アンケートについて

若者を中心とした現役世代が
抱える孤独と孤立の実態把握

- 傾向の分析
- 具体的なモデル像の作成
- 対策案の検討

品川区福祉計画課

↑

官学連携 → 品川区の大学・高専に通う学生と教職員 / CSR評議会加盟企業の従業員 / 区役所職員

↓

産技大田部井PBL

- Google Formを用いた匿名でのアンケート
- 2024 7/22 ~ 8/18 に実施

回答総数:**512件**

男性:278人
女性:227人
その他:7人

15~18 歳:76人　19~22 歳:66人　23~30 歳:108人
31~40 歳:88人　41~50 歳:67人
51 歳以上:107人

はじめに

アンケート項目

7つのセクションで構成され相互に関連性を持つように

孤独や孤立を測る尺度をもとに様々な個人が持ちうる属性・性質などの関係性を調べる
アンケートを設計。これらの情報をもとに孤独孤立問題を抱えている人たちがどのような存在であり、
何が必要であるのかを把握していく。

§1 年齢や性別、職業などの個人属性に関する設問

§2 **孤立**状態を測る設問

§3 **孤独**状態を測る設問

§4 人付き合いの度合いを測る設問

§5 自身の内面に向ける意識を測る設問

§6 コミュニケーション頻度を測る設問

§7 品川区が過去に行ったアンケートなど

孤独の判定方法

STEP1　§3 UCLA-3の回答をスコア化

設問

3-1:自分には人との付き合いがないと感じることがありますか
3-2:自分はとり残されていると感じることがありますか
3-3:自分はほかの人たちから孤立していると感じることはありますか

回答

全く無い	1点
めったにない	2点
時々ある	3点
いつもある	4点

STEP2　スコアからしきい値を算出

3問の回答スコアの合計の平均と標準偏差を求める。
平均＋標準偏差をしきい値として、これより大きい人を**孤独**と判定する

STEP3　実際に求める

全体:512人
孤独:167人
非孤独:345人

孤立の判定方法

STEP1　§2 LSNS-6の回答をスコア化

設問

2-1:少なくとも月に1回会ったり話をしたりする家族や親戚は何人いますか
2-2:あなたが個人的なことでも話すことができるくらい気軽に感じられる家族や親戚は何人いますか
2-3:あなたが助けを求めることができるくらい親しく感じられる家族や親戚は何人いますか
2-4:少なくとも月に1回あったり話をしたりする友人は何人いますか
2-5:あなたが個人的なことでも話すことができるくらいに気軽に感じられる友人は何人いますか
2-6:あなたが助けを求めるくらい親しく感じられる友人は何人いますか

