

世界一孤独な 日本人

世界一孤独な 日本のオジサン

岡本純子

2035年には**37.2%**が一人暮らし

孤独のリスクは

- ・1日たばこ15本を吸う
ことに匹敵
- ・肥満の2倍高い

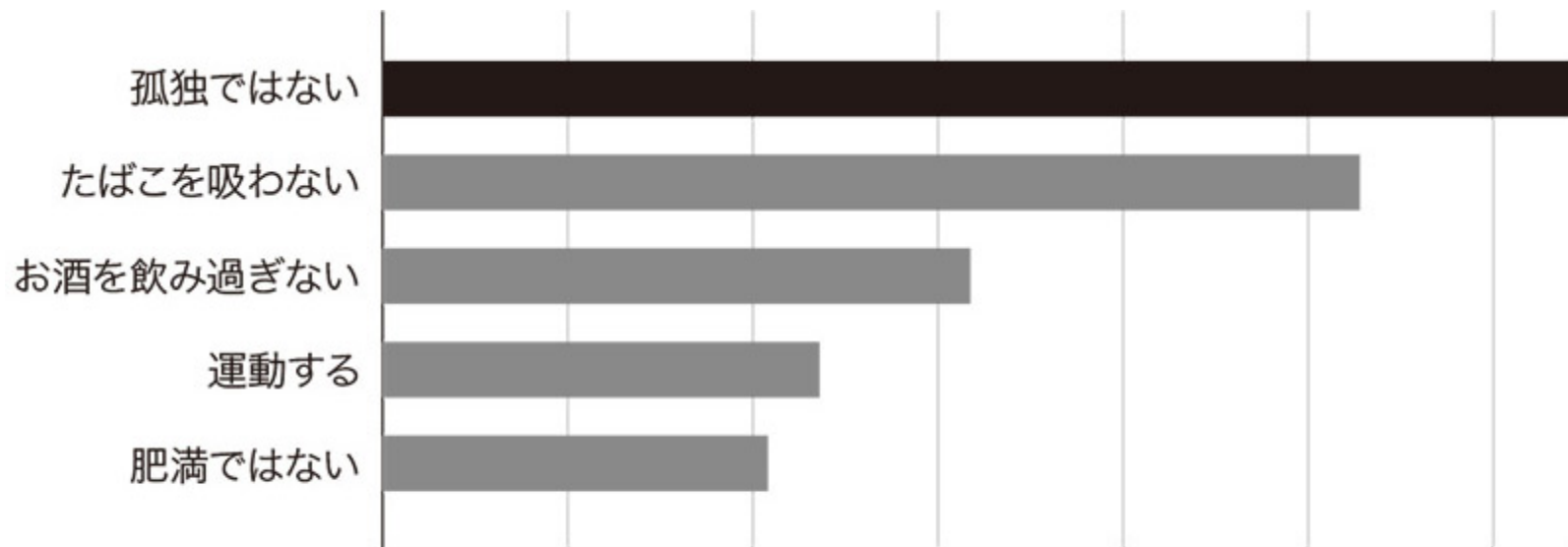


- ・心疾患リスクを29%上げる
- ・20%速いペースで
認知機能が衰える
- ・アルツハイマーになるリスクが
2.1倍に

角川新書

定価：本体820円(税別)

寿命に与える影響度



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Medicine 7(7): e1000316.

世界では…「孤独はまん延する伝染病」

www.nytimes.com

Researchers Confront an Epidemic of Loneliness - The New York Times

研究者が「孤独」という伝染病に向き合う～
ニューヨーク・タイムズ

FRIENDS ISSUE | MAGAZINE

The biggest threat facing middle-age men isn't smoking or obesity. It's loneliness.

As men grow older, they tend to let their friendships lapse. But there's still time to do something about it. 中高年の男性の最大の脅威は喫煙でも肥満でもなく、孤独
～ボストン・グローブ

10,947 views | Oct 10, 2018, 01:05pm

Loneliness May Be The Biggest Threat To Mental Health Today

孤独は今日のメンタルヘルスの最大の脅威
～フォーブス

Fortune

Chronic Loneliness Is a Modern-Day Epidemic - Fortune

慢性的な孤独は現代の伝染病～
フォーチュン

トップ > ニュース > 政治

英国で「孤独担当相」新設、現代社会の「悲しい現実」に対処

孤独のリスクは…

“孤独は現代のもっとも深刻なエビデミック（伝染病）”

