



SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム
社会的孤立・孤独の予防と
多様な社会的ネットワークの構築

2024年度提案募集に向けたオンラインセミナー
「社会レベルでの取り組みによる孤立・孤独予防とは」

多様な社会的ネットワークの 構築による孤立・孤独の予防

浦 光博

(追手門学院大学)

孤独・孤立の何が問題なのか (1)

- 身体的健康への影響
 - 死亡率にタバコ15本/1日の影響
- 精神的健康への影響
 - 抑うつ、自殺、etc.
- 対人関係への影響
 - 引きこもりのトリガー
- 職業生活への影響
 - エンゲージメントの低下、パフォーマンスの低下、離職意図の増大
- 社会への影響
 - 人間性・道徳性の低下、犯罪被害リスクの増大、アノミー化

孤独は人間性と道徳性を失わせる

変数名	<u>セルフコントロール</u>	95%下限	95%上限	VIF
孤独感(都道府県)	-.020*	-0.039	-0.002	1.004
孤独感(個人)	-.328**	-0.346	-0.309	1.004
R^2	.109**			

変数名	<u>意図・認知自己帰属</u>	95%下限	95%上限	VIF
孤独感(都道府県)	-.024*	-0.042	-0.004	1.007
孤独感(個人)	-.285**	-0.303	-0.266	1.007
R^2	.083**			

変数名	<u>道徳的人生観</u>	95%下限	95%上限	VIF
孤独感(都道府県)	-.021*	-0.040	0.000	1.007
孤独感(個人)	-.063**	-0.082	-0.043	1.007
R^2	.005**			

個人の孤独感得点の関連性をコントロールしてもなお、都道府県単位の孤独感得点の平均値が有意な関連を維持している。

これは、個人レベルでの孤独感の予防や軽減の取り組みが有効であるとしても、居住地全体の孤独感が軽減、予防されないならば、その地域内の個人のセルフコントロールや人間性、道徳観が低下する可能性があることを示唆している。



社会レベルでの孤立・孤独予防の重要性を示唆

全国47都道府県の20代から60代の男女10,000名を対象としたweb調査の分析結果 (浦, 2024)より

孤独・孤立の何が問題なのか (2)

- 孤独・孤立の悪影響の予防(二次予防)の仕組み、施策の必要性
- 実際、多くの介入研究が行われてきた
 - ピアサポートと社会的活動を増やすことを意図した介入
 - 集団形式で社会的活動や支援を提供する介入
 - 犬を介在させる療法（犬による定期的な訪問）
 - 不適応な社会的認知に対処する介入
- 一定の効果が確認されている
- しかし、限界もある

二次予防の限界

- 孤立・孤独の低減のための普遍的な介入法の同定は困難
 - 孤立や孤独の経験には個人差が大きい
- 個々人の孤立・孤独経験に合わせて介入策を調整する必要
- しかし、それら多様な孤立・孤独を体系的に捉え、適切な介入法を見いだすためのパラメータを同定することも難しい
 - 孤独な人びとの認知的な処理はアンナ・カレーニナの原理（Alves, & Unkelbach, 2017; Iliev, & Bennis, 2023）に従っている（Baek, Hyon, López, Du, Porter, & Parkinson, 2023）
 - 孤独でない人びとは皆一様に孤独でないが、孤独な人びとはそれぞれに孤独である
- オーダーメイド的な介入が必要

オーダーメイド介入はどこまで可能か

- 孤立した人は見えない
 - 社会の無関心が孤立を生む
 - 孤独はもっと見えない
- 孤立・孤独状態にある人が声を上げない限り、介入は難しい

孤立・孤独状態にある人は声を上げるか

- 孤独の自己強化ループ (Hawkley & Cacioppo, 2010)
 - 社会をより脅威のある場所として捉え、ネガティブな社会的相互作用を予期し、よりネガティブな社会情報を記憶する
 - この否定的な予期と記憶が自己成就予言となって、それらを裏付ける行動を他者から引き出し、結果として他者から積極的に距離を置くようになる
- 孤立は自己調整を損ない (Baumeister, DeWall, Ciarocco, & Twenge, 2005)、認知的な歪みを生じさせ (Baumeister, Twenge, & Nuss, 2002)、無力感や無感覚を生む (Twenge, Catanese, & Baumeister, 2003)
 - 孤立状況改善に向けての動機づけを損ない、孤立を見えにくくする

