



情報ボックス

「孤立死」2万2222人、前年から366人増 7割が高齢者、男性が8割占める

内閣府が令和7年孤立死者数の推計を公表

内閣府孤独・孤立対策推進室は4月14日、令和7年孤立死者数の推計を公表した。内閣府の孤独死・孤立死WGが取りまとめた定義を踏まえ、警察庁のデータを用いて、自宅で1人暮らしの人が亡くなった場合を対象とし、「死後8日以上を経て発見」を目安として推計した。それによると、令和7年の孤立死と見られる死者数は2万2222人（男性1万7620人、女性4598人、不詳4人）で、前年から366人増えた。71.6%が高齢者で、男性がおよそ8割を占めた。また、死後4日以上経過して発見された数の推計も参考値として公表しており、それによると総数は3万2678人で、うち高齢者は73.7%の2万4096人だった。

「孤独感」がある人は約4割 共食しない人の17.3%が孤独を感じている

内閣府が孤独・孤立の実態把握に関する全国調査結果を公表

内閣府は4月14日、孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和7年）の結果を公表した。調査は、全国の満16歳以上の個人2万人を対象にインターネットで行われた。

それによると、「孤独感」が「しばしばある・常にある」と答えた人の割合は4.5%で、前年から0.2ポイント増加。「時々ある」は13.7%、「たまにある」は19.5%で、「しばしばある・常にある」と答えた4.5%と合計すると、約4割が孤独感があると回答した。一方、孤独感が「ほとんどない」と回答した人は41.6%、「決してない」は19.6%だった。年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、20～29歳代5.5%、30～39歳代6.1%、40～49歳代5.1%、50～59歳代5.7%と30歳代～50歳代で高かった。男女別では、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性5.3%、女性3.7%で、男性のほうが多かった。

今回の調査では、誰かと一緒に食事をする共食との関連性を初めて調べており、共食がほとんどないと答えた人の17.3%が孤独感が強い傾向だった。

一方、「孤立」については、①家族・友人等とのコミュニケーション頻度（社会的交流）、②社会活動への参加状況（社会参加）、③行政機関・NPO等

からの支援の状況（社会的サポート）、④他者へのサポート意識（社会的サポート）の状況から把握した。それによると、①同居していない家族や友人たちと直接会って話すことが「全くない」と答えた人の割合は9.7%、②「とくに参加はしていない」と答えた人の割合が53.3%で、いずれかの活動に参加している人の割合は45.8%、③支援を「受けていない」と答えた人の割合は87.0%で、令和6年度より拡大。その理由は、「支援が必要ではないため」と回答した割合は63.1%と最も高かった。④周りに不安や悩みを抱えている人がいたら積極的に声掛けや手助けを「しようと思う」と答えた人の割合は48.4%で、年齢別に見ると、男性では16～19歳、20歳代、30歳代、女性では16～19歳、20歳代で高かった。

孤立問題が実態以上にイシュー化されていないか 問題を提起

ソーシャル・キャピタル研究会が
「孤独感と社会的ネットワークの関係を探る」と題した例会開催

ソーシャル・キャピタル研究会はこのほど、名古屋大学大学院教育発達科学研究科教授・五十嵐祐氏を講師に招き、「孤独感と社会的ネットワークの関係を探る」をテーマに例会を開催した。

孤立・孤独は10年ほど前から、社会的ネットワークでの孤立がストレス増大、心血管疾患リスクの増大、寿命の短縮など健康に重大な影響を及ぼすとする研究結果や、45万人に上るイギリスの大規模データから孤立と孤独はそれぞれ独立して死亡リスクを高める、孤立感が高齢者だけでなく若年層でも高い、といったエビデンスが示されるようになった。わが国でも2000年頃から、社会学や心理学のみならず、医学、公衆衛生学等でも研究が目立ちはじめ、2020年にはJ-STAGEの登録数は900件に迫る。こうした中、心理学領域では、ソーシャルサポートや社会関係資本などの概念にもとづき、孤独・孤立の予防を行う際には「認知を変える（孤独感の低減）」と「社会的状況を変える（社会的孤立の解消）」のアプローチを図ってきたと説明した。

心理学では、孤立感や社会的接触に関する個人の願望水準と達成水準の食い違いにより生じる、そして感情的な反応は食い違いの認知の結果として生じる、と定義されると整理。その上で、「多くの場合、ネガティブ感情が生起すると想定されているが、広義には、『おひとり様』のような一人であることをポジティブに解釈するソリテュードも孤独感に含む」と指摘。具体的には、困ったときに助けてくれる人がいることを知覚しているかがストレスを感じた個人の健康状態に影響するとする「ストレス緩衝

モデル」や、ストレスの有無にかかわらず対人関係を持つことが直接的に個人の認知や感情に影響を及ぼし、健康状態を改善するという「主効果モデル」などがあるとした。また、孤独感とは生存に不可欠な対人関係が満たされていないことの危機を知らせるシグナルと捉える「孤独感の進化理論」も紹介した。

