

孤独・孤立について 県政モニターアンケート

【調査の目的】

福岡県では、県民の「孤独・孤立」に関する理解醸成を深めるとともに、行政・NPO 等の多様な主体間の分野を超えた連携体制を構築し、県内における孤独・孤立対策の推進を図るため、今後の取組みを検討しているところです。

本調査は、孤独・孤立に対する認知度や孤独感等について皆さんのご意見をいただき、今後の取組みの参考とさせていただくため調査を行いました。

(福祉労働部福祉総務課)

【調査期間】

令和7年8月7日～9月3日

【回答者数】

369人

※集計は小数点以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

問 1

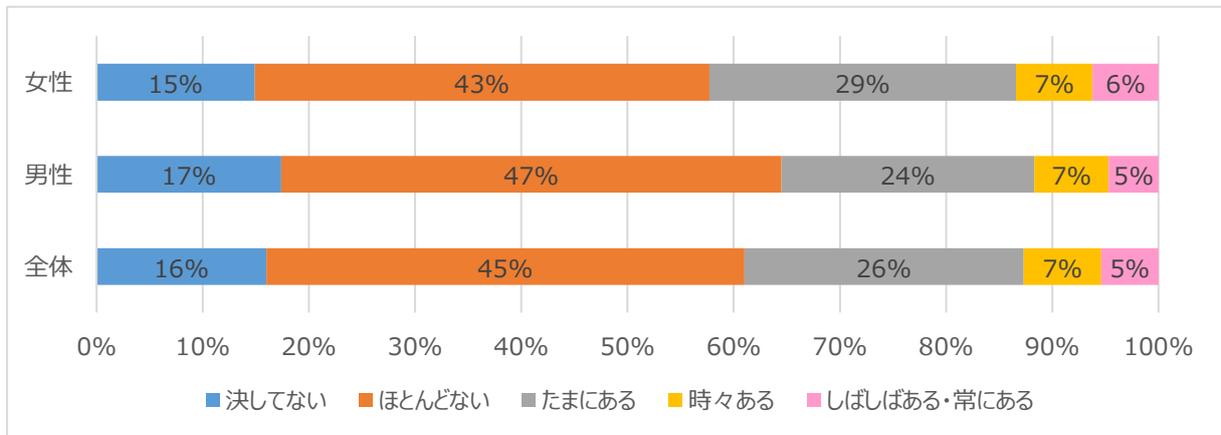
あなたはどの程度、「孤独」と感じることがありますか。

【回答内容】

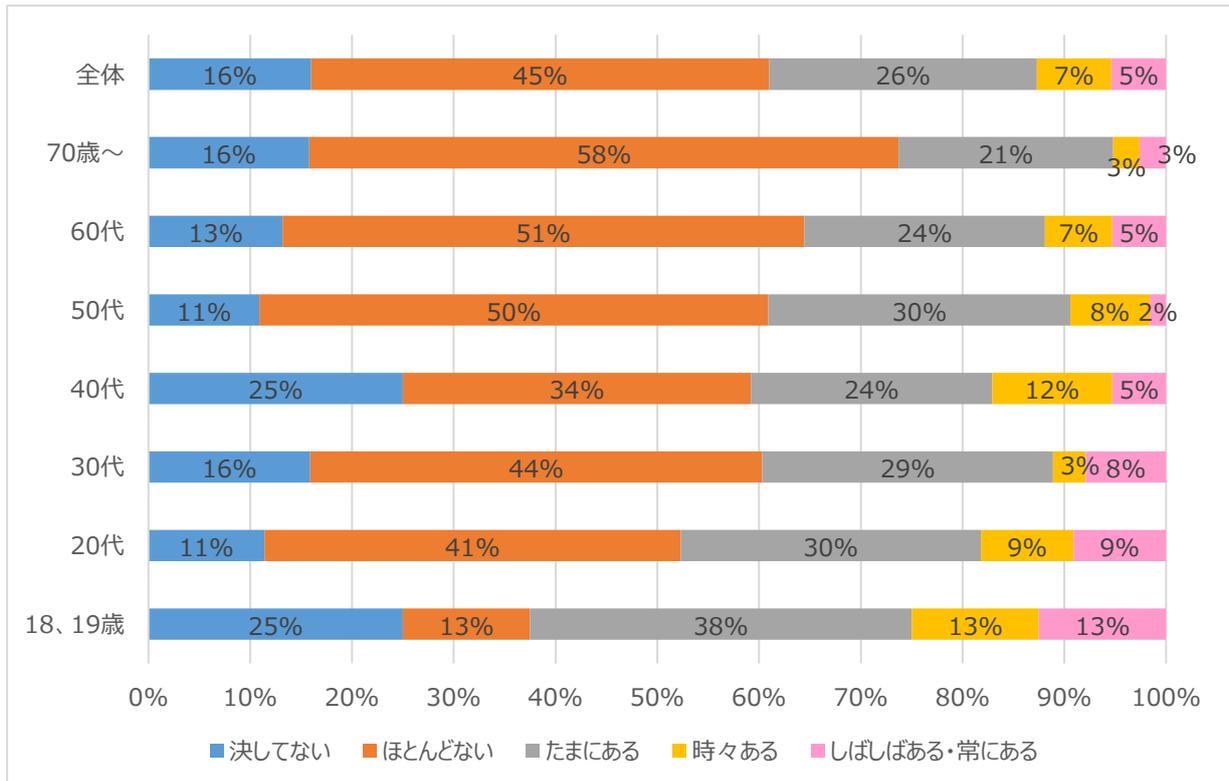
全体では、38%が「孤独感がある（「たまにある」、「時々ある」、「しばしばある・常にある」の合計）」ことが判明した。

このことから、孤独の問題は誰にでも起こりうる問題であると言える。

(男女別)



(年齢別)



