

人とのつながりに関する基礎調査の結果概要

1. 調査の趣旨

(1) 調査の目的

近年、家族形態や地域社会の変化、ライフスタイルの多様化などを背景に、人とのつながりが希薄化し、孤独や孤立に関する課題が顕在化している。こうした状況は、生活のしづらさや健康への影響など、様々な問題につながる可能性がある。

この調査は、人とのつながりの状況や、孤独・孤立に関する意識や実態を把握し、施策検討の基礎資料とするために実施するもの。

(2) 調査方法・調査対象者

①調査方法等

- ・調査担当課：長崎県福祉保健部福祉保健課
- ・調査期間：令和8年7月8日～令和8年7月29日（26日間）
- ・調査方法：長崎県電子申請システム

②調査対象者

- ・県内在住で満15歳以上の428人
（ながさきWEB県政アンケート全モニター）
- ・回答者総数 286名（回答率：66.8%）

【参考】

孤独や孤立の感じ方は人それぞれであり、一律の定義があるものではないが、一般的に「孤独」は、ひとりぼっちとを感じるなどの主観的・精神的な状態を指し、「孤立」は、人とのつながりや支えが少ないなどの客観的な状態を指すことがある。

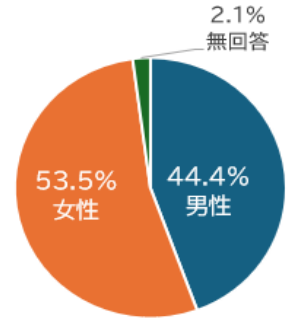
2. 回答者の属性

※以下、表示単位未満を四捨五入しているため、構成比の合計が100%とならない場合がある。

(1) 性別

回答者は女性が53.5%、男性が44.4%であった。

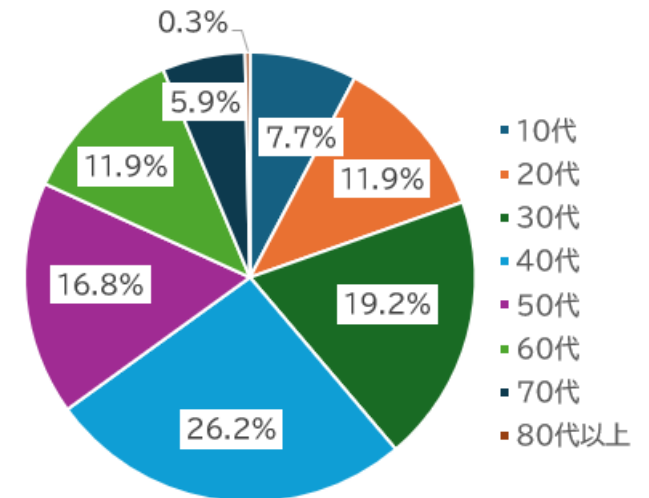
性別	件数	割合
男性	127	44.4%
女性	153	53.5%
無回答	6	2.1%
合計	286	100.0%



(2) 年代

30歳代から50歳代までの回答者が多いが、広い世代から回答を得た。

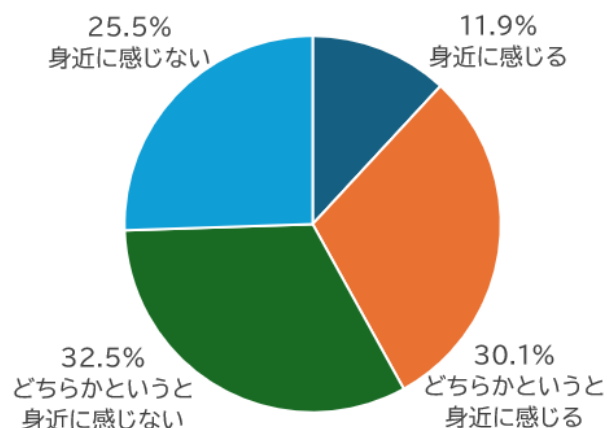
年齢	件数	割合
10代	22	7.7%
20代	34	11.9%
30代	55	19.2%
40代	75	26.2%
50代	48	16.8%
60代	34	11.9%
70代	17	5.9%
80代以上	1	0.3%
合計	286	100.0%