- 孤独な人は早死にするリスクが50%上昇する
- 一日にタバコ15本吸うこと、アルコール依存症であることに匹敵。
- 運動をしないことよりも高く、肥満の2倍高い
- 冠動脈性の心疾患リスクを29%上げ、心臓発作のリスクを32%上昇させる。
- 孤独な人はそうでない人より、20%早いペースで認知機能が衰える。
- 孤独度が高い人がアルツハイマーになるリスクは孤独度が低い人の**2.1倍**
- 体重減少や運動による血圧低下効果を相殺する負の効果を持つ。
- 孤独な人は感情の抑制が難しく、認知のゆがみに囚われがちになり、人との付き合いが難しくなる。さらに引きこもるという「悪循環」が生まれる

孤独とは

孤独 = Loneliness

孤 = みなしご

頼りになる人や心の通じ合う人がなく、ひとりぼっちで、さびしいこと（さま）。自らの意志に反して、**精神的に「孤立」**し、苦痛を覚えるという、ネガティブな主観。



個独 = Solitude

個人が能動的・自発的に一人を楽しむこと

悪い「こどく」といい「こどく」

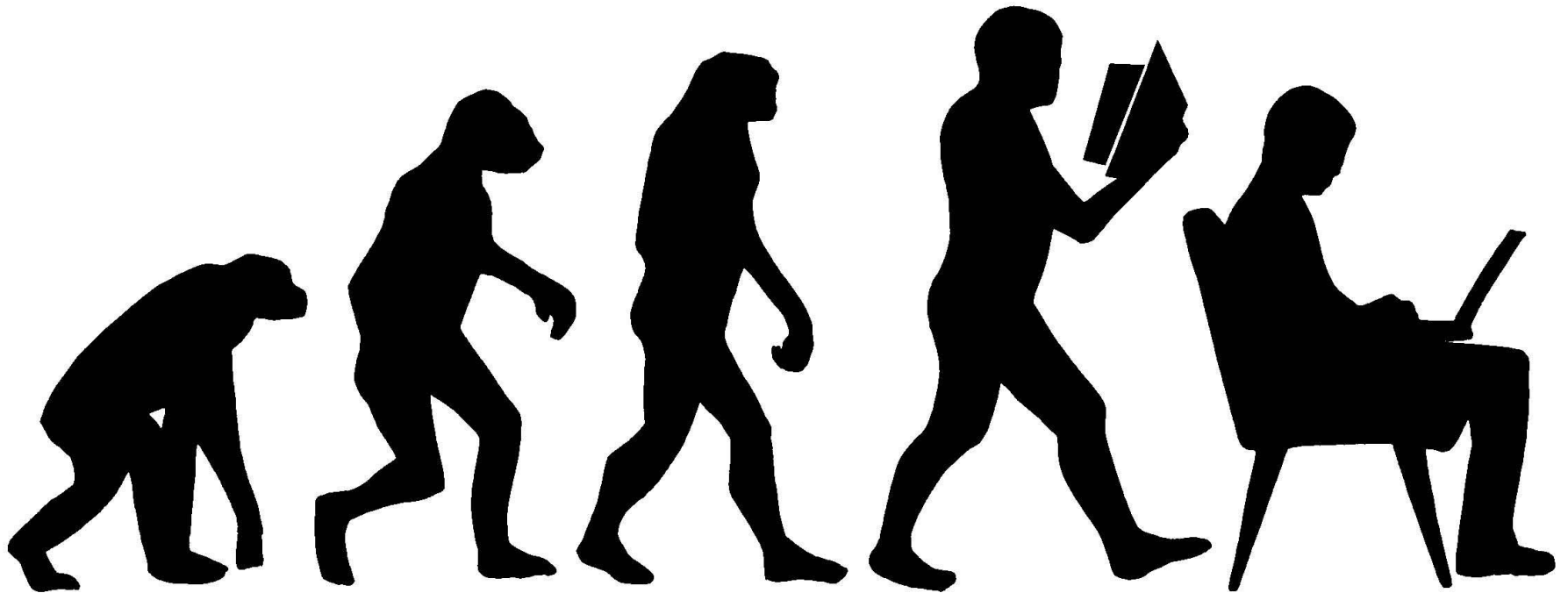
孤独 Loneliness/ Lonely	“個”独 Solitude / Alone
一人の状態、もしくは、誰かと一緒にいる状態	一人の状態
頼りになる人がいない、心の通じ合う人がいない。疎外感、誰からも必要とされていないという主観的感覚	自己実現、内省、充足感、開放感
受動的（自ら望まない状態）	自発的（自ら望む状態）
苦痛、不安、寂しさを覚える	喜び、楽しみを覚える
ネガティブ	ポジティブ
精神的孤立	物理的・精神的 独立・自立
自己嫌悪、絶望	自己肯定、希望



