

富山県の 女性の孤独・孤立

炭谷靖子
ウェルリフト協議会副代表
高岡市社会福祉協議会理事

孤独・孤立について（孤独・孤立の状態）

孤独・孤立の状態

「孤独」（一般的な捉え方）

主観的概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある

「孤立」（一般的な捉え方）

客観的概念であり、社会とのつながりや助けのない又は少ない状態を指す

- ➡ 孤独と孤立は密接に結びついているが、
- ・孤立しているが孤独は感じていない
 - ・孤立していないが孤独を感じている
- ということもありうる。

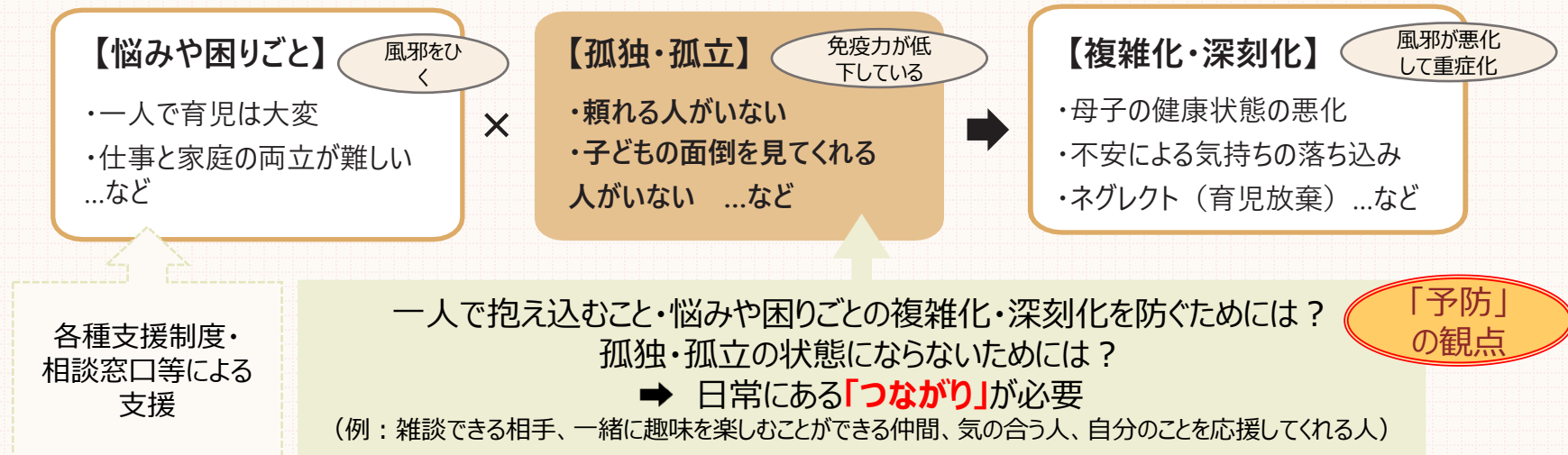
「望まない孤独」と「孤立」を抱える方々が政策の対象。

「一人であること」自体が問題ではなく、悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまうことで、複雑化・深刻化することが問題。

「孤独・孤立の状態」（孤独・孤立対策推進法における定義）

孤独又は孤立により心身に有害な影響を受けている状態

悩みや困りごとが複雑化・深刻化する例：子育て



「孤独・孤立の状態」 (孤独・孤立対策推進法における定義)

孤独又は孤立により心身に有害な影響を受けている状態

悩みや困りごとが複雑化・深刻化する例：子育て

【悩みや困りごと】

風邪をひく

- ・一人で育児は大変
- ・仕事と家庭の両立が難しい...など

×

【孤独・孤立】

免疫力が低下している

- ・頼れる人がいない
- ・子どもの面倒を見てくれる人がいない ...など



【複雑化・深刻化】

風邪が悪化して重症化

- ・母子の健康状態の悪化
- ・不安による気持ちの落ち込み
- ・ネグレクト（育児放棄）...など

各種支援制度・
相談窓口等による支援

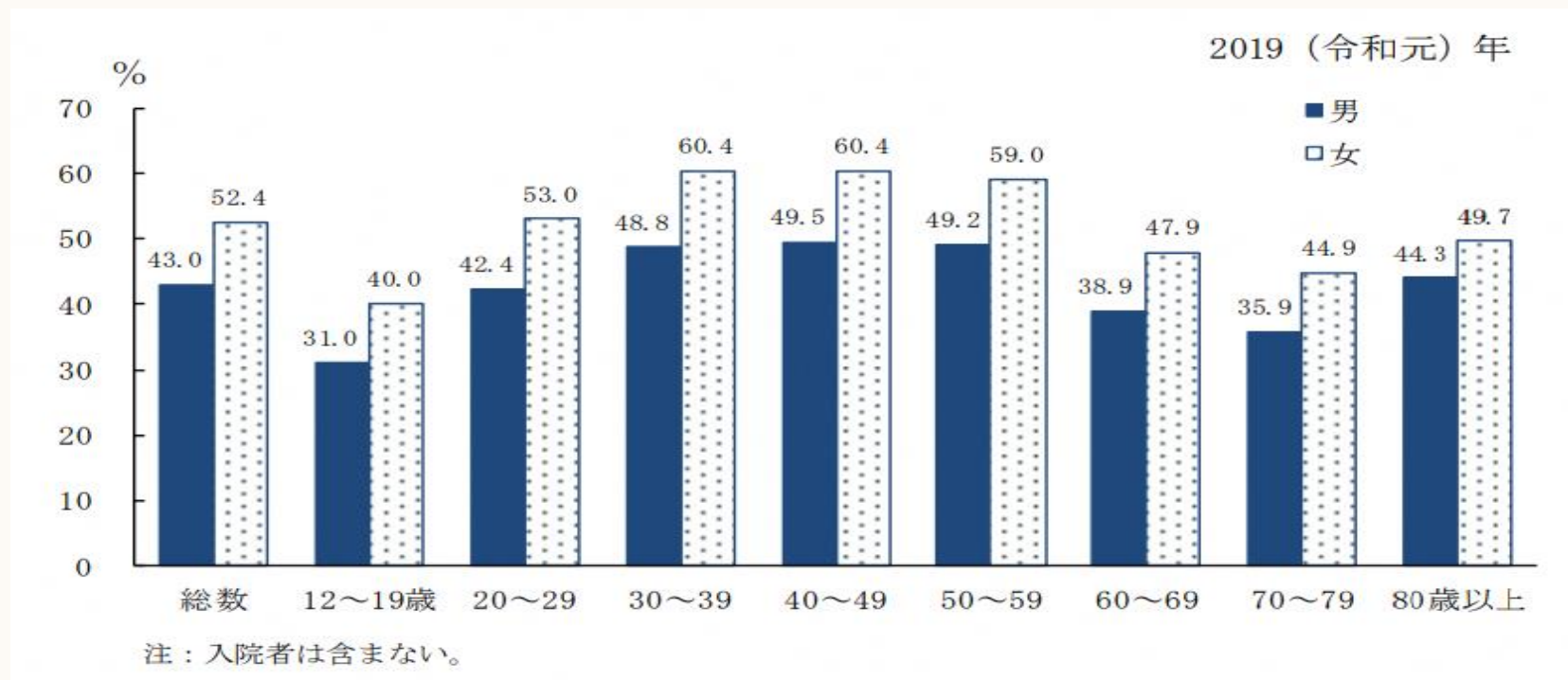
一人で抱え込むこと・悩みや困りごとの複雑化・深刻化を防ぐためには？
孤独・孤立の状態にならないためには？

➡ **日常にある「つながり」が必要**

(例：雑談できる相手、一緒に趣味を楽しむことができる仲間、気の合う人、自分のことを応援してくれる人)