Q1. あなたは、「孤独」や「孤立」について身近に感じますか。

- ・孤独・孤立を自分自身にとって「身近に感じる」「どちらかという
と身近に感じる」と回答した割合は、合わせて42.0%であった。
- ・県民モニターの一定割合が「孤独・孤立」を身近な問題として認識
している。

回答	件数	割合
<u>身近に感じる</u>	<u>34</u>	<u>11.9%</u>
<u>どちらかという と身近に感じる</u>	<u>86</u>	<u>30.1%</u>
どちらかという と身近に感じない	93	32.5%
身近に感じない	73	25.5%
合計	286	100.0%



Q2. あなたは、「孤独」や「孤立」についてどのようなイメージを持っていますか。（複数回答）

- ・孤独・孤立は「心身の健康面への影響」や「誰にでも起こり得る
もの」として捉えられていることが分かる。

N=286		
項目	件数	割合
<u>心身の健康面に影響を及ぼすものである</u>	<u>209</u>	<u>73.1%</u>
<u>人生のあらゆる段階で誰にでも生じ得るものである</u>	<u>187</u>	<u>65.4%</u>
「孤独」や「孤立」について誰かに相談することは良い ことである	123	43.0%
個人の問題ではなく、社会全体の問題である	96	33.6%
自身の考えを深めることができ、成長につながるもの である	55	19.2%
その他（※）	3	1.0%

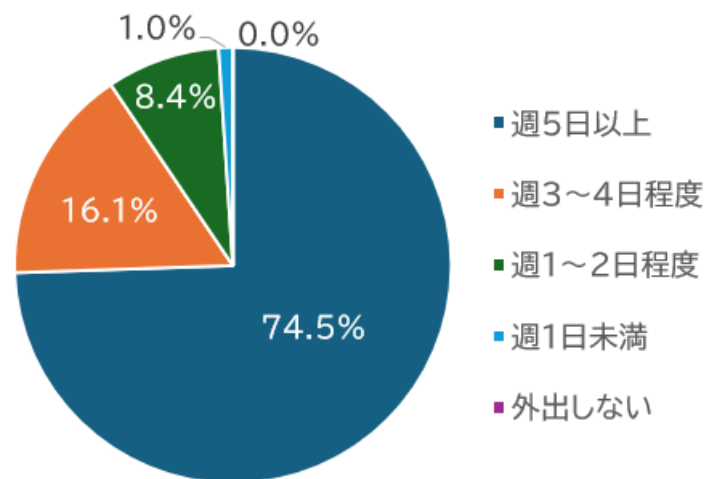
※「その他」の内容 （自由記載）

- ・人によるもの。
- ・地域での孤立は生活にも影響する。
- ・それを選択している方もいらっしゃるので、ネガティブばかりが先行する訳
ではないが、誰しもの身に起こりうるものだと感じている。

Q3. あなたは日頃どの程度、外出していますか。

・外出頻度は高く、74.5%が週5日以上外出していた。

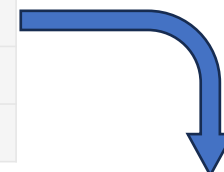
回答	件数	割合
週5日以上	213	74.5%
週3～4日程度	46	16.1%
週1～2日程度	24	8.4%
週1日未満	3	1.0%
外出しない	0	0.0%
合計	286	100.0%



