

孤独・孤立対策の現状とこれから

大西 連 Ohnishi Ren

認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやい 理事長
内閣府孤独・孤立対策推進参与

ohnishiren@gmail.com

Twitter : @ohnishiren Facebook : ohnishiren

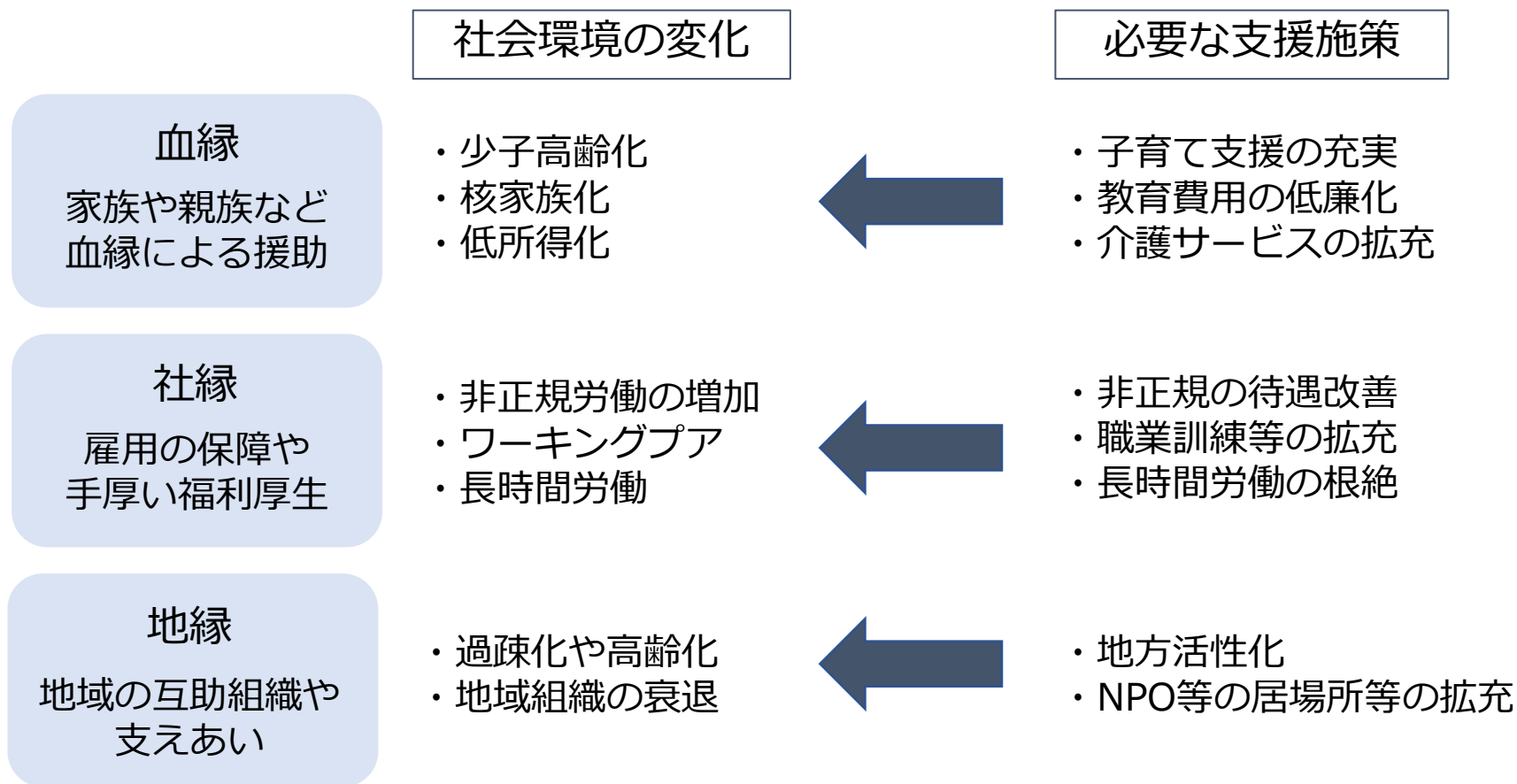


キーワードは「つながり」

つながりが無い = 孤独・孤立



孤独・孤立が起きる背景を理解することが前提



家族、企業の福利厚生、地域の互助機能を「含み資産」として使ってきた。
それがなくなった今、外的なサービスとして再構築する必要がある。



日々の生活で「つながり」を感じることは少ない

また、実際に困りごとを抱えたとして……
周囲にSOSを求められるだろうか？

生活困窮、病気、介護、不登校、ひきこもり
孤育て、メンタルの不調、DVや性暴力



孤独・孤立はあらゆる社会課題と関わる

孤独・孤立は、個人や社会（地域）を弱らせる

(参考) 国内外における「孤独・孤立」「人と人とのつながり」に関する研究①

孤独・社会的孤立／人と人とのつながりの希薄化が与える影響

◆ 健康上の様々なリスク

- ・ 社会的孤立は喫煙・肥満・運動不足よりも健康上のリスクが高い
(Holt-Lunstad J(2010) Social Relationships and Mortality Risk A Meta-analytic Review)
- ・ 社会的なつながりが弱いと1日15本の喫煙と同程度の健康への悪影響がある
(Jo Cox Commission on Loneliness「Combating loneliness one conversation at a time : A call to action」)
- ・ 他者との交流頻度が週1回未満だと認知症の発症リスクなどの健康リスクが上昇
(斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌)

◆ 自殺念慮、自傷行為への大きな因子

- ・ 孤独・孤立や社会的支援の欠如が自殺念慮や自傷行為のリスクにつながるという調査結果
(Our Epidemic of Loneliness and Isolation (2023) Washington (DC): US Department of Health and Human Services)

◆ 日常生活における様々な経済的・社会的活動の意欲減退

- ・ 3～4割程度の若者が、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」に対する意欲を減退させるという調査結果
(株)野村総合研究所「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」(2022))
