

若者の孤独とウェルビーイングの現状（速報）

要旨

本稿は、18・19歳を対象とした商用ウェブ調査（580名）に基づく若者の孤独・孤立とウェルビーイングの状況の把握、孤独の要因に関する速報的分析である。性別の割付を設けず実施した結果、「その他」について2.6%の回答を得る一方、女性が78.3%と高比率となり、ウェブ調査では性別の割り付けを行わなかった場合、回答構成が人口比と乖離しうることが確認された。また、孤独感の内閣府調査より高く測定され、モード効果の存在が示唆された。交流頻度・社会的サポート・信頼はいずれも孤独感と有意に関連したが相関は強くなく、孤独・孤立の主観的ウェルビーイングの説明力も決定的とまでは言えなかった。

1. はじめに

孤独・孤立が社会問題として、世界的に浮き上がってきている。孤独・孤立対策は、英国で担当大臣が任命されたのに続き、わが国でも、担当大臣が任命され、「孤独・孤立対策推進法」が2023年に成立し、2024年より施行されている。国際機関のOECDにおいても課題として取り上げられ、最近では、加盟国の状況をデータで紹介する¹報告書 *Social Connections and Loneliness in OECD Countries* が公表されている。

孤独・孤立が個人のウェルビーイングに与える影響は甚大である。個人が抱える小さな問題を、必要以上に深刻化する要因として注目されている。健康面にも悪影響を与えることが分かっている。公衆衛生上の課題として取り上げられている。

孤独、孤立を深刻化させる社会変化は継続している。世帯規模の縮小、単独世帯の増加は明確に孤独・孤立を促進する。高齢者も体力面から外出を控えるようになれば、孤独・孤立状態に陥る。今後予想される90歳代、100歳代の人口の増加は、孤独・孤立状態人口の増加を加速する。地域の過疎化も、孤立・孤独状態の促進要因である。

こうした全般的な変化と並行して、特に若者の孤独・孤立が深刻化しているというデータが見られるようになった。若年層の自殺率が近年増加してきている。内閣府の調査でも20代が高い孤独感を訴えている。

麗澤大学ウェルビーイング研究センターでは、学内における教育の一環として、経済学部

¹ OECD(2025)

1 年生（従って、18,19 歳）を対象としたウェルビーイングに関する調査を実施した²。さらに、ウェルビーイング研究センターの活動として、全国の 18 歳、19 歳を対象とする若者の孤独・孤立状況の実態調査（ウェブ調査）を行った。以下は本調査の速報、そして孤独感と孤立状況、主観的ウェルビーイング状況の分析への一次的アプローチとして、主にクロス集計を行った結果を紹介するものである。本稿は、本学の地域連携実習「孤独・孤立を考える」におけるインプットとして活用するとともに、より深い研究への最初のステップとして位置づけている。なお、調査の設計・集計・分析作業には、本学経済学部専門演習 K I、II「データ分析・測定実践」の受講生の参加を得て取り組んだ。また、受講生有志による独自の分析結果も本稿に掲載する。

2. 調査概要と回答状況

（調査概要）

調査の目的：若者の孤独・孤立とウェルビーイングの状況の把握、孤独の要因の分析

調査時点：2025/11/25～28

調査対象：クロスマーケティング社に登録した方の中から、年齢 18,19 歳を満たす方に送付したスクリーニング質問(問 1 から問 7) に対して回答した人。

回答者数：580 名

調査方法：クロスマーケティング社によるウェブアンケートである。スクリーニング質問と本問の二段階で調査は行われている。スクリーニング質問回答直後に本問が画面に現れる構造となっている。

設問数³：22 問（うち 7 問はスクリーニング調査）

（回答の状況）

性別に回答者を見ると(図表 1)、女性が多いことが分かる。これは、商用ウェブ調査でありながら、性別の割り当てを行わず調査を行ったためである。サンプリング枠を設定しなかった場合、女性の方が回答者が多いことが分かり(78.1%)、極めて間接的ながら、母集団(商用パネルへの登録者の偏りや性別の回答傾向の違い)の情報が分かる。また、性別について「その他」という回答を 15 人から得た。全体の 2.6%に及んでおり、比較可能な内閣府令和 6 年度調査⁴の 0.7%、釜野他(2025)の 1.2%程度より多くの回答者を得ている。ウェブ調

² 本学内調査の調査項目を作成するにあたり、ウェルビーイング研究センターおよび道德科学研究所の研究者の皆さまから、貴重なご提案やコメントをいただいた。ここに心より感謝申し上げる。

³ 全設問が含まれる単純集計表を添付する。

⁴ 内閣府孤独・孤立対策室(2025)「令和 6 年 人々のつながりに関する基礎調査結果」。以下本稿では、本調査のことを内閣府調査と表現する。

査という回答手法の違いの影響なのか、対象年齢の違いからなのかは、本調査方法からは結論を出せない。ただ、今後ウェブ調査を実施する上で、性別の枠の設定が重要なこと、「その他」の回答者も考慮した回答者数枠の設定方法を考える必要があることを示唆していると言えよう。

年齢別には、18歳、19歳以外の回答者を排除する設定である一方、18歳、19歳の間では枠を設定していなかったところ、18歳の回答者がやや多くなっている。18歳には高校生の回答者も含まれると考えられる。

図表1 性年齢別の回答者の状況

	年齢			
	18	19	総計	構成比
男性	53	58	111	19.1%
女性	250	204	454	78.3%
その他	10	5	15	2.6%
総計	313	267	580	100.0%
構成比	54%	46%	100%	