Q4. あなたが人との交流や外出をする際に、妨げとなっていることはありますか。

・一方で23.4%は、交流や外出の妨げとなるものを抱えていた。

回答	件数	割合
ある	67	23.4%
ない	219	76.6%
合計	286	100.0%



Q5. どのようなことが妨げとなっていますか。 (自由回答) n=67

・妨げの要因は、①交通環境、②健康問題、③心理的要因、④経済的要因、⑤育児・介護等、⑥時間的制約、⑦その他 に整理された。

①交通・移動環境

- ・バスの本数不足
- ・公共交通機関不足
- ・離島地域での移動負担
- ・交通費負担

②健康上の問題

- ・持病、体調不良
- ・感染症を懸念
- ・高齢化

③心理的要因

- ・人付き合いが苦手
- ・人との交流にストレス
- ・人が怖い、トラウマ
- ・会いたくない人がいる

④経済的要因

- ・交通費、ガソリン代
- ・交際費負担

⑤育児・介護等

- ・子育て
- ・介護、お世話
- ・家族への配慮

⑥時間的制約

- ・仕事が忙しい
- ・自由時間不足
- ・休日が合わない

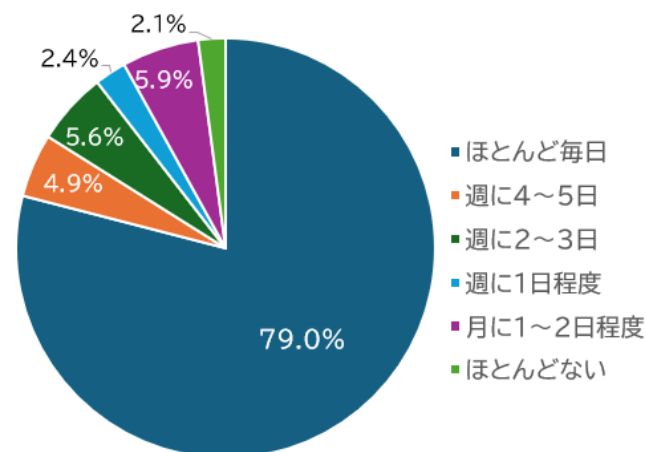
⑦その他環境要因

- ・猛暑
- ・イベント・娯楽がない

Q6. あなたは、家族や友人など、誰かと一緒に食事をするのがどのくらいありますか。

・食事を通じた人との接点は比較的多く、79.0%が「ほとんど毎日」と回答した。

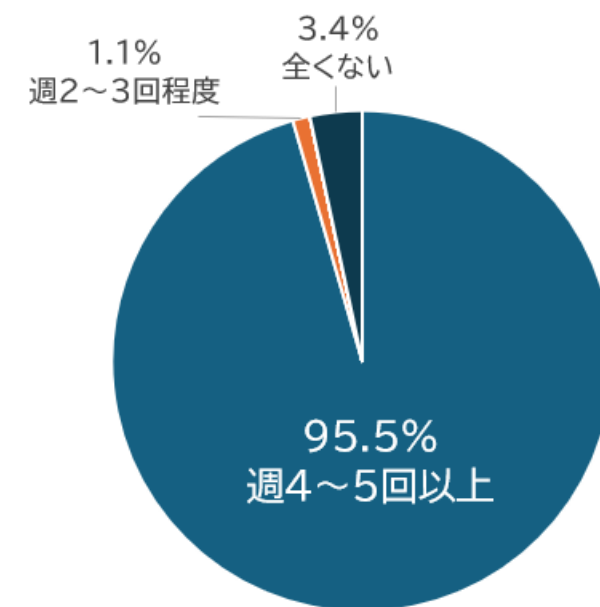
回答	件数	割合
ほとんど毎日	226	79.0%
週に4～5日	14	4.9%
週に2～3日	16	5.6%
週に1日程度	7	2.4%
月に1～2日程度	17	5.9%
ほとんどない	6	2.1%
合計	286	100.0%



Q7. あなたが同居している人と直接会って話す頻度はどのくらいありますか。
(同居している人がいる場合にお答えください。)

