感の質問から、回答者を分類し、それぞれのカテゴリーに属する人の特性を探る。分類方法は表3のとおりである。

表3 回答者の分類方法

		孤独感（直接質問）		
		決してない	ほとんどない	たまにある
困った時に頼れる人の有無	いる	サポートあり、孤独感なし		サポートあり、孤独感あり
	いない	サポートなし、孤独感なし		サポートなし、孤独感あり

困った時に頼れる相手がいて孤独感が「決してない」「ほとんどない」人は「サポートあり、孤独感なし」とし、困った時に頼れる相手がいて孤独感が「時々ある」「しばしばある・常にある」人は「サポートあり、孤独感あり」とする。困った時に頼れる相手がおらず、孤独感が「決してない」「ほとんどない」人は「サポートなし、孤独感なし」、困った時に頼れる相手がおらず、孤独感が「時々ある」「しばしばある・常にある」人は「サポートなし、孤独感あり」とする。孤独感が「たまにある」人については、今回の分析対象とはしない。

4)それぞれのグループの心身の健康と満足感

まず、それぞれのグループの心身の健康と満足感を確認しよう。理由は以下のとおりである。

「孤独感は高くないが孤立している人」は、自ら一人でいることを選んだ人として「問題なし」と見なされることが多い。しかしながら、孤立にまつわる選択性の判定は容易ではない。たとえば、周囲の人からの裏切りを経験し、人を信用できなくなった結果、一人でいることを選んだ人は、自身の選択で孤立していると言えるだろうか。実際には彼・彼女らは、自身が抱えた問

題を言えない/言わないだけで、人知れず苦しんだり、世の中に不満を抱いたりしているかもしれない。

そこでまず、各グループの心身の健康と生活への満足度を分析し、「孤独感は高くないが孤立している人」は、果たして「問題なし」と言えるのか確認する。表4は、グループごとに心身の健康状態、生活への満足度の傾向を検討した結果である。他と比べて数値が大きいところは黄色でマークをつけている。

表4 カテゴリー別の心身の健康状態、生活への満足度

	心身の健康状態						現在の生活の満足度					
	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	n	満足	まあ満足	どちらとも	やや不満	不満	n
サポートあり、孤独感なし	23.5%	20.9%	45.1%	8.0%	2.5%	6186	21.2%	51.9%	17.5%	7.1%	2.2%	6183
サポートなし、孤独感なし	8.5%	22.0%	48.0%	15.5%	6.0%	200	8.5%	35.2%	30.2%	15.6%	10.6%	199
サポートあり、孤独感あり	6.2%	10.8%	47.1%	26.3%	9.6%	1716	5.8%	31.2%	26.8%	23.9%	12.2%	1717
サポートなし、孤独感あり	3.3%	7.2%	32.7%	37.2%	19.6%	419	2.1%	9.8%	25.7%	27.9%	34.5%	420

これを見ると、心身の健康、生活への満足度いずれにおいても、サポートあり、孤独感なし>サポートなし、孤独感なし>サポートあり、孤独感あり>サポートなし、孤独感ありの順になっている。とくに、サポートあり、孤独感なしグループは心身の状態が健康であり、生活に満足している。健康状態が「よい」人（23.5%）、生活に「満足」している人（21.2%）は、他のグループに比べて突出して多く、健康状態が「あまりよくない」人（8.0%）、「よくない」人（2.5%）、生活に「やや不満」な人（7.1%）、「不満」な人（2.2%）はきわめて少ない。

対照的に、サポートなし、孤独感ありグループは、健康状態が「あまりよくない」人（37.2%）、「よくない」人（19.6%）、生活に「やや不満」な人（27.9%）、「不満」な人（34.5%）が突出して多い。中でも生活に不満を抱いている人の比率は際だって多く、彼・彼女ら現状への不満を読み取ることができる。

サポートなし、孤独感なしグループ、サポートあり、孤独感ありグループは、サポートなし、孤独感ありグループの人ほど厳しい状況にはない。しかし、サポートあり、孤独感ありグループの心身の健康状態が悪い人、生活に不満を抱いている人は少なくない。こうした人びとには、提供されているサポートと当事者が望むサポートにズレがあると考えられる。こうしたズレを解消する仕組みも求められよう。

一人でいることを自ら選び、「問題なし」と判断されやすいサポートなし、孤独感なしグループについては、比較的良好な健康状態、生活満足を保持しているというプラスの面に着目するか、サポートあり、孤独感なしグループに比べると健康状態、生活満足いずれもかなり低いというマイナス面に着目するかにより評価が分かれる。ここでは、一概に「問題なし」とは言い切れない、という指摘にとどめておこう。

5) それぞれのグループの基本属性

では、それぞれのグループにどういった属性の人が多いのだろうか。その点を確認しよう。表5はカテゴリー別の性別、年齢階級、婚姻形態、介助・看護、最終学歴の構成を示している。すべてについて触れると冗長になるので、各カテゴリーの特徴をまとめる。なお、他と比べて数値

が高めのところは、黄色でマークをつけている。

表5 カテゴリー別の性別、年齢階級、婚姻形態、介助、看護、最終学歴の構成

	性別				年齢階級 6 区分						
	男性	女性	その他	n	16~24歳	25~34歳	35~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳~	n
サポートあり、孤独感なし	46.7%	52.8%	0.5%	6173	6.6%	8.6%	19.6%	24.5%	20.1%	20.6%	6196
サポートなし、孤独感なし	71.5%	24.5%	4.0%	200	1.5%	7.0%	22.9%	33.8%	16.9%	17.9%	201
サポートあり、孤独感あり	42.5%	56.7%	0.8%	1711	6.7%	11.7%	23.0%	27.3%	14.5%	16.7%	1721
サポートなし、孤独感あり	58.0%	40.6%	1.4%	421	4.5%	11.2%	20.9%	36.1%	15.2%	12.1%	421

	婚姻形態					家族の介助や看病の有無		
	未婚	有配偶	死別	離別	n	している	していない	n
サポートあり、孤独感なし	17.5%	70.5%	7.1%	4.8%	6155	7.6%	92.4%	6153
サポートなし、孤独感なし	28.6%	57.8%	4.0%	9.5%	199	5.6%	94.4%	198
サポートあり、孤独感あり	29.0%	51.6%	10.6%	8.9%	1706	10.0%	90.0%	1703
サポートなし、孤独感あり	40.3%	41.1%	6.4%	12.2%	419	9.1%	90.9%	418

	最終学歴							
	小・中	高校	専門	短・高専	大学	大学院	その他	n
サポートあり、孤独感なし	8.6%	38.2%	13.0%	9.8%	26.5%	3.2%	0.6%	6157
サポートなし、孤独感なし	13.1%	38.4%	9.6%	8.6%	25.3%	3.0%	2.0%	198
サポートあり、孤独感あり	9.8%	34.9%	15.4%	9.7%	25.8%	3.6%	0.8%	1706
サポートなし、孤独感あり	13.1%	34.1%	13.1%	6.2%	28.2%	4.5%	0.7%	419

サポートあり、孤独感なしグループの特徴は、他に比べて現在、配偶者がいる人が際立って多いことだ。他のカテゴリーで有配偶は6割を切っているが、サポートあり、孤独感なしグループでは、有配偶の比率が7割を超える（70.5%）。ここから、婚姻によるプラスの効果を想起できる。

その事実を裏付けるかのように、サポートなし、孤独感ありのグループは、未婚者がきわめて多い。このグループのみ、未婚者の比率が4割を超えている（40.3%）。サポートなし、孤独感ありのグループは離別者の数も多く、持続的な婚姻関係の重要性が示唆される。サポートなし、孤独感ありのグループは男性、および、25~34歳の若年層と50~64歳の壮年層も比較的多いのが特徴だ。

サポートなし、孤独感なしのグループは男性が71.5%と際立って多い。それ以外にはあまり特徴がなく、50~64歳の壮年層がやや多め（33.8%）というていどだ。自立的な価値観を強く内面化した男性の多いグループと言えるだろう。

サポートあり、孤独感ありのグループは、それほど目立った特徴はない。女性、若年層、死別者、介助・看病をしている人が他のグループに比べやや多い。女性とケア経験者が多いことから、サポートを得ているものの、社会との距離を感じている人が多いのかもしれない。

6) それぞれのグループの経済状況

次に、それぞれのグループの経済状況である。表6はカテゴリー別に見た経済的な暮らし向きの分布である。

表6 カテゴリー別の経済的な暮らし向き

	経済的な暮らし向き					n
	大変ゆとりがある	ややゆとりがある	普通	やや苦しい	大変苦しい	
サポートあり、孤独感なし	1.9%	11.9%	51.8%	25.4%	8.9%	6046
サポートなし、孤独感なし	0.5%	5.2%	38.9%	26.4%	29.0%	193
サポートあり、孤独感あり	2.2%	7.5%	35.4%	36.2%	18.7%	1673
サポートなし、孤独感あり	0.7%	3.2%	22.9%	33.3%	39.9%	411

表を見ればすぐにわかるように、サポートあり、孤独感なしのグループは、他のグループに比べ、経済的に「苦しい」人が少ない。過半数の人びとが自身の経済状況を「普通」と捉えている。

対照的にサポートなし、孤独感ありのグループは経済的に厳しい状況にある。暮らし向きが「大変苦しい」人（39.9%）、「やや苦しい」人（33.3%）を合わせると7割を超えている。サポートなし、孤独感なしのグループも経済的に厳しい状況に置かれた人が多い。暮らし向きが「大変苦しい」と答えた人は、サポートなし、孤独感ありのグループに次いで多く、ほぼ3割である。サポートあり、孤独感ありのグループも決して楽ではなく、暮らし向きについて「やや苦しい」人が36.2%と多い。

暮らし向きが「やや苦しい」人、「大変苦しい人」の合計は、サポートなし、孤独感なしのグループ、サポートあり、孤独感ありのグループいずれにおいても、5割を超えている。以上を踏まえると、サポートあり、孤独感なしのグループ以外は、経済的にはやや苦しい状況にあると言える。ここからも、サポートなし、孤独感なしのグループは、「問題なし」とは言い切れないと考えられる。

7)それぞれのグループの相談・手助けへの意識

最後にそれぞれのグループが相談することや他者への手助けをすることに対して、どのように考えているのか確認しておこう。表7がそのまとめである。相談への意識は、それぞれの項目について「当てはまる」と回答した人の比率を掲載している。

表7 カテゴリー別の経済的な暮らし向き相談・手助けへの意識

	相談への意識（当てはまる）							他者への声掛けや手助け			
	解決できる・手掛かりが得られる	気持ちになる	面倒である	恥ずかしい	相手の負担になる	無駄・解決しない	n	しようと思う	しようと思わない	わからない	n
サポートあり、孤独感なし	67.8%	76.2%	5.2%	3.3%	6.1%	4.3%	6163	55.9%	8.5%	35.6%	6073
サポートなし、孤独感なし	13.3%	29.6%	25.0%	6.1%	14.3%	39.3%	196	27.2%	30.3%	42.6%	195
サポートあり、孤独感あり	42.5%	68.6%	13.6%	11.8%	18.8%	16.0%	1710	43.8%	12.4%	43.8%	1670
サポートなし、孤独感あり	14.2%	30.1%	21.4%	16.9%	25.3%	50.1%	415	33.1%	21.8%	45.1%	408

相談への意識については、サポートあり、孤独感なしのグループが相談の効用を認識している。「解決できる・解決の手掛かりが得られる」「気持ちが楽になる」と考えている人が、他のグループに比べかなり多い。

ここでも対照的なのはサポートなし、孤独感ありのグループであり、「解決できる・解決の手掛かりが得られる」「気持ちが楽になる」と考えている人が少なく、「無駄・解決しない」と考えている人が半数を超える（50.1%）。また、「面倒である」「恥ずかしい」「相手の負担になる」と考えている人も、他と比べると多い。本来、相談に結びついてほしい人びとが、相談を拒否・否定する意識が高いことは留意すべきだろう。

サポートなし、孤独感なしのグループは、相談の効用をサポートなし、孤独感ありのグループよりも低く認識している。相談により問題が「解決できる・解決の手掛かりが得られる」「気持ちが楽になる」と考えている人は、一番少ない。「無駄・解決しない」と考えている人もほぼ4割（39.3%）おり、相談への不信感がうかがえる。

面白いのはサポートあり、孤独感ありのグループである。このグループは相談の効用をある程度認識している。相談により問題が「解決できる・解決の手掛かりが得られる」人は42.5%、相談により「気持ちが楽になる」と考えている人が68.6%いる。

ここで注目したいのは、「解決できる・解決の手掛かりが得られる」人と「気持ちが楽になる」人の差である。サポートあり、孤独感なしのグループは、その差が8.4ポイントなのに対し、サポートあり、孤独感ありのグループでは26.1ポイントもある。ここから、サポートあり、孤独感ありのグループは、相談により気持ちは楽にはなっているものの、問題の解決には結びついていない人も少なくないと考えられる。だからこそ、そうした人びとの孤独感が高いのであろう。

次に、他者への声掛けや手助けの意識である。これについては、サポートあり、孤独感なしのグループが高く、サポートを受けていない人は、孤独感の有無にかかわらず、低い。とくに、サポートなし、孤独感なしのグループは声掛けや手助けを「しようと思う」人が一番少なく、「しようと思わない」人が一番多い。相談への意識の結果を併せて考えると、このグループの人は、誰かに頼ろうともしないし、誰かを助けようとしもない個人的な価値観の人が多くと考えられる。

サポートあり、孤独感ありのグループは、声掛けや手助けの意思はある程度あるものの、「わからない」とした回答者も多い（43.8%）。これについては、自身の境遇から相手のことまで気かけられるかわからない、相手との距離感がわからない、などの理由が考えられる。

5 おわりに

この短い報告では、性別について「その他」と答えた人、孤独感と孤立を考慮したさいの各グループの特性の二つに主に焦点をあてた。その結果、性別について「その他」と回答した人は、他の人びとに比べ、孤独感が強く、孤立に陥りやすいこと、人生上のトラブル経験が多いことが明らかになった。

孤独感と孤立を考慮したさいの各グループの特性については、サポートの相手がいて孤独感がない人の恵まれた境遇、サポートの相手がおらず、孤独感が高い人の厳しい状況を読み取ることができた。前者は健康状態もよく、生活に満足し、暮らし向きも「普通」以上の人が多い。一方、後者は健康状態、生活満足度、暮らし向きいずれも、厳しい状況に置かれている。

にもかかわらず、サポートの相手がおらず、孤独感が高い人は相談に対して不信感を抱いている人、面倒、相手の負担になると考えている人も多かった。本来、最もサポートに結びついて欲しい人びとが、サポートに対して根強い不信感を抱えているという事実は、孤独・孤立対策の難しさを物語っている。

サポートがなく、孤独感がない人は、個々人の意識という点では、「問題がない」と考えられる。しかし、サポートの相手がいて孤独感がない人に比べると、健康状態、生活満足いずれも低く、また、暮らし向きが「苦しい」人も少なくない。つまり、彼・彼女らに問題がないわけではないのである。

比較的厳しい状況にいる彼・彼女らは、サポートの相手がおらず、孤独感が高い人と同様に、相談への効用を見出さない。また、自ら他者に声がけをしようとししない。つまり、頼らないし助けないという自己責任的な価値観を内面化しているのである。こうした考えをもつ人が増えれば、社会の互助の機能は衰えてゆくだろう。その点から見ても、サポートがなく、孤独感がない人を、当事者が問題を意識していないからという理由で、単純に「問題なし」とは言い切れない。

サポートあり、孤独感ありの人たちは、自身が得ているサポートと彼・彼女らのニーズにズレがある層だと考えられる。このグループの人たちは相談で気が楽になるとは思っているものの、問題が解決すると考えている人は少ない。今後は提供されるサポートとニーズのミスマッチを解消しうる仕組みが求められよう。

孤独感の4年間の推移：回答者の特性別にみた差異の検討

東京都健康長寿医療センター研究所

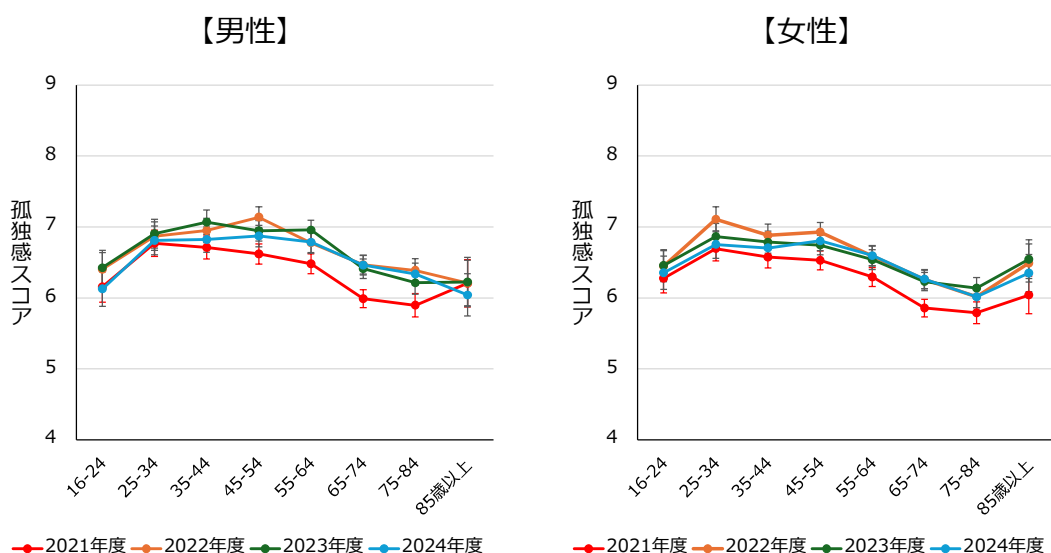
小林 江里香

1. はじめに

「人々のつながりに関する基礎調査」は、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）流行下にあった2021（令和3）年度に始まり、2024（令和6）年度までに計4回の調査を実施した。調査の結果、孤独感とは、一人暮らしの人、経済状態が悪い人、社会的交流が乏しい人の間で高い傾向があることなどが示されてきたが、パンデミックやそれに続く社会の変化を考えると、これらの特性と孤独感との関連がどの程度安定的であったかや、新型コロナの影響の受けやすさ・回復状況にサブグループによる違いがないかについて確認が必要である。そこで、本稿では、UCLA孤独感尺度で測定した孤独感の4年間の推移において、回答者の特性で分けたサブグループによりどのような違いがみられるかを、様々な特性別に検討する。

