

海外に住む日本人の孤独と孤立  
について  
～メンタルヘルスの現場から

スズキセラピー代表  
心理カウンセラーLPC 鈴木雅子

まずはじめに、  
マインドフルネスをやってみましょう



## ▶ 目的

外務省は、今年6月海外に住む邦人の孤独・孤立に関する実態把握のための調査の結果を初めて発表。当プレゼンでは、メンタルヘルス従事者が、調査結果の内容をかいつまんでわかりやすく説明し、こころの健康への影響を挙げ、理解を深める。また後半には孤独・孤立したケース（架空）をいくつかご紹介し、小グループにわかれた出席者が、どうしたら孤立・孤独をやわらげていけるかを、当事者になったつもりで考える。

## ▶ 目次

1. 外務省の発表した調査内容の簡単な説明と分析
2. メンタルヘルスケア（心の健康）について
3. ケーススタディ（みんなで一緒に考えよう）

海外に住む日本人の孤独と孤立について  
～メンタルヘルスの現場から

# 1. 外務省の発表した調査 内容の簡単な説明と分析

# 海外における邦人の孤独・孤立に関する実態把握のための調査（令和5年）結果のポイント （海外での滞在や生活等に関する基礎調査）

令和6年6月 外務省

## 調査の背景

- 外務省では、国内NPOとも連携しながら、在外公館を中心に孤独・孤立及びそれに付随する問題で悩みを抱える邦人からの相談に応じる等の支援を実施してきたが、海外における邦人の孤独・孤立の状況の全体像に関する調査は今回初めて実施した。
- 国内では、令和3年以来、内閣官房が孤独・孤立に関する調査を実施しており、その経験、知見を踏まえ、外務省は令和5年、海外における邦人の孤独・孤立に関する実態を把握することを目的に、本調査を実施した。

## 調査の実施概要

調査目的	海外における邦人の孤独・孤立に関する実態の全体像を概括的に把握し、外務省を始めとした各府省における関連の行政施策の基礎資料を得ることを目的とする。
調査対象	海外に在留している日本国民 ※在留届を大使館・総領事館に提出している邦人
調査方法	在留届を提出している邦人に対し、外務本省から領事メール（WEB調査フォームのリンクを添付）の形式で調査票を送付し、オンライン上で回答を回収。
調査期日	令和5年10月1日（調査期間：令和5年10月～12月）
調査事項	孤独や孤立に関する事項、年齢、性別等の属性事項等（全27問）
回答数	55,420件 ※15歳以下はサンプルサイズが小さく（回答数84件）、偏りが生じるため、集計対象から除いている。
結果公表	令和6年6月3日

# 孤独の把握方法、孤独の状況（日本国内との比較）

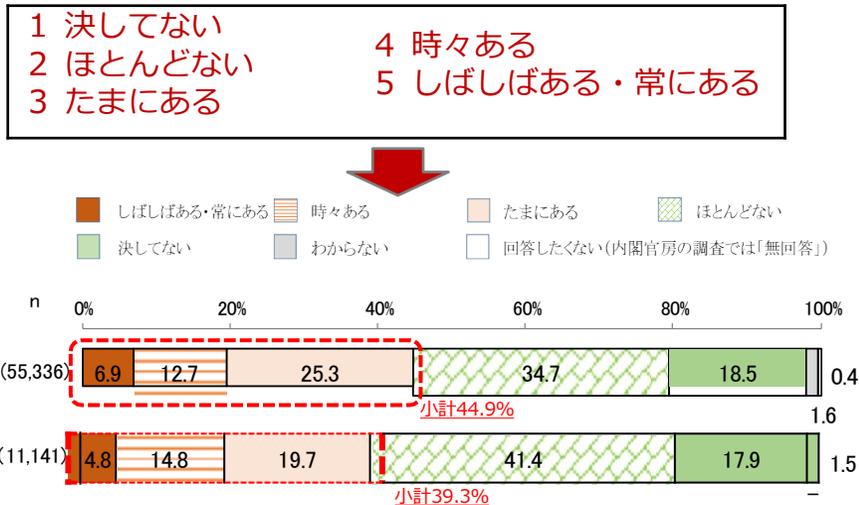
孤独という主観的な感情をよりの確に把握するため、この調査では**直接質問**と**間接質問**の2種類の設問を採用。

海外における邦人（以下「在留邦人」とする）と内閣官房による国内調査「令和5年人々のつながりに関する基礎調査結果」のデータを比較

## 【1】直接質問：直接的に孤独感を質問

- 「しばしばある・常にある」、「時々ある」、「たまにある」を合わせた【孤独であると感じる】人の割合は、国内調査と比較して、在留邦人の方が5.6ポイント高く、「ほとんどない」と「決してない」を合わせた人の割合は6.1ポイント低い。【図1】

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。



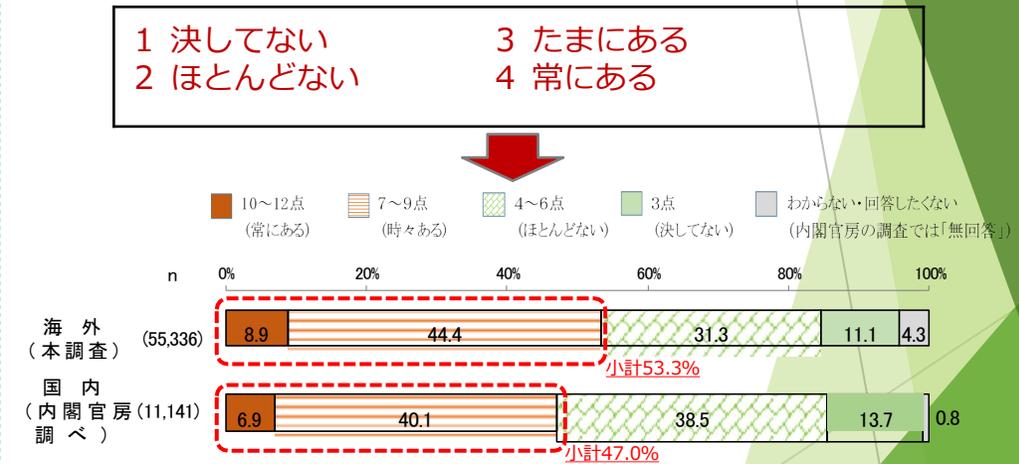
【図1】孤独の状況（直接質問）

## 【2】間接質問：UCLA孤独感尺度により評価

- 「10～12点（常にある）」と「7～9点（時々ある）」を合わせた【孤独であると感じる】人の割合は、国内調査と比較して在留邦人の方が6.3ポイント高く、「4～6点（ほとんどない）」と「3点（決してない）」を合わせた人の割合は9.8ポイント低い。