・同居者がいる世帯では、日常的な会話機会が確保されており、約95%が「週4～5回以上」と回答した。

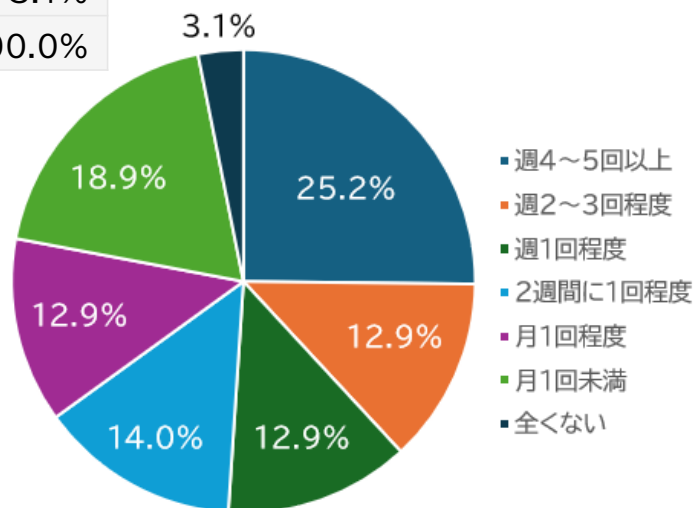
回答	件数	割合
週4～5回以上	256	95.5%
週2～3回程度	3	1.1%
週1回程度	0	0.0%
2週間に1回程度	0	0.0%
月1回程度	0	0.0%
月1回未満	0	0.0%
全くない	9	3.4%
合計	268	100.0%



Q8. あなたと同居していない家族や友人たちと「直接会って話す」頻度はどのくらいありますか。

・直接会う頻度は幅広く分散しており、交流頻度は個人差がみられる。

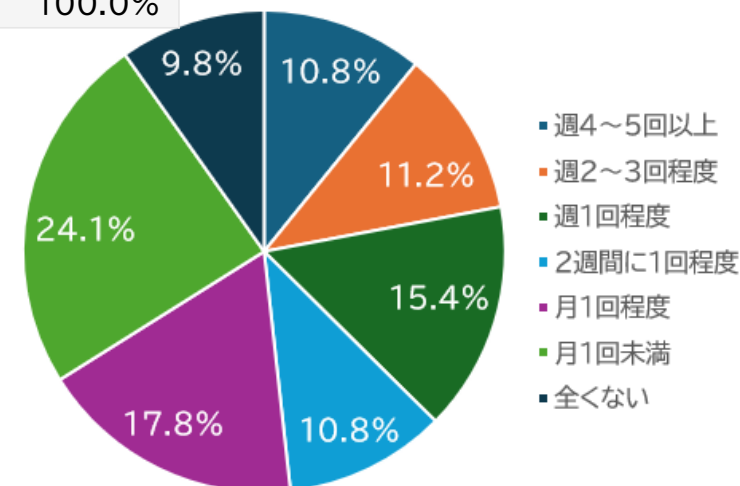
回答	件数	割合
週4～5回以上	72	25.2%
週2～3回程度	37	12.9%
週1回程度	37	12.9%
2週間に1回程度	40	14.0%
月1回程度	37	12.9%
月1回未満	54	18.9%
全くない	9	3.1%
合計	286	100.0%



Q9. あなたと同居していない家族や友人たちと「電話で話す」頻度はどのくらいありますか。

・電話による交流は比較的少なく、「月1回未満」が最も多かった。

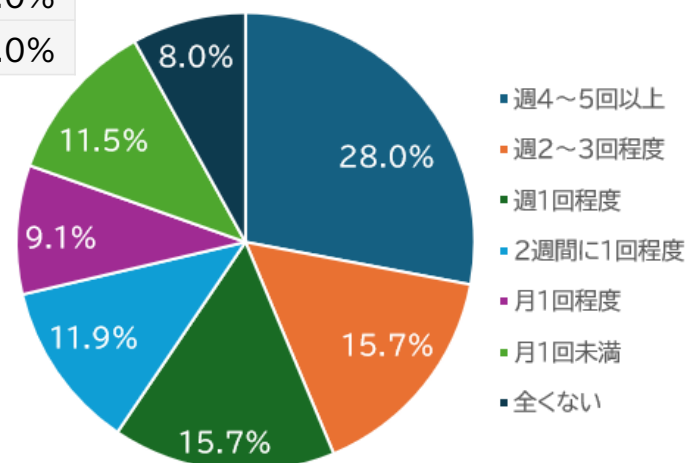
回答	件数	割合
週4～5回以上	31	10.8%
週2～3回程度	32	11.2%
週1回程度	44	15.4%
2週間に1回程度	31	10.8%
月1回程度	51	17.8%
月1回未満	69	24.1%
全くない	28	9.8%
合計	286	100.0%



