

## 単身高齢者の「他者とのつながり」や「孤独感」に関する国際比較 4カ国比較

日本福祉大学 福祉経営学部 教授  
みずほリサーチ&テクノロジーズ(株) 主席研究員  
藤森 克彦

### 1. はじめに

日本では、欧米諸国に比べて、高齢者の抱える生活上のリスクに対して家族が対応してきた面が強い。しかし近年、単身（一人暮らし）高齢者が急増している。単身高齢者は少なくとも同居家族がいないので、社会的孤立や貧困に陥るリスクが二人以上世帯よりも高いことが指摘されている。

そこで本稿では、日本・アメリカ・ドイツ・スウェーデンの4カ国の単身高齢者について、他者とのつながりや経済的状況といった点を比較する。次に、各国で孤独感をもつ単身高齢者の特徴とその規定要因について、健康状態、他者とのつながり、経済状況などとの関連性を考察する。

### 2. 単身高齢者の出現率と属性

本論に入る前に、単身高齢者の出現率と属性をみていく。まず、高齢者（60歳以上、以下同じ）に占める単身世帯（単身者<sup>1</sup>）の割合をみると、ドイツ44.7%、スウェーデン36.6%、アメリカ32.8%、日本20.4%となっている（図表1）。日本は4カ国の中で、高齢者に占める一人暮らしの割合が最も低い。一方、高齢者が属する他の世帯タイプの割合をみると、日本は、二世帯世帯（子と同居）の割合が4カ国の中で最も高くなっている。

なお、5年前の2020年調査では、日本の高齢者に占める単身世帯の割合は13.3%であった。この5年間で、日本の単身世帯の割合は7.1ポイント増加している。同様に他の3カ国について、単身世帯割合の増減ポイントをみると、スウェーデン6.6ポイント増、ドイツ4.0ポイント増、アメリカ3.1ポイント減となっている。日本は、高齢者に占める単身高齢者の割合は他の3カ国よりも低いものの、この5年間で同割合は急増している。

図表1 高齢者(60歳以上)が属する世帯タイプの割合(F4-1)

	単身世帯	夫婦 二人世帯	二世帯世帯 (親と同居)	二世帯世帯 (子と同居)	三世帯 世帯	その他	無回答
日本 (n=1297)	20.4%	45.8%	1.6%	17.2%	0.9%	3.2%	11.0%
アメリカ (n=977)	32.8%	51.8%	0.3%	5.8%	0.1%	5.4%	3.8%
ドイツ (n=994)	44.7%	46.7%	0.0%	2.5%	0.0%	0.8%	5.3%
スウェーデン (n=1078)	36.6%	59.1%	0.1%	0.9%	0.0%	0.6%	2.6%
				p<0.001			

(注) 図表タイトルの右側の記号は、設問番号を示す。以下の図表も同じ。

(資料) 内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

<sup>1</sup> 本稿においては、個人でみるか、世帯でみるかによって、「単身者」「一人暮らし」「単身世帯」という用語を用いるが、同じ対象を示す。

次に、各国の単身高齢者の属性をみていこう。単身高齢者に占める女性の割合をみると、日本は53.2%となっており、4カ国の中で最も低い割合である(図表2)。換言すれば、日本は単身高齢者に占める男性の割合が他国よりも高い。また、単身高齢者に占める75歳以上の人の割合をみると、日本は48.7%となっていて、スウェーデンに次いで高い水準である。

単身高齢者の配偶関係をみると、日本は未婚者の割合が17.6%となっており、4カ国の中でアメリカに次いで高い。一方、単身高齢者に占める離別者の割合をみると、日本は31.4%となっていて、4カ国の中で最も低い。

さらに、単身高齢者の中で子どものいない人の割合をみると、日本は26.5%となっていて、アメリカに次いで高く、ドイツとほぼ同水準になっている。

なお、日本の単身高齢者に占める未婚者の割合はアメリカに次いで高いが、今後日本では未婚の単身高齢者が急増していくことが推計されている<sup>2</sup>。未婚の単身高齢者は、配偶者だけでなく子どもがいないことが考えられるので、老後を家族に頼ることが一層難しくなる。家族以外の関係性を築いていくことが重要になるだろう。

図表2 単身高齢者の属性(2025年)

	女性の割合	75歳以上の割合	配偶関係(各国合計:100%)				子供なし
			未婚	有配偶	離別	死別	
日本 (n=263)	53.2%	48.7%	17.6%	7.7%	31.4%	43.3%	26.5%
アメリカ (n=320)	63.1%	35.0%	20.3%	0.0%	44.7%	35.0%	32.2%
ドイツ (n=444)	64.9%	45.3%	12.4%	2.5%	38.5%	46.6%	25.2%
スウェーデン (n=395)	60.0%	59.0%	11.7%	3.6%	44.2%	40.6%	17.3%
	p < 0.05	p < 0.001	p < 0.001				p < 0.001

(注) 1. 左欄の括弧内のn数は、属性に関する各国のn数を示している。

2. 設問F1(性別)、F2(年齢)、F3(結婚の状況)、F4(家族形態の状況)、F5(子どもの有無)より作成。

(資料) 内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

### 3. 単身高齢者の他者とのつながり

次に、単身高齢者の他者とのつながりについて、(1)他者との交流、(2)頼れる人の有無、(3)家族・親族の中での役割の有無、(4)社会活動への参加の有無、についてみていく。

#### (1) 他者との交流

##### A. 会話頻度

まず、他者との交流について、各国の単身高齢者に「ふだんどの程度人(ホームヘルパー等を含む)と直接会って話をするか」(Q26)を尋ねると、「ほとんど毎日」の割合は、日本では30.5%となっていて4カ国の中で最も低い水準である。一方、会話頻度が「ほとんどない」の割合は、日本は17.2%となっており、4カ国の中で最も高い(図表3)。したがって、日本の単身高齢者は、他

