

# 高齢者の孤独・孤立対策にどう取り組むか —イギリスの実践から得られる示唆—

調査部 副主任研究員 岡元 真希子

## 目 次

1. はじめに
2. わが国における孤独・孤立対策の現状と課題
  - (1) 実態把握とリスク評価の不足
  - (2) 自治体による孤立対策
  - (3) 生きがいづくりと交流の場
3. イギリスにおける孤独・孤立対策
  - (1) これまでの政策の経緯と概観
  - (2) 測定指標の設計とエビデンスの蓄積
  - (3) 自治体の孤独・孤立対策
  - (4) 民間非営利団体の運営の工夫
4. わが国への示唆
  - (1) エビデンス収集とその活用
  - (2) 孤独・孤立のリスク検知と専門職による利用勧奨
  - (3) 当事者相互で孤独・孤立を解消する仕組みの構築
5. おわりに

## 要 約

1. わが国が孤独・孤立対策として、すでに法律に盛り込まれている孤立に加えて、孤独についても政策の対象とした点は注目に値する。本稿では、孤独・孤立が健康や生活に及ぼす影響が大きくなりやすい高齢者に焦点を絞り、これまでのわが国の取り組みの成果と限界を指摘した後、取り組みが先行するイギリスから得られる示唆を踏まえ、わが国における対策の在り方を考察する。
2. 2021年12月に取りまとめられた孤独・孤立対策の重点計画に基づき幅広い施策が予定されているが、これまでの対策について以下三つの課題が指摘できる。第1は、孤独・孤立に関する実態把握ならびにその情報の活用が不足している点である。孤立に関する公的調査は定期的に行われているものの、解消が必要なほど深刻な状態にあるかどうかの判断はなされておらず、調査結果を対策に活用できていない。孤独に関する公的統計は存在しない。第2は、自治体による対策が、高齢者の孤立の解消というよりも亡くなった際の早期発見に力点が置かれてきた点である。第3は、孤独・孤立解消につながる交流の場が数多く設けられているものの、成果に関する評価が不十分である点、ならびに孤独・孤立解消が必要な人への利用勧奨が弱い点である。
3. イギリスは2018年に政府として孤独対策に取り組むと宣言し、担当大臣を任命した。政府は、孤独対策においてもエビデンスを重視し、孤独に関する全国指標の開発に優先的に取り組んだ。孤立に関しては、人との交流など関連する生活実態を週単位の高頻度で調査し、新型コロナウイルス感染拡大に伴うロックダウンの影響などを計測している。

国に先行して孤独・孤立対策に取り組んできた地方自治体では、地域における孤独・孤立リスクを分析したうえで戦略と行動計画を立案し、死亡届などの行政手続きを手がかりに住民の孤独・孤立リスクを検知するなど、対応手順を標準化している。

さらに、孤独・孤立解消に取り組む民間非営利団体の活動が活発である。代表的なのがビフレンディング (befriending) である。男性に特化した趣味を通じた孤独・孤立解消策であるメンズ・シェッドなどの取り組みもある。これらの活動は、助成者や第三者機関により評価が行われ、社会的投資収益率が計測されるなど、効果がチェックされる。それが助成や政府へのロビイングの根拠にもなっている。
4. こうしたイギリスの事例に照らすと、わが国が孤独・孤立対策を進めるうえで以下の3点が重要である。
  - ・第1は、孤独・孤立に関する指標を開発し、実態把握と取り組みの成果の評価に活用することにより、根拠に基づいて効果が大きい取り組みに優先的に資源配分することである。とくに孤独の測定にあたって、日本語で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、つらさを表す「ロンリネス」の両方を指す言葉として「孤独」が用いられる点に配慮する必要がある。後者の「孤独」を把握するにあたっては「人との付き合いがない」「取り残されている」「他の人たちから孤立している」などの状態を提示して感じる頻度あるいは度合いを尋ねる間接尺度を用いた方法が適切であろう。

- 
- ・第2は、孤独・孤立リスクの検知と早期介入である。孤独・孤立を引き起こすきっかけともなる家族の死亡や転居などは、自治体への届け出を通じて検知可能であり、行政手続きと孤独・孤立軽減策の利用勧奨を連携すれば、リスクが高まったタイミングでの早期対応を効率的に実施できる。
  - ・第3は、当事者相互で孤独・孤立を解消していく仕組みの構築である。孤独・孤立解消の初期段階では専門職や研修を受けたボランティア等の相談援助技術を有する人材が対応するとしても、その後は当事者同士で相互に支え合う関係を構築できれば、人的資源を効率的に活用できるだけでなく、「助ける側」「助けられる側」という関係の固定化を防ぎ、孤独・孤立したときに互いに助けを求めやすい社会の醸成が期待できる。

## 1. はじめに

孤独・孤立のうち、孤立（本稿では、地理的あるいは物理的孤立は扱わず、社会からの孤立を指すものとして「孤立」を用いる）については以前から政策課題として認識されてきた。実際、社会福祉法、生活困窮者自立支援法、成育基本法などの条文には「社会からの孤立」が登場する。これに対し、孤独については、例えば1964年の厚生白書で都市生活の問題点として孤独を指摘するなどの課題認識があったものの、法律の規定に盛り込まれるには至っていない。

孤立は客観的な状態であり、会話の頻度や組織への帰属などに基づいて推定できるが、孤独は「希望している社会的つながりに対して、実際に得られているつながりの量や質が少ないことに対する主観的な不快な感情」と定義されるように、内面の感情であるため把握が難しい（ペプローら [1988]）。そうしたなか、2021年にわが国は孤独・孤立対策の担当大臣を任命し、孤立のみならず孤独も政策のなかに取り込んだ。孤独も政策課題と位置付けたことは注目に値する。

もっとも、孤立対策においても行政ができることには限りがあり、地域住民等との連携の下で試行錯誤している自治体が多い。まして孤独となるとなおさら扱いが難しく、取り組みは手探りの状態であるといえる。

そこで本稿では、今後のわが国における孤独・孤立対策のあり方を考察する。その際、担当大臣を2018年に任命し、孤独に関するエビデンスを蓄積しながら政策を進めているイギリスを参考にする。イギリスは孤立の解消を通じて、健康を害するほどに深刻な孤独を軽減することを目指している。加えて、中央政府の取り組みに先立つ地方自治体や民間非営利活動団体による孤独・孤立対策の実績も豊富である。

本稿では高齢者の孤独・孤立に焦点を絞る。高齢者は加齢に伴い生活に支援を必要とする場面が増えるが、孤独・孤立が支援を受ける妨げになりうる。孤立していると利用可能な制度やサービスに関する情報が届きづらく、その人が支援を必要としている状態であることに気づいてくれる周囲の人も少なくなる。孤独を抱えていると支援を提案されても拒絶してしまったり、支援者との信頼関係を築くのに時間がかかったりする。適切な支援を受けない生活が長引くと、心身の状態が回復不能なまでに悪化しかねない。逆に、孤独・孤立を解消できれば、住み慣れた地域で適切な支援を受けながら自分らしい生活を最期まで送ることができるという好循環が期待できる。

なお、孤独は主観的な感情、孤立は客観的な状況であり区別されるべきものだが、孤立の解消が孤独の軽減につながるなど両者は密接な関係にあるため、一体的な取り組みについては孤独・孤立と表記する。一方で、孤立解消を目指す既存の事業や、孤独をターゲットとして策定されたイギリスの戦略については、本来の文脈を踏まえて孤独と孤立を区別する。