3. 孤独・孤立の状況

(1) 孤独に関する回答の分布

孤独に関する設問は以下のとおりであり、内閣府調査における直接設問に準じている。

問15 あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

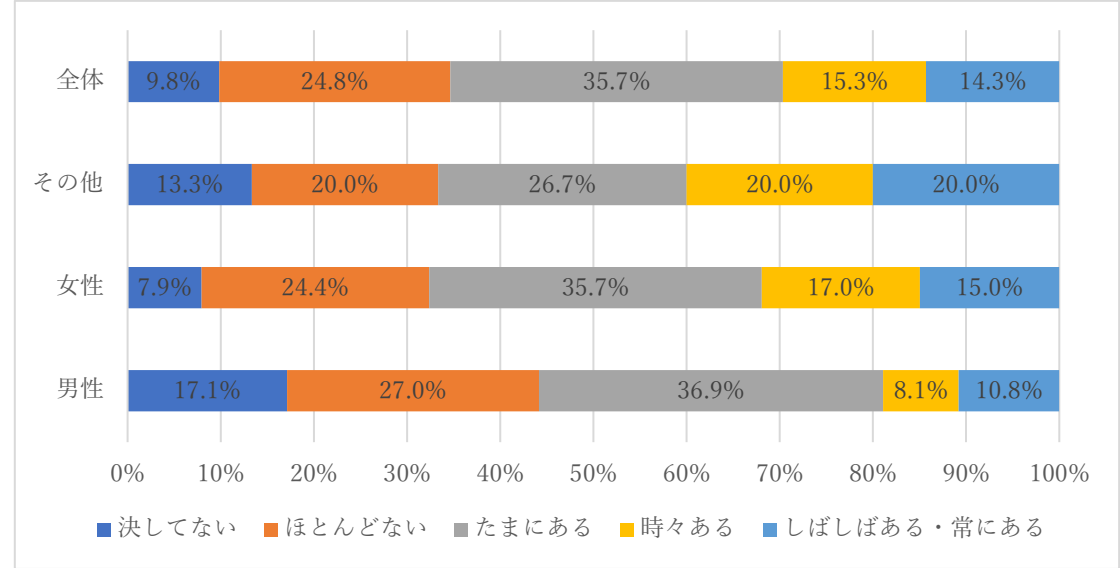
- 1 決してない
- 2 ほとんどない
- 3 たまにある
- 4 時々ある
- 5 しばしばある、常にある

図表1① 性別の回答数分布

選択肢	決してない	ほとんどない	たまにある	時々ある	しばしばある・常にある	総計
男性	19	30	41	9	12	111
女性	36	111	162	77	68	454
その他	2	3	4	3	3	15
総計	57	144	207	89	83	580

孤独感の分布を性別にみると、女性の方が、男性と比較し強い孤独を訴える回答者数が多い。ただ、統計学的に有意な差とまでは言えない。

図表 1② 性別の回答比率

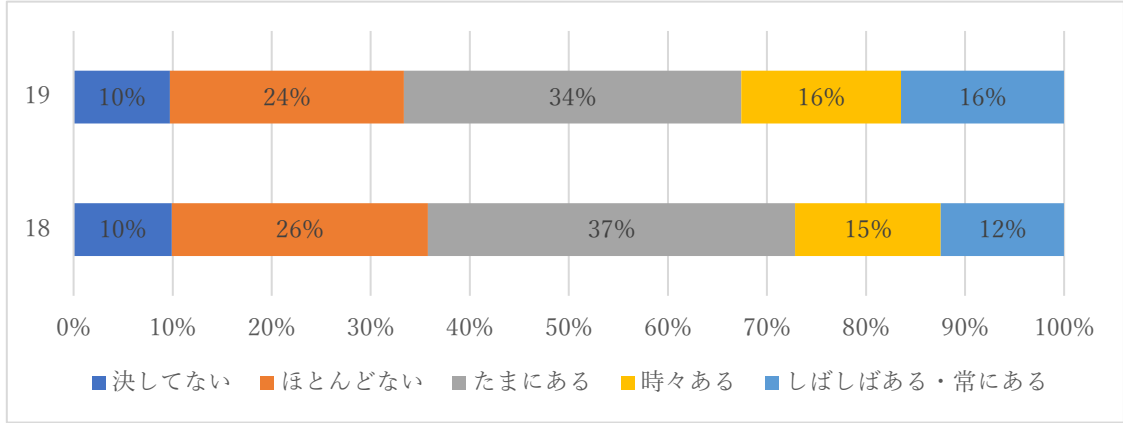


年齢別の分布を見ると、孤独の分布は、この1歳間では、ほぼ同じである。

図 2① 年齢別回答数分布

選択肢	決してない	ほとんどない	たまにある	時々ある	しばしばある・常にある	総計
18	31	81	116	46	39	313
19	26	63	91	43	44	267
総計	57	144	207	89	83	580

図表 2②年齢別回答構成比

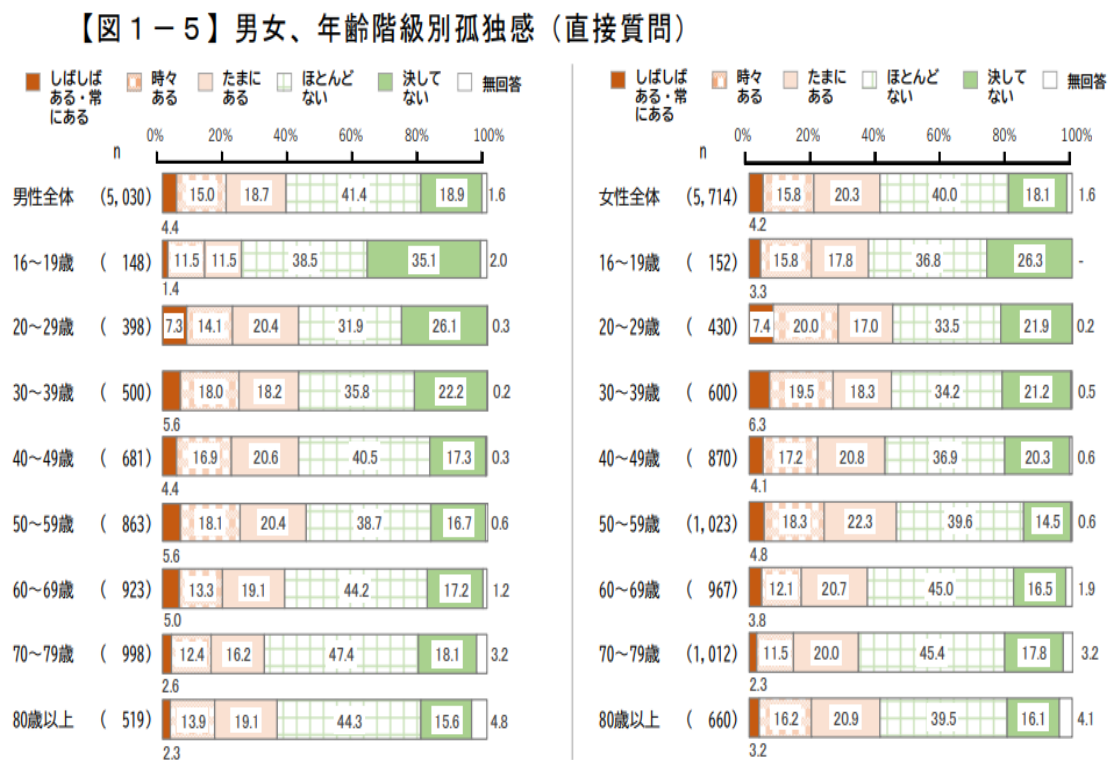


(内閣府調査との比較)

