

# 共助・自助の観点からみた 浜田市における孤立（孤独）死防止対策

島根県立大学看護栄養学部

准教授 平井 由佳

講師 渡邊 克俊

助教 鈿 貴裕

浜田市消防本部警防課救急企画係係長 野上 政和

警防課長 浦田 博文

# 背景

- 島根県浜田市では、高齢化・単身化の進行により、高齢者の情報からの孤立、ご近所付き合いなどの交流の場の減少により、家族やコミュニティとほとんど接触がない社会的孤立状態の高齢者が増加している。
- 令和5年度の浜田市と島根県立大学の共同研究事業において、独居で医療・福祉サービスや民間のサービスを利用していない、あるいは近隣住民との交流がないといった、**他者に気づかれない環境に身を置き生活している場合が孤独死をまねく困難な事例**となっていることが明らかとなった。
- 令和2年度の浜田市と島根県立大学の共同研究で「孤立（孤独）死を未然に防ぐためには自助では限界があり、互助を醸成し、地域特性に合った共助の仕組みをつくることが重要である」と報告があった。

- このことから、医療・保健といった公助の視点はもとより、共助の観点から、地域住民に関わることの多い民間事業者（郵便・新聞・宅配など配達事業者）らによる地域レベルでの「異変の気づき」機能の強化と、気づかれた異変情報の速やかな伝達、適切な支援が対象者に届く体制の構築を進める必要がある。
- 一方で、共助・公助のみならず、独居をしている人自身が、自分ひとりで抱え込まないように、生活や介護以外にもなんらかのサポートやサービスとの関わりをもち、自ら情報発信できる力も大切であり、本人、家族、からの発信の強化の重要性も示された。

# 調査目的

- 今後の浜田市で活用できる効果的な孤独死未然対策の整備・運用の示唆を得る一助とするため。

## ①共助の観点から

浜田市の地域住民に関わる機会の多い民間事業者の孤独死への意識, 孤独死予防対策と現状。

## ②自助の観点から

浜田市在住の独居高齢者の孤立状態と孤独感および孤独死に対する意識について明らかにする。

# ①浜田市の民間企業職員の 孤独死予防対策に関する意識

島根県立大学看護栄養学部看護学科4年 鷲見 春奈

本多 優夏

指導教員 看護栄養学部 基礎看護学領域 平井 由佳

鉦 貴裕

# 目的

- 社会的孤立状態にある高齢者の孤独死対策行動の示唆を得るため、A市で働く民間企業職員の孤独死に対する意識と孤独死予防対策について明らかにする。

# 研究方法

1. **データ収集期間**: 令和6年9月
2. **研究対象**: 浜田市消防本部警防課の紹介を受け、A市で生活している高齢者との関わりがある民間事業所職員（郵便, 新聞, 荷物, 弁当宅配等）242人を選定してもらった。
3. **データ収集方法**: 各事業所に依頼文書と質問紙を郵送あるいは手渡しし, 事業所責任者に質問紙の配付と回収を一任した。  
調査対象者の回答の負担軽減のため, 依頼文書にQRコードを記載し, Formsでの回答も受け付けた。
4. **調査内容**: 年齢, 性別, 孤独死に対する理解や認識, コミュニティ意識, 孤独死を防止するために必要だと思うこと等, 独自に作成した質問8項目
5. **分析方法**: 記述統計と, 自由記述をそれぞれカテゴリー化した。

# 倫理的配慮

- 質問紙は無記人とし, 個人や職場が特定されるような情報は取得していない。
- 質問紙への回答と提出をもって同意を得たとみなした。
- 調査にあたり, 島根県立大学出雲キャンパス研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。(承認番号:417)

# 結果

## 1.属性

- 右記の事業所の242名に配布し、228名の回答を得た(回収率94.2%)。
- 郵送での回答数は197名、Formsでの回答は31名であった。
- 無記入が多かったもの・白紙28名を除外し、200名を有効回答とした。  
(有効回答率87.7%)

送付先民間事業者	人数
新聞会社	72名
運送会社	42名
タクシー	36名
ガス会社	25名
生協	19名
電力会社	10名
社会福祉協議会	10名
弁当宅配	10名
郵便局	10名
設備会社	4名
福祉用具レンタル	3名
商会	1名

男性:130人(65%),女性:67人(33%),答えたくない:3人(2%)

平均年齢:47.94歳 ±14.02(無回答を除く)

