

第365回NRIメディアフォーラム

アフターコロナで変わる生活、解消されない孤独 ～3カ年の継続調査からみえてきたこと～

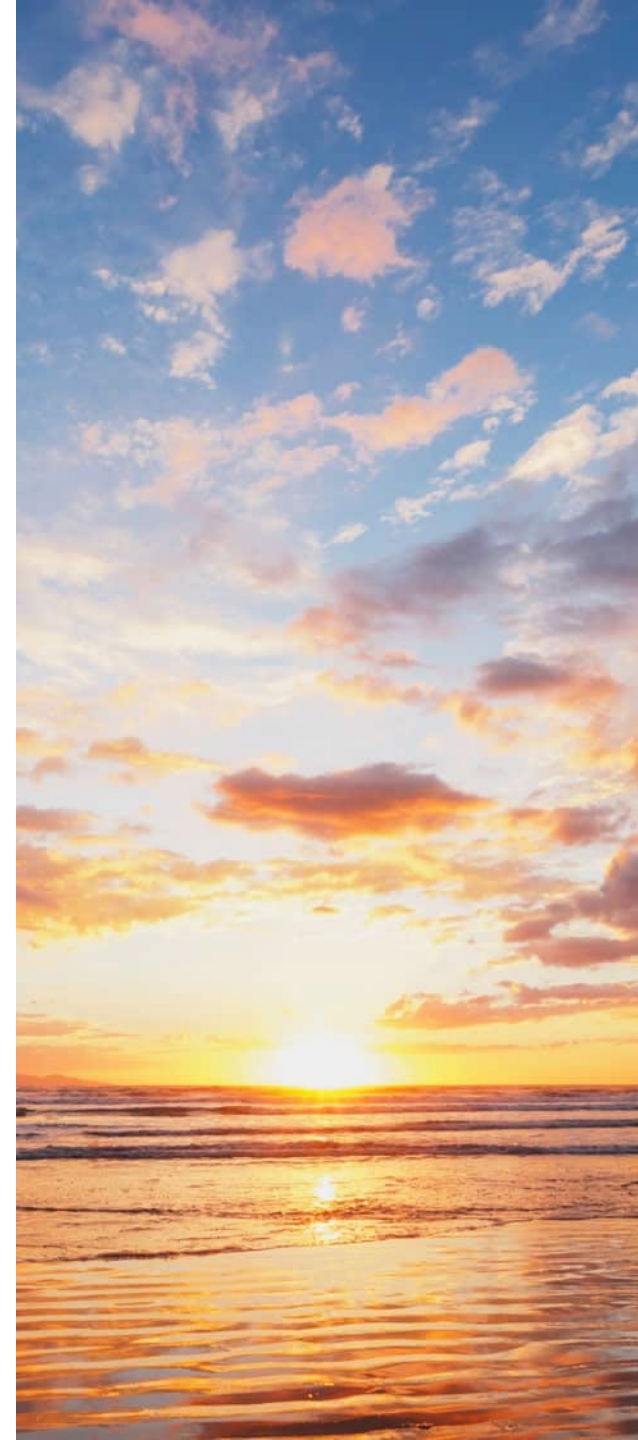
シニアコンサルタント 坂田彩衣
シニアコンサルタント 橘和香子
シニアコンサルタント 平本涼

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

2023年9月5日

NRI

Envision the value,
Empower the change



00 はじめに

01 全体の傾向

02 若者（20~30代）の抱える孤独

03 中高年（40~50代）の抱える孤独

04 調査結果まとめ

0. はじめに

コロナ禍前後で、日本人の孤独感がどのように変化したか、3回にわたり調査を行った

■ 調査結果のポイント

- 本調査の結果、アフターコロナ期に突入する中で人々の孤独感は改善傾向にあるものの、依然として多くの人が孤独感を抱えており、引き続き状況について注視が必要であることが明らかになった。本日は、人々の抱える孤独の実態や原因、対処方法について、若者・中高年の世代別に考察する。

■ 調査の背景

- 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、2022年3月と2年連続で、孤独に関する調査を実施し、孤独を感じる属性、求められる解決策等について継続的に分析を行っている。
- 2022年度調査から1年が経過し、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための行動制限も緩和され、経済活動なども徐々に平時に戻りつつある中、人々が抱える孤独はこの1年でどう変わったか。人々が感じる孤独の変化を把握すべく、NRIでは2023年4月に過去調査の続編として、以下の調査を行った。

■ 調査の概要

- 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：2023年4月14日～4月18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2,206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（2023年3月概算値）」に基づき、人口構成比に合わせてウエイトバック処理を実施

今回調査（2023年）

2023年は孤独の継続状態を把握するとともに、コロナの収束に伴う行動変容を調査した。
さらに孤独の要因や解決策を深掘りするために、経験や求める対応等について把握した

- 2023年3月にマスクの着用が個人の判断となり、同時に5月以降にコロナウイルス感染症が5類に移行されることが公表された。このタイミングにおいて過去2年の継続調査として人々の孤独に関するアンケート調査を実施した。

孤独の感じ方

- 孤独を感じる人の割合について、過去調査との差分を分析

+

コロナの収束に伴う
変化の状況

- コロナ禍の収束が見えてきたタイミングでの周囲や自身の行動変化と孤独の感じ方の傾向について分析

孤独を感じている人の
過去の人生経験

- 孤独を感じている人の直近の出来事や重大なトラブル経験の傾向を分析

孤独を感じている時
に求める周りの対応

- 「相談」ではなく、求めている周りの対応という形での孤独への対策について分析

- 👉 コロナ禍が収束しても楽観できない根深い孤独の傾向について分析を行った
- 👉 孤独の改善に向けて出来得る対策について分析を行った

【参考】過去調査の概要

| | 第1回調査 | 第2回調査 | 第3回調査 |
|-----------|--|--|--|
| 実施時期 | <ul style="list-style-type: none">2021年5月 (第3回目の緊急事態宣言中) | <ul style="list-style-type: none">2022年3月 (まん延防止措置の解除直後) | <ul style="list-style-type: none">2023年4月 (マスク着用の緩和、5類への移行が発表された1か月後) |
| 調査結果のポイント | <ul style="list-style-type: none"><u>新型コロナウイルス流行後、若者や既婚者にも潜在的な孤独が存在する。</u><ul style="list-style-type: none">✓ 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。✓ 既婚者や一人暮らしでない人も3人に1人が日常において孤独を感じている。✓ 女性の中でも、一人暮らしの女性や既婚の女性が、コロナ禍で孤独を感じることが増えている。 | <ul style="list-style-type: none"><u>コロナ禍が長引く中、潜在的な孤独層が増加している。</u><ul style="list-style-type: none">✓ 第1回調査と比較して、全ての性年代において孤独を感じる割合が増加している。✓ 孤独を感じている人のうち、「そもそも相談したいと思っていない」回答する人が増えている。<u>軽度な孤独であっても、それが蓄積されると、経済的・社会的影響を及ぼす可能性がある。</u> | <ul style="list-style-type: none"><u>アフターコロナ期に突入する中で人々の孤独感は改善傾向にあるものの、依然として孤独の問題は継続している。</u><ul style="list-style-type: none">✓ 孤独を感じる割合は第2回調査と比較して低下傾向にあるが、依然として約4割の人が日常において孤独を感じている。 |

1. 全体の傾向

本調査で明らかになった孤独の特徴

アフターコロナ期に突入してもなお、
依然として約4割の人が孤独を抱えている

コロナ禍において
孤独感が深刻化した層も

- 深刻な孤独を感じている層では、半数以上がコロナ禍前と比べて孤独を感じる頻度が増えている。

コロナ禍における
人間関係の希薄化が
孤独の一因か

- コロナ禍において何らかの人間関係が希薄化した人ほど、孤独を感じている。

過去に経験した
重大なトラブルも
孤独を引き起こす

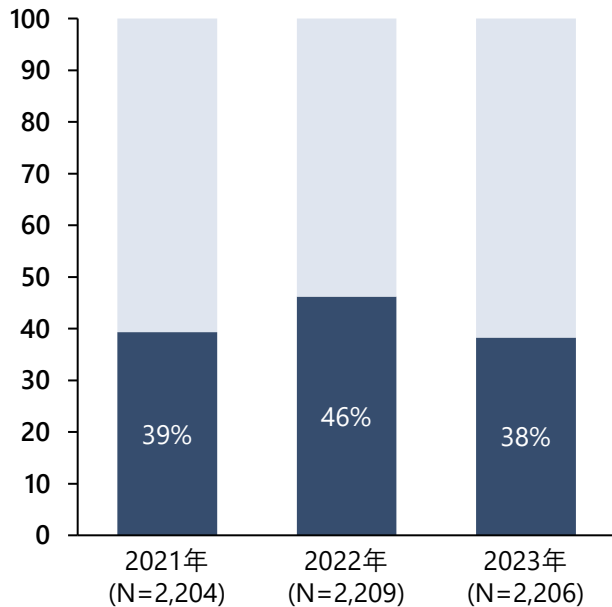
- 過去に重大なトラブルを経験している層は、そうでない人と比較して、孤独を感じる割合が高い傾向がみられた。

全体の傾向

孤独を感じる割合は第2回調査（2022年）と比較して低下傾向にあるが、依然として約4割の人が日常において孤独を感じている

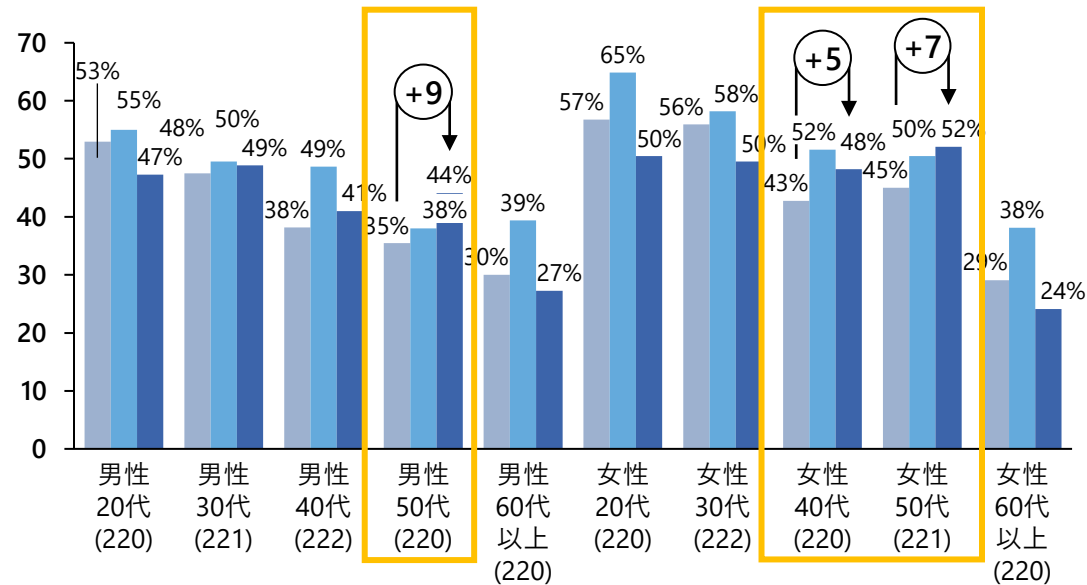
- 過去の調査において孤独を感じる割合が最も高かった20～30代の孤独の状況は、今年多少改善されたものの、未だに約半数が日常的に孤独を感じている。
- また、推移を見ると、50代男女においては、年々孤独を感じる割合が高くなっている傾向が見られた。40代女性では2022年よりは減少しているが、2021年と比較すると5ポイント上昇する結果となっている。（図表2）

図表1：孤独の状況（2023年）



■ 日常において孤独を感じる ■ 日常において孤独を感じない

図表2：男女年代別孤独の状況（2021年～2023年の比較）



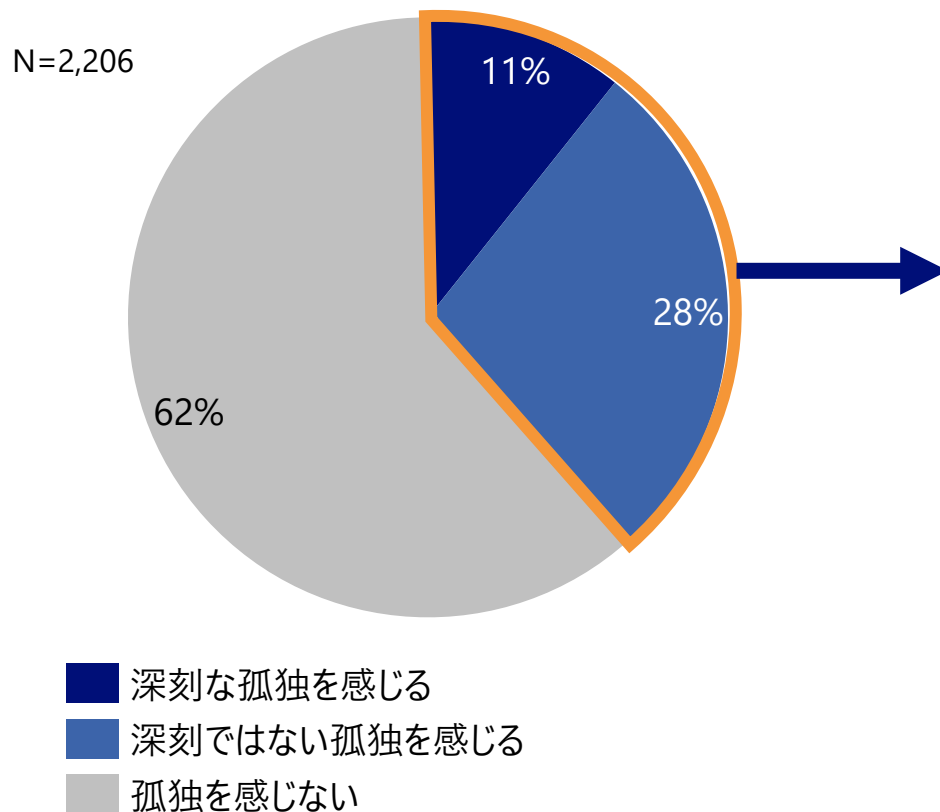
■ 日常において孤独を感じる（2021年）
■ 日常において孤独を感じる（2022年）
■ 日常において孤独を感じる（2023年）

