様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　７ 年　 ９ 月　 ８ 日現在

機関番号：３３６０５
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2020～2024
課題番号：２０Ｋ１１０８６

研究課題名（和文）都市部における中高年者の社会的孤立予防に向けた孤独感軽減支援プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of a loneliness alleviating support program for preventing social isolation of middle-aged and elderly people in urban areas.

研究代表者

上野　里美（UENO, SATOMI）

清泉女学院大学・看護学部・講師

研究者番号：００８４５６３８

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、中高年者の社会的孤立を予防するための孤独感軽減支援プログラムの開発であった。Covid-19の流行に伴い、当初の計画を変更して実施した。国内外の文献検討を行い、孤独、社会的孤立の課題と当事者支援に精通する英国の研究者、慈善団体の代表者らと議論を交わした。その結果、中高年の孤独感の軽減と社会的孤立の予防において、ライフイベント（退職、家族の介護など）に視点を置いた支援の必要性が示唆された。また、支援が必要な対象を社会資源につなげる仕組みは十分に確立されていないことが明らかとなった。社会的処方の効果や、リンクワーカーの機能・役割を明らかにするためには、さらなる研究が必要である。

研究成果の学術的意義や社会的意義
コロナ禍を経て人間関係の疎遠化や希薄化が進み、孤立・孤独を抱える人の問題が表面化している。本研究成果の学術的意義は、中高年者のライフイベントが孤独感に影響を与える可能性を示し、支援を必要とする対象を社会資源につなぐ仕組みづくりの重要性を示唆した点である。また、高齢化が進展する中、中高年者の孤独・社会的孤立の予防対策は急務である。本研究で提起した社会的処方やリンクワーカーの機能・役割の明確化がさらに進むことによって、孤独・孤立対策構築の一助となり、中高年者のWell-beingの向上につながることが期待できる。その点を本研究の社会的意義と捉える。

研究成果の概要（英文）：This study focused on developing a program to reduce loneliness and prevent social isolation among middle-aged adults. The impact of the COVID-19 pandemic necessitated changes to our original plan. We reviewed domestic and international literature and engaged in discussions with researchers and representatives from charitable organizations that specialize in addressing loneliness and social isolation in the UK. Our findings suggested the necessity of support focused on life events, such as retirement and caring for family members, to reduce loneliness and prevent social isolation among middle-aged adults. Additionally, we found that the mechanisms to connect this population with essential resources were not adequately established. Further research is required to clarify social prescriptions' and link workers' functions and roles.

研究分野：地域看護学

キーワード：孤独感　社会的孤立　中高年者　ソーシャルサポート

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様 式 Ｃ－１９,Ｆ－１９－１(共通)

１．研究開始当初の背景

2018 年, 英国政権に「孤独問題担当国務大臣(Minister for Loneliness)」という大臣職が新設された. 人口 6,560 万人の英国では, 900 万人以上の人びとが常に, もしくはしばしば「孤独」を感じており, その 3 分の 2 が 「生きづらさ」を訴えている(GOV.UK, 2018). 英政府は孤独感を現代の最大の公衆衛生上の課題の一つと捉え, 2023 年までに孤独を感じている人びとを, コミュニティ活動やボランティア活動に結びつける施策を開始した(GOV.UK, 2018). 近年, 日本においても, ひきこもり, 8050 問題, 孤立死などの言葉に象徴されるように, 社会とのつながりが希薄になる社会的孤立の問題に関心が集まっている. 内閣府が 40～64 歳の中高年層に対してはじめて実施した「ひきこもり」の調査によると, 自宅に半年以上閉じこもっている中高年者が, 全国で推計 61 万 3 千人おり, 15～39 歳の推計 54 万 1 千人を上回った(厚生労働省, 2019). 中高年期には, 体力的な衰えや, 家族構成や社会的役割の変化, 退職後の生活に対する不安, 大切な人との離別・死別などの心理社会的ストレスを経験する者が多い. そうしたストレス要因が孤独感の増強(安藤ら, 2000), 抑うつ症状の出現(梶ら, 2011)に関連することが明らかにされている. また, 高齢者では, 閉じこもりリスク群とその予備群, およびうつリスク群において孤独感が強い(山縣ら, 2017)ことが報告されており, 社会的孤立と孤独感の間に何らかの関連があることが推察される.