「予防」
の観点

性・年齢別にみた悩みやストレスがある者の割合（12歳以上）



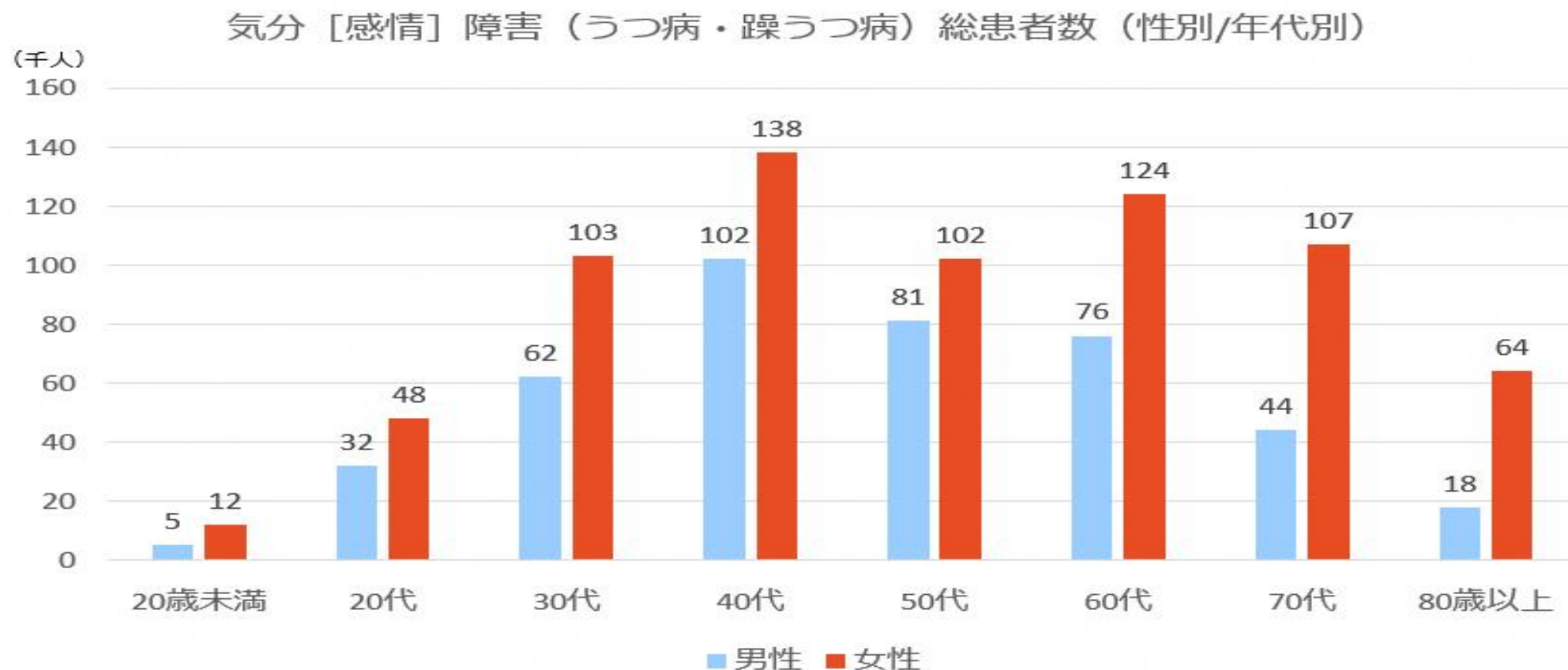
厚生労働省 国民生活基礎調査令和元(2019)年

- ◆ 女性は男性に比べて悩みやストレスを感じている
- ◆ 特に30～40歳代の女性は悩みやストレスのある人の割合が最も高い

女性のうつ

5

- 女性のうつ病患者数は男性より多く、いずれの年代でも女性が男性を上回る。



「患者調査」厚生労働省 平成26年

5

孤独感の男女差

6

- 社会的な孤立や孤独の感じ方は、男性も女性も同じようなものだという。しかし**男性のほうがその感情を認めることが難しい**ため、そうした孤独感は暴力的な言葉やかんしゃくや忍耐力の欠如や苛立ちなどの形をとって現れることが多くなる。
- **男性は孤独であることに恥ずかしさや自分の弱さを感じる**。そうした弱さは「女のもの」であるため、嫌みや混乱に加えて恥を感じてしまうのだ。
- **女性は「いつも何かと比較するような感覚」を持っている**。こうした比較の感覚が社会的な失敗を恥だと感じさせ、孤独感を抱くりリスクを増大させている。「常に周りから遅れることを心配しているけど、追いつけたと思えることは決してない」。

マーシーVM, 『孤独の本質：つながりの力』

6

女性のうつの特徴

- 女性ホルモンの急激な変化や、ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による環境・役割の変化がきっかけになることもある。

