

人々のつながりに関する基礎調査（令和5年）
調査結果の概要

令和6年3月

内閣官房孤独・孤立対策担当室

目次

目次	1
利用上の注意	1
第1 調査の概要	2
第2 結果の概要	5
1 孤独の状況	5
2 孤立の状況	40
3 新型コロナウイルス感染拡大の影響	59
第3 単純集計結果付き調査票	66

利用上の注意

- ・本書は令和5年に実施した「人々のつながりに関する基礎調査」の調査結果の概要を取りまとめたものです。
- ・この「調査結果の概要」も含め、集計した結果は政府統計に関する総合窓口（ポータルサイト）である「e-Stat」（<https://www.e-stat.go.jp/>）に掲載しますので、御参照ください。
- ・本文、表、グラフなどに使われている（n）は、各質問に対する回答者数です。回答不詳等がある場合、全体の数とは一致しません。
- ・結果は、百分率で表示し、小数点以下第2位を四捨五入しています。四捨五入の結果、個々の割合の合計と全体またはカテゴリーを小計した数値が一致しないことがあります。なお、回答者を絞った質問では、質問該当者を100%とすることを原則としました。
- ・標本誤差は回答者数（n）と得られた結果の比率によって異なりますが、単純任意抽出法（無作為抽出）を仮定した場合の誤差（95%は信頼できる誤差の範囲）は下表のとおりです。なお、本調査では、層化2段抽出法を採用しているため、標本誤差が若干増減することもあります。

回答比率 n	95 % (又は5 %)	90 % (又は10 %)	80 % (又は20 %)	70 % (又は30 %)	60 % (又は40 %)	50 %
11,141	± 0.4	± 0.6	± 0.7	± 0.9	± 0.9	± 0.9
9,000	± 0.5	± 0.6	± 0.8	± 0.9	± 1.0	± 1.0
7,000	± 0.5	± 0.7	± 0.9	± 1.1	± 1.1	± 1.2
5,000	± 0.6	± 0.8	± 1.1	± 1.3	± 1.4	± 1.4
3,000	± 0.8	± 1.1	± 1.4	± 1.6	± 1.8	± 1.8
1,000	± 1.4	± 1.9	± 2.5	± 2.8	± 3.0	± 3.1
500	± 1.9	± 2.6	± 3.5	± 4.0	± 4.3	± 4.4
100	± 4.3	± 5.9	± 7.8	± 9.0	± 9.6	± 9.8
50	± 6.0	± 8.3	± 11.1	± 12.7	± 13.6	± 13.9

- ・複数回答（2つ以上選んでよい質問）においては、合計が100%を超える場合があります。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合があります。
- ・過去の調査結果との比較やクロス集計結果の分析においては、比率の差の検定を行い、統計学的に有意差（有意水準5%）が認められるものに言及しています。
- ・クロス集計の結果の分析において、回答者数（n）が50を下回るものについては、参考値の扱いとしています。
- ・本書に掲載されたデータを引用・転載する場合には、出典の表記をお願いいたします。（例：出典：「令和5年人々のつながりに関する基礎調査結果」（内閣官房））

第 1 調査の概要

1 調査の目的

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を目的として実施（調査は統計法（平成19年法律第53号）に基づく一般統計調査として実施）

2 調査の対象等

- (1) 調査の対象：全国の満16歳以上の個人
- (2) 調査対象者数：20,000人（住民基本台帳を母集団とした無作為抽出法により選定）

3 調査事項

(1) 孤独に関する事項

孤独感（UCLA孤独感尺度・直接質問）、孤独感の継続期間、これまでに経験したライフイベント（孤独感に強く影響を与えたと思われる出来事）

(2) 孤立に関する事項

家族や友人たちとのコミュニケーション手段や頻度、社会活動への参加状況、行政機関・NPO等からの支援の状況、他者へのサポート意識

(3) その他関連事項

外出頻度、外出目的、行動範囲、困った時に頼れる人の有無・頼れる相手、不安や悩みの相談相手の有無・相談相手、不安や悩みを相談することへの感情、日常生活における不安や悩みの有無・内容、心身の健康状態、現在の生活の満足度、コロナ禍におけるコミュニケーションの変化・生活の変化

(4) 属性事項

年齢、性別、配偶者の有無、世帯構成、同居のこどもの有無・末子の年齢、居住人数、教育（最終学歴）・就業状態（現在の仕事）、居住形態（住宅の種類）、世帯の年間収入、経済的な暮らし向き

4 調査の方法等

(1) 調査期日

令和5年12月1日

(2) 調査の流れ

内閣官房→ 調査実施事務局（株式会社サーベイリサーチセンター）→ 調査対象者

(3) 調査の方法

- ①令和5年11月下旬に調査実施事務局から調査対象者あてに調査書類を郵送
- ②調査対象者は「オンラインにより回答」又は「調査票に回答を記入の上、郵送により回答」のいずれかの方法を選択し、令和6年1月19日までに回答

5 有効回答率

この調査における回収数は11,142件（白紙回答を除く）で、上記3(1)から(3)のいずれかに回答がある調査票を有効回答として取り扱い、有効回答率は55.7%（調査書類送付数：20,000件、有効回答者数11,141人）であった。回答方法別では郵送による回答が75.9%、オンラインによる回答が24.1%であった。

6 孤独・孤立の実態把握に関する研究会の設置

調査の実施に当たり、調査方法、調査事項等、調査の詳細について検討することを目的として、調査実施事務局（株式会社サーベイリサーチセンター）において「孤独・孤立の実態把握に関する研究会」を設置し、所要の検討を行った。

孤独・孤立の実態把握に関する研究会

(1) 構成員名簿（五十音順、敬称略 ◎は座長）

所 属	氏 名
早稲田大学文学学術院文化構想学部 教授	◎石田 光規
NPO法人あなたのいばしょ 理事長	大空 幸星
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長	小林 江里香
日本福祉大学社会福祉学部 教授	斉藤 雅茂
立正大学データサイエンス学部 教授	高部 勲
北海道大学大学院保健科学研究院創成看護学分野 教授	田高 悦子
大阪公立大学大学院看護学研究科 教授	横山 美江

※オブザーバーとして内閣官房孤独・孤立対策担当室、関係府省、三重県名張市が参加

(2) 開催内容

開催回	開催年月日	開催形式	議 事
第1回	令和5年 6月21日	オンライン	(1) 令和5年全国調査実施概要及びスケジュールについて (2) 令和3年、令和4年全国調査の振り返りについて (3) 令和5年全国調査の内容について (4) その他
第2回	令和5年 7月4日	オンライン	(1) 令和5年全国調査 調査項目案について (2) 令和5年全国調査 集計計画案について (3) 令和3年、令和4年全国調査の振り返り (4) その他
第3回	令和5年 7月28日	オンライン	(1) 令和5年全国調査の計画案について (2) 令和3年、令和4年全国調査の振り返りについて (3) その他
第4回	令和6年 2月15日	オンライン	(1) 全国調査の実施状況について (2) 令和5年調査結果の概要案（中間データ集計）について (3) 孤立に関する指標（案）について (4) その他
第5回	令和6年 3月13日	対面・オンライン開催	(1) 令和5年調査結果の取りまとめについて (2) 令和6年全国調査に向けて

7 集計対象数

この調査における集計対象数は、次のとおりであった。

◇性別

		全体	男性	女性	いい ・え の 答 え た く な い (ど ち ら と も い え な い ・ わ か ら な い)	無 回 答
令和5年		11,141 [100.0]	5,146 [46.2]	5,912 [53.1]	66 [0.6]	17 [0.2]
参 考	令和4年	11,218	[46.2]	[52.9]	[0.6]	[0.3]
	令和3年	11,867	[46.1]	[52.7]	[0.5]	[0.6]

※「その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）」は、男性・女性と比較して回答者が少なく、偏りが生じるため、本書内の性別の集計からは除外している。

[]内の数値は構成比（%）

◇年齢

		全 体	16 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳 以 上	(再掲)		
											20 ～ 64 歳	65 ～ 74 歳	75 歳 以 上
令和5年		11,141 [100.0]	308 [2.8]	833 [7.5]	1,235 [11.1]	1,638 [14.7]	1,937 [17.4]	1,998 [17.9]	2,123 [19.1]	1,069 [9.6]	6,623 [59.4]	2,166 [19.4]	2,044 [18.3]
参 考	令和4年	11,218	[2.9]	[7.9]	[11.0]	[15.4]	[17.0]	[17.1]	[18.8]	[9.9]	[59.6]	[19.6]	[17.9]
	令和3年	11,867	[3.2]	[8.8]	[11.1]	[14.9]	[16.5]	[17.7]	[17.4]	[9.6]	[59.6]	[19.7]	[16.5]

[]内の数値は構成比（%）

◇性別・年齢階級別

		全 体	男 性 全 体	男 性								女 性 全 体	女 性								そ の 他 、 無 回 答
				16 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳 以 上		16 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳 以 上	
令和5年		11,141 [100.0]	5,146 [46.2]	140 [1.3]	364 [3.3]	545 [4.9]	781 [7.0]	941 [8.4]	957 [8.6]	985 [8.8]	433 [3.9]	5,912 [53.1]	162 [1.5]	461 [4.1]	676 [6.1]	838 [7.5]	975 [8.8]	1,034 [9.3]	1,133 [10.2]	633 [5.7]	83 [0.7]
参 考	令和4年	11,218	[46.2]	[1.4]	[3.4]	[4.9]	[6.8]	[8.1]	[8.3]	[8.9]	[4.3]	[52.9]	[1.4]	[4.4]	[5.9]	[8.5]	[8.7]	[8.7]	[9.8]	[5.5]	[0.9]
	令和3年	11,867	[46.1]	[1.6]	[3.9]	[5.3]	[6.6]	[7.8]	[8.5]	[8.2]	[4.1]	[52.7]	[1.6]	[4.7]	[5.7]	[8.2]	[8.6]	[9.1]	[9.1]	[5.5]	[1.1]

[]内の数値は構成比（%）

第2 結果の概要

1 孤独の状況

(1) 本調査における孤独感の把握方法

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、以下の2種類の質問により孤独感を把握した。

①直接質問

以下のとおり「孤独」について、直接的に質問する内容となっている。

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

間接質問は、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」¹の日本語版²の3項目短縮版³に基づくもので、以下の3つの設問への回答をスコア化し、その合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価する内容となっている。設問に「孤独」という言葉を使用せずに孤独感を把握することから、この調査ではこれを間接質問と呼んでいる。

今回の調査結果の取りまとめに当たっては、3つの設問それぞれへの回答について、「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点としてスコア化し、その合計スコアについて、便宜的に「10~12点」(常にある)、「7~9点」(時々ある)、「4~6点」(ほとんどない)、「3点」(決してない)の4区分に整理した。

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。

1 決してない	3 時々ある
2 ほとんどない	4 常にある

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。

1 決してない	3 時々ある
2 ほとんどない	4 常にある

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.

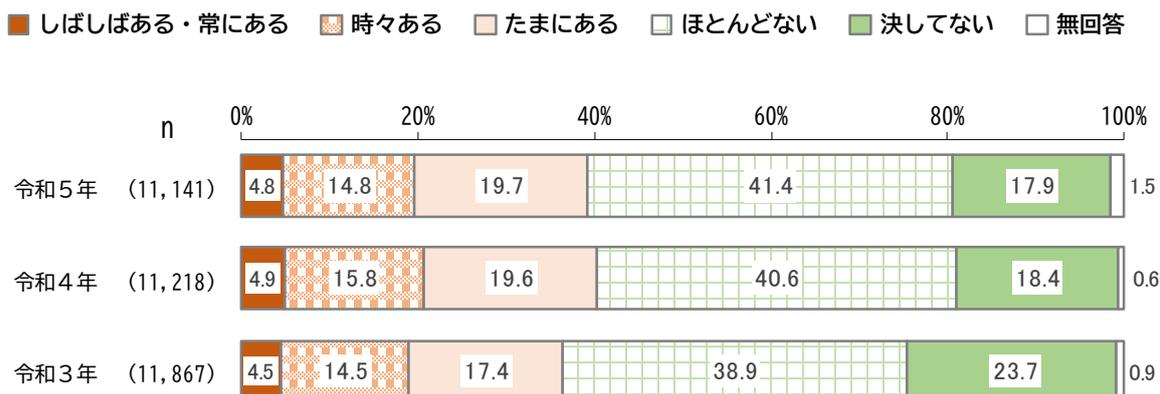
(2) 孤独の状況（直接質問）

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%となっている。一方、孤独感が「ほとんどない」と回答した人の割合は 41.4%、「決してない」が 17.9%となっている。

令和 4 年と比較すると、「時々ある」の割合が縮小している。

令和 3 年と比較すると、「決してない」の割合が縮小し、「ほとんどない」及び「たまにある」の割合が拡大している。

【図 1 - 1】孤独の状況（直接質問）（令和 5 年、4 年、3 年）



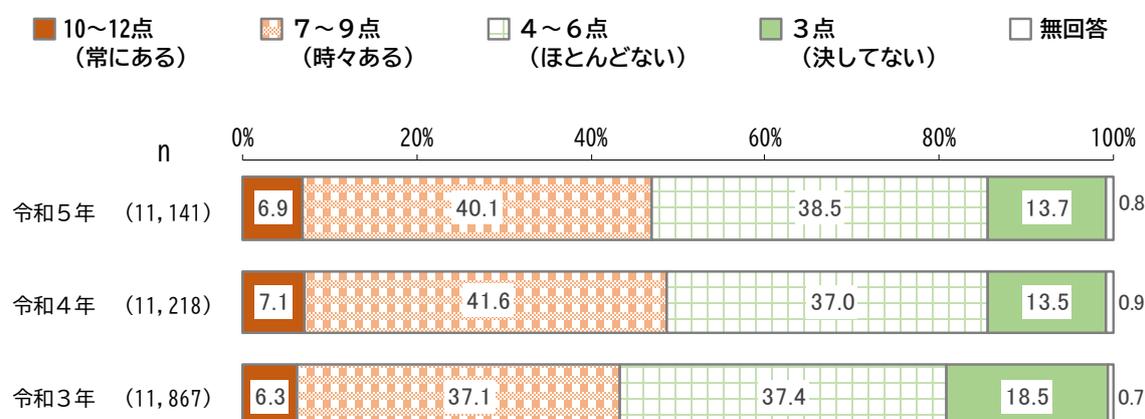
(3) 孤独の状況（間接質問）

「UCLA孤独感尺度」に基づく孤独感スコアでは、「10～12点（常にある）」という人の割合は6.9%、「7～9点（時々ある）」が40.1%、「4～6点（ほとんどない）」が38.5%、「3点（決してない）」が13.7%となっている。

令和 4 年と比較すると、「7～9点（時々ある）」の割合は縮小し、「4～6点（ほとんどない）」の割合は拡大している。

令和 3 年と比較すると、「3点（決してない）」の割合が縮小し、「7～9点（時々ある）」の割合が拡大している。

【図 1 - 2】孤独の状況（間接質問）（令和 5 年、4 年、3 年）

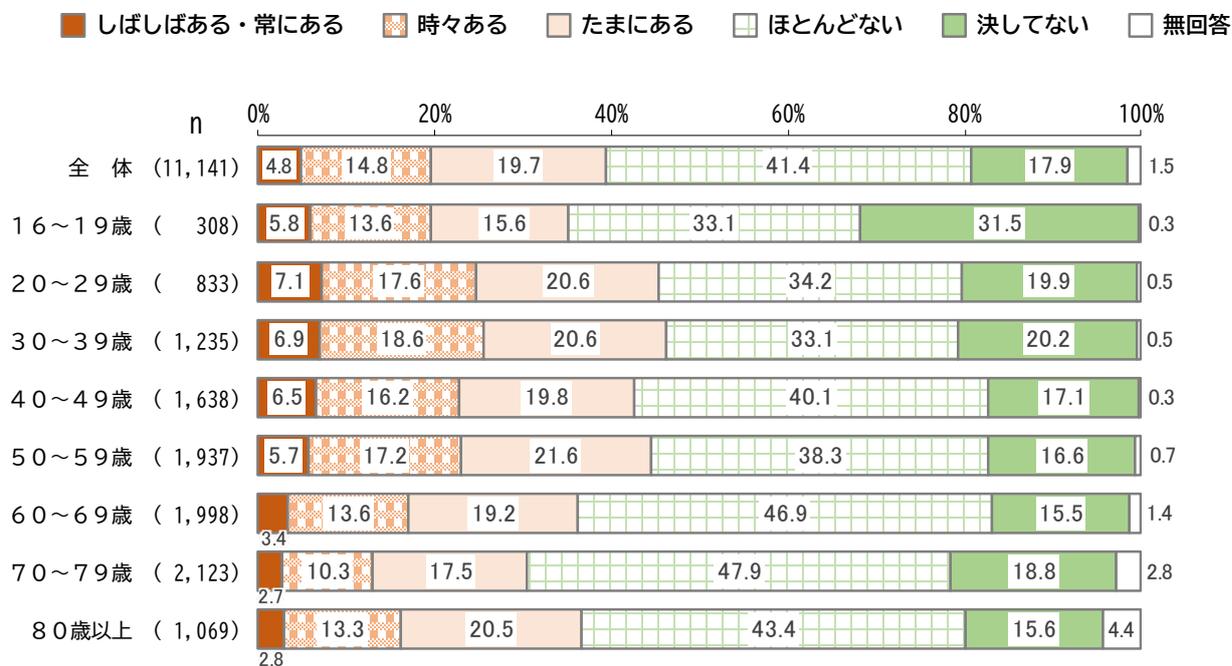


次ページ以降、調査年次の記載のない図表は、令和 5 年調査の結果であることを表す。

(4) 年齢階級別孤独感（直接質問）

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歳代で高くなっている。

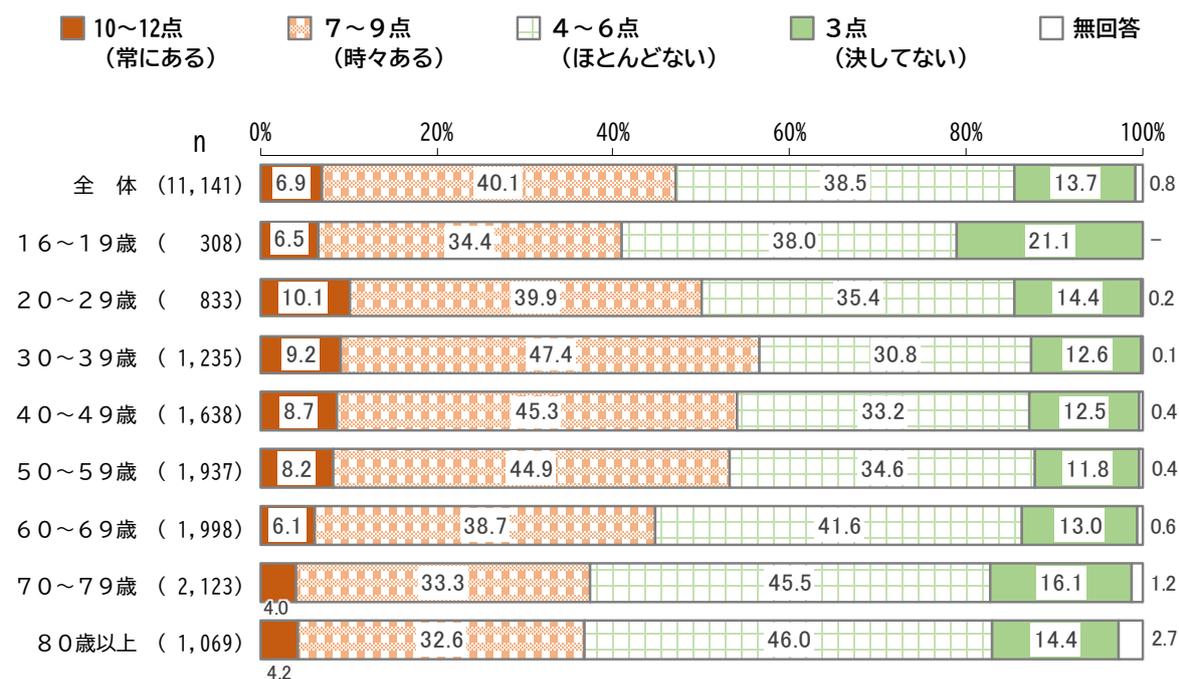
【図 1 - 3】 年齢階級別孤独感（直接質問）



(5) 年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアを年齢階級別にみると、スコアが「10~12点（常にある）」という人の割合は、20歳代から50歳代で高くなっている。

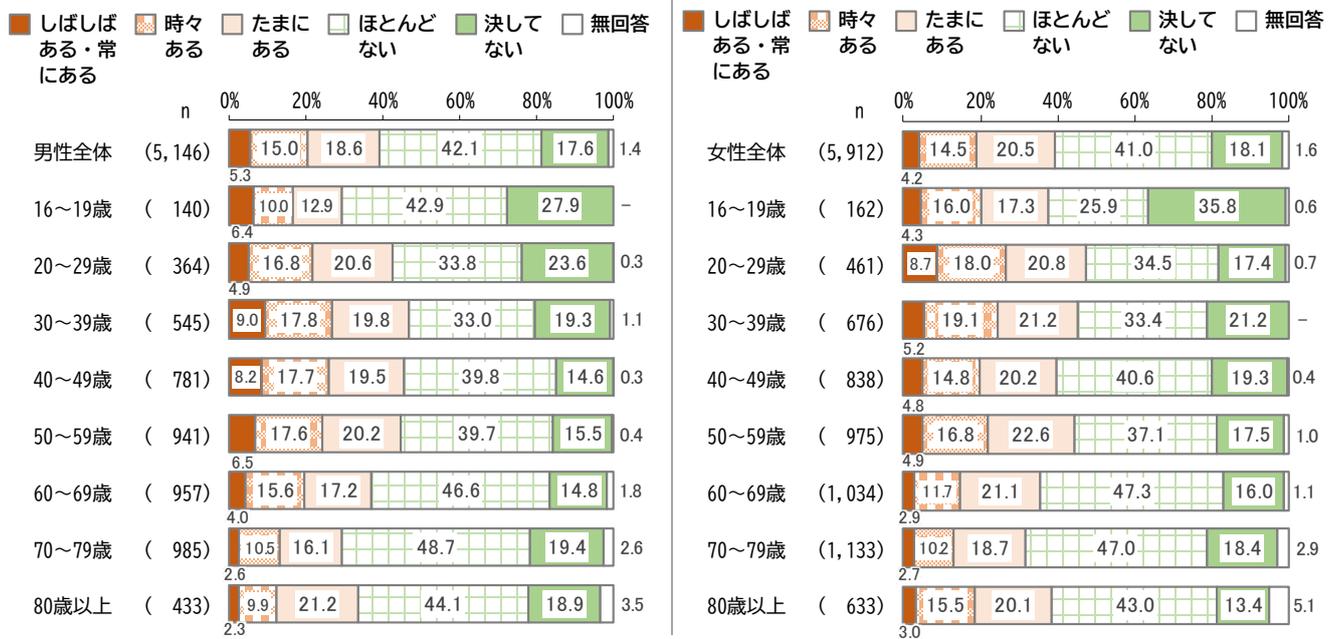
【図 1 - 4】 年齢階級別孤独感（間接質問）



(6) 男女、年齢階級別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性が5.3%、女性が4.2%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では30歳代及び40歳代で、女性では20歳代で高くなっている。

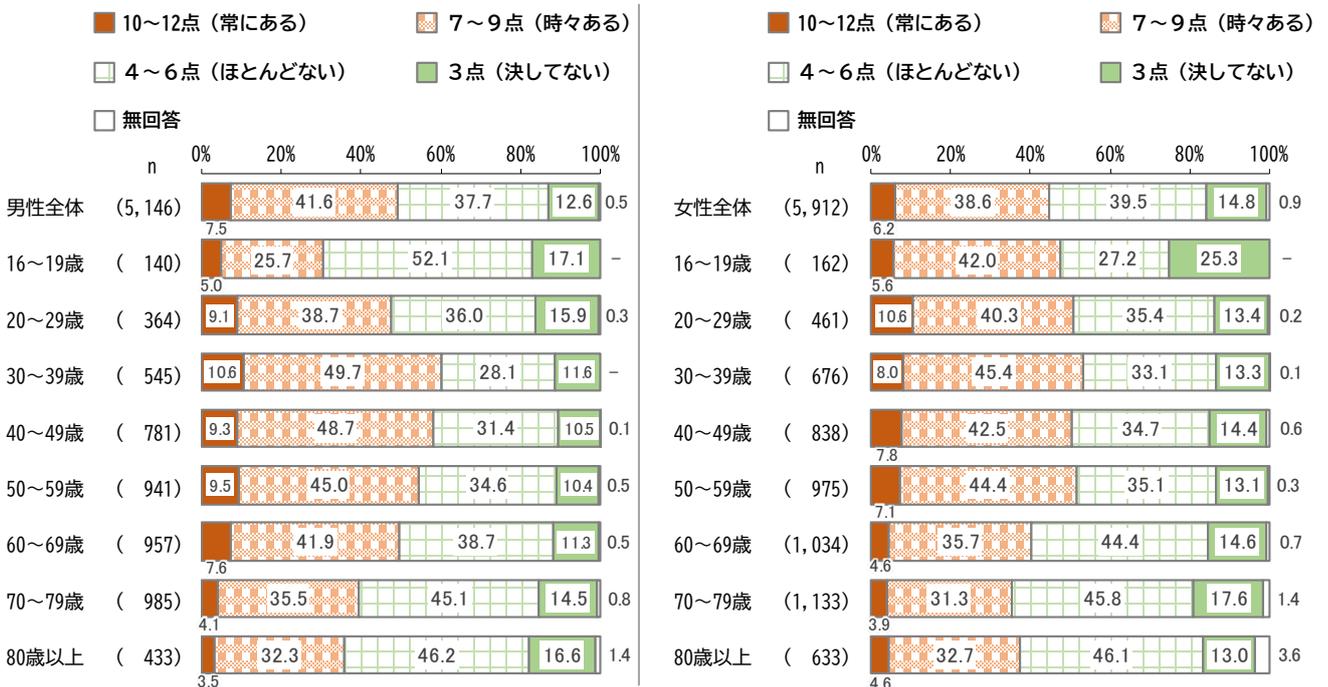
【図1-5】男女、年齢階級別孤独感（直接質問）



(7) 男女、年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10~12点（常にある）」という人の割合は、男性が7.5%、女性が6.2%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では30歳代から50歳代で、女性では20歳代から40歳代で高くなっている。

【図1-6】男女、年齢階級別孤独感（間接質問）

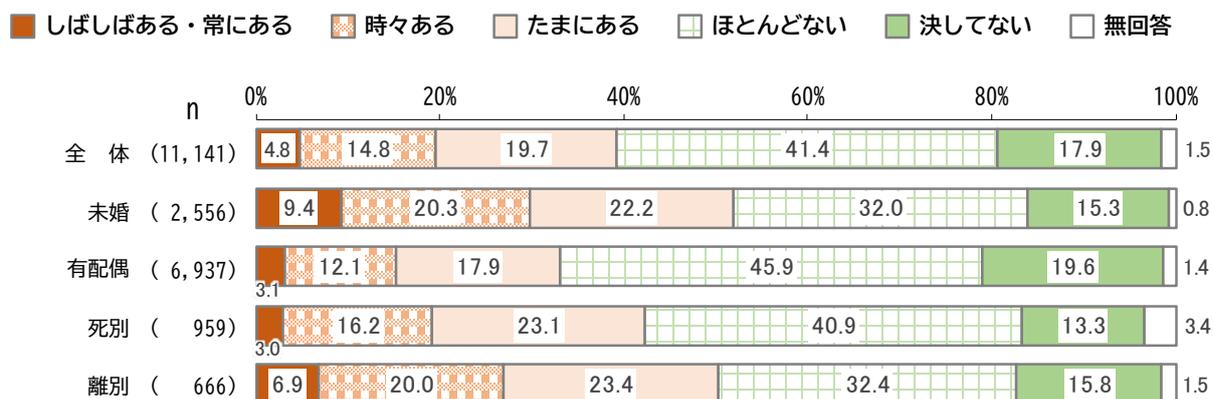


(8) 配偶者の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「未婚」及び「離別」で高くなっている。

なお、本調査では、配偶者には事実上、夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合も含めている。

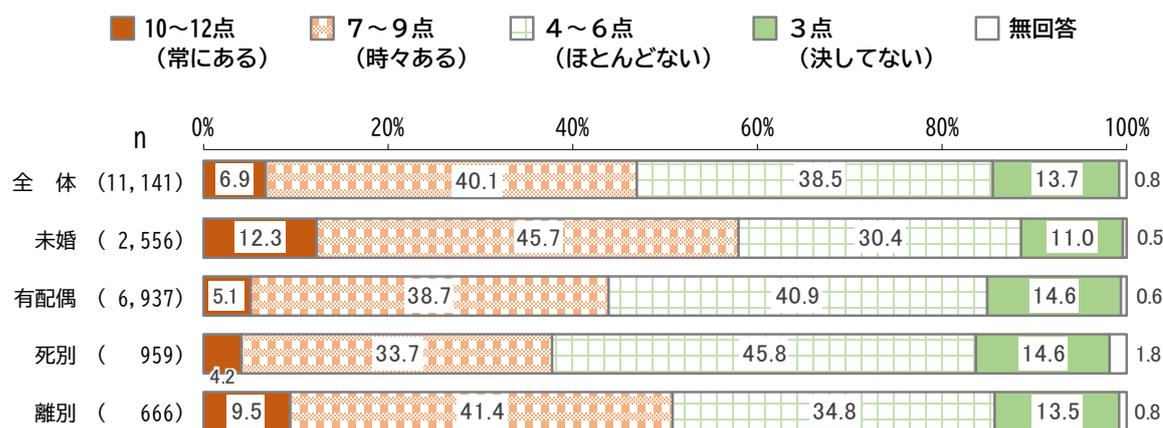
【図 1-7】 配偶者の有無別孤独感（直接質問）



(9) 配偶者の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「未婚」及び「離別」で高くなっている。

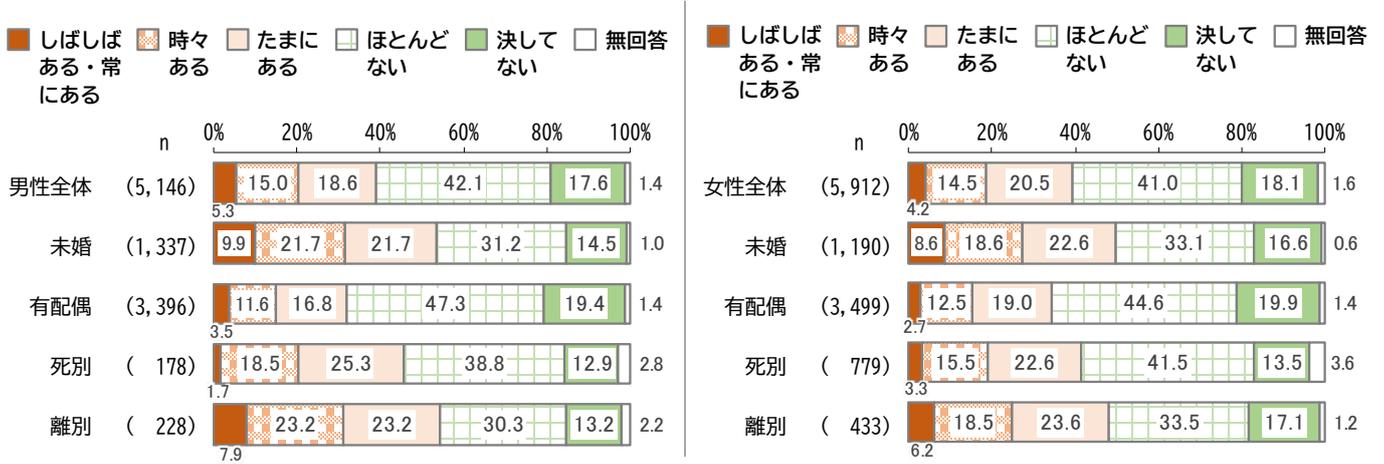
【図 1-8】 配偶者の有無別孤独感（間接質問）



(10) 男女、配偶者の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性では「未婚」で、女性では「未婚」及び「離別」で高くなっている。

