

Research Focus

2022年5月2日

No.2022-006

エビデンスに基づく孤独・孤立政策に向けて —「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」結果より—

調査部 副主任研究員 岡元真希子

《要 点》

- ◆ 孤独・孤立は人々の健康に悪影響をもたらし、社会的な損失も引き起こす。これまで孤独・孤立に関する実態把握は断片的なものしかなかったが、2021年12月に初めての実態調査が行われ、その結果が4月に公表された。
- ◆ 結果をみると、「常に・しばしば」孤独を感じている人の割合は全体の4.5%であり、先行して孤独対策に取り組んでいる英国に比べると低い。英国とは対照的に、女性よりも男性の方が孤独を感じている。ただし、未婚者や独居者の回答比率が低いため、実際よりも孤独・孤立を抱える人の割合が低く算出されている可能性がある。
- ◆ 孤独の測定には、本人に「孤独であると感じる」かどうかを判断させる「直接尺度」と、孤独を示唆する複数の状況調査から評価する「間接尺度」がある。実態調査の結果、両尺度による測定結果には相違があることが明らかになった。一つの尺度のみを用いて判断すると孤独である人を見落とすリスクが高いため、直接尺度と間接尺度を併用することが望ましい。
- ◆ エビデンスに基づいた効果的な孤独・孤立対策を行っていくにあたり、以下の取り組みが求められる。第1に、同じ標本を対象とした追跡調査を実施すべきである。継続的な調査によってライフイベントと孤独・孤立の関係を把握できれば、有効な対策を打つことができる。第2に、孤独・孤立対策のための実態調査だけでなく、教育・保健・介護などの分野の既存調査にも孤独・孤立に関する項目を盛り込むことを検討すべきである。第3に、孤独・孤立データを広く利活用するために、オープンデータとして提供すべきである。同時に、自治体や支援団体が保有するデータについても提供を呼びかけていく必要があるだろう。第4に、実態調査を踏まえ、どの水準以上の孤独・孤立について解消を目指すのかのボーダーラインの設定が必要である。孤立については確立された尺度がないため、測定手法を開発する段階から始める必要がある。これらを孤独・孤立対策のKPIとし、モニタリングしていくべきである。

本件に関するご照会は、調査部・副主任研究員・岡元真希子宛にお願いいたします。

Tel: 080-2406-1838

Mail: okamoto.makiko@jri.co.jp

日本総研・調査部の「経済・政策情報メールマガジン」はこちらから登録できます。

<https://www.jri.co.jp/company/business/research/mailmagazine/form/>

本資料は、情報提供を目的に作成されたものであり、何らかの取引を誘引することを目的としたものではありません。本資料は、作成日時点で弊社が一般に信頼出来ると思われる資料に基づいて作成されたものですが、情報の正確性・完全性を保証するものではありません。また、情報の内容は、経済情勢等の変化により変更されることがあります。本資料の情報に基づき起因してご閲覧者様及び第三者に損害が発生したとしても執筆者、執筆にあたっての取材先及び弊社は一切責任を負わないものとします。

1. 孤独・孤立の実態調査の意義と背景

(1) 孤独・孤立がもたらす損失

孤独・孤立は人々の健康に悪影響をもたらす、社会的な損失も引き起こす。孤独は「希望している社会的なつながりに対して、実際に得られているつながりの量や質が少ないことに起因して感じる主観的な不快な感情」と定義される(ペプローら[1988])。孤独を感じていることは脳内物質の分泌や免疫機能に影響し、うつ病やアルツハイマー病の増加、認知機能の低下などの精神面だけでなく、心血管系疾患やがんの予後などの身体的健康にも影響を及ぼすことが報告されている(カシオボ[2010]、杉岡[2014]、理化学研究所[2022])。

孤独が主観的感情であるのに対し、孤立は社会的なつながりが無いという客観的な状況であるが、同様に健康状態に影響を及ぼす。社会参加せず、親族や友人など頼れる人がいない社会的孤立状態は、不健康な生活習慣を招き、疾病予防や早期治療の妨げとなるため、結果として死亡率の上昇、脳卒中・心臓血管疾患・肺炎の罹患率の上昇につながるとされる(Naito[2021])。

孤独孤立が個人の健康にもたらす損失は、ひいては社会・経済の損失につながる。2018年から政府が孤独対策に取り組んでいる英国では、孤独・孤立がもたらす社会的・経済的なコストや損失に関する研究や試算が行われている。例えばエデンプロジェクトの報告によると、コミュニティのつながりが断絶することにより 320 億ポンド(GDP 対比 1.54%¹)の損失が生じているという(Eden Project[2016])。生活協同組合とニューエコノミック財団は、孤独が雇用主にもたらすコストは英国全体で年間約 25 億ポンド(GDP 対比 0.12%²)に上ると報告している(New Economic Foundation[2017])。キャンペーン・トゥ・エンド・ロンリネスによると、家庭医(GP)を受診する患者の約 10 人に 1 人が、疾患ではなく孤独が原因で受診しているとの調査結果を発表している(Campaign to End Loneliness [2013b])。日英で医療保障の仕組みが異なるため単純には比較できないが、仮にわが国の外来の初診・再診料の 1 割の相当額であるとする、その規模は年間 1,880 億円相当となる³。

このような個人および社会が被る損失の抑制に向けた第一歩として、その実態把握は欠かせない取り組みである。

(2) わが国のこれまでの取り組み

わが国では、以前から個別の政策としての孤独・孤立対策は行われてきた。例えば 2004 年に策定された子ども・子育て応援プランでは「孤独な子育てをなくす」ことを掲げ、子育てについて誰にも頼ることができない人を減らすべく子育て支援を充実させてきた。青少年・若者については内閣府が 2005 年の報告書のなかで若年無業者やひきこもりなどの若者を「社会とのつながりを失い社会的に孤立」していると記述している(内閣府[2005])。高齢者については、2008 年に厚生労働省が報告書のなかで孤立死を「社会から『孤立』した結果、死後、長期間放置される」と説明し、この頃から地方自治体は孤立死の予防と早期発見に向けた見守り体制を強化してきた(厚生労働省[2008])。2007 年の自殺総合対策大綱では、自殺の原因として失業や多重債務などの社会的要因、うつ病など