本稿の構成は次の通りである。第2章でわが国の高齢者の孤独・孤立に対する取り組みの課題や限界を指摘し、第3章ではイギリスにおける孤独・孤立対策のなかで注目すべき点を紹介する。以上を踏まえ、第4章では、わが国における孤独・孤立対策の在り方を考察する。

## 2. わが国における孤独・孤立対策の現状と課題

高齢者の孤独・孤立に関して、1960年度版の厚生白書には「孤立しがちな高齢者」、1966年度版には

---

「老人が陥りやすい孤独感」との記述がある。1971年の全国社会福祉協議会による独居高齢者の実態調査は、高齢者の孤立死に関心を集めるきっかけとなった。その後、2008年に厚生労働省が「孤立死防止推進事業」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」とことと説明したうえで、介護保険サービスや福祉制度だけでは対応できない課題として位置付けた。この頃から、地方自治体では主に独居高齢者を対象に、孤立死や体調に急変が発生した場合の早期発見に向けた見守り体制を強化してきた。

このような流れに加えて、新型コロナウイルス感染症の流行が長期化し、生活様式が変わり、人との交流が大きく減ったことによる孤独・孤立の深刻化が指摘されるなか、2021年2月に政府は孤独・孤立対策担当大臣を任命し、内閣官房に対策室を設置した。2021年6月の骨太の方針には孤独・孤立対策が盛り込まれ、12月には重点計画が取りまとめられた。

この重点計画に基づいて今後幅広い取り組みが行われる見通しだが、これまでの孤独・孤立対策について以下の三つの課題が指摘できる。第1に孤独・孤立に関する実態把握ならびにその情報の活用が不足している点、第2に自治体による高齢者の孤立対策が孤立の解消というよりも死後の早期発見に力点が置かれている点、第3に高齢者の交流の場に関して成果の評価が不十分である点、ならびに孤独・孤立の解消が必要な人への利用勧奨が弱い点である。

#### (1) 実態把握とリスク評価の不足

##### A. 孤独・孤立に関する実態把握

わが国では、孤独に関する公的統計はなく、公的調査は単発のものに限られる。孤立に関しては、世帯構成、人との交流頻度、組織への帰属や参加、頼れる人の有無や続柄など、人との接点に関する生活実態を国の定期的な調査で把握している。具体的には、高齢社会大綱に基づき内閣府が実施する「満足度・生活の質に関する調査」、厚生労働省の「中高年者縦断調査」、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」などである。これらの調査結果を組み合わせ、注意が必要な水準の孤立に該当する人数や属性別の傾向を推測することが可能であると考えられるものの、斉藤 [2018] などの学術研究レベルにとどまり、政策レベルではそうした手法は採用されていない。

##### B. 介護保険者である市町村による実態把握

市町村は介護保険の保険者でもあり、高齢住民の孤立状態の把握に役立つ情報を収集しているが、その情報を孤独・孤立対策に役立てるには至っていない。まず、元気な高齢者すなわち要支援・要介護認定を受けていない高齢者に対して、市町村は3年ごとの介護保険事業計画の策定に際し、「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」を実施している。この調査には、相談相手の有無や地域活動への参加状況など高齢者の孤立状態の把握に役立つ情報が多く含まれている。次に、要支援の一步手前、すなわち、介護予防・日常生活支援総合事業の対象となる高齢者については、「友人の家を訪ねているか」「家族や友人の相談にのっているか」などの項目を含むチェックリストを用い、市町村は介護予防の必要性を判断している。さらに要支援・要介護高齢者に関しては、ケアマネジャーが利用者の健康や介護に関する情報に加えて、家族や友人、地域との関係などの情報把握に努めている。もっとも、これらの情報は介護

保険事業計画の策定や介護保険給付を中心としたケアプランの作成に際しての利用に限られ、孤独・孤立の解消・軽減に役立てるという視点は現時点では乏しい。

## (2) 自治体による孤立対策

地方自治体は高齢者の孤立対策に取り組んできたものの、死後の早期発見に向けた体制整備（いわば狭義の孤立死対策）に力点が置かれ、孤立死の根本的原因である社会的孤立の解消への取り組みは不十分である。とくに、男性に対する取り組みが遅れている。

### A. 高齢者の孤立解消に向けた取り組みと孤立死対策の内容

孤立死は、親族や友人、地域社会などとのつながりが希薄となり、安否を気遣う人が存在しないという孤立状態の結果としてもっぱら発生するとされる。地方自治体は高齢者の孤立を解消するため、孤立の可能性のある人や世帯を訪問して支援の必要性を見極め、福祉制度や介護保険給付の利用、社会参加などを促してきた。加えて、孤立を解消できない場合でも、一人で亡くなった際にはなるべく早期に発見できるような体制づくりを行ってきた。多くの自治体で後者の対策が進められているが、前者は遅れている。

高齢者の孤立の解消策としては、自治体から依頼を受けた民生委員や地域のボランティアなどが孤立の可能性が高い人や世帯を訪問して、支援の必要性を判断し、適切なサービスの利用を促すものがある。高齢者の約5%、一人暮らしに限るとその12%が、心配事や愚痴を聞いてくれる相談相手を持たない（注1）。相談相手がいないからといって必ずしも孤立しているとは限らないが、その可能性は高い。福祉制度・介護保険給付が充実していても孤立状態にある人には情報が届きにくく、支援が必要な状態にあることに気づいてくれるような周囲の人も少なくなるため、訪問支援（アウトリーチ）が有効である。孤立を解消する必要性を本人が認識し、適切な制度・サービスの利用開始に本人が同意することが社会とのつながりへと発展していく。

このような孤立解消への取り組みが功を奏する場合もあれば、本人が支援を受けることを拒絶する場合もある。そのため、孤立を解消できないまま亡くなった場合であっても早期発見できるような仕組みが構築されてきた。具体的には、職員や近隣住民などによる定期的な訪問や電話、配食事業者や新聞配達員など高齢者宅を訪問する事業者による安否確認、センサーを用いた緊急通報システムなどである。とくに事業者と連携した安否確認の仕組みは、当事者である高齢者自身の同意がなくても体制整備が可能なこともあり、連携協定の締結などを進める自治体が増えている。

### B. 自治体による孤立対策の評価

孤立死は生前に社会から孤立していた結果といえ、孤立死発生件数は孤立の実態把握の目安となる。この全国的な統計はないが、東京23区や大阪市などは孤立死発生件数を公表している。2005年から2015年までについて、23区の高齢（65歳以上）単身世帯の増加率（a）と孤立死件数の増加率（b）を比較すると、女性においては $a \div b$ は1.0、すなわち孤立の程度は不変である（図表1）。とくに65歳から74歳の女性については、1を下回っている。逆に、男性については、 $a \div b$ は1.2と、孤立が深刻化して

いる可能性がある。未婚率の上昇と平均寿命の伸びにより男女とも高齢単身世帯数は増加しているが、その伸び率はとくに男性において高く（図表2）、東京23区に代表されるように、未婚率が高く単身者が増加している都市部においては男性に対する孤立対策が単身世帯数の増加に追いついていない可能性が高い。

