

1 章 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： 目的、方法、成果の概要

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）

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

未婚率の上昇や就職氷河期世代の高齢化により、経済的に不安定な単身高齢者の増加が見込まれる中、高齢期に至る前の中年期から孤立・困窮の予防に取り組むことが不可欠である。先行研究では、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」点が共通していた¹⁾。また、無作為抽出された単身中高年者対象の研究では、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²⁾。

本研究では、これらの知見を踏まえ、中高年期の孤立・困窮の具体的な防止策まで明らかにするため、40～60代の中高年者に加え、孤立・困窮の高リスク者や当事者と接点を持ちうる公的相談機関を対象とし

て、次の3つの課題に取り組んだ。

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（以下、チェックリスト）、および参加型プログラムの作成と試行である。本研究では、孤立・困窮予防を、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（社会関係の欠如、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ている。チェックリストによってこれらの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相談窓口等の情報を提供すること、また、高リスク者向けの参加型プログラムを用意し、講習や交流を通じて将来展望の促進や援助要請の心理的抵抗感の低減を図ることを目指した。

第2の課題は、中高年者への効果的な情報提供のあり方の検討である。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

や馴染みの場所を分析し、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した。

第3の課題は、孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化である。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。このため、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）の調査を行い、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・困窮対策において公的機関が果たすべき役割を明らかにした。

課題1については2章～4章、課題2については5章と6章、課題3については7章において、取組状況の詳細を報告しており、以下では概要のみ示す。

B. 研究方法

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1）

1) ライフスタイルチェックリスト (2章、3章)

チェックリストは、現在独居あるいは将来独居となる可能性が高い40～60代くらいの「プレシニア」を主なターゲットとし、オンライン上で回答してもらい、リスクの判定結果と結果に応じたアドバイスを提供するものである。前述の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（社会関係の欠如、情報・知識の欠如、援助要請への心理的障壁）の状態にあるか、またはこの状態への陥りやすさと関連する行動・状態・

意識があるかを判定するためのチェック項目を選定した。選定にあたっては、主要ターゲットの年齢層を考慮すること、独居者に限定されたリスクである必要はないが、独居者にとって重要性の高い項目を優先することとした。

2023年度は、14名の研究者や相談機関等での実務経験をもつ専門家が、「健康班」「経済班」「社会班」のワーキンググループに分かれ、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、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」）における22個のチェック項目の選定とリスク判定基準の設定、およびリスクがある人に提示するアドバイスの作成を行った。

2024度は、チェックリストを「プレシニアのためのライフスタイル診断」として、ウェブサイト（<https://presenior.jp/>）上での運用を開始し、2024年度末までに同診断を初めて利用した276人の回答データを用いて、利用者の特徴、完了率、サイト情報の入手方法、利用後の評価の分析を行った。

2) 参加型プログラム（4章）

参加型プログラムは、孤立・困窮の高リスク者が、健康、経済状態、社会関係を良好に保つための知識を得るとともに、将来展望を高め、援助要請を抑制する心理的障壁を低減することを目的とする。

2023年1～2月に調査モニター対象にオンラインで実施した孤立予防プログラム（講習受講とファシリテーター参加のもとでのグループワークを組み合わせたもの）をもとに、新宿区社会福祉協議会と連携して、

（生活困窮者）自立相談支援機関の中高年利用者を対象としたプログラムに再編成した。また、プログラム内容・評価の参考にするため、同法人が実施した生活資金の特例貸付利用者アンケートの二次解析も行った。

パイロット研究の実施：自立相談支援を行う機関や NPO を通して、プログラムに参加する 40～60 代の単身者を募集し、最終的に 10 名が 2 グループに分かれ、それぞれ 2025 年 2～3 月に 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。参加前後に将来展望や援助要請の心理的障壁に関する意識、精神的健康の測定を行い、参加 2～3 週間後に、講習での学習内容の実践などの行動・意識の変化についても調査した。

2. 中高年者への効果的な情報提供のあり方の検討（課題 2）

1) 中高年者を対象とした既存データの分析（2023 年度）（5 章）

無作為抽出された東京都内区部の 50～70 代の単身者を対象に 2020 年 12 月～2021 年 1 月に実施した郵送調査のデータ（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³⁾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（50～60 代のみの分析も実施）。

2) 馴染みの場所（居場所）の調査と分析（2023 年度）（6 章）

50～60 代の単身者を対象とした Web 調査を 2023 年 7～8 月に実施し、就労者 5,743 人

について、行きつけの場所・馴染みの場所（居場所）の有無や種類、そこでの顔馴染みの有無などについて分析した。さらに、同意を得られた 38 人についてはオンラインの半構造化面接も実施し、居場所に行く頻度やそこでの過ごし方、居場所がない人には居場所を持ちづらい理由などについて尋ねた。

