第３章　調査結果の分析・解説

本章の内容は、全て執筆者の見解であり、
内閣府の見解を示すものではありません。

高齢者の孤独感を規定する要因に関する分析：
親しい友人・仲間を持つことが「孤独感」の軽減に有効

中央大学大学院
佐藤 博樹

１．「社会的孤立」と「孤独感」

「社会的孤立」と「孤独感」は、相互に関係するが、異なる概念である。「社会的孤立」は、社会から客観的に断絶されている状態を意味するのに対して、「孤独感」は主観的な感覚を意味する。両者は相互に関係する概念であるが、「社会的孤立」が「孤独感」を必然的にもたらすわけではないことが知られている。高齢者では、未婚者だけでなく、既婚者でも配偶者がなくなったり、子供がいても子供が独立したりすることで、独居者（「一人暮らし」）が増えたり、さらには身体能力の低下などから社会的な交流が低下し、「社会的孤立」の状態にある者が増えることになる。他方で、「孤独感」は、冠動脈疾患や脳卒中、うつ病、認知症などのリスクを高めるなど、健康にマイナスの障害を及ぼすことが知られている。こうしたことから、「社会的孤立」に陥りやすい高齢者が、「社会的孤立」の状況に置かれても、「孤独感」を感じることなく、「孤独感」を軽減できる方法や要因を明らかにすることが、大事な政策的な課題となる。

２．高齢者の「孤独感」に関する先行研究と本稿の分析枠組

2000年以降に刊行された高齢者の孤独感に関する実証的な研究は、高齢者一般を対象としたものだけでなく、高齢者の特定の層（独居者や集合住宅居住者など）に限定したものも多い。また、「孤独感」の測定尺度では、ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度（20の設問）やその簡易版（３つの設問；Igarashi 2019）を用いるものや、「孤独感」の大小に関して５段階で回答を求めるもの、さらには独自に開発された孤独感尺度（ＡＯＫ孤独感尺度、安藤ほか2000）を利用したものなどがある。こうした研究のいくつかを紹介すると、つぎのようになる。

舛田ら（2012）は、65歳以上の高齢者を対象として、ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度の信頼性・妥当性を検討することに加えて、相関分析によって①女性に比較して男性の「孤独感」が高いこと、②対人ネットワークの量でなく質が「孤独感」の軽減に貢献すること、③看病や世話をしてくれる人がいることや近所付き合いが多いことが「孤独感」の軽減に貢献することなどを明らかにしている。

永井ら（2016）は、在宅で高齢者を介護する65歳以上の高齢者の「孤独感」（ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度）を目的変数とした重回帰分析によって、自治会・趣味などの地域活動への参加や経済的自由への満足度、さらには相談できる専門職がいることが「孤独感」を有意に引き下げていることを明らかにしている。

安藤ら（2018）は、住宅団地に居住する65歳以上の独居高齢者を対象としＡＯＫ孤独感

尺度で測定した「孤独感」の規定要因を分析し、①女性に比較して男性の孤独感が高いこと、②別居子家族と会う頻度が少ない者や友人と会う頻度が少ない者で孤独感が高いことを明らかにしている。また、安藤ら（2016）は、都市部の一人暮らしの65歳以上の高齢者に関しても同様の結果を確認している。

伊藤ら（2019）は団地に住む70歳以上の独居高齢者を対象として、「孤独感」の大小を５段階で尋ね、その結果を分析し、「社会的孤立」と「孤独感」は相関せず、他方で、「余暇外出や家族・友人との対面交流外出」あるいは「団地外に頼りにできる人がいること」が「孤独感」を有意に引き下げることを明らかにしている。つまり、対面交流や余暇のための外出機会の創出は、高齢者の「孤独感」の軽減に貢献することになる。さらに伊藤ら（2021）は、集合住宅団地に居住する65歳以上の不就業高齢者を対象として、「孤独感」（ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度：簡易版）と＜近接交流性＞（挨拶をする・立ち話をする・一緒にでかけるなどの知人・友人の数）及び＜広域活動性＞（運動頻度や外出頻度）の関係を分析している。分析によると、＜近接交流性＞や＜広域活動性＞が「孤独感」の軽減に貢献していることを明らかにしている。

山村ら（2021）は、65歳以上の無職の独居高齢者を対象として、ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度（簡易版）で測定された「孤独感」を被説明変数とする重回帰分析の結果によると、個人属性では、①女性より男性で、②子供を持つ人より持たない人で、③年齢が高い人よりも低い人で、④健康な人よりも身体に衰えを感じている人で、「孤独感」が高いことを確認している。さらに、外出頻度では、人に会う必要に迫られて外出する「交流外出」頻度と自分の楽しみのために外出する「余暇外出」頻度の両者では、いずれも頻度が高くなると「孤独感」を低減させる効果が確認されている。