¹ 報告書が発表された 2016 年の英国の実質 GDP (2 兆 791 億ポンド) に対する割合。内訳は、保健医療にかかる費用が 52 億ポンド、警察にかかる費用が約 2 億ポンド、生産性の低下が 120 億ポンドである。

² 報告書が発表された 2017 年の英国の実質 GDP (2 兆 1,152 億ポンド) に対する割合。内訳は、孤独により職場満足度が低下した従業員を配置転換することに伴うコスト 16 億ポンド、従業員の生産性の低下 6 億ポンド、従業員の家族や友人が孤独によって健康を害して生じる介護・看護 2 億ポンド、従業員本人が健康を害し欠勤するコスト 2,000 万ポンドである。

³ 国民医療費約 44 兆円のうち医科診療医療費は約 32 兆円、このうち外来の初診・再診料の割合は 5.9%であり 1 兆 8850 億円と試算される。この 10 分の 1 は 1,880 億円。

の精神疾患と並んで、社会とのつながりの減少に着目している。

このように、虐待やひきこもり、支援拒否や自殺などの背景に孤独・孤立があることは指摘されてきたが、2021年に菅前政権のもとで担当大臣を任命し、内閣官房に孤独・孤立対策室を設置したことにより、それぞれの課題の根本に共通して存在する孤独・孤立に関し、省庁横断的に実態を把握し、その軽減・解消に着手し始めている。

(3) 今後の孤独・孤立の見通し

岸田現政権では野田聖子大臣を中心に積極的な取り組みを行っている。2022年度の孤独・孤立に関する予算をみると、孤独・孤立対策室を有する内閣官房の所管においては、実態把握に関する全国調査、ホームページ改修、NPO法人等の連携に関するものなどにとどまるが、省庁横断的にも孤独・孤立に取り組んでいる。具体的には、法務省による保護観察対象者・刑務所出所者の支援や人権尊重、厚生労働省による自殺対策、産後ケア、生活困窮者自立支援制度、ひきこもり支援、メンタルヘルス、文部科学省によるスクールカウンセラー配置やいじめ対策、農林水産省によるフードバンク事業などを通じて、相談体制の整備や居場所づくりなどの孤独・孤立対策を実施している。

わが国の孤独・孤立問題は今後深刻化していく可能性が高い。第1の要因は、配偶関係である。50歳時点の未婚率は1990年時点で男性5.6%、女性4.3%だったが、2020年時点で男性25.8%、女性16.4%へと上昇している⁴。国立社会保障・人口問題研究所によると、2040年には男性29.5%、女性18.7%までの上昇が見込まれている(2018年推計)。未婚者は既婚者に比べて孤独を感じる割合が高いことに加えて、頼れる人がいないという孤立のリスクも高い。50歳以上の未婚者の4人に1人は三親等内の親族がいないことから、未婚高齢者の増加はすなわち頼れる親族のいない人、いわば「身寄りのいない高齢者」の増加を意味する(日本総研[2020])。

第2の要因は、世帯構造である。国立社会保障・人口問題研究所の2018年の推計では、一般世帯に占める単独世帯の割合は2015年の34.5%から2040年の39.3%へ、約5ポイントの上昇と見込まれていた。しかし、2020年国勢調査における単独世帯の割合は38.0%と、2018年の推計を大きく前倒しするような増加であった。単独世帯主が多い20代の人口は減少したものの、晩婚化、未婚化、離婚の増加、親子同居率低下など世帯形成行動の変化が単独世帯の増加をもたらしている。独居であることは必ずしも社会的孤立を意味しないものの、特に高齢期において、生活に手助けを必要とする状態になった場合に頼れる人がいないような孤立状態にあると、制度やサービスを利用する際の妨げになる。

2. 全国調査によって明らかになった孤独・孤立の実態

(1) 調査方法と回収率

2021年3月に孤独・孤立対策大臣を議長とする孤独・孤立対策に関する連絡調整会議が設置されてすぐに実態調査についての検討が開始された。「孤独・孤立の実態把握に関する研究会」による調査内容や方法の検討を経て、2021年12月に統計法に基づく一般統計調査として全国の満16歳以上

⁴ 2015年までは国立社会保障・人口問題研究所『人口統計資料集(2018年版)』による50歳時点の未婚率、2020年は総務省統計局『令和2年国勢調査』による45~54歳の未婚者数を人口(配偶関係「不詳」除く)で除した数値、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所『日本の世帯数の将来推計(全国推計)(2018年1月推計)』による、45~49歳未婚率と50~54歳未婚率の平均。

の個人を対象として実態調査が行われ、その結果の概要が本年4月8日に公表された。

2万人の調査対象者に対して、有効回答数は11,867件、有効回答率は59.3%であった。調査方法は住民基本台帳をもとに無作為抽出された個人に対して調査書類を郵送し、オンラインまたは郵送での回答を依頼するものであったが、この配布・回収方法を鑑みると上記の回答率は高かったと評価できる。比較すると、調査員による訪問配布・原則訪問回収の基幹統計である国民生活基礎調査(2019年)の有効回収率が72.0%、同様の配布・回収方法の一般統計である公的年金加入状況等調査(2019年)の有効回答率60.0%、所得再分配調査(2017年)の有効回答率51.1%である。初回の実施で調査としての知名度や政策の認知度もまだ高い段階ではなく、郵送・インターネット回収であったにも関わらず、調査員に訪問回収と同等水準の回収率であったことは、孤独・孤立に関する国民の関心の高さの表れとも受け止められる。