恒常的な“孤独”は健康に甚大な負の影響をもたらす

人は「社会的動物」であり、

人は支え合い、助け合い、共に生きるもの



一人で生きていくものではない

孤独が常態化すると…

認知的不協和
(孤独を正当化し、
つながりを否定する)



人嫌い、
人間関係を否定
対人不適応、自己中心性
被害者的感覚



不寛容な社会へ



スパイラル的に孤立化



アルコールなどへの依存につながるケースも

孤独が常態化すると…

AUG. 23, 2017

A New Study Says Loneliness Turns People Selfish

By Andrew Gregory

孤独は人を自己中心的にする

News > Science

Loneliness makes your brain work differently, study shows

Social isolation can cause our brains to become more alert to threats

孤独は人を攻撃的にする

Prolonged loneliness can transform the brain to make you MORE antisocial

- **Animals kept in isolation produce less myelin in brain regions crucial for emotional behaviour**
- **Changes in the amount of myelin in the brain have been seen before in psychiatric disorders**
- **However, research shows myelin production returned to normal after a period of social re-integration**

孤独は人を反社会的にする

日本社会は冷笑的に

この10年の社会的価値観の変化 (2008-2018)



孤独の社会コスト

社会的孤立はアメリカの医療費を**67億ドル**
(7500億円) 引き上げる

イギリスの「孤独伝染病」は一人、10年間で、**6000ポンド (約90万円)の社会コスト**を増大させる。孤独予防に**1ポンド**を費やせば、**3ポンド**のコスト削減につながる。

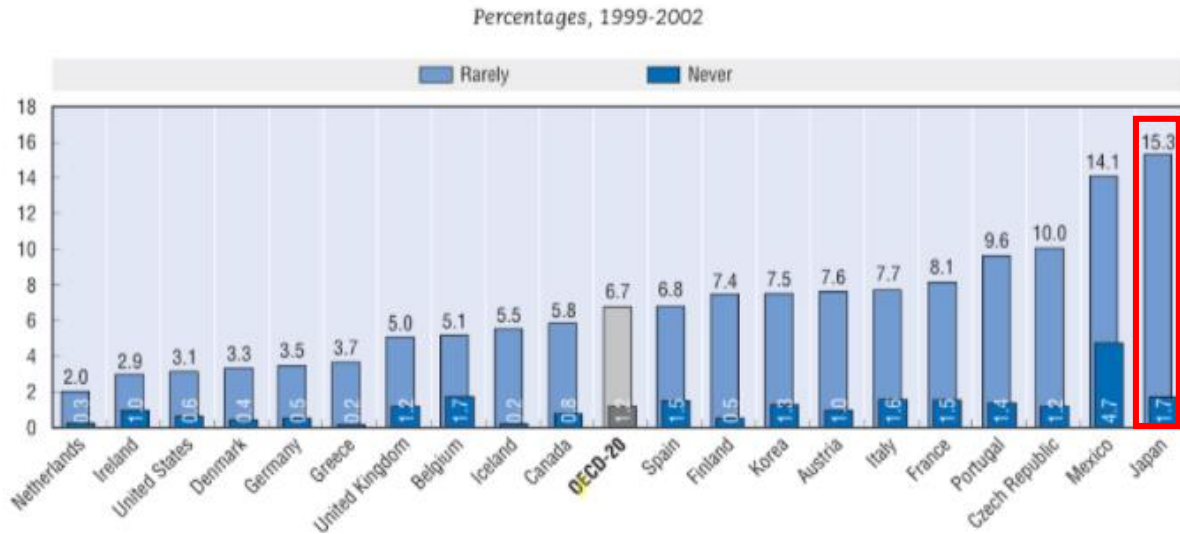
Researchers from the LSE have estimated that the UK's "epidemic of loneliness" costs £6,000 per person for a decade of an older person's life in health costs and pressure on local services.

However, they also say that for every £1 spent on preventing loneliness, there's the potential to save £3.