内閣府調査（調査時点令和 6 年 12 月 1 日、図表 3）と比較すると 10 代(16-19 歳)、20 代を含むすべての年代より、本調査の方が強い孤独の回答者比率が高い。

内閣府調査はすべての年代を対象として調査を行っており、年代別の比較が可能である。孤独感が「しばしばある・常にある」を選択したのは、年代別には、男女ともに 20 代が最も比率が高いという結果となっている。一方 10 代は男女で様相が少し異なり、男性では、「しばしば・常にある」という回答比率が最も低い一方、女性は 70 代の方が低いという結果となっている。「しばしば・常にある」への回答が二項分布すると仮定し、10 代男女で比率に差があるか、 z 検定を行ったところ、有意な差とはならなかった。一方、10 代と 20 代の比率の違いは、男性では両側 5 %水準、女性では片側 5 %で水準で有意となった。男女とも 10 代から 20 代にかけて、孤独を感じる人の比率が急増する。

図表 3 男女年齢階級別孤独感（内閣府調査結果引用）



(2)孤独状態の持続状況

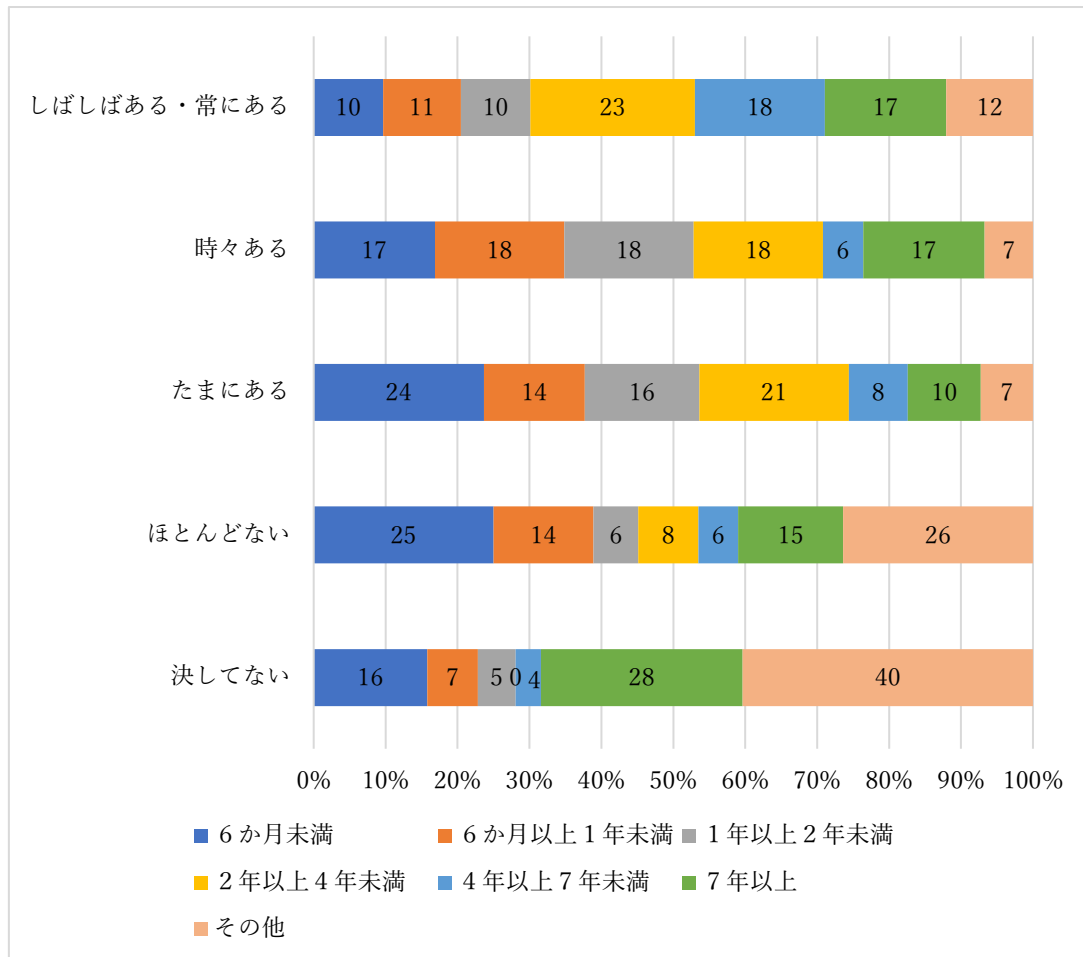
本調査では孤独の状況に関する持続期間を次の設問で訊いている。本問も内閣府調査に倣ったものである（ただし年数を調整している）。

問 16 その状況（問 15 で回答した状況）はどの程度前から続いていますか。

- 1 6 か月未満
- 2 6 か月以上 1 年未満
- 3 1 年以上 2 年未満
- 4 2 年以上 4 年未満
- 5 4 年以上 7 年未満
- 6 7 年以上
- 7 その他

