

第334回NRIメディアフォーラム

コロナ禍の生活の変化と孤独に関する調査報告 -増加する「潜在的な孤独」-

株式会社野村総合研究所
コンサルティング事業本部
社会システムコンサルティング部
坂田彩衣、田中和香子、平本涼

2022年5月9日

NRI

Share the Next Values!



本日お伝えしたいこと

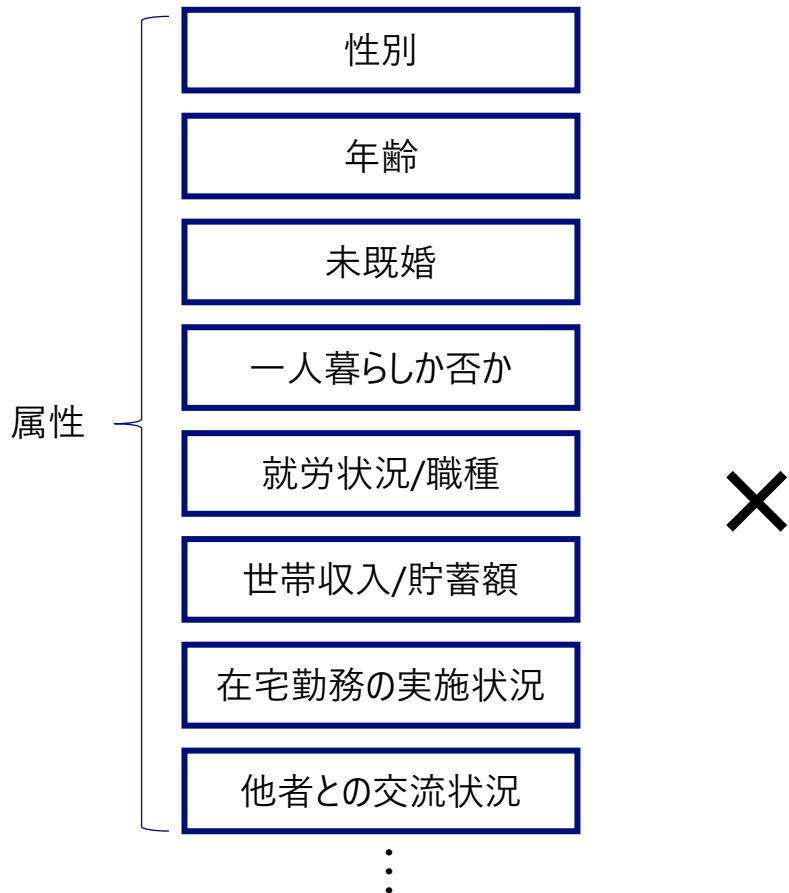
「潜在的孤独」を抱える層の存在、それが増加することによる社会的影響、考える対処方法についてお伝えしたい。

■ 本日お伝えする調査の背景・概要

- 2021年2月、英国に次ぐ世界で二番目の孤独・孤立対策担当大臣が我が国に誕生した。NRIでは、2021年5月にはじめて、どのような属性の人々が孤独を感じているかについて調査した。その結果、**これまで孤独と無縁だと思われていた若者や既婚者にも孤独が蔓延していることが判明した。**
- それから1年が経過し、様々な孤独への対策が検討される中、人々が抱える孤独はこの1年でどう変わったか。NRIでは2022年3月に前回調査の続編として、以下の調査を行った。
 - 調査名：「新型コロナウイルス流行に係る生活の変化と孤独に関する調査」
 - 調査実施期間：2022年3月23日～3月25日
 - 調査手法：インターネットアンケート
 - 調査対象：全国の20代～80代の男女2,209人
 - 内訳：20代、30代、40代、50代、60代以上×男女の10セグメントにおいて各200名程度
 - ※調査結果の数値は、総務省統計局「年齢(5歳階級)、男女別人口(2022年3月概算値)」に基づき、人口構成比に合わせてウェイトバック処理を実施
- NRIとしては、喫緊の対応は必要ないかもしれないが、今後孤独が蓄積された場合に社会的影響を生み出す可能性のある「潜在的孤独」層に着目し、その属性、孤独の感じ方の変化、考える対処方法について考察する。

【参考】前回調査（2021年）

2021年5月の前回調査では、日常的に孤独を感じているひとや、コロナ禍で孤独を感じる人が増えたひとの属性について主に分析。結果、若者や既婚者の孤独が顕在化した



■ 孤独に関する設問

- あなたは日常において、孤独を感じることがありますか？
A) よく感じる
B) 時々感じる
C) あまり感じない
D) 全く感じない
- 新型コロナウイルス流行前と比較して、現在のあなたは孤独を感じるが増えましたか？
※設問1でA) もしくはB) と回答したひとのみ表示
A) 増えた
B) やや増えた
C) 変わらない
D) やや減った
E) 減った
- 孤独を感じているとき、相談する相手はいますか。あなたの気持ちに最も近いものを選んでください。
※設問1でA) もしくはB) と回答したひとのみ表示
A) 相談する相手がいる／すでに誰かに相談している
B) 相談したいが、する相手がいない／相談することができていない
C) そもそも相談したいと思っていない

- ✓ 男女共に20～30代の若年層の2人に1人が日常において孤独を感じている
- ✓ コロナ禍で孤独を感じる人が増えたと回答した割合は未婚者（約55%）より既婚者（約60%）の方が高い
- ✓ 女性の中でも、一人暮らしの女性、または既婚の女性がコロナ禍で孤独を感じる人が増えている

🏠 詳しい調査結果は、「[新型コロナウイルス流行に係る生活の変化と孤独に関する調査報告（2021年）](#)」を参照されたい。

【参考】今回調査（2022年）

前回の属性分析に加えて、孤独の深刻度、必要な解決策、孤独がもたらす社会的影響について調査を行った。

孤独の感じ方、相談相手の有無の変化	<ul style="list-style-type: none">● 孤独を感じるひとの割合について、約1年前の調査との差分を分析● 孤独を相談できる人の有無について、約1年前の調査との差分を分析
孤独を感じている人の属性	<ul style="list-style-type: none">● 性別・年代・性格等の属性別に、どのような人が特に孤独を感じているかを分析
孤独の深刻度	<ul style="list-style-type: none">● 孤独の深刻度について問う設問を設け、属性別の孤独の深刻度を分析
必要な解決策	<ul style="list-style-type: none">● 孤独を感じているときに相談したい相手やすでに存在する支援策への認知度を分析
孤独がもたらす社会的影響	<ul style="list-style-type: none">● 孤独を感じることで日常の活動（仕事、家事・育児、コミュニケーションなど）への影響を分析

🏠 どのような人たちの(Who)、どのような深刻度の孤独に(How deep)、どのような方法で対処しないと(How)、どのような社会的悪影響が起きてしまうか(What kind of social effects)を明らかにした。

調査結果

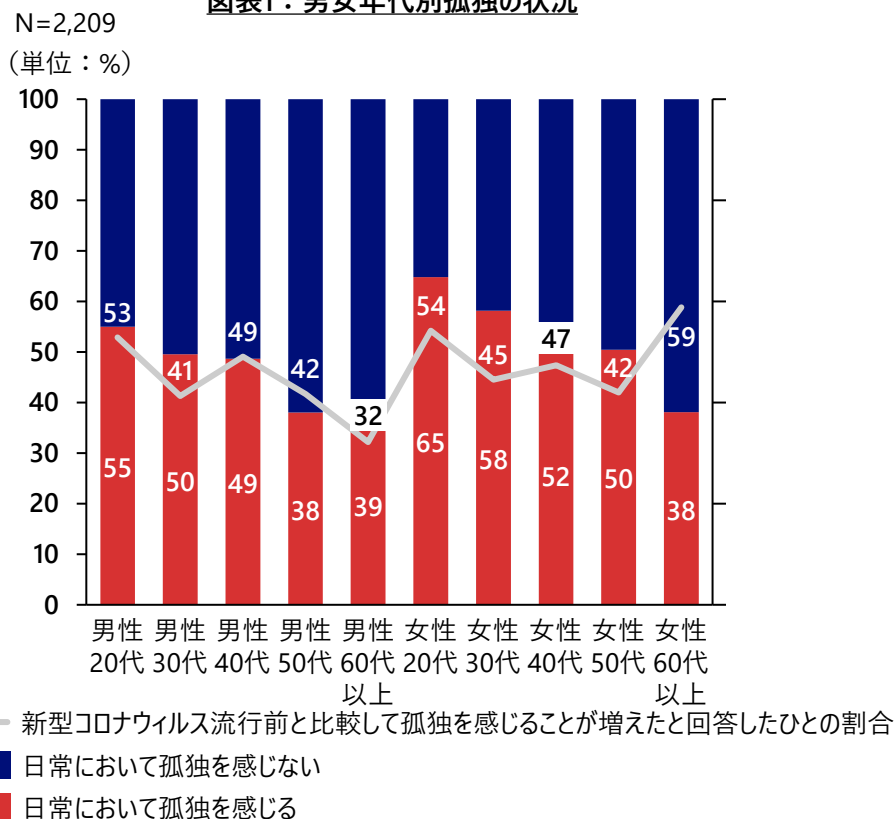
- 孤独の感じ方、相談相手の有無の変化
- 孤独を感じている人の属性
- 孤独の深刻度