全体の傾向

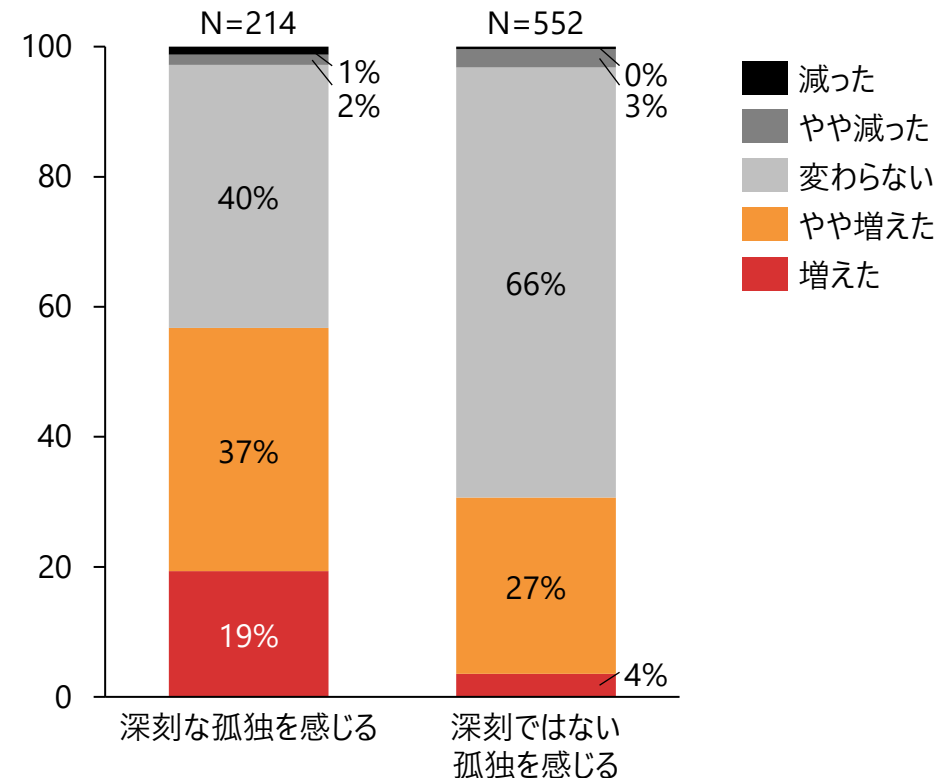
深刻な孤独を抱える層では、コロナ禍を経て孤独感がいっそう深刻化している可能性がある

- 深刻な孤独を感じている層では、半数以上がコロナ禍前と比べて孤独を感じる頻度が増えている。

図表3：孤独の深刻度



図表4：コロナ禍前と比べた孤独を感じる頻度（孤独の深刻度別）

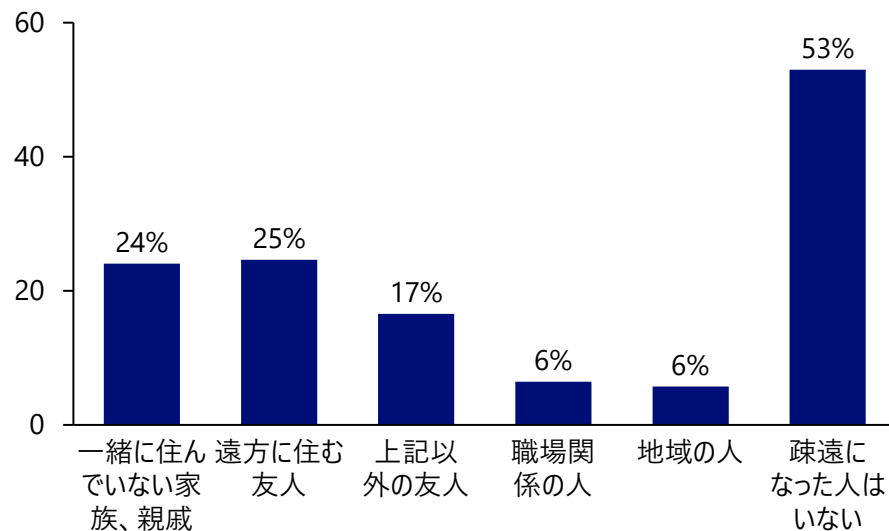


全体の傾向

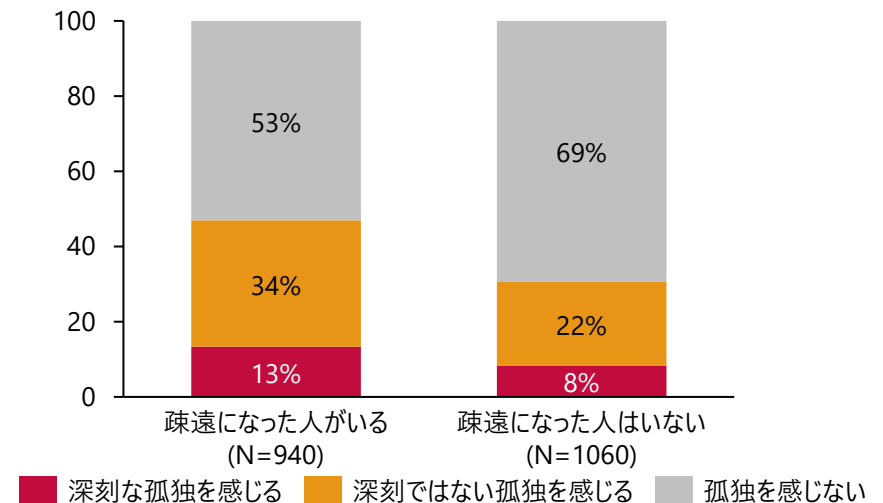
コロナ禍において家族や親族、地域の人等との関係が疎遠になったことが 深刻な孤独感の要因となっている可能性がある

- コロナ禍が要因となって「疎遠になった人がいない」と回答したのは53%にとどまり、残りの約半数はいずれかの交友関係が疎遠になっていると回答している。（図表5）
 - 特に、一緒に住んでいない家族、遠方に住む友人と疎遠になったと回答した人は4人に1人と多い。
- 疎遠になった人がいる方は、疎遠になった人がいない方よりも孤独を感じる割合が高い。（図表6）

図表5：コロナ禍が要因となって疎遠になった人
※「疎遠になった人はいない」以外は複数回答



図表6：コロナ禍が要因となって疎遠になった人がいるか別の
孤独の有無・深刻度

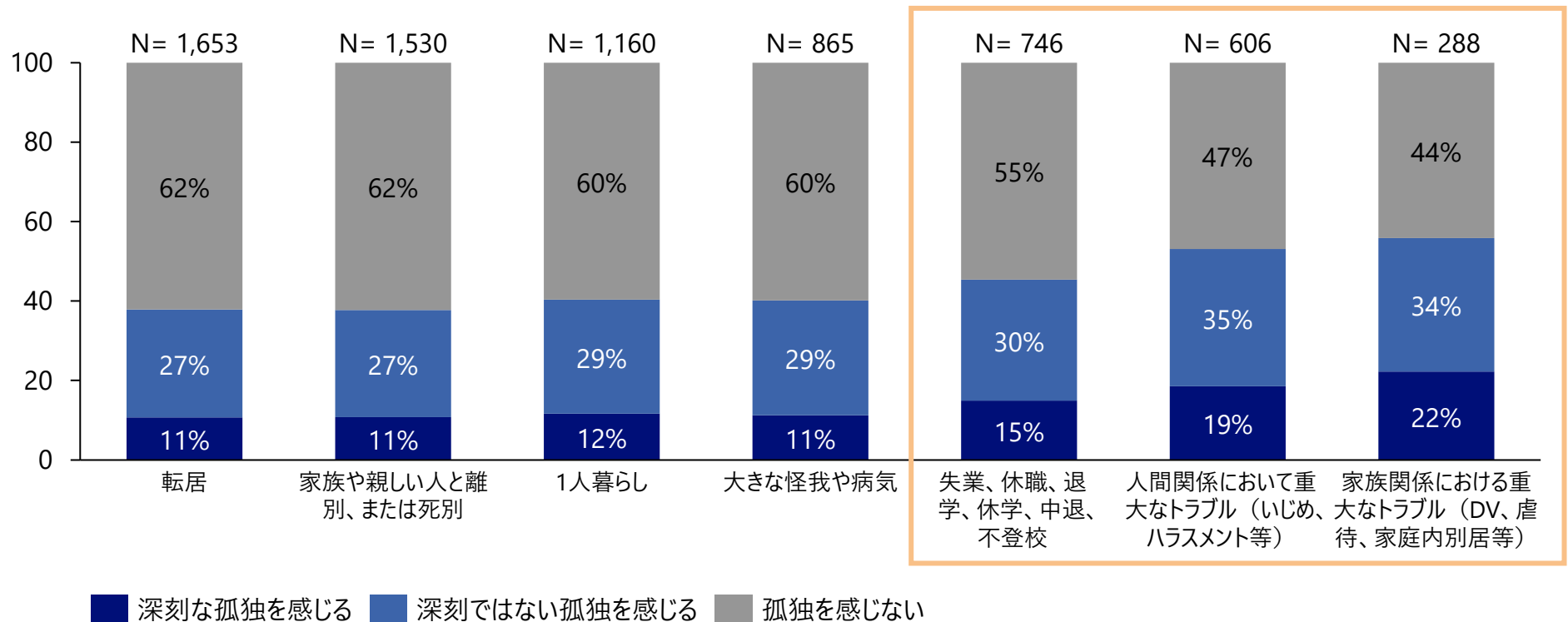


全体の傾向

過去に経験した重大なトラブルが孤独感に影響を与えていることも想定される。
アフターコロナ期においても、孤独を抱える人については引き続き注視が必要

- 「失業、休職、退学、休学、中退、不登校」、「人間関係において重大なトラブル（いじめ、ハラスメント等）」 「家族関係における重大なトラブル（DV、虐待、家庭内別居等）」等、特に重大なトラブルを経験している層は、そうでない人と比較して、孤独を感じる割合が高い傾向がみられた。

図表7：今まで経験した出来事と孤独の有無・深刻度 ※複数回答

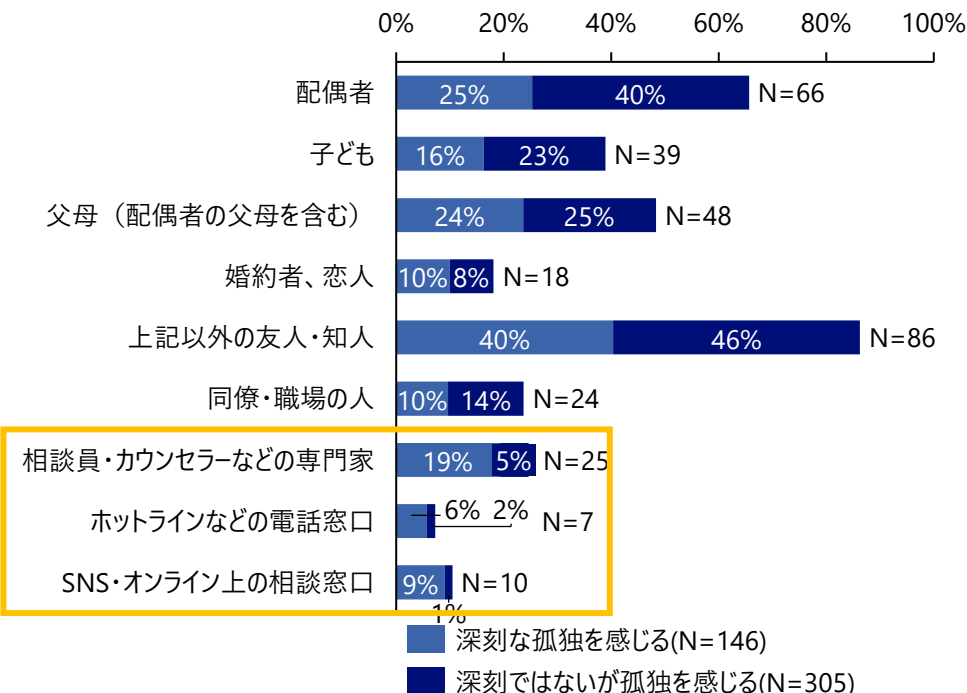


全体の傾向

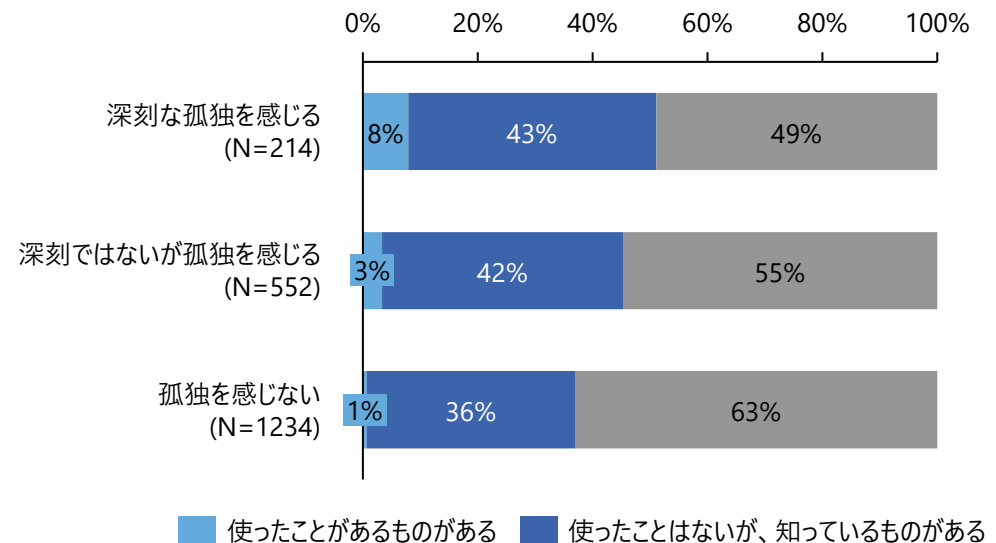
孤独に関する相談支援サービスの認知度や利用状況は低い水準にとどまっている。 積極的な広報に加え、アウトリーチ型の支援体制の構築が求められる

- 深刻な孤独を感じる人ほど、相談先として「相談員・カウンセラーなどの専門家」などの相談支援サービスを利用したいと回答する割合が高い。（図表8）
- 一方で、相談窓口の認知度は未だ低く、深刻な孤独を感じる人でも約半数がその存在を知らない。（図表9）

図表8：孤独を感じている時に相談したい相手
（孤独の深刻度別） ※複数回答



図表9：相談窓口*の認知度
（孤独の有無・深刻度別）



*相談窓口の一覧: よりそいホットライン、こころの健康相談ダイヤル、#いのちのSOS、いのちの電話、あなたのいばしょ、生きづらびっと、こころのホットチャット、BONDプロジェクト、こころの耳、「ネットの居場所」死にトリ、あなたはひとりじゃない、厚生労働省支援情報検索サイト

