

3. 解説：全国ベースの実態調査結果にみる社会的孤立・孤独者像

(1) 社会的孤立・孤独の社会問題化の背景

最近、社会的孤立・孤独が社会問題化している。社会的孤立・孤独の構造的背景として、社会経済の低迷（可処分所得が伸びない）、雇用形態の変質（将来が安定しない/希望が持てない非正規雇用の拡大）、生活環境の変化（デジタル化）、人口・世帯構造の変化（人口減少、少子高齢化、核家族化、未婚化・晩婚化、独居高齢者増加）等に伴い、働き方、住まい方、暮らし方が変化し、従来の地縁・血縁等の「人のつながりの希薄化」「無縁化」の進展が基底にある。

そうした急激な構造的背景が相まって進行している折に、2019年（令和元年）末から、コロナ禍が発生し、国際的な移動の遮断、そして国内的には一斉休校措置、休業要請、外出自粛要請が行われ、非正規雇用者を中心に雇用環境の悪化、加えて各種の社会的支援活動も縮小・停止に追い込まれ、生活/経済弱者を中心に大きな影響（例えば、家族や周囲の人に相談ができずにひとりで出産したのちに乳幼児を遺棄した人やヤングケアラー、介護殺人、虐待、自殺等）が出た。加えて、自宅での時間が増えたことは、家族/家庭内での過ごし方の変化をもたらし、コミュニケーションや相互への理解が向上する反面、逆作用の問題を励起・顕在化させた。

(2) 社会的孤立・孤独の定義

こうした事象の顕在化を受け制定された「孤独・孤立対策推進法 Act on the Advancement of Measures to Address Loneliness and Isolation」（令和5年6月7日公布）の第一条において、「日常生活若しくは社会生活において孤独を覚えることにより、又は社会から孤立していることにより心身に有害な影響を受けている状態」を「孤独・孤立の状態」と規定している。

学説的には、「社会的孤立」（social isolation）とは、「家族やコミュニティとはほとんど接触がないという他者との関係性が乏しい測定可能な客観的状況」という定義が既往定義を包含する定義と言える。そして、「孤独」（Loneliness）とは、本人の主観的状态であり、社会問題とされる「孤立」は本人が「望まない孤独」と言える。「孤高」の人は社会問題の対象とはならない。

そして、社会的孤立の心理学における操作的定義（理論的構成概念から測定値を取り出すための手続き）として、「同居者以外との対面・非対面交流をあわせて、月1,2回未満の交流」とされている。さらに、下記の4類型による操作的定義がなされ、全国調査等でも用いられている。

【社会的孤立の類型の操作的定義】

- ① 社会的交流欠如型：家族・親族・友人等との会話・接触の欠如

【社会的支援欠如型】 ※筆者追記

- ② 社会的サポート欠如（受領）型：物理的サポート（病気の時の看病・金銭援助・日常の手助け）、心理的サポート（悩み事の相談にのってくれる、寂しいときの話し相手等）の欠如

- ③ 社会的サポート欠如（提供）型：上記の裏返し

- ④ 社会参加欠如型：組織・活動（町内会、スポーツ、趣味の会等）への参加の欠如

しかし、上記類型の②③は、まとめて「② 社会的支援欠如型：困った時に支援を受けたり、したりする関係の欠如」とした方がわかりやすく、かつ対策にもつながりやすい。例えば、支援を受ける（受領）側が支援をする（提供）側に回ることもあること等を反映できる。

このように操作的定義（社会的交流・支援・参加）を行うと、それはいわゆる「社会的関係性/つながり」と同義であることが明確になる。その内、特に心身への影響・リスクをもたらす社会的関係性/つながりの強弱を客観的に指標化し解釈したのが「社会的孤立」状態であり、そうした社会的関係性/つながりを望まない / 好ましくないとする主観的状态が「社会的孤独」と云える。

(3) 全国実態調査が描く社会的孤立・孤独者像

わが国において、「社会的孤立・孤独」を対象にして、全国的な実態調査が本格的になされたのは2020年(令和2年)である。2021年(令和3年)からは、「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査(人々のつながりに関する基礎調査)」が毎年実施され、関係研究者・シンクタンクによる考察等も報告されている。最新調査：孤独・孤立の実態把握に関する全国調査(令和5年実施) 内閣官房孤独・孤立対策担当室 https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r5.html

