

孤独・孤立って何？ ～何が課題なのか～

富山県孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム幹事長
立瀬剛志

（富山大学疫学・健康政策学講座）

孤独・孤立対策推進法①

趣旨

近時における社会の変化を踏まえ、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にある者への支援等に関する取組について、その基本理念、国等の責務、施策の基本となる事項及び孤独・孤立対策推進本部の設置等について定める。（令和6年4月1日施行）

基本理念（第2条）

孤独・孤立対策（孤独・孤立の状態となることの予防、孤独・孤立の状態にある者への迅速かつ適切な支援その他孤独・孤立の状態から脱却することに資する取組）について、次の事項を基本理念として定める。

- 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。

地方公共団体の責務（第4条）

地方公共団体は、基本理念にのっとり、孤独・孤立対策に関し、国及び他の地方公共団体との連携を図りつつ、その区域内における当事者等の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

孤独・孤立対策推進法の施行について

- 今後は、孤独・孤立対策を現在のモデル開発や試行の段階から本格実施の段階へと進めていくため、国及び地方における安定的・継続的な推進体制を整備することが必要であり、国及び地方において総合的な孤独・孤立対策に関する施策を推進することを目的として、孤独・孤立対策推進法案を提出し、国会審議の上、法が成立した。
- 福祉制度などの既存の各種支援施策は、具体的に起こる問題に対応する、いわゆる「課題解決型の支援」に重点が置かれているものである一方、孤独・孤立対策は、こうした対応のみならず、孤独・孤立の問題やそれらから生じ得るさらなる問題に至らないようにする「予防」の観点からの取組が重要である。

孤独・孤立対策基本理念

- 孤独・孤立は、当事者個人の問題ではなく、社会環境の変化により当事者が孤独・孤立を感じざるを得ない状況に至ったもの。孤独・孤立は当事者の自助努力に委ねられるべき問題ではなく、現に当事者が悩みを家族や知人に相談できない場合があることも踏まえると、孤独・孤立は社会全体で対応しなければならない問題である。
- 孤独・孤立について、当事者や家族等が置かれる具体的な状況は多岐にわたり、その感じ方・捉え方も人によって様々ある。このような孤独・孤立の問題には、当事者や家族等の状況に応じた多様なアプローチや手法により対応することが求められるため、孤独・孤立対策を推進するに当たっては、既存のあらゆる施策に孤独・孤立対策の視点を組み入れていくことが重要である。

孤独・孤立対策（進め方）

- 孤独・孤立に至っていても「他人や制度に頼りたくない、迷惑をかけたくない」あるいは「他人に知られたくない」等の「ためらい」や「恥じらい」の感情により支援を受けていない方も存在すると考えられる。さらには、孤独・孤立に至っている当事者の家族等が困難を抱えている場合もあると認識している。このため、孤独・孤立対策では、**当事者等が支援を求める声をあげやすい、また、周りが気付きや対処をできる（声を聞ける・拾える、声をかけやすい）環境を整えることが重要**である
- 国及び地方公共団体は、孤独・孤立対策に関し、広く国民一般の関心を高め、その理解と協力を得るとともに、社会を構成する多様な主体の参加による自主的な活動に資するよう必要な啓発活動を積極的に行うよう努めることを定めたものである

孤独・孤立対策（連携）

- 孤独・孤立の問題に対しては行政単独やNPO等の支援機関単独では対応が困難な実態があることを踏まえ、国においては、孤独・孤立対策官民連携プラットフォームを設立し、官民連携の取組を進めてきている。
- 地方においても様々な関係者が相互に連携し、協働して、孤独・孤立対策に関する施策の効果的な推進を図る官民連携体制を構築すべく、地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの推進を行う必要がある。
- 地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの設置主体は行政であるが、最も重要な特徴は、参画する関係機関等が対等に相互につながる「水平的連携」を目指すものである。

孤独・孤立対策（支援者とPF）

- 地域の関係者としては、保健・医療・福祉等の専門機関及び専門職、社会福祉法人、社会福祉協議会、更生保護法人、学校及び教育関係者、NPO、住民組織、民生委員・児童委員、保護司、コミュニティソーシャルワーカー、生活支援コーディネーター、ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人）、ボランティア等が考えられる。
- 既存の複数の会議体を整理・統合してPFを設置【広島県三原市】
- 重層的支援のための会議体を基盤にしてPFを設置【徳島県】 【愛媛県】
- 県内の全市町村が構成員として参加【岐阜県】
- 自殺予防対策から入り広げていく例【青森県】

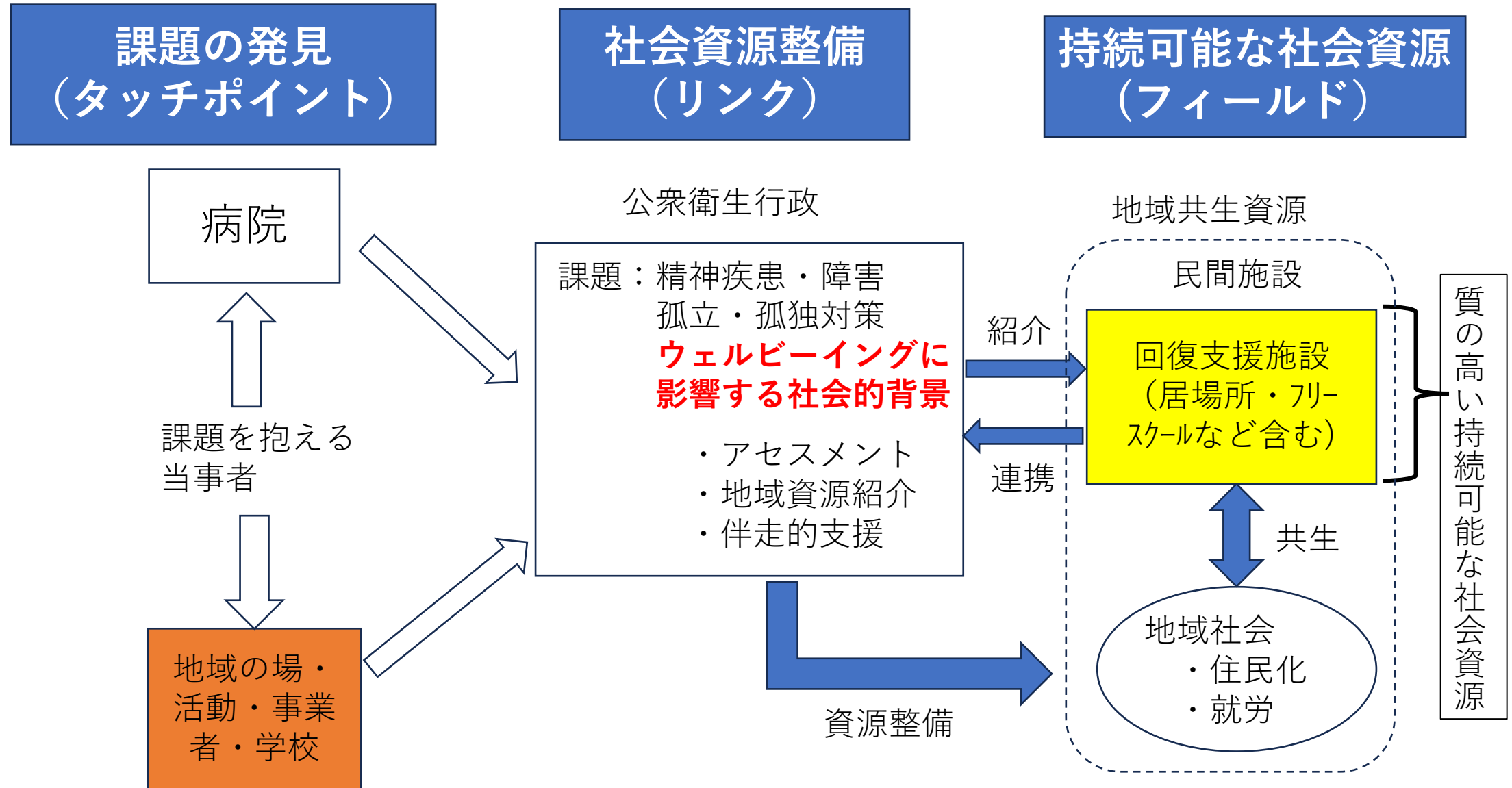
孤独・孤立対策を進めるに当たっては、以下の施策を各省横断的に進め、体系化することが必要

- ① 相談窓口のワンストップ化、ネットワーク化、24時間化等
- ② 支援を求める方々の目線に立った対応、アウトリーチ型支援等
- ③ 支援に当たる方々や団体の支援（PF）
- ④ 様々な支援制度を網羅したポータルサイトの創設
- ⑤ 「社会的処方」の活用（PF）
- ⑥ 住宅支援
- ⑦ 支援を求める声をあげやすい社会の構築（SOS教育）
- ⑧ コロナ禍での影響への対応
- ⑨ 孤独・孤立に陥らないような予防的施策の重要性（PF×SOS教育）

