

中年期からの孤立・困窮予防プログラムの 実装化に向けた研究

研究代表者 小林 江里香

（東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム）

要約

中年期からの孤立・困窮予防プログラムの実装化に向け、1) 単身者の孤立・困窮予防のための啓発プログラムの開発、2) 中高年者の効果的な情報提供のあり方の検討、3) 孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化、の3つの課題に取り組む。2023年度は、1) について、独居あるいは将来独居となる可能性のある40～60代を対象とした「ライフスタイルチェックリスト」の作成を進め、5領域・22個のチェック項目を選定した。また、高リスク者向けの参加型プログラムの開発を進めた。2) は、単身中高年者の郵送調査データの解析から、健康・経済・社会関係の問題保有状況による類型別に情報入手等の特徴を明らかにした。また、Web調査・面接調査に基づき、馴染みの場（居場所）のタイプや機能を明らかにし、これらの場を活用した情報提供の有効性を検討した。3) は、孤立・困窮の当事者、あるいはその契機となる失業・離職の当事者が利用する機関として、生活困窮者自立相談支援機関および就労支援機関（ハローワーク等）を対象とする調査を実施した。全国796機関のデータを分析し、孤独・孤立に関する支援の現状と課題について検討した。

研究分担者

- 村山陽（地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター・社会参加とヘルシーエイジング研究チーム・研究員）
- 山崎幸子（文京学院大学・人間学部心理学科・教授）
- 長谷部雅美（聖学院大学・心理福祉学部心理福祉学科・准教授）

A. 研究目的

単身世帯の高齢者は人口・割合とも増加を続けているが、未婚率の上昇により男性や未婚の単身高齢者、また近親者のいない

単身高齢者が今後急速に増加すると推計されている（国立社会保障・人口問題研究所, 2024）。現在でも生活保護受給世帯の約半数は高齢者単身世帯であるが（厚生労働省, 2024）、今後「就職氷河期世代」が高齢期を迎えることで、経済的に困窮した高齢者のさらなる増加が懸念される。単身男性や経済的困窮者は社会的孤立のリスクが高いことから（斉藤, 2018）、これらの社会経済的变化は、孤立高齢者を増加させる可能性がある。

したがって、高齢期に孤立や困窮に陥る

人を減らすための早期の対策が不可欠であるが、就労世代の中年者を対象に含む予防プログラムは乏しい。そこで本研究では、中年期からの孤立・困窮予防プログラムの実装化に向けた次の3つの課題に取り組む。

第1の課題は、単身者の孤立・困窮予防のための啓発プログラムの開発、具体的には、ライフスタイルチェックリストと参加型プログラムである。これまでの研究では、生活困窮に陥った高齢男性は、ライフコース上で深刻な生活問題に直面しても「将来を考えていなかった」点が共通しており(Murayama et al., 2021)、単身中高年者調査では、経済状態の悪さは、将来展望の低さや他者への不信感を介して援助要請を抑制していた(Murayama et al., 2022)。そのため、問題が深刻化する前の中年期の段階で、現状把握と将来展望を促す必要があると考えた。

チェックリストは、独居あるいは将来独居となる可能性が高い40~60代のプレシニアを主なターゲットとし、オンライン上でチェックリストに回答することで、孤立・困窮に陥るリスクの程度を判定し、早い段階から本人の自覚を促すとともに、判定結果に応じた予防策や支援等に関する情報(アドバイス)を提供するものである。

参加型プログラムは、孤立・困窮リスクが高い中高年者を対象として、高齢期に必要な知識を得たり、支援要請の心理的抵抗感の低減を図ることを目指す。

第2の課題として、中高年者への効果的な情報提供のあり方の検討を行う。孤立・困窮の当事者は、情報へのアクセスが難しく、そもそもチェックリストへの回答やプログラムへの参加に至らないことが考えられる。このため、中高年者の情報の入手方法や馴染みの場所について分析し、チェッ

クリストやプログラムの効果的な周知に活かすこととする。

さらに、第3の課題として、孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化を行う。孤立・困窮という社会問題の解消を図るためには、高リスク者の行動変容を促すだけでは不十分であり、行政が高リスク者や当事者を早期に把握し、支援につなげられる仕組みを構築することが必要不可欠である。このため、孤立・困窮の当事者が利用しうる生活困窮者自立相談支援機関(以下、自立相談支援機関)と、孤立・困窮のきっかけとなる失業や離職といった問題の当事者が利用しうる就労支援機関(ハローワーク等)に対する調査を行い、孤立・困窮予防において公的機関が果たすべき役割や課題を明らかにする。

