

# 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和5年） 調査結果のポイント

内閣官房孤独・孤立対策担当室

## 調査の背景

- 顕在化・深刻化している孤独・孤立の問題に政府として対応するため、令和3年2月より、孤独・孤立対策担当大臣が司令塔となり、政府一体となって孤独・孤立対策を推進
- 施策の推進に当たり、孤独・孤立の実態を的確に把握するため、
  - ・令和3年12月に政府初となる孤独・孤立の実態把握に関する全国調査を実施(令和4年4月公表)
  - ・今回は3回目の調査

## 調査の実施概要

正式名称	人々のつながりに関する基礎調査
調査目的	我が国における孤独・孤立の実態を把握し、各府省における関連行政諸施策の基礎資料を得ること
調査の根拠法令	統計法(平成19年法律第53号)に基づく一般統計調査
調査対象	全国の満16歳以上の個人:2万人(無作為抽出による)
調査方法	内閣官房から調査対象者あてに調査書類を郵送。調査対象者はオンライン又は郵送により回答 (※調査は株式会社サーベイリサーチセンターに委託して実施)
調査期日	令和5年12月1日(調査への回答期限:令和6年1月19日)
調査事項	孤独や孤立に関する事項、年齢、性別等の属性事項等(全30問)
回答数	調査書類の配布数:20,000件 有効回答数:11,141件(有効回答率55.7%)
結果公表	令和6年3月29日※

※調査結果は内閣官房孤独・孤立対策担当室WEBサイト([https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku\\_koritsu\\_taisaku/index.html](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/index.html))及び政府統計ポータルサイト(<https://www.e-stat.go.jp/>)に掲載

## 孤独の把握方法、孤独の状況

- **孤独という主観的な感情をよりの確に把握するため、この調査では2種類の設問を採用**

【1】直接質問：孤独感を直接的に問うもの

- **孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は4.8%、「時々ある」が14.8%、「たまにある」が19.7%、一方で、孤独感が「ほとんどない」と回答した人は41.4%、「決してない」が17.9%（図1）**

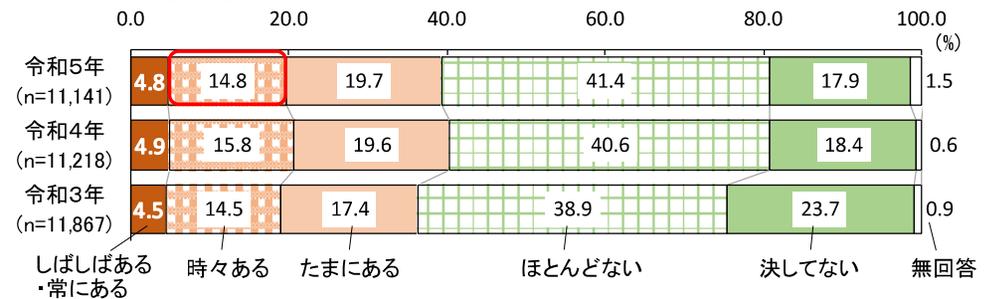
- **令和4年と比較すると、孤独感が「時々ある」の割合が縮小（図1）**

（注）比率の差の検定を行い、統計学的に有意差（信頼度95%）が認められる場合にのみ判定（以下同じ）

【図1】孤独の状況（直接質問）－令和5年、4年、3年

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

1 決してない	4 時々ある
2 ほとんどない	5 しばしばある・常にある
3 たまにある	



【2】間接質問：カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)のラッセルが、孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案した「UCLA孤独感尺度」<sup>1)</sup>の日本語版<sup>2)</sup>の3項目短縮版<sup>3)</sup>に基づき、以下の3つの設問への回答をスコア化<sup>4)</sup>して孤独感を評価するもの