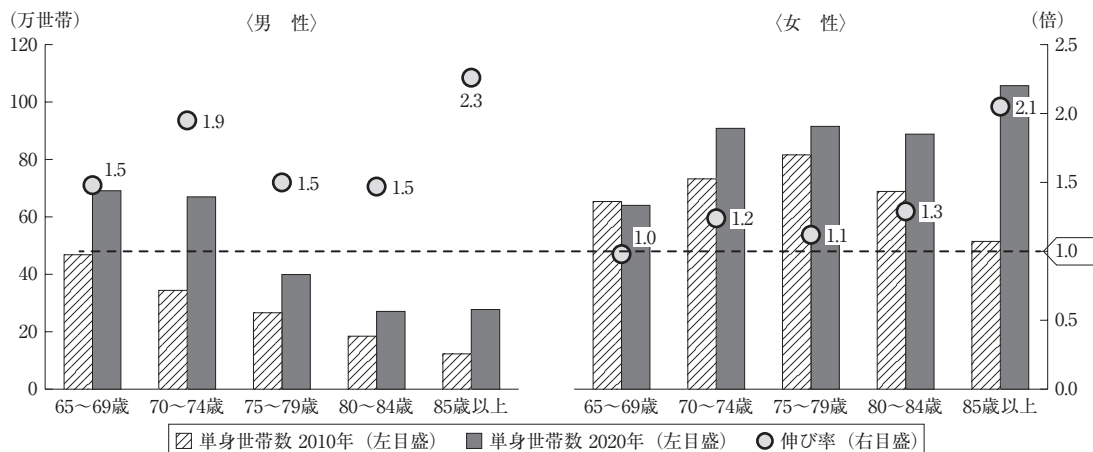
（図表1）単身世帯数と孤立死数の伸び（2005→2015年）

男性単身世帯				女性単身世帯			
	(a) 孤立死数の伸び (倍)	(b) 世帯数の伸び (倍)	a ÷ b		(a) 孤立死数の伸び (倍)	(b) 世帯数の伸び (倍)	a ÷ b
65歳以上	1.9	1.6	1.2	65歳以上	1.4	1.4	1.0
65～69歳	1.6	1.8	0.9	65～69歳	1.1	1.3	0.9
70～74歳	1.9	1.6	1.2	70～74歳	0.8	1.1	0.7
75～79歳	2.0	1.5	1.4	75～79歳	1.2	1.2	1.0
80～84歳	2.5	1.5	1.7	80～84歳	1.5	1.5	1.0
85歳以上	2.1	1.4	1.4	85歳以上	2.3	2.2	1.1

（資料）東京都監察医務院「東京都監察医務院で取り扱った自宅住居で亡くなった単身世帯の者の統計」、総務省統計局「国勢調査」をもとに日本総合研究所作成

（注）孤立死数は原資料では検案数。

（図表2）単身世帯数と伸び率（2010→2020年）



（資料）総務省統計局「国勢調査」をもとに日本総合研究所作成

### C. 男性をターゲットとした孤立対策の必要性

高齢単身世帯は平均寿命が長い女性の方が多いため、これまで単身世帯を主な対象として実施されてきた自治体の孤立対策は意図せずとも女性を想定した設計になりがちであり、少数である男性に対して効果的な手法とはなっていない可能性がある。男性は、下記の調査結果に表れているように、一般に女性よりも会話や交流が少なく、人に頼りたくないという気持ちが強い傾向が見られるため、話をして打ち解けた民生委員やボランティア等に対して悩みを打ち明けてもらうといった従来型の手法が通じない場合がある。

コミュニケーションの習慣は男女差が大きい。例えば、ある調査日に知人との対面会話を行ったと回答した男性の割合は女性の3分の2である。独居高齢者に限ると、知人との対面会話は男性が女性の半

分未満、電話は3分の1未満、電子メール等は5分の1未満である。別居の家族とのコミュニケーションの実施率も男性は女性の4分の1未満にとどまる（総務省統計局 [2017]）。加えて、高齢男性は女性に比べて、「他人に頼らず自分で解決したい」「他人の援助や助言はあまり役に立たない」と考える傾向が強い（日本総合研究所 [2021]）。したがって、このような男性の特性を踏まえた孤立解消策が必要といえる。

### (3) 生きがいくりと交流の場

高齢者の孤独・孤立に対し、多数の交流の場が整備されている。老人クラブ活動、ふれあい・いきいきサロン、介護予防に資する住民主体の通いの場（以下「通いの場」）など、その数は延べ30万カ所に上る。

このように数は多いが、問題点も指摘できる。一つは、こうした交流の場が、興味や関心が多様化した現在の高齢者のニーズに必ずしも合致していないことである。既存の参加者と似たような趣味を持つ人が集まりやすいため同質な集団になりやすく、興味・関心が異なる人にとっては参加する利点が少ない。実際、老人福祉法に基づく老人クラブは1998年には約13万団体、会員900万人規模であったが、その後は縮小傾向にあり、2021年時点で約9万団体、500万人を下回る。

二つ目は、こうした活動の成果に対する評価が乏しい点である。介護予防のために住民が運営する「通いの場」は高齢者に交流機会を提供する機能も果たしている。その数は2019年度時点で全国約13万カ所、参加実人数は237万人を超え、地方自治体から財政的支援を受けているものが多い。介護保険制度における国から自治体へのインセンティブ交付金（保険者機能強化推進交付金および介護保険保険者努力支援交付金）の額は自治体の取り組みに応じて決定されるが、その評価項目の一つが「通いの場に参加する高齢者の（人口に対する）割合」である。2020年度からは「参加者の心身・認知機能等の改善」「参加者の健康状態等の把握・分析による通いの場の効果分析の実施」などの評価項目が追加されたが、通いの場の参加者名簿と、高齢者の実態調査や要介護認定のデータを結合できる自治体は少数にとどまるなど、成果を評価できる環境は整っていない（東京都健康長寿医療センター研究所 [2021]）。成果よりも人数が評価されるのであれば、通いの場の運営者は、深刻な孤独・孤立を抱えた人に参加を呼び掛けるよりも、既存の参加者と共通の話題がある人や社交的な人など、誘いやすい人に参加を促すことを選択しかねない。

三つ目は、二つ目とも関連するが、真に孤独・孤立を抱えている人にとって必ずしも参加しやすいものとなっていないことである。例えば、2019年度の通いの場の参加者の内訳は女性285,790人、男性67,125人と女性が圧倒的であり、介護予防のための運動よりも茶話会・趣味活動などに力を入れている場合も多い。共通の話題と趣味を持ち、かつ集団での活動に慣れている人が参加しやすく、人づきあいや集団での行動が苦手な孤立しがちな人や、孤独感によって猜疑心が高まった人にとっては参加のハードルが高くなっていると考えられる（カシオポ [2010]）。

（注1）自治体が第8期介護保険事業計画の策定に先立って実施した日常生活圏域ニーズ調査（2019年頃に実施）の結果をインターネットで公開していた20の自治体から算出した。東京都千代田区、大田区、墨田区、江東区、練馬区、中央区、渋谷区、葛飾



---

区、豊島区、静岡市、大阪市、北九州市、青森県青森市、新潟県村上市、福井県福井市、千葉県木更津市、三重県桑名市、滋賀県甲賀市、広島県三原市、福岡県大野城市である。なお、自治体によって、男女別・世帯別・年齢別などの集計表の開示状況が異なるため、入手できたデータの範囲内で算出した。

### 3. イギリスにおける孤独・孤立対策

#### (1) これまでの政策の経緯と概観

では、イギリスではどのような取り組みがなされているのであろうか。イギリスでは、2013年に慢性的に孤独を抱えている人への対策が不十分であると保健相が指摘するなど、孤独が社会として取り組むべき課題であるとの認識は以前からあった（Campaign to End Loneliness [2013a]）。一部の地方自治体では当時から実態調査に基づく孤独・孤立対策（注2）を講じており、孤独・孤立解消に取り組む民間非営利活動団体は1980年代から活動している。