Q10. あなたと同居していない家族や友人たちと「SNSなどを行う」頻度はどれぐらいありますか。

- ・SNSは継続的なコミュニケーション手段として活用されており、「週4～5回以上」が最も多かった。

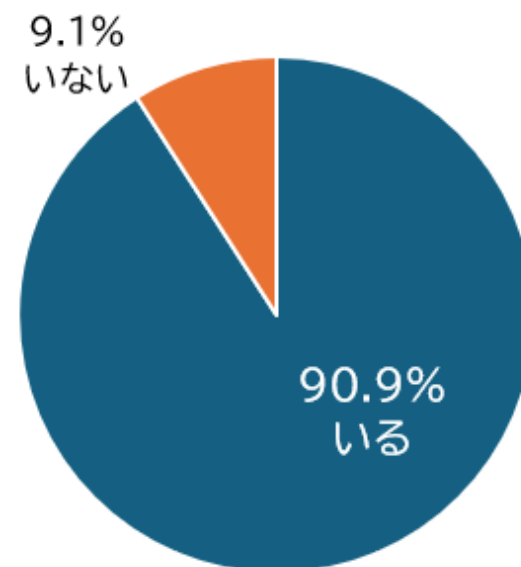
回答	件数	割合
<u>週4～5回以上</u>	<u>80</u>	<u>28.0%</u>
週2～3回程度	45	15.7%
週1回程度	45	15.7%
2週間に1回程度	34	11.9%
月1回程度	26	9.1%
月1回未満	33	11.5%
全くない	23	8.0%
合計	286	100.0%



Q11. あなたには、困ったときに頼れる人はいますか。

- ・約9割が頼れる人がいると回答しており、人的な支援ネットワークは一定程度確保されている。

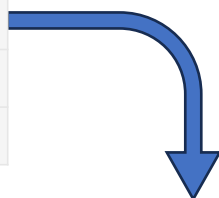
回答	件数	割合
<u>いる</u>	<u>260</u>	<u>90.9%</u>
いない	26	9.1%
合計	286	100.0%



Q12. あなたには、不安や悩みが生じたときに相談する人はいますか。

・相談相手がいる人は8割を超える一方、約2割は相談相手がいないと回答している。

回答	件数	割合
いる	236	82.5%
<u>いない</u>	<u>50</u>	<u>17.5%</u>
合計	286	100.0%



Q13. あなたは、不安や悩みが生じたときに誰に相談しますか。（※Q12で「いる」と回答した人が複数選択）

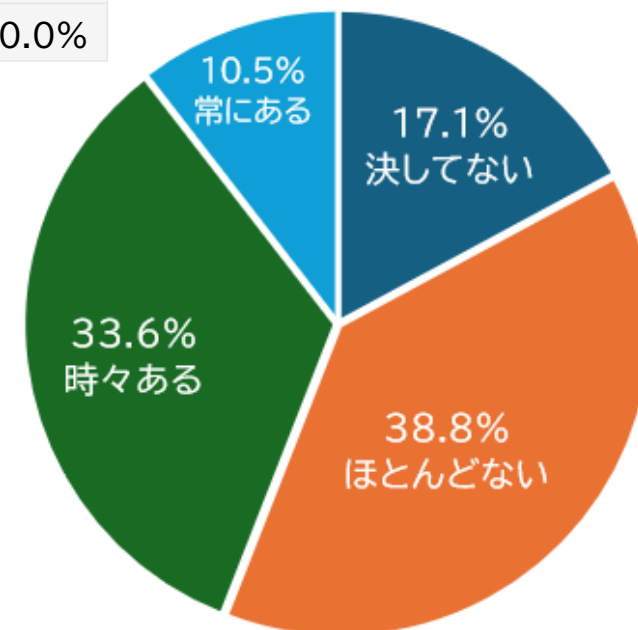
・相談先は家族・親族と友人・知人に大きく偏っており、公的機関や支援機関への相談割合は低い。