【図2】

- ①あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか。
- ②あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。
- ③あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。



【図2】孤独の状況（間接質問）

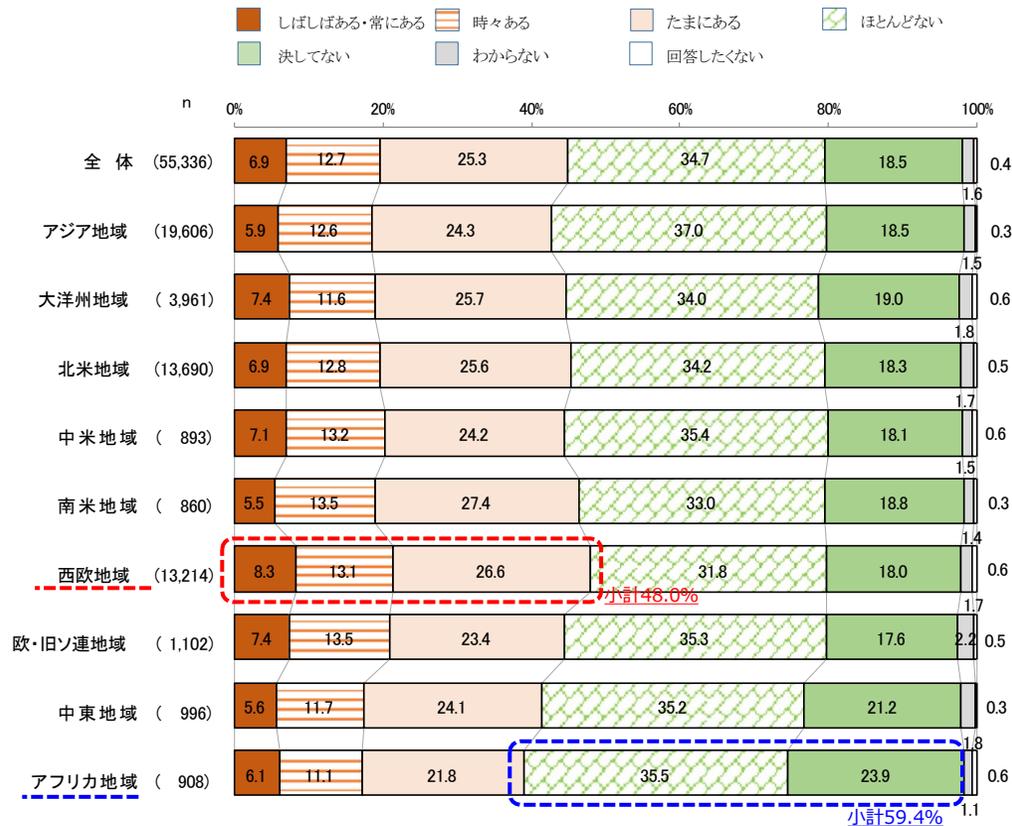
### 【補足説明】間接質問について

- UCLA孤独感尺度：カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）の研究者が、孤独という主観的な感情を**間接的な質問により数値的に測定**しようと考案したもの。
- 本調査では、上記3項目の設問について、それぞれ4つの回答選択肢（4件法）を設定。「決してない」を1点、「ほとんどない」を2点、「時々ある」を3点、「常にある」を4点とし、その合計スコアにより孤独感の高さを測定。合計スコア（本調査では最低点3点～最高点12点）が高いほど孤独感が高いと評価。

# 地域別の孤独の状況

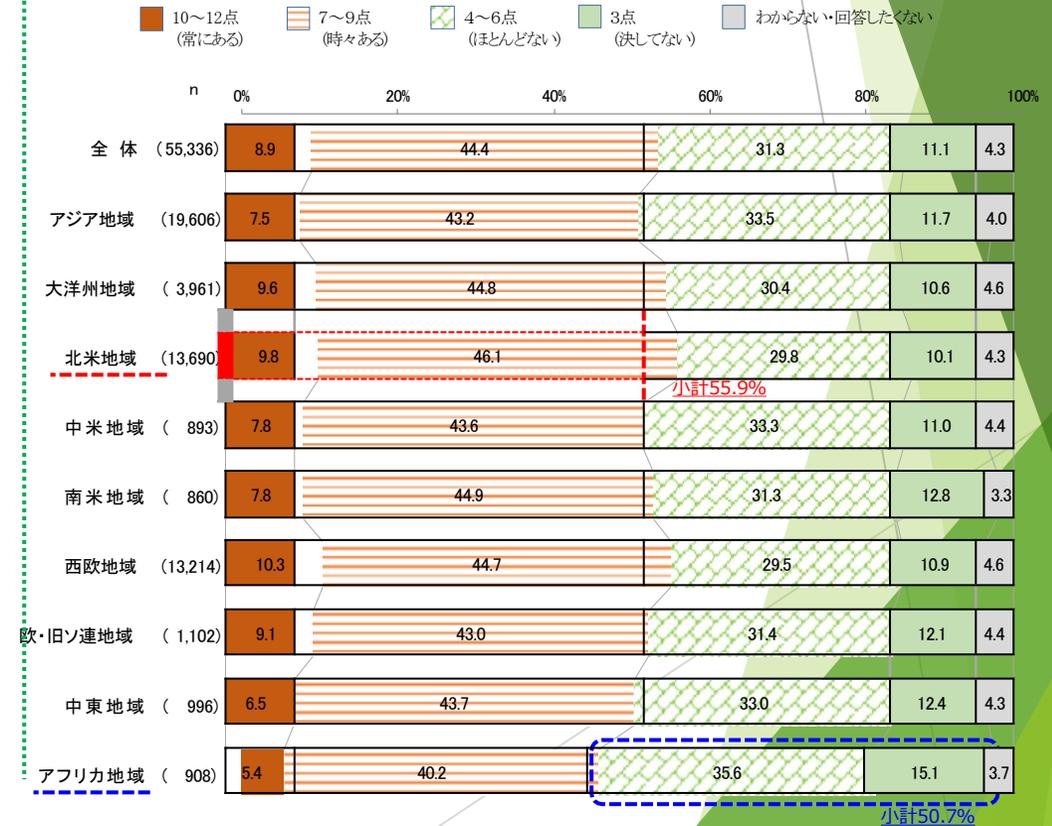
- 孤独感を地域別にみると、直接質問において孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」と回答した【孤独であると感じる】人の割合が最も高いのは西欧地域で、計48.0%となっている。
- 「決してない」「ほとんどない」と回答した人の割合が最も高いのはアフリカ地域で、計59.4%となっている。【図3】

