

孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和7年） 調査結果のポイント

内閣府孤独・孤立対策推進室

調査の背景

- 顕在化・深刻化している孤独・孤立の問題に政府として対応するため、令和3年2月より、孤独・孤立対策担当大臣が司令塔となり、政府一体となって孤独・孤立対策を推進
- 施策の推進に当たり、孤独・孤立の実態を的確に把握するため、
 - ・令和3年12月に政府初となる孤独・孤立の実態把握に関する全国調査を実施(令和4年4月公表)
 - ・今回は5回目の調査

調査の実施概要

正式名称	人々のつながりに関する基礎調査
調査目的	我が国における孤独・孤立の実態を把握し、各府省における関連行政諸施策の基礎資料を得ること
調査の根拠法令	統計法(平成19年法律第53号)に基づく一般統計調査
調査対象	全国の満16歳以上の個人:2万人(無作為抽出による)
調査方法	内閣府から調査対象者あてに調査書類を郵送。調査対象者はオンライン又は郵送により回答 (※調査は株式会社サーベイリサーチセンターに委託して実施)
調査期日	令和7年12月1日(調査への回答期限:令和7年12月26日)
調査事項	孤独や孤立に関する事項、年齢、性別等の属性事項等(全34問)
回答数	調査書類の配布数:20,000件 有効回答数:11,873件(有効回答率59.4%)
結果公表	令和8年4月14日※

※調査結果は内閣府孤独・孤立対策推進室WEBサイト(https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa.html)及び政府統計ポータルサイト(<https://www.e-stat.go.jp/>)に掲載

孤独の把握方法、孤独の状況

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

【1】直接質問：孤独感を直接的に問うもの

■ 約4割が「孤独感がある」と回答。

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13.7%、「たまにある」が19.5%
一方で、孤独感が「ほとんどない」と回答した人は41.6%、「決してない」が19.6%（図1）

■ 令和6年と比較すると、「時々ある」の割合が縮小し、「決してない」の割合が拡大（図1）

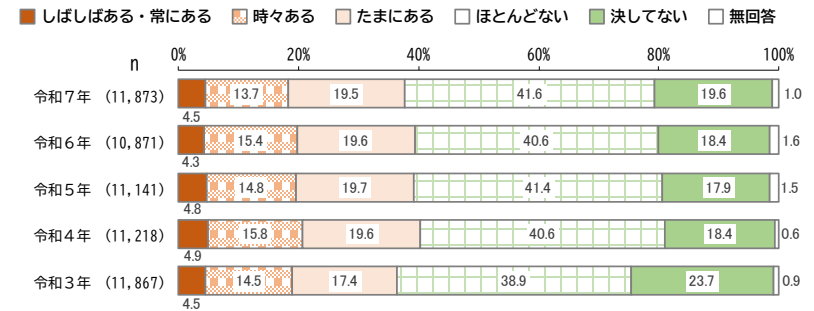
（注）比率の差の検定を行い、統計学的に有意差（信頼度95%）が認められる場合にのみ判定（以下同じ）

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 | |



【図1】孤独の状況（直接質問）－令和7年、6年、5年、4年、3年



【2】間接質問：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⁾に基づき、以下の3つの設問への回答をスコア化⁴⁾して孤独感を評価するもの

■ 合計スコアが「10～12点」の人が6.5%、「7～9点」の人が38.2%、一方で、「4～6点」の人が39.9%、「3点」の人が14.7%（図2）

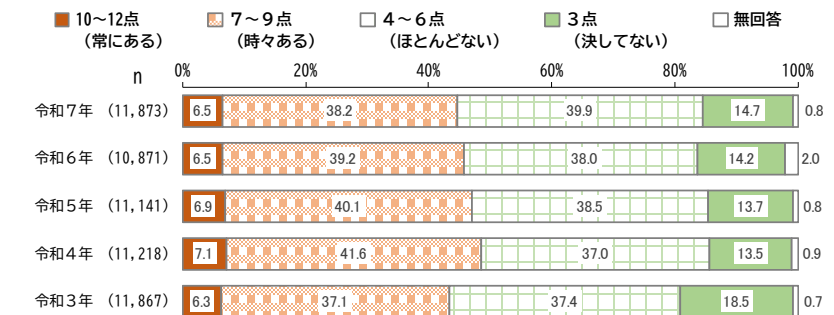
■ 令和6年と比較すると、「4～6点」の割合が拡大（図2）

- あなたは、自分には人とのつきあいがないと感じることはありませんか。
- 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。
- 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 |