こうした流れを経て、政府として孤独対策に取り組むと当時のメイ首相が表明したのは2018年1月である。デジタル・文化・メディア・スポーツ省スポーツ・市民社会担当の政務次官が「孤独対策の担当大臣」に任命され（注3）、同年10月に対策戦略「つながる社会：孤独に立ち向かうための戦略」が発表された。そのなかで同省は「常にあるいはしばしば孤独であると感じている状態」は健康への悪影響が大きいと主張し、政府として取り組む必要性を訴えている。もっとも、感情である孤独そのものに働きかけるのは難しいため、孤立解消を通じて孤独軽減を図るアプローチがとられている。

同戦略では三つの目標を掲げている。一つ目は、孤独に関するエビデンスの明確化と、その測定・評価である。二つ目は、住宅開発など孤独政策とは一見関係の薄いと考えられる政策決定においても、孤独軽減という視点を組み込むことである。三つ目は、国民が孤独を感じたときに助けを求めやすくなるため「レッツ・トーク・ロンリネス」キャンペーンを通じて、孤独が恥ずべきものという偏見をなくすることである。

これらの目標を達成するためには、中央政府だけでなく地方自治体や医療機関、企業やボランティアなどすべての関連主体が行動する必要があるとされている。まず、地方自治体は国の戦略策定以前から取り組んでいるところも多いが、保健・福祉・交通・市民活動支援などの領域で孤独軽減を目指すことが求められる。次に、医療機関や保健関係機関はリスクの高い人を特定し、社会的処方などにつなげる役割を担う。社会的処方とは、社会的・情緒的なニーズを抱える患者を家庭医（GP）が診察する際に、薬の処方等の医療的な処置だけでなく、健康な生活を取り戻すために地域活動への参加などを勧めるものであり、NHS（国民保健サービス）において推奨されている。加えて、民間非営利活動団体はもちろん、企業や市民も孤独対策の担い手として位置付けられている。

#### (2) 測定指標の設計とエビデンスの蓄積

政府が担当大臣を任命して最初に取り組んだことは、孤独に関する全国指標の設計であり、国家統計局は2018年12月に成人向けと子ども向けの測定尺度を発表した。これらの尺度は個人の感じ方を尋ねる四つの質問からなる（図表3）。回答者はそれぞれについて「常に」「時々」「ほとんどない」などの頻度を回答する。質問は、間接尺度と直接尺度とに分けられ、間接尺度は回答者が置かれている状況を尋

ねるものであり、直接尺度は孤独であると  
感じる頻度をそのまま尋ねるものである。  
直接尺度は回答の所要時間が短いというメリ  
ットがあるものの、孤独であるかどうか  
の感じ方は人それぞれ異なり、回答が主観  
に左右されやすい。他方、間接尺度は直接  
尺度と比較して回答の客観性が高いものの、  
置かれた状況が必ずしも孤独感を招くとは  
限らないという欠点がある。間接尺度は、3問のそれぞれの回答に対して「しばしば」には3点、  
「時々」には2点、「ほとんど・全くない」には1点が付与され、合計点数が3～4点の場合に「孤独を  
ほとんど感じていない」、5～7点の場合に中程度、8～9点の場合に「最も頻繁に孤独を感じている」  
と分類される。

孤独の測定は、約1万人が対象の「コミュニティ生活調査」、約4万世帯が対象の「世帯縦断調査」、  
50歳以上の約1万人を2年ごとに追跡調査する「英国縦断的高齢化調査」や、実施頻度の高い「意見・  
生活様式調査」などを通じ実施されている。

このうち「コミュニティ生活調査」や「英国縦断的高齢化調査」では4問すべてを尋ねており、間接  
尺度と直接尺度による測定結果の関係を確認することができる（図表4）。少数ではあるが、間接尺度  
では8点以上（最も頻繁に孤独を感じている）の該当者のうち直接尺度の質問では孤独を感じることが  
ほとんどない・全くないと回答した人、あるいは逆に間接尺度が4点以下の該当者のうち常に・しばし  
ば孤独を感じていると回答した人などがおり、そのような人の属性や背景を詳しく分析することは、測  
定結果をより正確に理解する手がかりとなる。

（図表3）孤独感の推奨尺度

	成人用（16歳以上）	子ども用（10～15歳）
間接尺度	人との付き合いがない	話せる相手がいない
	取り残されている	同 左
	他の人たちから孤立している	ひとりぼっちである
直接尺度	孤独である（寂しい）	同 左

（資料）イギリス国家統計局『孤独感の測定：調査に用いる国の指標の使い  
方に関する指針』をもとに日本総合研究所作成  
（注）成人用の間接尺度は舛田ら〔2012〕による日本語版に則った。

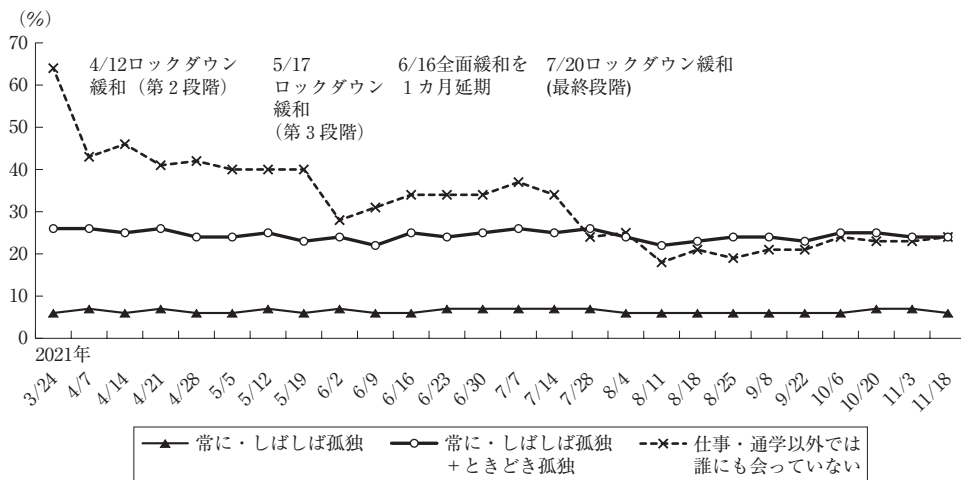
（図表4）直接尺度と間接尺度による測定結果の分布

		間接尺度（3問の回答の合計点数）		
		4点以下	5～7点	8点以上
直接尺度 （孤独を 感じる頻度）	ほとんどない・全くない	54.3%	7.7%	0.1%
	ときどき	6.9%	20.8%	1.2%
	常に・しばしば	0.2%	3.7%	5.1%

（資料）Age UK [2020] Measuring the Prevalence of Loneliness in England図表2を  
もとに日本総合研究所作成。原データは「英国縦断的高齢化調査」（Wave9、  
2018-2019年実施）

「意見・生活様式調査」はその頻度が注目に値する。新型コロナウイルス感染症が国民の生活にもた  
らした影響を適時に把握するため、2020年3月に実施頻度が従前の月1回から週1回に変更された（注  
4）。同調査には孤独に関する直接尺度の質問が含まれ、常に・しばしば孤独を感じる人の割合は6～  
7%、これに時々孤独を感じる人を合計すると25%近辺で推移している。他方、感染症対策と関連して  
対面接触人数や接触場所を尋ねているが、この調査項目は孤立状態の把握にも役立つ。2021年4月、5  
月、7月の3回のロックダウン緩和の際、仕事・通学以外で誰にも会わないという人の割合が減り、対  
面での交流機会が増えている（図表5）。孤立の変動幅が大きいのにに対して孤独が大きく変化しない理