【図3】地域別 孤独の状況（直接質問）



- 間接質問において、孤独感スコアが「10～12点（常にある）」「7～9点（時々ある）」という【孤独であると感じる】人の割合が最も高いのは北米地域で、計55.9%となっている。
- 「3点（決してない）」「4～6点（ほとんどない）」という人の割合が最も高いのはアフリカ地域で、計50.7%となっている。【図4】

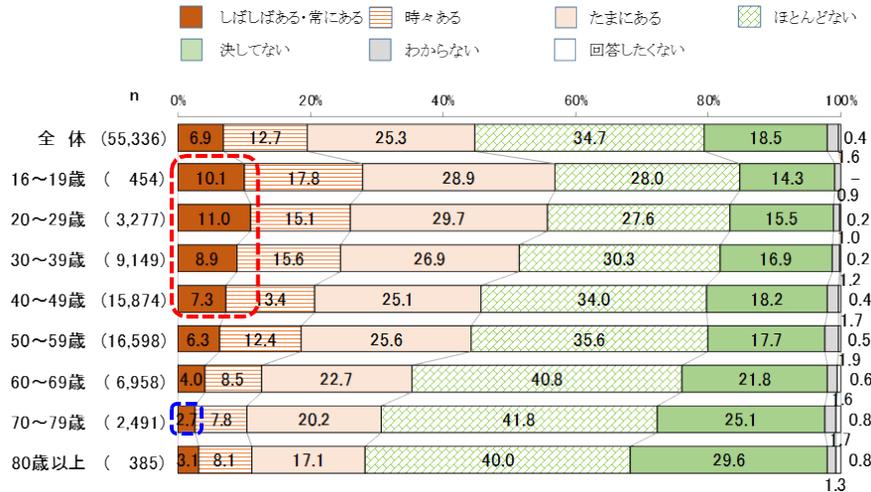
【図4】地域別 孤独の状況（間接質問）



# 孤独の状況（年齢階級別、孤独感の継続期間、コミュニケーション頻度

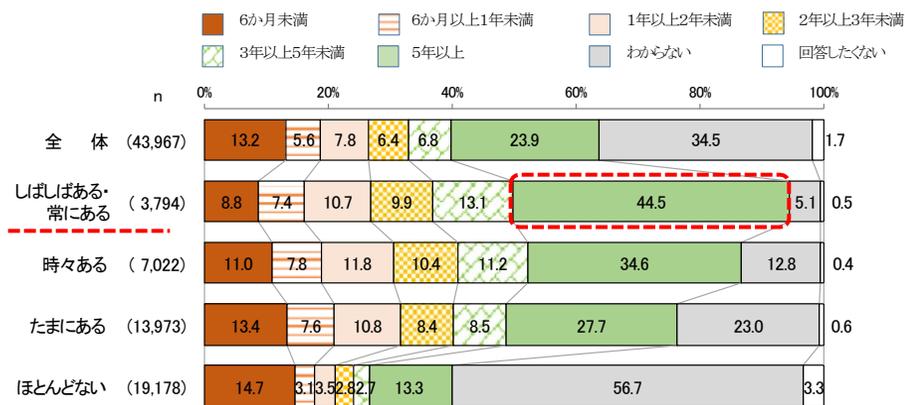
- 孤独感を年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合が最も高いのは、20～29歳で11.0%で16歳から40歳代までが平均（全体）を上回っている。一方、その割合が最も低いのは、70～79歳で2.7%となっている。【図5】

【図5】年齢階級別 孤独感（直接質問）



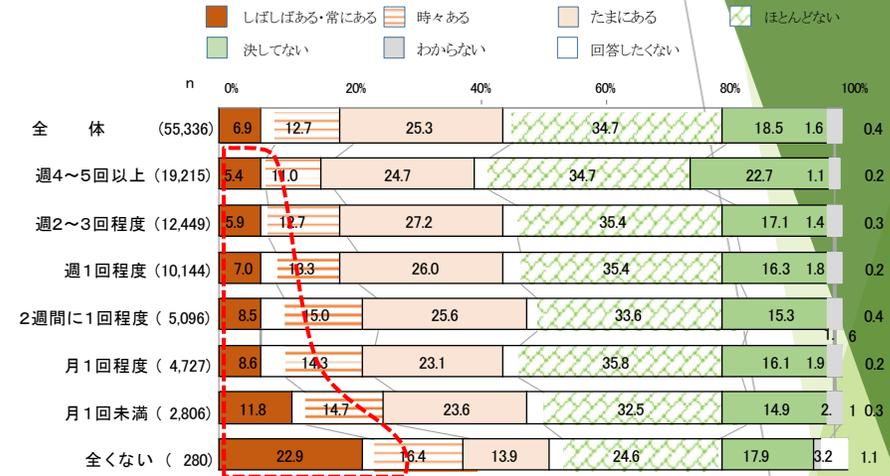
- 孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の44.5%が孤独感「5年以上」継続していると回答している。【図6】