2. 若者（20~30代）の抱える孤独

本調査で明らかになった若者の特徴

改善の兆しが見えつつも以前として孤独な若者

アフターコロナで
生活は戻りつつある

自分と他人を比較しがち

「人の役に立っている」と
感じる事が少ない

「相談」したいというよりは、
気かけられたい、
話しかけられたい

- 他の世代と比較して、外出（旅行、趣味の活動に参加する機会）やオンライン・オフライン共にコミュニケーションの機会が増えている。

- 他の世代と比較して、「自分と他人を比較してしまう」傾向がある。
- 「人の役に立っている感覚」は孤独解消の一つの要素となる可能性がある。

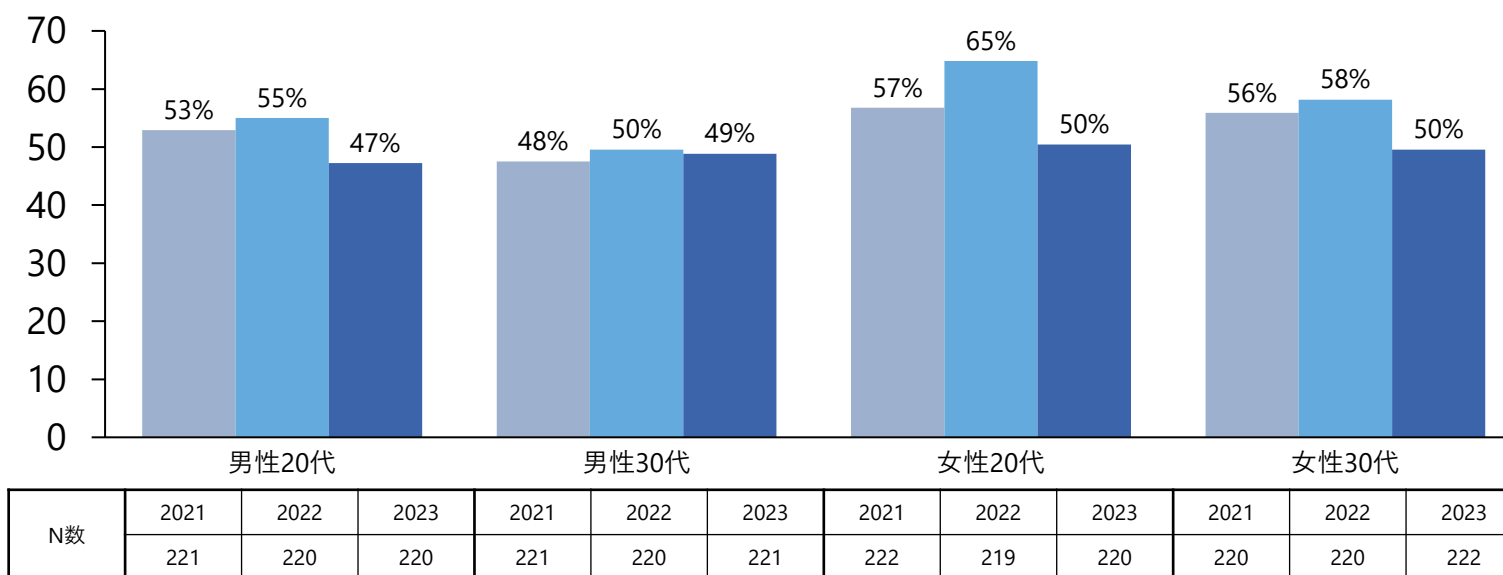
- 相談しても状況は変わらないと諦めがちであり、相談窓口はハードルが高い。
- 「相談」の一手手前の、他者との気軽なコミュニケーションを望んでいる。

若者（20～30代）の抱える孤独

3回の調査を通じて、20～30代はどの年も約半数が日常において孤独を感じている

- 2023年は1年前と比較して、多少改善の兆しがみられたものの、若者が日常において孤独を感じる割合は横ばい状態が続いている。（図10）

図表10：男女年代別 孤独の状況
(20～30代のみ・2021～2023年の比較)



日常において孤独を感じる人の割合

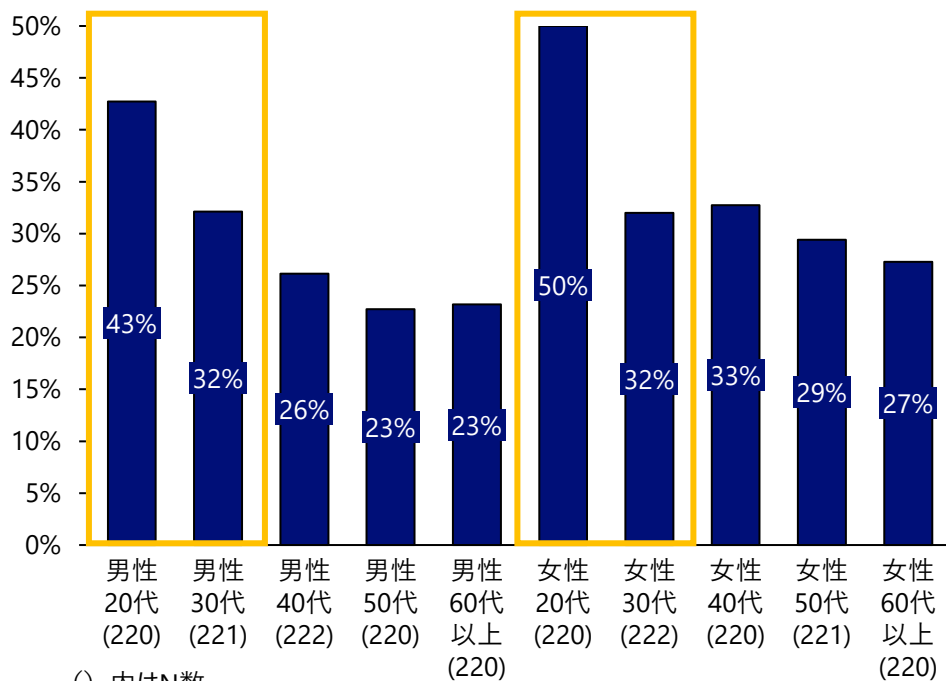
■ 2021年 ■ 2022年 ■ 2023年

若者（20～30代）の抱える孤独

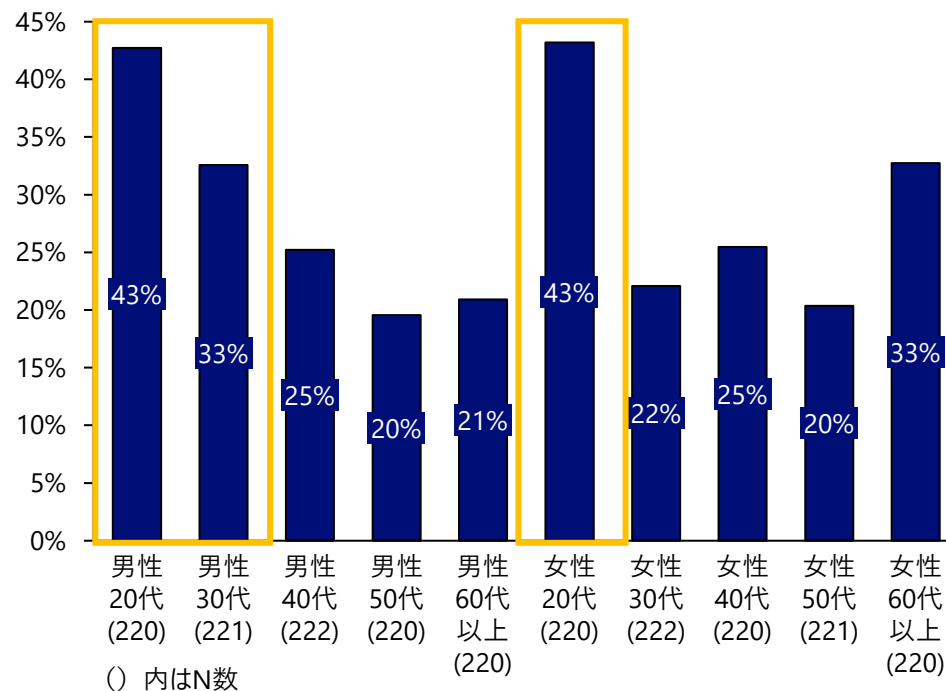
2023年がその前2カ年と比較して、孤独を感じる割合が低下している理由として、アフターコロナによる生活の変化が考えられる

- 20～30代の若者はその他の世代と比較して、旅行などの遠出をする機会や、趣味の活動に参加する機会がアフターコロナで増えた。

図表11：年代別 アフターコロナに旅行など遠出をする機会が増えたと回答した人



図表12：年代別 アフターコロナに趣味の活動に参加する機会が増えたと回答した人
(例：スポーツ・娯楽・教養・自己啓発などの活動)