日本は孤独大国

CO2. SOCIAL ISOLATION

友人などと時間をほとんど過ごさない人の割合 (Rarely, Never), colleagues,

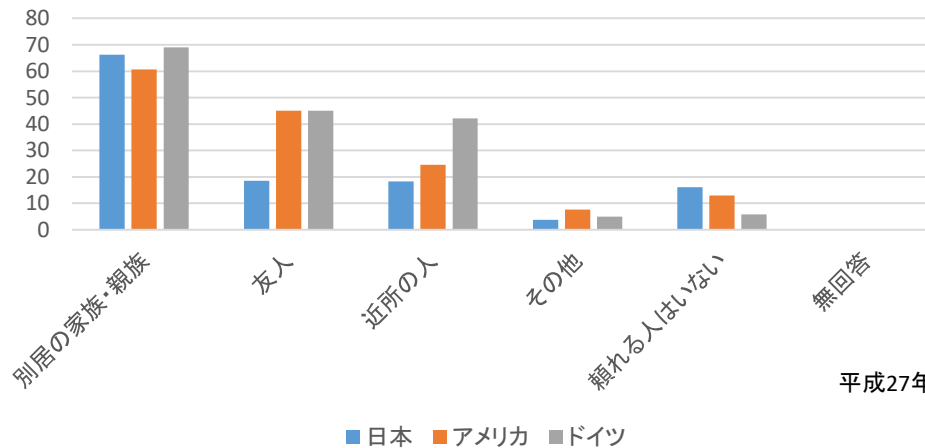


Note: The proportion of people who rarely or never spend time with friends and colleagues or