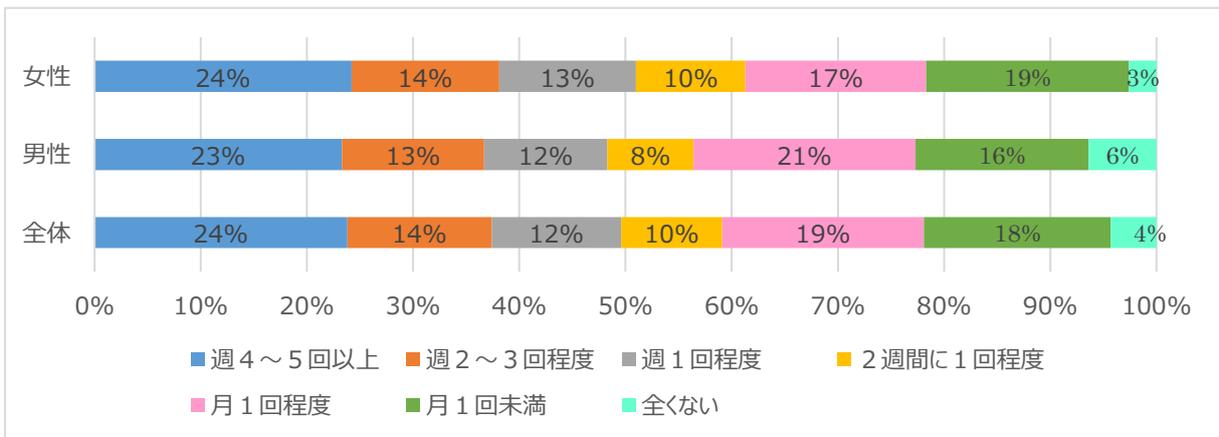
問2

あなたはどの程度、同居していない家族や友人たちと直接会って話しますか。

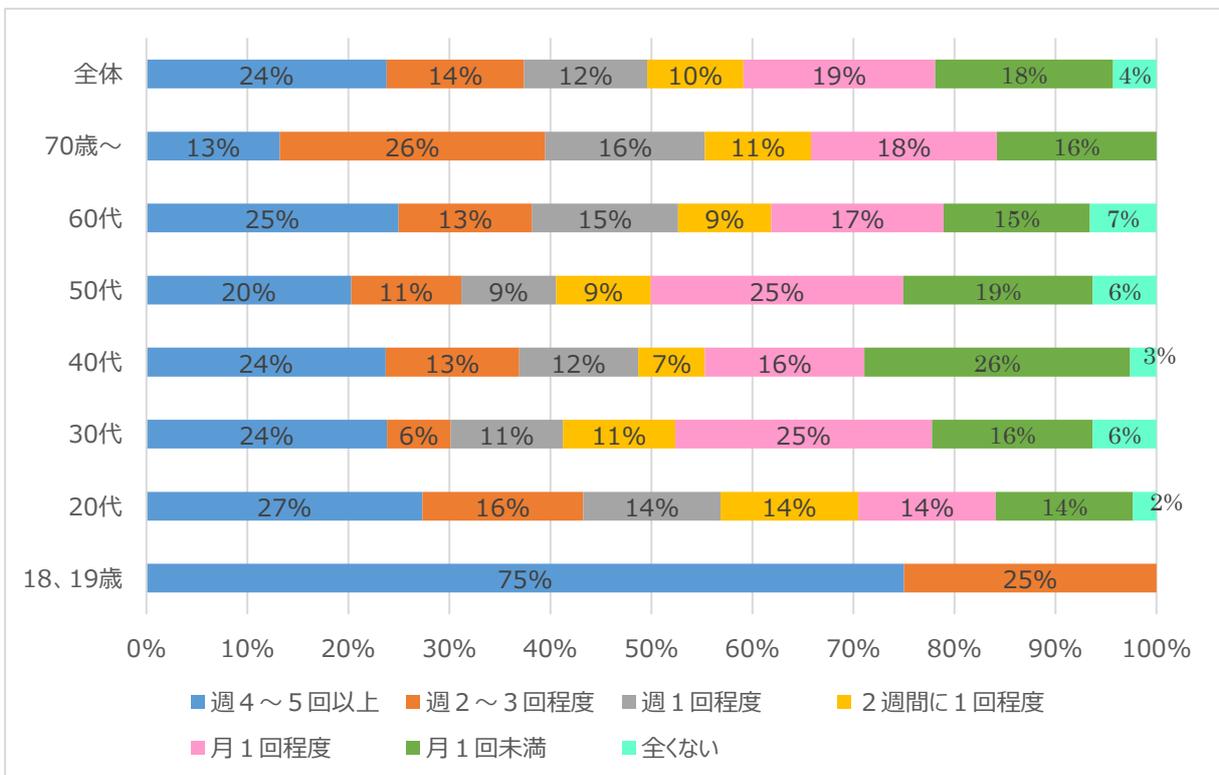
【回答内容】

全体では、41%が「月1回程度以下」しか同居していない家族や友人たちと直接会って話をしていないことが判明した。特に、30～50代の「月1回程度以下」の回答割合が多いことが顕著であった。

(男女別)



(年齢別)



問 3

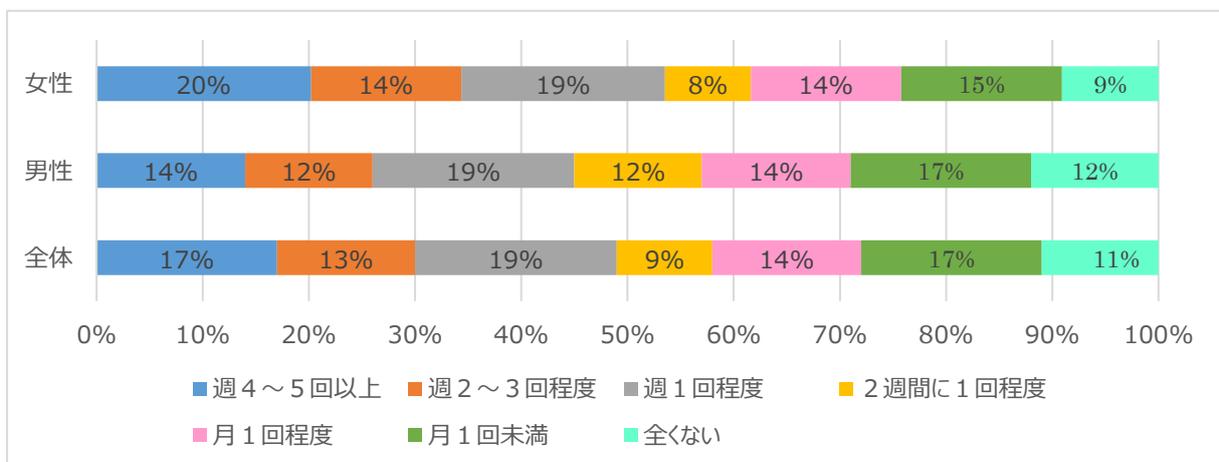
あなたはどの程度、同居していない家族や友人たちと電話（ビデオ通話含む）でコミュニケーションを取りますか。