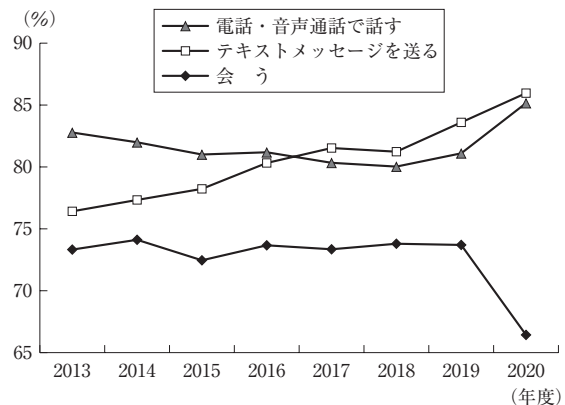
(図表5) 仕事・通学以外で誰にも会わなかった人の割合



(資料) イギリス国家統計局「意見・生活様式調査」をもとに日本総合研究所作成

由としては、①コロナ禍前に比べて音声通話やテキストメッセージなど対面以外の接点が増えたこと(図表6)、②孤独感期待する交流に比べて現実の交流が少ない場合に生じるが、感染症予防のために交流が減少することは致し方ないと受け止めて交流の期待水準を下げる人が多かったため、期待と現実の乖離幅は小さかったこと、③青年期に特有の孤独感など、人との交流の多寡以外の要因でも孤独感が生じることなどが考えられる。いずれにしても、調査があるからこそこうした議論が可能となり、タイムリーな政策判断やアカデミズムを巻き込んだ孤独感の分析深化につなげることができる。

(図表6) 親族または友人と週1回以上交流する人の割合



(資料) Department for Digital, Culture, Media & Sport "Community Life Survey 2020/21"をもとに日本総合研究所作成

(注) イギリスの会計年度は4月～3月であり、例えば2020年度調査は2020年4月～2021年3月に実施された調査。

### (3) 自治体の孤独・孤立対策

#### A. ニーズ分析と戦略策定

国に先んじて孤独・孤立対策に取り組んできた地方自治体もある。ブリストルシティでは2013年に、ウォリックシャー州では2014年に、地域の孤独・孤立に関するニーズ分析を行っている。ノースサマーセット・カウンシルでは孤独・孤立に関するニーズ分析と戦略の策定、サザーク・ロンドン自治区では5カ年計画の孤独対策戦略を取りまとめている。

これらの分析ならびに戦略では、住民の孤独・孤立リスクをもっぱら二つの視点から捉えている。一つ目は、性別、年齢、障がいの有無、民族などの属性に応じた孤独・孤立の発生傾向に着目するもので、

域内の地域差などを統計的に分析している。これによって優先的に対策を講じるべき対象者・対象地域が明らかになる。二つ目は、孤独・孤立のトリガー（引き金）に着目し、これが発生したときに検知することである。自治体は、死亡届、転出・転入届、出生届などを住民から受理する。届出の対象となる親族等の死亡、転居はもちろん、家族の誕生も孤独感を高めるトリガーとなり得る。よって、行政事務と孤独・孤立対策を組み合わせれば迅速な対応が可能となる。例えば、サザーク・ロンドン自治区には、死亡届を受理した際、遺族に対し、遺族支援の活動団体に関する情報提供を行う仕組みがある。

## B. 他機関との連携と手順の標準化

孤独・孤立対策における地方自治体と保健・福祉関係機関や民間団体との連携、業務手順の標準化などの効率化も進められている。例えば、ノースサマーセット・カウンシルでは、孤独・孤立に起因するアルコールの過剰摂取・栄養状態の悪化・非活動的な生活を予防するため、実態把握用チェックリスト、関係機関の連携パス、支援対象者との面談ガイドライン、支援計画の標準様式、社会的処方 の 枠組み図をNHSや住宅供給団体との協力の下で作成している（North Somerset Council [2019]）。加えて、孤独・孤立の深刻度を3段階に分類し、最も深刻な状況にある人に対しては専門職が訪問し、軽度な人に対しては行政職が電話で話すなど、担当者の職種や支援方法、支援期間などの目安を設定しており、人員の効率的な活用につながっている。

## C. ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ

ハイリスクアプローチは、リスクの高い対象者を優先的・集中的に支援するものである。孤独・孤立対策においては、リスクの高い傾向がある条件にあてはまる人への支援ならびにリスクが高まったタイミングに焦点を当てた対策がこれにあてはまる。イギリスの地方自治体の孤独・孤立対策はこの視点が強い。

これとは異なる方法としてポピュレーションアプローチがある。集団全体が広くリスクを抱えている場合に、多くの人が少しずつリスクを減らすことを目指すものである。現時点では人とのつながりに満たされ、孤独・孤立を抱えていない人であっても、進学や転職、転居や家族構成の変化など人生の過程のどこかで、孤独・孤立に陥るリスクはある。孤独・孤立をひとりで抱え込まずに相談することが当たり前の行動であるといった啓発活動を広く一般に行うことも重要である。

中央政府による啓発活動「レッツ・トーク・ロンリネス」は、孤独を恥じることなく話題にし、助けを求めやすくすることを目指しており、これを受けて地方自治体と地元の活動団体が連携したキャンペーンが行われている。例えばリンカンシャー・カウンティのイーストリンジー区ではクリスマスの前に赤十字やYMCAとの協力の下で住民を巻き込んだ12日間の孤独対策を行った。「同僚とコーヒーを飲みながら孤独について話そう」「自分が孤独を乗り越えた経験を他の人に話そう」「感動した孤独対策活動の話シェアしよう」などの具体的なアクションを提案している（Kerry [2020]）。孤独が話題に上り、孤独が誰にでも起こりうること、支援者・支援団体が身近に存在するなどの認識を共有することによって、孤独に陥った時に支援を求めやすくすることが狙いである。

---

#### (4) 民間非営利団体の運営の工夫

##### A. 活動成果の評価

イギリスでは、公益活動を行う非営利活動団体が事業に対し助成を受けた際、その成果に対する評価が行われる（British Red Cross [2019]）。そこでは、活動が受益者にもたらした効果はもちろん、活動成果の投資収益率が算出される場合もある。さらに、社会的課題の放置によって生じる社会の損失を算出する取り組みもある。これらの評価や試算は、政府が対策に公的予算を投じる後押しにもなり、個人や企業などが効果の高い活動に寄付を投じる際の目安ともなる。それぞれ敷衍すれば、次の通りである。

まず、助成事業の評価である。2018年、イギリス政府は、孤独・孤立対策に取り組む活動団体を支援するため、「つながり構築基金」を立ち上げ、126団体への支援を行った。団体の活動内容は、高齢者と学生が教えあう活動、移動式の交流機会を提供するキャラバン隊、遺族のためのイベント、LGBTの交流、難民の茶話会、高齢者の移動支援、障がい児の交流会、若者の野外活動など多岐にわたる。2019年には公共スペースを活用した交流の場づくりへの助成、2020年には小規模団体向けの助成、図書館やラジオを通じた交流活動への支援など、対象とする団体の規模や活動内容に応じた資金支援を行っている。第一弾の助成は2021年3月までの活動が対象であり、同年9月に政府による評価報告書が発表された。助成を受けた団体ならびに活動参加者を対象に調査を行い、孤独感を軽減できた参加者の割合や、孤独感の軽減に寄与した成功要因の分析などが行われている（DCMS [2021]）。

