

「豊かな老い」の 実現に向けたリサーチ

他者とのつながりの中で
いかにいきいきと年を重ねるか

持続可能な支援に向けた投資の在り方

2025年8月 発行

「豊かな老い」の実現に向けたリサーチ

目次

	page
エグゼクティブサマリ	3
1 調査目的・調査概要	5
2 高齢者の孤独の実態	7
3 これまでに行われてきた対応と課題	22
4 どこに介入すべきか	25
5 今後必要になるアクション	31
結びの言葉	37
Appendix	38

エグゼクティブサマリ

「豊かな老い」の実現に向けた投資の可能性

1 本リサーチペーパーの目的

本リサーチペーパーは、「高齢者が他者とのつながりの中で、いきいきと自分らしく豊かに老いることができる社会」の実現に向けて、孤独・孤立という社会課題を構造的かつ時間的な視座から捉え直し、持続可能な支援とインパクト投資や、システムチェンジに向けた投資の方向性を明らかにすることを目的とする。高齢者の孤独を「個人の弱さ」や「老化現象」としてではなく、ライフコース¹を通じて形成される社会構造の一部として捉えることで、より本質的なアプローチを検討する。

また、これまで行政や非営利による対応が中心だったこの領域に対して、企業や投資家といった「エコノミーサイド」のプレイヤーが果たしうる役割にも焦点を当て、資金提供の観点からも介入可能なレバレッジポイント²を明示する。

2 高齢者の孤独の現状と要因

高齢者の孤独・孤立は、身体的・精神的・社会的に多重のリスクを伴う重大な社会課題である。65歳以上の高齢者のうち約15%が「いつもまたはしばしば孤独を感じている」と回答し、独居高齢者に限ればその割合はさらに高まる(内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」2021)。また孤独が身体にもたらす影響は喫煙や肥満に匹敵し、心疾患や認知症、うつ病のリスクを1.5～2倍に高めるとされる【Holt-Lunstad, 2015】。

本ペーパーでは、高齢者の孤立は突発的な現象ではなく、ライフコースを通じて徐々に形成される「プロセス」であることを明らかにした。Aさん(若年期の医療疎外)、Bさん(自律的孤立選択)、Cさん(非正規就労と地域関係の希薄化)、Dさん(子どもを持たない女性の制度的疎外)、Eさん(長時間労働による関係資本の喪失)といった具体的ペルソナを通じて、多様な背景と孤立のパターンが可視化した。

3 高齢者の孤独への対応における課題と今後求められる対策

既存の施策は、「見守り」「居場所づくり」「ICTによる連絡網構築」などの要素的対応に留まっており、構造そのものへの働きかけは不十分とも言える。また、支援される側としての高齢者像が固定化されることで、本人の主体性や社会参加の意欲が損なわれやすいという課題もある。今後求められるのは、孤独の構造的要因に働きかけ、本人の「価値の再発見」と「役割の再構築」を促すような、システム転換型のアプローチである。

本ペーパーではシステム思考のフレームに基づき、次の5つのレバレッジポイントを特定した。

1 ライフコース: 人の一生を通じた発達や社会的役割の変化を時間軸でとらえる考え方。

2 レバレッジポイント: 小さな介入で大きな変化を生む「てこ」のようなポイント。

1. パラダイムの転換 ³	「Giveできる存在」という自己認識の醸成 高齢者を「受け手」から「与え手」へと再定義することで、自己肯定感や貢献意欲が高まり、孤立予防に繋がる。
2. 制度上の位置づけの見直し	福祉の対象から「地域や社会に資する主体」への制度的転換が、高齢者の役割回復に資する。
3. 生活基盤の整備と多様性への対応	住まいや就労、地域活動参加の機会提供を通じて、孤立の直接要因を低減する。
4. 支援とのマッチング改善	制度や地域リソースに対するアクセス性を向上させ、本人の意志による選択を支援する。
5. ライフコースを通じた社会関係資本 ⁴ の形成	若年・中年期からの緩やかな関係構築が、高齢期の孤独リスクを予防する。

4 投資家に求められるアクション

孤独・孤立は、本人のQoLだけでなく、介護・医療費など社会全体の支出にも影響を与える。英国政府の試算では、孤独が引き起こす経済的損失は年間約20億ポンド（約2,600億円）とされており、予防的な投資の効果は大きい【DCMS 2022】。

本ペーパーでは、投資家に求められる具体的アクションを以下のアセットクラス⁵に整理した。

スタートアップ投資	身元保証・共助プラットフォーム等のスケーラブルなソリューションに対する投資。
非上場企業への投融資（オルタナティブ投資 ⁶ ）	地域に根差した介護・福祉系ゼブラ企業 ⁷ への投資を通じて、居場所と役割の再構築を図る。地域に密着した事業者（ゼブラ企業）による地域共助モデルの展開支援にも有効。
補完的資金（SIB ⁸ 等）	公的支援の隙間を埋める柔軟な資金供給を行い、新たな実証モデルの創出を後押しする。

5 結び

孤独は自由の裏返しであり、人が個として生きるために獲得した選択の結果でもある。しかし孤立は、心身への深刻な影響を及ぼし、生涯を通じたつながりの欠如が老年期の孤独につながっている。高齢者の孤独は特別な場ではなく、日常の暮らしの中でこそケアの接点が存在する。だからこそ、経済活動そのものが孤独予防のインフラとなり得る。超高齢社会の今、日本は「自由」と「つながり」を両立させる社会モデルを世界に示す責任と可能性を持っている。投資家は単なる資金提供にとどまらず、孤独・孤立を社会の持続可能性に関わるリスクと捉え、制度外のつながりや役割を支える新たな役割の担い手となることが期待されている。

3 パラダイムの転換：社会や組織で常識・価値観が大きく変わることを、パラダイムシフト。

4 社会関係資本：地域や家族などで人と人が支え合う仕組み、信頼関係や交流ネットワークのこと。Social Capital。

5 アセットクラス：株式・債券・不動産など、投資対象を種類で分けたカテゴリー。

6 オルタナティブ投資：上場株や債券以外の資産に投資する方法。未上場企業や不動産などが含まれる。

7 ゼブラ企業：社会課題解決と持続可能な利益の両立を目指す企業。白黒縞模様のシマウマになぞらえている。

8 SIB：行政や投資家が協力し、成果に応じて報酬が支払われる成果連動型の資金調達スキーム。ソーシャル・インパクト・ボンド。

1 調査目的・調査概要

1 なぜ孤独・孤立に着目するのか

豊かな老いとは何か

「豊かな老い」とは、老いや衰えを自然の移ろいとして受け入れながら、他者とのつながりの中で適切な支援を受けつつ、自分らしい日常生活を送ることができる状態を指すものである。人生の最終段階において、自らが望む形で晩年を過ごし、納得感をもって死を迎えられることもまた、その重要な構成要素である。

本調査の前提

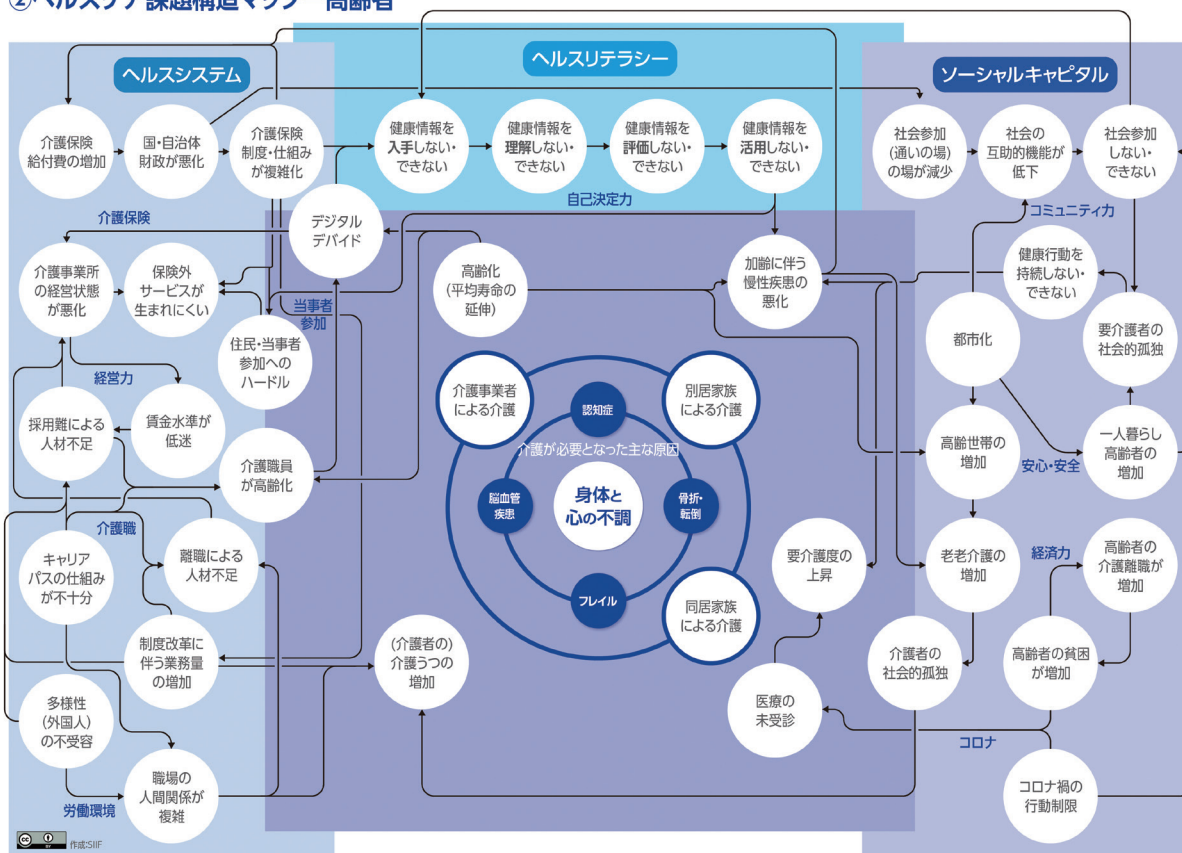
本リサーチは、一般財団法人 社会変革推進財団(SIIF)が2023年に発行した「ビジョンペーパー【ヘルスケア】」で提示した仮説を出発点としている⁹。同ビジョンペーパーでは、豊かな老いを実現するために必要な要素として、①ゆるい繋がりを育むこと、②エイジングリテラシーを高めること、の二点が重要であると仮説を立てた。

「ゆるい繋がり」とは、血縁や地縁といった強い社会的結びつきとは異なる、趣味や関心、地域活動、市民ボランティア、さらには企業や団体間の非公式な交流といった、異質性を含んだ緩やかな関係性のことである。こうしたつながりは、現代日本において衰退しつつある相互扶助的な関係に代わる新たな社会関係資本として、社会全体で育むべき対象であると位置づけられる。

一方、「エイジングリテラシー」とは、老いに関する情報を知り、理解し、活用する能力を指す。この概念は、医療や介護制度、終末期の住まい、資金計画などに関する制度的知識のみならず、加齢に伴う身体的・心理的变化を自然なものとして受け入れ、自己理解と環境変化への適応を促すメンタリティの涵養も含む。すなわち、老いを「克服すべき問題」ではなく、「共に生きていく変化」として再定義する力に他ならない。

9 SIIF,2023年7月,ビジョンペーパー【ヘルスケア】 <https://www.siif.or.jp/approach/42946/>

②ヘルスケア課題構造マップ—高齢者



調査手法

日本に暮らす高齢者が 他者との繋がりの中で いきいきと自分らしく
豊かに老いることができる社会

高齢者の孤独・孤立の課題に対する理解を深め、必要な打ち手と戦略を明確にする

孤独・孤立は高齢者のウェルビーイングに大きな影響をもたらす要因だが、生物としての寿命に着目してきたこれまでの介護システムではこの問題に十分な対処ができていなかった。孤独・孤立や、シニア世代の心に働きかけることで、今とこれからの日本で、シニアが豊かな老いを過ごすために最適なケアの形を見いだすことができるのではないかと

- ・デスクトップリサーチ
- ・有識者、事業者ヒアリング

2 高齢者の孤独の実態

1 孤独・孤立が高齢者に及ぼす影響

まず、前提としてここでは「孤独」と「孤立」を定義¹⁰する。

孤独とは、本人が望む対人関係や社会的つながりが得られていないと主観的に感じる状態を指す。これは実際の人間関係の数や頻度とは必ずしも一致せず、人との接点があるかどうかにかかわらず、たとえ他者と接点があったとしても、心理的に「つながっていない」「理解されていない」「気にかけてもらえない」と感じることで孤独は生じる。このような主観的な体験は、WHOが定義する「内在能力(Intrinsic Capacity)」—とりわけ感情面や認知機能といった個人の内的資源に影響を与えるとされている。

一方で、孤立とは、社会的なネットワークや関係性、役割といった他者との接点が物理的に乏しい客観的な状態を指す。具体的には、家族や友人との交流がほとんどない、地域社会との関わりがない、日常的に会話や接触の機会が極端に乏しい、といった状況が当てはまる。孤立は、WHOが提唱する「健康的な老化(Healthy Ageing)」における環境(Environments)—人的・社会的・制度的な支えの側面が弱まっている、あるいはその側面が機能していない状態を示しており、生活の質の低下や社会的排除¹¹につながり、機能的能力(Functional Ability)—すなわち、自分らしく日常生活を送るための力—の低下を引き起こす重要な要因とみなされる。