(2) 調査の結果

① 孤独の実態

同調査は「孤独・孤立の実態の把握」を目的として実施されたが、4月に公表された調査結果は、孤独に関する集計が中心である。

孤独は主観的な感情であるため、第三者の観察によって把握するのは難しく、本人に尋ねることによって把握することが一般的である。現在、広く用いられている孤独の測定方法には、直接尺度と間接尺度があり、同調査では両尺度を併用している点が評価できる。直接尺度は、孤独であると感じる頻度を直接尋ねるものであり、具体的には「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」という問いである。同調査では、「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」の5段階で尋ねている。一方、間接尺度は「孤独」という言葉を用いずに尋ねるものであり、具体的には「人とのつきあいが無い」「取り残されている」「他の人たちから孤立している」という3項目について、「決してない」「ほとんどない」「時々ある」「常にある」の4段階で尋ねるものである。「決してない」の場合に1点、「ほとんどない」の場合に2点、「時々ある」の場合に3点、「常にある」の場合に4点として3項目の点数を合計して孤独の度合いを評価する。間接尺度は質問の本文中に「孤独」という言葉を含まないため、回答者が思い浮かべる「孤独」のイメージに影響される度合いが低いといえる。

公表された報告書『調査結果の概要』では、全体を通じて直接尺度と間接尺度の両方を用いて、どのような属性の人がより深刻な孤独を感じているかの集計結果を報告しているが、特に注目して取り上げているのは直接尺度で「常に・しばしば」孤独であると感じている人についてである。これは回答者全体の4.5%、男性の回答者の4.9%、女性の回答者の4.1%であった。一方、最大で12点となる間接尺度を用いて測定すると、「常に孤独であると感じている」に相当する10点以上に該当するのは全体の6.3%、男性の7.2%、女性の5.2%であった。

② 孤立の実態

孤立に関しては、既存の統計や先行調査とおおむね同様の傾向がみられる。

本実態調査では、孤立に関して、外出の頻度や目的、行動範囲、家族・友人とのコミュニケーションの手段や頻度、地域活動や趣味などの活動への参加状況、支援の利用状況、相談相手の有無、他者への手助けの状況などを尋ねている。これらは、国立社会保障・人口問題研究所『生活と支え合いに

関する調査』などでも用いられている。孤立に関する調査項目の大部分は社会とのつながりの度合いを把握するものであるが、着眼点が異なる質問が一通ある。具体的には、「行動範囲」に関する質問において、最近1週間の行動範囲を「自室」「自宅」「親族・友人の家」「職場や学校」「趣味や活動等の拠点」「不特定多数の人が利用する場所(公共施設・商業施設等)」などから複数回答で選択する問である。これはひきこもり状態に着目し「自室からほとんど出ない」人や「自室からは出るが、家からは出ない」人における孤独・孤立についての分析を可能にするための設問であると考えられる。

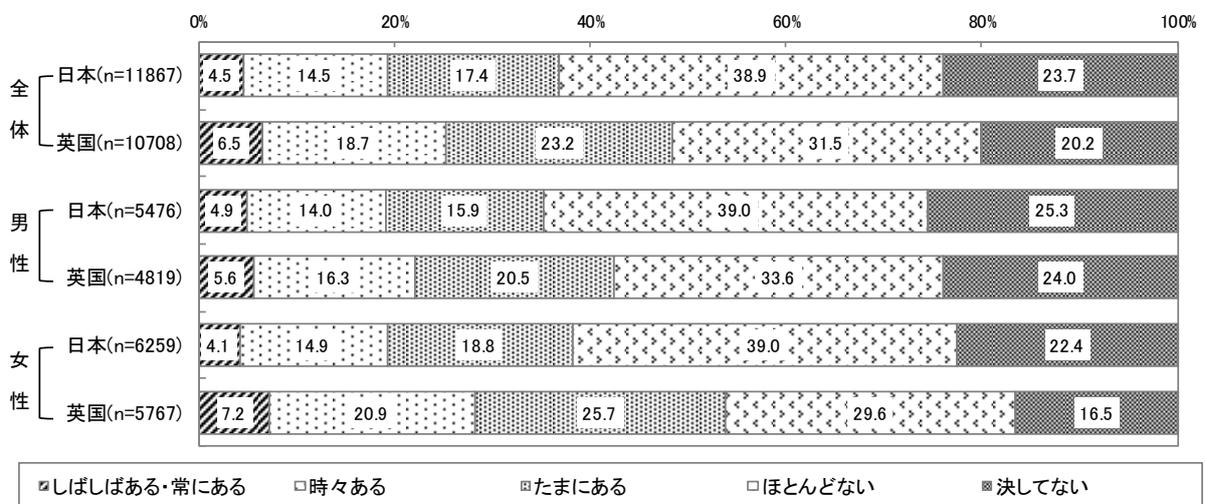
既存調査と結果を比較すると『生活と支え合いに関する調査』(2017年、18歳以上が対象)において「重要な事柄の相談」の相手がいないと回答した人は7.2%であったのに対して、本調査では「不安や悩みの相談」相手がいないと回答した人は8.1%であった。複数の自治体の『日常生活圏域ニーズ調査』において、「心配事や愚痴を聞いてくれる」相手がいない人は高齢者全体の約5%であったが(岡元[2022])、本調査で「不安や悩みの相談」相手がいないと回答した人は70代で5.7%、80代以上で4.7%であったことから、概ね同様の傾向がみられる。

(3) 英国と比較した孤独の実態

以下では、2018年から孤独対策に取り組んでいる英国で毎年実施されている『コミュニティ生活調査』⁵との比較を踏まえて調査結果に考察を加えたい。

「常に・しばしば」孤独であると感じている人の割合は英国では6.5%であり、わが国の方が2ポイント低い。また、英国では男性よりも女性の方が孤独を感じている人の割合が高いのに対し、わが国では男性の方が孤独を感じていると回答する人の割合が高い(図表1)。年齢別の集計は公表されている集計表の年齢区分が異なるため正確な比較は難しいが、20代以下の若年層や65歳以上の高齢層では日本の方が「常に・しばしば」孤独を感じている人の割合は低い(図表2)。