【図2】孤独の状況（間接質問）－令和7年、6年、5年、4年、3年

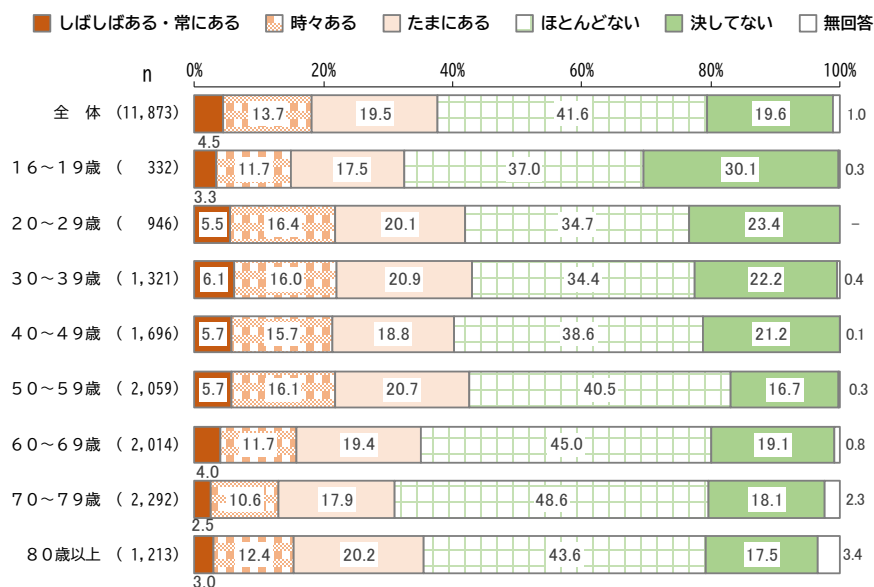


1) Russell DW. UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. J Pers Assess. 1996;66(1):20-40.
 2) 舩田ゆづり,田高悦子,他:高齢者における日本語版UCLA孤独感尺度(第3版)の開発とその信頼性・妥当性の検討,日本地域看護学会誌.15(1):25-32,2012.
 3) Arimoto A & Tadaka E:Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers. BMC Women's Health. 2019;19:105.
 4) 「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。合計スコア(3点～12点)が高いほど孤独感が高いと評価

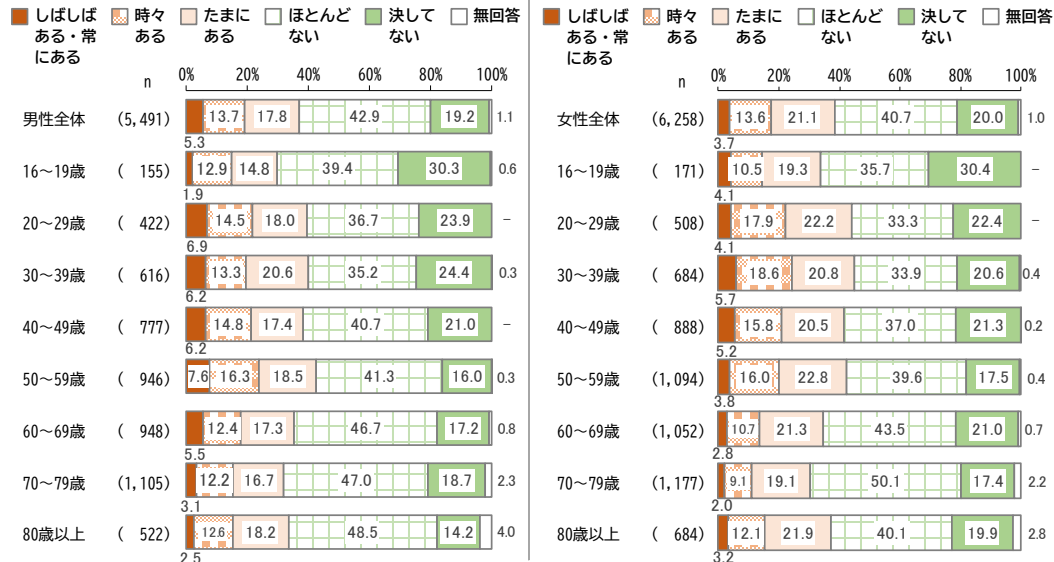
孤独の状況（年齢階級別、男女別の孤独感、孤独感の継続期間）

- 孤独感を年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、30歳代から50歳代で高い（図3）
- 男女別にみると、男性が5.3%、女性が3.7%
男女・年齢階級別にみると、男性では50歳代、女性では30歳代で高い（図4）