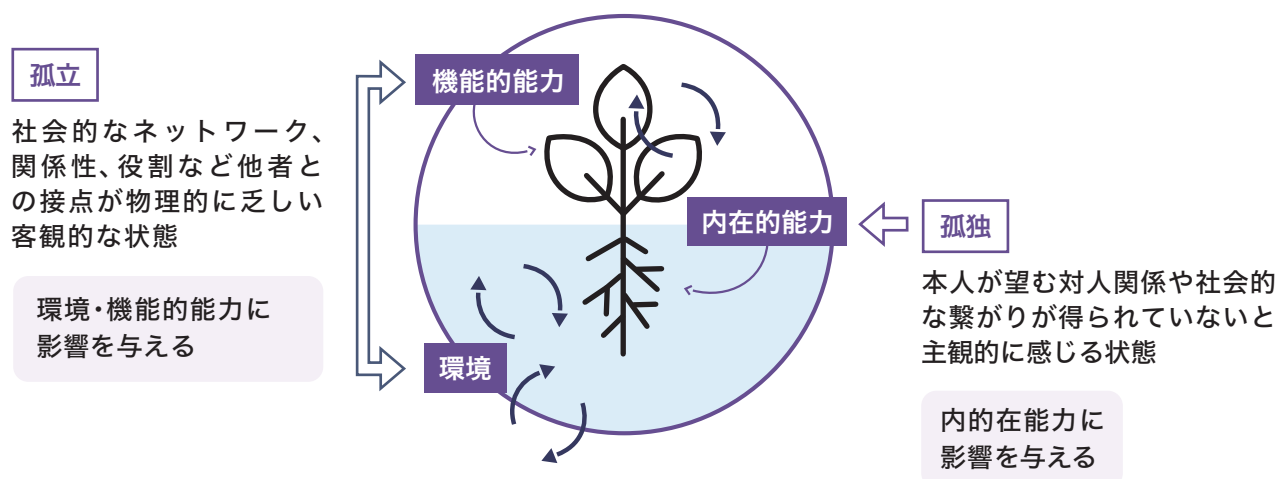
孤独・孤立は、それぞれ内在能力と環境にネガティブな影響を与え、その相互作用の中で、高齢者の機能的な能力を損なっていく。また、機能的能力が低下することで、本人がさらに人と関わる機会や社会との接点を失い、結果として内在能力や環境が再び弱まるという悪循環が形成されやすい。

加えて、WHOの定義が示すように、内在能力と環境は独立した要素ではなく、相互に影響し合う関係性にある。たとえば、身体や認知機能の低下(内在能力の低下)は、社会参加の機会を奪い、人的・社会的ネットワークの縮小(環境の劣化)につながる。一方、良好な環境が整っていれば、内在能力の衰えを補完し、日常生活の継続を支えることができる。

10 本定義は、WHOが『Decade of Healthy Ageing: Baseline Report』(2020)において提示する、「健康的な老化」の概念的枠組みに準拠する。
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

11 社会的排除：貧困や障害などにより社会的な活動やサービスから排除される状態。

図表2. 孤独・孤立が内在能力、環境、機能的能力に与える影響



出典:『Decade of Healthy Ageing: Baseline Report』(2020)第1章より著者作成
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/338677/9789240017900-eng.pdf?sequence=1>

このような相互関係のもと、孤独・孤立が高齢者の生活全体に及ぼす影響を、以下では身体的・精神的・社会的側面に分けて整理する。

身体 への影響



孤立がもたらす生活機能の衰退

若年層における孤独は主に精神的影響が中心であるのに対し、高齢者においては身体疾患リスクが顕著に増加する。具体的には、孤独な高齢者は認知症の発症リスクが約50%、心疾患29%、脳卒中32%高まるとされる(NASEM, 2020)。これらは死亡リスクの上昇にも直結し、喫煙や肥満と同等レベルの健康リスクである。

孤立状態では、外出や運動の機会が減少しやすくなり、身体活動量の低下(運動不足)や筋力の衰え、フレイル(虚弱)¹²、転倒リスクの上昇といった身体的機能の悪化が進みやすい。また、医療・介護との接点が失われることで、受診控えや治療の遅れが生じ、高血圧や糖尿病、心疾患などの慢性疾患の進行を招くリスクも高まる。これらは、WHOのフレームワークにおける「環境」の劣化が、身体的内在能力を支える機会を減らすことで生じる現象であり、本人の「できる力」が徐々に奪われていく過程といえる。

精神 への影響



孤独がもたらす内在能力の低下

若年層では孤独がうつ病や希死念慮など深刻な精神的影響を及ぼすが、高齢者では心理的QOLの低下と認知機能の衰退が顕著である。孤独の自覚が薄いまま抑うつ状態が進行するケースも多く、早期介入が難しい。デジタル環境に不慣れな高齢者は孤立状態のまま支援に結びつかないリスクが高い。

孤独は心理的なサポートや共感を得られない状態を引き起こし、感情的な落ち込みや無力感、不安感などにつながる。孤独感が慢性的に続くと、うつ病や不安障害、認知機能の低下、さらには認知症の発症リスクを高めることが、国

¹² フレイル:加齢による筋力や活力の低下で、健康障害を起こしやすい状態。

社会関係 への影響



まとめ

内外の研究でも示されている。このような影響は、内在能力一特に「感情・認知」の側面の劣化を意味し、「考え、選び、行動する力」を基盤から弱めていくものである。また、精神的活力の低下は、他者との関係構築や外出・活動の意欲にも波及し、さらなる孤立を促すリスクをはらむ。

つながりの断絶と支援の希薄化

孤独・孤立の進行により、本人の生活意欲や幸福感が低下し、社会的接点へのアクセスがいっそう困難になる。見守りや支援のネットワークが切れることで、病気や事故の際に助けを得られず、重篤化や生活破綻につながるケースも少なくない。また、本人が地域活動や制度にアクセスできない状態が続くと、支援側からも“見えない存在”となり、制度的環境があっても「届かない」「機能しない環境」へと変質してしまう。このように、社会との関係性が断絶されることは、本人の機能的能力を支える社会基盤そのものの崩壊を意味する。加えて、生活機能の喪失や重篤化は、本人のQOL(生活の質)を著しく損なうだけでなく、医療・介護サービスの利用増加や制度的負担の増大といった社会的コストの上昇にもつながる。

高齢者は退職や死別を契機に急速に社会的ネットワークを失う。高齢単身世帯では地域とのつながりも希薄化し、孤独死リスクが高まる(年間約6.8万人:警察庁推計)。このように高齢者の孤立は、本人の尊厳の問題に加え、地域全体への深刻な波及コストをもたらす。

孤独・孤立は高齢者の生活機能を多面的に低下させる

孤独・孤立は、単に「本人が弱っているから生じる」問題ではなく、それぞれが、内在能力(感情・認知・身体)と環境(人的・社会的・制度的な支え)に直接的な影響を与える。そして、その相互作用の崩れを通じて、高齢者の「機能的能力」一すなわち、自分らしく日常生活を営む力一を多面的に低下させていく。

身体面では、外出や運動機会の減少、医療・介護との接点の喪失によって、慢性疾患の進行や転倒リスクの上昇といった健康被害が現れやすくなる。精神面では、孤独感が心理的ストレスや感情の落ち込みを招き、うつ・認知症リスクを高める。また、社会関係の断絶は、支援の届かない状態を生み、生活の質の低下や制度的コストの増大につながる。

このように、孤独・孤立は高齢者の心身、生活、社会関係のすべてに波及する構造的リスクであり、個別の対処ではなく、社会全体で支える仕組みの構築が求められる。予防や緩和は、高齢者の健康保持にとどまらず、「自分らしく生きる力」を支えるための不可欠な投資として位置づけられるべきである。

図表3. 孤独・孤立が高齢者に与える身体・精神・社会関係への影響



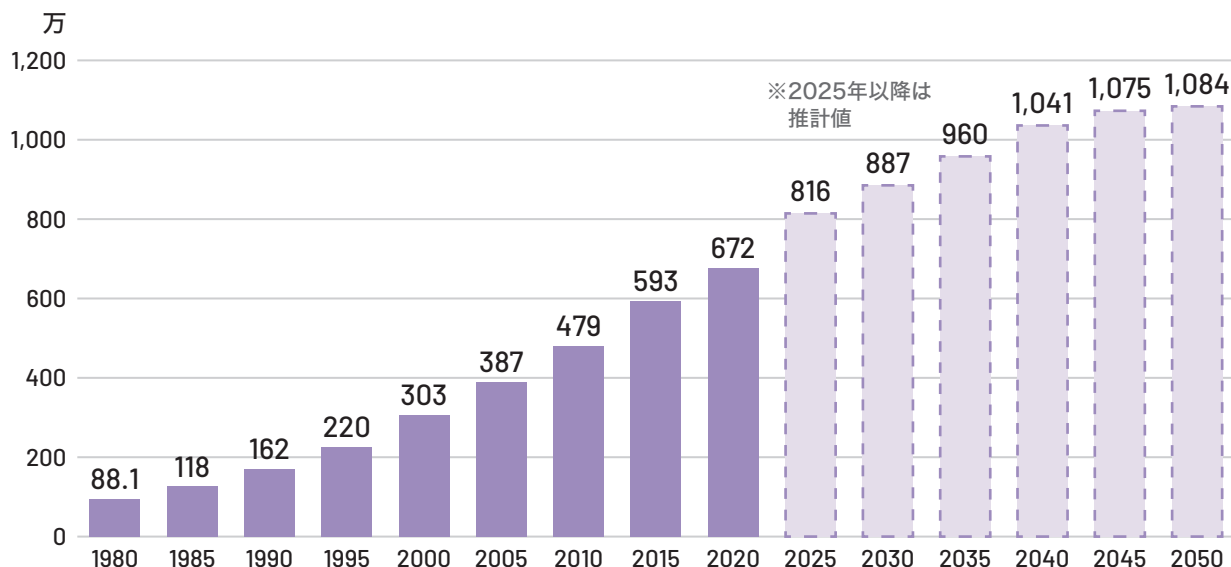
2 高齢者が抱える孤独・孤立の現状

このように、孤独・孤立は高齢者の生活のあらゆる側面に影響を及ぼし、多面的かつ連鎖的に「自分らしく生きる力」を損なう深刻なリスクである。その一方で、現在の日本において、孤独・孤立の状態に陥っている高齢者は少なくない。ここからは、こうした現状をデータに基づいて整理し、孤独・孤立がどのように広がっているのかを明らかにする。

孤立は「すでに広がっている」問題である

2023年時点で、日本における65歳以上の一人暮らし高齢者は約855万人にのぼり、今後も増加が予測されている¹³。

図表4. 今後も増加が予測される65歳以上の一人暮らし高齢者数



出典: 令和7年版高齢社会白書より著者作成 https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/zenbun/07pdf_index.html

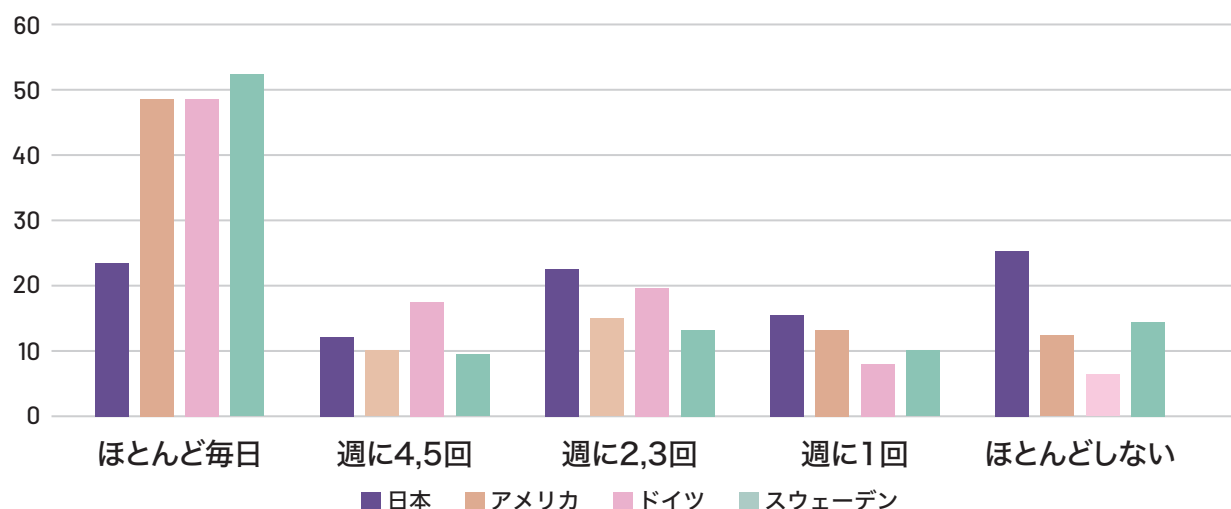
13 出典: 2023(令和5)年 国民生活基礎調査の概況 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa23/index.html>

孤立死(誰にも看取られずに亡くなり、一定期間が経過してから発見される死)の事例は、今なお社会問題としてたびたび報道されている。東京都監察医務院のデータによれば、東京23区内で一人暮らしの65歳以上の高齢者が自宅で亡くなった件数は2023年に4,957人に達しており、ここ10年で大幅な増加が見られる。この数字が全て孤立死に該当するわけではないものの、自宅で看取られずに死亡するケースには、多くの場合、いわゆる孤立死が含まれると推察される。これらの動向からは、単身高齢者の増加に伴い、今後さらに孤立死のリスクが拡大していく可能性が示唆される。

誰にも看取られないまま亡くなり、長期間放置されるような孤立死は、人としての尊厳を損なうだけでなく、親族や近隣住民、家主らに心理的ショックや経済的負担を及ぼす。さらに、発見や対応の遅れによって医療・警察・福祉といった行政リソースに過大な負担がかかる場合もある。孤立死の増加は、たとえそれが本人にとって望ましい最期であったとしても¹⁴、個人の選択の尊重と同時に、社会全体の課題としての認識と対処が求められている。孤立死を、生存中の孤立状態が死によって表面化したものとしてとらえ、生きている間の孤立状態への対応を迫る問題として受け止めることが必要である。

また、日本の高齢者のおよそ1～2割が孤立状態にあるとされており、これは英国や他のOECD諸国に比しても高い水準である¹⁵。

図表5. 高齢者の生活と意識に関する国際比較調査
人との会話頻度(単身世帯)