3) 「ライフスタイル診断」利用者の分析（2024 年度）

課題 1 の 1) において、ライフスタイル診断のサイト情報をどのように入手し、どのような特性を持つ人が実際に利用したかの分析を行った。

3. 孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化（課題 3）（7 章）

2023 年 3 月に、全国の自立相談支援機関 1,376 カ所、40 代までを利用対象とする地域若者サポートステーション（以下、サポステ）177 カ所、ハローワーク 544 カ所にオンラインのアンケート調査の依頼を行い、それぞれ 531（回収率 38.6%）、84（47.5%）、181（33.3%）カ所より回答があった。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。より詳しい情報を得るため、2024 年 5～9 月にかけて、同意を得られた 36 機関の職員（自立相談：15、サポステ：11、ハローワーク：10）に対し、オンラインの半構造化面接調査を実施した。これらの調査結果をもとに、多様な分野の研究者と実務経験者が議論を行い、政策提言をまとめた。

（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. 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1）

1) 「ライフスタイル診断」の有用性と課題（3章）

利用者の年齢層や独居者の割合は想定通りだったが、男性の利用者は女性の半分程度にとどまった。また、国の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。

このように、サイト情報の周知方法など運用面での課題は残ったが、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おり、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（4章）

プログラム参加者は、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、精神的健康度の向上が見られ、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。

2. 中高年者への効果的な情報提供のあり方の検討（課題2）

1) 中高年者の既存データの分析（5章）

心身の健康、経済状態、社会関係において、何らかの問題を有する問題集積群（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、地域情報を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飲食店を利用した情報提供も有効と考えられる。

2) 馴染みの場所（居場所）の調査と分析（6章）

居場所としては、喫茶・カフェや飲食店などの利用が多く、次いで図書館も多かったが、図書館ではそこでの顔馴染みをもたない傾向があった。半構造化面接調査の結果として、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。居場所がない人では、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人もいた。単身中高年者に広く情報を届けるには、カフェや飲食店等に加え、一人でも行動しやすく、無料で利用できる、図書館の活用が考えられる。

3. 孤立・困窮対策における公的相談機関の役割の明確化（課題3）（7章）

1) アンケート調査の結果

中高年相談者の孤独・孤立対策の必要性について、自立相談支援機関やサポステで

は 9 割以上の機関で認識されていた一方、ハローワークは 6 割強だった。いずれの機関も、孤独・孤立予防の取組実施を妨げる、多忙な業務に伴う時間的余裕のなさや、人材・スキル不足などの課題を抱えており、孤独・孤立対策として何をすればよいかわからない機関も 4 割前後を占めていた。

課題 1 の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) 面接調査の結果をふまえた論点整理

上記のアンケート調査や職員への面接調査の結果をもとに議論し、解決すべき課題としてまとめた提言は以下の通りである：

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・孤立の課題解決にむけた実践を計画し、その成果を評価する評価方法を設ける。

D. 結論および政策への反映

以上の通り、課題 1 については、40～60 代のプレシニア向けに開発した「ライフスタイル診断」をウェブサイト上で公開し、有用性と運用上の課題を明らかにした。ま

た、孤立・困窮の高リスク者を対象に、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い、参加前後で精神的健康の向上を確認した。

課題 2 については、単身中高年者に対する孤立・困窮予防の情報提供においては、カフェや飲食店等に加え、一人でも行動しやすく無料で利用できる、図書館の活用が考えられる。なお、課題 1 の「ライフスタイル診断」のサイトの案内チラシは図書館にも配布したが、2024 年度末までにチラシの入手場所を分析できるだけの十分な数の回答データが得られなかったため、配布場所の有効性を検討できなかった。今後データが蓄積された後に検討予定である。

課題 3 については、生活困窮者や就労支援のための相談機関に量的・質的調査を実施し、これらの相談窓口が、孤独・孤立対策において役割を果たすための課題と対応策について 4 つの提言をまとめた。

本研究の成果は、以下の点で、重層的支援体制整備事業や、孤独・孤立対策の重点計画（特に、支援を求める声を上げやすい社会、切れ目のない相談支援）に資するものとする。

第 1 に、高齢期に深刻な孤立・困窮に陥る人を減らすため、高齢期になる前の人々に将来展望を促し、必要な知識を提供するオンライン啓発ツールとして、ライフスタイル診断（チェックリスト）を利用できる。また、診断結果のアドバイスとして相談機関等の情報を提供することで、適切なサービスにつながりやすくなることが期待される。

第 2 に、本研究において試行した孤立・困窮の高リスク者向けの参加型プログラムについては、今後、有効性についてのエビデンスが蓄積されれば、自立相談支援機関

やサポステなどで取り組むプログラムの 1 つとして活用できる可能性がある。

第 3 に、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、孤独・孤立予防・解消のための機能をもつ上での課題を明らかにし、他機関・団体との連携のあり方などについて提言を行った。これらの相談機関が孤独・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・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を期待される。

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

2023 年度

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ー心理学研究と現場を結ぶー: というシンポジウム」を企画し (研究分担者: 村山陽)、以下 5 件の発表を行った。

小林江里香: 中高年者の社会的孤立・孤独の実態と多様性ー何が問題なのかー。

山崎幸子: 中高年ひきこもり事例からの孤

立・困窮課題ー三次予防の視点からー。

山田耕平: 孤立・困窮する人と向き合う

ー住居喪失者支援の現場からー。

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ーコロナ特例貸付を通じて見えてきた課題ー。

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ー現場と研究を結ぶ試みー。

2024 年度

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

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.