【図3】年齢階級別孤独感



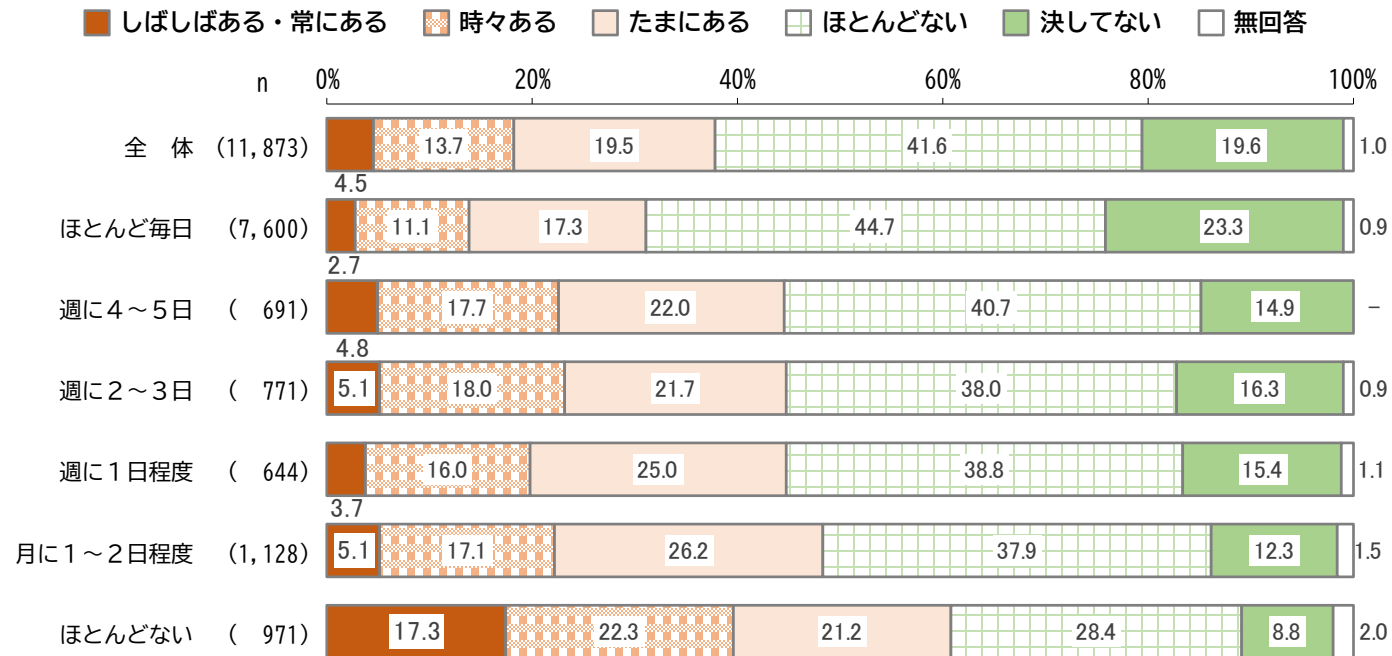
【図4】男女・年齢階級別孤独感



孤独の状況（共食の状況）

- 共食の状況を見ると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「ほとんどない」で高い(図5)

