

「孤立」は悪くない 「孤独」でなければ

人は孤独だと感じると、一時的に憂鬱な気分となつて気力を失う「抑うつ症状」がやすい。一方、物理的に人とのつながりが少ない社会的孤立の状況でも孤独と感じず健康的に過ごせる人たちがいる。社会的孤立を自覚する場合に孤独を感じ、抑うつ症状を高めやすいのではないか。筑波大や弘前大、東洋学園大などの研究チームが約3千人を対象にしたオンライン調査を分析し、そんな心理構造を解き明かした。

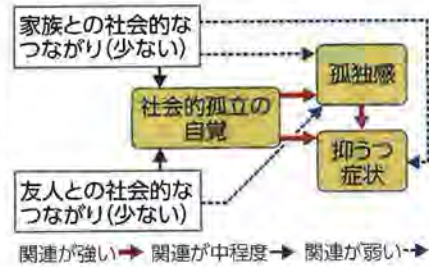
チームの太刀川弘和筑波大教授（精神医学）は

■孤独感をやわらげるための心がけ

- ・一人でいることは、悪いことではない
- ・いつも周りと仲良くする必要はない
- ・ゆるやかな人間関係を心がける
- ・一人でも楽しい過ごし方をみつけておく
- ・困った時のSOSの出し方を学んでおく

（太刀川弘和・筑波大教授監修）

筑波大など 抑うつ症状を分析



「社会的孤立の状況の人たちの支援には、本人がどう感じているか認知面にも焦点をあて、避けられない孤立に対して、前向きなものとの見え方があることも知ってもらう必要がある」と提案している。

研究チームは2022年3月にオンライン調査を、20歳以上の3315人（平均50歳）を対象に実施。①家族との社会的なつながり②友人との社会的なつながり③社会的

孤立の自覚④孤独感⑤抑うつ症状——の5項目について質問し、国際的な手法で点数化。5項目が全体の中でどう関連しあっているかを、統計的に分析した。その結果、家族との社会的なつながりと、友人との社会的なつながりは、孤独感や抑うつ症状には直接的な関連は弱かったが、社会的孤立の自覚とは中程度の関連があった。

社会的孤立を自覚すると、孤独感と抑うつ症状との直接的な関連が強まり、とりわけ孤独感を強めた結果、さらに抑うつ症状を高めるという構図が浮かび上がった。男女別に分析しても同様の結果が得られ、性別に関係ないという。

太刀川さんは、少子化や单身世帯増など、いまの日本社会は孤立を止める

るのが難しくなっている、とみる。「現在の行政の対策は、孤独と孤立が必ずしも明確に区別されていない。一人でも楽しく過ごす方法があるなど、自分なりに考え方を柔軟にすることで抑うつ症状を軽減できる」と指摘する。

当然のこととして、どうしてもつらい人たちのための相談体制も整えることが前提だという。研究成果が米科学誌「ロswan」に掲載された。（桜井林太郎）