【女性特有のうつ】

- **月経前不快気分障害（PMD D）**

月経前症候群（PMS）と比較し、精神症状が重いもの

- **産後うつ**

出産を経験した女性の7～10人に1人になるとされる。

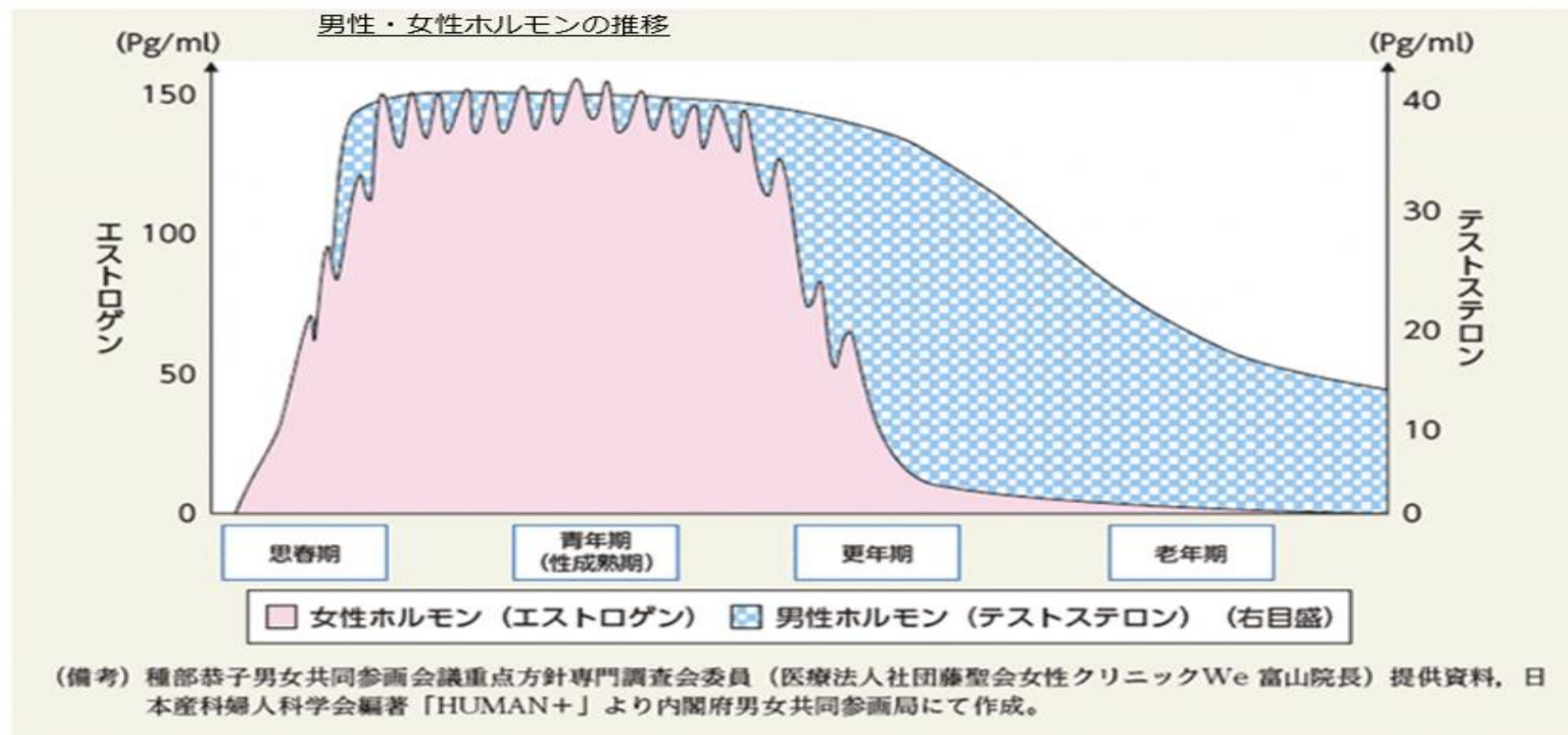
女性ホルモンの急激な変動、産後の疲労、育児不安等。

- **更年期うつ**

更年期による女性ホルモンの変化に加え、子の独立（空の巣症候群）や親の介護、死別など環境変化によるストレスが重なるケースが多い。

女性ホルモン・男性ホルモン 生涯の変化

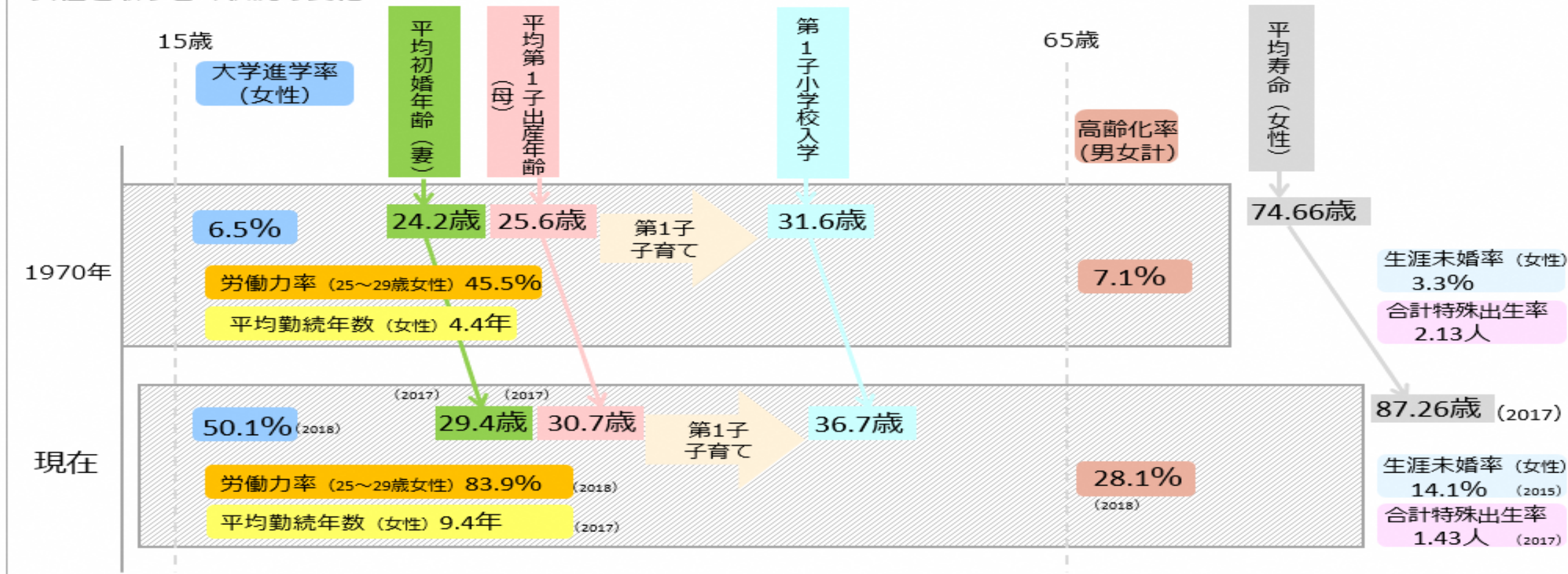
- 女性の場合、女性ホルモンは更年期に急激に減少するが、男性の場合、男性ホルモンは加齢により緩やかに減少する



女性のライフキャリアの変化

・女性を取り巻く状況は大きく変化している

女性を取り巻く状況の変化



「男女共同参画白書」内閣府 平成28年版の図をもとに作成

※大学進学率…「学校基本調査」文部科学省 ※労働力率…「労働力調査」総務省 ※平均勤続年数…「賃金構造基本統計調査」厚生労働省
※平均初婚年齢・平均第1子出産年齢・合計特殊出生率…「人口動態統計」厚生労働省 ※生涯未婚率(50歳時の未婚率)…「国勢調査」総務省
※高齡化率(65歳以上人口が総人口に占める割合)…「人口推計」総務省 ※平均寿命…「簡易生命表」厚生労働省

現代女性のライフキャリアと健康

- 女性は、ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による環境の変化の影響を受けやすい
- 近年の社会状況や女性のライフスタイルの変化により、女性の健康との関係も変化している

社会状況/ライフスタイルの変化

- ✓ 女性の就業率の上昇
- ✓ 女性の勤続年数の伸長
- ✓ 初婚・初産年齢の上昇
- ✓ 生涯出生数の減少
- ✓ 平均寿命の伸長 など

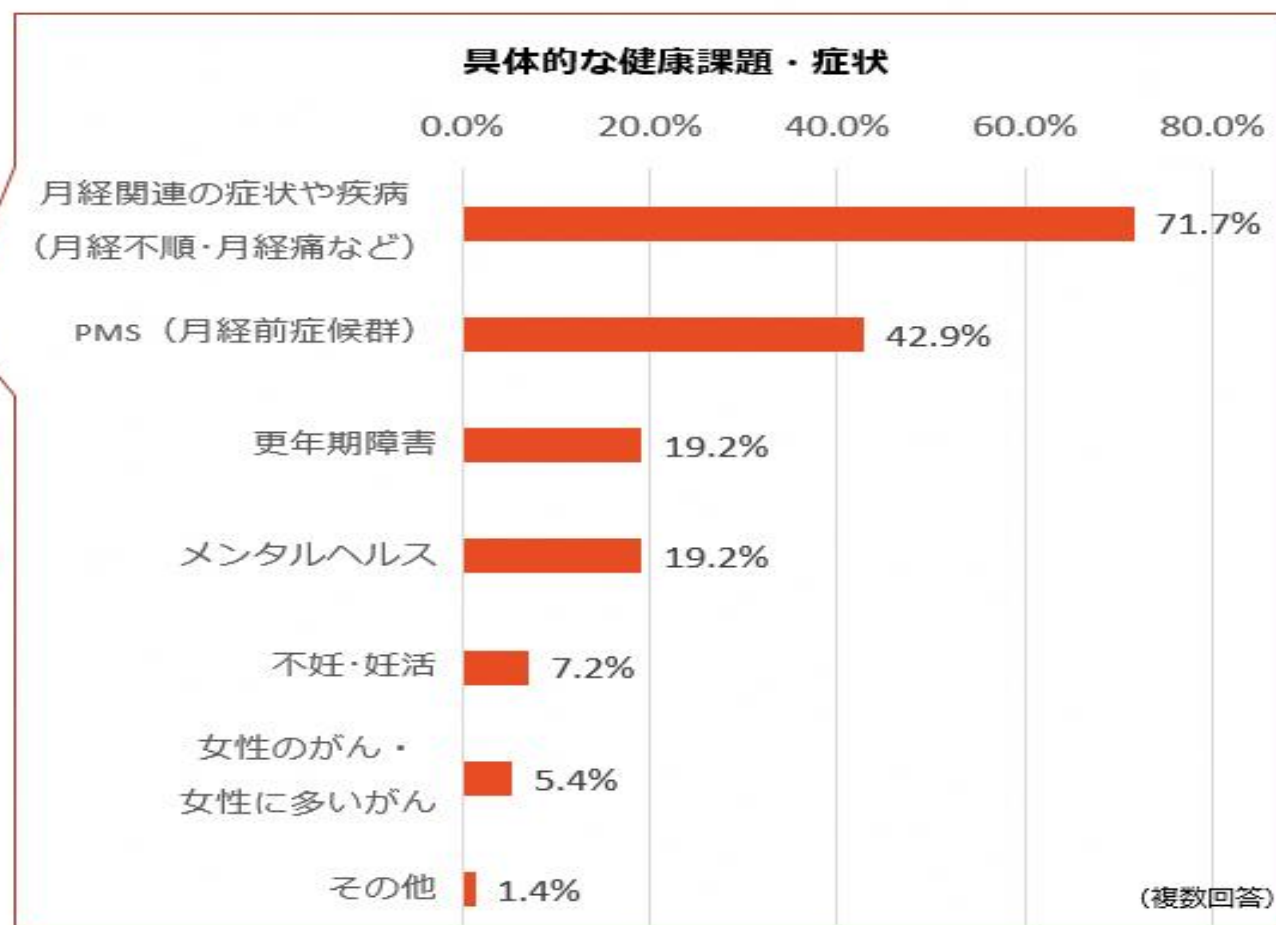
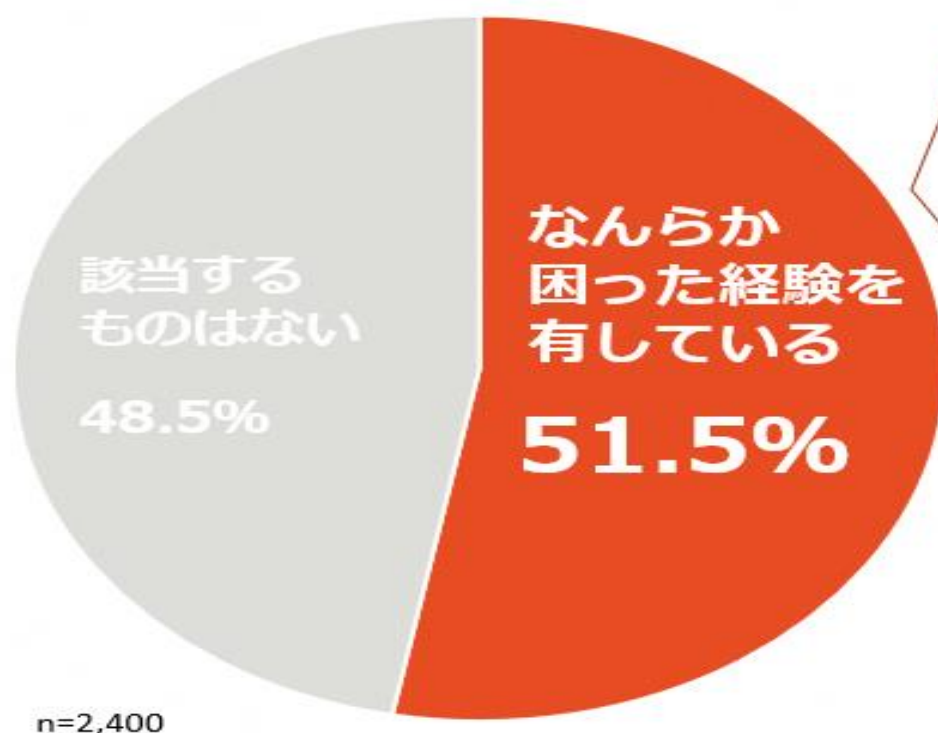
女性の健康との関係