回答

いない	0点
1人	1点
2人	2点
3~4人	3点
5~8人	4点
9人以上	5点

STEP2　スコアからしきい値を算出

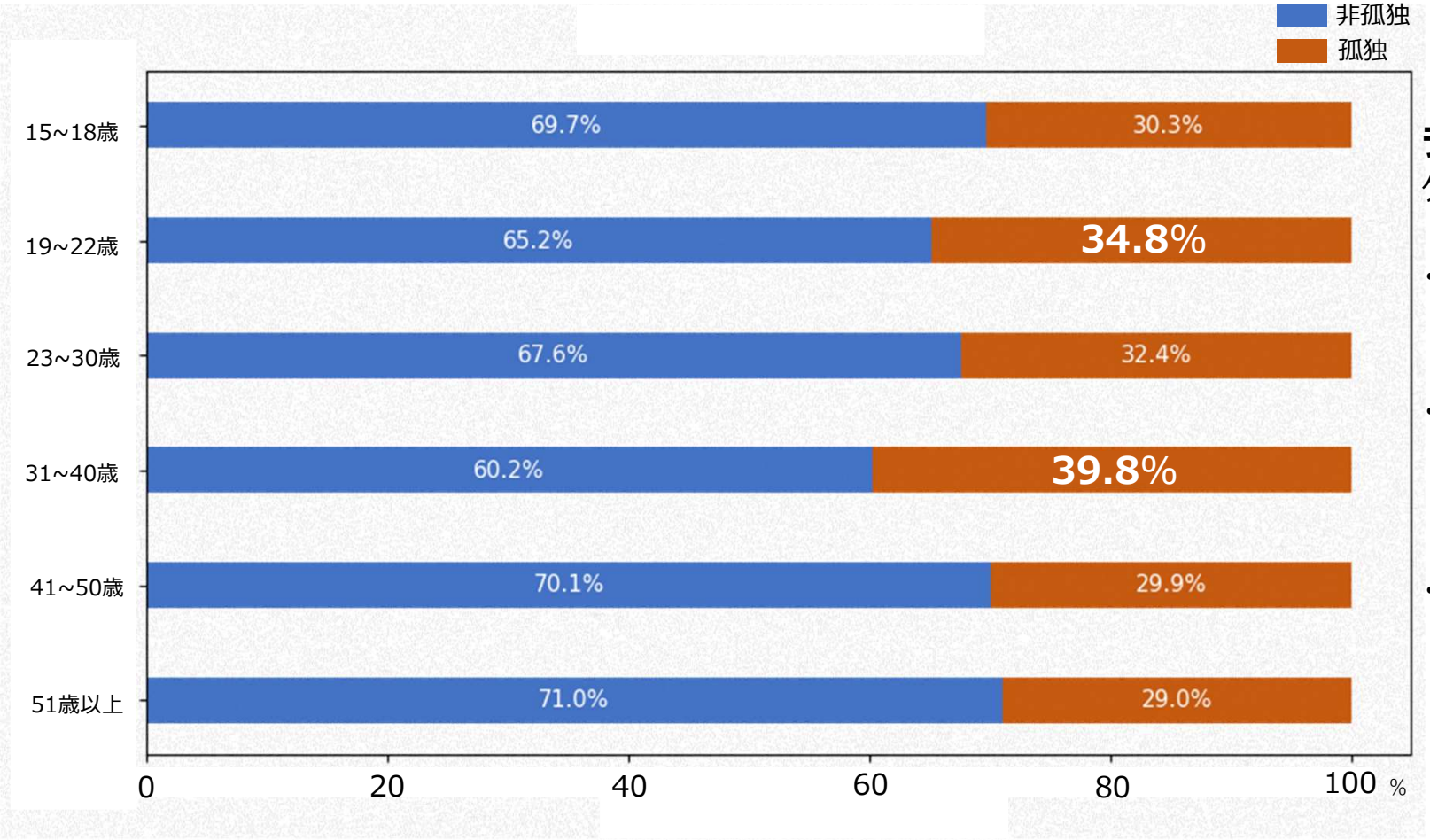
6問の回答スコアの合計の平均と標準偏差を求める。
平均-標準偏差をしきい値として、これより大きい人を**孤立**と判定する

STEP3　実際に求める

全体:512人
孤立:102人
非孤立:410人

分析結果について

年代別の孤独の割合



19~22歳と31~40歳は**孤独**の割合が高い。

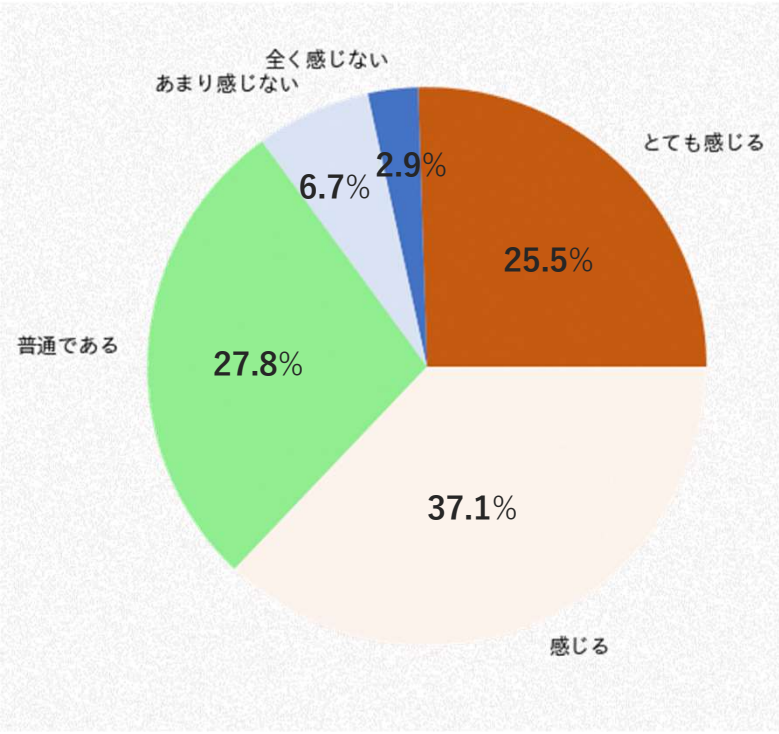
ライフイベントの変化が発生するタイミングは**孤独**になりやすい。

・19~22歳では大学進学やそれに伴う上京・一人暮らしなどが生じる。
・31~40歳では結婚・育児などのプライベート面での変化と職場での昇進など仕事面での変化の両方が生じる。
・一方で全世代で約30%の人は孤独を感じていることにも留意したい。