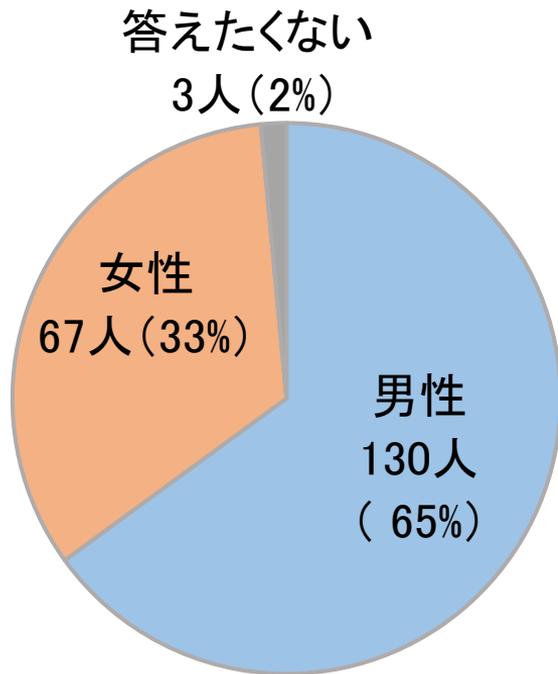


図1. 性別の内訳

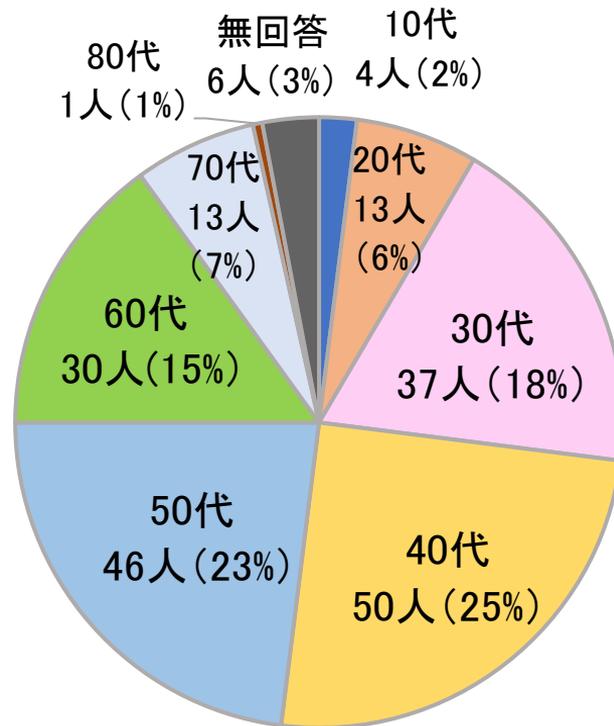
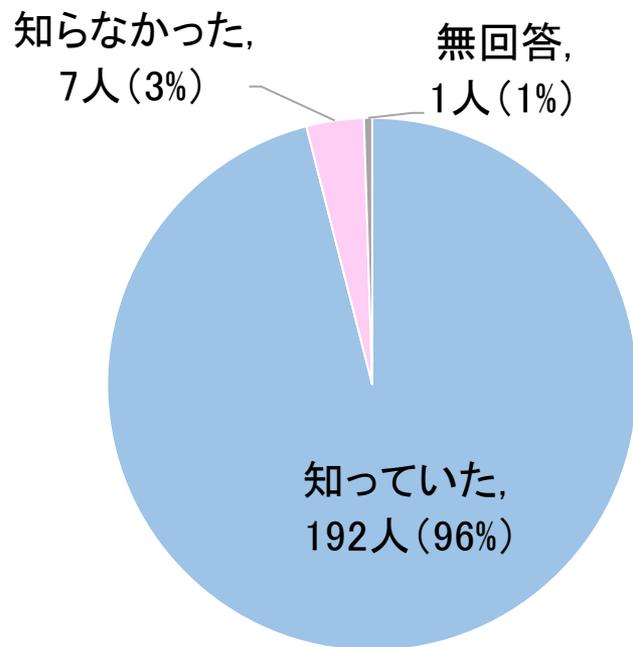
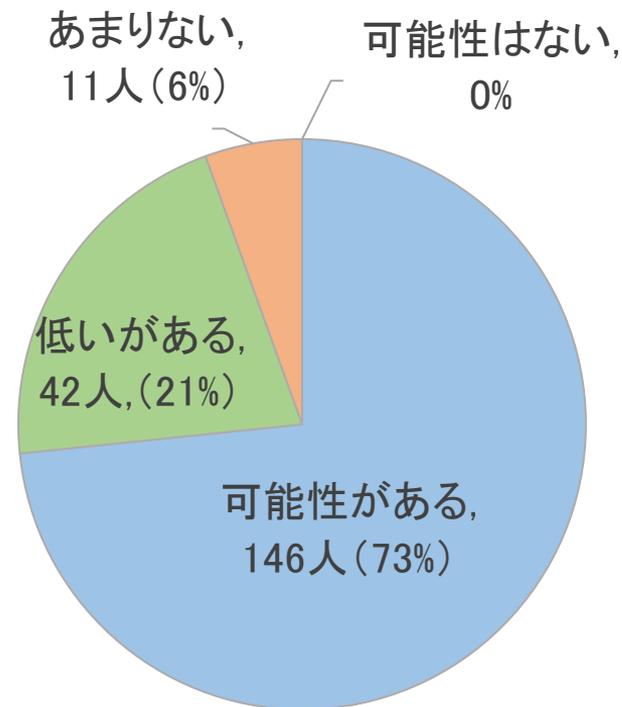


