

基礎研 レポート

コロナ禍でどんな人が孤独・孤立 を感じているのか

～「第8回 新型コロナによる暮らしの変化に関する調査」より

生活研究部 ジェロントロジー推進室兼任 准主任研究員 坊 美生子
(03)3512-1821 mioko_bo@nli-research.co.jp

1—はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大以降、人々が対面でコミュニケーションする機会が減り、人間関係への不安や、孤独・孤立への不安が広がっていることを、[今年 3 月の基礎研レポート](#)で報告した⁽¹⁾。ニッセイ基礎研究所のインターネット調査の結果、孤独・孤立を感じている割合は4人に1人に上り、特に 20 歳代でその傾向が強いこと、うつ病や認知機能悪化への不安とも関連があることなどを示す内容だった。これらの調査結果は、筆者の想像を上回るものであった。

そこで本稿では、ニッセイ基礎研究所が 3 月に実施した最新の[第 8 回調査](#)の結果を用いて⁽²⁾、より詳しい分析を行い、どんな人が孤独や孤立を感じているのかを明らかにする。なお、前回調査までは、設問の文言を「コミュニケーション機会の減少による孤独や孤立」としていたが、孤独・孤立の要因はコミュニケーション不足だけではなく、健康面や経済面などにも亘ると考えられるため、第 8 回調査からは、単に「孤独や孤立」と変更した。

2—孤独や孤立への不安を感じている人の割合

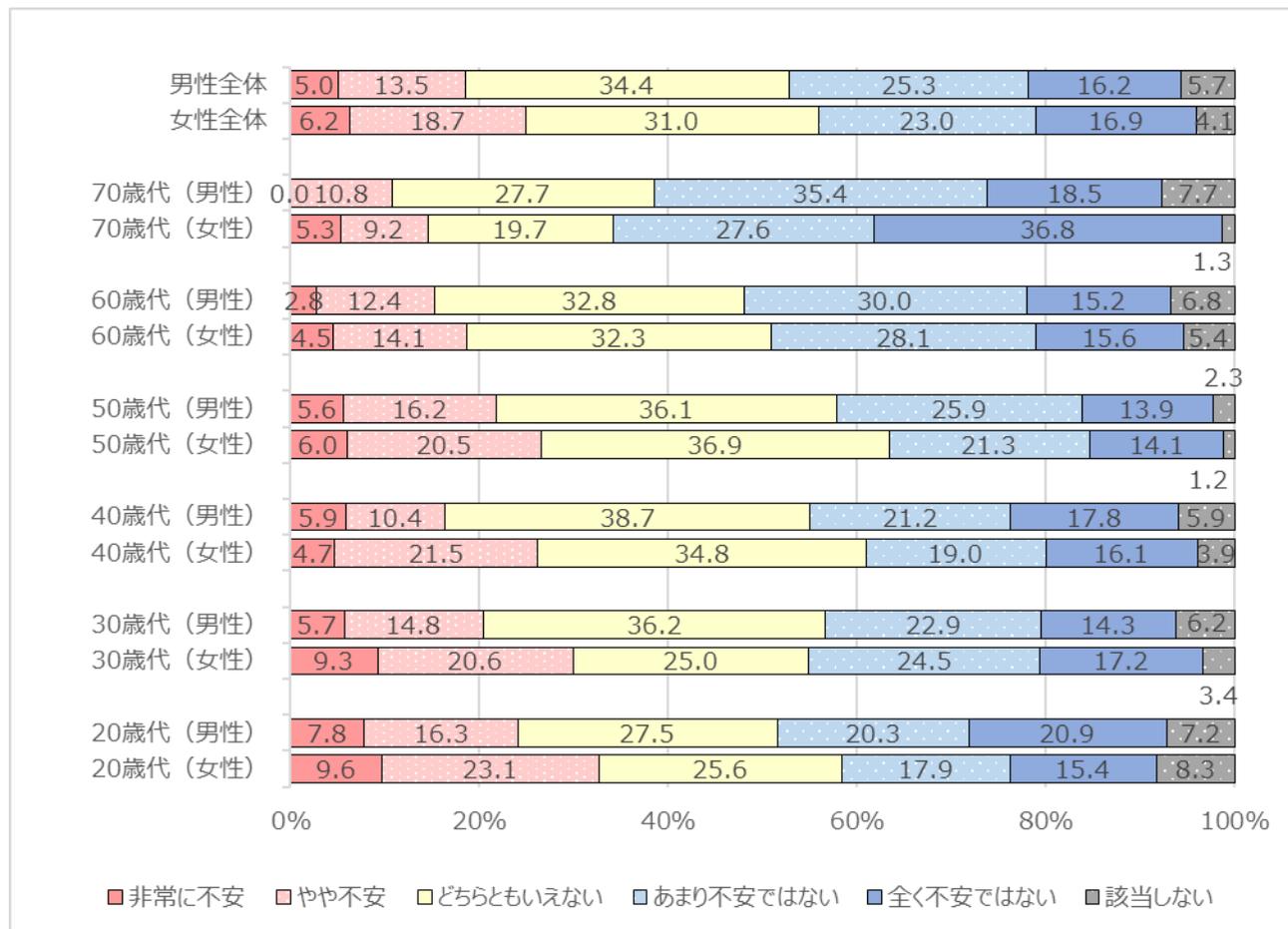
まず、「第 8 回新型コロナによる暮らしの変化に関する調査」で、コロナ禍において「孤独や孤立」への不安があるかどうかについて尋ねた結果を、性・年代別にまとめた(図表1)。「非常に不安」と回答した人(グラフの赤色)と「不安」(グラフの薄い赤色)と回答した人を合わせた不安層の割合は、男性全体では 18.5%、女性全体では 24.9%に上り、女性の方が上回った。男性では5人に1人、女性では4人に 1 人が孤独や孤立を不安に感じているという結果である。