<sup>2</sup> 国立社会保障・人口問題研究所によれば、65歳以上の単身男性に占める未婚者の割合は、2020年33.7%(実績値)であったが、2050年になると59.7%に上昇すると推計されている。一方、65歳以上の単身女性に占める未婚者の割合は、2020年の11.9%(実績値)が2050年になると30.2%になると推計されている(国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(2024年推計)」2024年、14頁)。

の3カ国と比べて会話頻度が低い。

なお、2020年調査において、会話頻度が「ほとんどない」と回答した単身高齢者の割合は、日本では25.4%であったので、この5年間で8.2ポイント減少している。他の3カ国における同期間の増減ポイントを見ると、いずれの国も減少しており、アメリカ5.5ポイント減、ドイツ1.0ポイント減、スウェーデン6.7ポイント減となっている。この5年間で4カ国すべてで同割合が低下しているのは、2020年調査はコロナ禍で行われたため（2020年12月～2021年1月に調査実施）会話を控える傾向がみられたが、2025年までに通常通りの会話ができるようになったことが考えられる。

図表3 人との会話頻度(Q26)

	単身世帯					合計	二人以上世帯(参考)					合計
	ほとんど毎日	週に4、5回	週に2、3回	週に1回	ほとんどない		ほとんど毎日	週に4、5回	週に2、3回	週に1回	ほとんどない	
日本	30.5%	15.2%	19.5%	17.6%	17.2%	100% (n=256)	81.8%	4.6%	4.2%	3.1%	6.3%	100% (n=1248)
アメリカ	55.2%	16.6%	15.0%	6.0%	7.2%	100% (n=319)	84.8%	5.4%	5.2%	1.9%	2.7%	100% (n=783)
ドイツ	55.8%	17.4%	16.0%	5.4%	5.4%	100% (n=443)	82.1%	6.7%	6.1%	1.4%	3.8%	100% (n=586)
スウェーデン	68.3%	8.9%	10.2%	5.1%	7.6%	100% (n=394)	88.6%	3.9%	3.9%	1.6%	2.0%	100% (n=694)
	p<0.001						p<0.001					

(注)「普段どの程度人(同居の家族、ホームヘルパー等を含む)と直接会って話すか」に対する回答。

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

## B. 情報機器の利用

では、直接会っての対話ではなく、情報機器の利用による家族・友人などとの連絡状況はどのようになっているのだろうか。まず、「パソコンの電子メールで家族・友人などと連絡」する単身高齢者の割合をみると、他の3カ国が3～7割弱の水準なのに対して、日本は7.6%と極めて低い水準である。

また、「SNS(Facebook, X(旧Twitter), Line, Instagramなど)を利用する」と回答した単身高齢者の割合は、日本では15.6%となっている。他の3カ国が4～7割の水準なのに対して、日本のこの割合も著しく低い(図表4)。

図表4 情報機器の利用状況(Q35)

	単身世帯		二人以上世帯(参考)	
	PCメールで家族・友人等と連絡	SNSを利用する	PCメールで家族・友人等と連絡	SNSを利用する
日本	7.6%	15.6%	12.1%	21.8%
アメリカ	67.5%	58.4%	67.7%	64.8%
ドイツ	29.3%	43.5%	47.6%	56.5%
スウェーデン	65.1%	69.9%	65.6%	70.1%
	p<0.001	p<0.001	p<0.001	p<0.001

(注)複数回答可。

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

ちなみに、5年前の2020年調査で「SNSを利用する」単身高齢者の割合は日本では9.3%だったので、2025年までに6.3ポイント増加している。他の3カ国における2020年調査と2025年調査の増加ポイントをみると、アメリカ21.0ポイント増、ドイツ18.6ポイント増、スウェーデン23.8ポイント増となっている。日本では、そもそもSNSを利用する単身高齢者の割合が低かったが、この5年間でSNSを利用する単身高齢者は他の3カ国ほど伸びていない。

## (2) 頼れる人

### A. 頼れる人の有無

次に、各国の単身高齢者に「日常生活のちょっとした困りごと（電球の交換や庭の手入れなど）が、様々な理由で一人ではできなくなったとき、頼れる人がいるか」（複数回答）（Q27）を尋ねると、日本では「友人」あるいは「近所の人」に頼れるとする人の割合が他の3カ国に比べて低い。具体的には、日本では「友人（17.9%）」、「近所の人（15.2%）」となっているのに対して、他の3カ国では、「友人」は28.4%～64.0%、「近所の人」は26.9%～53.4%となっている（**図表5**）。一方、「頼れる人なし」の割合は、日本は19.4%であり、アメリカやスウェーデンとほぼ同程度の割合である。

図表5 日常生活のちょっとした困りごとで頼れる人(複数回答)(Q27)

	単身世帯							n	二人以上世帯(参考)							n
	別居家族	友人	近所の人	地域団体ボランティア団体	民間サービス業者	その他	頼れる人なし		別居家族	友人	近所の人	地域団体ボランティア団体	民間サービス業者	その他	頼れる人なし	
日本	53.6%	17.9%	15.2%	3.4%	15.6%	5.7%	19.4%	263	62.7%	13.6%	11.5%	3.9%	13.1%	4.8%	15.9%	1261
アメリカ	38.8%	36.3%	26.9%	5.9%	15.6%	10.6%	20.9%	320	40.1%	26.5%	21.2%	1.9%	14.2%	2.7%	33.9%	784
ドイツ	66.2%	64.0%	53.4%	3.4%	11.7%	3.2%	3.2%	444	77.5%	61.3%	47.1%	1.4%	12.3%	1.2%	6.8%	586
スウェーデン	54.7%	28.4%	30.1%	2.3%	15.9%	5.1%	20.8%	395	60.2%	27.1%	22.6%	1.1%	14.5%	2.6%	23.4%	698
	p<0.01	p<0.001	p<0.001	p<0.1	p=0.258 (ns)	p<0.05	p<0.001		p<0.001	p<0.001	p<0.001	p<0.001	p=0.620 (ns)	p<0.001	p<0.001	