以上の先行研究から下記が確認できよう。

第１に、独居や無業などの「社会的孤立」が、高齢者の「孤独感」を直接的に高めるわけではない。

第２に、高齢の女性に比較して、高齢の男性のほうが「孤独感」が高い。

第３に、高齢者の中では、年齢が低い人のほうが高い人に比較して「孤独感」が高い。

第４に、独居や無業の高齢者であっても、社会的なつながり（友人や家族、さらには地域活動への参加など）を持てることや相談相手がいることは、「孤独感」の軽減に貢献する。

第５に、経済状態が良くないことや身体的な衰えがあることは、高齢者の「孤独感」を高めることになる。経済状態や身体的な衰えは、社会的なつながりを維持することに対してマイナスの影響を及ぼすことを通じて、「孤独感」を高めている可能性が想定される。

以上のような先行研究の分析を踏まえて、本稿では下記の分析課題を設定した。

独居や無業の高齢者に限定せず、かつ60歳以上の高齢者を対象として、「孤独感」を規

定する要因を明らかにする。「孤独感」の測定尺度とし、ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度（簡易版）を用いる。ただし、選択肢は、３段階でなく、ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度と同じく４段階とする。簡易版の孤独尺度を構成する設問は、後述する。分析方法では、ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度（簡易版）で測定した「孤独感」を被説明変数とし、説明変数に下記の変数を用いて重回帰分析を行う。「孤独感」を含めた各変数の記述統計量は表１のようになる。

分析の目的は、①先行研究と同様に女性に比較して男性の「孤独感」が高いかどうか、②高齢者の中での年齢層の違いが「孤独感」を規定するかどうか、③独居や無業など「社会的孤立」が「孤独感」を高めることになるかどうか、④経済状態や健康状態が良くないことが「孤独感」を高めることになるか、⑤社会的ネットワークの量や質が「孤独感」を軽減するかなどを明らかにすることにある。

（分析に利用した説明変数）

基本的な属性：性別（男性ダミー）、満年齢

家族関係：パートナーの有無（パートナー無ダミー）、子供の有無（子供無ダミー）、一人暮らしの有無（一人暮らしダミー）、家族内役割の有無（家庭内役割無ダミー）

就業関係：収入を伴う仕事の有無（収入を伴う仕事無ダミー）

健康状態：健康状態（１「良い」から５「良くない」の５段階）、要支援・要介護状態の有無（介助が必要なもの有ダミー）

経済状態：「家計にゆとりなく、多少心配」＋「家計が苦しく、非常に心配」（家計にゆとりなく心配ダミー）

社会的ネットワーク：ふだん親しくしている友人・仲間の有無（１「たくさん持っていると感じる」から５「持っていないと感じる」の５段階）、社会活動参加の有無（社会活動参加無ダミー）、外出の頻度（ほとんど外出しないダミー）

その他：コロナの影響（影響有ダミー）

表１　「孤独感」を含めた各変数の記述統計量

記述統計量

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
孤独尺度（3-12）	2352	3.00	12.00	6.3452	2.11551
満年齢	2435	60	103	73.12	8.070
男性ダミー	2435	0.00	1.00	0.4879	0.49996
パートナー無ダミー	2430	0.00	1.00	0.2979	0.45745
子ども無ダミー	2423	0.00	1.00	0.1131	0.31676
一人暮らしダミー	2435	0.00	1.00	0.1511	0.35825
収入のある仕事無ダミー	2393	0.00	1.00	0.6239	0.48451
現在の健康状態	2427	1	5	2.85	1.050
ふだん親しくしている友人・仲間を持っていない	2419	1	5	2.79	0.974
家族内役割無ダミー	2435	0.00	1.00	0.2579	0.43757
社会活動参加無ダミー	2435	0.00	1.00	0.4168	0.49314
要支援・要介護支援ダミー	2410	0.00	1.00	0.0734	0.26092
コロナの影響有ダミー	2435	0.00	1.00	0.8809	0.32397
あまり外出しないダミー	2435	0.00	1.00	0.5577	0.49676
暮らしにゆとりなく心配ダミー	2435	0.00	1.00	0.3191	0.46622
有効なケースの数（リストごと）	2278				