問 15 の回答別の分布状況は次の表のとおりである。

図表 4（孤独感等の継続期間）



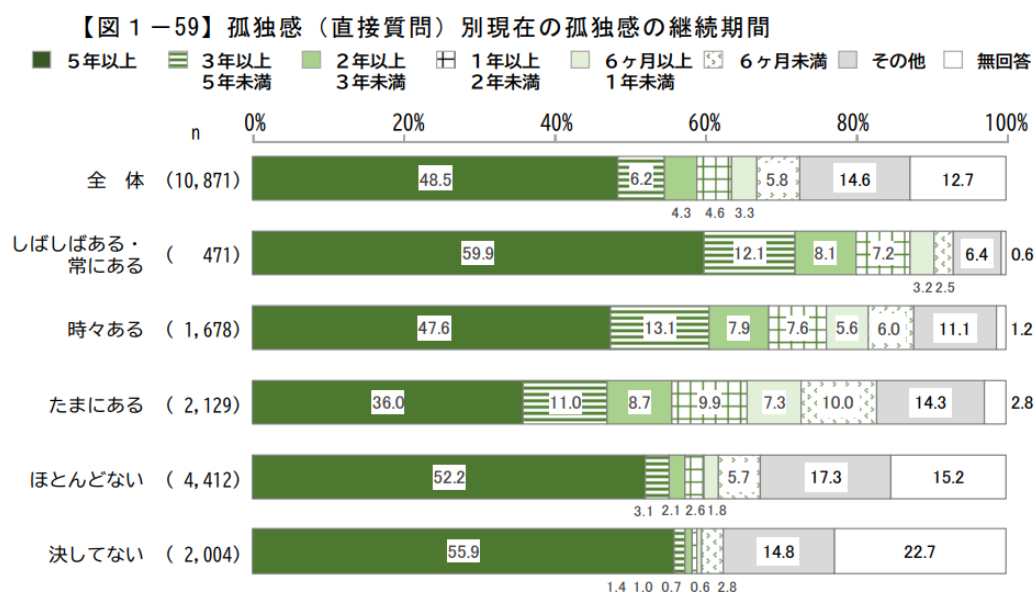
孤独を感じるものが「しばしばある・常にある」と回答した方の孤独の発生時期に関する認識を見ると、2 年以上 4 年未満という回答が最も多い。回答者の年齢から逆算すると、中

学生から高校生へ進学する時期であり、この時期に孤独感が強まったことが推測される。次いで小学校高学年から中学生の頃、そしてそれ以前が多いという回答となっており、過半数が高校卒業以前に孤独に陥っている。一方、決してないという回答の開始時期は、「その他」という回答が最大であり、孤独を感じていない回答者にとって違和感のある設問であった可能性がある。

（内閣府調査との比較）

期間の選択肢が異なり、かつ調査対象年齢が異なるため、直接の比較はできないが、内閣府調査におけるクロス集計（図表 5）と比較すると、内閣府調査は孤独感が「しばしばある・常にある」という回答者の持続期間は、5 年以上の長期にわたるという回答比率が 6 割近くと高い。なお、内閣府調査と比較すると、本調査は「決してない」「ほとんどない」という回答者に、1 年未満と回答する割合が 2 割から 4 割程度存在し、1 年以内（すなわち高校卒業、大学入学・就職というタイミング）に孤独感が改善している回答者が一定数存在することが分かる。

図表 5 孤独感の継続期間（内閣府調査結果引用）



（注）問 28（あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。）への回答に関し、その状況がどの程度前から続いているのか、全ての回答者を対象として尋ねたもの（P5 参照）。

4.孤立の状況

本調査では、孤立状況にかかわる、交流頻度、社会的サポート、社会への信頼について質問している。

（1）交流頻度

「問 17 あなたは友人等と平均してどのくらいの頻度で交流（実際に会ったり、連絡を取り合ったりすること）をしていますか。」に対する回答状況は図表 6 の通りである。男女とも約 6 割が、毎日もしくは週に 3,4 回の頻度で交流している。この結果は内閣府の調査における 10 代の約 7 割の回答よりやや低い（設問も直接会って話す回数を訊くなど違いがある）、10 代の交流頻度が高いという点では同じ結果である。なお、性別で「その他」の回答者において、友人等の「該当者がいない」という回答比率が 15 人中 7 名(46.7%)と著しく高い。

図表 6 交流頻度①回答数

	男性	女性	その他	合計
ほぼ毎日	34	192	2	228
週に3、4回	31	78	2	111
週に1回	10	42	1	53
月に2・3回	9	28		37
月に1回	4	30	1	35
月に1回未満	7	32	2	41
該当者がいない	16	52	7	75
総計	111	454	15	580

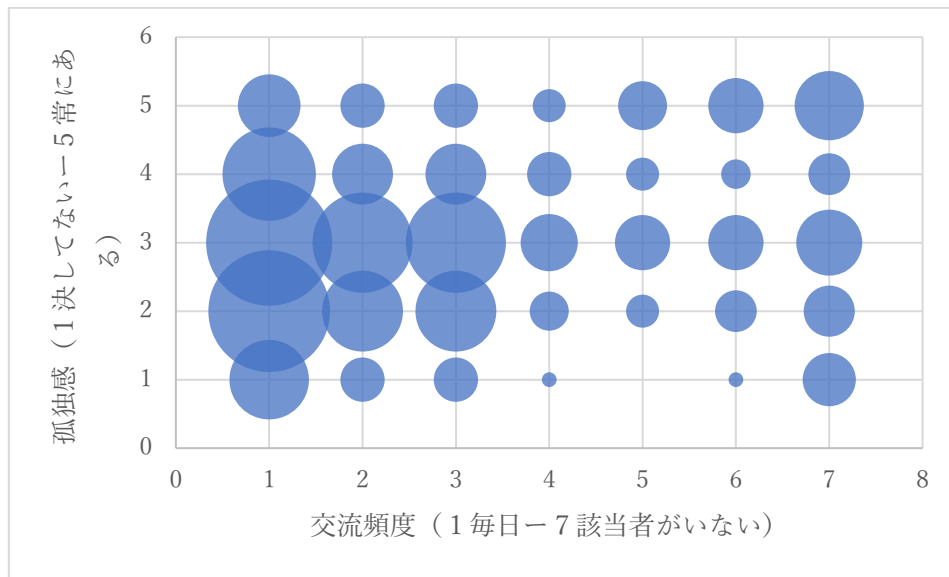
②構成比

回答比率(%)	男性	女性	その他	合計
ほぼ毎日	30.6	42.3	13.3	39.3
週に3、4回	27.9	17.2	13.3	19.1
週に1回	9.0	9.3	6.7	9.1
月に2・3回	8.1	6.2	0.0	6.4
月に1回	3.6	6.6	6.7	6.0
月に1回未満	6.3	7.0	13.3	7.1
該当者がいない	14.4	11.5	46.7	12.9
総計	100.0	100.0	100.0	100.0

交流頻度と孤独感のクロス集計をバブルチャート（回答者数をバブルの大きさで表現）したのが、図表 7 である。交流頻度と孤独感の関係は決して強いものではなく、孤独尺度と交流頻度の尺度間の順位相関係数は、0.195 程度（統計学的には有意⁵）となっている。

⁵ 統計量 $t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$ が t 分布するとして両側 1%水準で検定。