(資料) 内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

### B. 近所の人との付き合い方

近所の人との付き合いについて、「相談ごとがあった時、相談したり、相談されたりする」関係があると回答した単身高齢者の割合は、ドイツ40.5%、アメリカ27.8%、スウェーデン22.8%、日本16.0%、となっている(Q28-3)。また、近所の人と「家事やちょっとした用事をしたり、してもらったりする」と回答した単身高齢者は、アメリカ9.4%、ドイツ9.2%、日本5.3%、スウェーデン2.0%、となっている(Q28-4)。さらに、近所の人と「病気の時に助け合う」関係があると回答した単身高齢者の割合は、ドイツ32.0%、アメリカ19.7%、スウェーデン14.7%、日本4.6%となっていて、日本の割合が最も低い(Q28-5)。

### C. 親しい友人

また、友人関係について、「あなたは、家族以外の人で相談し合ったり、世話をし合ったりする親しい友人がいるか」(Q29)を尋ねると、「親しい友人はいない」と回答した単身高齢者の割合が、日本40.9%、ドイツ16.7%、アメリカ15.7%、スウェーデン11.9%となっている。日本では、相

談したり世話をし合える親しい友人をもたない単身高齢者の割合が4カ国の中で最も高い。

以上の点から、日本の単身高齢者は他国に比べて、友人や近所の人とのインフォーマルな関係性が弱いことが推察される。

### (3) 家族や親族の中での役割の有無

次に、単身高齢者に対して「家族や親族の中でどのような役割を果たしているか」(Q1)を尋ねると、日本の単身高齢者は「特に役割はない」と回答する割合が4カ国の中で最も高い(図表6)。

図表6 家族や親族の中で「特に役割はない」と答えた人の割合(Q1)

	単身世帯		二人以上世帯(参考)	
	%	n	%	n
日本	46.8%	263	17.4%	1261
アメリカ	17.2%	320	4.0%	784
ドイツ	23.6%	444	5.6%	586
スウェーデン	9.4%	395	4.0%	698
	p<0.001		p<0.001	

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

### (4) 社会活動への参加

各国の単身高齢者に「福祉や環境を改善することなどを目的としたボランティア活動その他の社会活動を行なっているか」(Q31)を尋ねると、「以前は参加していたが、今は参加していない」あるいは「全く参加したことがない」と回答した人の割合(合計)は、ドイツ(74.8%)、日本(62.4%)、アメリカ(58.1%)、スウェーデン(50.4%)となっていて、日本はドイツに次いで社会活動に参加していない単身高齢者の割合が高い(図表7)。

図表7 ボランティア活動その他の社会活動への参加(Q31)

	単身高齢者			n	二人以上世帯(参考)			n
	現在、参加していない	以前は参加、今は参加していない	全く参加したことがない		現在、参加していない	以前は参加、今は参加していない	全く参加したことがない	
日本	62.4%	14.8%	47.5%	263	53.7%	16.7%	37.0%	1261
アメリカ	58.1%	27.5%	30.6%	320	55.1%	26.3%	28.8%	784
ドイツ	74.8%	24.8%	50.0%	444	69.3%	23.4%	45.9%	586
スウェーデン	50.4%	20.5%	29.9%	395	47.4%	18.6%	28.8%	698
		p<0.01	p<0.001			p<0.001	p<0.001	

(注)「福祉や環境を改善することなどを目的としたボランティア活動その他の社会活動を行っていますか」(Q31)という設問に対して、「以前は参加、今は参加していない」「全く参加したことがない」という回答割合の合計。

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

そして「以前は参加していたが、今は参加していない」あるいは「全く参加したことがない」と回答した単身高齢者に、「参加していない理由」(Q32)を尋ねると、日本の単身高齢者では上位3項目は、「健康上の理由、体力に自信がない」(31.1%)、「関心がない」(23.2%)、「時間的・精神的にゆとりがない」(22.0%)があげられている(図表8)。他の3カ国でも「健康上の理

由、体力に自信がない」「関心がない」という理由は上位3位にあがっているが、日本であげられた「時間的・精神的ゆとりがない」は上位3位に入っていない。その代わりに、他の3カ国では、「他にやりたいことがある」という回答が上位3位に入っている。したがって、日本の特徴としては、社会活動に参加していない理由に「時間的・精神的ゆとりがない」が上位3位に入っていることと、「他にやりたいことがある」が入っていないことがあげられる。

図表8 社会活動に参加しない理由(上位3位)(複数回答)(Q32)

	単身高齢者		二人以上世帯(参考)	
日本	健康上の理由、体力に自信がない	31.1%	健康上の理由、体力に自信がない	33.5%
	関心がない	23.2%	時間的・精神的にゆとりがない	22.5%
	時間的・精神的にゆとりがない	22.0%	関心がない	19.5%
アメリカ	関心がない	34.9%	関心がない	29.9%
	他にやりたいことがある	25.3%	やりたい活動が見つからない	25.0%
	健康上の理由、体力に自信がない	24.7%	他にやりたいことがある	23.4%
ドイツ	関心がない	48.4%	関心がない	38.2%
	健康上の理由、体力に自信がない	28.9%	他にやりたいことがある	29.6%
	他にやりたいことがある	16.0%	健康上の理由、体力に自信がない	22.2%
スウェーデン	関心がない	29.6%	他にやりたいことがある	29.3%
	他にやりたいことがある	29.1%	家族の介護をしている	27.2%
	健康上の理由、体力に自信がない	26.1%	関心がない	25.4%