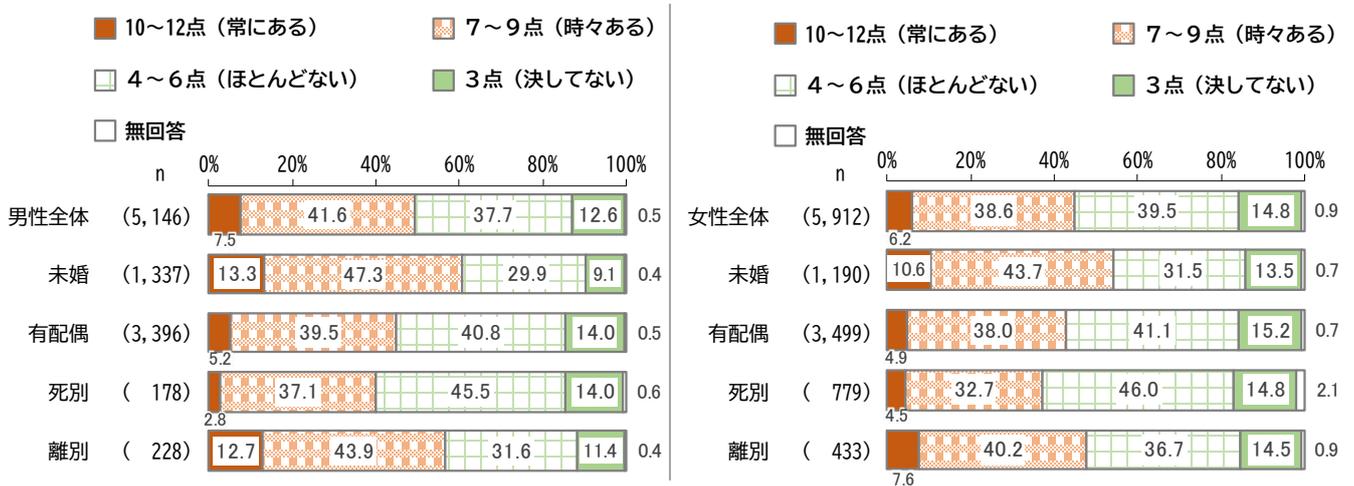
【図 1-9】 男女、配偶者の有無別孤独感（直接質問）



(11) 男女、配偶者の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、男性では「未婚」及び「離別」で、女性では「未婚」で高くなっている。

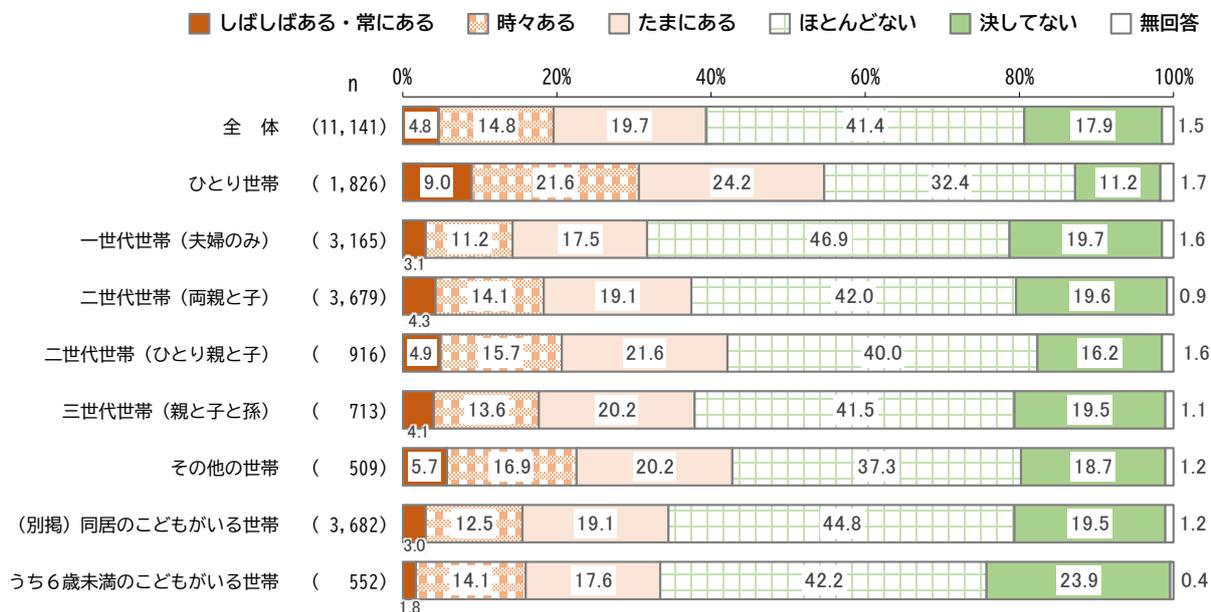
【図 1-10】 男女、配偶者の有無別孤独感（間接質問）



(12) 世帯構成別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「ひとり世帯」で高くなっている。

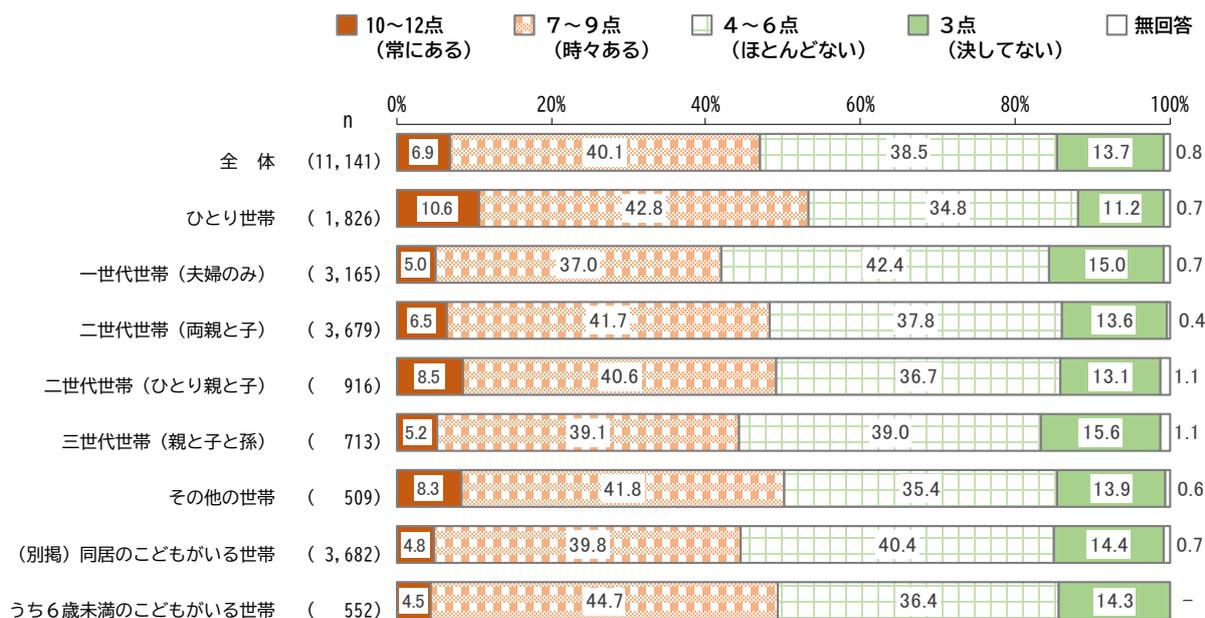
【図 1-11】世帯構成別孤独感（直接質問）



(13) 世帯構成別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「ひとり世帯」で高くなっている。

【図 1-12】世帯構成別孤独感（間接質問）

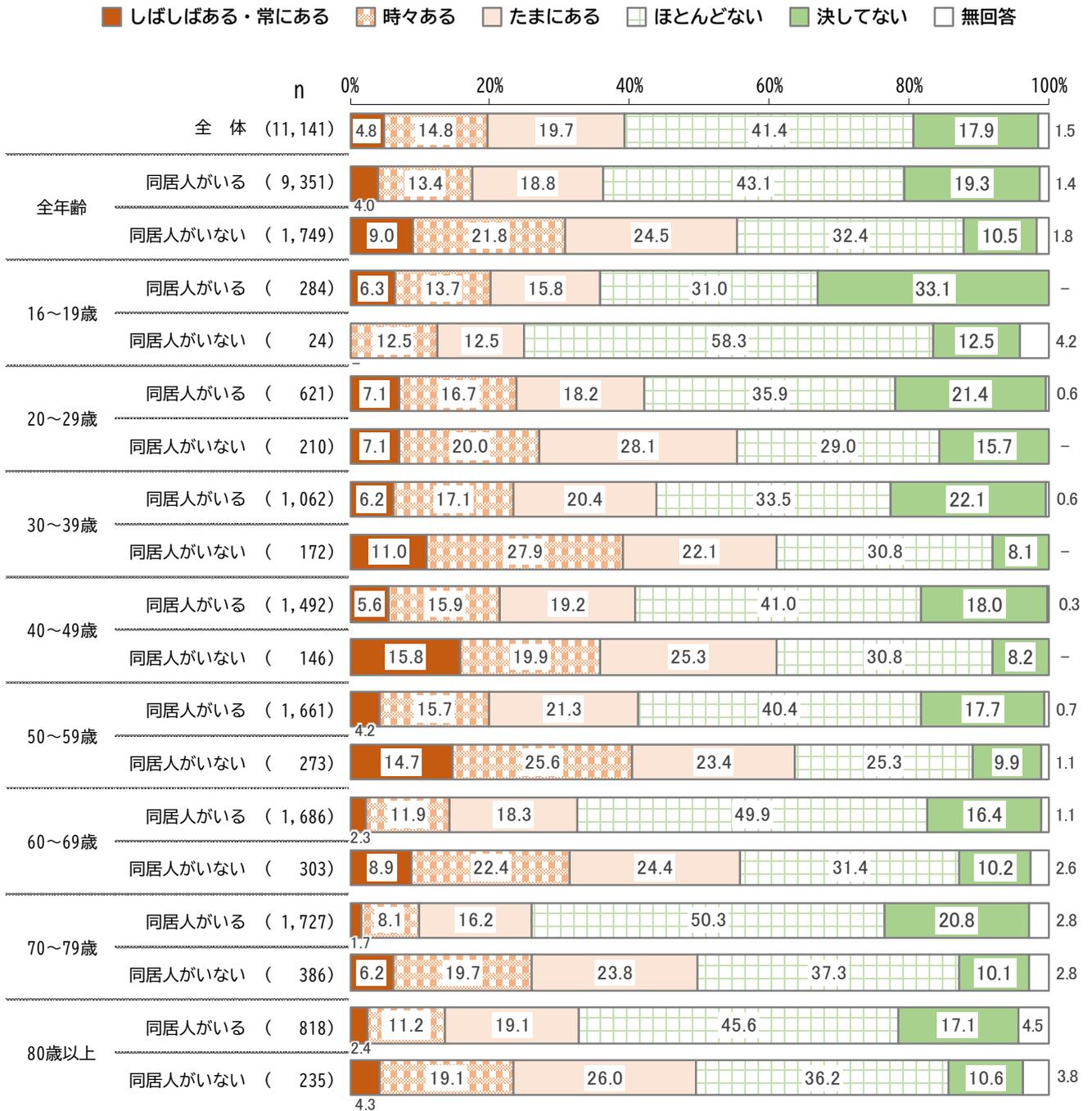


(14) 年齢階級、同居人の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「同居人がいる」で4.0%、「同居人がいない」で9.0%となっている。

これを年齢階級、同居人の有無別にみると、20歳代では「同居人がいる」で、30歳代では「同居人がいる」及び「同居人がいない」の双方で、40歳代から60歳代では「同居人がいない」で高くなっている。

【図 1-13】 年齢階級、同居人の有無別孤独感（直接質問）



(注 1) 同居人の有無は、居住人数（問 5）への回答を基準に判定している。

なお、居住人数（問 5）が無回答、かつ同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（問 13(2)）に回答がある場合は、「同居人がいる」と判定している。

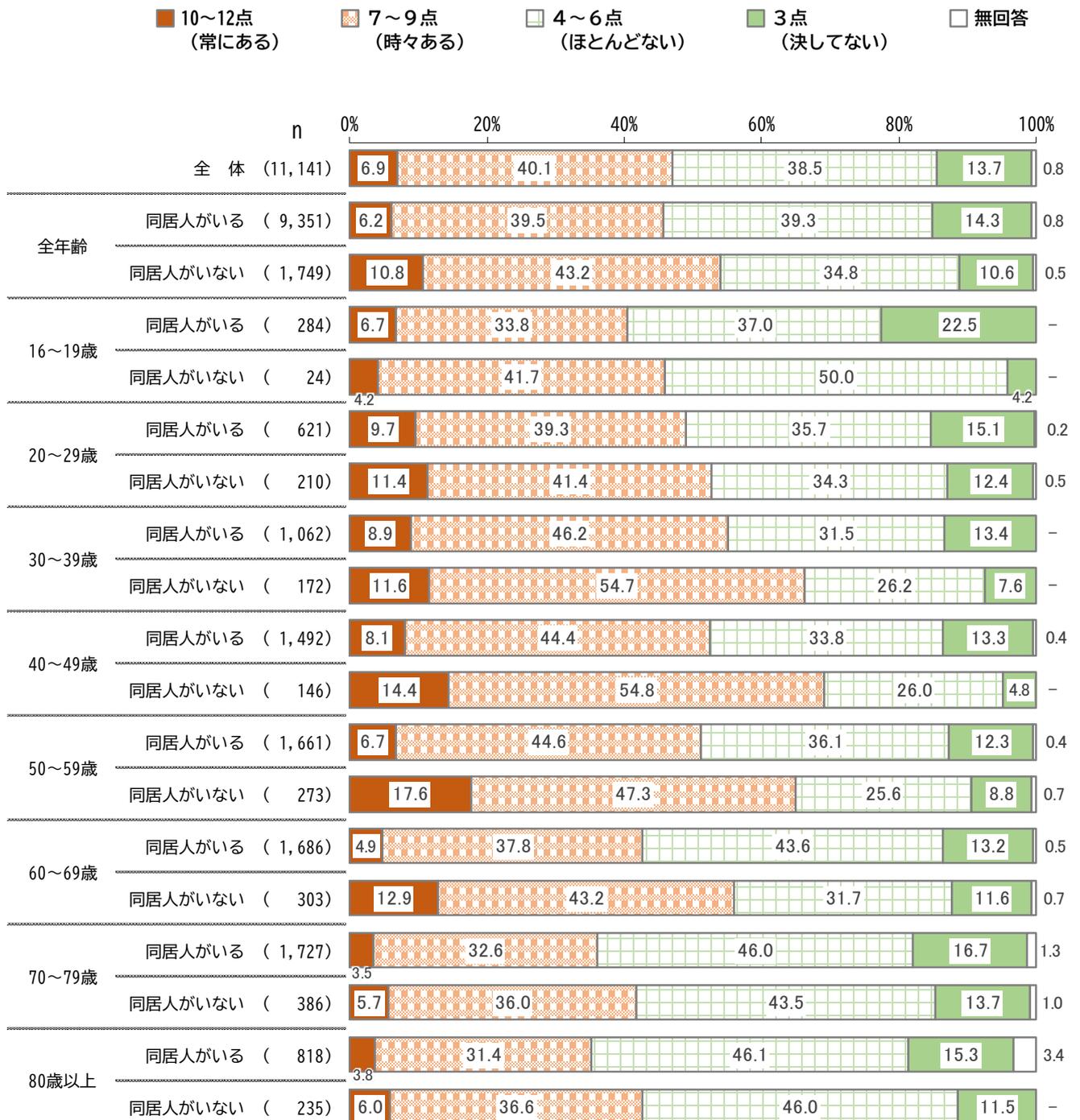
(注 2) 16~19歳の「同居人がいない」は、回答者数が甚少のため、参考値。

(15) 年齢階級、同居人の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「同居人がいる」で6.2%、「同居人がいない」で10.8%となっている。

これを年齢階級、同居人の有無別にみると、20歳代及び30歳代では「同居人がいる」及び「同居人がいない」の双方で、40歳代から60歳代では「同居人がいない」で高くなっている。

【図 1-14】 年齢階級、同居人の有無別孤独感（間接質問）



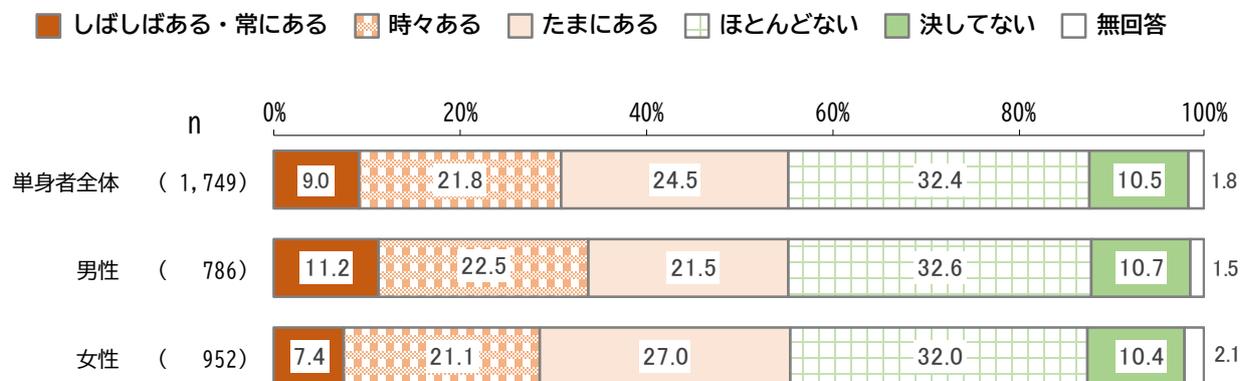
(注 1) 同居人の有無は、図 1-13 と同様に判定している。

(注 2) 16～19 歳の「同居人がいない」は、回答者数が些少のため、参考値。

(16) 男女別単身者の孤独感（直接質問）

単身者の孤独感を男女別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性で11.2%、女性で7.4%となっている。

【図 1-15】 男女別単身者の孤独感（直接質問）

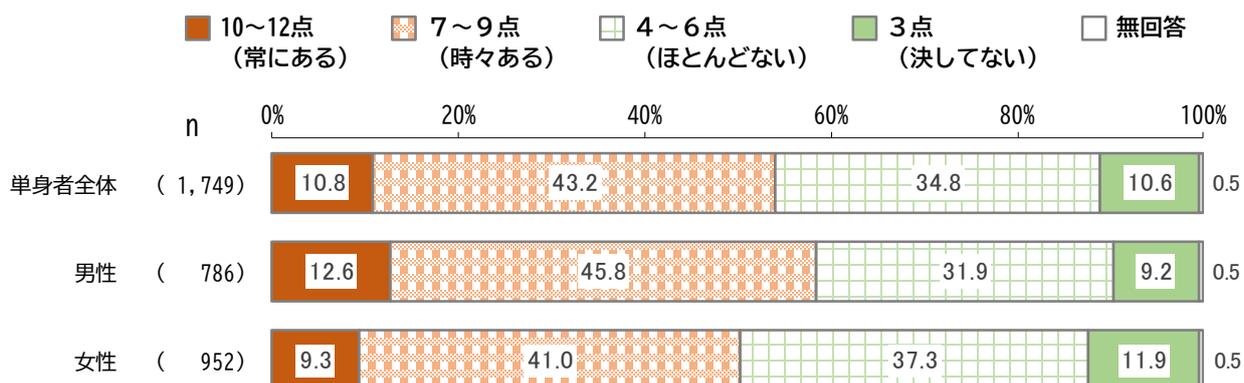


(注)「単身者」は「同居人がいない」と判定された者としており、性別（問2）への回答によって「男性単身者」と「女性単身者」に区分している。同居人の有無は、居住人数（問5）への回答を基準に判断している。なお、居住人数（問5）が無回答、かつ同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（問13(2)）に回答がある場合は、「同居人がいる」と判定している。

(17) 男女別単身者の孤独感（間接質問）

単身者の孤独感スコアを男女別にみると、スコアが「10~12点（常にある）」という人の割合は、男性で12.6%、女性で9.3%となっている。

【図 1-16】 男女別単身者の孤独感（間接質問）

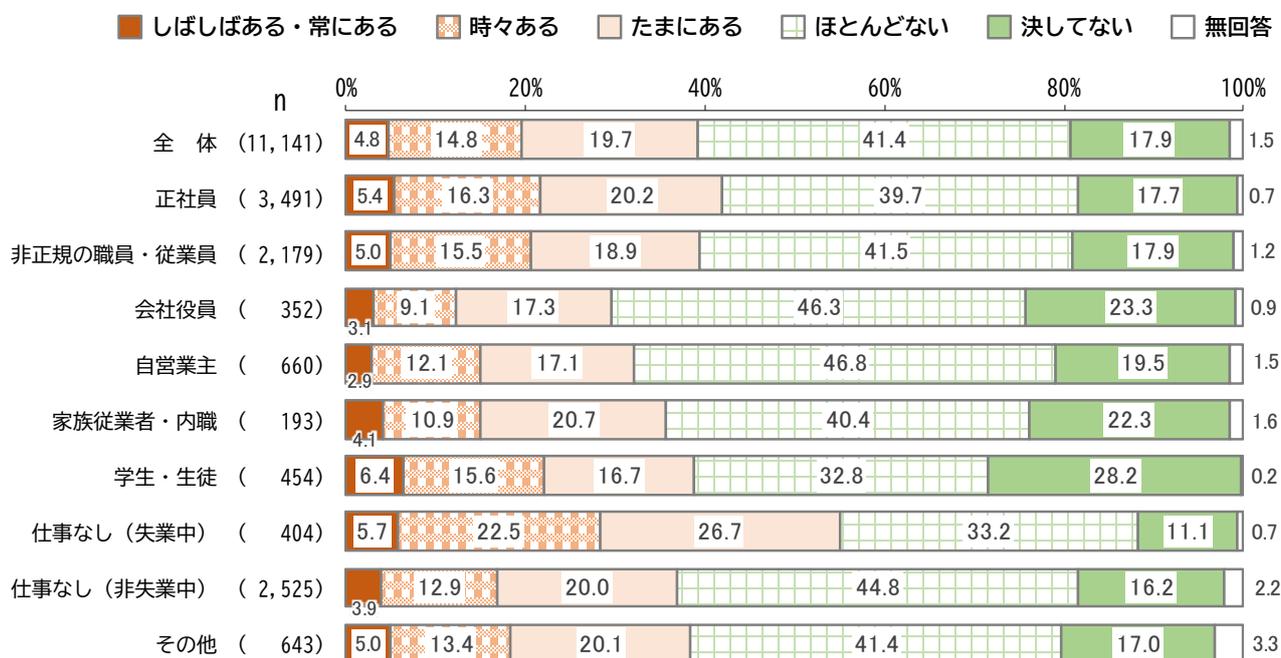


(注)「単身者」は、図 1-15 と同様に判定している。

(18) 現在の仕事別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「正社員」で高くなっている。

【図 1-17】現在の仕事別孤独感（直接質問）

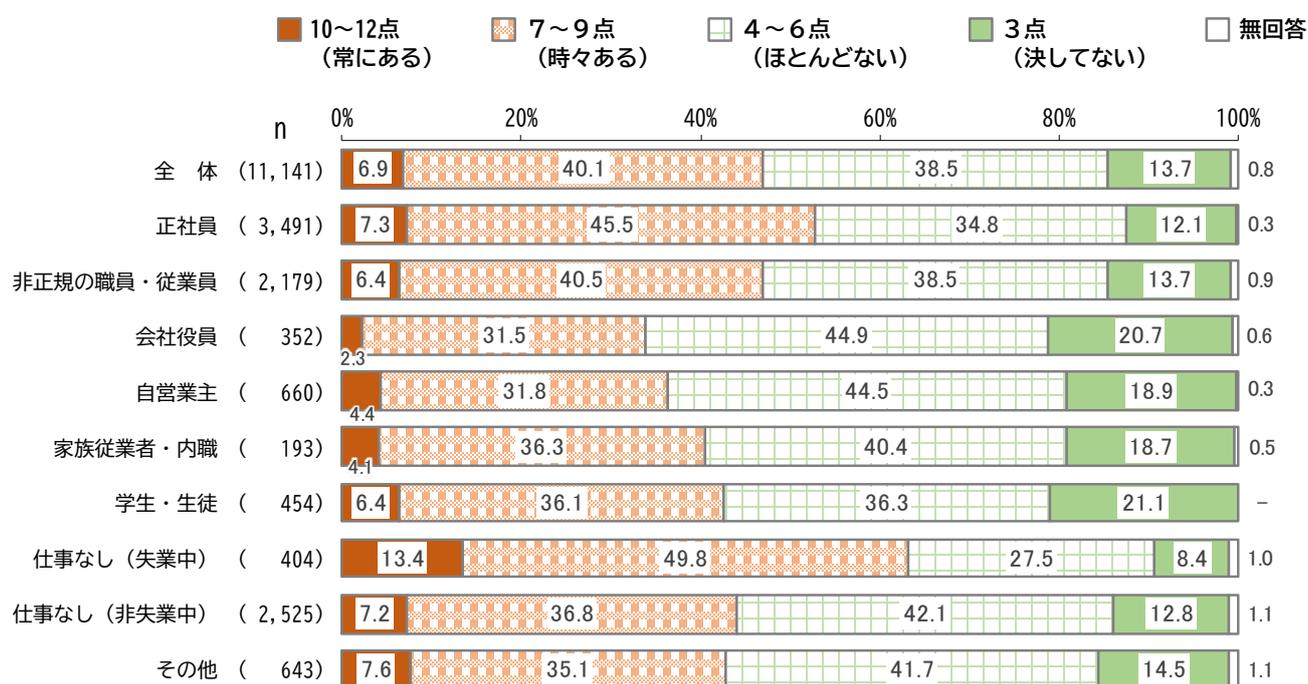


(注) 孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合についてみると、全体の値との間で統計学的に有意差（有意水準5%）が認められるものは「正社員」であるが、「時々ある」や「たまにある」を含めた割合でみると、「正社員」及び「仕事なし（失業中）」で高くなる。

(19) 現在の仕事別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「仕事なし（失業中）」で高くなっている。

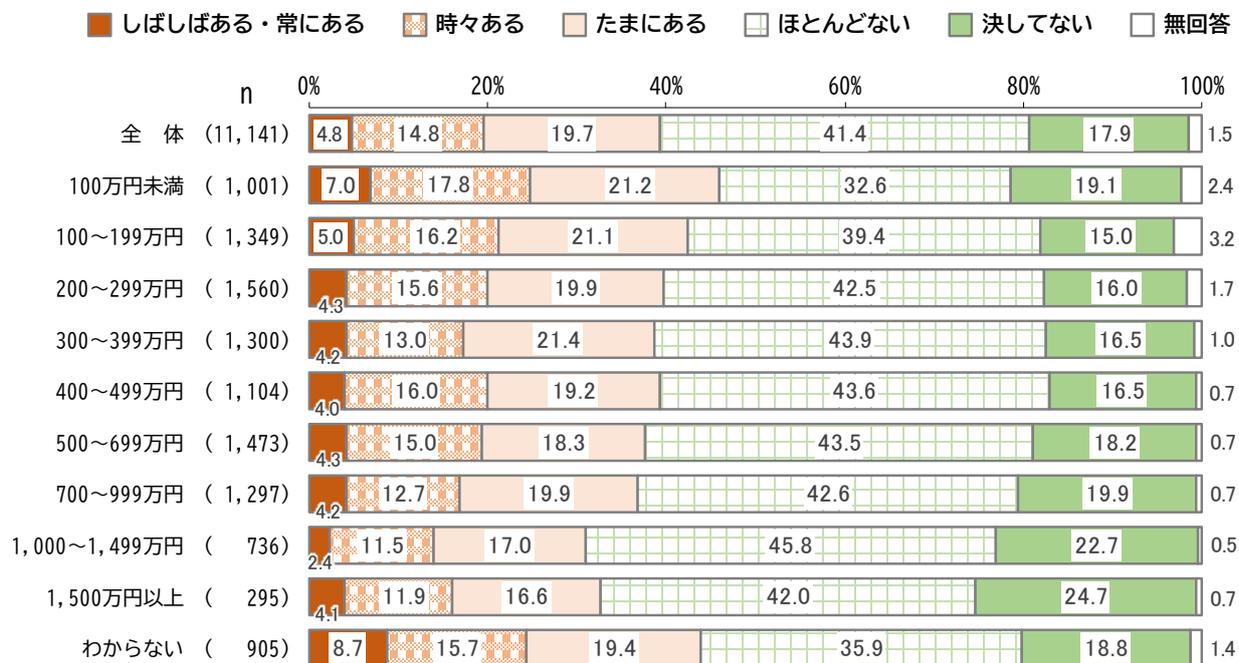
【図 1-18】現在の仕事別孤独感（間接質問）



(20) 世帯の年間収入別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、年収が「100万円未満」及び「わからない」で高くなっている。

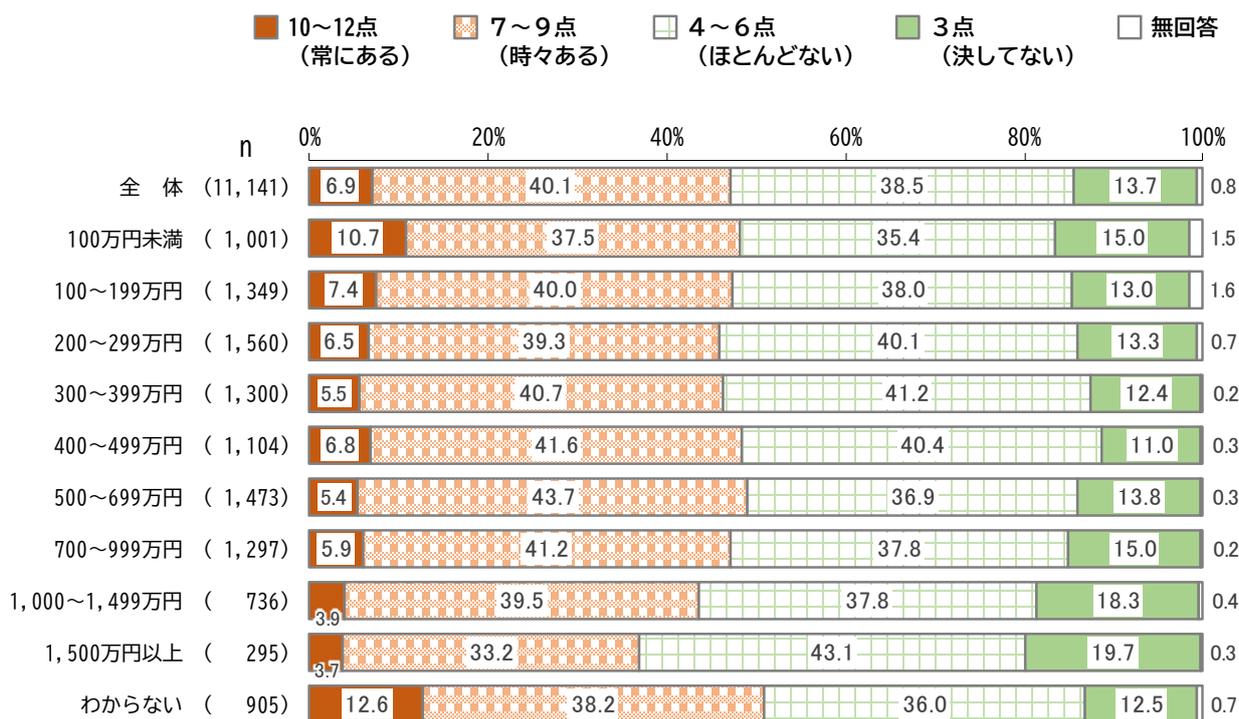
【図 1-19】 世帯の年間収入別孤独感（直接質問）



(21) 世帯の年間収入別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、年収が「100万円未満」及び「わからない」で高くなっている。

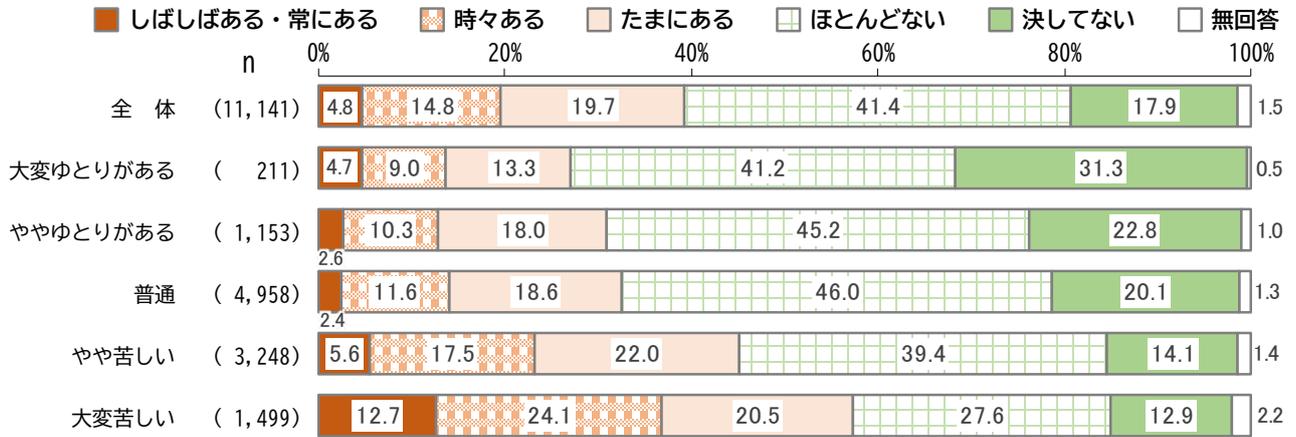
【図 1-20】 世帯の年間収入別孤独感（間接質問）



(22) 経済的な暮らし向き別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「大変苦しい」及び「やや苦しい」で高くなっている。