ends, colleagues or

Society at a Glance
2005 OECD Social Indicators: OECD Social Indicators

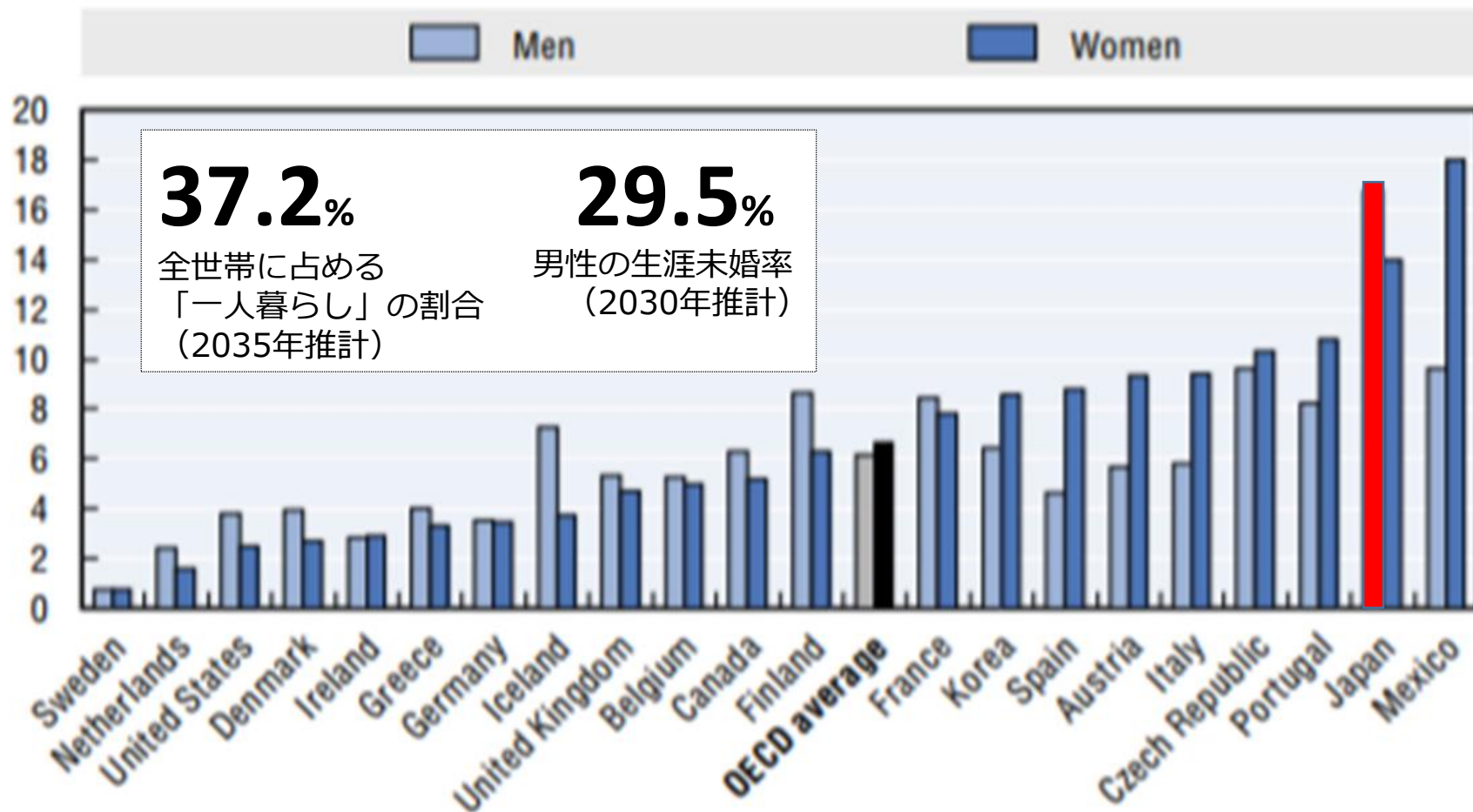
同居の家族以外に頼れる人



平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査

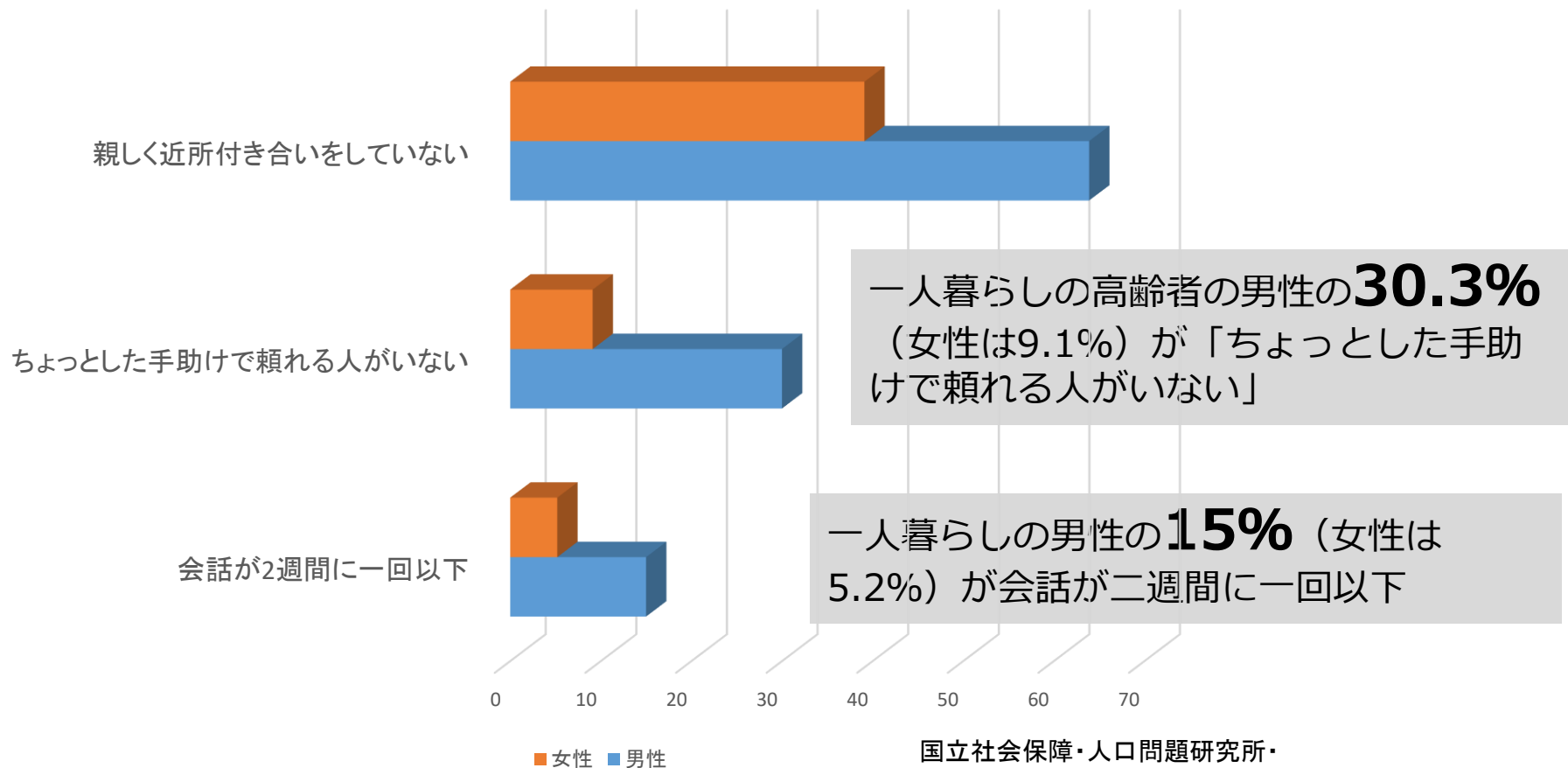