年代別にみると、男女いずれも若年層の方が不安層の割合が大きい傾向があった。特に 20 歳代女性と 30 歳代女性では不安層が約3割に上った。一方、70 歳男性と 70 歳代女性では、不安層は約1割だった。

(1) 坊美生子 (2022) 「[コロナ禍における人間関係の疎遠化と孤立・孤独](#) 『第7回 新型コロナによる暮らしの変化に関する調査』より」(2022年3月9日)

(2) 2022年3月23～29日、全国の20～74歳の男女2,584人を対象にインターネット上で実施。

図表1 コロナ禍で孤独・孤立への不安を感じている人の性・年代別割合



(脚注) N=男性 1,286 (20歳代 153、30歳代 210、40歳代 269、50歳代 266、60歳代 323、70歳代 65)、女性 1,298 (20歳代 156、30歳代 204、40歳代 279、50歳代 249、60歳代 334、70歳代 76)。
 (資料) ニッセイ基礎研究所「第8回 新型コロナによる暮らしの変化に関する調査」より筆者作成

3—どんな人が孤独や孤立への不安を感じているのか

1| 生活にどのような変化があった人が孤独・孤立を感じているのか

(1) 行動変化と孤独・孤立不安とのクロス分析の結果

次に、どのような人が孤独・孤立を感じているのかを明らかにするために、同調査結果を用いて、日常生活における様々な行動変化の有無と、孤独・孤立不安とのクロス分析を行った。行動変化については、コロナ前に比べて、設問の行動について「増加」「やや増加」「変わらない」「やや減少」「減少」の5段階で尋ねた。この調査では、消費や働き方等の変化に関して、幅広く設問を設けているが、本稿では、孤独・孤立と関連が見られた項目に絞って紹介する⁽³⁾。

主な結果をまとめたものが、図表2である。「ア」の6項目については、「減少」と「やや減少」の合計を「減少層」とし、それ以外(「増加」と「やや増加」、「変わりなし」)を合計した「非減少層」との違いを比較した。「イ」の3

(3) 調査結果全般についてはニッセイ基礎研究所「[2020・2021年度特別調査『第8回 新型コロナによる暮らしの変化に関する調査』調査結果概要](#)」参照。

