

高齢者の「孤独感」に関連する要因について ～日本・米国の国際比較調査データを用いて～

日本大学 商学部 商業学科 特任教授
塚田 典子

1. はじめに

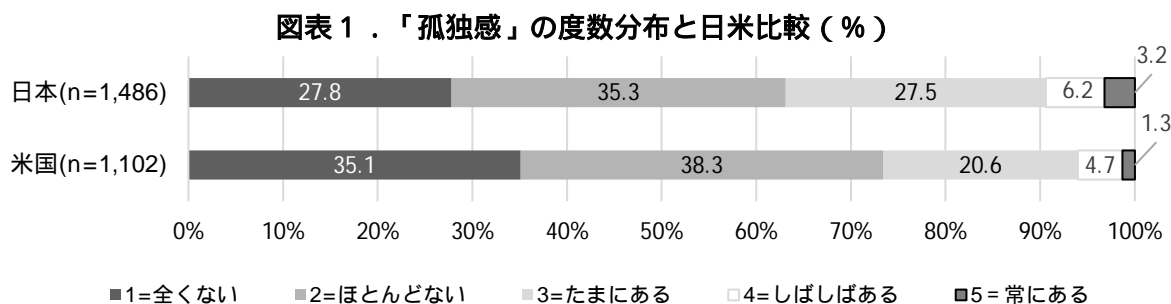
令和6年4月1日に「孤独・孤立対策推進法」が施行された。この法律は、全世代の人々の心身に多大な影響を与える孤独や孤立の予防、そして、すでにそのような状態にある人々には迅速かつ適切な支援や取り組みを行い、「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会」を目指そうとするものである¹⁾。このような時世に合わせ、令和7年10月に行われた「高齢社会対策総合調査」(第10回「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」)では、調査票の開発段階で、孤独に関する調査項目(以下、「孤独感」)(Q30)を新たに加えて調査を実施した。本稿では、日本と米国の国際比較調査データを用いて、この「孤独感」に関連する要因を模索することを目的とした。

今回用いたデータは、日本の1,524ケースと米国の1,104ケースで、IBM SPSS Statistics Ver.28を用いて分析した。目的変数の「孤独感」は、Q30の「あなたはどの程度、孤独であると覚えることがありますか?(○はひとつだけ)」の調査項目とし、回答は「1=全くない」「2=ほとんどない」「3=たまにある」「4=しばしばある」および「5=常にある」の5件法で、数値が高くなるほど「孤独感」が高くなる。この5件法の調査項目に単一回答で尋ねて得られた結果を、スケール変数とみなして分析した。

次に、使用した説明変数は、「孤独感」に関連するのではないかとと思われるものを、以下(1)～(3)の3グループに分けて分析した。具体的に3グループとは、(1)基本属性変数 「性」(F1)、「年齢」(F2)、「結婚形態」(F3)、「居住形態」(F4-1)、「子供の有無」(F5)、「同居する子供の有無」(F5)および「現在の収入を伴う仕事の有無」(Q15)の7変数、(2)高齢者の健康や生活全般に対する意識 「主観的健康感」(Q4-1)、「経済的困窮感」(Q12)、「生きがい感」(Q37)や「生きがいを感じる項目数」(Q38)および「総合的生活満足感」(Q39)の5変数、最後に、(3)人とのつながりに関する変数 「家族・親族の中で果たす役割の有無」や「役割の数」(Q1)、「人との会話の頻度」(Q26)、「困った時に同居の家族以外で頼れる人の有無」や「頼れる人の数」(Q27)、「近所づきあいの有無」や「近所づきあいの数」(Q28)、「親しい友人の有無」(Q29)、「ボランティア・社会活動への参加の有無」や「活動参加数」(Q31)、「情報伝達機器の所有の有無」や「所有する機器の数」(Q33)、「居場所の有無」および「居場所の数」(Q42)の14変数とし、これらと「孤独感」との関係性を国別に分析した。用いた分析手法は、ピアソンの相関分析、スピアマンの順位相関分析、t検定、一元配置の分散分析および階層的重回帰分析を適宜用いた。

2. 目的変数である「孤独感」(Q30)の回答の日米比較

まず、本稿の目的変数である「孤独感」(Q30)の回答を、日本と米国で比較したものを図表1に示した。図表に示す通り、日本は、「孤独感」が「たまにある」「しばしばある」「常にある」と回答した割合の合計は36.9%で、米国(26.6%)より10.3ポイント多かった。(不明・無回答を除いて集計。)



次に、この日本と米国の二国間の「孤独感」(5件法)の平均値の差の検定(t検定)をした結果を、図表2に示した。0.1%の有意水準で統計的に有意な平均値の差が見られ、日本の平均値は2.22、米国は1.99で、日本の回答者の「孤独感」が高かった。

図表2 . 日米の「孤独感」の平均値の差の分析結果 (t検定)

	「孤独感」(5件法)の平均値	t 値
日本 (n=1,486)	2.22	5.944***
米国 (n=1,102)	1.99	

(***: p<.001)

3. 高齢者の「孤独感」に関連する要因分析(国別)

(1) 高齢者の基本属性(7変数)と「孤独感」との関連(国別)

「性」(F1)、「年齢」(F2)、「結婚形態」(F3)、「居住形態」(F4-1)、「子供の有無」(F5)、「同居の子供の有無」(F5)および「現在の収入を伴う仕事の有無」(Q15)と「孤独感」(Q30)との関連を国別に分析した。分析に先立ち、「結婚形態」(F3)は、「配偶者有(配偶者あるいはパートナーがいる)」とそれ以外の「配偶者無(単身・離別・死別)」の2グループにリコーディングした。「居住形態」(F4-1)も、「同居者無」を「一人暮らし」、それ以外の誰かと一緒に暮らしているグループを「同居者有」として2グループにリコーディングした。