【図6】孤独感別 現在の孤独感の継続期間（直接質問）



- 同居していない家族・友人とのコミュニケーションの頻度が低いほど孤独感が高くなる傾向にある。【図7】

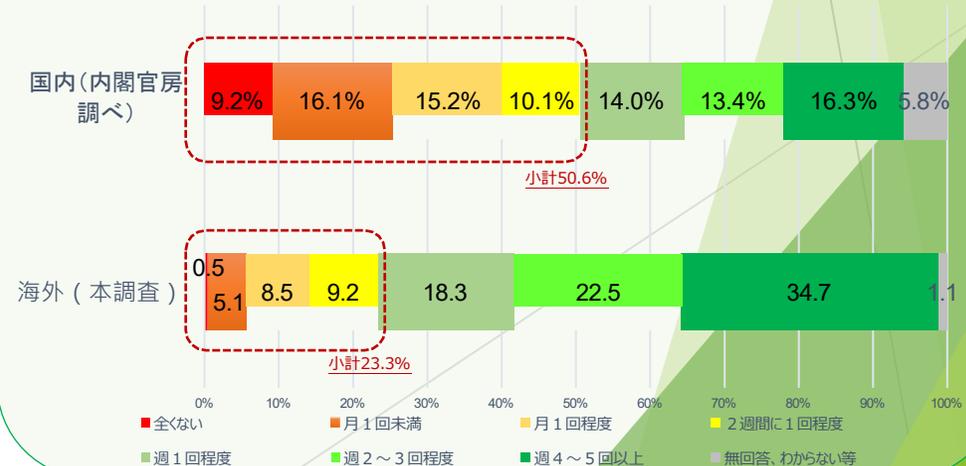
【図7】同居していない家族・友人とのコミュニケーション頻度（直接質問）



【参考掲載】内閣官房による国内調査

「令和5年人々のつながりに関する基礎調査結果」より

- 同居していない家族・友人とのコミュニケーション頻度について、週1回を下回ると回答した人は国内では50.6%、海外では23.3%となっている。

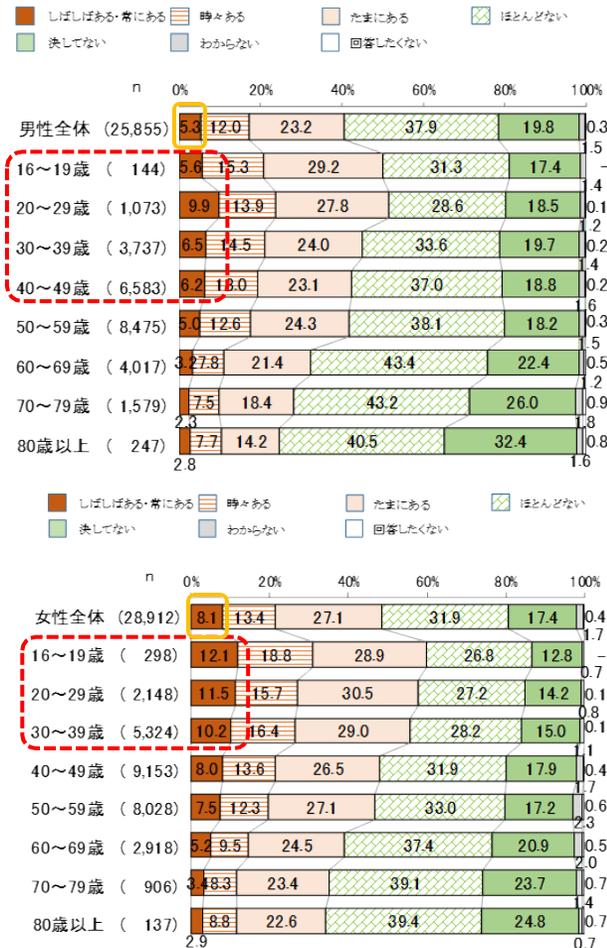


# 男女年齢階級別・男女別単身者の孤独感

■ 孤独感を性別・年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性が5.3%、女性が8.1%と海外においては女性が男性を上回っている。

■ 男女・年齢階級別にみると、男性は16歳～40歳代、女性は16歳～30歳代が平均（全体）を上回っており、その割合が最も高いのは男性は20歳代、女性16歳～19歳、次いで20歳代となっている。

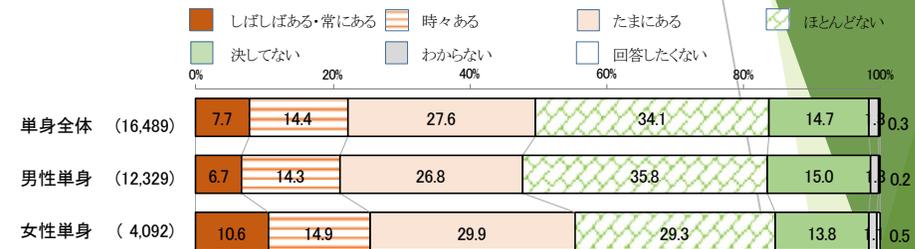
【図8】 性別・年齢階級別 孤独感（直接質問）



【参考①】性別・年齢階級別における間接質問では、孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、男性が6.8%、女性が10.6%。

■ 孤独感における直接質問で、単身者の孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性で6.7%、女性10.6%と海外における単身者については女性が男性を上回っている。【図9】

【図9】 男女別 単身者の孤独感（直接質問）



【参考②】単身者における間接質問では、孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、男性で7.4%、女性で10.7%。

## 【参考掲載】内閣官房による国内調査

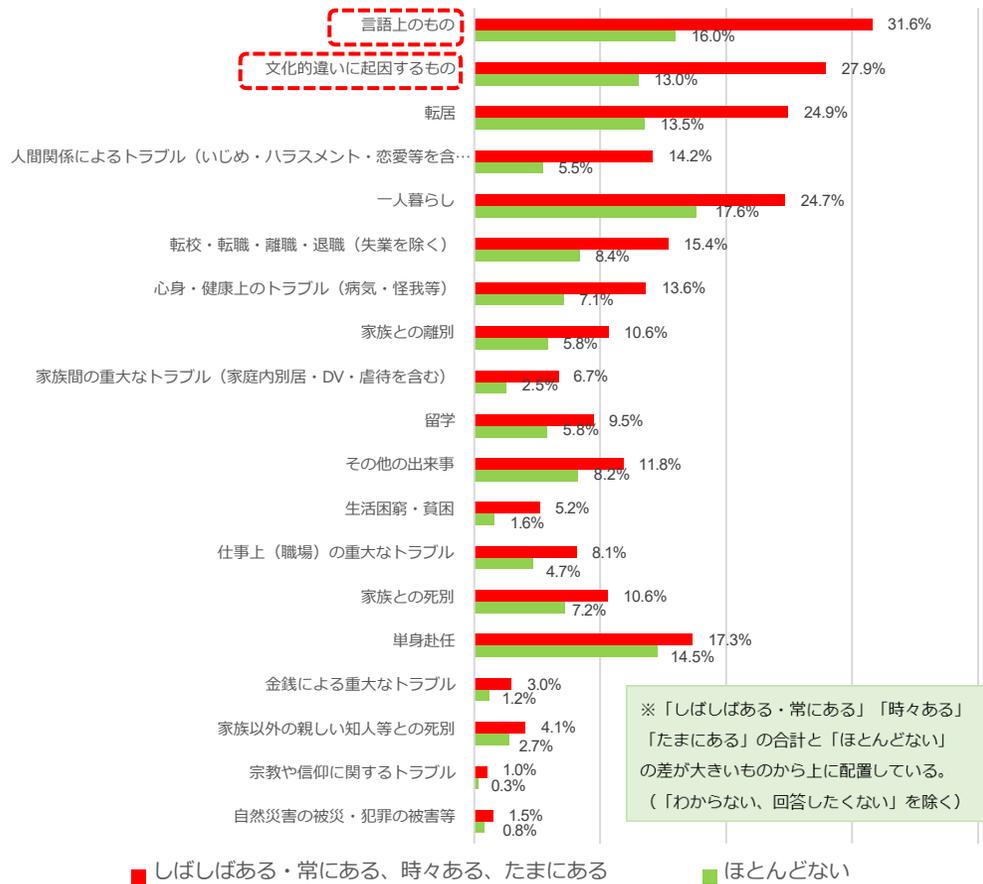
「令和5年人々のつながりに関する基礎調査結果」より

- 性別・年齢階級別では、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性が5.3%、女性が4.2%と男性が女性を上回っている。
- 男女・年齢階級別では、その割合が最も高いのは男性では30歳代、女性では20歳代となっている。
- 直接質問で、単身者の孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性で11.2%、女性7.4%と男性が女性を上回っている。