日本のオジサンは世界一孤独

「ほとんど人に会わない人」の割合



孤立しやすい男性

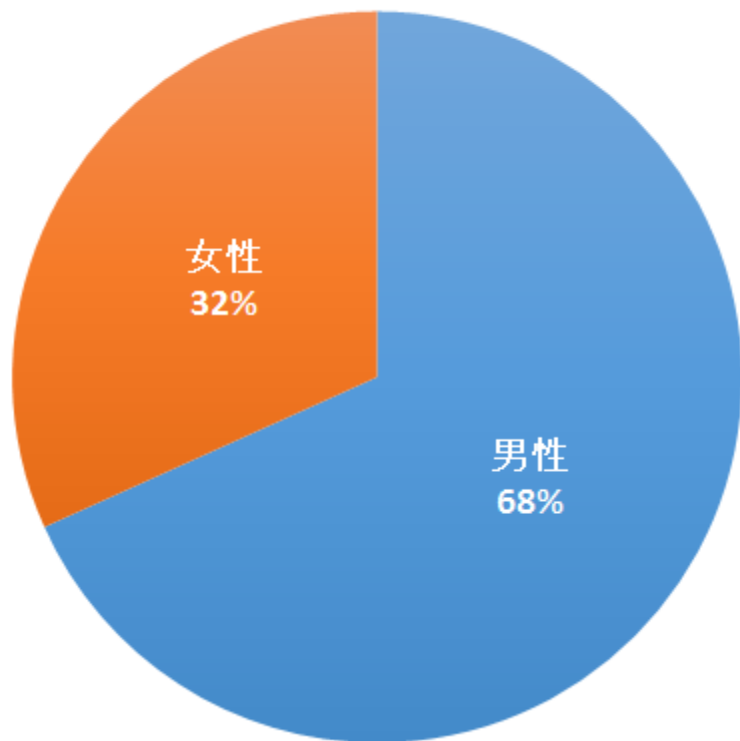
一人暮らしの高齢者の孤独度



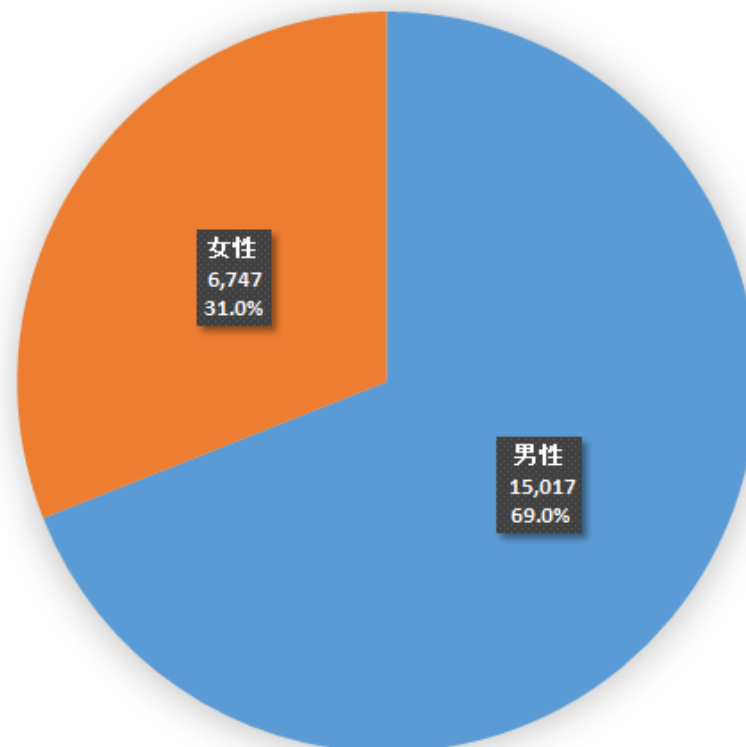
国立社会保障・人口問題研究所・
生活と支え合いに関する調査(2017年)、
内閣府平成26年版高齢社会白書(2014年)よりデータ抽出