相談相手	件数	割合	相談相手	件数	割合
家族・親族	<u>219</u>	<u>92.8%</u>	自治会・町内会・近所の人	7	3.0%
友人・知人	<u>136</u>	<u>57.6%</u>	社会福祉協議会	6	2.5%
仕事・学校関係者	44	18.6%	NPO等の民間団体・ボランティア団体	4	1.7%
病院・診療所の医師	25	10.6%	その他	8	3.4%
行政機関（国や自治体）	14	5.9%			

Q14. あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか。

・「人とのつきあいが無いと感じることがある」は44.1%であった。

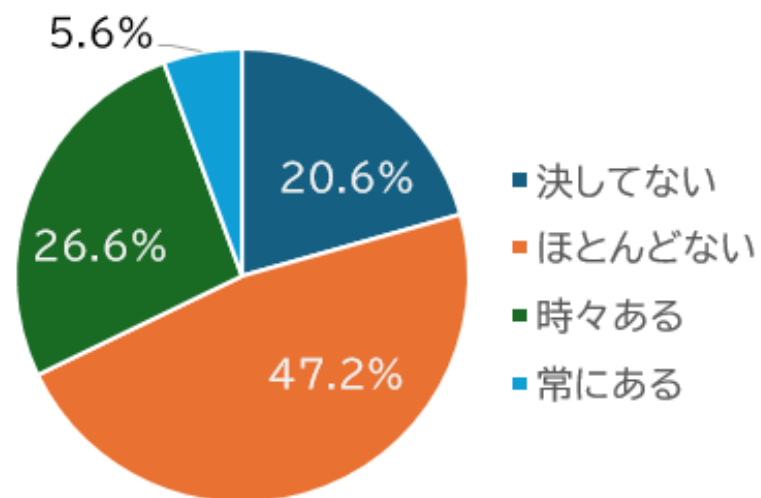
回答	件数	割合
決してない	49	17.1%
ほとんどない	111	38.8%
<u>時々ある</u>	<u>96</u>	<u>33.6%</u>
<u>常にある</u>	<u>30</u>	<u>10.5%</u>
合計	286	100.0%



Q15. あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。

- ・「取り残されていると感じることがある」は32.2%であった。

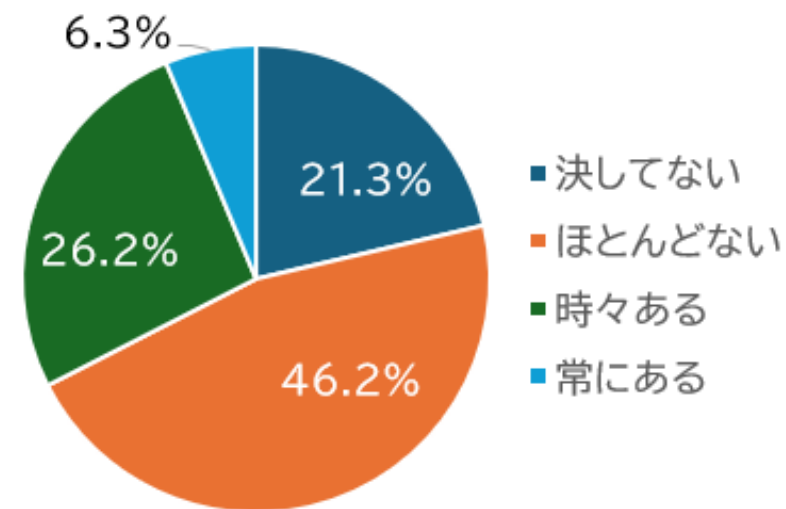
回答	件数	割合
決してない	59	20.6%
ほとんどない	135	47.2%
<u>時々ある</u>	<u>76</u>	<u>26.6%</u>
<u>常にある</u>	<u>16</u>	<u>5.6%</u>
合計	286	100.0%