社会的処方概要

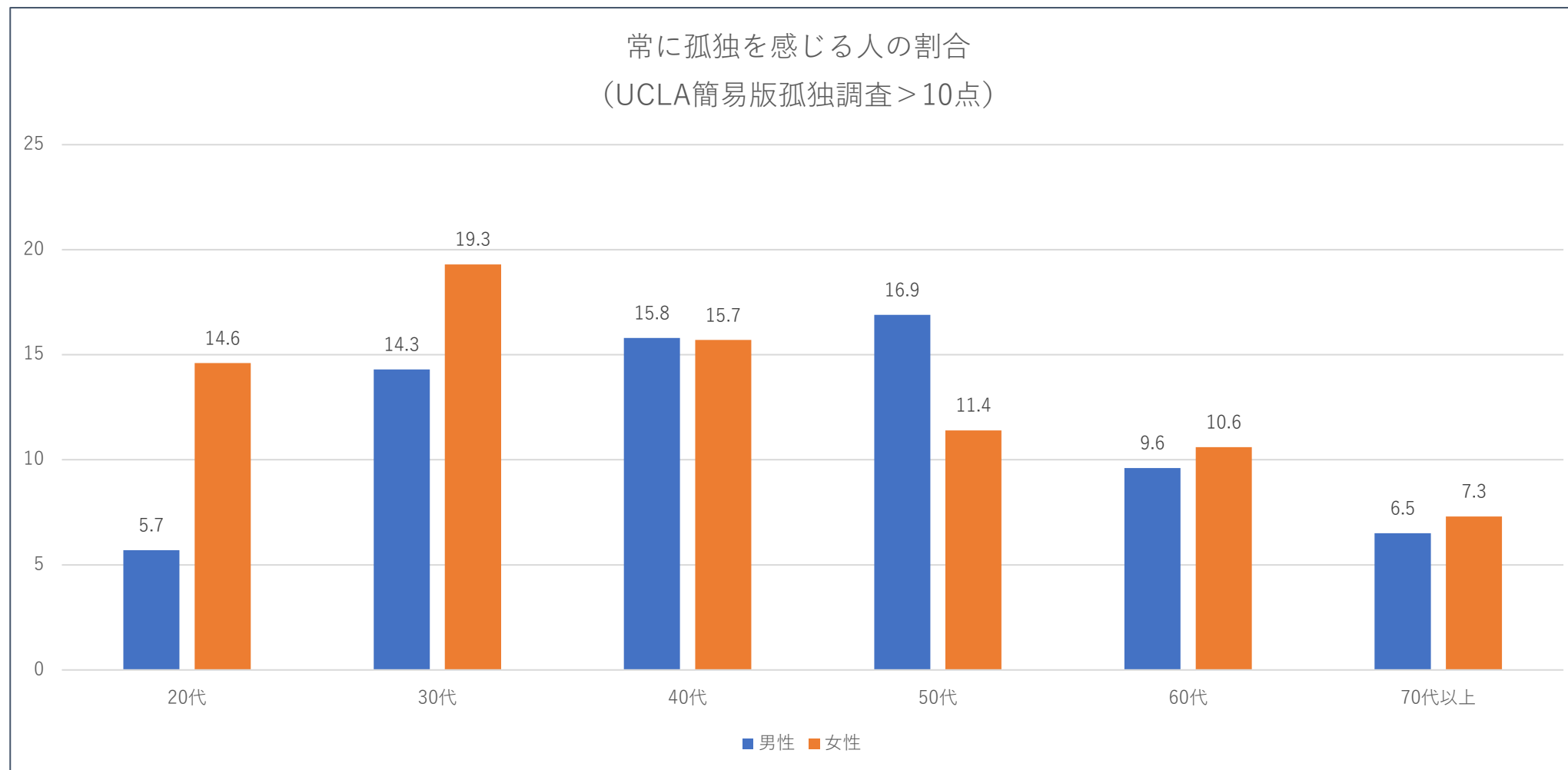
- **社会的処方（social prescribing）**とは、患者の課題を解決するために、地域の活動やサービスなどの社会参加の機会を“処方”すること。社会的に孤立しないよう地域資源を活用することで、患者の健康やウェルビーイング（幸福で豊かであること）を向上させることを目的としている。
- 英国では、2016年から社会的処方についての全国的なネットワークが構築され、既に仕組みが稼働している。具体的には、リンクワーカーと呼ばれる人材が、家庭医などの保健医療専門職者から支援が必要だと診断された患者を地域活動へ橋渡しするという仕組みである。ボランティア活動や共通の趣味を持つコミュニティ、支援付き就労といった地域資源を処方する。**適した活動がない場合は、リンクワーカーが患者とともに新たな活動を創り出すこともあるという。**

精神保健領域における回復支援の社会的処方モデル



富山県孤独の実態

富山13.3% > 全国7.1%



高齢期「Well-being」

1. 年齢－年齢が高いほど幸福

- 1) ネガティブな情動を司る扁桃体が年齢と共に刺激に鈍くなる
- 2) 情動的に最も満たされる人生の側面（人とのつながり）に焦点をあわせ生活する

2. 社会的つながり＝孤独感

- 1) 孤独感が弱いと幸せである可能性が高い

3. その他（ポジティブな感情を起す環境）

○健康

健康不良・慢性的な痛みはわずかに相関が見られた。（健康習慣は関連なし）

○家計収入

ある一定の収入を超えると幸せはない。また生活満足とは関連する。

逆に幸せな人は孤独感が減り、（より良い人間関係を通して）収入が増加する。

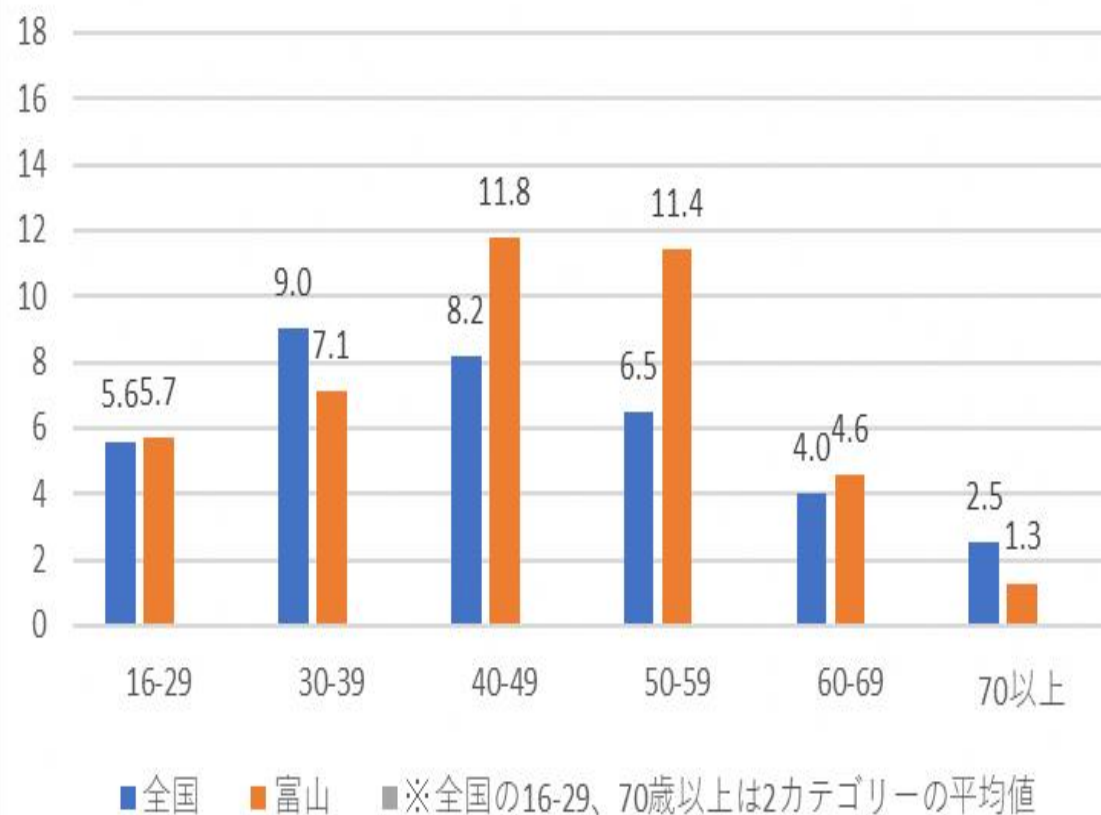
○宗教－1 次的なものを除く（新宗教など）

何らかの宗教を信仰している人のほうが常に幸せだと感じ、人生に満足している。

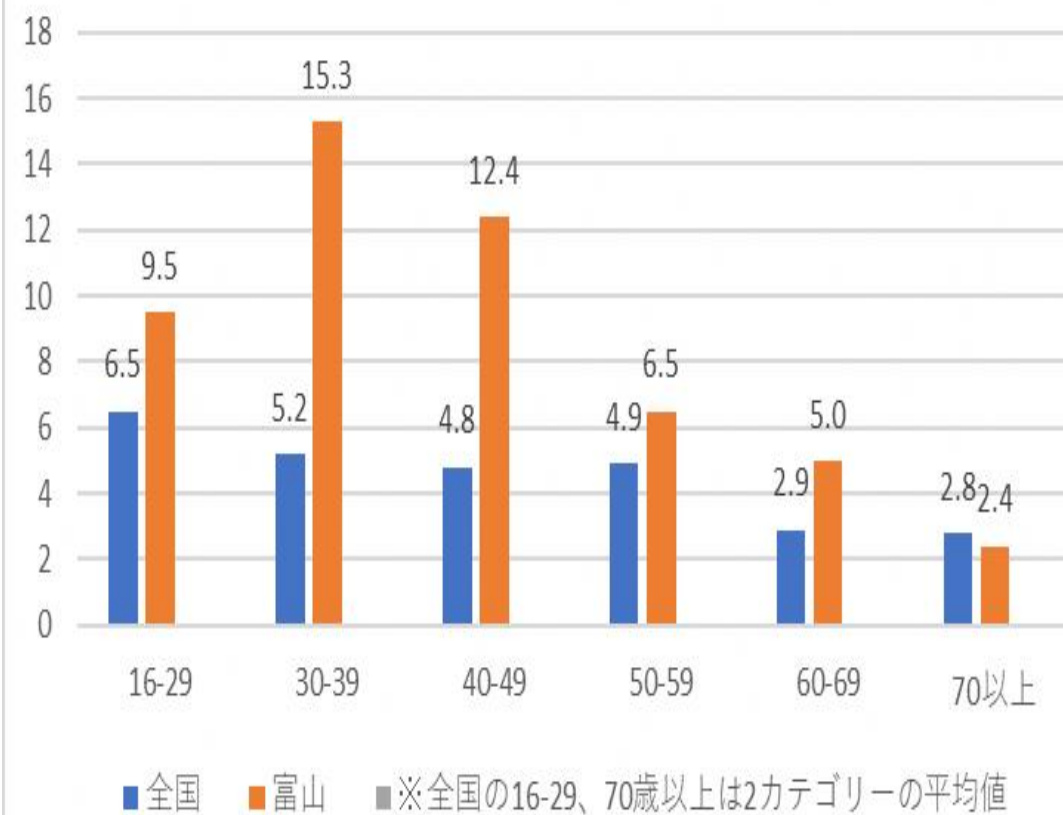
健康とは信仰心の深さでなく宗教行事の参加の規則性であった。

孤独感：男性<女性

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）



孤独・孤立対策重点計画 (基本理念・基本方針・特に重点を置いて取り組むべき事項)

孤独・孤立対策の基本理念

- (1) 孤独・孤立双方への社会全体での対応
- (2) 当事者等の立場に立った施策の推進
- (3) **社会との関わり及び人と人との「つながり」を実感できるための施策の推進**

➡ 「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、
「相互に支え合い、人と人との「つながり」が生まれる社会」を目指す