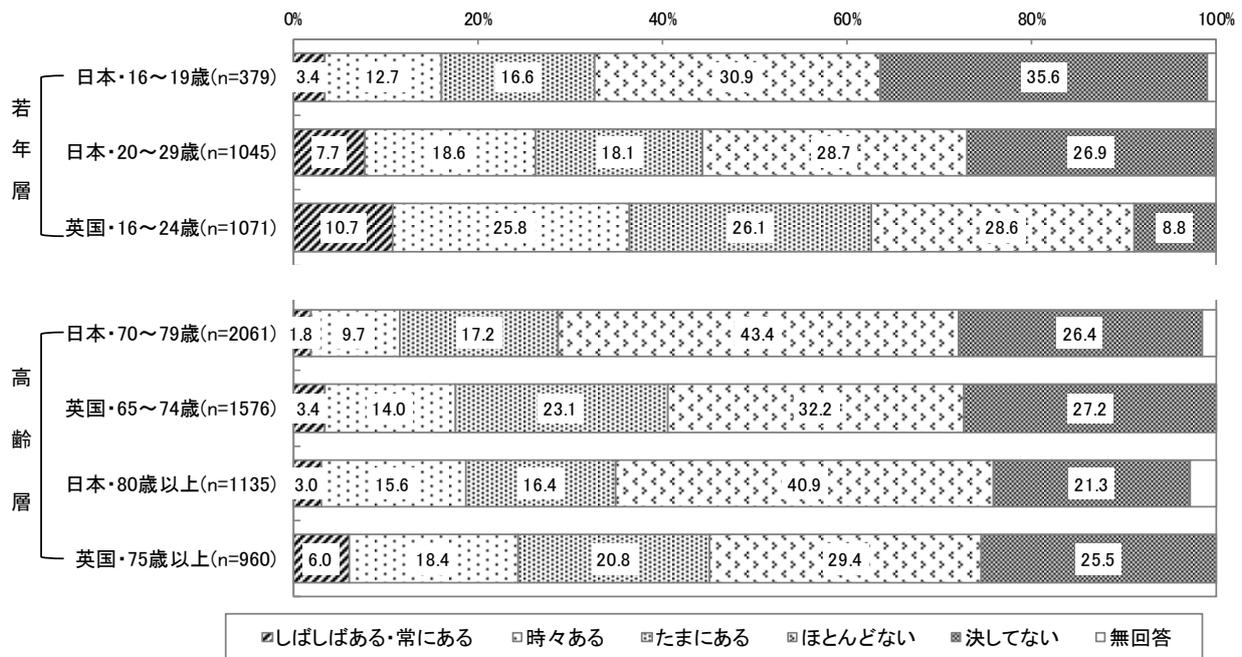
(図表1) 日英の男女別孤独の実態(直接尺度)



(資料)内閣官房「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」、英国 Department for Digital, Culture, Media & Sport and Office for Civil Society[2021] Community Life Survey 2020/21 をもとに作成

⁵ 2020年4月から2021年3月にかけて実施された2020年度調査では10,708件の回答の分析を行っている。

(図表2) 日英の年齢別孤独の実態(直接尺度)



(資料)内閣官房「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」、英国 Department for Digital, Culture, Media & Sport and Office for Civil Society[2021] Community Life Survey 2020/21 をもとに作成

英国と日本との調査結果を理解するうえで踏まえておくべき点が3点挙げられる。

第1は、年齢構成の違いである。英国の高齢化率は18.6%であり、わが国の28.0%とは約10ポイントの開きがある⁶。孤独を感じる人の割合は若年層の方が高い傾向にあるため、若年人口が多い英国の方が高い数値になりやすい。

第2は、国籍・人種構成である。2018年度に英国に流入した移民は約71万人であり、2019年12月時点で英国人口の9%にあたる620万人が外国籍であった⁷。人種別の構成比は白人86%、アジア系7.5%、黒人系3.3%などとなっている⁸。『コミュニティ生活調査』報告書では人種別に孤独の度合いを集計しており、多数派である白人系に比べて、アジア系や黒人系の方が孤独を感じている人の割合が高い傾向がみられる。英国で孤独を感じている人の割合が高い背景には、移住して間もない人やエスニック・マイノリティの存在もあるといえる。これに対してわが国の外国籍の構成比は2020年時点で1.9%であり、本実態調査において国籍については尋ねていない。

第3は、「孤独」の語が想起するイメージの違いである。英国の調査票は“How often do you feel lonely?”となっている。“lonely”の語は「孤独な」「寂しい」「心細い」などと和訳されることが多いが「孤独であると感じる頻度」という質問と「寂しいと感じる頻度」という質問では印象が異なる。

⁶ Office for National Statistics, National Records of Scotland, Northern Ireland Statistics and Research Agency - Population Estimates
<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/bulletins/annualmidyearpopulationestimates/mid2020#age-structure-of-the-uk-population>

⁷ <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/sn06077/>

⁸ 英国のうち、イングランドとウェールズの人口
Population of England and Wales Last updated 7 August 2020
<https://www.ethnicity-facts-figures.service.gov.uk/uk-population-by-ethnicity/national-and-regional-populations/population-of-england-and-wales/latest>