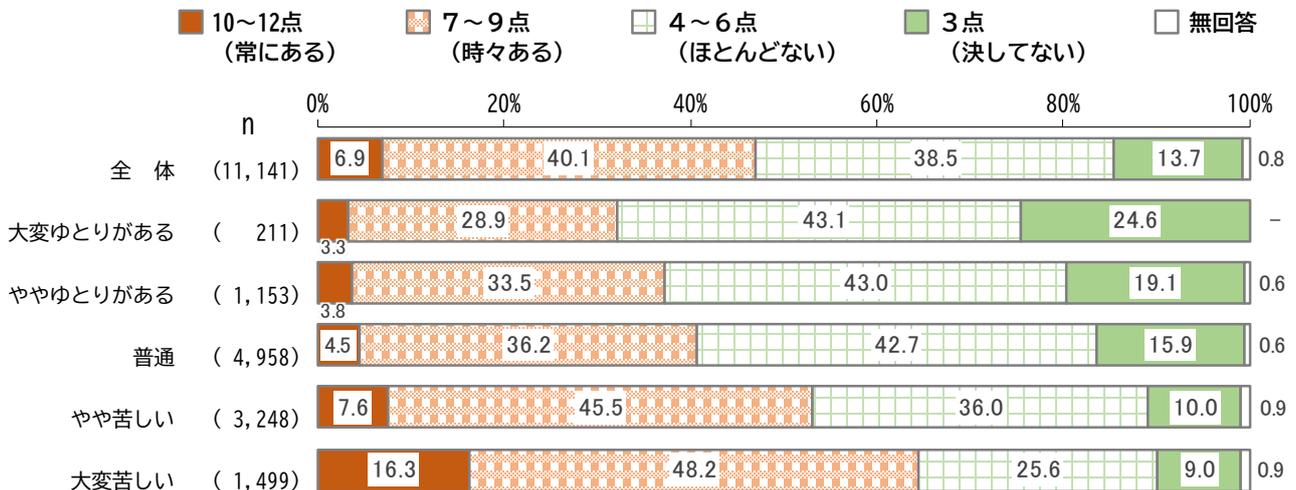
【図 1-21】 経済的な暮らし向き別孤独感（直接質問）



(23) 経済的な暮らし向き別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「大変苦しい」で高くなっている。

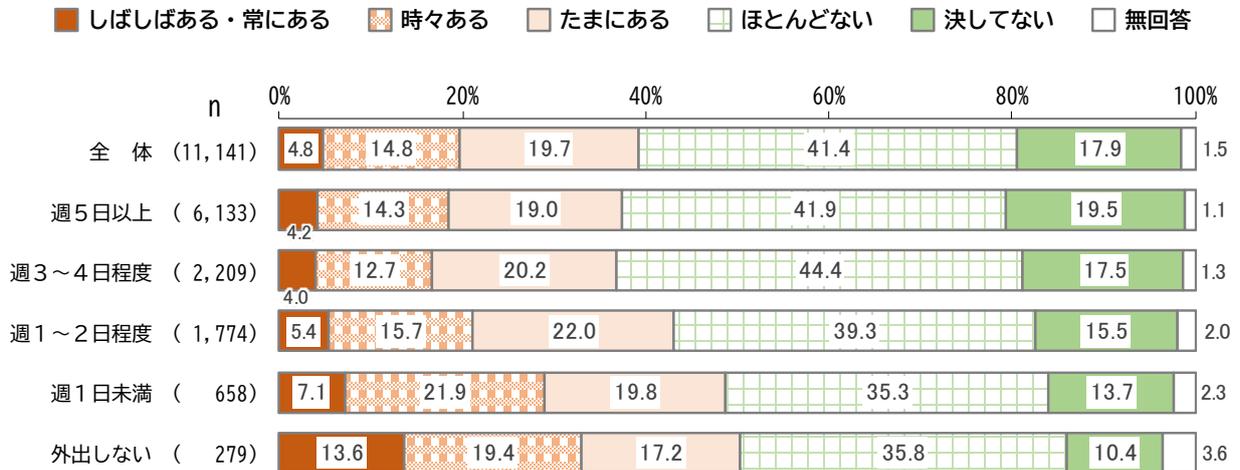
【図 1-22】 経済的な暮らし向き別孤独感（間接質問）



(24) 外出頻度別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「週1日未満」及び「外出しない」で高くなっている。

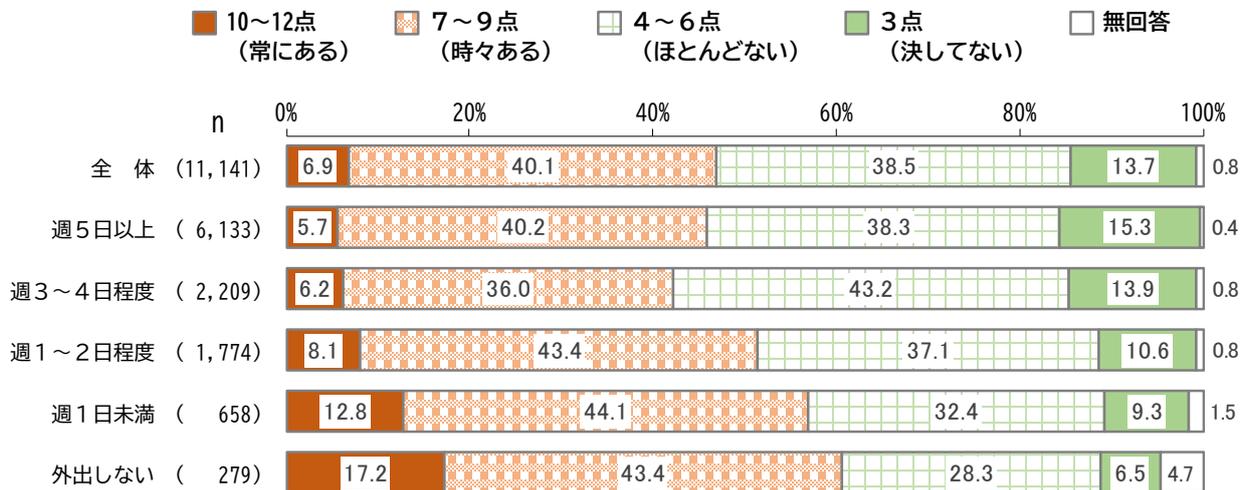
【図1-23】外出頻度別孤独感（直接質問）



(25) 外出頻度別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「週1～2日程度」、「週1日未満」及び「外出しない」で高くなっている。

【図1-24】外出頻度別孤独感（間接質問）



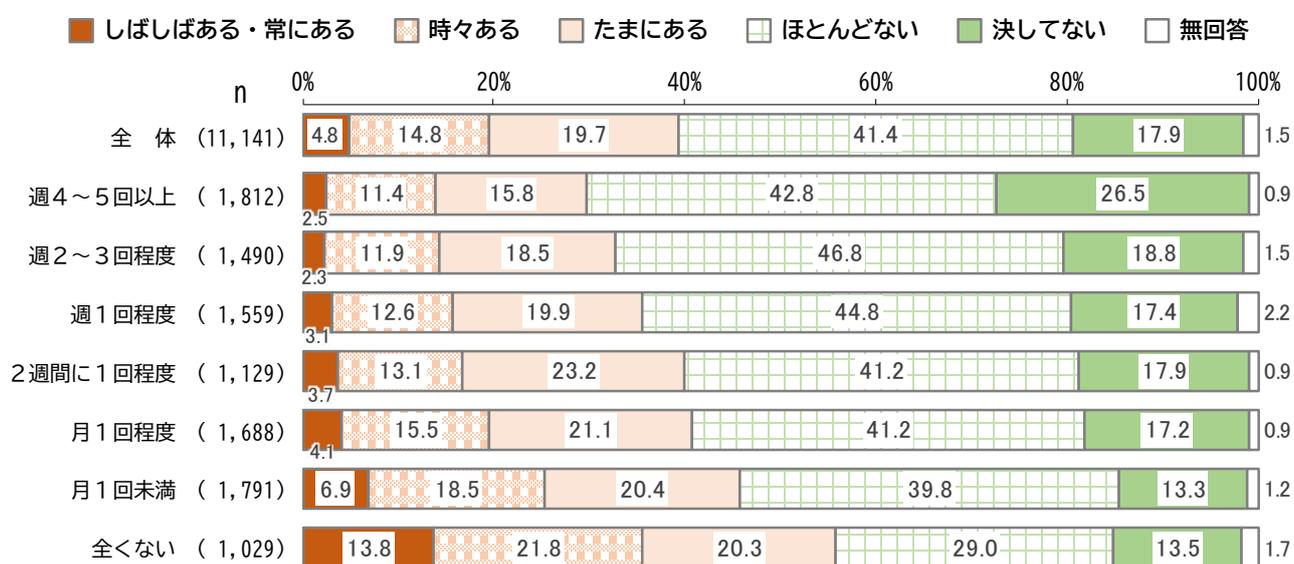
(26) 同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度別孤独感
(直接質問、間接質問)

「図1-25」から「図1-30」までは、同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション手段ごとに、その頻度別孤独感を示している。

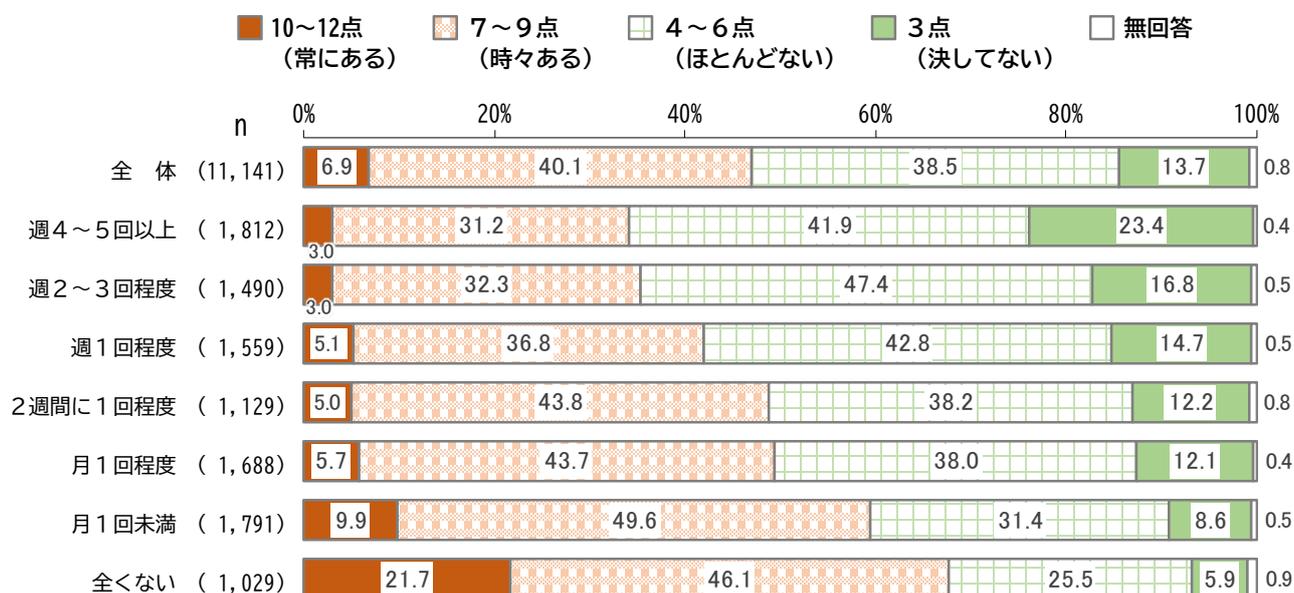
孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「直接会って話す」及び「SNSや電子メールなどをする」では頻度が「月1回未満」及び「全くない」、「電話(ビデオ通話含む)する」では「全くない」で高くなっている。

また、孤独感スコアが「10~12点(常にある)」という人の割合は、いずれのコミュニケーション手段においても、頻度が「月1回未満」及び「全くない」で高くなっている。

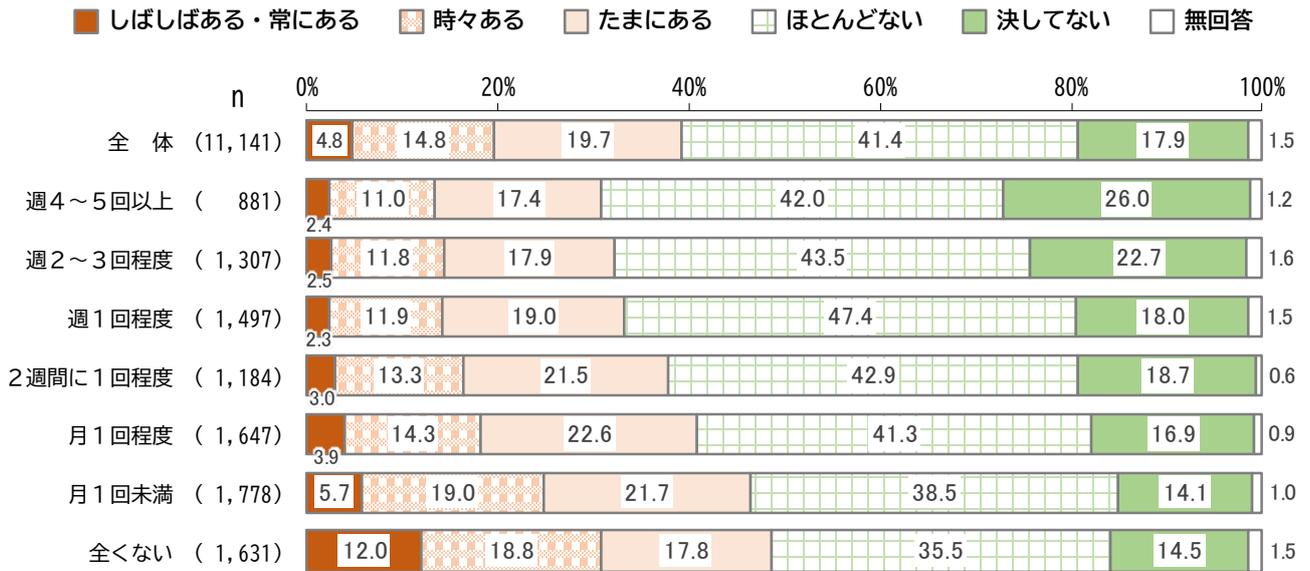
【図1-25】「直接会って話す」頻度別孤独感(直接質問)



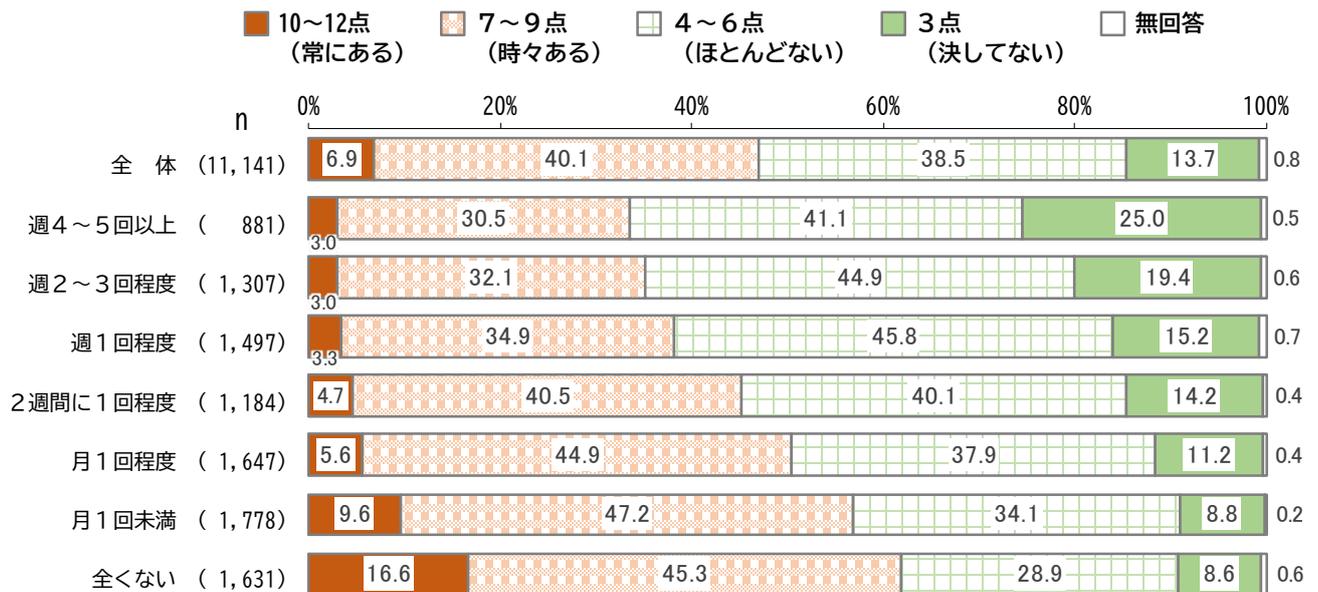
【図1-26】「直接会って話す」頻度別孤独感(間接質問)



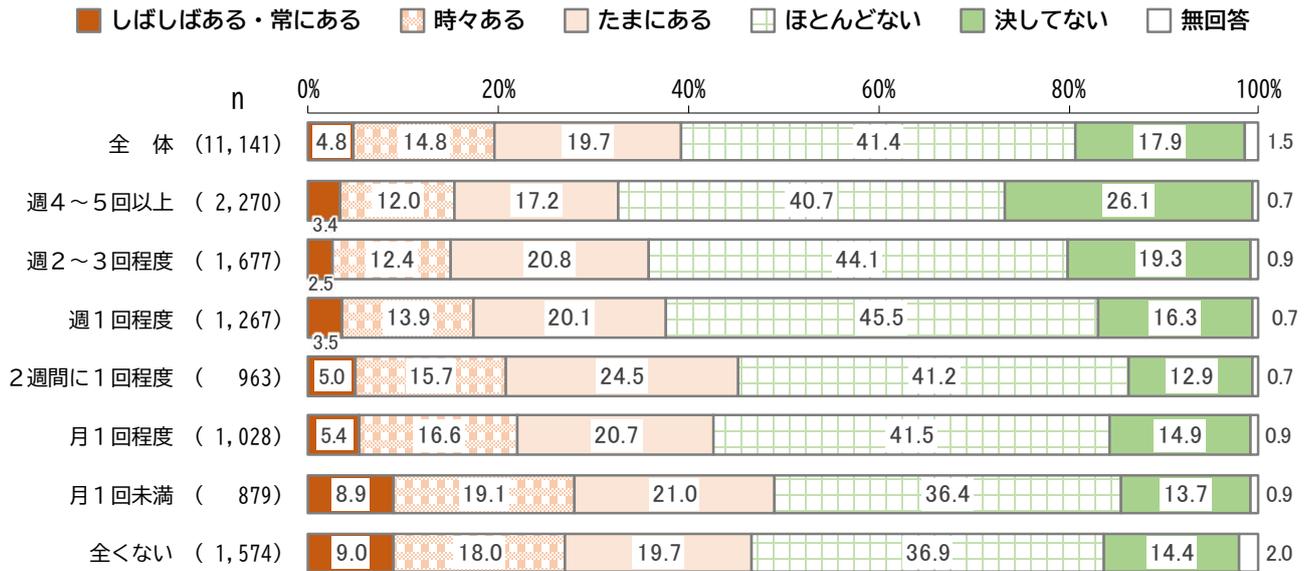
【図 1-27】「電話（ビデオ通話含む）する」頻度別孤独感（直接質問）



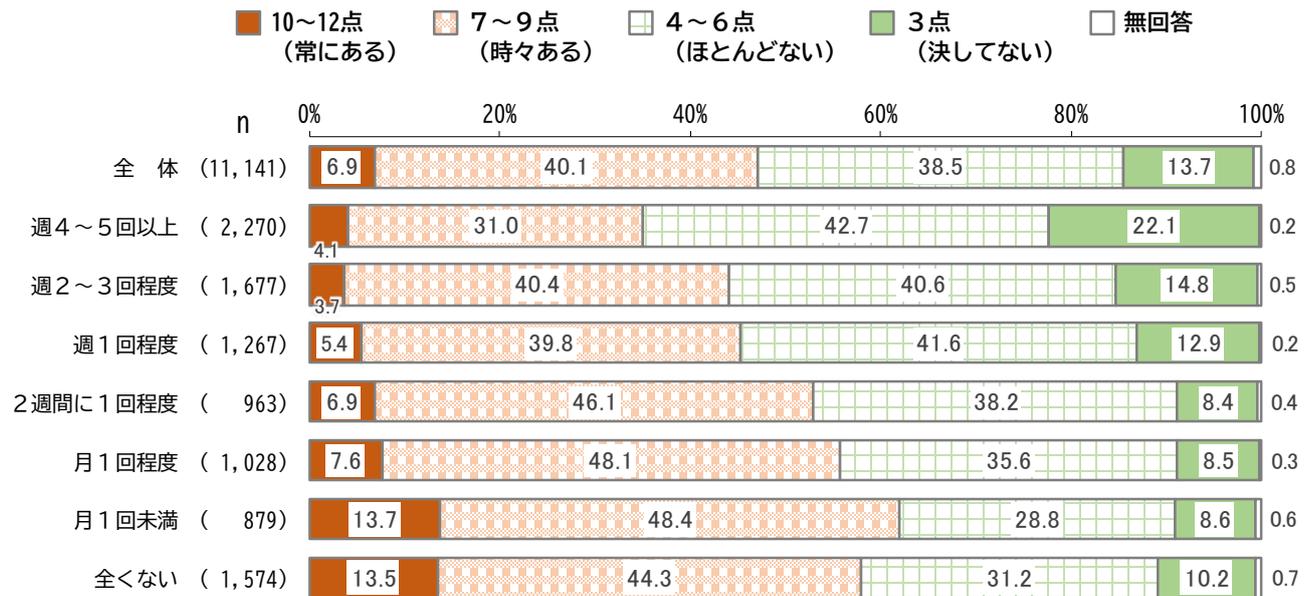
【図 1-28】「電話（ビデオ通話含む）する」頻度別孤独感（間接質問）



【図 1-29】「SNSや電子メールなどをする」頻度別孤独感（直接質問）



【図 1-30】「SNSや電子メールなどをする」頻度別孤独感（間接質問）

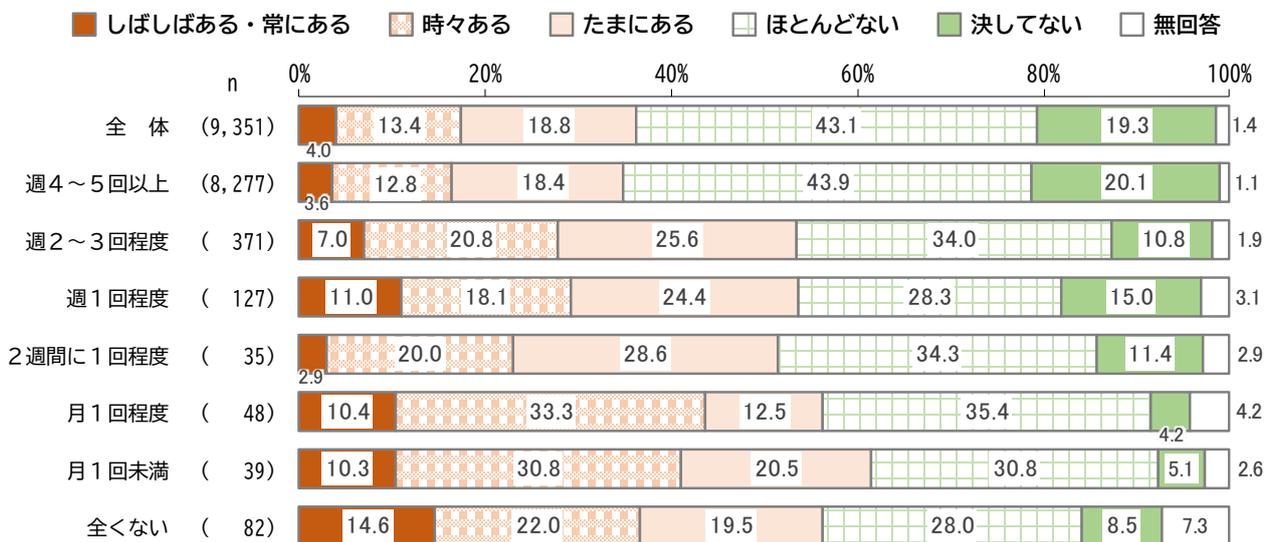


※以下、(27) 及び(28)については、同居人がいると判定した人を集計対象としている（P12参照）。

(27) 同居している人たちと直接会って話す頻度別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、頻度が「週2～3回程度」、「週1回程度」及び「全くない」で高くなっている。

【図1-31】同居している人たちと「直接会って話す」頻度別孤独感（直接質問）



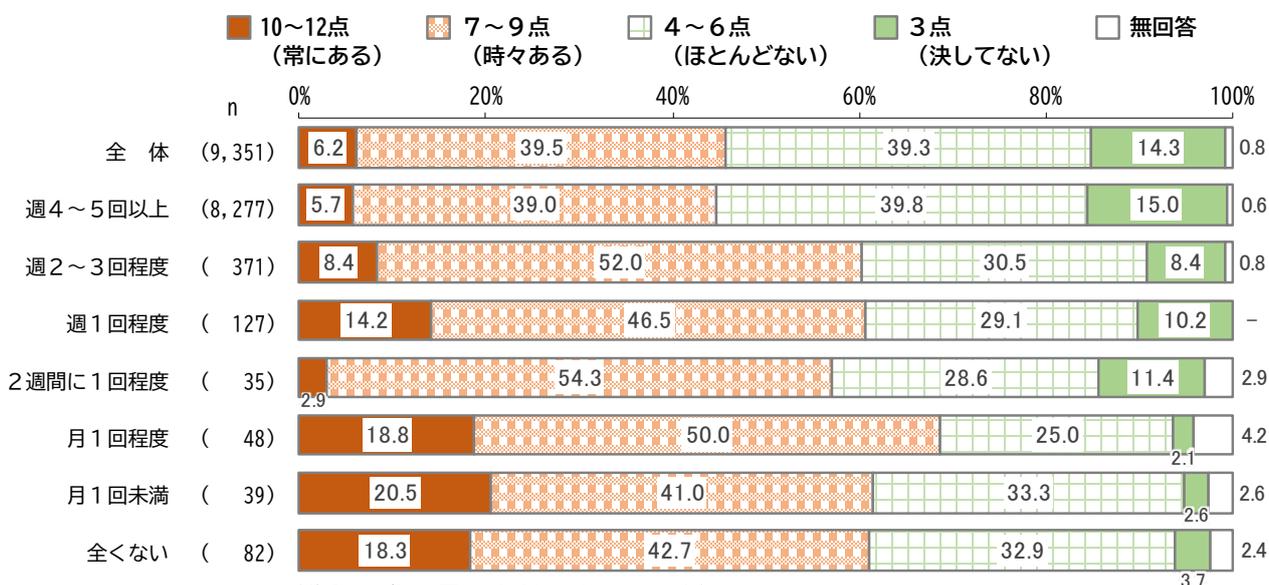
(集計対象：同居人がいる 9,351 人)

(注) 同居している人たちと「直接会って話す」頻度が「2週間に1回程度」、「月1回程度」及び「月1回未満」については、回答者数が些少のため、参考値。

(28) 同居している人たちと直接会って話す頻度別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、頻度が「週1回程度」及び「全くない」で高くなっている。

【図1-32】同居している人たちと「直接会って話す」頻度別孤独感（間接質問）



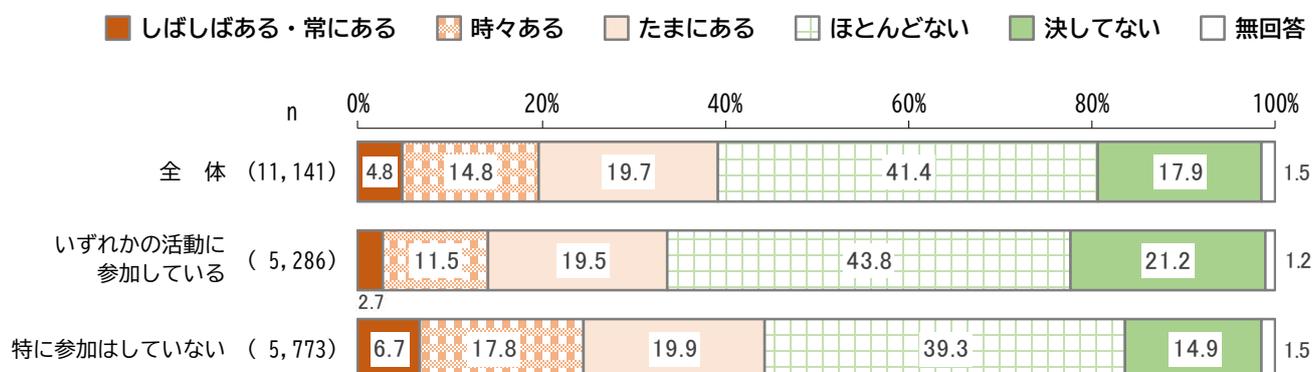
(集計対象：同居人がいる 9,351 人)

(注) 同居している人たちと「直接会って話す」頻度が「2週間に1回程度」、「月1回程度」及び「月1回未満」については、回答者数が些少のため、参考値。

(29) 社会活動への参加状況別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「いずれかの活動に参加している」で2.7%、「特に参加はしていない」で6.7%となっている。

【図 1-33】 社会活動への参加状況別孤独感（直接質問）

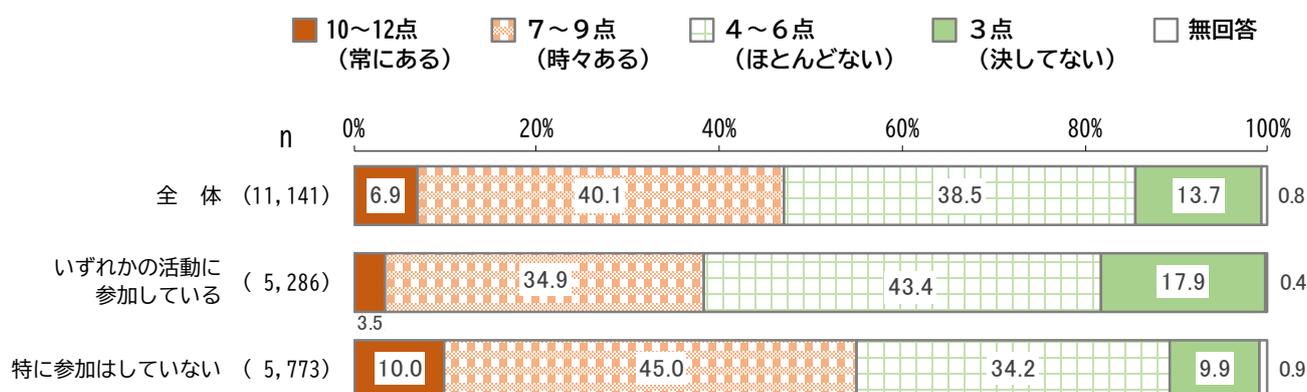


(注) 回答選択肢「1 P T A・自治会・町内会などの活動」から「5 その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(30) 社会活動への参加状況別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「いずれかの活動に参加している」で3.5%、「特に参加はしていない」で10.0%となっている。

【図 1-34】 社会活動への参加状況別孤独感（間接質問）

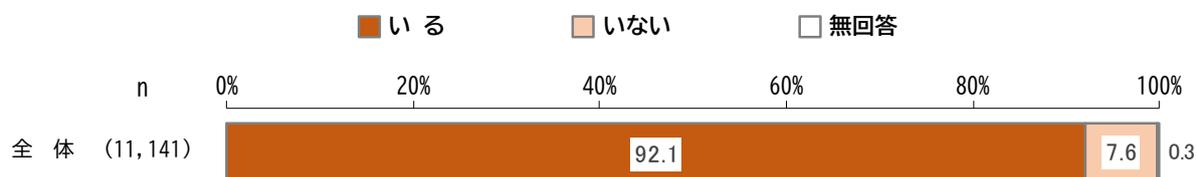


(注) 回答選択肢「1 P T A・自治会・町内会などの活動」から「5 その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(31) 困った時に頼れる人の有無