【図5】共食の状況別孤独感



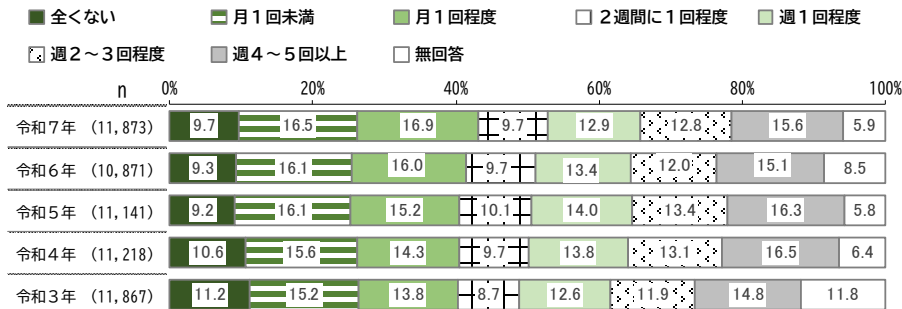
孤立の把握方法、孤立の状況

- 孤立については、国内の先行研究などを参考に①家族・友人等とのコミュニケーション頻度(社会的交流)、②社会活動への参加状況(社会参加)、③行政機関・NPO等からの支援の状況(社会的サポート(他者からの支援))、④他者へのサポート意識(社会的サポート(他者への手助け))の状況から把握

①家族・友人等とのコミュニケーション頻度

- 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」と答えた人の割合は9.7%(図7)

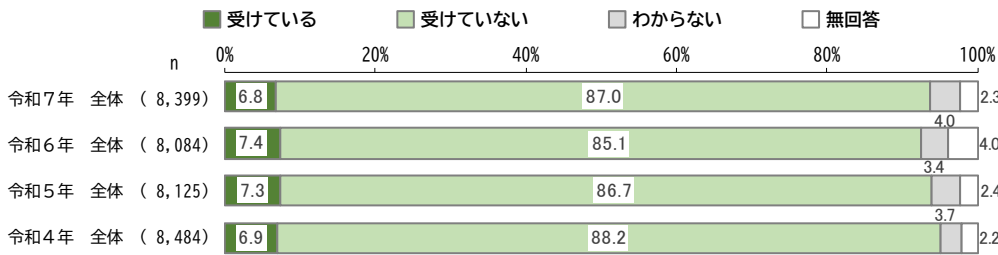
【図7】同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度



③行政機関・NPO等からの支援の状況

- 支援を「受けていない」と答えた人の割合が87.0%で、令和6年度より拡大(図9)
- 支援を受けていない理由としては、「支援が必要ではないため」と回答した割合が63.1%と最も高い

【図9】不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

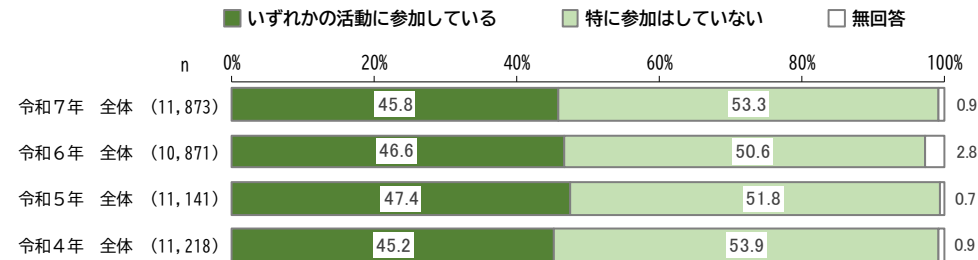


(注)行政機関・NPO等からの支援については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した人を対象として尋ねている。

②社会活動への参加状況

- 「特に参加はしていない」と答えた人の割合が53.3%で、いずれかの活動に参加している人の割合は45.8%(図8)

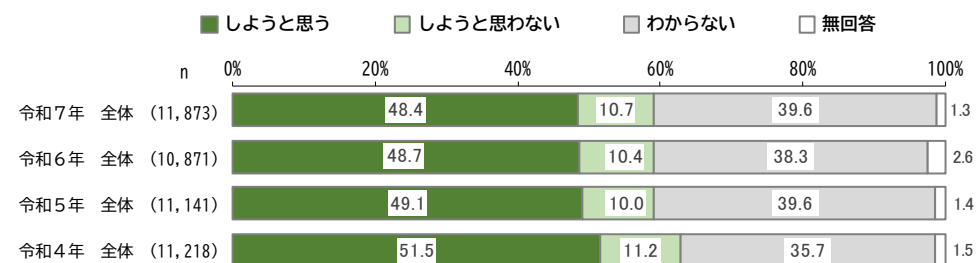
【図8】社会活動への参加状況



④他者へのサポート意識

- まわりに不安や悩みを抱えている人がいたら、積極的に声掛けや手助けを「しようと思う」と答えた人の割合が48.4%(図10)
- 「しようと思う」と答えた割合は、男性では16~19歳、20歳代、30歳代、女性では16~19歳、20歳代で高い