孤独・孤立対策の基本方針

- (1) 孤独・孤立に至っても**支援を求める声を上げやすい社会**とする
 - ① 孤独・孤立の実態把握
 - ② 支援情報が網羅されたポータルサイトの構築、タイムリーな情報発信
 - ③ 声を上げやすい・声をかけやすい環境整備
- (2) **状況に合わせた切れ目のない相談支援**につなげる
 - ① 相談支援体制の整備（電話・SNS相談の24時間対応の推進等）
 - ② 人材育成等の支援
- (3) **見守り・交流の場や居場所を確保し、人と人との「つながり」を実感できる地域づくりを行う**
 - ① 居場所の確保
 - ② アウトリーチ型支援体制の構築
 - ③ 人と人とのつながりを生むための施策の相乗効果を高める分野横断的な連携の促進
 - ④ 地域における包括的支援体制等の推進
- (4) 孤独・孤立対策に取り組む**NPO等の活動をきめ細かく支援し、官・民・NPO等の連携を強化する**
 - ① 孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動へのきめ細かな支援
 - ② NPO等との対話の推進
 - ③ 連携の基盤となるプラットフォームの形成
 - ④ 行政における孤独・孤立対策の推進体制の整備

孤独・孤立対策重点計画

（令和6年6月11日

孤独・孤立対策推進本部決定）

https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/jutenkeikaku.html



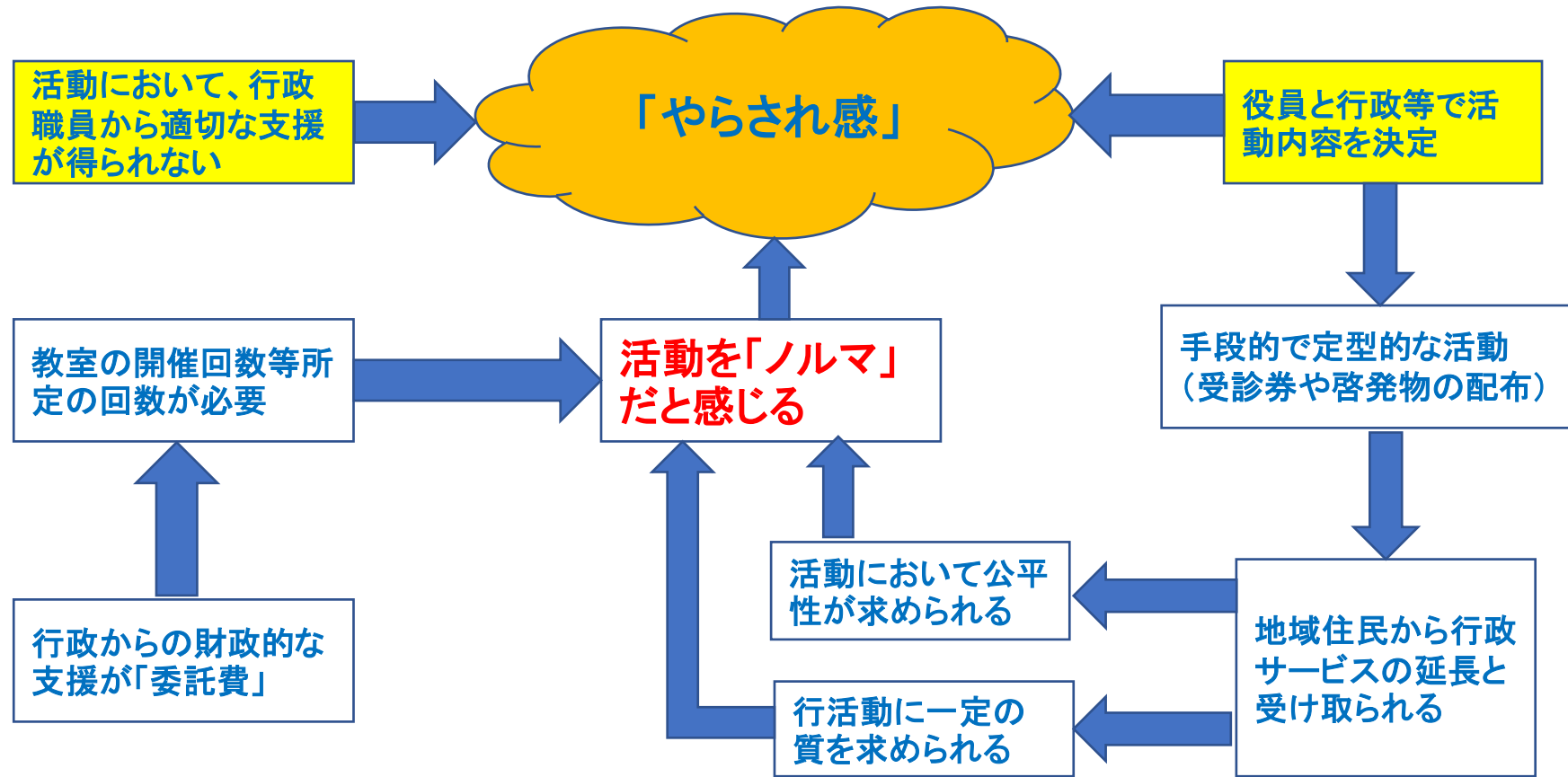
特に重点を置いて取り組むべき事項

- ① **地方公共団体及びNPO等への支援（地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの立ち上げに係る伴走支援等）**
- ② 孤独・孤立状態の予防を目指した取組強化（孤独・孤立対策強化月間等の広報、つながりサポーターの養成等）
- ③ 重点計画に定める施策のエビデンスに基づく評価・検証を通じた取組の推進

プラットフォーム・ビルディング

- 行政がまちづくりを先導し、事業をハンドリングする。価格を下げることを目的にし、あとは事業者任せきりという「商品化」とは明らかに違う
- ふなはし村はこれまでのような福祉や教育などの「サービス・プロバイダー」から、共助、助け合いの「プラットフォーム・ビルダー」へと姿を変えようとしているのではないか。
- 舟橋村は同調圧力の壁も超えようとしている。合言葉は「ゆるやかな助け合い」だ。

行政課題2. 「not助け合いbut支援」 「困っている人を助ける一般住民」 ≠ 助け合い



藤内修二, 他: 住民組織活動を通じたソーシャル・キャピタルの醸成・活用にかかる手引き.
平成26年度厚生労働科学研究報告書, 2015 より引用

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、ひとりぼっちとを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

【悩みや困りごと】

- ・一人で育児は大変
- ・仕事と家庭の両立が難しい
- ...など

風邪をひく

×

【孤独・孤立】

- ・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

免疫力が低下している



【複雑化・深刻化】

- ・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

風邪が悪化して重症化

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

海部町自殺希少地域研究

「病いは市に出せ」

- 病とは、たんなる病気のみならず、家庭内のトラブルや事業の不信、生きていく上でのあらゆる問題を意味している。そして「市」というのはマーケット、公開の場を指す。体調がおかしいと思ったらとにかく早目に開示せよ、そうすれば、この薬が効くのだ、あの医者が良いのだと、周囲がなにかしら対処法を教えてくれる。
- 同時にこの言葉には、やせ我慢をすること、虚勢を張ることへの戒めが込められている。
- 海部町では援助を求める行為への心理的抵抗がより小さい（援助への抵抗は、自殺許容度と比例）

孤独・孤立対策推進法②

地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの構築（第11条）

孤独・孤立の問題は複合的な要因によるものであり、自治体・団体それぞれ単独での対応は困難

➡地域の関係者（分野を超えた官民の主体）が顔の見える関係/ネットワークを構築し、連携・協働を推進

ここがポイント！

参画する関係機関等が対等に相互につながり、
お互いに学び合いそれぞれの
エンパワーメントを目指す
「水平的連携」

官：部局横断的な庁内連携
民：福祉分野・支援者団体にと
どまらない多様な主体の参画
（例 文化/芸術/スポーツの市民
活動団体も主体となる）

（協議の促進等）

第11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を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。

（取組例）

- ・孤独・孤立の実態把握や取組方針の策定、
- ・関係者間の活動についての情報共有、相互啓発活動、
- ・関係者で連携した当事者等への支援や社会資源の開発、
- ・住民への情報発信、普及啓発活動、
- ・人材確保・育成のための研修