Q16. あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

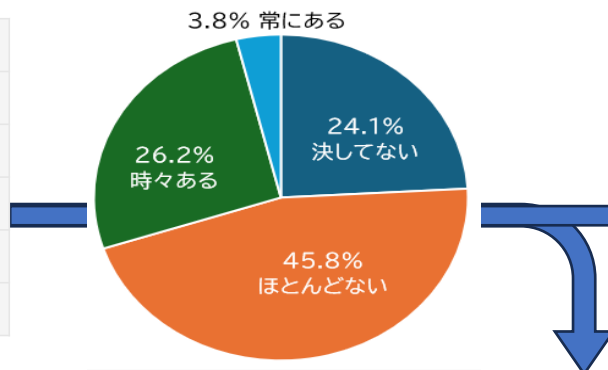
- ・「他者から孤立していると感じることがある」は32.5%であった。

回答	件数	割合
決してない	61	21.3%
ほとんどない	132	46.2%
<u>時々ある</u>	<u>75</u>	<u>26.2%</u>
<u>常にある</u>	<u>18</u>	<u>6.3%</u>
合計	286	100.0%



Q17. あなたは孤独であると感じることがありますか。

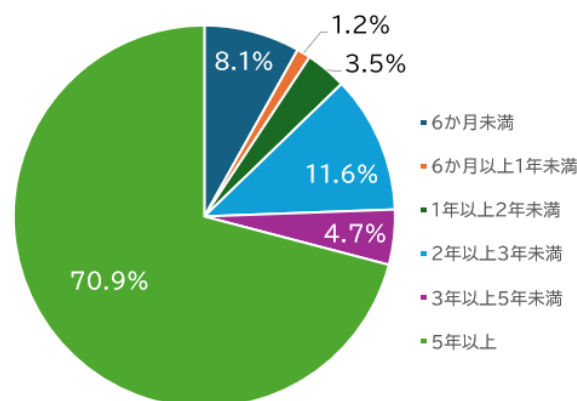
回答	件数	割合
決していない	69	24.1%
ほとんどない	131	45.8%
時々ある	75	26.2%
常にある	11	3.8%
合計	286	100.0%



Q18. その状況はどの程度前から続いていますか。 (※Q17で「時々ある」「常にある」と回答した86人を抽出)

・孤独感を抱える人の約7割は、その状態が5年以上継続していた。孤独感は短期的なものではなく、長期化しやすい傾向がみられる。

期間	件数	割合
6か月未満	7	8.1%
6か月以上1年未満	1	1.2%
1年以上2年未満	3	3.5%
2年以上3年未満	10	11.6%
3年以上5年未満	4	4.7%
5年以上	61	70.9%
合計	86	100.0%



・「決していない」と「ほとんどない」を合わせると69.9%となり、多くの回答者は日常的な孤独感を強く感じていない結果となった。
・一方で、「時々ある」と「常にある」を合わせると30.1%となり、約3人に1人が何らかの孤独感を抱えていることが分かった。

Q19. 現在の孤独感に強く影響を与えたと思われる出来事はどれですか。(以下選択肢から複数回答) (※Q17で「時々ある」「常にある」と回答した86人を抽出)

出来事	件数	出来事	件数
一人暮らし	6	ペットとの死別	—
転居	13	家族間の重大なトラブル	—
転校・転職・離職・退職(失業除く)	15	心身の重大なトラブル	14
失業・休職・退学・休学等	12	仕事上の重大なトラブル	6
妊娠・出産・子育て	17	人間関係による重大なトラブル	12
介護・介助	—	金銭による重大なトラブル	—
子どもの独り立ち	7	生活困窮・貧困	12
家族の病気・障害	7	自然災害・犯罪被害等	—
家族との離別	—	その他	一定数あり
家族との死別	—	特になし	9
家族以外の親しい知人等との死別	—		

・孤独感に影響する要因は、妊娠・出産・子育て、転職・離職、心身の不調、人間関係トラブル、生活困窮などが多く確認された。
※一方、孤独感がない人でも同様のライフイベントを経験していることから、孤独感の発生には出来事そのものだけでなく、相談相手の有無や社会とのつながり、支援資源との接続状況など複合的な要因が関係していると考えられる。