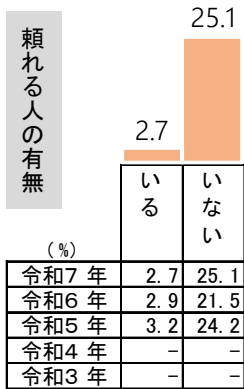
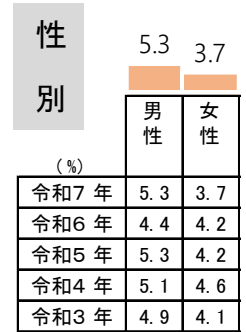
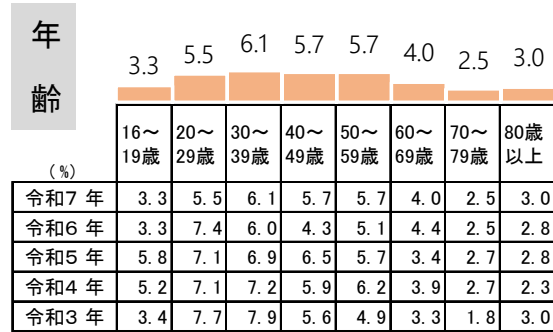
【図10】他者へのサポート意識



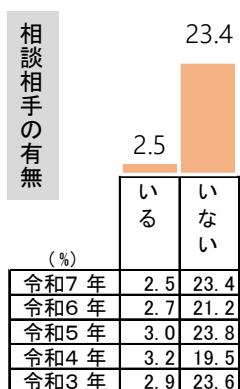
【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果

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。

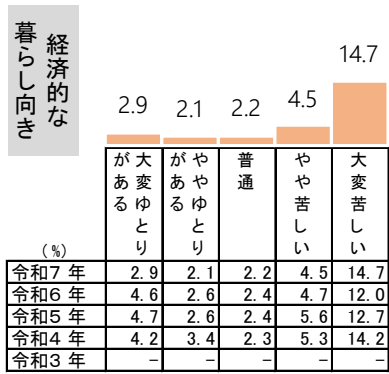
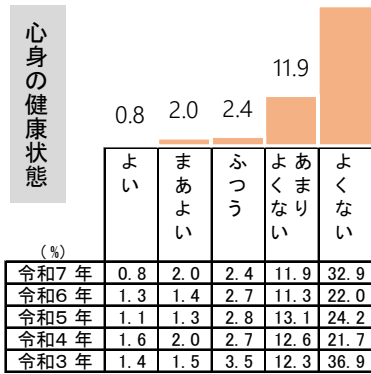
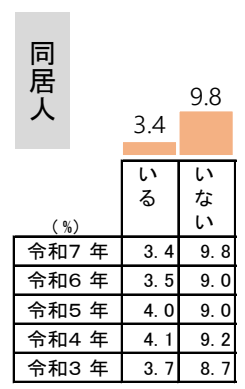
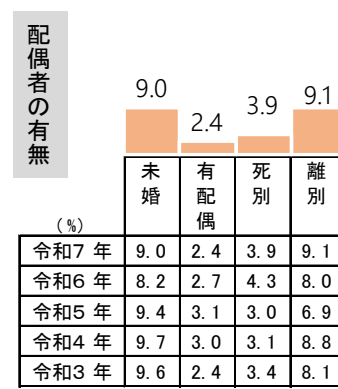
	令和7年	令和6年	令和5年	令和4年	令和3年
しばしばある・常にある	4.5%	4.3%	4.8%	4.9%	4.5%
時々ある	13.7%	15.4%	14.8%	15.8%	14.5%
たまにある	19.5%	19.6%	19.7%	19.6%	17.4%
ほとんどない	41.6%	40.6%	41.4%	40.6%	38.9%
決してない	19.6%	18.4%	17.9%	18.4%	23.7%
無回答	1.0%	1.6%	1.5%	0.6%	0.9%



※令和5年調査からの設問



※令和6年調査からの設問



※令和4年調査からの設問