困った時に頼れる人が「いる」と回答した人の割合は92.1%、「いない」は7.6%となっている。

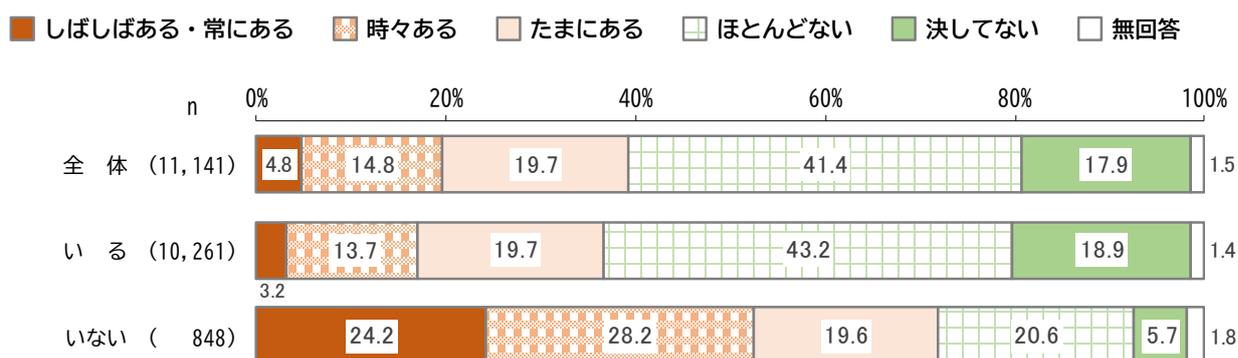
【図 1-35】 困った時に頼れる人の有無



(32) 困った時に頼れる人の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、頼れる人が「いる」で3.2%、「いない」で24.2%となっている。

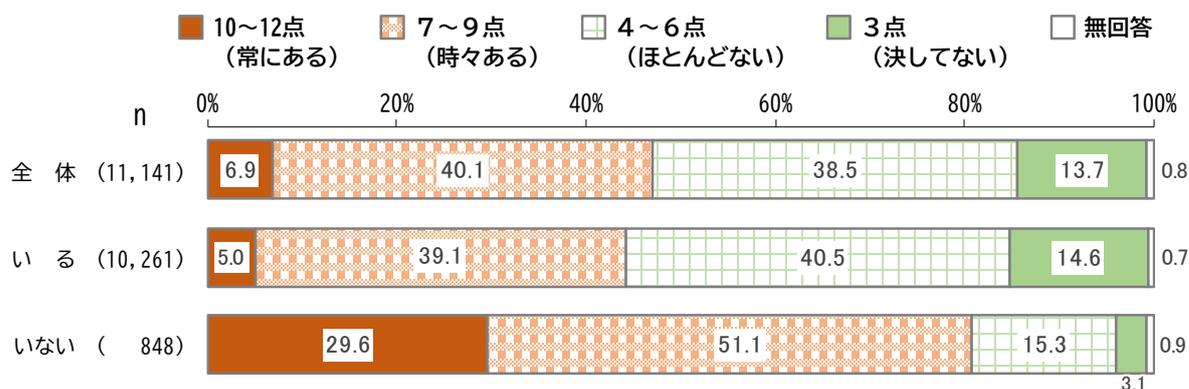
【図 1-36】 困った時に頼れる人の有無別孤独感（直接質問）



(33) 困った時に頼れる人の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、頼れる人が「いる」で5.0%、「いない」で29.6%となっている。

【図 1-37】 困った時に頼れる人の有無別孤独感（間接質問）



※以下、(34)については、頼れる人が「いる」と回答した人を集計対象としている（P24参照）。

(34) 男女、年齢階級別困った時に頼れる人の種類

困った時に頼れる人が「いる」と回答した人に対し、その相手を尋ねたところ、「家族・親族」と回答した割合が95.8%と最も高く、次いで、「友人・知人」(55.8%)、「仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）」(21.1%)などとなっている。

「家族・親族」と回答した割合を男女、年齢階級別にみると、男性では大きな差異はみられず、女性では30歳代及び40歳代で高くなっている。

【図1-38】男女、年齢階級別困った時に頼れる人の種類【複数回答】

(%)

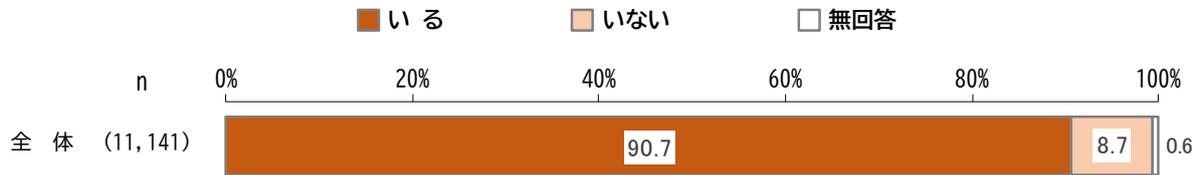
	n	家族・親族	友人・知人	自治会・町内会・近所の人	仕事・学校関係者 (職場の同僚・学校の先生等)	行政機関(国や自治体)	ボランティア団体・NPO等の民間団体	社会福祉協議会	病院・診療所の医師	その他	無回答
全体	10,261	95.8	55.8	9.7	21.1	5.4	0.9	2.9	17.0	1.9	0.2
男性/全体	4,546	95.0	51.2	9.5	22.9	5.9	0.9	2.7	16.7	1.8	0.2
16~19歳	133	92.5	85.0	0.8	29.3	0.8	0.8	-	2.3	3.0	0.8
20~29歳	331	91.5	75.2	1.8	33.2	3.9	0.6	1.2	5.1	1.8	0.6
30~39歳	471	95.8	62.0	2.5	32.5	2.8	1.1	1.1	6.6	1.3	-
40~49歳	683	96.2	56.4	6.1	35.3	4.2	0.9	1.3	8.2	0.9	-
50~59歳	795	94.7	50.4	6.3	33.5	5.4	0.5	1.1	13.6	1.3	0.1
60~69歳	827	93.8	46.2	11.6	19.0	7.4	0.6	2.8	19.5	2.7	0.4
70~79歳	898	95.9	41.0	15.6	7.5	8.6	1.1	4.8	26.8	2.1	0.1
80歳以上	408	96.8	33.3	20.6	2.0	7.4	1.7	7.4	34.6	2.7	-
女性/全体	5,647	96.5	59.4	9.9	19.5	5.0	1.0	3.0	17.3	1.9	0.2
16~19歳	158	91.8	89.2	-	27.2	1.3	0.6	-	7.0	1.3	-
20~29歳	442	94.6	80.3	1.1	30.8	2.3	0.7	-	8.6	1.1	-
30~39歳	640	98.1	68.1	4.1	32.7	5.3	0.8	0.8	13.0	1.4	0.3
40~49歳	789	98.1	64.3	7.0	35.0	4.3	2.2	2.0	11.8	1.5	0.1
50~59歳	915	96.4	62.4	8.1	27.2	6.8	0.9	2.4	14.9	0.5	0.2
60~69歳	985	96.4	59.3	9.9	14.5	5.1	1.0	3.0	19.6	3.2	0.2
70~79歳	1,101	96.5	51.3	16.4	3.5	5.2	0.6	4.0	24.1	1.4	0.2
80歳以上	617	95.3	31.9	19.4	1.1	5.2	0.6	8.8	25.3	4.5	0.3

(集計対象：頼れる人が「いる」と回答した10,261人)

(35) 不安や悩みの相談相手の有無

不安や悩みが生じた際の相談相手が「いる」と回答した人の割合は90.7%、「いない」は8.7%となっている。

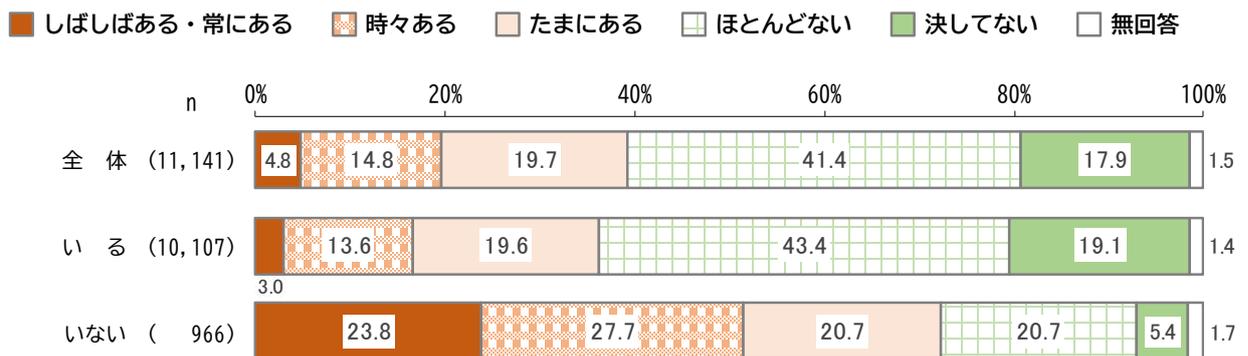
【図1-39】不安や悩みの相談相手の有無



(36) 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、相談相手が「いる」で3.0%、「いない」で23.8%となっている。

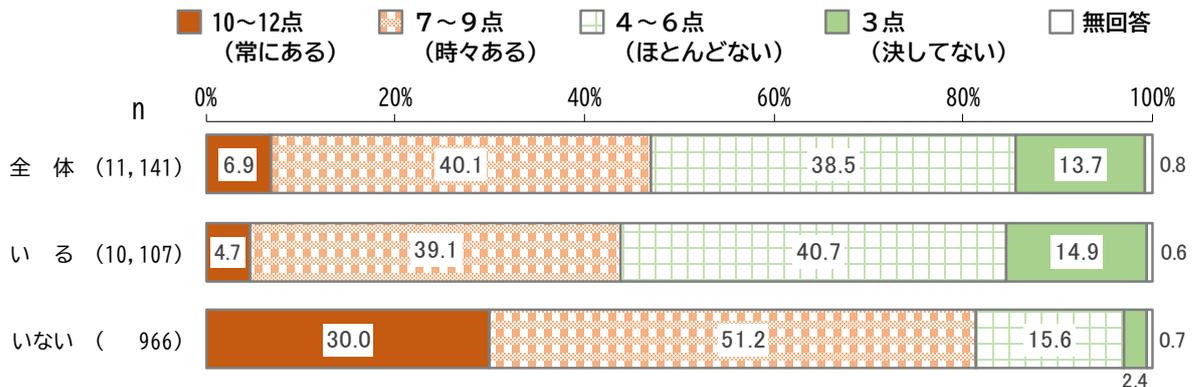
【図1-40】不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）



(37) 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、相談相手が「いる」で4.7%、「いない」で30.0%となっている。

【図1-41】不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（間接質問）



※以下、(38)については、相談相手が「いる」と回答した人を集計対象としている（P26参照）。

(38) 男女、年齢階級別不安や悩みの相談相手の種類

不安や悩みが生じた場合の相談相手が「いる」と回答した人に対し、その相手を尋ねたところ、「家族・親族」と回答した割合が93.5%と最も高く、次いで、「友人・知人」(59.6%)、「仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）」(18.6%)などとなっている。

「家族・親族」と回答した割合を男女、年齢階級別にみると、男性では70歳代及び80歳以上、女性では70歳代で高くなっている。

【図1-42】男女、年齢階級別不安や悩みの相談相手の種類【複数回答】

	n	家族・親族	友人・知人	自治会・町内会・近所の人	仕事・学校関係者 (職場の同僚・学校の先生等)	行政機関(国や自治体)	NPO等の民間団体・ボランティア団体	社会福祉協議会	病院・診療所の医師	その他	無回答
全体	10,107	93.5	59.6	6.2	18.6	4.0	1.0	2.5	14.6	2.2	0.1
男性/全体	4,477	92.8	53.5	6.0	20.2	4.6	0.8	2.3	14.5	2.0	0.1
16~19歳	131	87.0	87.0	1.5	29.8	-	0.8	-	1.5	3.1	0.8
20~29歳	326	89.6	76.4	0.9	29.8	1.2	0.6	0.6	4.6	2.8	-
30~39歳	457	91.5	63.9	2.2	27.8	1.5	0.9	0.9	5.3	2.2	0.2
40~49歳	662	93.7	59.5	3.5	34.0	2.6	0.6	0.5	7.6	1.1	-
50~59歳	790	91.1	54.4	2.9	30.5	4.1	0.4	0.8	10.5	1.5	0.1
60~69歳	820	92.3	50.2	6.1	14.6	5.5	0.7	2.6	17.3	2.2	-
70~79歳	888	95.2	41.8	10.2	5.5	7.3	1.1	4.1	23.2	2.0	0.1
80歳以上	403	96.8	33.5	16.1	1.2	8.4	2.0	7.9	31.0	3.0	0.2
女性/全体	5,561	94.1	64.3	6.5	17.3	3.5	1.0	2.7	14.7	2.3	0.1
16~19歳	155	87.7	89.7	0.6	21.9	0.6	1.3	-	3.9	0.6	-
20~29歳	431	88.9	82.1	0.5	23.7	0.9	0.7	-	7.7	0.9	-
30~39歳	623	94.9	76.2	2.2	29.5	2.4	0.5	0.5	10.1	2.9	-
40~49歳	779	95.3	70.6	4.1	31.7	3.1	2.1	1.8	9.4	2.6	-
50~59歳	900	93.1	67.1	4.7	25.3	4.8	0.8	1.6	11.3	1.1	0.1
60~69歳	979	93.9	65.3	6.1	13.6	4.1	0.8	2.8	16.0	3.3	0.1
70~79歳	1,085	95.9	55.3	12.3	2.9	4.0	0.7	3.4	21.3	1.5	0.2
80歳以上	609	95.6	35.6	12.3	0.7	4.4	1.6	8.7	25.0	4.4	-

(集計対象：相談相手が「いる」と回答した10,107人)

(39) 孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みを相談することへの感情

不安や悩みを相談することへの感情をみると、「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」と回答した割合が72.3%と最も高く、次いで、「相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる」（57.5%）などとなっている。

「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「たまにある」及び「ほとんどない」、間接質問による孤独感スコアでは「4～6点（ほとんどない）」で高くなっている。

「相談しても無駄である（相談しても解決しない）」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「しばしばある・常にある」、「時々ある」及び「たまにある」、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある）」及び「7～9点（時々ある）」で高くなっている。

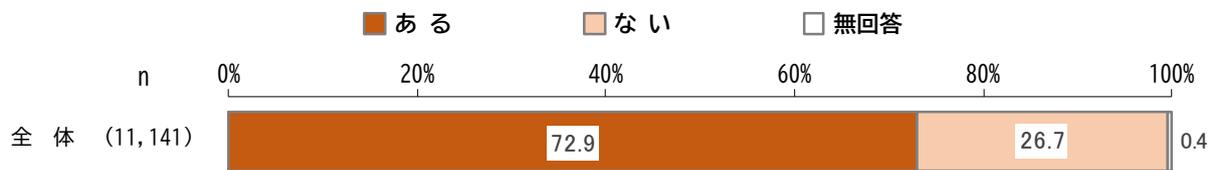
【図1-43】孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みを相談することへの感情
【複数回答】

		n	また相談すること で解決できる、 手掛かりが得ら れる	気持ち楽になる 相談すること で解決しなくとも	悩みに連絡する のが面倒や、不安 や	相談することが 恥ずかしい	相談すると相手 の負担になる	（相談しても無 駄である）	その他	無回答
全体		11,141	57.5	72.3	7.8	5.6	10.6	9.9	2.7	1.2
直接質問	しばしばある・常にある	533	24.6	43.0	21.0	14.1	31.5	42.4	6.9	0.9
	時々ある	1,649	40.8	67.0	12.7	10.2	18.6	18.1	2.9	1.0
	たまにある	2,192	50.8	75.5	9.9	7.7	13.6	11.1	2.9	1.2
	ほとんどない	4,612	63.5	77.0	5.3	3.5	6.9	5.6	2.2	1.0
	決してない	1,990	74.6	71.3	3.8	2.2	3.7	3.5	2.3	0.9
間接質問	10～12点（常にある）	769	25.0	47.5	19.5	14.8	29.9	36.9	6.0	1.0
	7～9点（時々ある）	4,464	48.6	72.5	10.9	8.2	14.8	13.2	2.5	1.0
	4～6点（ほとんどない）	4,294	66.0	76.6	4.4	2.7	5.3	4.4	2.6	1.0
	3点（決してない）	1,530	77.3	73.1	2.6	1.6	3.4	2.4	1.9	0.7

(40) 不安や悩みの有無

不安や悩みが「ある」と回答した人の割合は72.9%、「ない」は26.7%となっている。

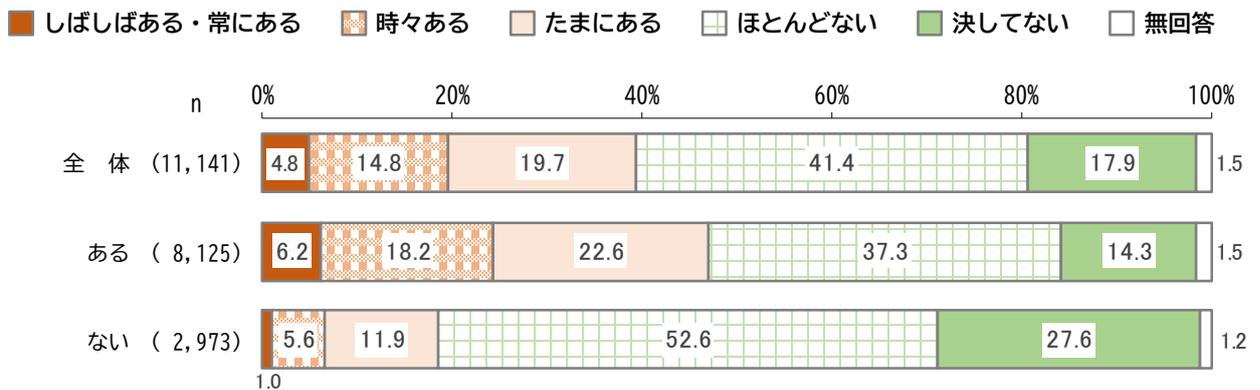
【図 1-44】 不安や悩みの有無



(41) 不安や悩みの有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、不安や悩みを感じていることが「ある」で6.2%、「ない」で1.0%となっている。

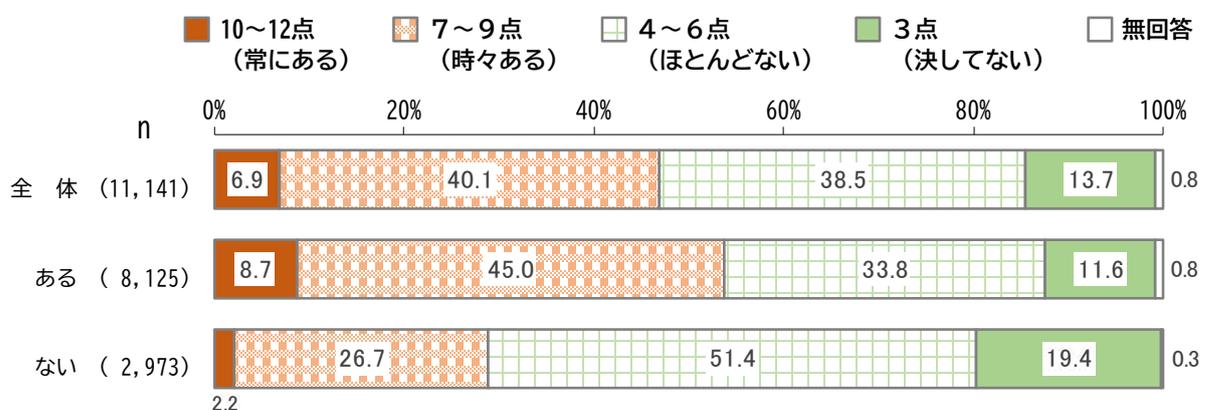
【図 1-45】 不安や悩みの有無別孤独感（直接質問）



(42) 不安や悩みの有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、不安や悩みを感じていることが「ある」で8.7%、「ない」で2.2%となっている。

【図 1-46】 不安や悩みの有無別孤独感（間接質問）



※以下、(43)～(45)については、日常生活において不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した人を集計対象としている（P29参照）。

(43) 孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みの内容

不安や悩みの内容は、「健康」と回答した割合が62.1%と最も高く、次いで、「収入や資産、老後の生活設計」（58.0%）などとなっている。

「健康」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「しばしばある・常にある」及び「たまにある」、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある）」で高くなっている。

「収入や資産、老後の生活設計」と回答した割合は、直接質問による孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」及び「たまにある」、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある）」及び「7～9点（時々ある）」で高くなっている。

【図1-47】孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みの内容【複数回答】

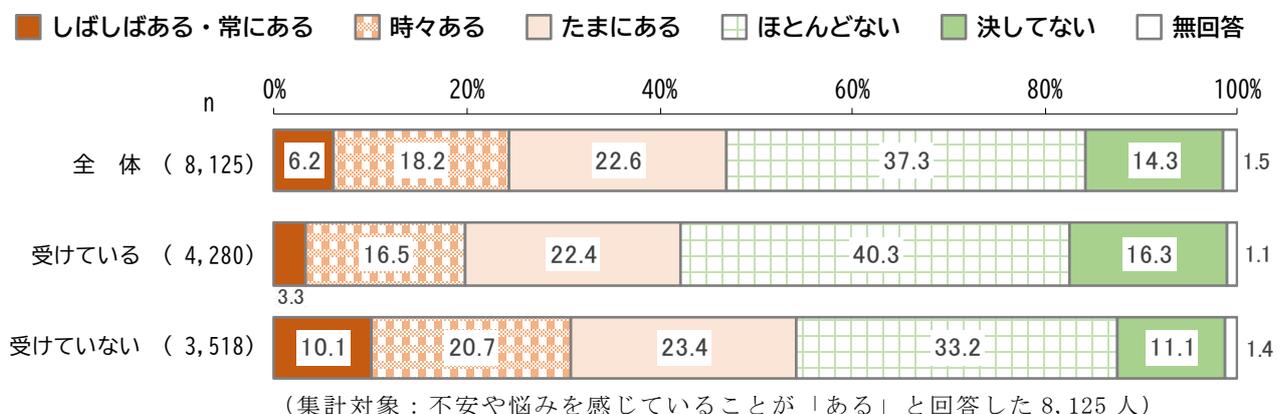
		n	健康	住まい	進学、就職など、 進路上の問題	結婚、子育てなど、 生活上の問題	収入や資産、老後の生活設計	家族・親族間の人間関係	近隣・地域との関係	学校や勤務先での人間関係	事業や家業の経営上の問題	金銭トラブル	自然災害や事故、 事件などの被害	恋愛・性関係	その他	無回答
全体		8,125	62.1	20.3	10.2	19.6	58.0	18.9	5.2	13.7	5.0	2.6	7.4	4.7	6.2	3.9
直接質問	しばしばある・常にある	504	66.9	37.5	18.1	23.6	71.8	35.7	16.1	30.2	6.0	6.7	8.5	14.3	10.9	1.2
	時々ある	1,477	62.2	24.3	12.7	22.1	64.3	25.4	6.9	19.5	4.7	4.2	7.7	6.9	6.9	1.7
	たまにある	1,833	64.2	22.0	10.6	22.0	61.2	21.9	5.5	15.8	5.0	2.6	8.7	5.6	7.1	2.1
	ほとんどない	3,033	62.6	17.2	8.1	18.1	54.8	14.3	3.4	9.5	5.1	1.5	7.1	2.7	4.7	4.8
	決してない	1,158	55.3	13.4	9.1	16.8	48.8	11.1	2.7	7.7	4.8	1.7	5.2	1.6	6.0	7.1
間接質問	10～12点（常にある）	705	67.0	33.2	13.6	21.4	69.1	31.1	14.6	24.4	5.0	5.8	7.9	9.6	10.5	1.7
	7～9点（時々ある）	3,659	63.1	22.8	11.7	22.4	63.5	21.8	5.3	17.0	4.7	3.0	7.7	5.7	6.3	2.0
	4～6点（ほとんどない）	2,750	61.0	15.9	7.6	17.5	52.1	14.1	3.7	9.3	5.2	1.6	7.6	3.1	5.2	5.9
	3点（決してない）	945	57.8	14.2	9.6	15.1	47.1	13.4	2.2	6.2	5.6	1.5	5.5	1.8	5.6	5.8

（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,125人）

(44) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、家族・友人等からの手助けを「受けている」で3.3%、「受けていない」で10.1%となっている。

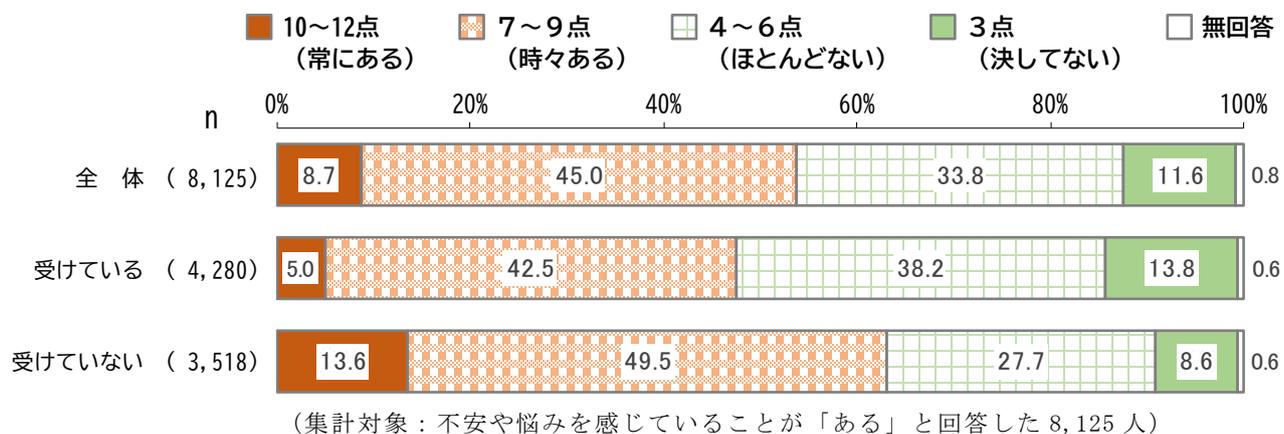
【図 1-48】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（直接質問）



(45) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、家族・友人等からの手助けを「受けている」で5.0%、「受けていない」で13.6%となっている。

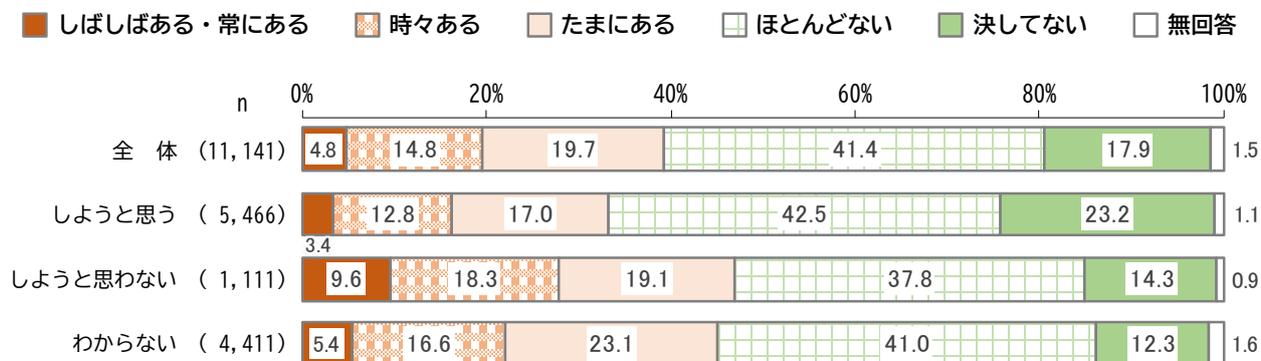
【図 1-49】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（間接質問）



(46) 他者へのサポート意識別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、手助けを「しようと思おう」で3.4%、「しようと思わない」で9.6%となっている。

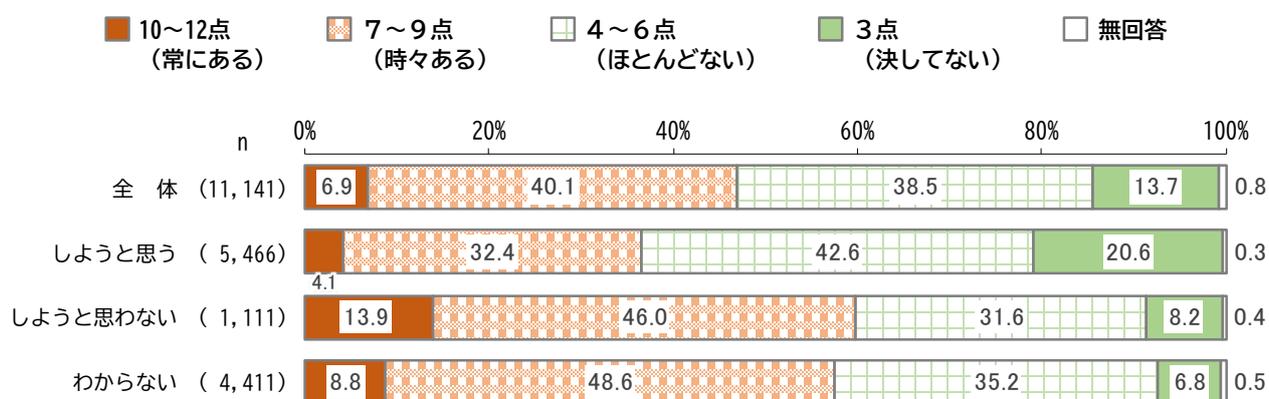
【図 1-50】 他者へのサポート意識別孤独感（直接質問）



(47) 他者へのサポート意識別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、手助けを「しようと思おう」で4.1%、「しようと思わない」で13.9%となっている。

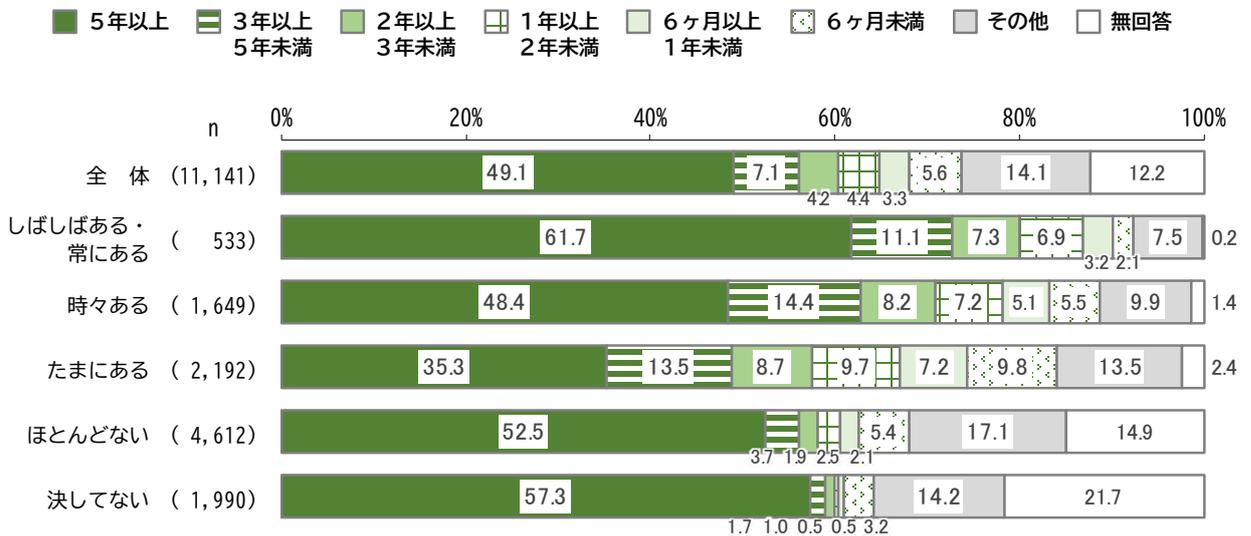
【図 1-51】 他者へのサポート意識別孤独感（間接質問）



(48) 孤独感（直接質問）別現在の孤独感の継続期間

現在の孤独感の継続期間をみると、全体的に「5年以上」と回答した割合が高く、特に孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人では61.7%となっている。