次に、「子供の有無」は、同居している・いないに関わらず、F5で「子供があり」の人を「子供有」、「子供はいない」と回答した人を「子供無」として、同じく2グループにリコーディングした。同様に、「現在の収入を伴う仕事の有無」は、Q15の「現在収入を伴う仕事はしていない」人を「仕事無」に、それ以外を「仕事有」として2グループにリコーディングし、以上の二値変数のグループ間で「孤独感」の平均値に差があるかどうか、t検定を行った。なお、年齢(F1)はスケール尺度であるため、「孤独感」(5件法)との関連はピアソ

ンの相関分析を行い、その分析結果を合わせて図表3に示した。

図表3の最下欄に示す通り、まず、「年齢」(F1)と「孤独感」については、日本・米国ともに、統計的に有意な関連はなかった。次に、「性別」と「孤独感」との間には、米国で5%の有意水準で統計的に有意な平均値の差が見られ、女性の「孤独感」(2.04)が男性(1.93)より高かった。一方、日本も、女性の「孤独感」の平均値(2.24)は男性(2.19)より高く、米国と同様の傾向は見られたが、統計的に有意な差ではなかった。

図表3 . 基本属性に関する7変数と「孤独感」(Q30)との間の分析結果(国別)

t-検定		日本		米国	
		平均値	t 値	平均値	t 値
性別	男性	2.19	- 0.914	1.93	- 2.023*
	女性	2.24		2.04	
結婚形態	配偶者・パートナー有	2.06	- 8.582***	1.81	- 7.408***
	配偶者無(死別・離別・単身)	2.57		2.22	
居住形態	一人暮らし(同居者無)	2.66	7.356***	2.27	6.493***
	配偶者・子供や孫と同居	2.12		1.87	
子供	有	2.14	- 6.501***	1.97	- 1.87
	無	2.70		2.10	
同居の子供	有	2.09	- 3.112**	2.02	0.376
	無	2.26		1.99	
現在の収入を伴う仕事	有	2.10	- 3.649***	1.95	- 0.953
	無	2.29		2.01	
ピアソンの相関係数(r)		日本		米国	
年齢		0.047		- 0.053	

(*:p<.05; **:p<.01; ***:p<.001)

次に、「結婚形態」(F3)や「居住形態」(F4)と「孤独感」との関係については、日本・米国ともに、配偶者あるいはパートナーがいない人がいる人よりも、また、一人暮らしの人が、誰かと同居している人よりも、0.1%の有意水準で統計的に有意に「孤独感」の平均値が高かった。

一方、「子供の有無」や「子供との同居の有無」の子供に関する要因は、日本では「孤独感」とそれぞれ0.1%あるいは1%の有意水準で統計的に有意な平均値の差が見られたが、米国では統計的に有意な差は見られなかった。日本では、子供がいない人がいる人よりも、また、子供が同居していない人が子供と同居している人より、「孤独感」の平均値が高いことが分かった。なお、子供がいない人の「孤独感」の平均値(2.70)は、同居する子供がいない人の「孤独感」の平均値(2.26)よりも高く、さらに言えば、図表3に示した、日本の全「孤独感」の平均値の中で、「子供無」の人の平均値が最も高かったことは特筆に値する。

最後に、日本では、現在「収入を伴う仕事をしていない」人は「収入を伴う仕事をしている」人より、0.1%の有意水準で統計的に有意に「孤独感」の平均値が高かったが、米国では有意な差は見られなかった。

以上、基本属性に関する7変数と「孤独感」との関係性を調べた。まとめると、「年齢」は、

日本・米国ともに、「孤独感」とは統計的に有意な関係は見られなかった。「結婚形態」と「居住形態」は、日本・米国ともに「孤独感」との関連において共通した結果が出ており、配偶者がいない（死別・離別・単身）また、一人暮らしの高齢者は、それぞれ、配偶者がいる高齢者より、また、誰かと同居している高齢者より「孤独感」が高いことが分かった。

一方で、国の違いとしては、上述したように、米国では「孤独感」に性差が見られ、女性の方が男性より高かったが、日本では性差はみられなかった。逆に、日本では、子供のいない人が、同居する子供のいない人が、また、現在収入を伴う仕事をしていない人が、そうでない人より「孤独感」の平均値が統計的に有意に高かったが、米国では差が見られなかった。

(2) 高齢者の健康や生活全般に関する意識(5変数)と「孤独感」との関連(国別)

ここでは、健康や生活全般に関する説明変数を、「主観的健康感」(Q4-1)、「経済的困窮感」(Q12)、「生きがい感」(Q37)と「生きがいを感じる項目数」(Q38)および「生活満足感」(Q39)の5個準備し、目的変数の「孤独感」との関連を国別に分析をした結果を、図表4にまとめた。なお、分析に先立ち、リコーディングを行ったり、新変数を作ったりして分析に臨んだので、以下にその概要を説明する。

まず、「主観的健康感」(Q4-1)は、調査票では、「1=よい」「2=まあよい」「3=ふつう」「4=あまりよくない」および「5=よくない」となっていたが、「1」と「5」を逆にリコーディングして、数値が大きくなるほど「主観的健康感」が高くなるようにした。また、「経済的困窮感」(Q12)は、「1=困っている」「2=少し困っている」「3=あまり困っていない」および「4=困っていない」の4件法であったが、「1」と「4」を逆にリコーディングして、数値が大きくなるほど、「経済的困窮感」が増すようにした。

次に、「生きがい感」(Q37)は、「1=大変感じている」「2=多少感じている」「3=どちらとも言えない」「4=あまり感じていない」および「5=まったく感じていない」の、「1」と「5」を逆にリコーディングして、数値が高くなるほど「生きがい感」が高くなるようにした。なお、生きがいを感じている項目を16個準備して、複数回答で尋ねた質問(Q38)があるので、その○のついた項目数を合計して、最小値0~最大値16までの「生きがいを感じる項目数」という新変数を作り、「孤独感」との相関も調べてみた。