- ✓ 月経回数の増加が影響する疾患の増加
- ✓ 職場における妊娠中の体調不良への対応
- ✓ 仕事と健康課題の両立
（月経に関する不調、更年期、がんなど）
- ✓ 老年期の健康上の課題 など

女性の健康課題により職場で困った経験

- 女性従業員の**約5割**が女性特有の健康課題などにより「**勤務先で困った経験**」がある

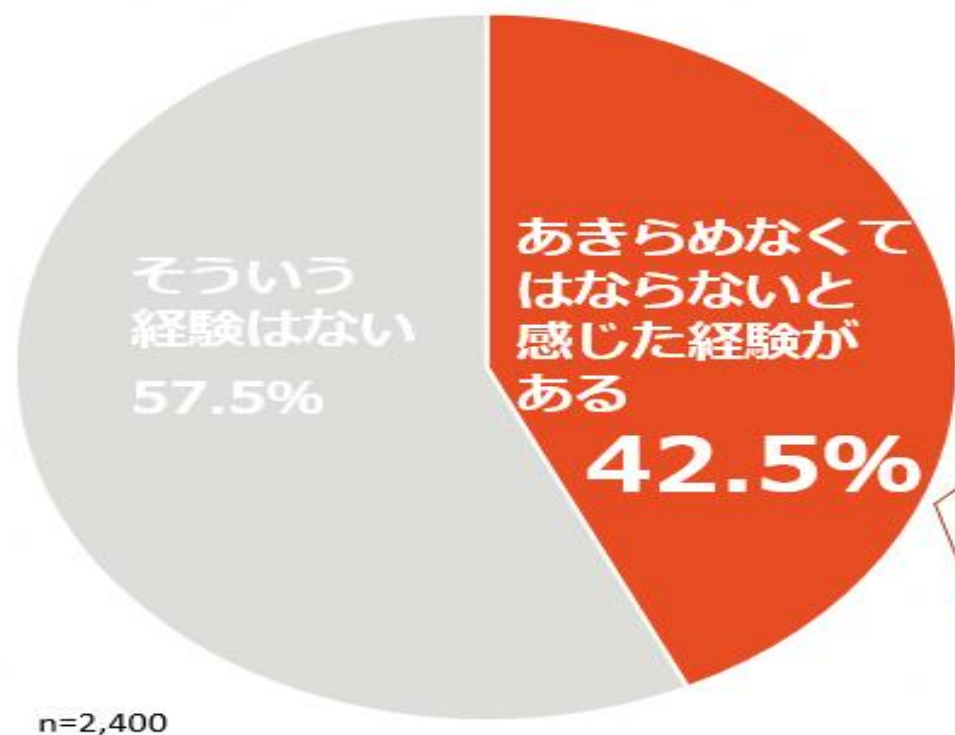
女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか



女性の健康課題が仕事に与える影響

- 女性従業員の**約4割**が女性特有の健康課題などにより「**職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験**」がある

女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状（メンタル面の不調を含む）、妊娠や出産・妊活などにより、職場であきらめなくてはならないと感じたことはありますか



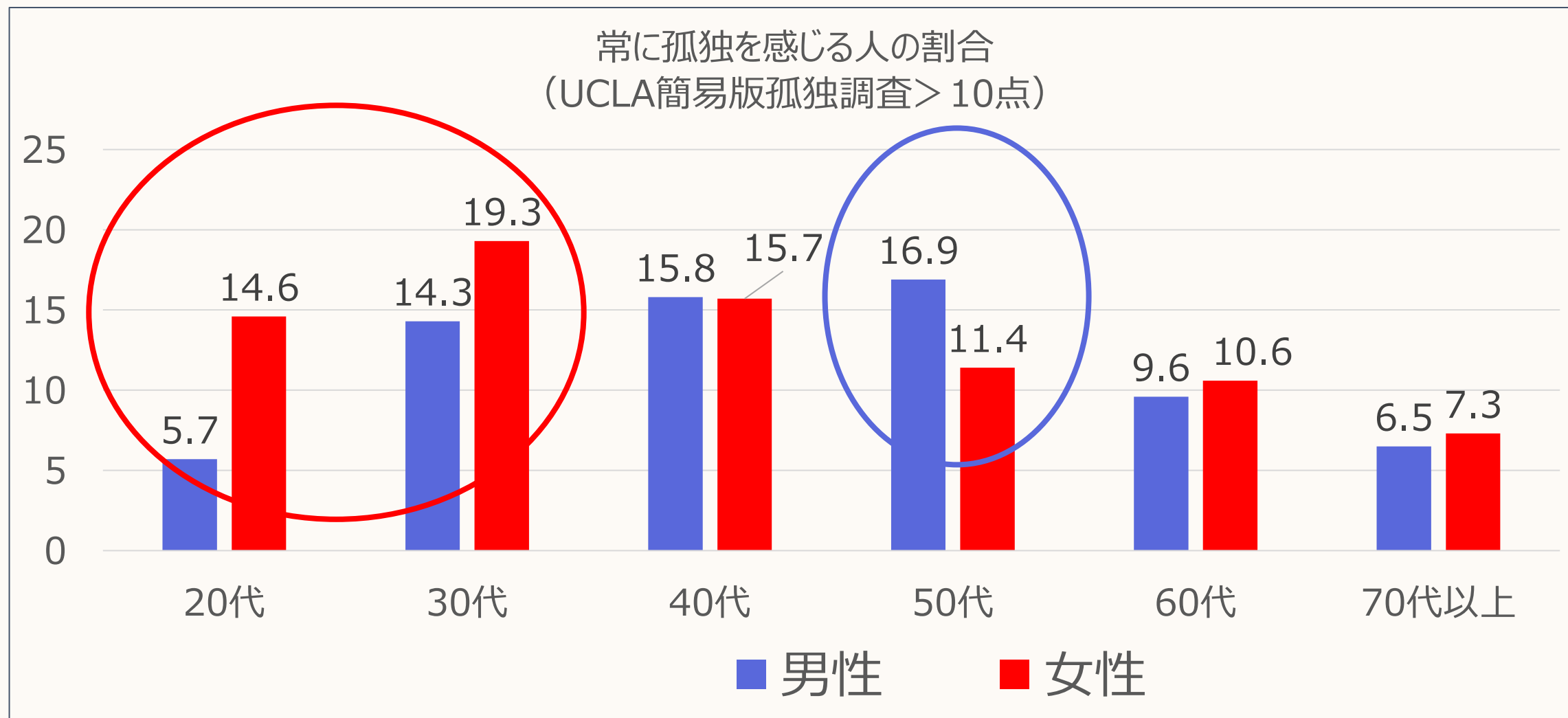
あきらめなくてはならないと感じたことの内容

- 「正社員として働くこと」 57.9%
- 「昇進や責任の重い仕事につくこと」 48.0%
- 「希望の職種を続けること」 38.1%
- 「管理職となること」 32.5%
- 「研修や留学、赴任などのキャリアアップにつなげること」 27.1%

(複数回答)