出典:内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査(第9回/令和2年度)」より著者作成
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/juten_keikaku/dai5/siryou2.pdf?utm_source=chatgpt.com

性別や居住形態、生活背景によってその表れ方に差があるが、特に女性よりも男性、死別した人よりも離婚した人、居住年数が長い人よりも短い人に、孤立しやすい傾向が確認されている。

また、高度経済成長とともに地域社会が崩壊し、都市部でも地方でも地域のつながりが弱まったことが、精神的な孤独や孤立死を引き起こす背景となっている。特に都市部では、生涯未婚率の上昇によって単身世帯が増加している点も無視できない。

¹⁴ 令和元年版高齢者白書 60歳以上の人全体では約半数が、また60歳以上で一人暮らしをしている人のうち約3分の1が、「自宅で最期を迎えたい」と考えている。https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/html/zenbun/s1_3_1_4.html

¹⁵ 60歳以上の高齢者を対象とした国際比較調査

孤立のかたちは多様であり、深刻度も異なる

孤立状態は一律ではなく、複数の類型に分けて把握する必要がある。代表的なタイプとその特徴は以下のとおりである。「(個人金融「社会的孤立の実態とその問題点についての考察」,2022)」

会話欠如型孤立者 ¹⁶	60代以上の男性に3%以上の割合で出現
受領的サポート欠如型(狭義)孤立者 ¹⁷	特に60～70代男性に多く、3%以上の割合で出現
提供的サポート欠如型孤立者 ¹⁸	70代以上で出現率が上昇し、特に80歳以上では1割を超える
社会参加欠如型(広義)孤立者 ¹⁹	60歳以降で特に出現率が上昇し、80代以降では13%に及ぶ

これらは、年齢や性別、健康状態、生活条件などによって異なり、支援の必要性やその内容にも幅があることを示している。

また、孤立の中には、本人の意思や生活選択の結果として形成されたものも少なくない。単身世帯の増加や子どもを持たない生き方、家族・地域との距離感を保つ暮らし方などは、近代社会が個人に保障してきた自由と自立の一形態であり、必ずしも支援や介入の対象とは限らない。こうしたライフスタイルは、個人の価値観や人生設計に基づいたものであり、むしろ社会が尊重すべき選択である。

一方で、本人の望まない形で人との接点を失い、孤立が深刻化している事例も存在する。たとえば、経済的困窮、健康悪化、災害や喪失体験などにより、社会的つながりが断たれ、支援にもアクセスできないまま孤立してしまうケースである。こうした状況は、生活上のリスクや制度的な支援の空白と密接に関係しており、個人の意思とは無関係に深刻な困難を引き起こす可能性がある。

そのため、孤立のすべてを一律に「回避すべき問題」とみなすのではなく、本人の選択に基づく自立した生き方としての孤立と、不本意かつ脆弱性を伴う孤立とを区別し、後者に対する社会的備えを強化する視点が求められる。

さらに、少子化や都市化、家族構造の変容といった社会全体の変化を踏まえれば、従来のような「支え合い」や「コミュニティ」への回帰だけでは対応しきれない局面が増えていくことも予想される。今後は、個人の自由や尊厳を前提としつつ、そのウェルビーイングと社会全体の持続可能性とが両立するような、新しい社会的つながりのあり方を模索していく必要がある。

16 会話欠如型孤立者: 家族や友人などとの対面または電話での会話が週に1回未満である状態にある人を指す。社会的交流の機会が極端に少なく、孤立感や精神的健康の悪化リスクが高まる傾向がある。

17 受領的サポート欠如型(狭義)孤立者: 困ったときに相談したり、具体的な支援(介護や送迎など)を頼める人が周囲にいない状態。災害や緊急時にも支援を受けられず、リスクが高い。

18 提供的サポート欠如型孤立者: 自身が誰かを助けたり支えたりする関係性を持っていない状態。他者との相互的な関係がないことで、自己効力感や役割感の喪失につながりやすい。

19 社会参加欠如型(広義)孤立者: 趣味活動やボランティア、地域の集まりなど、社会的なつながりを持たず、地域との接点が極端に少ない状態。身体的に孤立していなくても、社会との関係が希薄である。

地域によって孤独・孤立のかたちは異なる

孤独・孤立のあり方は、都市部と地方部で異なる特徴を持つ。特に、都市部では生涯未婚率の上昇によって単身世帯が増加している。都市部では、高層集合住宅での単身世帯や、近隣との関係希薄化によって、つながりのなさを主観的に感じる「心理的孤独」が目立つ。一方、地方や中山間地域では、交通インフラや移動手段の制約により、買い物・通院といった基本的行動すら困難な「物理的孤立」が深刻である。

地域の Social Capital（社会関係資本）の質や構造によって、孤立の生じ方や対応のあり方も異なる点には留意が必要である。

見えにくい孤独と孤立：把握の困難さと見落とされやすい層

孤独・孤立の実態はすべてが可視化されているわけではなく、とくに“主観的な孤独”や“偶発的孤立”といった層は行政的にも把握が困難である。制度や支援の網に引っかからない高齢者も多く、「孤立していることすら気づかれない」状態に陥っている。

中山間地域の調査では、以下のような分類が確認されている。²⁰

非社会的孤立者	人との関わりを積極的に求めない
意図的な社会的孤立者	意志をもって接点を絶った状態
偶発的な社会的孤立者	望まない形で接点を失った状態で、地域交流が少なく、精神的機能が不良でうつリスクが高まる傾向が見られる

こうした“孤立”の分類に加え、“つながっているようで孤独な状態”も見落とされやすい。実際には交流があっても共感が得られず、支援にアクセスできていても心の拠り所がないと感じている人もいる。孤独と孤立は必ずしも一致せず、それぞれ異なるアプローチが求められる。

また、孤独感は心理的要因に加えて、経済的・就労状況とも密接に関係しており、特に失業中の人々では孤独感が顕著に高まる傾向があることが明らかになっている。生活の不安定さや社会的役割の喪失が、心理的孤独を強める一因となっている。

3 孤独・孤立を引き起こす要因

高齢者の孤独・孤立は、単に高齢期に突発的に生じるものではなく、むしろその人の生涯にわたる社会的背景や生活史の中で徐々に形成される傾向がある。本章では、孤独・孤立に陥る高齢者の特徴や傾向を整理し、その背後にある構造的・社会的要因を明らかにすることで、予防や支援のあり方を考えるための手がかりを探っていく。

²⁰ 日農医誌「中山間地域における社会的孤立高齢者の 人付き合いの選択の違いによる新たな類型化」,2020

なぜ高齢者が孤独・孤立に陥ってしまうのか。文献調査をもとに要因を記載する。

1. 性別・世代特性

板橋区の調査では、男性高齢者の方が女性よりも孤独・孤立に陥るリスクが高いことが分かっている。板橋区の訪問調査によれば、男性高齢者が女性に比べ孤独状態に陥るオッズ比は4.1倍に達する(板橋区高齢者面接調査, 2014)。また、就労機会の変容期を経験した「氷河期世代」では、若年期の生活不安が高齢期にも響きやすい。

2. 地域コミュニティの希薄化

急速な都市化や核家族化の進行により、従来の“近隣”や“地縁”による支え合いの仕組みが崩壊し、交流機会が減少している。実際、2022年時点で日本の65歳以上の一人暮らし高齢者は約873万人(全高齢者の約17%)にのぼり、その多くが地域での居場所を失いつつある(※高齢者白書令和6年版)。

3. 居住年数と 情報アクセス

同一地域での居住年数が短い高齢者は、近隣との信頼関係や地域資源へのアクセスが不十分になりやすい。同一地域での居住歴が5年未満の高齢者は、5年以上居住する高齢者に比べ孤独感訴え率が約1.4倍高い(厚労省「高齢者見守りサービス利用状況」2020)。居住歴が浅いと近隣との信頼関係構築や地域資源へのアクセスが不十分となり、支援制度や相談窓口の情報取得ルートを持たないまま“知らずに孤立”するケースが増加している。

4. 雇用形態と 生活基盤

非正規雇用や低所得が重なる高齢者は、賃貸・持ち家の有無を問わず、生活費のやりくりを追われる日々を余儀なくされる。就労中も長時間労働や不規則勤務で職場内外の人間関係構築が困難となり、退職後は経済的不安と情報不足が孤立感を固定化する。失業中の高齢者が孤独感を訴える割合は12.5%であるのに対し、正社員では4.9%にとどまる(厚労省「高齢者生活実態調査」2020)。

5. 家族との関係

配偶者の死別や子どもの独立後、家族との物理的・心理的距離が広がると孤独感が深まる。離婚経験者は未婚者・既婚者に比べ孤独を感じる割合が1.3倍高いとの報告もあり(※日本家族社会学会誌2021)、家族構成の変化が孤立の引き金となる実態が示されている。

6. 生活行動の不足

外出や対人交流の機会が週1回未満となる高齢者は、週4回以上外出する高齢者に比べて孤独感を抱く割合が約1.8倍に上る(独居高齢者の「孤独感」と生活行動の関係, 2020)。特に散歩・体操・趣味活動など“気軽にできる余暇”を生活に取り入れられないと、心身の健康低下と孤独感の深化が進行しやすい。

7. 健康状態

身体機能や認知機能の衰えが外出や趣味活動の阻害要因となり、結果として社会的接点をさらに減少させる。身体機能や認知機能の低下を自覚し「健康でない」と感じる高齢者は、外出頻度週1回以下の群で孤立状態に陥るオッズ比が約2.3倍に上る²¹。自覚的に「健康でない」と感じている高齢者ほど、外出頻度や他者とのコミュニケーションを避けがちである。

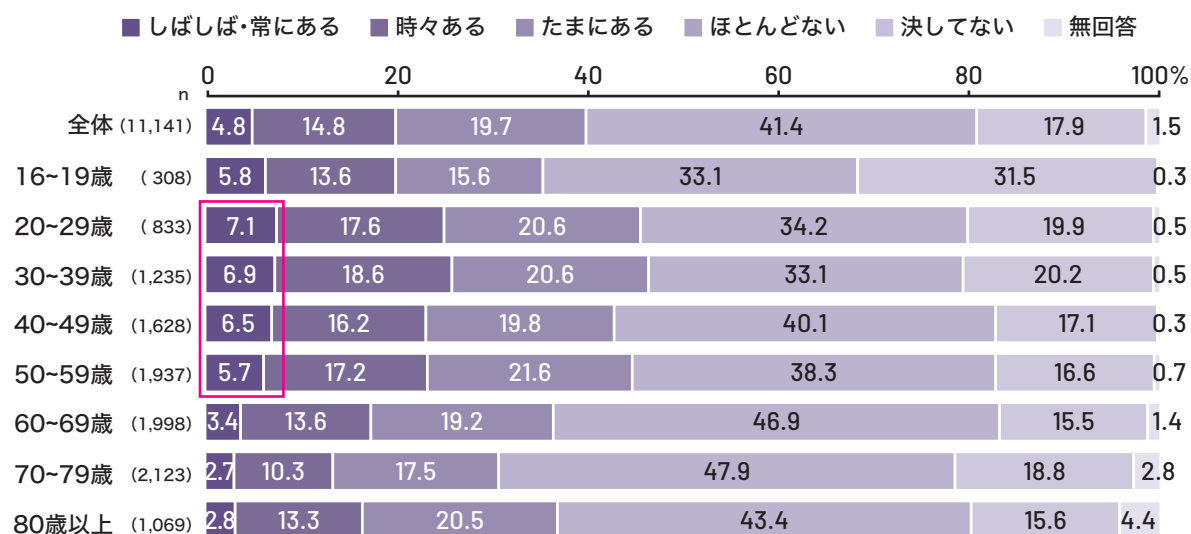
8. 望まない孤立 (偶発的孤立)

本意ではないのに社会的接点を失う「偶発的孤立者」は、地域交流が少ないほど抑うつリスクが2倍以上に跳ね上がるというデータがある(※厚労省「高齢者生活実態調査」2020)。自ら望まない孤立は、深刻な精神的負荷をもたらす。

以上の分析から導かれる重要な示唆は、孤独・孤立の要因は相互に関連があり、また「高齢期になって突然生じる問題」ではなく、幼少期から壮年期に至るまでの多様な選択や行動の積み重ねによって形成されるものであるという点である。働き方や居住地の選択、家族との関わり方、交友機会の確保、住居所有の有無、日常的な外出習慣——これらは相互に影響し合い、一人の人の人生を通じて、孤独・孤立のリスクを連鎖的に高めたり抑制したりする。例えば、若年期に多様なコミュニティへ参加し自己効力感²²を育んだ個人は、高齢期においても新たな人的ネットワークや活動への参画意欲を保持しやすい。一方で、キャリア形成や居住経験が限られていた場合には、退職後に活用可能な社会的つながりや情報アクセスを失い、孤立感を深める傾向がある。

実際に、内閣官房による“孤独・孤立の実態把握に関する全国調査(令和5年)”でも、年齢階級別の孤独感にはむしろ働き盛り世代において高くなっている。ライフコースにおいて形成された孤立状態、孤独感が、高齢期を迎えるにあたり、身体や精神、社会関係への影響として顕在化してくるという問題の構造が見えてくる。

図表6. 年齢階級別孤独感



出典: https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r5/pdf/tyosakekka_point.pdf

21 板橋区高齢者面接調査, 2014

22 自己効力感:「自分ならできる」という自信や、自分の行動が結果に影響できるという感覚。

4 孤独・孤立に至るきっかけ

孤独・孤立状態になる高齢者について、ライフコースの中に孤独・孤立の要因があるという点を深掘するため、5名のペルソナ像を紹介する。

Aさん

医療アクセスに課題を抱える20代の男性



Aさんは、若年期に誤診のため本来受けるべき医療にたどり着けず、その後も適切な支援を受けられないまま生活してきた若者である。発達障害なのに精神疾患と誤診されたことにより適切な支援や治療を受けられず、コミュニケーションの困難さから学校や職場で孤立し、精神疾患との誤ったレッテルから安定した職を得ることが出来ていない。その結果、家族との縁は希薄になり、地域でも孤立を深めたまま、社会的なつながりを欠いたまま暮らしている。医療・介護の入口にすら立てないままの“見捨てられ感”が、深い孤独感と自己効力感の喪失を招いている。

