

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：

40～60代の中年者（プレシニア）を対象に開発したライフスタイルチェックリストを「ライフスタイル診断」としてウェブサイト上で公開した。年度末までに蓄積された利用者の回答データを分析した結果、利用者の多くは自己理解・将来展望の促進、知識・情報の獲得、生活改善意欲の向上を認識しており、有用性が確認できたが、回答者の特性の偏りもみられ、サイト情報の周知方法など運用上の課題も明らかになった。また、孤立・困窮の高リスク者向け参加型プログラムについて、参加者のリクルートからプログラムの実施・評価までのパイロット研究を行った。参加前後で援助要請に関する意識の変化はみられなかったが、精神的健康の向上が示された。さらに、生活困窮者の自立相談支援機関、ハローワーク、地域若者サポートステーションの計36機関の職員への面接調査を実施し、昨年度実施した796機関のアンケート調査の結果と合わせて検討を行い、これらの機関が孤独・孤立対策を行う上での課題を明らかにし、対応策について4つの提言をまとめた。

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 つの課題に取り組んだ。

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

課題 2：中高年者への効果的な情報提供のあり方の検討

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

第 1 の課題については、ライフスタイルチェックリスト（以下、チェックリスト）と参加型プログラムの開発を行った。

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、オンライン上で現状について回答することで、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。一方、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。

チェックリスト、参加型プログラムともに、2023（令和 5）年度より開発を進めてきたが、2024（令和 6）年度は、チェックリストは「プレシニアのためのライフスタイル診断」という名称でウェブサイト上での運用を 11 月に開始し、2025 年 3 月末までの利用者について、期待した効果が得られているかを評価した。参加型プログラムもパイロット研究を実施し、評価を行った。

第 2 の課題については、チェックリストやプログラムの効果的な周知に生かすため、2023 年度に、既存データや Web 調査を分析し、中高年者の情報の入手方法や馴染みの場所についての特徴を明らかにした。2024 年度は、チェックリストの利用者の特徴や

サイト情報の入手方法について分析することで、情報提供のあり方について検討した。

第 3 の課題については、孤立・困窮という社会問題の解消を図るためには、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。そこで、経済的困窮の当事者が利用す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、困窮のきっかけとなり得る失業や離職といった問題の当事者が利用する就労支援機関（ハローワーク等）に対する調査を行い、これらの機関における孤独・孤立対策への取組と課題を明らかにすることで、孤立・困窮予防において公的機関が果たすべき役割を明らかにすることとした。

2024 年度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）」において報告が行われているため、以下では概要のみ示す。

B. 研究方法

1. 「プレシニアのためのライフスタイル診断」：有用性と課題の検討（1 章）

ウェブサイト (<https://presenior.jp/>) 公開後の 2024 年 11 月 14 日から 2025 年 3 月 31 日までに、サーバ上に匿名で保存された回答のうち、ライフスタイル診断を初めて利用した 276 人のデータ、およびそのうち利用後のアンケートに回答した 102 人のデータを分析した。

2. 単身者の孤立・困窮予防のための参加型プログラムの開発（2 章）

1) 生活資金特例貸付借受者調査の二次解析

経済的脆弱性が高い中高年者における援助ニーズと精神的健康との関連を検討する

ため、新宿区社会福祉協議会（新宿社協）が、生活資金の特例貸付の利用者を対象に2024年7月に実施したアンケートデータ（n=792）の二次解析を行った。

2）孤立・困窮の高リスク者を対象とした参加型プログラムの試行と評価

自立相談支援を行う機関や NPO を通して40～60代の単身者を募集し、最終的に10名が日程により2つのグループに分かれ、3回の講座に参加した。各回は、講習（心の健康、食事、お金に関するテーマ）40分、グループワーク30分（メタ認知トレーニング、おしゃべりタイム）を含む90分で構成され、ファシリテーター1名も参加した。

プロセス評価として、各プログラムの満足度や学んだこと等を尋ねた。アウトカム評価としては、プログラム参加の事前・事後に、将来展望や援助要請に関連する意識（将来諦め、他者不信、自己解決）、援助要請意図、精神的健康度（WHO5）を測定した。さらに、参加2～3週間後に、講習での学習内容の実践状況など行動・意識の変化について質問した。

3．孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化（3章）

2023年度（2024年3月）に実施した、ハローワーク、地域若者サポートステーション（サポステ）、自立相談支援機関の調査の分析結果（有効回答796件；詳細は令和5年度報告書に記載）、および2024年度に実施した36機関（自立支援：15ヶ所、サポステ：11ヶ所、ハローワーク：10ヶ所）の職員への半構造化面接調査の分析結果をもとに、多様な分野の研究者と実務経験者が議論を行った。なお、孤独・孤立対策の重点計画が進められていることを念頭に、調査

では「孤独・孤立対策」として質問した。

（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．研究結果と考察

1．ライフスタイル診断の有用性と課題

利用者の8割は40～60代で想定通りだったが、男性の利用者は女性の半分程度だった。独居者は2割で、国勢調査の40～60代に比べて高かった。また、政府統計に比べて健康的な行動や学習活動の実施者の割合が高い傾向が見られた。サイトの情報を、講座・セミナーでの紹介により得た人が多かったことが影響したと考えられる。