(注)「あなたは福祉や環境を改善することなどを目的としたボランティア活動その他の社会活動を行っているか」(Q31)という設問に対して、「以前は参加、今は参加していない」あるいは「全く参加したことがない」と回答した人を対象に、さらに「あなたがこのような社会活動に現在参加していない理由をお答え下さい」(Q32)を尋ねた設問の回答結果(複数回答)

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

#### 4. 単身高齢者の経済的状況

##### (1) 経済的困窮についての意識

各国の単身高齢者に「経済的な意味で、日々の暮らしに困ることがあるか」(Q12)を尋ねると、日本の単身高齢者の13.0%は「困っている」と回答していて、4カ国の中で最も高い(図表9)。一方、「困っていない」という割合は、日本は24.0%であり、4カ国の中で最も低い。

日本の単身高齢者で日々の生活に「困っている」という意識をもつ人の割合が高いことには様々な要因が考えられる。今回の国際比較調査から推察される点をあげると、日本の単身高齢者は貯蓄や資産について「老後の備えが十分でない」と回答する人の割合が高いことがある。具体的には、「現在の貯蓄や資産は、今後、あなたの老後の備えとして十分だと思うか」(Q14)を単身高齢者に尋ねると、「やや足りないと思う」あるいは「まったく足りないと思う」と回答した人の割合(合計)は、日本56.2%、アメリカ33.6%、ドイツ30.2%、スウェーデン16.5%となっている。日本では、老後の備えが十分でないと考えた人の割合が他の3カ国と比べて著しく高い。

また、各国の単身高齢者に「あなたは50歳代までに、老後の経済生活に備えて特に何かをしていたか」(Q13)を尋ねると、「特に何もしていない」という回答が、日本はドイツと並んで高い。具体的には、ドイツ37.2%、日本34.6%、スウェーデン27.1%、アメリカ24.1%となっている。

図表9 経済的困窮についての意識(Q12)

	単身世帯				合計	二人以上世帯(参考)				合計
	困っている	少し困っている	あまり困っていない	困っていない		困っている	少し困っている	あまり困っていない	困っていない	
日本	13.0%	28.7%	34.3%	24.0%	100% (n=254)	9.7%	25.5%	37.4%	27.5%	100% (n=1233)
アメリカ	6.9%	22.5%	37.8%	32.8%	100% (n=320)	4.3%	17.9%	38.2%	39.6%	100% (n=783)
ドイツ	9.3%	32.2%	31.3%	27.2%	100% (n=441)	3.8%	20.0%	35.6%	40.6%	100% (n=584)
スウェーデン	2.5%	16.5%	41.6%	39.3%	100% (n=394)	0.7%	6.6%	34.4%	58.3%	100% (n=698)
	p<0.001					p<0.001				

(注)「あなたは、経済的な意味で、日々の暮らしに困ることがありますか」(Q12)に対する回答。

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

## (2) 高齢期の就労

そして、老後の備えが十分でない単身高齢者は、働き続けることが一つの対応策として考えられる。この点、単身高齢者に対して「最終的に収入を伴う仕事を辞めたのは何歳の時か」(Q17)を尋ねると、日本では「70歳以降」が8.6%となっていて、4カ国の中で最も高い水準にある(図表10)。また、「まだ仕事を辞めていない」という回答も日本は28.0%となっていて、4カ国の中で最も高い。

ちなみに、2020年調査で「まだ仕事を辞めていない」と回答した単身高齢者の割合は、日本は18.4%だったので、2025年までに9.6ポイント上昇した。他国の増加ポイントを見ると、アメリカ3.1ポイント増、ドイツ0.4ポイント減、スウェーデン7.7ポイント減となっている。2020年から2025年にかけて、日本では就労継続する単身高齢者が他の3カ国に比べて顕著だったことが推察される。

図表10 最終的に収入を伴う仕事を辞めた年齢(Q17)

	単身世帯					合計	二人以上世帯(参考)					合計
	60歳未満	60-64歳	65-69歳	70歳以降	まだ仕事を辞めていない		60歳未満	60-64歳	65-69歳	70歳以降	まだ仕事を辞めていない	
日本	24.1%	20.7%	18.5%	8.6%	28.0%	100% (n=232)	22.0%	20.7%	15.6%	8.2%	33.6%	100% (n=1176)
アメリカ	22.4%	34.6%	22.0%	5.4%	15.6%	100% (n=295)	21.8%	34.2%	20.3%	6.1%	17.6%	100% (n=734)
ドイツ	24.0%	35.8%	22.9%	2.5%	14.8%	100% (n=433)	16.4%	35.6%	22.2%	0.9%	25.0%	100% (n=573)
スウェーデン	5.4%	32.0%	48.2%	5.4%	9.0%	100% (n=388)	5.3%	39.0%	37.8%	4.6%	13.3%	100% (n=693)
	p<0.001						p<0.001					