Bさん

自ら孤立を選択する30代の女性



Bさんは、地方の中小企業で事務職として働く一人暮らしの女性である。年収は200万円程度と控えめだが、孤独な時間を心地よいと感じ、自らのペースで生きることを選択している。家族や地域社会に対する反発はなく、むしろ自分なりの生き方と終末期の迎え方を主体的にデザインし、「支援される存在」ではなく「自ら選ぶ存在」としての尊厳を大切にしている。社会的孤立を気にせず、しかし必要なときには専門家やサポートシステムとつながりを持てるよう、自律的に関係を選択している。

Cさん

都市の中で孤立する地方出身者²³

非正規就労働、50代の男性



Cさんは地方で育ち、働く機会を求めて都市部で一人暮らしを始めた男性である。学歴や経済的事情から非正規雇用での就労が長く続き、収入は安定しない。そのため住居は賃貸で、毎月の生活費をやりくりすることで精一杯だ。日々のシフト勤務や夜間労働などが重なり、職場内外での交流を深める時間が限られている。退職後も近親者が遠方に暮らしていることや、経済的理由で外出機会が少ないことから、地域のサロンや相談窓口などにつながりづらく、孤立感を抱えている。必要な支援や情報にアクセスできないまま、次の一步を踏み出すタイミングを模索している。

²³ 小熊英二氏によれば、日本社会における人材は「大企業型」「地元型」「残余型」に分類される。残余型人材とは、大企業に就職して終身雇用を得る「大企業型」でも、地元に残り地場産業や自営業に従事する「地元型」でもなく、非正規雇用で収入が不安定で、地域とのつながりが薄く、持ち家や十分な年金を持たない人々を指す。特に都市部における非正規労働者に多く、地方出身者が都市で安定的な社会参加ができない場合、社会的孤立や経済的不安定のリスクが高まる。

Dさん

自分の老後を見据えて
行動を始めた
50代の女性



Dさんは50代の自営業女性で、子どもを持たない人生を歩んできた。一人で暮らし、親の介護をきっかけに自身の老後や死後に向けた準備の必要性を痛感するようになった。自らを「支援される側」ではなく、情報を収集し、学び、行動する「自立した当事者」と位置づけており、エンディングノートの作成や制度理解にも意欲的である。一方で、子どもを持たないことに対する偏見や、「子育て世帯」を重視した地域活動の構造が、無自覚な排除や孤立感を生んでいる。行政や地域コミュニティとの接点を求めている、自分のような立場の人が想定されていないと感じることが多く²⁴、社会的制度の設計や文化が「一親等の家族ありき」であることに限界を感じている。彼女の孤独は、喪失や拒絶から生じたものではなく、「偶然たどり着いた選択」として尊重されるべきものであり、それでも安心してつながれる場や仕組みが必要だと考えている。

Eさん

仕事優先型孤立者

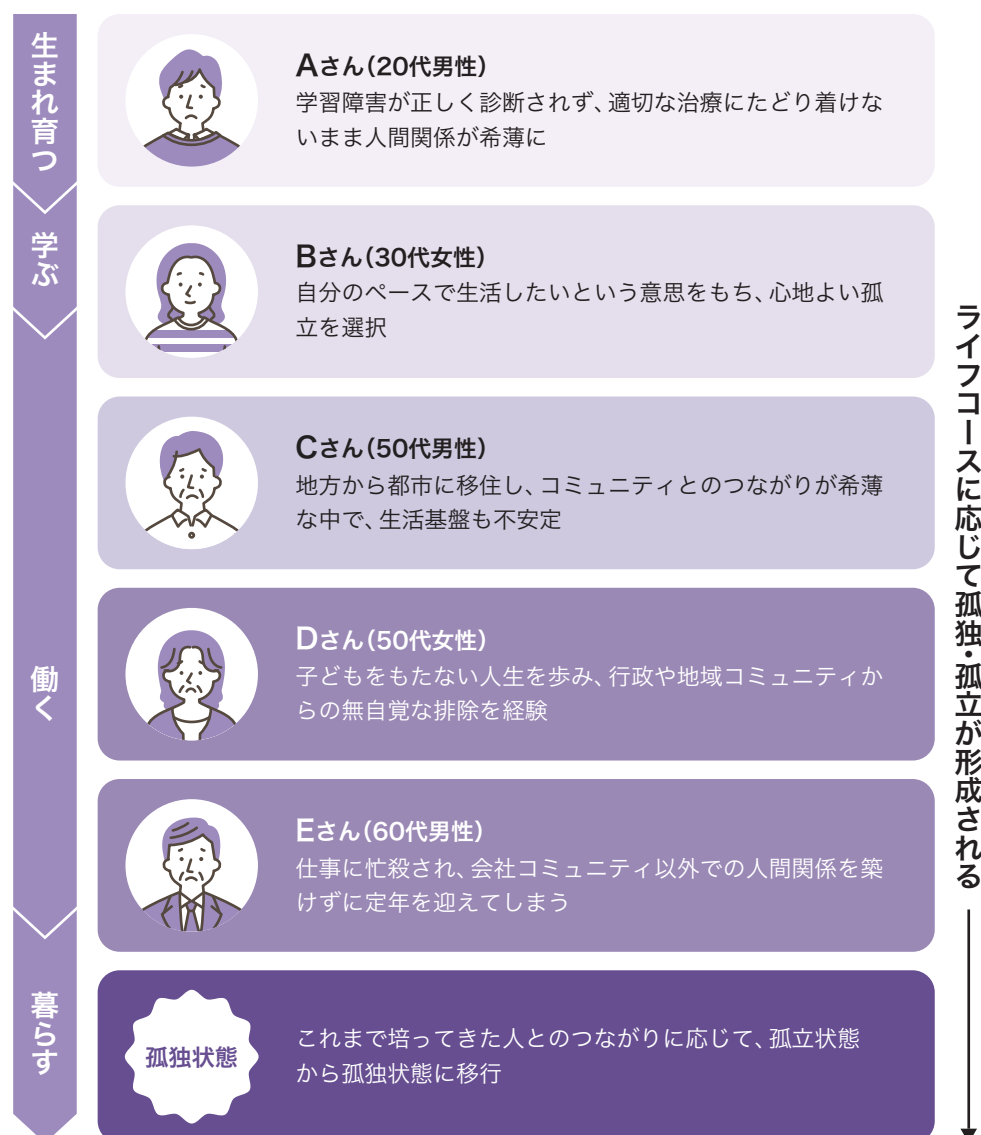
長時間労働を続けてきた
60代の男性



Eさんは長年、会社でのキャリア形成に力を注いできた60代の男性である。仕事中心の生活の中で、家族や地域のつながりを築く機会が乏しく、定年退職後は、職場で培った人間関係が自然と途切れた。これまで自らの存在意義を「働く自分」に重ねてきたため、その役割を喪失した今、新たな居場所や社会的役割を見出すことに苦慮している。また、地域に点在する「サロン」などの集まりは、女性中心の参加者が多く、入りづらさを感じやすい。気軽に立ち寄れる場が少ないうえ、自ら助けを求めることに対して心理的ハードルが高い。そのため、再び社会との接点を築く第一歩を踏み出せないまま、孤独感と無力感を抱えて日々を過ごしている。自分らしい老後に向けた一步を模索しながらも、その糸口をつかめずにいる。

24 特に地方においては、情報が口コミで伝播されている地域もあり、子供を持たないと地域とのかかわりやイベントに関する情報が入ってこず、配偶者の出身地への移住において地域コミュニティにおける人間関係を築きづらい、子供を持たないと一人前扱いされない等の価値観に苦しむこともある。

図表7. ライフコースの中で形成される孤独・孤立



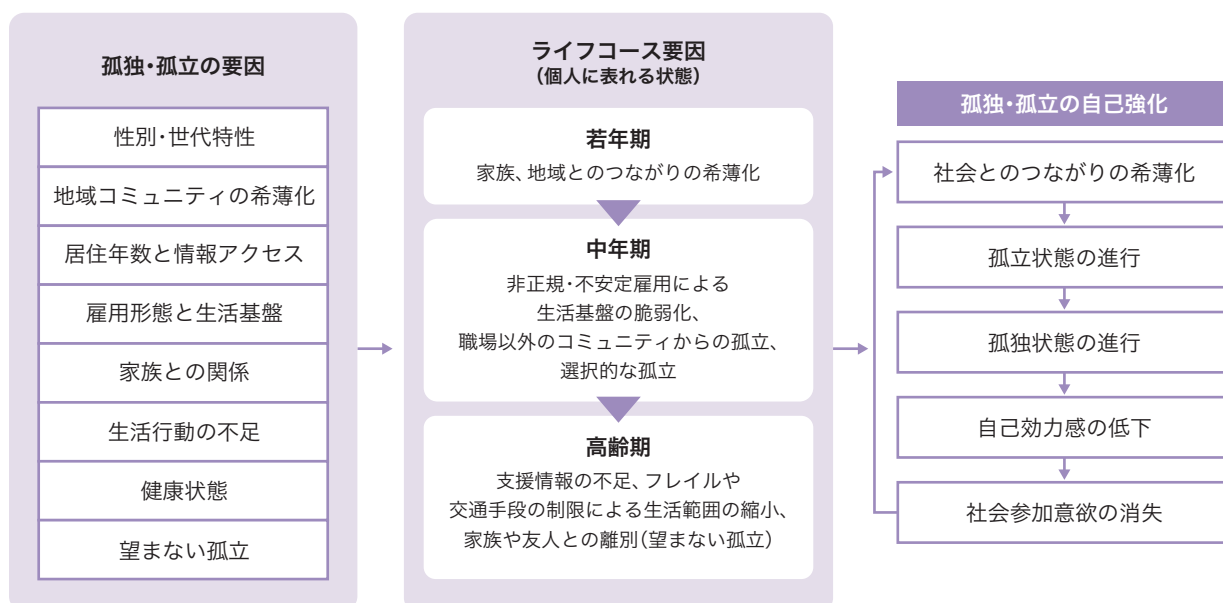
高齢期に孤独や孤立の問題に対処するためには、ライフコース全体を視野に入れた情報連携が不可欠である。Aさんの若年期における医療アクセス欠如が、福祉・医療制度からの排除感を生み出し、その後の社会的断絶を深めたように、人生の早い段階での「つながりの機会の喪失」は後年の孤立を決定づける。また、Cさんのように非正規就労環境が人間関係構築の余地を奪い、退職後に孤独感を増幅させる場合もある。さらに、Bさんの自律的孤立選択でさえ、「自ら選ぶための情報や選択肢」が生涯を通じて提供されなければ、意思に反して「閉じこもり型」の孤独に陥るリスクを抱えることになる。また、Dさんのように、子どもを持たずに働き続けてきた女性が、地域や制度のなかで想定されずに可視化されにくい存在となり、不安を抱えながらも自ら支援策を学びに行かなければならないという現状は、「制度的前提に基づく排除」の一例である。家庭や育児を通じた地域との接点が得られず、行政サービスやコミュニティにもアクセスしづらい状況は、ライフコースの後半での孤立リスクを高める要因となる。そしてEさんのように、長年の長時間労働が家族・地域との接点を希薄化させ、定年後に再関与の糸口を失うケースでは、キャリア形成期からの関係構築支援こそが必要になる。

したがって、若年期から中年期、さらには退職期に至るまで、「社会的つながりを築き、維持するスキル」と「必要な支援リソースをいち早く得る仕組み」をライフコースに合わせて連続的に提供し、定期的に見直すことが、高齢期の豊かな社会参加と主体的な最期の選択を支える要(かなめ)となる。

5 問題の構造化

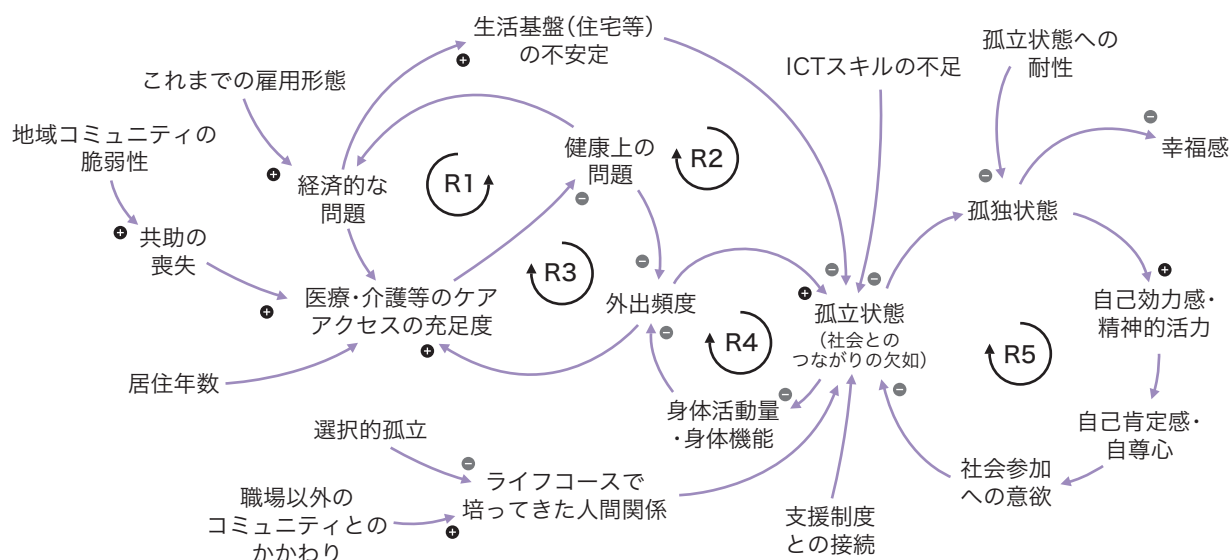
これまでの調査をもとに、高齢者の孤独・孤立を、構造的・時間軸的に整理する。下図左側の「孤独・孤立の要因」には、性別・世代特性や地域コミュニティの希薄化、雇用や居住に関する条件、健康状態など、孤独・孤立を生み出す社会的・個人的背景が列挙されている。これらの要因は、中央の「ライフコース要因」に示されるように、若年期から高齢期にかけての選択や環境と結びつきながら個人の状態に反映される。たとえば、若年期に家族や地域とのつながりを持てなかった人は、中年期に職場外の関係性を築けず、退職後にはさらに孤立が進行する可能性が高まる。右側の「孤独・孤立の自己強化」では、そうした状態が負のスパイラルとして加速し、社会との接点の希薄化から、自己効力感や社会参加意欲の喪失へと至る連鎖を描いている。本図は、孤独・孤立が単に高齢期に生じる問題ではなく、ライフコースを通じた積み重ねによって形成される現象であることを可視化している。