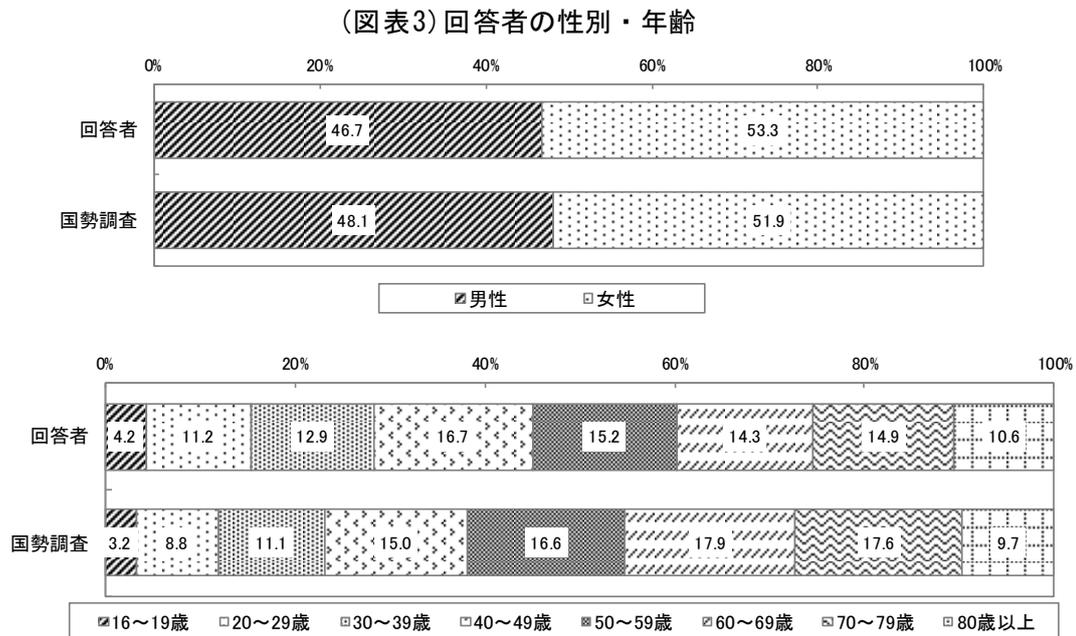
る。国立国語研究所『現代日本語書き言葉均衡コーパス』短単位語彙表 (Version 1.0) によると、「寂しい」の語の使用頻度は2,068位であるのに対し、「孤独」は4,734位である。英語においても同様の傾向があり、形容詞 lonely は名詞 loneliness よりも使用頻度が高い。英国の調査票では使用頻度が高い形容詞を、日本語では使用頻度が低い名詞を用いているため、英国の方が高い結果となっている可能性がある。さらに、日本語の「孤独」には、ひとりでのいる状態を楽しむことを意味する「ソリチュード」と、ひとりぼっちのつらさを表す「ロンリネス」の両方の意味がある。「孤独を愛する」「孤独を友とせよ」などの表現で、ソリチュードを好意的に捉える向きもあり、わが国の調査では政策課題である「望まない孤独」とは異なる「孤独」を想起して回答した人がいる可能性もある。

(4) 調査の課題

今回の調査は初めての試みということもあり、いくつか改善すべき点がある。以下では、特に注意すべき点を2つだけ指摘しておきたい。

① 属性別の回答率の違い

調査対象は住民基本台帳から無作為抽出したため、回答率に偏りがなければ回答者の属性分布は母集団である人口全体の属性分布と等しくなるはずである。国勢調査と本調査結果を比較すると、男女構成はほぼ一致している。年齢別に見ると40代以下の回答率がやや高く、50代から70代はやや少ないものの、概ねわが国の人口構成に近い結果となっている(図表3)。



(資料) 内閣官房「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」、総務省統計局『令和2年国勢調査』

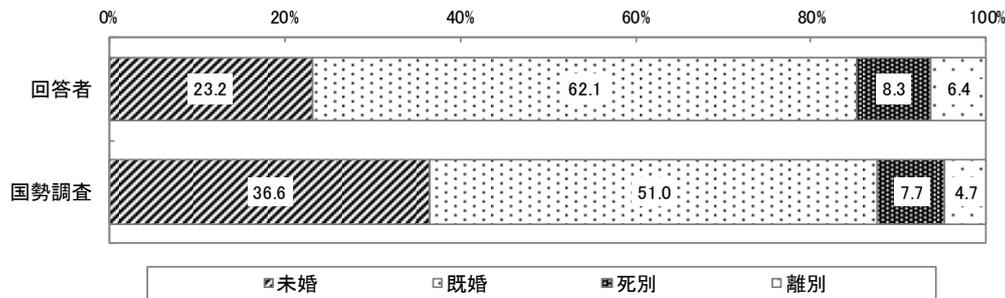
(注) 回答者には年齢不明ならびに性別不明者を含まない。国勢調査には年齢不詳を含まない。

一方で、未婚者ならびに独居者の回答率が低い点には注意が必要である。本調査の回答者における未婚者の割合は国勢調査と比較して約13ポイント低く、既婚者の割合が約11ポイント高い(図表4)。同様に、独居者の回答の割合も低い。国勢調査における単身世帯の割合は全体の17.3%である

のに対し、回答者に占める「同居者なし」の割合は12.9%である(図表5)。特に20代の男性については、国勢調査では独居者の割合が32.6%を占めるのに対し、回答者に占める「同居者なし」の割合は21.6%であるなど、回答率が低かったことをうかがわせる。総じて言えば、男性、20代、80代において独居者の回答割合が低くなっている。

本実態調査の属性別集計表によると、未婚者や独居者は、既婚者や同居者がいる人に比べて孤独を抱えている割合が高い。調査結果を見るうえで、調査への回答があった59.3%が示す姿よりも、社会の実態は孤独・孤立の問題を抱えている人が多い可能性が高いことに留意が必要である。

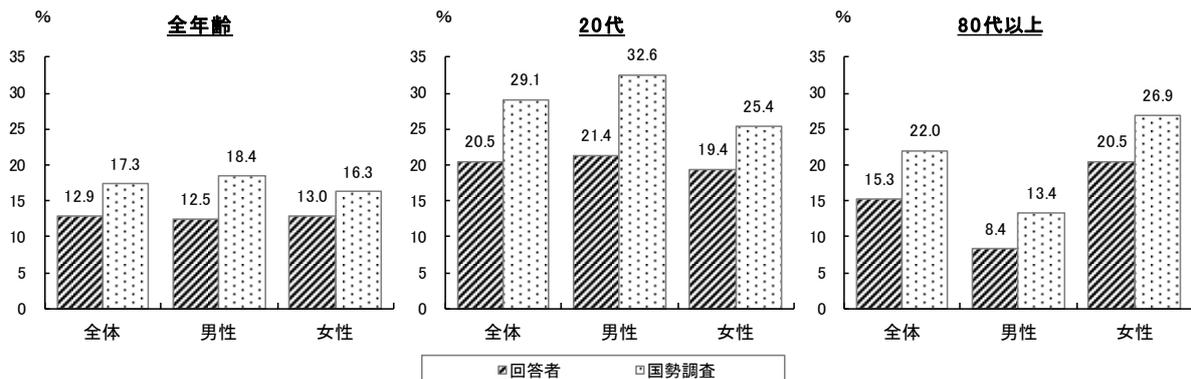
(図表4) 回答者の配偶関係



(資料) 内閣官房「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」、総務省統計局『令和2年国勢調査』