調査結果

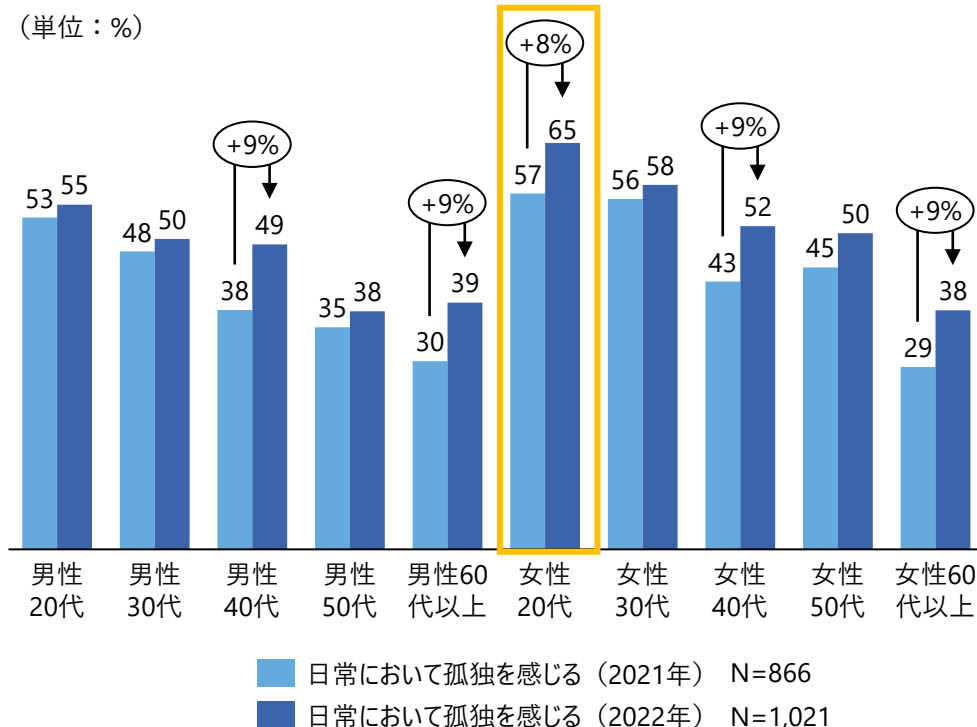
全ての性・年代区分で、1年前より孤独を感じる割合が上昇 全体では約半数だが、20代女性層では65%と顕著に高い

- 男女ともに20～40代の2人に1人以上が日常において孤独を感じている。
- その「孤独を感じる」と回答した20～40代の男女のうち半数程度が、「新型コロナウイルスが流行する前と比較して、孤独を感じるようになった」と回答。

図表1：男女年代別孤独の状況



図表2：男女年代別孤独の状況（2021年と2022年の比較）

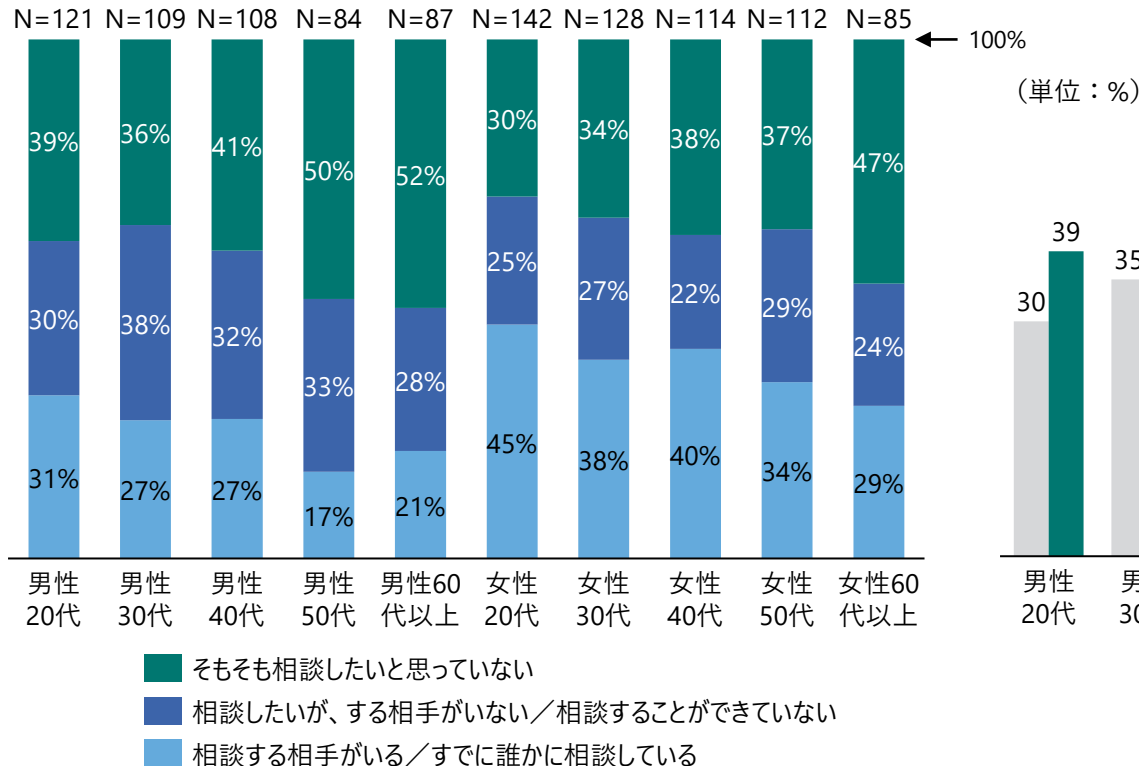


調査結果

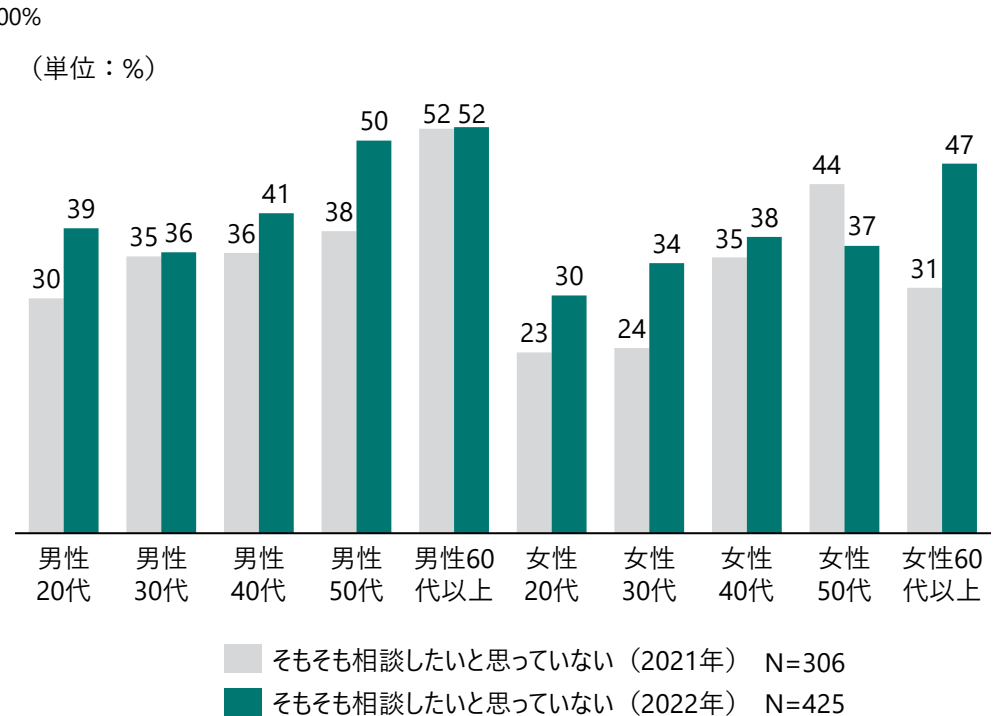
男性は女性と比較して、孤独の状況を他者に相談することが苦手である 「そもそも相談したいと思っていない」と回答するひとがこの1年で増加

- 孤独を感じる割合の高い若い女性のうち、4割程度が相談することができる。
- 一方、男性は3割近くが「相談したいが、する相手がいない」と回答。

図表3：孤独を感じているときの相談相手の有無
(日常において孤独を感じているひとのみ回答)



図表4：「そもそも相談したいと思っていない」と回答した割合の2021年と2022年の比較
(日常において孤独を感じているひとのみ回答)



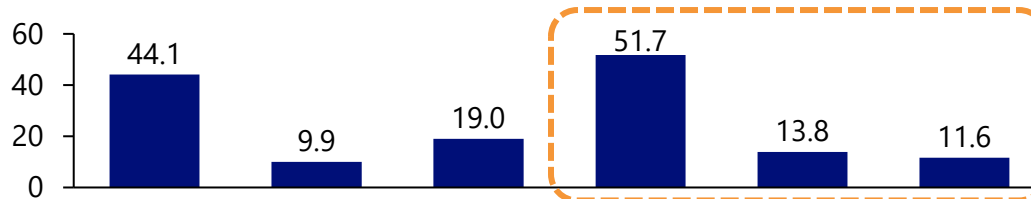
調査結果

現段階では孤独に関する相談を誰かにしたいと考えていない層も、潜在的には「誰かに悩みを相談したい」という欲求をもっているケースも多いと考えられる

- 孤独について誰かに相談したいと思っていない人でも、「相談したところで孤独感は変わらない」といった諦めがあったり、他者からの視線を気にしていたりするために、相談をしていないだけというケースも多く存在する。

図表5：自身の孤独感について、「そもそも相談したいと思っていない」理由（複数回答）

(単位：%)



潜在的には誰かに悩みを相談したいという欲求を持っていると考えられる層

		N数	相談するほど深刻な孤独ではないから	孤独を自身で解消する策を知っているから	孤独は回避するものではないから	相談したところで孤独感を感じることは変わらないから	相談することで人に迷惑をかけたくないから	孤独を感じていることを人に知られたくないから
男性	20~29歳	(47)	53.2%	6.4%	14.9%	34.0%	8.5%	23.4%
	30~39歳	(39)	35.9%	5.1%	20.5%	30.8%	20.5%	10.3%
	40~49歳	(44)	47.7%	9.1%	25.0%	47.7%	11.4%	13.6%
	50~59歳	(42)	45.2%	21.4%	21.4%	47.6%	11.9%	9.5%
	60歳~	(45)	55.6%	13.3%	24.4%	46.7%	2.2%	4.4%
女性	20~29歳	(43)	41.9%	7.0%	11.6%	46.5%	25.6%	25.6%
	30~39歳	(44)	47.7%	4.5%	11.4%	50.0%	13.6%	11.4%
	40~49歳	(43)	30.2%	4.7%	20.9%	58.1%	16.3%	18.6%
	50~59歳	(41)	34.1%	9.8%	19.5%	63.4%	12.2%	12.2%
	60歳~	(40)	40.0%	10.0%	15.0%	67.5%	22.5%	7.5%