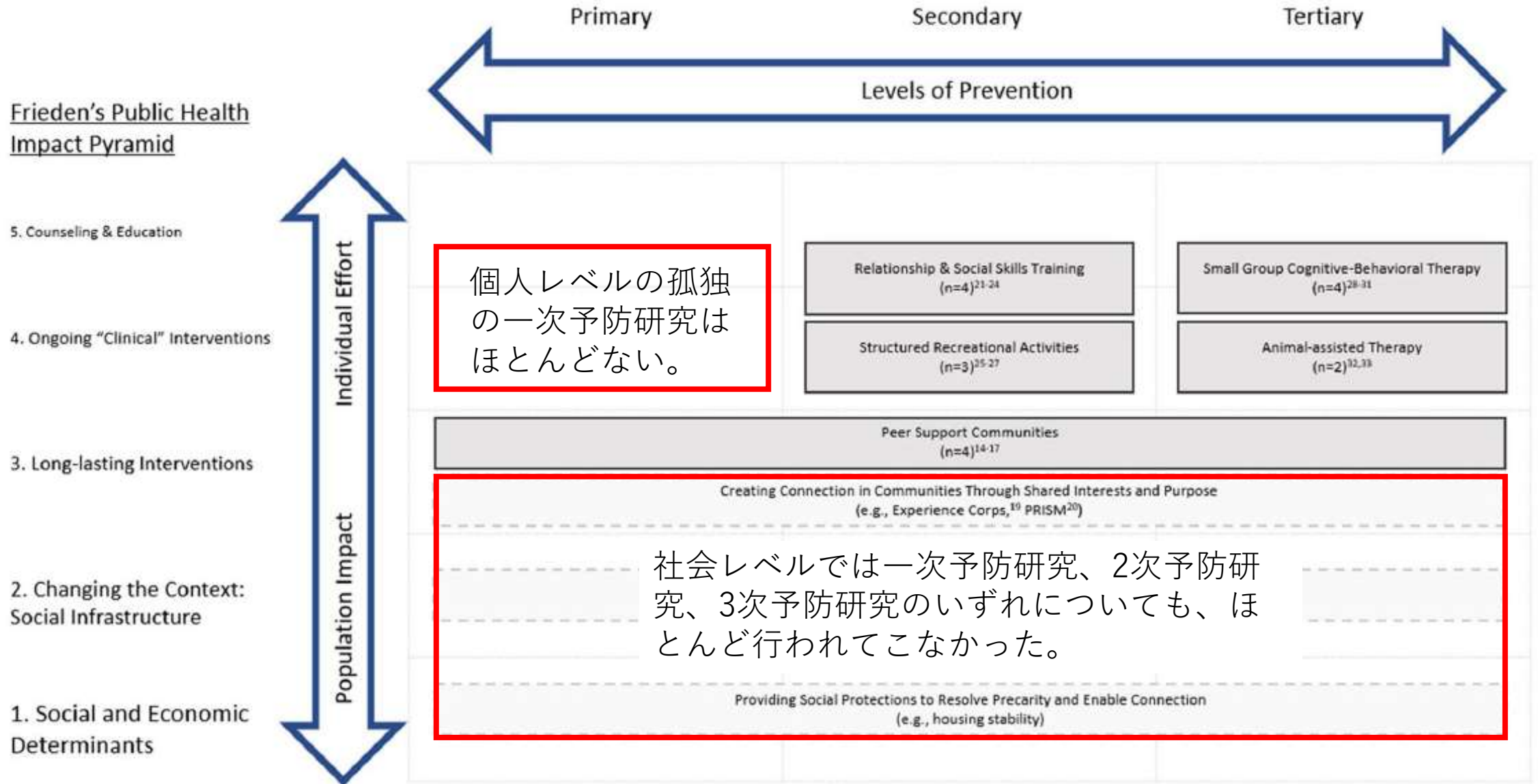
孤立・孤独の一次予防の重要性

- 見えなくなる前、状況の改善に向けての動機づけを損なう前に孤立・孤独を予防すること（一次予防）の重要性
- その重要性は叫ばれているが、体系的な研究はほとんどなく、孤独を生み出す根本的な要因や背景を変えるような、ポピュレーション・レベルの一次予防の取り組みはもっとない
(Crowe, Liu, Bagnarol, & Fried, 2024)
- 孤立の社会的・集団的リスクを軽減するための介入や政策の策定は不十分 (Umberson, & Donnelly, 2023)
- とされている

Crowe, C. L., Liu, L., Bagnarol, N., & Fried, L. P. (2024). Loneliness prevention and the role of the Public Health system. *Perspectives in public health*, 144(1), 31-38.