３．「孤独感」の測定に利用した尺度

「孤独感」を測定する尺度としては、ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度が知られている（舛田ほか2012）。この尺度は20の設問に関して４段階の選択肢で回答を求めるもので、回答者の負荷が大きい。そのため分析に利用する調査では、Igarashi（2019）が開発したＵＣＬＡ日本版孤独感尺度（簡易版）を用いた。簡易版は、ＵＣＬＡ日本版孤独感尺度を構成する20の設問のうちの３つの設問を利用するもので回答者の回答負荷が少なく、かつ一定の信頼性・妥当性が担保されている。具体的には、簡易版は下記の３つの設問からなる。

なお、簡易版の設問の選択肢は、「ほとんどない」、「たまにある」、「よくある」の３段階であるが、調査ではＵＣＬＡ日本版孤独感尺度に合わせて、「決してない」、「ほとんどない」、「時々ある」、「常にある」の４段階を用いた。

（簡易版の３つの設問）

①「自分には人との付き合いがないと感じることがありますか」

②「自分は取り残されていると感じることがありますか」

③「自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか」

上記の３つの設問への回答に関して、「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、その合計を「孤独感」得点とした。「孤独感」の得点は、３点から12点となる。この３つの設問のクロンバッハのαは0.856で、信頼性は担保されている。

「孤独感」得点の分布は、表２のようになる。平均値は6.3で、中央値と最頻値はそれぞれ６である。３つの設問のすべてに「決してない」と回答した者が13.8％で、他方、３つの設問のすべてに「常にある」と回答した者は1.9％であった。

３つの設問のすべてに「ほとんどない」（２点）と回答した者を基準として、それよりも「孤独感」が低い者に相当する６点以下の者は59.7％で、他方、３つの設問のすべてに「時々ある」（３点）と回答した者を基準として、それより「孤独感」が高い者に相当する９点以上は17.7％である。

表２　「孤独感」得点の分布

孤独尺度（3-12）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	3.00	324	13.3	13.8	13.8
	4.00	140	5.7	6.0	19.7
	5.00	188	7.7	8.0	27.7
	6.00	751	30.8	31.9	59.7
	7.00	344	14.1	14.6	74.3
	8.00	190	7.8	8.1	82.4
	9.00	246	10.1	10.5	92.8
	10.00	100	4.1	4.3	97.1
	11.00	24	1.0	1.0	98.1
	12.00	45	1.8	1.9	100.0
	合計	2352	96.6	100.0	
欠損値	システム欠損値	83	3.4		
合計		2435	100.0		

４．重回帰分析の結果

重回帰分析の結果は、表３である。回帰のＦ検定の結果は有意である。また、決定係数Ｒ２乗は0.309で、分析に投入した変数で被説明変数の分散の約３割を説明できていることになる。またＶＩＦによると説明変数の多重共線性の問題もない。

表３　重回帰分析の結果

１）モデルの要約

モデル	R	R２ 乗	調整済み R２ 乗	推定値の標準誤差
1	.556[a]	0.309	0.304	1.76635

２）分散分析

モデル		平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
1	回帰	3151.175	14	225.084	72.142	.000[b]
	残差	7060.550	2263	3.120		
	合計	10211.725	2277			

a. 従属変数 孤独尺度（3-12）

３）係数

モデル		非標準化係数		標準化係数	t 値	有意確率	共線性の統計量	
		B	標準誤差	ベータ			許容度	VIF
1	(定数)	3.188	0.462		6.902	0.000		
	満年齢	-0.004	0.006	-0.014	-0.666	0.505	0.675	1.481
	男性ダミー	0.131	0.081	0.031	1.631	0.103	0.844	1.185
	パートナー無ダミー	-0.035	0.112	-0.008	-0.313	0.754	0.533	1.876
	子ども無ダミー	0.162	0.130	0.024	1.242	0.214	0.825	1.212
	一人暮らしダミー	0.120	0.138	0.020	0.873	0.383	0.579	1.728
	収入のある仕事無ダミー	-0.070	0.087	-0.016	-0.809	0.419	0.764	1.308
	暮らしにゆとりなく心配ダミー	0.089	0.086	0.020	1.043	0.297	0.867	1.154
	要支援・要介護支援ダミー	0.966	0.167	**0.114**	5.771	**0.000**	0.785	1.273
	現在の健康状態(5段階）；１「良い」から５「良くない」	0.202	0.041	**0.100**	4.929	**0.000**	0.743	1.347
	コロナの影響有ダミー	0.207	0.119	0.032	1.734	0.083	0.920	1.087
	あまり外出しないダミー	0.253	0.082	**0.059**	3.101	**0.002**	0.836	1.196
	家族内役割無ダミー	0.244	0.099	**0.050**	2.469	**0.014**	0.746	1.340
	社会活動参加無ダミー	0.090	0.081	0.021	1.119	0.263	0.865	1.156
	ふだん親しくしている友人・仲間を持っていない（5段階：１「たくさんもっている」から５「いない」）	0.925	0.044	**0.422**	20.826	**0.000**	0.744	1.345