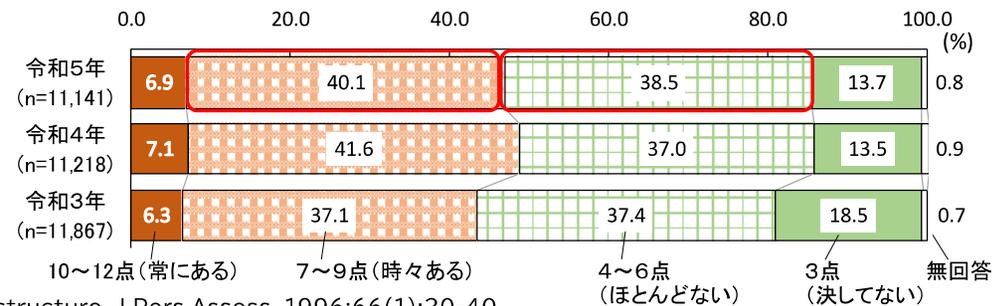
- **合計スコアが「10～12点」の人が6.9%、「7～9点」の人が40.1%、一方で、「4～6点」の人が38.5%、「3点」の人が13.7%（図2）**

- **令和4年と比較すると、合計スコアが「7～9点」の割合が縮小し、「4～6点」の割合が拡大（図2）**

【図2】孤独の状況（間接質問）－令和5年、4年、3年

- ①あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか。  
 ②あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。  
 ③あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

1 決してない	3 時々ある
2 ほとんどない	4 常にある

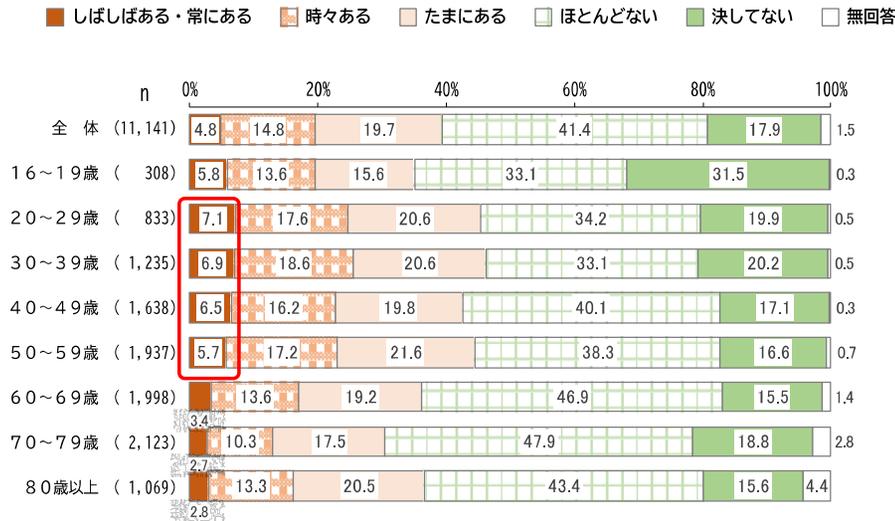


- 1) Russell DW. UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. J Pers Assess. 1996;66(1):20-40.  
 2) 舛田ゆづり, 田高悦子, 他: 高齢者における日本語版UCLA孤独感尺度(第3版)の開発とその信頼性・妥当性の検討, 日本地域看護学会誌. 15(1):25-32, 2012.  
 3) Arimoto A & Tadaka E: Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers. BMC Women's Health. 2019;19:105.  
 4) 「決してない」を1点、「ほとんどない」を2点、「時々ある」を3点、「常にある」を4点としてスコア化。合計スコア(3点～12点)が高いほど孤独感が高いと評価