(注)「あなたが、最終的に収入の伴う仕事を辞めたのは何歳のときか」(Q17)に対する回答結果。

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

## 5. 孤独感をもつ単身高齢者の特徴と孤独感の規定要因

最後に、単身高齢者の孤独感について、孤独感をもつ単身高齢者の特徴や、単身高齢者の孤独感の規定要因について国際比較をしていく。

### (1) 単身高齢者で孤独感をもつ人の特徴 クロス集計

#### A. 孤独感をもつ人の割合 4カ国比較

まず、4カ国の単身高齢者に「あなたはどの程度、孤独であると感じることがあるか」(Q30)を尋ねると、「常にある」と「しばしばある」を合計した「孤独感をもつ人」の割合は、日本 18.2%、ドイツ 11.5%、スウェーデン 8.9%、アメリカ 8.5%となっていて、日本は孤独感をもつ人の割合が最も高い(図表 11)。一方、「ほとんどない」と「全くない」の合計は、アメリカ 61.4%、スウェーデン 56.2%、ドイツ 50.0%、日本 46.3%となっていて、孤独感を感じていない人の割合は日本の単身高齢者が最も低い。

図表 11 単身高齢者はどの程度、孤独であると感じることがあるか(Q30)

	常にある	しばしばある	たまにある	ほとんどない	全くない	合計
日本	8.5%	9.7%	35.5%	32.4%	13.9%	100%(n=259)
アメリカ	1.6%	6.9%	30.1%	39.5%	21.9%	100% (n=319)
ドイツ	1.1%	10.4%	38.5%	24.1%	25.9%	100%(n=444)
スウェーデン	0.8%	8.1%	34.9%	37.5%	18.7%	100%(n=395)
	p<0.001					

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

#### B. 孤独感をもつ単身高齢者の特徴

##### <分析方法>

次に、各国ごとに孤独感をもつ単身高齢者の特徴を明らかにするために、クロス集計を行った。従属変数については、先の設問の「あなたはどの程度、孤独であると感じることがあるか」(Q30)について、「常にある」「しばしばある」と回答した人を「孤独感あり」として、それ以外の回答をした人を「孤独感なし」とした。

独立変数は、「年齢」「性別」「子どもの有無」「仕事の有無」「健康状態」「会話頻度(5段階)」「日常生活の困りごとで頼れる人がいるか否か」「家族・親族で役割があるか否か」「社会活動参加の有無」「経済的に困っているか否か」「SNSの活用の有無」である。

なお、表中のp値は、各国内の属性間の有意差を示すものであり、国際比較の有意差ではない。各国ごとに単身高齢者のサンプル数が異なるため(日本 n=263、米 n=320、独 n=444、スウェーデン n=395)、サンプル数が少ないと有意差になりにくい可能性が考えられる。そこで以下では、各国の国内における属性間の統計的有意差を確認し、そのうえで国際比較としての記述的傾向も整理する。

##### <結果>

まず、年齢階層については、4カ国ともに統計的有意差は認められなかった(図表 12)。しかし、記述的には日本では年齢が上昇するにつれて孤独感が高まる傾向がみられた。特に80歳以上で孤独感をもつ単身高齢者の割合が、日本では22.8%と他の3カ国より高い割合を示した。なお、ドイツでは、日本と同様に年齢階層の上昇に伴い孤独感が高まる傾向がみられるが、アメリカは逆の傾向を示している。スウェーデンでは、年齢階層間による差が小さい。

性別については、日本のみ統計的有意差が認められ、孤独感をもつ単身高齢者の割合は男性の方が女性より有意に高かった。また、他の3カ国は有意差はないものの、男性の方が女性よりも同割合が高い傾向が確認された。

図表 12 「孤独感あり」(注1)と回答した人の割合(クロス集計)

		日本	アメリカ	ドイツ	スウェーデン
年齢 (F2)	60歳代	15.2%	10.9%	8.6%	8.5%
	70歳代	17.0%	7.4%	12.1%	7.3%
	80歳以上	22.8%	4.9%	14.8%	10.2%
		-	-	-	-
性別 (F1)	男性	24.6%	9.3%	13.5%	10.8%
	女性	12.4%	8.0%	10.4%	7.6%
		p<0.05	-	-	-
子どもの有無 (F5)	子どもあり	16.6%	6.9%	10.8%	8.6%
	子どもなし	23.2%	11.7%	13.4%	10.3%
		-	-	-	-
仕事の有無 (Q15)	仕事をしている	11.5%	4.2%	10.3%	5.9%
	仕事をしていない	19.5%	9.8%	11.9%	9.2%
		-	-	-	-
主観的健康状態 (Q4-1) (注2)	健康状態が良い	14.6%	5.0%	5.7%	7.0%
	健康状態が悪い	27.5%	34.2%	25.4%	27.0%
		p<0.05	p<0.001	p<0.001	p<0.001
配偶関係 (F3)	未婚	28.3%	10.8%	16.4%	6.5%
	有配偶	15.0%	0.0%	0.0%	14.3%
	離別	19.5%	9.1%	8.2%	9.8%
	死別	13.8%	6.3%	13.5%	9.1%
		-	-	-	-
会話頻度 (Q26) (注3)	会話あり	16.2%	7.5%	11.2%	8.5%
	会話なし	23.8%	21.7%	16.7%	13.3%
		-	p<0.05	-	-
頼れる人の有無 (Q27)	頼れる人がいる	14.3%	8.7%	11.6%	9.6%
	頼れる人がいない	34.7%	7.5%	7.1%	6.1%
		p<0.001	-	-	-
家族・親族の役割 (Q1)	役割あり	16.5%	6.4%	9.1%	9.5%
	役割なし	20.7%	18.5%	19.0%	2.7%
		-	p<0.05	p<0.01	-
社会活動参加 (Q31-13) (注4)	参加する	14.9%	5.0%	9.0%	7.6%
	参加しない	21.6%	16.3%	14.0%	11.9%
		-	p<0.001	-	-
経済的困窮 (Q12)	経済的に困っていない	14.4%	5.3%	7.0%	7.8%
	経済的に困っている	20.2%	16.0%	18.0%	13.3%
		-	p<0.01	p<0.001	-
SNSの利用 (Q35-5)	利用している	4.9%	7.5%	6.2%	7.2%
	利用しない	20.6%	9.8%	15.5%	12.6%
		p<0.05	-	p<0.01	p<0.01