図表8. 高齢者の孤独・孤立を生み出す要因とライフコースを通じた孤独・孤立の自己強化



要素間の関わり合いをさらにループ図にて描画する。この因果ループ図は、高齢者の孤独・孤立がいかにして形成され、強化されるのかを系統的に可視化したものである。左側に示されるのは、ライフコースや社会構造の要因に起因する孤立の形成要因群であり、中央ではそれらの要因が「孤立状態（社会とのつながりの欠如）」に集約されていく様子が描かれている。右側には、孤立が個人の心理や行動に与える影響としての「自己効力感の低下」や「社会参加への意欲喪失」が連鎖し、結果として孤独感が慢性化・強化されていく構造が展開されている。

図表9. 高齢者の孤独・孤立の状況(As Is)



R1 R1ループ

生活基盤の不安定性から始まる経済的・健康的スパイラル

地域コミュニティの脆弱性やこれまでの雇用形態により、住環境の不安定さや経済的困窮が生じる。経済的問題は医療・介護へのアクセス不足を引き起こし、健康上の問題を悪化させる。健康悪化は外出の困難さや就労の継続困難をもたらし、さらに生活基盤が脆弱になる。

R2 R2ループ

身体的制限と外出機会の喪失による孤立強化

健康問題や経済的事情から外出頻度が低下し、身体活動量が減少する。活動量の低下は筋力やバランス機能の衰えに直結し、身体的な制限を強める。この身体機能の低下はさらなる外出制限を生み、社会との接点を一層狭める。

R3 R3ループ

医療アクセスと健康格差の固定化ループ

医療・介護へのアクセス不足は、予防的ケアの欠如や慢性的な疾患の悪化を招く。こうした健康悪化は日常生活への制限や通院困難を引き起こし、さらに医療から遠ざかるという悪循環に陥る。

R4 R4ループ

社会的接点の消失による心理的・身体的機能の衰退ループ

外出頻度の減少は、他者との接点を失わせ、「社会的つながりの欠如＝孤立状態」を生む。孤立は身体的な活動機会やモチベーションの低下を招き、結果として身体機能をさらに低下させる。身体機能の低下は再び外出機会を奪い、孤立が進行する。

 R5ループ

自己効力感の低下が社会参加意欲を奪う心理的スパイラル

孤立状態が続くと、他者と関わる中で得られる「自尊心」や「自分は人の役に立てる」という感覚(自己効力感)が低下する。自己効力感の低下は社会参加への意欲を損ない、さらに「人に頼れる力(受援力)」や支援制度との接続意欲も失われる。その結果、心理的・実地的な孤立が深まり、再び自己効力感を損なうというループが形成される。

この章のポイント

- 高齢者の孤独は、身体・精神・社会関係の3側面に影響し、若年層よりも深刻なダメージを引き起こす。
- 孤独は高齢期に突然始まるのではなく、若年期の貧困・雇用・ジェンダー差別などの経験を通じて蓄積されている。
- 人口構造の変化により、今後ますます多くの高齢者が地域社会から切り離されるリスクを抱えている。

3 これまでに行われてきた対応と課題

1 これまでに行われてきた対応

レバレッジポイントの考察に移る前に、これまでに行われてきた高齢者の孤独・孤立対策を、高齢社会白書から参照する形でまとめる。

コロナ禍前(～2019年)

2019年までの高齢社会白書では、孤独・孤立対策は「予防的アプローチ」が中心であり、高齢期に急に孤立しないよう、地域活動や役割提供を通じて事前に孤立を防ぐ姿勢が取られてきた。老人クラブやサロンなどの参加を促し、行政は拠点整備や人材配置を支援。ねんりんピックなどで高齢者の活動を表彰し、地域全体の意識改革を推進した。また「地域共生社会」を掲げ、学校やICTクラブを通じた多世代交流も進められ、地域住民による支え合いが基本とされた。

コロナ禍以降(2020年～)

2020年以降は、接触制限により高齢者の外出や対面交流が激減し、孤独・孤立リスクが高まった。メールやオンラインでの連絡は増えたものの、ボランティアや地域活動は縮小し、心身の不調が懸念された。政府はICTを活用した繋がり支援に注力し、オンライン体操教室やアバターロボット面会などを推進し、2021年には「孤独・孤立担当大臣」も設置され、国としての本格対応が開始された。以後は、対面とオンラインを組み合わせたハイブリッドな孤立防止策が重視されている。

図表10. 高齢者の孤独・孤立対策の推移と取り組み内容(高齢社会白書より)

白書 年度	地域共生社会の推進 ・地域支え合い策	居場所づくり ・交流の場提供	ICT活用による 繋がり支援	就労・社会参加支援 (生きがい対策)
令和 元年版	地域支援や相談体制強化、コア人材育成など地域共生施策を推進	生活支援コーディネーター配置、「通いの場」促進	ICT導入を開始、世代間交流クラブなど試行	定年引き上げや起業支援、生きがい活動促進
令和 2年版	地域支援を継続し、住民参加とニーズ把握を通じた共助強化	サロン継続と世代間交流を支援	在宅ケア連携でICT活用を模索	雇用法対応と人材センター支援
令和 3年版	感染下での独居高齢者見守りを重視、地域見守りを強化	サロンの中止とオンライン居場所の模索	ICT活用が加速、非対面での見守りや交流支援	活動中止が多く、デジタル支援と就労対策を展開
令和 4年版	孤独・孤立対策を制度化、見守りネットワーク構築を推進	居場所の再開と電話・オンライン活用	スマホ講習やIoT導入を進める	フレイル予防の社会参加支援を強化
令和 5年版	包括ケア深化と計画策定支援、「まるごと見守り」推進	サロン再開や世代間イベントを後押し	対面+ICTの組み合わせ支援、機器導入を促進	多様な参加支援と生涯現役を推進
令和 6年版	法制化に伴い重点計画を改定、行政・民間の連携を強化	拠点整備や移動支援等、居場所機能の強化を提言	AI活用やオンライン教室の拡充、ICTと訪問の併用を強調	社会的処方導入や地域課題解決人材の活用

過去の高齢社会白書の分析から、日本の高齢者に対する孤独・孤立対策は、「地域で支え合い、役割を持ち続ける社会」の構築を軸に展開されてきた。コロナ禍を契機に、デジタル技術の活用や国家戦略としての孤立対策が加わり、施策の質と量が拡充された点は特筆に値する。また、白書は孤立を高齢期特有の課題ではなく、人生全体を通じた問題と捉える視点を示し、若年期からの社会参加や教育の重要性を強調している。

ただし、コロナ禍で孤立感の高まりが明らかとなり、従来の対策では不十分な側面も露呈した。白書は、ライフコースを通じたつながりが孤立防止に有効であるという仮説を概ね支持しつつ、予期せぬ事態に備えた柔軟な追加施策の必要性を示唆している。今後は、地域の力・テクノロジー・制度改革の三位一体による対応が求められ、高齢者が安心して人とつながり続けられる社会の実現に向けた政策の推進が期待される。

2 これまでの対応策が抱える課題

しかし、地域サロンや地域ボランティア、ICT支援、高齢者向け相談窓口や地域包括支援センターの活用といった既存の施策には、現代社会においていくつかの限界がある。具体的には以下の4つの課題が挙げられる。

1 地域基盤の脆弱化

都市化や過疎化の進展によって地域コミュニティの希薄化が進み、住民同士の互助やコミュニティ活動を支える基盤そのものが脆弱化している。そのため、地域サロンやボランティア活動といったゆるやかなつながりを生むための社会資源の確保が困難になっている。

2 高齢者自身の自己効力感の低下や心理的障壁

家族や地域社会とのつながりを内心望みつつも、自己効力感の低下や支援を受けることへの心理的抵抗感から、主体的に支援を求めることが難しくなっている。特に男性高齢者においては、自らの弱さや支援・ケアが必要であることを表明することへの心理的ハードルが高く、この課題は深刻化している。

3 行政による支援の限界

地方自治体は厳しい財政状況の下で十分な生活支援サービスを提供することが困難になっており、個別に高齢者へ働きかけてサービス利用を促すアウトリーチ活動も不足している。

4 担い手の慢性的不足

地域住民による相互支援の担い手が高齢化や人口減少によって不足しており、専門職人材の配置も十分とは言えない。その結果、高齢者に対する丁寧で持続的な支援が難しくなり、孤独・孤立の問題が固定化している。

以上のように、孤独・孤立の解消には単一施策だけでは不十分であり、地域コミュニティの再構築、高齢者自身の主体性を尊重し引き出す取り組み、行政の支援体制の強化、担い手確保など、多層的かつ統合的な施策を講じることが必要不可欠である。特に高齢者を単なる支援の対象ではなく、社会に貢献する「Giveする存在」として再定義する視点、孤独と孤立を区別しながら適切な社会参加を促す環境整備、そしてライフコース全体を視野に入れた包括的な支援設計が重要と考える。

この章のポイント ☑

- 従来の支援制度は、家族関係や地域コミュニティを前提とした設計であり、単身高齢者の実態とずれている。
- ライフコース全体を見据え、孤独を“予防”する仕組み(就労期からの関係性構築、地域接点の設計)が必要である。

4 どこに介入すべきか

1 SIIFの視点

これまでの分析で示したように、高齢者の孤独・孤立は、「生活基盤の不安定」「関係性の断絶」「行動の制限」「心理的自己効力感の低下」「地域社会の希薄化」など、多層的かつ相互に絡み合う要因によって引き起こされ、強化ループとして固定化される構造的課題であることが明らかとなった。このような構造は、単一のサービスや一時的な制度強化によって断ち切ることが難しく、「構造全体を変える視点」での介入が求められている。

また、従来の政策や地域福祉施策は、主に個別支援・居場所づくり・ICT活用といった「要素」レベルでの対応にとどまっており、孤立の背景にある「社会的・心理的な構造の歪み」には十分に応えきれていないことが分かってきた。とくに、自己否定感や“ケアされる側”としての自己認識、本人の尊厳や選択権の欠如といった深層的な課題に対しては、既存施策がアプローチできていない。

そのうえで留意すべきは、孤立は必ずしも否定されるべき状態ではなく、むしろ現代社会において個人が獲得してきた「自由」や「価値観の選択」の結果でもあるという点である。誰とも関わらない時間を大切に、自分のペースで暮らすという生き方は、一部の人にとってかけがえのない尊厳や安定の源となっている。実際に、今後は2〜3割が生涯単身で生きる時代が見込まれており、それ自体は否定されるべきものではない。

したがって、孤独・孤立をめぐる取り組みは、単に「構造を巻き戻して再び人と人とのつながりの中に巻き戻す」ことを目指すものではない。むしろ、「つながらない自由」や「ひとりであることの快適さ」を大切にしつつも、望んだときには他者との接点を持てる状態、あるいはGiveする側として関われる状態を実現することが重要である。社会貢献の機会、高齢者の孤独・孤立の緩和に資する重要な要素であり、受け手ではなく「何かを与える存在(=Giveする存在)」として認識することが、本人の主体性や自己肯定感の維持に資する。高齢者を一方的にケアされる対象とするのではなく、これまで培ってきた人生経験やスキルを持つ存在として尊重し、多様な関わり方が可能な社会こそが、「豊かさ」に向けた道筋である。

このような現状を踏まえれば、今後の支援には、物理的・制度的サービスの提供にとどまらず、「どの社会構造にどう働きかけるか」という視点が不可欠である。すなわち、孤独・孤立の固定化をもたらす構造に対して、少ない介入で大きな変化をもたらす“てこ”となるレバレッジポイントを見極め、そこに意図的かつ継続的に働きかけていくことが、インパクト投資の戦略においても重要な意義を持つ。