プラットフォームづくり
の方からはじめようね！



地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム
推進事業（モデル事業）はこちらから



具体の支援内容に関する協議を行う場として

孤独・孤立対策地域協議会の設置（第15条）

孤独・孤立の問題は複合的な要因によるものであり、個別支援も多様なアプローチや手法による対応が必要

➡個々の当事者等への具体の支援内容について、構成機関等の間で協議する場を設置

ここがポイント！

プラットフォームとは目的・
取組内容が異なる。

プラットフォームの関係機関等
より限定的な主体が構成機関等
となり、個人情報も取り扱う。

（孤独・孤立対策地域協議会）

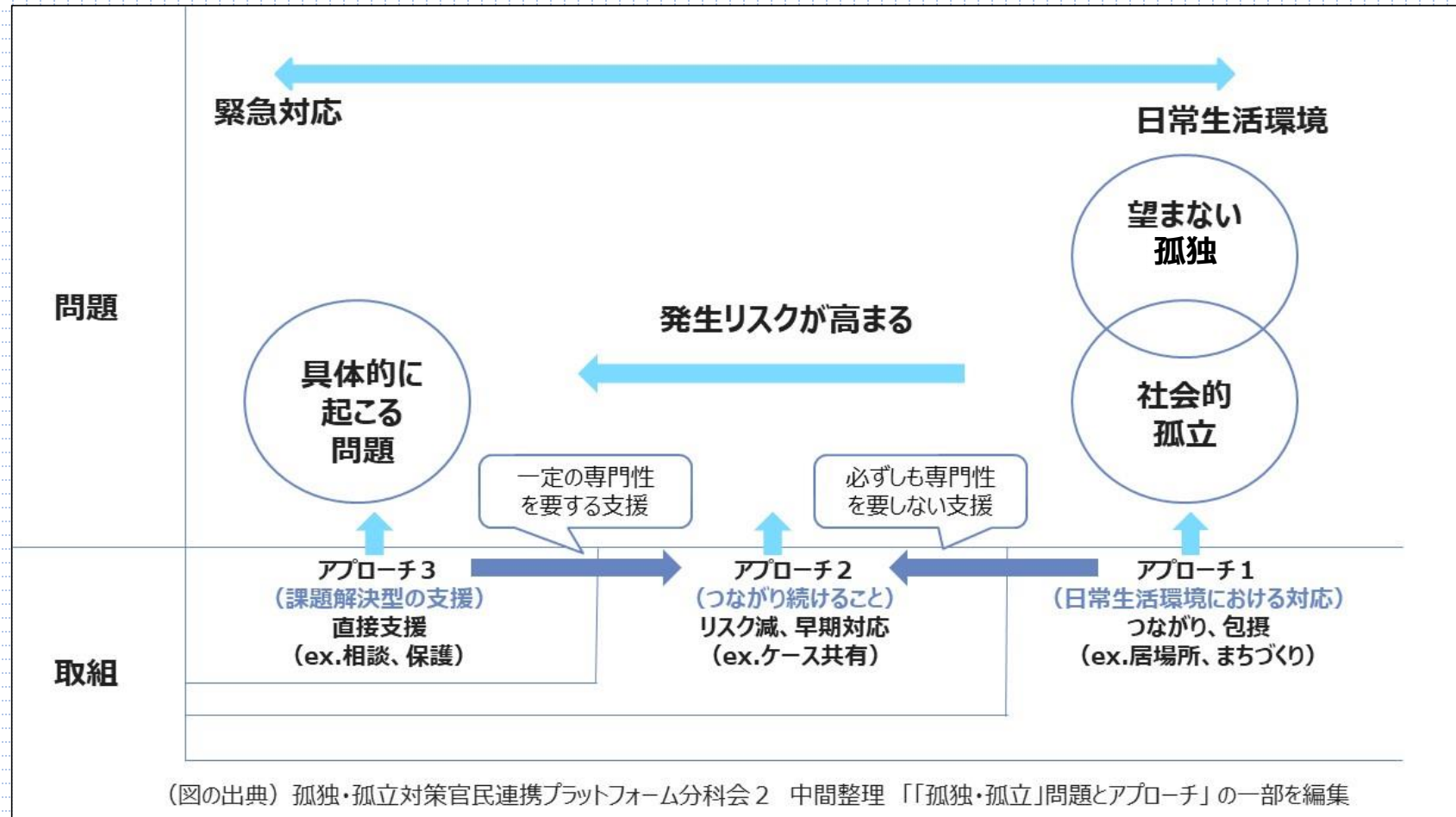
第15条 地方公共団体は、孤独・孤立対策を推進するために必要な連携及び協働を図るため、単独で又は共同して、当事者等に対する支援（以下この項、次条及び第十七条第二項において単に「支援」という。）に関係する機関及び団体、支援に関係する職務に従事する者その他の関係者（次条第二項及び第二十一条第二項において「関係機関等」という。）により構成される孤独・孤立対策地域協議会（以下「協議会」という。）を置くよう努めるものとする。

2 （略）

孤独・孤立について（「孤独・孤立」の問題とアプローチの全体像）

「孤独・孤立」の問題とアプローチの全体像

孤独・孤立対策においては、アプローチ3「具体的に生じた課題を解決するための緊急対応(相談支援体制等)」のみならず、アプローチ1「日常生活環境（地域社会のあらゆる生活環境）における対応」、さらにアプローチ2「つながり続けること」が、**予防や早期対応の観点**からも重要。



(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)



“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)

生活様式が死亡率に与える影響

社会とのつながりが少ない

喫煙

過度の飲酒

BMI (肥満)

0

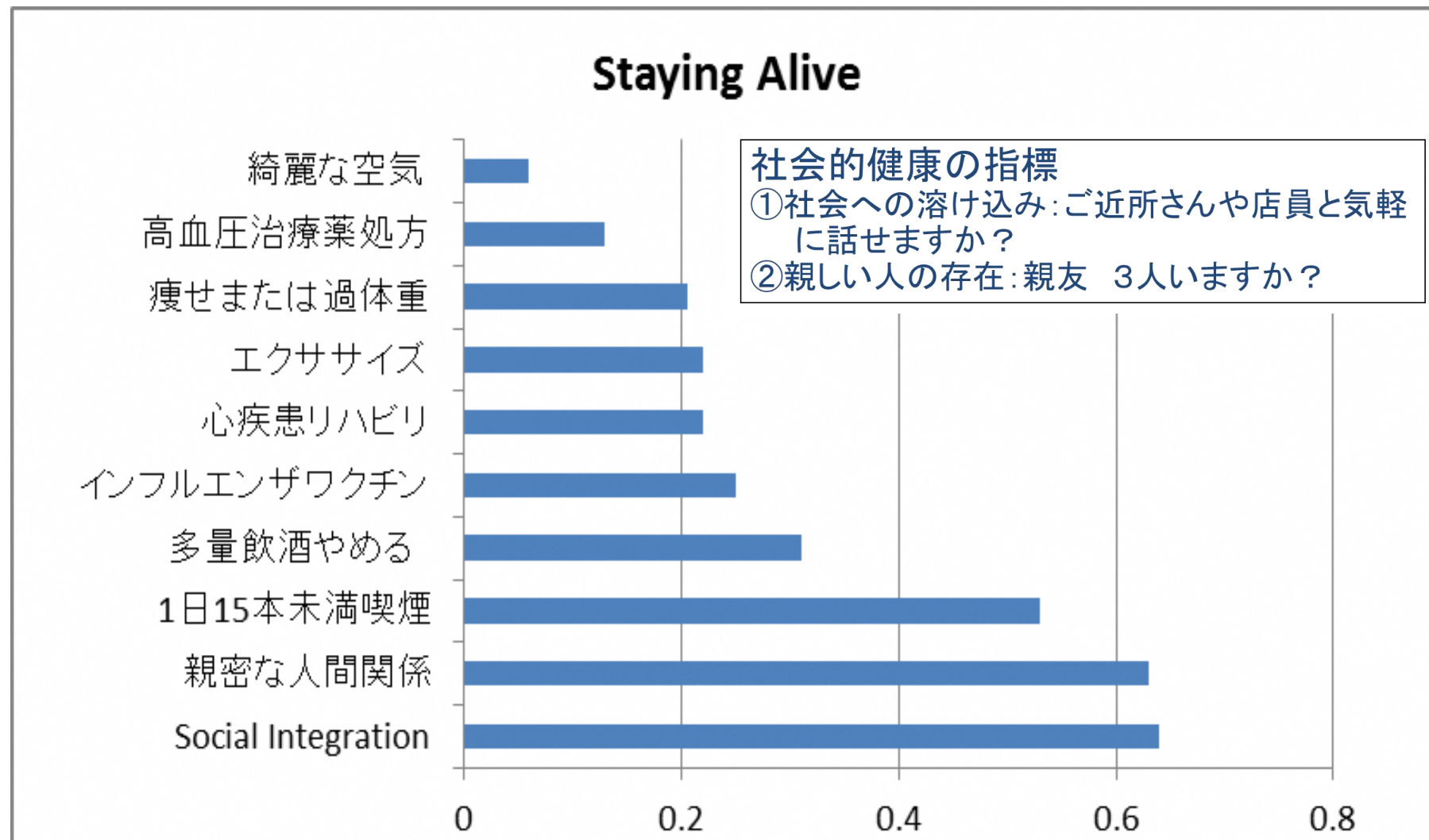
0.2

0.4

0.6

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

100才まで健康な人の特徴



孤独とは何か

孤独「帰属する場所のなさ」

- 孤独だとみとめることはつまり、友達がいないということ以上の意味を持ってしまう。自分は好かれていない人間であるとか、愛される価値のない人間だと認めてしまうことのように感じられるのだ。
- 孤独とは、「自分が欲する社会とのつながりが欠けている」という主観的な感情のことだ。周りに人がいたとしても、取り残されたような感覚や、見捨てられたような感覚や、自分が属する人たちから切り離されているような感覚をいただくことだってありうる。
- たいてい大事なのは、社会との接点の量や頻度ではなく、人との繋がりの質や、その関係性に対する自分の感情である。

友情の規模

- 私たちは60%もの時間とエネルギーをインナーサークルの友人や親友に費やすようにできており、そのうちのほとんどは最も親しい人たちに注がれる。その数が5人を超えることはめったにない。そして友人たちとリスクを負って付き合っこそ快適な関係になっていくことがほとんどだ。
- インナーサークル（親しい友人や相談相手：5人以内）
ミドルサークル（学校や職場での仲間：最大150人程度）
アウターサークル（ときおり交流する知人：共同体のメンバー）
- 職場に友人がいると、意見の対立が発生した時でも安心感が得られ、落ち着いていられるだけでなく、精神的にも身体的にも互いをサポートする可能性が高くなる。

孤立vs無縁

- 孤立が孤独につながるリスク要因とみなされているのは、単純にほとんど人と交わらないでいるほうが孤独を感じる可能性が高くなるからだ。
- 孤独かどうかを決めるのは、心の安らかさの度合いだ。 個の点こそが「孤独(loneliness)」と「単独(solitude)」を分ける。
- 孤独を感じている状態だと、他の人が誰かと楽しそうにしているところや、人と居て満ち足りた様子を目にしても、そのグループに近寄らないようにする傾向にある。こちらとのつながりを持ってくれるかもしれない相手に対しても本当の気持ちを隠してしまう。

孤独のシグナル

- 孤独は人とのつながりが必要だと伝えてくる自然なシグナルだ。
それを恥じる理由などない。しかし飢えや渇きの感覚に比べると、孤独感は察知しても認めにくく、人にも話しづらい。
- 孤独についてもオープンに語り、孤独は人間にとってほとんど普遍的な経験なのだと理解できれば悪いイメージは減る。
- ランスタッドの研究では、社会とのつながりが強い人は、弱い人より早死にする確率が50%も低いことが明らかになった。また孤独感を抱く人は相対的に睡眠の質が悪く、免疫システムに障害が起きる可能性が高く、衝動的な行動をしがちで、判断力が低くなることも示唆していた。

孤独・孤立＝緊張・過覚醒

「他者のつながりの強い人の死亡率50%減vs弱い人」

- 冠状動脈性疾患・高血圧・脳卒中・認知症リスク増加
- うつ・不安・免疫システム（炎症）に影響
- 質＝社会的つながりに対する各人特有の主観的な欲求を満足させる度合い（時間や頻度ではない）が重要

孤独から健康への5つの経路

- ①社会的制御仮説－健康行動への積極性（実行制御）の低下
- ②社会的孤立環境－補佐的な地位が、心理的・知的な負荷を負う
※裁量がすくなく、ストレスは多い
- ③学習性無力状態－消極的に対処し、状況に耐え忍ぶ
- ④**逃避反応**－**ストレス反応の持続・痛みへの反応**
- ⑤休息と回復－同じ睡眠時間で入眠までの時間と日中の眠気増