次に、社会的投資収益率の算出である。企業の投資判断やプロジェクトの評価にROI（投資収益率）が用いられるのと同様に、社会課題の解決を目指す非営利活動団体についても、SROI（Social Return on Investment：社会的投資収益率）を算出して寄付や助成を求める際にアピールする動きがある。SROIは事業の成果と事業に投入した資源をそれぞれ貨幣価値換算し、成果を投入資源で除すことによって算出される。例えば、スコットランドの非営利活動団体「インパクトアート」が実施する美術プログラムは、1ポンドの投資に対して8.27ポンド相当の価値を生んだと報告されている（Social Value Lab [2011]）。価値には、国民保健サービス（NHS）にもたらした財政的効果のほか、参加者の不安や落ち込みの軽減などが含まれる。

さらに、取り組みを怠ることによるマイナス面を算出する試みがある。例えば、生活協同組合とニューエコノミック財団は孤独がもたらす社会的コストを提示し、対策の必要性を訴えている。具体的には、孤独が雇用主にもたらすコストはイギリス全体で年間約25億ポンド（約3,500億円、注5）に上ると報告している。具体的には、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（New Economic Foundation [2017]）。別の例では、キャンペーン・トゥ・エンド・ロンリネスという団体が、家庭医（GP）を受診する患者の約10人に一人が、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、医療資源の適切な利用のために孤独軽減策が必要であると主張している（Campaign to End Loneliness [2013b]）。

## B. 連携団体による活動の横展開

イギリスでは非営利活動団体の連携団体がノウハウを蓄積し、研修やマニュアルの提供、立ち上げ時のスタッフの派遣、運営品質の第三者評価などによって、活動を支援している。さらに、活動の実績や成果を政府に報告し、活動が公的支援を受けやすいような基盤づくりを行っている。

孤独・孤立対策の代表的な民間非営利活動の一つがビフレンディング (befriending) である。これは、一対一での対面、電話、茶話会などでの会話によって孤独・孤立の解消を目指す活動であり、1980年代以前から行われている。高齢者を主たる利用者とする団体が多いが、精神疾患の患者、障がい者、家族介護者、子育て中の親などを対象とする団体もある (注6)。研修やマニュアルによってスキルを習得したボランティアが、スーパーバイザーの下で活動団体の方針に則って役割を遂行する。訪問や架電の頻度、贈答の禁止などの規定のある団体もあれば、当事者同士の合意に基づいて活動する団体もあるが、ボランティアの保護や保険の適用のため、活動は原則として団体のモニタリングの下で行われている (Jopling & Jones [2021])。支援対象者とボランティアとの間の交流が長期に及ぶこともあるが、ボランティアの提案によって趣味のグループに参加して友人ができたり、支援対象者同士の交流会で友人関係を築いたりすれば、支援は完了となる (Bates [2021])。

連携団体「ビフレンディング・ネットワークス」には373団体が登録しており、優良事例の収集や研修などを行っている (Befriending Networks [2021])。例えば、支援者と支援対象者とのマッチングのノウハウの蓄積・共有や、認知症高齢者・遺族など配慮を要する相手との会話技術に関する研修などである。活動団体の依頼を受けて、団体が適切な運営を行っているか否かを第三者として認証する機能も有する。さらに、連携団体では政府に対するロビイング活動を行っている。イギリス議会には「エビデンスに基づく情報提供の照会 (Call for Evidence)」の仕組みがあり、政府の暫定的な見解に対する意見や追加的なエビデンスを研究者や実務者から幅広く公募するが、連携団体はこのような機会に会員団体から情報を集めるなどしてエビデンスの提供を行う。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影響下の人々の生活についての照会があった際に、ビフレンディング・ネットワークスはエビデンス文書を提出している。

一方、男性に特化した孤独・孤立解消策が「メンズ・シェッド (男性の小屋、の意)」である。これは木工、金属加工、修理・修復、電子工作、模型製作などを行うコミュニティスペースである。もともとは1990年代にオーストラリアで始まったものであるが、イギリスでは現在606カ所で13,000人が活動している (UK Men's Sheds Association [2020])。連携団体「メンズ・シェッド協会」では、新規拠点の立ち上げ支援に力を入れており、手順書や事故防止マニュアルのテンプレートなどの文書を提供したり、立ち上げ期に必要なスタッフを派遣している。協会ならびに研究者は活動による健康改善効果に着目し、その評価を行っている。例えば、活動参加前に孤独を感じていた人の96%に孤独の軽減、89%の人にうつ症状の改善、75%の人に不安の軽減の効果があつたと報告している (UK Men's Sheds Association [2020])。

(注2) 政府の戦略は孤独との闘いを掲げているが、地方自治体は「社会的孤立・孤独 (Social Isolation and Loneliness: 略称 SI&L)」対策戦略を策定し、人とのつながりや制度の適切な利用を促すなど、孤立・孤独対策を一体的に推進している場合が多い。

---

(注3) イギリスには閣僚である大臣以外に、閣僚以外の「大臣 (minister)」(2021年5月現在98人) がおり、政務次官は閣僚外大臣にあたる。正式な肩書は「政務次官 (市民社会担当大臣)」である。

(注4) 2021年8月25日以降は実施頻度が2週間ごととなった。

(注5) 2017年の為替レートを参考に1ポンド=140円で計算。

(注6) ウェスト・ヨークシャー州にあるブラッドフォード市の例 (Peter Stone Consulting Ltd. [2019])

#### 4. わが国への示唆

本章では、イギリスの事例を参照しつつ、わが国として、どのような施策が求められるかを考察する。

##### (1) エビデンス収集とその活用

一つ目は、取り組みの進捗把握のための測定手法の開発である。わが国においては、孤独については、直接尺度よりも間接尺度を使う方が実態に迫りやすいと考えられる。日本語では、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、つらさを表す「ロンリネス」の両方を指す言葉として「孤独」が用いられる。このため、直接尺度である「孤独を感じる頻度」を尋ねた場合に、回答者によって思い浮かべる「孤独」のイメージが異なる可能性がある。さらに、孤独は恥であるという先入観の下で正確な回答が得られないこともあるだろう。そのためにも、「人との付き合いがない」「取り残されている」「他の人たちから孤立している」と感じる頻度を尋ねる間接尺度を直接尺度と併用することによって、「孤独」という語の捉え方の違いを踏まえた結果の分析が可能になる。英語の直接尺度「feel lonely」は「寂しい」と訳すことも可能であり、年少者に対する調査ではより明確に感情を表す「寂しい」という言葉を用いるのも一案である。

他方、孤立に関しては、既存調査の有効利用である。現状、会話の頻度や組織への帰属、頼れる人の有無などを尋ねる調査は行われている。これらをもとに総合的に孤立を判断し、危険水域とみなされる孤立の水準を設定する必要がある。そのためには、同じ対象者に対する定期的な調査や、医療・介護のレセプトと結び付けた受診や要介護状態との関係分析によって、健康や生活への影響が深刻になるのはどのような場合なのかを見極め、解消を目指す孤立の水準を設定すべきであろう。