孤立しやすい男性

一人暮らしで1人で亡くなった方の男女比

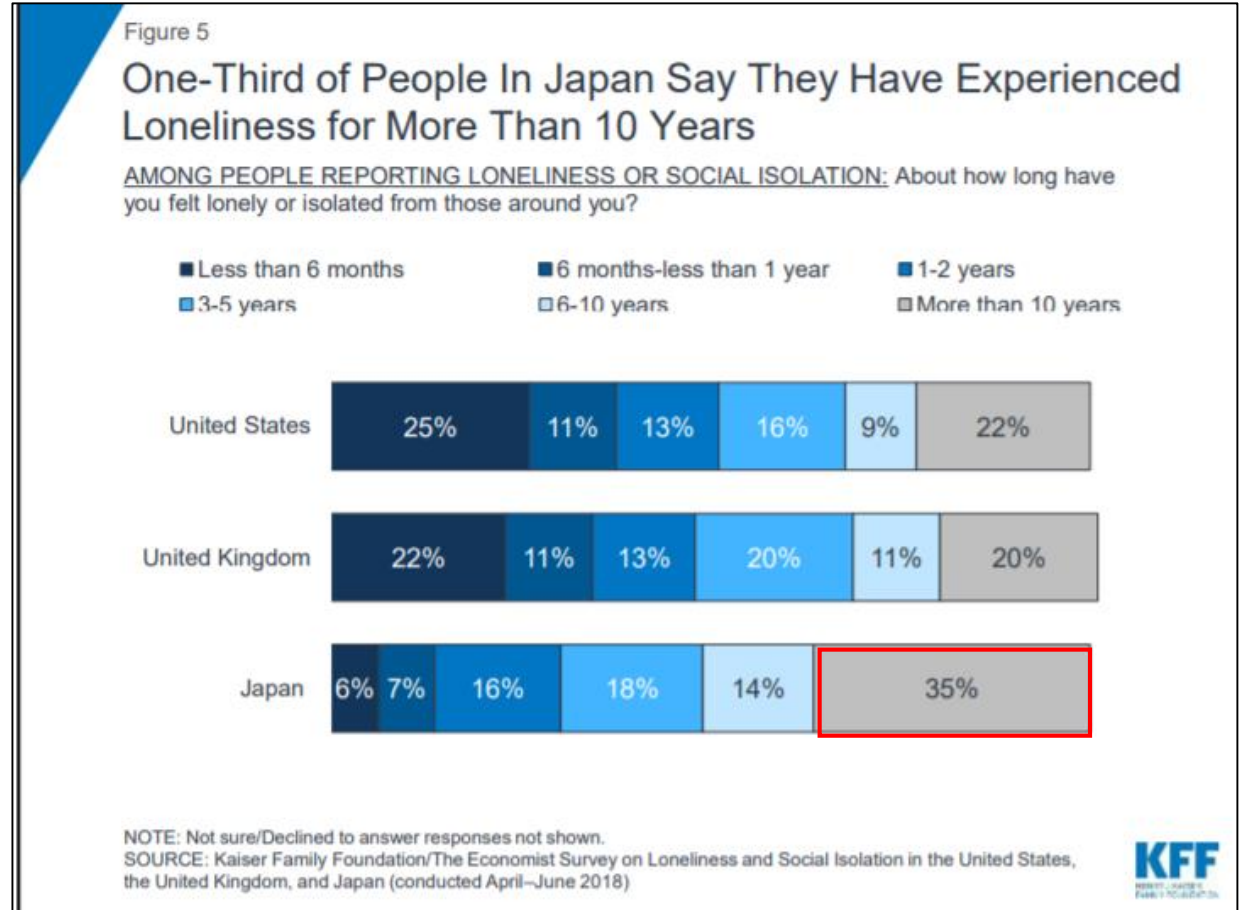


2016年の性別自殺者数



長期化する孤独

10年以上孤独だと感じる人が35%と米英より圧倒的に高い



なぜ男性が孤独の犠牲者になりやすいのか

コミュニティの問題

外的・社会的要因

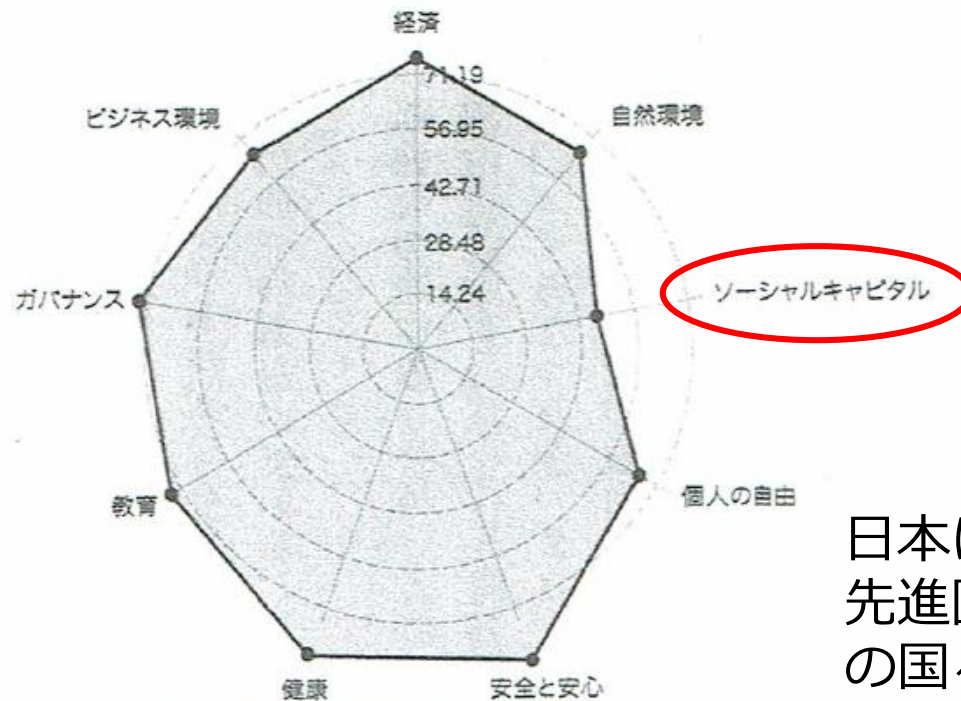
- 日本社会の問題
 - 都市化・核家族化、無縁社会
 - ソーシャルキャピタル最弱国
- 会社というムラ社会の問題
 - 年功序列で培われる「男のプライド」「甘え」
 - 定年「強制退去」システム
- 日本的価値観の問題
 - ウチと外
 - 「男らしさ」の縛り
 - 美化される孤独
 - 集団主義幻想
 - 日本人の忙しさ信仰
 - スキンシップ欠乏



ソーシャルキャピタル最貧国 日本

ソーシャルキャピタル（社会関係資本）

人々が持つ信頼関係や人間関係（社会的ネットワーク）。近所づきあい、地域コミュニティなど



日本は**世界149カ国中101位**。
先進国中最低。アフリカの多くの国々よりも低い。

出典：Legatum Institute, THE LEGATUM PROSPERITY INDEX™ 2017

孤独の処方箋

コミュニティ視点からのアプローチ

- 「居場所」作り
- 「行きつけ」作り
- 「生きがい」作り



イギリスでの取り組み



イギリスでの取り組み



多くの社会問題の裏側に孤独がある

- 児童虐待
- 引きこもり
- 不登校
- いじめ
- 貧困
- 暴走老人

社会的つながりこそが、幸せと健康のカギ

～ジェレミー・ノーベル、医師。Unlonely Project 創始者

私たちが健康で幸福にするのは良い人間関係に尽きる。孤独は命取りで、家族、友人、コミュニティとよくつながっている人ほど幸せで、身体的に健康でもつながりの少ない人より長生きする