【図 1-52】 孤独感（直接質問）別現在の孤独感の継続期間

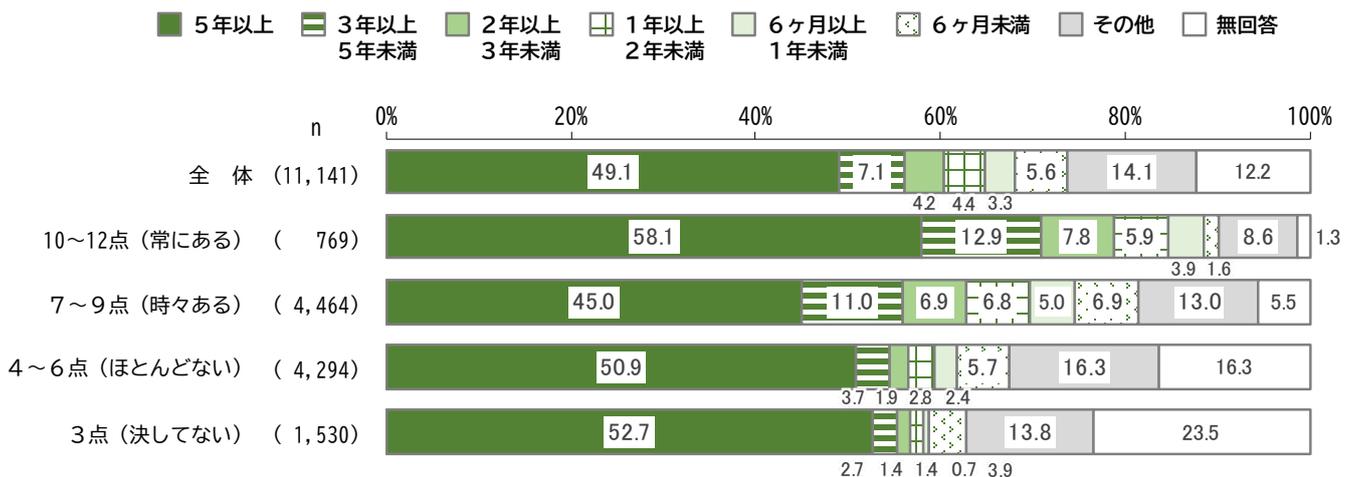


(注) 問 24 (あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。) への回答に関し、その状況がどの程度前から続いているのか、全ての回答者を対象として尋ねたもの (P 75 参照)。

(49) 孤独感（間接質問）別現在の孤独感の継続期間

現在の孤独感の継続期間をみると、全体的に「5年以上」と回答した割合が高く、特に孤独感スコアが「10~12点 (常にある)」という人では58.1%となっている。

【図 1-53】 孤独感（間接質問）別現在の孤独感の継続期間



(注) 問 24 (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。) への回答に関し、その状況がどの程度前から続いているのか、全ての回答者を対象として尋ねたもの (P 75 参照)。

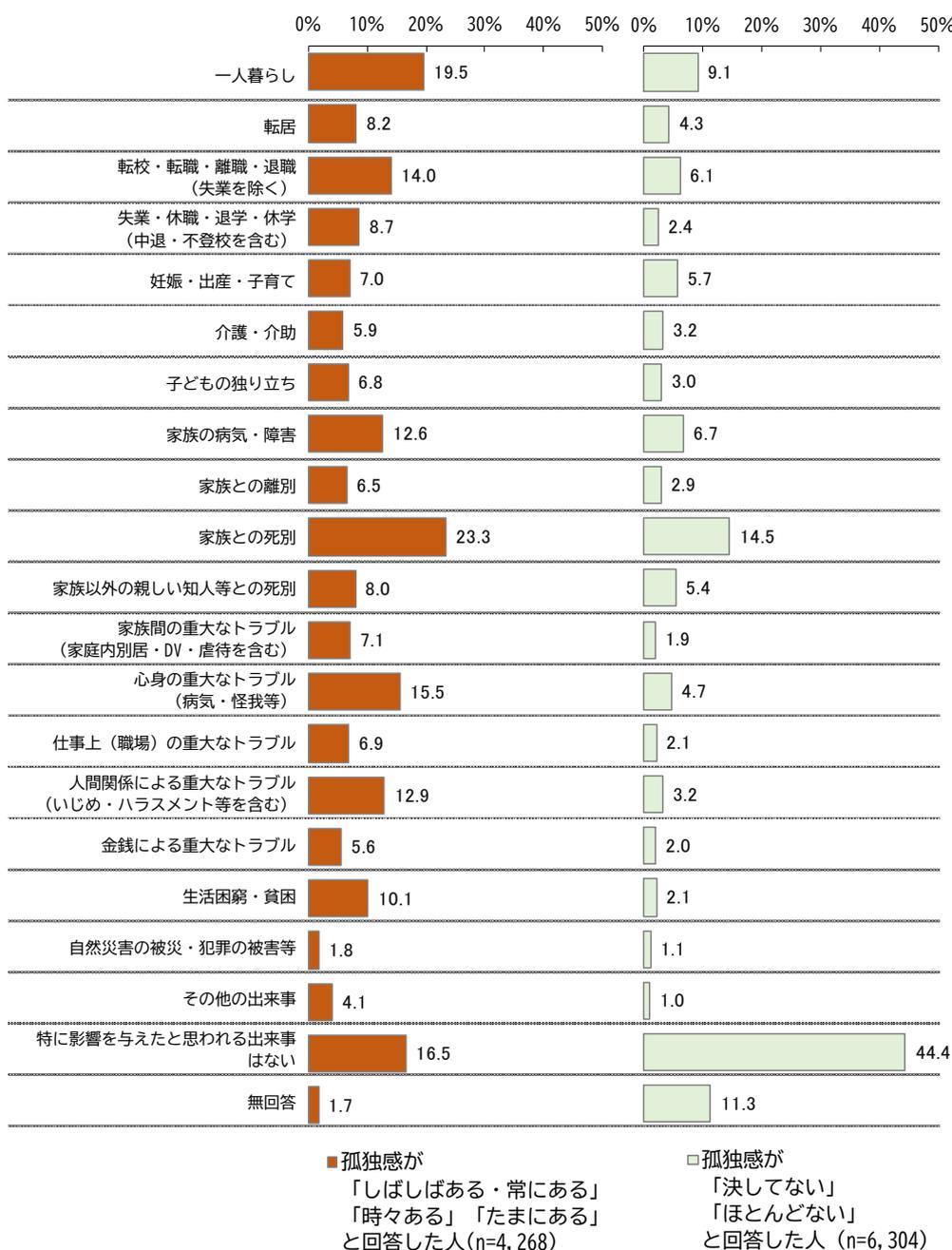
※以下、(50)～(51)については、これまでに経験したライフイベントで「いずれもない」以外を1つでも回答している人を集計対象としている（P75 問26 参照）。

(50) 孤独感（直接質問／2区分）別孤独感に影響を与えたと思う出来事

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」と回答した人では、「家族との死別」と回答した割合が23.3%と最も高く、次いで「一人暮らし」（19.5%）などとなっている。

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1-54】孤独感（直接質問／2区分）別
孤独感に影響を与えたと思う出来事【複数回答】



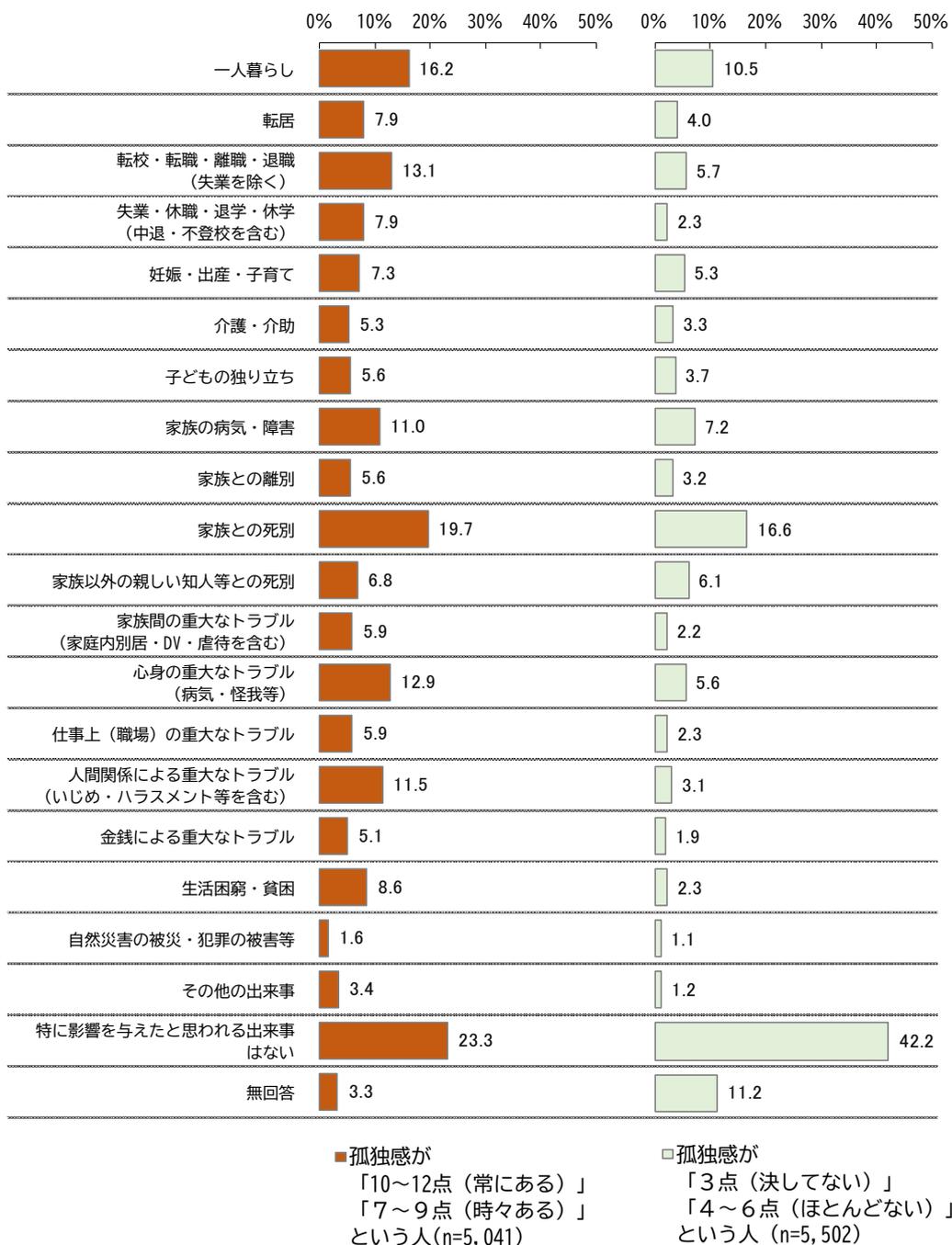
（集計対象：これまでに経験したライフイベントで「いずれもない」以外を1つ以上回答した10,607人）

(51) 孤独感（間接質問／2区分）別孤独感に影響を与えたと思う出来事

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」又は「7～9点（時々ある）」という人では、「家族との死別」と回答した割合が19.7%と最も高く、次いで「一人暮らし」(16.2%)などとなっている。

孤独感スコアが「3点（決してない）」又は「4～6点（ほとんどない）」という人と、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、「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）」が最も大きく、次いで、「転校・転職・離職・退職（失業を除く）」、「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」などとなっている。

【図1-55】孤独感（間接質問／2区分）別
孤独感に影響を与えたと思う出来事【複数回答】

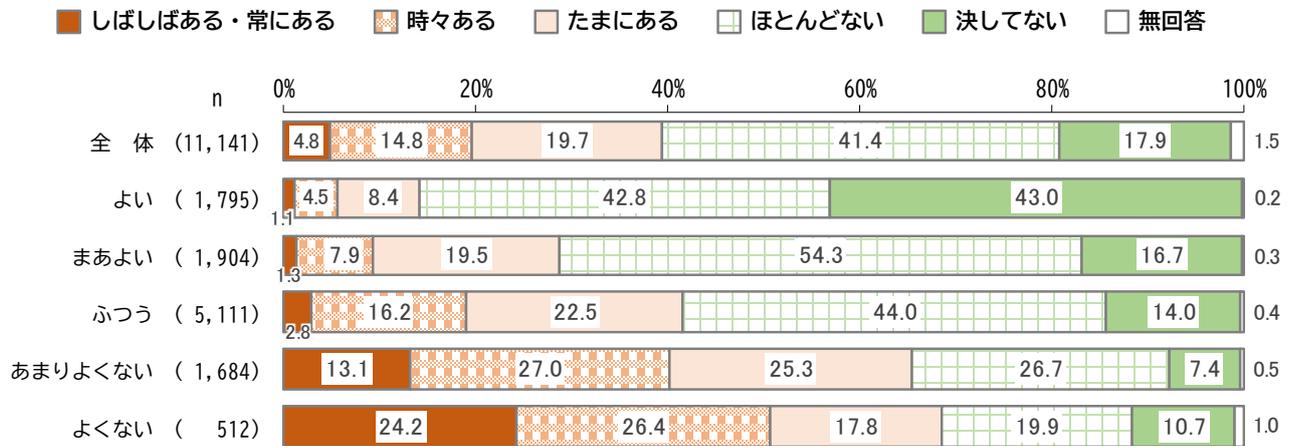


(集計対象：これまでに経験したライフイベントで「いずれもない」以外を1つ以上回答した10,607人)

(52) 心身の健康状態別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、心身の健康状態が「よくない」及び「あまりよくない」で高くなっている。

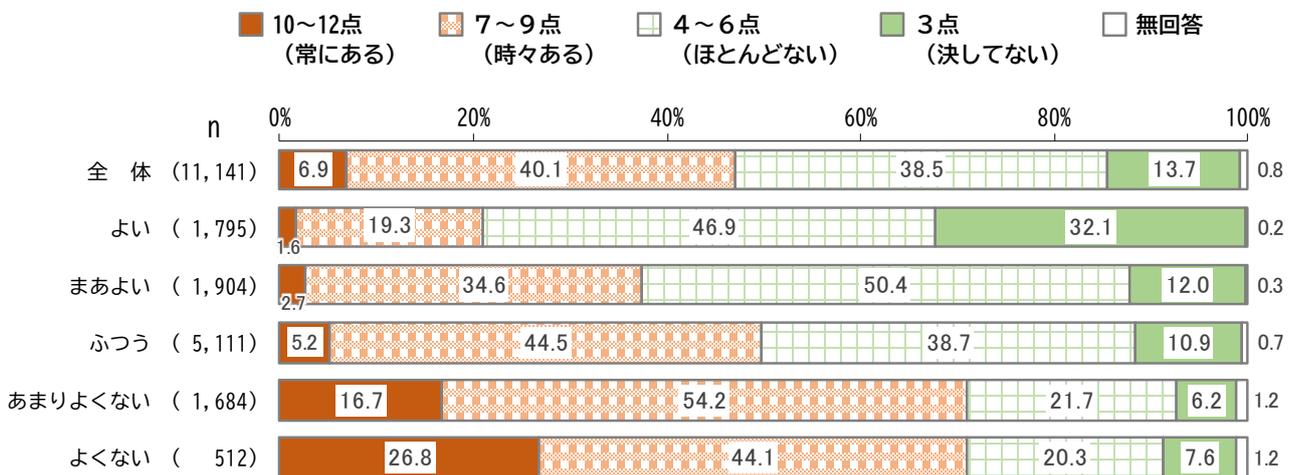
【図 1-56】 心身の健康状態別孤独感（直接質問）



(53) 心身の健康状態別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、心身の健康状態が「よくない」及び「あまりよくない」で高くなっている。

【図 1-57】 心身の健康状態別孤独感（間接質問）

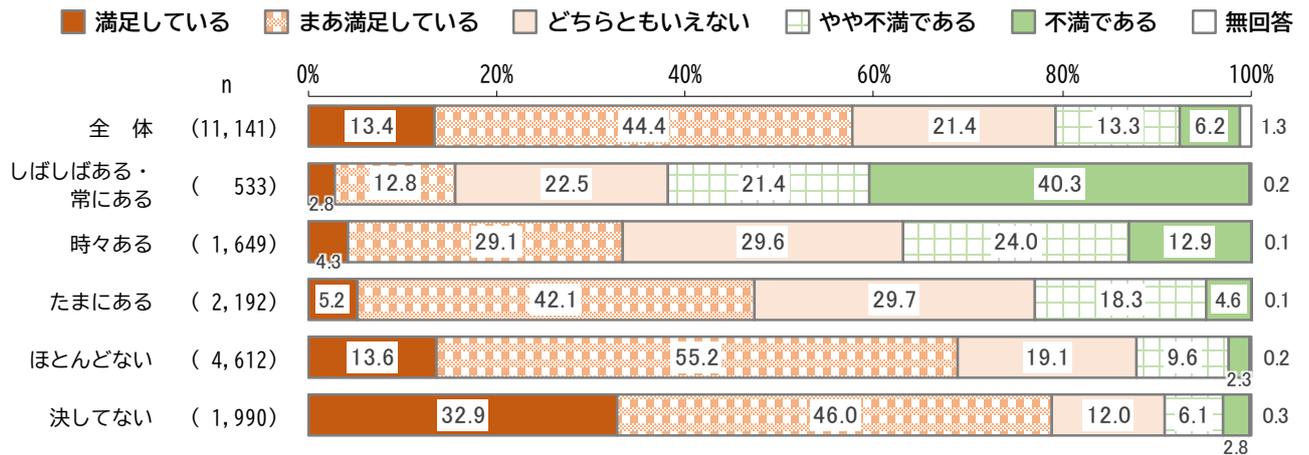


(54) 孤独感（直接質問）別生活満足度

現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は13.4%、「まあ満足している」が44.4%となっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は6.2%、「やや不満である」が13.3%となっている。

現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は、孤独感が「決してない」で高くなっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は、孤独感が「しばしばある・常にある」及び「時々ある」で高くなっている。

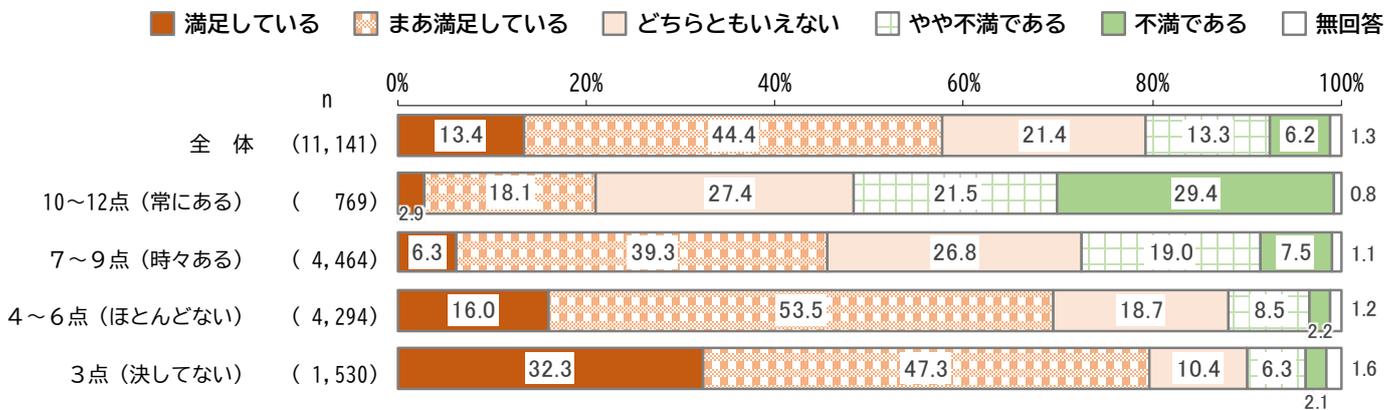
【図 1-58】 孤独感（直接質問）別生活満足度



(55) 孤独感（間接質問）別生活満足度

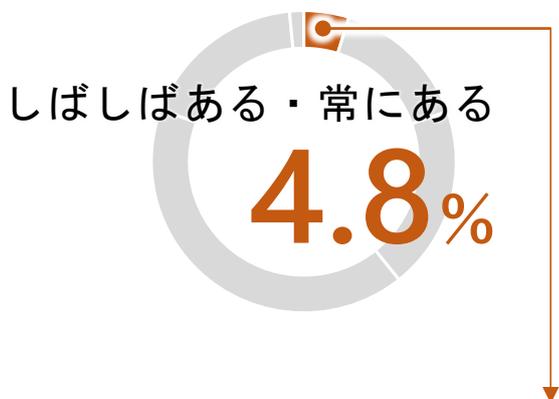
現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は、孤独感スコアが「3点（決してない）」及び「4～6点（ほとんどない）」で高くなっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は、スコアが「10～12点（常にある）」及び「7～9点（時々ある）」で高くなっている。

【図 1-59】 孤独感（間接質問）別生活満足度

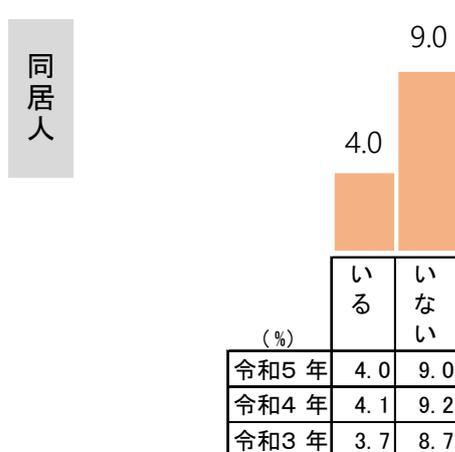
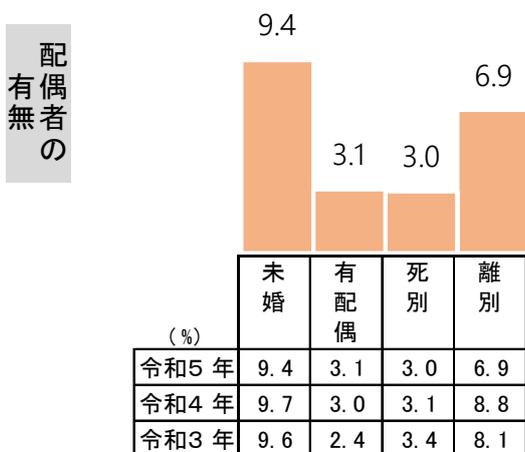
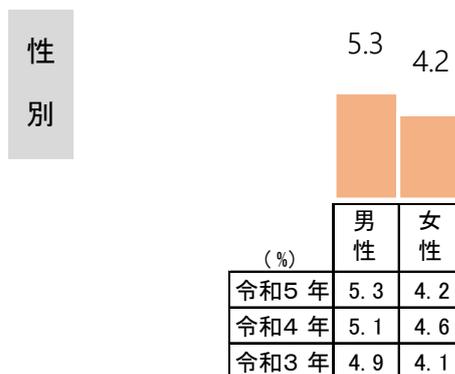
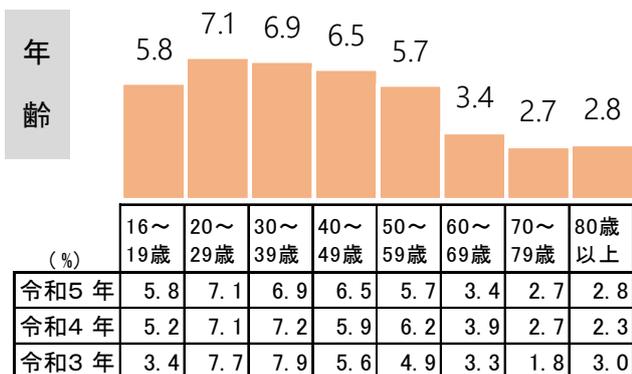


【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果

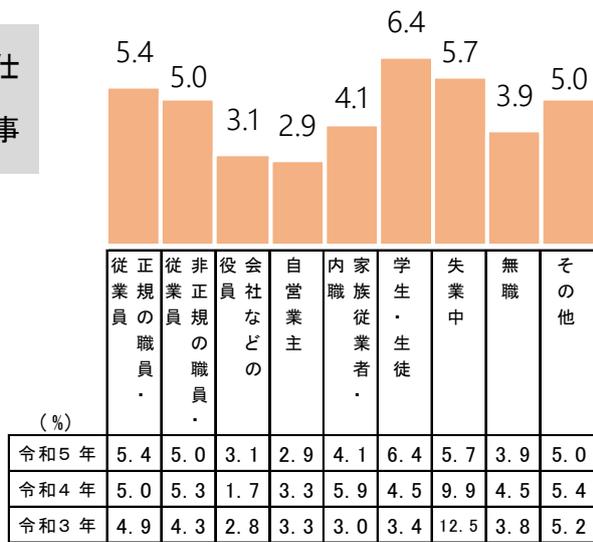
あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。



	令和5年	令和4年	令和3年
しばしばある・常にある	4.8%	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%

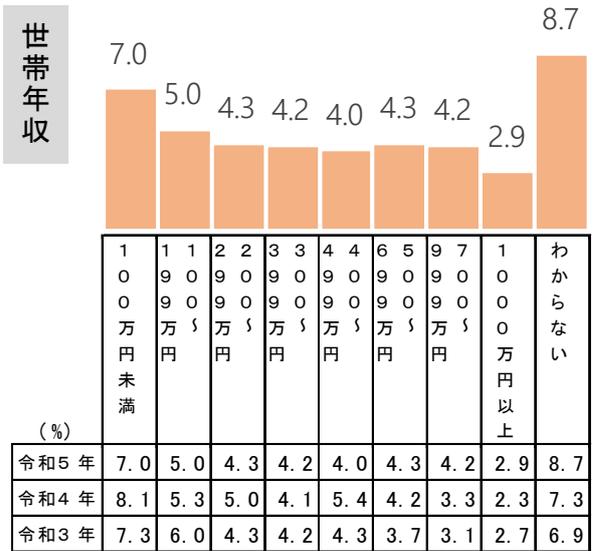


仕事

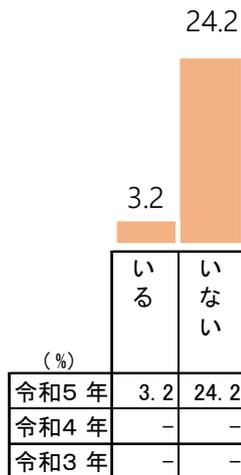


(注) 令和3年調査の「非正規の職員・従業員」は、「派遣社員」、「パート・アルバイト（学生アルバイトを除く）」、「契約社員・嘱託」を合算して集計。

世帯年収

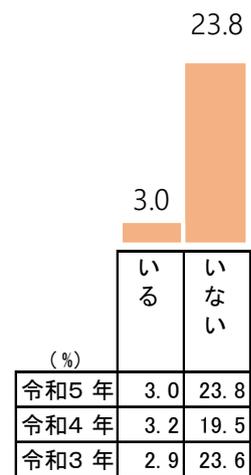


頼れる人の有無



※令和5年調査からの設問

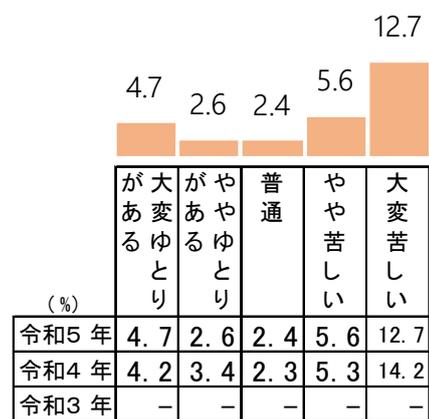
相談相手の有無



健康状態の心身



暮らし向き



※令和4年調査からの設問

2 孤立の状況

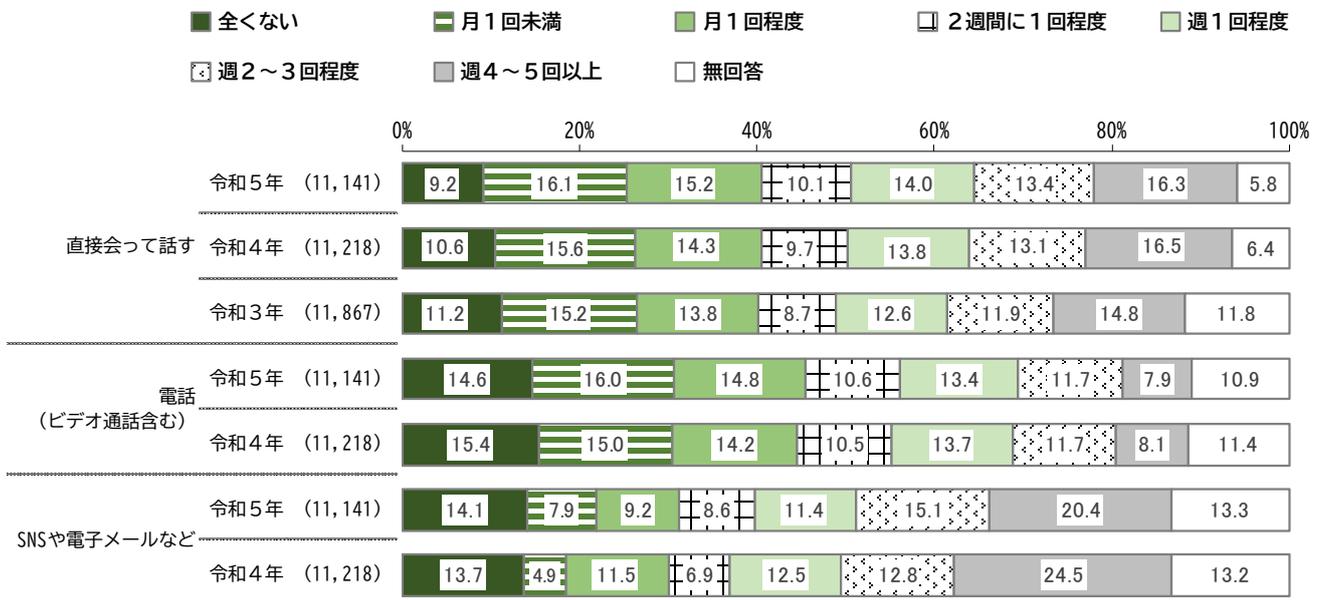
本調査では、社会的交流（家族・友人等との接触状況等）、社会参加、社会的サポート（他者からの支援／他者への手助け）の状況から孤立の状態を把握した。

(1) 同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）

コミュニケーション頻度が「全くない」と回答した人の割合は、「直接会って話す」で9.2%、「電話（ビデオ通話含む）」で14.6%、「SNSや電子メールなど」で14.1%となっており、これを令和4年と比較すると、「直接会って話す」において縮小している。

「直接会って話す」について、令和3年と比較すると、コミュニケーション頻度が「全くない」の割合が縮小している。

【図2-1】同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度
（令和5年、4年、3年）



(注)「SNSや電子メールなど」は令和5年調査からの設問。令和4年調査では、「SNS」と「電子メールやショートメール」の頻度を把握していたことから、それぞれの回答を合算し、組み替えている。

【図2-1参考】同居していない家族や友人たちとの非対面型ツールによる
コミュニケーション頻度（令和5年、4年）



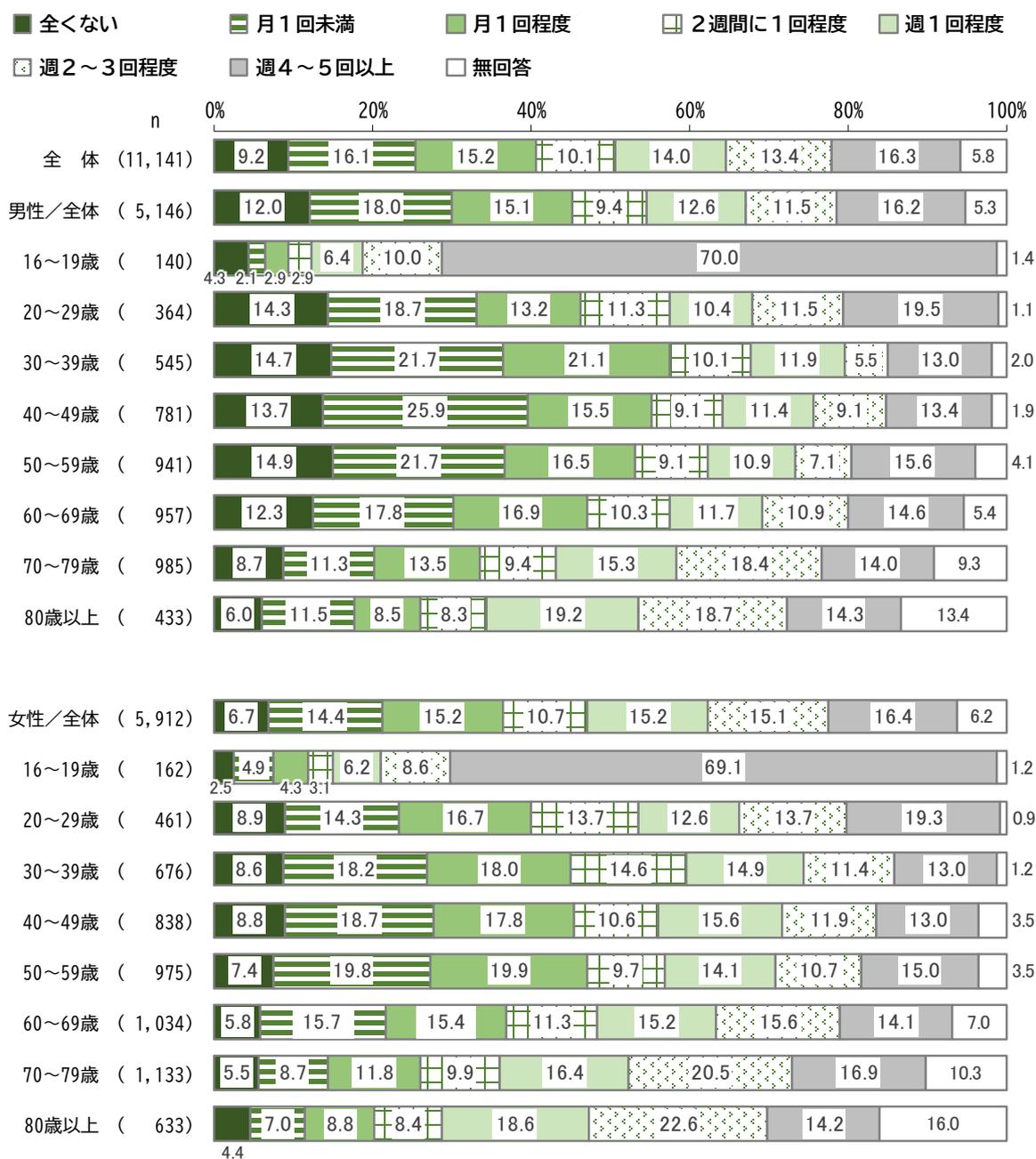
(注)「電話（ビデオ通話含む）」と「SNSや電子メールなど」へのそれぞれの回答を合算し、非対面型ツールの交流頻度として組み替えたもの。