最後に、「生活満足感」(Q39)は、「1=満足している」「2=まあ満足している」「3=やや不満である」および「4=不満である」の「1」と「4」を逆にリコーディングして、数値が大きくなるほど「生活満足感」が増すようにした。なお、経済的困窮感と生活満足感は4件法の順位尺度の回答であるため、「孤独感」との相関はスピアマンの順位相関分析を行った。以上5個の説明変数と「孤独感」との相関分析結果を図表4に示した。

図表4に示す通り、日本・米国ともに、5個の説明変数「主観的健康感」「生きがい感」「生きがいを感じる項目数」「経済的困窮感」および「生活満足感」と目的変数の「孤独感」との間には、全て、1%の有意水準で、統計的に有意な相関関係が見られた。まず、ピアソンの相関分析の結果、「主観的健康感」が低いほど、「生きがい感」が低いほど、また、「生きがいを感じる項目数」が少ないほど、「孤独感」は高くなることが分かった。なお、日本・米国ともに、最も強い相関係数は、「生きがい感」との間でみられた。

次に、下欄のスピアマンの順位相関の分析結果を見てみると、ここでも日本・米国ともに、1%の有意水準で、統計的に有意な相関関係が見られ、「経済的困窮感」が高いほど、また、「生活満足感」が低くなればなるほど、「孤独感」は高くなることが分かった。因みに追加分析で、「経済的困窮感」と「生活満足感」とのスピアマンの順位相関分析を行ったところ、日本・米国ともに、1%の有意水準で統計的に有意な負の相関がみられ(日本は - 0.453、米国は - 0.310)、「経済的困窮感」が高くなると、「生活満足感」は低下することも分かった。

図表4. 健康や生活全般に関する意識(5変数)と「孤独感」との相関分析結果(国別)

ピアソンの相関分析(r)	日 本	米 国
主観的健康感(5件法)	- 0.266**	- 0.325**
生きがい感(5件法)	- 0.446**	- 0.545**
生きがいを感じる項目数(0-16)	- 0.225**	- 0.231**
スピアマンの順位相関(ロー)	日 本	米 国
経済的困窮感(4件法)	0.249**	0.277**
生活満足感(4件法)	- 0.447**	- 0.498**

) 相関係数は、0.2 以上をもって関係ありとみなした。

(**:p<.01)

(3) 高齢者の人とのつながり(14変数)「孤独感」との関連(国別)

人とのつながりに関する説明変数については、「家族・親族の中で果たす役割の有無」と「役割の数」(いずれも Q1)、「人との会話の頻度」(Q26)、「困った時に同居の家族以外で頼れる人の有無」や「困った時に同居の家族以外で頼れる人の数」(いずれも Q27)、「近所づきあいの有無」と「近所づきあいの数」(いずれも Q28)、「親しい友人の有無」(Q29)、「ボランティア・社会活動への参加の有無」と「ボランティア・社会活動の参加数」(いずれも Q31)、「情報伝達機器の所有の有無」と「所有する機器の数」(いずれも Q33)、「居場所の有無」と「居場所の数」(いずれも Q42)の14個準備し、目的変数の「孤独感」との関係性を、国別に分析した。

なお、分析に先立ち、「人との会話頻度」(Q26)は、「1=ほとんど毎日」「2=週に4、5回」「3=週に2、3回」「4=週に1回」および「5=ほとんどない」の「1」と「5」を逆にしてリコーディングし、数値が大きくなるほど「人との会話頻度」が増すようにした。この「人との会話頻度」は順序尺度なので、「孤独感」との関係はスピアマンの順位相関分析を、その他は、適宜ピアソンの相関分析あるいはt検定を国別に行った。図表5は、その分析結果をまとめて示したものである。

図表5の上半分を示した、人とのつながりに関する7個の説明変数と「孤独感」との関係をみたt検定結果では、日本・米国ともに、「孤独感」の平均値に統計的に有意な差がみられたのは、「家族・親族の中で果たす役割の有無」「近所づきあいの有無」「親しい友人の有無」「ボランティアや社会活動への参加の有無」および「居場所の有無」の5個であった。具体的には、「家族・親族の中で果たす役割」がない人がある人より、「近所づきあい」がない人がある人より、また、「親しい友人」がいない人がある人より、「ボランティアや社会活

動」へ参加していない人がしている人より、そして「居場所」がない人がある人より、「孤独感」の平均値が統計的に有意に高かった。なお、日本は全て 0.1%の有意水準で有意差が見られた。また、日本では、「困った時に同居の家族以外で頼れる人がいない」人が「いる」人より、「情報伝達機器を持っていない人」が「持っている人」より、「孤独感」の平均値が統計的に有意に高かったが、米国ではこれらの差は見られなかった。

次に、図表 5 の下半分に、ピアソンの相関分析結果をまとめたが、日本・米国ともに、全説明変数において、「孤独感」と統計的に有意な関係は見られなかった。なお、「人との会話の頻度」と「孤独感」のスピアマンの順位相関分析結果を見ると、日本では、1%の有意水準で、統計的に有意な負の弱い相関が見られ、「人との会話の頻度」が少なくなればなるほど、「孤独感」が高くなることが分かったが、この関係は米国ではみられなかった。