ジョン・カシオポ 『孤独の科学』

社会的処方之力

- 孤独は放置すると健康に長期的な影響を与える可能性があるが、薬や手術で治せる病気ではない。孤独は、愛や、思いやりや、仲間との関りが不足していると知らせる人間的な症状なのだ。
- これらに対応するアプローチは「社会的処方(social prescribing)と呼ばれている。患者が健全な社会的つながりを構築するために社会資源やコミュニティ活動を紹介(処方) することを指す
- このアプローチは、孤独が健康に影響を及ぼすこと、そして人は一般的につながりを求めるものだという認識に基づいている。

孤独の複雑さ

- 人助けのような向社会的行動は、不安や怯えを減らし、より安心感を与えてくれる。
- 人と関わることを通しても、自分自身を定義しようと脳は試みている。
- 人とつながりストレスが少ない状態が人間の初期設定になっている。
- 喪失は強烈に濃縮された孤独を味わうようなものだ。
- 孤独を抱いている脳は、そうでない脳と比べて2倍も速く社会的な脅威を察知している。こうした状況は周りからは自分のことばかり考えているように思われたりもする。

孤独障害の特徴

自己調節機能（試練に直面したとき、表面ばかりでなく内面の深くでもしっかりと平静を保っていられる情動調節の機能）が弱まることで

- 他人の見方を受け入れられにくくなる
 - 他者の意図がうまく読めなくなり、本心を隠して近づく人に手玉に取られやすくなる
 - 攻撃されるのを恐れるあまり、先手を打って他人を批判する
 - いつ傷つけられてもおかしくない気がするため、現在の社会的つながりに不満や不信感を抱く
- ⇒ こうした守りの受け止め方（否定的な予期）はやがて、自己達成予言として現実になる

孤独対応の難しさ：人といても孤独

- 脅威に敏感になることと、自己への固執が高まること – この2つは警戒状態を語る上で重要な要素で、孤独感を抱く人と関わることを難しくする。
- 孤独感を抱いている人に対してパーティに行けとか、「人と一緒にいよう」と伝えて済むような簡単なものではないことは明らかだ。
- 「カウンセリングを受けたことがあるけど。私にとっては個人的な話し相手という感じではなかった。」
- 「相手と自分を一つにする、繋がりのようなものが必要になる。それは自然に生まれてくるものでなくちゃならない。絆を強制することなんてできない。」

孤独感の男女差

- 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。しかし男性のほうは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」。

内向性と外向性

- 特に孤独との関係においては、自分の内向性や外向性が人の付き合い方の好みにどう影響を与えているか理解することが重要になる。
- 内向性に寄っている人は、基本的に外向的な人よりも社会活動を好まない。片方がもう片方より「優れている」ことなどないのに、私たちの文化においては外交的な人の方が社会的に有利かのように見えることがある。
- 外向的な人がもともと人との関わりに飢えているのは事実だ。かなり内向的である場合、多くの時間をひとりで過ごすことを好み、対人数よりも1人か2人の親しい友人と付きあう。大人数の中では、たとえ楽しい時間であってもすぐに疲弊する。

生活に埋め込まれた孤独

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思うからだ。

最も多い絶望の形はありのままの自分でいないことだ

- 孤独という霧は、自分を映す内面の鏡をも曇らせる。その霧は、自分の強み、自分が提供する価値、自分の人生の意味、つながりを実感させてくれる喜びや嘆きなどの源などを見えにくくする。
- 現在のメディア主導の世界で何より有害な理想のいくつかは社会生活に関するものだ。こうした圧によりひとりで映画を見たいとか、金曜の夜に家にいたいと心から思ってしまう自分は浮いていると感じてしまう可能性がある。
- ソーシャルメディアの投稿をチェックすることは、みんなの最高の日と自分の平凡な日を比べるようなものだ。SNSのヘビーユーザーは、使用頻度の低いグループに比べて孤独を感じる割合が2倍高いということだった。

ア－ユ－ヘビーユ－ザー？

- 散歩や呼吸法ではなく、スマートフォンをストレス解消の手段としていないか。
- スマートフォンを使うことで、面倒な人づきあいを意図的に避けていないか。
- 最後に思いやりに欠ける内容を投稿したのはいつか？あるいは誰かから標的にされたのはいつか？その時どう感じたか。
- 何もかも写真に撮って、文章にして、投稿したい衝動をどのくらいの頻度で感じるか？最後に「いま、この瞬間」に身を置いたのはいつか。
- スマートフォン使用中にストレスを感じないか。

オンラインの力

- ジョン・カシオポならテクノロジーがオンラインの中継ステーションとなることで、オフラインでの人の繋がりを生み出しうることを示す例だと言うだろう。SNSへの投稿自体が目的になると疎外感や人生の不満が高まる傾向にあるが、オフラインでのつながりを生むような社会的な目的を持ったSNS利用は孤独感を減らうことが分かっている。
- 映画のオンライン配信は映画館に行けない高齢の親戚と好きな映画を共有する手段となる。自宅でのリモートワークなら、近所の人と散歩をしたりする時間ができる。オンラインショッピングを利用すれば、子どもの学校でのボランティアに使う時間を作れる。

ケアの本質

- カシオポらは。個人の交流や感情にとって最も健全で有益な関係とは、**互酬的な性質**のものであることを突き止めた。こうした相互に利益のある関係は、一人一人に安心感を抱かせ、孤独から守ることに役立つ。
- 気持ちを語って共有し、心から耳を傾け合う友人関係は、やりとりが一方通行の関係よりもつながりが強くなる。
- セラピーも重宝するが、それが真に双方向的な友人関係の代わりにはありえないのは、この点が理由だろう。
- **気にかけるという行為**は、自分にも相手の人生をより善くする力があると教えてくれる。友情において考えるべきことは、互いの前でそれぞれがどんな自分を出し、どんなことができるかだ。

孤独による打撃

- 拒絶を経験したときに活性化する脳（背側前体上皮質）は身体的な痛みの情動反応を受け取る
- 孤独感にゆがめられた社会的認知*のレンズを通すと、周りの人が実際よりも批判的だったり、対抗意識が強かったり、悪意に満ちていたり、無愛想に写るかも知れない
- 孤独感のせいで、否定的な評価に対するごく当たり前の恐れが、批判を寄せ付けまいという覚悟に変わるにつれ、こうした解釈はたちまち予期になる

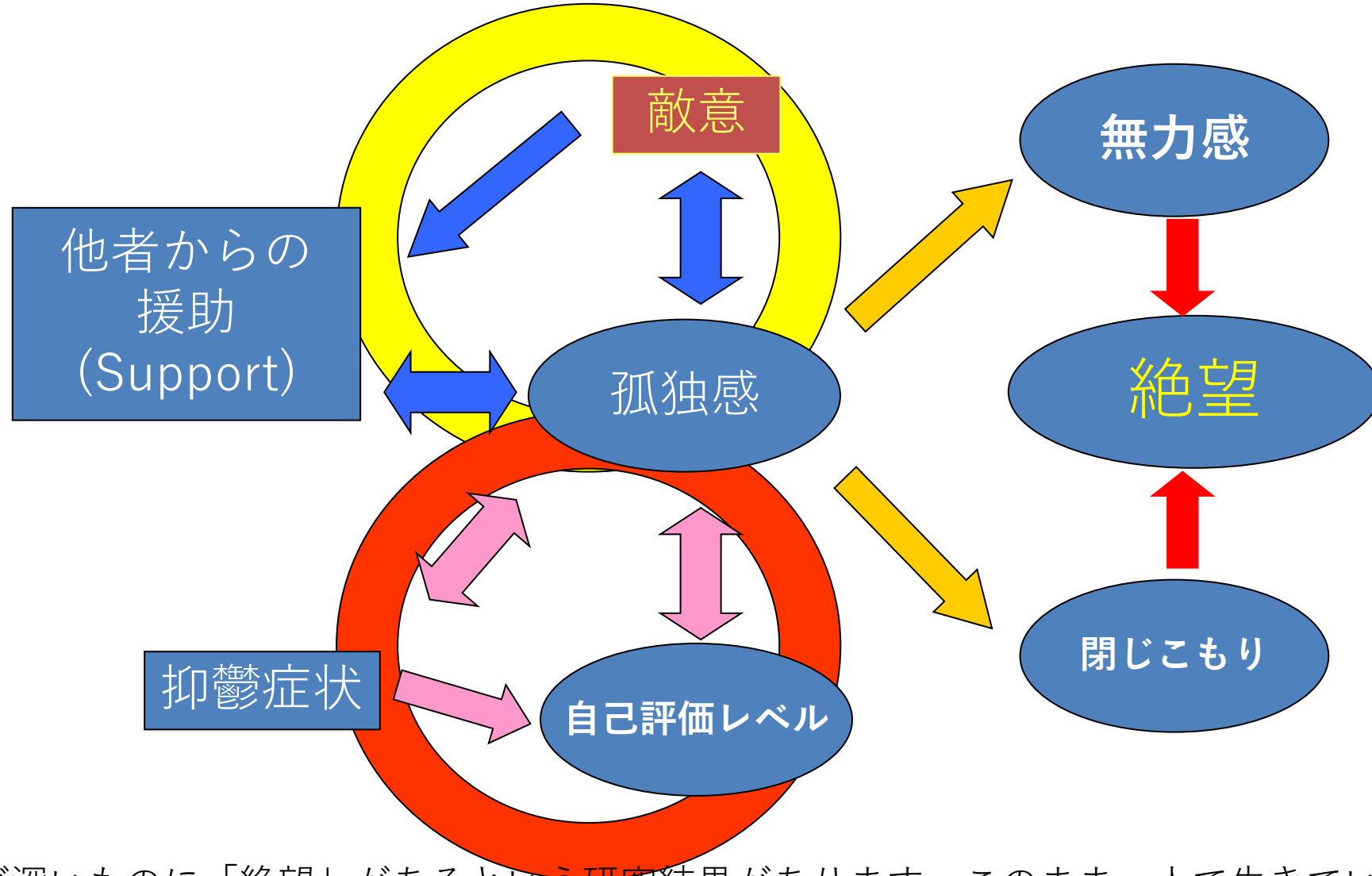
⇒すると事態が悪化する

* 社会的認知（他者との関わりあいを解釈すること）

孤独と健康

- UCLA孤独感尺度での孤独感の標準偏差が1上がるにつれ、その集団の摂取する脂肪カロリーが2.5%ずつ増加
- 孤独な人たちの社会的技能（コミュニケーション能力）はそうでない人と遜色はない。むしろ話題を長く続けようとする点では聞き役としては能力が高い。
- 孤独と抑鬱は、自己制御の感覚が鈍り、消極的な対処を取る点で共通している。（孤独感＝本人が自分と周囲の関係をどう感じているかを反映、抑鬱感＝どう感じているかを反映）
- 孤独（前進）は抑鬱（後退）とは違う症状であるが、抑鬱感をネガティブループに誘い込み、長期化、こう着状態に持ち込む