図表 7 交流頻度と孤独感の関係



(2) 社会的サポート

「問 18 あなたが困ったとき、頼りになる人は、同居の家族・親族を除いて合計何人いますか」に対する回答状況は以下の図表 8 の通りである。内閣府調査は、頼りになれる人の有無を訊く質問であり、形式が異なるが、92.2%が「いる」と回答しているところ、本調査では、「いない」という回答者の比率が 19%（従って、頼れる人が 1 名以上いる比率は 81%）に及んでいる。性別にみると、「その他」の回答者で「いない」の回答比率が 60%と著しく高い。

図表 8 頼りになる人の数①回答者数

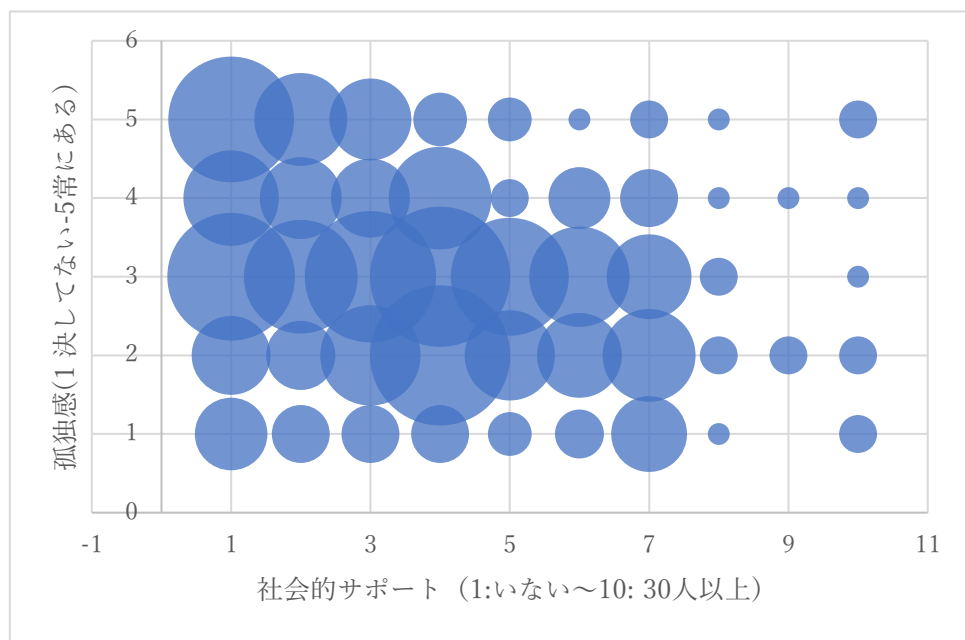
選択肢	ラベル	男性	女性	その他	合計
1	いない	19	82	9	110
2	1人	11	64	1	76
3	2人	15	74	2	91
4	3人	23	93	1	117
5	4人	15	42		57
6	5人	10	40		50
7	6人～9人	12	42	1	55
8	10～19人	1	8		9
9	20～29人	2	2		4
10	30人以上	3	7	1	11
	総計	111	454	15	580

②構成比

選択肢	ラベル	男性	女性	その他	合計
1	いない	17.1	18.1	60.0	19.0
2	1人	9.9	14.1	6.7	13.1
3	2人	13.5	16.3	13.3	15.7
4	3人	20.7	20.5	6.7	20.2
5	4人	13.5	9.3	0.0	9.8
6	5人	9.0	8.8	0.0	8.6
7	6人～9人	10.8	9.3	6.7	9.5
8	10～19人	0.9	1.8	0.0	1.6
9	20～29人	1.8	0.4	0.0	0.7
10	30人以上	2.7	1.5	6.7	1.9
	総計	100.0	100.0	100.0	100.0

社会的サポートと孤独感の関係をバブルチャートで見ると、交流頻度よりは明確な負の相関関係がみえてくるものの、順位相関係数は-0.25 と決して高くない（但し、統計学的には有意である）。

図表 9 社会的サポートと孤独感の相関



(3) 信頼

「問 11 全く信頼していない」を 0 点、「完全に信頼している」を 10 点とすると、一般的

に、あなたはご自分が個人的に知っているほとんどの人々をどのくらい信頼していますか」という問いへの回答は、図表 10 の通り。男性の方が女性より信頼度が高く、性別（その他も含む）について独立性検定を行ったところ、上側 1%水準で有意であった。

図表 10 社会的信頼①回答者数

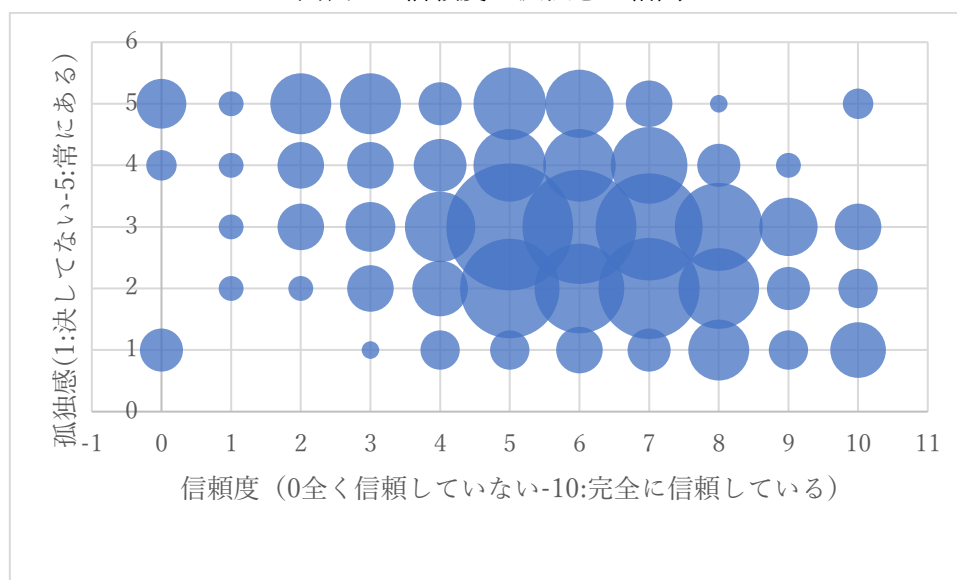
選択肢	ラベル	男性	女性	その他	総計
1	0 全く信頼していない	1	13	3	17
2	1	2	6		8
3	2	6	22		28
4	3	5	30		35
5	4	7	37	2	46
6	5	26	91	6	123
7	6	12	95		107
8	7	20	80	2	102
9	8	20	45		65
10	9	5	18	1	24
11	10 完全に信頼している	7	17	1	25
	総計	111	454	15	580
	平均	6.072072	5.64978	4.733333	5.706897