年齢もまた、孤独感に違いをもたらす特性の1つである。図表1の通り、年齢階級別にみた孤独感の形状は、性別や調査年による若干の違いはあるが、概して、25-64歳の年齢層で高く、16-24歳と65歳以降はそれより低い山形となっている。調査年度による違いもあり、2021年度に比べて2022年度には孤独感が上昇し、45歳から74歳くらいまでの中・高年層においては、その後も2021年時点の水準には戻っていない。

就労などの一部の特性は学生と社会人では異なる意味合いをもつことを考慮し、学生が多い16-24歳の回答者は除外して25歳以上のみを分析対象とした。さらに、孤独感の関連要因はライフステージや性別によっても異なることが予想されるため、「25-64歳」と「65歳以上」の2つの年齢層と性別に結果を示した。



図表1 性・年齢階級別にみた孤独感：2021-2024年度

注）3項目版UCLA孤独感尺度の合計スコア（3～12点）の平均値と95%信頼区間。尺度は「自分には人とのつきあいが無いと感じる」「自分は取り残されていると感じる」「自分は他の人たちから孤立していると感じる」のそれぞれを、「決してない」～「常にある」の4段階で回答した得点を合計。

2. 分析方法

性・年齢以外で、孤独感との関連を検討した特性は、①同居者の有無、②世帯年収、③経済的暮らし向き、④自己評価による心身の健康状態、⑤現在の就労状況、⑥（就労以外の）社会活動への参加、⑦同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度（以下、非同居者との対面会話頻度）である。②③は客観的・主観的な経済状態、⑤～⑦は社会とのつながりの状況の指標として用いた。

上記の 7 特性ごとに次の手順で分析した。まず、焦点を当てる特性（特性 X）の各カテゴリ（例：①では独居と同居）の割合が調査年によって異なるかを調べるため χ^2 検定を行い、5%水準で有意だった場合には、z 検定（Bonferroni 法で調整）を用いてどの調査年間に有意差があるかを示した。この分析は、年齢層（25-64 歳、65 歳以上）と性別に実施した。

次に、孤独感を従属変数、調査年、性別、特性 X を独立変数、連続量の年齢を共変量とする共分散分析を、年齢層別に実施した。年齢を共変量として調整したのは、同じ年齢層内でも性別や一部の調査年間で平均年齢に有意差がみられたためである。3 つの独立変数の交互作用はすべての組み合わせをモデルに含めたが、本研究では、特に調査年と特性 X の交互作用に注目している。さらに、25-64 歳と 65 歳以上の年齢層ごとに、各調査年の孤独感の年齢調整済み平均値を、性別と特性 X を組み合わせたサブグループ別に図示した。

分析に用いた項目が無回答または「その他」と回答した人は分析から除外した。そのため、分析対象とした回答者数は特性により異なり、各特性の調査年別割合の表内で報告している。

3. 分析結果

（1）同居者の有無

25-64 歳、65 歳以上とも、2021 年度は独居割合が他の調査年より相対的に低い傾向があった（図表 2A）。孤独感の共分散分析の結果（図表 2B）および平均値のグラフ（図表 2C）より、両年齢層とも、独居者は同居者がいる人に比べて孤独感が高い傾向は、調査年によらず一貫しており、2021 年度から 2022 年度にかけての孤独感の上昇は同居者の有無に関わらず生じていた。

また、同居者がいる人に比べて、独居者では男性の孤独感が女性より高いという男女差が大きい傾向があるが、調査年によってはこの男女差がみられなかった（図表 2B において、調査年×性別×同居者が $p<.05$ ）。具体的には、図表 2C のグラフより、25-64 歳では、男性独居者の孤独感は 2022 年度をピークにやや減少しており、2024 年度は女性独居者との差がなくなっていた。65 歳以上の男性独居者では、2022 年度に孤独感が上昇した後、2023 年度は 2021 年度と同程度まで低下したため女性との差がなくなったが、2024 年度には再び上昇して男女差が開いた。

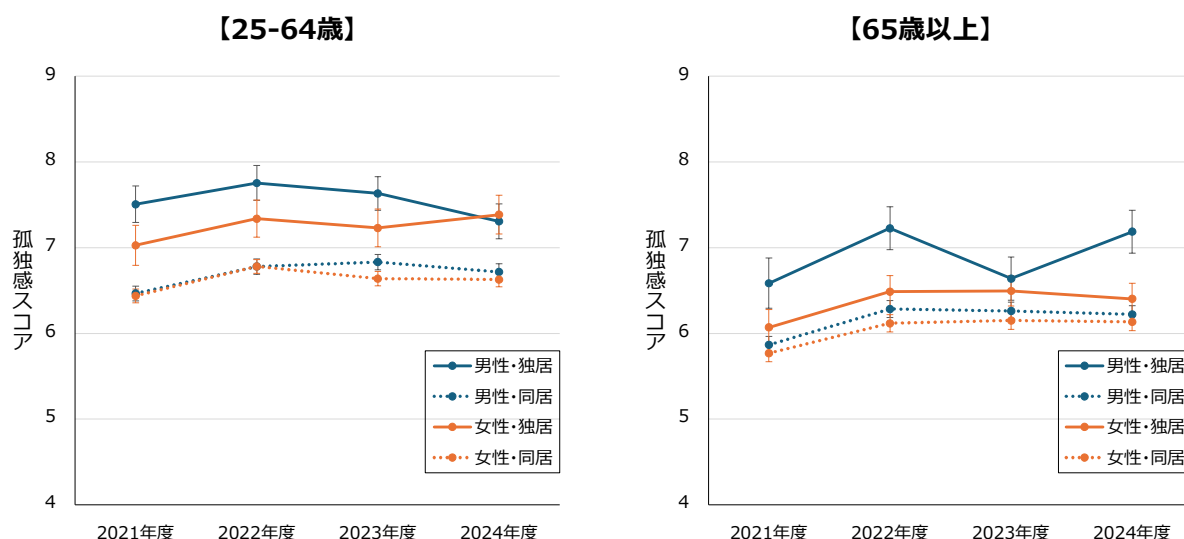
図表 2A 同居者の有無:年齢層・性別分布

性別	年齢層	25-64 歳				65 歳以上			
	調査年度	2021	2022	2023	2024	2021	2022	2023	2024
男性	回答者数	3004	2851	2886	2715	1925	1973	1839	1902
	(%) 独居	14.0a	16.4ab	17.4b	17.3b	10.4a	13.8b	14.4b	14.2b
	同居	86.0	83.6	82.6	82.7	89.6	86.2	85.6	85.8
	$\chi^2(df)$	16.44(3), $p<.001$				17.78(3), $p<.001$			
女性	回答者数	3453	3333	3156	3112	2147	2175	2164	2087
	(%) 独居	10.3a	12.2ab	12.5b	12.2ab	18.2a	23.0b	25.0b	25.0b
	同居	89.7	87.8	87.5	87.8	81.8	77.0	75.0	75.0
	$\chi^2(df)$	10.41(3), $p=.015$				37.49(3), $p<.001$			

注) 同じアルファベットをもつ調査年度間の独居割合には 5%水準での有意差なし

図表 2B 同居者の有無と孤独感:共分散分析結果

要因	25-64 歳			65 歳以上		
	自由度	F 値	有意確率	自由度	F 値	有意確率
年齢 (共変量)	1	23.08	0.000	1	3.97	0.046
調査年	3	9.44	0.000	3	19.00	0.000
性別	1	21.02	0.000	1	53.59	0.000
同居者の有無	1	312.30	0.000	1	141.73	0.000
調査年×性別	3	2.42	0.064	3	2.99	0.030
調査年×同居者	3	0.59	0.621	3	2.29	0.076
性別×同居者	1	7.41	0.006	1	22.72	0.000
調査年×性別×同居者	3	2.87	0.035	3	2.76	0.041
誤差	24377			15895		



図表 2C 孤独感の推移:年齢層・性・同居者の有無別

注) 3項目版UCLA孤独感尺度の合計スコア (3~12点) の平均値および95%信頼区間。年齢 (連続量) を共変量として調整。

(2) 経済状態

税・社会保険料込みの年間収入を同居人数の平方根で割った等価世帯年収を「150 万円未満」「150 万円以上 400 万円未満」「400 万円以上」に分けた。25 歳以上の回答者全体では、「150 万円未満」と「400 万円以上」はそれぞれ、下位・上位 30%弱が含まれる金額である。

図表 3A より、25-64 歳においては、2021・2022 年度に比べ、2024 年度は「150 万円未満」が減少し、「400 万円以上」が増加していた。65 歳以上では、2022 年度に比べ 2024 年度は、男性では「400 万円以上」、女性では「150 万円以上 400 万円未満」の割合が増加していた。

世帯年収が低いほど孤独感が高く、特に 25-64 歳では、150 万円未満の男性における孤独感の高さが際立っていた（図表 3B、3C）。両年齢層とも性別×世帯年収の交互作用が有意であり、25-64 歳の「150 万円以上 400 万円未満」、65 歳以上の「400 万円以上」では男女に有意差がなく、それ以外の年収では男性の孤独感のほうが女性より高かった。また、2021 年度から 2022 年度にかけては、世帯年収によらず孤独感が上昇していた。例外的に 65 歳以上における世帯年収 400 万円以上の男性では変化がみられず、両年齢層とも 150 万円未満の男性では 2023・2024 年度も 2021 年度より孤独感が高い状態に留まっているなど、サブグループによる特徴もみられるが、モデル全体としては調査年の交互作用（調査年×世帯年収、調査年×性別×世帯年収）は統計的に有意ではなかった。

暮らし向きの質問は 2021 年度調査にはなかったため、3 年間分のみ分析した。前述の通り、2022 年度から 2024 年度にかけて世帯年収は増加傾向にあったが（図表 3A）、主観的な暮らし向きにはあまり変化はなく、65 歳以上の女性のみ、2022 年度に比べて 2024 年度は「苦しい」（「やや」または「大変」）とする割合が減少し「ふつう」が増加していた（図表 4A）。

孤独感は、2 つの年齢層とも、暮らし向きが「苦しい」「ふつう」「ゆとりがある」の順に高く、「苦しい」と「ふつう」の差が大きかった（図表 4B、4C）。また、男性のほうが女性より孤独感が高い男女差は、暮らし向きが苦しい人の間で大きかった（2 年齢層とも性別×暮らし向きが有意）。世帯年収と同様に、調査年の交互作用は有意ではなかった。

(3) 健康状態

心身の健康状態が良好（「よい」「まあよい」）と回答した割合は、2 年齢層・性別とも、2022 年度は 2021 年度より 15 ポイント前後も減少し、2024 年度に至っても 2021 年度の状態には回復していなかった（図表 5A）。

健康状態が「不良」（「よくない」「あまりよくない」）「ふつう」「良好」のそれぞれの間には顕著な孤独感の差があり、孤独感と心身の健康状態との強い関連性が示された（図表 5B、5C）。2 つの年齢層とも調査年×心身の健康の交互作用が有意であり、健康状態の内訳別にみると、健康状態が「ふつう」の回答者では、孤独感は 4 年間ほとんど同じ水準にあったのに対し、健康良好者では 2022 年度に孤独感が増加し、65 歳以上についてはそれ以降の年度も 2021 年度より有意に高い状態が続いていた。また、65 歳以上では、健康不良者においても 2021 年から 2022 年度にかけて孤独感が有意に上昇した。25-64 歳の健康不良者では調査年による有意な変化はみられなかったが、孤独感は 2021 年度当初から極めて高く、どの調査年でみても 65 歳以上の健康不良者の孤独感より高かった。

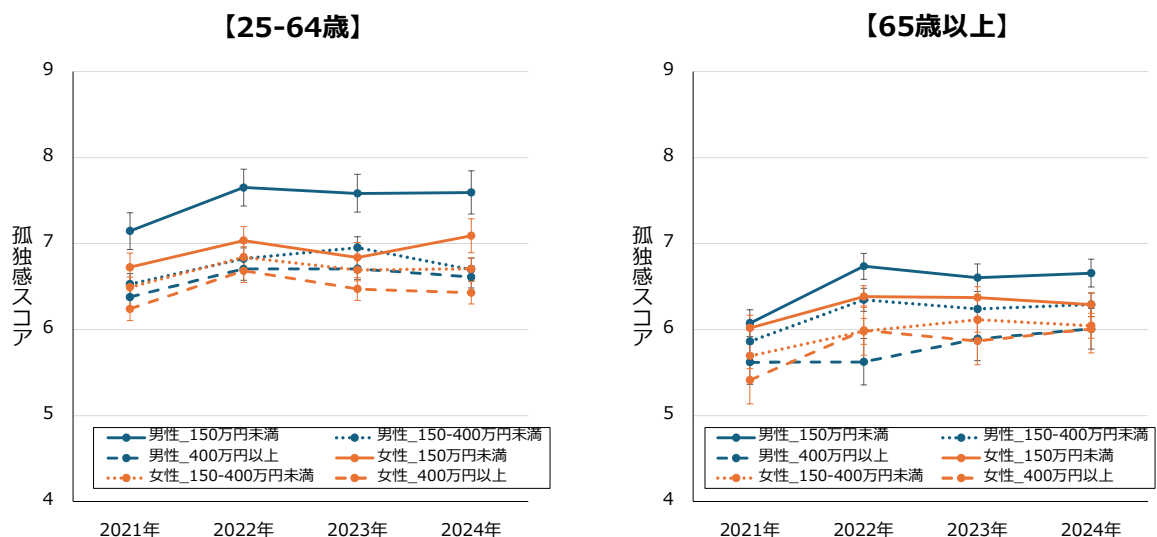
図表 3A 等価世帯年収:年齢層・性別分布

性別	年齢層	25-64 歳				65 歳以上			
	調査年度	2021	2022	2023	2024	2021	2022	2023	2024
男性	回答者数	2832	2720	2791	2564	1809	1905	1834	1869
	(%)								
	150万円未満	14.8a	15.5a	14.2ab	12.1b	37.1a	38.9a	36.1a	35.0a
	150-400万円未満	44.1a	44.2a	43.6a	42.9a	48.9a	49.1a	49.7a	48.8a
	400万円以上	41.2a	40.3a	42.2ab	45.0b	13.9ab	12.0b	14.2ab	16.2a
$\chi^2(df)$		20.55(6), $p=.002$				16.17(6), $p=.013$			
女性	回答者数	3071	2992	2919	2782	1806	1994	2076	1930
	(%)								
	150万円未満	22.4a	24.0a	21.9a	17.9b	43.8a	52.8b	51.0bc	47.1ac
	150-400万円未満	43.9a	42.4a	41.1a	41.9a	44.0a	37.2b	38.4bc	41.6ac
	400万円以上	33.8ab	33.7b	37.0ac	40.2c	12.2a	10.1a	10.6a	11.3a
$\chi^2(df)$		51.64(6), $p<.001$				36.94(6), $p<.001$			

注) 同じアルファベットをもつ調査年度間の割合には5%水準での有意差なし。

図表 3B 等価世帯年収と孤独感:共分散分析結果

要因	25-64 歳			65 歳以上		
	自由度	F 値	有意確率	自由度	F 値	有意確率
年齢 (共変量)	1	20.89	.000	1	12.94	.000
調査年	3	25.97	.000	3	26.01	.000
性別	1	63.81	.000	1	13.48	.000
世帯年収	2	122.38	.000	2	70.51	.000
調査年×性別	3	2.52	.056	3	0.24	.865
調査年×世帯年収	6	0.92	.476	6	0.75	.608
性別×世帯収入	2	17.77	.000	2	3.51	.030
調査年×性別×世帯年収	6	0.54	.775	6	1.60	.142
誤差	22551			14945		



図表3C 孤独感の推移:年齢層・性・等価世帯年収別

注) 3項目版UCLA孤独感尺度の合計スコア(3~12点)の平均値および95%信頼区間。年齢(連続量)を共変量として調整。

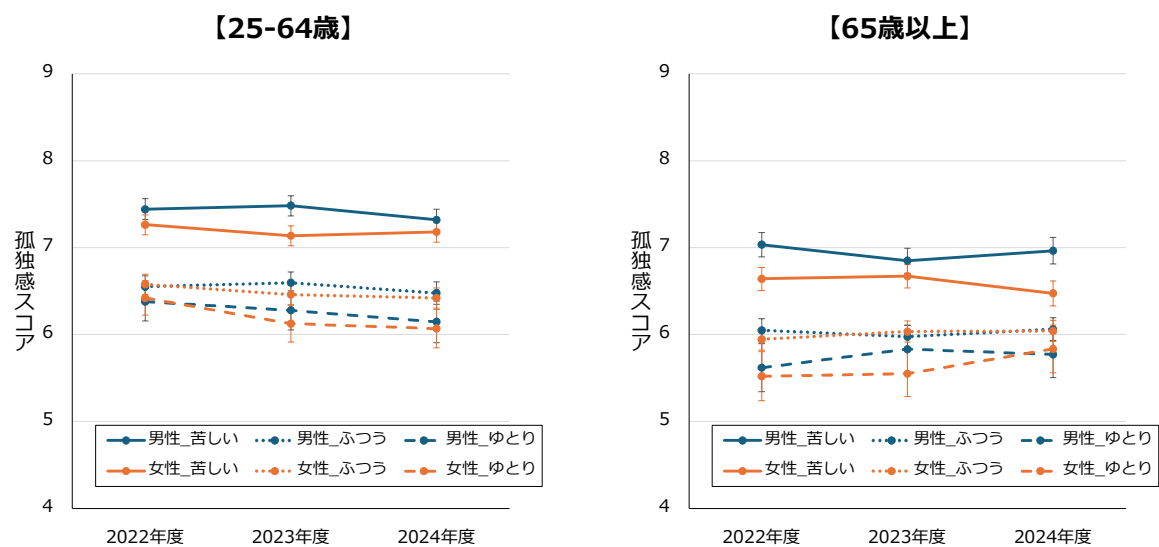
図表 4A 経済的暮らし向き:年齢層・性別分布

性別	年齢層	25-64 歳				65 歳以上			
	調査年度	2021	2022	2023	2024	2021	2022	2023	2024
男性 (%)	回答者数	—	2852	2919	2688	—	1978	1897	1901
	ゆとり	—	12.8	12.5	12.1	—	10.6	11.4	12.1
	ふつう	—	41.2	40.5	41.2	—	47.3	47.4	49.7
	苦しい	—	46.0	46.9	46.7	—	42.1	41.2	38.2
	$\chi^2(df)$	—	1.04(4), p=.904				7.23(4), p=.124		
女性 (%)	回答者数	—	3340	3228	3123	—	2192	2251	2112
	ゆとり	—	13.8	12.7	12.2	—	9.3a	10.5a	10.2a
	ふつう	—	43.0	43.4	44.7	—	48.2a	49.4ab	52.0b
	苦しい	—	43.2	43.8	43.0	—	42.6a	40.1ab	37.7b
	$\chi^2(df)$	—	4.84(4), p=.305				11.55(4), p=.021		