【回答内容】

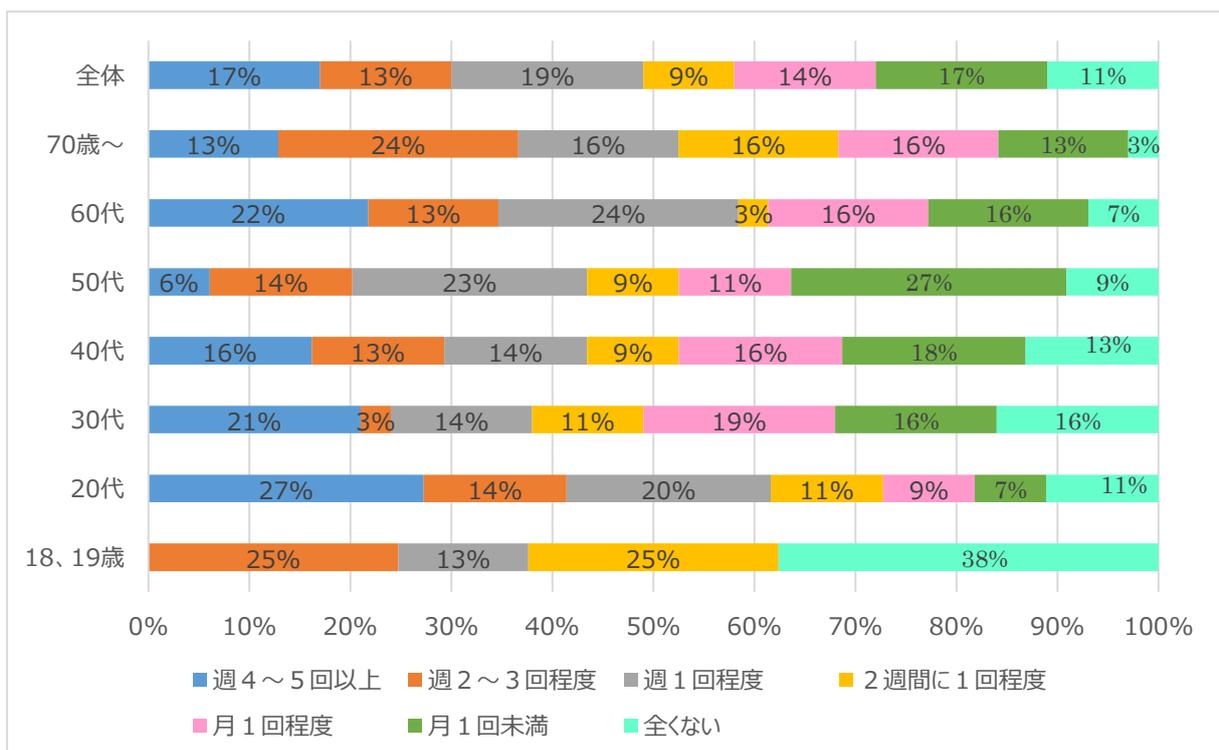
全体では、42%が「月1回程度以下」しか同居していない家族や友人たちと電話でコミュニケーションを取っていないことが判明した。

また、問2と同様に30～50代の「月1回程度以下」の回答割合が多いことが顕著であった。

(男女別)



(年齢別)



問4

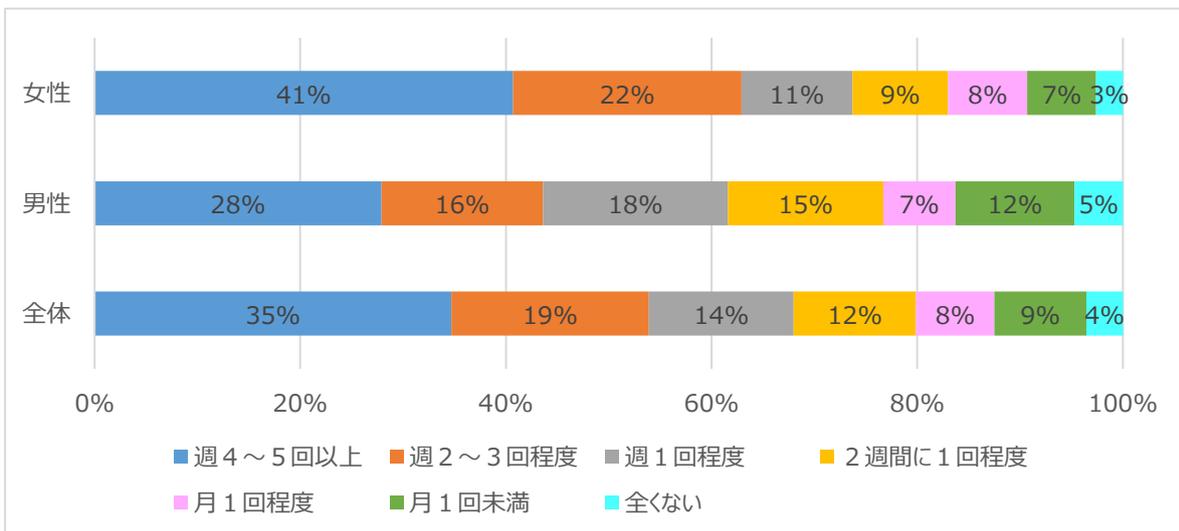
あなたはどの程度、同居していない家族や友人たちと SNS や電子メールなどでコミュニケーションを取りますか。

【回答内容】

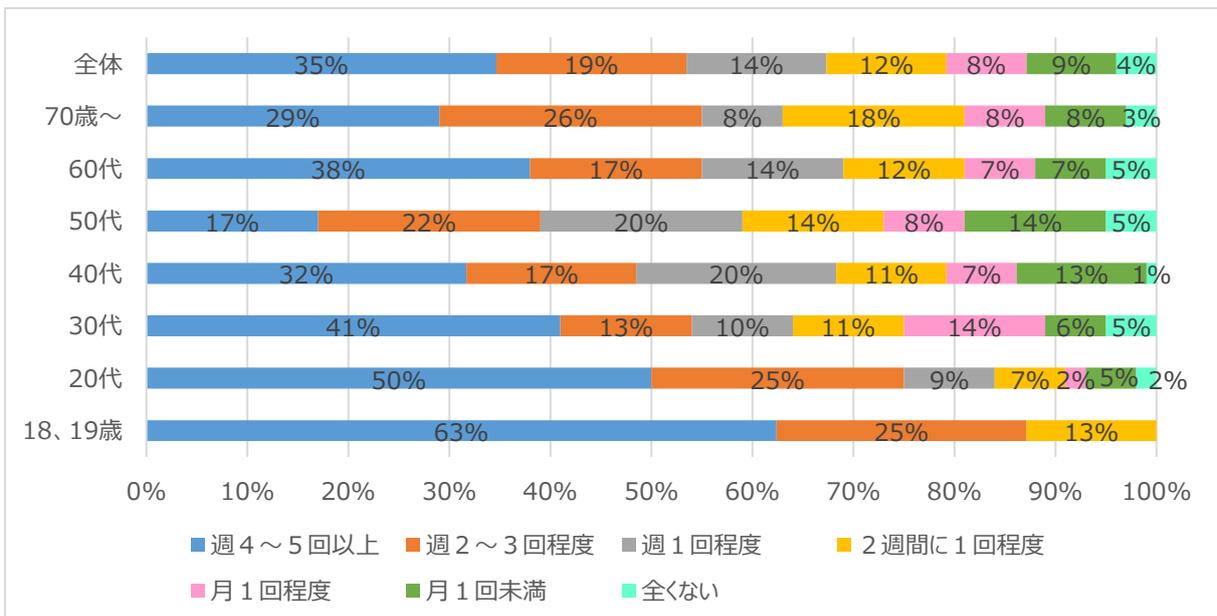
全体では、「2週間に1回程度以上」との回答が80%であり、同居していない家族や友人とのコミュニケーションツールとして、SNS や電子メールが多く使用されていることが判明した。