(注) 1. 「孤独感あり」とは、「常にある」「しばしばある」の合計。「孤独感なし」はそれ以外の人。

2. 「健康状態が良い」は、「よい」「まあよい」「ふつう」の合計。「よくない」は、「あまりよくない」「よくない」の合計。

3. 会話頻度において、「会話なし」とは「ほとんどない」と回答した人。「会話あり」はそれ以外の人。

4. 社会活動に「参加しない」は「全く参加したことがない」と「以前は参加したが、今は参加しない」の合計。「参加する」は、それ以外の人。

5. 網掛け部分は、各国で統計的に有意差が認められた箇所。

(資料) 内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

子どもの有無については、いずれの国でも統計的な有意差は認められなかった。記述的には4カ国ともに、子どものいない人の方が、子どものいる人よりも孤独感が高い傾向がみられた。

「仕事の有無」は、4カ国ともに統計的に有意差が認められなかった。記述的には4カ国とも、仕事をしていない人は、仕事をしている人よりも孤独感をもち人の割合が高い傾向がみられた。

「主観的健康状態」については、4カ国すべてで統計的に有意な差が認められ、健康状態が悪い人において孤独感をもち人の割合が有意に高かった。

配偶関係については、4カ国すべてで統計的な有意差は認められなかった。記述的には、日本の孤独感をもち未婚者の割合が28.3%と4カ国の中で最も高い。また、離別した単身高齢者でも日本の同割合は19.5%であり、他の3カ国と比べて高い傾向がみられた。

会話頻度については、アメリカのみで統計的な有意差が認められた。記述的には、4カ国ともに「会話なし」は「会話あり」に比べて、孤独感をもち単身高齢者の割合が高い傾向が確認された。

日常生活の困りごとで「頼れる人」の有無については、日本のみで有意差が認められ、「頼れる人」がいない単身高齢者は孤独感をもち割合が有意に高かった。

家族・親族の役割については、アメリカとドイツで有意差が認められ、役割がない人は、ある人よりも孤独感をもち人の割合が高かった。一方、日本とスウェーデンでは有意差はみられなかった。

社会活動への参加については、アメリカのみで有意差が認められ、社会活動に参加しない単身高齢者は参加する単身高齢者に比べて有意に孤独感が高かった。他の3カ国では有意差はみられなかったが、記述的には4カ国とも社会活動に参加しない単身高齢者の孤独感が、参加している者よりも高い傾向がみられた。

経済的困窮については、アメリカとドイツで有意差が認められ、経済的に困っている単身高齢者は、困っていない単身高齢者に比べて、有意に孤独感をもち人の割合が高かった。一方、日本とスウェーデンでは有意差はみられなかったが、記述的には、経済的に困っている単身高齢者で孤独感をもち人の割合が高い傾向が示された。

最後に、SNS利用については、日本・ドイツ・スウェーデンで有意な差が認められ、SNSを利用していない単身高齢者は、利用する人よりも、孤独感をもち人の割合が有意に高いという関連性が示された。アメリカでは有意差はみられなかったものの、記述的にはSNSを利用しない単身高齢者で孤独感をもち人の割合が若干高い傾向が示された。

以上の結果から、4カ国とも孤独感が高いことと有意差が認められたのは、「主観的健康状態」であり、健康状態が悪いことと孤独感が高いことは関連性がある。また、3カ国（日本、ドイツ、スウェーデン）で有意差があったのは、「SNSの利用」であり、SNSを利用しないことは孤独感が高いこととの関連性がみられた。2カ国で孤独感と有意に関連していたのは、「経済的に困っていること」（アメリカ、ドイツ）と、「家族・親族に役割がないこと」（アメリカ、ドイツ）であった。

一方、日本では日常生活の困りごとで「頼れる人」がいないことが孤独感が高いことと有意な差があったが、他の3カ国では有意差は認められなかった。また、「性別」についても、日本においてのみ、単身高齢男性は同女性に比べて、孤独感が有意に高く、関連性がみられた。

## （2）単身高齢者の孤独感の規定要因 重回帰分析

では、各国の単身高齢者の孤独感は、どのような要因によって規定されているのだろうか。以下では重回帰分析を行って孤独感の規定要因を明らかにする。

### A．分析方法

従属変数は、「あなたはどの程度孤独であると感じることがあるか」（Q30）という質問（5件法）

に対して、「常にある」を5、「しばしばある」を4、「たまにある」を3、「ほとんどない」を2、「全くない」を1とし、数値が高いほど孤独感をもつ量的変数(1～5)として重回帰分析を行う。

独立変数は、「年齢」「男性ダミー」「子どもありダミー」「仕事をしているダミー」「健康状態良いダミー」「会話頻度(5段階)」「日常生活の困りごとで頼れる人がいるダミー」「家族・親族で役割ありダミー」「社会活動参加ダミー」「経済的に困っていないダミー」「SNS利用するダミー」である。各国別の変数の記述統計量は、図表13の通りである。なお、独立変数についてVIFを調べたところ、すべての独立変数においてVIFの値は2.0未満であり、独立変数の多重共線性の問題はない。