- ・ 職場における支援的で包摂的な人間関係は、仕事に関する満足感、エンゲージメント、能力の発揮に関連。キャリアアップ、収入等経済的安定性にも影響。(労働生産性の低下)
(Our Epidemic of Loneliness and Isolation (2023) Washington (DC): US Department of Health and Human Services)



Social isolation and loneliness have **serious health consequences.**

Their health risks are comparable to smoking daily, excessive drinking, and obesity.



“社会的孤立と孤独は深刻な健康被害をもたらす。その健康リスクは、日常的な喫煙、過度の飲酒、肥満に匹敵する。”

出典：Infographic
(WHO Commission on Social Connection)

人と人とのつながりが地域社会にもたらす効果

◇ ポピュレーションヘルス

- ・ 感染症への予防行動など

◇ コミュニティ・セーフティ

- ・ 住民間の信頼感、暴力は許されないとする抑制効果など

◇ 経済的豊かさ

- ・ 雇用、経済的な機会及び情報の共有、失業からの回復など

◇ 災害への備えとレジリエンス

- ・ 訓練を受けた専門家より近くにいる隣人が最初に対応、知識と資源を隣人と共有など

◇ 市民参画

- ・ 「公共の関心ごとに対処するための行動」レベルの向上、政策やプログラムへの住民意思の反映による市民参画の継続と拡大

出典：“Our Epidemic of Loneliness and Isolation—The U.S. Surgeon General’s Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community”(2023)



国の調査からわかったこと
約4割の人が「孤独」 約4割の人が「孤立」

孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和5年）より①

約4～5割の人が孤独を感じている

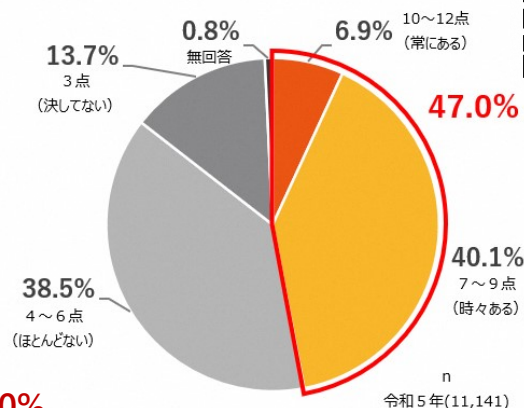
↓ 調査結果の詳細は ↓



問1～3

- ①あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか。
- ②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。
- ③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。

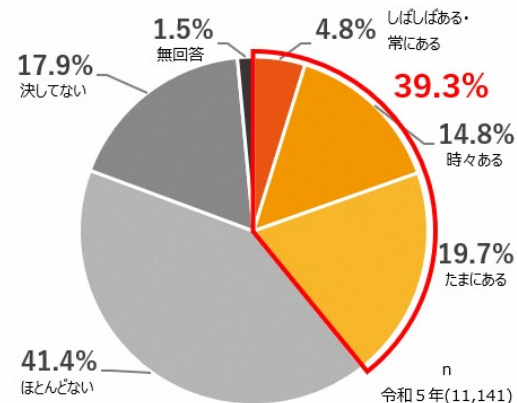
- | | |
|-----------|---------|
| 1. 決していない | 3. 時々ある |
| 2. ほとんどない | 4. 常にある |