図2. 年齢区分の内訳

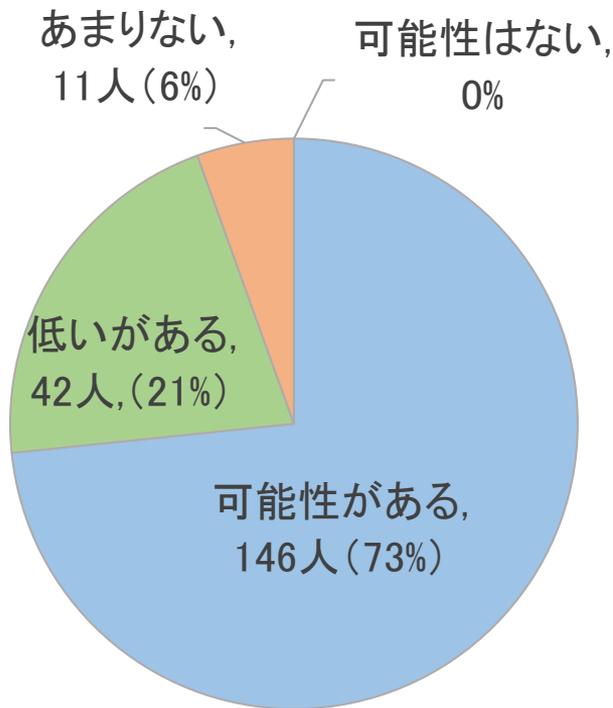
問. あなたは孤独死という言葉を知っていましたか？



問. あなたが働いている地域で孤独死は起こりうる可能性がありますか？



## 問. あなたが働いている地域で孤独死は起こりうる可能性はありますか？



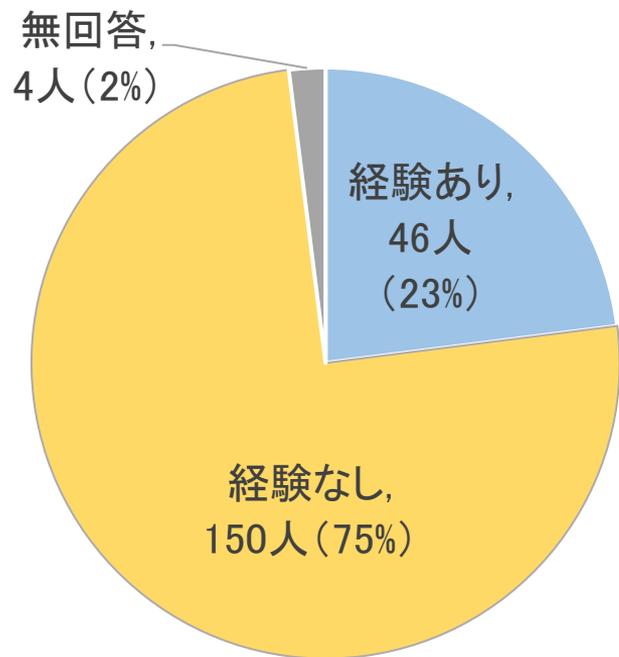
### “可能性がある”・“可能性が低いがあると思う理由”

- 一人暮らしが多い(6)
- 高齢者の単身が多い(4)
- 配偶者を亡くし支える周りの人がいない(2)
- 地域と関わりを持ちたがらない独居老人は少なくない(1)

### “可能性があまりない”と思う理由

- 独居老人はあまりいない, 家族と生活している人が多い(4)
- 地域のつながりが強くお互いに声をかける習慣が根付いている(2)
- 高齢者に関して関係機関と協力して見守り体制, 情報交換ができています(1)

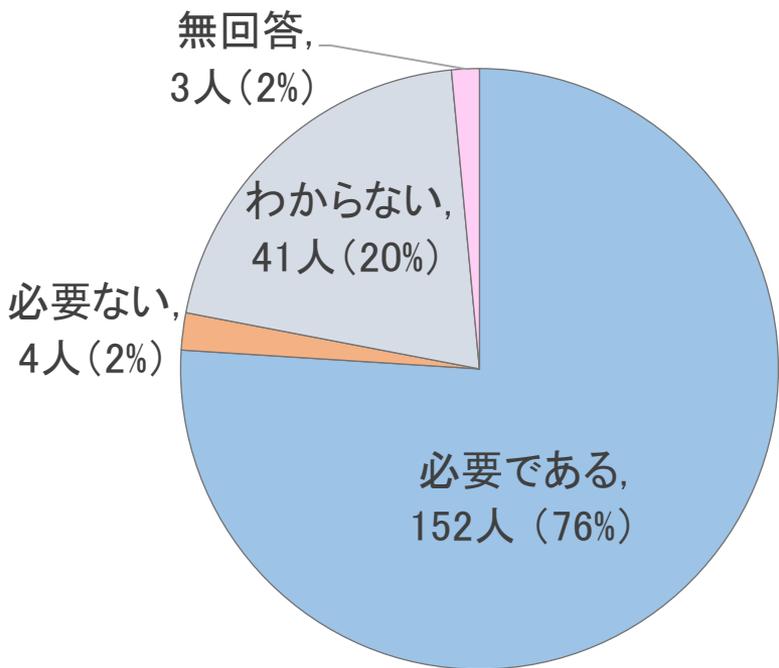
## 問. あなたは孤独死に関連した何らかの異変に気づいたことがありますか？



### 経験のあった人が気づいた状況(複数回答)

- 郵便受けに新聞や郵便物が溜まっていた(15)
- いつもと違うこと(応答がない, 出てこられない)(11)
- 宅配弁当がそのまま残っていた(5)
- 外出を見かけない, 外に出た様子がない(5)
- 電灯に関すること(昼間も電気がつけっぱなし, 夜に電気がついていない)(4)
- 部屋から異臭がした(3)
- ゴミが出されていない(2)
- 洗濯物が干されていない
- 戸が閉まったまま, 窓ガラスの破損, 回覧板がドアにそのまま置いてある

## 問. あなたの働いている地域で孤独死予防 対策は必要だと思いますか？

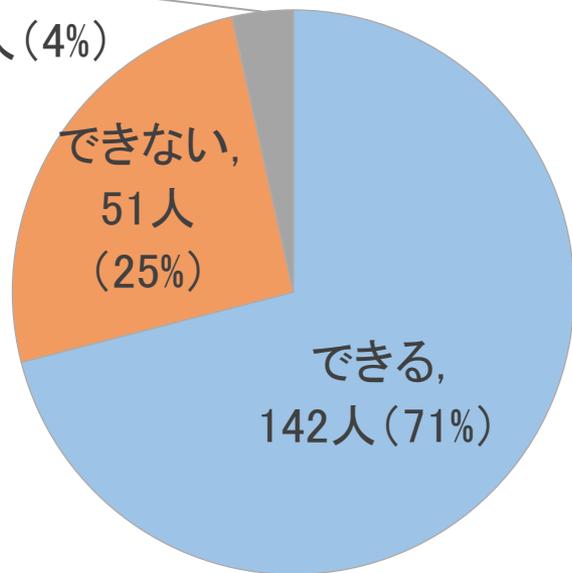


### “わからない”あるいは“必要ない”と答えた人の その理由

- 予防対策の手段や内容がわからない, 思いつかない(5)
- 地域の孤独死の現状を知らないため(2)
- 家庭的な問題が多く立ち入る領域ではない
- 嫌がる人もいるのではないか
- 一人では何もできないし, しても意味がない
- 地域の見守りネットワークが予防対策になるか疑問だから

問. あなたの職種は, 孤独死の予防や早期発見のために  
役立つことができますか?