注) ゆとり=大変/ややゆとりがある、苦しい=大変/やや苦しい。同じアルファベットをもつ調査年度間の割合には 5%水準での有意差なし (χ^2 検定が有意なグループのみ)。

図表 4B 経済的暮らし向きと孤独感:共分散分析結果

要因	25-64 歳			65 歳以上		
	自由度	F 値	有意確率	自由度	F 値	有意確率
年齢 (共変量)	1	8.02	0.005	1	1.90	0.168
調査年	2	6.48	0.002	2	0.52	0.596
性別	1	8.66	0.003	1	12.04	0.001
暮らし向き	2	350.12	0.000	2	242.76	0.000
調査年×性別	2	1.85	0.158	2	0.18	0.838
調査年×暮らし向き	4	0.71	0.584	4	1.53	0.192
性別×暮らし向き	2	3.13	0.044	2	8.96	0.000
調査年×性別×暮らし向き	4	0.22	0.930	4	1.26	0.285
誤差	18036			12059		



図表4C 孤独感の推移:年齢層・性・経済的暮らし向き別

注) 3項目版UCLA孤独感尺度の合計スコア (3~12点) の平均値および95%信頼区間。年齢 (連続量) を共変量として調整。

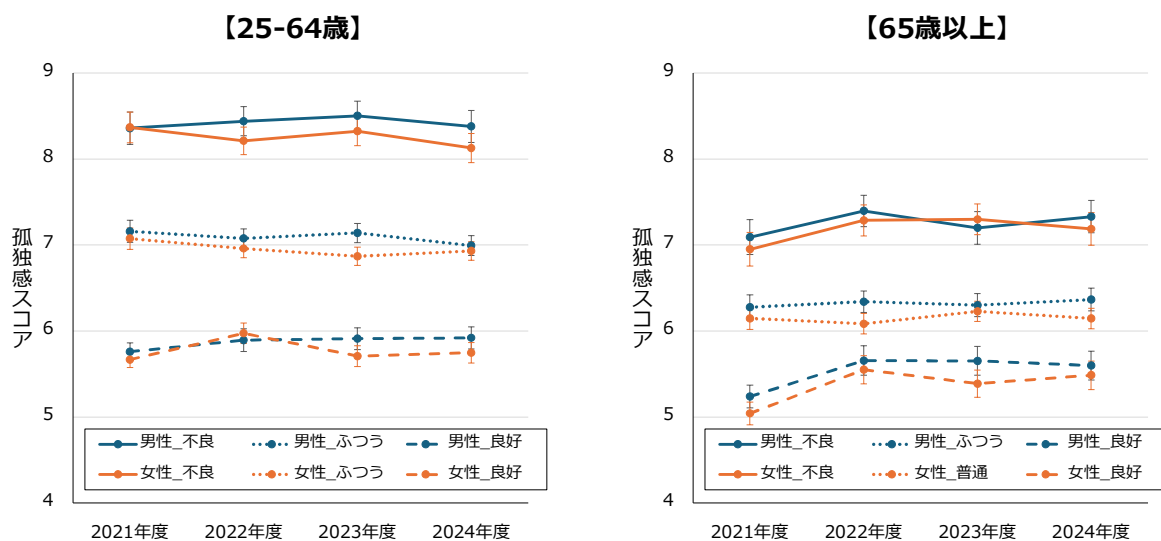
図表 5A 心身の健康状態:年齢層・性別分布

性別	年齢層	25-64 歳				65 歳以上			
	調査年度	2021	2022	2023	2024	2021	2022	2023	2024
男性	回答者数	3057	2852	2909	2729	1968	1961	1860	1915
	(%) 良好	51.6a	34.0b	34.9bc	37.5c	44.9a	26.5b	29.6b	29.0b
	ふつう	33.2a	46.2b	45.2b	45.3b	36.2a	49.7b	47.0b	47.7b
	不良	15.2a	19.7b	19.9b	17.3ab	18.9a	23.8b	23.3b	23.3b
	$\chi^2(df)$	257.83(6), $p<.001$				188.85(6), $p<.001$			
女性	回答者数	3473	3339	3227	3163	2261	2175	2236	2131
	(%) 良好	54.5a	35.7b	35.7b	36.7b	39.7a	26.8b	27.2b	27.1b
	ふつう	30.8a	45.0b	46.5b	45.3b	42.0a	51.0b	50.7b	52.0b
	不良	14.7a	19.4b	17.8b	18.0b	18.3a	22.2b	22.0b	20.9ab
	$\chi^2(df)$	373.42(6), $p<.001$				129.95(6), $p<.001$			

注) 良好=よい/まあよい、不良=よくない/あまりよくない。同じアルファベットをもつ調査年度間の割合には 5%水準での有意差なし。

図表 5B 心身の健康状態と孤独感:共分散分析結果

要因	25-64 歳			65 歳以上		
	自由度	F 値	有意確率	自由度	F 値	有意確率
年齢 (共変量)	1	118.56	0.000	1	43.60	0.000
調査年	3	1.28	0.280	3	13.00	0.000
性別	1	20.79	0.000	1	17.09	0.000
心身の健康	2	2310.29	0.000	2	784.72	0.000
調査年×性別	3	1.63	0.180	3	0.35	0.787
調査年×心身の健康	6	3.57	0.002	6	4.19	0.000
性別×心身の健康	2	0.42	0.659	2	0.78	0.460
調査年×性別×心身の健康	6	1.17	0.318	6	0.79	0.578
誤差	24614			16201		



図表5C 孤独感の推移:年齢層・性・心身の健康状態別

注) 3項目版UCLA孤独感尺度の合計スコア (3~12点) の平均値および95%信頼区間。年齢 (連続量) を共変量として調整。

(4) 社会とのつながりの状況

25-64 歳男女と 65 歳以上男性の就労状況（現在、収入を伴う仕事をしているか）には 4 年間で変化はみられなかったが、65 歳以上の女性では、2022 年度に比べて 2024 年度の就労率のほうが高かった（図表 6A）。図表 6B、6C の通り、性・年齢層によらず、非就労者は就労者に比べて孤独感が高く、とりわけ就労していない 25-64 歳男性では孤独感が高かった（25-64 歳では、性別×就労が $p<.001$ ）。調査年と就労との交互作用は有意ではなく、就労の有無によらず孤独感は 2022 年度に上昇した。

社会活動（人と交流する活動）については、「PTA・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」「上記以外のボランティア活動」「スポーツ・趣味・娯楽・教養・自己啓発などの活動」「その他の活動（同窓会、宗教や信仰上の活動など）」の中に参加する活動がある場合は「参加」、ない場合は「不参加」とした。

社会活動への参加割合は、25-64 歳の女性のみで、2023・2024 年度は 2021 年度より有意に増加していた（図表 7A）。不参加者は参加者より孤独感が高く、調査年と性別や社会活動との交互作用は両年齢層とも 5% の有意水準に達しなかった（図表 7B、7C）。

家族や友人等との私的な社会的交流としての非同居者との対面会話頻度は、「週 1 回以上」「月 1 回以上週 1 回未満」「月 1 回未満」に区分した。対面会話頻度の割合については、25-64 歳の男女で、2021 年度に比べて 2024 年度は「月 1 回以上週 1 回未満」の割合が増加しており、65 歳以上では変化はなかった（図表 8A）。会話頻度が少ないほど孤独感が高く、この傾向には調査年による違いはみられなかった（図表 8B、8C）。25-64 歳については、「月 1 回未満」「月 1 回以上週 1 回未満」では孤独感に男女差はなかったが、「週 1 回以上」の会話がある人では、男性の孤独感が女性より高かった（性別×対面会話頻度が $p<.001$ ）。

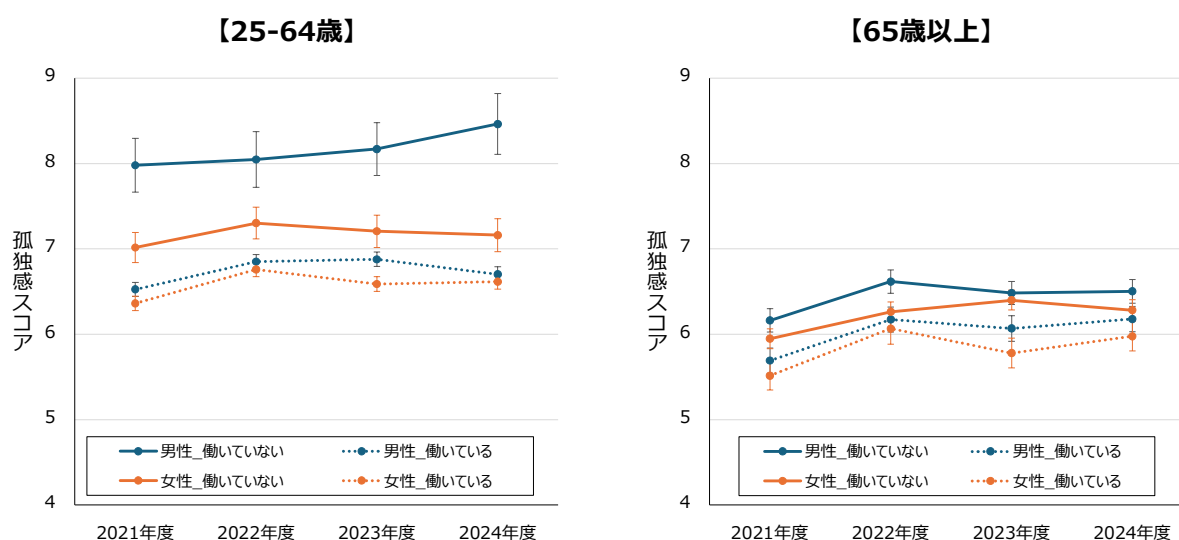
図表 6A 就労状況:年齢層・性別分布

性別	年齢層	25-64 歳				65 歳以上			
	調査年度	2021	2022	2023	2024	2021	2022	2023	2024
男性	回答者数	2993	2805	2878	2683	1681	1699	1672	1702
	(%) 働いている	93.6	93.5	93.0	94.3	46.4	46.1	44.6	46.2
	働いていない	6.4	6.5	7.0	5.7	53.6	53.9	55.4	53.8
	$\chi^2(df)$	3.81(3), p=.282				1.39(3), p=.707			
女性	回答者数	3379	3266	3139	3110	1816	1753	1812	1731
	(%) 働いている	81.7	83.3	83.1	83.3	32.2ab	28.6b	31.0ab	33.2a
	働いていない	18.3	16.7	16.9	16.7	67.8	71.4	69.0	66.8
	$\chi^2(df)$	4.08(3), p=.253				9.62(3), p=.022			

注)「働いていない」には、学生・生徒を含む。同じアルファベットをもつ調査年度間の就労割合には5%水準での有意差なし (χ^2 検定が有意なグループのみ)。

図表 6B 就労状況と孤独感:共分散分析結果

要因	25-64 歳			65 歳以上		
	自由度	F 値	有意確率	自由度	F 値	有意確率
年齢 (共変量)	1	49.30	0.000	1	19.55	0.000
調査年	3	6.96	0.000	3	31.36	0.000
性別	1	130.31	0.000	1	30.79	0.000
就労	1	396.99	0.000	1	105.02	0.000
調査年×性別	3	1.31	0.269	3	0.07	0.976
調査年×就労	3	1.39	0.243	3	1.82	0.141
性別×就労	1	68.56	0.000	1	0.11	0.738
調査年×性別×就労	3	1.54	0.203	3	1.54	0.203
誤差	24124			13633		



図表6C 孤独感の推移:年齢層・性・就労状況別

注) 3項目版UCLA孤独感尺度の合計スコア (3~12点) の平均値および95%信頼区間。年齢 (連続量) を共変量として調整。

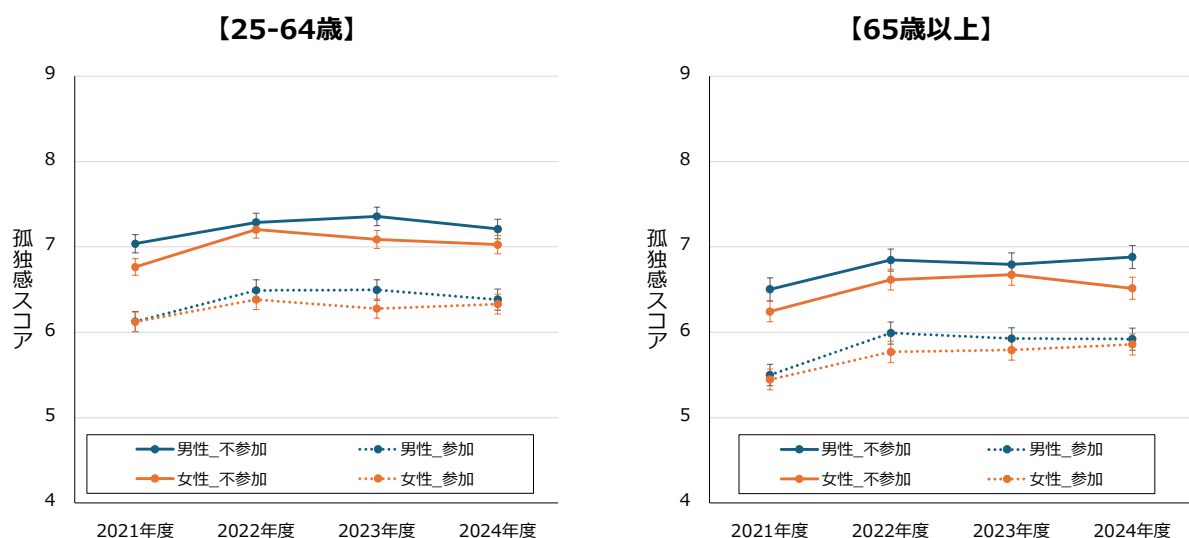
図表 7A 就労以外の社会活動への参加:年齢層・性別分布

性別	年齢層	25-64 歳				65 歳以上			
	調査年度	2021	2022	2023	2024	2021	2022	2023	2024
男性	回答者数	3049	2850	2920	2685	1938	1956	1887	1894
	(%) 参加	45.1	43.5	44.7	46.1	53.8	50.2	53.8	52.4
	不参加	54.9	56.5	55.3	53.9	46.2	49.8	46.2	47.6
	$\chi^2(df)$	3.66(3), $p=.301$				6.93(3), $p=.074$			
女性	回答者数	3470	3339	3233	3136	2215	2148	2246	2091
	(%) 参加	41.3a	42.8ab	46.0b	45.4b	49.3	48.4	50.8	50.7
	不参加	58.7	57.2	54.0	54.6	50.7	51.6	49.2	49.3
	$\chi^2(df)$	19.72(3), $p<.001$				3.51(3), $p=.319$			

注) 同じアルファベットをもつ調査年度間の参加割合には 5%水準での有意差なし (χ^2 検定が有意なグループのみ)。

図表 7B 社会活動と孤独感: 共分散分析結果

要因	25-64 歳			65 歳以上		
	自由度	F 値	有意確率	自由度	F 値	有意確率
年齢 (共変量)	1	10.50	0.001	1	19.86	0.000
調査年	3	27.49	0.000	3	34.16	0.000
性別	1	27.15	0.000	1	31.33	0.000
社会活動	1	767.26	0.000	1	695.00	0.000
調査年×性別	3	1.32	0.266	3	0.53	0.662
調査年×社会活動	3	0.34	0.795	3	0.36	0.781
性別×社会活動	1	3.48	0.062	1	3.74	0.053
調査年×性別×社会活動	3	1.21	0.305	3	1.39	0.242
誤差	24558			16096		