(注) 回答者には年齢不明ならびに性別不明者を含まない。本調査は16歳以上が対象だが、国勢調査は15歳以上の構成比。

(図表5) 独居者の割合



(資料) 内閣官房「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」、総務省統計局『令和2年国勢調査』

(注) 回答者には年齢不明ならびに性別不明者を含まない。

② 直接尺度と間接尺度を用いた孤独の測定結果の相違

実態調査では直接尺度と間接尺度の両方を用いており、両尺度に対する回答の一致度合いを把握することができるが、それらが不一致である層は特に注視する必要がある。図表6は回答者全体を100%としたときの回答の分布である。例えば直接尺度で「ほとんどない」と回答し、間接尺度で4～6点に当てはまる人は、回答者全体の24.4%である。図表6の表の左上から右下にかけての網掛け部分は、間接尺度と直接尺度の回答内容が一致する人であるが、このような回答者は全体の65.2%にすぎない。

残りは、間接尺度と直接尺度の回答内容が一致しない人である。例えば、右上端のセルを見ると、直接尺度では孤独であると感じることが「決してない」と回答しているにも関わらず、間接尺度では「人とのつきあいが無い」「取り残されている」「他の人たちから孤立している」と常を感じている人が0.04%いる。数は多くはないものの、このような人は直接尺度だけで判断すると孤独ではないと分類される。図表7は英国と比較するために3段階にした分布である。網掛け部分は間接尺度では孤独を感じる状況であっても、直接尺度では「ほとんど・決して孤独を感じていない」と回答した人の割合である。英国ではこのような人が7.8%であるのに対し、わが国では13.2%存在する。孤独であることを認めたくない人はこのような結果になりやすい。

加えて、孤独は「希望している社会的なつながりに対して、実際に得られているつながりの量や質が少ないことに起因して感じる主観的な不快な感情」であるが、「希望している社会的なつながり」の水準がかなり低く、「つきあいが無い」「取り残されている」「孤立している」と感じていても、それによって「不快な感情」が発生しない人、いわば孤独を感じにくい人も存在する可能性がある。

(図表6) 間接尺度と直接尺度の分布

		直接尺度				
		しばしば・常に	時々ある	たまにある	ほとんどない	決してない
間 接 尺 度	10～12点 (常にある)	3.1%	2.1%	0.90%	0.15%	0.04%
	7～9点 (時々ある)	1.2%	10.8%	12.1%	11.9%	1.2%
	4～6点 (ほとんどない)	0.18%	1.3%	4.0%	24.4%	8.0%
	3点 (決してない)	0.07%	0.39%	0.60%	2.9%	14.7%

(資料) 内閣官房「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」の無回答を除いた構成比(n=11,610)

(注) 数値が1%未満のセルのみ、小数点以下第2位まで表示した。

(図表7) 日英の間接尺度と直接尺度の分布

		直接尺度			Direct				
		しばしば・常に	時々・たまに	ほとんど・決してない	Often	Some of the time	Hardly ever or never		
間 接 尺 度	常に	3.1%	3.0%	0.2%	Indirect	Often	5.1%	1.2%	0.1%
	時々	1.2%	23.0%	13.0%		Some of the time	3.7%	20.8%	7.7%
	ほとんど・決してない	0.2%	6.2%	50.0%		Hardly ever or never	0.2%	6.9%	54.3%

(資料) 内閣官房「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」と Age UK[2020] *Measuring the Prevalence of Loneliness in*

England 図表2をもとに日本総合研究所が作成。英国の原データは「英国縦断的高齢化調査」(Wave9、2018-19年実施)

3. エビデンスに基づく孤独・孤立対策に向けて

(1) 同じ標本を対象とした追跡調査を継続実施すべき

今回の調査により、わが国の孤独・孤立の実態が一部ではあるものの明らかになった。今回の調査を踏まえたうえで、今後の調査方法を改善すると同時に、今回得られたデータを有効活用してい

けば、孤独・孤立の実態把握が進み、その軽減・解消に向けより効果的な対策を打ち出しやすくなると思われる。もっとも、わが国の孤独・孤立の実態把握は緒に就いたばかりであり、取り組むべき課題は多い。今後の課題として以下の4点が挙げられる。

第1に、ライフイベントが孤独・孤立を生じさせるきっかけ(トリガー)となることは広く知られており、それらと孤独・孤立の関係を把握するために、同じ対象者に対する追跡調査を行うべきである。

今回の実態調査では、孤独であると感じる(あるいは感じない)という状況に至る前に経験した出来事(ライフイベント)として、一人暮らし、転居、転校・転職・離職・退職、失業・休職・退学・休学、家族との離別・死別、知人等との死別、家族間の重大なトラブル、病気やケガなどの心身のトラブル、いじめやハラスメントなどの人間関係のトラブル、生活困窮・貧困、被災・犯罪被害などの有無を尋ねている。しかし、これらの発生時期を厳密には区切らずに尋ねている。同じ対象者に対して1年後に同じ方法で追跡調査を行うのであれば、今回の調査の後に経験したライフイベントのみを尋ねることにより、ライフイベント前後の孤独・孤立の変化の分析が可能になる。

英国には、死亡届を提出するために市役所を訪れた住民に対して、孤独軽減のための支援団体を紹介することで、孤独のトリガーの影響を縮小するという取り組みをしている自治体もある。どのような属性の人が、どのような環境下で、どのようなライフイベントに遭遇した場合に孤独・孤立が深刻化しやすいのかというデータを蓄積していくことは、トリガーが発生したピンポイントのタイミングで効果的な対策を講じるうえで重要な手掛かりになる。

(2) 直接尺度と間接尺度を適切に活用していくべき

第2に、間接尺度では孤独に該当するものの、直接尺度では孤独を感じていると回答しない人が一定割合いるため、どちらか一方の尺度のみを用いると、孤独を抱えている人を見落としてしまう可能性がある。今後の調査においても、引き続き紙幅を割いて直接尺度と間接尺度を併用すべきである。