# 孤独の状況（孤独感に影響を与えたと思う出来事）、言語能力と孤独感

- 現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事をみると、直接質問で孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」と回答した【孤独であると感じる】人のうち、「言語上のもの」と回答した人が31.6%で最も多く、次いで「文化的違いに起因するもの」が27.9%となっている。
- 【孤独であると感じる】人と孤独感が「ほとんど無い」と回答した人との回答割合の差が最も大きいのは、「言語上のもの」で、次いで「文化的違いに起因するもの」である。【図10】

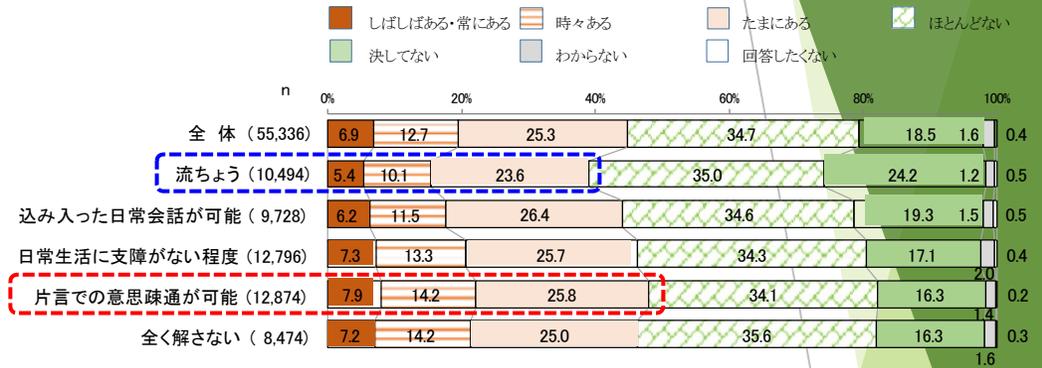
【図10】現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事【複数回答】（直接質問）



- 現地語の能力別に孤独感をみると、直接質問で孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」と回答した【孤独であると感じる】人の割合は、「片言での意思疎通が可能」な層が47.9%で最も高く、「流ちょう」な層が39.1%と最も低い。

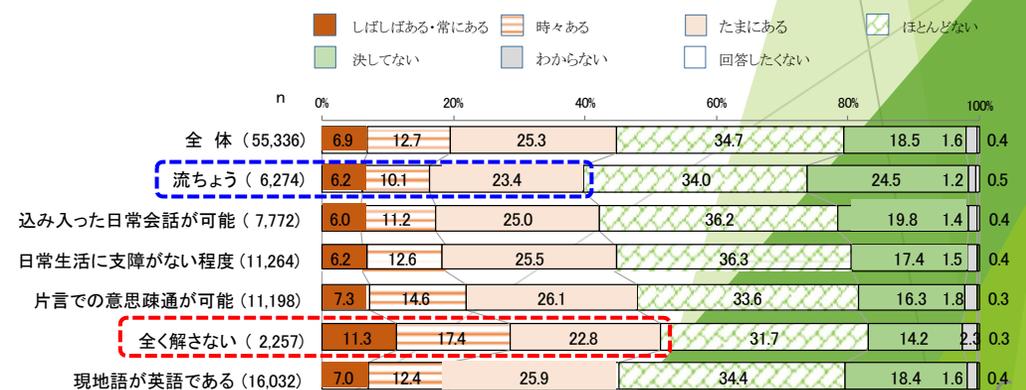
【図11】

【図11】現地語の能力別 孤独感（直接質問）



- 英語の能力に孤独感をみると、直接質問で孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」と回答した【孤独であると感じる】人の割合は、「全く解さない」層が51.5%で最も高く、「流ちょう」な層が39.7%と最も低い。【図12】