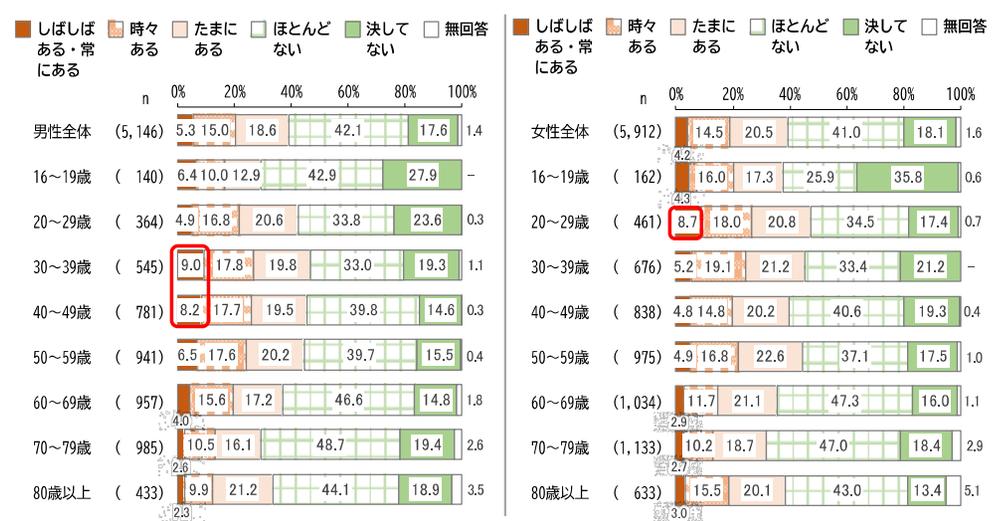
## 孤独の状況（年齢階級別、男女別の孤独感、孤独感の継続期間）

- 孤独感を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歳代から50歳代で高い(図3)
- 男女別にみると、男性が5.3%、女性が4.2%  
男女・年齢階級別にみると、男性では30歳代及び40歳代、女性では20歳代で高い(図4)

【図3】年齢階級別孤独感



【図4】男女・年齢階級別孤独感



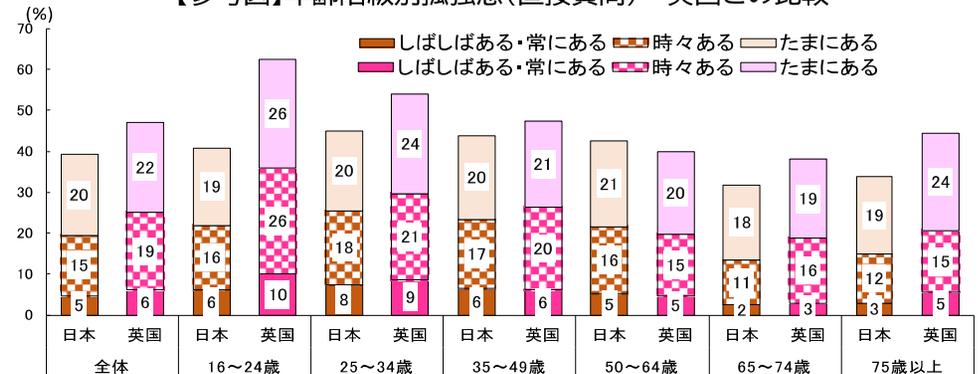
### 【参考掲載】

英国政府の統計調査(Community Life Survey 2021/22)結果

- 英国調査の直接質問では、孤独感が「しばしばある・常にある」は6%、「時々ある」が19%、「たまにある」が22%という結果が公表されている。
- 年齢階級別にみると、16~24歳の年齢階級で孤独感(直接質問)が高くなっている。