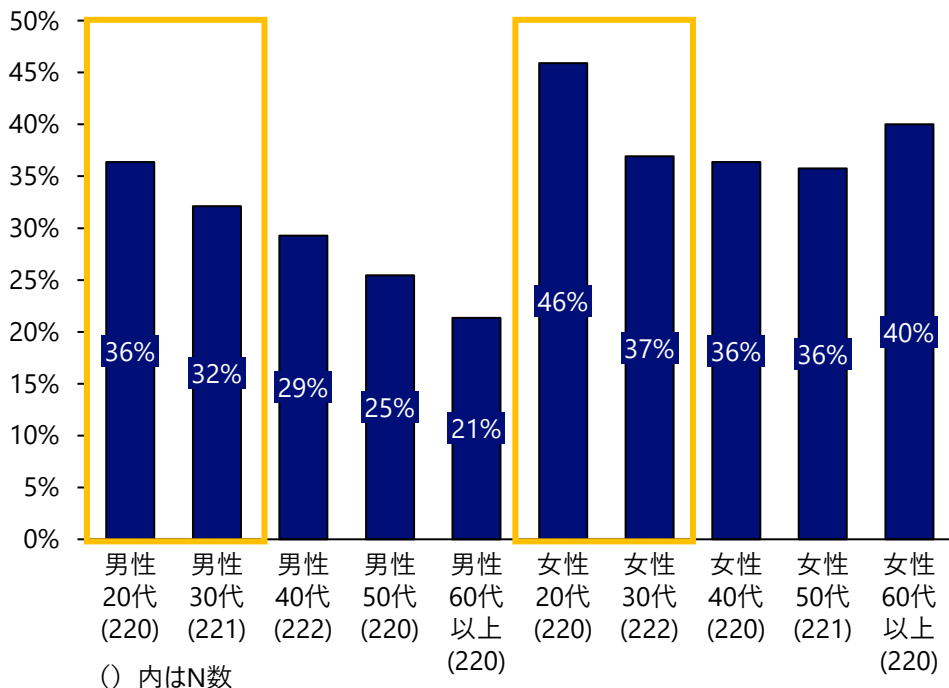


若者（20～30代）の抱える孤独

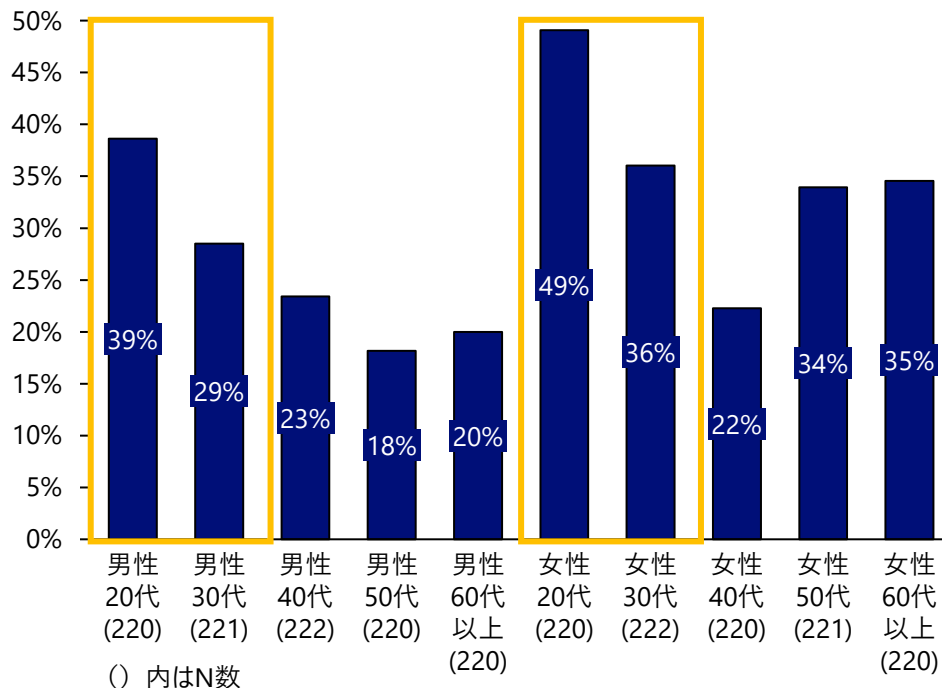
対面やオンラインでのコミュニケーションも、若者はアフターコロナで回復傾向にある

- 20～30代の若者は他の世代と比較して、コミュニケーションの機会が増えている。

図表13：年代別 アフターコロナに人と直接会って話す機会が増えた人の割合



図表14：年代別 アフターコロナに電話・メール・SNS等で話す機会が増えた人の割合

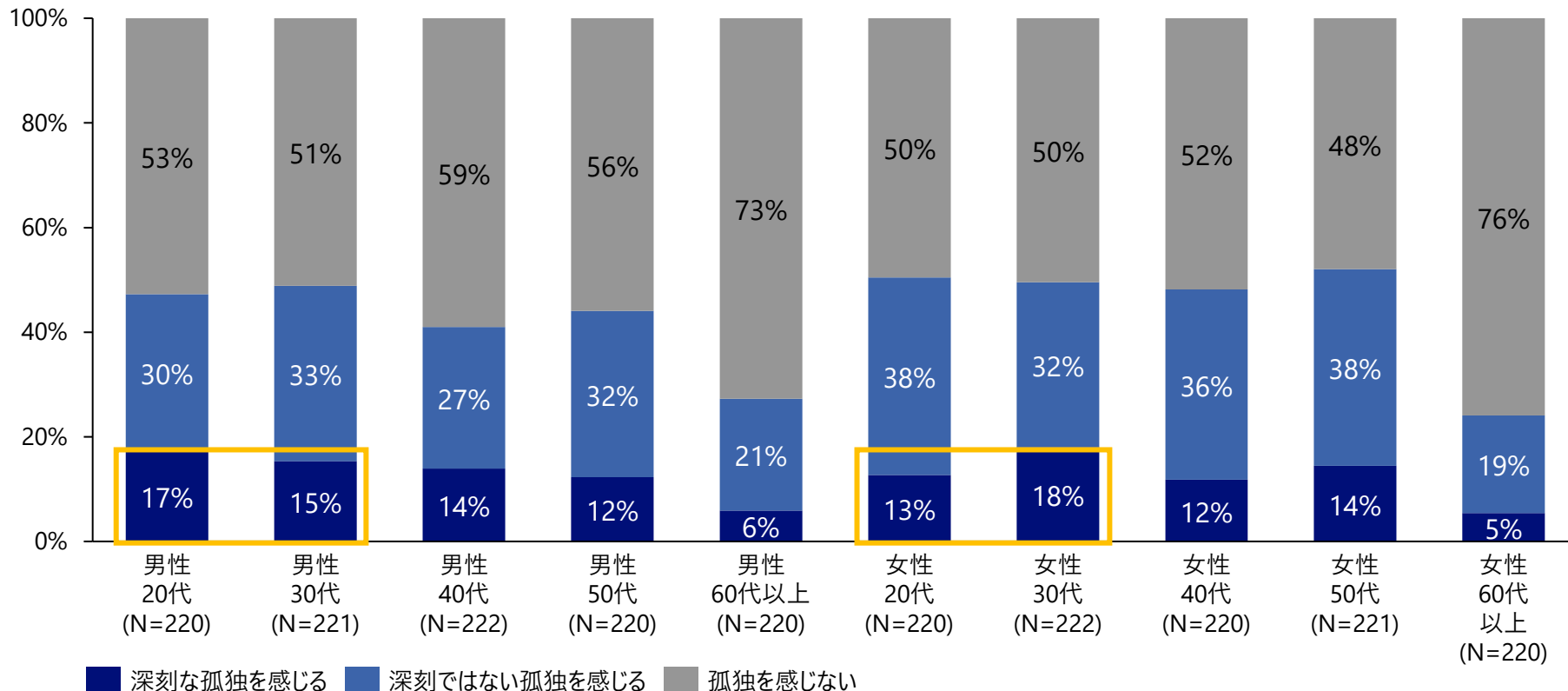


若者（20～30代）の抱える孤独

孤独を感じる人の中でも、特に若い世代がその孤独が「深刻である」と回答する割合が高い

- 深刻な孤独を感じる割合は30代女性で最も高く18%、次いで20代男性で17%を記録した。

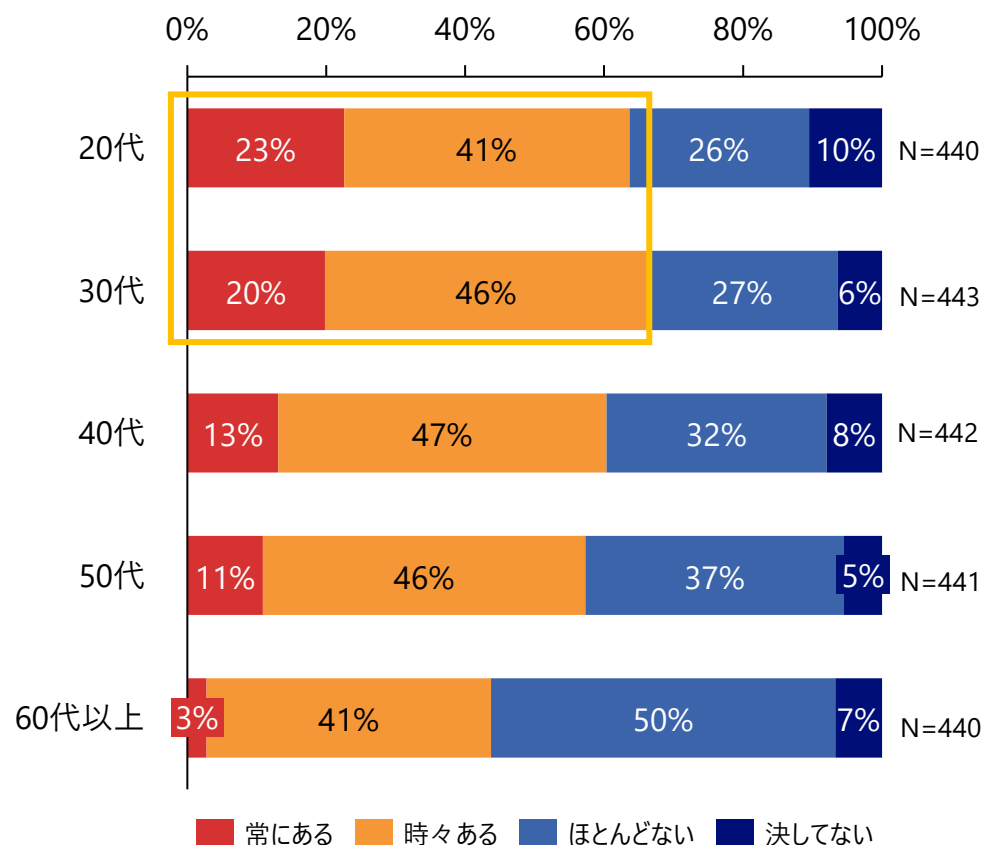
図表15：男女年代別 孤独を感じる割合と深刻な孤独を感じる割合



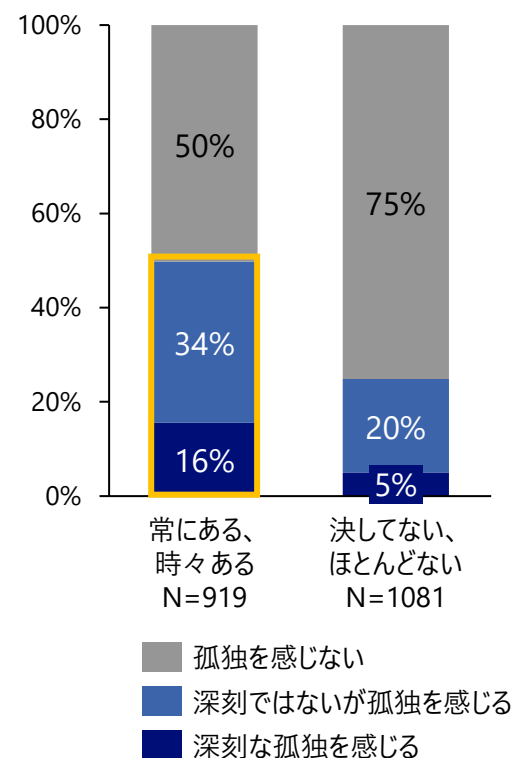
若者が孤独を感じる原因の一つとして、「自分と他人を比較する」ことが挙げられる

- 20～30代の約65%が「自分と他人を比較してしまう」と回答。これは、他世代と比較すると高い。（図表16）
- 自分と他人を比較してしまう人ほど、そうでない人と比べて、深刻な孤独を感じる傾向がある。（図表17）
 - 自分と他人を比較してしまう人の約5割が孤独を感じている。

図表16：年代別 自分と他人を比較してしまうことがあるか



図表17：自分と他人の比較経験別 孤独の有無・深刻度



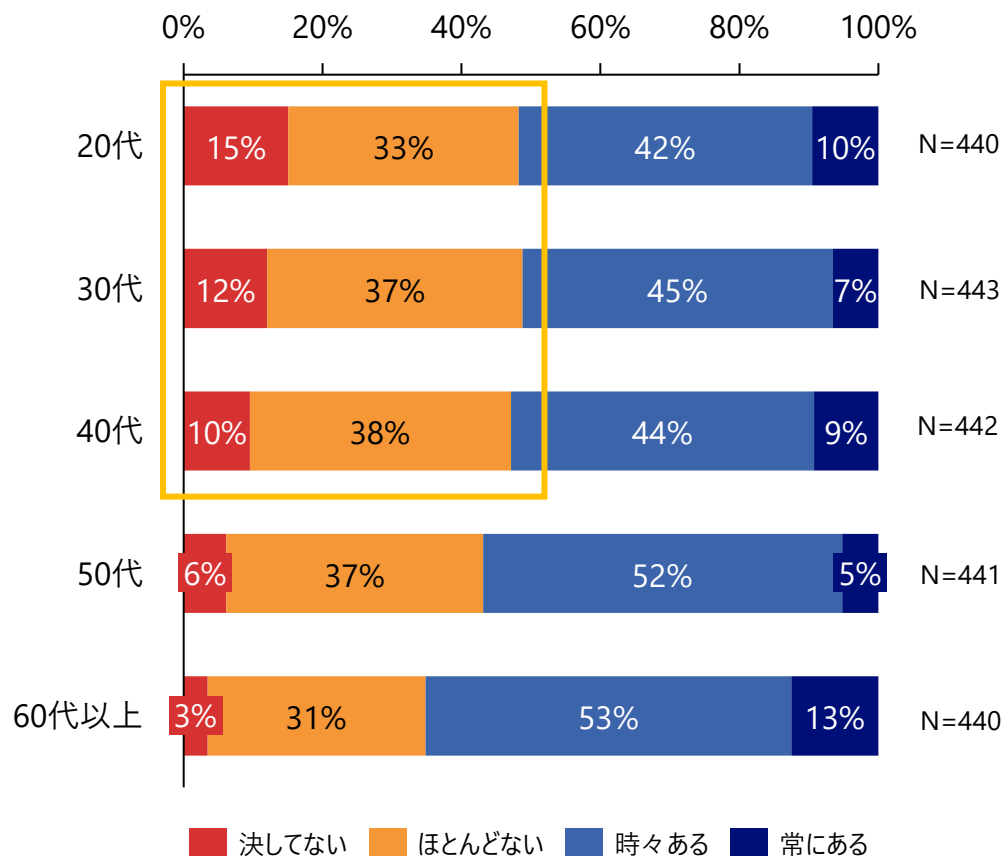
若者（20～30代）の抱える孤独

若者は「人の役に立っている」と感じる事が少ない。

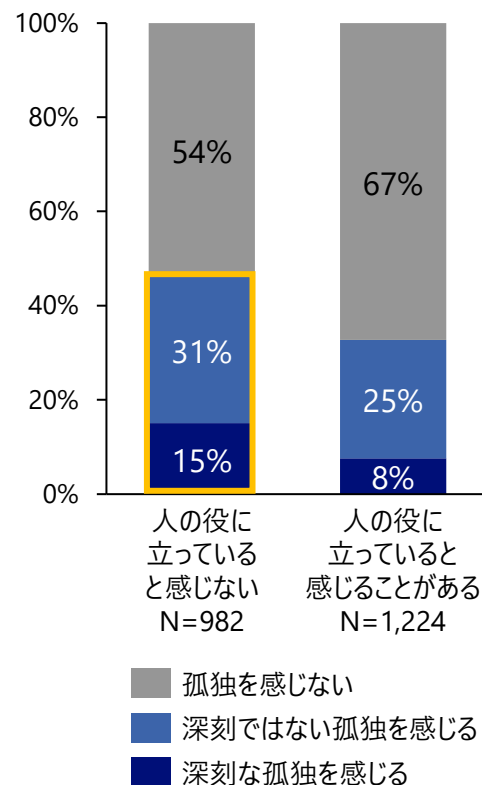
「人の役に立っている」と感じることは、孤独の軽減につながる可能性がある

- 20～40代の約2人に1人が「日常生活で人の役に立っている」と感じる事が無い、と回答。（図表18）
- 日常生活で自分が「人の役に立っている」と感じていない人は、そうでない人と比べて、孤独を感じる傾向がある。（図表19）

図表18：年代別 人の役に立っていると感じることがあるか



図表19：人の役に立っていると感じることの有無別 孤独の有無・深刻度

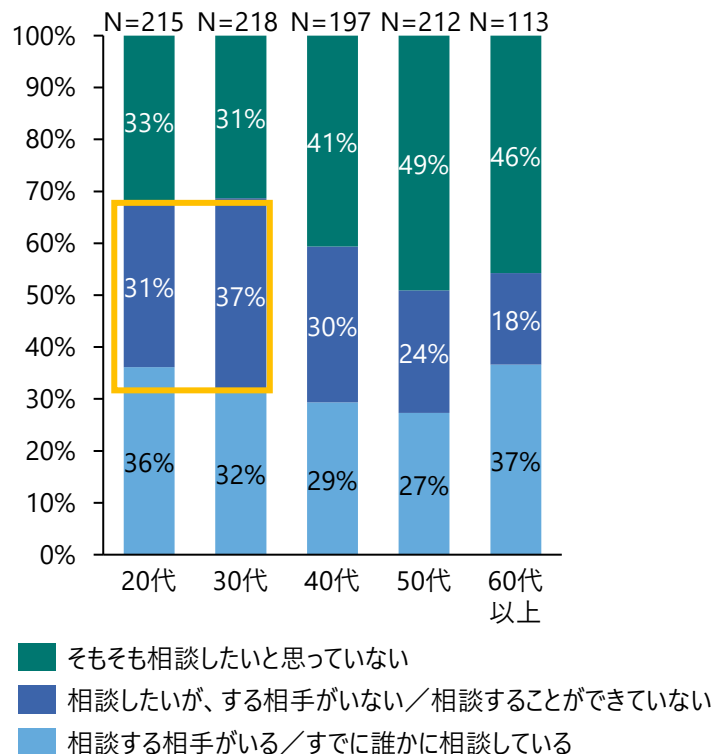


若者（20～30代）の抱える孤独

若者は、他の世代と比較して「相談することができていない」と回答する割合が高い。相談したい相手は家族親戚や友人・知人で、相談支援組織へのハードルが高い

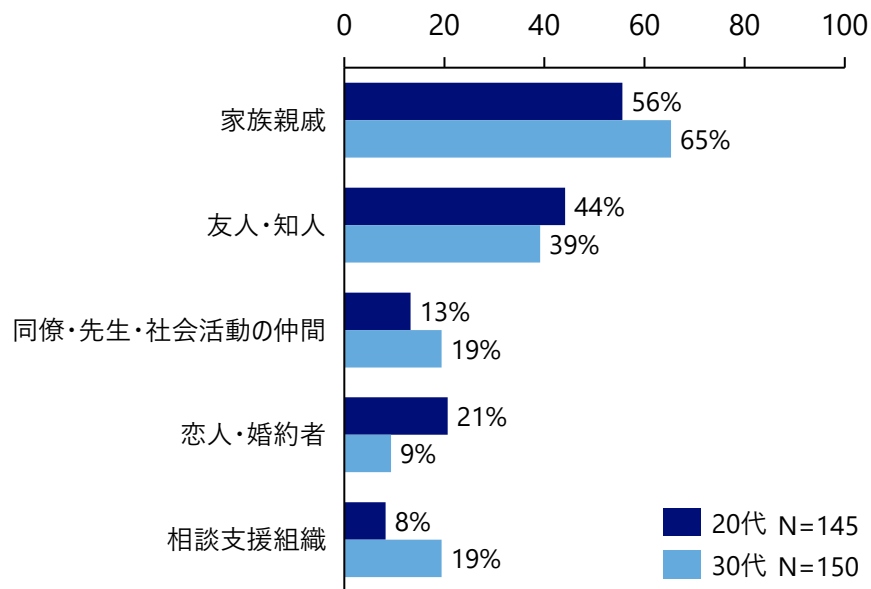
- 20～30代の約3人に1人が「相談する相手がいない/相談することができていない」と回答。（図表20）
- 20代は相談支援組織などの専門機関へのハードルが高い。（図表21）