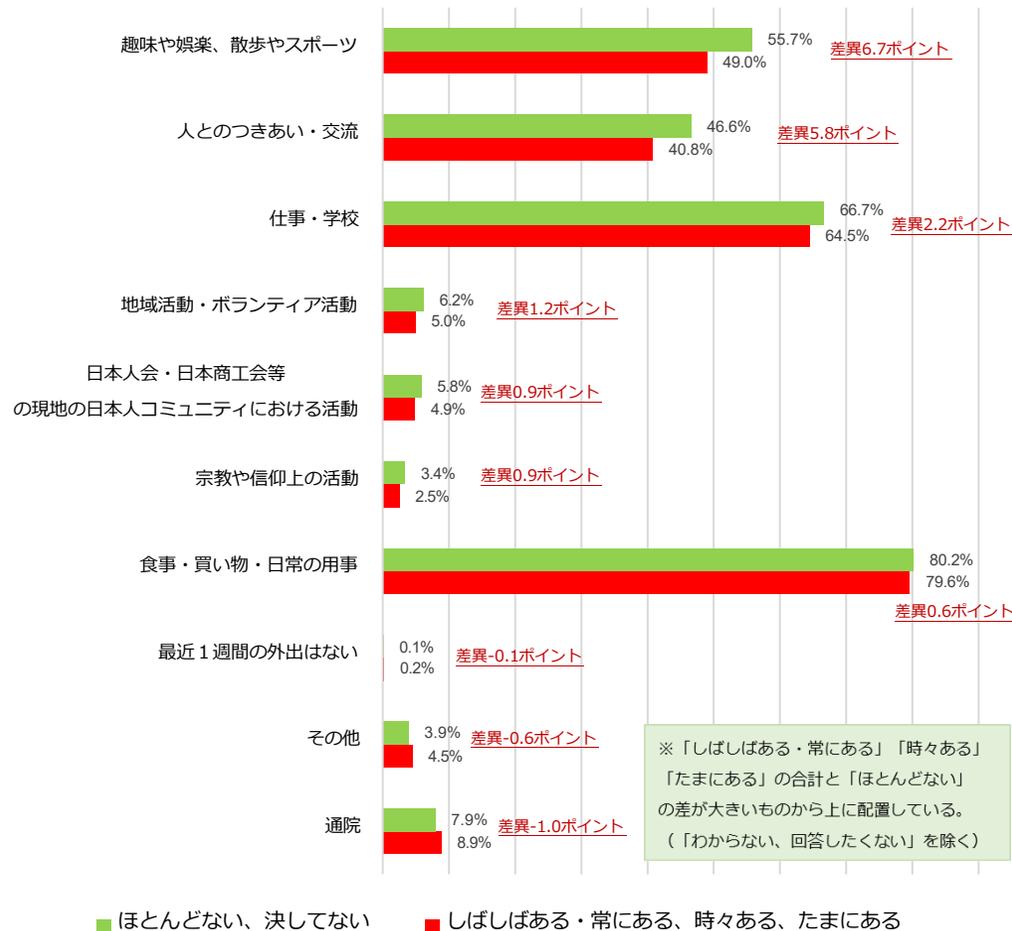
【図12】英語の能力別 孤独感（直接質問）



# 孤立感別直近1週間の外出目的、コミュニケーション手段

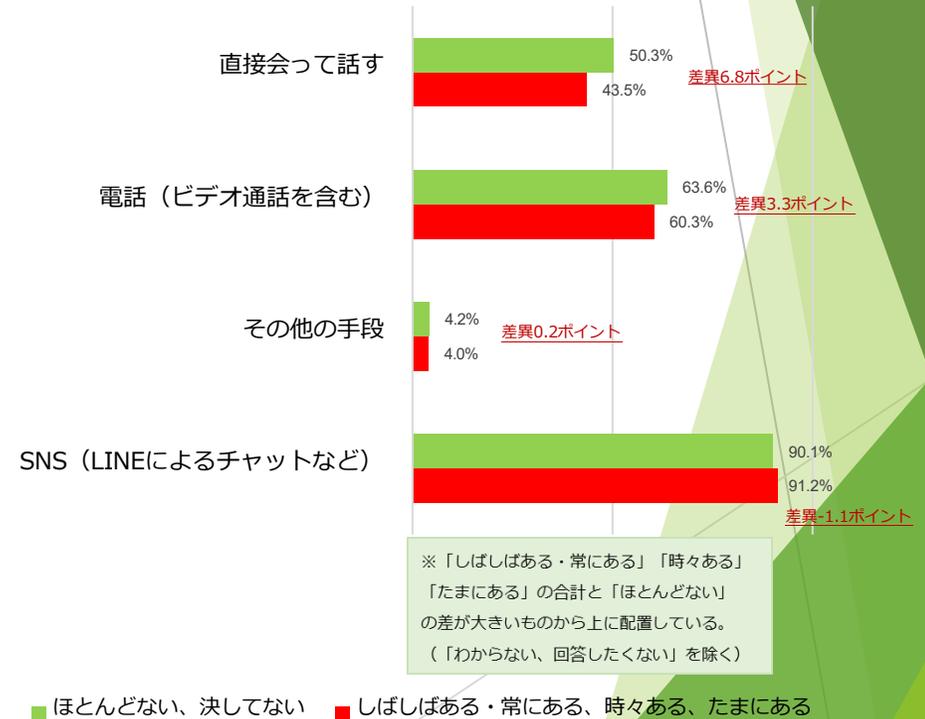
- 孤独感別の直近1週間の外出目的について、直接質問で孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」と回答した【孤独であると感じる】人も「ほとんどない」「決してない」と回答した人も、「食事・買い物・日常の用事」が最も多いが、その差異は0.6ポイントと大きな差はみられない。一方、「趣味や娯楽・散歩やスポーツ」については、その差異は6.7ポイントと孤独感による差がみられる。【図13】

【図13】 孤独感別 直近1週間の外出目的（直接質問）



- コミュニケーション手段については、直接質問で孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」と回答した【孤独であると感じる】人も「ほとんどない」「決してない」と回答した人も、「SNS (LINEによるチャットなど)」が最も多いが、その差異は1.1ポイントと大きな差はみられない。一方、「直接会って話す」については、その差異は6.8ポイントと孤独感による差がみられる。【図14】