無回答,  
7人(4%)



“役立つことができない”と答えた人のその理由

- 相手に求められればしますが, 自分から参加したくない
- あまり近い存在では面倒臭い
- 関わりたくない
- 自分自身はその立場にあるので無理だと思う
- なかなか難しい

表1. 孤独死予防のために実際に行っていること

カテゴリー	サブカテゴリー(コード数)
日常的な本人への関わり	本人への声掛けとコミュニケーション(19) 定期的な訪問(7) 日常的な支援(2) 体調悪化を未然に防ぐ関わり(1)
日頃からの状況把握	日頃からの観察, 見守り活動(16) 郵便物のたまり具合(5) いつもとの様子の違いを見過ごさない(4) 一人暮らしの家の把握(1)
緊急連絡・報告	異変時・緊急時の報告ルート確保(14) 家族への連絡(5) 緊急連絡先の登録(3)
他職種連携と資源の活用	他職種間で情報共有し適切な資源につなげる(8) 家族への支援を行い他職種と連携する(6) 見守り道具の使用を勧める(2)
地域との協力活動	見守り活動の体制づくり(2) 地域活動への参加(2)
異変時の対応	異常時の本人への関わり(1)

## 問. 孤独死を防止するために必要だと思うことについて

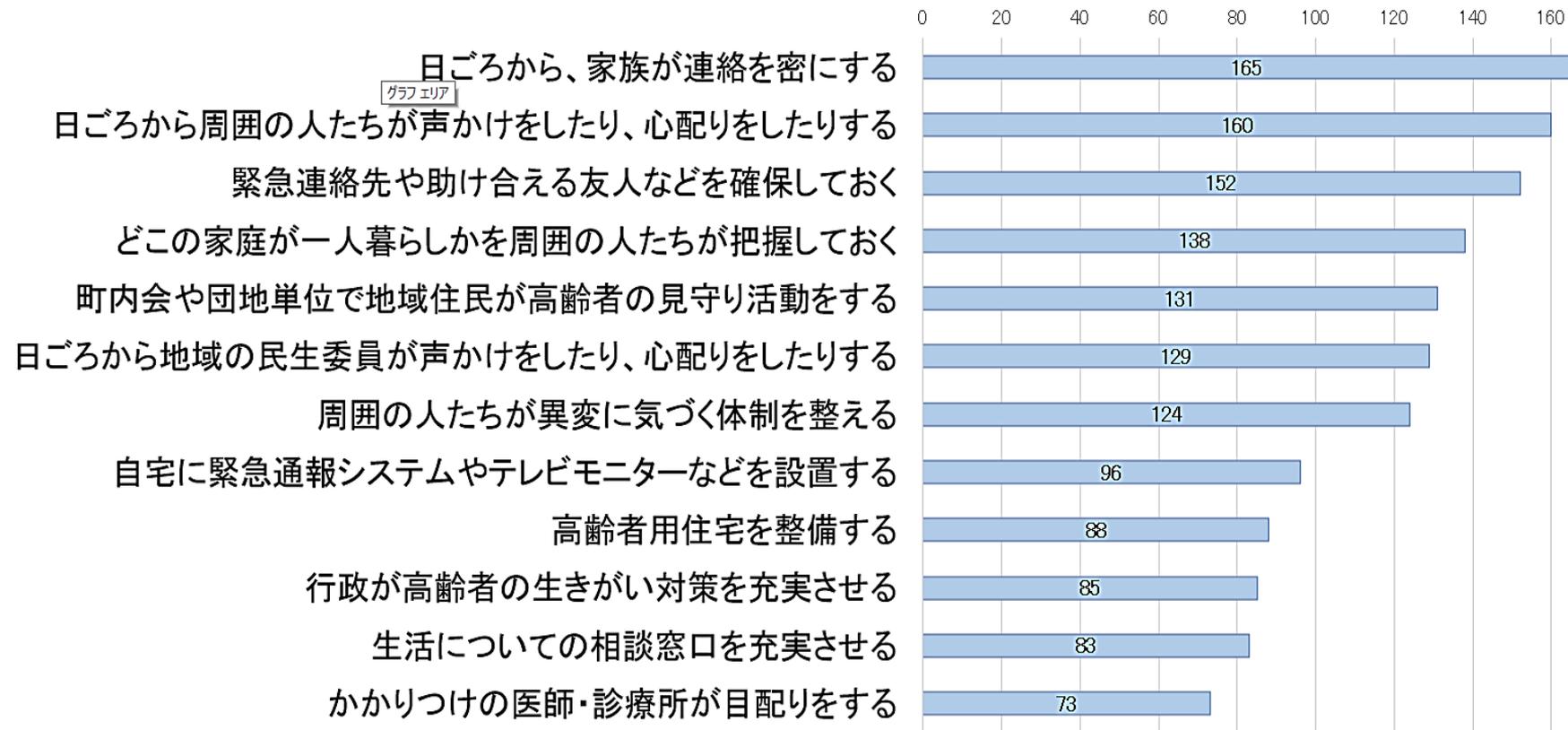


図. 孤独死を防止するために必要だと思うこと

# 問. 今後、自分たちが孤独死に関して何か関われると思うことがありますか？

カテゴリー

サブカテゴリー(コード数)

日々の業務の中での関わり	業務を通じての声掛け日々のコミュニケーション(19) 異変時の報告ルート確保(9) 郵便受けの溜まり具合は確認できる(3) 本人だけでなく周りの家族とも日頃から話をする(2)
気づきへの強化	日ごろから独居や高齢者の人を気にかけておく(12) 仕事を通して安否確認が異変に気づく(10) 日頃から関心を持っておく(6) 携帯電話のツール(LINE, ZOOM等)を活用した関わり(2) 見守り警報器の取り付け(2)
近所や地域, 行政等社会資源との関係性	行政や地域, 他のサービスと連携できる協力関係の構築(10) 近所や地域での声かけ, 見守り活動(9) 近所の方々との交流を持つ, 地域のイベントへの参加(5) 福祉や教育を重視する政党に投票する(1)