二つ目は、そうして集めたエビデンスの活用である。対象者を絞り込んだうえでの重点的なハイリスクアプローチと、多くの人を対象にしたポピュレーションアプローチの両方を組み合わせた戦略である。孤独・孤立の測定手法を開発し、解消を目指すべき深刻な孤独・孤立の水準を設定することによって、リスクの高い支援対象者に焦点を定めた対策が可能になる。しかし、ハイリスクアプローチに偏りすぎると、ある特定の人だけが孤独・孤立を抱えやすいという認識を生みかねない点に留意が必要である。例えば進学や転居などの環境変化、家族や友人との別離に伴い、どんな人でも孤独・孤立に陥るリスクはある。イギリスの啓発活動では「自分が孤独に陥った経験を人に話そう」などの行動を提案しており、孤独は誰もが感じるものであり恥ずべきことではないとの認識を広めるとともに、孤独が話題に上る機会を増やし助けを求めやすくすることを目指している。わが国においても孤独・孤立を恥じて隠すことによって長期化・深刻化させないよう、ひとりで抱え込まずに相談することが当たり前の行動であるといった啓発活動を学校教育などにおいて全員に対して実施することが望ましい。

## (2) 孤独・孤立のリスク検知と専門職による利用勧奨

### A. 行政事務と連携したリスク検知

自治体が孤独・孤立リスクの高まりを検知し、早期に支援を提案する仕組みを構築すべきである。行政事務と孤独・孤立対策を連携させれば、大きなコストをかけずに早期発見する可能性を高められる。

イギリスで市役所等が死亡届を受領したときに、遺族支援活動を行う団体を紹介するなどの孤独・孤立対策の取り組みが行われているように、自治体や公的機関が孤独・孤立リスクを検知する接点は多数ある。家族の死亡、離別、子どもの転出など世帯人員が減る変化は孤独・孤立の引き金になりやすい。子どもに呼び寄せられるなどして単身で転入した高齢者は、新しい地域での仲間づくりが軌道に乗るまでの間に孤独・孤立を抱える可能性がある。これらはいずれも転入・転出届や住民基本台帳によって把握可能である。それまでの職場での人間関係が希薄になる退職や転職は、健康保険や年金の切り替え手続きを通じて自治体や年金事務所で把握できる。警察は運転免許の更新と返納を所管しており、外出範囲や交友関係が変化する可能性がある運転免許証の返納を把握できる。

死別・離別、転出入、退職や転職、運転免許証の返納など、孤独・孤立のリスクが高まるタイミングでの情報提供や支援は、一般向けの広報活動よりも効果的・効率的である。そのようなタイミングで、支援団体や地域の活動団体の紹介、ボランティア活動の参加者募集、介護予防のための通いの場やサロン等に関する情報を提供したり参加を提案することによって、環境変化に起因する孤独・孤立を予防・軽減できる可能性がある。

### B. 専門職による参加勧奨の仕組み

わが国には多数の交流の場があるが、孤独・孤立を抱える人への参加勧奨が弱い。上記のような孤独・孤立リスクを検知したタイミングでの自治体による情報提供に加えて、専門職等が参加を促す仕組みの構築が待たれる。

活動参加者は共通する趣味や関心がある場合が多く、既存の参加者との共通の話題がない人にとっては新たに入りづらい可能性がある。とくに孤独感を抱えていると、警戒心が強まる、相手の言動が批判的に見えるなどの認知の歪みが生じやすいため、見知らぬ人の集団に参加するハードルは高まる。そのような心理状態において、交流の場に関する情報を得たとしても、自分の意思だけで扉を叩くのは難しいだろう。

イギリスでは、家庭医が診察する際に地域活動への参加などを勧める社会的処方<sup>1)</sup>が推奨されている。わが国にも、かかりつけ医という言葉があり、「なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要なときには専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」と定義されている。この定義であれば、まさに社会的処方もそこに含まれよう。70代以上ではかかりつけ医を持つ人は8割を超えたとの調査結果が報告されている（日医総研 [2020]）。もっとも、残り2割弱の人がかかりつけ医を持っていないことに留意しなければならないし、かかりつけ医が定義通り、総合的な能力を有するか否かは個人差があると思われるものの、その機能発揮が期待される。

社会的処方の実現には地域の関係機関との連携が必要だが、要介護者であれば既存のケアマネジメン



---

トの仕組みの活用が考えられる。かかりつけ医は主治医意見書において介護サービス計画（ケアプラン）の作成に役立つと思われる意見や留意点を記入する機会があり、「孤独感の除去を心がける必要がある」などの意見は、ケアマネジャーが孤独・孤立の解消策をケアプランに盛り込むきっかけになるだろう。とくに介護保険施設入所者や介護保険の在宅サービス利用者はこれまでの自治体の孤立対策においては「孤立していない」と見なされることが多かったため、内面にある孤独は見落とされがちになる。孤独・孤立を解消する視点をケアマネジメントのなかに組み入れれば、孤独が心身の健康に及ぼす影響の軽減にもつながる。イギリスにおいて医師だけでなく、看護師やその他のヘルスケアの専門職も社会的処方を行うことができるのと同様に、ケアマネジャーが利用者の孤独・孤立の解消策を提案していくことも期待される。

### (3) 当事者相互で孤独・孤立を解消する仕組みの構築

孤独・孤立解消の初期は相談援助技術がある人が対応し、会話や交流を通じて自信を回復したり活動的になった後は孤独・孤立を抱える当事者同士で関係を構築できれば、専門職や研修を受けたボランティアなどの人材を効率的に活用できる。当事者同士の課題解決は、マンパワーの面だけでなく、支援者と支援対象者という固定された関係性を乗り越えられるという点においても推進すべきである。

イギリスのビフレンディングは支援者と支援対象者という関係からスタートしつつも、状況の改善あるいは支援の完了が目標に設定されている場合が多く、支援者と支援対象者の関係が固定化しやすいわが国とは異なる。改善・完了の例としては、支援者が支援対象者に趣味の活動などへの参加を促してそこで友人ができる場合や、支援団体が主催する行事などで支援対象者同士が友人となる場合などである。なかには支援者と支援対象者双方が会話を楽しみにしてビフレンディングが長期化する場合もあるが、まさにbefriend（友人になる）という言葉が表す通り、一方的に支援をする・されるという関係ではなくってくる。

わが国では、地域包括支援センターの職員や民生委員・自治会役員などが、独居高齢者宅などを戸別訪問するケースが多いが、肩書に基づく職務・任務として支援を行う側と、支援を受ける側の立場は対照的になりがちである。「世話をする側」と「世話になる側」の関係が固定化されることは、支援対象者が「世話になっている」という負い目を感じることもにつながる。孤独・孤立を抱える人のなかには、他人の世話になりたくない、迷惑をかけたくないと感じる気持ちが人一倍強い人も多い。このような心理が支援を受けることへの抵抗感を高め、支援拒否につながっている。

他方、イギリスのビフレンディングにおいても支援開始時点における支援者と支援対象者という立場は明確であるが、その関係は一時的なものである。支援期間をあらかじめ設定し、会話を通じて支援対象者の興味を掘り起こして趣味のサークルでの友人づくりを促すことなどによってビフレンディングの完了を目指している。支援対象者が「卒業」していくことによって、活動団体は自治体や医療機関から紹介された新規利用者のニーズに応えることが可能になる。

## 5. おわりに

孤独・孤立は、人との付き合いを煩わしいと感じて避け続けた結果として生じる場合もあるため、こ

れによって生じる不利益も本人が引き受けるべきという論調もある。一方で、孤独・孤立は心身の健康を悪化させ、とりわけ高齢者においては適切な支援の妨げになるため、仮に個人の選択の結果であってもその責を個人に負わせるのではなく、社会全体で解決していくべきとの考えもある。わが国は後者の立場に立ち、孤独・孤立対策を政策に位置付けた。

