

# 高齢者の孤独感とQOLの関係性

## 序論

近年、日本社会は急速な高齢化が進展し、高齢者のQOL (Quality of Life: 生活の質) 向上は重要な課題となっています。高齢者のQOLは、身体的、精神的、社会的な様々な要因によって影響を受けますが、近年、その中でも「孤独感」がQOLに与える影響について関心が高まっています。孤独感とは、単なる孤立状態とは異なり、主観的な疎外感や孤独感を指します。高齢者は、加齢に伴う身体機能の低下、配偶者や友人の死別、社会的な役割の喪失など、様々な要因によって孤独感を抱きやすくなります<sup>1</sup>。

孤独感とは、高齢者のQOLを低下させるだけでなく、うつ病や認知症、さらには死亡リスクを高めることも指摘されています<sup>2</sup>。加えて、近年の研究では、社会的孤立は高齢者だけでなく、全ての年齢層において精神的健康状態の悪化に繋がることが示唆されています<sup>5</sup>。

本稿では、高齢者の孤独感とQOLの関係性について、これまでの研究から得られた知見を参考にしながら考察し、高齢者のQOL向上のための提言を行います。

## 高齢者の孤独感とQOLの関係性に関する既存研究

高齢者の孤独感とQOLの関係性については、近年多くの研究が行われています。

### 孤独感とQOLの関連性

- 社会的孤立と孤独感: 高齢者の社会的孤立は、孤独感を増大させ、QOLを低下させる要因となります<sup>2</sup>。社会的孤立とは、客観的に見て他者との交流が少ない状態を指し、孤独感とは主観的な疎外感や孤独感を指します。
- 孤独感と精神的健康: 孤独感とは、高齢者の精神的健康に悪影響を及ぼし、うつ病や不安のリスクを高めることが報告されています<sup>2</sup>。社会的孤立による健康への悪影響は、高齢者のみならず、他の年齢層においても同様に認められるという研究結果もあります<sup>5</sup>。
- 孤独感と身体的健康: 孤独感とは、高齢者の身体的健康にも悪影響を及ぼし、死亡リスクや要介護リスクを高める可能性が指摘されています<sup>6</sup>。

### 孤独感を生み出す要因

- 加齢に伴う変化: 身体機能の低下や病気、配偶者や友人の死別など、加齢に伴う様々な変化が孤独感に繋がることがあります<sup>3</sup>。
- 社会的な孤立: 家族や友人との交流が少ない、地域活動に参加していないなど、社会的な孤立は孤独感を増大させる要因となります<sup>8</sup>。
- 経済的な問題: 経済的な困窮は、社会参加の機会を奪い、孤独感に繋がることがあります<sup>9</sup>。
- 住環境: 一人暮らしや、バリアフリー化されていない住環境は、外出の機会を減らし、孤独感を増大させる可能性があります<sup>2</sup>。
- 心理的要因: 自己肯定感の低下や、過去の喪失体験などが、孤独感に影響を与えることがあります<sup>10</sup>。
- 家族、地域社会、個人: 近年増加している一人暮らし世帯や生涯未婚者、離婚率の上昇は、家

族における繋がりの希薄化をもたらし、高齢者の社会的孤立に繋がることがあります。地域社会においても、高齢者の孤立化が進み、親しい友人や家族がいない状況が見られます。また、高齢者の中には、社会的な交流を避け、孤独を好む人もいます<sup>1</sup>。

## 孤独感解消に向けた対策とその効果

高齢者の孤独感解消に向けた対策としては、以下のものが挙げられます。

### 社会参加の促進

- 地域活動への参加: 地域活動やボランティア活動、趣味のサークルなどへの参加を促すことで、社会的なつながりを強化し、孤独感を解消することができます<sup>11</sup>。
- 高齢者グループ活動: 高齢者グループ活動に参加することで、新しい友人を得たり、生活に充実感を感じたりする効果があることが報告されています<sup>12</sup>。