図表 5. 人とのつながりに関する 14 の説明変数と「孤独感」との分析結果 (国別)

t 検定		日 本		米 国	
		平均値	t 値	平均値	t 値
家族・親戚の中の役割	有	2.15	- 4.324***	1.96	- 2.827**
	無	2.45		2.31	
困った時に同居の家族以外で頼れる人	有	2.14	- 5.641***	2.00	0.826
	無	2.57		1.95	
近所づきあい	有	2.12	- 6.200***	1.96	- 2.614*
	無	2.59		2.24	
親しい友人	有	2.12	- 4.200***	1.92	- 4.505***
	無	2.36		2.30	
ボランティア・社会活動への参加	有	2.10	- 5.054***	1.94	- 2.218*
	無	2.38		2.09	
情報機器の所有	有	2.21	- 3.358**	1.99	- 0.026
	無	3.06		2.00	
居場所	有	2.15	- 5.000***	1.97	- 2.568*
	無	2.53		2.39	
ピアソンの相関係数 (r)		日 本		米 国	
家族・親族の中の役割の数 (0~5)		- 0.117		- 0.095	
困った時に同居の家族以外で頼れる人の数 (0~5)		- 0.111		- 0.022	
近所づきあいの数 (0~6)		- 0.170		- 0.105	
ボランティア・社会活動の参加数 (0~10)		- 0.126		- 0.101	
所有する情報機器の数 (0~10)		0.192		- 0.094	
居場所の数 (0~10)		- 0.105		- 0.196	
スピアマンの順位相関 (ロー)		日 本		米 国	
人との会話の頻度		- 0.215**		- 0.192	

) 相関係数は、0.2 以上をもって関係ありとみなした。

(*:p<.05; **:p<.01; ***:p<.001)

4. 高齢者の「孤独感」に関連する要因(多変量解析)(国別)

(1) 日本の高齢者の「孤独感」を目的変数とした階層的重回帰分析

ここでは、前項「3. 高齢者の『孤独感』に関連する要因分析(国別)」でみてきた、(1) 基本属性変数(7個)、(2) 健康や生活全般に関わる変数(5個)、および(3) 人とのつながりに関する変数(8個)を、ステップごとに順に投入して、どれだけ説明力が増していくかが分かる階層的重回帰分析を行った。重回帰分析に先立ち、投入する 20 個の説明変数間

の相関をチェックし、多重共線性がないことを確認した。

なお、図表5で分析した人とのつながりに関する14個の説明変数のうち、日本・米国ともに、「孤独感」と統計的に有意な相関がなかった表下半分のつながりの「数」に関する6変数については、ステップ3でこれら6変数を投入しないものと、投入した重回帰分析を行ってみた結果、日本では、調整済みR²が0.002わずかに増加したものの、米国は0.001減少した。また、日本・米国ともに、6変数を重回帰分析に投入した結果、「孤独感」に影響する統計的に有意な変数とならなかったため、本稿の階層的重回帰分析のステップ3には、人とのつながりの14変数から6変数を除いた8個の説明変数を投入した。

図表6は、日本のデータを用いて、「孤独感」を目的変数として、階層的重回帰分析を行った結果を、多重共線性の指標であるVIFとともに示したものである。

図表6 . 日本：目的変数「孤独感」に関する階層的重回帰分析の結果 (N = 1,524)

説明変数	孤独感			共線性の統計量
	モデル1	モデル2	モデル3	VIF
年齢	-.001	.015	.024	1.434
性別 (1=男性、2=女性)	-.007	.042	.047	1.217
ステップ1 配偶者・パートナーの有無 (0=無 1=有)	-.154***	-.090**	-.087**	2.077
一人暮らし (0=誰かと暮らす、1=一人暮らし)	.069*	-.078*	.077*	2.046
現在の収入を伴う仕事の有無 (0=無、1=有)	-.071*	.001	-.003	1.415
子供の有無 (0=無、1=有)	-.102***	-.063*	-.051*	1.275
同居する子供の有無 (0=無、1=有)	-.027	-.032	-.039	1.304
ステップ2 主観的健康感 (5件法：0=低い~5=高い)		-.099***	-.095***	1.229
生きがい感 (5件法：0=低い~5=高い)		-.303***	-.292***	1.726
生きがいを感じる項目数 (0~16)		.032	.044	1.504
経済的困窮感 (0=困窮してない、1=困窮している)		.044	.040	1.177
生活満足感 (0=満足してない、1=満足している)		-.153***	-.148***	1.484
ステップ3 家庭・親族の中の役割の有無 (0=無、1=有)			.007	1.227
困った時に同居の家族以外で頼れる人の有無 (0=無、1=有)			-.057*	1.197
近所づきあいの有無 (0=無、1=有)			-.062*	1.214
親しい友人の有無 (0=無、1=有)			.009	1.243
ボランティア・社会活動参加の有無 (0=無、1=有)			.000	1.168
情報機器所有の有無 (0=無、1=有)			-.028	1.043
居場所の有無 (0=無、1=有)			.001	1.212
人との会話の有無 (0=ほとんどない、1=週1回以上の会話有)			.004	1.141
F値 (モデル1)	17.241***			
F値 (モデル2)		45.089***		
F値 (モデル3)			28.036***	
調整済みR ² (モデル1)	.069			
調整済みR ² (モデル2)		.258		
調整済みR ² (モデル3)			.262	
調整済みR ² 変化量		.190***		
調整済みR ² 変化量			.008*	

: 標準偏回帰係数 (*:p<.05; **:p<.01; ***:p<.001)

) VIF: Variance Inflation Factor (分散拡大要因) このVIFの値は、モデル3に対する共線性の統計量を示す。VIF値が全て5以下であったので、この投入変数で良しとした。

図表 6 に示すように、日本の高齢者の「孤独感」に統計的に有意な影響を与える変数は、「配偶者・パートナーの有無」「一人暮らし」「子供の有無」「主観的健康感」「生きがい感」「生活満足感」「困った時に同居の家族以外で頼れる人の有無」および「近所づきあいの有無」の 8 変数であった。中でも、「生きがい感」が「孤独感」に最も大きい影響力を持ち($= -.292$)、2 番目に「生活満足感」($= -.148$)、次に「主観的健康感」($= -.095$) の順で、「孤独感」に強く影響していることが分かった。