年代別では、50代及び30代の「月1回程度以下」の回答割合が他の年代と比較して多く、問2～4の結果から、30～50代は他の世代と比較して、同居していない家族や友人とのコミュニケーションが希薄であると言える。

(男女別)



(年齢別)



問5

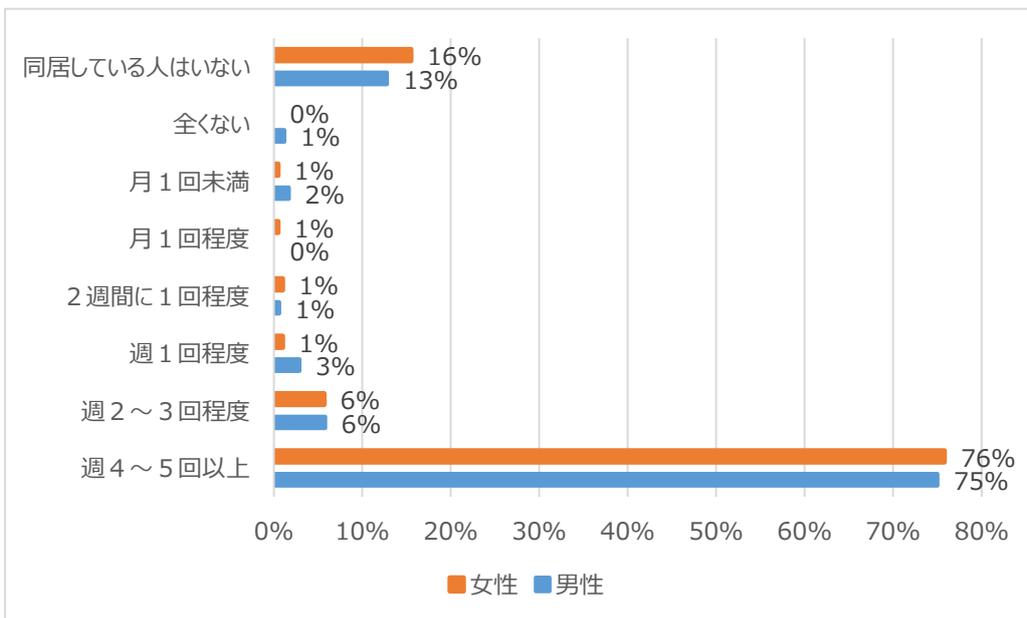
あなたはどの程度、同居している人とコミュニケーションを取りますか。

【回答内容】

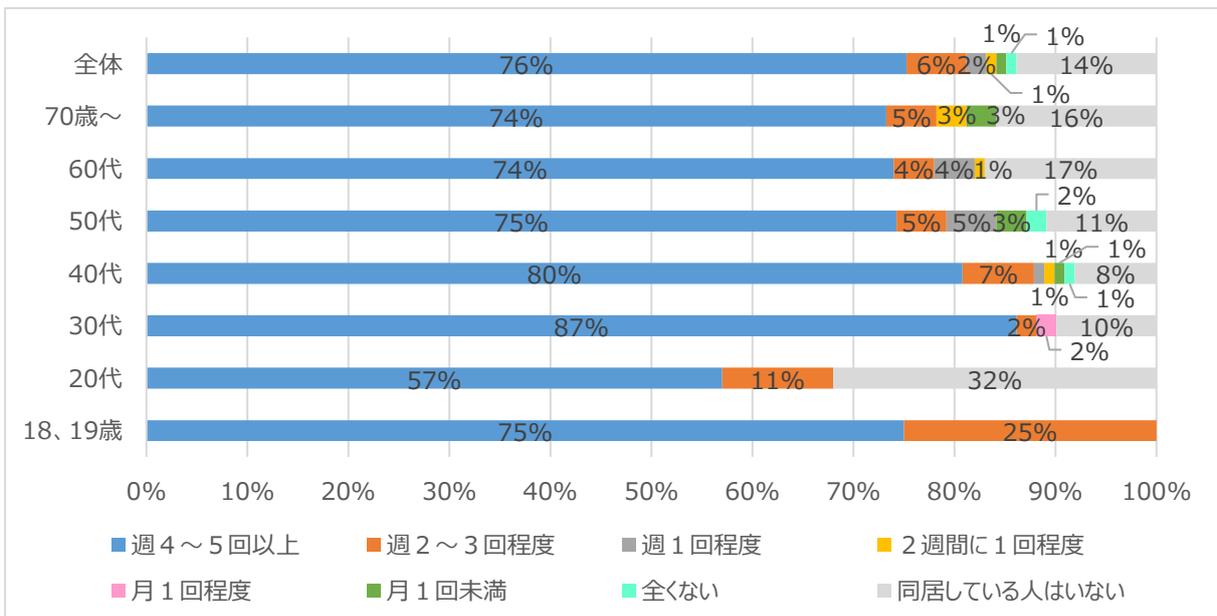
30～50代は、他の世代に比べて、同居していない家族や友人とのコミュニケーションが希薄であったが、同居している人とのコミュニケーション頻度は高いことが判明した。

また、孤独感があると回答した割合が一番大きかった20代は、「同居している人はいない」の回答割合が他の世代より高く、同居人の有無は孤独であると感じるかどうかに何らかの影響があることが示唆される。

(男女別)



(年齢別)