1

✓ いずれの性年代でも、他の人に相談をしたところで孤独感が解消されることはないと思ってしまう層が多いと考えられる。

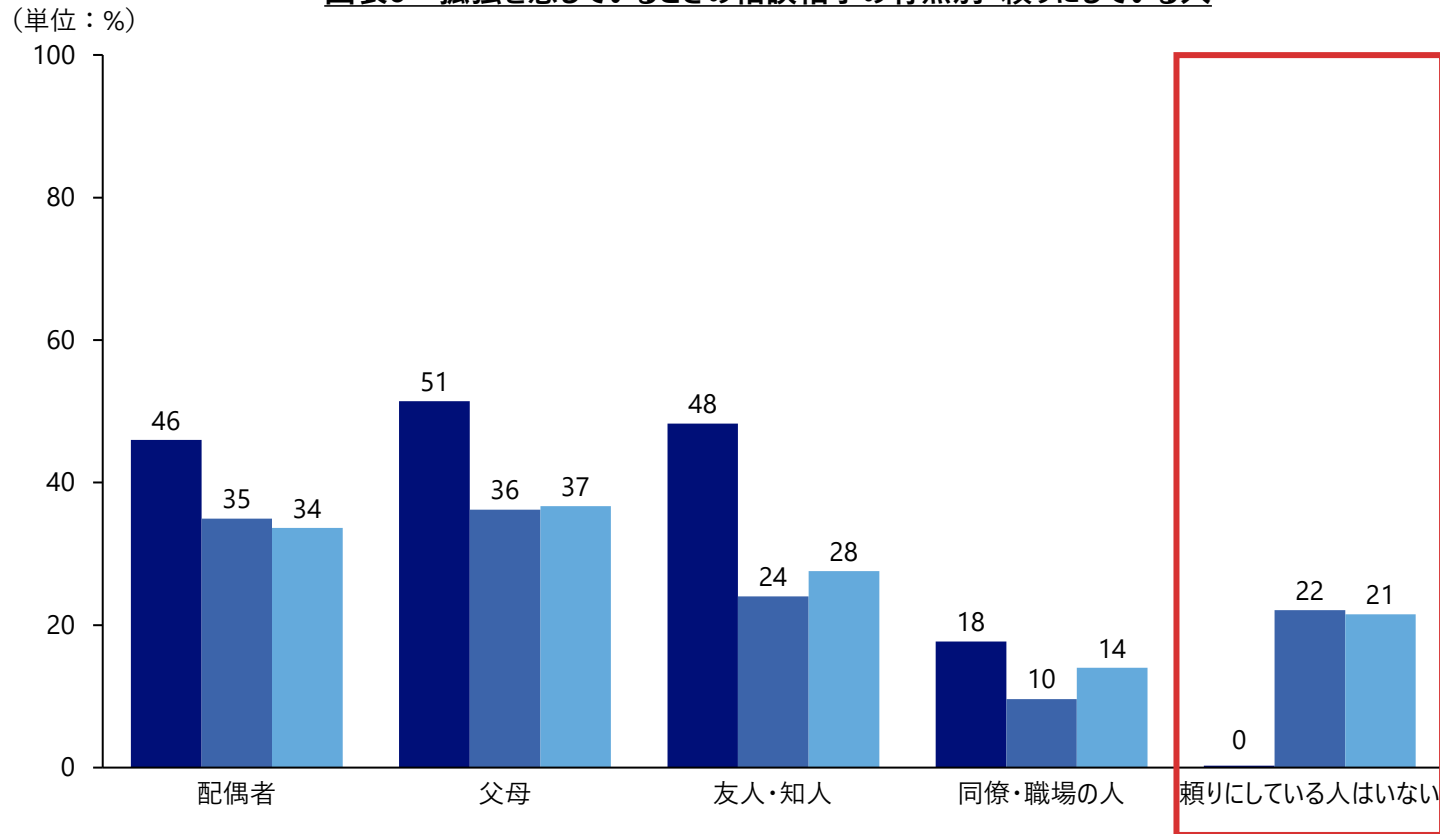
2

✓ 特に20代の若者は、自身の孤独感について人に知られたくない、相談することで人に迷惑をかけたくないという理由で相談を控えている層が多いと考えられる。

調査結果

「そもそも相談したいと思っていない」「相談したいが、する相手がない」と回答した人の2割が「頼りにしている人はいない」と回答。周りに気軽に相談できるような人がいない可能性がある

図表6：孤独を感じているときの相談相手の有無別・頼りにしている人



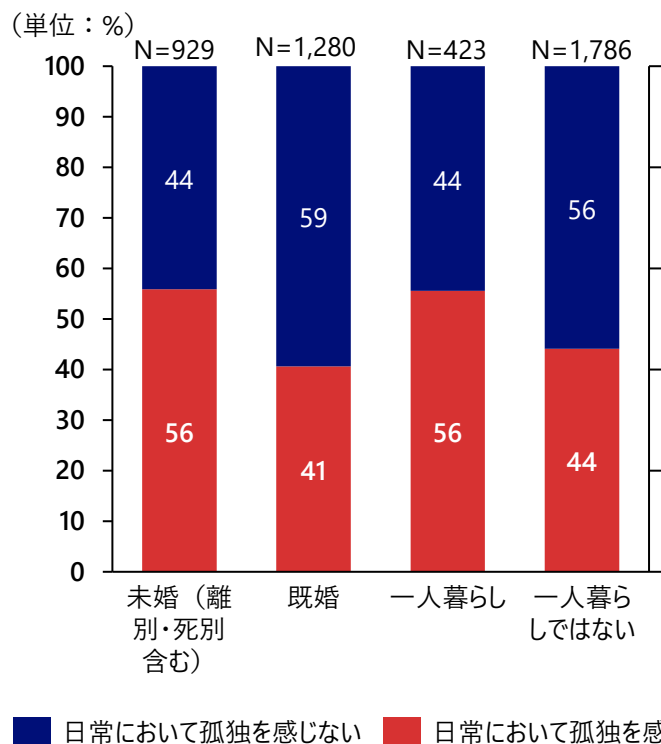
- 相談する相手がいる／すでに誰かに相談している(N=350)
- 相談したいが、する相手がない／相談することができていない(N=312)
- そもそも相談したいと思っていない(N=428)

調査結果

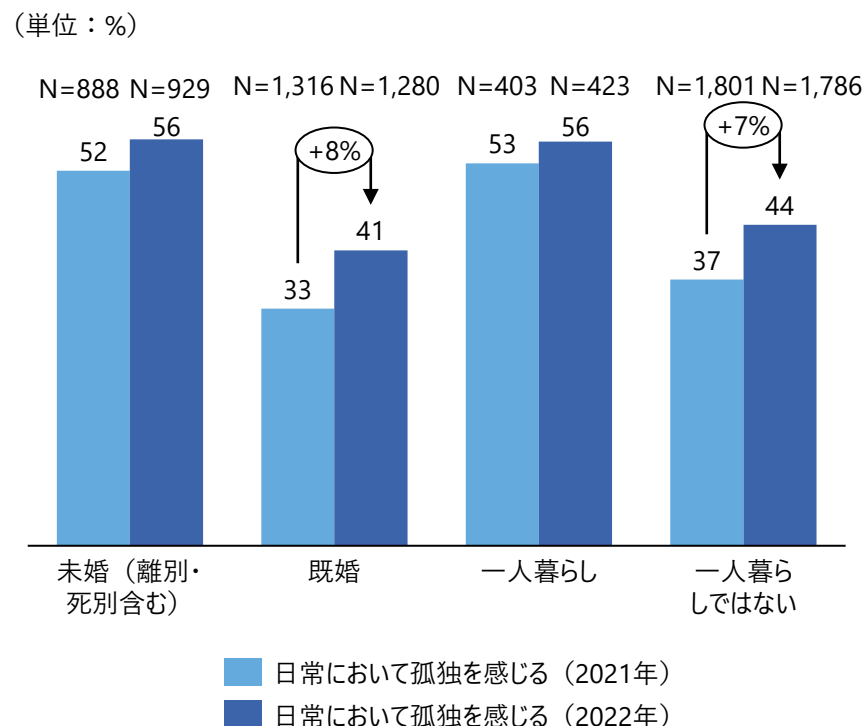
未婚者や一人暮らし層の孤独感は、そうでない層に比べて1割以上高いが、昨年との対比で見ると既婚者・一人暮らしでない層での孤独感の高まりがみられる

- 既婚者より未婚者が、一人暮らしではない人より一人暮らしの人が、孤独を感じているという事実は想定内。
- ただし、既婚者も一人暮らしでないひとさえも4割が日常において孤独を感じている。

図表7：未既婚、一人暮らしか否か別孤独の状況



図表8：未既婚、一人暮らしか否か別孤独の状況
(2021年と2022年の比較)