図表 7C 孤独感の推移: 年齢層・性・社会活動への参加別

注) 3項目版UCLA孤独感尺度の合計スコア (3~12点) の平均値および95%信頼区間。年齢 (連続量) を共変量として調整。

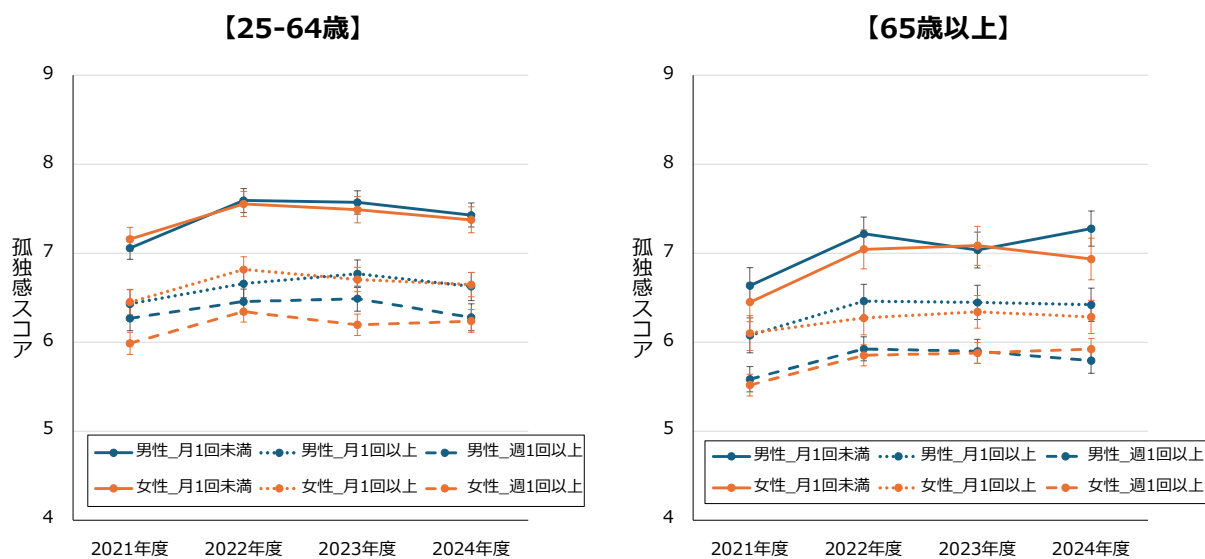
図表 8A 非同居者との対面会話頻度：年齢層・性別分布

性別	年齢層	25-64 歳				65 歳以上			
	調査年度	2021	2022	2023	2024	2021	2022	2023	2024
男性 (%)	回答者数	2831	2751	2843	2598	1630	1787	1724	1695
	週 1 回以上	34. 6ab	35. 1b	34. 0ab	31. 4a	48. 8	49. 4	51. 7	48. 0
	月 1 回以上	25. 0a	27. 1ab	27. 5ab	28. 8b	25. 8	24. 8	25. 2	27. 4
	月 1 回未満	40. 4a	37. 8a	38. 4a	39. 8a	25. 3	25. 9	23. 1	24. 5
	$\chi^2(df)$	16. 55(6), p=. 011				8. 44(6), p=. 208			
女性 (%)	回答者数	3193	3212	3140	3020	1828	1937	2026	1882
	週 1 回以上	38. 1a	41. 4b	41. 1ab	38. 9ab	59. 1	59. 4	59. 8	59. 1
	月 1 回以上	29. 2ab	28. 4b	31. 6ac	32. 5c	22. 9	23. 3	23. 6	24. 8
	月 1 回未満	32. 7a	30. 2ab	27. 3b	28. 6b	18. 1	17. 2	16. 5	16. 1
	$\chi^2(df)$	35. 16(6), p<. 001				4. 17(6), p=. 654			

注) 同じアルファベットをもつ調査年度間の割合には 5%水準での有意差なし (χ^2 検定が有意なグループのみ)。

図表 8B 非同居者との対面会話頻度と孤独感：共分散分析結果

要因	25-64 歳			65 歳以上		
	自由度	F 値	有意確率	自由度	F 値	有意確率
年齢 (共変量)	1	26.51	0.000	1	2.63	0.105
調査年	3	28.94	0.000	3	26.33	0.000
性別	1	3.70	0.054	1	5.83	0.016
非同居者との対面会話	2	549.12	0.000	2	348.54	0.000
調査年×性別	3	1.26	0.287	3	0.48	0.695
調査年×対面会話	6	1.14	0.334	6	1.14	0.336
性別×対面会話	2	5.09	0.006	2	1.77	0.171
調査年×性別×対面会話	6	0.93	0.470	6	1.05	0.388
誤差	23468			14273		



図表 8C 孤独感の推移：年齢層・性・非同居者との対面会話頻度別

注) 3項目版UCLA孤独感尺度の合計スコア (3~12点) の平均値および95%信頼区間。年齢 (連続量) を共変量として調整。

4. まとめと考察

分析結果は、以下の通り要約される：

- 1) 独居、経済状態が悪い（低収入、暮らし向きが苦しい）、心身の健康状態が悪い、社会とのつながりが乏しい（就労していない、社会活動不参加、非同居者との対面会話頻度が少ない）人ほど孤独感が高い傾向は、年齢層、性別、調査年によらず一貫していた。
- 2) 2021 年度から 2022 年度にかけての孤独感の上昇は、不利な特性をもつサブグループだけでなく、有利なサブグループ（同居者あり、経済・健康状態良好、社会とのつながりが多い）でもみられ、心身の健康状態についてはむしろ良好な人における孤独感の上昇が大きかった。また、サブグループのほとんどで、孤独感 は 2024 年度においても 2021 年度の水準には戻っていなかった。
- 3) 独居や経済状態不良、25-64 歳の非就労者では、男性のほうが女性よりも孤独感が高いという男女差が大きい傾向があった。ただし、独居者については、孤独感の推移に性別や年齢層による違いがみられ、孤独感に男女差がない調査年もあった。

2) に関しては、孤独感が増した同時期に、自身の心身の健康状態を良好と評価する人の割合も減少していた。新型コロナの流行状況（注）との関連について考察してみたい。2021 年度調査が実施された 2021 年 11 月下旬から 2022 年 1 月中旬までの期間は、新型コロナ流行の第 5 波と第 6 波の狭間にあたり、新規感染者数は比較的少なかった。その後、2022 年 1 月からオミクロン株流行による新規感染者数増大の波を繰り返し、2022 年度調査が実施された 11 月下旬から 2023 年 1 月中旬は第 8 波の最中にあった。パンデミック発生から 3 年が経過し、人々のストレスが高まっていたことを考えると、2022 年度の孤独感の上昇や心身の健康状態の悪化には、新型コロナの影響があったことを否定できない。

一方で、2022 年度は新型コロナ対策のための規制が段階的に緩和され、2023 年 5 月 8 日には、新型コロナの感染法上の分類が季節性インフルエンザと同じ 5 類に引き下げられた。2023・2024 年度調査は 5 類移行後に実施されたにも関わらず、孤独感が高い状態のままで回復していないことを考えると、新型コロナ流行の直接的・間接的影響だけでなく、ウクライナの戦争（2022 年 2 月～）を含む世界各地で起きた紛争などに起因する社会的不安が、複合的に影響した可能性も考えられる。

3) の結果については、特に社会経済的に不利な状況にある男性の孤独予防・解消のための取り組みが不可欠と言える。さらに、独居が孤独感を高める要因が、性別や年齢層によっても異なる可能性を示唆しており、独居者の中の多様性を踏まえた対策が必要である。

（注）厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボードの資料等（第 101 回～第 115 回）」「同（第 116 回～）」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00395.html

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00424.html

年代別の社会的孤立の該当割合とその特性

～令和3～6年「人々のつながりに関する基礎調査」の二次分析より～

日本福祉大学 社会福祉学部 教授

日本福祉大学 健康社会研究センター センター長

齊 藤 雅 茂

目 的

社会的孤立とは「家族やコミュニティとほとんど接触がない状態」と定義される（Townsend 1963）。ここでは、「人々のつながりに関する基礎調査」に基づいて、(1)若年層・壮年層・高齢層別の孤立傾向にある人（＝社会的交流の乏しい人）の発現率とその特性、(2)相談に対する意識（諦念感や抵抗感など）と孤立との関連、(3)コロナ禍にあった2021年調査と、それ以降に実施された2022年調査・2023年調査および2024年調査との相違を確認した。

方 法

■ 使用したデータ

「人々のつながりに関する基礎調査」

調査の対象：全国の満16歳以上の個人

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）

有効回収率：2021(R3)調査＝11,867名（59.3%）

2022(R4)調査＝11,218名（56.1%）

2023(R5)調査＝11,141名（55.7%）

2024(R6)調査＝10,871名（54.4%）

実施主体：内閣府孤独・孤立対策推進室

■ 使用した変数

①社会的孤立（社会的交流の乏しさ）

同居者以外の人と(1)直接会って話す頻度、(2)電話（ビデオ通話を含む）する頻度、(3)SNSや電子メールなど連絡する頻度、(4)同居者と直接会って話す頻度の4指標を使用した。それぞれ「全くない」から「週4～5回以上」までの7件法で頻度を把握している。ここでは、1カ月を4.3週とし、月あたりの交流頻度を換算した（週4～5回以上＝19.35、週2～3回以上＝10.75、週1回程度＝4.30、2週間に1回程度＝2.15、月1回程度＝1.00、月1回未満＝0.50、全くない＝0.00）。高齢者への10年間の追跡研究において、同居者以外との交流頻度が週1回未満群では要介護リスクが、月1回未満群では要介護リスクに加えて全死亡リスクが有意に上昇していたこと^{2,3}を考慮し、上記の交流の合算が、週1回程度（～8.6）以下を孤立とし、月1回程度（～2.0）以下を深刻な孤立に分類した。

² 齊藤雅茂ら（2015）日本公衆衛生雑誌, 62(3): 95-105

³ Saito M. et al. (2021) Geriatr Gerontol Int 21(2):209-214.

②基本属性および相談に関する意識

社会的孤立に関連する基本属性として、年齢と性別による相違を確認した。加えて、相談に関する意識として、「相談することで解決できるまたは解決の手がかりが得られる」「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」「相談しても無駄である（相談しても解決しない）」「相談することは相手の負担になる」「相手に連絡を取ることや不安や悩みを説明するのが面倒である」「相談することが恥ずかしい」の6項目について、該当する（そう思う）か該当しない（そう思わない）かを尋ねた設問を使用した。

結 果

1. 社会的交流指標の4時点比較（表1）

- 『同居者以外と直接会って話す頻度』については、4時点間で経年的なトレンドは認められなかった。同じく、同居者と『直接会って話す』頻度においても、有意なトレンドは確認できなかった。一方で、同居者以外との交流のうち、『電話（ビデオ通話を含む）』の頻度はやや減少（「全くない～月1回程度」が微増）し、『SNS や電子メールなど』は微増（「全くない」が減少し、「月1回未満」や「週1回程度」が増加）していた。
- 年齢層別にみると、若年層（34歳以下）はいずれの交流においても「週4～5回以上」が多い。一方で、壮年層（35～64歳以下）では『同居者以外と直接会って話す』および『同居者以外と電話』が週4～5回以上が相対的に少なく、高齢層（65歳以上）では、『同居者以外とSNS や電子メールなど』が週4～5回以上が相対的に少ない。
- 年齢層別に経年的なトレンドをみると、若年層（34歳以下）では『同居者以外とSNS や電子メールなど』の高頻度（週4～5回以上）がやや減少し、低頻度（月1回未満など）がやや増加している。壮年層（35～64歳以下）では『同居者以外と電話』および『同居者以外とSNS や電子メールなど』において高頻度（週4～5回以上）がやや減少し、低頻度（月1回未満など）がやや増加している。また、『同居者と直接会って話す頻度』では高頻度（週2～3回程度）が微増している。一方、高齢層（65歳以上）では『同居者以外との電話（ビデオ通話を含む）』の低頻度（「全くない」および「月1回未満」）がやや増加し、『同居者以外とSNS や電子メールなど』の高頻度（週4～5回以上）がやや増加している。

2. 社会的孤立の割合（表2）

- 他者との交流頻度が週1回程度（月8.6回）以下を孤立状態とした場合、回答者の1割弱が該当し、調査時点間で有意な差は認められなかった（2021年：9.6%、2022年：8.9%、2023年：9.5%、2024年：9.2%）。なお、他者との交流頻度が月1回程度（月2.0回）以下を深刻な孤立状態とした場合、回答者の4%程度が該当し、同じく調査時点間で有意な差は認められなかった（2021年：3.7%、2022年：3.7%、2023年：4.2%、2024年：3.6%）。
- 孤立状態に該当する人の割合は、年齢層によって顕著に異なっていた。孤立に該当した人は、若年層ではおよそ3～8%程度、壮年層ではおよそ5～9%程度、高齢層では10～17%程度であった。また、女性よりも男性の方が孤立への該当割合が高い傾向にある。
- 調査年度別にみると、25～34歳では孤立状態への該当者が微増傾向にあり（5.9%→6.8%→

8.3%→8.3%)、深刻な孤立状態についても微増傾向にある(2.1%→1.7%→2.9%→3.2%)。一方で、それ以外の年齢層では、4時点間で経年的なトレンドは認められなかった。

3. 社会的孤立と相談に関する意識との関連(表3)

- 2021年調査から2024年調査まで一貫して、「相談することで解決の手がかりが得られる」と思わない、「相談することで気持ちが楽になる」と思わない、「相談しても無駄である」と思う、「不安や悩みを説明するのが面倒である」と思う、といった相談に関する諦念感や面倒さを感じている人の方が孤立状態に該当している人がやや多い。なお、「相談することが恥ずかしい」に関しては、2021年調査と2023年調査と同じく、2024年調査でもそう思うか否かによって孤立者の割合に有意な違いがみられなかった(2022年調査でのみ、孤立者にそう思うという人が多い)。

主な所見

- 第1に、2021年調査と比べると、それ以降の調査では、ビデオ通話含む電話の頻度が減少し、同居者以外の人と直接会って話す頻度やSNSや電子メールなどの頻度が増加していた。これらは、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していることを示唆するものといえる。とくに、高齢層では、電話(ビデオ通話)が全くない人は増えているが、SNSや電子メールが全くない人は大きく減少している(39.3%→25.6%)。高齢者の就業率は年々上昇しており、今や65~69歳では約2人に一人が就業しているように、高齢層のなかでも多様なつながりが維持されていることを示唆するものといえる。一方で、若年層および壮年層では、SNSや電子メールについても、電話についても高頻度の人が微減し、「全くない」や「月1回未満」「月1回程度」といった低頻度の人がやや増加しており、他者との交流の総量はやや減少している可能性がある。
- 第2に、他者との交流を週1回程度(月8.6回以下)を孤立と考えた場合、回答者の10%弱が該当し、他者との交流を月1回程度(月2.0回以下)を深刻な孤立と考えた場合、回答者の3%強が該当していた。全年齢でみると、調査時点間での系統的な変化は認められず、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くなっていた。34歳以下、とくに25~34歳の年齢層では、孤立しがちな人がわずかに増加している可能性があった。
- 第3に、これまでの調査と同様に、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ることが確認された。「相談することで解決できるとは思わない」「相談しても気持ちは楽にならない」「相談しても無駄である」など相談に対する諦念感を抱えた人の方が、また、「相手に連絡を取ることや不安や悩みを説明するのが面倒である」など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。社会的孤立への対策には、アウトリーチ型の支援が必要であることを改めて確認できるものといえる。

表1 調査年ごとの年代別の同居者以外との交流頻度；クロス集計

	全体					34 歳以下					35～64 歳以下					65 歳以上				
	2021	2022	2023	2024	p	2021	2022	2023	2024	p	2021	2022	2023	2024	p	2021	2022	2023	2024	p
	%	%	%	%		%	%	%	%		%	%	%	%		%	%	%	%	
同居者以外と直接会って話す頻度																				
全くない	12.7	11.3	9.8	10.1	.078	12.7	11.0	10.3	11.0	.718	15.6	12.9	11.3	11.7	.152	8.6	9.3	7.6	7.7	.309
月 1 回未満	17.3	16.7	17.1	17.6		15.4	14.9	15.3	14.6		21.1	20.8	21.4	22.5		12.9	12.1	12.0	12.3	
月 1 回程度	15.6	15.3	16.1	17.4		13.6	14.6	14.3	16.9		17.1	17.0	18.6	18.6		14.6	13.3	13.4	16.2	
2 週間に 1 回程度	9.8	10.3	10.8	10.6		9.0	10.8	11.2	9.0		10.3	9.9	10.4	11.7		9.6	10.7	11.0	9.8	
週 1 回程度	14.3	14.7	14.9	14.7		11.6	10.8	12.1	12.1		13.0	13.7	13.2	13.1		17.9	17.9	18.3	18.0	
週 2～3 回程度	13.4	14.0	14.2	13.1		12.4	10.3	10.5	10.0		9.3	10.6	10.3	9.6		19.9	20.4	21.1	19.2	
週 4～5 回以上	16.8	17.6	17.3	16.5		25.2	27.7	26.1	26.4		13.6	15.0	14.7	12.9		16.5	16.3	16.7	16.9	
同居者以外と電話（ビデオ通話含む）の頻度																				
全くない	15.3	17.4	16.4	17.1	<.001	19.7	21.6	20.7	22.4	.096	17.8	20.0	18.6	18.7	<.001	9.1	11.3	11.0	12.1	.003
月 1 回未満	17.5	16.9	17.9	18.2		15.9	16.4	17.1	16.9		19.7	18.5	20.7	20.7		14.8	14.8	14.2	15.2	
月 1 回程度	16.2	16.0	16.6	17.2		15.7	15.8	14.0	16.2		15.8	17.2	17.6	18.0		16.9	14.5	16.4	16.6	
2 週間に 1 回程度	12.2	11.8	11.9	11.8		10.7	11.3	11.1	10.8		12.9	11.5	12.1	11.6		12.0	12.6	12.1	12.5	
週 1 回程度	15.5	15.4	15.1	13.7		14.0	13.6	13.2	11.6		14.4	14.2	13.4	13.1		18.1	18.2	18.5	15.7	
週 2～3 回程度	13.7	13.2	13.2	12.6		13.6	12.1	12.2	10.3		10.8	10.7	10.5	10.1		18.3	17.5	17.7	17.3	
週 4～5 回以上	9.6	9.2	8.9	9.4		10.5	9.2	11.8	11.9		8.5	7.9	7.1	7.8		10.7	11.0	10.1	10.6	
同居者以外と SNS や電子メールなどの頻度 ^{a)}																				
全くない	17.0	16.8	16.3	14.7	<.001	5.1	5.1	6.8	7.8	<.001	11.2	11.1	10.6	10.3	<.001	39.3	35.2	31.3	25.6	<.001
月 1 回未満	5.6	5.4	9.1	9.3		3.8	4.0	6.2	5.5		6.3	5.7	11.1	11.0		5.9	5.7	7.4	8.8	
月 1 回程度	12.1	13.3	10.6	11.6		7.6	9.6	7.9	9.0		15.4	16.0	13.0	13.0		9.3	11.1	8.3	10.8	
2 週間に 1 回程度	9.2	9.5	10.0	10.4		7.9	7.5	8.6	8.7		10.3	11.3	11.2	11.8		8.2	7.4	8.7	8.9	
週 1 回程度	10.1	9.4	13.1	12.8		8.8	9.4	10.5	9.7		11.2	10.3	14.3	13.5		9.3	7.8	12.7	13.3	
週 2～3 回程度	16.5	16.8	17.4	16.6		17.7	19.2	17.1	17.0		17.5	17.1	18.0	17.0		13.4	14.8	16.5	15.6	
週 4～5 回以上	29.4	28.8	23.5	24.7		49.2	45.3	42.9	42.4		28.2	28.5	21.9	23.4		14.6	18.1	15.2	17.0	
同居者と直接会って話す頻度																				
全くない	0.9	0.8	0.9	0.8	.055	1.0	0.6	0.6	0.5	.209	0.7	0.6	0.7	0.5	.043	1.1	1.1	1.4	1.3	.560
月 1 回未満	0.6	0.3	0.4	0.2		0.4	0.1	0.1	0.2		0.6	0.2	0.4	0.2		0.8	0.6	0.7	0.2	
月 1 回程度	0.7	0.5	0.5	0.5		0.3	0.0	0.1	0.2		0.6	0.5	0.5	0.3		0.9	0.8	0.8	0.9	
2 週間に 1 回程度	0.5	0.4	0.4	0.4		0.4	0.2	0.1	0.3		0.5	0.3	0.4	0.4		0.5	0.7	0.6	0.3	
週 1 回程度	1.3	1.7	1.4	1.5		0.4	0.8	0.9	0.9		1.0	1.4	1.2	1.2		2.1	2.5	1.9	2.3	
週 2～3 回程度	3.5	3.7	4.1	3.9		2.4	3.0	3.9	3.3		2.6	2.8	3.5	3.2		5.4	5.4	5.2	5.2	
週 4～5 回以上	92.6	92.6	92.2	92.7		95.1	95.2	94.3	94.6		94.0	94.1	93.4	94.2		89.2	89.1	89.5	89.8	