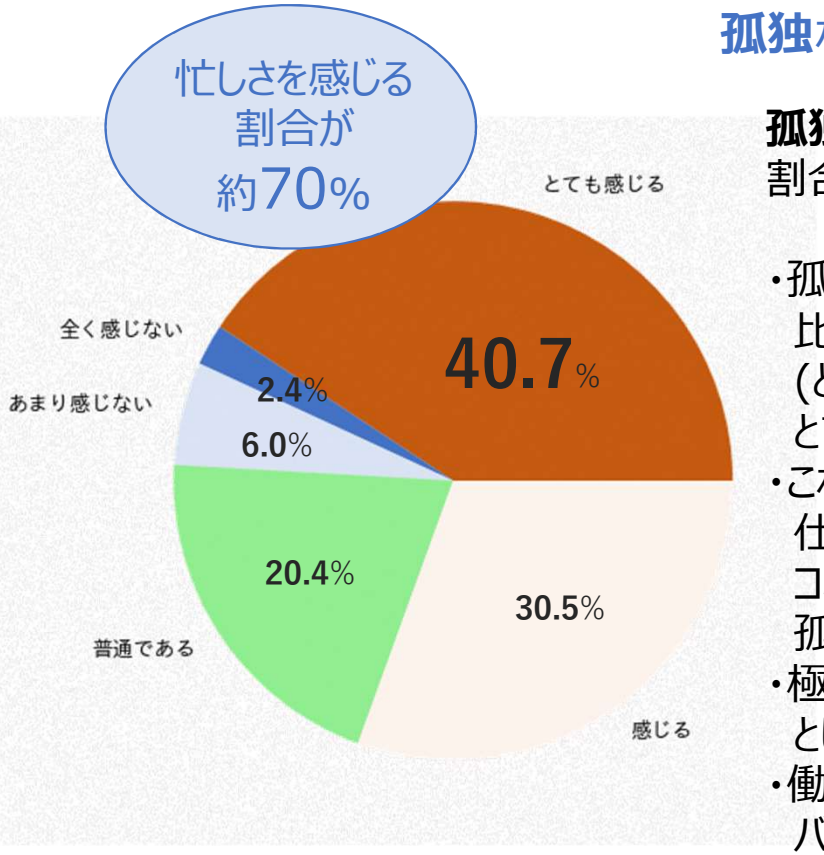
分析結果について

忙しさと孤独の関係性

孤独な人は忙しさを感じている。



非孤独



孤独

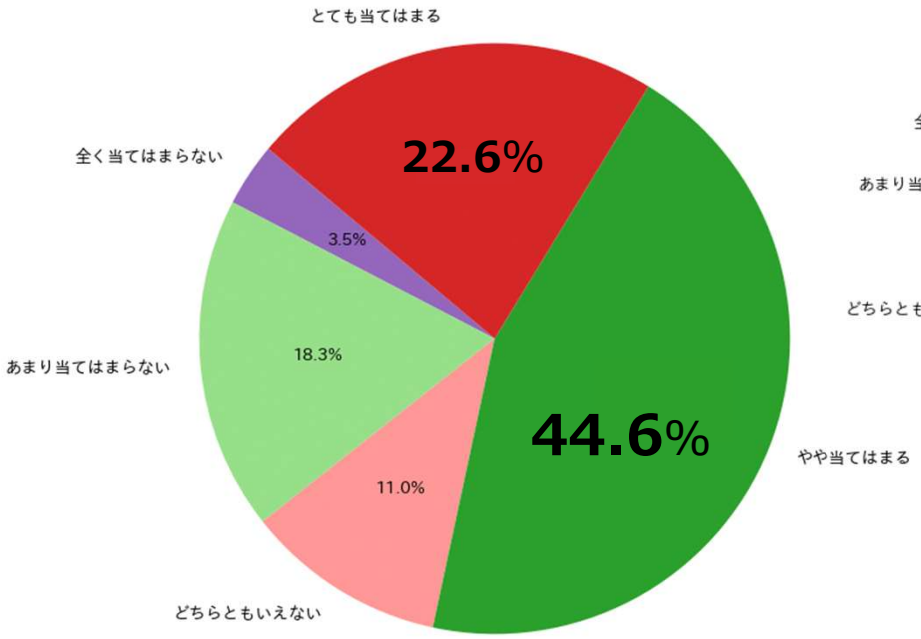
孤独な人たちは**忙しさ**を感じる割合が高い。

- 孤独な人たちは非孤独な人たちと比較して忙しさを感じる割合(とても感じる、感じる)が高く、とても感じるの割合も非常に高い。
- これは孤独だから忙しいのではなく、仕事や学業で忙しいためにコミュニケーションが減少し、孤独に陥ってしまうと考えられる。
- 極端な忙しさは孤独のバロメーターとして用いることができる。
- 働き方改革やワーク・ライフ・バランスの適正化は孤独問題の解消にも繋がるものである。