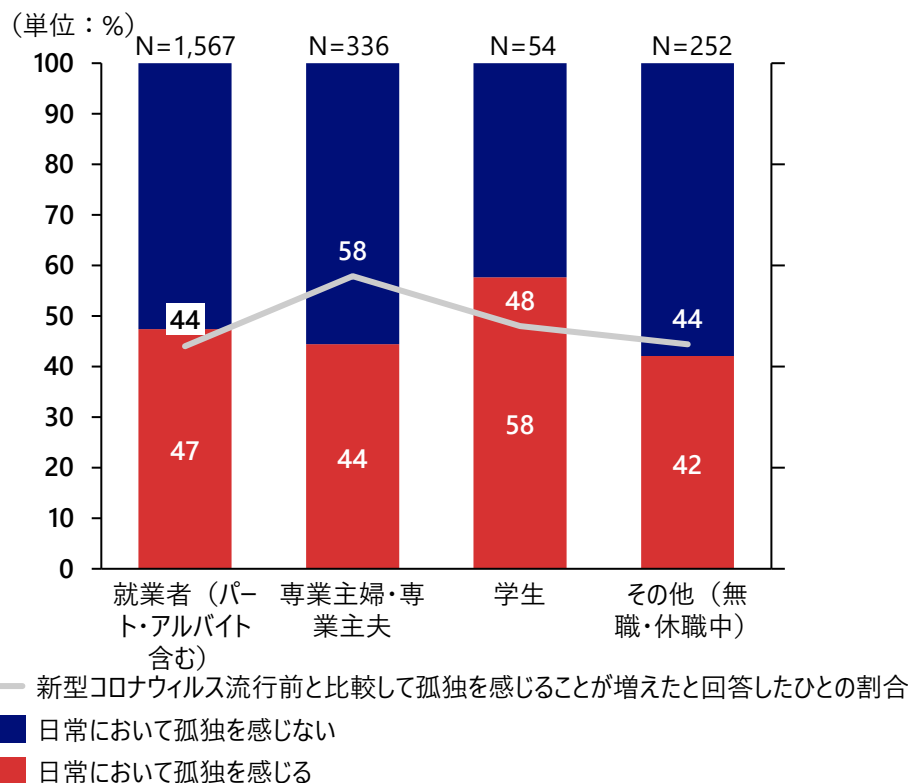


調査結果

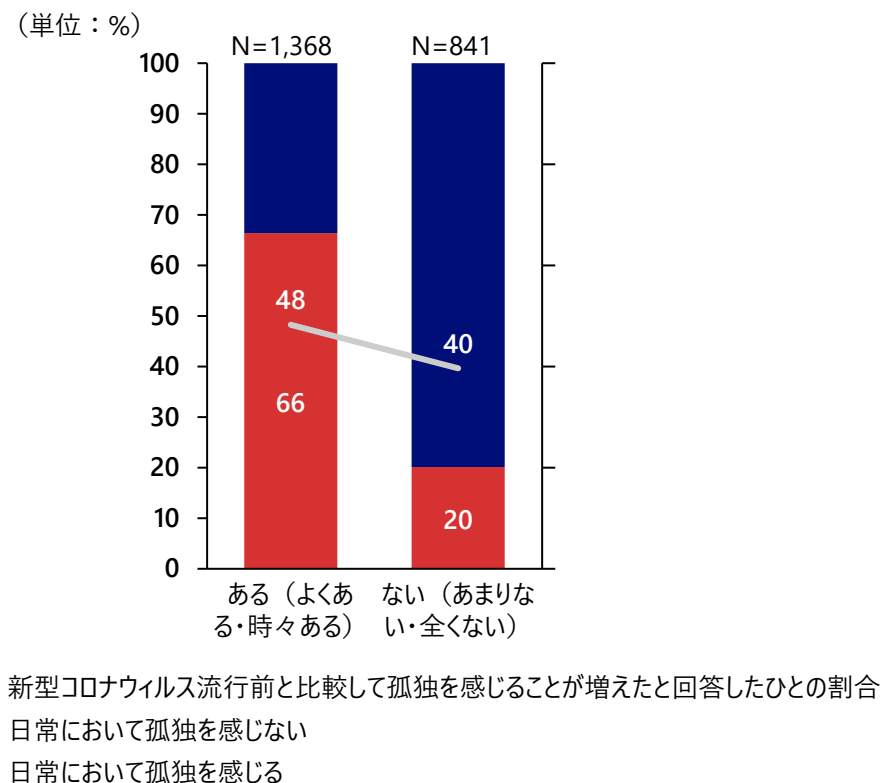
学生の孤独が顕著。また、専業主婦・主夫はコロナ禍で孤独を感じるが増えた
自分と他人を比べてしまうことがあるひとは、そうでないひとより孤独を感じやすい

- 母数は少ないものの、学生は半数以上が日常において孤独を感じている。
- また、専業主婦・主夫の6割が「コロナ禍で孤独を感じるが増えた」と回答。
- 「日常において、自分と他人を比べてしまうことがありますか。」という質問に対して、「よくある」「時々ある」と回答したひとのうち約7割が孤独を感じている。一方、「あまりない」「全くない」と回答したひとは2割のみしか孤独を感じない。

図表9：職業別孤独の状況



図表10：自分と他人を比べてしまうことの有無別孤独の状況

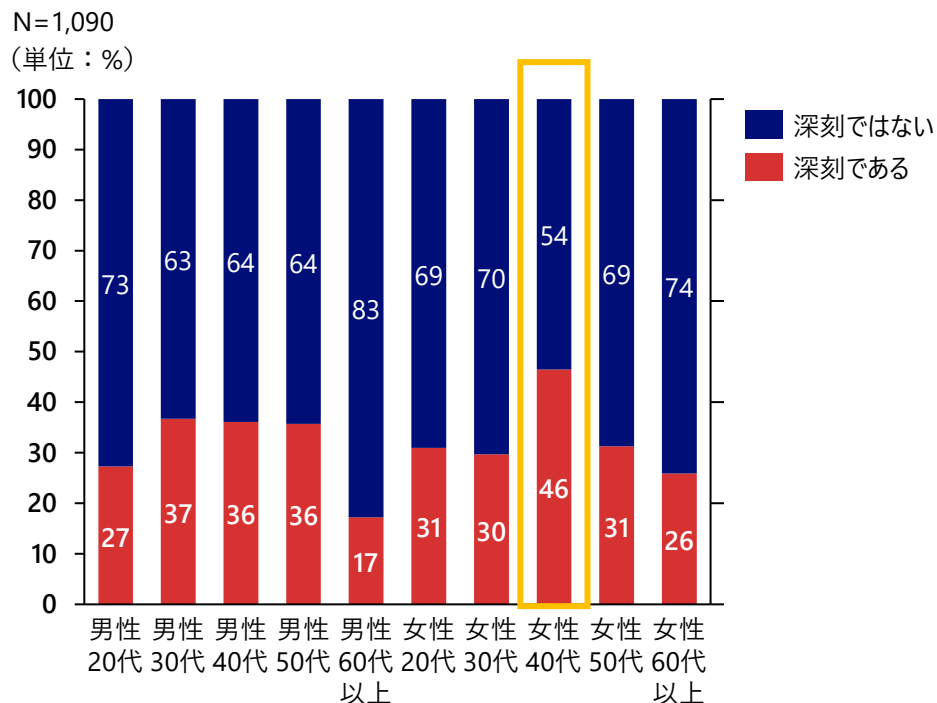


調査結果

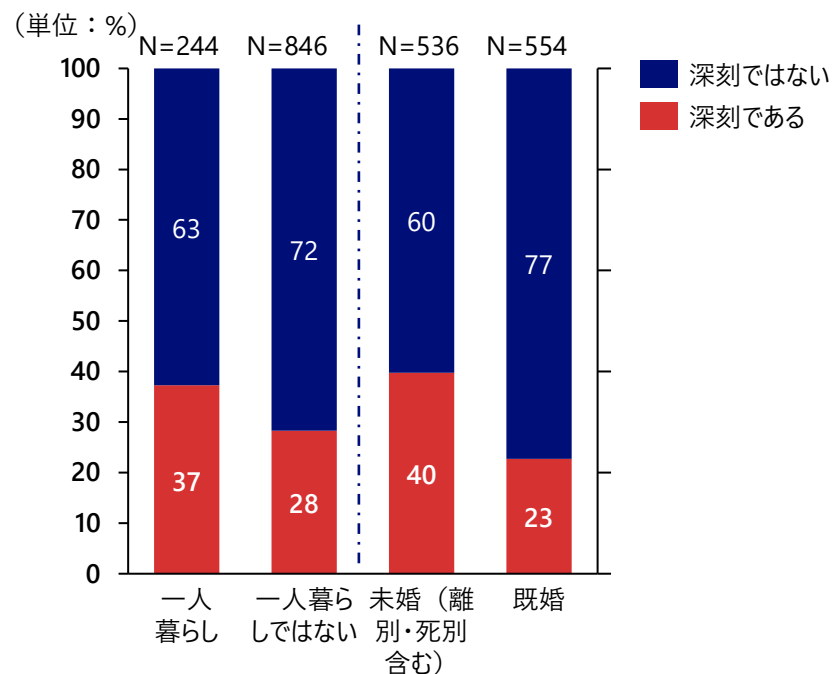
孤独を感じている層が、その孤独が「深刻である」と回答する割合は3割前後であるが、40代女性のみ、約半数と高い

- 孤独であると回答したひとのうち、約7割が「感じている孤独は深刻ではない」と回答。ただし、女性40代のみ、半数近くが「感じている孤独は深刻である」と回答。
- 一人暮らしではないひとより一人暮らしのひとの方が、既婚者より未婚者の方が「感じている孤独が深刻である」と回答する割合が高い。

図表11：男女年代別孤独の深刻度
(日常において孤独を感じているひとのみ回答)



図表12：一人暮らしか否か、未既婚別孤独の深刻度
(日常において孤独を感じているひとのみ回答)