把握しづらく扱いが難しい孤独・孤立に取り組むにあたっては、効果がある対策に優先的に資源を投入するために、支援対象者を予防的に検知することや、実態を把握して取り組みの成果を評価するなどの仕掛けが必要になる。このような戦略が必要な一方で、孤独・孤立対策の対象となる人が弱者であるとの認識が生じないように注意すべきである。孤独・孤立は程度の差はあれ、多くの人が人生の過程において経験しうる。誰もが「孤独・孤立を抱えたとき」に支援を受けられることが望ましい。その支援は公的制度に限らない。誰もが助ける側にも助けられる側にも回りうるという認識があれば、助けを求めやすくなる。当事者同士の関係構築によって孤独・孤立を解消することで、お互いがセーフティネットとなる社会の構築を期待したい。

(2022. 2. 2)

#### 参考文献

- [1] カシオポ, J.T. [2010]. 『孤独の科学』 河出書房新社
- [2] 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（「孤立死」ゼロを目指して）報告書』、平成20年3月28日  
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/03/dl/h0328-8a.pdf> (2021年12月13日アクセス)
- [3] 厚生労働省 [2019]. 『一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会 取りまとめ』 令和元年12月  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000576580.pdf> (2021年12月13日アクセス)
- [4] 厚生労働省 [2021]. 『『地域支援事業の実施について』の一部改正について』、老発0921第3号  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000635027.pdf> (2021年12月13日アクセス)
- [5] 国立社会保障・人口問題研究所 [2018]. 『生活と支え合いに関する調査（2017年調査）報告書』  
<https://www.ipss.go.jp/ss-seikatsu/j/2017/seikatsu2017.asp> (2021年12月13日アクセス)
- [6] 齊藤雅茂 [2018]. 『高齢者の社会的孤立と地域福祉』 明石書店
- [7] タウンゼント, P. [1974]. 『老人の家族生活』（服部広子・一番ヶ瀬康子共訳） 家政教育社
- [8] 東京都監察医務院 [2011]. 『東京都23区における孤独死統計（平成15～19年）』 平成23年9月発行  
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kansatsu/kodokushitoukei/kodokushitoukei.html>  
 (2021年12月13日アクセス)
- [9] 東京都健康長寿医療センター研究所 [2021]. 『通いの場の効果検証に関する調査研究事業報告書』（令和2年度老人保健健康増進等事業）
- [10] 飛田英子 [2020]. 『『かかりつけ医』の制度化と定着・普及に向けて』 『JRIレビュー』 2020 Vol.9, No.81

- 
- [11] 内閣府 [2019]. 『高齢者の住宅と生活環境に関する調査 平成30年度』  
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h30/zentai/index.html> (2021年12月13日アクセス)
- [12] 内閣府 [2020]. 「令和元年度 社会意識に関する世論調査 (令和2年1月調査)」  
<https://survey.gov-online.go.jp/r01/r01-shakai/index.html>
- [13] 日医総研 [2020]. 「第7回日本の医療に関する意識調査」『日医総研ワーキングペーパー』No.448  
2020年9月23日
- [14] 株式会社日本総合研究所 (日本総研) [2021]. 『高齢期の意思決定を支援するための情報技術を活用した接点構築に関する調査研究事業』(令和2年度厚生労働省老人保健健康増進等事業)
- [15] ペブロー, 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  
原典 Perlman D and Peplau LA [1981]. ‘Toward a Social Psychology of Loneliness’ Gilmour R and Duck S (編), *Personal relationships in disorder*, Academic Press
- [16] 舛田ゆづり・田高悦子・臺有桂 [2012]. 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
- [17] Age UK (Karania, V.K.) [2020]. *Measuring the Prevalence of Loneliness in England - Combining responses from a single-item direct loneliness question and the UCLA 3-item loneliness scale*  
<https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/loneliness/loneliness-measure-for-england.pdf> (2022年2月1日アクセス)
- [18] Bates, P. [2021]. *Searching for friendship in befriending schemes*  
<http://peterbates.org.uk/wp-content/uploads/2021/05/Searching-for-friendship-in-Befriending-Schemes.pdf> (2021年12月13日アクセス)
- [19] Beach, B, & Bamford, S. [2014]. Independent Age and the International Longevity Centre UK  
*Isolation: the emerging crisis for older men*  
<https://independent-age-assets.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2016-05/isolation-the-emerging-crisis-for-older-men-report.pdf> (2021年12月13日アクセス)
- [20] Befriending Networks [2021]. *Befriending Statistics for the year to April 2021*  
<https://www.befriending.co.uk/r/25064-annual-survey-statistics-2021> (2021年12月13日アクセス)
- [21] British Red Cross [2019]. *Assessing progress in tackling loneliness*  
<https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/we-speak-up-for-change/a-connected-society>  
(2021年12月13日アクセス)
- [22] Campaign to End Loneliness [2013a]. *Jeremy Hunt highlights loneliness in key speech*  
<https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/FINAL-Jeremy-Hunt-Response-17.10.13.pdf> (2021年12月13日アクセス)
- [23] Campaign to End Loneliness [2013b]. *Family doctors ill-equipped for loneliness epidemic*  
<https://www.campaigntoendloneliness.org/press-release/family-doctors-ill-equipped-loneliness-epidemic/> (2021年12月13日アクセス)

- [24] Department for Digital, Culture, Media & Sport (DCMS) [2021]. *Building Connections Fund evaluation final reports*, 2021年8月  
<https://www.gov.uk/government/publications/building-connections-fund-evaluation-final-reports> (2021年12月13日アクセス)
- [25] Kerry, R. [2022]. *Let's Talk Loneliness Over Christmas*  
(リンカンシャー・カウンティのイーストリンジー区のクリスマス直前孤独対策キャンペーン)  
<https://tedineastlindsey.co.uk/lets-talk-loneliness-over-christmas/> (2022年1月24日アクセス)
- [26] Jopling, K. & Jones, D. [2021]. *Understanding befriending: a study of befriending schemes for older people*, The Mercers' Company  
<https://www.mercers.co.uk/sites/default/files/2021-05/TMC%20Understanding%20Befriending.pdf>
- [27] New Economic Foundation [2017]. *The Cost of Loneliness to UK Employers*  
<https://neweconomics.org/2017/02/cost-loneliness-uk-employers> (2021年12月13日アクセス)
- [28] North Somerset Council [2019]. *Social Isolation and Loneliness Needs Assessment and Strategy*  
<https://www.n-somerset.gov.uk/sites/default/files/2020-03/social%20isolation%20and%20loneliness%20strategy%20-%20September%202019.pdf> (2021年12月13日アクセス)
- [29] Office for National Statistics (ONS) [2018]. *Measuring loneliness: guidance for use of the national indicators on surveys*  
<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/measuringlonelinessguidanceforuseofthenationalindicatorsonsurveys> (2021年12月13日アクセス)
- [30] Peter Stone Consulting Ltd. [2019]. *Befriending in Bradford Research Study*, Bradford VCS Alliance  
<https://www.thevcsalliance.org.uk/download/befriending-in-bradford-research-study-full-report-2/> (2021年12月13日アクセス)
- [31] Social Value Lab [2011]. *Impact Arts Craft Café Social Return on Investment Evaluation*  
<http://www.socialvaluelab.org.uk/wp-content/uploads/2013/05/CraftCafeSROI.pdf> (2021年12月13日アクセス)
- [32] UK Men's Sheds Association [2020]. *Trustees' Annual Report and Financial Statements for the Year Ended 31 March 2020*  
<https://menssheds.org.uk/download/7021/> (2021年12月13日アクセス)