無回答（欠損値）のケースは除外しているため、各変数で該当者数の総数は異なる。p値はMantel-Haenszel test for trend（傾向性の検定）

a) 2021・2022年調査では「同居者以外とSNS（チャットなど）で連絡する頻度」と「同居者以外と電子メールやショートメールで連絡する頻度」を区別して、それぞれ全くないから週4～5回以上の頻度を尋ねている。ここでは1か月を4.3週とみなし、1か月あたりの交流回数を換算し、両設問を合算した後、全くないから週4～5回以上に再割り当てをしている。

表2 調査年ごとの年代別・性別の孤立状態（他者との交流頻度が週1回程度もしくは月1回程度以下）の割合；クロス集計^{a)}

	孤 立 他者との交流が週1回程度以下 (~8.6)					深刻な孤立 他者との交流が月1回程度以下 (~2.0)				
	2021	2022	2023	2024	p	2021	2022	2023	2024	p
全 体	9.6	8.9	9.5	9.2	.567	3.7	3.7	4.2	3.6	.704
年 齢										
16~24 歳	3.8	3.4	3.9	5.1	.178	0.6	1.4	1.0	0.9	.627
25~34 歳	5.9	6.8	8.3	8.3	.014	2.1	1.7	2.9	3.2	.032
35~49 歳	6.8	5.2	5.8	5.5	.119	2.1	2.2	2.5	2.0	.966
50~64 歳	8.5	7.8	9.1	7.1	.218	3.5	3.1	4.5	2.9	.876
65~74 歳	10.9	11.2	12.5	11.4	.389	4.1	5.3	5.6	4.7	.256
75 歳以上	16.8	15.7	13.8	15.3	.089	7.0	6.5	6.0	6.0	.149
(再掲)										
34 歳以下	5.0	5.4	6.5	7.0	.004	1.4	1.6	2.1	2.3	.030
35~64 歳	7.8	6.6	7.6	6.4	.069	2.9	2.7	3.6	2.5	.954
65 歳以上	13.6	13.3	13.1	13.4	.735	5.4	5.9	5.8	5.4	.911
性 別										
男 性	11.0	10.9	11.6	11.5	.260	4.5	5.1	5.5	4.9	.240
女 性	7.9	7.2	7.6	7.0	.142	2.7	2.5	2.9	2.4	.601
年齢×性別										
16~24 歳・男性	5.3	4.8	6.5	6.8	.299	1.0	1.8	1.9	1.0	.923
25~34 歳・男性	8.5	8.4	10.1	10.3	.249	3.0	2.4	3.7	4.1	.218
35~49 歳・男性	9.3	7.2	8.5	7.9	.441	2.6	3.2	3.8	3.5	.153
50~64 歳・男性	11.1	10.7	12.6	10.6	.886	4.6	4.6	6.7	4.2	.709
65~74 歳・男性	11.6	13.7	14.6	13.5	.148	5.6	7.3	7.6	6.1	.564
75 歳以上・男性	16.4	16.2	13.1	16.7	.722	7.6	8.1	5.7	7.5	.530
16~24 歳・女性	2.3	2.1	1.8	3.3	.474	0.0	0.8	0.3	0.6	.336
25~34 歳・女性	3.7	5.7	6.3	6.5	.036	1.1	1.2	1.7	2.4	.070
35~49 歳・女性	4.7	3.6	3.6	3.4	.101	1.7	1.4	1.3	0.6	.012
50~64 歳・女性	6.0	5.2	5.7	3.9	.031	2.3	1.8	2.3	1.7	.384
65~74 歳・女性	10.3	8.8	10.5	9.3	.747	2.7	3.2	3.9	3.5	.223
75 歳以上・女性	17.0	15.3	14.1	14.3	.065	6.6	5.3	6.2	4.8	.166

p 値は Mantel-Haenszel test for trend (傾向性の検定)

表3 相談に関する意識による孤立者割合の相違；クロス集計

孤 立 他者との交流が週1回程度（～8.6）以下								
	2021(R3)	<i>p</i>	2022(R4)	<i>p</i>	2023(R5)	<i>p</i>	2024(R6)	<i>p</i>
	%		%		%		%	
相談することで解決できるまたは解決の手がかりが得られる								
該当する（そう思う）	7.1		6.3		6.1		5.8	
該当しない（そう思わない）	14.0	<.001	11.9	<.001	13.7	<.001	13.2	<.001
相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる								
該当する（そう思う）	7.4		6.6		7.1		6.8	
該当しない（そう思わない）	15.1	<.001	14.7	<.001	15.4	<.001	14.6	<.001
相談しても無駄である（相談しても解決しない）								
該当しない（そう思わない）	8.7		7.9		8.3		8.0	
該当する（そう思う）	16.2	<.001	16.1	<.001	18.5	<.001	17.7	<.001
相談することは相手の負担になる								
該当しない（そう思わない）	9.3		8.3		8.8		8.9	
該当する（そう思う）	11.6	.020	13.1	<.001	13.0	<.001	10.1	.105
相手に連絡を取ることや不安や悩みを説明するのが面倒である								
該当しない（そう思わない）	9.3		8.4		8.9		8.6	
該当する（そう思う）	12.7	.001	13.1	<.001	13.5	<.001	13.6	<.001
相談することが恥ずかしい								
該当しない（そう思わない）	9.5		8.6		9.3		9.0	
該当する（そう思う）	10.3	.512	11.7	.009	9.5	.838	9.0	.520

無回答（欠損値）のケースは除外しているため、各変数で該当者数の総数は異なる。

1. 目的

20～39 歳の若年成人 (Young adults) における、1) 孤独感と健康 (主観的健康感) との関連を検討する。 2) 孤独感と健康 (主観的健康感) との関連における援助要請志向性 (仮称: Help-Seeking、以下、HS) の交互作用 (緩衝) 効果を検討する。

2. 対象

20～39 歳のうち、性別、年齢、世帯構成、学歴、年収、主観的健康感、UCLA、HS に関する問 21 に欠損値が無い 6,680 名 (全数)

3. 方法

従属変数: 主観的健康感、独立変数: 性別、年齢、世帯構成、学歴、年収 (以上、共変量)、UCLA 孤独感、HS、UCLA×HS とするロジスティック回帰分析ならびに UCLA の層別 (高/低群) 解析を実施した (有意水準 $P < 0.05$)。 HS については、問 21 の設問を用いて因子分析を行い、2 因子 4 項目からなる指標 (-2.0～+2.0 点、高得点ほど志向性が高い、クロンバック α : 0.6) を試案し用いた。

4. 結果

1) 対象者の概要

20-29 歳 2,622 名 (39.3%)、30-39 歳 4,058 名 (60.7%)、男性 3,131 名 (46.9%)、女性 3,549 名 (53.1%)、未婚 3,363 名 (50.3%)、大卒・院卒 3,428 名 (51.4%)、正規職 4,298 名 (64.3%) 等となっていた。

2) 対象者の孤独感の関連要因 (ロジスティック回帰分析)

(1) 孤独感と主観的健康感との関連について

性別、年齢、世帯構成、学歴、年収を調整してなお、有意な負の関連 ($OR = 0.71$, 95% CI: 0.69-0.73) (注釈: 孤独感が 1 単位 (点) 増加するごとに、主観的健康感を「良い」と評価するオッズは約 29%低下すること) が見られた。

(2) 援助要請志向性の交互作用効果について

性別、年齢、世帯構成、学歴、年収を統制した上でも、有意な交互作用効果が認められた。具体的には、孤独感が低い場合には、援助要請志向性 (HS) の高低による主観的健康感への影響はみられなかったが、孤独感が高い場合には、HS の高低が主観的健康感に有意な影響を及ぼしていた ($p < .001$)。すなわち孤独感が高い場合、HS が低いと主観的健康感は低下する傾向がある一方で、HS が高いと主観的健康感の低下は抑えられる傾向が認められた。

5. まとめ

- ・ 若年成人における孤独感は、性別、年齢、世帯構成、学歴、年収を統制した上でも、主観的健康感と有意に関連しており、孤独感が高いほど主観的健康感は低下する傾向が認められた。
- ・ 孤独感と主観的健康感の関係にはHSが関与し、HSは孤独感による主観的健康感の悪化を緩和する効果が示唆された（孤独感が高い場合であっても、HSが高ければ主観的健康感の低下は抑えられる）。

若年層の孤独・孤立と重層的困難に関する実態分析 ～全国調査および『あなたのいばしょチャット相談』データからみた課題と示唆～

特定非営利活動法人あなたのいばしょ
理事長 根岸 督和

【要約】

令和6年に内閣府が実施した「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」と、当法人が運営する「あなたのいばしょチャット相談」の相談データをもとに、10代における孤独と悩みの実態を整理しました。

全国調査では、10代の約3割が孤独を感じていることが明らかになり、その背景には進路、家庭、学校、メンタルなど複数の要因が重なって存在していることが示されました。また、「あなたのいばしょチャット相談」の相談データにおいても「悩みの重なり」が頻繁に確認されており、複数の悩みを同時に抱えることが孤独感と密接に関係していることが分かりました。

以上を踏まえると、10代の孤独・孤立対策においては、悩みの種類を限定しない総合的な相談窓口の整備や、家庭・学校・進路などの領域を超えた重層的な支援体制の構築が重要であると考えられます。

【目次】

1. はじめに
2. 全国調査の振り返り
 - ① 全体の傾向
 - a) 孤独を感じる頻度
 - b) 経年での増減傾向
 - ② 年代別の傾向
 - a) 孤独を感じる頻度
 - b) 経年での増減傾向
 - c) 10代の孤独を感じる割合が他の年代よりも低い要因
 - ③ 10代の抱える不安や悩み
 - a) 抱える不安や悩みの数・内容
 - b) 同時に抱える不安や悩みの内容
 - ④ 年代別のスマートフォン利用状況
3. あなたのいばしょチャット相談から見る10代の抱える不安や悩みの傾向
 - ① 相談件数と年代の内訳
 - ② 10代からの相談の内容
 - ③ 孤独感の程度別の相談内容
4. 今後必要となること

1. はじめに

孤独や孤立は、心や体の健康に深刻な影響を与える社会的な課題です。その実態を把握するため、内閣府による「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」が実施されました。本レポートではその調査結果を振り返るとともに、当法人が運営する「あなたのいばしょチャット相談」に寄せられた相談の声を分析しています。当法人には特に 10 代からの相談が多く寄せられており、若い時期に感じる孤独や悩みの特徴を知ることは、社会において根本的な孤独・孤立対策を検討するうえで不可欠です。

そこで本レポートは、10 代に焦点を当て、孤独や悩みの背景を整理し、今後の社会的支援のあり方を考えるための材料を提示することを目的としています。

2. 全国調査の振り返り(令和 6 年)

①全体の傾向

a) 孤独を感じる頻度

令和 6 年の調査における、「孤独を感じる頻度」に対する回答は以下となりました。

表 1. 孤独を感じる頻度

孤独を感じる頻度	N数	比率
しばしばある・常にある	471	4.4%
時々ある	1,678	15.7%
たまにある	2,129	19.9%
ほとんどない	4,412	41.3%
決してない	2,004	18.7%
合計	10,694	100.0%

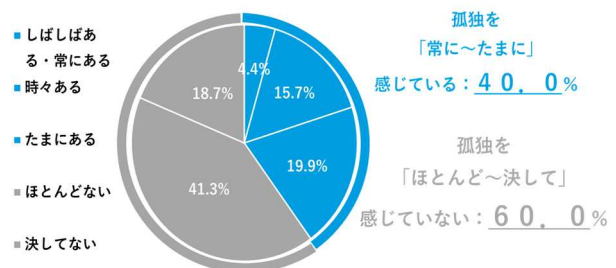


図 1. 孤独を感じる頻度

孤独を「たまに～常に」感じると回答した人の割合は 40.0%との結果となりました(図 1)。特に、孤独を感じると答えた人の多くが「時々ある」や「たまにある」と回答しており、孤独を常に抱えている人が一定数存在するだけでなく、日常生活の一部として繰り返し経験されることが多いと考えられます。

b) 経年での増減傾向

過去 4 年間における「孤独を感じることもあると回答された割合」の推移は以下となりました。

表 2. 孤独を感じる頻度（年次の傾向）

調査年	孤独を感じる事がほとんど・決してないと回答された割合			孤独を感じる事が あると回答された割合*				N数
	決してない	ほとんどない		たまにある	時々ある	しばしばある・常にある		
令和3年	23.9%	39.3%	63.2%	17.6%	14.6%	4.6%	36.8%	11,766
令和4年	18.6%	40.8%	59.4%	19.8%	15.9%	4.9%	40.6%	11,151
令和5年	18.1%	42.0%	60.1%	20.0%	15.0%	4.9%	39.9%	10,976
令和6年	18.7%	41.3%	60.0%	19.9%	15.7%	4.4%	40.0%	10,694

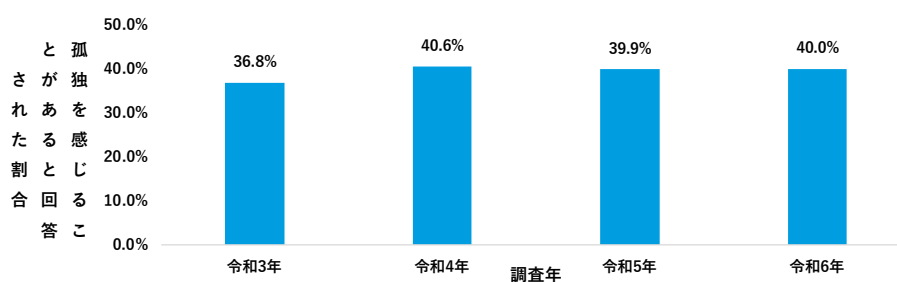


図 2. 孤独を感じる頻度（年次の傾向）

令和 6 年の調査では、「孤独を感じることもある」と回答した人の割合は 40.0%でした。前年（令和 5 年）の 39.9%と比べてほぼ横ばいであり、大きな変化は見られませんでした。過去 4 年間の推移を見ると、令和 3 年の 36.8% から令和 4 年に 40.6%へと上昇し、その後はおおむね 40% 前後で推移していることが分かります(図 2)。つまり、孤独を感じる人の割合は一時的な増加の後、近年は高止まりの状態が続いていると言えます。

②年代別の傾向

a) 孤独を感じる頻度

次に、年代別の孤独を感じる頻度を整理しています。

表 3. 孤独を感じる頻度（年代別）

調査年	孤独を感じる事がほとんど・決してないと回答された割合			孤独を感じる事があると回答された割合*				N数
	決してない	ほとんどない		たまにある	時々ある	しばしばある・常に ある		
16～19歳	30.7%	37.6%	68.3%	14.9%	13.5%	3.3%	31.7%	303
20～29歳	24.0%	32.6%	56.6%	18.9%	17.1%	7.4%	43.4%	837
30～39歳	21.7%	35.3%	56.9%	18.1%	18.9%	6.0%	43.1%	1,108
40～49歳	19.1%	38.5%	57.6%	20.8%	17.2%	4.3%	42.4%	1,565
50～59歳	15.7%	39.3%	55.0%	21.6%	18.3%	5.1%	45.0%	1,903
60～69歳	17.0%	45.2%	62.2%	20.3%	13.0%	4.5%	37.8%	1,878
70～79歳	18.5%	47.8%	66.3%	18.7%	12.4%	2.5%	33.7%	1,964
80歳以上	16.6%	43.7%	60.3%	21.0%	15.8%	2.9%	39.7%	1,136
全体	18.7%	41.3%	60.0%	19.9%	15.7%	4.4%	40.0%	10,694