# 考察

- 以上のことから、今回調査した浜田市で高齢者との関わりがある民間事業所職員のほとんどが、自分が働いている地域で孤独死は起こりうる可能性はあると認識しており、自分の働いている地域で孤独死予防対策は必要だと思っている者が多かった。
- 現在、自分の仕事に携わる中で、日常的に孤独死の危険性のある当事者本人に関わり、日頃から状況把握に努めていたこと、異変に気づいた際に、他職種に連携をとったり、緊急連絡・報告や異変時の対応を行ったり、地域との協力活動を実際に行っていることが明らかとなった。
- また、今後、自分たちが孤独死に関して、「日々の業務の中での関わり」を継続していくことと、さらに孤独死への予見について「気づきを強化していくこと」、「近所や地域、行政等社会資源との関係性を強化」していくことが語られていた。

## 《民間企業職員の力を活用した「共助」の視点からの孤独死予防》

- 地域住民に関わることの多い民間企業職員（郵便・新聞・宅配など配達事業者）らは、他者との協力や日常的な関わりを通じて孤独死予防に取り組む姿勢があった。本来、民間企業職員は孤独死予防に関わる職種ではないが、住民にとって身近な存在であるため、民間企業職員を**貴重な人材**として地域や行政の**孤独死への取り組みに参画してもらう**ことが期待される。

## ②孤独死への不安の有無からみた 独居高齢者の孤独感と人との関わり

島根県立大学看護栄養学部看護学科4年 春木 夏蓮  
榎原 美玖

指導教員 看護栄養学部 基礎看護学領域 平井 由佳  
鈺 貴裕

# 目的

- 本研究では、浜田市在住の65歳以上の独居高齢者の孤独感と、他者とのつながりの有無と孤独死に対する不安について調査する。

# 用語の定義

- 「**孤独死**」：友人や家族など人との関わりが少ないため、病状の悪化、変化の対応遅れなどによって誰にも看取られることなく息を引き取ること。
- 「**孤独感**」：「人間関係について当人が感じる人間への親密さ、対人関係への親密さの要求が十分に満たされないというような主観的な感情」であること。
- 本研究では、日本語版UCLA孤独感尺度（舩田，田高，臺：2012）を用いて点数化した。
- 基準点数：最低点20点，最高点80点，点数が高いほど孤独感があると評価する。
- 尺度使用にあたり，著者の許可を得た。

# 研究方法

- 1) **研究デザイン**: 無記人自記式質問紙調査による量的研究
- 2) **対象**: 浜田市在住の65歳以上の独居者140人
- 3) **調査時期**: 2024年9月
- 4) **データ収集内容**: 日本語版UCLA孤独感尺度の全20項目と、他者との関わりと孤独死への意識について、独自で作成した質問6項目を加えた計26項目。
- 5) **データ収集方法**: 浜田市の2箇所のまちづくりセンターでの高齢者の参加する会合時に依頼文書と質問紙、返送用封筒を配付した。また、浜田市消防警防課を通じてスノーボールサンプリング法にて、独居高齢者に依頼文書と質問紙、切手を貼った返送用封筒を同封し配付してもらった。

6) **分析方法**: 記述統計と、日本語版UCLA孤独感尺度で算出された点数で、孤独死への不安がある群となし群に分類し、それぞれの項目に対し、対応のないスチューデントt検定を行った。また、「もっとも関わりのある方との関わりの頻度」という問いにおいて、孤独死への不安がある群となし群でクロス集計を行った。

## 7) 倫理的配慮

- 本研究の対象者には、研究目的、意義、方法、自由意志の参加であり、参加の有無により不利益は生じないこと、結果の公表方法について文章で説明を行った。
- 調査用紙は無記入で、個人を特定される情報は収集していない。
- 本研究は、学生の研究における倫理的配慮に関する指針に基づき基礎看護学領域担当者の承認を得て行った(承認番号2024-基08)。