富山県孤独の実態

富山13.3% > 全国7.1%

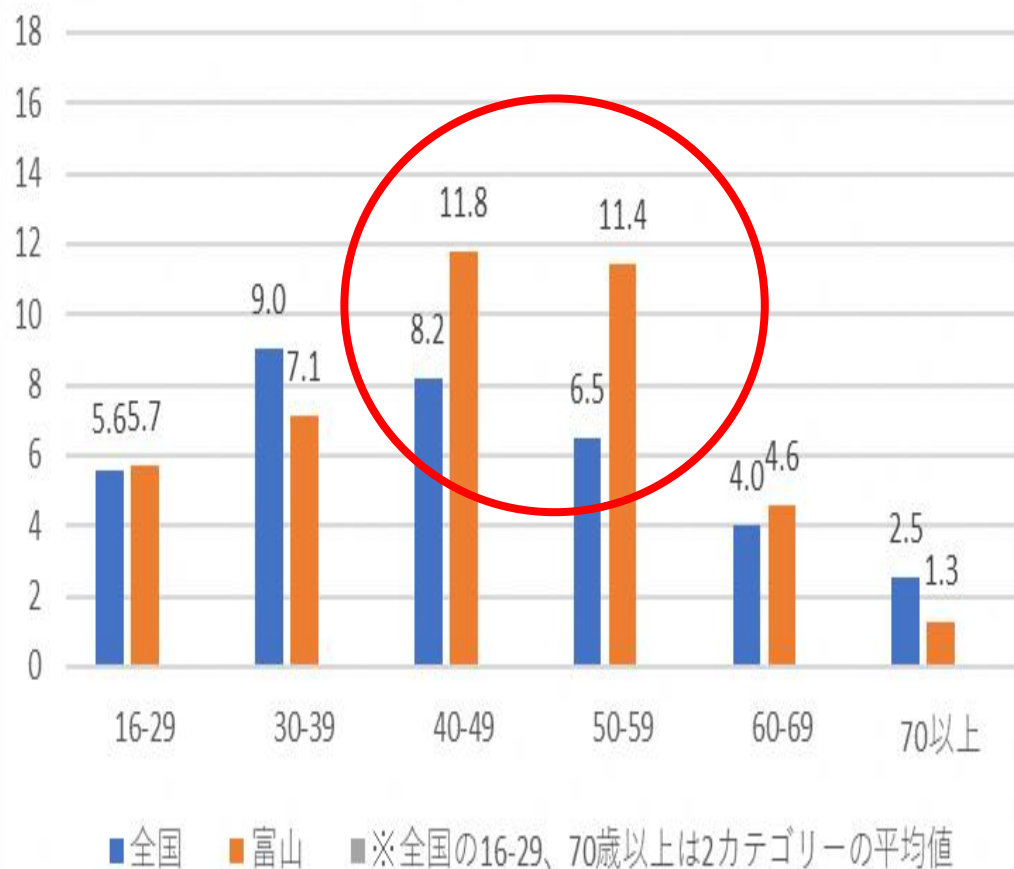


2024「富山県人のつながりに関する基礎調査」結果

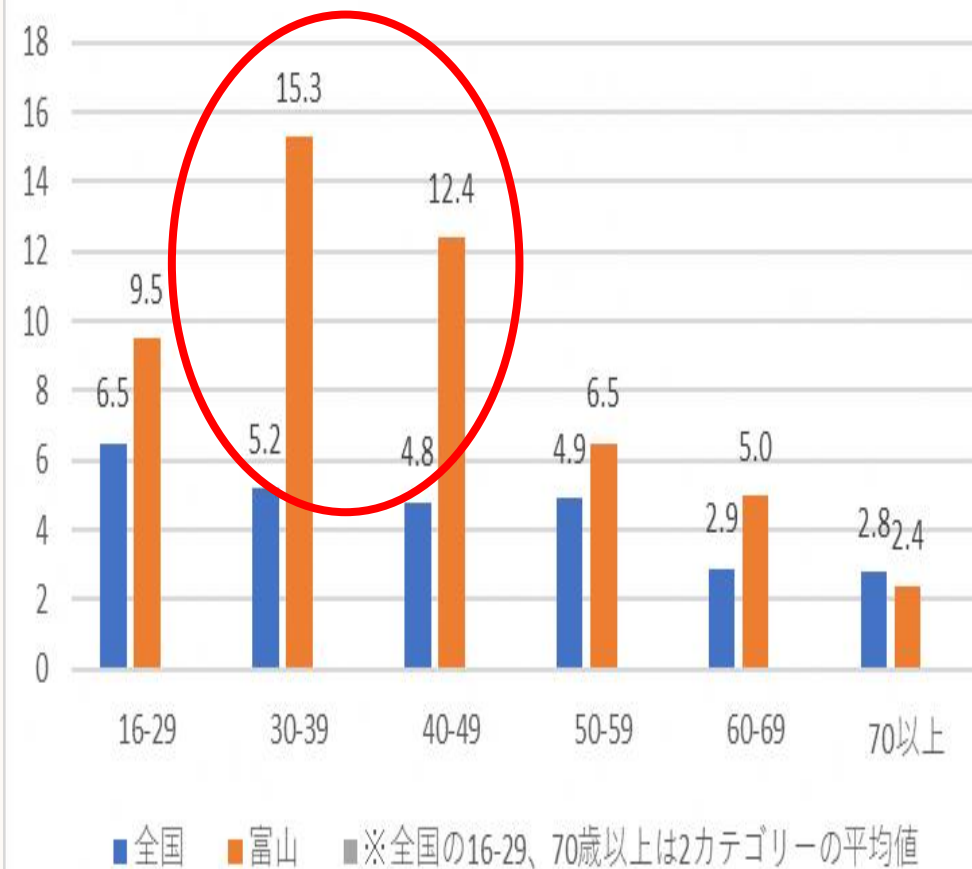
富山県孤独の実態（男女別の全国との比較）

富山13.3% > 全国7.1%

頻繁に孤独を感じる人の全国比較（男性）



頻繁に孤独を感じる人の全国比較（女性）



子どもがいても孤独

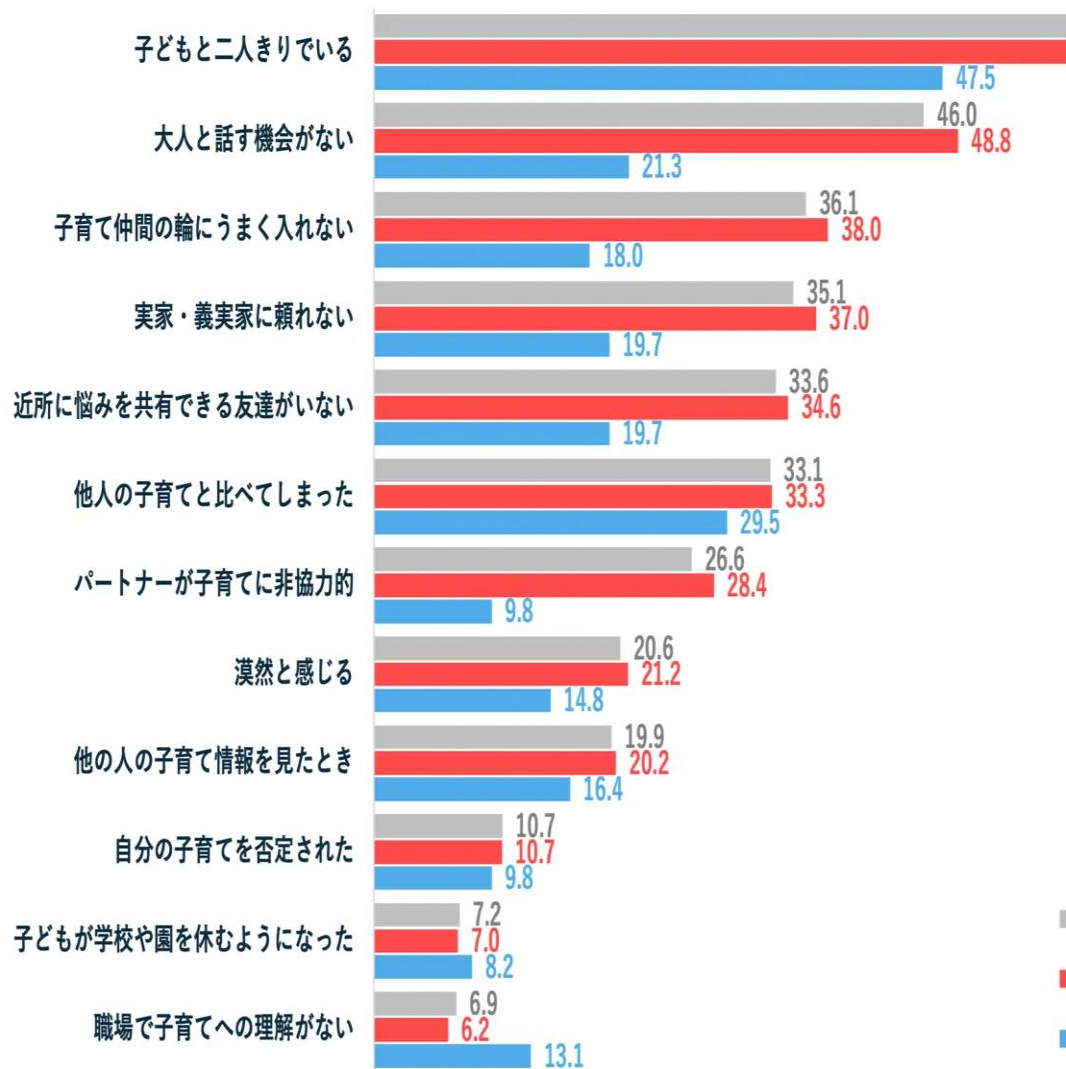
- 子どもが健全な人間関係を構築するにあたって親が重要なロールモデルである。しかし、多くの親がそもそも自分自身の孤独に苦しんでいる。ストレス要因や子育てをとりわけ大変で孤独な作業にするその他の困難に直面している親もいる。
- そういう親たちこそ、仲間が集まるグループを持ち、その人たちとよりよいスキルを学び、相互に支援する関係を築くことで、家族全体の負担を劇的に減らすことができる。
- 強い社会的なつながりというのは、もちろんどんな状況の親にとっても重要だが、親になったばかりの多くの人がある重要性を認識しておらず、子どもが生まれた後の方が孤独になっていることに気づいて愕然とする。子どもに恵まれたのに孤独を感じるなど恩知らずなことのように思うからだ。