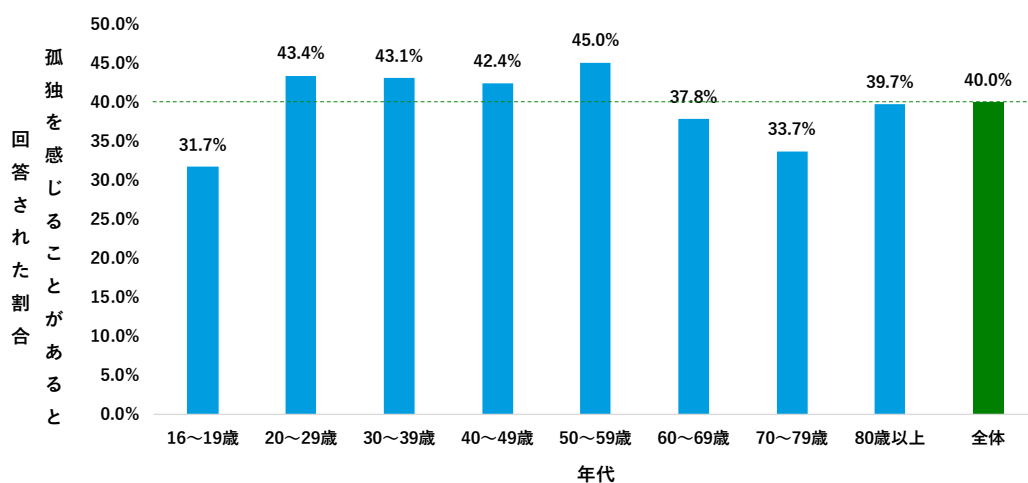


図 3. 孤独を感じる頻度（年代別）

b) 経年での増減傾向

過去の調査において全体での「孤独を感じる」と回答された割合が最も高かった令和4年と令和6年との結果を年代別に比較し、過去2年間における増減傾向を整理すると以下の結果となりました。

表 4. 孤独を感じる頻度の増減傾向（令和4年→令和6年）（年代別）

	16～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	全体
令和4年 (N数)	38.0% 324	47.9% 890	45.9% 1,232	44.5% 1,730	46.3% 1,902	37.9% 1,909	31.8% 2,079	35.1% 1,085	40.6% 11,151
令和6年 (N数)	31.7% 303	43.4% 837	43.1% 1,108	42.4% 1,565	45.0% 1,903	37.8% 1,878	33.7% 1,964	39.7% 1,136	40.0% 10,694
過去2年間の増減 (令和6年-令和4年)	-6.3%	-4.5%	-2.9%	-2.1%	-1.2%	-0.1%	+1.9%	+4.6%	-0.6%

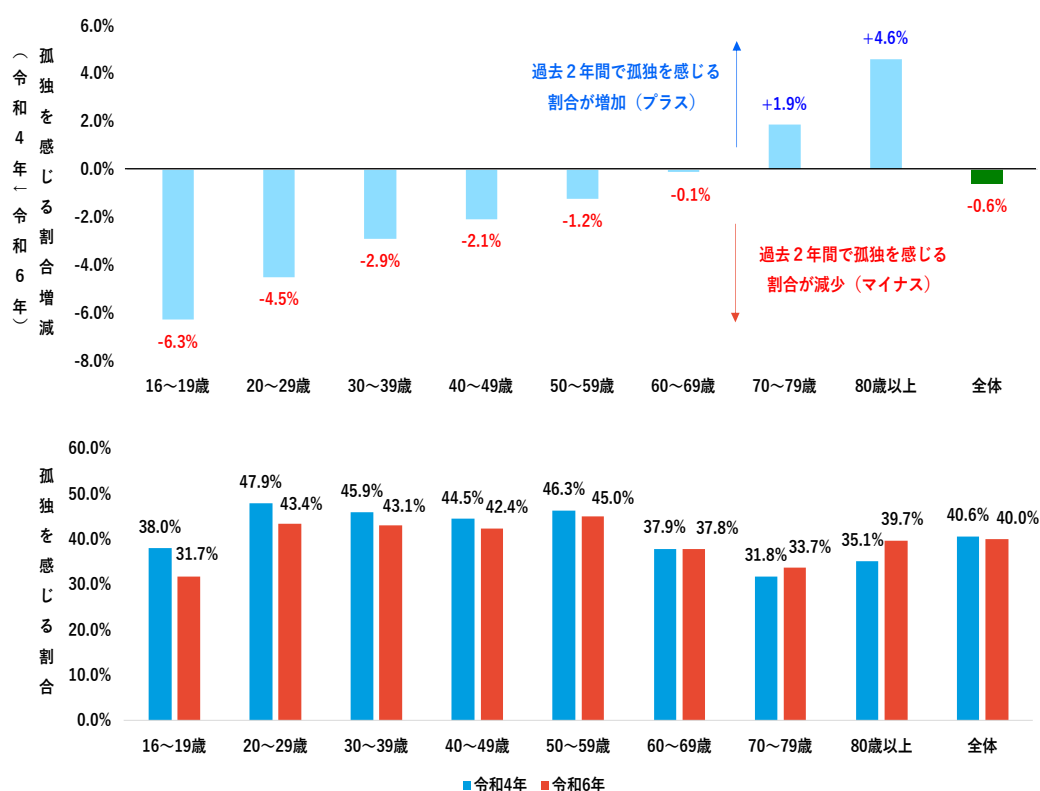


図 4. 孤独を感じる頻度の増減傾向（令和4年→令和6年）（年代別）

以上より、令和6年の調査結果では、10代において孤独を感じる割合は31.7%と年代別で最も低いことが分かりました(図3)。

また令和4年と令和6年を比較すると、全体では孤独を感じる割合の変化は-0.6%とごくわずかでしたが、年代別にみると大きな違いが見られました。具体的には、年代が低いほど孤独感は減少し、年代が上がるほど孤独感が増加していました。特に10代では、この2年間で-6.3%と年代別で最も大きな減少が確認されています。(図4)。

しかしながら、「孤独・孤立対策に関する施策の推進を図るための重点計画」でも触れられている通り、令和6年における小中高生の自殺者数は529人と過去最多を記録しています。こうした現状を踏まえると、10代における孤独・孤立対策に真摯に向き合い、その予防に向けた取り組みを一層推進していくことが極めて重要であるといえます。

c) 10代の孤独を感じる割合が他の年代よりも低い要因

i) 「直接会って話す」頻度の高い集団

10代のほとんどに同居家族がおり(91.5%)(表5)、同居家族以外とも直接会って話す機会が多い(図5、図6)。

表5. 同居人の有無(年代別) 10代の91.5%が同居人がいると回答

年代	同居人がいない	同居人がいる	不詳	合計	N数
10代	8.5%	91.5%	0.0%	100.0%	306
20代	24.3%	75.4%	0.2%	100.0%	839
30代	12.9%	87.1%	0.0%	100.0%	1,112
40代	9.7%	90.2%	0.1%	100.0%	1,572
50代	11.9%	87.9%	0.3%	100.0%	1,914
60代	14.6%	85.0%	0.5%	100.0%	1,910
70代	16.3%	83.0%	0.8%	100.0%	2,030
80代	24.0%	74.6%	1.4%	100.0%	1,191
合計	15.1%	84.4%	0.5%	100.0%	10,874

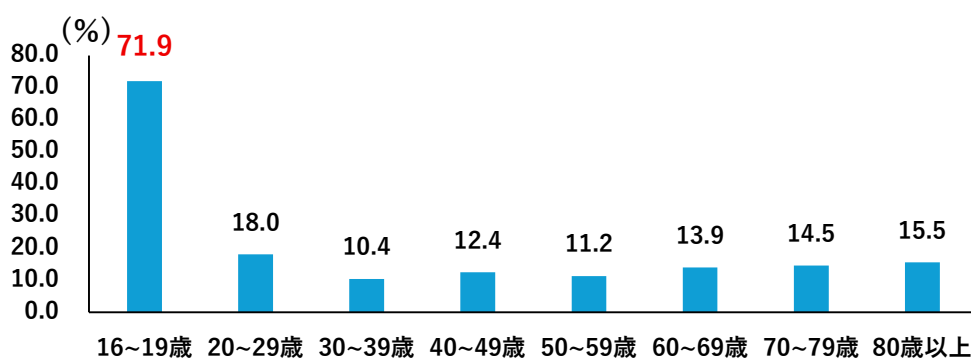


図5. 同居者と会って話す頻度が「週4~5以上」と回答

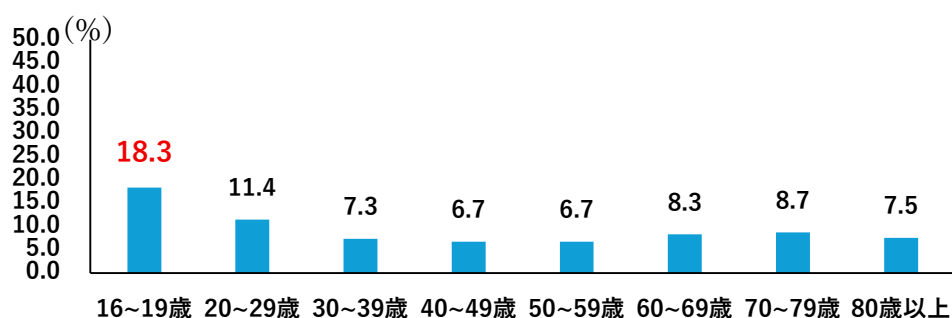


図6. 同居者以外の家族や友人と会って話す頻度が「週4~5以上」と回答(年代別)

ii) 相談相手や気軽に話せる相手が多い

他の年代と比較して、「頼れる人・相談相手・気軽に話せる相手がいる」と回答した者の割合が高い(図 7)。

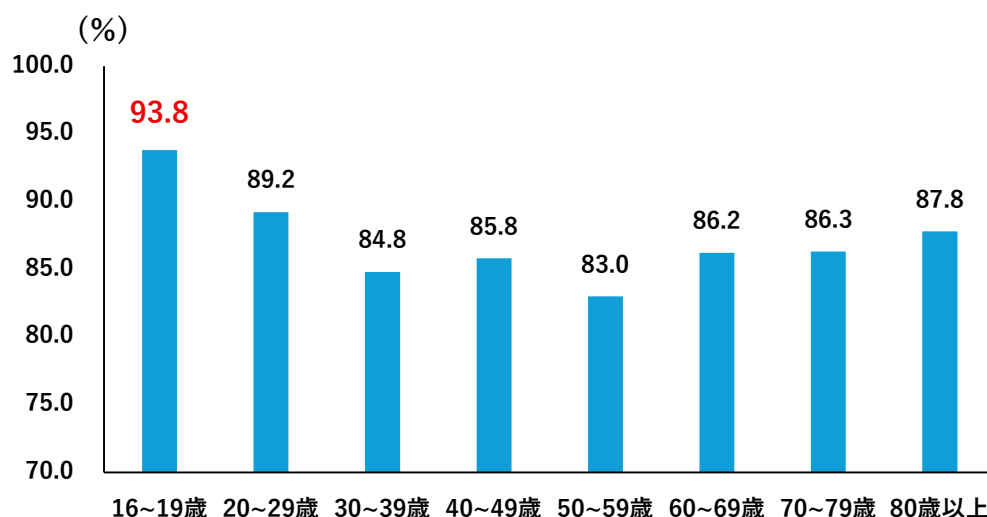


図 7. 頼れる人・相談相手・気軽に話せる相手：全て「いる」と回答（年代別）

10代では91.5%(表 5)が同居家族と暮らしており、同居家族以外とも直接会って話す機会が多いこと、さらに「頼れる人・相談相手・気軽に話せる相手がいる」と回答する割合が他年代より高いことから、孤独を感じにくい環境要因が相対的に備わっていると考えられます。

しかしながら、10代の31.7%(約3人に1人)が孤独を感じているという結果は、こうした環境要因だけでは説明しきれない孤独が一定の割合で生じていることを示唆しています。したがって、10代における孤独の要因や背景を深く理解することは、社会全体における孤独・孤立問題の根本的な解決を考えるうえでも極めて重要です。

そのため本レポートでは、令和6年「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」の結果に加え、「あなたのいばしょチャット相談」に寄せられた相談のデータを参照しながら、10代における孤独の要因や背景を整理・考察していきます。

③10代の抱える不安や悩み

a) 抱える不安や悩みの数・内容

10代の抱える不安や悩みの数、その内容の回答は以下の結果となりました。

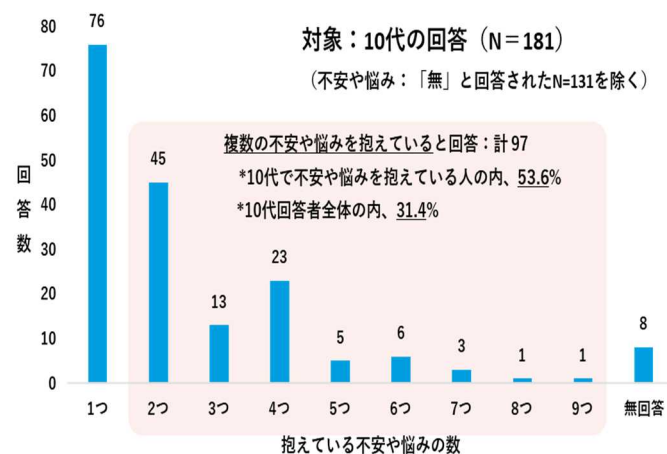
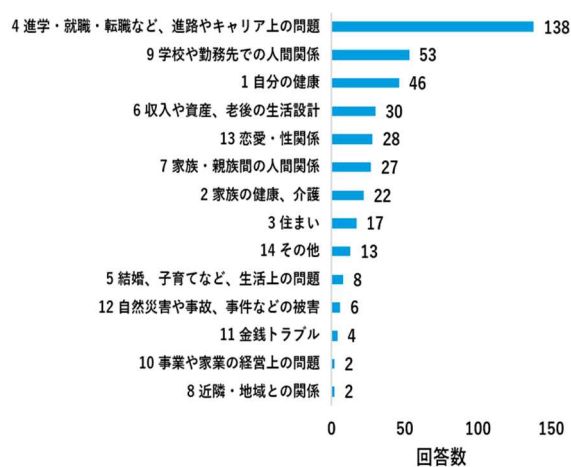


図 8. 不安や悩みの内容（複数回答あり）

図 9. 10代が抱えている不安や悩みの数

表 6. 10代における孤独を感じる頻度と不安や悩みの数

孤独を感じる頻度	不安や悩みの数											
	0		1		2		3		4		5つ以上	
		比率		比率		比率		比率		比率		比率
しばしば・常にある	2	1.6%	2	2.4%		0.0%		0.0%	2	8.7%	4	25.0%
時々ある	5	4.1%	12	14.5%	9	20.0%	3	23.1%	8	34.8%	4	25.0%
たまにある	6	4.9%	14	16.9%	10	22.2%	4	30.8%	6	26.1%	5	31.3%
ほとんどない	56	45.5%	29	34.9%	17	37.8%	5	38.5%	6	26.1%	1	6.3%
決してない	54	43.9%	26	31.3%	9	20.0%	1	7.7%	1	4.3%	2	12.5%
合計	123	100.0%	83	100.0%	45	100.0%	13	100.0%	23	100.0%	16	100.0%

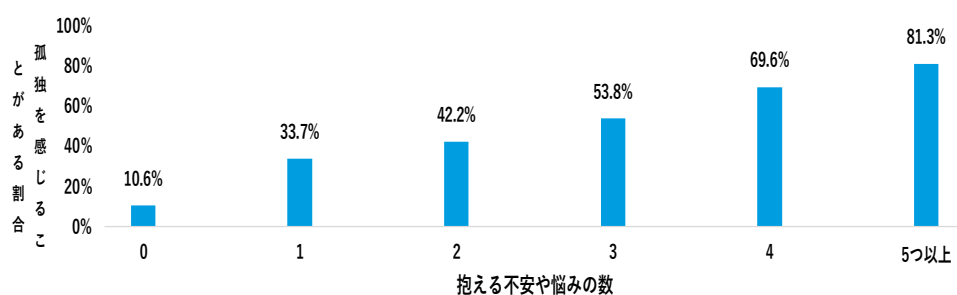


図 10. 10代が抱えている不安や悩みの数

(※N=303 10代回答全 306 の内、孤独を感じる頻度「無回答」3 を除く)

b) 同時に抱える不安や悩みの内容

10 代の抱える「不安や悩みの内容」、それと「同時に抱えている悩みの内容」の結果は以下となりました。

表 7. 10 代が抱える不安や悩みの内容の集計（件数）

同時に抱えている不安や悩みの内容 抱えている不安や悩みの内容	4 進学・就職・転職などの進路やキャリア上の問題	9 学校や勤務先での人間関係	1 自分の健康	6 収入・資産・老後の生活設計	13 恋愛・性関係	7 家族・親族間の人間関係	2 家族の健康、介護	3 住まい	5 結婚・子育てなど、生活上の問題	12 自然災害や事故、事件被害	11 金銭トラブル	8 近隣・地域との関係	10 事業や家業の経営上の問題	14 その他	N 数
4 進学・就職・転職など、進路やキャリア上の問題	-	37	36	26	25	23	19	14	7	5	4	2	2	7	138
9 学校や勤務先での人間関係	37	-	19	14	12	16	8	6	3	5	0	0	1	4	53
1 自分の健康	36	19	-	10	10	13	6	9	3	2	2	1	0	2	46
6 収入・資産・老後の生活設計	26	14	10	-	6	5	8	8	5	4	2	1	2	1	30
13 恋愛・性関係	25	12	10	6	-	8	4	7	3	2	2	0	1	4	28
7 家族・親族間の人間関係	23	16	13	5	8	-	9	6	2	1	1	0	2	2	27
2 家族の健康、介護	19	8	0	8	4	9	-	8	5	2	1	1	1	0	22
3 住まい	14	6	9	8	7	6	8	-	4	1	2	1	1	1	17
5 結婚・子育てなど、生活上の問題	7	3	3	5	3	2	5	4	-	0	1	1	1	0	8
12 自然災害や事故、事件被害	5	5	2	4	2	1	2	1	0	-	0	0	0	0	6
11 金銭トラブル	4	0	2	2	2	1	1	2	1	0	-	0	0	1	4
8 近隣・地域との関係	2	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	-	0	0	2
10 事業や家業の経営上の問題	2	1	0	2	1	2	1	1	1	0	0	0	-	0	2
14 その他	7	4	2	1	4	2	0	1	0	0	1	0	0	-	13