# 結果

配布数	140枚
回収数	98枚
回収率	70.0%
有効回答数	92枚
有効回答率	65.7%
平均年齢	79.3 ± 8.0歳

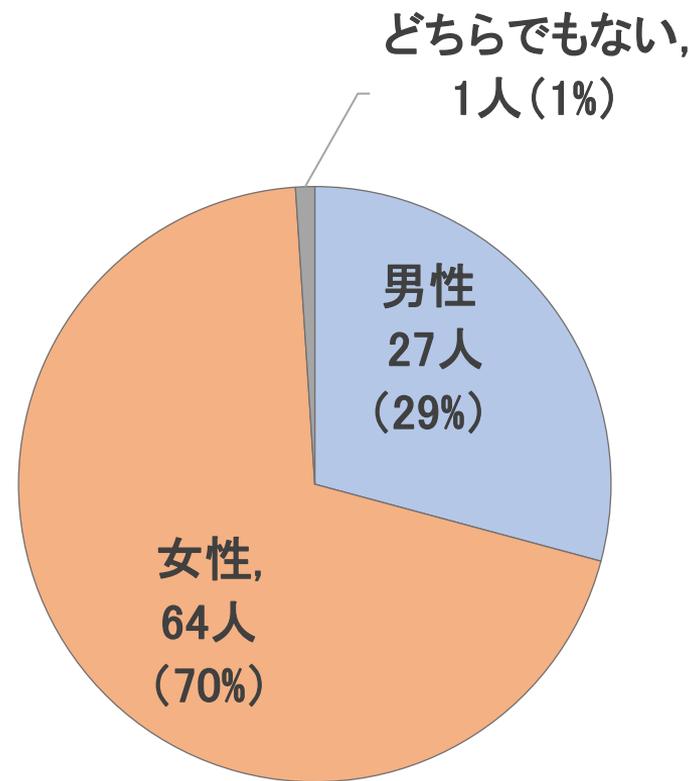


図1. 性別の内訳

• 日本語版UCLA孤独感尺度の結果

最小値 20.0点

最大値 71.0点

平均 40.6点±12.1点

• 「自分が亡くなってから数日間、誰にも発見されないという不安を感じることはあるか」

【常にある, 時々ある】

→ 孤独死の不安あり群

【決してない, ほとんどない】

→ 孤独死の不安なし群

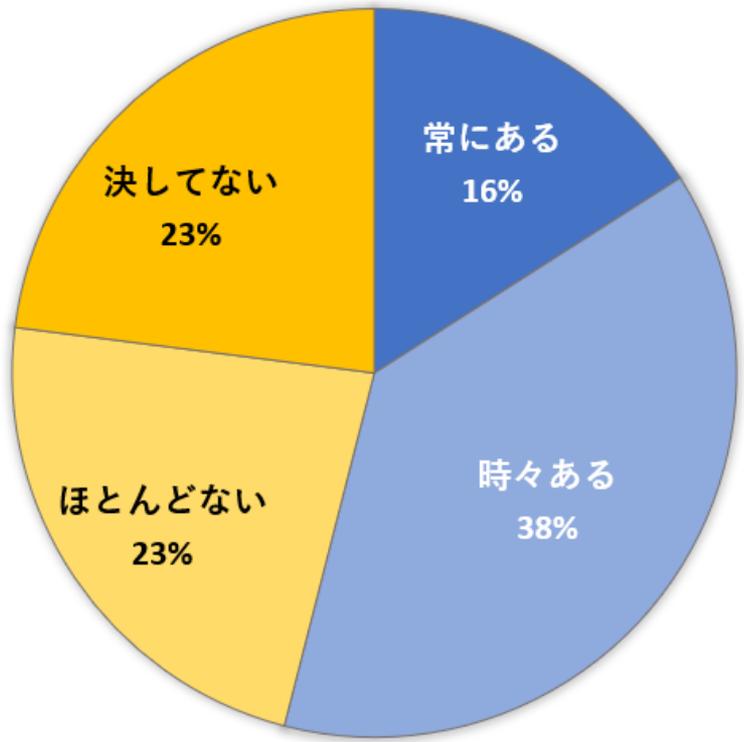


図2. 自分が亡くなってから数日間、誰にも発見されないという不安を感じることはあるか

表2. 不安がある者と不安のない者の  
日本語版UCLA孤独感尺度の違い

	不安あり群 (n = 49)		不安なし群 (n = 43)		P値	有意差
	平均値	SD	平均値	SD		
1) 自分は周りの人たちの中になじんでいると感じますか	1.80	0.866	1.65	0.813	.413	
2) 自分には人との付き合いがないと感じることがあります	2.19	0.94	1.81	0.82	.048	*
3) 自分には頼れる人が誰もいないと感じることがあります	2.23	1.02	1.72	0.80	.010	**
4) 自分はひとりぼっちだと感じるがあります	2.47	0.82	1.91	0.81	.001	**
5) 自分は友人や仲間のグループの一員だと感じるがあります	2.12	1.05	1.72	0.82	.052	
6) 自分は周りの人たちと共通点が多いと感じるがあります	2.27	0.71	2.05	0.73	.145	
7) 自分は誰とも親しくしていないと感じるはあります	2.16	0.85	2.02	0.89	.442	
8) 自分の関心や考えは周りの人たちにはわからないと感じるがあります	2.56	0.74	2.53	0.91	.874	
9) 自分を社会的で親しみやすいと感じますか	2.22	0.98	1.86	0.80	.061	
10) 自分には親しい人たちがいると感じますか	1.85	0.90	1.56	0.80	.101	
11) 自分は取り残されていると感じるがあります	2.34	0.04	1.95	0.82	.035	*
12) 他人との関わりは意味がないと感じるがあります	1.98	0.91	1.65	0.81	.075	
13) 自分のことを本当によく知っている人は誰もいないと感じるはあります	2.24	0.88	1.98	0.91	.155	
14) 自分は他の人たちから孤立していると感じるはあります	2.27	0.97	1.84	0.90	.032	*
15) 希望すれば自分と気の合う仲間は見つかると感じますか	2.00	0.83	1.98	0.81	.891	
16) 自分を本当に理解している人がいると感じますか	2.02	0.76	1.98	0.74	.780	
17) 自分は内気であると感じますか	2.77	0.87	2.30	0.86	.122	
18) 周りの人たちと一体感がもてないと感じるがあります	2.57	0.88	2.29	0.86	.122	
19) 話し相手がいると感じますか	1.84	0.87	1.74	0.91	.600	
20) 頼れる人がいると感じますか	1.69	0.80	1.67	0.89	.912	

対応のない学生t検定, \*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$

あなたは現在、  
人との関わりはありますか？

よくある	60人(65.2%)
たまにある	27人(29.3%)
あまりない	5人(5.4%)

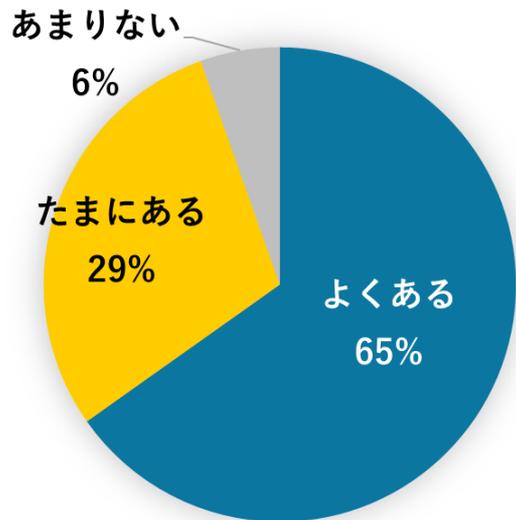


図3. 人との関わり

もっとも関わりのある方との  
関わりの頻度

ほぼ毎日	38人(41.3%)
週2~3回程度	31人(33.7%)
週1回程度	16人(17.4%)
月1~2回程度	3人(3.3%)