(2) 男女、年齢階級別同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度
(社会的交流)

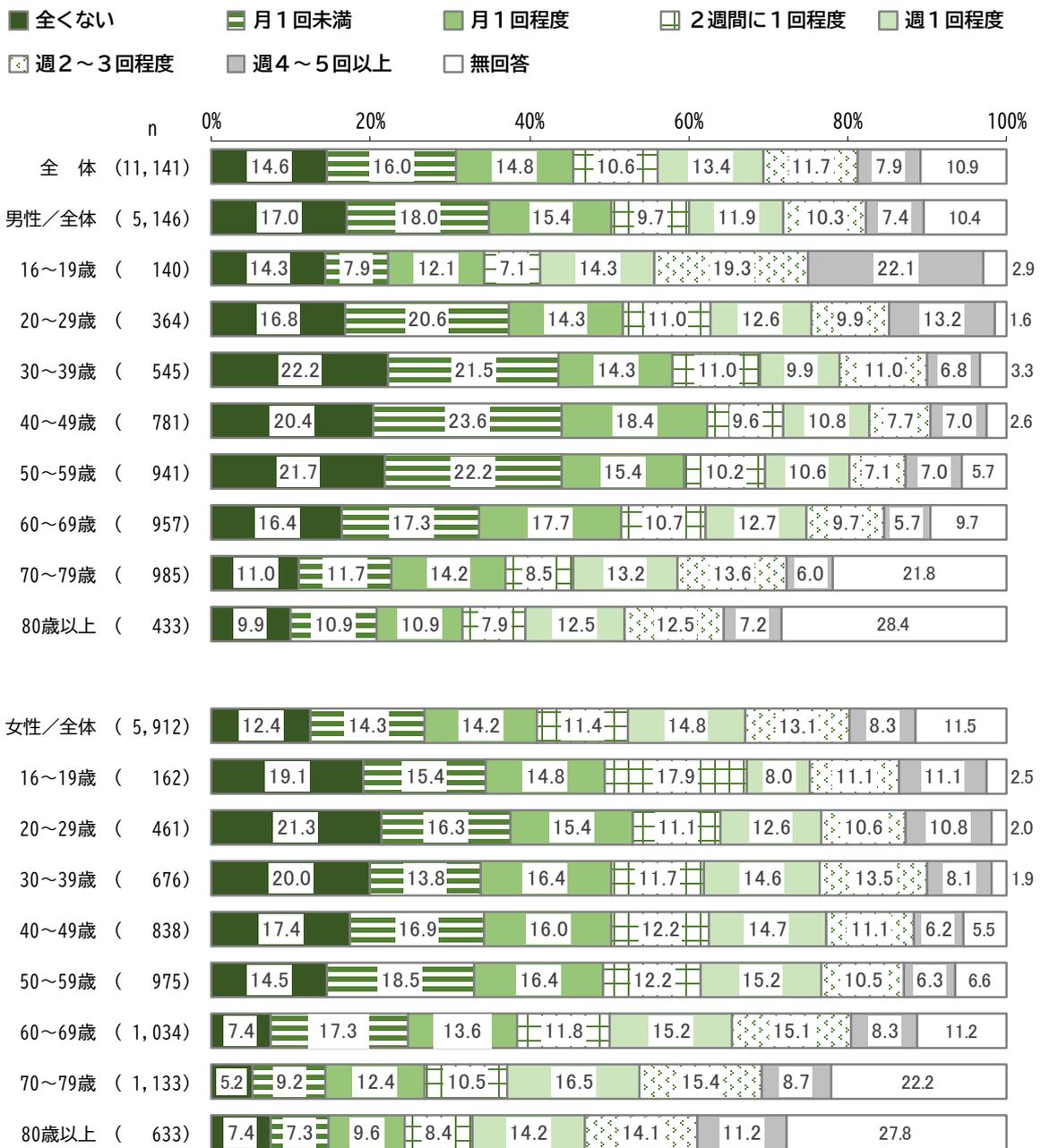
「図2-2」から「図2-4」までは、コミュニケーション手段、男女、年齢階級別の同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度を示している。

コミュニケーション頻度が「全くない」と回答した人の割合をみると、コミュニケーション手段「直接会って話す」では、男性の30歳代及び50歳代、女性の30歳代及び40歳代、「電話（ビデオ通話含む）」では、男性の30歳代から50歳代、女性の16～19歳、20歳代から50歳代、「SNSや電子メールなど」では、男女ともに70歳代及び80歳以上で高くなっている。

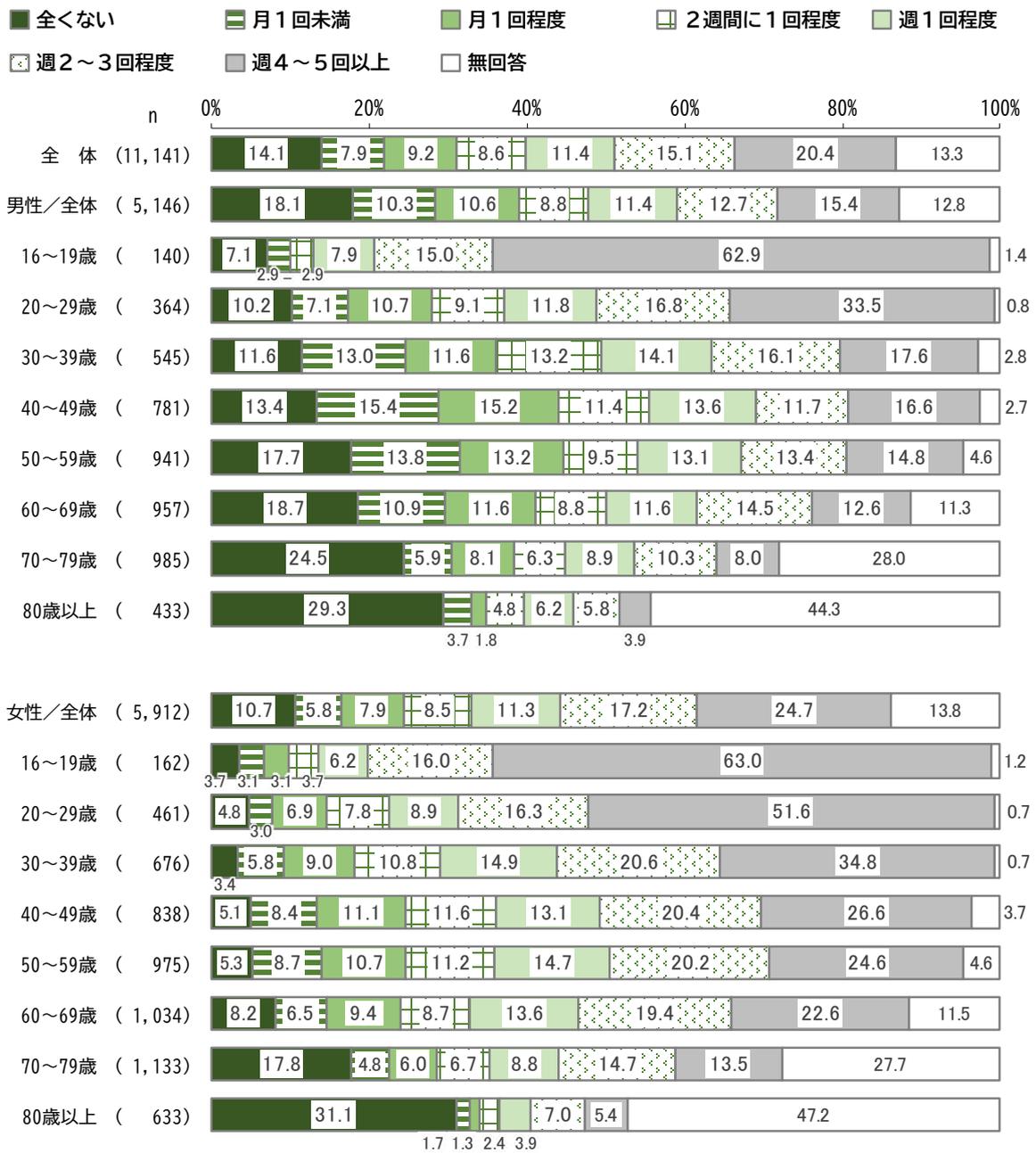
【図2-2】男女、年齢階級別「直接会って話す」頻度



【図 2-3】男女、年齢階級別「電話（ビデオ通話含む）する」頻度



【図 2-4】男女、年齢階級別「SNSや電子メールなどをする」頻度



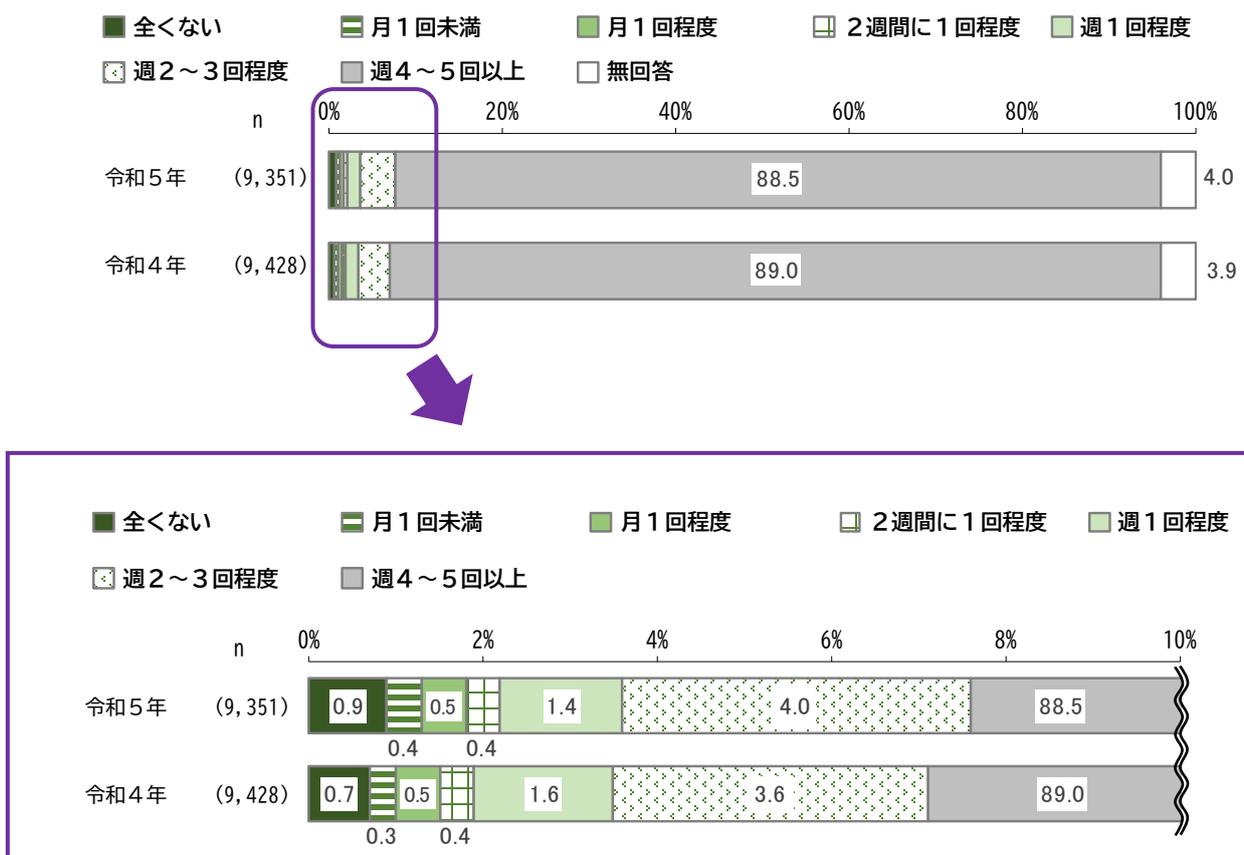
※以下、(3) 及び(4)については、同居人がいると判定した人を集計対象としている（P12 参照）。

(3) 同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（社会的交流）

同居している人たちと直接会って話す頻度は、「週4～5回以上」と回答した人の割合が88.5%となっている。

直接会って話す頻度が「全くない」と回答した人の割合は、0.9%となっており、令和4年と比較して大きな差異はみられない。

【図2-5】同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（令和5年、4年）



(集計対象：同居人がいると判定した9,351人（令和5年）)

(4) 男女、年齢階級別同居している人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）
同居している人たちと直接会って話す頻度が「全くない」と回答した人の割合は、男性が1.1%、女性が0.7%となっており、年齢階級別に大きな差異はみられない。

【図2-6】男女、年齢階級別同居している人たちとの直接会話による
コミュニケーション頻度

(%)

	n	全くない	月1回未満	月1回程度	2週間に1回程度	週1回程度	週2～3回程度	週4～5回以上	無回答
全体	9,351	0.9	0.4	0.5	0.4	1.4	4.0	88.5	4.0
男性/全体	4,348	1.1	0.4	0.6	0.5	1.9	5.2	86.4	3.9
16～19歳	126	1.6	-	-	-	0.8	1.6	96.0	-
20～29歳	266	0.4	-	0.4	0.4	1.1	5.6	91.4	0.8
30～39歳	465	0.9	0.6	-	0.4	2.2	4.3	90.3	1.3
40～49歳	690	0.4	0.1	0.4	0.3	1.4	5.1	91.3	0.9
50～59歳	778	1.3	0.5	1.3	0.8	1.5	4.1	89.7	0.8
60～69歳	791	1.1	0.8	0.6	0.4	2.3	5.6	87.2	2.0
70～79歳	848	1.3	0.4	0.8	0.4	2.1	6.3	79.7	9.1
80歳以上	384	1.6	0.3	0.5	0.8	2.3	7.0	72.7	14.8
女性/全体	4,932	0.7	0.4	0.4	0.3	0.9	2.8	90.5	4.1
16～19歳	152	-	-	-	-	-	2.6	97.4	-
20～29歳	351	0.6	0.3	-	-	0.6	5.1	93.2	0.3
30～39歳	583	0.3	-	-	-	0.2	2.1	96.1	1.4
40～49歳	786	0.4	-	0.1	0.4	0.3	2.3	96.1	0.5
50～59歳	865	0.5	0.3	0.3	-	1.0	1.5	95.3	1.0
60～69歳	888	0.8	0.6	0.6	0.5	0.9	2.7	90.9	3.2
70～79歳	875	1.1	0.6	0.8	0.5	1.3	3.2	80.9	11.7
80歳以上	432	1.2	1.6	0.9	0.9	2.5	4.6	77.1	11.1

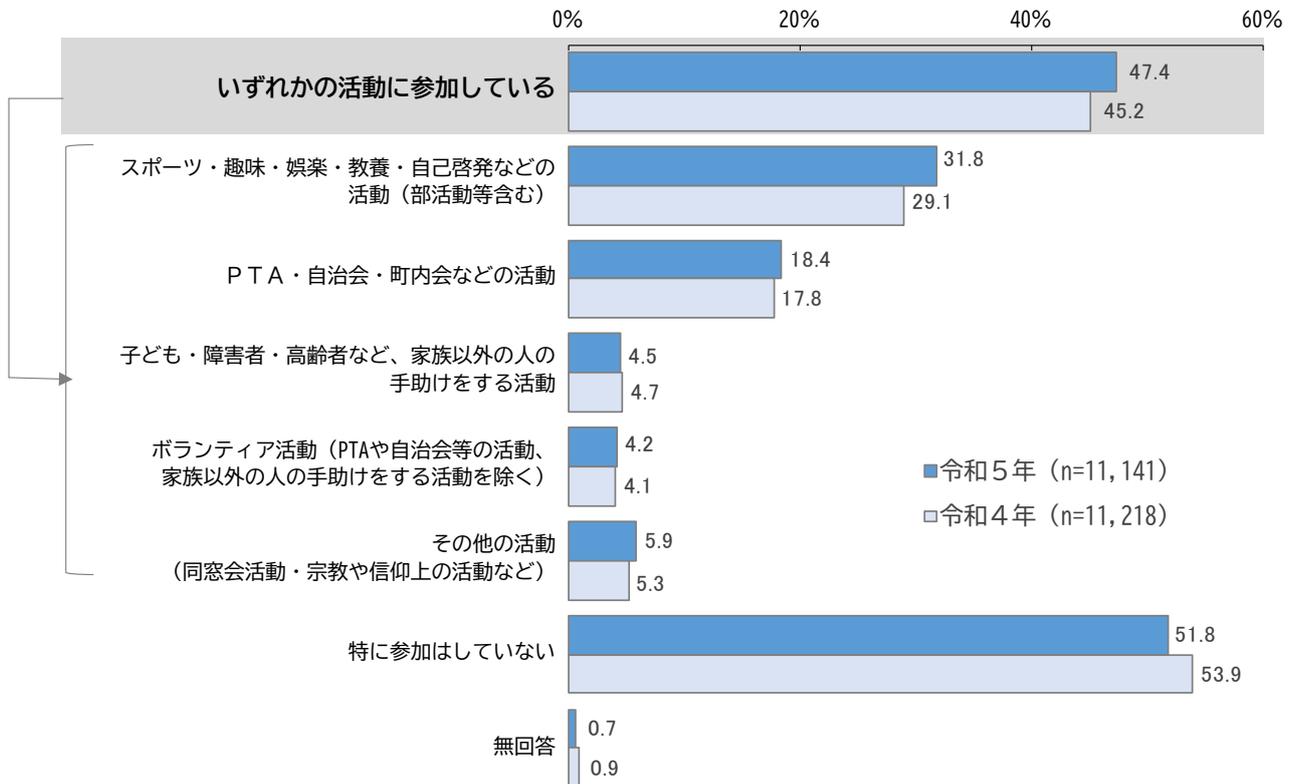
(集計対象：同居人がいる 9,351 人)

(5) 社会活動への参加状況（社会参加）

社会活動への参加状況を見ると、「いずれかの活動に参加している」で47.4%、「特に参加はしていない」で51.8%となっている。

令和4年と比較すると、「いずれかの活動に参加している」の割合が拡大し、「特に参加はしていない」の割合が縮小している。

【図2-7】社会活動への参加状況【複数回答】（令和5年、4年）



(注) 回答選択肢「1 P T A ・自治会・町内会などの活動」から「5 その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(6) 男女、年齢階級別社会活動への参加状況（社会参加）

社会活動への参加状況について、「特に参加はしていない」と回答した割合は、男性が51.5%、女性が51.8%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では20歳代から30歳代及び50歳代、女性では20歳代から30歳代及び80歳以上で高くなっている。

【図2-8】男女、年齢階級別社会活動への参加状況【複数回答】

	n	町内会・自治会・PTAなどの活動	子ども・障害者・高齢者など、家族以外の人の手助けをする活動	ボランティア活動（PTA・自治会の手助けをする活動以外）	スポーツ・趣味・娯楽・部活動等（自己啓発などの活動含む）	宗教や信仰上の活動（同窓会活動・その他の活動）	特に参加はしていない	無回答	いずれかの活動に参加している
全体	11,141	18.4	4.5	4.2	31.8	5.9	51.8	0.7	47.4
男性／全体	5,146	18.8	3.2	4.6	32.9	6.1	51.5	0.6	47.9
16～19歳	140	1.4	1.4	2.1	48.6	2.9	47.9	0.7	51.4
20～29歳	364	3.8	1.4	2.7	27.7	2.2	66.2	0.3	33.5
30～39歳	545	10.3	2.2	2.2	31.0	4.0	60.0	-	40.0
40～49歳	781	22.2	2.2	3.3	34.3	4.4	50.7	-	49.3
50～59歳	941	17.3	1.9	3.2	30.7	4.5	55.3	0.4	44.3
60～69歳	957	23.7	3.4	4.6	34.7	8.8	47.3	0.3	52.4
70～79歳	985	26.7	5.7	7.9	32.1	9.1	43.7	1.0	55.3
80歳以上	433	15.9	5.3	7.6	35.1	7.2	50.3	2.8	46.9
女性／全体	5,912	18.2	5.7	3.9	31.0	5.7	51.8	0.8	47.3
16～19歳	162	1.2	2.5	4.3	46.9	3.1	46.9	-	53.1
20～29歳	461	3.0	2.2	2.2	28.4	2.8	65.7	-	34.3
30～39歳	676	17.9	4.6	0.6	23.2	2.4	60.4	0.3	39.3
40～49歳	838	28.5	7.5	2.6	27.2	3.9	49.8	0.2	50.0
50～59歳	975	20.0	5.4	2.9	29.5	4.7	52.0	0.2	47.8
60～69歳	1,034	19.7	7.4	4.7	35.5	7.6	46.8	0.7	52.5
70～79歳	1,133	20.1	6.0	7.9	37.2	9.0	44.5	1.7	53.8
80歳以上	633	11.8	4.7	3.5	25.6	7.0	57.8	2.8	39.3

(注) 回答選択肢「1 P T A・自治会・町内会などの活動」から「5 その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

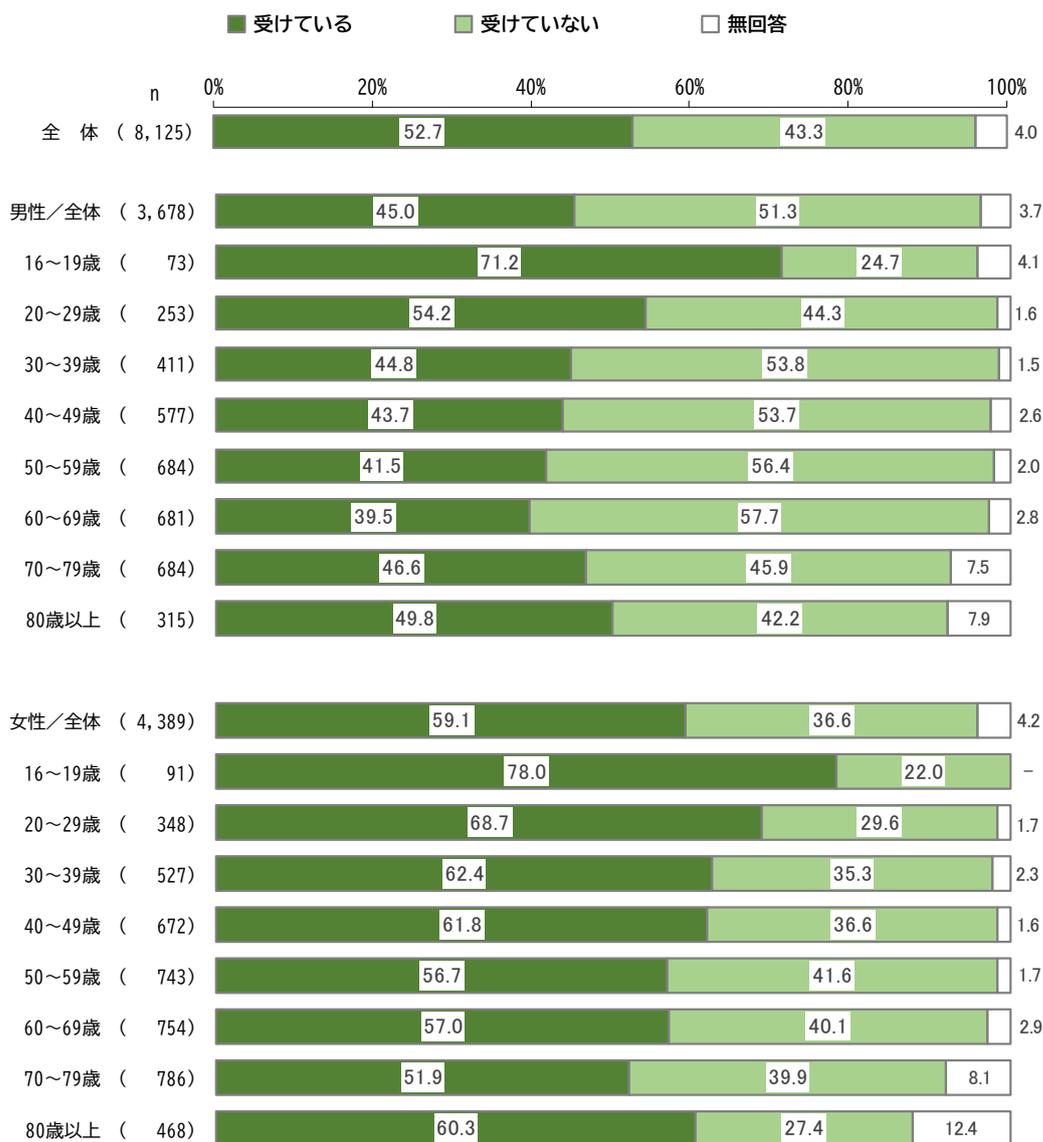
※以下、(7)～(11)については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した人を集計対象としている（P29 参照）。

(7) 男女、年齢階級別不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況
(社会的サポート)

日常生活で感じている不安や悩みについて、家族・友人等からの手助けを「受けている」と回答した人の割合は52.7%、「受けていない」は43.3%となっている。

手助けを「受けていない」と回答した人の割合は、男性が51.3%、女性が36.6%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では50歳代から60歳代で、女性では50歳代から70歳代で高くなっている。

【図 2 - 9】 男女、年齢階級別不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況



(集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,125人)

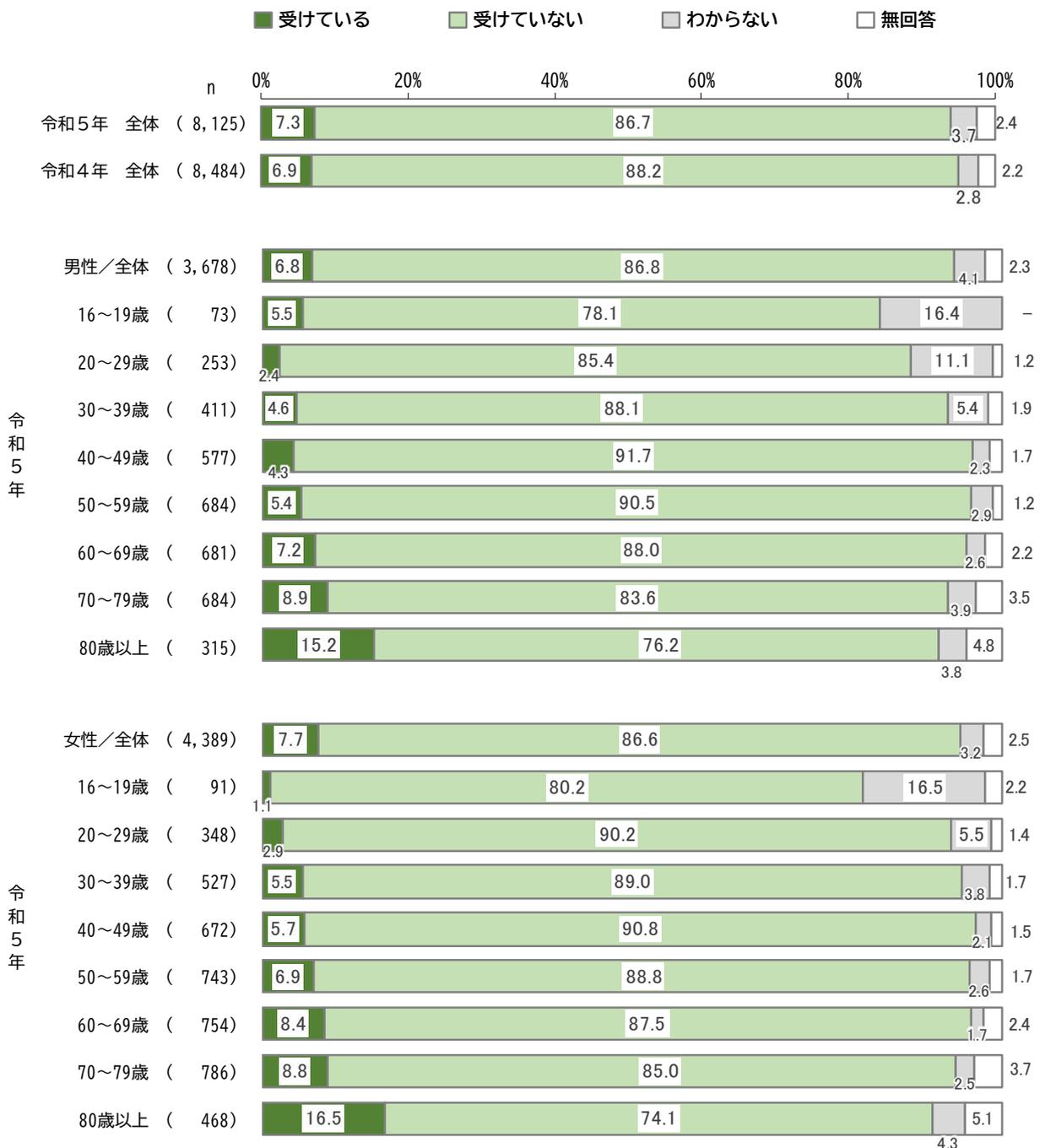
(8) 男女、年齢階級別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況
(社会的サポート)

行政機関やNPO等の民間団体から不安や悩みに対する支援（対価を直接支払うものを除く。）を「受けている」と回答した人の割合は7.3%、「受けていない」は86.7%となっている。

令和4年と比較すると、「受けていない」の割合が縮小している。

支援を「受けていない」と回答した人の割合は、男性が86.8%、女性が86.6%となっている。これを男女、年齢別にみると、男性では40歳代から50歳代で、女性では20歳代及び40歳代で高くなっている。

【図2-10】男女、年齢階級別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

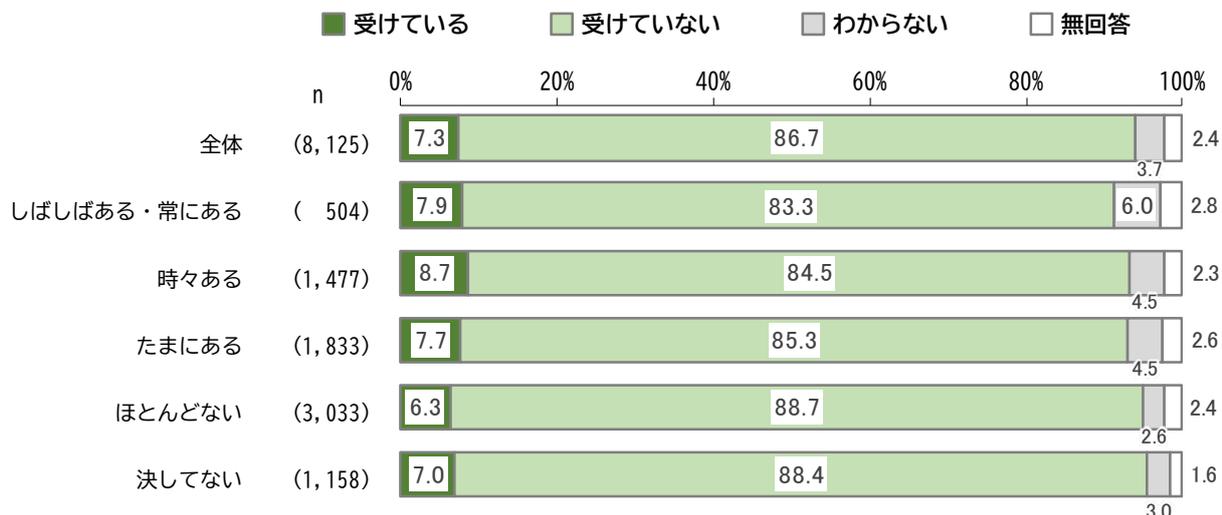


(集計対象: 不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,125人(令和5年))

(9) 孤独感（直接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況
（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人の割合を孤独感（直接質問）別にみると、孤独感が「ほとんどない」で高くなっている。