社会的孤立予防と孤独感軽減の対策を見ると, これまで政府や自治体, 民間団体による地域のつながり, 社会参加の促進を目的とした多岐にわたる支援事業が展開されており, その有効性も明らかになっている. しかしながら, その事業の多くは青年期や高齢期の住民に向けたものであり, 中高年期を対象にした対策は十分に講じられていない.

以上より, 本研究では,孤独感の軽減が中高年者の社会的孤立の予防に有効かを問いとした. その解明のため, 都市部における中高年者の社会的孤立および孤独感を規定する社会環境的要因と地域特性の把握, ならびに社会的孤立と孤独感の関連を明らかにし, 都市部における中高年者の社会的孤立予防に向けた孤独感軽減支援プログラムの開発を目指すこととした.

本研究により, 社会的孤立と孤独感の実態,およびその関連が解明されることで, 孤独感の軽減を媒体とした中高年者の社会的孤立の予防支援における示唆を得ることが期待できる.

２．研究の目的

（1） 都市部における中高年者の社会的孤立および孤独感を規定する社会環境的要因と地域特性の把握, ならびに社会的孤立と孤独感の関連を明らかにする. (研究 1)
（2） 中高年者の社会的孤立予防に向けた孤独感軽減支援プログラムを開発する. (研究 2)

３.研究の方法

新型コロナウイルス感染症の長期的な流行に伴い, 当初の研究計画を大幅に変更しての実施となった.

（1） 研究 1：中高年者における孤独感と社会的孤立の関連とその対策における課題を把握することを目的に, 国内外の文献検討を行った.
（2） 研究 2：研究 1 の結果をもとに, 孤独感, 社会的孤立の問題に対して先駆的な取り組みを続ける英国の研究者, 慈善団体の代表者, GP(かかりつけ医), 看護師らと, 両国における孤独感, 社会的孤立の現状, その支援における課題と展望について議論した.

４．研究成果

（1） 研究 1: 国内外の文献を,データベースの医学中央雑誌 Web 版(医中誌 Web), EBSCOhost, PubMed を用いて 2010 年から 2022 年までの学術雑誌に掲載された文献に限定して検索した. 医中誌 Web 版では検索キーワードを「(孤独感 and 社会的孤立)and(中高年)」, EBSCOhost, PubMed では「(loneliness and social isolation) and (middle aged adults)」として検索した結果, 医中誌 Web では 5 件, EBSCOhost では 49 件, PubMed では 42 件の合計 96 件が抽出された. 重複論文を除外した後, 研究目的に適合する文献 22 件を抽出し検討した. その結果, 次の 4 つの重要な示唆を得た.

1 つ目は, 中高年期に体験するライフイベントが孤独感, 社会的孤立に影響していると考えられる. 日本における孤独感および社会的孤立を規定する要因には, 退職, 配偶者など家族との死別, 独居生活,健康不良, 家族の介護などがあることが明らかにされている(永井ら, 2016 ; 安藤ら, 2018 ; 山村ら, 2021). 中高年期の女性看護師を対象とした調査では, 未婚者, 子どもなし, 同居者なし群が, 既婚者, 子どもあり, 同居者あり群と比較して孤独感得点が有意に高いことが報告されている(櫻沢ら, 2020). また, 内閣官房孤独・孤立対策担当室が実施した孤独・孤立の実態把握調査(2022)においても同様の結果が示されている. このことより, 中高年者のライフイベント(人生の転機)に視点を置いた孤独感, 社会的孤立の予防対策が必要であると考える. この他, 海外の報告では, フレイル, 交通手段の不足, 経済的理由, ホームレス経験, スティグマなどの理由で社会的交流が困難とな

り，孤独感と社会的孤立のリスクを高めることが明らかにされている(Giebel et al., 2022 ; Martínez et al., 2022 ; Dahlberg et al., 2022).