Umberson, D., & Donnelly, R. (2023). Social isolation: An unequally distributed health hazard. *Annual Review of Sociology*, 49, 379-399.

孤独予防研究のシステマティックレビュー（17編）のメタレビューの結果をマトリックスとして表現



視点を変えれば

- 孤独感の適応的意味

- 他者との間に心理的距離を感じたときの孤独感、あるいは社会的痛みは、一人でいることの潜在的な危険性を警告し、他者との関係性を再構築するよう動機づける警告信号である (Cacioppo, Cacioppo, & Boomsma, 2014; MacDonald & Leary, 2005)
- 他者との間の心理的距離を感じることがなければ、孤独感を感じることもない
- しかし、そのような経験は日常に遍在している
 - Lineに既読がなかなかつかない、返事が遅い、周囲の会話についていけない、大切な人との離死別、差別・社会的排除、etc.
- 痛みが大きすぎると警告信号ではすまないダメージを与える
- 痛みの制御に失敗すると自己強化ループに陥る
- 痛みの大きさの抑制と痛みの制御のための条件を整えれば、一次予防につながるのではないか

一時的な孤独、社会的痛みの強さに関連する要因

- 孤独のリスク要因研究から

- 孤独のリスク要因として最終的に行きつくのは
 - 離死別による親密なパートナーの喪失
 - 結婚経験のないこと
 - 一人暮らしであること
 - 友人や家族とあまり連絡をとらないこと
 - 十分なソーシャル・サポートが得られないこと

- 社会的痛み研究から

- 特性的低自尊心者ほど被排斥時の痛み、dACCの活性が高い
- 特性的自尊心は過去の被受容経験の反映

- 過去から現在にかけての受容経験

一時的な孤独、社会的痛みの強さに関連する要因

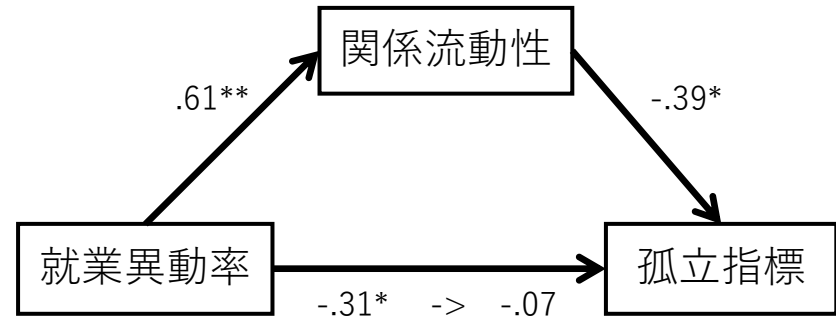
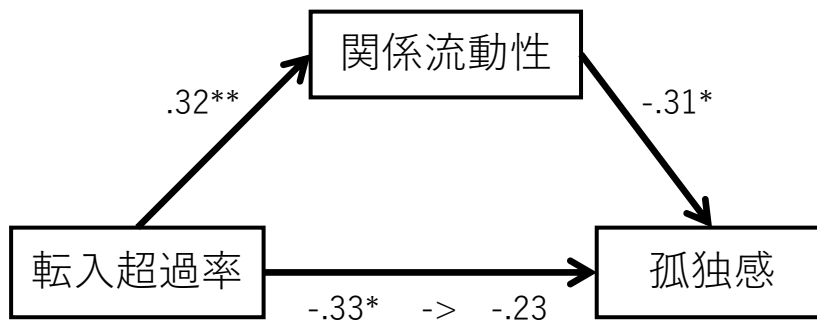
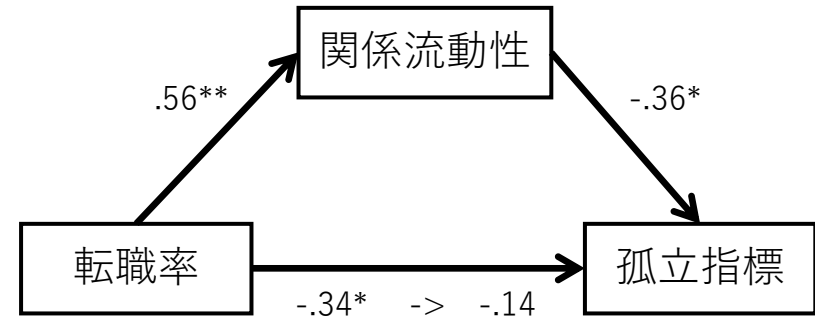
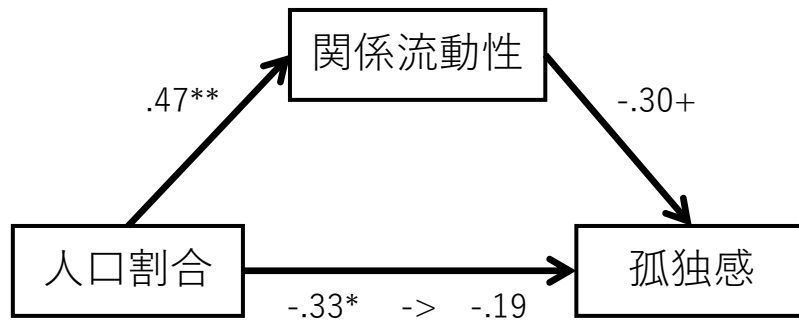
- 過去や現在の対人関係が良好な者はそうでない者よりも、一時的な孤独感や社会的痛みを感じにくく、結果として孤独の自己強化ループにも陥りにくい