これら全国調査の結果として、そこに描かれている「社会的孤立・孤独像」は以下ようになる。

- 社会的孤立者の存在割合
 - ・ 全体の7%程度で、深刻な孤立に限定すると3%程度、やや広めに捉えると10%程度
- 社会的孤立・孤独者の属性
 - ・ 社会参加欠如、家族・親族に頼れない
 - ・ 一人暮らし、男性、単独高齢男性世帯、ひとり親世帯
 - ・ 未婚者、離別者、介護・介助、家族の病気・障害
 - ・ 非正規就労、生活保護受給者・経済的困窮者、非就労・休職中・失業、非健康状態
- 社会的孤独の継続期間
 - ・ 孤独化の継続期間は5年以上
- 孤立の影響・リスク
 - ・ 孤立は肉体的な苦痛と同様の反応を引き起こす可能性があり、人々の健康に影響を及ぼす
 - 補：日本における社会的孤立の動向と課題・論点 齊藤 雅茂(日本福祉大学 教授) 全国社会福祉協議会 生活困窮者自立支援制度人材養成研修 <https://tinyurl.com/2yynoz6r>
 - 人付き合いの乏しさは喫煙と同程度のリスクである(Holt-Lundstad et al. 2010)
 - 人間にとって疎外されることは 肉体的苦痛と同じ脳内処理が行われている可能性あり (Eisenberger NI. et al. (2003) Does rejection hurt? An fMRI Study of Social Exclusion Science. 302:290 - 292)
 - 補：パンデミックで不安やうつ病が25%増加 2022年03月07日 WHO <https://japan-who.or.jp/news-report/2203-11/>
 - パンデミックが若者のメンタルヘルスに影響を与えた結果、自殺や自傷行為のリスクを負っている。

- 自分自身からの疎外
- 生きる意欲や働く意欲の低下
- 社会的サポートとつながらない
- 意欲の一層低下
- いざというときの SOS を出すのが難しい ⇒ 対処の遅延で問題深刻化
- 孤独・孤独のトリガー事象
 - 一人暮らし、家族との死別、心身の重大なトラブル（病気・怪我等）、転校・転職・離職・退職（失業を含む）、人間関係による重大なトラブル（いじめ、ハラスメントを含む）
 - 標準とされるライフコースからの離脱
 - パンデミック、災害
 - 孤立（つながりの希薄化）から孤独へ：孤立が孤独のトリガー

補：「アイデンティティ（identity）」の概念を生み出した発達心理学者の Erik H. Erikson が提唱した 8 つの発達段階<①乳児期 ②幼児前期 ③幼児後期 ④学童期 ⑤青年期 ⑥成人期 ⑦壮年期 ⑧老年期>のそれぞれ「心理社会的危機」が存在するとされ、それら発達段階の変わり目、生活環境の変化に適応できないときに「自己同一性確立の中断」を招き、これがトリガーとなって、標準的流れから外れ、居場所がなくなり、疎外感を呼び起こし、孤立化していき、望まない孤独に陥ると理解される。

(4) 社会的孤立・孤独に対するアプローチ

世界そして日本において、社会的孤立・孤独に対する本格的なアプローチはまだ始まったばかりである。WHO のサイトには、以下のように記載されている。

「質の高い社会的つながりは、私たちの心身の健康と幸福にとって不可欠です。社会的孤立と孤独は、高齢者を含むあらゆる年齢の人々にとって重要でありながら、軽視されている社会的決定要因です。

社会的孤立と孤独は広く蔓延しており、高齢者の 4 人に 1 人が社会的孤立を経験し、青少年の 5 ~ 15 パーセントが孤独を経験していると推定されています。多数の研究により、社会的孤立と孤独は心身の健康、生活の質、寿命に深刻な影響を及ぼすことが示されています。社会的孤立と孤独が死亡率に与える影響は、喫煙、肥満、運動不足など、他の確立されたリスク要因の影響に匹敵します。

社会的孤立と孤独は、あらゆる年齢層において、優先的な公衆衛生問題および政策課題としてますます認識されつつあります。国連の健康な高齢化の 10 年（2021~2030 年）の期間中、人口変化と健康な高齢化ユニットは、10 年の 4 つの主要行動分野にまたがるテーマの 1 つとして、社会的孤立と孤独に取り組みます。」 出典：社会的孤立と孤独 WHO <https://tinyurl.com/y66l054o>

社会的孤立・孤独問題すなわち「質の高い社会的なつながり」へのアプローチは、個別分野のアカデミズムの世界に留まることなく、インクルーシブなまちづくり、well-being な社会づくりに向けて社会実装される仕組みづくりに昇華されなくてはならない。多様な分野の専門家・実務家が習い合い、連携し、共創する「社会システムズアプローチ」がそこには求められている。