絶望への経路「孤独」



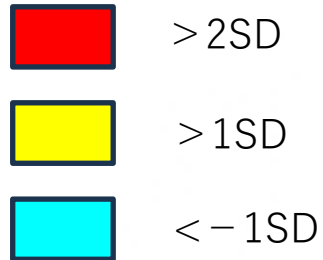
自死との関係が深いものに「絶望」があるという研究結果があります。このまま一人で生きていくということに絶望を感じてしまったら、「死にたい」という思いに至ることもあるでしょう。

水島広子『「消えたい」「もう終わりにしたい」あなたへ』

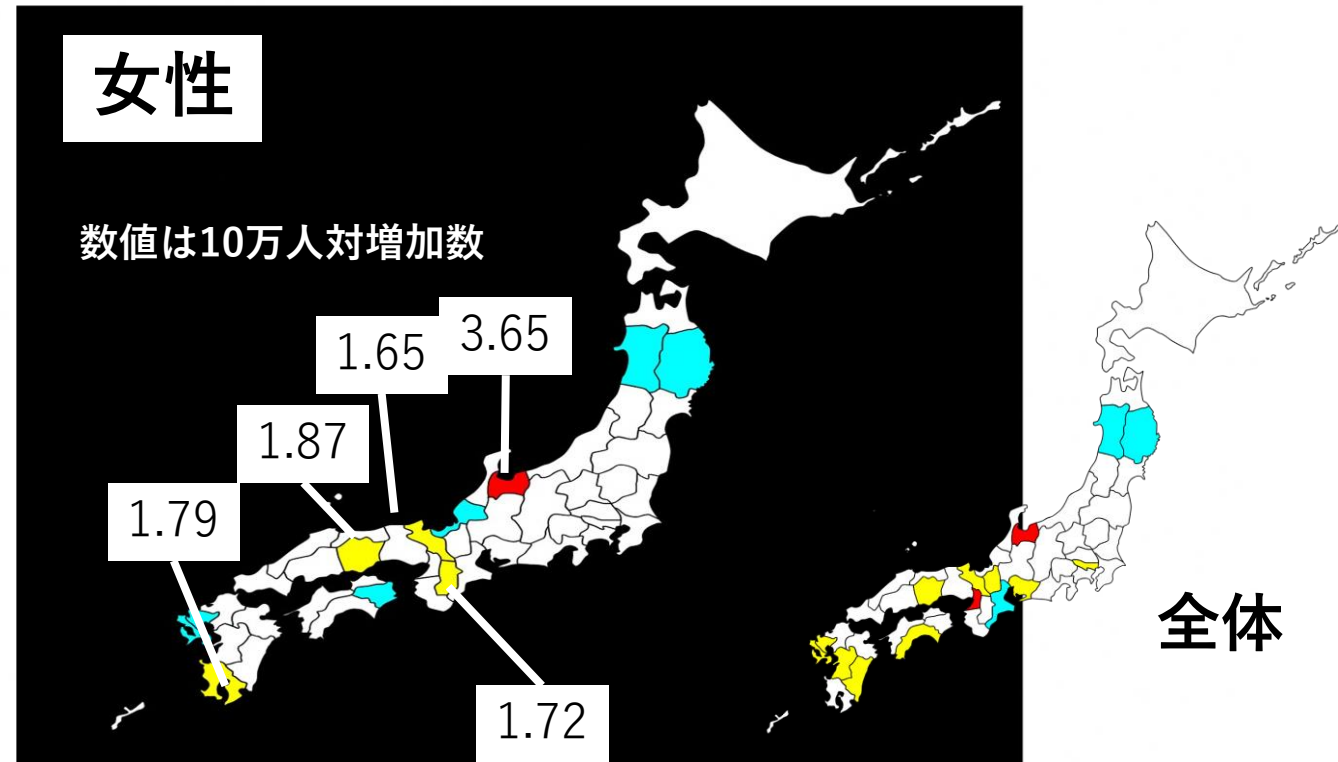
自殺の都道府県格差の要因研究

コロナ禍自殺率増加比

(発見日・居住地2017-2022年データ：各3年平均)



全国平均(10万人対)
※居住地発見日データ
○全体
 コロナ前16.27
 コロナ禍16.85
○男性
 コロナ前23.11
 コロナ禍23.07
○女性
 コロナ前 9.75
 コロナ禍10.92



自殺の都道府県格差の要因研究

2023年富山県の女性の自殺特徴（居住地・発見日）

	同居あり	同居なし
全国	70.8	29.2
富山県	79.4	20.6

都道府県名	20歳未満	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80歳以上
全国	5.4	13.2	10.1	13.8	18.0	12.4	14.2	12.8
富山県	3.2	12.7	12.7	12.7	15.9	9.5	20.6	12.7

都道府県名	有職	学生・生徒等	無職者	主婦・主夫	失業者	年金・雇用保険等生活者	その他の無職者	不詳
全国	15.5	3.8	39.9	9.0	2.1	18.7	10.2	0.8
富山県	8.8	1.8	44.7	4.4	5.3	24.6	10.5	0.0

	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	学校問題	その他	不詳
全国	18.8	53.1	6.9	4.3	3.5	1.9	5.5	6.1
富山県	28.3	53.3	1.1	1.1	4.3	2.2	6.5	3.3

	首吊り割合
全国	59.8
富山県	71.4

	日曜日%	月曜日%
全国	13.8	15.3
富山県	23.8	11.1

自己肯定感再考

- 自己肯定とは「自分に対して無条件の肯定的な関心を持ち、ありのままの自分を受け入れる気持ち」
- 元気で楽しく生きているように見える人たちは自己肯定感が高いのかというと、必ずしもそうではありません。「モノ」や「カネ」の所有を、価値と勘違いしている人も少なくないからです。
- 本物の自己肯定感がある人というのは、「自分に嘘をつかない誠実さ」があり、「人にはそれぞれ事情がある」ということをしっかりと理解している人だと思っています。
- 「もう終わりにしたい」は、「**べきに縛られる生活**をもう終わりにしたい」という意味。
- 「今はこれでいい」はマジックフレーズです。「でも」「私なんて」という気持ちを一旦脇に置く効果があるからです。

Well-being vs Well-doing

- 私は、「DOの自信」と「BEの自信」をわけて考えています。「DO」とは何かができること。一方、「BE」は自分の心あり方です。
- 「BE」を大切に生きていれば、自分を傷つけてくる人は一見「DOの自信」に満ち溢れて強そうに見えても、「BEの自信」がない、要は自己肯定感の低い人だとわかるようになります。
- だからといってそういった人と親しくする必要はありません。ただ、負け犬として距離を置くのと、「BEの自信」に基づいて距離を置くのでは、天と地ほどの差があります。
- 孤立の反対は「つながり」だといえますが、表面的なつながりをいくらつくってみても、孤独感は解消しません。これも「DO」の話ですよ。
- 「何を受け取れるか」を手放せる心境になったとき、「孤独感」は解消されるものです。

主観的Well-beingモデル

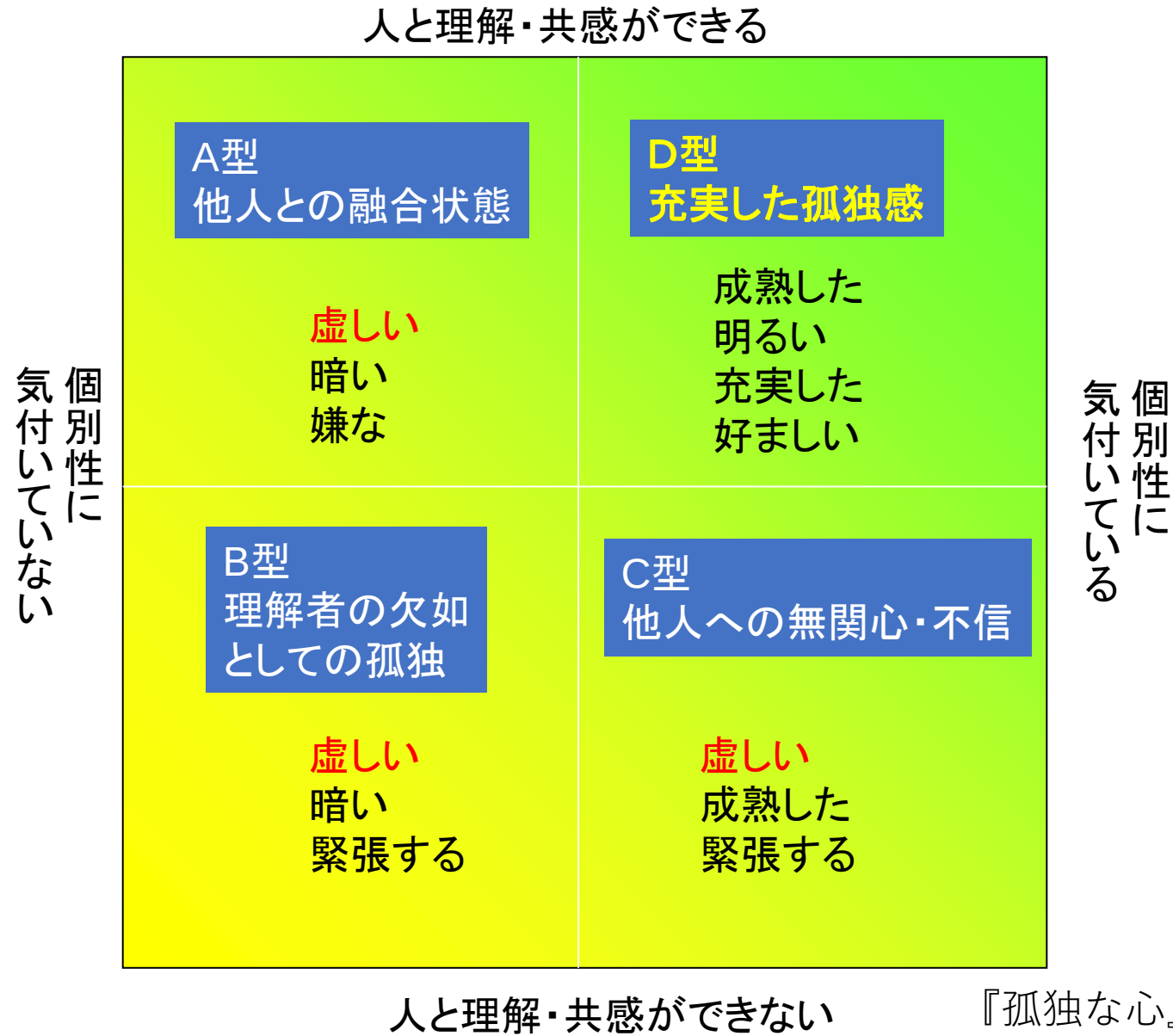
それぞれの価値ある持続可能な幸福

- ウェルビーイングを「よく存在すること」として考えると、その時々満足や幸福というポジティブな感情だけでなく、**自分にとってよい人生を送っているか、生きることに価値を見出すことができているか**という側面を検討することが重要である。
- 「これでよい」という感覚は、自己受容に近い。自己受容とは、**よいところも悪いところも含め、自分がじぶんであることをあるがままに受け入れること**である。