問 6

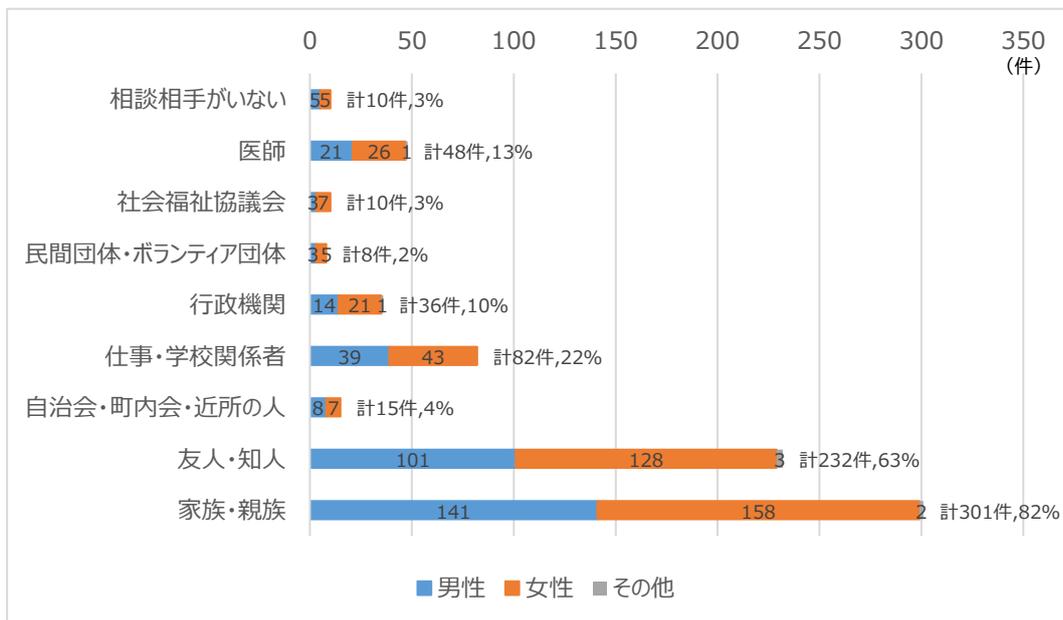
あなたに不安や悩みが生じた場合、誰に相談しますか。（複数回答可）

【回答内容】

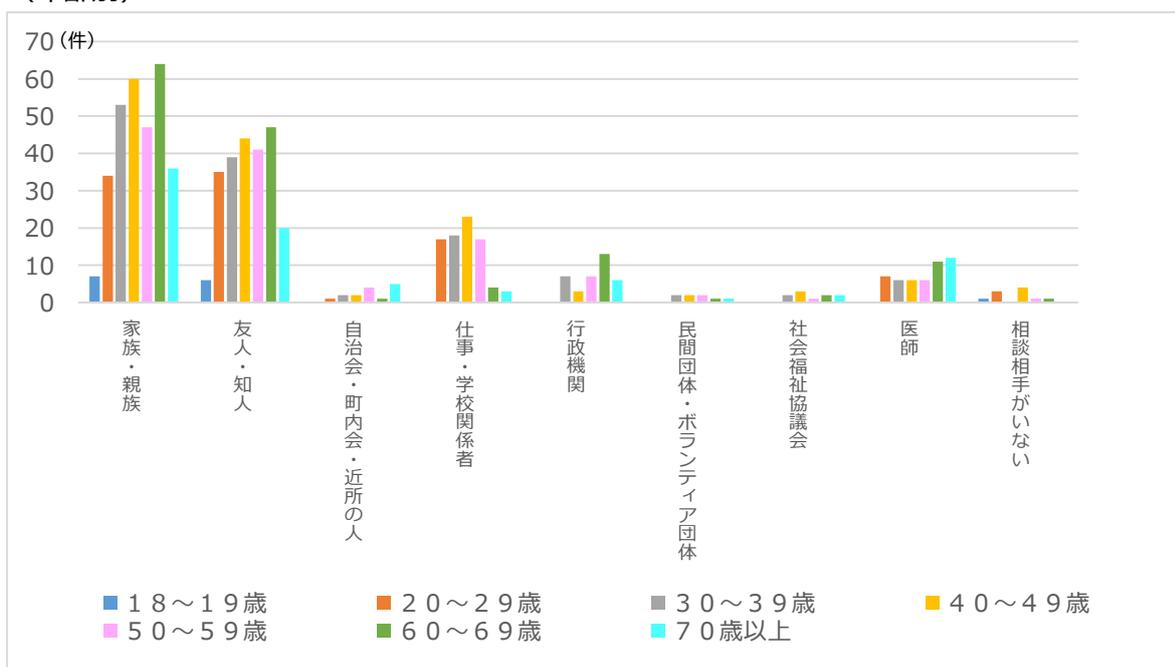
不安や悩みが生じた場合、369 人中 82%が「家族・親族」、63%が「友人・知人」、次いで 22%が「仕事・学校関係者」に相談すると回答。

一方、官民の相談窓口に相談するとの回答割合は低く、不安や悩みが生じた場合、身近な人に相談する傾向が高いことが判明した。

(男女別)



(年齢別)



問 6-2

問 6 で「その他」を選んだ場合は、その内容を具体的に入力してください。

【回答内容】

- ・ChatGPT というアプリに悩みを打ち込み AI に聞いてもらっている。
- ・SW さん
- ・心療内科の先生
- ・相談したくない
- ・心療内科の先生
- ・これまで生きてきて、あまり人に相談した記憶がない。子供時代は別として、自分で行動解決して来た。
- ・SNS の他人
- ・子どものことであれば、保育園や児童館などのスタッフなど
- ・相談することがない。仮に何かしらあっても自分で解決する。
- ・年に 1 度あるかないかですが、誰にも言えない内容の場合、占い師に頼ります。はまりすぎても怖いので、1 回 3000 円くらいにおさめるようにしています。
- ・同居母親担当のケアマネージャー
- ・不安や悩みが生じた場合、まずは家族に相談します。そのうえで、身近な人に話しづらい内容や、専門的な知識が必要な場合には、生成 AI を活用します。時間や場所を選ばず、客観的な意見や多様な情報を得られる点が安心につながっています。
- ・悩みの内容によっては家族にも友人にも話せずネットで検索することが多くなりました
- ・ネットで同じ悩みを抱えた人の悩みを見たり（ヤフー知恵袋等）、最近チャット GPT も一意見として活用してる。もちろん信じすぎるのは良くないので、あくまで気分転換、そういう意見もあるよな、くらいに留める。
- ・今のところ、人に相談したい不安や悩みはありません。
- ・卓球サークル内の先輩の方々に、ご相談したいと考えています。
- ・所属してるママコミュニティ内
- ・就労移行支援所に通所しているため、その支援員とも繋がりがあり、なにかあった場合に相談することができる。
- ・ネット匿名相談所