2 あるべき構造に関する考察

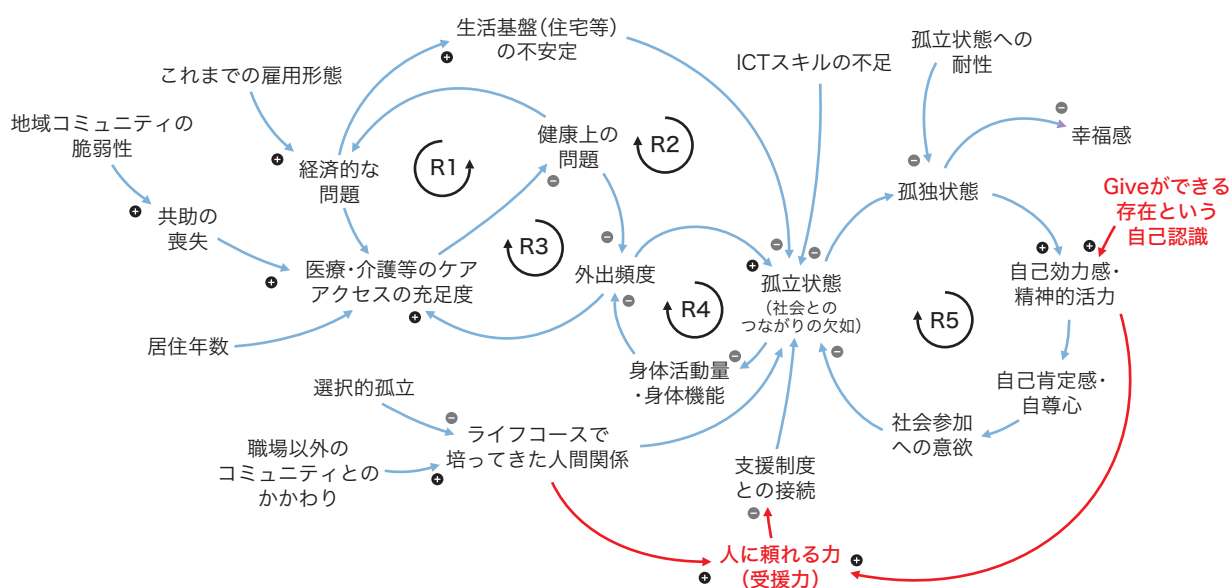
問題構造と、構造への働きかけをToBe像を描いたループ図を基に整理する。

現状(AsIs)(青線箇所)では、高齢者が社会とのつながりを失い、孤立状態に陥ることで自己効力感や精神的活力が低下し、さらに社会参加への意欲が削がれていくという**負の連鎖**が生じている。周囲との関係性が断たれた中で、高齢者は「ケアされる存在」として一方的に位置づけられ、自らの価値を見失ってしまいやすい構造にある。

それに対して、**ToBeの姿(赤字ループ)**では、**孤独・孤立の構造を断ち切り、高齢者が「何かを与えることのできる存在(=Giveできる存在)」として再定義される**。これは単なる支援ではなく、高齢者自身の役割と尊厳を回復する認識の転換である。自己効力感と精神的活力が高まることで、社会参加への意欲も自然と引き出され、さらに「人に頼る力(受援力)」の回復によって、必要な支援との接続が促されるという**正のスパイラル**が立ち上がる。

このToBeの構造が示すのは、**高齢者を支援の対象にとどめるのではなく、社会の一員として再統合していくための根本的なビジョン**である。すなわち、高齢期の孤立は人生後半の現象として捉えるのではなく、ライフコースを通じた関係性と役割の累積としてとらえ直し、その文脈の中で、高齢者が他者とのつながりの中でいきいきと「自分らしく豊かに老いる」ことを支える社会構造への転換が必要である、システム構造のあるべき姿を示している。

図表11. 高齢者の孤独・孤立の状況(To Be)



3 介入のポイント

あるべき構造に向けてどういった働きかけをすべきか、システム思考におけるレバレッジポイント²⁵という形で整理する。

図表12. システム思考における段階別のレバレッジポイント一覧(対処)

レバレッジ階層	レバレッジポイント	介入内容 (システムの変化点)	施策の具体例	インパクト指標
パラダイム	「Giveできる存在」という自己認識への転換	高齢者を「支援される側」から「社会に貢献する側」へ再定義し、自己効力感を再構築	シニアチューター、CNC、うきはの宝のばあちゃん新聞	自己効力感・自尊感情スコアの向上、高齢者ボランティア参加率の増加
システム目的	高齢者を“地域や社会に貢献する存在”として位置づけ直す	高齢者の社会的役割を制度に明確に位置づけ、「支援対象」から「地域や社会に貢献する存在」へ転換	東京かあさん、クラウド就労促進、地域コミュニティ活動参加促進、企業評価におけるESG指標 ²⁶ の追加(シニアの活用)	高齢者就労率・地域活動参加率の増加、ケアにかかる工数の削減
システムのルール	高齢者の多様性に応じた生活基盤の強化	高齢者の経済・住宅面の安定化により、孤立要因を根本から解消	アフォーダブルハウジング ²⁷ 支援、地域中核企業の高齢者雇用促進、住宅融資インセンティブ付け	安定的居住率の増加、経済的安定感スコアの向上
情報の流れの構造	制度的支援と高齢者のマッチングを促す仕組み改善	支援情報の提供方法や伝達の改善により、早期介入と受援力向上を促進	ICTを活用したLINE見守りサービス、ステイホームダイアリー、地域包括支援センター強化	情報到達率・利用率の増加、孤立リスク者への早期介入率向上
時間的スケール	ライフコース全体を通じた社会関係資本の形成	若年期・中年期から社会的資源を蓄積し、孤独・孤立を予防的に防ぐ	図書館・地域サロン充実、多世代交流促進、WINKライフコース設計セミナー、企業評価におけるESG指標の追加(人的資本への投資:従業員の働き方に関する満足度、リスクリテラシー教育 ²⁸ 、従業員の地域コミュニティとの接点形成によるウェルビーイングの向上)	生涯社会関係資本スコアの向上、長期的な孤立リスクの低下

25 レバレッジポイントとは、システムの中で「より少ないリソースでより大きく持続的な成果をもたらす介入場所」のこと。システムに働きかけうるうえでの表面的な介入、根本的な介入が12の階層構造で整理されている。本レポートでは、同構造に則り、レバレッジポイントを整理。(出所:システム思考におけるレバレッジポイントの説明,チェンジエージェント,https://www.change-agent.jp/systemsthinking/leverage_points.html)

26 ESG指標:環境・社会・ガバナンスに配慮した経営を評価する基準。

27 アフォーダブルハウジング:低所得者でも手が届く価格帯で提供される住宅。

28 リスキリング教育:新たな知識やスキルを学び直す教育。

パラダイム

「Giveできる存在」という自己認識への転換

高齢者が社会貢献する側であるという認識を持つことで、主体性を取り戻し、自己肯定感を高めることを目的とする。

システム目的

高齢者を“地域や社会に貢献する存在”として位置づけ直す制度的再設計

高齢者を保護される対象から積極的な社会参加を促す対象へと制度的に位置づけ直し、地域にて大切な役割を果たす存在であるという社会的認識の浸透を図る。これは、これまで家族や社会の中で果たしてきた役割を転換させ、地域コミュニティに対してGiveができる存在であると高齢者を位置づけることによって、高齢者の尊厳を保ちながら地域コミュニティや行政によるケアコストを低減するために非常に重要な視点となる。

システムのルール

高齢者の多様性に応じた生活基盤の強化

高齢者の住宅や経済的安定を基盤として整備し、孤立や孤独の直接的な要因を軽減するための制度改革や支援施策を推進する。

情報の流れの構造

制度的支援と高齢者のマッチングを促す仕組み改善

高齢者が必要な支援情報に迅速かつ効果的にアクセスできるような情報提供の仕組みを整え、早期介入や社会参加を促進する。

時間的スケール

ライフコース全体を通じた社会関係資本の形成

高齢期に限定せず、ライフコース全体を通じて早期から社会的つながりや関係性を構築し、孤立や孤独のリスクを予防的に軽減する。

上記の5つのレバレッジポイントへの取り組みによって、AさんからEさんのペルソナが抱える孤独・孤立の構造に具体的な変化が生まれると考える。



Aさん
(20代男性)

たとえばAさん(20代男性)のように、若年期に適切な医療や支援につなげられず、社会的ネットワークを形成できなかった人にとっては、「情報の流れの構造」と「時間的スケール」の改善が鍵となる。図書館や地域の公共施設における自然な接点が医療や福祉の制度とつながるハブとして機能すれば、本人の自己責任に依存することなく、適切な支援と再接続するチャンスが生まれる。加えて、発達特性や若年期からの経験をふまえたライフコース支援が、孤独感の根源にある「見捨てられ感」を和らげていく。



Bさん
(30代女性)

Bさん(30代女性)は、自らのペースで社会との距離をとりながらも、自律的な選択を重んじている。彼女のような存在に対しては、「パラダイム」と「システム目的」の転換が有効である。つまり「支援される側」ではなく「Giveできる存在」としての役割を尊重し、個人の内発的な動機に基づいたサービスや地域活動の選択肢が提供されれば、Bさんは孤立ではなく「静かな自立」を続けることができる。終末期に至るまで、望む形で地域とつながり、自らの生を全うする準備が整う社会的基盤が重要である。



Cさん
(50代男性)

Cさん(50代男性)には、「システムのルール」としての生活基盤の強化が不可欠である。安定した住居や非正規就労者向けの経済的支援制度によって、外出や地域活動への参加機会が確保されれば、長年蓄積された孤立リスクは緩和されていく。また、支援制度に関する情報が届きづらい人へ向けて、「制度のわかりやすさ」と「アクセスのしやすさ」を両立した設計が必要である。日常生活の延長線上で自然に支援へアクセスできる仕組みが、Cさんの次の一步を支える。



Dさん

Dさん(50代女性)のように、子どもを持たない単身者として地域との接点が乏しかった人にとっては、「システムのルール」としての生活基盤の強化と、「システム目的」の転換が重要なレバレッジポイントとなる。これまでの制度や支援は、家族や親族といった一親等の関係を前提とすることが多く、Dさんのような人々は制度上“見えにくい存在”となりがちであった。そうした人々を“支援される側”として一括りにするのではなく、「その人だからこそ持てる視点や経験」を地域で生かす仕組みこそが必要である。

たとえば、避難行動の多様性に配慮した防災マップづくりや、同じような境遇の人同士が支え合うピア・サポート活動²⁹といった形で、Dさん自身が「誰かの助けになる存在」として尊重される機会を設計することが効果的である。こうした働きかけは、「Giveできる存在」というパラダイムへの転換を後押しし、単なるつながりの提供ではなく、貢献の実感をともなった関係性の再構築へとつながっていく。結果としてDさん自身も、自らの人生を再定義し、安心感と誇りを持って地域に参画できるようになる。

29 ピア・サポート活動：似た経験を持つ人同士が助け合う支援方法。



Eさん

そしてEさん(60代男性)のように、キャリア中心の人生を歩んできた人にとっては、「時間的スケール」に基づいた介入が鍵となる。定年前から会社以外のコミュニティとゆるやかにつながっておくことで、定年後も役割を持って関われる場所や関係性を確保できる。また、「システム目的」の変換という視点からも、長年のキャリアに基づく役職的振る舞いをアンラーン(unlearn)³⁰する機会を含むリスクリリング研修、生活スキル獲得支援、キャリアの延長線上に社会参加を見出せる“ワーキッシュアクト³¹”といった段階的支援も有効と考える。結果として「Giveできる存在」というパラダイム転換が本人の再エンゲージメントを促し、地域活動や後進への支援を通じて、尊厳と誇りを持った第二の人生が始まる。

この章のポイント ☑

- 孤立は高齢期に突然始まるのではなく、若年期からの「つながりの喪失」の積み重ねによって形成される。
- 「支援される存在」から「誰かに与える存在」へのパラダイム転換が、孤立の連鎖を断ち切る鍵となる。
- 多様なペルソナごとに異なるレバレッジポイント(仕組みのテコ)を見極め、段階的な介入設計を行う視点が重要。

30 アンラーン(unlearn):身についた考え方や行動を一度捨て、新しい考え方を受け入れること。

31 ワーキッシュアクト:仕事と生活をなだらかに接続し、定年後も役割を持って社会参加するモデル。Workish Act。

5 今後必要になるアクション

1 システムチェンジ投資家³²として求められる行動

1

システムチェンジ投資家としてまず求められるのは、孤独・孤立という社会課題を構造的・全体的に捉える視座である。高齢者の孤立は、都市化や雇用構造、家族形態、健康状態などが複雑に影響し合う中で形成されるため、単一のソリューションでは解決に至らない。重要なのは、要素同士の相互作用を見極めたうえで、介入の順序や重点を適切に設計し、面的に取り組むことである。全体構造の中でレバレッジの高いポイントを複層的に捉え、システム全体への波及効果を見越した投資戦略が求められる。

すでに多くの事業者が「豊かな老い」の実現をめざし、多種多様な支援プログラムやサービスを展開している。住まいの安心を支えるAffordable Housingから、一人ひとりの得意を活かすシニアチューター、地域サロンやコミュニティナースによる見守りまで、その取り組みは広がりを見せ、確かな成果をあげつつある。しかしながら、これらのソリューションを利用者の状況やニーズに合わせて最適なタイミングで組み合わせ、効果的に活用していく仕組みはまだ十分とはいえない。

たとえば、就労機会を創出する事業を導入しても、「支援される側」から卒業し、「誰かに何かを与える側」への意識転換が図られていなければ、自信や自己効力感が高まらず、仕事を続けるモチベーションにつながりにくい。また、健康管理のための見守りサービスが提供されても、住まいの安全性が確保されていなければ、そもそも外出や交流の意欲がわきにくいはずだ。

したがって、「自分は貢献できる存在だ」というマインドセットの醸成、住宅や日常生活の安心基盤の整備、社会参加や就労体験の機会提供、健康維持・生活支援サービスの継続的な利用——といった支援を、利用者のライフステージや内在能力、環境の変化に応じて順序立てて実行することが重要である。

具体的には、まず「自分でも何か役に立てる」という小さな成功体験を得られるピアサポーター制度やワークショップ型講座からスタートし、自らの価値を再認識してもらうこと。その後でAffordable Housingや住み替え支援を組み合わせ、安心して暮らせる環境を確立する。続いて、地域サロンやシニアチューターと連携した社会参加プログラムを導入し、関係性のネットワークを広げる。最後に、見守りサービスやオンライン健康相談などで日常の安全を支え、長期にわたる活動継続を後押しする、といった流れである。

こうした順序立てたアプローチによって、一連の施策がより効果的に“つながり”、利用者の主体性を引き出しながら、ムダの少ない支援体制が実現できると考える。

32 システムチェンジ投資家：社会課題の根本原因に働きかけ、社会構造そのものを変革することを目的とする投資家。

加えて、こうした孤独・孤立の低減は、高齢者の健康悪化や要介護化を防ぎ、結果としてケアにかかる社会的コストを最適化する可能性を持つ。³³単に福祉の充実を図るだけでなく、持続可能な社会保障制度を構築するという観点からも、孤立予防に向けた戦略的投資は重要である。