具体的には、配偶者がいない人、一人暮らしの人、子供がいない人、主観的健康感や生きがい感が低い人、そして、生活に満足していない人がそうでない人より「孤独感」が高くなることが分かった。さらに、困った時に同居の家族以外で頼れる人がいない人、近所づきあいの無い人もそうでない人より、「孤独感」が高くなることが分かった。

(2) 米国の高齢者の「孤独感」を目的変数とした階層的重回帰分析

図表 7 は、米国のデータを用いて、米国の高齢者の「孤独感」に影響を与える変数を明らかにするため、前項(1)でまとめた日本の分析で投入したのと同じ 20 個の説明変数を用いて、階層的重回帰分析を行った結果を示したものである。図表 7 に示すように、米国の高齢者の「孤独感」に統計的に有意な影響を与える変数は、「配偶者・パートナーの有無」「主観的健康感」「生きがい感」「経済的困窮感」および「生活満足感」の 5 変数であった。

中でも、「孤独感」に最も強く影響を与えていたのは日本と同じ「生きがい感」($= -.410$)であった。そして、二番目も日本と同じ「生活満足感」($= -.137$)であったが、三番目は日本と異なり、米国では「経済的困窮感」($= .098$)が挙がっていた。具体的には、配偶者がいない人、主観的健康感、生きがい感や生活満足感が低い人、また、経済的に困窮を感じている人がそうでない人より、「孤独感」が高くなることが分かった。

(3) 階層的重回帰分析における日本・米国に共通する「孤独感」に関連する要因

図表 6 と図表 7 の日本と米国の階層的重回帰分析結果から、日本・米国に共通して、「孤独感」に関連する説明変数は、「配偶者・パートナーの有無」「主観的健康感」「生きがい感」および「生活満足感」の 4 変数であった。中でも、「生きがい感」は、日本・米国ともに、「孤独感」に最も強い影響力を持っていることが分かった(日本: $= -.292$; 米国: $= -.410$)。

また、これら 4 個の説明変数に加え、米国では有意ではなかったが日本で有意な変数として挙がっていたのは、「一人暮らし」「子供の有無」「困った時に同居の家族以外で頼れる人の有無」および「近所づきあいの有無」の 4 変数で、日本の高齢者の「孤独感」に影響する変数の数は、米国より多かった。一方、日本では有意でなかったが、米国で有意な変数として挙がっていたのは、「経済的困窮感」であった。

一方、日本・米国に共通して「孤独感」に影響を与えない変数として挙がってきたのは、年齢、性別、現在の収入を伴う仕事の有無、同居する子供の有無、生きがいを感じる項目数、家族・親族の中の役割の有無、親しい友人の有無、ボランティア・社会活動参加の有無、情報機器所有の有無、居場所の有無、および人との会話の有無の 11 変数であった。

図表7．米国：目的変数「孤独感」に関する階層的重回帰分析の結果（N = 1,104）

説明変数	孤独感			共線性の統計量
	モデル1	モデル2	モデル3	VIF
年齢	-.088**	-.015	-.017	1.242
性別（1=男性、2=女性）	.011	.047	.052	1.148
ステップ1 配偶者・パートナーの有無（0=無、1=有）	-.152**	-.088*	-.096*	2.706
一人暮らし（0=誰かと暮らす、1=一人暮らし）	.091	.048	.037	2.835
現在の収入を伴う仕事の有無（0=無、1=有）	-.050	-.005	-.002	1.221
子供の有無（0=無、1=有）	-.007	.004	.006	1.150
同居する子供の有無（0=無、1=有）	.030	.010	.010	1.379
ステップ2 主観的健康感（5件法：0=低い～5=高い）		-.088**	-.089**	1.283
生きがい感（5件法：0=低い～5=高い）		-.411***	-.410***	1.691
生きがいを感じる項目数（0～16）		.010	.006	1.417
経済的困窮感（0=困窮していない、1=困窮している）		.098***	.098***	1.134
生活満足感（0=満足していない、1=満足している）		-.144***	-.137***	1.405
ステップ3 家庭・親族の中の役割の有無（0=無、1=有）			-.021	1.113
困った時に同居の家族以外で頼れる人の有無（0=無、1=有）			.001	1.137
近所づきあいの有無（0=無、1=有）			.001	1.129
親しい友人の有無（0=無、1=有）			-.046	1.117
ボランティア・社会活動参加の有無（0=無、1=有）			.047	1.190
情報機器所有の有無（0=無、1=有）			.021	1.038
居場所の有無（0=無、1=有）			.024	1.109
人との会話の有無（0=ほとんどない、1=週1回以上の会話有）			-.031	1.096
F値（モデル1）	9.724***			
F値（モデル2）		52.129***		
F値（モデル3）			31.765***	
調整済みR ² （モデル1）	.052			
調整済みR ² （モデル2）		.357		
調整済みR ² （モデル3）			.358	
調整済みR ² 変化量		.306***		
調整済みR ² 変化量			.005	

：標準偏回帰係数 (*:p<.05; **:p<.01; ***:p<.001)
) VIF：Variance Inflation Factor（分散拡大要因）。このVIFの値は、モデル3に対する共線性の統計量を示す。VIF値が全て5以下であったので、この投入変数で良しとした。

5. 考察

本稿では目的変数の「孤独感」に関連する要因について模索することを目的とし、まず説明変数と「孤独感」の二変数間の相関分析を行った後、重回帰分析を実施した。ここでは、主に重回帰分析の結果を基に、「孤独感」に関連する要因について以下考察を試みる。