2 つ目は，ソーシャルサポートの授受が中高年者の孤独感の軽減，社会的孤立の予防につながる可能性がある．ソーシャルサポートが高齢者の社会的孤立の予防に有用だとする報告は数多くあり，実社会においても人と人をつなぐための居場所づくり支援や，社会参加を促進する取り組みが広がっている．中高年者におけるソーシャルサポートと孤独感,社会的孤立の関連については，豊島ら(2013)が，情緒的サポートの受領，提供の両方が孤独感の軽減に関連するすることを明らかにしている．一方，英国の調査によると,例えソーシャルサポートが十分に備わっている地域だとしても，孤独や孤立のリスクがある中高年者を早期に把握するための手段や，支援を必要とする者が容易にソーシャルサポートにアクセスできる環境が整っていなければ，かえって孤立を深める危険性がある(Giebel et al., 2022 ; Chana et al., 2016)とし，ソーシャルサポートにつなぐための構造的な仕組みづくりの必要性を示唆している．その方略として，近年ではスマートフォンやタブレットなどのデバイスを用いたコミュニケーション支援の普及が進められている．英国の在宅療養者を対象とした調査では，デバイスを媒体としたプログラムの利用によって，療養者の孤独感が有意に軽減したことが明らかにされている(van der Heide et al., 2012).新型コロナウイルス感染症の蔓延を契機として，孤独感，社会的孤立の予防に対する新しい取り組みが試みられているが，デバイスの活用なども含めて，居場所や人とのつながりを必要とする中高年者をいかに社会資源とつなげられるかが課題といえる．

3 つ目に，中高年者における家族介護に伴う孤独感，社会的孤立との関連が十分には明らかにされていないことが挙げられる．厚生労働省の「中高年者縦断調査」(2005 年～2010 年)のデータを用いた熊谷(2017)の報告によると，精神的健康状態が悪いことが家族介護に関する質問の非回答に関連していることが明らかにされている．婚姻歴がない，精神的健康状態が悪い者，とりわけ男性においては，精神的健康状態が悪く，インフォーマルなつながりが少ない人ほど回答しない傾向がみられた．この結果について，熊谷は男性の家族介護が精神的健康状態に与える影響が過小評価されている可能性を示唆している(熊谷，2017)．言い換えれば，家族介護の影響により孤独,孤立の状況におかれた中高年者が多く存在する可能性が推察される．家族介護の社会的孤立に関する研究をみると，高齢家族介護者の地域活動の参加度，他の家族からの協力に対する満足度，家族やそれ以外の人とのコミュニケーションが社会的孤立に影響する可能性が示されている(永井ら，2017)．海外の報告では，脳血管疾患療養者の家族介護者は，介護生活 1 年から 2 年目にかけて，孤独感と経済的な負担が増大し，社会的孤立につながる可能性を推察している(Manskow et al., 2017)．日本は，高齢化の進展により，介護を必要とする人は増加傾向にある．その介護を担う者の多くが女性の中高年者であることも明らかとなっている(厚生労働省，2022)．今後，中高年者における家族介護の負担と孤独感，社会的孤立との関連，その支援に関する知見の蓄積が必要といえる．

4 つ目として，在留外国人の孤独感,社会的孤立の問題が潜在化している可能性がある．移民者の高齢化が社会問題となっている欧米諸国では，移民者の孤独感，社会的孤立に関する報告が散見される.移民者に対する社会的排除，スティグマは彼らの孤独感，孤立感を深め，メンタルヘルスなどの健康面に影響する可能性が推察されている(Fisher et al., 2014 ; Salma et a., 2019)．在留外国人が急激に増加している日本においても，今後，在留外国人の孤独，孤立を抱える人の増加が予測されるため，早期から予防対策を講じる必要があると考える．