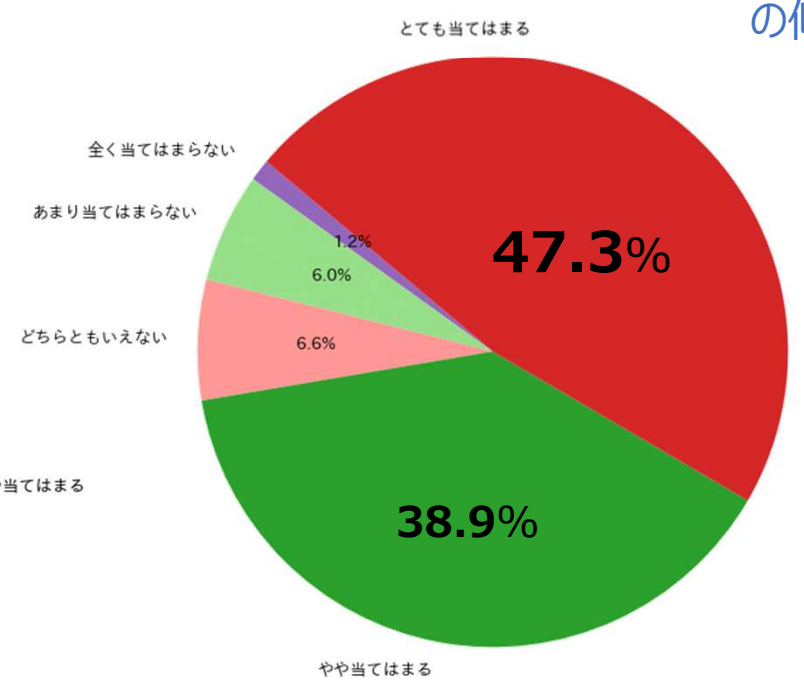
分析結果について

反芻傾向と孤独の関係性

設問：自分に起こったことを長い間繰り返し考える方だ



非孤独



孤独

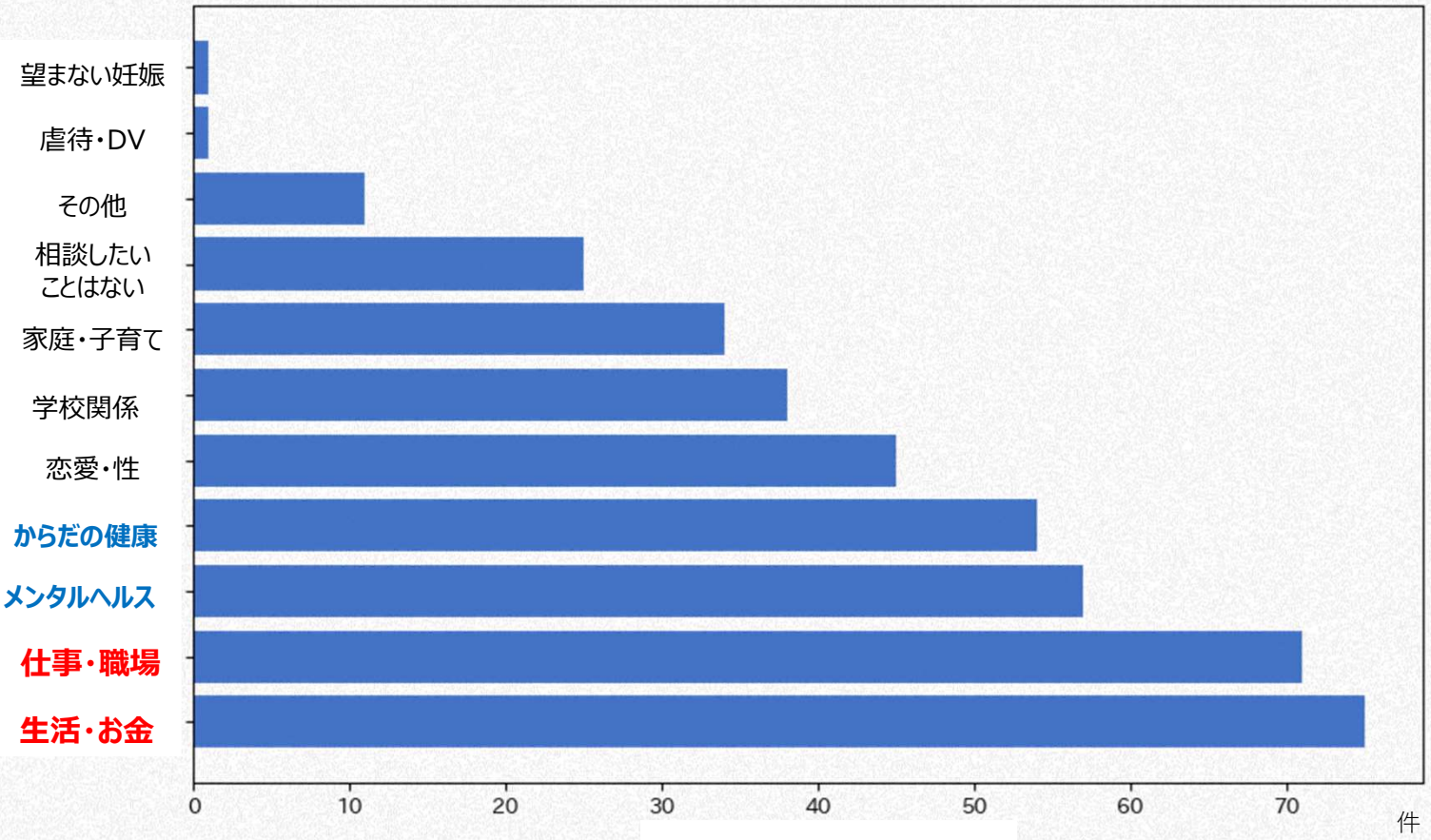
孤独な人はネガティブ思考の傾向が強い。

孤独な人ほど自身をネガティブに**省みやすい**

・反芻(自己のネガティブな情報に繰り返し注意を向ける特性)傾向を比較すると、孤独群の方が「とても当てはまる」の割合が高い
→孤独の人たちはネガティブに自身の内面を振り返る割合が高いことがわかる。

分析結果について

孤独を抱える人の悩み



日々の暮らしへの悩みが**多数**

平均して**2~3**個の**問題を選択**している

・心身の健康が上位にあることから、孤独と健康には深い繋がりがあるのかもしれない。
・一方で家庭・子育てや健康面、恋愛・性など悩みは多様であることも見て取れる。

※複数選択可の設問

おわりに

これまでのまとめ

1. ライフイベントとそれだけではない孤独

世代間で孤独を感じる人の割合が高い世代があることが明らかになった。特にライフイベントの変化が生じるタイミングでは孤独を感じやすい傾向があることが見て取れる。一方でどの世代でも30%近くの人が孤独を感じていることから、孤独は特定の世代や人にのみ生じる問題ではないことが伺える。

2. 孤独と自省

自身の内面をネガティブに省みやすい人は孤独になりやすい傾向があることが明らかとなった。これは孤独に陥りそうか否かといったデリケートな問題をより間接的に把握することができることを意味している。このような自身の内面への向き合い方を調査することで、孤独を抱えやすい人を早期に見つけ出すことができ、重症化を防ぐことができるかもしれない。

3. 心と身体と孤独の健康

孤独問題を抱えている人の多くが心身の健康に対する悩みを抱えていることが明らかとなった。両者には密接な繋がりがあると考えられ、例えば心身の状態が悪化し、人付き合いがうまくいかなくなり、その結果さらに心や身体の健康を損なうといった悪循環が生じる可能性がある。
孤独という問題は様々な問題を発生させうる可能性があり、さらにその要因や関連性も多様である。そのため様々な観点からの支援が求められる課題であると言える。