図表13 記述統計量

	日本					アメリカ				
	有効度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差	有効度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
年齢	263	60	98	74.48	9.079	320	60	93	71.60	7.267
男性ダミー	263	0	1	0.47	0.500	320	0	1	0.37	0.483
子どもありダミー	260	0	1	0.73	0.442	320	0	1	0.68	0.468
仕事をしているダミー	249	0	1	0.39	0.488	318	0	1	0.22	0.417
健康状態良いダミー(注1)	258	0	1	0.73	0.443	319	0	1	0.88	0.324
会話頻度(5段階)(注2)	256	1	5	3.24	1.478	319	1	5	4.07	1.261
日常生活の困りごとで頼れる人がいるダミー	263	0	1	0.81	0.396	320	0	1	0.79	0.407
家族・親族で役割ありダミー	254	0	1	0.55	0.498	319	0	1	0.83	0.376
社会活動参加ダミー(注3)	254	0	1	0.51	0.501	319	0	1	0.69	0.462
経済的に困っていないダミー(注4)	254	0	1	0.58	0.494	320	0	1	0.71	0.456
SNS利用するダミー	263	0	1	0.16	0.363	320	0	1	0.58	0.494
孤独感(5段階)(注5)	259	1	5	2.66	1.099	319	1	5	2.27	0.932

	ドイツ					スウェーデン				
	有効度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差	有効度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
年齢	444	60	94	73.17	8.171	395	60	95	76.28	7.869
男性ダミー	444	0	1	0.35	0.478	395	0	1	0.40	0.491
子どもありダミー	444	0	1	0.75	0.435	394	0	1	0.83	0.378
仕事をしているダミー	442	0	1	0.24	0.429	393	0	1	0.17	0.379
健康状態良いダミー(注1)	444	0	1	0.71	0.456	395	0	1	0.91	0.292
会話頻度(5段階)(注2)	443	1	5	4.13	1.187	394	1	5	4.25	1.270
日常生活の困りごとで頼れる人がいるダミー	444	0	1	0.97	0.175	395	0	1	0.79	0.406
家族・親族で役割ありダミー	444	0	1	0.76	0.425	395	0	1	0.91	0.292
社会活動参加ダミー(注3)	443	0	1	0.50	0.501	394	0	1	0.70	0.459
経済的に困っていないダミー(注4)	441	0	1	0.59	0.493	394	0	1	0.81	0.393
SNS利用するダミー	444	0	1	0.43	0.496	395	0	1	0.70	0.459
孤独感(5段階)(注5)	444	1	5	2.37	1.014	395	1	5	2.35	0.900

(注)1 「健康状態が良いダミー」は、「よい」「まあよい」「ふつう」の合計(Q4-1)。

2 「会話頻度(5段階)」は、図表3を参照。

3 「社会活動参加ダミー」は、「全く参加したことがない」と「以前は参加したが、今は参加しない」以外の人の合計(Q31-13)。

4 「経済的に困っていないダミー」は、「困っていない」「あまり困っていない」の合計(Q12)。

5 「孤独感(5段階)」は、図表11を参照。

(資料)内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

## B. 分析結果

孤独感を従属変数として上記の独立変数を使って重回帰分析を行うと、まず4カ国ともカイ二乗検定は $p < 0.001$ で有意となっている。

各国ごとに重回帰分析を行って統計的有意差を確認すると、日本では、「頼れる人いるダミー」のみが0.1%水準で統計的に有意となっている。回帰係数の符号はマイナスなので、頼れる人がいないことは、孤独感を高める規定要因となっている。

図表 14 4カ国別の単身高齢者の孤独感の規定要因(重回帰分析)

	日本			アメリカ		
	回帰係数	標準化回帰係数 ( )	有意確率	回帰係数	標準化回帰係数 ( )	有意確率
年齢	0.015	0.009	-	-0.003	0.008	-
男性ダミー	-0.047	0.150	-	0.130	0.110	-
子どもありダミー	0.024	0.172	-	0.128	0.113	-
仕事をしているダミー	-0.171	0.169	-	0.041	0.128	-
健康状態良いダミー	-0.181	0.160	-	-0.694	0.157	***
会話頻度(5段階)	-0.035	0.051	-	-0.151	0.042	***
頼れる人いるダミー	-0.697	0.194	***	0.137	0.129	-
家族・親族で役割ありダミー	-0.210	0.138	-	-0.192	0.137	-
社会活動参加ダミー	-0.022	0.138	-	-0.096	0.115	-
経済的に困っていないダミー	-0.210	0.141	-	-0.276	0.112	*
SNS 利用するダミー	-0.185	0.188	-	-0.026	0.103	-
(定数)	2.642	0.706	***	3.865	0.567	***
n	227			314		
決定係数	0.135			0.163		
自由度調整済み決定係数	0.091			0.132		
回帰のF検定	F値 3.061、有意確率 $p < 0.001$			F値 5.336、有意確率 $p < 0.001$		

	ドイツ			スウェーデン		
	回帰係数	標準化回帰係数 ( )	有意確率	回帰係数	標準化回帰係数 ( )	有意確率
年齢	0.013	0.007	*	0.001	0.007	-
男性ダミー	0.181	0.096	-	-0.108	0.097	-
子どもありダミー	-0.092	0.106	-	-0.040	0.123	-
仕事をしているダミー	0.152	0.116	-	-0.119	0.129	-
健康状態良いダミー	-0.604	0.104	***	-0.491	0.153	**
会話頻度(5段階)	-0.133	0.038	***	-0.129	0.036	***
頼れる人いるダミー	0.250	0.275	-	0.202	0.116	-
家族・親族で役割ありダミー	0.124	0.107	-	0.111	0.156	-
社会活動参加ダミー	-0.154	0.090	-	-0.001	0.101	-
経済的に困っていないダミー	-0.320	0.096	***	-0.252	0.115	*
SNS 利用するダミー	-0.118	0.098	-	-0.183	0.099	-
(定数)	2.337	0.599	***	3.434	0.555	***
n	437			389		
決定係数	0.186			0.100		
自由度調整済み決定係数	0.165			0.073		
回帰のF検定	F値 8.839、有意確率 $p < 0.001$			F値 3.789、有意確率 $p < 0.001$		