問7

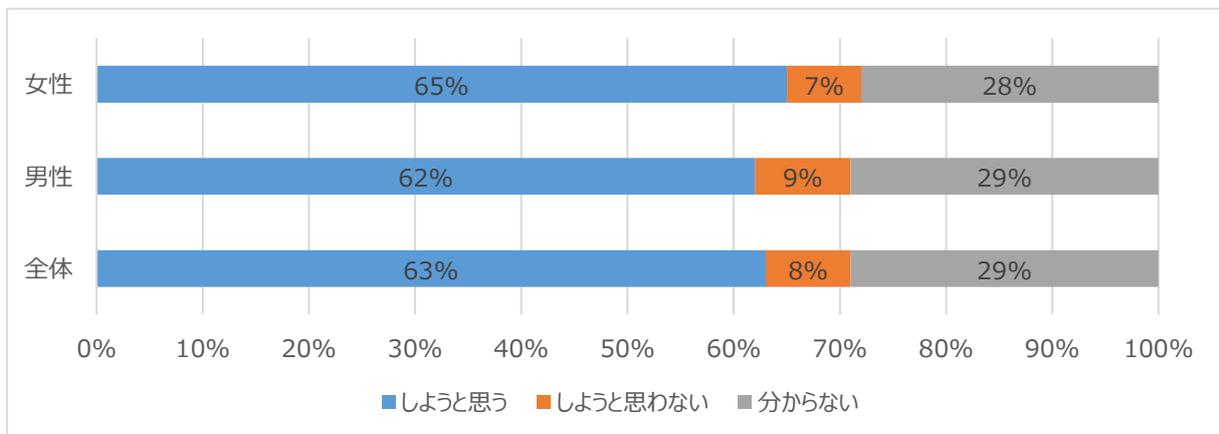
あなたは、まわりに不安や悩みを抱える人がいたら、積極的に声掛けをしようと思いますか。

【回答内容】

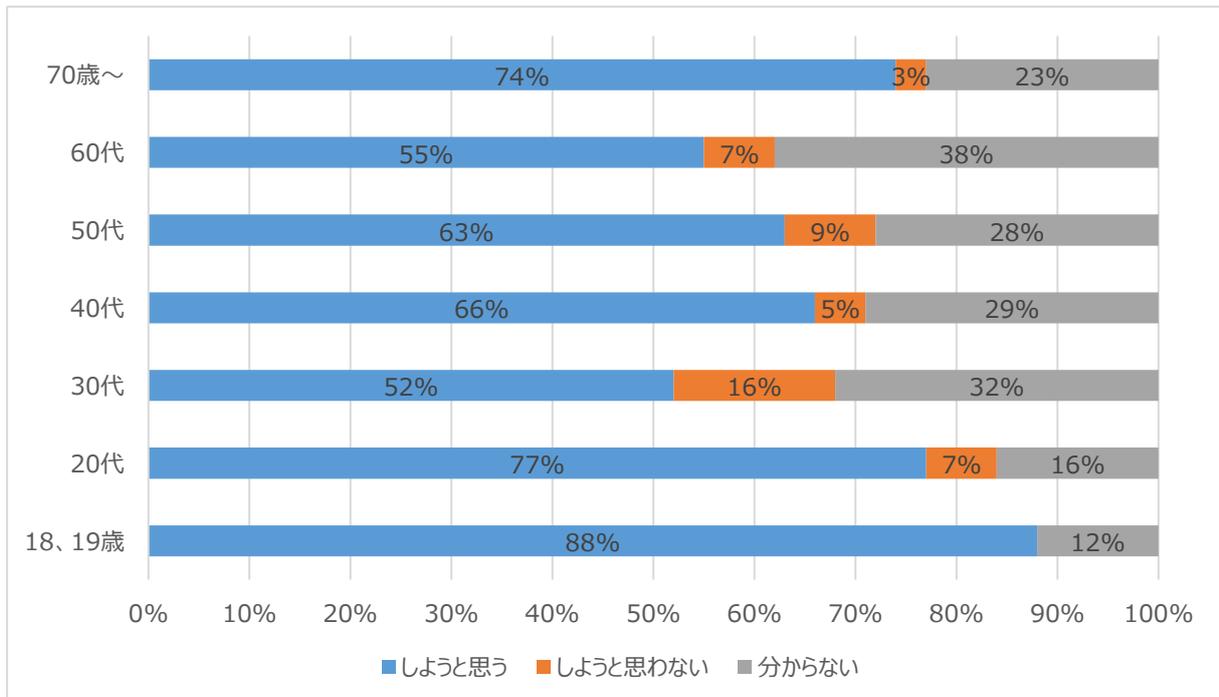
30代は、他の世代に比べて、まわりに不安や悩みを抱える人がいても「声掛けをしようとは思わない」と考える方が多いことが判明した。

そのため、孤独・孤立対策に係る啓発のうち、「誰もが困ったときに気軽に声を上げられる・かけられる社会」の実現に向けた啓発は30代をターゲットにすることが有意だと考えられる。

(男女別)



(年齢別)



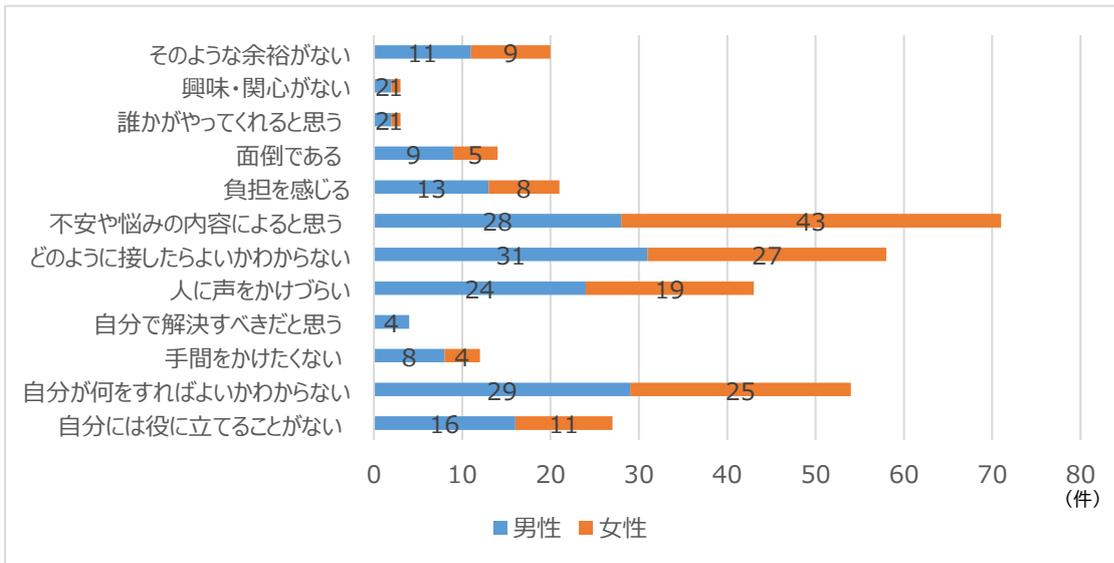
問7-2 (問7で「2 しようと思わない」又は「3 分からない」を選択された方にお尋ねします。)
声掛けしようと思わない、又は分からない理由は何ですか。(複数回答可)