a. 従属変数 孤独尺度（3-12）

説明変数の有意確率をみると、有意確率が１％未満となった変数は、要支援・要介護支援ダミー、現在の健康状態（５段階）、あまり外出しないダミー、親しくしている友人・仲間をもっていない（５段階）の４つで、有意確率が３％未満は、家庭内役割無ダミーである。これ以外の変数では、有意確率３％未満を基準とすると有意なものはない。このほかでは、コロナ影響有ダミーが有意確率10％未満では有意となる。以上を踏まえると、分析結果は下記のようになる。

第１に、年齢や性別といった属性は、「孤独感」と有意な関係があるとは言えなかった。つまり、女性に比較して男性の「孤独感」が高くなることや、年齢が高い層に比べて若い層のほうが「孤独感」が高いという先行研究とは異なる結果となった。この結果には、性別や年齢層ではなく、健康状態や外出の頻度などが「孤独感」に影響していることが関係していよう。

第２に、「社会的孤立」に関係するパートナーがいないこと、子供がいないこと、一人暮らしであること（独居）、収入がある仕事をしていないこと（無職）は、「孤独感」に影響があるとは言えなかった。先行研究と同じく、「社会的孤立」が「孤独感」を必然的にもたらすわけではないといえる。

第３に、経済的なゆとりは、「孤独感」に影響するとは言えなかった。この点は先行研究と異なる結果となった。

第４に、要支援・要介護状態にあることや健康状態が良くないことは、「孤独感」を有意に高めることが確認できた。この点は、先行研究と同じである。

第５に、社会的なつながりに関してみると、社会活動に参加するかどうかは「孤独感」に影響しているとは言えなかった。他方で、家庭内の役割がないことやあまり外出しないこと、さらに親しくしている友人・仲間がいないことは、「孤独感」を有意に高めることになることが確認できた。社会活動への参加が「孤独感」に有意に影響しないことは、社会活動に参加することだけでなく、参加の機会を通じて、その場で親しくしている友人・仲間が「いる」と感じることができるかどうかが、「孤独感」に影響する可能性を指摘できる。あまり外出しないことが「孤独感」を高めることになるのは、先行研究と同様の結果といえる。

第６に、「孤独感」を高めることに有意な結果が得られた説明変数の標準化係数を比較すると、親しくしている友人・仲間がいないことの影響が極めて大きいことがわかる。言い換えれば、親しくしている友人・仲間を持つことができれば、「社会的孤立」の状況に直面しても「孤独感」を軽減できるといえる。

（参考文献）

安藤孝敏・長田久雄・児玉好信（2000)「孤独感尺度の作成と中高年における孤独感の関連要因」横浜国立大学教育人間科学部紀要 Ⅲ(社会科学), 3, 19-27.

安藤孝敏・ 小池高史・高橋知也（2016)「都市部のひとり暮らし高齢者における孤独感の関連要因」 横浜国立大学教育学部紀要. Ⅲ（社会科学）、18, 1-9.

安藤孝敏・小池高史・高橋知也（2018)「都市部住宅団地のひとり暮らし高齢者における孤独感」 横浜国立大学教育学部紀要. Ⅲ（社会科学）1, 1-9.

伊藤日向子, 後藤春彦, & 山村崇. (2019). 独居高齢者の 「孤独感」 と生活行動の関係 東京都練馬区むつみ台団地を事例にして. 都市計画論文集, 54(3), 1200-1207.

舛田ゆずり・田髙悦子・臺有桂(2012)「高齢者における日本語版 UCLA 孤独感尺度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.

伊藤日向子, 後藤春彦, 髙嶺翔太, & 松浦遥. (2021). 高経年分譲集合住宅団地に居住する不就業高齢者の孤独感解消及び主観的健康感向上にむけた方策のあり方に関する研究. 日本建築学会技術報告集, 27(66), 961-966.

永井眞由美, 東清己, & 宗正みゆき. (2016). 在宅高齢者を介護する高齢介護者の孤独感とその関連要因. 日本地域看護学会誌, 19(1), 24-30.

山村崇, 後藤春彦, & 伊藤日向子. (2021). Web アンケート調査に基づく独居高齢者の個人属性および外出行動と 「孤独感」 の関係性分析. 日本建築学会技術報告集, 27(66), 914-918.

Igarashi, T. (2019). Development of the Japanese version of the three-item loneliness scale. BMC psychology, 7(1), 1-8.