【図14】 孤独感別 コミュニケーションをとる際の手段（直接質問）

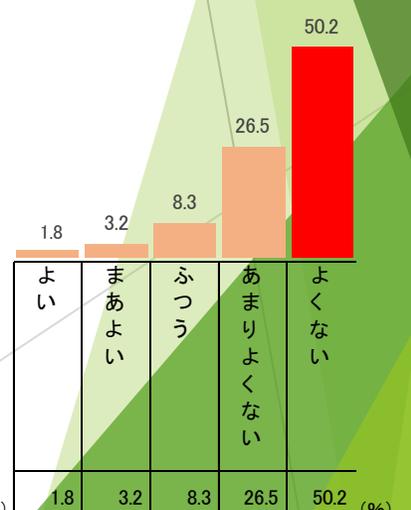
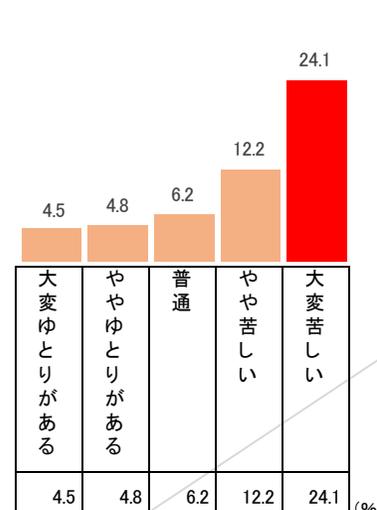
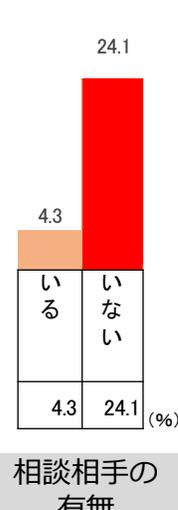
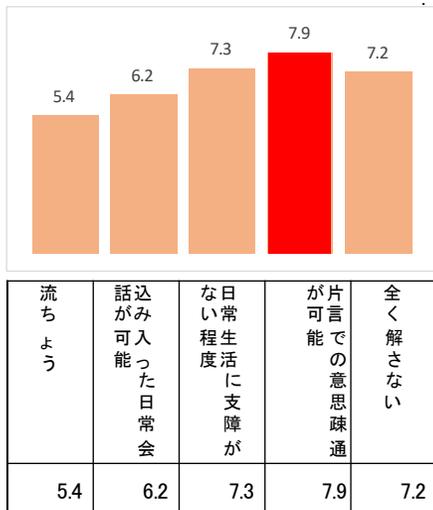
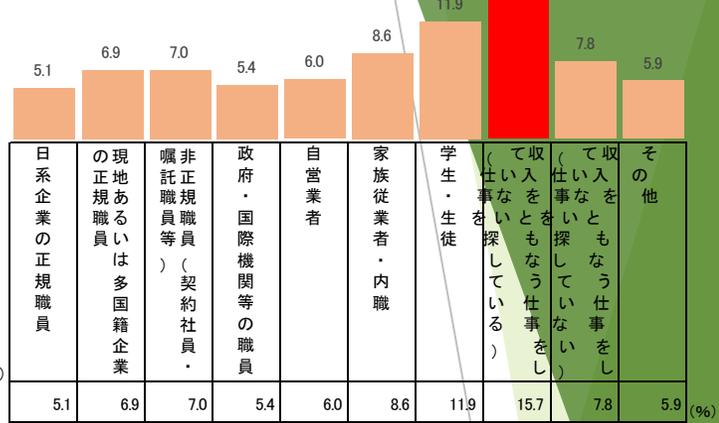
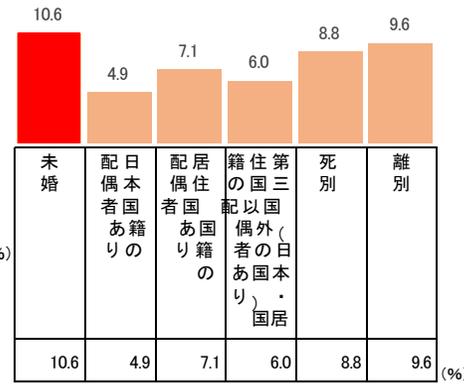
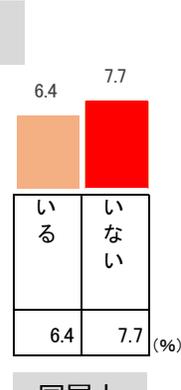
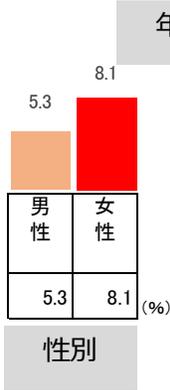
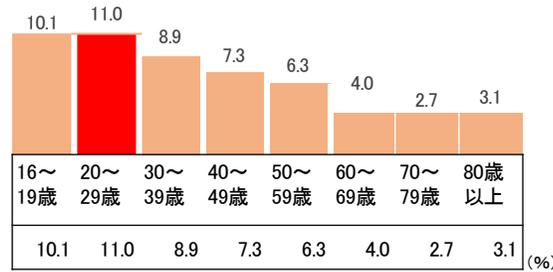


# 【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人に関する主な属性

質問：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。

回答選択	%
しばしばある 常にある	6.9%
時々ある	12.7%
たまにある	25.3%
ほとんどない	34.7%
決してない	18.5%
わからない	1.6%
回答したくない	0.4%

[※直接質問によるもの。]



# 外務省のデータからみる、海外で孤独を最も強く感じる日本人の属性

年齢	20歳から29歳
地域	西ヨーロッパもしくは、北米に在住
性別	単身女性
仕事	収入を伴う仕事はなし、もしくは、探している
語学力	現地語は少々、英語は話せない
外出	食料品などの買い物程度で、それ以外の外出はほとんどしない
コミュ	人と会って話すこともあまりない、相談者もいない
お金・健康	経済的に苦しく、健康状態もあまりよくない



でも、ちょっとまって...

# 日本人の孤独を語ることの妥当性

小野田真由美著「国際退職移住とロングステイ・  
ツーリズム」の論評

～テキサスターレトン大学社会学 川上敦子教授

# 孤独・孤立と の相関関係

- ▶ 居住年数
- ▶ 収入のある仕事
- ▶ 経済力
- ▶ 健康
- ▶ コミュニティへの帰属感
- ▶ アクテビティへの参加
- ▶ 言語力

## 2. メンタルヘルスケア (こころの健康) について

# 孤立と孤独について

- ▶ 孤立 = 人との交流がない状態。Social Isolation (社会的孤立ともよばれる)
- ▶ 孤独 = 社会的に「孤立している」と感じること。  
Loneliness

# 孤独と孤立によって引き起こされる 主なこころの病気

## 【うつ病】 depression

- ▶ 気分の落ち込み
- ▶ 興味・喜びの消失
- ▶ 睡眠障害
- ▶ 食欲障害（過食または拒食）
- ▶ すぐにキレる、イライラ
- ▶ ひきこもり
- ▶ 人との接触を避ける
- ▶ ゲームやアルコールなどの依存
- ▶ 自死念慮

## 【不安症】 anxiety

- ▶ 強い不安や恐怖心
- ▶ 焦り
- ▶ そわそわと落ち着かない
- ▶ 不眠
- ▶ 心のよりどころがない
- ▶ ひどいケースは、パニック障害に

# 孤独と孤立によって引き起こされる 主なこころの病気（続き）

## 【パニック障害】 panic disorder 【トラウマ性ストレス障害】

- ▶ めまい
- ▶ 息切れ
- ▶ 頭痛や耳鳴り
- ▶ 手足の震え
- ▶ 発汗
- ▶ 呼吸困難
- ▶ 心臓発作のような症状

### PTSD

- ▶ パニック障害
- ▶ 不安症
- ▶ うつ

等があり重なっておこる障害。トラウマにさらされたことよっておこる。

# ▶ 自殺について

“

# 生産性のストーリーに 苦しめられている

”

絵本作家 ヨシタケシンスケ

社会への貢献度や生産性を意識しすぎると、何の役に立ってもいないという、「生産性のストーリー」に苦しめられてしまう。

“

死ぬ怖さと生きる苦しさが  
せめぎあっている状態

”

NPO あなたのいばしょ代表 大空幸星

自殺を考える人には「死んでもいいけど、死んじゃダメ」が、一番よりそう言葉。  
自殺は、生きる権利を行使できなかった末の行動。

# IT文化と ▶ 孤独・孤立化

# スマホ依存が、ここ近年で問題視 されるようになる。

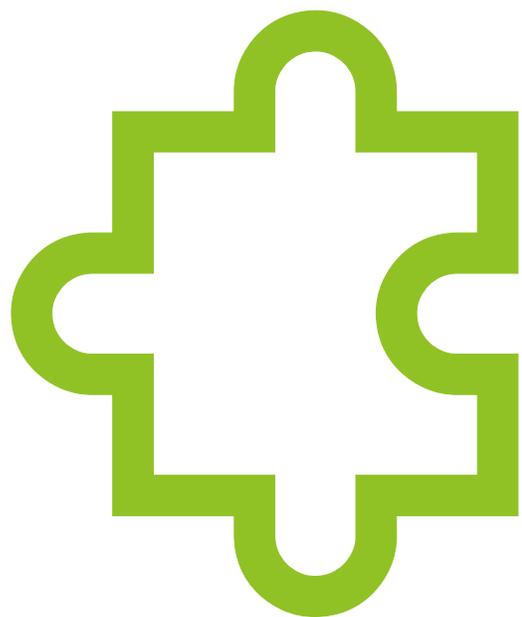
スマホの普及によって、「人  
づきあいは、めんどろくさ  
い」にますます拍車をかけて  
いくようになっていく。

