3. 解説：社会的孤立・孤独の理解　（Japa 日本専門家活動協会 芝原靖典）

[社会的孤立・孤独の認識度]

昨年末（2025/12/12）、「孤独・孤立対策に関する世論調査（速報）https://survey.gov-online.go.jp/202512/hutai/r07/r07-kodoku/gairyaku.pdf 」が発表された。これによると、「孤独を感じる」人が50．4% いるにも係わらず、政府が推進している対策を「知っている」人はわずかに 14．2%に過ぎない。

[社会的孤立・孤独に関係する概念・事象]

社会的孤立・孤独の具体的な事象としての現れ方あるいは関係する概念・事象として、総括的に整理したのが「図表　社会的孤立・孤独に関係する概念・事象」である。行政の窓口現場ではこれらが渾然一体となって現れる。「社会的孤立・孤独」はそうした「状態」を表す最上位概念である。

「つながり」は目的ではなく、困りごとが発生・深刻化しないための土台であり、関係事象の対処の鍵となる概念といえる。医療・福祉・支援は、「つながり」があって初めて届く。

図表　社会的孤立・孤独に関係する概念・事象

	概念・事象	概要及び社会的孤立・孤独との関係
①	ひきこもり	就学・就労や社会参加の場から長期間離れ、家庭内を主な生活空間とする状態。社会との接点が徐々に失われた結果として生じる孤立の一形態。他の事象と重なりやすい。
②	生きづらさ	社会のルールや期待（社会規範）と、自分が合わない感覚。「どこにも居場所がない」と感じる状態。孤立の入り口になりやすい。
③	8050問題	高齢の親と中高年の子が、家庭の中だけで問題を抱え続ける状態。親も子も地域や制度から切れやすい。孤立が家族単位で固定化した姿である。
④	困窮	お金が足りないだけでなく、仕事・住まい・人間関係を同時に失いやすい。恥や不安から、さらに孤立が深まる。
⑤	介護・ケアラー	支援される側ではなく「支える側」の孤立。時間拘束・心理的負担により社会接点が消失する。表面化しにくく、制度の谷間に落ちやすい。
⑥	障がい	本人の特性そのものより、社会や環境が合っていないことが問題。移動、情報、理解の壁が孤立を生む。
⑦	メンタル不調	不安や抑うつにより、人に会うのがつらくなる外に出にくくなる。孤立 → 抑うつ → 行動縮減 → さらなる孤立という循環を生みやすい。孤立の原因にも、結果にもなる。
⑧	慢性疾患	長く続く病気や痛み。痛飲・体調不安が外出や交流を減らす。孤立すると、病気の管理も難しくなる。重症化リスクを高める。
⑨	認知機能低下	物忘れや判断力低下への不安。失敗体験を避けるため、人との関わりを控える。気づかれにくい孤立が進む。
⑩	仕事喪失	失業・引退・非正規化により、所得問題だけでなく、毎日のリズム人との関係を一度に失う。特に、男性高齢者・中高年単身層で孤立が進みやすい。
⑪	デジタル孤立	スマホやネットが使えない、使いにくい。情報・制度・人につながれない。高齢者だけでなく、困窮層や障がい者にも広がる。
⑫	つながり	つながりは「目的」ではない。困りごとが深刻になるのを防ぐ土台である。医療・福祉・支援は、つながりがあって初めて届く。回復と予防の鍵。

Copyright © SHIBAHARA Yasunori (Japan Association for Professionals' Activities)　All Rights Reserved.