項目については、「増加」と「やや増加」の回答をまとめた「増加層」と、それ以外（「減少」、「やや減少」、「変わりなし」）をまとめた「非増加層」との違いを比較した。

図表2 コロナ禍における行動の変化の有無ごとに見た孤独・孤立への不安

ア. <減少層>と<非減少層の比較>		不安	変わらない	不安ではない	該当なし
家族や友人との 対面コミュニケーション	減少層(N=1,104)	26.6%	27.4%	42.8%	3.3%
	非減少層(N=1,332)	17.6%	37.2%	40.1%	5.1%
	該当なし(N=148)	22.3%	32.4%	30.4%	14.9%
移動時間 (通勤・通学を含む)	減少層(N=535)	26.2%	25.8%	44.7%	3.4%
	非減少層(N=1,798)	21.1%	35.3%	39.1%	4.6%
	該当なし(N=251)	17.1%	29.1%	43.4%	10.4%
運動時間	減少層(N=673)	29.6%	27.3%	38.8%	4.3%
	非減少層(N=1,407)	19.6%	35.5%	40.9%	4.1%
	該当なし(N=504)	17.3%	32.1%	42.7%	7.9%
趣味や娯楽、スポーツ時間 (オンラインを含む)	減少層(N=464)	28.4%	25.4%	41.8%	4.3%
	非減少層(N=1,699)	20.7%	34.5%	41.0%	3.9%
	該当なし(N=421)	18.8%	33.5%	38.2%	9.5%
仕事・学業時間	減少層(N=311)	29.3%	28.6%	37.3%	4.8%
	非減少層(N=1,467)	20.9%	33.7%	40.8%	4.6%
睡眠時間	減少層(N=259)	32.4%	28.2%	36.3%	3.1%
	非減少層(N=2,325)	20.6%	33.2%	41.2%	5.1%
イ. <増加層>と<非増加層>の比較		不安	変わらない	不安ではない	該当なし
家族や友人との非対面でのコ ミュニケーション(メールやLINE、 電話、ビデオ通話など)	増加層(N=682)	31.7%	28.0%	36.5%	3.8%
	非増加層(N=1,639)	18.7%	34.3%	42.7%	4.3%
	該当なし(N=263)	14.8%	35.0%	38.8%	11.4%
SNSの閲覧や投稿	増加層(N=703)	36.6%	28.3%	32.0%	3.1%
	非増加層(N=1,222)	17.3%	34.7%	43.5%	4.4%
	該当なし(N=659)	14.1%	33.7%	44.6%	7.6%
自宅での飲酒量	増加層(N=461)	33.0%	29.3%	36.2%	1.5%
	非増加層(N=1,187)	17.8%	34.2%	43.5%	4.5%
	該当なし(N=936)	21.3%	32.5%	39.3%	6.9%

(脚注)「仕事・学業時間」は職業が「専業主婦・主夫」「無職」を除く
(資料)同

まず、コロナ前と比べて「家族や友人との対面コミュニケーション」が「減少」「やや減少」と回答した減少層が孤独や孤立を不安に感じている割合は26.6%に上り、非減少層の17.6%よりも大きかった。同様に、「移動時間(通勤・通学を含む)」、「運動時間」、「趣味や娯楽、スポーツ時間(オンラインを含む)」、「仕事・学業時間」、「睡眠時間」についても、減少層は非減少層に比べて、孤独・孤立不安を感じている割合が大きかった。

次に、「家族や友人との非対面でのコミュニケーション(メールやLINE、電話、ビデオ通話など)」については、「増加」「やや増加」と回答した「増加層」のうち、孤独・孤立不安を感じている割合は31.7%に上り、非増加層の18.7%よりも大きかった。同様に、「SNSの閲覧や投稿」、「自宅での飲酒量」についても、増加層は

非増加層に比べて、孤独・孤立不安を感じている割合が大きかった。

従って、コロナ禍における行動変化のうち、対面コミュニケーションの減少、運動、趣味・娯楽・スポーツ活動、仕事時間や睡眠時間の減少、非対面コミュニケーション、SNS、自宅での飲酒量の増加が、孤独・孤立と関連していることが分かった。

(2) 考察

(1)の結果から、コロナ禍で、家族や友人との対面コミュニケーションが減ったことで、他人とのつながりが薄くなり、孤独・孤立不安が広がっている可能性がある。移動や運動、趣味や娯楽・スポーツなどが減少したグループが、孤独・孤立感を感じている割合が大きいことも、これらの行動に付随する、仲間との交流機会の減少が影響している可能性を示しているだろう。

逆に、非対面コミュニケーションやSNSの閲覧・投稿が増加したグループが、そうではないグループに比べて、孤独・孤立不安の割合が大きかったことから、むしろ、孤独・孤立不安を埋めるために、電話やメールなどをしたり、緩いつながりを求めてSNSを使用したりしている可能性がある。

また、孤独・孤立不安は、仕事・学業時間の減少とも関連することが分かった。コロナ禍で仕事時間が減ったという人の中には、勤務先で会議が減ったり、在宅勤務に伴う仕事の見直しによって作業量が減ったりしたケースもあると考えられるが、コロナの影響で、勤務先や経営する事業の売上が減少したり、アルバイトが減ったりしたことにより、仕事が減ったケースもあると考えられる⁽⁴⁾。