図表20：年代別 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人のみ回答）



図表21：孤独を感じているときに相談したい相手
（「相談する相手がいる」「相談したいが、する相手がいない」人のみ回答）

※複数回答

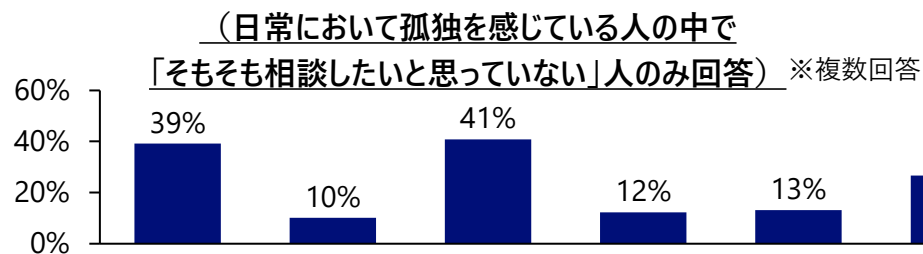


若者（20～30代）の抱える孤独

他者に相談することによって、「状況が改善されるとは考えていない」点が若者の特徴。「相談」したいというよりは、誰かに気かけられたい

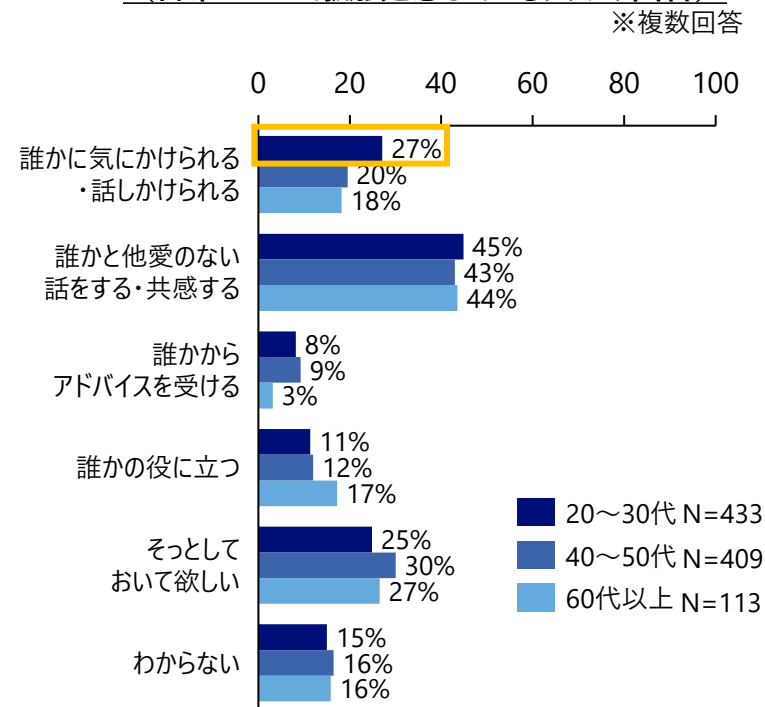
- 「そもそも相談したいと思っていない」と答えた理由として、「相談したところで孤独感は変わらない」といった諦めが若者はほど強い。（図表22）
- 若者は、気かけられたい、話しかけられたい、といった姿勢が他の世代と比較して強く、また「他愛のない話をする」ことを希望していることから、相談の一手手前の気軽なコミュニケーションを求めているのではないか。（図表23）

図表22：年代別 そもそも相談したいと思っていない理由



| （単位：％） | N | 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いから |
|--------|-------|-------------------|---------------------|-----------------|--------------------------|----------------------|----------------------|
| 20代 | (70) | 38.7 | 4.3 | 36.9 | 18.6 | 14.3 | 28.5 |
| 30代 | (68) | 34.0 | 6.0 | 39.6 | 19.1 | 20.6 | 20.6 |
| 40代 | (80) | 34.9 | 6.2 | 37.5 | 8.7 | 13.8 | 27.6 |
| 50代 | (104) | 35.5 | 11.5 | 38.4 | 9.6 | 15.4 | 21.2 |
| 60代以上 | (53) | 47.2 | 15.2 | 46.8 | 11.3 | 7.4 | 32.5 |

図表23：孤独を感じている時に望むこと
（日常において孤独を感じている人のみ回答）



若者（20～30代）の抱える孤独

「誰かに気にかけてほしい、話しかけられたい」というスタンスの若者が一定数存在するという認識を持ち、積極的に、一方で格式張らずに若者をケアすることが重要

- 若者の約3分の1が誰かに気にかけてほしい、話しかけられたいと考えている。
- 「他愛のない話をする」機会は、自然発生的なものが望ましいものの、それらが少ない環境（例えば、在宅勤・学習が依然として多い若者等）では、意識的かつ定期的に機会を提供することが求められる。

■ **【事例】**コーセーでは、孤立やすれ違いを減らすべく、「セカンドホーム計画」として、年齢や職種が異なる社員5人ほどで家族を組み、オンラインで月1回会話の機会を持つ。

- 若手社員の企画発案の元、入社1年目から執行役員まで世代や勤務地、職種など様々な社員を5人程度ずつ集め、オンラインで月に1度たわいもない話をする「疑似家族」の取組を2022年秋にスタート。
- コーセーでは働き方が変わる中で、離職する社員も目立つようになり、孤立やすれ違いを減らす取り組みが急務であった。
- 若手社員が社内の人たちを知りたいという気持ち、自分たちのことをより知ってほしいという気持ちの双方に応えることが可能。

「セカンドホーム計画」のオンラインでの会話に参加する社員



若者（20～30代）の抱える孤独

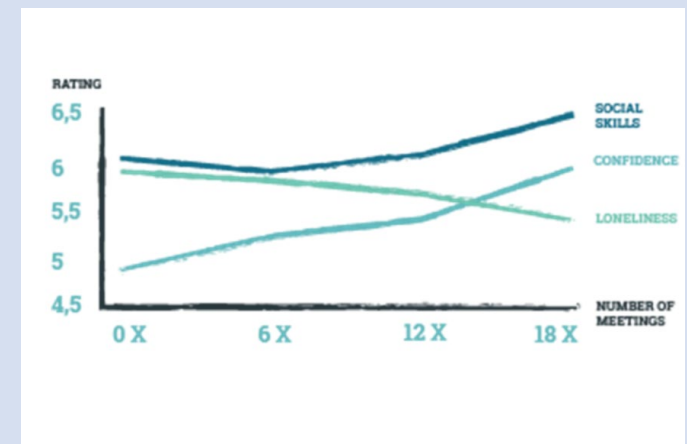
コミュニティ等に所属していない若者には、新しいコミュニティとしての支援プログラムを提供し、専門家の支援のもと、孤独感の低下を目指すという方法も一案である

- そもそもコミュニティに所属しておらず、「気かけられたい、話しかけられたい」「他愛もない話をしたい」という願望を実現できない若者も存在する。
- 募集する方法は難しいが、オランダの以下の事例のように各自治体でコミュニティとしての支援プログラムを用意するという方法もある。

■【事例】オランダのNPO法人「Join Us」は独自の孤独解消プログラムを開発し、国内の全国75以上の自治体で当該プログラムを実践しながら、彼らの社会的ネットワークの構築を支援する

- 「Join Us」プログラムに申し込んだ若者は、2週間に1度、自身の住む自治体内で集合し、訓練を受けたソーシャルワーカーと会話することを繰り返す。ソーシャルワーカーは、若者が（1）仲間とのポジティブな経験を積み、（2）孤独を取り巻く自分の行動について知識を得、（3）自分と自分の環境について現実的なイメージを持ち、（4）十分なソーシャルスキルを身につけることを支援する。
- Join Usでは、若者がプログラムに参加する度にアンケートを実施し、独自の手法で孤独、自信、社会的スキルの度合いなどを測定する。
- 右図は、アンケートの平均回答を示しており、プログラムの回数を重ねるごとに、参加した若者の社会的スキルや自信の度合いが著しく向上し、孤独感も減少していることがわかる。
- 課題をクリアし、現在も将来も、自分のニーズを満たす適切なネットワークを持ち、維持できる十分な社会的能力を身につけた時点で、プログラムを終了する。

Join Usプログラムに参加した若者の孤独感、自信、社会的スキルの変化



出所) 孤独に関するEUハイレベル会合の登壇者略歴

<https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2023-05/Loneliness%20in%20the%20EU%20event%20-%20Speakers%20biographies.pdf>

Campaign to End Lonelinessウェブサイト

<https://www.campaigntoendloneliness.org/experience-of-tackling-loneliness-amongst-younger-people-in-the-netherlands-join-us/>

3. 中高年（40~50代）の抱える孤独

本調査で明らかになった中高年の特徴

3年の調査を通じて
孤独を感じる人の割合が増加している中高年

社会に参加している人々が
孤独を抱えている

- 既婚者や会社員など社会的に孤立をしていない人でも多くが孤独を抱えている。
- 多くの人が「人の役に立っている感覚」を持っていない。

アフターコロナにおいても
生活は改善していない

- 収入の減少や知人・家族と疎遠になるなど、コロナ禍の影響を未だに受けている。
- コロナ禍を通じて、自粛した活動を再開することができていない。

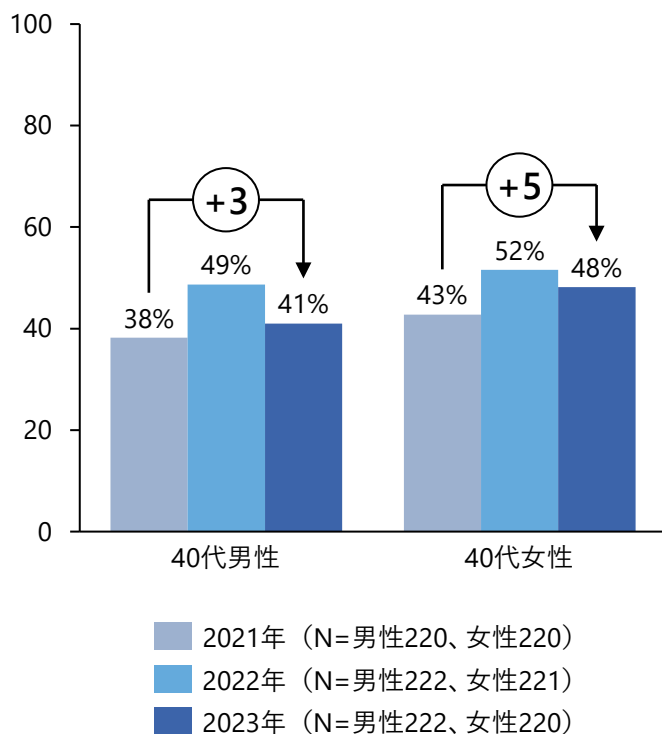
「相談」することへの
ハードルを高く感じている

- 「相談」することができる人の割合が低く、そもそも相談したくないと回答する人も多い。
- とはいえ、必ずしも「そっとしておいてほしい」だけではない。

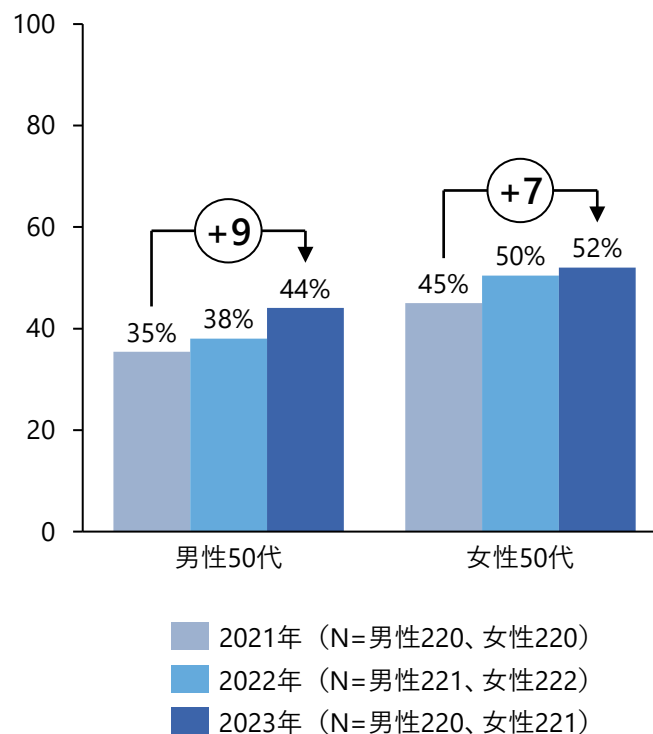
3力年の間に中高年の孤独を感じる割合は増加傾向にある

- 40代における孤独を感じる人の割合は、2022年よりも改善しているが、2021年よりも増加している。（図表24）
- 50代における孤独を感じる人の割合は、2023年に過去3か年と比較して最も高い結果となった。（図表25）