中間玲子編『自尊感情の心理学』

孤独の分類（他者－人間受容）



生活保護少ない⇒自殺率高い

- 日本国憲法の第25条は、国民の「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利で、この条文に基づいて、生活保護という制度が存在します。しかし、「生活保護を受けて遊んでいる」などと非難する人がいたり、そもそも生活保護を受けることを恥ずかしく感じたり、市の福祉事務所や町村役場の窓口で申請しても断られてしまったりする人もいます。生活保護を受けることが、何やら「よくないこと」とみなされているのです。
- 「社会に迷惑をかけるくらいなら、消えてしまった方がよい」と考えてしまうのかもしれませんが、それは誤解に基づく考えです。
- いろんな不運が重なって、税金を利用して生きていかなければならない時もあります。それだけの話に、余計な意味づけをする必要はないのです。

孤立の心理

- 孤立は人から生きる希望を奪います。孤独感にさいなまれている人が「自分はこのままずっと一人なのだろうか」と思うと、家族や友人と楽しそうに過ごしている人たちを見るだけでも絶望感を覚えてしまうでしょう。
- 孤立というのは、よほどの幸運がない限り、悪循環を生む傾向があります。周囲から「あの人はいつも一人」という印象をもられてしまうことで、さらに人が近寄りにくくなるのです。
- そこからどうやって人生に希望を取り戻していくかということ、平凡ではありますが、「挨拶」が案外大きいと思っています。
挨拶は人間同士のかかわりの入り口だといえるからです。

N P O こばやしハートムの取り組み

「1日30人と話そう会」略して「30人会」という会が、宮崎県西諸地区（小林市・えびの市・高原町）にあります。会員は約30名。月1回の定例会を開催しています。

自殺防止に向けて“住みやすい、生きやすい地域づくり”をするにはどうしたらいいかいろいろ議論しました。その結果、「とりあえず多くの人に声をかける運動をやろう」という、本当にシンプルな運動を思いつきました。

スペインには“1日に150人と話そう”という諺があります。1日に150人は多いので、せめて30人くらいにしようかということで、「1日30人と話そう会」という名前に決まりました。そして、次の日から、メンバーの一人ひとりが少なくとも1日に30人の人と話をするように努力したのです。

ご近所でも、仕事場でも、通勤途中でも、足りないときは犬や猫にまでも意識して声かけを行ってきたのです。その結果、「自殺を考えていたところに偶然に声をかけられ“ふと我に返り”自殺を思いとどまった」という事例が2、3出てきました。効果はある、と確信しました。

電話相談の分類

- シルバーラインにかかってくる電話にはパターンがある。日中の電話はだいたい情報を求めてかかってくる。サービスを見つける方法や他の高齢者とつながる方法を知りたい人たちからの電話だ。夜になると「私たちは一緒にソファに腰かけて友人のようになる」。そして夜が深まると「精神的にきつくなって電話をかけてくる。孤独を感じるから。そして朝になると、おはようと言って、誰かと話すためにかけてくる」。
- しかし、シルバーラインは電話をかけてきた人しかサポートすることができない。多くの高齢者は、助けを求めることは失敗だと考えている。多くの高齢者は人知れずに苦しむことを「選択」してしまうのだ。

孤独・孤立予防を考える

ボランティアの効能

- 1週間に2時間以上何らかのボランティア活動を始めた未亡人は、同じくボランティアをしている既婚女性と孤独感の差がなかった。
- 奉仕の内容についてはあまり重要ではない。そのうえ相手が人間でなくても構わない。孤独であるとき、直接的に触れ合うようなグループ活動に参加するのは腰が引けるかもしれない。動物保護施設でも海岸や森林の清掃でも図書館の棚整理でもかまわない。
- 真に治癒的な相乗効果が生まれるのは、共通の目的を達成するために周りと一緒にって行動するときだ。しかしながら、「少なくともはじめのうち、大切なのは他の人に会うことよりも、目的を見つけて自分より大きな何かに奉仕することだ」。

どう繋がるか

- 最も貴重だと感じたのは、文章やアートや語りを通して自分の物語を伝えることを学ぶプログラムだった。「人は自分の物語を共有したいもの。誰だって、自分は大切な存在であり、互いの人生に影響を与え合ってきたのだと思いたいものだから」。繋がりを求める人間の気持ちをみごとに捉えたものであり、万人に通じる普遍的なものだ。
- このコミュニティでは、人がみずからの物語を語り、周りがそれを見届けるー語るのを見守り、耳を傾けることで、周りから糾弾されることもなく安全な共有空間で自分が知らせ、認識されていると感ずることが出来る。
- 個人の人生という小さなストーリーとつながることで、大きなストーリー（社会問題）を温めることができる。

共同の欠如

- かつては「互いの共通点と言ったプロセス」があった。そして共通点を発見するプロセスこそが友人関係を築くプロセスだった。
- 現在、このプロセスはオンライン上では速度を増したとも言えるし、削除されたとも言える。情報があらかじめ目の前に用意されているからだ。つまり発見のプロセスというものがない。
- 大切なのは相手について何を知っているかだけでなく、それをどうやって知っていくかだ。時間と関心を注ぎ、そこに多少の苦労が加わると、つながりの強さという点んで大きな違いが生まれる。
- テクノロジーは孤立を減らすいかもしれないが、人がより孤独を感じるようになった。

孤独にまつわるアンコンシャスバイアス

- 多くの人は、周りの他人は声をかけられたくないものだと誤解している。スーパーで並んでいる人に声をかけないのも、その誤解が理由のひとつだ。私たちは人に迷惑をかけたくないとか、邪魔をしたくないと自分に言い聞かせている。
- 話しかけたら相手に変におもわれるのではないかと心配している。しかし、実際には放っておいてほしいと思っている人でも、友好的な交流を歓迎するものだ。
- イギリスでは、警察署が「おしゃべり歓迎ベンチ」を設けており、そのベンチには次のようなプレートが取り付けられている「誰かが立ち止まって話しかけてきても構わないという方はおかけください」

人々を遠ざける行為の心理

- 人間には2つの基本的な願望がある。「自分のありのままの姿で快適にすごすこと」、「この素晴らしい地球で快適に過ごすこと」だ。
- このコミュニティでは安全だと感じるようになると、自分の弱い部分をさらけ出し、長らく抱えていた苦しみを打ち明けるようになる。深い苦しみを紛らわすために薬物を求めた彼が、本当に必要としていたのは、人との繋がりだった。
- 孤独感を抱く人の反社会的行動は、孤独というトラウマに埋め込まれた不安である。それは、こちらを拒絶するかもしれない人に対して抱く、傷つけられることへの不安だ。

何を大切に繋がるか

- **歌うこと**はグループでの文章創作や手芸と言った活動に比べ、はるかに充実した社会的絆をもたらすことが分かっている。
- 息を合わせた活動をする際に求められる協力や細心の注意は、グループ活動から得られる恩恵を飛躍的に増幅させる。どんな運動でもエンドルフィンは分泌されるが、相手がいて息を合わせながら身体を動かすと、得られる効果が劇的に高まるのだ。これはジョギング、自転車、ダンスなど、実質的にどんな形の運動にもあてはまる。**周りの動き合わせると、その相互作用によって自然と高揚感が増す。**
- またユーモアは同じものを面白いと思う人たちの間に強い絆を生む。
私たち人間は一人ではめったに笑わない。

「親切心」 政策 “Hi Neighbor”

- トムは「こんにちは、近所の皆さん」と題したプログラムを自分が住む区画で開始した。彼は文章にしてこう伝えた。「必要な時に互いを支え合っていけるよう、私たちは顔を合わせておくことが大切だと思うんです」。この文章を記した紙に日時を指定した自宅への招待状を添えて近隣に配った。
- 近隣住民たちは、緊急時にどうすれば互いに助け合えるか話し始めた。誰が予備の発電機を持っているかなど確認された。その会以降、道で合ったら挨拶をしたり、共同でゴミを管理したり、困った人を見かけたら手助けするようになった。
- 「こんにちは、近所の皆さん」の手紙のテンプレートを市のウェブサイトに掲載し、他の地域がモデルとして活用できるようにした。

SNS next doorで近隣コミュニティ

- 近所の人に会いに出かける機会がなかった人は、今日クリスマスの夜、私の家に来てみませんか？知っている人はいませんが、ぜひ皆さんにお会いできればと思います。飲み物と、シェアできる食べ物を持ってきてください。音楽の生演奏をご用意しております。
- 自分が主催者なのは分かっているけど、本当にこの会から何を得るかは皆さん次第です。だからグラスの飲み物が減っていたら、自分で立って入れてください。やりたければついでにワインのボトルを手にとってみんなに注いで回ってください。
- 今日はテーブルで話すよりも聞くことを意識してもらえればと思います。
- 彼女は43歳で結婚しておらず子供もいないが、友人という巨大な家族がいる。

個人VSコミュニティ

- 「勇気と自己改善センター」ひとりでありながらも繋がっている、個人が独立してそな医師ながらも人々が関心を向け合うコミュニティ。
- 現代では自分を鎮め、話を遮って意義を唱えたいくなる衝動を抑え、自分にはなじみのない話を尊重しながらオープンに耳を傾けるのは簡単なことではない。だからこそ、センターでは人と繋がるにあたって明確なルールを定めている。「ルールの一つは、相手の意見を正そうとしてはならないというものだ」。
- 自分の物語を語れる安全な空間を作れば、人は社会的な孤立から抜け出していく。ここでは「安全」がキーワードになる。自分らしさという感覚は、周りと共同して生まれるものだ。