調査結果

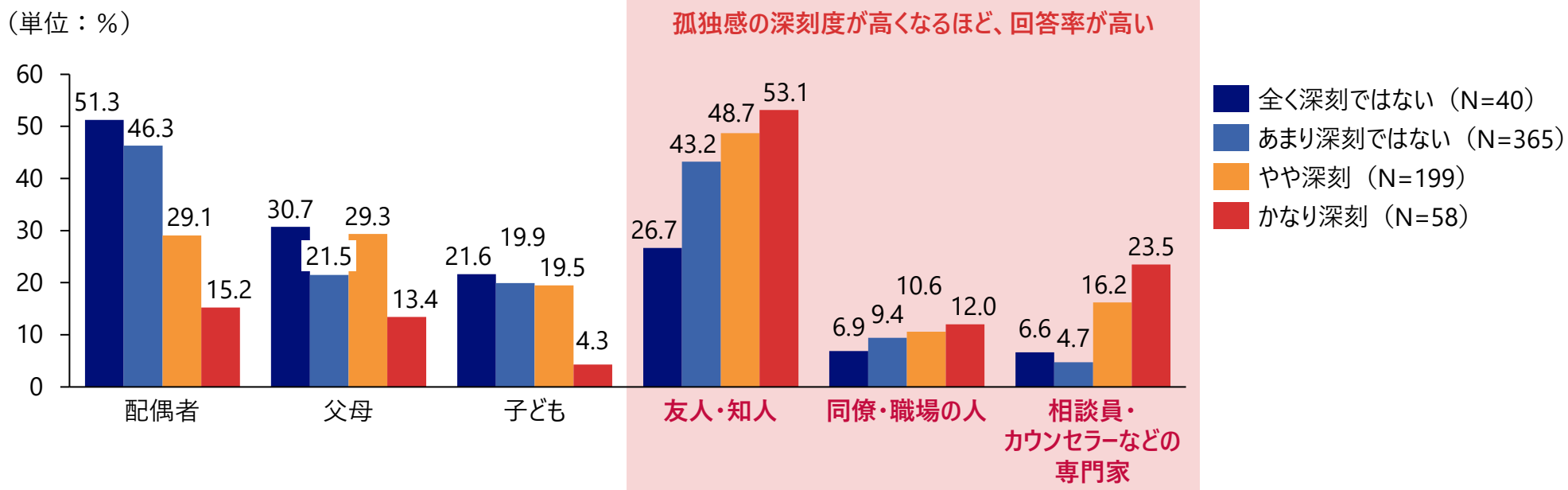
- 必要な解決策
- 孤独がもたらす社会的影響

調査結果

深刻な孤独感に対処するためには、多様な「居場所」づくりや相談支援体制の整備が求められていると考えられる

- 孤独を感じているときに相談したい相手として、「友人・知人」、「同僚・職場の人」、「相談員・カウンセラーなどの専門家」を選択した回答者の割合は、孤独感の深刻度が高い人ほど大きい。
 (図表13中の赤ハッチ掛け部分を参照)

図表13：孤独を感じているときに相談したい相手（孤独感の深刻度別に集計）

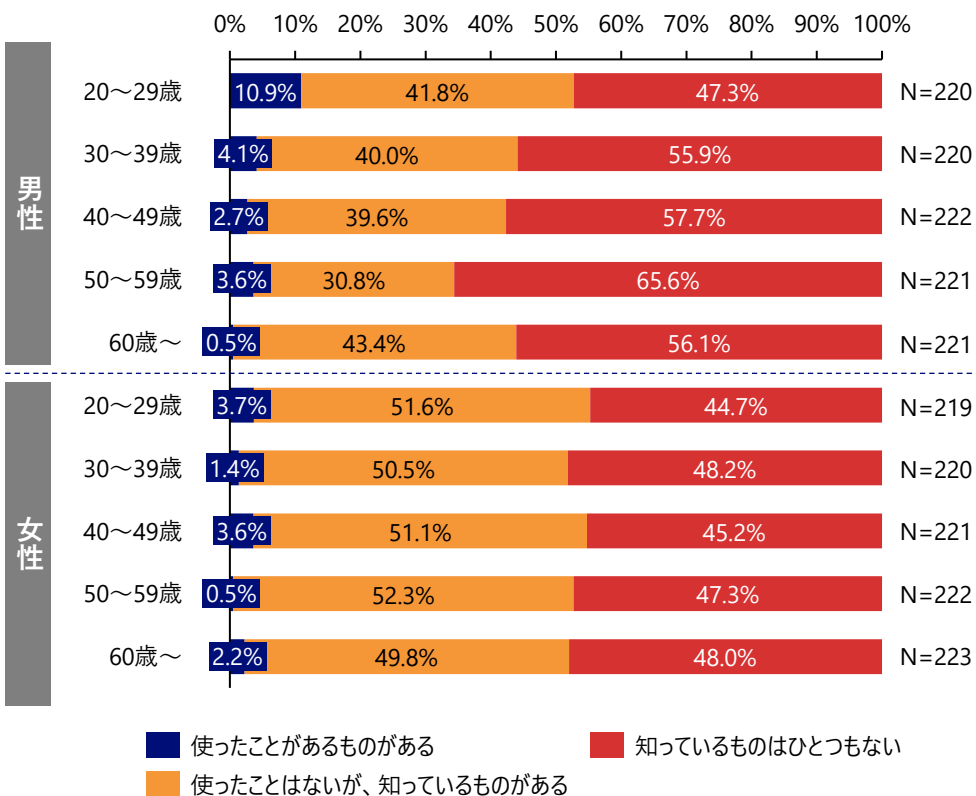


調査結果

孤独を感じている人の中でも、相談・支援の施策の利用状況は低い水準にとどまっている。
相談支援に対するニーズの高さも踏まえると、より積極的な広報が望まれる

■ 半数前後の回答者が、孤独に関する相談先をひとつも認知していないという結果となった。

図表14：孤独に関する相談先の認知度・利用状況



図表15：孤独に関する相談先

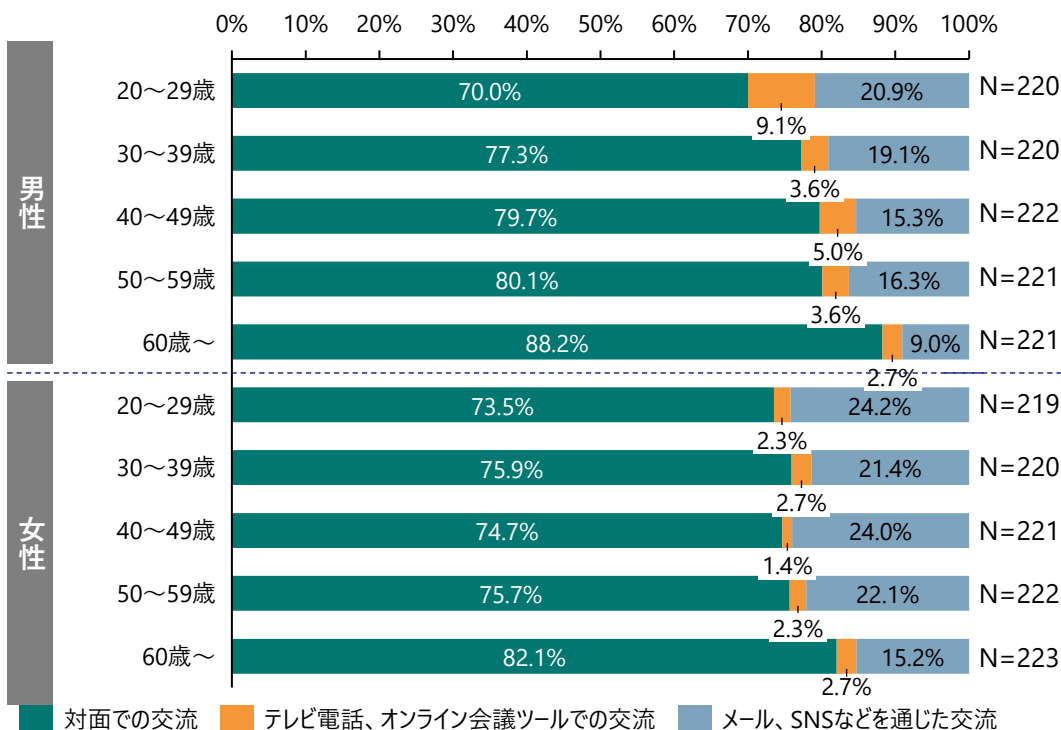
種別	例	概要
電話での相談	よりそいホットライン	音声ガイダンスによって相談したいことを選ぶことで、誰にでも、どんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探してもらえる電話相談窓口
	こころの健康相談ダイヤル	全国どこからでも電話をかければ、所在地の「心の健康番号相談」等の公的な相談機関に接続される相談ダイヤル
	#いのちSOS	誰にも話せない、話したくない、でも、誰かに聞いてもらいたい、「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」といった気持ちを専門の相談員が聞いて受け止めてくれる電話相談窓口
	いのちの電話	様々な困難や危機にあって、自殺をも考えておられる方の相談電話
メール・SNSでの相談	あなたのいばしょ	24時間365日、年齢や性別を問わず誰でも無料・匿名で利用でき、最短5秒で国内外にいる「いばしょカウンセラー」が相談に応じてくれるチャット相談窓口 緊急性が高い場合は、専門関係機関と連携し対応してもらえる
	生きづらびっと	「死にたい」「消えたい」といった、つらい気持ちを安心して話せるSNS相談窓口 必要があれば様々な分野の実務的支援へとつなぐ
支援サイト サイト上での相談	こころのほっとチャット	気軽につながられるSNSとして、カウンセラーがあなたの悩みをしっかり聞き、あなたにとってどうすることが一番良いのか、一緒に考える相談サービス LINE、Twitter、Facebook、WEBチャットを使用したチャット形式でのSNS相談
	BONDプロジェクト	10代、20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援プロジェクト 電話、LINE、対面での相談に応じる
相談先の検索サイト	「ネットの居場所」死にトリ	今の時代でまっとうに悩める人たちのためのささやかな社会参加の場を提供するサイト 辛い気持ちを書きだせるアプリやつら分析、チャットルーム等を提供
	こころの耳	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 電話、SNS、メールでの相談も受け付ける
相談先の検索サイト	あなたほひとりじゃない	いくつかの質問に答えることで、約150の支援制度や窓口の中から、自分の状況に合った支援をチャットボットで探すことができるサイト
	厚生労働省支援情報検索サイト	悩んでいる人も、支えたい人も多種多様な悩みを相談できる窓口を電話やメールなどのツール別に検索することができるサイト