子育て中に感じた孤独感74.2%

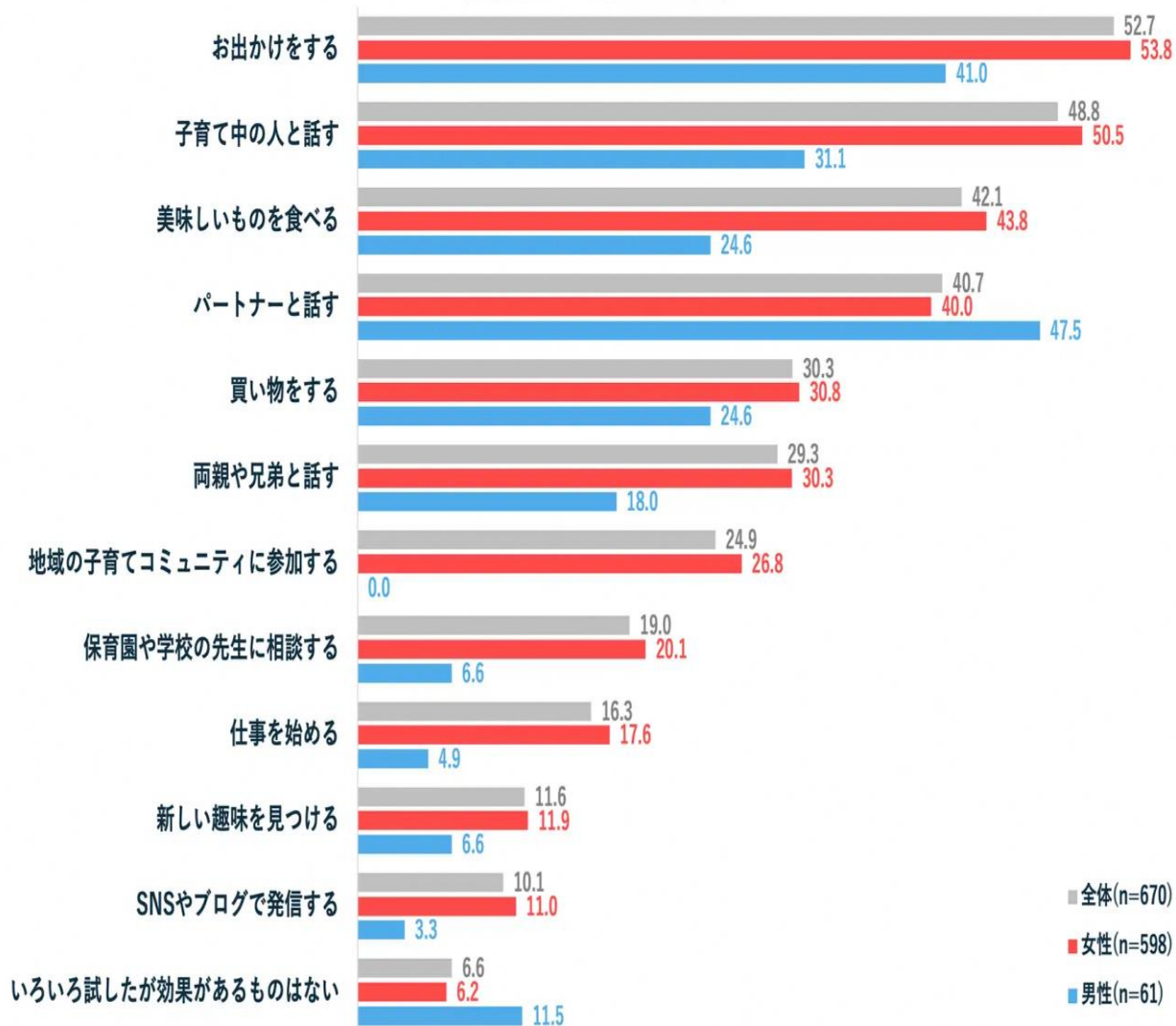
PIAZZA「子育てに関するアンケート」調査

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000129.000016981.html>

孤独を感じる瞬間(%)

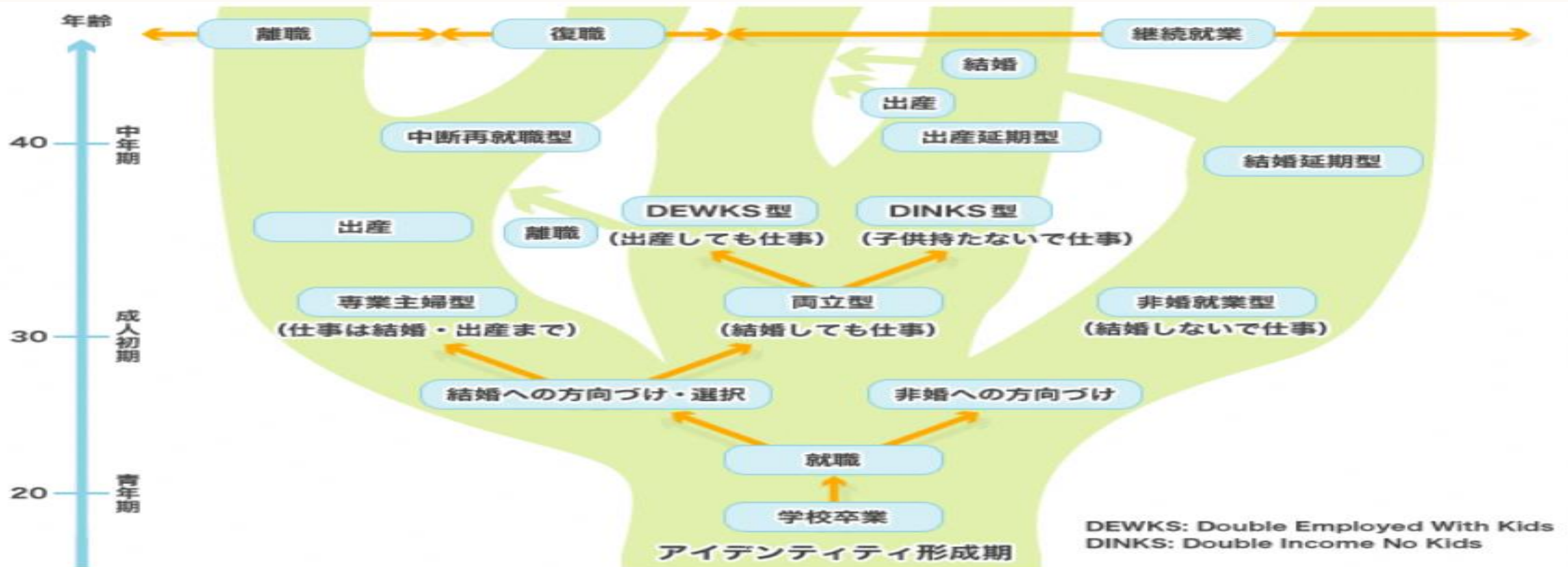


孤独感の対処法(%)