(2) 研究 2：研究 1 の結果をもとに，孤独,社会的孤立の課題と当事者支援に精通する英国の研究者，慈善団体の代表者らを訪ね，両国における孤独感，社会的孤立の現状，その支援における課題と展望について議論を交わした．加えて，英国の地方で活動する GP(かかりつけ医)，および地域の中核病院で認知症の患者とその家族の支援にあたる看護師とも遠隔会議を通して情報共有と現状把握を行った．その結果，次の 3 つの示唆を得た．

1 つ目は，日本の孤独,社会的孤立の対策において，より多様な地域資源を創出する必要性とテクノロジー活用の可能性である．英国では孤独，社会的孤立の対策として慈善団体，NPO などの非営利組織による草の根の支援活動が根付いていた．各団体は，高齢者が社会的つながりを保持できるよう健康体操，ボランティア活動,趣味・娯楽，ピアカウンセリングなどの多種多様なプログラムを提供していた．ケンブリッジの慈善団体では，貧困者層に対してデバイス(iPad)を無料配布することで，ピアサポートや個別相談にアクセスしやすい環境を整え，社会的なつながりを途絶えさせない支援を提供ていた．

2 つ目に，孤独,社会的孤立のリスクがある対象を社会資源につなぐための仕組みづくりの重要性である．英国政府の施策の一つに，社会的処方(Social Prescribing)がある．これは，GP(かかりつけ医)によって，住民を地域社会のつながりや活動への参加を促すことで，健康増進や生活の質の向上を目指す取り組みである．現状として，GP によるニーズ把握の差異(資質の差),社会資源の地域格差，リンクワーカー(当事者を社会資源につなぐ)の役割の不明確さ，社会的処方のエビデンス不足などが原因で，その機能は十分には発揮されていないことが分かった．日本においても社会的処方の試みが始まっているが，英国とは異なる医療・福祉・介護システムの中でその方略が効果を示すのか，検証を重ねる必

要がある.

3 つ目として, 両国における家族介護者の孤独・孤立に対する支援が不十分であるという共通認識を得た. 家族介護の概念, 実情は異なるが, 介護者の孤独・孤立を防ぐ対策として, いかに社会的つながりの維持・促進の仕組みを構築できるかが課題といえる.

日本政府は, 2021 年 2 月に英国に次いで世界で 2 例目となる「孤独・孤立対策担当室」を立ち上げた. さらに, 2023 年 5 月には孤独・孤立対策推進法(令和年 5 月 31 日成立, 令和 5 年 6 月 7 日公布)が成立し, 国と地方公共団体が連携して孤独・孤立対策を推進している. 新型コロナウイルス感染症の流行が長期化したことも相まって, 孤独や孤立を抱える人の問題が顕在化し, 孤独感や社会的孤立を規定する要因の解明, 支援上の課題の分析などが急速に進められている.今後の展望として, 国の施策と照らし合わせつつ, 本研究が示唆する課題に焦点を絞って研究を進める. あわせて, 国際比較研究により, 日本の孤独, 社会的孤立の対策における課題をより明確にし政策提言につなげていきたい.

＜引用文献＞

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), pp. 19-27.

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), pp. 1-9.

Chana, R., Marshall, P and Harley, C. (2016). The role of the intermediate care team in detecting and responding to loneliness in older clients. British Journal of Community Nursing, 21(6), pp. 292-299.

Dahlberg L, McKee KJ, Frank A and Nascer M . (2022). A Systematic Review of Longitudinal Risk Factors for Loneliness in Older Adults. Aging ＆ Mental Health, 26 (2), pp. 225-249.

