孤独・孤立は健康に悪い

孤独による身体・精神への影響は、死亡リスクを26%、認知症発症確率を64%増加させる

問題

年代や性別、環境等に合わせた孤独・孤立の予防・支援策の実施

課題

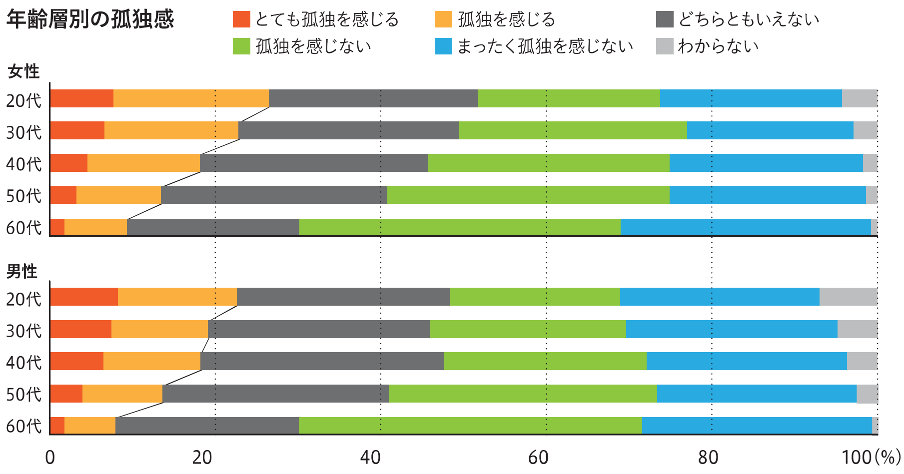
若年層にはSNS相談窓口、中年層にはつながりの創出支援、高齢層にはデータを用いた見守りを

解決

問題　孤独･孤立による弊害の深刻化

2020 年、日本では自殺者数が 11 年ぶりに増加した。コロナ禍の下での孤独・孤立が一要因と考えられている。2022 年の自殺者数も前年に比べ増加しており､高止まりの状態にある [60]。さらに 2022 年の小中高生の自殺者数は 514 人と過去最多となった [61]。

コロナ禍における孤独･孤立による心身への悪影響は､「シンデミック」（＝シナジー＋エピデミック）と指摘され､社会問題として深刻さを増している。



生活者市場予測システム（mif）2018 年 6 月調査 | 三菱総合研究所 (MRI)

世界
ポテンシャル
インパクト試算

孤独による身体･精神への影響は、死亡リスクを26%、認知症発症確率を64%増加させる。さらに冠動脈疾患発症リスクを29%、脳卒中発症リスクを32%増加させる[62]。(B)

孤独によるコストが英国では25億ポンド(約4,500億円)/年に上るとされる(孤独による従業員のうつ病や心疾患などの病欠、要介護、生産性低下、離職などのコストを合計したもの)。(B)

課題 予備群早期発見･予防策実施と弊害の軽減

課題解決のポイント

予備群の早期発見、予防策の実施：望まない孤独に陥らない支援

孤独は主観的事象であり、孤立は「家族やコミュニティとほとんど接触がないこと」(客観的事象)と定義される。社会的なつながりが少ないこと自体は問題ではないが、「頼りたくても頼れない」、「話したくても話せない」といった望まない孤独は問題である。

子育て中の母親が孤独感を感じやすい、75歳以上の高齢者は孤立リスクが高いなど、年代や性別、環境等によって孤独・孤立の原因や対策は異なる。マイノリティが孤独・孤立に陥りやすいとの指摘もある。それぞれの対象層に合わせた予備群の早期発見、効果的な予防・支援策の実施が重要である。

課題解決のポイント

弊害の軽減：孤独状態の人の心身の健康維持

予防医学の観点からも「孤独」は重要な社会問題である。社会的なつながりが少ない人(孤立)であっても、心身の健康を維持できる(孤独にならない)ような仕組みが必要である。

健康な生活習慣：例えば社会的に孤立した人が発症リスクの高まる病気(例：心筋梗塞、狭心症、脳卒中など)の予防には、禁煙やバランスの良い食事、適度な運動などの生活習慣が重要である[63]。

精神の健康維持：孤立した人はセルフ・ネグレクト(自己放任)状態にある場合もあり、心のケアが必要な可能性もある。孤立・孤独で悩む人向けの相談窓口を活用すること、ペットを飼うことやコミュニケーションロボットを生活に取り入れることも有効である。

解決 解決への糸口【技術動向】

① 望まない孤独に陥らない支援

実用化時期

10代～20代:チャットやSNS相談窓口の整備

■ 特に若年層は電話よりもSNSやチャットによるアプローチが有効であるとされ、カウンセラーによるオンライン相談やチャット相談の取り組みが各国で行われている。 2020-25

参考事例

NPO法人「あなたのいばしょ」では24時間体制でチャット相談を提供しており、利用者の約8割が10代・20代の若者である。

30代～50代:つながりの創出支援

■ 職場での雑談を推奨したり、従業員同士のコミュニケーションを促進することでつながりを創出することができる。 2020-25

参考事例

バンク・オブ・アメリカのコールセンターでは、コーヒーブレイクの時間を揃え、コミュニケーションを促すことでパフォーマンスの低いチームの生産性が2割上がり、コールセンター全体でも8%パフォーマンスが上昇した。

■ 介護予防や子育て支援サービスの提供に協力･貢献した人に対する報酬として地域通貨を発行するなど、地域通貨の活用によるつながり創出が期待されている。 2020-25