・孤独感が「10～12点（常にある）」「7～9点（時々ある）」の人が**47.0%**

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. 決していない | 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 | |



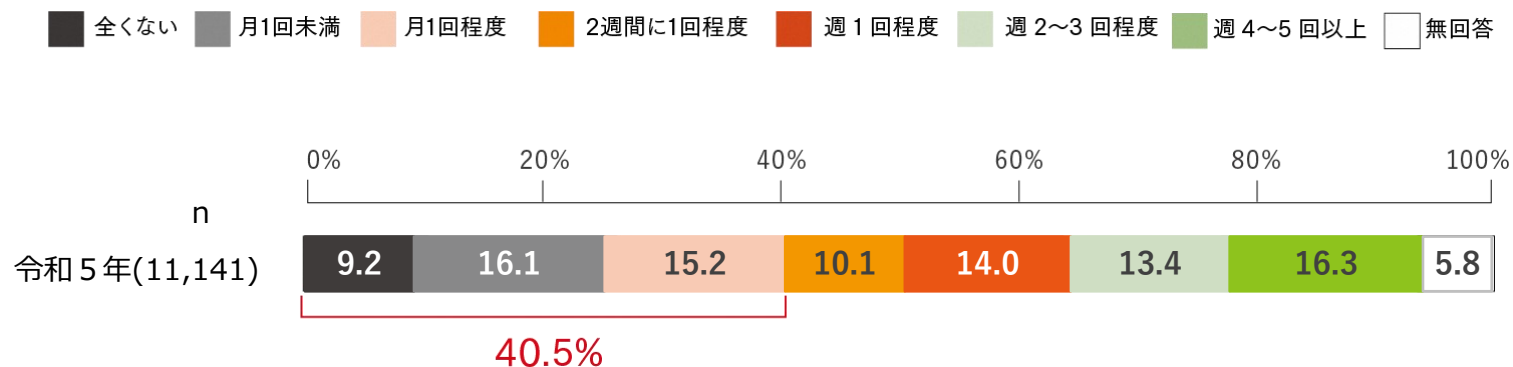
・孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」人が **39.3%**

※問1～3は「UCLA孤独感尺度」の日本語版3項目短縮版に基づく質問であり、3つの設問への回答点数化し、その合計スコア（本調査では最低点3点～最高点12点）が高いほど孤独感が高いと評価している。
「孤独」という言葉を使用せずに孤独感を把握することから、この調査では「間接質問」と呼称する。これに対し、孤独感を直接的に把握している質問を「直接質問」と呼称する。

同居していない家族や友人との会話は、 「全くない」が約1割、「月に1回程度以下」が約4割

問4

同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度は？



- ・「直接会って話すことが全くない」人が**約1割**
- ・「月に1回程度以下（※）」の人が**約4割**

※「全くない・月1回未満・月1回程度」と回答した人を「月に1回程度以下の人」としています



孤独・孤立についての政府の調査でわかってきたこと

- ・ **約4割の人が孤独、約4割の人が孤立**（月に1回以下の社会的交流）
- ・ **20代～50代の働き盛りの年代が孤独が強めなこと**など判明。
⇒社会的なサービスと接点がない年代
- ・ **孤独を感じやすいタイミング**がある。（家族との死別、心身の重大なトラブル、転校・転職・離職・退職、一人暮らしなど）
⇒誰もが経験し、自身や周囲の人が気付けるタイミングでもある
⇒行政手続きなど、プッシュ型の支援ができるタイミングでもある
- ・ 社会的に**弱い立場の人は孤独が強くなりやすい**。（単身、低所得）
一方で年収が高い人などにも一定数、孤独を抱える人がいる。
⇒個別的支援と普遍的支援（啓発など）が必要

⇒「孤独」「孤立」とともに誰もが関わる可能性がある大きなテーマ

孤独・孤立はじわじわと社会に浸透

孤独・孤立は、それ自体が問題というよりは、
他の社会課題と結びついたときに、
それを複雑化・深刻化させてしまう性質がある。

孤独・孤立 ≡ 社会（個人）の免疫力が低下
孤独・孤立対策 ≡ 社会（個人）の免疫力が向上



緊急事態への対応はもちろん、豊かな日常作りが肝心

日常

緊急



【地域を豊かにする取り組み】
NPO等の活動の促進
文化・芸術・スポーツ等

【福祉的支援】
相談支援
給付、サービス提供

【つながり作りの支援】
居場所
社会参加の機会の提供

⇒多様な「活動」「担い手」「連携」がベースになる
⇒地域で何をおこなっていくべきか？



暮らしのなかで「つながり」を強くすることが必要



日本政府の取り組み

政府は、2021年2月にイギリスに次いで世界で二番目に、孤独・孤立担当大臣を任命しました。

2021年12月には「重点計画」を策定したほか、
2023年6月には「孤独・孤立対策推進法」が成立しました。
2024年4月から「孤独・孤立対策推進法」は施行されています。