(1) 年齢・性別と「孤独感」

日本・米国ともに、多変量解析では、年齢と性別は「孤独感」と関連する要因にはならなかった。林(2024)によると、男女差を検討したメタ分析では、生涯を通じて「孤独感」の平均レベルは男女で同程度であること、また、年齢についても、高齢者の方が「孤独感」を感じやすいというイメージがあるが必ずしもそうではなく、むしろ若年・壮年層の方がより「孤独感」を感じていることが報告されている。さらに、林(2024)は、比較文化研究の結果を紹介しながら、「孤独感」は独特の文化による影響も受けており、一貫した結果が得られている訳ではないが、と断りつつ、集団主義的文化の方が「孤独感」が強い傾向があると報告している。日本は米国に比べるとより集団主義的文化を持つため、本調査分析結果をこの視点でみてみると、図表2、図表3および図表5の「孤独感」の平均値は、日本の方が米国より高く、同様の傾向がみられていた。今回は、国際比較、比較文化の観点から分析・考察をしていないが、「孤独感」を理解する新たな視点であった。

(2) 配偶者あるいはパートナーの存在と「孤独感」

日本・米国ともに、配偶者あるいはパートナーの存在は「孤独感」と関連しており、配偶者あるいはパートナーがいない人の「孤独感」は、いる人より高いことが明らかになった。ここで、今回の分析では、「配偶者・パートナーの有無」の二値変数を作り、重回帰分析に投入したが、老年期においては、死別によって生まれる経済的な困難や家庭生活上の変化・困難の問題以上に、高齢者は精神的な打撃 寂しさや「孤独感」が増すという報告があった(工藤、2002)。

そこで、未婚、離別あるいは死別した人とは「孤独感」は異なるのではないかと考え、追加分析を行った結果を図表8にまとめた。図表8に示す通り、結婚形態の違いにより「孤独感」の平均値に統計的に有意な差が見られたが、死別と離別を比べると、統計的に有意な差ではないものの、日本・米国ともに、今回の調査では「死別」よりむしろ「離別」の方が「孤独感」が高い傾向であることが分かった。死別・離別した年齢やそれこそ子供の有無、ソーシャル・ネットワークやソーシャル・サポートが「孤独感」に関連してくるであろう。

なお、図表8の結婚形態別にみた平均値の動きは、内閣府が実施した「人のつながりに関する基礎調査」(日本人16歳以上の10,871人を対象)でも似た傾向が得られており(【図1-7】)²⁾、有配偶者の「孤独感」が他の結婚形態に比べて最も低かった。このことから、今後は、結婚形態により留意した要因分析が必要であろう。

図表 8 . 結婚形態の違いと「孤独感」の平均値の関係（一元配置の分散分析）

	「孤独感」の平均値	配偶者・パートナーはいたことがない	配偶者・パートナーがいる	配偶者・パートナーと離別	配偶者・パートナーと死別	F 値
日本 (n=1,458)	2.21	2.78	2.06	2.59	2.50	29.058***
米国 (n=1,099)	1.99	2.12	1.81	2.29	2.20	19.486***

(*:p<.05; ***:p<.001)

また、工藤（2002）は、夫婦家族制を規範とし、夫婦の伴侶性が定着しているアメリカをはじめとする欧米諸国では、配偶者の損失は、離婚と並んで人生最大のストレスとなる。一方で、日本では、夫婦関係より親子関係を重んじる家族関係が支配的であるため、配偶者の喪失はむしろ家族の問題としてとらえられ、日本の高齢女性は欧米に比べると配偶者との死別による動揺が少ないとしている。男性は、妻との死別が平均的ライフサイクルでは想定できにくく、男性のネットワークは配偶者中心になりがちで配偶者喪失後の「孤独感」の問題は、男性の方が女性より深刻になるという。そこで、配偶者と死別した人のみのケースを用いて、男女間で「孤独感」に差があるかどうか追加分析をした結果を図表 9 に示した。日本・米国ともに、男女間に統計的に有意な差はみられなかったが、死別した男性は女性より「孤独感」が高い傾向が見られた。

図表 9 . 死別した高齢者の男女の「孤独感」の平均値の差の分析結果（t-検定）

		「孤独感」(5 件法)の平均値	t 値 (p 値)
日本 (n=243)	男 (n=52)	2.73	1.807 (p=0.072)
	女 (n=191)	2.44	
米国 (n=177)	男 (n=49)	2.41	1.957 (p=0.052)
	女 (n=128)	2.12	

(3)一人暮らしと「孤独感」

日本では、一人暮らしの人は、そうでない人に比べ「孤独感」が高いことが明らかになった。他の論文でも「一人暮らしのほうが孤独感が強い」「一人暮らしのほうが孤独の強い危険因子となる」と報告されている（林、2024, p.16）。また、前出の「人のつながりに関する基礎調査」においても、「ひとり世帯」の方がそうでない世帯構成に比べて「孤独感」が高くなる傾向がみられる（【図 1 - 13】）²⁾。

さて、この一人暮らしの割合は、前回の「第 9 回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」³⁾結果と比べると、質問のワーディングや選択肢がやや異なる為、無条件には比較できないが、今回調査の「単身世帯」の割合は 17.3%で、前回調査（13.1%）より増えていた。内閣府⁴⁾によると、1980 年には、65 歳以上の者がいる世帯構成割合の 50.1%⁴⁾を占めていた三世帯世帯は、以後徐々に減り始め、2001 年には「夫婦のみの世帯」(27.8%)が、「三世帯世帯」(25.5%)を追い抜き、2024 年に初めて「単身世帯（一人暮らし）」(32.7%)が追

い越した(「夫婦のみの世帯」は31.8%)⁵⁾。今後も一人暮らし世帯の割合が増加していくことは必至であり、一人暮らしの高齢者の「孤独感」については今後更に目が離せない。