その上で、人を対象とした孤独孤立研究には心理学が不可欠と強調。その理由として、「孤独感を定量化する尺度がある」「心理測定で捉えられない社会的孤立は別の概念」といった理由を挙げた。UCLA孤独感尺度については、孤独という単語を含む直接質問を避け、先行研究の尺度から抜粋した20項目を用いた尺度であり、「孤独感とは何かを操作的に定義して作成された尺度ではない」と説明。「進学や就職、離別・死別といった社会環境の変化に直面すると、どんな個人でも一時的に孤独感を抱く。つまり、孤独感とは対人状況に対する主観的・状態的な感情反応。統一的・絶対的な数値は本来存在しないし、医学系論文に見られるカットオフ値もない。にもかかわらず、多くの研究で著者によってさまざまな根拠にもとづいて異なるカットオフ値が選択されている。基準が異なる中、勝手にカットオフ値を設けて国別に評価するような著述も存在している。異なるカットオフ値を用いておきながら、孤独感が世界中でまん延していると結論づけられるのか？」と現状を厳しく批判した。さらに、「孤独・孤立の閾値効果を示唆する研究エビデンスは、現在のところ存在しない。孤独・孤立のリスクが顕著になるといふ閾値よりも、それら変数の連続体としての性質を示唆している」とする海外論文を示し、「ここまでしか言えないはず」と指摘。「適切なカットオフ値についてはコンセンサスが得られていない」(Louise Hawkey, PhD)、「孤独を緩和するために誰が本当に支援(治療)を必要としているかは検知できない」(国立長寿医療研究センター・斎藤民)とする論文を参照しつつ、「孤独はたばこより悪いとするような論文もあるが、数値の1点の差には意味がないし、健康上のリスクを示すカットオフ値には相応しくない」「孤立感とはスペクトラム的な性質を有するものであり、多数のデータで決められるカットオフ値にもとづく孤独群・非孤独群のような二分法的分類を適用することはそもそも適切ではない」と強調した。一方で、「人々のつながりに関する基礎調査」を例に内閣府のアプローチを紹介。同調査報告書では、UCLA-3の3項目版のアンカーにもとづき、尺度得点の合計値の範囲(3~12点)にそれぞれのアンカーを対応させ、回答者を便宜的に「決していない」(3点) 13.7%、「ほとんどない」(4~6点)

38.5%、「時々ある」(7~9点) 40.1%、「常にある」(10~12点) 6.9%と4群に分類している点を評価し、「このようなカットオフ値に頼らない指標化が重要。便宜的にという注釈付きで採用することには一定の合理性がある」とした。

孤独感とは対人関係構築や似た者のつながり形成を促す

また、孤独感と社会的ネットワーク、スティグマとの関係にも論及。「孤独感とは生存脅威のシグナルとして作用し、対人行動を駆動する社会的動機を高める」(Cacioppo)、「孤独感の高まりは、対人関係の構築や孤独感の似た者同士でのつながりの形成(同類選択)を促す」(Kornienko)などを引用し、孤独感とはネットワークを促進する重要な要素と指摘した。大規模データセットに確率的アクター志向モデルを適用して対人選択プロセスと社会的影響プロセス、孤独感の時系列的变化を同時にモデル化した自身の研究でも、孤独感の高い人は孤独感への対処方略として活発なネットワークを試みており、積極的な対人選択を行う傾向が見られた。孤独感の高い人がますます孤立化する傾向や孤立感の高い人同士が関係構築を図る傾向が一部で見られたものの強くはなかった。孤立感が個人間で伝播する傾向も見られなかった、という結論を得たとした。

さらに、孤立感を抱える人の相談行動を阻害するスティグマの存在を指摘する声に対し、疑問を呈し、イギリスでは、セルフスティグマの前提となるパブリックスティグマが存在するという証拠は得られていない、と強調。そこで、孤独感の他者評定と自己評定の差(多元的無知)を調べたところ、孤独な人や多くの人は孤独を否定的に捉えていないが、自分以外の人々は孤独をネガティブに捉えていると思っていたことがわかったとした。そのため、「単に孤独を尊重すべきという考え方を持つだけでは、孤独の特徴に対する自己評定と他者評定の乖離が拡大し、逆に多元的無知が強化されてしまう」とし、「孤独に対する否定的な評価をパブリックスティグマとして扱うのは妥当ではない。孤独を抱く人のネガティブな自己イメージの問題は、スティグマの問題と切り離して検討すべき」とのスタンスを強調した。これらを踏まえ五十嵐氏は、「孤立の問題が実態以上にイシュー化されている。健康影響は事実だが、その背景にある測定上の課題や社会的要因の検討は不十分のまま。孤独な個人がどのように行動するか、周囲がどのように見て、それがどのような影響を与えるかなどについて、地道にエビデンスを積み重ね、理解を深める必要がある」と強調した。

(記事提供=株式会社ライフ出版社)