②構成比（%）

選択肢	ラベル	男性	女性	その他	総計
選択肢	0 全く信頼していない	0.9	2.9	20.0	2.9
1	1	1.8	1.3	0.0	1.4
2	2	5.4	4.8	0.0	4.8
3	3	4.5	6.6	0.0	6.0
4	4	6.3	8.1	13.3	7.9
5	5	23.4	20.0	40.0	21.2
6	6	10.8	20.9	0.0	18.4
7	7	18.0	17.6	13.3	17.6
8	8	18.0	9.9	0.0	11.2
9	9	4.5	4.0	6.7	4.1
10	10 完全に信頼している	6.3	3.7	6.7	4.3
11	総計	100.0	100.0	100.0	100.0

信頼度と孤独感の相関をバブルチャートで見ると、社会的サポートよりさらに強い（負の）相関が見て取れる（相関係数は-0.308）。

図表 11 信頼度と孤独感の相関



5. 就学・就業状態と孤独

就学・就業状態についての回答状況は図表 12 の通りである。学生の回答が多いものの、一定数の回答者は有業者となっている。

図表 12 就学・就業状態①回答者数

	男性	女性	その他	総計
学生	90	403	11	504
有職者	15	38	3	56
無職	6	13	1	20
総計	111	454	15	580

②構成比(%)

	男性	女性	その他	総計
学生	81.1	88.8	73.3	86.9
有職者	13.5	8.4	20.0	9.7
無職	5.4	2.9	6.7	3.4
総計	100.0	100.0	100.0	100.0

就学・就業状態が孤独感に与える影響を分析するため、重回帰分析を試みた。孤独感を被説明変数、説明変数には、交流頻度、社会的サポート、信頼度をそれぞれ順位変数として、さらに男性、その他、有業者、無職者をダミー変数として加えた結果が、図表 13 である。推計にはマイクロソフト社の Excel を用いた。

図表 13 孤独に就業・就学状態が与える影響

回帰統計	
重相関 R	0.3752
重決定 R2	0.1408
補正 R2	0.1302
標準誤差	1.0914
観測数	580

分散分析表					
	自由度	変動	分散	観測され た分散比	有意 F
回帰	7	111.6183	15.9455	13.3861	0.0000
残差	572	681.3662	1.1912		
合計	579	792.9845			

	係数	標準誤差	t	P-値	下限 95%	上限 95%
切片	3.9576	0.1910	20.7246	0.0000	3.5825	4.3327
交流頻度	0.0561	0.0236	2.3736	0.0179	0.0097	0.1024
社会的サポート	-0.0671	0.0234	-2.8658	0.0043	-0.1131	-0.0211
信頼度	-0.1157	0.0232	-4.9787	0.0000	-0.1613	-0.0701
性:男性	-0.3020	0.1167	-2.5887	0.0099	-0.5312	-0.0729
性:その他	-0.1982	0.2904	-0.6826	0.4951	-0.7686	0.3721
有業者	-0.3936	0.1575	-2.4986	0.0127	-0.7031	-0.0842
無職	0.0850	0.2583	0.3291	0.7422	-0.4224	0.5924

自由度調整済み決定係数（補正 R2）は 0.13 と説明力は高くないものの、モデルとして有意な結果となっている。有業者の係数を見ると、マイナスで有意となっていることが分かる。これは、学生と比較し、有業者の孤独感がむしろ弱いことを意味している。無職の係数は有意ではない。交流頻度、社会的サポート、信頼度はそれぞれ期待される方向で有意であり、性別も基準とした女性に対して、男性は孤独感が低い方向で有意となっている。

被説明変数、および孤立の尺度は順位変数を間隔変数に読み替えており、解釈には注意が

必要である。

6. 生活満足度、主観的健康に与える影響

本調査では、生活満足度、主観的健康が調査項目に盛り込まれており、孤独・孤立が若者のウェルビーイングに与える影響を分析することが可能である。

生活満足度、主観的健康をそれぞれ被説明変数とし、孤独感、孤立に関する指標（交流頻度、社会的サポート、信頼度）、就業・就学状況と性別のダミー変数を説明変数とする重回帰分析を行ったところ、結果は図表 14 の通りである。孤独や孤立に関する尺度はそれぞれ期待される方向で有意である。孤立と孤独の尺度が、それぞれ有意となっているということは、孤立が孤独を通じて主観的ウェルビーイングに影響する経路以外にも直接的に影響する経路が存在することを示唆している。

性別では「その他」が主観的健康で負の方向で有意となっている。また、無職であることは、孤独感とは異なり、生活満足度、主観的健康の両方において負の方向で有意である。

図表 14 孤独・孤立が与える影響①生活満足度

回帰統計						
重相関 R	0.62378					
重決定 R ²	0.389101					
補正 R ²	0.380542					
標準誤差	1.881686					
観測数	580					

分散分析表					
	自由度	変動	分散	観測された分散比	有意 F
回帰	8	1287.727	160.9658	45.46106	1.86E-56
残差	571	2021.763	3.540741		
合計	579	3309.49			

	係数	標準誤差	t	P-値	下限 95%	上限 95%
切片	5.860449	0.435642	13.45244	4.95E-36	5.004792	6.716105
孤独感	-0.43741	0.072087	-6.06786	2.36E-09	-0.579	-0.29583
交流頻度	-0.11724	0.040919	-2.86514	0.004322	-0.19761	-0.03687

社会的サポート	0.130015	0.04065	3.198385	0.001459	0.050173	0.209857
信頼度	0.420549	0.040921	10.27706	7.57E-23	0.340175	0.500923
性:男性	-0.37379	0.202324	-1.84748	0.065195	-0.77118	0.023601
性:その他	-0.41278	0.500884	-0.82411	0.410222	-1.39658	0.571017
有業者	-0.1744	0.273098	-0.63858	0.52335	-0.7108	0.362004
無職	-0.94823	0.445427	-2.12881	0.033698	-1.8231	-0.07335