調査結果

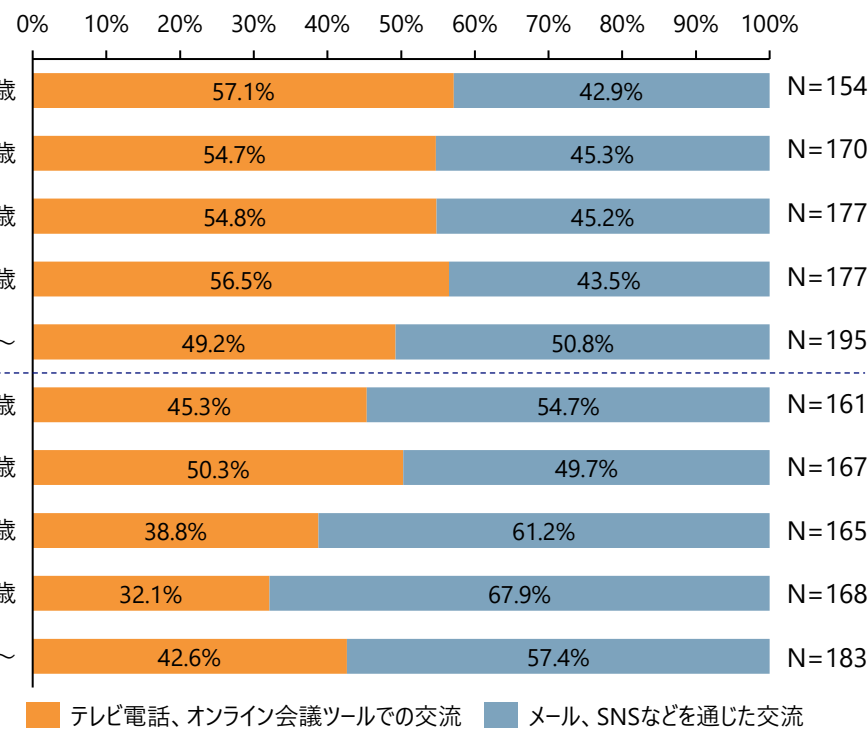
孤独層が増えている20代や女性では「メール・SNS」によるコミュニケーションの満足度が高く、チャットボットのような気軽な相談窓口の設置も有効ではないか

- 全性年代で「対面での交流」が最も満足度が高いが、20代や60歳未満の女性では2割以上が「メール、SNS」が最も満足度が高いと回答している。
- 「対面での交流」が最も満足度が高いと回答した人が、次点に満足度が高いコミュニケーション形態として選ぶ選択肢では、40代以上の女性では6～7割が「テレビ電話、オンラインツール」よりも「メール、SNS」を選択した。

図表16：性年代別・満足度が最も高いコミュニケーション方法



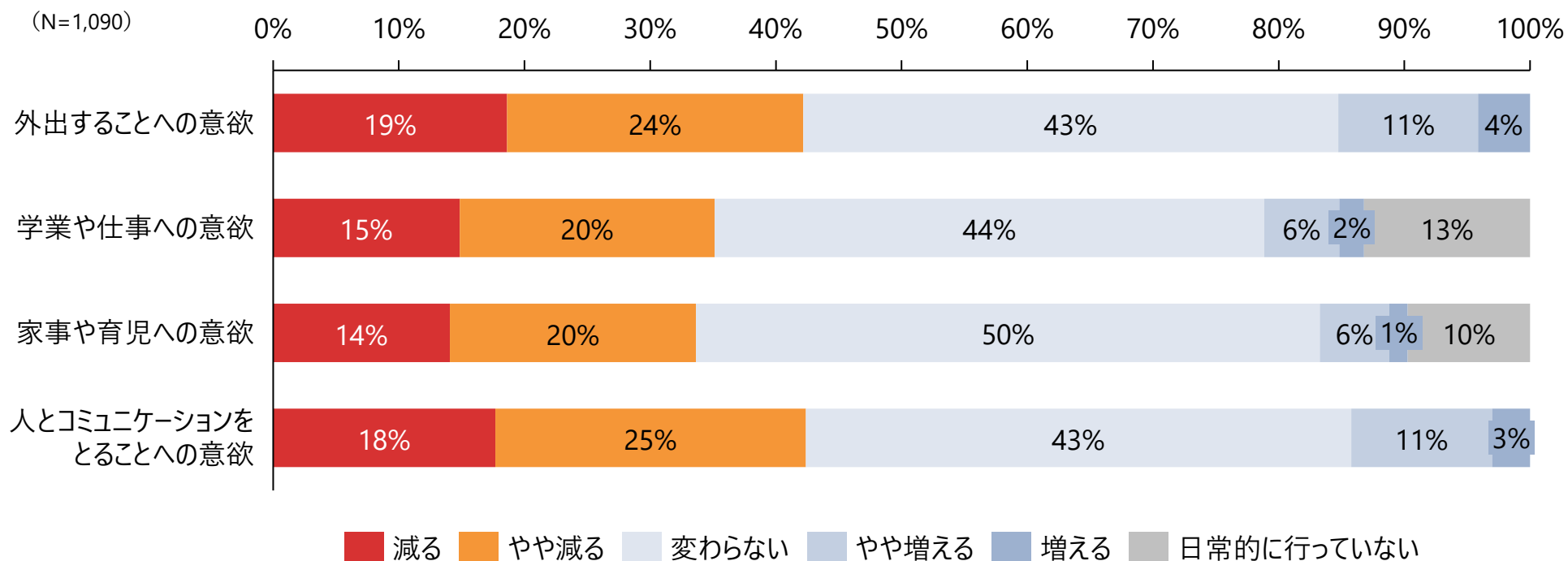
図表17：「対面での交流」が最も満足度が高いと回答した人が、次点に選択するコミュニケーション形態



孤独感は、日常生活における様々な経済的・社会的活動の意欲を減退させる

- 3-4割程度の回答者が、孤独を感じているときは孤独を感じていないときに比べて、「外出」、「学業・仕事」、「家事・育児」、「人とのコミュニケーション」に対する意欲が減る・やや減ると回答している。

図表18：孤独を感じているときとそうでないときを比較した場合の、様々な活動への意欲の変化



調査結果まとめ

潜在的孤独層は増加しているものの、その孤独を深刻なものではないと評価する人が多い。ただ、深刻ではない孤独でも、蓄積されると、経済的・社会的悪影響を及ぼす可能性がある。

- 若者・既婚者や一人暮らしでない層、「そもそも相談したいと思っていない」と回答する人などが潜在的孤独層が増加傾向にある。
 - 全年代においてこの1年で孤独を感じる割合は高くなっている。特に若い女性の孤独が顕著にみられる。
 - 昨年との対比で見ると既婚者・一人暮らしでない層での孤独感の高まりがみられる。
 - 孤独を感じているひとのうち、「そもそも相談したいと思っていない」と回答する人が増えている。
 - ・ その主な理由は「深刻な孤独ではないから」、「相談したところで孤独を感じることは変わらないから」。
 - ・ 「そもそも相談したいと思っていないひと」の内訳の半分以上が、「潜在的には誰かに悩みを相談したいという欲求を持っている」と考えられる層であり、モニタリングすべき。

- 各層への適切な支援策・広報を通じて、事態が深刻化する前に予防措置を図ることが必要。
 - 「相談したいが、する相手がない」人はもちろん、「そもそも相談したいと思っていない」人への介入も必要。
 - ・ 深刻な孤独感に対処するためには、より多様な「居場所」づくりや相談支援体制の整備が求められる。
 - ・ それにも関わらず、現状の支援策の認知度が低い。自身の孤独が「深刻である」と回答しているひとでさえ、約9割が現状の支援策について知らない。
 - 軽度の孤独は喫緊の対応は必要ないかもしれない。しかし、孤独が人々の体調や行動に変化をもたらすなど、顕在化してから対処するのでは遅い。
 - ・ 孤独が深刻化した場合、身体・精神的健康の乱れや引きこもりなどの問題を引き起こす可能性があり、それらが発生してから解決するには社会的なコストも時間もかかるため。
 - ・ 例えば、孤独を感じやすい若者が「外出」、「学業・仕事」、「家事・育児」、「人とのコミュニケーション」に対する意欲を減退させることは、長期的に見ると**経済的・社会的影響を及ぼす可能性**がある。

【付録】属性別分析

- 若者（20代）
- 年配者（40代以上）
- 既婚者（就業者と専業主婦・主夫の対比含む）

【付録】属性別分析

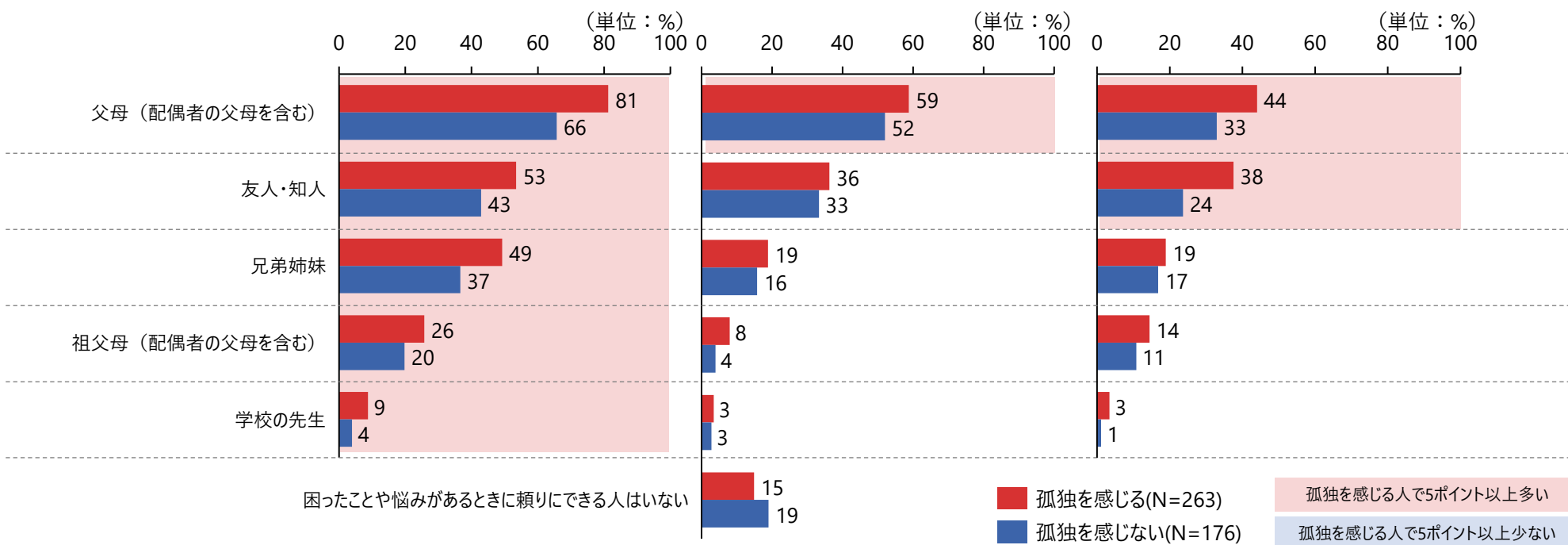
20代の若者のうち孤独を感じる人は既に親や友人等とのコミュニケーションは取れており、頼りにできるひと存在するが、それ以上のコミュニケーションを求めている