【回答内容】

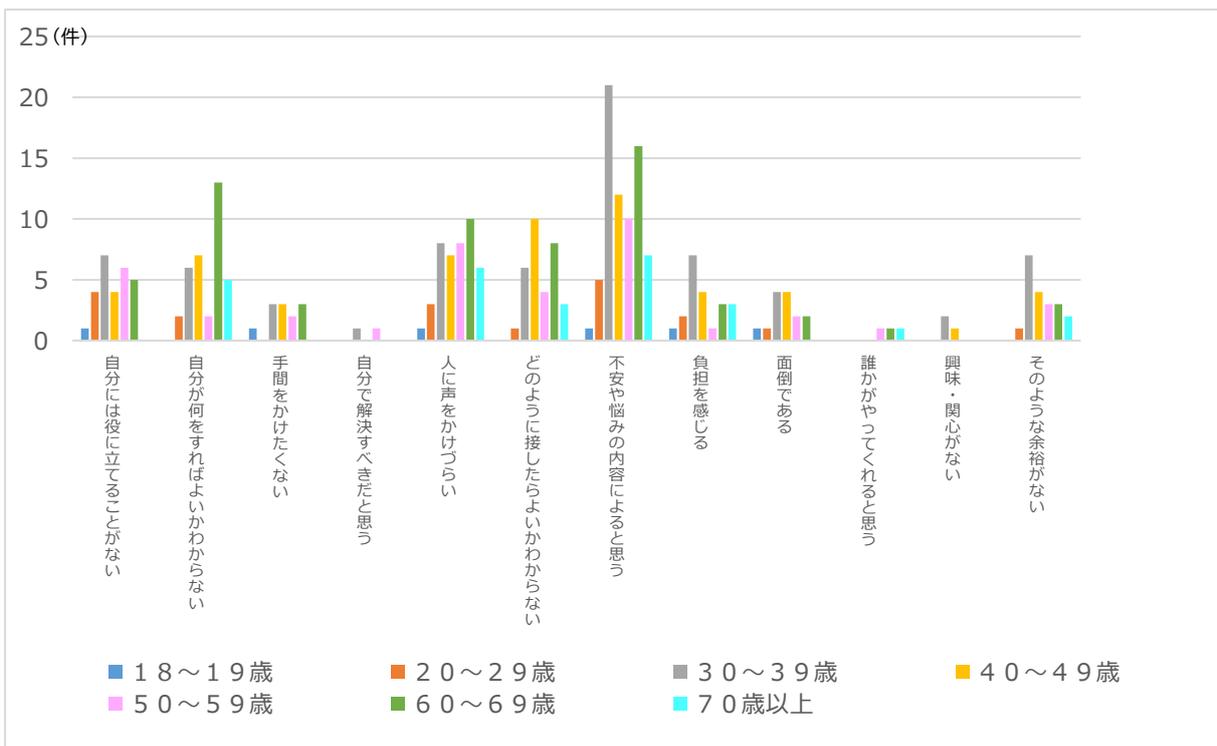
全体の回答のうち、「どのように接したらよいかわからない」、「自分が何をすればよいかわからない」、「人に声をかけづらい」という回答が比較的多かった。

そのため、今後の取組みとして、まわりに不安や悩みを抱える人に対し、「自分がどのようなことができるのか知ってもらうこと」や「声をかけやすい気運情勢」などの取組みが有意だと考えられる。

(男女別)



(年齢別)



問 7-3

問 7- 2 で「その他」を選んだ場合は、その内容を具体的に入力してください。

【回答内容】

- ・出過ぎたことはしたくない。
- ・関係性による
- ・ネガティブな意味で「声をかけない・わからない」というわけではない。人によっては不安や悩みを抱えていてもむしろそこには触れてほしくない、という場合もあるので、いつも通り普通に接して行き、ケースによって行動を起こしていきたいと思う。
- ・逆に、声をかけると怪しまれるし、うつや精神疾患者は、逆ギレすることもありうるので、自分の命が大事だから、今の世の中、親切にして、刺されたとか事件が多いから、なるべく素人は、関わりたくない。
- ・日々の生活に追われて他人まで意識してるほど余裕がない。
- ・スレズなどの匿名の場所で聞いてみる
- ・相手との関係性にもよるし、相手が私を頼ってくれるのであれば、私にできる範囲でアドバイスや他の専門家などへの繋いだり、出来ることはしたいと思う
- ・相手が自発的に打ち明けるタイミングまでは無理やり聞き出さないようにしている
- ・相手の態度によっては（そっとしておいて欲しそうならば）声掛けしない。
- ・その人の不安や悩みに対して声掛けがよいことと限らないと思います
- ・相談されたら話を聞いて自分にできることをしたいと思うが 不安や悩みを抱えているかどうかを見分けるのは難しいと思う。
- ・相手との関係による思う
- ・逆に相手が迷惑だと感じるかもしれないと考えてしまうため
- ・自分と相手の関係性があるから
- ・悩んでいる人と距離が近いと声をかけるが、親しくないと声をかけない。
- ・悩んでる人に「あなたは何を悩んでいるの？」と聞くのは聞き手のエゴだと思うから。聞いてほしくない、そっとしておいてほしい人もいる。だから待つ。
- ・生活していれば、多少の不安や悩みは誰でも持っている。本人が言い出さない限り、干渉すべきではない。