図表24：男女別 日常において孤独を感じる人の割合
（40代のみ・2021～2023年の比較）



図表25：男女別 日常において孤独を感じる人の割合
（50代のみ・2021～2023年の比較）



中高年（40～50代）の抱える孤独

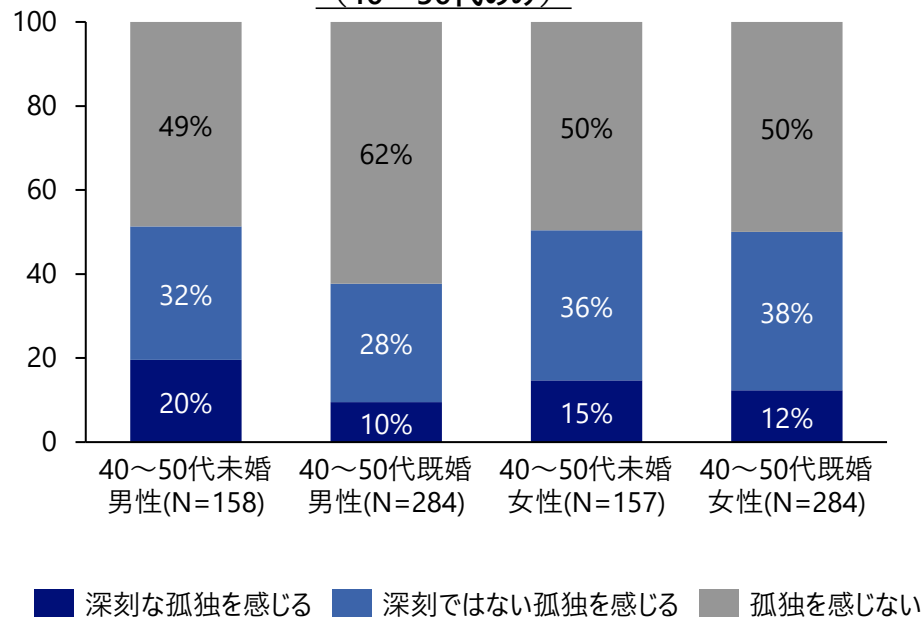
40～50代の未婚男性は5人に1人が深刻な孤独を抱えている

職業別にみても、孤独を感じる傾向に大きな偏りはなく、誰しもが孤独を感じている

- 未婚者が孤独を感じる割合が高く、特に40～50代未婚男性の5人に1人が深刻な孤独を感じている。（図表26）
- 社会的にみれば孤独とは縁遠く見える既婚者でも男性で38%、女性で50%の人が孤独を感じている。（図表26）
- 誰しもが孤独を感じており、一例として、職業別にみても孤独を感じている人に特徴的な傾向はない。（図表27、28）

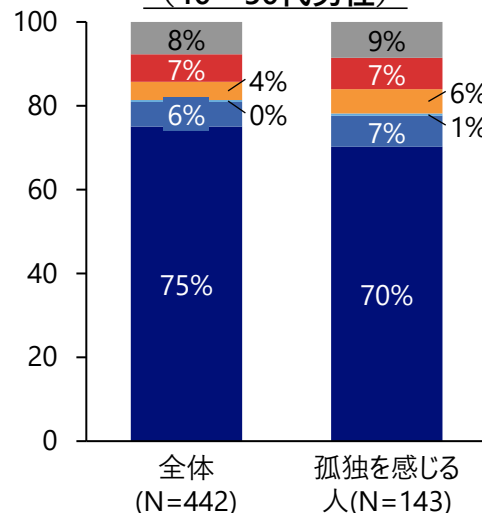
図表26：男女・未既婚別 孤独の状況

（40～50代のみ）



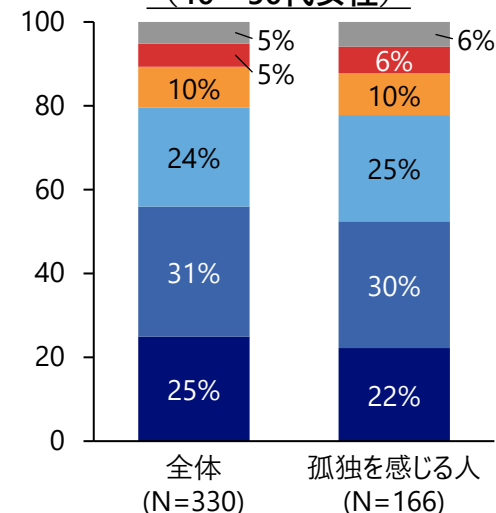
図表27：孤独の有無別 本人の職業

（40～50代男性）



図表28：孤独の有無別 本人の職業

（40～50代女性）

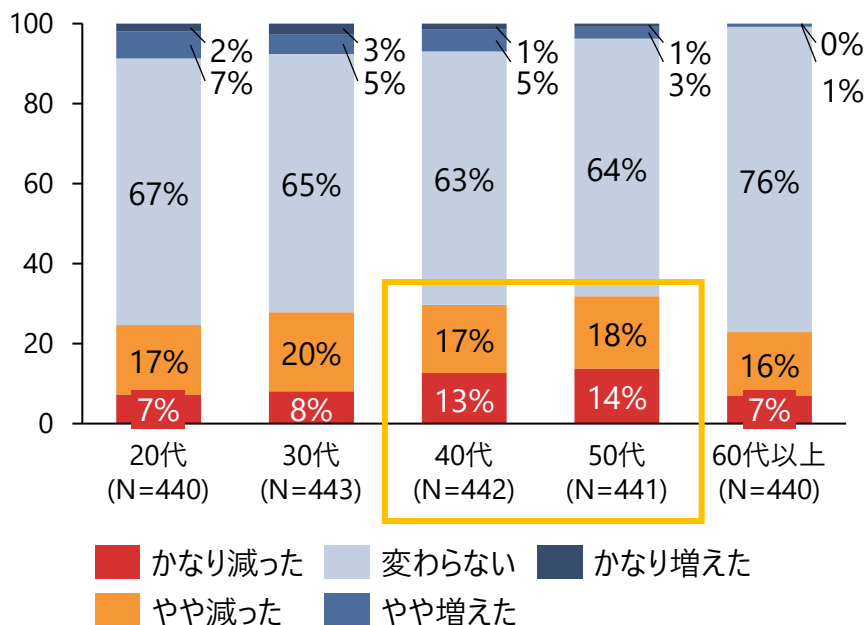


中高年（40～50代）の抱える孤独

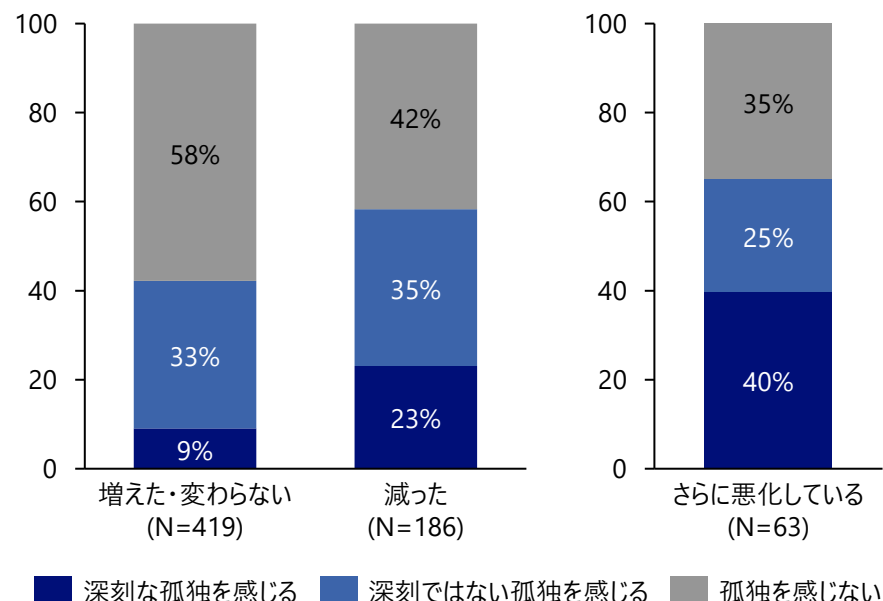
コロナ禍の影響で収入が減少した層は、40～50代で最も多く、収入が減少した層の孤独を感じる割合が高くなっている

- コロナ禍が要因となって収入が減少したと回答した人は、50代が最も多く32%、次いで40代が30%。（図表29）
- 40～50代のコロナ禍が要因となって収入が減ったと回答している人はそうでない人と比べて、深刻な孤独を感じる割合が14ポイント高い。収入がさらに悪化している人は、4割が深刻な孤独を感じている。（図表30）

図表29：年代別 コロナ禍が要因となった収入の状況



図表30：収入の状況別 孤独の有無・深刻度
(40～50代のみ)

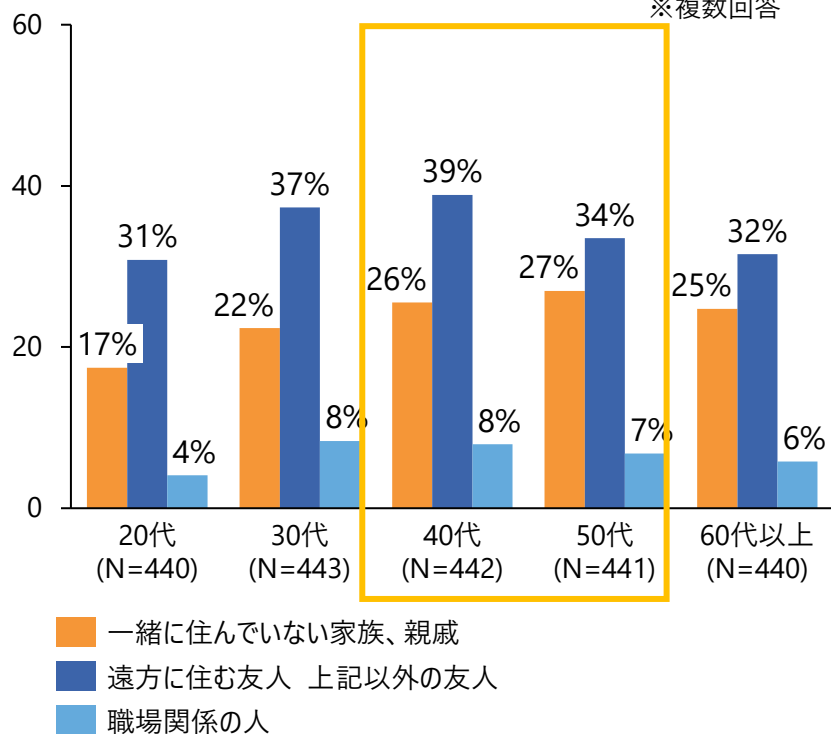


中高年（40～50代）の抱える孤独

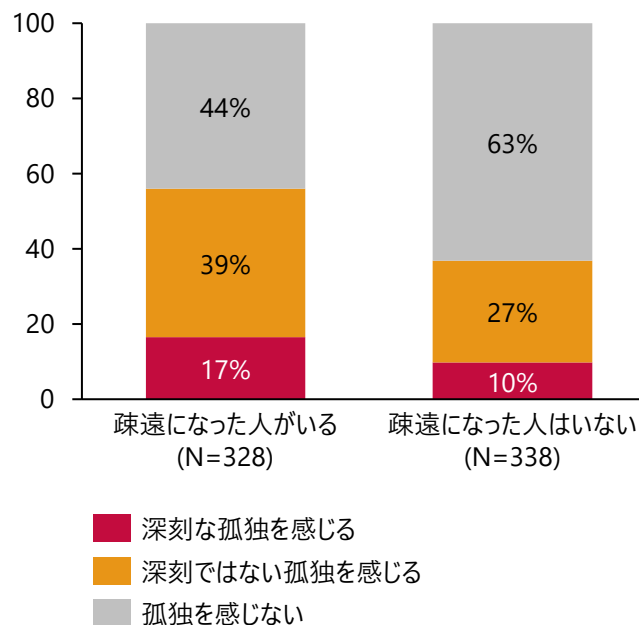
コロナ禍を通じて中高年の4人に1人が一緒に住んでいない家族と疎遠になっている 40代では40%が友人との関係性が疎遠になったと回答している

- コロナ禍が要因となって疎遠になった人を複数回答で質問したところ、40代の約40%が友人と疎遠になり、40代以上の約25%が一緒に住んでいない家族、親戚と疎遠になっている。（図表31）
- 40～50代では、疎遠になった人がいる方の半数以上が孤独を、うち17%が深刻な孤独を感じている。（図表32）

図表31：年代別 コロナ禍が要因で疎遠になった人
※複数回答



図表32：疎遠になった人がいるか別 孤独の状況
(40～50代のみ)

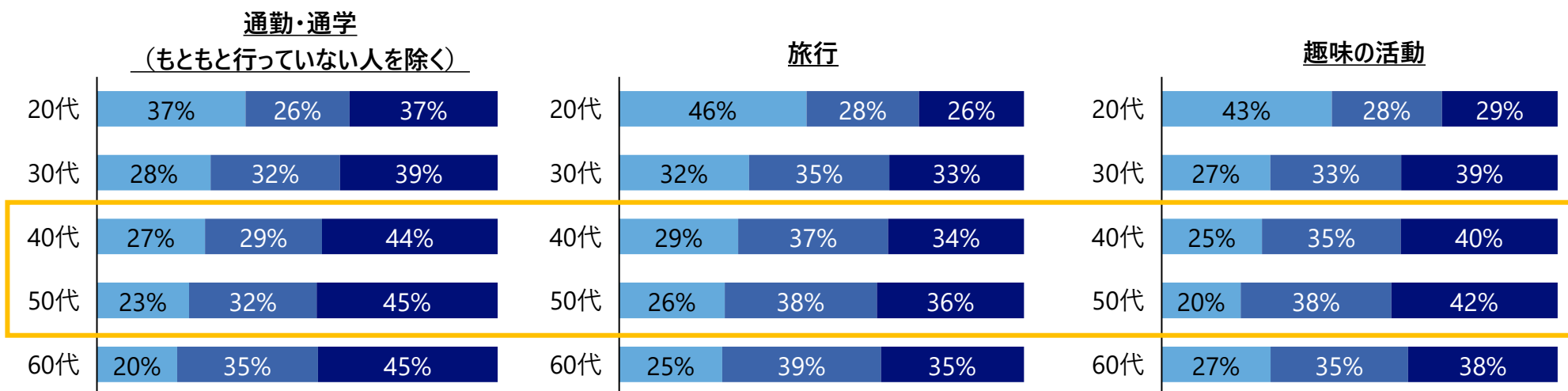


中高年（40~50代）の抱える孤独

コロナ禍が収束を迎え、社会的な活動が再開される傾向があるが、年齢が上がるほど活動が再開されにくい

- 2023年4月の調査時点と1か月前を比較して、それぞれの活動が自分と周囲で増えているかを質問した。通勤・通学、旅行、趣味の活動等において、若い世代の方が活動を再開する一方で、中高年は活動が再開されにくい。
- 活動を再開していない方の中でも、「周囲は再開していると思う」人の割合は若い世代よりも中高年で高く、“周囲に置いて行かれている”感覚を持っている可能性がある。