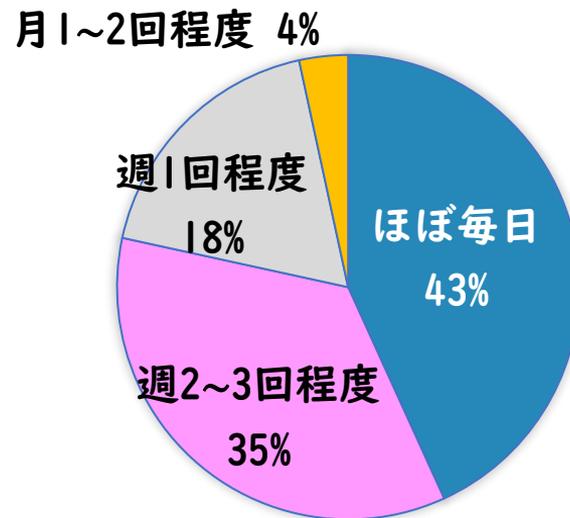


図4. 人と関わる頻度

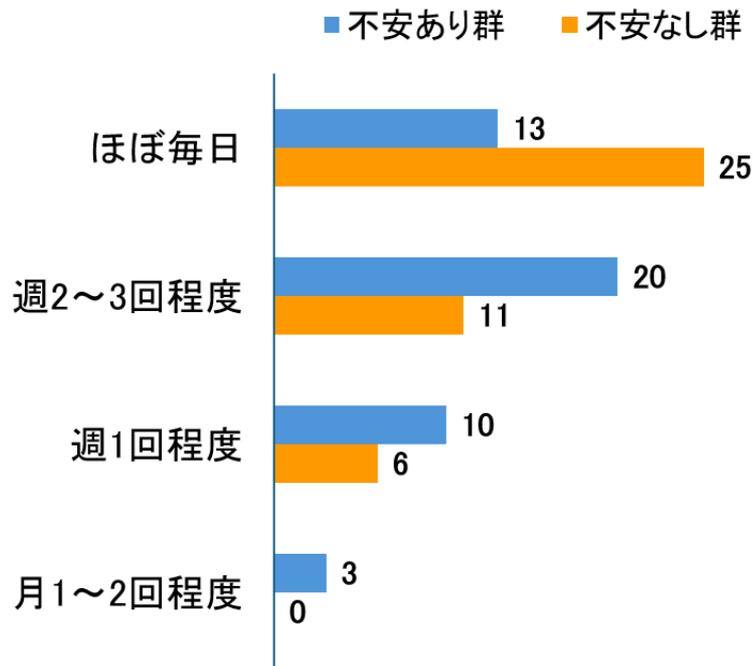


図5. もっとも関わりのある方との関わりの頻度

関わる頻度に有意差あり (  $p=0.037$  )

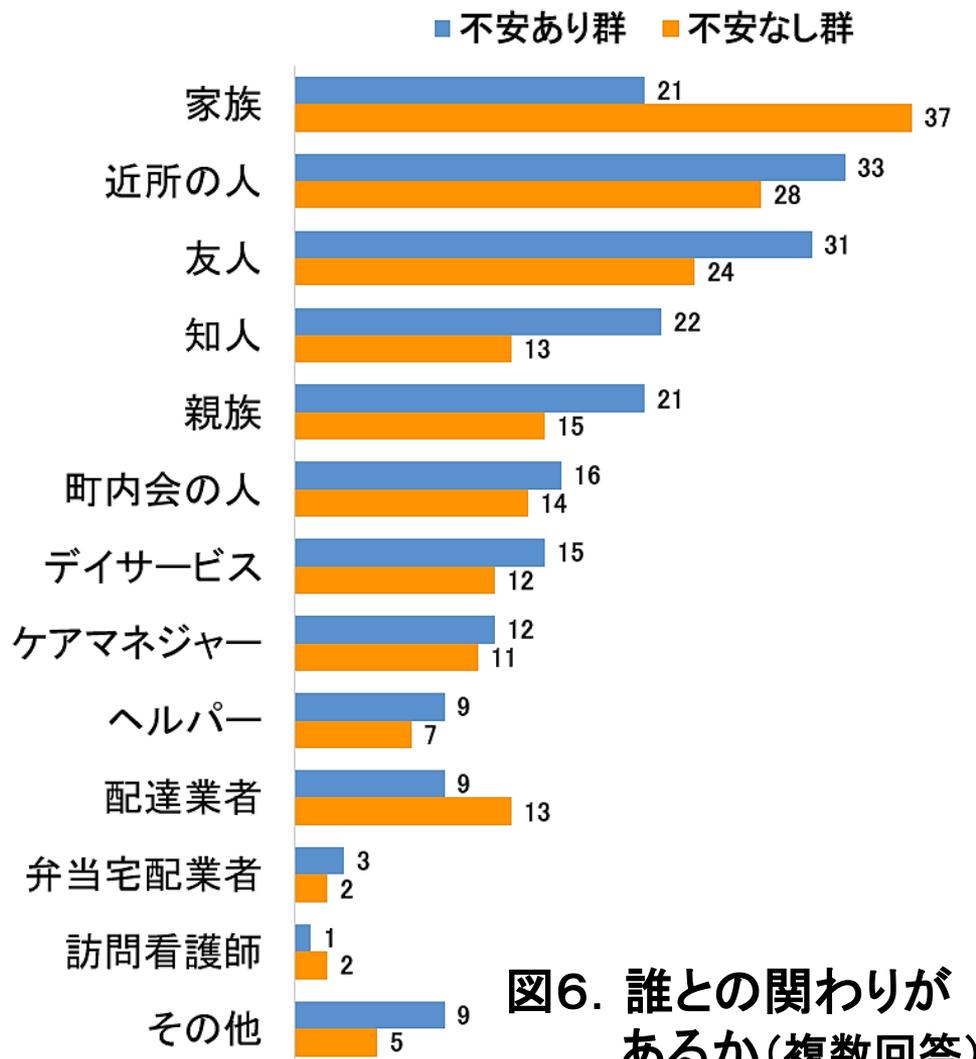


図6. 誰との関わりがあるか(複数回答)