②主観的健康

主観的健康

回帰統計	
重相関 R	0.606374
重決定 R2	0.36769
補正 R2	0.358831
標準誤差	0.901709
観測数	580

分散分析表

	自由度	変動	分散	観測され た分散比	有意 F
					2.94E-
回帰	8	269.973	33.74662	41.5047	52
残差	571	464.2684	0.813079		
合計	579	734.2414			

	係数	標準誤差	t	P-値	下限 95%	上限 95%
切片	1.899275	0.208761	9.097849	1.52E-18	1.489242	2.309308
孤独感	0.275431	0.034544	7.973263	8.46E-15	0.207581	0.34328
交流頻度	0.160026	0.019608	8.161066	2.13E-15	0.121513	0.19854
社会的サポート	0.026408	0.01948	1.355649	0.175747	-0.01185	0.064668
信頼度	-0.11554	0.01961	-5.89218	6.52E-09	-0.15406	-0.07703
性:男性	0.078367	0.096954	0.808286	0.419263	-0.11206	0.268798
性:その他	0.594444	0.240025	2.476589	0.013553	0.123004	1.065883
有業者	0.036054	0.130869	0.275497	0.783034	-0.22099	0.293098
無職	0.472043	0.21345	2.211491	0.027397	0.0528	0.891286

両方の推計式とも説明力が高いわけではない。若者のウェルビーイングを中心に据え、孤独・孤立の負の影響を緩和するような対策について検討することも重要であろう。

7. 学生による若者の孤立と将来の不安⁶

本調査には、奨学金にかかわる業務を担当する日本学生支援機構が実施する「学生生活調査」で調査されている「学生の不安や悩み」についての設問が含まれている。このデータを元に、年齢によって就活の悩みに変化があるのかと、孤独・孤立と就活の悩みには関連性があるのかの二つについて分析した。

この分析内容を選んだ理由は、筆者（野口）が今大学3年生の就活生であるため、身の回りの友人から就活の相談を受ける機会も多くなり、どのような学生が就活の悩みを持っているのが気になったからである。

今回の分析の中心になる調査項目は、「卒業後にやりたいことが見つからない」と「希望の就職先や進学先に行けるか不安だ」の二つの悩みである。この二つの悩みについて年齢による変化と孤独・孤立に関する分析を行う。

（年齢の変化と就職に関する悩み）

図表 15 は、回答者が2つの悩みそれぞれについて、大いにある、少しある、あまりない、全くない、の4つのうち、どれに答えたかを18歳と19歳に分けてクロス集計を行い。構成比を計算し、18歳から19歳にかけて構成比の変化幅をまとめたものである。

図表 15① 卒業後にやりたいことが見つからない

回答者数	大いにある	少しある	あまりない	全くない	合計
18歳	48	63	90	88	289
19歳	47	69	53	46	215
合計	95	132	143	134	504

構成比	大いにある	少しある	あまりない	全くない	合計
18歳	16.6%	21.8%	31.1%	30.4%	100.0%
19歳	21.9%	32.1%	24.7%	21.4%	100.0%
変化幅	5.3%	10.3%	-6.5%	-9.1%	

⁶ 本項目は2025年度本学経済学部専門演習K I、II「データ分析・測定実践」の受講生である野口慶彦による報告である。経済学部・経営学部合同の「研究発表大会2025」における発表をベースにしている。野口は本発表により優秀賞を獲得している。

図表 15② 希望の就職先や進学先に行けるか不安だ

回答者数	大いにある	少しある	あまりない	全くない	合計
18歳	93	80	62	54	289
19歳	79	78	31	27	215
合計	172	158	93	81	504

構成比	大いにある	少しある	あまりない	全くない	合計
18歳	32.2%	27.7%	21.5%	18.7%	100.0%
19歳	36.7%	36.3%	14.4%	12.6%	100.0%
変化幅	4.6%	8.6%	-7.0%	-6.1%	

すると、大いにある、少しある、にはプラスの傾向、あまりない、全くない、にはマイナスの傾向があることがわかった。このことから、18歳から19歳になるにつれて、就活の悩みを持つ人が多くなる。つまり、就活に対する関心が高まることがわかる。

(孤独・孤立と就活の悩み)

共有された速報データにある、「あなたはどの程度、孤独だと感じていますか。」という質問を説明変数に、就活に関する二つの悩みをそれぞれ被説明変数とする回帰分析を行うと(図表 16)、係数は予想付合条件通り(マイナス)であり、t検定を見ると、有意なことがわかる。このことから、孤独感が強まると、就活の悩みは増加することがわかる。

図表 16①孤独感が「卒業後にやりたいことが見つからない」不安感に与える影響

概要									
回帰統計									
重相関 R	0.26071911								
重決定 R2	0.06797445								
補正 R2	0.06611783								
標準誤差	1.03401161								
観測数	504								
分散分析表									
	自由度	変動	分散	測された分散	有意 F				
回帰	1	39.1446531	39.1446531	36.6118454	2.8215E-09				
残差	502	536.728363	1.06918001						
合計	503	575.873016							
	係数	標準誤差	t	P-値	下限 95%	上限 95%	下限 95.0%	上限 95.0%	
切片	3.36515825	0.1304016	25.8061108	4.2205E-94	3.10895811	3.62135839	3.10895811	3.62135839	
q15	-0.2454088	0.04055826	-6.0507723	2.8215E-09	-0.3250937	-0.165724	-0.3250937	-0.165724	

図表 16②孤独感が「希望の就職先や進学先に行けるか不安だ」に与える影響

概要								
回帰統計								
重相関 R	0.24146492							
重決定 R2	0.05830531							
補正 R2	0.05642942							
標準誤差	1.03887243							
観測数	504							
分散分析表								
	自由度	変動	分散	測された分散	有意 F			
回帰	1	33.54487	33.54487	31.0814784	4.0458E-08			
残差	502	541.786479	1.07925593					
合計	503	575.331349						
	係数	標準誤差	t	P-値	下限 95%	上限 95%	下限 95.0%	上限 95.0%
切片	2.84802066	0.13101461	21.7381906	2.4806E-74	2.59061614	3.10542518	2.59061614	3.10542518
q15	-0.2271784	0.04074892	-5.5750765	4.0458E-08	-0.3072378	-0.1471189	-0.3072378	-0.1471189