集う手法（スペース・ギャザリング）

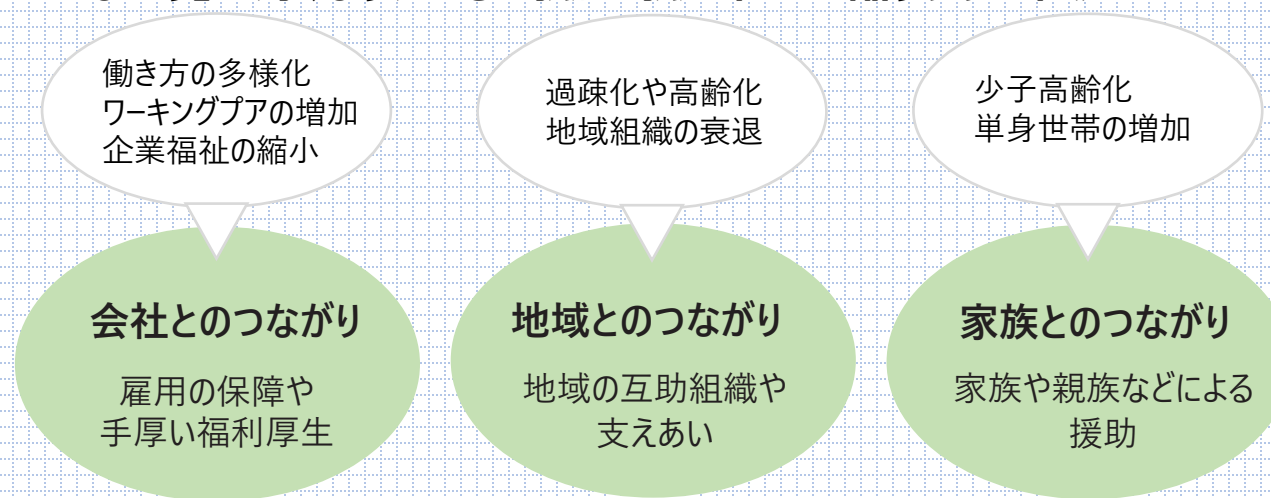
- 教訓となったのは、誰もが親しい友人を持つべきだという点ではなく、本当の自分らしさを表現して伝え合うことを後押しする文化を育むという点である。それを実現する方法の一つは、顔を合わせて対面での会話が持つ力を活用することだ。
- 毎回集まりのあとには、各参加者に知り合いを一人、それも出来るだけ自分とは違う人を、次の集まりに紹介してもらっていた。
- 「どんな人も、自分以外の人と一緒に自分を見つめ、話し合い、アイディアや意見や葛藤を具体的に話し合いたいと願っています。それなのに私たちは十分な機会を得ていないことが多いのです」。そのことで自分自身との繋がりを取り戻すことができる。

ワークに備えて

孤独・孤立について（背景）

背景

- 社会構造の変化（単身世帯の増加、働き方の多様化、インターネットの普及など）により、**家族や地域、会社などにおける人との「つながり」が薄くなり、誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい状況。**



- 加えて、コロナ禍により社会環境が変化し、孤独・孤立の問題が顕在化・深刻化。

直接・対面でのコミュ
ニケーションの減少

生活困窮をはじめとし
た不安・悩みの表面化

自殺者数の11年ぶり
の対前年比増

DV相談件数増
児童虐待相談対応件数増
不登校児童生徒数増

- 今後、単身世帯や単身高齢世帯の増加が見込まれる中、孤独・孤立の問題の深刻化が懸念される。このため、**社会に内在する孤独・孤立の問題に対し、政府として必要な施策を着実に実施**するべく、令和3年2月に孤独・孤立対策担当大臣が司令塔となり、これまで対策を推進。

モノローグからダイアログへ

テーマに対して結論を出す

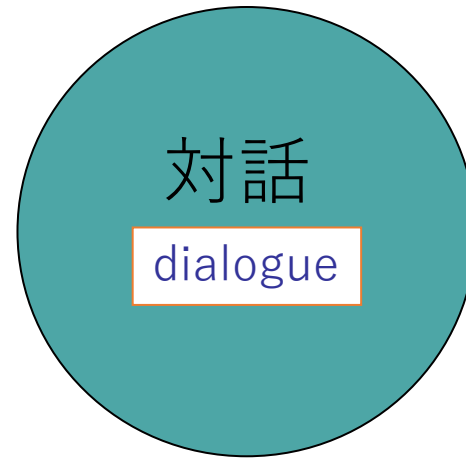
自分の説を述べ合い論じ合うこと。意見を戦わせること。意見や説のどちらが優れているか競い合うこと。



相手の意見や思考を
自分の前提や理解に合致

テーマに沿った相互理解と創造

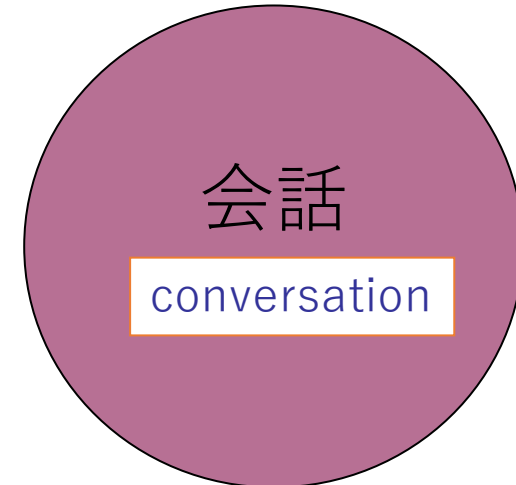
向き合って話すこと。言葉を通して率直に話し合う中で、なにか新しいものを一緒に見つけ、共に作り出していくこと。



相手の意見や思考を
そのまま受け入れ感じた
ことを伝える

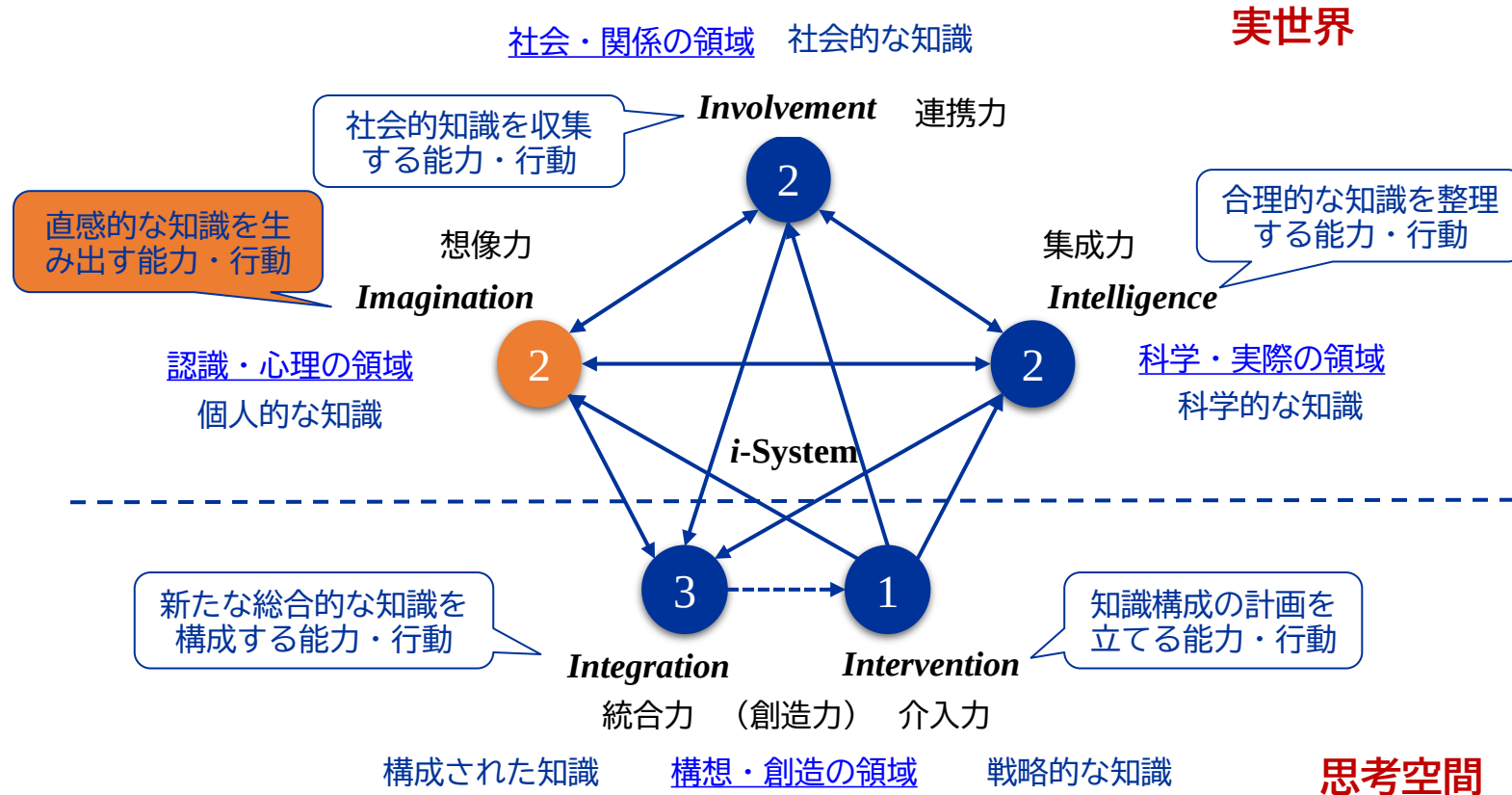
自由気ままなやりとり

二人あるいは少人数で話し合うことで、日常の中で自然にやりとりするもの。



出来るだけ対立を避ける
沈黙を避け話題を提供

知識再構成モデル



統合 (integration) とは、2つ以上のものを組み合わせて効果的に連携させること。
 総合 (synthesis) とは、異なるものを組み合わせて完全な全体を作成すること。

本日のワークテーマ

① あなたはどのような時に強い孤独感を感じますか。

※孤独の感じ方は人によって違います。また感じやすさも違います。

他のグループメンバーがどのような孤独感を感じるのか互いに教えてもらうという態度でワークに参加ください。

② 孤独・孤立に予防的に対応するにはどのような方法が考えられますか。

※既に行っていることではなく、自分の課題（もしくは①で出た孤独感）に対して、どのような対応が不足しているかという視点でお話してください。

自由な発想で話し合うために他者の提案に対して指摘や否定はしないでください。
意見を出し合うだけで結構です。

本日のワークの進行方法

【現地参加の方】

座席番号が1番早い方・・・進行役

【オンライン参加の方】

受講番号が1番早い方・・・進行役

発表者をグループで決めてください。

【現地参加の方】発表者は、発言内容を配布した紙に記載してください。