法律のなかで、「基本理念」として、

- ①孤独・孤立の状態は人生のあらゆる段階において何人にも生じ得るものであり、社会のあらゆる分野において孤独・孤立対策の推進を図ることが重要であること。
- ②孤独・孤立の状態にある者及びその家族等（当事者等）の立場に立って、当事者等の状況に応じた支援が継続的に行われること。
- ③当事者等に対しては、その意向に沿って当事者等が社会及び他者との関わりを持つことにより孤独・孤立の状態から脱却して日常生活及び 社会生活を円滑に営むことができるようになることを目標として、必要な支援が行われること。

が掲げられています。

政府としての取り組みはいま始まったばかりです。

政府のこれまでの主な対応

令和3年2月 孤独・孤立対策担当大臣の任命
内閣官房孤独・孤立対策担当室の設置

司令塔
機能

民間団体・NPO
との対話、連携

令和3年3月 全省庁の副大臣を構成員とした会議立ち上げ

政府内
連携

令和3年3月 孤独・孤立対策に取り組むNPO等への支援を開始

予算確保

令和3年8月 孤独・孤立対策ウェブサイトの公開

広報
周知啓発

令和3年12月 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査を実施

実態
把握

令和3年12月 孤独・孤立対策の重点計画の決定

理念・方針

官民連携プラットフォーム設置

令和4年度 地方版官民連携プラットフォーム事業開始

地方の官民
連携促進

令和4年7月 孤独・孤立相談ダイヤルの試行

相談支援

令和5年5月 孤独・孤立対策推進法の成立
令和6年4月 施行

法律

令和6年6月 法に基づく、
孤独・孤立対策重点計画の決定

理念・方針
重点を置いて取
り組むべき事項

政府全体での対
応、民・NPOとの
連携がポイント
だね！



あなたのための支援があります

制度・窓口を探す

あなたはひとりじゃない
内閣府 孤独・孤立対策推進室



「あなたはひとりじゃない」
ウェブサイト



孤独・孤立対策
官民連携プラットフォーム

5月は、「孤独・孤立対策強化月間」です



「孤独・孤立対策強化月間」
ウェブサイト



ひとりぼっちだと感じる孤独、人とのつながりが少ない孤立。
こうした感情や状態を、あなただけのものと抱えていませんか？

もう、ひとりで悩まない、
みんなで支え合う社会へ



「連携・協働」によるつながり作りに取り組もう！



（協議の促進等）

第十一条

国及び地方公共団体は、国、地方公共団体、当事者等への支援を行う者、地域住民その他の関係者が相互に連携と協働を図ることにより、孤独・孤立対策に関する施策の効果的な推進が図られることに鑑み、**これらの者の間における協議の促進その他の関係者相互間の連携と協働を促進するため**に必要な施策を講ずるよう努めるものとする。

より良い連携・協働をおこなっていくには？

- ・ 水平的連携
- ・ 部局（分野）横断的
- ・ 多様や主体の参画
- ・ 自主的な活動に資する

これって具体的にどういうことなんだろうか？



日頃から関係者が「顔がみえる関係」にあること



地域での孤独・孤立対策の「きっかけ」として

- ・ つながりサポーター養成講座
内閣府が養成講座を試行的に実施中
- ・ 孤独・孤立対策強化月間（5月）
毎年、5月にキャンペーンを実施中
- ・ 孤独・孤立対策の交付金事業
社会参加活躍支援等孤独・孤立対策推進交付金



話してみた
こころが少し軽くなった

ひとりぼっちだと感じて、心が塞ぎ込んでしまうとき、
誰かとのささやかな会話が、
気持ちをやさしく解きほぐし、心を軽くしてくれます。

5月は「孤独・孤立対策強化月間」です



5月版「孤独・孤立対策強化月間」です
<https://www.notalone-cao.go.jp/main-monthly/>

孤独・孤立対策強化月間 検索



あなたもひとりじゃない
チャットボットで
制度・窓口を探す
<https://www.notalone-cao.go.jp/>

あなたはひとりじゃない 検索



孤独・孤立対策はあらゆる人の参画が必須

できることから始めましょう！！