※日本の数値は、英国との比較のため、年齢階級及び表章単位を英国の調査に合わせている。  
※調査方法等が異なるため、比較には注意が必要である。

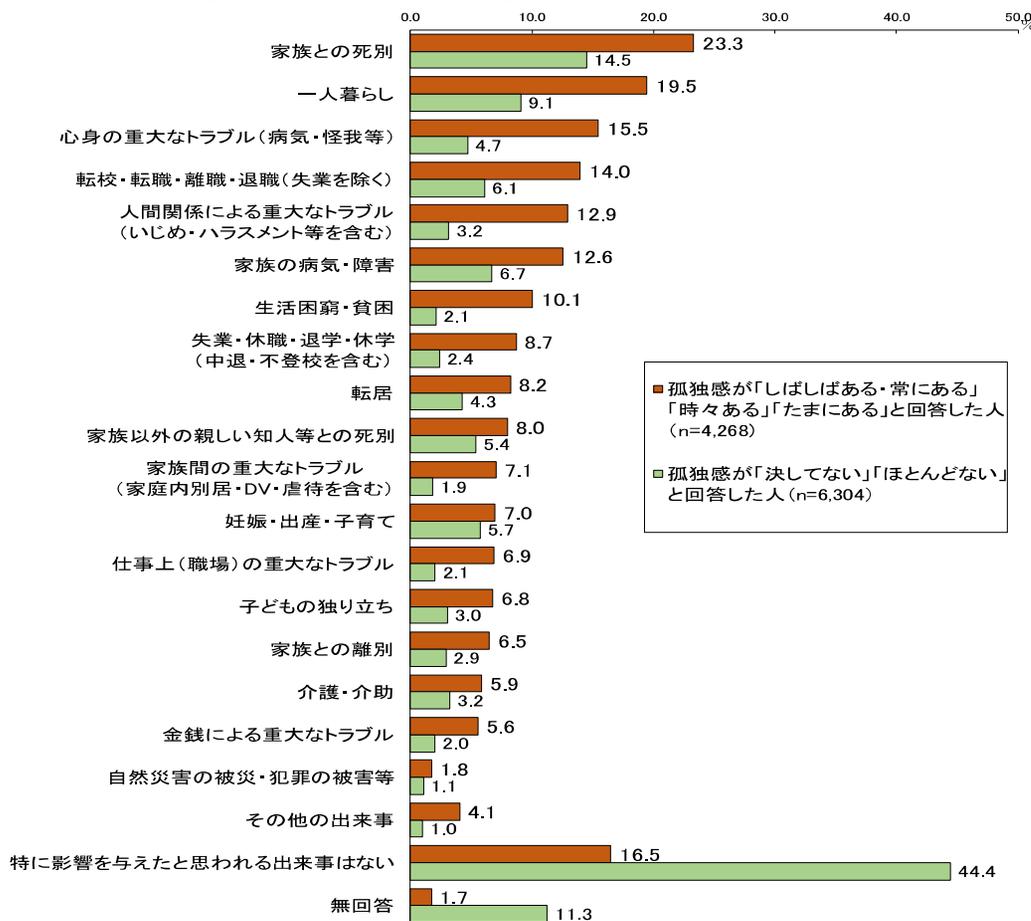
【参考図】年齢階級別孤独感(直接質問)－英国との比較



## 孤独の状況（現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事）

- 現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事をみると、孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人（孤独感が比較的高い人）では、「家族との死別」を回答した割合が23.3%と最も高く、次いで、「一人暮らし」(19.5%)、「心身の重大なトラブル(病気・怪我等)」(15.5%)などとなっている(図5)。
- 孤独感が比較的高い人と孤独感が「決してない」又は「ほとんどない」と回答した人とで、現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事の回答割合の差をみると、「心身の重大なトラブル(病気・怪我等)」が最も大きく、次いで、「一人暮らし」、「人間関係による重大なトラブル(いじめ・ハラスメント等を含む)」などとなっている(図6)。

【図5】現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事(複数回答)



【図6】現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事に関する回答割合の差(上位10項目)

順位	出来事	回答割合の差(ポイント)
1	心身の重大なトラブル(病気・怪我等)	10.8
2	一人暮らし	10.4
3	人間関係による重大なトラブル(いじめ・ハラスメント等を含む)	9.7
4	家族との死別	8.8
5	生活困窮・貧困	8.0
6	転校・転職・離職・退職(失業を除く)	7.9
7	失業・休職・退学・休学(中退・不登校を含む)	6.3
8	家族の病気・障害	5.9
9	家族間の重大なトラブル(家庭内別居・DV・虐待を含む)	5.2
10	仕事上(職場)の重大なトラブル	4.8

※上記は、現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事に関し、孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人の回答割合から、孤独感が「決してない」又は「ほとんどない」と回答した人の回答割合を差し引いた結果