【図 2-11】 孤独感（直接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

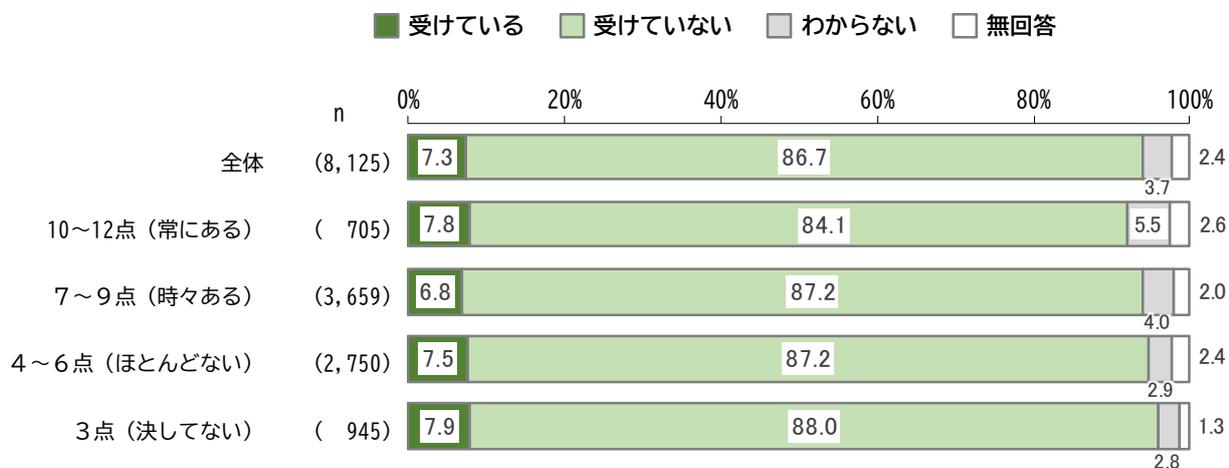


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した 8,125 人）

(10) 孤独感（間接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況
（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人の割合を孤独感（間接質問）別にみると、大きな差異はみられない。

【図 2-12】 孤独感（間接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

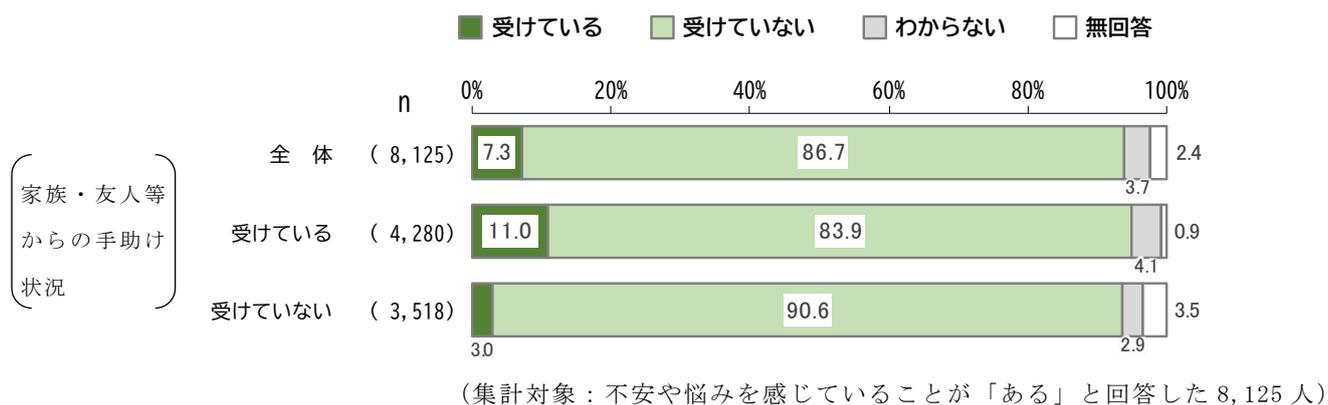


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した 8,125 人）

(11) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別行政機関・NPO等からの支援の状況（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援の状況を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、支援を「受けている」と回答した人の割合は手助けを「受けている」で、支援を「受けていない」と回答した人の割合は手助けを「受けていない」で高くなっている。

【図2-13】不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別行政機関・NPO等からの支援の状況



※以下、(12)～(15)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、かつ、行政機関やNPO等の民間団体から支援を「受けている」と回答した人を集計対象としている（P49参照）。

(12) 孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けている人の支援者（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した人に対し、その支援者を尋ねたところ、「行政機関（国や自治体）」と回答した割合が54.4%と最も高く、次いで、「社会福祉協議会」（25.4%）などとなっており、令和4年と比較して大きな差異はみられない。

支援者を孤独感別にみると、直接質問、間接質問ともに大きな差異はみられない。

【図2-14】孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けている人の支援者
【複数回答】

								(%)	
		n	（行政機関 や自治体）	社会福祉協議会	ボランティア等の民間団体・NPO等	自治会・町内会	その他	無回答	
令和5年 全体		590	54.4	25.4	8.8	4.2	12.7	12.5	
令和4年 全体		584	50.7	27.4	8.4	5.1	12.2	13.4	
令和5年	直接質問	しばしばある・常にある	40	60.0	12.5	7.5	-	20.0	12.5
		時々ある	128	55.5	30.5	8.6	2.3	10.2	8.6
		たまにある	141	56.0	23.4	11.3	5.7	12.8	11.3
		ほとんどない	190	51.6	24.7	8.4	4.2	15.8	14.7
		決してない	81	55.6	28.4	6.2	6.2	6.2	14.8
令和5年	間接質問	10～12点（常にある）	55	56.4	25.5	10.9	1.8	10.9	7.3
		7～9点（時々ある）	250	55.2	27.6	10.0	2.8	13.2	9.2
		4～6点（ほとんどない）	206	53.4	24.3	8.3	6.3	11.2	17.0
		3点（決してない）	75	54.7	21.3	4.0	5.3	14.7	16.0

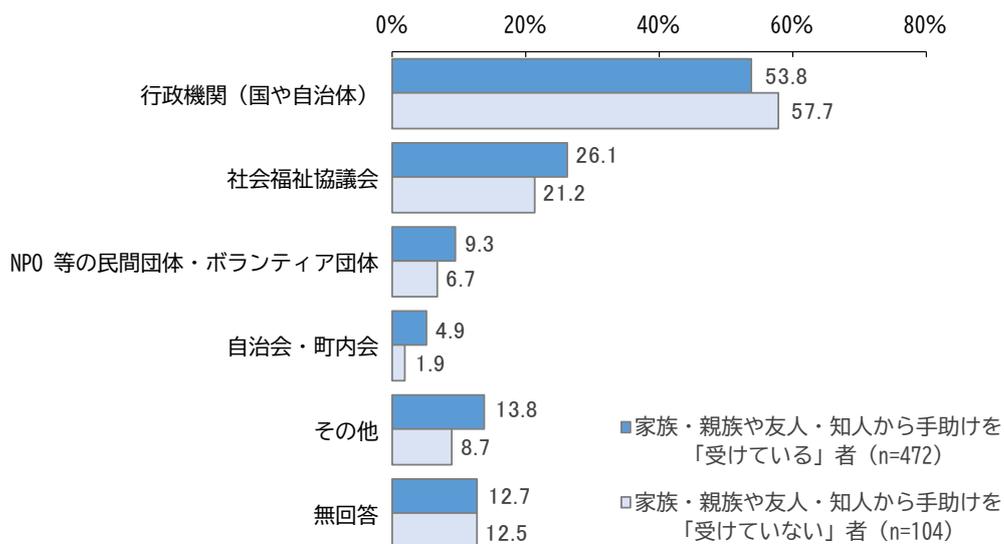
（集計対象：行政機関やNPO等の民間団体から支援を「受けている」と回答した590人（令和5年））

（注）直接質問の「しばしばある・常にある」については、回答者数が甚少のため、参考値。

(13) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援を受けている人の支援者
 (社会的サポート)

支援者を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、手助けを「受けている」と回答した人と「受けていない」と回答した人とで、大きな差異はみられない。

【図 2 - 15】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別
 支援を受けている人の支援者【複数回答】



(集計対象：行政機関・NPO 等からの支援を「受けている」と回答した 590 人)

(14) 孤独感（直接質問・間接質問）別受けている支援内容（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した人に対し、その支援内容を尋ねたところ、「相談支援（助言や情報提供等）」と回答した割合が50.5%と最も高く、次いで「経済的な支援（給付や貸付等）」（31.5%）などとなっており、これを令和4年と比較すると、「相談支援（助言や情報提供等）」の割合が拡大している。

支援内容を孤独感別にみると、「経済的な支援（給付や貸付等）」と回答した割合は、直接質問による孤独感が「時々ある」及び間接質問による孤独感スコアが「10～12点（常にある）」で高くなっている。

【図2-16】孤独感（直接質問・間接質問）別受けている支援内容【複数回答】

								(%)	
		n	（経済的な支援 （給付や貸付等）	（現物提供等 の支援 （食料提供・日用品の提供）	人的な支援 （世話や介護）	（相談支援 （助言や情報提供等）	その他	無回答	
令和5年 全体		590	31.5	4.2	28.0	50.5	8.8	3.9	
令和4年 全体		584	32.9	3.3	29.6	44.2	9.2	2.6	
令和5年	直接質問	しばしばある・常にある	40	52.5	7.5	25.0	35.0	17.5	7.5
		時々ある	128	40.6	3.9	25.0	46.9	8.6	2.3
		たまにある	141	24.8	4.3	25.5	54.6	8.5	2.1
		ほとんどない	190	27.9	3.7	30.0	54.2	8.4	5.8
		決してない	81	29.6	4.9	29.6	48.1	7.4	3.7
令和5年	間接質問	10～12点（常にある）	55	49.1	3.6	16.4	43.6	12.7	3.6
		7～9点（時々ある）	250	32.8	4.0	31.2	52.4	10.0	1.6
		4～6点（ほとんどない）	206	28.2	3.9	28.6	49.0	6.8	6.8
		3点（決してない）	75	24.0	5.3	22.7	56.0	8.0	2.7

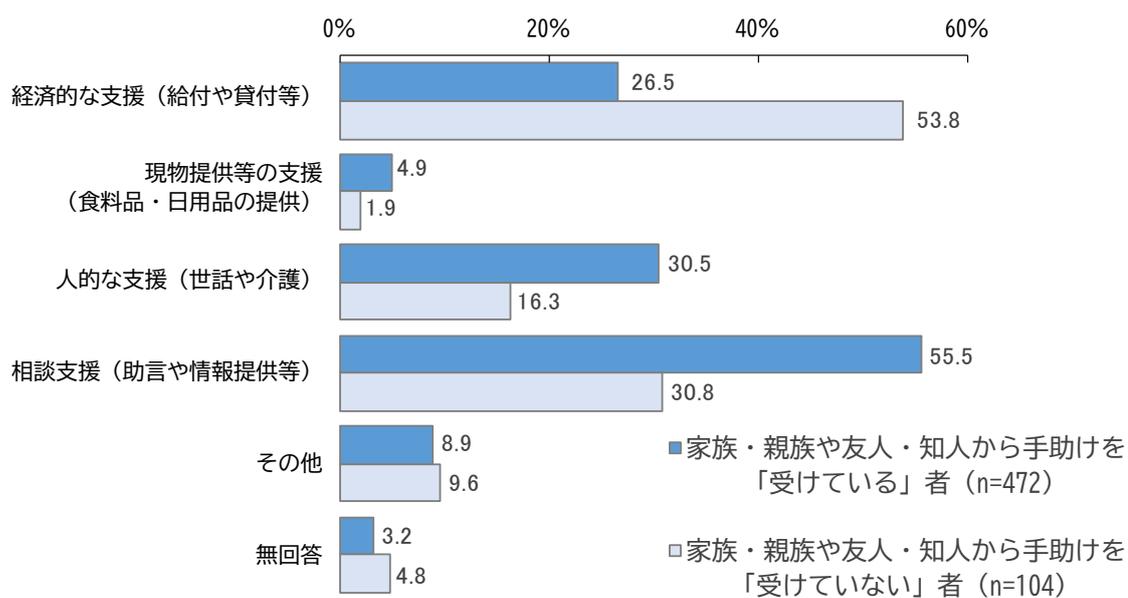
（集計対象：行政機関やNPO等の民間団体から支援を「受けている」と回答した590人（令和5年））

（注）直接質問の「しばしばある・常にある」については、回答者数が些少のため、参考値。

(15) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援内容（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援内容を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、「経済的な支援（給付や貸付等）」と回答した割合は手助けを「受けていない」と回答した人で、「人的な支援（世話や介護）」及び「相談支援（助言や情報提供等）」と回答した割合は手助けを「受けている」と回答した人で高くなっている。

【図 2 - 17】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援内容【複数回答】



（集計対象：行政機関・NPO等からの支援を「受けている」と回答した 590 人）

※以下、(16)及び(17)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、かつ、行政機関やNPO等の民間団体から支援を「受けていない」と回答した人を集計対象としている（P49参照）。

(16) 孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けていない理由（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人に対し、その理由を尋ねたところ、「支援が必要ではないため」と回答した割合が63.7%と最も高く、次いで、「支援の受け方がわからないため」（17.2%）、「支援が必要だが、我慢できる程度であるため」（15.8%）などとなっており、これを令和4年と比較すると、「支援が必要だが、我慢できる程度であるため」及び「支援を受けるのが恥ずかしいと感じるため」の割合が縮小している。

支援を受けていない理由を孤独感別にみると、「支援が必要ではないため」と回答した人の割合は、直接質問による孤独感が「決してない」及び「決してない」並びに間接質問による孤独感スコアが「3点（決してない）」及び「4～6点（ほとんどない）」で高くなっている。一方で、「支援の受け方がわからないため」及び「支援を受けても状況は変わらないと思うため」と回答した人の割合は、直接質問による孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」及び「たまにある」並びに間接質問による孤独感スコアが「10～12点（常にある）」及び「7～9点（時々ある）」で高くなっている。

なお、「支援が必要ではないため」と回答しなかった者についてみると、「支援の受け方がわからないため」が38.1%と最も高く、次いで「支援が必要だが、我慢できる程度であるため」（35.5%）、「支援を受けても状況は変わらないと思うため」（28.1%）などとなっている。

【図2-18】孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けていない理由【複数回答】
(%)

		n	支援が必要ではないため	支援が必要だが、我慢できる程度であるため	支援の受け方がわからないため	支援を受けるための手続が面倒であるため	支援を受けるのが恥ずかしいと感じるため	支援を受けるのと相手に負担をかけるため	支援を申し込んだが断られたため（支援対象外の場合を含む）	支援を受けても状況は変わらないと思うため	その他	無回答
令和5年 全体		7,043	63.7	15.8	17.2	9.6	3.5	2.4	1.1	12.6	3.0	1.5
令和4年 全体		7,482	65.2	18.9	17.7	10.0	4.4	2.7	0.9	—	3.7	2.0
令和5年	直接質問											
	しばしばある・常にある	420	31.0	16.2	32.4	21.7	11.9	10.0	2.9	33.6	8.1	1.7
	時々ある	1,248	50.2	18.7	26.3	14.1	6.4	3.7	1.5	17.1	3.3	1.5
	たまにある	1,563	59.7	19.4	21.6	12.0	3.9	2.4	0.9	14.9	2.9	1.7
	ほとんどない	2,691	72.4	14.4	11.7	6.4	1.7	1.1	1.1	8.1	2.2	1.3
決してない	1,024	77.6	10.5	8.1	4.1	1.2	0.9	0.6	6.9	2.5	1.4	
令和5年	間接質問											
	10～12点（常にある）	593	35.1	18.2	32.2	20.2	11.5	7.9	2.0	30.4	7.4	1.7
	7～9点（時々ある）	3,191	58.9	17.4	21.3	12.3	4.5	2.8	1.3	15.0	2.8	1.3
	4～6点（ほとんどない）	2,397	72.3	14.7	11.2	5.2	1.3	1.1	0.9	7.7	2.2	1.7
	3点（決してない）	832	79.0	11.2	7.9	4.0	0.8	0.5	0.7	5.4	2.6	1.4
令和5年「支援が必要ではないため」と回答しなかった者		2,554	—	35.5	38.1	20.3	8.4	5.4	3.1	28.1	6.7	4.2

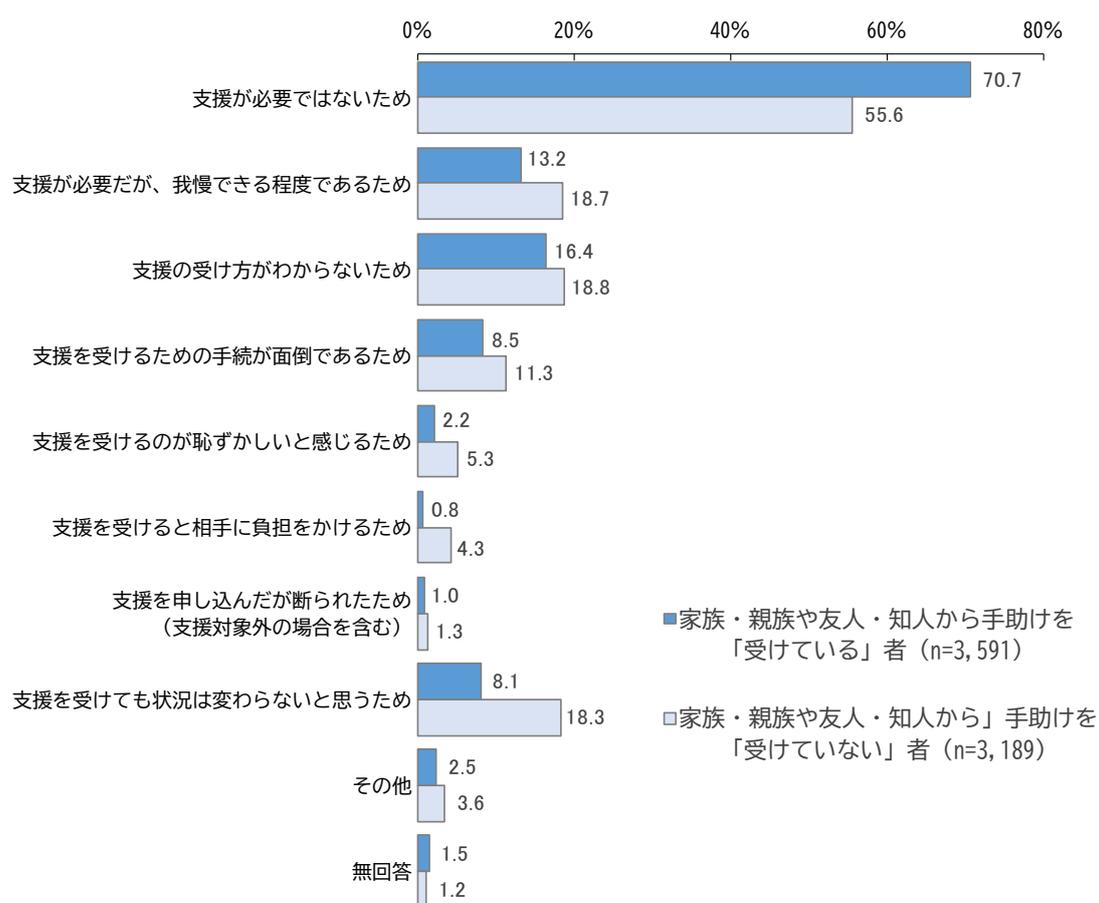
（集計対象：行政機関・NPO等からの支援を「受けていない」と回答した7,043人（令和5年））

（注）「支援を受けても状況は変わらないと思うため」は、令和5年調査からの選択肢。

(17) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援を受けていない理由
(社会的サポート)

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を受けていない理由を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、「支援が必要ではないため」と回答した割合は手助けを「受けている」と回答した人で、「支援を申し込んだが断られたため（支援対象外の場合を含む）」を除く他の理由では手助けを「受けていない」と回答した人で高くなっている。

【図 2 - 19】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別
支援を受けていない理由【複数回答】



(集計対象：行政機関・NPO等からの支援を「受けていない」と回答した7,043人)

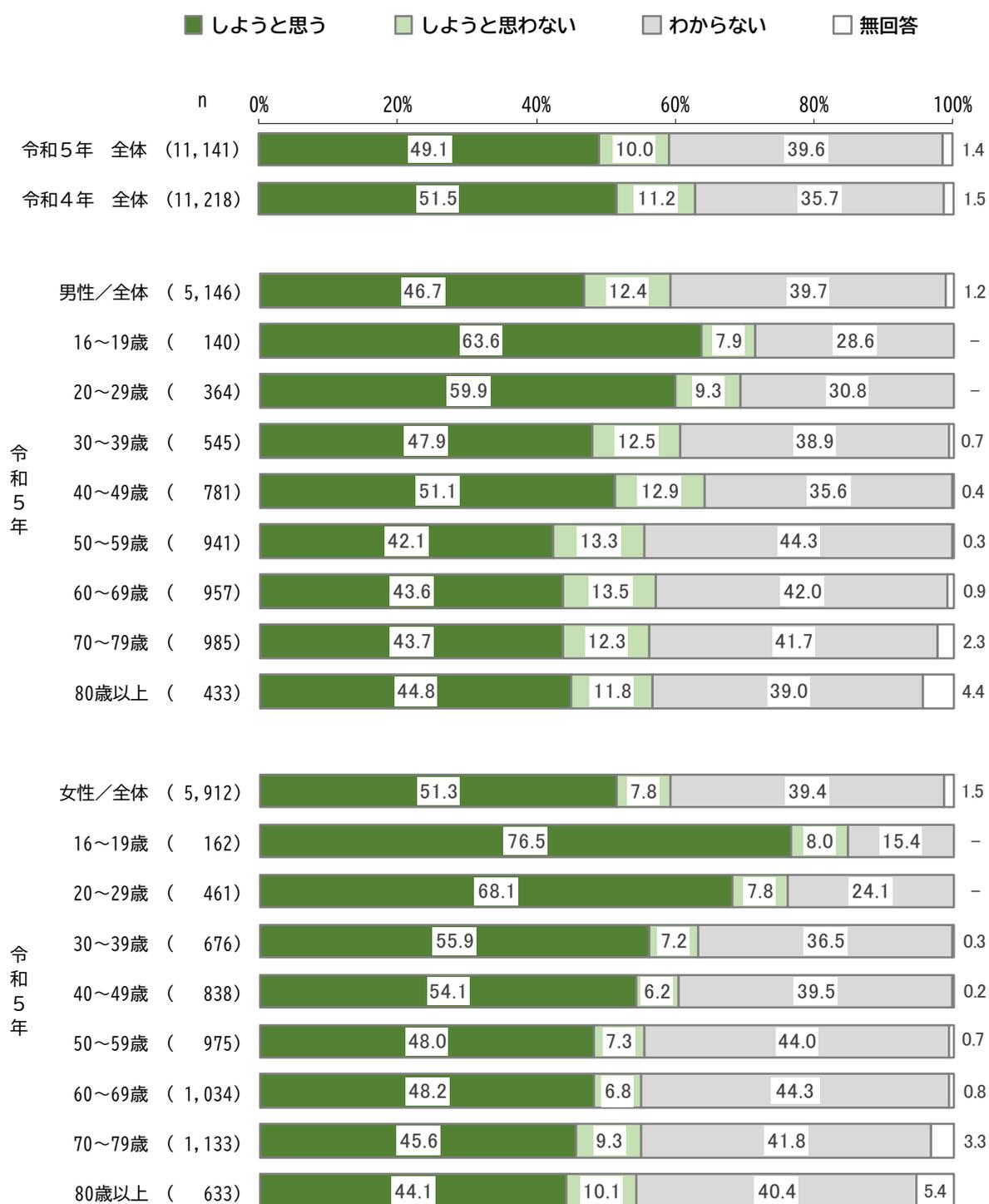
(18) 男女、年齢階級別他者へのサポート意識（社会的サポート）

他者への手助けを「しようと思う」と回答した人の割合は49.1%、「しようと思わない」は10.0%、「わからない」は39.6%となっている。

令和4年と比較すると、手助けを「しようと思う」又は「しようと思わない」の割合が縮小し、「わからない」の割合が拡大している

手助けを「しようと思う」と回答した人の割合は、男性が46.7%、女性が51.3%となっている。これを男女、年齢別にみると、男性では16～19歳、20歳代及び40歳代で、女性では16～19歳、20歳代及び30歳代で高くなっている。

【図2-20】男女、年齢階級別他者へのサポート意識（令和5年、4年）



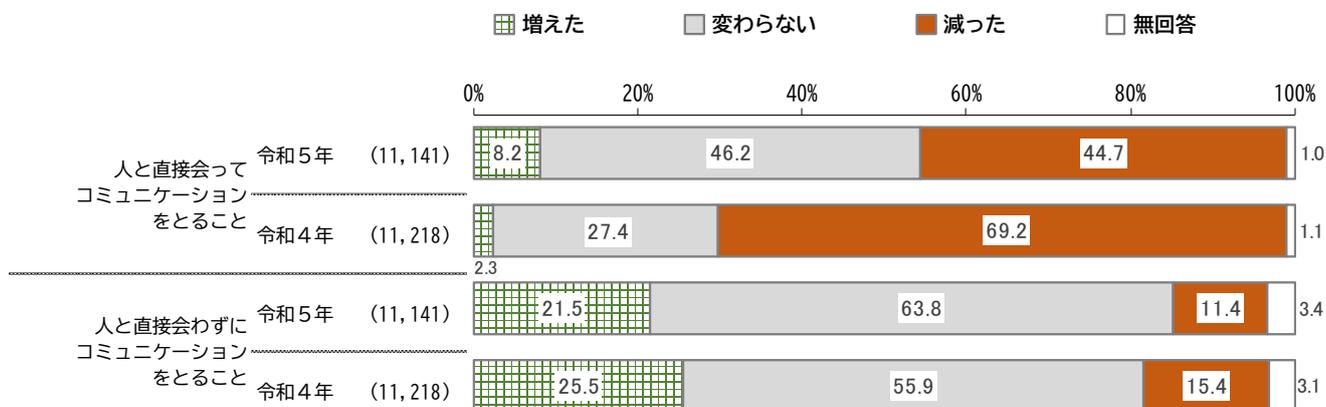
3 新型コロナウイルス感染拡大の影響

本調査では、新型コロナウイルス感染拡大が始まった2020年3月頃より前と比べて、人とのコミュニケーションにどのような変化があったか、また、日常生活にどのような変化があったかを把握した。

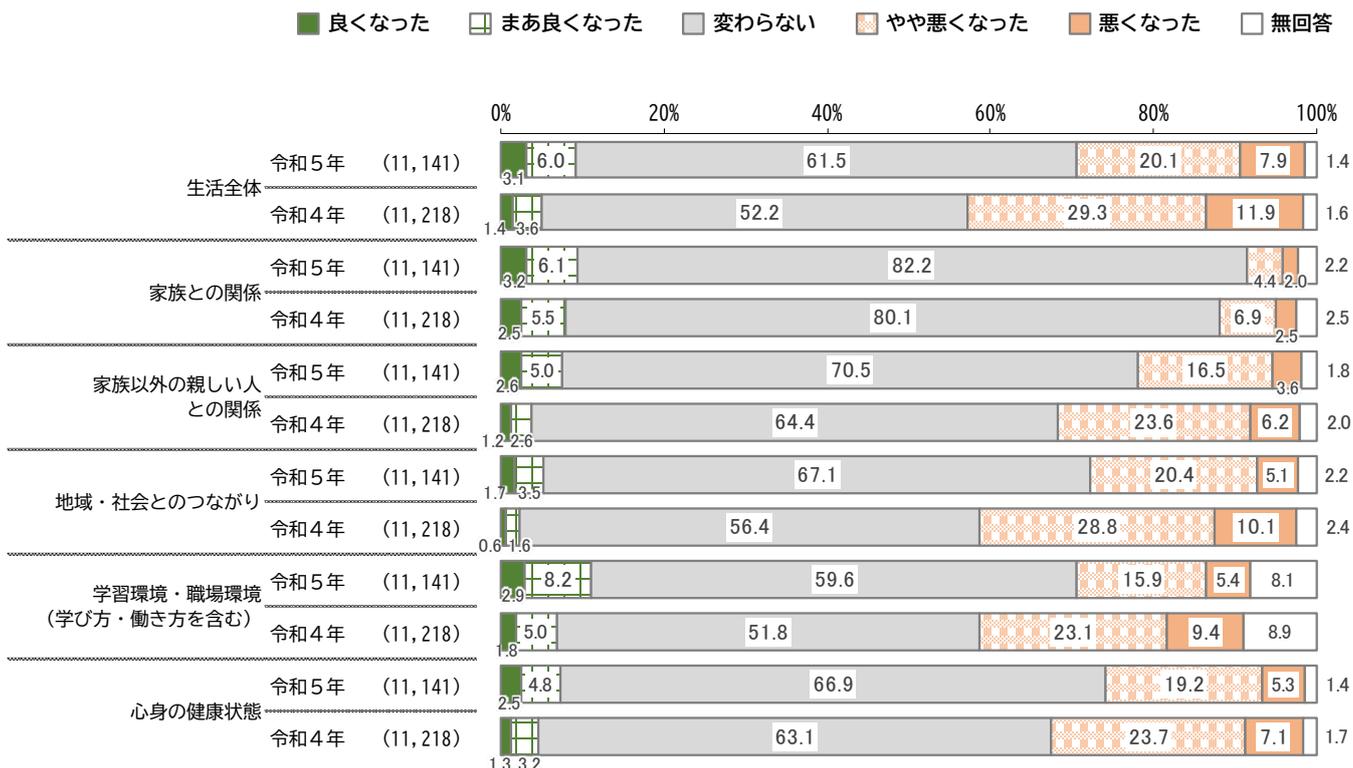
人と直接会ってコミュニケーションをとることが「変わらない」と回答した人の割合は、46.2%であった。令和4年と比較すると、「減った」の割合が縮小し、「増えた」及び「変わらない」の割合が拡大している（図3-1）。

また、日常生活の変化について、「生活全体」では「変わらない」と回答した人の割合が61.5%となっている。「生活全体」について、令和4年と比較すると、「良くなった」、「まあ良くなった」及び「変わらない」の割合が拡大し、「やや悪くなった」及び「悪くなった」の割合が縮小している（図3-2）。

【図3-1】 コロナ禍におけるコミュニケーションの変化（令和5年、4年）



【図3-2】 コロナ禍における日常生活の変化（令和5年、4年）



孤立に関する指標（研究会における試案）

孤独・孤立の実態把握に関する研究会では、前年度に引き続き、孤立に関する指標について検討を行った。本調査で把握している孤立に関する事項及び先行研究における孤立の種類及び操作的定義を踏まえ、社会的交流及び社会的サポート（受領）からみた孤立について、指標化を検討した。

ア 社会的交流：家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた孤立

本調査では、社会的交流に関して、家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（問13）を把握している。同居していない家族や友人たちとは手段別（3種）のコミュニケーション頻度、同居している人たちとは直接会って話す頻度について尋ねていることから、これらを合算した総合的なコミュニケーション頻度を求め、それが一定以下となっている者を、孤立状態にある可能性が高いと判定するものである。

具体的な算出手順は以下のとおり。

(ア) 合計スコアの算出

1か月の平均が4.3週（365日÷12か月÷7日）となることから、先行研究⁴に倣い週1回=4.3回とし、これを基準として、コミュニケーション頻度別の換算ウェイトを次のとおり定めた。

頻度	換算ウェイト	備考
全くない	0	
月1回未満	0.5	
月1回程度	1	
2週間に1回程度	2.2	2週間に1回→1週間に0.5回、すなわち4.3×0.5
週1回程度	4.3	週1=4.3回
週2～3回程度	10.8	2-3回→2.5回とし、×4.3
週4～5回以上	19.4	4-5回→4.5回とし、×4.3

同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション手段の問13(1)①直接会って話す、②電話及び③SNSや電子メールなど並びに同居している人たちと直接会って話す頻度（同居人がいる場合）（問13(2)）のそれぞれについて、「全くない」を0点、「月1回未満」を0.5点、「月1回程度」を1点、「2週間に1回程度」を2.2点、「週に1回程度」を4.3点、「週2～3回程度」を10.8点、「週4～5回以上」を19.4点としてスコア化し、合計した。

⁴ 斉藤雅茂，近藤克則，他：健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討：10年間のAGESコホートより，日本公衆衛生雑誌．62(3)：95-105，2015.

孤立指標と健康との関連については、以下の論文も参考とした。

Saito M, Aida J, et al. : Cross-national comparison of social isolation and all-cause mortality among older adults: A 10-year follow-up study in England and Japan. *Geriatrics and Gerontology International*, 21(2):209-214. 2021.