表 8. 10 代が抱える不安や悩みの内容の集計（比率）

同時に抱えている不安や悩みの内容 抱えている不安や悩みの内容	4 進学・就職・転職などの進路やキャリア上の問題	9 学校や勤務先での人間関係	1 自分の健康	6 収入・資産・老後の生活設計	13 恋愛・性関係	7 家族・親族間の人間関係	2 家族の健康、介護	3 住まい	5 結婚・子育てなど、生活上の問題	12 自然災害や事故、事件被害	11 金銭トラブル	8 近隣・地域との関係	10 事業や家業の経営上の問題	14 その他	割合	全体	N 数
4 進学・就職・転職など、進路やキャリア上の問題	-	27%	26%	19%	18%	17%	14%	10%	5%	4%	3%	1%	1%	5%	61%	100%	138
9 学校や勤務先での人間関係	70%	-	36%	26%	23%	30%	15%	11%	6%	9%	0%	0%	2%	8%	87%	100%	53
1 自分の健康	78%	41%	-	22%	22%	28%	30%	20%	7%	4%	4%	2%	0%	4%	89%	100%	46
6 収入・資産・老後の生活設計	87%	47%	33%	-	20%	17%	27%	27%	17%	13%	7%	3%	7%	3%	100%	100%	30
13 恋愛・性関係	89%	43%	36%	21%	-	29%	14%	25%	11%	7%	7%	0%	4%	14%	93%	100%	28
7 家族・親族間の人間関係	85%	59%	48%	19%	30%	-	33%	22%	7%	4%	4%	0%	7%	7%	93%	100%	27
2 家族の健康、介護	86%	36%	0%	36%	18%	41%	-	36%	23%	9%	5%	5%	5%	0%	100%	100%	22
3 住まい	82%	35%	53%	47%	41%	35%	47%	-	24%	6%	12%	6%	6%	6%	94%	100%	17
5 結婚・子育てなど、生活上の問題	88%	38%	38%	63%	38%	25%	63%	50%	-	0%	13%	13%	13%	0%	100%	100%	8
12 自然災害や事故、事件被害	83%	83%	33%	67%	33%	17%	33%	17%	0%	-	0%	0%	0%	0%	100%	100%	6
11 金銭トラブル	100%	0%	50%	50%	50%	25%	25%	50%	25%	0%	-	0%	0%	25%	100%	100%	4
8 近隣・地域との関係	100%	0%	50%	50%	0%	0%	50%	50%	50%	0%	0%	-	0%	0%	100%	100%	2
10 事業や家業の経営上の問題	100%	50%	0%	100%	50%	100%	50%	50%	50%	0%	0%	0%	-	0%	100%	100%	2
14 その他	54%	31%	15%	8%	31%	15%	0%	8%	0%	0%	8%	0%	0%	-	69%	100%	13

以上より、10代の抱える不安や悩みの特徴について以下のことが挙げられます。

i) 「進学・就職」など進路の悩みが中核である

10代回答者全体の約45%（138件）が、「進学・就職・転職など、進路やキャリア上の問題」に不安や悩みを抱えていることが分かりました（図8）。今回の調査における10代は16-19歳が対象者であることから、10代後半において進路に関する悩みが中心的課題となっていると考えられます。

ii) 複数の悩みを同時に抱えている

不安や悩みがあると答えた10代の回答者のうち、53.6%が「2つ以上」の不安や悩みを抱えていました。これを10代全体(N=306)に当てはめると、31.4%が「2つ以上」の不安・悩みを抱えている計算となります（図9）。さらに、「孤独を感じる」割合は「不安・悩みの項目数」に比例して単調増加しており、特に3件以上の不安・悩みを抱える層では、過半数の53.8%が孤独を感じていることが明らかになりました（図10）。このことから、悩みの多さと孤独感との間には明確な正の相関があるといえます。

iii) 「家庭」と「学校」での人間関係に関する悩みを同時に抱えやすいこと

「家族・親族間の人間関係」に不安や悩みを抱える人のうち、半数以上となる59%が「学校や勤務先での人間関係」に関する不安や悩みも同時に抱えていることが分かりました（表8）。つまり、家庭と学校という10代にとっての2つの主要な生活の場において、それらにまたがる悩みを同時に抱えるケースが少なくないことが示されています。

④年代別のスマートフォン利用状況

表 9.1 日におけるスマートフォン利用時間（年代別）

年代	3時間未満	3時間以上 6時間未満	6時間以上	スマートフォンを使用 していない・持っていない	無回答	合計	N数
16～19歳	25.8%	45.4%	28.1%	0.7%	0.0%	100.0%	306
20～29歳	23.3%	49.9%	25.9%	0.5%	0.5%	100.0%	838
30～39歳	39.8%	46.4%	12.4%	1.0%	0.5%	100.0%	1,111
40～49歳	57.5%	34.5%	7.1%	0.6%	0.3%	100.0%	1,570
50～59歳	69.6%	22.6%	4.7%	2.7%	0.5%	100.0%	1,909
60～69歳	77.8%	15.0%	1.9%	4.4%	0.8%	100.0%	1,904
70～79歳	76.2%	5.4%	0.8%	15.2%	2.4%	100.0%	2,010
80歳以上	46.1%	2.0%	0.3%	42.4%	9.2%	100.0%	1,179
全体	60.1%	22.8%	6.5%	8.9%	1.8%	100.0%	10,827

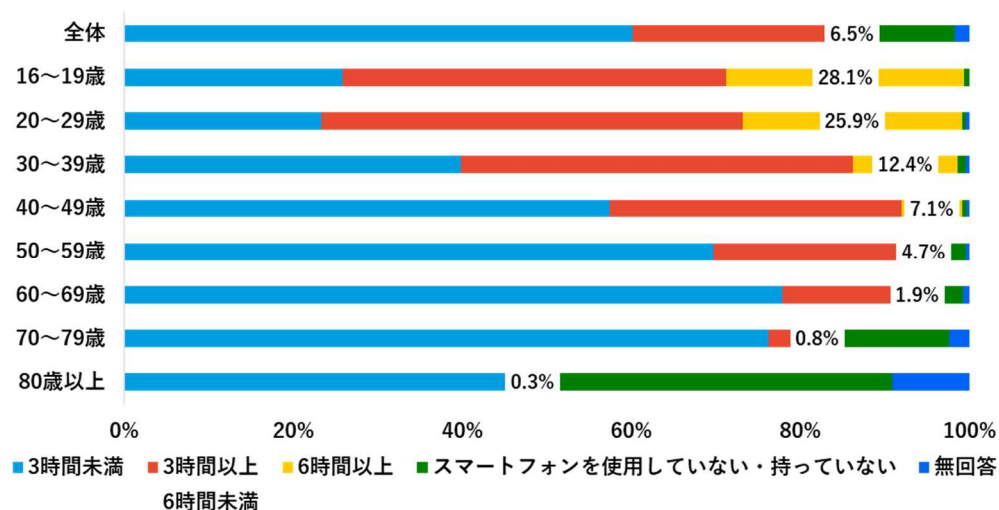


図 11. 1 日における. スマートフォン利用時間（年代別）

表 10. スマートフォンの必要性（年代別）

年代	絶対に必要	どちらかといえば必要	どちらともいえない	どちらかといえば必要ではない	全く必要ではない	対象外	無回答	合計	N数
16～19歳	69.6%	26.1%	2.0%	1.6%	0.0%	0.7%	0.0%	100.0%	306
20～29歳	75.5%	20.8%	1.1%	1.3%	0.1%	1.0%	0.2%	100.0%	838
30～39歳	68.8%	26.8%	1.5%	1.2%	0.1%	1.4%	0.2%	100.0%	1,111
40～49歳	62.0%	33.1%	2.7%	1.3%	0.0%	0.9%	0.1%	100.0%	1,570
50～59歳	50.3%	39.4%	4.2%	2.6%	0.3%	3.1%	0.1%	100.0%	1,909
60～69歳	45.7%	39.4%	6.3%	2.6%	0.5%	5.2%	0.3%	100.0%	1,904
70～79歳	28.5%	39.7%	8.7%	4.7%	0.7%	17.6%	0.1%	100.0%	2,010
80歳以上	14.6%	21.5%	7.0%	4.7%	0.3%	51.6%	0.3%	100.0%	1,179
全体	47.7%	33.5%	4.9%	2.8%	0.3%	10.7%	0.2%	100.0%	10,827

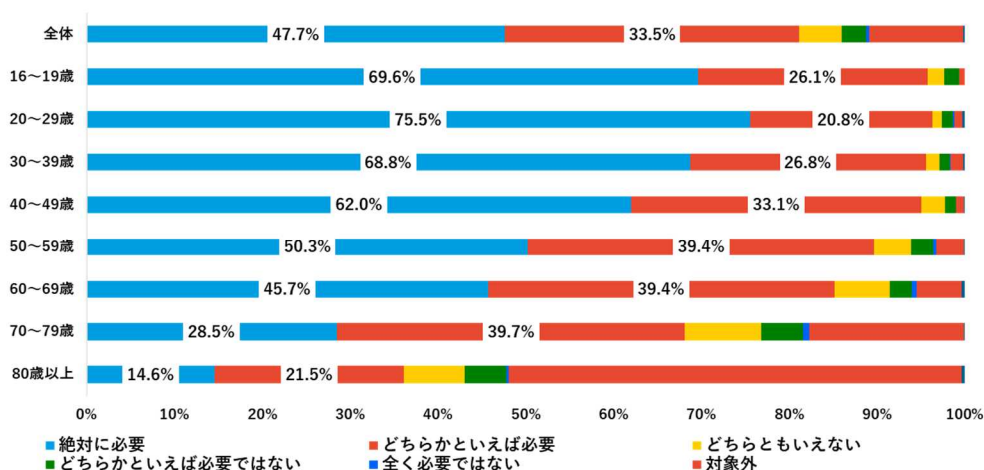


図 12. スマートフォンの必要性（年代別）

10 代では、1 日のスマートフォン利用「6 時間以上」が 28.1%、「絶対に必要」が 69.6%と、いずれも年代別で最も高い水準となっています。このようにスマートフォンが 10 代の生活の基盤になっていることを踏まえ、オンラインのチャット相談に寄せられた声をもとに 10 代の悩みを読み解くことには、大きな意義があるといえます。

3. あなたのいばしょチャット相談から見る 10 代の抱える不安や悩みの傾向

当法人では、24 時間 365 日、年齢や性別を問わず誰でも無料・匿名で相談できるチャット相談を運営しています。そこに寄せられる相談の特徴や傾向について紹介します。

①相談件数と年代の内訳

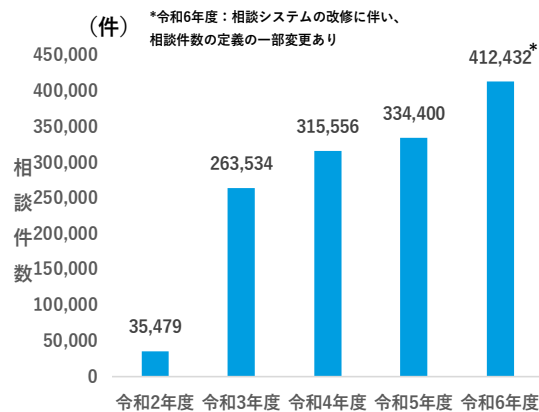


図 13. 相談件数推移

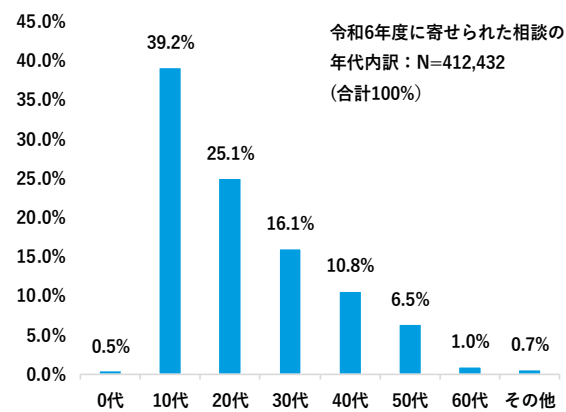


図 14. 年代別内訳

「あなたのいばしょチャット相談」には、日々1,000 件以上の相談が寄せられており、令和 6 年度には 412,432 件の相談が寄せられました。また、年代別の内訳では、10 代からの相談が全体の 39.2%と最も多く、特に若年層の利用者が多いことが特徴です。

②10 代からの相談の内容

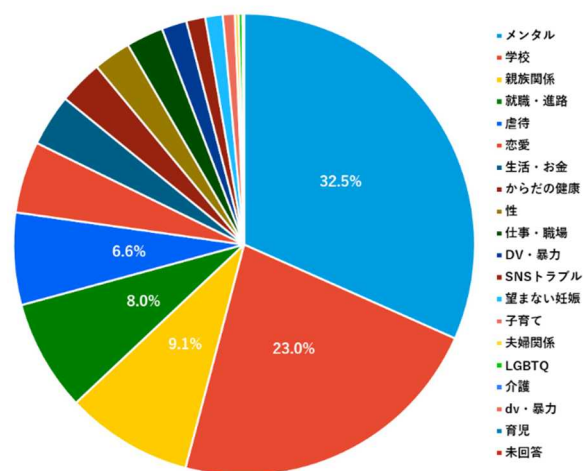


図 15. 16-19 歳から寄せられた相談内容の内訳
(令和 6 年度に寄せられた相談 : N=69, 549)

令和6年度に「あなたのいばしょチャット相談」に寄せられた16-19歳からの相談の内容を分類すると、「メンタル」に関する相談が32.5%と最も多く寄せられました(図15)。「メンタル」に関する相談には、「なんだかもやもやする」「何に悩んでいるか分からない」といった悩みが漠然としているものや、複数の悩みを同時に抱えているケースが多く含まれています。

実際に寄せられた相談では、以下のように「同一の相談において、複数の内容の悩みについて同時に触れているもの」が多く寄せられています。

ケース1)「家庭」×「学校」

相談例：親とぎくしゃくしている + 学校の試験が怖い

ケース2)「進路」×「精神的不安定」

相談例：受験に自信がない + 自己嫌悪・うつになっている

ケース3)「からだの健康」×「進路」

相談例：薬の副作用で体調が悪い + 勉強に集中できなくて不安

ケース4)「学校」×「家庭」×「進路」×「メンタル」

相談例：いじめ + 親からの暴力 + 勉強できない + 自己嫌悪

(※実際に寄せられた複数の相談をもとに加工しており、特定の相談を表すものではありません)

<進路・就職に関する相談>

「あなたのいばしょチャット相談」に寄せられた10代からの相談のうち、「進路・就職」に関する相談は8.0%寄せられています(図15)。しかし、「進路・就職」に関する相談でも、以下のような特徴を持つ相談が多く寄せられています。

ケース1)家族に関する悩みが同時に含まれている相談

相談例：学費負担が家庭で難しく、進路に悩んでいる

相談例：親から医学部を期待されていて、しんどい

相談例：勉強してもできず親に「やる気ないの?」と言われる

ケース2)学校に関する悩みが同時に含まれている相談

相談例：クラスの中で成績が悪く、プレッシャーで授業も嫌

相談例：推薦準備に不備があって、どうしていいか分からない

ケース3)進路に関するイベント前後での相談

相談例：面接前で、何にもやる気が起きない

相談例：受験落ちた。自分が悪い。自傷行為ばかりしてしまう

ケース4)「メンタル」×「進路・就職」の内容の悪循環の相談

相談例：勉強できなくて自己嫌悪になって、やる気もおきない

相談例：就職するつもりが進学して、合わなくて、心が折れた

(※実際に寄せられた複数の相談をもとに加工しており、特定の相談を表すものではありません。)