また、湯沢(2002)は、1972年の内閣府による「老後生活の心理面に関する調査」結果をつぶさに紹介しながら、子供と同居している高齢者は、別居している高齢者より家族との人間関係に対する満足感が高く、疎外感、孤独感を感じる者は少ないとしている。今回、同居する子供の有無と「孤独感」との関係を分析してみたが、重回帰分析では有意な変数とはならなかった。しかし、日本における、二変数間の分析結果(図表3)では、子供と同居している人の方が統計的に有意に「孤独感」が低くなっていた。「孤独感」は、今回の第10回の国際比較調査で初めて加えられた質問項目であるが、今後も人口動態や社会・文化的な時代の変化を把握するため、継続してデータを収集していく必要があると考える。

(4) 子供の有無と「孤独感」

日本では、一人暮らしかどうかに加え、子供がいない人はいる人より「孤独感」が高くなることが分かった。この子供の有無と「孤独感」との関係は、内閣府が実施した「人のつながりに関する基礎調査」でもみられている(【図1-11】)²⁾。今後も未婚化が進むが、未だ欧米諸国に比べて非嫡出子の割合が非常に低い日本(2023年：非嫡出子の割合=2.5%)⁶⁾では、未婚化によって子供がいない人が増加することになる。もちろん子供がいなければ孤独であるとは必ずしも言えないが、「子供がいないこと」は孤独を感じるリスク要因の一つであることは否定できず、今後も引き続き、データを収集していくことが求められる。

(5) 主観的健康感、生きがい感および生活満足感と「孤独感」

日本・米国ともに、高齢者の主観的健康感、生きがい感、そして生活満足感は「孤独感」と関連しており、それらが低い人は高い人より「孤独感」が高いことが明らかになった。主観的健康感、生きがい感や生活満足感が高くなれば、必ず「孤独感」が低くなるという因果関係を示しているわけではなく、あくまで相関関係があることを示していることに注意が必要である。しかし、この結果から示唆されることもある。それは、今回の分析結果によると、自分が孤独だと感じている人は、主観的健康感、生きがい感や生活満足感も低いと意識しているということである。

換言すると、「孤独感」を調べなくても、主観的健康感や生きがい感、あるいは生活満足感を把握することで、特に、日本・米国ともに最も「孤独感」に影響力が大きかった生きがい感を把握することで、「孤独感」の高い人を早期にスクリーニングできる可能性がある。なお、この主観的健康感や生活満足感と「孤独感」の関連については、内閣府の「人のつながりに関する基礎調査」でも、今回の調査結果と同様の傾向がみられている(【図1-63】【図1-69】)²⁾。

(6) 現在の収入を伴う仕事の有無と「孤独感」

今回の分析では、日本は、二変数間の相関分析では有意な相関がみられたが、重回帰分析では、日本・米国ともに、現在収入を伴う仕事をしているかどうかは「孤独感」に関連していなかった。その理由として、高齢者自身がどれだけ納得でき、やりがいのある仕事に就いているか、仕事満足感はどうか、というような実際の仕事の内容や質に対する意識や主観的な評価が「孤独感」に関わっているのかもしれない。

因みに、今回用いたデータでは、「現在収入を伴う仕事をしている」と回答した日本の高齢者 643 名のうち、40.6%が「パートタイム・臨時的被雇用者」で「フルタイムの被雇用者」も 21.9%いた（米国は、それぞれ 34.3% と 39.1%）。しかし、働く高齢者にとって、その仕事は本当にやりたい仕事だったのか、やりがい感はあるか、給料を含めた仕事の満足度はどうなのか等については、今回は調査されていないので、今後、調査されていくことが期待される。

(7) ソーシャル・ネットワーク、ソーシャル・サポートと「孤独感」

ソーシャル・ネットワークとは、人と人との関わりである「社会関係」の網全体を指し、ソーシャル・サポートは、その網全体の「社会関係の中で交わされる資源のやりとり」（秋山・菅原、2017、p.144）、他者との間で取り交わされるもろもろの支援・援助を指し、社会関係の機能（あるいは「質」）を指す（浅川、2003）。今回の日本の分析結果では、ソーシャル・ネットワークの典型である有配偶者、同居者有、子供有、近所づきあい有等が「孤独感」に影響を与えていた。また、ソーシャル・サポートの典型である「困った時に同居する家族以外で頼れる人がいるかどうか」も孤独感に影響を与えていることが明らかになっている。

高齢期は、退職や身近な人の死（配偶者や友人）、自分自身の身体的機能の衰えや自立度の低下を経験する時期に当たり、社会とのつながりが失われる機会に遭遇することが多い。この社会的つながりの欠如は、「社会的孤立」と呼ばれている（林、2024、p.17）が、今後も配偶者や子供を持たない高齢者が増加していくことを考えると、高齢期、できればその前の段階からソーシャル・ネットワークやソーシャル・サポートの範囲を広げていくかが重要な課題となる。ただその際、ソーシャル・ネットワークの人間関係の良好さも問われなければならないという（船木、2022）。

今回の分析結果では、日本において、重回帰分析で子供がいない人、困った時に同居する家族以外で頼れる人がいない人、近所づきあいが無い人は、そうでない人に比べて、「孤独感」が高いことが明らかになった。また、日本・米国ともに、居場所の有無やボランティア・社会活動への参加の有無は二変数間の分析では「孤独感」に統計的に有意に影響していた。これは「人のつながりに関する基礎調査」でも同様の傾向がみられている（【図 1 - 37】）²⁾。

