

## 孤独・孤立の要因

事例のように、様々な要因によって孤独・孤立が起こります。また、一つの要因だけではなく、多様な問題・課題が複合的に存在しています。

自分自身をとりまく環境の変化がきっかけとなり、孤独・孤立が生じている場合が多いです。例えば、病気、転居、親の介護といった出来事です。

## 環境の変化にともなう、人間関係づくりのむずかしさ

このような変化が起きると、人間関係を作り直す必要が生じます。今までの人間関係が続けばよいですが、病気になったことで働くことができなくなれば、職場における人間関係が失われてしまいます。あるいは、仕事優先の生活を送っていたら友人を作る時間はありません。転居の場合も、近所付き合いを一から始めなければなりません。つまり、環境に合わせて人間関係を改めて作り直さないとはいけません。また、親が高齢化になり介護が必要になった際に、介護経験のない人には相談できず、新たに相談できる人との関係づくりをしなければいけないということになります。

しかし、人間関係を作ることができなかった場合、「自分のことを見てくれる人はいない」という思いになってしまい、孤独を感じるようになります。いざ孤独になったとき、すぐにSOSを発することができればいいのですが、そこにある種のブレーキが働いてしまうことも多いです。例えば、親の介護であれば、「親の介護をするのは当然だと思っていたが、その当然のことができない私は問題である」というように、自己肯定感の低下が始まります。

## 例えばこんな孤独・孤立があります。

事例は個人を特定されないよう加工しております。

### 夫と二人暮らしの30代女性

30代女性。東北地方出身。夫と二人暮らし。夫はうつ病を発症し、仕事をやめてしまった。夫の母が兵庫県に住んでおり、夫の母を頼って転居した。しかし、転居して間もなく夫の母が亡くなってしまう。夫は精神科に通い、最近病状が安定してきており、週3回パートで働き始めることができた。しかし、家にいるときは自分の部屋に閉じこもってしまう。夫の収入が少ないので、自分も就職した。しかし、新しい職場になじめずに体調を崩してしまった。現在は傷病手当を貰いながら休職している。傷病手当はあと2ヶ月で切れる。会社から今後のことを相談しようと言われており、不安感が増している。

夫の親族も自分の親族も亡くなっているため、頼ることができない。他県からの転居であり、子どもがいないこともあり、親しい友人もおらず、相談する相手がいない。

### 不登校の中学生

不登校の中学生。父、母、兄と住宅地の一軒家で暮らしている。小学生のころからいじめによって休みがちだったが、中学生になってからほとんど登校できていない。

父親は精神に不調をきたし、仕事に行くことができなくなり無職。収入が激減していることで、最近母親が昼夜働くようになり、子どもとのかかわりが無い。高校生の兄はゲームに依存しており、ひきこもっている。

家族がこの地域に引っ越してきたのは6年前で、近所付き合いもなく地域とのつながりが無い。

### 80代の母を介護する50代前半男性

母親と二人暮らし。弟がいるが他市に住んでおり疎遠である。本人は他県の大学を中退後、地元に戻り就職する。人付き合いが苦手なため、仕事が長く続かず、職を転々としている。また、アルコールの過剰摂取による依存症を患っている。母の介護があるためコンビニの夜勤のバイトをしているが、昼間に大量に飲酒しており、仕事に行けていない日が多い。

金遣いが荒く、多額の借金があり返済できていない。母親の年金も使っている。若いころに自治会の役をしていて横領したことがあり町の人からは警戒されている。

母親のために介護サービスの利用を勧められるも、お金がかかるからと言って断っている。また、家はゴミ屋敷状態になっている。

近所付き合いもなく、公的な福祉サービスの利用も断り、孤立している状態になっている。