また、睡眠時間と孤独・孤立不安との関連にも注目すべきであろう。孤独・孤立不安が、一定程度、深刻なレベルに達し、睡眠障害を引き起こしている可能性があるからである。自宅での飲酒量増加と孤独・孤立不安との関連も、同様に注意すべき点である。孤独・孤立不安が深まり、アルコール依存症に発展しているケースがあるかもしれないからである。

2| 暮らしにどのような不安を感じている人が孤独・孤立を感じているのか

(1) 暮らし・社会の変化に対する不安と、孤独・孤立不安とのクロス分析の結果

① 人間関係不安

ここからは、1 | でみた行動変化も考慮しながら、コロナ禍で起きる暮らしや社会の変化に対して、どのような不安がある人が、孤独や孤立を感じているかについて、みていきたい。

再び「第8回 新型コロナによる暮らしの変化に関する調査」を用いて、暮らしや社会の変化に関する様々な不安の有無と、孤独・孤立不安とのクロス分析を行った。比較がしやすいように、「不安」「やや不安」と回答した人は「不安層」、「あまり不安ではない」「不安ではない」と回答した人は「非不安層」とまとめて分析を行った。その結果、暮らしや社会の変化のうち、孤独・孤立との関連がみられたものは複数あり、それらは「人間関係不安」、「健康不安」、「経済不安」の三つに大別することができた(図表3)。

(4) 回答者の職業別で、仕事・学業時間が「減少」または「やや減少」と回答した割合は、「学生」42.9%、「自営業・自営業」26.3%、「派遣社員」25.5%、「パート・アルバイト」19%、「正社員・正職員(管理職)」17.6%、「正社員・正職員(管理職以外)」14.3%、「公務員(正規・管理職)」14.2%、「経営者・役員」12.8%など。

図表3 暮らしや社会の変化に対する様々な不安の有無ごとにみた孤独・孤立感

		孤独・孤立への不安		不安層	どちらとも言えない	非不安層	該当なし
暮らしや社会の変化に対する不安	① 人間関係不安	新たな出会いが減る	不安層(N=639)	47.6%	25.5%	25.8%	1.1%
			どちらとも言えない(N=901)	16.9%	52.4%	27.6%	3.1%
			非不安層(N=880)	10.0%	20.3%	66.1%	3.5%
			該当なし(N=164)	11.0%	18.9%	33.5%	36.6%
		友人や知人との関係に距離ができる	不安層(N=856)	45.1%	29.6%	23.8%	1.5%
			どちらとも言えない(N=900)	11.6%	51.4%	34.0%	3.0%
			非不安層(N=716)	7.8%	15.2%	71.9%	5.0%
			該当なし(N=112)	14.3%	17.9%	23.2%	44.6%
		自粛生活で互いに監視が厳しくなり、他人に寛容でなくなる	不安層(N=686)	47.1%	25.8%	25.1%	2.0%
			どちらとも言えない(N=968)	14.7%	53.4%	30.1%	1.9%
			非不安層(N=808)	10.9%	16.0%	69.3%	3.8%
		感染による人間関係への悪影響	不安層(N=1,023)	36.7%	29.4%	31.3%	2.6%
	どちらとも言えない(N=870)		12.9%	47.1%	35.9%	4.1%	
	非不安層(N=602)		10.6%	19.3%	65.4%	4.7%	
	感染による世間からの偏見や中傷	不安層(N=1,166)	33.4%	29.6%	33.9%	3.1%	
		どちらとも言えない(N=751)	14.0%	46.5%	35.4%	4.1%	
		非不安層(N=580)	12.2%	36.4%	47.3%	4.1%	
	② 健康不安	感染による健康状態の悪化	不安層(N=1,424)	30.5%	29.6%	36.4%	3.4%
			どちらとも言えない(N=686)	11.8%	48.7%	36.2%	3.4%
			非不安層(N=391)	9.2%	18.2%	66.2%	6.4%
			該当なし(N=83)	12.0%	22.9%	30.1%	34.9%
		感染しても適切な治療が受けられない	不安層(N=1,316)	31.9%	27.9%	37.3%	2.9%
			どちらとも言えない(N=709)	13.0%	48.9%	34.0%	4.1%
			非不安層(N=476)	8.4%	23.1%	62.4%	6.1%
該当なし(N=83)			12.0%	25.3%	26.5%	36.1%	
持病や新型コロナ以外の疾患などによる健康状態の悪化		不安層(N=1,106)	32.6%	30.2%	34.7%	2.4%	
		どちらとも言えない(N=783)	12.9%	50.7%	32.7%	3.7%	
		非不安層(N=501)	14.2%	14.0%	68.5%	3.4%	
運動不足による健康状態や身体機能の悪化		不安層(N=1,156)	34.3%	29.8%	33.0%	2.9%	
		どちらとも言えない(N=738)	12.1%	48.2%	35.9%	3.8%	
		非不安層(N=586)	11.8%	21.7%	62.6%	3.9%	
コミュニケーション機会の減少による認知機能低下		不安層(N=746)	48.7%	27.3%	22.7%	1.3%	
		どちらとも言えない(N=859)	12.7%	54.8%	29.8%	2.7%	
		非不安層(N=833)	9.0%	17.4%	69.4%	4.2%	
コミュニケーション機会の減少により、うつなどの心の病気になる		不安層(N=743)	50.2%	29.3%	19.2%	1.2%	
		どちらとも言えない(N=836)	14.4%	54.4%	28.5%	2.8%	
		非不安層(N=877)	6.8%	17.2%	71.5%	4.4%	
			該当なし(N=128)	7.0%	16.4%	33.6%	43.0%