医療・介護の需要を長期的に安定させるレジリエンス施策として、孤独・孤立を社会構造のレベルで捉えなおすことは、システムチェンジ投資家にとって不可欠な視点である。

2 次に必要なのは、ライフコースを通じた連続的な支援・介入の視点である。孤独や孤立は高齢期になって突然発生するものではなく、若年期からの教育、就労、住環境、社会参加といった個人の選択や制度的環境の積み重ねによって形づくられる。したがって、投資家としては、発達障害や子どもの貧困、Neuro Diversityの包摂、50代以降の人生設計支援、地域共生の仕組みづくりといった、各ライフステージでの社会的関係資本の形成に寄与する領域を視野に入れる必要がある。これにより、高齢期にも自己効力感と社会参加意欲を保ち、自立的で誇りある老いを実現することが可能となる。

3 最後に、官民連携の狭間に存在する“支援の空白”に着目する視点が重要である。たとえば見守り保証や高齢者向け賃貸住宅の契約保障、移動手段へのアクセス課題など、制度の谷間に落ち込みやすい分野は、現場のニーズが高い一方で、既存制度や事業者の関与が限定的なため、持続可能なモデルの構築が困難である。ここにこそ、インパクト投資によるリスクテイクやイノベーション創出の意義がある。

一般に、高齢者の孤独・孤立というと、公的機関や非営利セクターが担う課題として認識されがちだが、実はエコノミーサイドだからこそ果たせる重要な役割が存在する。非営利や社会福祉による取り組みは、問題を抱えている人に直接アウトリーチし、課題を抱えた人々への支援を行うが、エコノミーサイドの強みは、一般の人々が日常生活の中で自然と触れる機会を作れる点にある。生活そのものである経済活動は、住宅、スーパー、図書館、公共交通機関、タクシーなど、あらゆる生活の場面に浸透した高密度のネットワークを形成している。こういったネットワークは現在支援の中で透明化されている存在(子供を持たない女性、仕事に忙殺されて地域社会との関係性を築けない労働者)にもリーチすることが可能であり、この日常生活のネットワークこそが、孤独・孤立の予防や早期発見、解決に対し大きなポテンシャルを持っている。

エコノミーサイドならではの自然で継続的な接点を形成し、「支援される特別な人」ではなく、生活する一人ひとりとしての高齢者に関わり続けることができるのは、まさに経済活動だからこそである。行政と民間の中間支援機能を果たす新しいエコシステムの構築や、官民連携モデルの実装を通じて、公や非営利セクターだけでは埋められなかった支援の空白を埋めることができる。こうした視点に立脚し、エコノミーサイドが積極的に孤独・孤立問題への解決策を提供することは、福祉の拡充を超えた社会システムの転換につながる重要な第一歩となるであろう。

33 たとえば米国では、高齢者の社会的孤立に起因する追加的な医療費は年間約67億ドル(約7,000億円)に上ると推計されている(Flowers et al., 2017)。また日本の研究では、社会的孤立状態にある高齢者は、そうでない人と比べて要介護や死亡に至るリスクが1.2~1.3倍高いとされ、医療・介護需要の増加要因となっている(厚労科研班, 2010)。

2 資金提供者に求められる具体的なアクションの提言

上記を踏まえ、資金提供者がとりえる具体的なアクションの案をテーマ及びアセットクラスごとに記載する。

1

地域に根ざしたゼブラ企業への 投融資によるコミュニティ再生

アセットクラス：
非上場中小企業への投融資

生活基盤のソフト面を支えるには、地域において多世代が交わり協働できる環境を整えることが欠かせない。安定した雇用創出や地域のつながりの再構築の支援によって、高齢者が役割を持って地域に参画する基盤が整い、孤独・孤立のリスクを未然に防ぐコミュニティの形成につながる。こうした場の再生を牽引する存在として、社会性と経済性の両立を志向するゼブラ企業、地域における共助の再構築を現場起点で実装する事業者（例：CNCなど）が注目されている。AsMamaのように、子育て支援から地域共助インフラへと発展してきたモデルをシニア層にも展開していくことも有用と考える。顔の見える関係性を土台に、地域住民が「できること」を持ち寄って支え合う仕組みは、加齢に伴う孤立感や不安を和らげるだけでなく、暮らしや健康に課題を抱える高齢者が自ら支援を求めるハードルを下げる。

これらの事業は、地域コミュニティに深く入り込む事業形態をとるため、DebtやEquity³⁴といった既存の金融手法に加えて、長期的視野と公共的な美意識を備えた地域の公益経営者³⁵や自治体によるコミュニティ再生事業の委託や、メザニンファイナンス³⁶の活用、レベニューシェア³⁷等のオルタナティブな金融手法の開発も求められる。

非上場中小企業がローカルに根差して共助のエコシステムを築く動きは、その地域の活性化をミッションとする投資家にとって社会的リターンの大きい投融資対象となる。ひとり暮らし高齢者が増える中、孤立を予防する仕組みへの先行投資は、将来的なケアコストの抑制にもつながるという視点が、今後より重要性を増すだろう。

2

高齢者の役割回復を促す 地域メディア・活動への個人資金

アセットクラス：
個人投資・寄付・クラウドファンディング

高齢者が「社会に価値を提供できる存在である」という意識を持つことは、人生後半期の充足感や社会参加意欲を高めるうえで非常に重要である。うきはの宝社が提供するばあちゃん新聞のような、シニアの活躍を中心に置いたメディアでは、高齢者自身が主体的に発信者として関わることで、自己効力感を高め、地域社会とのつながりを深めている。こうした取り組みに対しては、幅広いファンベースによる事業収益に加えて、志ある個人や地域住民、または共感を持つ外部支援者からの小口資金、寄付、クラウドファンディングなどの手段が有効である。資金提供を通じて、高齢者のポジティブな自己認識を支え、孤立の予防と地域の文化的活性を両立させることが可能になる。

34 Debt/Equity: Debtは融資などの「負債性資金」、Equityは株式出資などの「自己資本」。

35 公益経営者: 利益だけでなく公共性を重視して事業を行う経営者。

36 メザニンファイナンス: 融資と株式投資の中間的な資金調達方法で、リスクは高いがリターンも大きい。

37 レベニューシェア: 売上に応じて投資家と収益を分配する仕組み。

3

大手介護・生活支援事業者の 意識改革を促すエクイティ投資³⁸

アセットクラス：
上場企業への投融資

全国規模で介護施設を展開する大手企業や生活支援事業者(例：損保会社や教育系企業)に対して、意識改革を伴う投資介入が求められている。従来型の効率重視・利益最優先の事業運営から脱し、ケアの質や地域連携の視点を取り入れるには、丁寧なデューデリジェンスとセットで行うエクイティ投資が有効である。あるいは、Debt型の資金提供により、機材や施設の拡張とともにケアの質を測る指標(PIF等)の実装を促すことも可能である。投資家が意識的に関与することで、産業全体の在り方を変えるレバレッジポイントとなり得る。

4

高齢者の住宅排除を防ぐための 不動産分野への融資

アセットクラス：
上場企業・中小企業向け融資

住まいの安定は、高齢者の生活における安心と自立を支える最も基礎的な要素である。しかし現実には、多くの不動産オーナーが高齢者への賃貸を渋る状況が続いており、住まいの不安定さが孤独・孤立の引き金となっている。こうした課題に対しては、住宅の開発や賃貸を行う上場企業や大手不動産管理会社に対して、不当な貸し渋りをしない等の運用をPIF等の融資を行う際の融資条項に組み入れる、地域に根差した不動産経営を行う中小企業に対する中長期視点での融資(劣後ローン)を通じて、アフォードブルな住宅の供給を促す等の方策が考えられる。³⁹

愛知県名古屋市のLivEQuality大家さん⁴⁰のように、住宅の提供だけではなく、生活面の支援を提供するNPOと連携して事業を展開することで、入居者の自律的な生活を支え、安定的な家賃収入につなげることも可能となる。アフォードブルハウジングは経済的に困窮した高齢者であっても排除されない社会基盤をつくる上での要となる。

38 エクイティ投資：会社の株式を取得して出資する投資方法。経営権を得る場合もある。

39 米国、英国同様、アフォードブルハウジングに資する融資に税制優遇や信用保証等を付けるといった行政側の介入も有用と考えられる。

40 株式会社LivEQuality大家さんは、愛知県名古屋市を拠点に、住宅困窮者や高齢者など住まいの確保が困難な人々に対し、アフォードブルな賃貸住宅を提供する不動産事業者。福祉系NPOと連携し、住宅提供に加えて生活支援や見守りも行うことで、入居者の自立と安定した生活を支えている。

5

全国的にニーズがあるサービスへの
スタートアップ投資アセットクラス：
スタートアップ投資

身元保証(見守り、訪問サービス含む)や社会的孤立の予防といった、全国規模でニーズのある高品質なサービスの展開にはスタートアップ投資が有用である。これらはLITALICO社⁴¹のように社会課題解決と事業成長の両立を目指すインパクトスタートアップに対するインパクト投資の対象となり得る。公的資源に依存せず、持続的にスケールするソリューションとして期待される分野である。高齢者自身と家族のニーズがあるため、経済的に収支が合う見込みが高い。総務省が高齢者等終身サポート事業者ガイドラインを展開しているが、事業者によって事業品質のばらつきや中長期的な経営基盤の維持に課題があり、利用者にとって信頼できる事業者を選択できるか否かのリスクの高い領域でもある。投資家としてこういった背景を踏まえつつ、質の高いサービスが市場で主流になるようなマーケット形成をリードすることが期待される。

また、定年後に孤立しやすい男性シニアへの介入もまた、投資家による重点的な支援対象である。とりわけ、長年仕事中心に生活を送ってきた男性は、地域のサロン等の既存資源にアクセスしづらく、定年退職をきっかけに社会的役割を喪失し孤立に陥りやすい。こうした層に対しては、会社での役職的ふるまいをアンラーンするリスキリング型研修や、生活スキルの獲得を通じた自己効力感の再構築支援、さらには仕事と地域活動をなだらかにつなぐ「ワーキッシュアクト(Workish Act)」のような緩やかな就労モデルの提供が効果的である。このような介入は、単なる個別支援にとどまらず、男性シニアが地域社会で「新たな役割」を獲得し、再びGiveする側として機能する好循環の起点となる。非上場企業やスタートアップが提供する生活・学習支援事業への投融資は、こうした変化を支える重要な手段であり、同時に高齢男性特有の孤立構造に対してアプローチする初動投資ともなる。

6

孤立を未然に防ぐコミュニティとの
接点形成に向けた公的資金の活用アセットクラス：
公的資金(グラント、SIB)

多くの人々が会社以外のコミュニティにリソースを割けず、人とのつながりを築く機会を失ったまま孤立していく——こうした構造を断ち切るためには、ライフコースを通じた持続的な支援が必要である。具体的には、図書館のように人と人が自然に出会える場所の維持・拡充や、リスキリングや受援力向上に取り組む非営利団体への資金提供が有効である。この分野は短期的な経済リターンを見込みにくいため、ソーシャル・インパクト・ボンド(SIB)や補助金といった公的資金の活用が適している。こうした取り組みは、就労段階から「会社外のつながり」を持つ土壌を育み、孤立予防と地域共生を推進する基盤となる。

41 株式会社LITALICOは、発達障害や学習障害のある子ども、就労に困難を抱える若者や障害者など、多様な背景を持つ人々への教育・就労支援を行うインパクトスタートアップ企業。社会課題の解決と持続可能なビジネスの両立を掲げ、民間主導で全国展開を進めている。

図表13. 高齢者の孤立予防に向けた資金提供手段とアセットクラス

アセットクラス	対象テーマ	資金使途(資金提供者による貢献)
非上場中小企業への投融資(オルタナティブ投資)	地域に根ざしたゼブラ企業への投融資によるコミュニティ再生	・地域共助型のゼブラ企業支援、シニア再雇用支援 ・Debt/Equityに加え、公共的視点のレベニューシェア等の柔軟な資金手法の活用 ・地域参画機会の創出、孤立予防型のビジネス支援
寄付・クラウドファンディング	高齢者の役割回復を促す地域メディア・活動	・高齢者の社会参加・発信を支援する活動への資金提供 ・地域文化や自己効力感の向上につながる事業への参加型資金循環
上場企業への投融資	大手介護・生活支援事業者への意識改革	・ケアの質や地域連携を重視する経営へのエクイティ投資 ・PIF等のケア指標⁴²導入を促す設備・制度投資(Debt)
上場企業・中小向け融資	高齢者の住宅排除を防ぐための不動産	・中長期的視野での住宅開発・管理企業への融資 ・NPOとの連携による自律支援型モデルの拡充
スタートアップ投資	全国的ニーズのある生活支援・孤立予防サービスの拡大	・高品質な身元保証や訪問サービスのスケール支援(Equity) ・生活支援・学習支援サービスの市場形成を先導
公的資金(グラント、SIB)	孤立を未然に防ぐコミュニティとの接点形成に向けた公的資金の活用	・図書館のように人と人とが自然に出会える場所の維持・拡充 ・リスキリングや受援力向上に取り組む非営利団体への資金提供

この章のポイント

- 孤独・孤立の解消は、福祉の課題にとどまらず、経済活動と結びついた投資テーマである。
- 投資対象はスタートアップから非上場企業、上場企業、個人寄付まで多様であり、目的に応じてアセットクラスを使い分けるべき。
- 男性シニアや地域排除層といった見過ごされがちな層への介入が、真に効果的なレバレッジポイントになり得る。

42 ケア指標：高齢者施設などでケアの質を測定するための指標。

結びの言葉

孤立は、私たちが近代社会で手に入れた「自由」と表裏一体の関係にあります。共同体の束縛から解放され、自立した個人として自由に生きることは、まさに人類が長年望んできた姿だと言えるでしょう。しかし、多くの研究が示す通り、孤独は心身に大きな悪影響を及ぼします。これは、他者とつながって生きることが、人類の生存戦略としてDNAレベルで組み込まれていることの何よりの証拠かもしれません。「自由な個人として生きたい」という願いと、「一人では生きていけない」という現実。この二律背反する欲求のバランスを取りながら、誰もが望む「普通の暮らし」を最期まで全うできること。それこそが、豊かな老いの本質ではないでしょうか。世界最速で超高齢社会に突入した日本には、その新たな両立の形を世界に示す可能性があります。