### 対人関係の構築

- 家族や友人との交流: 家族や友人との交流を促進するための支援や、新たな人間関係を築くための場の提供などが有効です<sup>13</sup>。

### ICTの活用

- コミュニケーション手段: インターネットやスマートフォンなどのICTを活用することで、離れて暮らす家族や友人とのコミュニケーションを促進したり、オンラインコミュニティに参加したりすることができます<sup>14</sup>。
- 見守りシステム: ICTを活用した見守りシステムは、孤独死の予防に効果的であることが示されています<sup>13</sup>。

### 個人的な取り組み

- ペットの飼育: ペットとの触れ合いは、癒しや安らぎを与え、孤独感を解消する効果が期待できます<sup>11</sup>。
- 健康管理: 健康状態の維持・改善は、外出や社会参加を促進し、孤独感解消に繋がります<sup>13</sup>。
- 趣味: 読書や園芸、音楽鑑賞など、自分の興味のある活動を続けることで、生活に張りが出ます。これらの活動を通じて、同じ趣味を持つ人々との交流も生まれ、社会とのつながりを保つことができます<sup>13</sup>。
- 生きがい: 生きがいをもって過ごすことは、認知症の予防にも繋がるとされています<sup>15</sup>。
- 介護保険サービスの利用: 介護保険サービスを利用することで、専門家によるサポートを受けながら、社会参加を続けることができます<sup>15</sup>。

### 都市環境の整備

- 余暇活動: 孤独感を低減させるためには、生活に余暇外出を取り入れることが重要です。とりわけ、徒歩30分圏内で行う日常的な散歩は、孤独感の解消に効果的である可能性があります<sup>16</sup>。
- 都市空間: 余暇外出行動を促進する都市環境を整えることで、一人暮らしの高齢者の孤独感を

低減できる可能性があります<sup>16</sup>。

## QOL低下のメカニズム

- 身体機能の低下: 加齢に伴う身体機能の低下は、活動範囲を狭め、社会参加の機会を減少させることで、QOLを低下させる可能性があります<sup>3</sup>。
- 精神的なストレス: 孤独感や不安、抑うつなどの精神的なストレスは、QOLを低下させるだけでなく、身体的な健康にも悪影響を及ぼす可能性があります<sup>6</sup>。
- 社会的な孤立: 社会的な孤立は、サポート不足や情報不足に繋がり、QOLの低下に繋がることがあります<sup>6</sup>。

## 高齢者自身の意識改革と社会参加促進

高齢者自身の意識改革も、孤独感解消には重要です。

### 意識改革

- 年齢にとらわれない: 年齢を重ねても、新しいことに挑戦したり、社会に貢献したりする意欲を持つことが大切です<sup>17</sup>。
- 積極的な社会参加: 地域活動やボランティア活動など、積極的に社会に参加することで、新たな人間関係を築き、孤独感を解消することができます<sup>18</sup>。
- ICTの活用: ICTを活用することで、情報収集やコミュニケーションを促進し、社会参加の機会を広げることができます<sup>18</sup>。
- 自己肯定感: 高齢者の豊かな経験と知恵は、社会にとって貴重な財産です。高齢者自身の経験や思い出を尊重し、社会に貢献できる場を提供することで、高齢者の自己肯定感を高め、孤独感を解消することができます<sup>15</sup>。
- 役割意識: 高齢者自身の役割意識を高めることも重要です。高齢者が組織や社会の中でどのような役割を担い、どのような貢献ができるのかを明確にすることで、意欲や責任感を高め、孤独感を解消することに繋がります<sup>19</sup>。
- 強みの活用: 高齢者一人ひとりの強みや能力を活かせるような役割や活動を任せることで、自己肯定感や達成感を高め、孤独感を解消することができます<sup>19</sup>。
- 孤独の捉え方: 孤独をネガティブなものとして捉えるのではなく、孤独を楽しむ、あるいは孤独を生産的な時間として活用するなど、孤独に対する意識を変えることで、QOLを高めることができます<sup>20</sup>。ただし、孤独を好む志向性は孤独感の高さとも関連するため、孤独感が高まる場合には注意が必要です<sup>20</sup>。