		孤独・孤立への不安	不安層	どちらとも言えない	非不安層	該当なし	
暮らしや社会の変化に対する不安	③ 経済不安	勤務先の業績悪化による収入減少、雇用の不安定化	不安層(N=742)	34.2%	29.4%	34.0%	2.4%
			どちらとも言えない(N=558)	13.1%	46.2%	36.9%	3.8%
			非不安層(N=356)	11.5%	20.5%	63.2%	4.8%
			該当なし(N=62)	19.4%	14.5%	30.6%	35.5%
	自分や家族の収入減少	不安層(N=1,219)	32.5%	31.3%	33.6%	2.5%	
		どちらとも言えない(N=769)	13.3%	45.1%	36.3%	5.3%	
		非不安層(N=528)	10.2%	20.1%	64.0%	5.7%	
		該当なし(N=68)	14.7%	14.7%	35.3%	35.3%	
	自分や家族が仕事を失う	不安層(N=930)	36.8%	31.6%	29.5%	2.2%	
		どちらとも言えない(N=790)	13.4%	48.5%	34.2%	3.9%	
		非不安層(N=657)	13.1%	18.9%	62.9%	5.2%	
		該当なし(N=207)	13.5%	21.3%	45.4%	19.8%	

(資料) 同上

まず、人間関係に関するものからみていきたい。コロナ禍で「新たな出会いが減る」ことに「不安」「やや不安」と回答した不安層のうち、孤独・孤立不安を感じている人の割合は半数近くに達し、それ以外のグループを大きく上回った。「友人や知人との関係に距離ができる」の不安層も5割近くが孤独・孤立不安を感じており、それ以外のグループの割合を大きく上回った。

また、新型コロナウイルスの感染防止対策を巡っても、人間関係不安との関連が見られた。「自粛生活で互いに監視が厳しくなり、他人に寛容でなくなる」と感じている不安層のうち、約半数が孤独・孤立不安を感じ、それ以外のグループよりも割合が大きかった。感染した場合の「人間関係への悪影響」「世間からの偏見や中傷」の不安層も、それ以外のグループに比べて、孤独・孤立不安を抱えている割合が大きかった。

② 健康不安

次に、心身や精神面の健康不安との関連も見られた。新型コロナウイルスへの感染と直接関係する項目では、「感染による健康状態の悪化」や「感染しても適切な治療が受けられない」ことに対する不安層が、それ以外のグループに比べて、孤独・孤立に関する不安を感じている割合が大きかった。次に、新型コロナの健康二次被害としては、「持病や新型コロナ以外の疾患などによる健康状態の悪化」と「運動不足による健康状態や身体機能の悪化」の不安層も、孤独・孤立不安の割合が、それ以外のグループに比べて大きかった。

また、「コミュニケーション機会の減少による認知機能低下」「コミュニケーション機会の減少により、うつなどの心の病気になる」の二つについては、不安層の半数が、孤独・孤立への不安も感じており、強い関連を示唆する結果となった。

③ 経済不安

最後に、経済不安とも関連が見られた。「勤務先の業績悪化による収入減少、雇用の不安定化」や「自分や家族の収入減少」、「自分や家族が仕事を失う」に対する不安層のいずれも3割以上が、孤独・孤立への不安を感じており、いずれも、それ以外のグループよりも割合が大きかった。