図表33：年代別 1か月前と比較した活動の増減



■ 自分が増えている ■ 自分は増えていないが周りは増えた ■ 自分も周りも増えていない

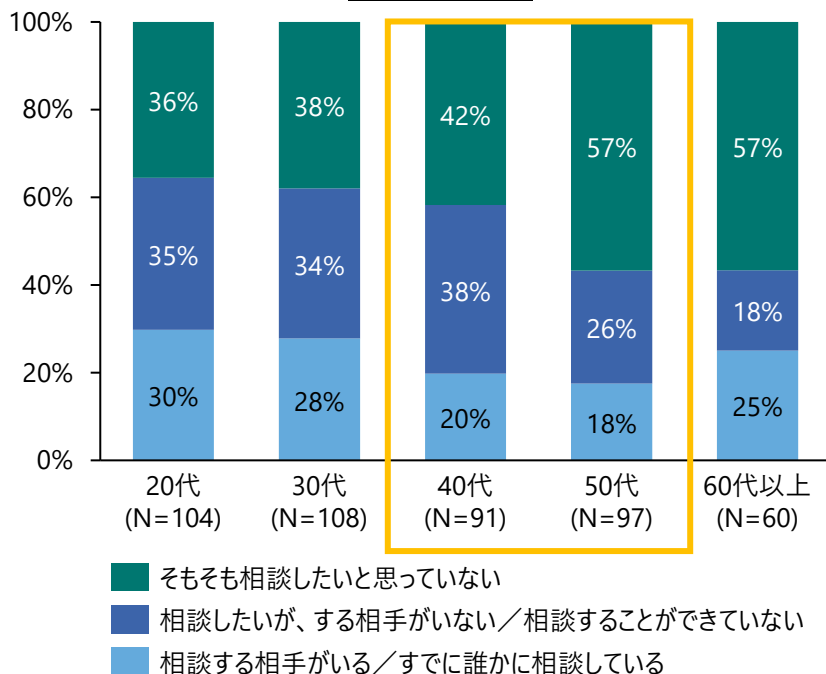
(N数はいずれも共通：20代=440、30代=443、40代=442、50代=441、60代=440)

中高年（40～50代）の抱える孤独

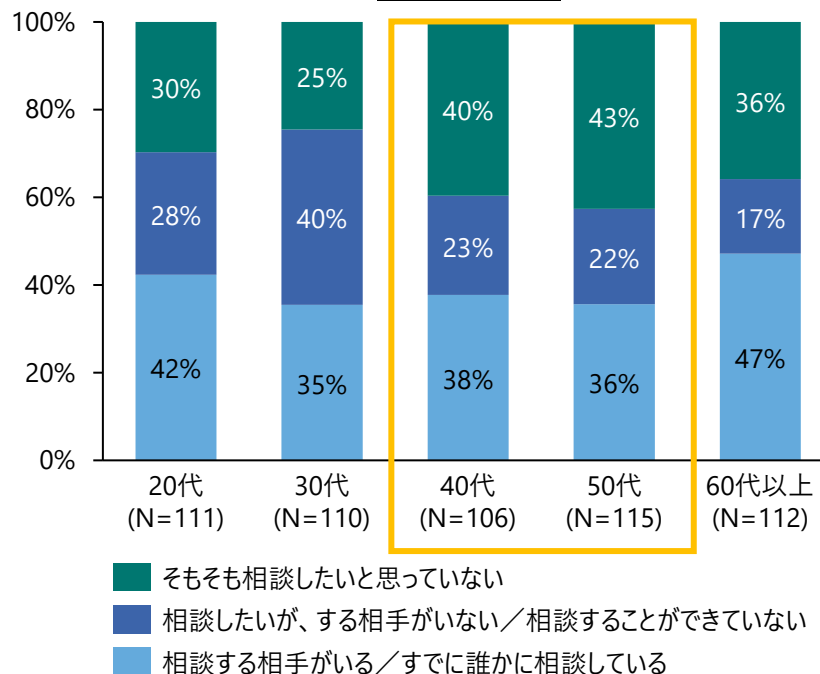
40～50代では、特に男性において、孤独を感じている時に相談したくないと回答した人が多く、相談する相手がいる/すでに相談している人の割合は2割を下回る

- 孤独を感じている時に相談したいと思っている人は多くの世代で半数以上だが、50代以上の男性では、43%と低い。さらに40～50代の男性では、相談したいと思っても相談できない人が3割程度存在し、「相談する相手がいる」「相談できている」と回答した人の割合は2割を下回る。（図表34）
- 女性でも40～50代では相談したいと思っている人が他の世代よりも少なく、6割程度にとどまる。（図表35）

図表34：性年代別 孤独を感じている時に相談したいと思うか
(男性のみ)



図表35：性年代別 相談することができるか
(女性のみ)

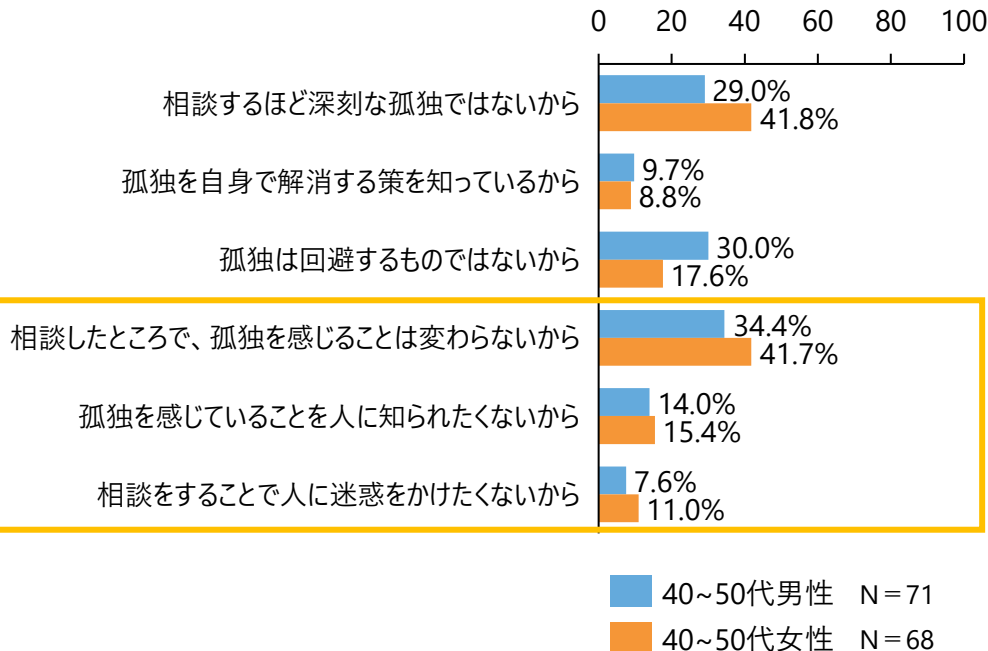


中高年（40～50代）の抱える孤独

そもそも相談したくないと回答している人でも、孤独の対処が不要なわけではなく、他愛のない会話などを求めている

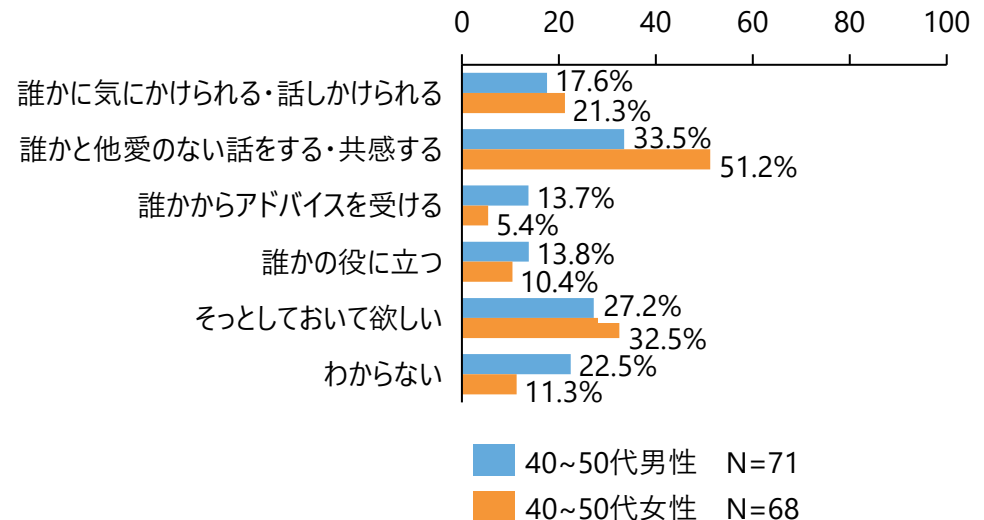
- そもそも相談したくない理由として、相談が不要という回答以外に、相談しても変わらない（諦め）、孤独を知られたくない、相談することで人に迷惑をかけたくない（遠慮）などが挙げられる。（図表36）
- 孤独を感じているときに望むことでは、そもそも相談をしたいと思っていない人においても、「そっとしておいて欲しい」という回答は3割前後にとどまり、男女ともに「他愛のない話をする・共感する」が最も多い結果となった。（図表37）

図表36：男女別 そもそも相談したいと思っていない理由
(40～50代のみ)



図表37：そもそも相談したいと思っていない人が
孤独な時にどういったことを望むか (40～50代のみ)

「孤独を感じているとき、あなたはこういったことを望みますか。あるいは、こういったことがあると嬉しいと思いますか。ご自身の気持ちに比較的近いと思うものを2つまで選んでください。」という形で周りに求めるふるまいを尋ねた

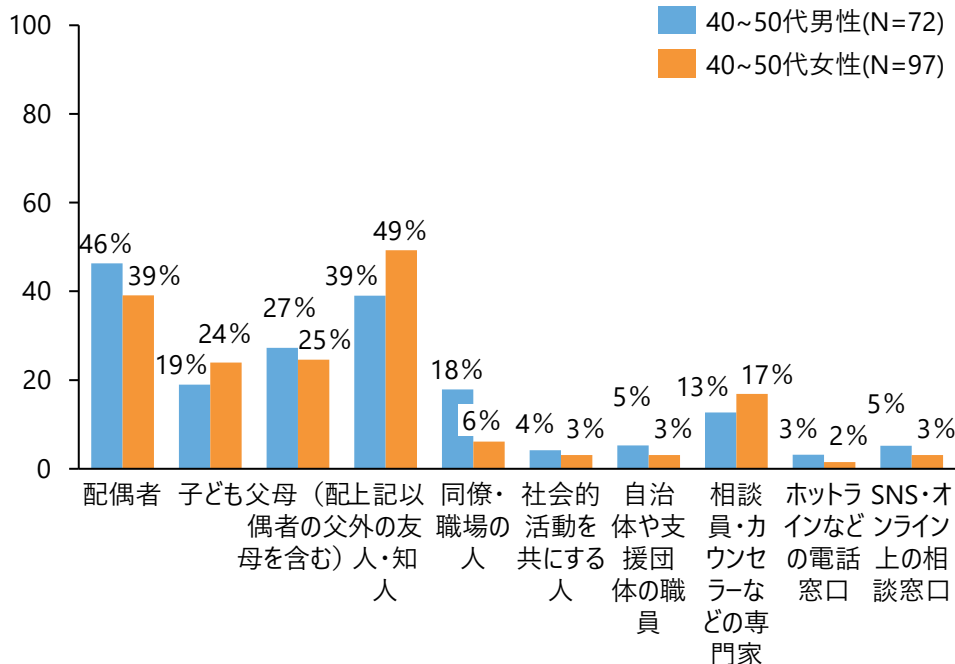


中高年（40～50代）の抱える孤独

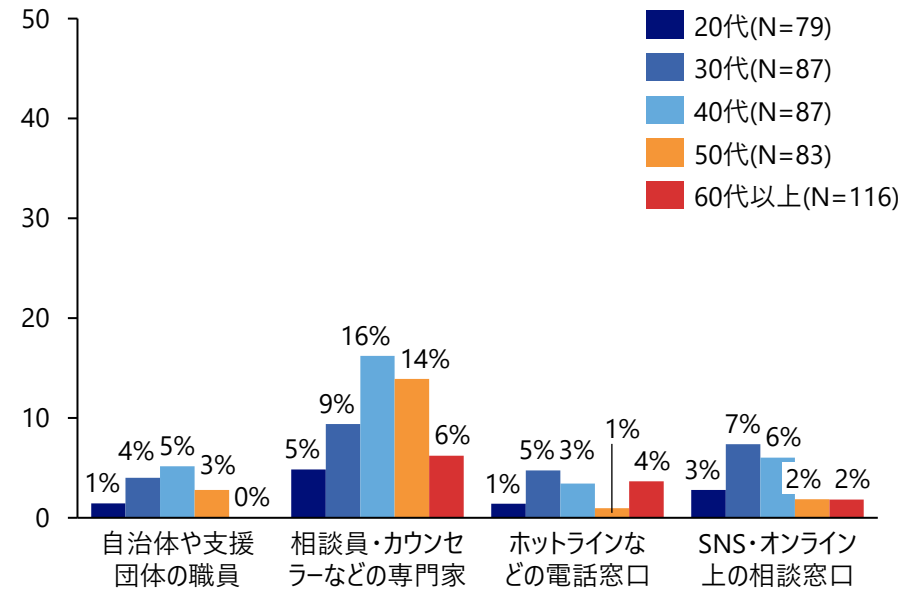
相談相手として、40～50代では配偶者、友人・知人が多い また、専門家への相談を希望する割合も1割を超えている

- 孤独を感じているときに相談したいと思う相手を複数選択で質問した結果では、40～50代男性では配偶者が最も多く46%、次いで友人・知人が39%となった。40～50代女性では友人が最も多く49%、次いで配偶者で39%となった。（図表38）
- 40～50代の傾向として、相談員・カウンセラーなどの専門家に相談したいと回答した人が40代で16%、50代で14%であり、これは他の世代よりも多い。（図表39）