注：q15 は孤独感の変数

（孤立と就活不安）

次に、孤立と就活の悩みの関係を見る。速報データの中には、孤立に関する質問として、「あなたは友人等と平均してどのくらいの頻度で交流（実際に会ったり、連絡を取り合ったりすること）をしていますか。」という交流頻度に関する設問と、「あなたが困ったとき、頼りになる人は、同居の家族・親族を除いて合計何人いますか。」という社会的サポートに関する設問の2つがある。この二つを説明変数とする重回帰分析を行った結果が、図表 17 である。

交流頻度を説明変数とした重回帰分析からは、予想符号条件、t 検定ともに有意であるとは言えなかった。対して、頼りになる人に関する質問に関する質問では、予想符号条件、t 検定ともに有意であるという結果を得ることができた。このことから、一言に孤立といっても、交流頻度より、身の周りに頼れる人がいるかが、就活不安の増加に強く関係していることがわかる。また、周りに頼れる人が多いほど、就活に関する悩みは減少する傾向にあることがわかる。

今回の分析では、18 歳から 19 歳になるにつれ、就活の悩みは増加することと、孤独は就活の悩みに深く関係しているが、孤立に関しては、交流頻度の有無は就活の悩みとは関係が薄く、身の回りに頼れる人の有無は、就活の悩みに深く関係していることがわかった。

図表 17①孤立の 2 変数と「卒業後にやりたいことが見つからない」不安の重回帰分析

概要								
回帰統計								
重相関 R	0.17141485							
重決定 R2	0.02938305							
補正 R2	0.02550833							
標準誤差	1.05625417							
観測数	504							
分散分析表								
	自由度	変動	分散	測された分散	有意 F			
回帰	2	16.9209069	8.46045344	7.58327432	0.0005695			
残差	501	558.952109	1.11567287					
合計	503	575.873016						
	係数	標準誤差	t	P-値	下限 95%	上限 95%	下限 95.0%	上限 95.0%
切片	2.42588854	0.13416079	18.0819491	1.2609E-56	2.16230145	2.68947562	2.16230145	2.68947562
q17	-0.0284199	0.02369328	-1.1994911	0.230904	-0.0749703	0.01813055	-0.0749703	0.01813055
q18	0.07272894	0.02337792	3.11100989	0.0019708	0.0267981	0.11865978	0.0267981	0.11865978

図表 17②孤立の 2 変数と「希望の就職先や進学先に行けるか不安だ」の重回帰分析

概要								
回帰統計								
重相関 R	0.19915979							
重決定 R2	0.03966462							
補正 R2	0.03583095							
標準誤差	1.05015069							
観測数	504							
分散分析表								
	自由度	変動	分散	測された分散	有意 F			
回帰	2	22.8203004	11.4101502	10.3463727	3.9532E-05			
残差	501	552.511049	1.10281646					
合計	503	575.331349						
	係数	標準誤差	t	P-値	下限 95%	上限 95%	下限 95.0%	上限 95.0%
切片	1.60622927	0.13338555	12.0420036	1.651E-29	1.34416531	1.86829324	1.34416531	1.86829324
q17	0.06471571	0.02355637	2.74727036	0.00622585	0.01843427	0.11099715	0.01843427	0.11099715
q18	0.10049199	0.02324283	4.32356888	1.853E-05	0.05482655	0.14615742	0.05482655	0.14615742

注：q17 が交流頻度、q18 が社会的サポート

8. むすび

以上は調査の実施から 2 か月程度でまとめた速報結果であり、今後さらに検討すべき論点として、以下の 3 点を指摘したい。

1 点目は商用ウェブ調査の有用性についてである。18、19 歳の孤独はウェブ調査を用いると高めに孤独感が出ており、調査モードの影響は明確にみられる。また、商用のウェブ調査で性別の回答者数をコントロールすることが難しいことも分かった。今回の調査を通じ、「その他」を選択する回答者も一定数存在し、かつ重要な情報を含んでいることが分かったが、「その他」の回答を得るために枠を設定しなかった結果、男女比が著しく偏った。ウェ

ブ調査における性別の枠の設定方法について、より慎重な検討を行う必要がある。一方、ウェブ調査から得られる変数間の関係は内閣府の訪問留置法による結果と整合性があり、注意は必要であるものの、商用ウェブ調査を通じても一定の分析が可能であると考えられる。商用ウェブ調査の活用方法については、一層の検討が必要である。

2点目は、孤独と孤立の関係が強いものではないことについてである。友人等との交流頻度の高い若者にも強い孤独感が観察され、人間関係・社会関係の質的側面も、必ずしも強く孤独感と相関していない。本調査では家族に関する調査項目が限定的（居住形態のみ）であるため、重要な要因が抜け落ちている可能性がある。

3点目は、孤独・孤立とウェルビーイングの関係の分析についてである。孤独・孤立がウェルビーイングに与える影響は、大きいものの、全てではない。孤独・孤立そのものを緩和する対策に加え、孤独・孤立がウェルビーイングに及ぼす負の影響を軽減する方策も検討する余地がある。

まだ、主観的ウェルビーイングとのかかわりなどの集計、分析が十分には行えていないところ、麗澤大学ウェルビーイング研究センターにおいて、更に作業を進めたい。

参考・引用文献

独立行政法人日本学生支援機構(2024)「令和 4 年度学生生活調査」(日本学生支援機構) .

https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/2022.html (参照日 2025/12/15)

釜野さおり・岩本健良・小山泰代・申知燕・武内今日子・千年よしみ・平森大規・藤井ひろみ・布施香奈・山内昌和, 2025,『家族と性と多様性にかんする全国アンケート(全国 SOGI 調査) 報告書』 JSPS 科研費 JP21H04407 「性的指向と性自認の人口学の構築—全国無作為抽出調査の実施」研究チーム(代表 釜野さおり), 早稲田大学 SOGI 調査研究所.

内閣府孤独・孤立対策室(2025)「令和 6 年 人々のつながりに関する基礎調査結果」、内閣府.

https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r6/pdf/tyosakekka_gaiyo.pdf (参照日 2025/12/15)

内閣府孤独・孤立の実態把握に関する研究会(2025)「人々のつながりに関する基礎調査—令和 3 年、4 年、5 年、6 年—調査結果に関する有識者による考察」、内閣府.

https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r6/pdf/kosatsu_r7.pdf (参照日 2025/12/15)

OECD (2025), Social Connections and Loneliness in OECD Countries, OECD Publishing, Paris.

<https://doi.org/10.1787/6df2d6a0-en>. (参照日 2025/12/15)