一方で、孤独・孤立対策を他の取り組みと結び付けていくために、孤独・孤立の実態把握の対象を拡大することも有効と考えられる。具体的には、例えば介護保険事業計画策定のために各自治体が主に高齢者を対象に3年ごとに実施する「日常生活圏域ニーズ調査」や、小・中学校で毎年実施される全国学力・学習状況調査の質問紙調査、40~74歳を対象とする特定健診の問診票などに孤独・孤立に関する項目を盛り込むことは有用であろう。高齢者の孤独・孤立の把握は介護予防の取り組みや地域包括ケアシステムの構築に、児童・生徒の孤独・孤立の把握は誰一人取り残さない教育、いじめのない学校づくりに、特定健診対象者の孤独・孤立の把握は特定保健指導に、それぞれ寄与するだろう。ただし、これらの調査にはすでに多くの項目を含むため、紙面や時間の制約に配慮し、孤独については直接尺度のみを用いることが現実的である。

直接尺度と間接尺度を併用した調査と、直接尺度のみを用いた調査の結果を組み合わせることで、相互補完的に理解することができる。さらに、直接尺度を用いる場合に「孤独」の語で想起するイメージの違いによる回答のブレを最小化することを目指して、調査票のなかで孤独の定義を併記するのも一案である。ペプローらの定義に準じて「自分が期待するよりも人とのつながりが乏しいことによって生じるつらさ・寂しさ」などと記述することや、政府の重点計画で用いられている「望まない孤独」などの表現を用いることによって、本人が希望する孤独である「ソリチュード」を回答から

排除することが可能になる。

（３）孤独・孤立に関するデータやエビデンスの蓄積と活用を推進すべき

第３に、今回の調査は報告書『調査結果の概要』と性別・年齢などのクロス集計表のみが公表されているが、さらなる分析の余地があり、本調査の結果を回答した個人を特定できない形に加工したうえで、マイクロデータを公開し、広く分析を可能にすることが望まれる。それによって、調査設計を行った「孤独・孤立の実態把握に関する研究会」に参加する研究者や現場有識者以外の視点からも分析を行うことで、異なる示唆が得られる可能性がある。オープンデータにすることによって、孤独・孤立研究の裾野を広げ、様々な視点で分析する可能性が広がるだけでなく、政府の報告書とは異なる形で結果がビジュアルライズされて拡散されれば、政府報告書には目を留めないような人々が孤独・孤立に関するデータを目にする機会にもつながる。

孤独・孤立に関する公的調査の拡充と利活用だけでなく、様々な角度からのデータやエビデンスを拡充していくことが望ましい。例えば孤独・孤立解消に資する居場所づくりなどの活動を行っている民間活動団体等も、助成金の申請や成果報告にあたって取り組みの成果を把握・分析している可能性がある。英国では「根拠に基づく情報提供(Call for Evidence)」の仕組みがあり、政府の仮説についての意見や追加的な根拠を研究者や実務者から幅広く公募することがある。例えば2020年7月に貴族院から新型コロナウイルス感染症の影響下の人々の生活についての照会があり、孤独に関する活動団体が文書を提出している。

政府が保有するデータをオープンデータとして広く利活用することを可能にするとともに、自治体や支援団体が保有するデータの共有を呼びかけることで、支援の対象者の優先順位付けや支援方法の検討、政策効果の評価に役立てることができよう。

（４）孤独・孤立の測定手法の開発とKPIの設定をすべき

第４に、そもそも政策を講じるにあたり、どのような水準の孤独に対して、解消・軽減を目指すのかというボーダーラインの設定が必要である。孤独の度合いは直接尺度では「常に・しばしば」「時々」「たまに」「ほとんどない」「決してない」の５段階で、間接尺度では0～12点で評価できる。英国の孤独対策戦略では、健康への悪影響の強さを踏まえて「常に・しばしば」孤独を感じる人を減らすことを目指している。今回で公表された報告書『調査結果の概要』が注目しているのは直接尺度で「常に・しばしば」孤独を感じると回答した人である。この流れに従って直接尺度で「常に・しばしば」孤独を感じる人をターゲットとするほか、間接尺度を用いて10点以上の人をターゲットとするという方法も考えられる。前者を採用する場合には、例えば介護・教育・健康などに関する既存調査に直接尺度の設問を1問追加することにより、広い対象者について孤独に関するスクリーニングを行うことが可能になる。後者を採用する場合は、直接尺度では孤独を訴えにくい人も含めて把握することができるという利点がある。

孤立についても、孤独と同様にボーダーラインの設定が必要になる。しかし広く用いられている直接尺度・間接尺度がある孤独と異なり、孤立について普及している尺度はまだない。このため、ボーダーラインの設定の前に、今回の実態調査や既存の統計などをもとに、どの項目をどのように組み合わせる孤立状態を測るのかについて手法の開発が必要である。測定手法を開発したうえで、さらにどの水準の孤立について解消を目指す必要があるのかを議論する必要がある。

孤独・孤立に関する測定手法とターゲットのボーダーラインはそのまま、孤独・孤立対策のKPI（重要目標達成指標）となる。KPI設定ならびにモニタリングについては、健康増進法に基づき定められた「健康日本21」が参考になる。健康日本21では、「ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」の実現に向けて、検診受診率、患者数、喫煙や歩数などの生活習慣も含め、約60の目標項目を設定してモニタリングを実施している。

深刻な孤独・孤立を抱える人を減らすことは最終的なKPIとなるが、その前段階のKPIを設定することもできる。例えば、定期的に通う場所を作ることによって、話し相手ができ、孤独感も軽減される、というアプローチ仮説が成立する場合、「定期的に通う場所がある人の割合」や「人と話したりメールなどをやりとりする回数が週1回以上の人の割合」などといったKPIも設定する。このように要素分解することにより、定期的に通える場を増やす、コミュニケーションの妨げとなるデジタルデバイドを解消する、といった具体的な施策にもつながりやすい。

以上

（為参考：これまで行われてきた孤独・孤立に関する実態把握）

孤独に関しては普及している測定尺度はあるものの、わが国には公的統計はなかった。孤立に関しては関連する統計・調査は行われてきたが、孤立に関する測定尺度が普及していないこともあって、既存のデータを用いた孤立の測定・分析は行われてこなかった。