本研究は、2024年4月に施行された孤独・孤立対策推進法の趣旨に沿うものであり、以下の成果が期待できる：

(1) 単身者の孤立・困窮予防のための中年期からの啓発プログラムの実装化

チェックリストや参加型プログラムの利用により、中高年者が孤立・困窮予防に役立つ行動(健康・資産・関係づくり等)をとったり、問題発生時に適切なサービスにアクセスしやすくなることが期待される。

(2) 地域共生社会の推進への寄与

自治体の講座・事業は、集団が苦手な人や、就労している人には参加しにくいものも多い。また、広報紙や回覧板等による従来の情報提供方法では、サービス情報にアクセスできない人も増えている。中高年者のニーズやライフスタイルに合った多様な情報提供やプログラムのあり方の提示により、地域共生社会の推進に寄与できる。

(3) 重層的な孤立予防ネットワークの構築
経済問題を抱える中高年者が利用する就

労支援や自立相談支援のための機関が、孤立予防のための機能を持つにはどのような課題があるかを明らかにし、他機関・団体との連携のあり方などについて提言を行う。これらの相談機関が孤立予防ネットワークに加わることで重層的支援体制が強化され、高リスク者や当事者の早期発見やサービス利用・地域参加の支援につながるこ

とが期待される。

3つの研究課題と2年間の計画の対応を図1に示した。2023年の実施状況の詳細については、「Ⅱ. 課題別報告（兼分担研究報告）」において課題別の報告が行われているため、以下では概要のみ示す。

【流れ図】

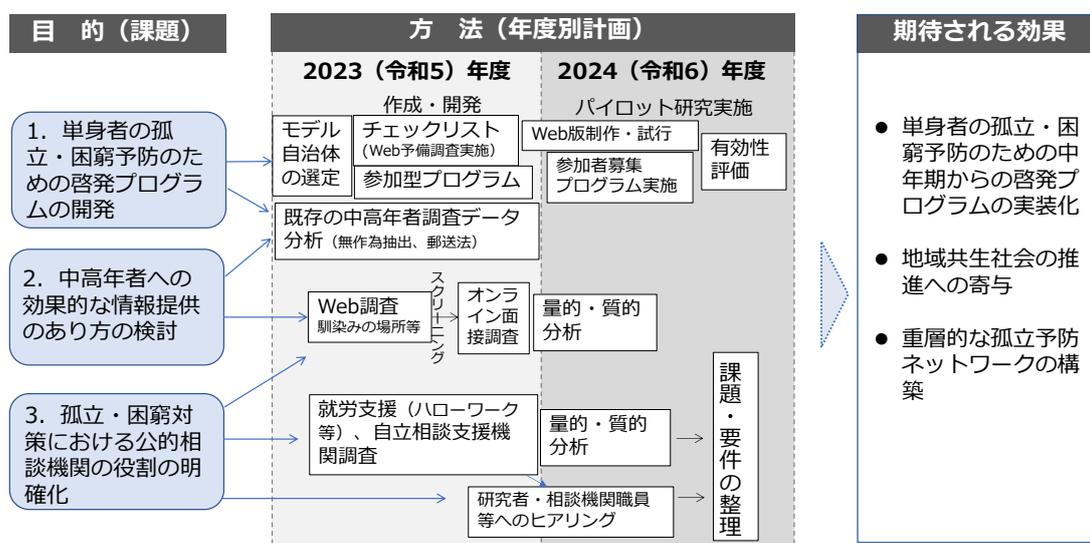


図1 課題と年度別計画

B. 研究方法

1. 課題1：単身者の孤立・困窮予防のための啓発プログラムの開発

1) ライフスタイルチェックリスト（1章）

孤立・困窮予防は、高齢期に自立した生活の維持を困難にする、①心身の健康状態の悪化、②経済的困窮、③支援が必要な状況で適切な支援を得られない（社会関係や情報・知識の欠如、援助要請への心理的障壁による）というリスクを低減することととらえた。2023年度は、「健康班」「経済班」「社会班」のワーキンググループが、先行研究のレビュー、専門家へのヒアリング、Web予備調査の分析（40～60代898人、う

ち独居者7割）に基づき、チェック項目の選定、リスク判定基準の設定、リスクがある人に対して提示するアドバイス案の作成を行った。

2) 参加型プログラム（2章）

2023年度は、次の2つの研究を行った。

（1）2022年3月に実施したオンラインプログラムの解析を行った。対象者は、調査会社にモニター登録する40～60代の単身男性で、将来諦め得点（村山ほか，2021）が高い46名であり、介入群と待機群に割り当てられた。プログラムは3回に分けてオンラインで実施され、各回は「講習」と「語