### 社会参加促進

高齢者の社会参加を促進するためには、社会全体で以下の取り組みを進める必要があります。

- 社会参加しやすい環境づくり: 高齢者が参加しやすい活動や場の提供、情報提供、交通手段の確保など、社会参加を促進するための環境整備が必要です<sup>21</sup>。
- 高齢者の活躍の場の提供: 高齢者の経験や能力を生かせるような、ボランティア活動や就労の機会を提供することが重要です<sup>23</sup>。
- ICTの活用支援: 高齢者がICTを活用できるよう、操作方法の指導や、ICT機器の普及支援などを行う必要があります<sup>21</sup>。

## 結論

本稿では、高齢者の孤独感とQOLの関係性について考察しました。孤独感は、高齢者のQOLを低下させるだけでなく、心身の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。

高齢者の孤独感を解消し、QOLを向上させるためには、社会参加の促進、対人関係の構築支援、ICTの活用など、多角的な対策が必要です。高齢者自身の意識改革も重要であり、年齢にとらわれず、積極的に社会に参加する意欲を持つこと、そして孤独に対する意識を変えることなどが大切です。

本稿で示したように、社会的孤立は高齢者だけでなく、全ての年齢層で精神的健康に悪影響を及ぼす可能性があります。このことは、孤独感の問題が、高齢者だけの問題ではなく、社会全体で取り組むべき課題であることを示唆しています。

高齢化が加速する日本社会において、高齢者のQOL向上は喫緊の課題です。社会全体で高齢者の孤独感解消と社会参加促進に取り組むことが、高齢者がいきいきと暮らせる社会の実現に繋がると考えられます。

## 引用文献

1. www.ipss.go.jp, 2月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.ipss.go.jp/syoushika/bunken/data/pdf/sh20040413.pdf>
2. www3.sonoda-u.ac.jp, 2月 14, 2025にアクセス、  
<https://www3.sonoda-u.ac.jp/tosyo/ronbunshyu/%E5%9C%92%E7%94%B0%E5%AD%A6%E5%9C%92%E5%A5%B3%E5%AD%90%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E8%AB%96%E6%96%87%E9%9B%8657/041-051.PDF>
3. fukuoka-pu.repo.nii.ac.jp, 2月 14, 2025にアクセス、  
[https://fukuoka-pu.repo.nii.ac.jp/record/602/files/3101\\_kawai.pdf](https://fukuoka-pu.repo.nii.ac.jp/record/602/files/3101_kawai.pdf)
4. 家族と同居する高齢者の思いに関する質的研究 - The University of Shiga Prefecture Repository - 滋賀県立大学, 2月 14, 2025にアクセス、  
[https://usprepo.office.usp.ac.jp/dspace/bitstream/11355/344/3/nk016\\_001-008.pdf](https://usprepo.office.usp.ac.jp/dspace/bitstream/11355/344/3/nk016_001-008.pdf)
5. <プレスリリース>社会的孤立は、全ての世代の健康に悪影響を ..., 2月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.tmghig.jp/research/release/2022/0318.html>
6. www.jages.net, 2月 14, 2025にアクセス、  
[https://www.jages.net/kenkyuseika/paper\\_ja/?action=common\\_download\\_main&upload\\_id=8396](https://www.jages.net/kenkyuseika/paper_ja/?action=common_download_main&upload_id=8396)
7. ir.lib.hiroshima-u.ac.jp, 2月 14, 2025にアクセス、  
<https://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/30353/files/33403>
8. repository.seinan-gu.ac.jp, 2月 14, 2025にアクセス、  
<http://repository.seinan-gu.ac.jp/bitstream/handle/123456789/2436/gs-n17-p25-38-hiy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. 第3章 調査結果の分析・解説 - 内閣府, 2月 14, 2025にアクセス、  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/zentai/pdf/3\\_1.pdf](https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/zentai/pdf/3_1.pdf)
10. www.obirin.ac.jp, 2月 14, 2025にアクセス、  
[https://www.obirin.ac.jp/academics/postgraduate/gerontorogy/course\\_doctoral/papers\\_doctoral/r11i8i00000a6tc4-att/23A\\_Ono\\_Summary.pdf](https://www.obirin.ac.jp/academics/postgraduate/gerontorogy/course_doctoral/papers_doctoral/r11i8i00000a6tc4-att/23A_Ono_Summary.pdf)
11. 高齢者が孤独感を感じる理由は？ 解消法とコミュニケーションの ..., 2月 14, 2025にアクセス、