～ロバート・ウォールディングー: TED 人生を幸せにするのは何？

最も長期に渡る幸福の研究から

プロフィール



コミュニケーション・ストラテジスト、オジサン（の孤独）研究家

企業やビジネスプロフェッショナルの「コミュカ」強化を支援するスペシャリスト。グローバルの最先端ノウハウやスキルを基にしたリーダーシップ人材育成・研修、企業PRのコンサルティングを手がける。これまでに1000人近い社長、企業幹部のプレゼン・スピーチなどのコミュニケーションコーチングを手掛け、オジサン観察に励む。その経験をもとに、オジサンのコミュカ改善や「孤独にならない生き方」探求をライフワークとする。2017年2月に、角川新書より「世界一孤独な日本のオジサン」を出版。

読売新聞経済部記者、電通パブリックリレーションズコンサルタントを経て、株式会社グローコム (<http://www.glocomm.co.jp/>) 代表取締役社長。早稲田大学政経学部政治学科卒、英ケンブリッジ大学院国際関係学修士、元・米MIT（マサチューセッツ工科大学）比較メディア学客員研究員。

參考資料

孤独のリスク度チェック

- サラリーマンである（あった）
- 転職経験がない
- 都会暮らしである
- 自分は仕事人間だ
- 夢中になれる趣味があまりない
- 新しい友達をしばらく作っていない。
- 会社以外の付き合いはあまりない
- 「肩書」「会社の名前」が自分のアイデンティティだ
- 今の自分の人間関係に満足していない
- いつでも助けを求められる人が周りにあまりいない

6つ以上当てはまる場合、要注意

孤独にならないためにできること

- 会社の外の世界を広げる
- 旧交を温める
- 学びなおし
- 趣味を見つける
- 行きつけを作る
- 長く続けられる仕事を見つける
- 人の役に立つことを見つける