(2) 考察

以上のように、コロナ禍において、社会や暮らしの中に起きている様々な変化から生じる人間関係不安や健康不安、経済不安が、孤独・孤立感と関わっていることが分かった。

この三つに不安のうち、最も対応が難しいのは人間関係不安ではないだろうか。筆者が前回のレポートで「疎遠化、希薄化」と述べたように、家族や友人、地域との交流機会の減少が、孤独・孤立感を招くということは予測できる。逆に、交流機会を復活させれば、そのような孤独・孤立感は一定程度、解消すると期待できる。しかし今回の分析で、孤独・孤立と関連があると分かった人間関係不安は、単なる疎遠化、希薄化によるものだけではない。非寛容や、感染した場合の偏見・中傷といったことへの不安も含まれている。自粛生活の延長で、他人の行動を監視する風潮や、非寛容な心理が生まれたり、感染者に対する偏見・中傷が起きたりし、それらに対する漠然とした不安感や緊張感、委縮が広がり、孤独・孤立感につながっている可能性がある。

このような不安と相まって孤独・孤立感が広がっているなら、それを解消していくための方法として考えられることは、過度な行動制限や自粛生活を見直していくことではないだろうか。今一度、これまでの対策が、感染防止のために合理的な手段であったかどうかを検証し、整理し直すことで、緊張感や委縮が緩和していく可能性がある。

政府は5月に入って、屋外でのマスク着用や、2歳以上の保育園児に対するマスクの推奨について、これまでの方針を変更した。それ以外にも、「人流抑制」の感染抑制効果を疑問視する見方もある⁽⁵⁾。いずれの行動制限も、副作用を伴うため、過去2年間の効果と突き合わせて、検証を進めるべきであろう。感染防止効果よりも副作用の方が大きい施策については、見直しを進め、社会に広がった過度な不安感や恐怖感、委縮を解いていく必要があるのではないだろうか。

健康不安に関しても、緩和するための取組を進めるべきであろう。新型コロナウイルスへの感染による発症や重症化は、ワクチン接種や治療薬の開発・普及など、医療の進展と供給に依存するが、運動不足やコミュニケーション不足による心身機能の低下やうつ病などは、過度な自粛生活による健康二次被害と言えるものである。これらの生活を見直し、心身の健康状態を維持、回復することができれば、孤独・孤立不安も軽減できる可能性がある。

経済不安に関連した孤独・孤立に対しては、雇用対策や生活支援が考えられるが、そもそも、上述したような過度な行動制限、自粛生活を緩和していけば、例えば外食や旅行などの消費行動が回復し、経済不安そのものが緩和する可能性があるだろう。

4—終わりに

本稿では、ニッセイ基礎研究所の最新調査から、男性では5人に1人、女性では4人に1人が孤独や孤立を感じていること、コロナ禍の様々な暮らしや社会の変化から生じる人間関係や健康面、経済面の不安が、それらと関連していることを説明してきた。また、睡眠時間の減少や、自宅での飲酒量の増加と孤独・孤立不安との関連も分かり、既に深刻な状態に陥っている人がいる可能性があることも分かった。

(5) 斎藤太郎 (2022) 「[人流抑制で落ち込むサービス消費—繰り返される行動制限への疑問](#)」(Weekly エコノミスト・レター、2022年4月15日)

本稿の分析では、他人との交流の減少だけではなく、より複雑な人間関係不安が、孤独・孤立と関わっていると分かった点もユニークである。コロナ禍における過度な行動制限や自粛生活が、社会にネガティブな風潮を生み、「他人から行動を非難されるのではないか」、「感染したと知られたら、知人や地域から疎外されるのではないか」という漠然とした不安感と緊張感が広がり、孤独・孤立感の一因となっているのではないだろうか。

「孤独」は、客観的な状態を指すのではなく、個人の主観によるものであるため、完全な解決法を示すことは難しいだろう。しかし、上述した不安に対応することで、緩和できる可能性がある。また、3-1|(1)で説明したように、対面コミュニケーションや移動、趣味や娯楽・スポーツ活動、仕事・学業が減少した人など、特定の行動変化があった人には、孤独・孤立を感じている傾向が強いことが分かったため、これらの行動を少しでも回復させるような取組が、対策として考えられるだろう。

コロナ禍は3年目に入った。行動制限の副作用が悪化したり、孤独・孤立感から致命的な段階に進むことがないように、人と人とのつながり、健全な社会生活を保てるような取組が、必要ではないだろうか。