<https://hello.inc/news/article/elderly-people-lonely-to-break-off/>

12. 孤独死の対策方法は？原因や独居老人の現状おすすめのサービス ..., 2月 14, 2025にアクセス、<https://www.cocofump.co.jp/articles/kaigo/50/>

13. 高齢者の孤独死を防ぐ5つの対策！家族が知っておくべき現状と予防法 - みんなの介護, 2月 14, 2025にアクセス、<https://www.minnanokaigo.com/news/kaigo-text/home-care/no490/>

14. シニア層の孤独感から生じる健康・犯罪リスクへの対処方法：富士通 ..., 2月 14, 2025にアクセス、<https://www.fujitsu.com/jp/group/fri/column/opinion/2017/2017-8-7.html>

15. 認知症高齢者が寂しがる場合の悩みを解決！対応策やリスクを ..., 2月 14, 2025にアクセス、<https://www.seniorhome-mado.com/news/lonely/>

16. 独居高齢者の「孤独感」と生活行動の関係 - J-Stage, 2月 14, 2025にアクセス、[https://www.jstage.jst.go.jp/article/journalcpj/54/3/54\\_1200/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/journalcpj/54/3/54_1200/_article/-char/ja/)

17. 高齢者活用とは 企業側と高齢者側で今から備えるべきこと, 2月 14, 2025にアクセス、<https://research.lightworks.co.jp/employment-the-elderly>

18. 第1章 第3節 2 今後の超高齢社会に向けた基本的な考え方 - 内閣府, 2月 14, 2025にアクセス、[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/gaiyou/s1\\_3\\_2.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/gaiyou/s1_3_2.html)

19. シニア社員の意欲を高めるために管理職ができる"5つ"の対策とは？ - ライトマネジメント, 2月 14, 2025にアクセス、

[https://mpg.rightmanagement.jp/hrcafe/development/senior\\_motivation.html](https://mpg.rightmanagement.jp/hrcafe/development/senior_motivation.html)

20. www.kyoto-u.ac.jp, 2月 14, 2025にアクセス、

<https://www.kyoto-u.ac.jp/sites/default/files/2022-02/20220203-tosyoshima-91b7e72b94667efca798cb99f033de78.pdf>

21. 高齢者の社会参加はなぜ重要？現状の課題や参加を促す取り組みを解説 - ルネサンス, 2月 14, 2025にアクセス、<https://rena-bg.s-re.jp/blog/178>

22. 5 高齢者の社会参加活動 | 平成29年版高齢社会白書(全体版) - 内閣府, 2月 14, 2025にアクセス、[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/s1\\_2\\_5.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/s1_2_5.html)

23. 高齢者の社会参加 - 全国知事会, 2月 14, 2025にアクセス、

[https://www.nga.gr.jp/item/material/files/group/2/10\\_jireisyu\\_koureisyanosyakaisanka.pdf](https://www.nga.gr.jp/item/material/files/group/2/10_jireisyu_koureisyanosyakaisanka.pdf)