③孤独感の程度別の相談内容

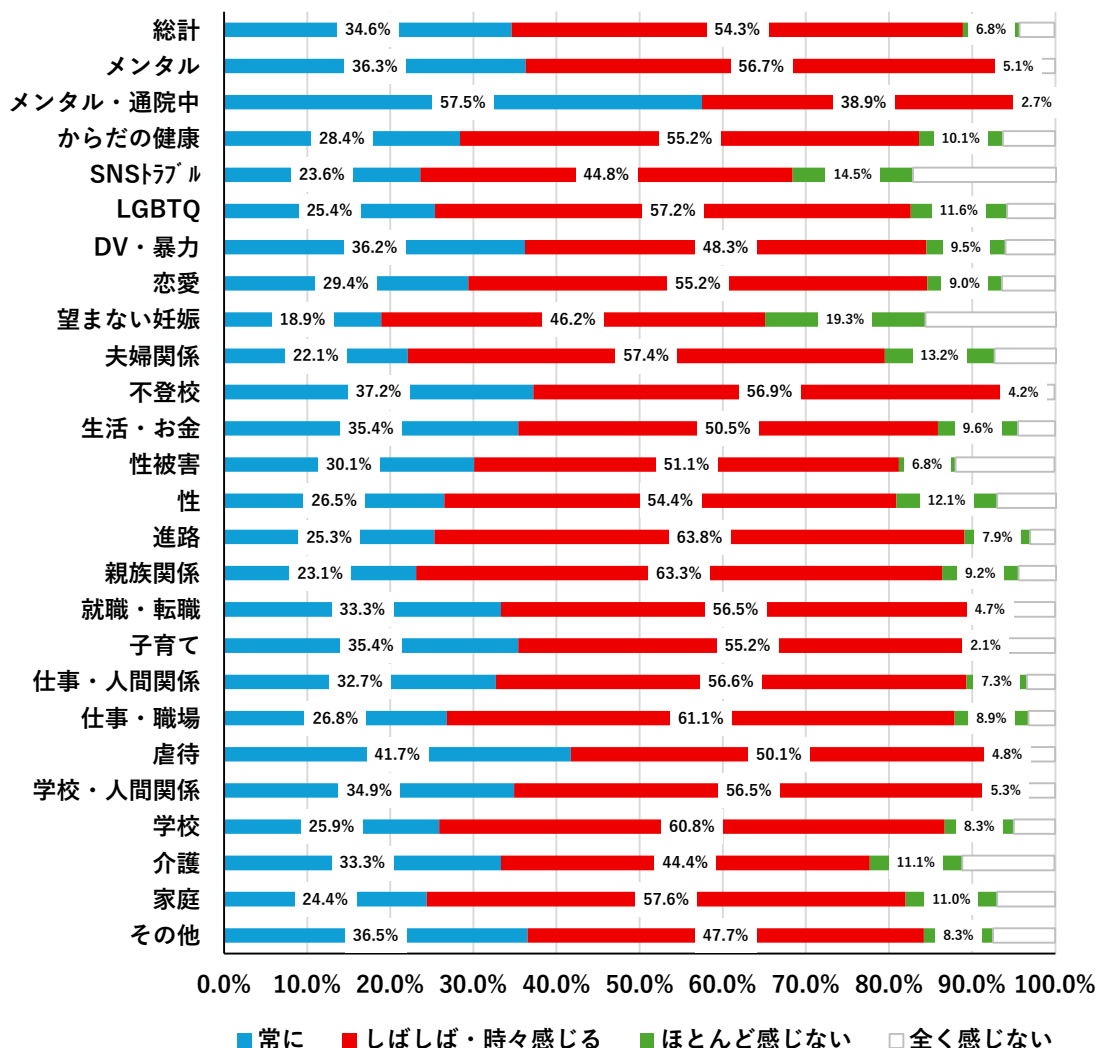


図 16. 16-19 歳から寄せられた孤独感の程度と相談内容の内訳
(令和 6 年度に寄せられた相談 : N=42, 142)

図 16 は、孤独感の程度(常に～全く感じない)と相談内容の内訳を示しています。結果を見ると、「メンタル・通院中」、「不登校」、「子育て」、「虐待」、「学校(人間関係)」では、孤独感(常に＋しばしば)が 90%を超えており、メンタル不調や登校困難、被虐待経験などを背景とするケースでは、相対的に孤独リスクが高い傾向が明らかになりました。

また、「しばしば・時々」の割合は、学校(60.8%)、親族関係(63.3%)、進路(63.8%)、職場(61.1%)で、総計(54.3%)をおおむね 5～10 ポイント上回りました。これは、これらの領域では孤独感が一時的ではなく、繰り返し生じやすい可能性を示しています。

一方で、「SNS トラブル(常に～しばしば : 68.4%)」「望まない妊娠(常に～しばしば : 65.1%)」は、相対的に低めでした。

4. 今後必要となること

以上から、10代の孤独の解消に向き合うためには以下の要素が必要であると考えられます。

①総合相談窓口の整備

10代の悩みは複数の内容にまたがっていることが分かりました。そのため、縦割りの支援では十分に対応できず、分野を問わず重層的な悩みを受け止められる総合相談窓口の整備が求められます。

②家庭と学校の両面での支援の仕組み

家庭での悩みを抱えている10代の半数以上が、学校での悩みも抱えていることが分かりました。どちらか一方のみへの介入だけでは不十分であり、両面にまたがる支援を同時に行える仕組みづくりが必要です。

③進路支援の充実

10代後半では「進路」が悩みの中核であることが分かりました。しかし、実際に当法人に寄せられた相談を基にすると、その背後には「家族」「学校」「メンタル」などの複数の要因が絡み合うケースが多いことが明らかとなりました。したがって、単なる情報提供による進路支援だけでなく、心理的なケアなどを含め、学校や家庭とも連携した支援体制が求められます。とくに、受験や面接などの進路に関するライフイベントの前後の時期は心理的負担が大きくなるため、重点的に寄り添う支援が必要です。

子育て世代の孤立・孤独の特徴

大阪公立大学大学院看護学研究科

横山 美江

1 分析内容

子育て世代の特徴を分析（令和4年から令和6年を統合したデータ）

子育て世代の定義：

内閣府の国民生活白書によると、子育て世代は“これから結婚をしようとする若者から、大学生の子どもがいる親までで構成される世代と定義されている。統計上の制約等から、子育て世代を年齢層として捉えなければならない場合、便宜的に20～49歳とする”とされている。本分析では、調査回答者のうち、20歳以上49歳までで子どもがいる世帯構成の者を分析対象とした。

2 分析方法

- ① 令和3年のデータについては変数が異なっているものが多いため、令和4年から令和6年までのデータを用いることとし、令和4年から令和6年のデータを統合し、分析した。
- ② 20歳から49歳までの調査回答者のうち、両親と子の世帯、ひとり親世帯、3世代世帯（親と子と孫）の特徴を分析した。

①と②の条件のもと、6800人（令和4年が2518人、令和5年が2290人、令和6年が1992人）を分析対象とした。

3 分析結果

- ・子育て世代の回答者の年代を分析すると、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、40歳代の方が有意に多かった（表1）。
- ・子育て世代の回答者の現在の仕事を分析すると、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、非正規職員の割合（24.8%）ならびに失業中（収入を伴う仕事をしていない：仕事を探している）の割合（6.4%）が有意に高かった（表1）。
- ・子育て世代の回答者の最終学歴を分析すると、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、中卒以下（6.4%）・高卒の方の割合（38.9%）が有意に高かった（表1）。
- ・子育て世代の回答者の世帯所得を分析すると、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、100万円の未満の割合（10.5%）が有意に高かった（表1）。
- ・子育て世代の回答者の経済的な暮らし向きを分析すると、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、大変苦しいと回答した割合（25.5%）が有意に高かった（表1）。

- ・子育て世代の回答者の孤独感（直接質問）を分析すると、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、孤立感を時々、あるいは常にあると回答した者の割合が有意に高かった（表2）。
- ・子育て世代の回答者の UCLA 孤独感尺度（短縮版）については、ひとり親と子の世帯の平均得点は、両親と子の世帯と3世代世帯（親と子と孫）に比べ、有意に高かった（表2）。
- ・しかしながら、孤独感の継続期間については、世帯別では有意な差は認められなかった（表2）。
- ・子育て世代の回答者の外出頻度を分析すると、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、外出頻度が少ないものが有意に多く、特に外出しないと回答した者が2.6%認められた。
- ・子育て世代の回答者の相談相手の有無を分析すると、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、相談相手がいないと回答した割合が有意に高かった（表3）。
- ・子育て世代の回答者の不安や悩みの有無を分析すると、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、不安や悩みがあると回答した割合が有意に高かった（表3）。
- ・子育て世代の回答者の心身の健康状態を分析すると、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、あまりよくない、よくないと回答した割合が有意に高かった（表3）。
- ・子育て世代の回答者の生活の満足度を分析すると、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、不満であると回答した割合が有意に高かった（表3）。
- ・表4は、孤独感に関する多変量解析結果を示したものである。子育て世代の孤独感（直接質問）は、相談相手の有無、不安や悩みの有無、生活の満足度、心身の健康状態、外出の頻度、ならびに最終学歴と有意に関連していた。UCLA 孤立感尺度については、相談相手の有無、不安や悩みの有無、心身の健康状態、生活の満足度、外出の頻度、経済的な暮らし向き、ならびに最終学歴と有意に関連していた。

4 結論

以上の結果から、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、孤独感が強い者の割合が高いことが明らかとなった。しかしながら、多変量解析結果から、他の要因の影響を調整すると、世帯構成では関連が認められなかった。一方で、ひとり親と子の世帯は、2割弱の方が相談相手がおらず、4人に1人が心身の健康状態がすぐれず（あまりよくない方を含む）、かつ外出をしない方も2.6%認められ、これらの要因がひとり親と子の世帯の孤独感を誘発していると推察された。今後、ひとり親と子の世帯に対しては、さらなる支援策を検討する必要があるだろう。

表 1 子育て世代・世帯構成別背景

項目		両親と子		ひとり親と子		3 世代世帯		p-value
		n	%	n	%	n	%	
調査年	2022 年	1904	(36. 0%)	336	(42. 1%)	278	(38. 7%)	=0. 019
	2023 年	1814	(34. 3%)	244	(30. 5%)	232	(32. 3%)	
	2024 年	1564	(29. 6%)	219	(27. 4%)	209	(29. 1%)	
年令	20 歳代	991	(18. 8%)	187	(23. 4%)	219	(30. 5%)	<. 001
	30 歳代	1684	(31. 9%)	209	(26. 2%)	201	(28. 0%)	
	40 歳代	2607	(49. 4%)	403	(50. 4%)	299	(41. 6%)	
平均±標準偏差		37. 8±8. 24		37. 7±9. 13		35. 7±9. 42		<. 001
性別	男性	2303	(43. 6%)	313	(39. 2%)	285	(39. 7%)	=0. 028
	女性	2924	(55. 4%)	473	(59. 3%)	428	(59. 6%)	
	答えたくない等	52	(1. 0%)	12	(1. 5%)	5	(0. 7%)	
同居人数	3 人以下	2158	(41. 0%)	657	(82. 5%)	66	(9. 2%)	<. 001
	4 人	2237	(42. 5%)	93	(11. 7%)	166	(23. 2%)	
	5 人	667	(12. 7%)	27	(3. 4%)	238	(33. 2%)	
	6 人以上	200	(3. 8%)	19	(2. 4%)	247	(34. 4%)	
現在の仕事	正規職員	2861	(54. 3%)	394	(49. 4%)	364	(50. 8%)	=0. 000
	非正規職員	1170	(22. 2%)	198	(24. 8%)	158	(22. 0%)	
	会社等の役員	119	(2. 3%)	12	(1. 5%)	20	(2. 8%)	
	自営業	191	(3. 6%)	37	(4. 6%)	34	(4. 7%)	
	家族従業者・内職	77	(1. 5%)	9	(1. 1%)	20	(2. 8%)	
	学生	271	(5. 1%)	40	(5. 0%)	59	(8. 2%)	
	失業中	197	(3. 7%)	51	(6. 4%)	27	(3. 8%)	
	無職	313	(5. 9%)	34	(4. 3%)	30	(4. 2%)	
	その他	74	(1. 4%)	23	(2. 9%)	5	(0. 7%)	
最終学歴	小学校・中学校	107	(2. 0%)	51	(6. 4%)	25	(3. 5%)	=0. 000
	高校	1272	(24. 1%)	310	(38. 9%)	226	(31. 4%)	
	専門学校	903	(17. 1%)	147	(18. 4%)	145	(20. 2%)	
	短大・高専	552	(10. 5%)	68	(8. 5%)	73	(10. 2%)	
	大学	2137	(40. 5%)	201	(25. 2%)	228	(31. 7%)	
	大学院	279	(5. 3%)	11	(1. 4%)	18	(2. 5%)	
	その他	27	(0. 5%)	9	(1. 1%)	4	(0. 6%)	
世帯所得	100 万円未満	230	(4. 4%)	84	(10. 5%)	33	(4. 6%)	=0. 001
	100 万円～200 万円未満	180	(3. 4%)	112	(14. 1%)	34	(4. 8%)	
	200 万～300 万円未満	342	(6. 5%)	130	(16. 3%)	59	(8. 3%)	
	300 万～400 万円未満	400	(7. 6%)	112	(14. 1%)	77	(10. 8%)	
	400 万～500 万円未満	528	(10. 0%)	81	(10. 2%)	64	(9. 0%)	
	500 万円～700 万円未満	1069	(20. 3%)	96	(12. 0%)	110	(15. 4%)	
	700 万円～1000 万円未満	1015	(19. 3%)	54	(6. 8%)	112	(15. 7%)	
	1000 万円～1500 万円未満	607	(11. 5%)	17	(2. 1%)	60	(8. 4%)	
	1500 万円以上	218	(4. 1%)	9	(1. 1%)	25	(3. 5%)	
	不明	673	(12. 8%)	102	(12. 8%)	139	(19. 5%)	
経済的な暮らし向き	大変ゆとりがある	74	(1. 4%)	7	(0. 9%)	13	(1. 8%)	<. 001
	ややゆとりがある	623	(11. 9%)	29	(3. 6%)	77	(10. 8%)	
	普通	2284	(43. 5%)	256	(32. 2%)	284	(39. 8%)	
	やや苦しい	1648	(31. 4%)	300	(37. 7%)	232	(32. 5%)	
	大変苦しい	621	(11. 8%)	203	(25. 5%)	107	(15. 0%)	

表 2 子育て世代の世帯構成別孤独・孤立の状況

項目		両親と子		ひとり親と子		3 世代世帯		p-value
		n	%	n	%	n	%	
孤独であると感じる	決していない	1106	(21.0%)	134	(16.8%)	150	(20.9%)	<.001
	ほとんどない	2030	(38.5%)	241	(30.2%)	255	(35.6%)	
	たまにある	1035	(19.6%)	153	(19.2%)	135	(18.8%)	
	時々ある	863	(16.4%)	193	(24.2%)	124	(17.3%)	
	常にある	239	(4.5%)	76	(9.5%)	53	(7.4%)	
孤独であると感じる (得点化)	平均±標準偏差	2.45±1.13		2.79±1.25		2.55±1.21		<.001
UCLA 孤独感尺度	平均±標準偏差	6.74±2.25		7.23±2.41		6.68±2.31		<.001
孤独感の継続期間	6 か月未満	373	(7.3%)	49	(6.4%)	49	(7.1%)	=0.259
	6 か月以上 1 年未満	182	(3.6%)	27	(3.5%)	24	(3.5%)	
	1 年以上 2 年未満	250	(4.9%)	45	(5.9%)	42	(6.1%)	
	2 年以上 3 年未満	275	(5.4%)	44	(5.8%)	34	(4.9%)	
	3 年以上 5 年未満	406	(8.0%)	63	(8.3%)	52	(7.6%)	
	5 年以上	2996	(59.0%)	422	(55.3%)	421	(61.2%)	
	その他	598	(11.8%)	113	(14.8%)	66	(9.6%)	

表 3 子育て世代の世帯構成別回答者の状況

項目		両親と子		ひとり親と子		3 世代世帯		p-value
		N	%	N	%	N	%	
外出頻度	週 5 日以上	3801	(72.4%)	534	(67.3%)	498	(69.7%)	=0.000
	週 3 日～4 日	631	(12.0%)	91	(11.5%)	88	(12.3%)	
	週 1 日～2 日	552	(10.5%)	91	(11.5%)	88	(12.3%)	
	週 1 日未満	214	(4.1%)	56	(7.1%)	33	(4.6%)	
	外出しない	50	(1.0%)	21	(2.6%)	7	(1.0%)	
相談相手	いる	4811	(91.2%)	665	(83.2%)	648	(90.3%)	<.001
	いない	467	(8.8%)	134	(16.8%)	70	(9.7%)	
不安や悩みの有無	ある	3963	(75.1%)	649	(81.3%)	565	(78.6%)	<.001
	ない	1317	(24.9%)	149	(18.7%)	154	(21.4%)	
心身の健康状態	よい	1173	(22.2%)	129	(16.2%)	152	(21.2%)	<.001
	まあよい	1064	(20.2%)	124	(15.6%)	125	(17.4%)	
	ふつう	2185	(41.4%)	356	(44.8%)	307	(42.8%)	
	あまりよくない	681	(12.9%)	142	(17.9%)	107	(14.9%)	
	よくない	169	(3.2%)	43	(5.4%)	26	(3.6%)	
生活の満足度	満足	827	(15.7%)	60	(7.5%)	96	(13.4%)	<.001
	まあ満足	2355	(44.7%)	274	(34.5%)	303	(42.3%)	
	どちらともいえない	1057	(20.0%)	216	(27.2%)	150	(20.9%)	
	やや不満	709	(13.4%)	150	(18.9%)	117	(16.3%)	
	不満	324	(6.1%)	95	(11.9%)	51	(7.1%)	

表4 孤独感と関連要因の重回帰分析結果

従属変数		孤独感			UCLA 孤独感尺度		
独立変数	adjusted β	95%CI	p-value	adjusted β	95%CI	p-value	
年齢	-0.046	-0.009, -0.003	<.001	-0.022	-0.012, -0.001	=.033	
性別	0.023	0.006, 0.099	=.028	0.007	0.486, 0.125	=.481	
同居人数	-0.049	-0.090, -0.035	<.001	-0.062	-0.212, -0.104	<.001	
最終学歴	0.031	0.008, 0.043	=.005	0.029	0.011, 0.081	=.009	
世帯所得	-0.018	-0.018, 0.002	=.099	-0.009	-0.028, 0.011	=.401	
経済的な暮らし向き	-0.017	-0.053, 0.009	=.171	-0.024	-0.123, 0.000	=.049	
外出頻度	0.035	0.017, 0.069	=.001	0.063	0.102, 0.204	<.001	
相談相手の有無	0.160	0.534, 0.699	<.001	0.165	1.095, 1.421	<.001	
不安や悩みの有無	0.127	0.284, 0.403	<.001	0.103	0.434, 0.669	<.001	
心身の健康状態	0.256	0.248, 0.301	<.001	0.256	0.489, 0.596	<.001	
生活の満足度	0.199	0.177, 0.234	<.001	0.210	0.374, 0.487	<.001	
世帯構成	0.018	-0.013, 0.143	=.103	-0.007	-0.201, 0.108	=.554	
R ²		0.283			0.284		
Adjusted R ²		0.282			0.283		