

# 孤独 孤立

社会構造の変化(単身世帯の増加、働き方の多様化、インターネットの普及など)により、家族や地域、会社などにおける人との「つながり」が薄くなり、誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい状況にあります。

加えて、コロナ禍や昨今の物価高騰の影響が生活困窮等の孤独・孤立につながっているとも言われています。つまり、孤独・孤立に悩む人々への対応強化は喫緊の社会課題となっています。

では、**孤独・孤立**というのはどのような状態なのでしょうか。

って何？

「孤独」は、寂しいというような主観的な「感情」のことです。一方、「孤立」は、客観的に見て他者とのつながりが少ない「状態」を指します。

孤独・孤立は核家族化により、かねてから社会問題化されてきました。地縁と血縁は、かつては個人や家族を支えるセーフティネットとして機能していましたが、社会変化に伴いその機能が弱まり、制度の隙間にこぼれ落ちてしまう人が増えてきました。さらに、2019年末からの新型コロナウイルス感染症の世界的流行で人とのつながりが希薄化し、孤独・孤立を深める人が増えました。

新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、高齢者の孤立を深刻化させる一つのきっかけになりました。高齢者の重症化リスクが特に高いといわれていたので、感染を恐れて外に出かける機会が大幅に減ったことが考えられます。外出の機会が減少したことで筋力が落ちてしまったり、買い物頻度が減ったことで新鮮な食べ物を口にする機会が減ったりしたことも考えられます。さらに地域活動の休止

によって、社会との接点も限られてしまいました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止施策によって、フレイル(心身の機能が低下した状態)を防ぐ重要な要素といわれる運動、栄養、社会参加のいずれの機会も失われ、結果的にフレイルに陥ってしまう高齢者が増えたと聞いています。実際に地域でお話を聞いてみると、コロナ禍で中止していた地域活動を再開しても、「参加したいけど体がしんどい」という理由で参加できなくなった高齢者もいます。

一方で、10代や20代の若者も新型コロナウイルス感染症拡大防止施策の影響で、現実で人と会う機会が減りました。大学生はオンライン授業により、同級生との人間関係づくりができなかったり、アルバイトやクラブ・サークル活動に参加できないなどの影響が発生しました。このことにより孤独感にさいなまれ、ついには適応障害などの心身への悪影響をおよぼし、大学を退学せざるを得なくなるという事例も少なくはありませんでした。

とも言える孤独・孤立の状態は、「痛み」や「辛さ」を伴います。また、孤独・孤立による、健康面への影響や経済的な困窮等の影響も懸念されます。そして、孤独・孤立に至る背景や当事者(※)が置かれる状況は多岐にわたります。孤独・孤立の感じ方・捉え方は人によって多様です。

これまで述べてきたように、「社会的な孤独・孤立」が社会問題として顕在化し、女性や若年層を中心とした自殺者が増加してきていることを受け、国は2021年には孤独・孤立対策担当室を設置しました。

「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会」を目指し、2023年に「孤独・孤立対策推進法」を公布し、2024年4月より施行されました。

次ページは、「孤独・孤立」の具体例をみていきます。

※ 生活困窮者、ひきこもりの状態にある方、妊娠・出産期の女性、子育て期の親、シングルマザー等の困難を抱える女性、DV等の被害者、子ども、学生、不登校の児童生徒、中卒者や高校中退者で就労等していない人、高齢者、求職者、中高年、社会的養護の出身者、刑務所出所者、犯罪被害者、被災者、障害者、難病等の患者、在留外国人、ケアラー、LGBTQ+など