- 20代では、孤独を感じている人も複数の相手に対して「コミュニケーションが取れている」と回答。
- 一方で、「今後コミュニケーションを増やしたい人」としても複数の相手を選択する傾向にあり、現状のコミュニケーションの質と量に満足できていない可能性がある。

図表19：
1カ月以内にコミュニケーションをとった人（20代）

図表20：
頼りにしている人（20代）

図表21：
コミュニケーションを増やしたい人（20代）



【付録】属性別分析

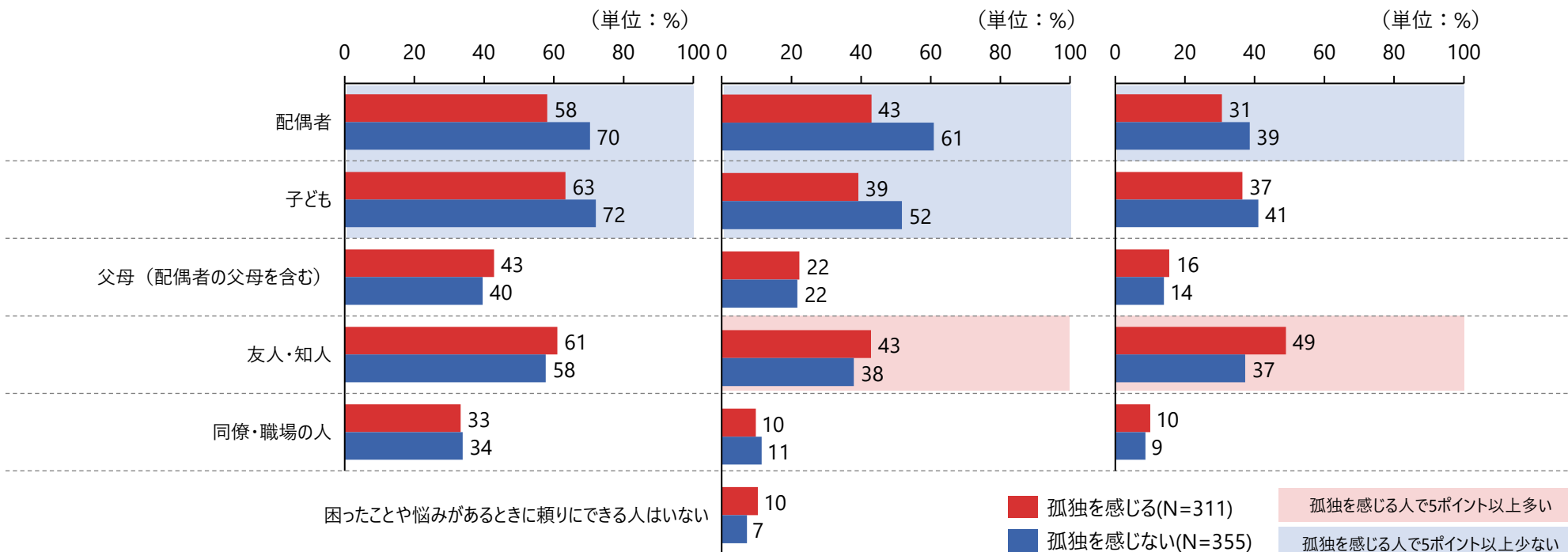
40代以上の女性のうち孤独を感じる人は、そうでない人に比べて、「頼りにしている人」「コミュニケーションを増やしたい人」として家族より友人・知人を選択する傾向にある

- 孤独を感じる人の方が、そうでない人に比べて、配偶者や子どもなどを「頼りにしている人」や「コミュニケーションを増やしたい人」として選択しない。
- 40代以上の女性にとって、1ヶ月以内に家族と同程度のコミュニケーションをとっており、かつ「頼りにしている人」「コミュニケーションを増やしたい人」として家族と同程度選択される友人・知人の存在は大きい。

図表22：
1カ月以内にコミュニケーションをとった人
(40歳以上の女性)

図表23：
頼りにしている人 (40歳以上の女性)

図表24：
コミュニケーションを増やしたい人
(40歳以上の女性)

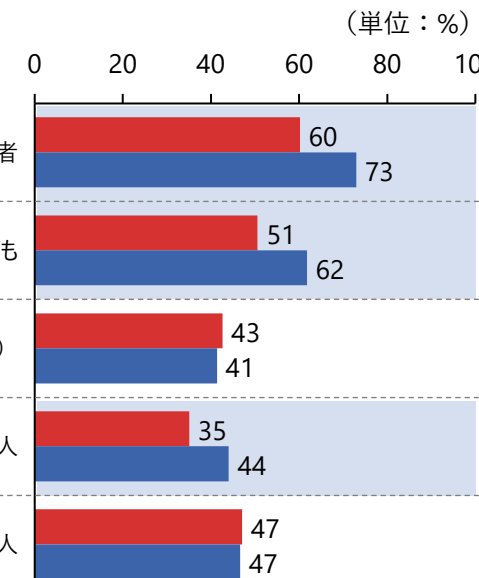


【付録】属性別分析

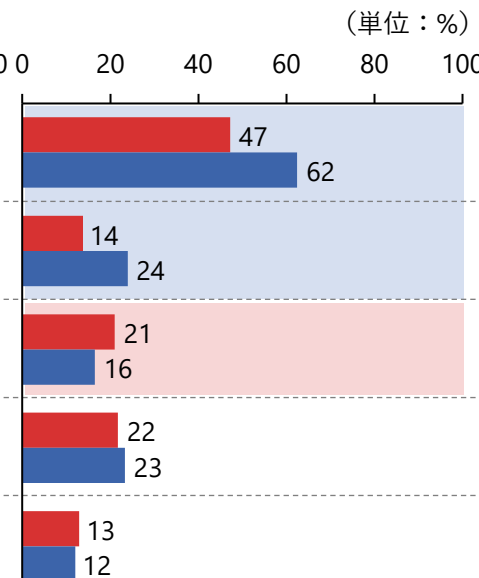
40代以上の男性は、同年代の女性と比較して主に配偶者を頼りにしている人が多く、友人・知人を頼りにしない

- 40代以上の男性では、配偶者、子どもに次いで同僚・職場の人とコミュニケーションをとっているが、「頼りにしている人」としては半数程度が配偶者を選択する。
- 孤独を感じている人は、そうでない人と比べて、「頼りにしている人」として配偶者を選択する人が少なく、父母を選択する人が多い。同年代の女性と比較すると家庭外の友人・知人を頼りにする人は少ないようだ。

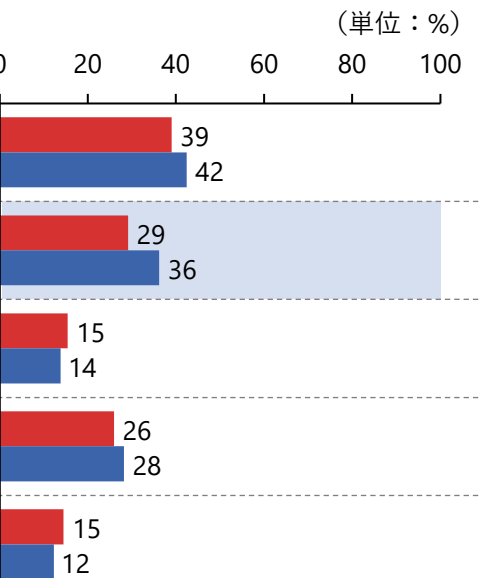
図表25：
1カ月以内にコミュニケーションをとった人
(40歳以上の男性)



図表26：
頼りにしている人（40歳以上の男性）



図表27：
コミュニケーションを増やしたい人
(40歳以上の男性)