高齢者ケアは、これまで公的機関や非営利組織の役割だと考えられがちでした。しかし、今回の調査を通じて、経済活動の中にこそケアのヒントが豊富に隠されていると気づかされました。孤独を抱える高齢者は、病院や介護施設だけでなく、私たちの身近な地域に暮らしています。彼らは買い物に行き、食事を楽しみ、人との会話を求め、困った人がいれば助けたりする、ごく普通の生活を送っています。日々の「衣食住」に関わる経済活動の中にこそ、さりげなくケアを組み込むための無数の接点が存在するのです。高齢者の孤立や孤独を解消する鍵は、必ずしも介護の専門家だけが握っているわけではなく、むしろ、日々の暮らしに根差したビジネスや商売、そしてそのお金の流れを変えていくことが、大きな突破口になると考えられます。

今回の調査で得たもう一つの重要な発見は、孤独な高齢者が「高齢になったから孤独になった」わけではない、ということです。多くの場合、若年期からすでに孤立状態に置かれていました。孤独を引き起こす要因や環境に目を向けると、それは「子どもの貧困」「ジェンダー格差」「非正規雇用」といった、一見すると高齢者ケアとは別の課題領域と深くつながっています。

人類がまだ経験したことのない超高齢社会で人々が豊かに老いる未来を創るには、従来の枠組みを超える必要があります。セクターや課題の垣根を越え、多様な主体が新たな形で連携することが不可欠です。これから、豊かな老いの実現に向け、多くの皆様とご一緒できることを期待しています。

Appendix

事例

一般社団法人WINK

一般社団法人WINKでは、主に50～60代前半のプレシニアを対象に、自立的な老後設計を支援するプログラムを提供している。近年、家族構成の多様化に伴い、「将来頼る相手がいない」ことへの不安を抱える中年層が増加している。WINKはこうした声に応え、ライフコース全体を見据えた段階的な相互啓発を行う点が特徴だ。

まず、WINKのセミナーでは「資産形成」「住まいの検討」「社会的つながりの構築」「終活ではなく生活の継続」をテーマに講義とワークを実施する。具体的には、金融プランナーによる運用入門講座等を開催。居住地選びの判断材料となるコストや生活利便性だけでなく、サロンへの参加による人脈づくりまでをカバーしている。

次にオンラインで提供される「自分史(ライフラインチャート)ワークショップ」では、参加者が自身の職歴や趣味・経験をまとめる作業を通じて、自らの知見やスキルを再確認する機会を設ける。ワークショップ終了後には、ワーキンググループ形式で、「講師」「相談役」としての役割を実際に担う流れを構築している。

これらの活動を通じ、参加者は以下のような成果を得ている。

- **住まいと暮らし方の変化**

実際に移住や二拠点生活を始めたコミュニティ参加者が現れたことで、他のメンバーの関心も高まり、自分らしい暮らし方を模索する動きが広がっている。

- **自己理解とキャリアの見直し**

「自分史」を用いたワークショップを通じて、自分では気づかなかった強みや経験の価値に気づき、それらを今後のキャリアに活かす可能性を見出した参加者も多い。

WINKの取り組みは、高齢期の「孤独・孤立」を未然に防ぐためのライフコース設計にフォーカスしている。家族や既存の支援構造に依存せず、自ら情報を収集し、経済・居住・人間関係の各要素を段階的に整備することで、50代から安定した老後基盤を築くモデルケースを示している。

出典：<https://wink.jp.net/wp/>

事例

地域に根ざす多機能ケア「あおいけあ」

神奈川県藤沢市を拠点に、2015年から小規模多機能型居宅介護、2017年から認知症対応型グループホームを併設して運営する「あおいけあ」。利用者は要支援1～要介護5まで、認知症の有無を問わず受け入れ、通い・訪問・宿泊の三つのサービスを利用者自身の必要に応じて組み合わせられる。これにより、住み慣れた自宅での生活を継続しやすく、介護負担の軽減にもつながっている。

事業主体は地域の社会福祉法人。ケアマネジャー、看護師、介護職、機能訓練士らが一つのチームを組み、365日24時間対応を実現。活動エリアは半径およそ16kmで、送迎車が利用者の自宅と事業所を結ぶ。利用者の多くが「自分のペースで通える」「必要なときだけ宿泊できる」といった柔軟性を評価している。

実績面では、年間延べ250名の通い利用、月間平均20名の宿泊利用、そして1年後の在宅継続率80%超という数字を誇る。これらは、身体機能や認知機能を維持しながら、家族の夜間不安を軽減するといった効果を裏付けている。特に、日々のプログラムに「役割」を持たせ、スタッフとの対話を通じて自己効力感を高める工夫が利用定着率の向上に寄与している。

多様なサービスを一体的に提供し、その日の体調や気分に応じて利用形態を選べる柔軟性は、地域包括ケアの理想を具体化したモデルと言える。あおいけあの事例は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための一つの指針となるだろう。

出典：<https://aoicare.co.jp/ns/>

事例

「おせっかい」が耕す、自律と安心の地域共助

島根・雲南市で生まれた株式会社CNCは、「コミュニティナース」という概念を提唱・実践してきた。だがその実像は、「看護師が訪問する」医療モデルではなく、住民同士が暮らしの中で自然にケアし合う関係性を再編し、地域共助の再構築を試みる株式会社である。

活動の担い手は、必ずしも看護師ではない。共通するのは「暮らしのそばで変化に気づく力」と「誰かの元気を応援する態度」である。彼らは暮らしのそばに身を置き、買い物や立ち話といった日常の動線で住民の声や表情をすくい上げ、その人が自分らしく生きられる役割やつながり再編集していく。

医療や福祉の支援モデルが「与える」ものになりがちなか中、CNCのスタンスは対等性にある。「ケアする・される」という関係性を一方通行にせず、誰もが一人の“おせっかい仲間”として関われる土壌を丁寧に耕していく。活動現場では、高齢者が昔の知恵や経験を生かし、若い親世代や子どもと自然に交わるシーンが多く見られる。

CNCは、単に健康や介護の「課題解決」をめざすのではない。むしろ、人々が「自分のことを気にかけてくれる誰かがいる」という小さな安心を得ること、そこから自発的に行動し、「誰かの力になれる」という希望が生まれ、自律とつながりが深まっていくプロセスそのものを重視している。

また、ICTやマッチングの仕組みを活用しながら、相談・共助・提案の機会が「点」ではなく「面」として持続する環境づくりにも力を入れている。

こうした活動は、地域内の見守りや声かけの頻度を増やし、孤立や重度化を防ぐ実効性を持つ一方で、統計では捉えきれない「安心して声をあげられる空気」を育んでいる。

CNCは、「誰かの役に立ちたい」「つながりたい」という人間の自然な願いに根ざした共助の循環を、地域に共に作り上げていく存在である。

出典：<https://cncinc.jp>

コラム

適切なつながりの量とは

WHOでは3人以上のつながりがあれば、英国の研究では5人以上の人間関係があれば孤独感は低減されている。しかし、孤独・孤立を解消するために必要な「つながりの数」は、個人の状況や性格、環境によって異なるため、一概には言えない。しかし、一般的には以下のような基準や目安が考えられる。

友人や知人
との関係

3～5人程度の親しい友人や知人がいると、支え合いや情報共有が可能になる。少なくとも一緒に過ごすことができる関係性が重要だ。

地域の
コミュニティ

地域サロンや趣味のグループなど、定期的に顔を合わせることができる場所で、5～10人程度の関係を持つことが望ましい。これにより、社会的なつながりが生まれ、交流の機会が増える。

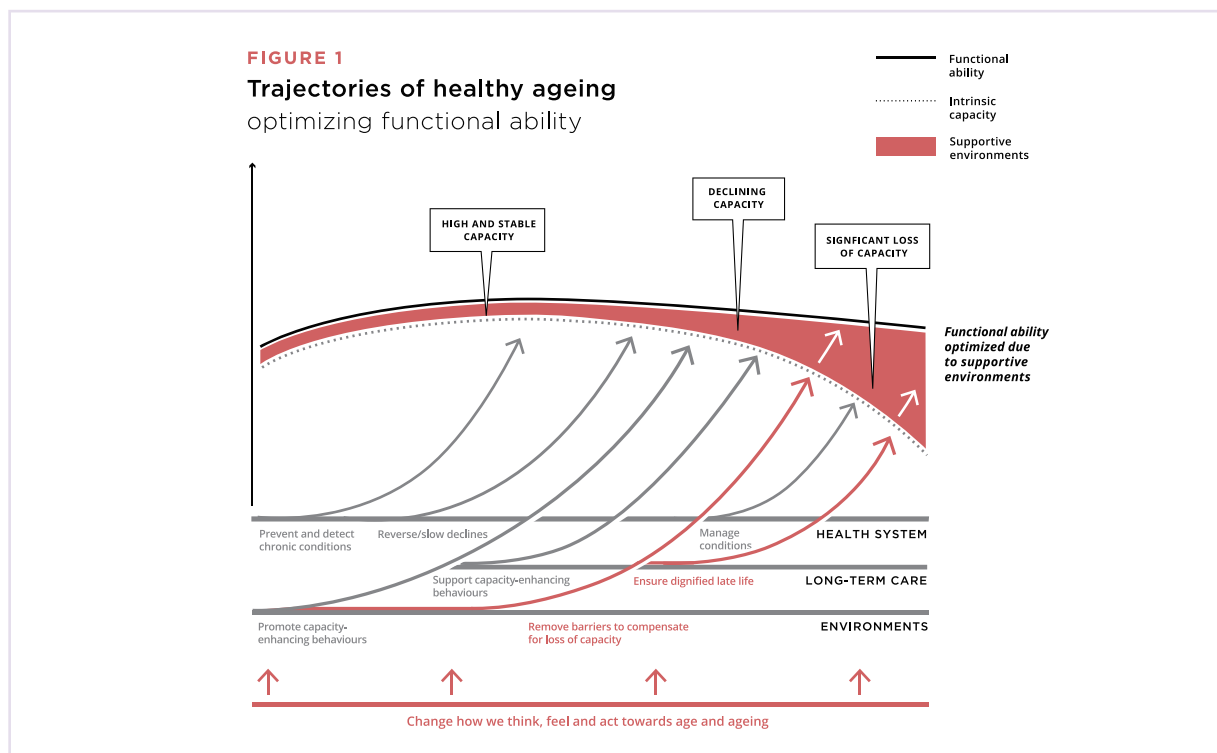
保健・福祉の
支援者

医療やカウンセリング、生活支援を行う専門職（看護師やソーシャルワーカー）との関係も重要で、1～2人の専門家との連携があると安心感が増す。
家族との関係：親しい家族とのつながりも重要。数人の家族との関係があることで、心理的なサポートが得られやすくなる。

結論として、具体的な人数よりも、個人の好みやニーズに合わせた「質の高い関係」が重視されるべきだ。質の高い人間関係が1つでもあれば、それが孤立感を和らげる助けとなる。また、孤立を予防するためには、積極的に新しいつながりを作ることが大切で、無理のない範囲での交流を進めることが効果的である。

コラム

WHO:Decade of healthy ageing



出典: <https://www.who.int/publications/b/56512>

WHOのDecade of healthy ageingによると、機能的能力(生活水準の確保、学び成長し意思決定を行う、移動可能である、人間関係を構築し維持する、社会に貢献する)はサポータティブな環境によって一定程度維持することができる」とされている。

健康的な老化のプロセスは、多様な要因と経路により構成される。その理解には3つの視点が重要です。第一に、ライフコースの視点では、内在能力は人生の各段階で生物学的・社会経済的・環境的な影響を受け、ピークの能力や衰退の開始時期に関係する。人生の早期における介入や成人期の健康的な生活習慣は、内在能力の維持と非感染性疾患(NCD)の予防に寄与する。第二に、健康の社会的決定要因の観点では、社会的・経済的不利や特権がライフコース全体の健康軌道に影響し、機能的能力や脆弱性の差を生み出す。こうした視点は、健康的な老化を促進する要素の理解に役立つ。

**内在能力×環境
→機能的能力**

どれほど内在能力があっても、それを生かせる環境がなければ機能的能力は低下する。逆に、環境が支えれば、内在能力の一部が低下しても、生活機能は保てる。

環境改善が鍵

内在能力は年齢とともに変化するが、環境(支援・制度・技術)次第で「できること＝機能的能力」は大きく変わる。



一般財団法人 社会変革推進財団 (SIIF)
Japan Social Innovation & Investment Foundation

2013年、日本財団内でインパクト投資に関する調査研究を開始し、その後日本財団の助成を受けて社会的投資推進財団として設立。2019年には社会変革推進機構と統合し、社会変革推進財団(SIIF)として再編しました。インパクト投資の推進に向け、GSG国内諮問委員会の設立、提言書の発行、金融庁との勉強会の共催等を通じて、民間資金による社会課題解決を後押ししています。特に、「機会格差」「ヘルスケア」「地域活性化」という3つの重点領域において、持続可能な社会システムへの変革(システムチェンジ)をめざし、投資・実証・政策提言を一体的に展開しています。

組織概要

設立 2018年9月

理事長 大野修一

所在地 〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目11番28号 6階

SIIF HP



SIIF 公式note



SIIF 公式podcast



発行物 「豊かな老い」の実現に向けたリサーチ ～他者とのつながりの中でいかにいきいきと年を重ねるか～
持続可能な支援に向けた投資の在り方

出版元 一般財団法人社会変革推進財団

担当 常務理事 工藤七子
事業部インパクト・オフィサー 北原菜由香
事業部インパクト・オフィサー 田立紀子