IT障害が起こると、ネット上  
での人とのつながりは、一瞬  
にして途絶えてしまうという、  
危うさ。

# アメリカの孤独・孤立の蔓延化

The US Surgeon General is sounding an alarm: “Americans are more lonely and socially disconnected than ever, and it’s a serious threat to their physical and mental health that demands urgent policy action.”  
-hhs.gov

米国公衆衛生総監が、スマホ・SNSの普及により、社会との接点が薄れ、アメリカ人の孤独・孤立化はこれまで以上に進み、深刻な健康被害をもたらしている、と危機感を示す。



# 私たちができる こと

孤独や孤立をやわらげる  
ために。

## メンタルヘルスの改善法

- ▶ リズムをつける
- ▶ 自然と触れ合う
- ▶ 人とのつながりを重視
- ▶ 自分へ感謝のきもち
- ▶ 自分を肯定し、ほめちぎる
- ▶ 考えや感情を表にだす
- ▶ 緊張と弛緩のバランス

# 3. ケーススタディ

# ケーススタディ

みんなで一緒にかんがえよう

- ▶ 各グループにわかれ、内容を読む
- ▶ 当事者になったつもりで、孤独・孤立感を察してみる
- ▶ あなたがこの当事者だったら、どういうふうに孤独・孤立を解消していくか
- ▶ この内容をふくらませて、当事者の性格や趣味・特技を付け加えてもけっこうです
- ▶ メンタルの病気については、語らなくてけっこうです
- ▶ 時間は5分

# ケース1

- ▶ 38歳女性。専業主婦。子供なし。
- ▶ 日本を離れて3年近くたつ。夫（日本人）がグリーンカードに当選し、アメリカに移住。もともと日本での人づきあいやあつれきに嫌気がさし、アメリカンドリームを夢見て、ハワイに移住する。
- ▶ しかし、ハワイの物価の高さに驚愕。夫は現地の正規社員として働くが、一人の収入では生活が苦しく、2年前にコロラドに移動。ここでも決して楽な暮らしとはいえない。
- ▶ 英語ができないので、自分も仕事を探そうとは思わない。
- ▶ 日中は日本のTVドラマをみたり、家で一人で過ごすことがほとんど。運転免許がないので、夫の運転する車で週末に買い物をする以外は外出はしない。
- ▶ 夫の会社関係の人からホームパーティーに呼ばれることもあるが、言葉がわからないし、いやなので毎回断っている。



## ケース2

- ▶ 25歳男性。独身。
- ▶ ワーキングホリデー・ビザ（ワーホリ）でカナダに渡る。
- ▶ 6か月近くたつが、いまだに仕事が見つからない。
- ▶ 英語は、大学在学中に英検2級に合格した。TOEICは受けず。
- ▶ 到着してからすでに何十件も仕事に応募しているが、返事がほとんどない。1件だけ返事をもらい、面接に受けたが、相手の言っていることがわからず、採用されなかった。
- ▶ 貯金を切り崩して生活費にあてているが、それもあと数か月で底をつきそう。
- ▶ 同じワーホリで来ている日本人を見かけるが、みんな仕事探しに必死で友達になれそうもない。仕事は、イギリス人やオーストラリア人などの英語圏から来た若者に真っ先にとられてしまっている。
- ▶ ラインで家族や日本の友だちには「大丈夫」と気丈にふるまっている。
- ▶ でも、最近は心臓がドキドキしたり息切れがおこるようになった。





## ケース3

- ▶ 17歳女子。高校生。
- ▶ お父さんの仕事で、アメリカ・ユタ州に家族みんなで引越してからもうすぐ1年がたつ。
- ▶ 日本の高校は半年通っただけで、すぐにここ地元の公立高校に転入させられた。
- ▶ もう英語の速さにびっくり。ついていけないくて泣きそうになる。
- ▶ 唯一得意なのは数学。アメリカの数学は簡単。日本では得意じゃなかったけど、数学だけはよい成績をとっている。
- ▶ 一番苦手なのはランチ時間。みんなわいわいグループになって食べるから、私にはプレッシャー。誘ってくれる友達もいるけど、何を話していいかわからない。いつも黙ってる。
- ▶ 日本を離れてから友達とはラインでつながってるけど、それもだんだんと少なくなってきた。最近日本のみんなの話題は受験勉強。私は話についていけないなーって感じる時がある。お父さんはまだしばらくここにいるらしいから、私はアメリカの大学に行こうか、日本の大学を受験しようか迷ってる。



## 最後に...

- ▶ 孤独や孤立でお悩みの方に、外務省では、非営利活動法人と協力して孤独や孤立対策の支援を行っています。
  - ▶ 冒頭で行ったマインドフルネスも、実は意味がありました。
    - ❖ アクティビティを全員でする
    - ❖ 共有時間を一緒に過ごす
    - ❖ 小さなコミュニティを築く
- という、孤独や孤立を和らげる、疑似体験でした。

# 参考文献

あなたのいばしょ代表 大空幸星

<https://www.businessinsider.jp/post-234382>

小野田真由美「国際退職移住とロングステイツーリズム」の書評  
川上敦子教授 ターレトン大学社会学とのメールによる対談  
海外における邦人の孤独・孤立に関する実態把握のための調査

[https://www.mofa.go.jp/mofaj/press/release/pressit\\_000001\\_00752.html](https://www.mofa.go.jp/mofaj/press/release/pressit_000001_00752.html)

心のスイッチうまく切り替えたい【朝日新聞記事】

<https://www.asahi.com/articles/ASS8P71RMS8PUQIP05QM.html?iref=omny>

「孤立と孤独はどう違う？」

<https://www.lifehacker.jp/article/241871the-difference-between-loneliness-and-isolation-and-wh/>

Windowsの異常停止はなぜ起こったか クラウドストライクの蹉跌【朝日新聞記事】

<https://www.asahi.com/articles/ASS7M223GS7MUTIL01BM.html?iref=omny>

Our Epidemic of Loneliness and Isolation 2023 Report

<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>