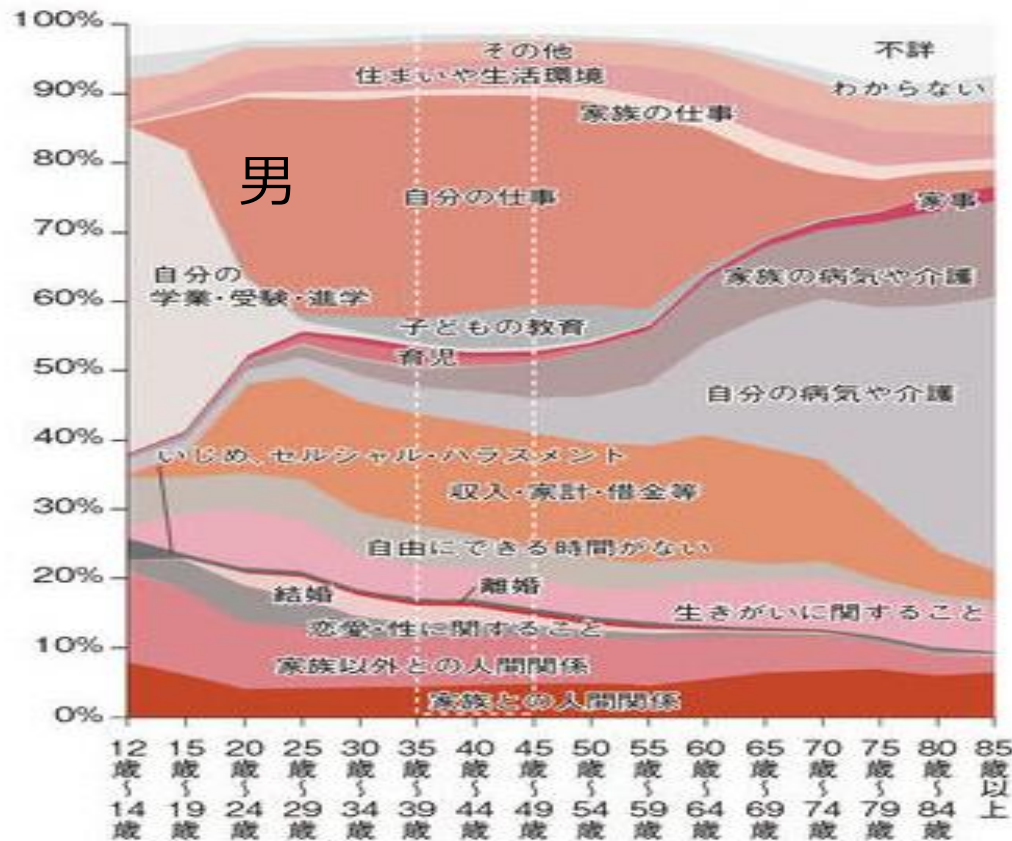
2015年8月女性活躍推進法

- ① 仕事と家庭を両立しながら能力を発揮できる
- ② 男性が家庭生活に参画するのは当たり前
- ③ 女性のキャリアアップを邪魔しない

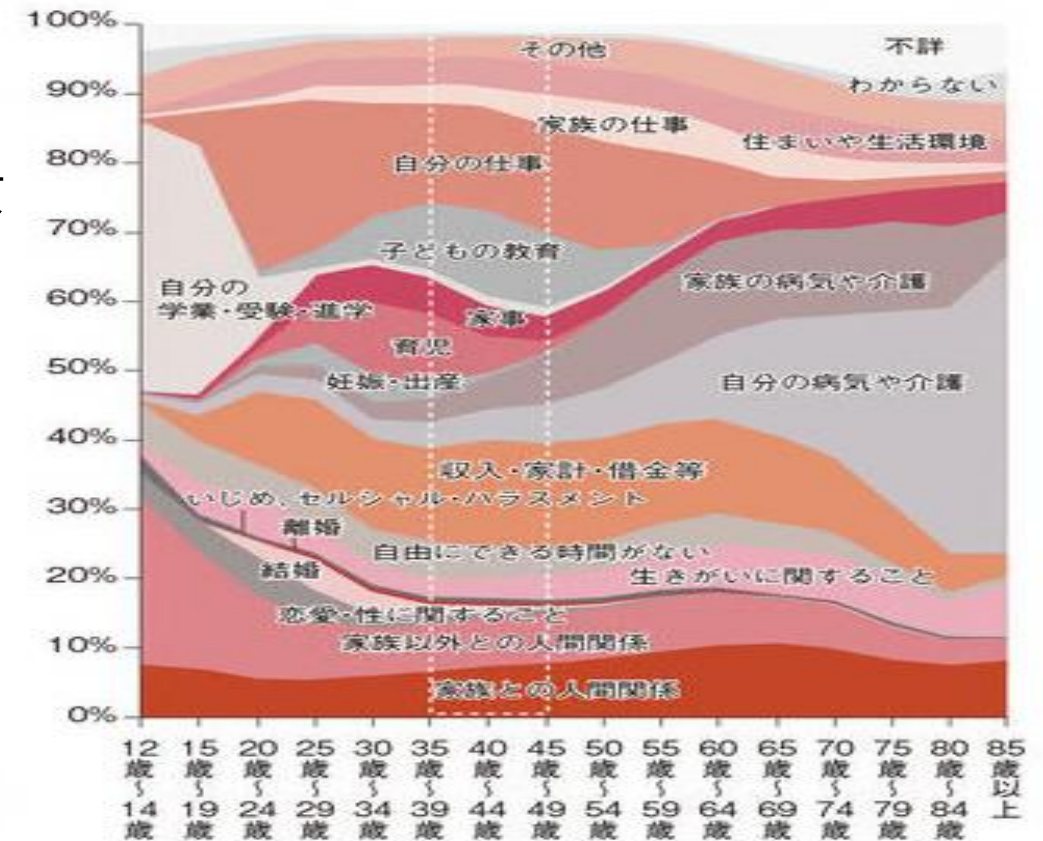


(出所：岡本祐子・松下美知子編「新・女性のためのライフサイクル心理学」、2002年 13頁を一部修正)

年齢層別の悩み・ストレス原因の内訳



女



- ◆男性は、「**自分の仕事**」が大きなシェアを占める。
- ◆女性の場合、特に30～40歳代にかけて**様々な項目**が積み重なっている。

データ出典：厚生労働省 国民生活基礎調査(平成25年)

図：舞田敏彦(@tmaita77)作成の「データえっせい2012年5月19日

http://tmaita77.blogspot.jp/2012/05/blog-post_19.htmlを参考に、男女別データで作成

ホームページ： <https://www.videor.co.jp/digestplus/market/2017/07/967.html>

所得や持ち家率で測れないWELL-BEING

- 「富山県は、共働き率や女性の正社員率、保育所入所率が全国トップ級であり、一見、女性の社会進出が進んでいるように見える。しかし、一方で、**女性管理職率は都道府県の中で40位台**。共稼ぎ世帯でも男性の家事時間は全国平均より少ない。つまり富山県の女性は、労働も家事も地域活動も全部押し付けられているうえに、社会的地位が低く押さえつけられていると言えなくない。これでは、富山の女性が生き生きと自分らしく暮らしウェルビーイングが高い、とは言えない。
- 女性は結婚して子どもを産むべき、など決まった生き方を強要する同調圧力の高い社会、男尊女卑の文化と女性への負担のしわ寄せなど、**『単に女性が全部の負担をかぶってがんばっているだけ』との声**も聞く。

藤野英人. いま「富山県」ですごいことが起きている
<https://gendai.media/articles/-/86619?page=6>

所得や持ち家率で測れないWELL-BEING

- 流出の激しい若い女性のウェルビーイングの向上は、政策のトップ課題にする必要がある。一口に若い女性といっても、20代か30代か、子どもの有無、独身か既婚か、就いている職業や働き方などで、ニーズはそれぞれ違う。まずはそのような**多様性を認め、多くの女性の生の声を取り入れながら、対話的に政策を作っていくことが望まれる。**

藤野英人. いま「富山県」ですごいことが起きている
<https://gendai.media/articles/-/86619?page=6>

相談現場からの実態

- 「電話が多いのは、大型連休や年末年始の休み明けと土日の休み明けです。午前中から立て続けに電話が鳴ります。皆さん土日に家族で過ごす時間が多いので、平日にご家族が出勤されたり、お子さんが学校に行くことで、ようやく電話ができるそうです。始めはメンタル不調の相談なのですが、話を聞くうちに、**夫やパートナー、親御さん、自分のお子さんや兄弟、親族間での関係性、近所の方との関係性に悩む相談が目立ちます**」

NHKWEB特集「心の居場所がない」家で 会社で孤立 苦悩抱える女性たち

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20230515/k10014067731000.html>

相談現場からの実態

- 「例えば『長男の嫁です』という方の相談は後を絶ちません。長男の嫁は、家を守るべき、子どもをみるべき、介護をするべきっていう、『**べき**』がすごく多くて苦しんでいる女性が多いと思います。家にいてもひとりぼっち、家に居場所がない…。他にも、セクハラを受け、休職中だけど、家族との関係がよくなり**居場所がない**とか、県外から夫の転勤で引っ越してきたけど、**誰ともつながることができない**とか。**誰にも相談できない**という人がすごく多いですね」

若い女性がふと孤独を感じる時

- **誰もいない家**に帰った時（32歳／一般事務）
- 仕事中も人と会話をすることがないし、**一人暮らしの家**に帰って「**誰とも話さず**に一日が終わるな」と感じた時（28歳／一般事務）
- テレビで**幸せそうな家族**を見たり、**休日に家で一人で過ごして**いる時です（23歳／事務）
- **悩み事を話せる相手がい**ない時（34歳／キッチンスタッフ）

若い女性がふと孤独を感じる時

- 美味しいものを食べていても**共有相手がない**時（33歳／一般事務職）
- 結婚して子どもがいますが、Instagramで**独身の友達同士が旅行に行っているのを投稿していた時**（31歳／店頭営業）
- クリスマスなどのイベントの日、仕事が終わって一人で夜帰ってる時。**周りは楽しそうなのに**自分には何の予定もなく帰る時（37歳／接客サービス）

変わる未来を形にする 「Well Reboot(ウェルリブート)協議会」

- わたしたちは、より多くの女性が**自分軸**を持ち、**自分自身で納得**した生き方をすることができる社会づくりを目指します。
- 会の名称である「well Reboot」は、Well(よい)+**Reboot(新しい接続のための再起動)**を意味します。新しい接続は、自分軸を見直し、自分自身で納得した生き方をするために人や社会とつながることです。

参画要件

- 1.協議会の理念に共感している方
- 2.協議会が企画・運営する平行キャリアカフェを修了した方
- 3.協議会の活動(活動例に記載した活動)に参画できる方
- 4.オンライン環境が整備されている方



女性のためのパラレルキャリアカフェ：主催ウェルリブート協議会

パラレルキャリアカフェでは、自分や家族、大切な人が日々を楽しんでいる、
「未来のわたし」を実現するためのストーリーづくりをします。Well-beingな人生を
学び、対話しながら、「**わたしのプロモーションストーリー**」をつくります。



変わる未来をかたちにするパラレルキャリアカフェ

- ①自分が大切だと思う生き方をイメージする
- ②ワクワクできる暮らしの選択肢を増やし、どう生きるか自分で選ぶ
- ③安心して自己開示できる場所を探す

回	日	内容
1	11月25日（土）	未来の自分のためのWell-beingな暮らし：パラレルキャリアが紡ぐ未来の自分
2	12月23日（土）	自分の未来を描き出すプロモーションストーリー
3	1月27日（土）	対話で探す地域の暮らしと未来の自分
4	2月24日（土）	みんなで共有：わたしたちのパラレルキャリア物語（発表会）