合計スコア = 問 13 (1) ① (直接会って話す) のスコア (換算ウェイト)
 + 問 13 (1) ② (電話) のスコア
 + 問 13 (1) ③ (SNS や電子メールなど) のスコア
 + 問 13 (2) のスコア

※ 問 13 (2) は同居している人がいる場合のみ。問 13 (1) ①～③、問 13 (2) のいずれかに回答がある場合は合計スコアを算出するが、問 13 (1) ①～③、問 13 (2) の全てが無回答の場合は算出対象外とした。

(イ) 総合的なコミュニケーション頻度への換算

スコア合計値を基に、以下のとおり総合的なコミュニケーション頻度に換算し、家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた孤立について検討した。先行研究における社会的孤立の操作的定義や本調査における質問内容などを踏まえ、交流頻度が「週に 1 回未満」となっている者(「2 週間に 1 回程度」、「月 1 回程度」及び「月 1 回未満」のいずれかに該当する者)を、孤立状態にある可能性が高いと考えられる者とした(注)。

頻度	スコア合計値		備考
月 1 回未満	0 以上	1 未満	全くないを含む
月 1 回程度	1 以上	2 未満	月1回=2未満として設定
2 週間に 1 回程度	2 以上	4.3 未満	
週 1～2 回未満 (週に 1 回程度)	4.3 以上	8.6 未満	週1=4.3回
週 2～3 回未満	8.6 以上	12.9 未満	週2=4.3回×2
週 3～4 回未満	12.9 以上	17.2 未満	週3=4.3回×3
週 4～6 回未満	17.2 以上	25.8 未満	週4=4.3回×4
1 日 1 回程度 (週に 6～9 回未満)	25.8 以上	38.7 未満	週6=4.3回×5
毎日頻繁 (週に 9 回以上)	38.7 以上		週9=4.3回×6

注) 先行研究⁵では、「同居者以外との対面・非対面交流をあわせて週に 1 回未満という状態までがその後の要介護状態や認知症と関連し、月 1 回未満になると早期死亡とも密接に関連する交流の乏しさであることから、これらが社会的孤立の妥当な操作的定義であることが示唆された。」としている。

⁵ 齊藤雅茂, 近藤克則, 他: 健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討: 10 年間の AGES コホートより, 日本公衆衛生雑誌. 62(3): 95-105, 2015.

孤立指標と健康との関連については、以下の論文も参考とした。

Saito M, Aida J, et al. : Cross-national comparison of social isolation and all-cause mortality among older adults: A 10-year follow-up study in England and Japan. *Geriatrics and Gerontology International*, 21(2):209-214. 2021.

【家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた算出結果】

総合的なコミュニケーション頻度が「週に1回未満」となる者の割合は6.3%となっている。なお、参考までに、「週1回程度」以下となる者の割合をみると9.5%となっている。

(上段:実数、下段:%)

全 体	(毎 週に頻 繁 9回 以上)	(1 日に 1回 程度 6回 未満)	週 4 回 未満	週 3 回 未満	週 2 回 未満	(週 1回 程度 1回 未満)	2 週 間 に 1 回 程度	月 1 回 程度	(全 く な い を 含 む)	週 に 1 回 未 満	【参考】
											週 1 回 程 度 以下
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8+9+10	7+8+9+10
11,141	3,660	2,104	3,667	238	351	346	242	229	236	707	1,053
100.0	32.9	18.9	32.9	2.1	3.2	3.1	2.2	2.1	2.1	6.3	9.5

参考：同居している人たちと直接会って話す頻度を除いた場合

先行研究では、同居していない者との接触頻度を用いる事例が多い。これに倣い、同居している人たちと直接会って話す頻度を除いた場合の合計スコアを算出し(注)、上記(イ)のとおり換算すると、コミュニケーション頻度が「週に1回未満」となる者の割合は29.4%、「週1回程度」以下となる者の割合は42.1%となる。

ただし、先行研究では交流相手に「近所の人」や「職場の人」などを含めるケースもあるのに対し、本調査では、交流相手を「家族や友人たち」としている点に留意が必要である。

注) この場合の合計スコアの算出式は以下のとおり。

$$\begin{aligned} \text{合計スコア} &= \text{問13(1)①(直接会って話す)のスコア} \\ &+ \text{問13(1)②(電話)のスコア} \\ &+ \text{問13(1)③(SNSや電子メールなど)のスコア} \end{aligned}$$

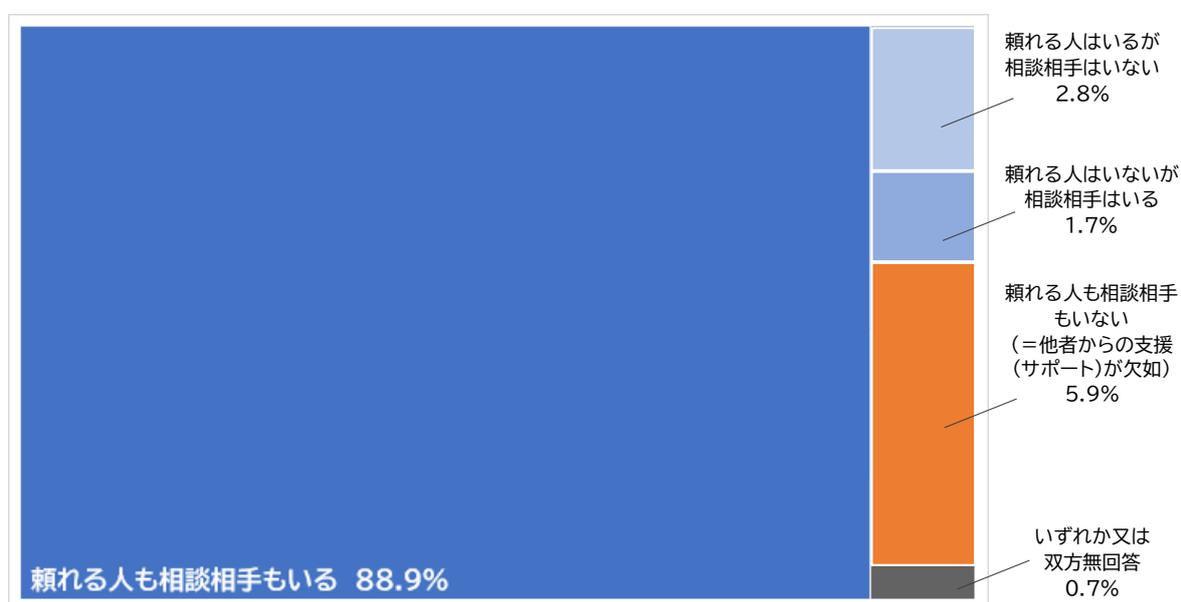
イ 社会的サポート（受領）：困った時に頼れる人の有無及び相談相手の有無からみた孤立

本調査では、孤独・孤立に関する事項の関連事項として、「困った時に頼れる人の有無（問 15）」や「不安や悩みの相談相手の有無（問 16）」を把握している。これらは他者からの支援（サポート）の受領状況を示しており、困った時に頼れる人及び相談相手の双方を持たない者を、孤立状態にある可能性が高いと判定するものである。

困った時に頼れる人の有無及び不安や悩みの相談相手の有無を以下のとおり組み合わせ集計し、「頼れる人も相談相手もない」に分類される者を、孤立状態にある可能性が高いと考えられる者とした。

【困った時に頼れる人の有無×不安や悩みの相談相手の有無に関する集計結果】

「頼れる人も相談相手もない」に該当した人は 656 人で、本調査への回答者（11,141 人）に占める割合は、5.9%となっている。



孤立状態にある可能性が高いと考えられる者の指標を属性別に分析すると次のとおりになっている。

(単位:%)

	n	指標			
		家族や友人たちとのコミュニケーション頻度から測定した場合		他者からの支援状況から測定した場合	
		週に1回未満	【参考】「週1回程度」以下		
全体	11,141	6.3	9.5	5.9	
年齢	16～19歳	308	0.6	1.6	2.3
	20～29歳	833	5.6	8.5	4.7
	30～39歳	1,235	4.7	7.0	6.8
	40～49歳	1,638	3.6	5.0	6.7
	50～59歳	1,937	6.7	9.1	8.6
	60～69歳	1,998	7.2	9.8	6.8
	70～79歳	2,123	8.1	13.0	4.1
	80歳以上	1,069	9.1	15.2	2.5
	(再掲)20～64歳	6,623	5.5	7.6	7.2
	(再掲)65～74歳	2,166	8.2	12.4	5.1
(再掲)75歳以上	2,044	8.2	13.5	2.8	
男女	男性	5,146	8.2	11.6	8.9
	女性	5,912	4.7	7.5	3.1
性年齢	男性全体	5,146	8.2	11.6	8.9
	16～19歳	140	1.4	2.9	2.1
	20～29歳	364	8.0	12.1	6.3
	30～39歳	545	7.3	9.5	10.3
	40～49歳	781	5.1	7.2	9.5
	50～59歳	941	9.2	12.5	12.6
	60～69歳	957	9.7	13.1	10.4
	70～79歳	985	9.1	14.0	6.7
	80歳以上	433	9.2	13.6	3.9
	女性全体	5,912	4.7	7.5	3.1
	16～19歳	162	-	0.6	1.9
	20～29歳	461	3.5	5.4	3.3
	30～39歳	676	2.5	4.9	3.8
	40～49歳	838	2.1	3.0	4.2
	50～59歳	975	4.1	5.7	4.5
	60～69歳	1,034	4.8	6.8	3.2
	70～79歳	1,133	7.1	11.9	1.8
	80歳以上	633	8.8	16.0	1.4
配偶者の有無	未婚	2,556	12.5	16.8	9.9
	配偶者あり	6,937	2.7	4.3	4.4
	死別	959	9.9	17.8	2.5
	離別	666	14.6	21.9	11.0
世帯構成	ひとり世帯	1,826	25.2	36.4	10.1
	一世代世帯(夫婦のみ)	3,165	3.9	6.0	4.7
	二世代世帯(両親と子)	3,679	1.1	1.8	5.1
	二世代世帯(ひとり親と子)	916	2.2	3.9	6.8
	三世代世帯(親と子と孫)	713	1.7	2.7	2.7
	その他の世帯	509	4.7	6.3	7.5
同居人の有無	同居人がいる	9,351	2.4	3.8	5.1
	同居人がいない	1,749	27.3	39.3	10.1

(単位:%)

		n	指標		
			家族や友人たちとのコミュニケーション頻度から測定した場合		他者からの支援状況から測定した場合
			週に1回未満	【参考】「週1回程度」以下	
全体		11,141	6.3	9.5	5.9
現在の仕事	正規の職員・従業員	3,491	6.0	8.5	7.3
	非正規の職員・従業員	2,179	5.8	8.1	6.5
	会社などの役員	352	4.8	6.3	6.3
	自営業主	660	4.4	8.0	6.8
	家族従業者・内職	193	2.1	2.6	2.1
	学生・生徒	454	1.1	2.2	2.4
	失業中	404	7.9	11.4	7.9
	無職	2,525	7.1	11.8	4.5
	その他	643	11.5	14.9	3.6
世帯の年間収入	100万円未満	1,001	14.4	19.9	8.2
	100～199万円	1,349	11.3	16.7	5.6
	200～299万円	1,560	6.6	11.2	6.1
	300～399万円	1,300	6.5	10.1	6.0
	400～499万円	1,104	4.3	7.2	6.2
	500～699万円	1,473	3.9	5.4	6.0
	700～999万円	1,297	2.8	3.6	4.8
	1,000～1,499万円	736	2.0	2.9	3.7
	1,500万円以上	295	0.7	1.4	4.1
わからない	905	5.2	7.5	6.9	
経済的な暮らし向き	大変ゆとりがある	211	4.7	6.6	5.2
	ややゆとりがある	1,153	3.8	5.9	1.8
	普通	4,958	4.6	7.1	3.0
	やや苦しい	3,248	7.5	11.1	7.1
	大変苦しい	1,499	11.6	16.4	15.8
社会参加の状況	参加している	5,286	3.4	5.9	3.3
	特に参加していない	5,773	9.0	12.6	8.2
困った時に頼れる人の有無	いる	10,261	5.0	7.9	-
	いない	848	21.5	27.0	77.4
不安や悩みの相談相手の有無	いる	10,107	4.9	7.8	-
	いない	966	21.3	27.0	67.9
行政機関・NPO等からの支援の状況	受けている	590	9.3	13.9	3.6
	受けていない	7,043	6.3	9.3	7.1
	わからない	299	10.7	14.7	8.4
心身の健康状態	よい	1,795	3.2	5.0	1.7
	まあよい	1,904	3.7	6.0	2.8
	ふつう	5,111	6.0	9.3	5.2
	あまりよくない	1,684	10.5	14.7	12.0
	よくない	512	14.6	19.1	17.4
生活満足度	満足している	1,490	2.3	3.8	1.0
	まあ満足している	4,947	3.6	6.1	2.1
	どちらともいえない	2,386	8.9	13.1	7.7
	やや不満である	1,485	9.8	13.9	10.8
	不満である	691	16.1	20.5	26.5
孤独感(直接質問)	しばしばある・常にある	533	18.6	23.6	33.6
	時々ある	1,649	11.1	15.5	10.5
	たまにある	2,192	6.7	10.5	5.6
	ほとんどない	4,612	4.1	6.7	2.8
	決してない	1,990	3.2	4.8	1.9
孤独の状況(間接質問)	10～12点(常にある)	769	16.9	21.5	27.7
	7～9点(時々ある)	4,464	7.8	11.3	7.3
	4～6点(ほとんどない)	4,294	4.3	7.2	2.2
	3点(決してない)	1,530	2.3	4.1	1.1

第3 単純集計結果付き調査票



政府統計

内閣官房
Cabinet Secretariat

人々のつながりに関する基礎調査

この調査は、統計法に基づき国が実施する一般統計調査です。
調査票情報の秘密の保護に万全を期していますので、ありのままをご記入ください。

ご記入にあたってのお願い

- 1 この調査は、原則として、**あて名のご本人**がご回答ください。
- 2 ご回答は、**令和5年12月1日現在**の状況をお願いします。
- 3 ご回答は、選択肢の中から選んで数字に○印をつけてください（一部、数字を記入するものがあります）。
- 4 ご回答の○の数は、（○はひとつだけ）、（○はいくつでも）などと表示していますので、それに合わせてください。
- 5 設問によっては、ご回答いただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きや矢印に従ってご回答ください。特にことわりのない場合は次の設問に進んでください。
- 6 「その他」を選んだ場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。記入しきれないときは、調査票の余白にご記入ください。
（かっこがない場合は、具体的な内容を記入する必要はありません。）

ご記入が終わりましたら

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒にて、
令和6年1月19日（金）までにご投かんください（切手は不要です）。

◆お問い合わせ先：

「人々のつながりに関する基礎調査」実施事務局

（調査受託： ）

電話：

（平日：午前 8:00～午後 6:00）

（土日・祝日：午前 9:00～午後 5:00）※12/29～1/3を除く。

（調査実施者）

内閣官房「人々のつながりに関する基礎調査」担当

※「調査票・単純集計表」の集計母数の表記について

特にサンプル数の表記のない設問は、全数ベース（n=11,141）で集計しており、集計母数の記載（n=11,141）を割愛した。なお、一部の該当設問については、設問ごとにその設問の集計母数を記している。

問1 あなたの年齢（令和5年（2023年）12月1日現在の年齢）を記入してください。

	歳	2.8	16～19 歳	17.4	50～59 歳
		7.5	20～29 歳	17.9	60～69 歳
		11.1	30～39 歳	19.1	70～79 歳
		14.7	40～49 歳	9.6	80 歳以上

問2 あなたの性別をお答えください。（○はひとつだけ）

46.2	男性	0.6	その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）
53.1	女性	0.2	無回答

問3 あなたの現在の婚姻状況をお答えください。なお、「配偶者」には事実上夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合や同性パートナーを含めます。（○はひとつだけ）

22.9	未婚	8.6	死別	0.2	無回答
62.3	配偶者あり	6.0	離別		

問4 あなたの世帯（家族以外の同居人含む）構成をお答えください。なお、「夫婦」「両親」には婚姻届を提出していない場合や、同性パートナーを含めます。（○はひとつだけ）

16.4	ひとり世帯	33.0	二世帯世帯（両親と子）	4.6	その他の世帯
28.4	一世帯世帯 （夫婦のみ）	8.2	二世帯世帯（ひとり親と子）	→ 問5へ	
		6.4	三世帯世帯（親と子と孫）	3.0	無回答

問5へ

【問4で「3」～「5」（二世帯世帯又は三世帯世帯）と回答した方へ】

問4-1 同居している人の中に、あなたのお子さんはいますか。

（○はひとつだけ） n=5,308

69.4	いる	29.1	いない	→ 問5へ	1.5	無回答
------	----	------	-----	-------	-----	-----

【問4-1で「1 いる」と回答した方へ】

問4-2 同居しているお子さんで一番若い方の年齢（令和5年（2023年）12月1日現在の年齢）を記入してください。 n=3,682

	歳	15.0	6 歳未満	2.2	無回答
		82.8	6 歳以上		

【再び、全員の方へ】

問5 あなたは現在、何人でお住まいですか。あなた自身を含めた人数を記入してください（ひとり暮らしの場合は1と記入）。

	人	15.7	1 人	16.9	4 人
		33.0	2 人	10.2	5 人以上
		23.0	3 人	1.2	無回答

問6 あなたが最後に卒業した学校、または現在、在学している学校をお答えください。
(○はひとつだけ)

9.8	小学・中学	26.6	大学
37.7	高校（旧制中学校を含む）	2.7	大学院
13.3	専門学校	0.7	その他
8.7	短大・高専	0.5	無回答

問7 あなたの現在の仕事をお答えください。複数の仕事に従事している場合は、主な仕事についてお答えください。(○はひとつだけ)

31.3	正規の職員・従業員
19.6	非正規の職員・従業員（派遣社員、契約社員・嘱託、パート・アルバイト（学生アルバイトを除く））
3.2	会社などの役員
5.9	自営業主
1.7	家族従業者・内職
4.1	学生・生徒
3.6	収入をとまなう仕事をしていない（仕事を探している）
22.7	収入をとまなう仕事をしていない（仕事を探していない）
5.8	その他
2.2	無回答

※「主な仕事」とは一番長い時間した仕事を指します。

問8 あなたの現在の住まいをお答えください。(○はひとつだけ)

68.4	持ち家（一戸建）
9.2	持ち家（マンションなどの共同住宅）
15.1	民営の賃貸住宅
2.9	都道府県・市区町村営の賃貸住宅・都市再生機構（UR）・公社
1.7	給与住宅（社宅・公務員住宅など）・寮・寄宿舍
2.5	その他・わからない
0.2	無回答

問9 あなたの世帯の2022年における年間収入（税・社会保険料込み）をお答えください。自営業の場合には営業利益（税込み）をお答えください。なお、年金は収入に含みます。(○はひとつだけ)

9.0	100万円未満	9.9	400～499万円	2.6	1,500万円以上
12.1	100～199万円	13.2	500～699万円	8.1	わからない
14.0	200～299万円	11.6	700～999万円	1.1	無回答
11.7	300～399万円	6.6	1,000～1,499万円		

問10 あなたの現在の経済的な暮らし向きは、いかがですか。(○はひとつだけ)

1.9	大変ゆとりがある	29.2	やや苦しい
10.3	ややゆとりがある	13.5	大変苦しい
44.5	普通	0.6	無回答

問11 あなたは日頃どの程度、外出していますか。(○はひとつだけ)

55.0	週5日以上	5.9	週1日未満
19.8	週3～4日程度	2.5	外出しない
15.9	週1～2日程度	0.8	無回答

問12へ

【問11で「1」～「3」(週1日以上)と回答した方へ】

問11-1 最近1週間の外出の目的は何ですか。(○はいくつでも) n=10,116

57.3	仕事・学校	70.6	食事・買い物・日常の用事
24.5	人とのつきあい・交流	23.2	通院
38.7	趣味や娯楽、散歩や運動	4.7	その他
6.1	地域活動・ボランティア活動	1.0	無回答

【再び、全員の方へ】

問12 最近1週間の行動範囲に含まれているものを全て選んでください。

(○はいくつでも)

70.7	自宅(自室)
69.4	自宅(家族と共用の部屋)
21.7	親族・友人等の家
54.6	職場や学校等の拠点
29.0	趣味や活動等の拠点(職場・学校以外)
60.3	不特定多数の人が利用する場所(公共施設・商業施設・娯楽施設・公園等)
6.9	その他
0.7	無回答

問13 家族や友人たちとのコミュニケーション頻度についてお尋ねします。

(1) 同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度

あなたと同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度について、①～③ごとにそれぞれお答えください。

(①～③について、それぞれ○はひとつだけ)

	週4～5回以上	週2～3回程度	週1回程度	2週間に1回程度	月1回程度	月1回未満	全くない	無回答
① 直接会って話す	16.3	13.4	14.0	10.1	15.2	16.1	9.2	5.8
② 電話（ビデオ通話含む）	7.9	11.7	13.4	10.6	14.8	16.0	14.6	10.9
③ SNSや電子メールなど	20.4	15.1	11.4	8.6	9.2	7.9	14.1	13.3

※SNSでのコミュニケーションは、アプリケーションによるチャットなど、テキストベース(文字情報)でのやりとりを指します。また、電子メールには、SMS(ショートメッセージサービス)も含まれます。

(2) 同居している人たちとのコミュニケーション頻度

(同居している人がいる場合にお答えください。)

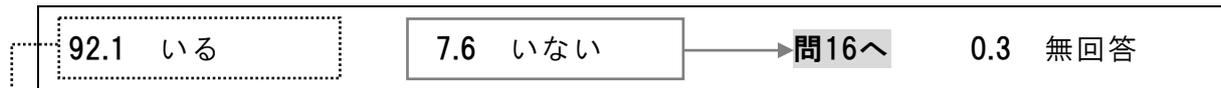
あなたと同居している人たちとのコミュニケーションについて、直接会って話す頻度をお答えください。(○はひとつだけ) n=9,351

88.5	週4～5回以上	0.5	月1回程度
4.0	週2～3回程度	0.4	月1回未満
1.4	週1回程度	0.9	全くない
0.4	2週間に1回程度	4.0	無回答

問14 あなたは現在、どのような活動に参加をしていますか。人と交流する活動についてお答えください。(○はいくつでも)

18.4	PTA・自治会・町内会などの活動
4.5	子ども・障害者・高齢者など、家族以外の人の手助けをする活動
4.2	上記以外のボランティア活動
31.8	スポーツ・趣味・娯楽・教養・自己啓発などの活動(部活動等含む)
5.9	その他の活動(同窓会活動・宗教や信仰上の活動など)
51.8	特に参加はしていない
0.7	無回答

問 15 あなたには、困った時に頼れる人はいますか。(○はひとつだけ)



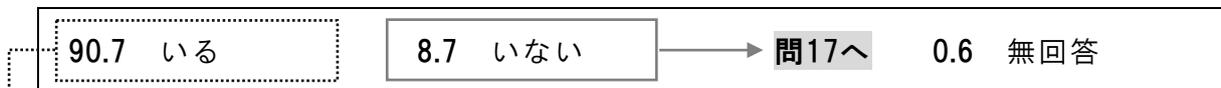
→【問15で「1 いる」と回答した方へ】

問15-1 あなたは誰を頼りますか。(○はいくつでも) n=10,261

95.8	家族・親族
55.8	友人・知人
9.7	自治会・町内会・近所の人
21.1	仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）
5.4	行政機関（国や自治体）
0.9	NPO等の民間団体・ボランティア団体
2.9	社会福祉協議会
17.0	病院・診療所の医師
1.9	その他
0.2	無回答

【再び、全員の方へ】

問16 あなたに不安や悩みが生じた場合、相談相手はいますか。(○はひとつだけ)



→【問16で「1 いる」と回答した方へ】

問16-1 あなたは誰に相談をしますか。(○はいくつでも) n=10,107

93.5	家族・親族
59.6	友人・知人
6.2	自治会・町内会・近所の人
18.6	仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）
4.0	行政機関（国や自治体）
1.0	NPO等の民間団体・ボランティア団体
2.5	社会福祉協議会
14.6	病院・診療所の医師
2.2	その他
0.1	無回答

【再び、全員の方へ】

問17 あなたは不安や悩みを相談することについて、どのように感じますか。
(○はいくつでも)

- 57.5 相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる
- 72.3 相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる
- 7.8 相手に連絡を取ることや、不安や悩みを説明するのが面倒である
- 5.6 相談することが恥ずかしい
- 10.6 相談すると相手の負担になる
- 9.9 相談しても無駄である (相談しても解決しない)
- 2.7 その他
(感じること : _____)
- 1.2 無回答

問18 あなたは現在、日常生活において不安や悩みを感じていることはありますか(既に相談機関等に繋がっている場合も含む)。(○はひとつだけ)

- 72.9 ある
- 26.7 ない
- 9 ページの間20へ
- 0.4 無回答

▶【問18で「1 ある」と回答した方へ】

問18-1 不安や悩みはどのような内容ですか。(○はいくつでも) n=8,125

- 62.1 健康
- 20.3 住まい
- 10.2 進学、就職など、進路上の問題
- 19.6 結婚、子育てなど、生活上の問題
- 58.0 収入や資産、老後の生活設計
- 18.9 家族・親族間の人間関係
- 5.2 近隣・地域との関係
- 13.7 学校や勤務先での人間関係
- 5.0 事業や家業の経営上の問題
- 2.6 金銭トラブル
- 7.4 自然災害や事故、事件などの被害
- 4.7 恋愛・性関係
- 6.2 その他
- 3.9 無回答

▶【問18で「1 ある」と回答した方へ】

問18-2 不安や悩みについて、家族・親族や友人・知人から、相談するなどの問題解決のための手助けを受けていますか。(○はひとつだけ) n=8,125

- 52.7 受けている
- 43.3 受けていない
- 4.0 無回答

次ページの間 19 へ

【問18で「1 ある」と回答した方へ】

問19 あなたは、問18-1で回答した不安や悩みについて、行政機関やNPO等の民間団体から支援（対価を直接支払うものを除く。）を受けていますか。

（○はひとつだけ） n=8,125

7.3 受けている	3.7 分からない → 次ページの間20へ
86.7 受けていない → 問19-3へ	2.4 無回答

▶ **【問19で「1 受けている」と回答した方へ】**

問19-1 あなたはどこから支援を受けていますか。（○はいくつでも） n=590

54.4 行政機関（国や自治体）
25.4 社会福祉協議会
8.8 NPO等の民間団体・ボランティア団体
4.2 自治会・町内会
12.7 その他（支援者：_____）
12.5 無回答

▶ **【問19で「1 受けている」と回答した方へ】**

問19-2 あなたはどのような支援を受けていますか。

（○はいくつでも） n=590

31.5 経済的な支援（給付や貸付等）
4.2 現物提供等の支援（食料品・日用品の提供）
28.0 人的な支援（世話や介護）
50.5 相談支援（助言や情報提供等）
8.8 その他（支援内容：_____）
3.9 無回答

【問19で「2 受けていない」と回答した方へ】

問19-3 その理由をお答えください。（○はいくつでも）

n=7,043

63.7 支援が必要ではないため
15.8 支援が必要だが、我慢できる程度であるため
17.2 支援の受け方がわからないため
9.6 支援を受けるための手続きが面倒であるため
3.5 支援を受けるのが恥ずかしいと感じるため
2.4 支援を受けると相手に負担をかけるため
1.1 支援を申し込んだが断られたため（支援対象外の場合を含む）
12.6 支援を受けても状況は変わらないと思うため
3.0 その他 （理由：_____）
1.5 無回答

【再び、全員の方へ】

問20 あなたは、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いますか。(○はひとつだけ)

49.1 しようと思う	→問21へ	
10.0 しようと思わない		
39.6 わからない		1.4 無回答

▶【問20で「2 しようと思わない」、「3 わからない」と回答した方へ】

問20-1 その理由をお答えください。(○はいくつでも)

n=5,522

23.7	自分には役に立てることがない
41.2	自分が何をすればよいかわからない
6.3	手間をかけたくない
5.9	自分で解決すべきだと思う
17.5	人に声をかけづらい
28.0	どのように接したらよいかわからない
50.5	不安や悩みの内容によると思う
9.1	負担を感じる
9.7	面倒である
3.7	誰かがやってくれると思う
4.9	興味・関心がない
22.8	そのような余裕がない
5.4	その他
2.4	無回答

【再び、全員の方へ】

問21 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。

(○はひとつだけ)

19.6 決してない	35.1 時々ある	0.6 無回答
36.3 ほとんどない	8.5 常にある	

問22 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。

(○はひとつだけ)

21.7 決してない	28.2 時々ある	0.5 無回答
45.2 ほとんどない	4.4 常にある	

問23 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。

(○はひとつだけ)

22.3 決してない	26.2 時々ある	0.5 無回答
46.6 ほとんどない	4.4 常にある	

問24 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。(○はひとつだけ)

17.9 決してない	14.8 時々ある
41.4 ほとんどない	4.8 しばしばある・常にある
19.7 たまにある	1.5 無回答

問25 その状況(問24で回答した状況)はどの程度前から続いていますか。
(○はひとつだけ)

5.6 6ヶ月未満	7.1 3年以上5年未満
3.3 6ヶ月以上1年未満	49.1 5年以上
4.4 1年以上2年未満	14.1 その他
4.2 2年以上3年未満	12.2 無回答

問26 あなたがこれまでに経験した出来事をお答えください。(○はいくつでも)

- 49.3 一人暮らし
- 63.7 転居
- 58.2 転校・転職・離職・退職(失業を除く)
- 22.2 失業・休職・退学・休学(中退・不登校を含む)
- 43.4 妊娠・出産・子育て
- 26.8 介護・介助
- 30.5 子どもの独り立ち
- 49.9 家族の病気・障害
- 16.9 家族との離別
- 55.5 家族との死別
- 34.2 家族以外の親しい知人等との死別
- 9.4 家族間の重大なトラブル(家庭内別居・DV・虐待を含む)
- 26.7 心身の重大なトラブル(病気・怪我等)
- 12.2 仕事上(職場)の重大なトラブル
- 15.6 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)
- 10.2 金銭による重大なトラブル
- 11.4 生活困窮・貧困
- 7.3 自然災害の被災・犯罪の被害等
- 3.0 その他の出来事(その内容: _____)

3.3 いずれもない → 次ページの間27へ

1.5 無回答

→ 次ページの間26-1へ

【問26で「1」～「19」のいずれかに○を付けた（経験した出来事がある）方へ】

問26-1 現在の孤独感（問24で回答した状況）に強く影響を与えたと思われる出来事はどれですか。（○はいくつでも） n=10,607

13.3	一人暮らし
5.9	転居
9.2	転校・転職・離職・退職（失業を除く）
4.9	失業・休職・退学・休学（中退・不登校を含む）
6.2	妊娠・出産・子育て
4.3	介護・介助
4.5	子どもの独り立ち
9.1	家族の病気・障害
4.4	家族との離別
18.1	家族との死別
6.4	家族以外の親しい知人等との死別
4.0	家族間の重大なトラブル（家庭内別居・DV・虐待を含む）
9.1	心身の重大なトラブル（病気・怪我等）
4.0	仕事上（職場）の重大なトラブル
7.1	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）
3.5	金銭による重大なトラブル
5.3	生活困窮・貧困
1.3	自然災害の被災・犯罪の被害等
2.2	その他の出来事
33.1	特に影響を与えたと思われる出来事はない
7.5	無回答

【再び、全員の方へ】

問27 あなたの現在の心身の健康状態をお答えください。（○はひとつだけ）

16.1	よい	45.9	ふつう	4.6	よくない
17.1	まあよい	15.1	あまりよくない	1.2	無回答

問28 あなたは、全体として、現在の生活にどの程度満足していますか。（○はひとつだけ）

13.4	満足している	13.3	やや不満である
44.4	まあ満足している	6.2	不満である
21.4	どちらともいえない	1.3	無回答

問29 新型コロナウイルス感染拡大が始まった2020年3月頃より前と比べて、人とのコミュニケーションにどのような変化がありましたか。

①及び②について、それぞれお答えください。

(①及び②について、それぞれ○はひとつだけ)

	増えた	変わらない	減った	無回答
① 人と直接会ってコミュニケーションをとること	8.2	46.2	44.7	1.0
② 人と直接会わずにコミュニケーションをとること (例：手紙・電話・SNS・インターネットなど)	21.5	63.8	11.4	3.4

問30 新型コロナウイルス感染拡大が始まった2020年3月頃より前と比べて、日常生活にどのような変化がありましたか。①～⑥について、それぞれお答えください。

(①～⑥について、それぞれ○はひとつだけ)

	良くなった	良くなった まああ	変わらない	悪くなった やや	悪くなった	無回答
① 生活全体	3.1	6.0	61.5	20.1	7.9	1.4
② 家族との関係	3.2	6.1	82.2	4.4	2.0	2.2
③ 家族以外の親しい人との関係	2.6	5.0	70.5	16.5	3.6	1.8
④ 地域・社会とのつながり	1.7	3.5	67.1	20.4	5.1	2.2
⑤ 学習環境・職場環境 (学び方・働き方を含む)	2.9	8.2	59.6	15.9	5.4	8.1
⑥ 心身の健康状態	2.5	4.8	66.9	19.2	5.3	1.4

調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

記入漏れなどが無いかを改めてご確認いただき、

同封の返信用封筒にて、**令和6年1月19日(金)まで**にご投かんください。(切手は不要です。)

○調査結果に関する問合せ先

内閣官房 孤独・孤立対策担当室

〒100-8968 東京都千代田区永田町 1 - 6 - 1

電話：03（5253）2111（代表）

WEB サイト：

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/index.html