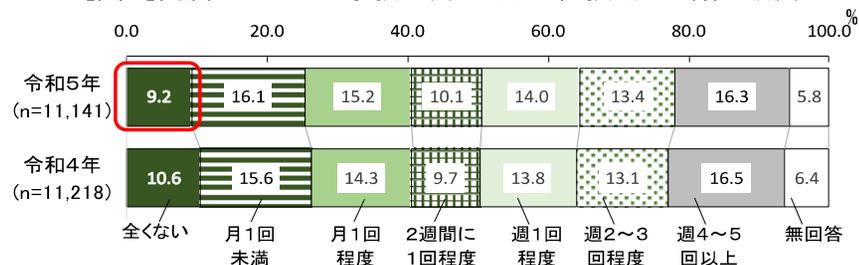
## 孤立の把握方法、孤立の状況

- 孤立については、国内の先行研究などを参考に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(他者からの支援))、④他者へのサポート意識(社会的サポート(他者への手助け))の状況から把握

### ①家族・友人等とのコミュニケーション頻度

- 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9.2%で、令和4年より縮小(図7)

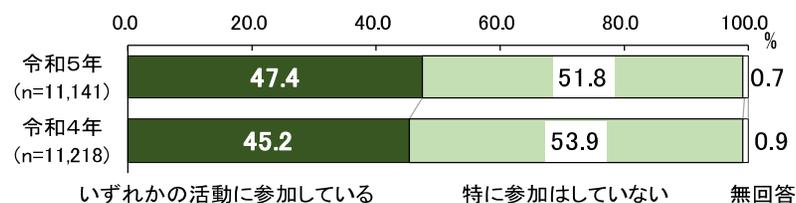
【図7】同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度



### ②社会活動への参加状況

- 「特に参加はしていない」と答えた人の割合が51.8%で、いずれかの活動に参加している人の割合は47.4%(図8)
- 令和4年と比較すると、「特に参加はしていない」の割合が縮小し、「いずれかの活動に参加している」が拡大(図8)

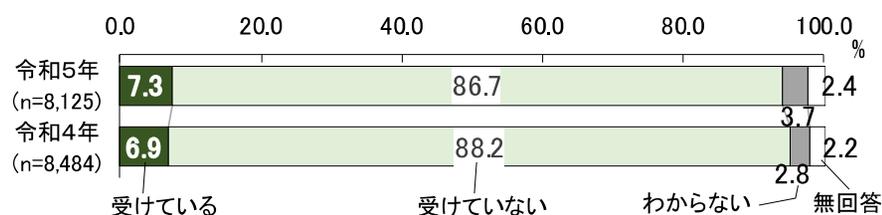
【図8】社会活動への参加状況



### ③行政機関・NPO等からの支援の状況

- 支援を「受けていない」と答えた人の割合が86.7%で、令和4年より縮小(図9)
- 支援を受けていない理由としては、「支援が必要ではないため」と回答した割合が63.7%と最も高い

【図9】不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

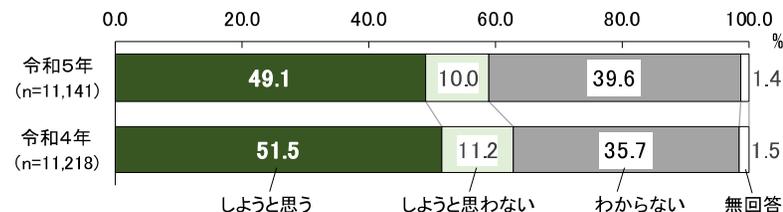


(注)行政機関・NPO等からの支援については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した人を対象として尋ねている。

### ④他者へのサポート意識

- まわ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」と答えた人の割合が49.1%(図10)
- 令和4年と比較すると、「しようと思う」、「しようと思わない」の割合が縮小し、「わからない」が拡大(図10)
- 「しようと思う」と答えた割合は、男性では16~19歳、20歳代及び40歳代、女性では16~19歳、20歳代及び30歳代が高い