一方で、ソーシャル・ネットワークやソーシャル・サポートの大きさを示すのではないかと考えて分析を試みた、居場所の数、情報機器の所有数、ボランティア・社会活動への参加数は、二変数間および重回帰分析の（今回これらの変数を投入した分析結果は割愛したが）いずれの分析でも、「孤独感」と統計的に有意な変数ではなかった。考えられる理由の一つとしては、船木（2022）が言うように、例えば、ボランティア・社会活動への参加を例に挙

げると、参加数よりむしろ、その活動が個人にとって質の良いものかどうか、活動後の満足度等の方が「孤独感」に関連しているのかもしれない。また、参加頻度や時間・期間なども関連しているのかもしれない。社会的孤立は「孤独感」のリスクを高める要因の一つであると報告されており（林、2024）、今後は、ソーシャル・ネットワークやソーシャル・サポートの大きさのみならず、それらによって高齢者の生きがいや満足感にどのように影響しているかも深く調べることが必要であろう。

6. まとめ

日本・米国ともに、有配偶であること、また、現在自分自身の健康や生活、生きがいについての意識が、「孤独感」に関連していることが分かった。また、日本においては、一人暮らしであること、さらには子供の存在や困った時に同居の家族以外で頼れる人や近所づきあいがあることも「孤独感」と関連していた。特に、日本においては、子供がいない人の「孤独感」が最も高く、今後、子供に代わる人とのつながりを地域、職場、趣味・学び事、ボランティアや社会活動等のネットワークの中で、社会的に孤立しないような場の創設が益々重要になることが示唆された。

ソーシャル・サポートは、ストレスやうつ病の緩和に役立ち、高齢者の QOL を良好に保つことができる（岡田、2022）。実は、ソーシャル・サポートを受けるだけでなく、他者へサポートを提供するという両面が有り、受け取るより与える方が多いと、幸福感や精神的健康度が高まるとの報告もある（浅川、2003）。今後、益々一人暮らしの高齢者が増えていくことを考えると、ソーシャル・サポートの有無や数だけでなく、そのソーシャル・サポート、つまり人とのつながりの質、その人間関係に対する満足感や主観的な評価も把握していくことが重要である（中原ら、2024）。さらに、「孤独感」をどれだけ長く感じているのか、どういう人生イベントで「孤独感」を感じたのか等を把握していくことで、「孤独感」を感じるメカニズムの解明がより深まるだろう。「孤独感」は、それに耐えかねて、自殺という過激な行為に至ることもある（アルフォンス、2002）。日本は、人類未曾有の人口減少社会を迎える。誰一人も社会からとりこぼされないようにする施策が、引き続き待ったなしで進められることが重要となる。

参考にした URL

- 1) 内閣府「孤独・孤立対策推進法（令和5年5月31日成立 令和5年6月7日公布）概要」<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/suisinhou/pdf/gaiyou.pdf>,
2026年2月20日閲覧
- 2) 内閣府「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和6年人とのつながりに関する基礎調査）」「第2 調査結果の概要」https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r6/pdf/tyosakekka_gaiyo.pdf,
2026年2月21日閲覧
- 3) 内閣府「第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」(4) 家族との同居の状況 (F4)」https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r02/zentai/pdf/2_1.pdf,

2026 年 2 月 21 日閲覧

- 4) 内閣府「第 1 章第 1 節 高齢化の状況、3 . 家族と世帯」p.10 『令和 7 年版高齢社会白書』https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/zenbun/pdf/1s1s_03.pdf,
2026 年 2 月 22 日閲覧
- 5) 厚生労働省「2024(令和 6)年 国民生活基礎調査の概況」「I.世帯数と世帯人員の状況」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa24/dl/02.pdf>,
2026 年 2 月 21 日閲覧
- 6) 政府統計の総合窓口 (e-Stat) 「人口動態調査 人口動態統計 確定数 出生」の「嫡出子 - 嫡出でない子別にみた年次別出生数及び百分率」
<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003411618>,
2026 年 2 月 21 日閲覧

参考文献

- 秋山弘子・菅原育子 (2017) 「第 9 章 高齢者の暮らしを支える資源」 pp.139-152、
『東大が作った高齢社会の教科書：長寿時代の人生設計と社会創造』
東京大学高齢社会総合研究機構編著、東京大学出版会
- 浅川達人 (2003) 「第 章 高齢期の間関係」の
「 1 . 人間関係をとらえる」 pp.109-122、
『新社会老年学：シニアライフのゆくえ』
古谷野巨・安藤孝敏編著、株式会社ワールドプランニング
- アルフォンス・デーケン (2002) 「5.2 自殺者の心理への理解」「III 社会老年学 第 4 章
5. 死の社会的・心理的背景関係」『新老年学』 pp.1422-1423
- 岡田進一 (2022) 「第 4 章 IV ソーシャルサポートの役割」 pp. 180-186、
『改訂 6 版 認知症ケアにおける社会資源』
日本認知症ケア学会編、株式会社ワールドプランニング
- 工藤由貴子 (2002) 「6.4 老年期の死別と離別」「III 社会老年学 第 2 章 6. 老年期の
夫婦関係」『新老年学』 pp.1436-1444
- 中原啓太・山本達也・横井賀津志 (2024) 「社会参加をしている地域在住高齢者における
ICT コミュニケーションの種類とその効果に関するスコーピングレビュー」
『日本老年療法学会誌』 Vol.3, pp.1-9.
- 船木 祝 (2022) 「高齢者の孤独の緩和 情緒的支援についての一考察」
『人体科学』 31-(1), pp.13-22.
- 湯沢雅彦 (2002) 「4.1 老年期の死別と離別」「III 社会老年学 第 2 章 4. 家族と社会の
サポート」『新老年学』 pp.1399-1415
- 林 萍萍 (2024) 「孤独感と社会的孤立の定義と理論に関する概観」『医療と社会』
Vol.34, No.1, pp.11-26