[社会的孤立・孤独に係わる事象の流れ]

社会的孤立・孤独の根源的原因は、社会構造・生活環境の変化により、個人が想定していたあるいは期待していたライフコースからのズレが生じることにある。性格や努力不足の問題ではない。これが社会課題とされる所以である。そして、各種の心身的不安・不調が起こり、人の

つながり意欲が減退し、行動が抑制され、孤立・孤独感が生まれ、様々な関連する「困りごと」が発生する。このような流れの一例が「図表　社会的孤立･孤独の発生の流れの例」である。

図表　社会的孤立･孤独の発生の流れの例

社会構造の変化 ➔ 生活環境の変化
↓
個人が想定／期待していた
ライフコースからのズレ・停滞・断絶
↓
承認機会消失・自己同一性確立の中断
↓
社会的役割の喪失／不確実化
↓
自己効力感・帰属感の低下
↓
社会との接点・つながりへの意味づけ低下
↓
つながり意欲の減退 ➔ 行動(外出･移動･参加)の縮減
↓
いきづらさ ➔ 孤立化
↓
居場所の喪失 ➔ 疎外感 ➔ 孤独感
↓
望まない孤立 ➔ 心身に悪影響 ➔ ウツ
↓
様々な「困りごと」の発生・連鎖・複合
➔社会的孤立・孤独感の固定化
↓
孤独死・自殺

［用語］

- **ライフイベント**：誕生、就学、進学、就職、結婚、出産、退職など、人生の中で重要な出来事（イベント）
- **ライフステージ：**ライフイベントに伴って変化するステージ
- **ライフサイクル**：生まれてから死ぬまでをライフステージとして捉える人の生涯過程
  - ユング：4段階、エリクソン：8段階
- **ライフコース**：近年の生き方の多様化によるライフイベントも変容しているため、ライフステージ概念では人生を捉えにくいため、社会的存在として個人がたどる生涯の過程として捉える概念
  - ライフコースのズレ・ギャップとは、個人が想定・内面化してきた人生の進行モデル（就学・就労・家族形成・居住・役割獲得等）と、実際に置かれる状況との不整合をさす。このズレが持続すると、社会的役割の獲得と承認の連続性が途切れ、自己同一性の形成・維持が中断される。
- **自己同一性（アイデンティティ）**：「自分が何者であるか」という一貫した感覚や自分らしさのことで、価値観や役割、目標を含み、他者との関係の中で「自分は自分だ」と認識できる状態を指す。心理学者のエリクソンが提唱した概念で、青年期に確立される重要な心理的課題
- **社会的役割**：社会的な地位や状況に応じて個人に期待される一連の行動パターンや期待される振る舞いのこと。社会規範に基づく
- **自己効力感（Self-efficacy）**：「自分ならこの課題を達成できる」「自分にはそれをやり遂げる能力がある」と信じる感覚や確信のこと。カナダの心理学者バンデューラが提唱

Copyright © SHIBAHARA Yasunori (Japan Association for Professionals' Activities)　All Rights Reserved.

因みに、上記図表の最後に記載されている事象について、「孤独死保険の保険金支払データを統計化し、賃貸住居内における孤独死の実像を統計データで示した」直近の資料として、「第10回 孤独死現状レポート　2025年12月 日本少額短期保険協会 孤独死対策委員会」がある。保険金支払に伴う情報から見えてくる全世代の社会課題としてのシビアな実態が見えてくる。

［参考］第10回 孤独死現状レポートによる分析結果＜抜粋＞

- 本レポートにおける孤独死の割合は男性83.3%、女性16.7%。
- 孤独死亡時の平均年齢は男性63.7歳、女性62.9歳。平均寿命と比較すると、若くして死を迎えている状況は第1回レポートより変わっていない。
- 65歳未満のいわゆる現役世代の孤独死者が46.1%となっており、「孤独死は高齢者だけの問題」ではないことが判る。死亡原因別の人数は、病死が大半を占める。
- 本レポート統計開始以来、孤独死における若年・壮年層の自殺割合が高い傾向にある。
- 特に、女性においては20代～40代の層の自殺割合が76.3%と高い傾向にある。また、女性の20代の自殺割合は、35.3%と全年齢層の中で突出して高い状況にある。

※本レポートは賃貸住宅入居者に関する分析であり、持家居住者等は含まれていない。

補：本解説の参考資料等は https://shikumi-gunzo.hatenablog.com/、バックナンバーは https://www.japa.fellowlink.jp/column