Fisher FD., Reitzel LR,. Nguyen N., Savoy EJ., Advani PS., Cuevas AG., Vidrine JI., Wetter DW and McNeill LH. (2014). Loneliness and self-rated health among church-attending African Americans. American journal of health behavior, 38 (4), pp. 481-91.

Giebel,C. , Hassan, S. , Harvey, G., Devitt, C., Harper, L and Simmill-Binning, C. (2022) . Enabling middle-aged and older adults accessing community services to reduce social isolation: Community Connectors, Health Soc Care Community. 30, pp. 461–468.

GOV.UK. (2018). A connected society: a strategy for tackling loneliness. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fb66cf98fa8f54aafb3c333/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf

梶達彦・三島和夫・北村真吾・榎本みのり・長瀬幸弘・李嵐, 他. (2011). 精神医学のフロンティア 中高年における抑うつ症状の出現と生活上のストレスとの関連--日本の一般人口を代表する大規模集団での横断研究. 精神神経学雑誌, 113(7) , pp. 653-661.

熊谷成将.(2017). 「中高年者縦断調査」における家族介護の非回答バイアス. 医療経済研究, 29(2), pp. 1-11.

厚生労働省. (2019). ひきこもりの実態に関するアンケート調査報告書. https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000525389.pdf

厚生労働省. (2022) . 中高年者縦断調. https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/29-6.html

Manskow US., Friborg O., Røe C., Braine M., Dmsgard E and Anke A. (2017). Patterns of change and stability in caregiver burden and life satisfaction from 1 to 2 years after severe traumatic brain injury: A Norwegian longitudinal study. NeuroRehabilitation, 40 (2), pp. 211-222.

Martínez, AA., Pacheco, MP., Martínez, MA., Alcibar, NA and Astondoa, EE.(2022). Social Work Research, 46(3), pp. 242-254.

内閣府. (2022). 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査(令和 5 年人々のつながりに関する基礎調査). https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r5.html

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), pp. 24-30.

Salma, J anad Salami, B.(2020). "Growing Old is not for the Weak of Heart": Social isolation and loneliness in Muslim immigrant older adults in Canada. Health & Social Care in the Community, 28(2). pp. 615-623.

櫻沢早人子・上野恭子・米倉佑貴. (2020). 女性看護師の孤独感と Sense of Coherence およびソーシャル・サポートとの関連性の検討―世代別の検討―. 日本看護科学会誌, 40 巻, pp. 553-561.

豊島彩・佐藤眞一. (2013). 孤独感を媒介としたソーシャルサポートの授受と中高年者の精神的健康の関係. 老年社会科学, 35(1), pp.29‐38.

UCLA 孤独感尺度第 3 版を用いて

van der Heide, LA., Willems, CG., Spreeuwenberg, MD., Rietman, J and de Witte, LP.(2012). Implementation of CareTV in care for the elderly: The effects on feelings of loneliness and safety and future challenges. Technology & Disability, 24(4), pp283-291.

山縣恵美・渡邊裕也・山田陽介・續田尚美・杉原百合子・小松光代, 他. (2017). **地域在住自立高齢者を対象にした体力測定会への参加希望者における閉じこもりリスクと孤独感との関連**. **同志社看護**, 2 **巻**, pp. 7-18.

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)，pp．914-918．

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計0件

〔学会発表〕　計0件

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

―

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考
研究分担者	湯浅　資之 (YUASA MOTOYUKI) (30463748)	順天堂大学・国際教養学部・教授 (32620)	
研究分担者	白山　芳久 (SHIRAYAMA YOSHIHISA) (30451769)	順天堂大学・国際教養学部・准教授 (32620)	
研究分担者	アウン　ミョーニエン (AUNG MYO　NYEIN) (90841990)	順天堂大学・健康総合科学先端研究機構・特任准教授 (32620)	

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考
研究協力者	神作　麗 (KANSAKU REI) (00439324)	順天堂大学・医学部・非常勤助教 (32620)	

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関