図表38：男女別 孤独を感じた時に相談したい相手
(40～50代のみ) ※複数回答



図表39：年代別 専門家に相談したい割合

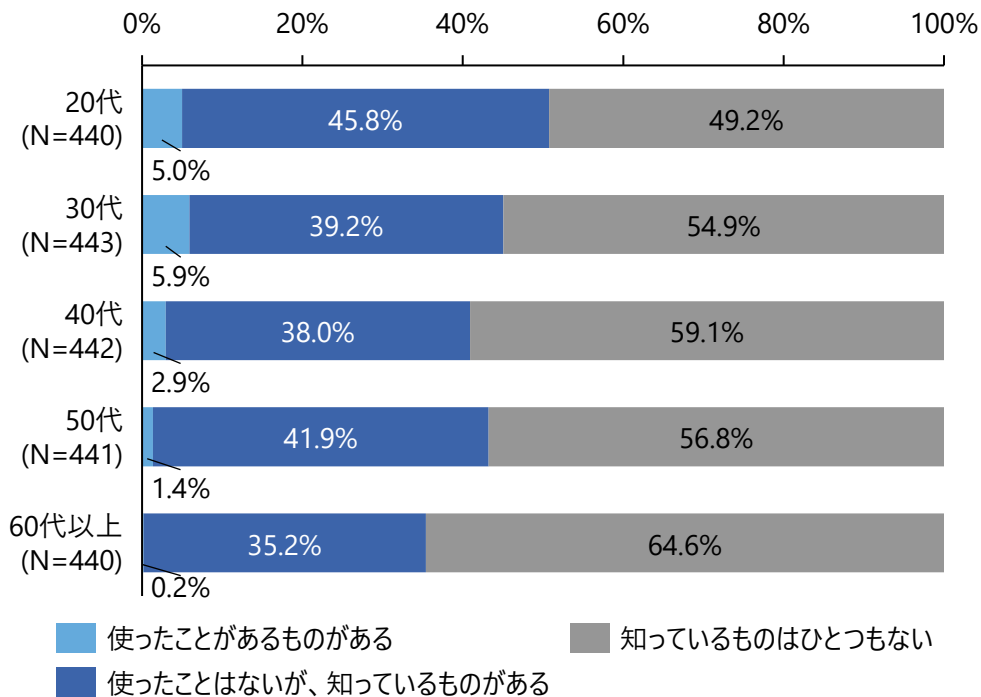


中高年（40～50代）の抱える孤独

一方で、相談窓口の認知度は、若い世代ほど高く、中高年の認知度は半数以下である。SNS広告等で中高年に広報をするには、SNSの種類を選択にも考慮が必要となる

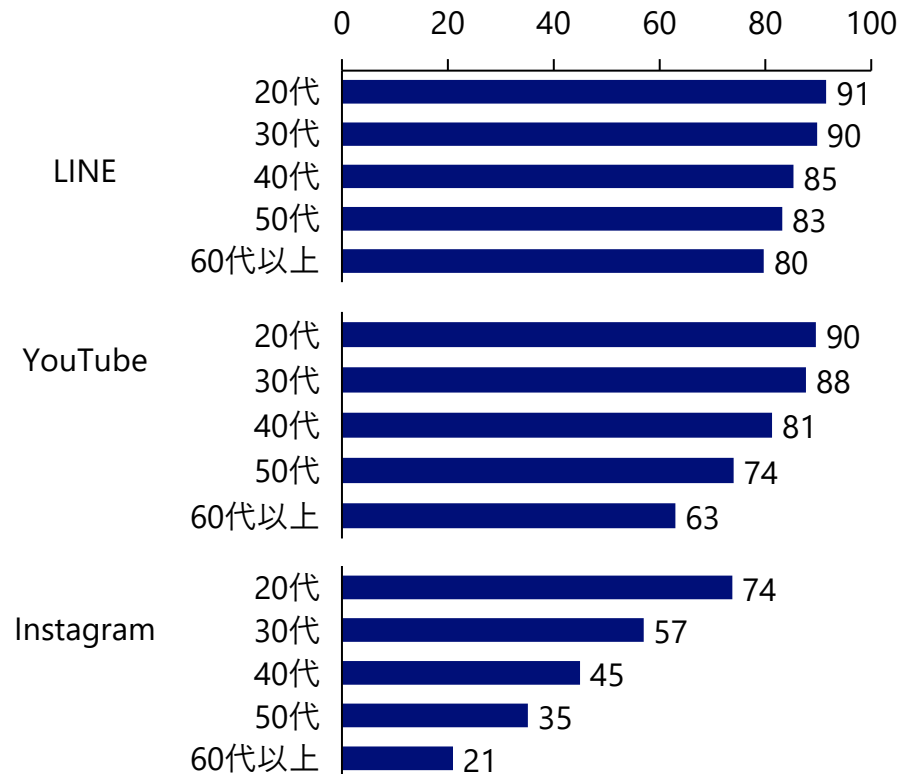
- 40～50代は専門家への相談意向が若者と比べて高い傾向があるが、認知度は50%を下回り、実際に利用したことがある人は1.4%にとどまる。（図表40）
- 中高年においてもLINEやYouTubeの利用率は高く、SNS広告等でリーチすることもできる可能性がある。（図表41）

図表40：相談窓口の認知度（年代別）



*相談窓口の一覧: よりそいホットライン、こころの健康相談ダイヤル、#いのちのSOS、いのちの電話、あなたのいばしょ、生きづらびっと、こころのホットチャット、BONDプロジェクト、こころの耳、「ネットの居場所」死にトリ、あなたはひとりじゃない、厚生労働省支援情報検索サイト

図表41：年代別 SNS利用率



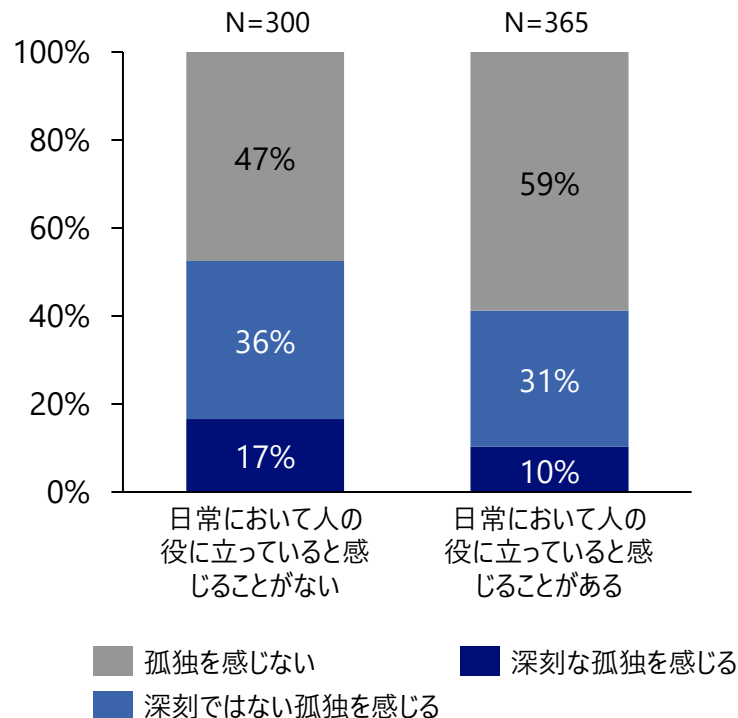
(N数はいずれも：20代=440、30代=443、40代=442、50代441、60代=440)

中高年（40～50代）の抱える孤独

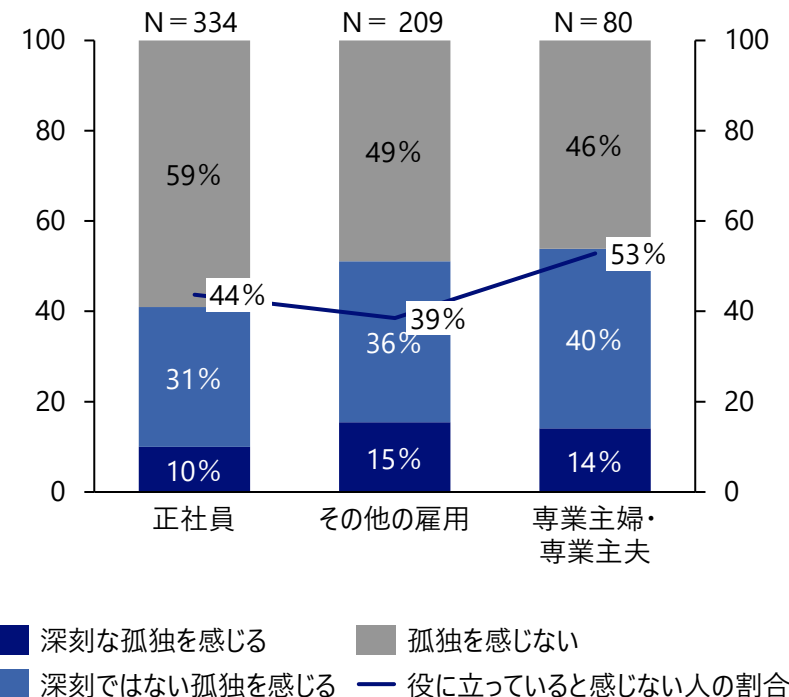
日常において「人の役に立っている」と感じられない人の方が孤独を感じる割合が高い。
正社員や専業主婦などでも「人の役に立っている」と感じない人が多い

- 日常において「人の役に立っている」と感じることもある人とそうでない人で比較をすると、「人の役に立っている」と感じない人ほど日常において孤独を感じる割合が高い傾向が見られた。（図表42）
- 日常において「人の役に立っている」と感じないと回答している人の割合は、正社員で44%、専業主婦で53%となっている。（図表43）

図表42：日常において役に立っていると感じるかどうか別
孤独の有無・深刻度（40～50代のみ）



図表43：本人の職業別 孤独の状況
（40～50代のみ）



中高年（40～50代）の抱える孤独

孤独な時に求められる「他愛のない会話」を生み出すために、 昼食を一緒に食べるといった企画をしている企業も存在する

- 企業に勤める人は、行政などの支援が届きにくい存在でもあり、所属する企業における支援は重要である。
- 相談したくない人でも、孤独な時には「他愛のない会話」を求める傾向が見られた。相談窓口を構えて待つだけでなく、日常的な「他愛のない会話」を継続的に生み出すことが、企業内における孤独孤立の対策として求められている。

■【事例】ベースフードでは、人事を担うHR担当者が社員の孤立を防ぐために、日替わりで社員が簡単な昼食を用意し、出社する社員が集まって食事を共にする。

- 栄養食を開発する新興企業のベースフードは、離職者はわずかしかない。その秘訣は、人事を担うHR担当者が社員が孤立しないようにコミュニケーションに気を配っていることにある。
- 立食でカジュアルな雰囲気様々部署のメンバーと話す機会を創出することで、「他愛のない会話」ができる。年齢を問わず、企業内で「他愛のない会話」を実施するきっかけを生み出すことができている事例である。

当番の人が作った昼食を食べる社員



中高年（40～50代）の抱える孤独

孤独を感じる人の支援に携わることで「役に立っている」と感じられるようになることが、孤独を軽減する可能性がある。

- 孤独を感じる人の支援に携わるなど「人の役に立っている」と感じることで、孤独を予防することができる可能性がある。
- 仕事をしていても「人の役に立っている」と感じにくい人に対して、支援者としての活躍の場を提供することも孤独対策の1つとなり得る。

■【事例】北九州市では、孤独・孤立のセーフティネットを構築するために、企業等と連携して、企業に勤める人々も支援に携わる仕組みを構築している。

- 北九州市では、いのちをつなぐネットワークを構築し、「見守る」「見つける」「つなげる」のキーワードで孤立する人々の支援に地域全体で取り組んでいる。
- 企業等と連携することで、企業に勤める見守りを行うなど中高年も支援者として活躍している。
- 企業に勤める人が支援側として取組に参加することで「役に立っている」実感を持つとともに活動の中で「他愛のない会話」を得ることができる可能性がある。

いのちをつなぐネットワークのチラシ

いのちをつなぐネットワークとは？
「いのちをつなぐネットワーク」とは、地域における既存の見守りの仕組みを結びつけ、網の目を細かくすることによって、高齢者をはじめ、支援を必要としている人が社会的に孤立することがないよう地域全体で見守り、必要なサービスなどにつなげていくための取組みです。

3つのキーワード
見守る、見つける、つなげる

見守りをする人は、見守られる高齢者や障害のある人、生活困難者などです。
見守りをする人は、見守られる高齢者や障害のある人、生活困難者などです。

いのちをつなぐネットワーク 孤立死をなくす3か案
住民や地域団体、関係団体、地域に根ざした民間企業、行政、関係機関、地域全体ですべてのいのちを大切にするための

「見つける」・・・地域全体で困っている人に気が付きます。
「つなげる」・・・支援できる人につなぎます。
「見守る」・・・できることから、見守りの輪に参加します。

いのちをつなぐネットワーク推進会議
北九州市保健福祉局

企業のみならず、専業主婦・主夫への支援のアプローチも重要である。

専業主婦・主夫向けのコミュニティ形成の支援や、キャリア形成支援などの事例もある

- 既婚者であっても孤独を抱えている。企業の取り組みではリーチできない専業主婦・主夫に対する支援も必要である。
- コミュニティ形成で孤独を防ぐのみならず、社会貢献に関わる、キャリア形成をすることで「役に立っている」と感じられるタイミングを増やしていくことが継続的に孤独を感じにくくするために重要である。

■ 【事例】主婦キャリアでは、主婦向けのコミュニティ形成を行うとともに、インターン事業やPTA支援事業などの事業実施で主婦のキャリア形成を支援する。

- 主婦キャリアの運営するコミュニティ「主婦キャリアコミュニティ Syucom（シュコモ）」では、アイデアを出し、企画したり、イベントに参加したりする中で、仲間を増やすことができる。
- 企画や事業に参加することで、社会貢献に関わり「役に立っている」と感じる機会を生み出している。

主婦キャリアHPの取組紹介



調査結果まとめ

コロナ禍初期と比較すると、孤独を感じる人の割合は低下しているが、引き続き多くの人が孤独感を抱えており、孤独・孤立の問題が解消したわけではない

- 孤独を感じる割合は2022年と比較して低下しているが、依然として約4割の人が日常において孤独を感じている。
 - 特に深刻な孤独感を抱えている層では、コロナ禍を経て孤独感がいっそう強まっており、注視が必要。
 - 孤独感の背景には、コロナ禍における人々のつながりの希薄化や大きな生活環境の変化、過去に経験した重大なトラブル等が影響している可能性がある。

- 若者世代は、アフターコロナ期に入り、徐々に外出やコミュニケーションの機会を増やしていることもあり、孤独感は改善傾向にあるが、一方で深刻な孤独感を抱える層の割合が高いことには注意が必要。

- 中高年は、収入への影響や、コロナ禍を通じて人との関係性が疎遠になったこと、また、コロナ禍が収束を迎えても活動を再開できていない人が多いことなどが要因となって、アフターコロナ期でも孤独を感じる人の割合が増加している。