回答を完了し、5領域（「病気の予防・管理」「生活習慣」「社会とのつながり」「家計・生活」「知識習得・活用」）すべての判定結果を得た完了率は7割だった。

利用者の8割前後は自己理解・将来展望の促進、知識・情報の獲得、生活改善意欲の向上といった、開発目的とした効果を認識していた。

以上より、サイト情報の周知方法など運用面での課題は残ったが、ライフスタイル診断の内容についての有用性は確認できた。

2．参加型プログラム

1）生活資金特例貸付の借受者調査の二次解析

対象者の6割近くに抑うつ症状があり、特に単身者や女性、無職者でその傾向が強かった。抑うつ症状がある者では、抑うつ

症状がない者に比べて援助ニーズに対し「何をどうしたいかわからない」割合も高かった。

精神的健康を高めることで自らの課題の整理が促され、援助要請が促される可能性がある。経済的脆弱性が高い中高年者対象の参加型プログラムでは、精神的健康をアウトカム評価に加える必要がある。

2) 参加型プログラムの試行と評価

プログラム前後で精神的健康度の向上が見られ、その他の指標では有意な変化はみられなかった。また、プログラム参加を通して、自身の理解を深めたり、将来の生活について考えるきっかけを得ていた。

3. 孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化

1) チェックリスト・参加型プログラムの利用可能性

アンケート調査より、チェックリストの相談支援における活用については、自立相談支援・サポステの半数以上で可能と考えていたが、完成したオンラインの「ライフスタイル診断」を実際の利用につなげるには、相談窓口用への調整やマニュアル整備の必要がある。また、参加型プログラムについては、自立相談支援ではグループワークの導入を困難と考える機関が多く、ファシリテーターとなる職員の研修体制の整備が必要である。

2) 解決すべき課題と提言

アンケート調査と面接調査の結果に基づき、生活困窮者の自立支援や就労支援のための相談機関が、孤独・孤立対策を推進する上での課題を明らかにし、次の4つの政策提言をまとめた：①地域のハローワーク、

自立相談支援機関、サポステ間で顔が見える関係づくりを強化する、②地域における孤独・孤立対策の核となる機関を定めるとともに、地域の多様な資源と連携し、利用者と地域をつなぐ取り組みを強化する、③3機関が実施する孤独・孤立対策の好事例を収集し紹介する、④自治体ごとに孤独・孤立の課題解決に向けた実践を計画し、その成果を評価する評価方法を設ける。

D. 結論

1. ウェブサイトで公開した「プレシニアのためのライフスタイル診断」(ライフスタイルチェックリスト)の利用者の多くは、自己理解・将来展望の促進、知識・情報の獲得、生活改善意欲の向上を認識しており、内容の有用性が確認できた。運用面での課題は残されており、より幅広い層の利用促進のためには、多様なルートでのサイト情報の周知などさらなる工夫が必要である。

2. 経済的脆弱性が高い中高年者では、精神的健康状態の悪さが援助要請の妨げになる可能性があり、孤立・困窮リスクの高い対象者向けのプログラムでは精神的健康の改善もアウトカムとして期待される。

3. 自立相談支援を行う機関やNPOを通し募集した中高年者10名に対し、参加型プログラムを試行した。プログラム参加前後で、援助要請に関する意識の変化はみられなかったが、精神的健康は向上した。また、プログラム参加をきっかけとして、自身の理解を深めたり、将来について考えるようになった傾向もみられた。

4. 自立相談支援機関やサポステにおいて、チェックリストや参加型プログラムを利用

するためには、使用マニュアルや研修体制の整備が必要と考えられる。

5. 生活困窮者の自立支援や就労支援のための相談機関が、孤独・孤立対策において役割を果たすための 4 つの提言をまとめた。

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，横田恵理，長谷部雅美，山崎幸子，小林江里香：経済的脆弱性が高い中高年者における援助要請の抑制要因の解明．日本老年社会科学会 第 66 回大会，奈良，2024. 6. 1-2.

村山陽，横田恵理，長谷部雅美，山崎幸子，小林江里香：中高年の生活不安定層における孤立状況と援助ニーズとの関連：特例貸付アンケート調査の二次解析より．第 19 回日本応用老年学会大会，東京，2024. 11. 9-10.

村山陽 長谷部雅美，小林江里香：生活困窮者自立支援事業の相談員に求められるスキルとその習得方法．日本社会福祉学会 第 72 回秋季大会，愛知，2024. 10. 26-27.

長谷部雅美，村山陽，小林江里香：地域若者サポートステーションにおける中年者の孤独・孤立対策の実態：中年期からの孤独・孤立予防に向けた相談機関の役割を考える．日本社会福祉学会第 72 回秋季大会，名古屋，2024. 10. 26-27.

村山陽，山崎幸子，長谷部雅美，小林江里香：中高年者における孤独・孤立予防の

実態と関連要因．第 83 回日本公衆衛生学会総会，札幌，2024. 10. 29-31.

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

引用文献

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>

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.