り合いの場（小グループに分かれ、ファシリテーター参加のもとメタ認知トレーニングやグループワークを行う）」で構成された。将来展望や援助要請の心理的障壁に関して、待機群を比較対象として介入群のプログラム参加前後の尺度得点を分析した。

（2）孤立・困窮問題を抱えた中高年者の支援ニーズを把握するため、生活資金の特例貸付を受けた中高年者を対象に実施したアンケートデータの二次解析を行った。

2. 課題2：中高年者への効果的な情報提供のあり方の検討

1) 単身中高年者の問題類型別にみた情報・相談機関へのアクセス（3章）

東京都内区部の50～70代の単身者を対象に実施した郵送調査の既存データ（n=1,524）を分析し、心身の健康・経済・社会関係上の問題保有状況による類型別に、情報入手、馴染みの場所・行きつけの場所、公的相談機関へのアクセスにおける特徴を検討した。類型は、小林ほか（2023）による、「問題集積群（全側面に問題）」「問題中位群（身体的健康は問題ないが社会関係が乏しい）」「健康問題群」「問題最小群」の4群である。

2) 単身中高年者の馴染みの場と機能（4章）

馴染みの場（居場所）における顔馴染みの有無や孤独感との関連、場の機能などを明らかにし、効果的な情報提供のあり方を検討するため、Web調査（量的調査）と、Web調査の回答者の一部に対するオンライン面接調査（質的調査）を実施した。

Web調査は、50～60代の回答者のうち、就労している単身者5,743人を分析対象とした。オンライン面接調査は、①居場所がない、②顔馴染みのいる居場所あり、③居

場所はあるが顔馴染みはいない、の3つのタイプから回答が得られるように対象者38人を選定した。

3. 課題3：孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化（5章）

公的相談機関の孤独・孤立に関する支援の現状と課題を明らかにするため、全国の就労支援機関（ハローワーク：554、地域若者サポートステーション（サポステ）：143）、自立相談支援機関1,376カ所を対象にオンライン調査を実施した。なお、サポステは40代までを対象とした機関のため、調査対象に含めた。調査は2024年3月に実施したものであり、回答が得られた796機関の集計結果の速報値を報告した。

（倫理面への配慮）

いずれの研究についても、研究開始前に東京都健康長寿医療センターの研究倫理審査委員会の承認を受けた。「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」は非該当と判定された研究も含む。詳細については、各章に報告がある。

C. 研究結果および考察

1. 課題1：単身者の孤立・困窮予防のための啓発プログラムの開発

1) ライフスタイルチェックリスト（1章）

最終的に22個のチェック項目と各項目のリスクを判定するための質問項目を選定した。また、項目内容に基づき、病気の予防・管理（5項目）、生活習慣（6項目）、社会とのつながり（3項目）、家計・生活（3項目）、知識習得・活用（5項目）という5つの領域を設定した。各チェック項目については、リスクの程度を高・中・低の3段階または高・低の2段階で判定する基準を

設定し、リスクが「高」または「中」の人に対して提示するアドバイスを作成した。

次年度は、ターゲットとなる 40～60 代のプレシニア層にとって魅力的な Web サイトの制作や、サイトにアクセスしてもらうための周知・広報の方法の検討が課題である。

2) 参加型プログラム (2章)

プログラム参加により他者への不信感が軽減され、そのことが援助要請の促しにつながる可能性が示された。

また、生活資金の特例貸付を受けた中高年者へのアンケートを分析した結果、対象者の半数近くが「困っているが、サポート不要」と回答し、その理由としてサポートを求めること自体に消極的・拒否的であることが認められた。

これらの結果に基づき、次年度は、自立相談支援機関において、窓口利用者から参加者を募りプログラムを実施することを計画している。

2. 課題2：中高年者への効果的な情報提供のあり方の検討

1) 単身中高年者の問題類型別にみた情報・相談機関へのアクセス (3章)

何らかの問題を保有する 3 群は、問題最小群に比べて情報が届きにくい可能性が示された。特に問題集積群は、地域情報入手しておらず馴染みの場所等もない人が多いため、役所、ハローワーク、自立相談支援機関の窓口が、情報提供できる数少ない接点となり得る。中年者が多い問題中位群にはインターネットを活用した情報提供、問題集積群以外には居酒屋等の飲食店を利用した情報提供も有効と考えられる。

2) 単身中高年者の馴染みの場と機能 (4

章)