事例検討 ＊ ＊ ＊ グループワーク

【基本ワーク】

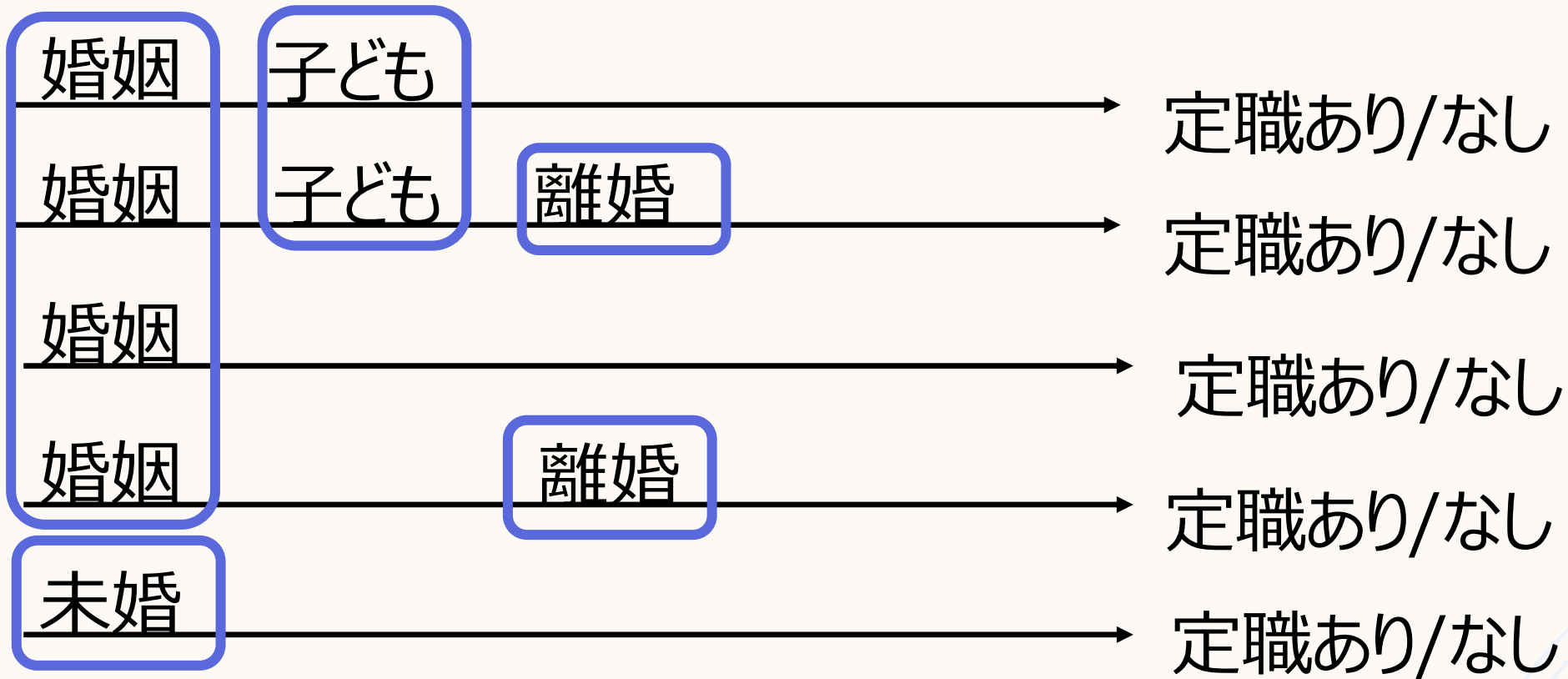
- 1 この事例の課題は何か
- 2 課題のために何ができるか
 - (1) 自らできる支援
 - (2) つなぐことができる社会資源
 - (3) 新たな支援としてどのような取組みが必要か (上記(1)(2)以外で)
 - (4) 新たな支援はどこが担うか (民、官、官民連携の可能性)

【発展ワーク】

- どのような居場所があれば、この事例の人は孤立しないか

女性のメジャーなライフコース

ジェーン・スーの分類参照



その他， 家族同居・家族介護あり/なしなど

【事例1】 28歳女性・独身・一人暮らし

男性に不信感がでたのは、高校の親しかった担任に卒業の時に告白されたことがきっかけ。それから男女交際には警戒心があったが、そういう自分も含めて認めてくれた9才年上の男性と昨年別れてしまってから、孤独感を頻繁に感じるようになる。

孤独を癒すために、ウサギを飼っているし、それなりに一人の生活も慣れている。ただどうしてもこのまま自分は結婚せずに暮らしていくのかと考えるときに深い孤独に陥る。

そういえば高校の時にクラスに馴染めず生きづらかったのが、男性と別れてから蘇ってきたように思う。同世代の友人とはあまり馴染めない性格で、今敢えて会うような友人はいない。

【事例2】 33歳女性・既婚・夫と子ども(女の子)と暮らす

25才で結婚、出産。子どもが小さい頃、家で子どもの世話だけの生活に孤独を感じたこともあったが、子どもが成長して、働きに出るようになり解消。しかし昨年8才の子どもが突然不登校になる。夫は東京務めで週末しか帰らないのであまり相談もできない。一旦仕事は辞め、子どもとの時間を大切に過ごしている。子どもは特にいじめにあったわけではないが、これを機に自分を振り返ったとき、学校へ通い、卒業して、仕事に就くことだけが良い人生じゃないと考えるようになり、最近はお子さんの学校へ行きたくない気持ちがよく分かる気がする。

ただ、子どもと二人だけの生活はどうしても孤独を感じ、同じ世代の大人とも何かしら接点があればなあと思っている。

【事例3】 36歳女性・既婚・夫婦二人で暮らす

もともと人に合わせすぎて疲れる性格。一度目の大学は人間関係で疲れ果てて、中退。その後しばらく休養して資格を取るための専門学校に通い、就職、そして結婚。

自分もパートナーも特に子どもが好きなのではないし、生みたいとも思っていない。ただ、同世代の知人と会って話をするときに、どうしても子どもがいる人たちの仲間が多く、なぜか自分の人生が取り残された気分になる。

一度そのような孤独感からかうつ病になったことがあるが、今は回復して新しい毎日をくらしている。子どもがいない同世代との交流のため働くことも考えたが、また心が疲弊しそうで悩んでいる。家族がいなければ引きこもりのような生活に孤独を感じる。

【事例4】 46才女性・独身・両親と同居

今の現状に強い不満を感じているわけではないが、自分の人生このままでいいのかとモヤモヤする。独身を貫きたいわけでもなく、良い人がいれば一緒にになりたいが、そうした出会いも、それ以外の生きがいにも今まで出会ったことがない。

仕事はそつなくこなす方だと思うが、仕事が生きがいになることもなく、どちらかというと人生が空っぽな感覚を覚える。

昔は海外など長期旅行を楽しんだが、今は仕事の的にも長期休暇は難しく、75才になる親の今後の介護を考えると、今の条件の良い仕事を辞めるのも難しい。

将来のことを考えると強い不安と孤独を感じている。

【事例5】 43才女性・既婚・子あり

子どものとき、両親が離婚し母と暮らしていた。母は交代勤務で多忙であり、家にいないことが多かった。母の愛情を感じられず、高校生のときに拒食症になる。徐々に克服。

家庭や子育ての相談を母にしたくても、話を聞いてもらえない。実家に帰りたいたくても母が良い顔をしない。

夫や子どもに恵まれているが、大人になった今でも母の愛情を感じられないことに孤独を感じる。

漠然とした孤独や不安を誰に相談して良いかわからず、ずっとこの感情を抱えていくのも怖い。

【事例6】 42才女性・既婚・夫と子ども2人（男・女）と暮らす

28歳で結婚。30代前半に2人の子供にも恵まれて、回りの友人と比べると幸せなほうではないかと考えてはいる。自分も医療関係のフルタイム労働だが、平日は夫は仕事が忙しく、どうしても家事分担や子供の行事などへの対応が自分ばかりに寄っていることがやや不満。

また、近距離居住の夫の両親にも孫の成長などを見せていく義務感も心理的に負担。

不規則勤務のため友人となかなか会えず、趣味らしい趣味もなく、このまま仕事と家庭だけで年を取っていくのかと考えると漠然とした不安を覚えることがある。そういう意味では、「どちらかといえば孤独」なのかなあと思う。

いくつか事例を選んで以下を検討ください。

【基本ワーク】

- 1 この事例の課題は何か
- 2 課題のために何ができるか
 - (1) 自らできる支援
 - (2) つなぐことができる社会資源
 - (3) 新たな支援としてどのような取組みが必要か (上記(1)(2)以外で)
 - (4) 新たな支援はどこか担うか (民、官、官民連携の可能性)

【発展ワーク】

どのような居場所があれば、この事例の人は孤立しないか