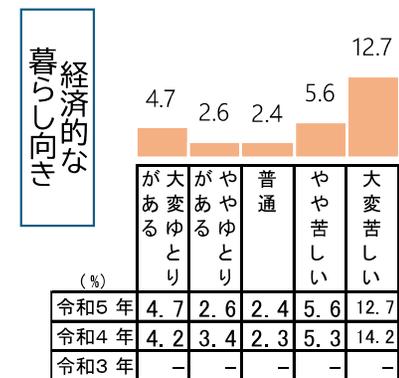
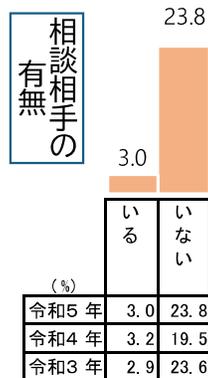
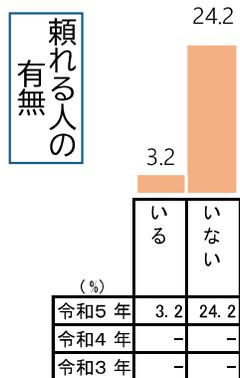
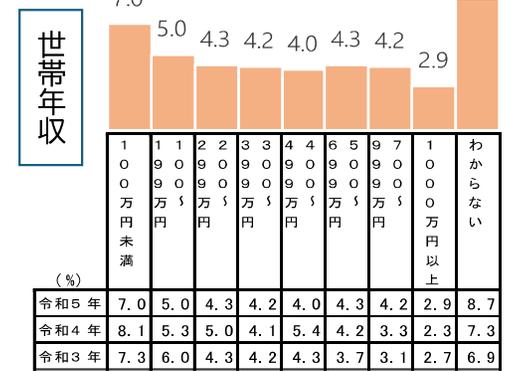
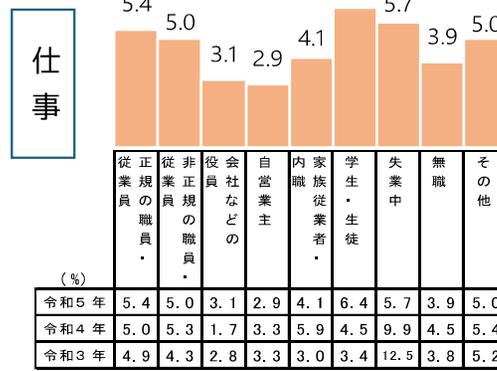
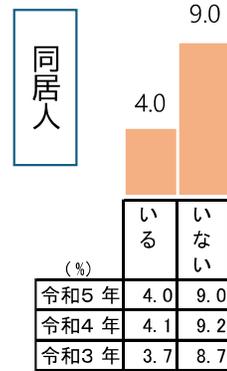
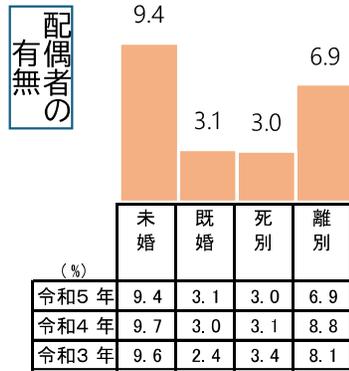
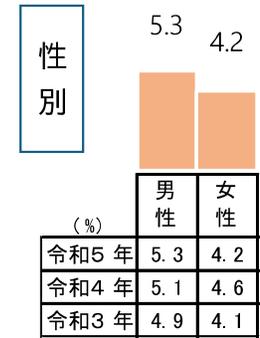
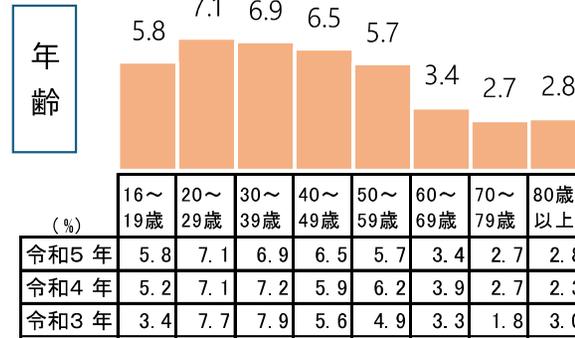
【図10】他者へのサポート意識



## 【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

	令和5年	令和4年	令和3年
しばしばある・常にある	<b>4.8%</b>	4.9%	4.5%
時々ある	14.8%	15.8%	14.5%
たまにある	19.7%	19.6%	17.4%
ほとんどない	41.4%	40.6%	38.9%
決してない	17.9%	18.4%	23.7%
無回答	1.5%	0.6%	0.9%



※令和5年からの質問項目

※令和4年からの質問項目