居場所としては、喫茶店・カフェや飲食店などの利用が多かった。「顔馴染みのいる居場所がある」タイプは、「居場所はあるが顔馴染みはない」「居場所がない」タイプよりも孤独感が低かった。居場所の機能としては、その場のみで会う顔馴染みとの交流や心身のリラックス等が確認された。居場所がないタイプは、経済的な問題や、一人行動への不安等が認められたが、図書館には通っていることも確認された。単身中高年者に広く情報を届けるには、カフェ・飲食店などの場に加え、一人でも行動しやすく、無料で利用できる図書館の活用が効果的であると考えられる。

3. 課題3：孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化 (5章)

中高年者の孤独・孤立に対するハローワーク職員の認識は、他の機関に比べて低調であり、取り組み状況も 2 割程度であった。サポステと自立支援機関の職員は、孤独・孤立対策の必要性を強く認識しており、「相談窓口や支援団体に関する情報の提供」等に取り組んでいた。しかし、取り組みの実施には、多忙な業務に伴う時間的余裕のなさ、人材・スキル不足といった課題が山積していた。また、課題 1 において開発中のチェックリストと参加型プログラムは、対面実施かつ個別支援における活用を基本としながら、各機関の状況に応じて多様な活用方法を検討することが求められる。

D. 結論

1. 独居または将来独居となる可能性が高い 40～60 代を対象とした「ライフスタイルチェックリスト」について、5つの領域にわたる 22 個のチェック項目を選定した。

2. 孤立・困窮の高リスク者向けのオンラインプログラムについて、援助要請を抑制する他者への不信感を低減する効果が認められた。次年度、自立相談支援機関の利用者を対象としたプログラムを試行予定である。

3. 単身中高年者には、飲食店・カフェや図書館を活用した情報提供が効果的である可能性が示された。

4. 健康・経済・社会関係の複合的問題を抱える単身中高年者（問題集積群）には、情報提供手段が限られ、役所、ハローワーク、自立相談支援機関の窓口が数少ない接点になり得る。

5. 中高年者の孤独・孤立に対して、ハローワーク職員は、サポステや自立相談支援機関の職員に比べ、認識、取り組みとも低調だった。取り組みの実施には、多忙な業務に伴う時間的余裕のなさ、人材・スキル不足など多くの課題があった。

E. 研究危険情報

なし

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

村山陽，山崎幸子，長谷部雅美，山口淳，小林江里香：単身中高年男性からの援助要請を促すためのオンラインプログラムの開発と評価. 日本心理学会第 87 回大会，神戸国際会議場・神戸国際展示場 3 号館（神戸市），2023，9.15-9.17.

※日本心理学会第 87 回大会（2023 年 9 月 17 日、神戸国際会議場）において「中高年期からの孤立・困窮予防に向けた挑戦－心理学研究と現場を結ぶ－：というシンポジウム」を企画し（研究分担者：村山陽）、以下の発表を行った。

小林江里香：中高年者の社会的孤立・孤独の実態と多様性－何が問題なのか－.

山崎幸子：中高年ひきこもり事例からの孤立・困窮課題－三次予防の視点から－.

山田耕平：孤立・困窮する人と向き合う－住居喪失者支援の現場から－.

横田恵里：社会的孤立・困窮状態にある人に向き合う支援の現場から－コロナ特例貸付を通じて見えてきた課題－.

村山陽：孤立・困窮状態にある単身中高年男性の援助要請はどのように促されるのか－現場と研究を結ぶ試み－.

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

引用文献

小林江里香，村山陽，長谷部雅美，高橋知也，山口淳，山崎幸子(2023). 都市部の中高年独居者における心身の健康、経済状態、社会関係上の問題による類型化と類型別特徴. 社会福祉学, 64(1), 61-74.

国立社会保障・人口問題研究所 (2024). 日本の世帯数の将来推計（全国推計）（令和 6（2024）推計）－令和 2（2020）～（2050）年－.

https://www.ipss.go.jp/pp-ajsetai/j/HPRJ2024/hprj2024_gaiyo_20240412.pdf

厚生労働省 (2024). 被保護者調査 (令和 4 年度確定値) .

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hihogosya/m2023/kakutei.html>

Murayama, Y., Yamazaki, S., Hasebe, M., et al. (2021). How single older men reach poverty and its relationship with help-seeking preferences. *Japanese Psychological Research*, 63(4), 406-420.

村山陽, 山崎幸子, 長谷部雅美ほか (2021). 単身男性中高年者における将来展望を

抑制する意識の検討. *老年社会科学*, 43(1), 26-35.

Murayama, Y., Yamazaki, S., Hasebe, M., et al. (2022). Psychological factors that suppress help-seeking among middle-aged and older adults living alone. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10620.

斉藤雅茂 (2018). 高齢者の社会的孤立と地域福祉－計量的アプローチによる測定・評価・予防策－. 明石書店.