問 8

孤独・孤立について、これまでの設問以外に意見はありますか。

【回答内容】（一部抜粋）

- ・高齢者は孤独、孤立状態になりやすいので、ピーリアルなどのアプリを使うことで生存確認やアプリ内の人と繋がりを持ってもらうことで防げると思う。
- ・人生において孤独感を和らげるには、友人や気軽に話せる人とのつながりが不可欠だと思います。しかし、学校を卒業すると新たな友人を見つけることが難しいのが現代社会の課題と感じています。そのため、芝生で寝転んだり散歩をしながら自然に会話生まれるような公園や、ふらっと立ち寄って人と交流できる「開かれた居場所」を増やすことが、孤独・孤立の予防に有効だと考えます。
- ・私の場合はマッチングアプリを活用して、同じ趣味の友達を数人作ることができ、今はすごくプライベートも充実しています。このように気軽に友達作りができるサイトやアプリがあれば、孤独・孤立する人も減るのではないかと思います。
- ・孤独や孤立は物騒な世の中になっていくにつれて年々増えていると感じます。昔は近所付き合いがあったり、親戚との集まりが頻繁にあったりと直接的な関わりが多かったと思います。いまは SNS で繋がる時代で、ある意味孤独なのではないかと感じます。核家族の増加に伴い仕方ないこともあるかとは思いますが、地域での声かけや、関わりなど増えたらいいなと思います。
- ・高齢者の孤独化が進んでいると思う。病院に通院などが繋がりの一部となっており医療費の負担が少ないため、少しの症状でも通院し、他の患者さんやお医者さんと話をするがために通院をしている事が常態化していると肌で感じる人が多い。自治体などで談話ができる場所をもう増やすことにより高齢者の孤独を減らしていくことができるのではないと思う。
- ・孤独・孤立の背景には、社会全体の余裕のなさがあると感じています。行政が直接できることは限られますが、「減税の推進」「賃上げしやすい環境整備」「育児休暇を取りやすくする制度設計」「共働きフルタイムを前提としない社会づくり」が必要です。
- ・いくら周りに支えがあるとはいえ、親世代、自分たち世代、子供たち世代それぞれで抱えている問題が違うとは思う。だからこそ日々のコミュニケーションを取りに行く、逆に来たときはしっかりと対応をすることが大切だと思う。
- ・きっかけを作ってあげたいが、その人自身が積極的になって貰わないとどうしようもないと思います。現在、コミュニケーションを取る手段は無数にある状態なので自分自身で何とかするしかないと思います。
- ・私は、近所の高齢の方や子育て世帯など年齢を問わず外で会ったら挨拶したり話しかけたりなど意識しているが、核家族の時代でなおかつ SNS でのコミュニケーションが普通になった状況では隣に誰が住んでいるのかすら知らない人が多い。コミュニティを強めるためには自治区会、町内会への参加・加入促進に努めてもよいかもしれない。
- ・孤独や孤立そのものが悪いこととは思いません。何の不自由もなく悠々自適な暮らしと思っている人もいます。しかし、いつ状況が悪化して困っている状態になるかは誰にも分からないので、行政機関は困っている人がいつでも安心して相談できる状態で待っていることが大事だと思います。
- ・スマートフォンの普及で SNS を見る機会が増えてしまい、画面越しの世界と孤独な自分とのギャップを強く認識してしまうことで、孤独感が増幅するというスパイラルが発生している。実際、それを一因として鬱病患者が増えていく。SNS 閲覧制限は不可能だが、これが一因であることを踏まえた対策が必要だと思う。

・今でこそ、病院など様々なところで繋がりができ、孤独を感じなくなったが、自分自身、コロナ禍は孤独を感じていた。日本は海外と比較し、心療内科の受診率が低い。また、医師も少なく受診するにも予約が必要であり、すぐに受診できない状況にある。

・独居老人の孤独問題を日常的に感じることもある。病院でくらいしかお話しをされることがない方も多いのではないかと思う。人とはなさないと孤独に陥り、ボケたりするリスクがある。行政の介入の余地があると思う。

・孤独、孤立は、自らそういう風になっていると思う。例えば、面倒だからとかの理由で、地域の自治体の組に入らない家庭。若いときは、それなりの付き合いとか、子どもがいれば、学校とかの付き合いもあるけど、年をとるとそれもなく、孤立、孤独になりやすいと思う。

・SNS の普及によって家族の在り方が変化しつつあります。「自分らしく」「多様性」といった言葉の意味の捉え方の違いや間違い、また、自分の気持ちに正直にして良いんだといった SNS で発信されている情報等により、結果、孤独感を感じたり孤立したりする人も増えている気がしてなりません。勿論そういった気持ちも大切ですが、その前提として人を思いやる気持ちも忘れてはいけないと思います。支え合いの社会の日本の良さが損なわれるのが残念です。

・子育て中ですが、地域はもちろん保護者同士の関係も希薄であると常々感じています。県外出身のため、身近に親しい友人知人もおらず、出産以降は常に孤独を感じながら育児をしてきたように感じます。孤独を抱えている高齢者も多いのではないかと思います。

・孤独・孤立問題への対応には、多様な背景や性格特性を踏まえた柔軟なアプローチが求められると思います。特に内向的な人や人付き合いが苦手な人は、行政や民間団体が主催するイベントや交流会といった従来型の「対面参加型施策」には参加しにくい傾向があります。そのため、従来の集まりや講座だけでなく、より低ハードルかつ匿名性を保った相談・交流手段を用意することが有効なのではないかと考えました。

・一つの有望な手段が、チャットボットやオンライン相談窓口の整備です。AI を活用したチャットボットは、24 時間いつでも気軽にアクセスでき、名前や顔を出さずに悩みや不安を打ち明けられる点が強みです。

・地域や近所付き合いがなくなってきているので、孤独や孤立させないために、なかば強引に会合等に参加させるような取り組みが必要と考える。

・孤独については、家族がいても起こりうる。孤立については、近所の人に相談できないこともあり、挨拶はするものの具体的に話していいものかを考えてしまうことが多い。

独居老人が多く、もっと自治体や民間の企業を使って生活のサポートや状況確認をして欲しい。

・気になることは、コミュニケーションツールとして SNS に偏っていることです。便利な半面、誹謗中傷や偏った情報が這入りやすく、何より人との会話を通じてコミュニケーションを取らないので閉鎖的になると思います。

・そもそも人間という存在自体、ほかの人とのコミュニケーションをとりながら進化してきた生物なので、孤独に陥ることはその人の幸福感の欠乏や心身の不調につながる問題だと思います。しかし「自己責任」ということだけでなく、社会や周りの人が温かく迎え入れる姿勢も必要だと思いますし、法を整備して行政としての役割も明確することは、評価します。

・ひきこもりが長期化、深刻化した人が病院(心療内科、精神科等)に行きやすいような風潮を作っていく努力をしてほしい。精神科や心の悩みを相談できる行政の窓口へのハードルを低くする必要があると思う。

・自分も含め、一人であることが全く苦にならず、むしろ好きな人も多いと思う。一人暮らしだから、必ず孤立しているとも限らない。家族と暮らしている中で、孤独・孤立感を感じている人もいるし、その方がよほど悲惨だ。本当にその人が重い孤独・孤立感を持っているのを判断することは、とてもむずかしい。へたに声がけするのは、かえって

傷つけることにもなりかねない。

・町内でも独居老人宅が増えています。幸いにも今はその方たちはご健在で、ご近所とのお付き合いもできているように思いますが、今後には心配を感じております。町内会という制度も高齢化に伴い、今後活動休止ということも考えなければならないのが現状のようです。

こうした状況では、今後行政が単に町内会に頼るのではなく、定期巡回や電話等での確認等、また食料や日用品の宅配業者との連携などが必要になると考えています。

・孫(男性)が単身生活をしています。食事もすべて自分で準備し、弁当も作って職場に通っています。我々の時代に比較して驚くばかりですが、友達を自宅に呼んで一緒に食事をしたり、外に飲みに行ったりしているようです。まったく孤独を感じていないようです。問題は孤立だと思えます。

・孤独は楽しむべし、孤立は避けるべし。どちらもプライベートなデリケートな部分を多々含んでいる為に、第三者としての関わり方には慎重な踏み出し方が必要とされていると思えます。

・孤立の高齢者に対する援助は難しいと思う。本人からの発信がない限り、親族でも難しい。