(注) \*\*\*  $p < 0.001$  \*\*  $p < 0.01$  \*  $p < 0.05$

(資料) 内閣府(2025)「第10回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」により、筆者作成。

アメリカでは、「健康状態良いダミー」と「会話頻度（5段階）」が0.1%水準で統計的に有意であり、回帰係数の符号もいずれもマイナスである。つまり、健康状態が悪いことや、会話頻度が少ないことは、孤独感を高める規定要因となっている。また、「経済的に困っていないダミー」は、5%水準で有意であり、回帰係数の符号はマイナスである。つまり、経済的に困っていることは、孤独感を高める規定要因である。

ドイツでは、「年齢」が5%水準で統計的に有意になっており、回帰係数の符号はプラスである。つまり、年齢が上昇することは孤独感を高める規定要因になっている。また、「健康状態良いダミー」「会話頻度（5段階）」「経済的に困っていないダミー」は0.1%水準で統計的に有意になっており、いずれも回帰係数はマイナスである。つまり、健康状態が悪いことや、会話頻度が少ないこと、経済的に困窮していることは、単身高齢者が孤独感を高める規定要因になっている。

スウェーデンでは、「健康状態良いダミー」は1%水準で有意になっており、回帰係数の符号はマイナスである。つまり、健康状態が悪いことは孤独感を高める規定要因になっている。また、「会話頻度（5段階）」は0.1%水準で統計的に有意になっており、回帰係数の符号はマイナスである。つまり、会話頻度が少ないことは孤独感を高める規定要因になっている。さらに、「経済的に困っていないダミー」は5%水準で有意であり、符号はマイナスである。つまり、経済的に困っていることは、孤独感を高める規定要因である。

総合的に比較すると、日本を除く3カ国では「健康状態が悪いこと」「会話頻度が少ないこと」「経済的に困っていること」が共通して孤独感を高める規定要因になっている。一方、日本では「頼れる人がいないこと」が孤独感を高める規定要因となっている<sup>3</sup>。日本と他の3カ国では、孤独感を高める規定要因について、構造的な違いがあると考えられる。

## 6. まとめ

本研究では、日本・アメリカ・ドイツ・スウェーデンの単身高齢者を対象に、他者とのつながりと経済的状況の実態を考察した。その上で、孤独感をもつ単身高齢者の特徴と孤独感の規定要因を国際比較の視点から分析した。

まず孤独感をもつ単身高齢者の割合をみると、日本は18.2%で4カ国で最も高かった。クロス集計では、年齢、性別、健康状態、社会的つながりなど多様な要因が孤独感と関連していた。具体的にみると、年齢については4カ国とも統計的有意差はみられなかったものの、日本では80歳以上で孤独感が顕著に高いなど、特徴的な傾向が確認された。性別では日本のみ男性の孤独感が有意に高い。また、日本における孤独感をもつ男性の割合は4カ国の中で最も高い水準にあった。健康状態は4カ国すべてで有意差がみられ、孤独感との関連性が高い。日常生活の困りごとについて頼れる人の有無は、日本でのみ有意な関連性を示した。社会活動に参加することや経済的に困窮していることは、アメリカとドイツで統計的有意差が示されており、孤独感との関連性が高い。SNS利用は日本・ドイツ・スウェーデンで有意な差がみられ、SNSを利用しない単身高齢者は、利用する人よりも、孤独感をもつ人の割合が高い。

重回帰分析の結果からも、孤独感の規定要因は、日本と他の3カ国では異なる構造を持つことが明らかになった。すなわち、日本では「頼れる人がいないこと」が有意に孤独感を高める規定要因である。一方、アメリカ・ドイツ・スウェーデンでは、「健康状態が良くないこと」「会話頻度が少ないこと」「経済的に困っていること」が共通して有意に孤独感を高める規定要因となっていた。

今後、日本の単身高齢者の孤独感を低下させていくには、孤独感の規定要因となっていた「頼れ

<sup>3</sup> なお、日本を除く3カ国では「頼れる人がいるダミー」は有意ではないものの、回帰係数の符号はプラスになっている。つまり、頼れる人がいれば孤独感が高まる方向にあり、この理由については今後の課題としたい。

る人がいない」ことを改善していく必要がある。この点、日常生活の困りごとについて「頼れる人」を4カ国で比べると、日本の単身高齢者は、「友人」「近所の人」を頼れる人とする割合が低い点が特徴であった（前掲、図表5）。日本の単身高齢者の孤独感を下げていくためには、「友人」「近所の人」との関係性を改善していく必要がある。

冒頭で示した通り、アメリカ、ドイツ、スウェーデンでは、日本よりも高齢者に占める単身者の割合が高い。換言すれば、これらの国では、友人や近所の人と助け合える関係性があり、こうした関係性が単身高齢者の生活を支える一因とも考えられる。一方、日本では、「人様に迷惑をかけてはいけない」という意識が強く、家族以外の人に困りごとの相談をしにくいことがあるのかもしれない。

単身高齢者が増える中で、「友人」「近所の人」とのインフォーマルな関係性をいかに築いていくのが重要になっている。

（了）