孤独に関する実態の把握・測定は、1980年代から心理学・教育学、医学・看護学、社会学などの学術研究において行われてきた。孤独感の把握にあたっては、1978年にラッセルらが開発したUCLA孤独感尺度が広く用いられているが、これ以外に1983年に落合良之が開発したLSO(Loneliness Scale by Ochiai)などを用いた研究もある。しかしこれらは学術研究にとどまり、わが国に孤独に関する公的統計はない。

一方、孤立に関しては、人とのつながりという視点から基幹統計を含む多くの調査の対象となってきた。具体的には、①人と会ったり話をしたりする頻度 ②組織への帰属や参加 ③相談相手や支援をしてくれる人の有無が多く統計の項目に含まれている。基幹統計である『社会生活基本調査』では、「旅行や行楽をした相手」「スマートフォンやパソコンでのコミュニケーションの相手」「ボランティア活動団体への加入」を、『国民生活基礎調査』では悩みやストレスの相談相手について尋ねている。国立社会保障・人口問題研究所の『生活と支え合いに関する調査』や多くの自治体が実施している『介護予防・日常生活圏域ニーズ調査』でも、会やグループへの参加、頼れる人の有無などに関する調査項目を含んでいる。

ただしこれらの調査結果は独立した項目の集計結果が公表されるにとどまり、それをもとに社会的孤立の程度を判定することは行われていない。もっとも、学術研究においても孤立を判定する手法として広く用いられているものはなく、それぞれの研究者が独自に開発している。例えば、英国の社会学者タウンゼントがロンドンで1950年代に調査をした際には、親族・友人・看護師・同僚などとの1週間あたりの接触回数を得点化し、合計得点が下位1割の回答者の孤立状態に注目している。ルーベンが1988年に開発したLubben Social Network Scale 短縮版(LSNS-6)は、親族や友人との交流頻度や関係など6項目について0点から5点で評価し、合計30点で社会的ネットワークを判断する。これを用いて調査を行ったRubinsteinら[1994]は30点中20点以下、栗本ら[2011]は12点未満を「孤立」とみなして分析を行っている。一方で、点数化は行わずに孤立の判定を行っている

研究者もいる。例えば、斉藤[2018]は高齢者の要介護化・早期死亡リスクに照らし、同居者以外との対面・非対面の交流が月1回未満である状態を深刻な孤立状態であるとしている。尺度が多様であることに加え、同じ尺度を用いても、何点以下を孤立とみなすかは研究者や対象者によって異なる等、統一基準は存在しないのが実情である。

【参考文献】

- ・ 栗本鮎美・栗田主一・大久保孝義・坪田(宇津木)恵・浅山敬・高橋香子・末永カツ子・佐藤洋・今井潤[2011]「Lubben Social Network Scale 短縮版(LSNS-6)の作成と信頼性および妥当性の検討」『日本老年医学会雑誌』48(2), 149-157, 2011
- ・ 岡元真希子[2022]「高齢者の孤独・孤立対策にどう取り組むかーイギリスの実践から得られる示唆」『JRI レビュー』Vol.2, No.97
- ・ カシオポ, J. T. [2010]『孤独の科学』河出書房新社
- ・ 厚生労働省 [2008]『高齢者等が一人でも安心して暮らせるコミュニティづくり推進会議報告書』<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/03/h0328-8.html> 2022年4月20日アクセス
- ・ 国立社会保障・人口問題研究所[2018]『日本の世帯数の将来推計(全国推計)2018(平成30)年推計』
- ・ 国立社会保障・人口問題研究所[2019]『生活と支え合いに関する調査(2017年)』調査研究報告資料第37号、2019年4月26日
- ・ 斉藤雅茂[2018]『高齢者の社会的孤立と地域福祉』明石書店
- ・ 杉岡良彦[2014]「孤独に関する医学的研究と人間の孤独性」『医学哲学 医学倫理』32巻
- ・ 内閣官房[2022]「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/zittai_tyosa/zenkoku_tyosa.html
2022年4月11日アクセス
- ・ 内閣府[2005]『若者の包括的な自立支援方策に関する検討会報告』
<https://www8.cao.go.jp/youth/suisin/jiritu/19html/houkoku2.html> 2022年4月20日アクセス
- ・ 株式会社日本総合研究所(日本総研) [2020]『公的介護保険サービスにおける身元保証等に関する調査研究事業』(令和元年度厚生労働省老人保健健康増進等事業)
- ・ ペプローL. A.・パールマンD.、加藤 義明(訳)[1988]『孤独感の心理学』誠信書房
- ・ 理化学研究所 [2022]「孤独を感じ仲間を求める脳内回路」2022年2月8日
https://www.riken.jp/press/2022/20220208_1/index.html 2022年4月20日アクセス
- ・ British Red Cross and Co-Op [2016] *Trapped In A Bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK*
- ・ Campaign to End Loneliness [2013b] *Family doctors ill-equipped for loneliness epidemic*
<https://www.campaigntoendloneliness.org/press-release/family-doctors-ill-equipped-loneliness-epidemic/> 2022年4月20日アクセス
- ・ Eden Project [2016] “*The Cost of Disconnected Communities*” 2022年4月20日アクセス
<https://www.edenprojectcommunities.com/the-cost-of-disconnected-communities>

- Jo Cox Commission on Loneliness [2017] *A call to action-Combating loneliness one conversation at a time* (通称 Cox Report)
- Naito R, Leong DP, Bangdiwala SI, et al [2021] “Impact of social isolation on mortality and morbidity in 20 high-income, middle-income and low-income countries in five continents” *BMJ Global Health* 2021
- New Economic Foundation [2017] *The Cost of Loneliness to UK Employers*
<https://neweconomics.org/2017/02/cost-loneliness-uk-employers> 2022年4月20日アクセス
- Rubinstein RL, Lubben JE, Mintzer JE [1994] “Social Isolation and Social Support: An Applied Perspective” *Journal of Applied Gerontology* Vol 13, Issue 1, 1994

以 上