参考事例

ハワイでは地域活性化のためにアロハコイン(Aloha Coin)を発行[64]。民間主導で自発的に「つながり」を生み出すメカニズムを内在しているとされる。

60代以降:データを用いた見守り、コミュニティを通じた支援

■ 孤独に陥りやすい人をデータから特定し、支援につなげる取り組みが行われている。また、センサーを活用した見守りサービスのニーズが高まる一方で、高齢者をデジタル化から取り残さないようにする取り組みも重要である。 2020-25

参考事例

配偶者の有無や健康状態等のデータを用いて、孤独感の「ヒートマップ」(可視化グラフ)を作成。孤独に陥りやすい地域や世帯を特定し、追加的な支援を得られるようマップを公開している(Age UK)[65]。

「趣味人倶楽部」は主に高齢層が集まるソーシャルネットワークサービスであり、趣味ごとのサークル活動を行う場となっている[66]。ロンドンの高齢者グループでは公園へのベンチの設置やバス待合所の改善など地域環境の改善を働きかけるほか、月に2回の終了後に軽食付きの散歩、運動、映画クラブなどの取り組みを行っている[67]。

■ 米国で普及するCCRC(Continuing Care Retirement Community)は、健康な時から介護時まで継続的なケアが提供される高齢者向け共同運営施設である。介護が必要になってから高齢者住宅に入居するのではなく、元気なうちにコミュニティの担い手としてCCRCに参加・入居することで、趣味や価値観のあう仲間とつながりを形成することができると注目されている。

2020-25

参考事例

日本版CCRCの先進事例として、シェア金沢がある。サービス付高齢者住宅、福祉・児童入所施設、大学生の住宅、地元の人が通う温泉施設などが共存しており、コミュニティ内の共同売店の運営を居住するシニアが担っている[68]。

外出困難な人

■ ロボットの遠隔操作を通じて、外出や出勤が困難な人の就労を可能にするサービスが実現している。

2020-25

参考事例

外出困難者が従業員として分身ロボットOriHimeを遠隔操作し、カフェでの接客を行っている(オリィ研究所)[69]。

② 孤独の弊害を軽減

孤独状態の人の心身の健康維持

■ 孤独・孤立により発症リスクの高まる病気の予防には、禁煙やバランスの良い食事、適度な運動などの生活習慣が重要であり、生活習慣改善を支援する技術・サービスの活用が期待されている。(p16「生活習慣病による医療費の増大」参照)

2020-25

■ ペットを飼いたいが難しい人の孤独感解消に、コミュニケーションロボットが注目されている。

2020-25

参考事例

ヤマハが販売開始したロボット「チャーリー」は「ペット以上恋人未満」をキャッチコピーにしており、話しかけると応えてくれたり歌ってくれたりする人型の小型ロボットである[70]。

■ 心理学の知見を活用し、メンタルヘルスを健全に保つための工夫の開発もされている。

2020-25

参考事例

英国の「感謝の訪問(Gratitude Visit)」は英国の国民保健サービス(NHS)が呼び掛けている国民運動で、両親やお世話になった人に感謝の手紙を書き、自分でその人のところに届け、目の前で朗読するというものである。相手は故人でも良いとされ、心理学で有効性が認められている。

見守り

■ 孤独死や突然死のリスク軽減のための見守りサービスが提供されている。　2020-25

参考事例

現役世代の孤独死に着目し、LINEを使った見守りサービスが2018年に提供開始された（NPO法人エンリッチ）。1日～3日の任意の間隔で安否通知が送信され、安否確認がタップされない場合は24時間後に再送。さらに3時間経過しても確認できない場合は直接本人の携帯電話に連絡し、連絡が取れない場合には近親者などに電話で知らせる[71]。

解決 解決への糸口【規制動向】

- 英国では、2018年に孤独担当大臣が設置され、孤独対策に2,000万ポンド（約28億7,000万円）を計上すると発表。2023年までに全国で「社会的処方」（薬を処方するのではなく、社会とのつながりを処方するという考え方）を適用する。医師が社会的処方が必要だと判断した患者をコミュニティワーカー（地域資源と患者をつなぐ人）につなぎ、コミュニティワーカーが地域活動への参加手配などを実施する方針である[72]。※2021年に孤独担当大臣は廃止されたが、孤独対策は継続している。
- 日本でも、2021年に英国に次いで孤独・孤立対策担当大臣を任命した。新型コロナウイルス感染症の影響で孤独・孤立問題が深刻化したことが背景にある。
- 2007年度に開始された「地域子育て支援拠点事業」では子育て期の他の親と子の交流機会を設けるなど、孤独な子育てにならないように支援が行われている。
- 日本では、2015年に「生活困窮者自立支援制度」が施行され、社会的孤立などの相談に自治体が応じる仕組みが整備されてきた。さらに「ひきこもり支援推進事業」ではひきこもり地域支援センターを全国に設置するなど地域におけるネットワーク構築に取り組んでいる。2021年度末までに市区町村において①ひきこもり相談窓口の明確化・周知、②支援対象者の事態やニーズの把握、③市町村プラットホームの設置・運営、に取り組むことを通知している[73]。
- 厚生労働省は、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目的に、「可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう」地域包括ケアシステムの構築を推進している[74]。
- 2022年に閣議決定された自殺総合対策大綱では、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」、「地域自殺対策の取り組み強化」、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」などが追加された[75]。さらに2023年には「こどもの自殺対策緊急強化プラン」が策定された[76]。

SDGsとの対応

問題 孤独・孤立による弊害の深刻化　**課題** 予備群早期発見・予防策実施と弊害の軽減

対応するSDGsターゲット

11.7 2030年までに、女性、子供、高齢者及び障害者を含め、人々に安全で包摂的かつ利用が容易な緑地や公共スペースへの普遍的アクセスを提供する。