経験された社会的痛みの抑制、制御に関わる要因（1）

- 社会的痛み研究から
 - 個人の一般的信頼の高さ
 - 行動抑制システム感受性の低さ
 - 遠い未来への展望
 - 現在から未来にかけての受容経験の予測に関わる
- これらの特性を持つ、あるいは状態にある人は、社会的痛みの制御に関連する右腹外側前頭前野(rVLPFC)が活性化しやすい
- 一時的な孤独感や社会的痛みを感じさせた出来事に執着せず、別の世界に関心に移すことが重要

経験された社会的痛みの抑制、制御に関わる要因 (2)

- 関係流動性研究から
 - 関係流動性とは
 - 特定の社会や状況において個人が対人関係を選択する機会の程度を指し、新しい関係を形成し、既存の関係を維持または解消する自由度 (Yuki & Schug, 2012; 佐藤剛介・結城雅樹・竹村幸祐, 2011)
 - 地域 (国) レベルでも個人レベルでも、関係流動性の高さが他者との関係性の良さと関連している (Park, B., Kim, M., & Young, L., 2022)
 - 日本人を対象とした調査でも認知された関係流動性の高い者ほど孤独感が低い (Badman, Nordström, Ueda, & Akaishi, 2022)
 - 日本の47都道府県の人びとを対象とした分析でも地域 (都道府県) レベルの関係流動性の高さが孤独感の低さと関連している (浦, 2024)
 - 地域変数との関連の分析も



都会ほど関係流動性が高く、そのことが孤独感の低さにつながっている？

人びとが自由に生き方を選択できる地域ほど関係流動性が高く、そのことが孤立の少なさにつながっている？

人口割合、転入超過率と転職率、就業異動率との間には有意な相関が認められる。関係流動性をターゲットとする重回帰分析において、これら4つの変数を説明変数として同時投入すると、人口割合、転入超過率の有意性が消失する。

都会に住むことではなく、人びとが自由に生き方を選択できる地域に住むことが孤独・孤立の予防につながる可能性

経験された社会的痛みの抑制、制御に関わる要因 (3)

- 社会的ネットワーク研究から
- 密度や境界密度の低いネットワークの中にいる人ほど対人関係への満足度が高く、社会的つながりの喪失後の適応状態が良い (Hirsh, 1979, 1980, Wilcox, 1982)
 - 密度や境界密度の高いネットワーク内では、特定の関係内で生じた一時的な孤独感や社会的痛みが他の関係にも広がりやすく、自己強化ループを生じさせる
 - これらが低いネットワーク内では、ある関係性で生じた一時的な孤独感が他の関係には広がりにくいため、孤独の自己強化ループは生じにくい

多様でゆるやかな社会的ネットワークの構築

- 社会的孤立・孤独の一次予防に必要な条件とは
 - 社会的ネットワーク研究から
 - 個人的にも集合的にも多様なネットワークが構築されていること
 - 社会的痛み研究と関係流動性の研究から
 - それらネットワーク間の移動の自由が保証されていること
- 人と人、集合体と集合体がゆるやかにつながりあった多様な社会的ネットワークの構築が孤立・孤独の一次予防につながる
 - 具体的な介入や施策の策定に向けた体系的な研究が望まれる