困ったことや悩みがあるときに頼りにできる人はいない
孤独を感じる(N=279) 21
孤独を感じない(N=385) 21

■ 孤独を感じる(N=279) ■ 孤独を感じない(N=385)
孤独を感じる人で5ポイント以上多い
孤独を感じる人で5ポイント以上少ない

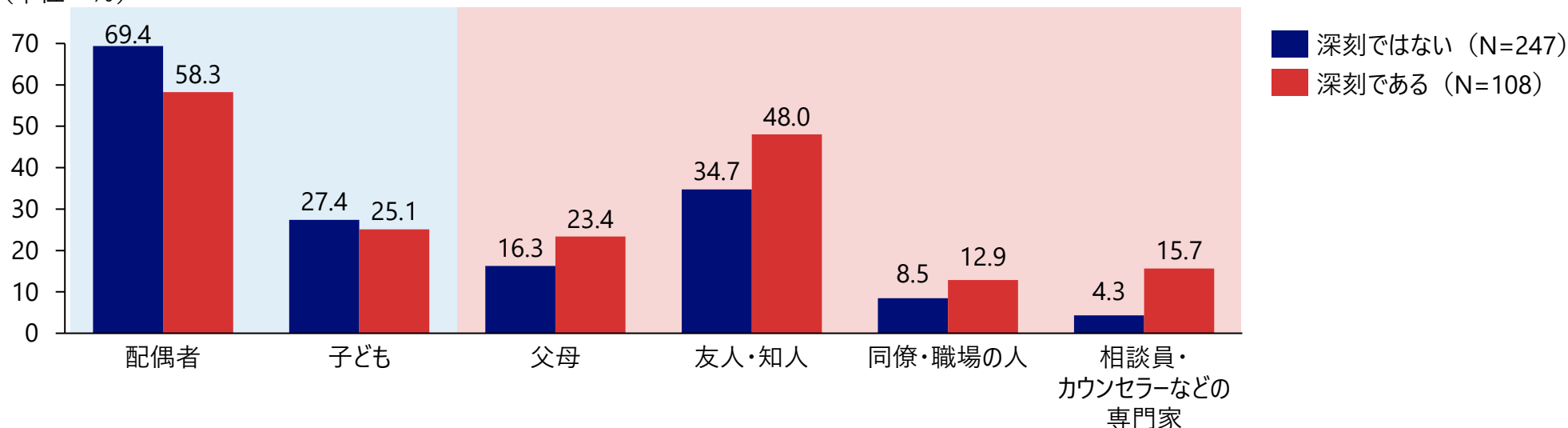
【付録】属性別分析

既婚者は、深刻な孤独を抱えている人ほど、核家族外を相談相手として望む。
孤独の原因が核家族内にあるため、深刻な孤独は家族に相談できないという解釈もできる

- 既婚者が孤独を感じているときに相談したい相手として、「配偶者」、「子ども」を選択した回答者の割合は、孤独感の深刻度が低い人ほど高い傾向がみられる。
- 一方で、既婚者が孤独を感じているときに相談したい相手として、「父母」、「友人・知人」、「同僚・職場の人」、「相談員・カウンセラーなどの専門家」を選択した回答者の割合は、孤独感の深刻度が高い人ほど大きい。

図表28：既婚者が孤独を感じているときに相談したい相手（孤独感の深刻度別に集計）

(単位：%)

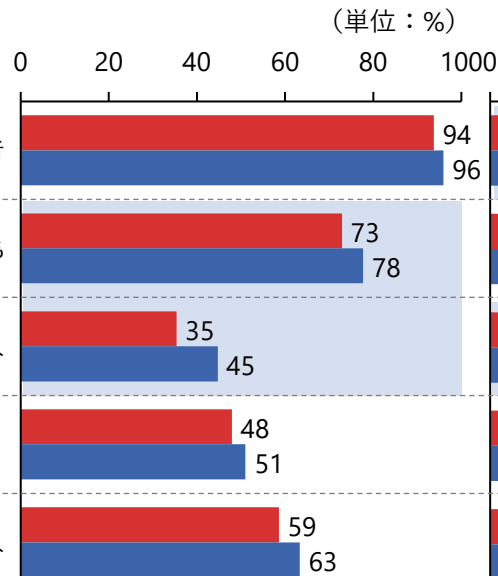


【付録】属性別分析

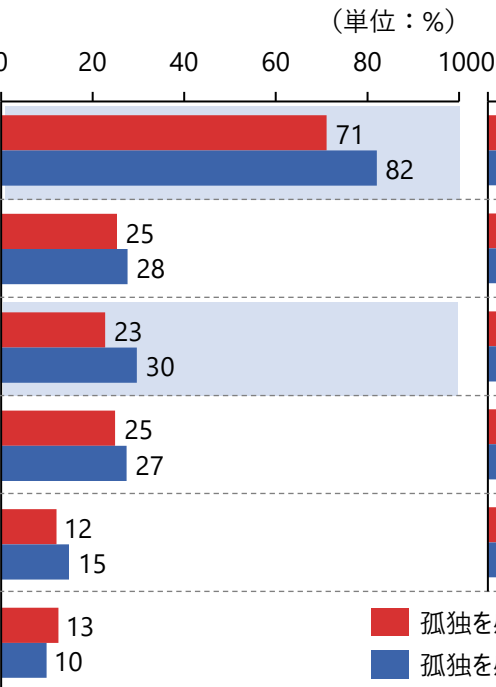
既婚者の就業者は、家族、友人・知人、同僚・職場の人などと満遍なくコミュニケーションがとれているが、「頼りにしている人」として選択するのは専ら配偶者

- 既婚の就業者が1カ月以内にコミュニケーションをとった相手として、配偶者や子どもに次いで、同僚・職場の人が多いが、同僚・職場の人は頼りにできる人やコミュニケーションを増やしたい相手ではない。
- 既婚の就業者は、頼りにしている人が配偶者に集中する傾向がみられた。しかし、孤独を感じている人は孤独を感じていない人に比べて、頼りにしている人として配偶者を選択する人が少ない。

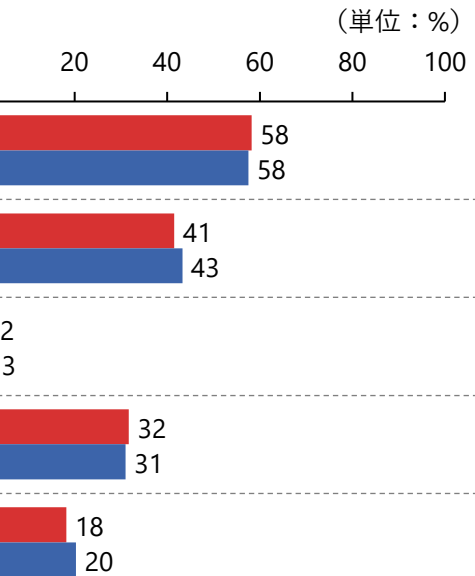
図表29：
1カ月以内にコミュニケーションをとった人
(既婚の就業者)



図表30：
頼りにしている人 (既婚の就業者)



図表31：
コミュニケーションを増やしたい人
(既婚の就業者)



■ 孤独を感じる(N=361)

■ 孤独を感じない(N=494)

孤独を感じる人で5ポイント以上多い

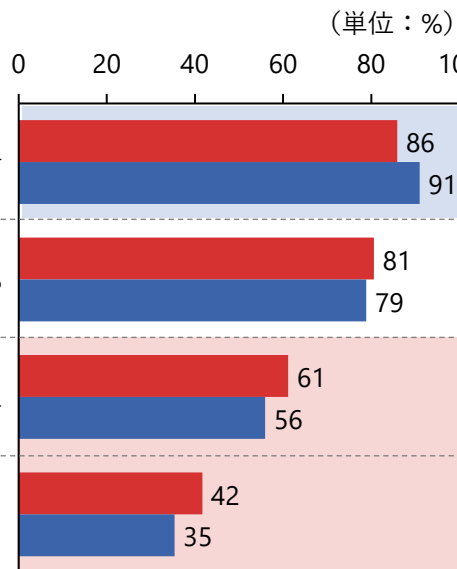
孤独を感じる人で5ポイント以上少ない

【付録】属性別分析

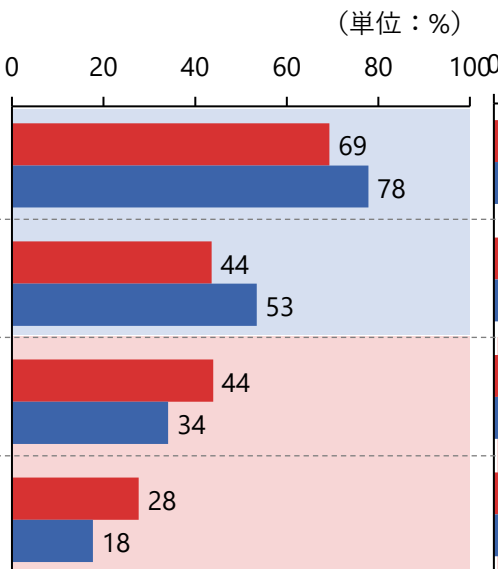
既婚就業者の比較として専業主婦・主夫は、配偶者や子どもなど核家族内でのコミュニケーションはとれているが、彼らではなく、友人・知人や父母などを頼る傾向がみられた

- 「コロナ禍で孤独を感じるが増えた」と6割が回答する専業主婦・主夫も、既婚の就業者同様に様々な相手とコミュニケーションを図ることができる。
- 既婚の就業者と比較すると、友人・知人、父母などの核家族外の相手を「頼りにしている人」「コミュニケーションを増やしたい人」として選択する割合が大きい。

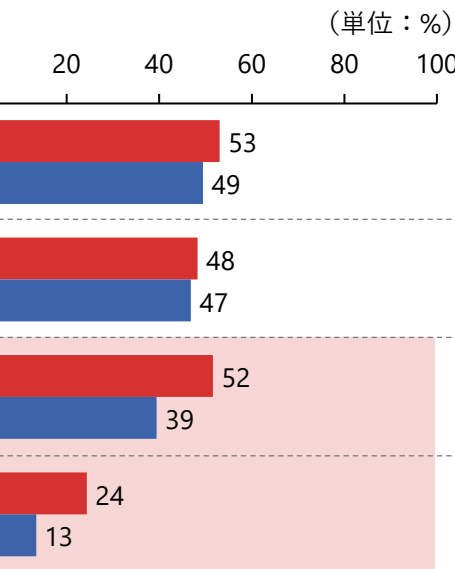
図表32：
1カ月以内にコミュニケーションをとった人
(専業主婦・主夫)



図表33：
頼りにしている人 (専業主婦・主夫)



図表34：
コミュニケーションを増やしたい人
(専業主婦・主夫)



困ったことや悩みがあるときに頼りにできる人はいない
5
5

孤独を感じる(N=168)
孤独を感じない(N=168)

孤独を感じる人で5ポイント以上多い
孤独を感じる人で5ポイント以上少ない

The text is framed by two decorative swooshes. The top swoosh is a gradient bar transitioning from blue on the left to red on the right. The bottom swoosh is a solid blue bar.

Share the Next Values!