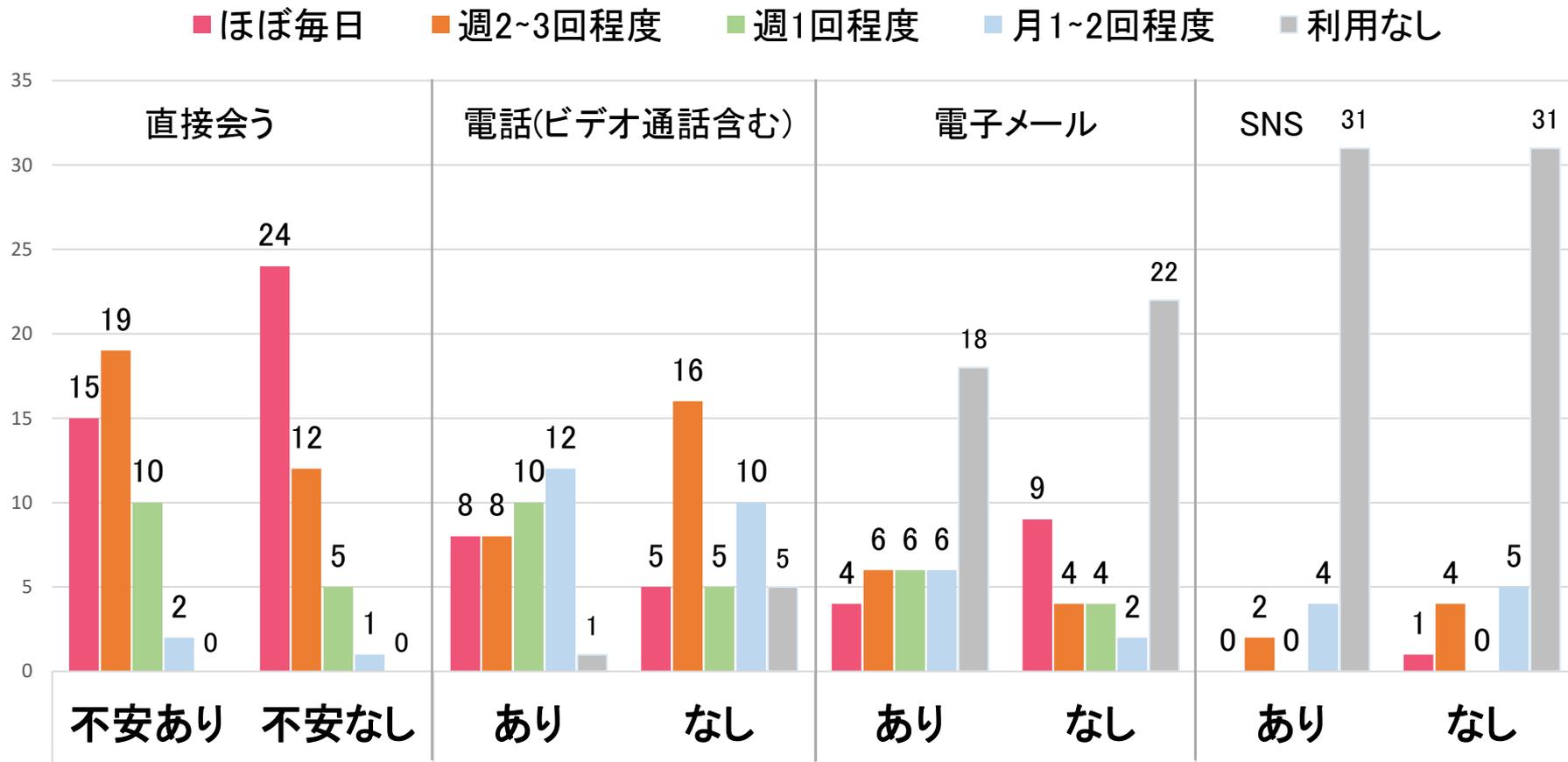


図7. 孤独死への不安あり群と不安なし群の人と関わる手段と頻度

# 考察

## 1. 人と関わる頻度が多いほど孤独死への不安が少ない

不安なし群は、もっとも関わりのある人との関わる頻度が「ほぼ毎日」であった。独居高齢者にとっては、他者と関わる機会そのものが有益であると言え、人と関わる頻度が孤独死への不安に影響を与えると考えられる。

## 2. 家族以外の存在との関わり

- 不安なし群の関わる人で最も多かったのは「家族」であった。しかし、不安あり群の関わる人の上位に「家族」は挙げられていなかった。
- 独居高齢者には家族がいない者や家族のサポートが受けられない者が多くいる。そこで、家族に代わる、知人・友人、民間業者など関わりのネットワークを広げていき、他者と関わる頻度を増やし、孤独死への不安を軽減させる必要がある。
- 関わりのある人では、訪問看護師やデイサービス、ケアマネジャー、ヘルパーの回答が少なかった。その理由として、今回の研究対象者は、ほぼADLが自立し、独居で生活できる者であったためと推測する。今後医療や介護などが必要になった時には、これらの職種を活用し、途切れの無い関わりをもつことが独居高齢者の支援になると考えられる。

### 3. 直接会うことが重要

- 関わる手段は、両群ともに「直接会う」が一番多く、電話やSNS、電子メールの使用者が少なかった。



- 媒体を介して人と関わるのではなく、人と直接会って関わることが重要
- SNSを利用していない理由は、高齢であり、SNSがそこまで身近ではなく関わりの手段として使用されていないことが推測される。今後SNSを利用することで新たな関わりの手段として活用することで孤独感の軽減につながる可能性があると思われる。

# まとめ 孤独死予防と早期発見のために

## ①共助を利用して、孤立させない、地域で見守り、繋がること

- 独居（成人も含む）で、医療・福祉サービスや民間のサービスを利用していなかったり、近隣住民との交流がなく、他者に気づかれない環境に身を置き生活している場合が困難な事例となる。
- 当事者を取り巻く関係者、隣人同士、地域住民が積極的に関わりを持ち、注意し合うことが重要であり、**公的機関だけでなく、民間事業者といった地域の力を活用**して、高齢者や単身者の方に対して、不審な状況を見逃さないように定期的に声をかけること、生活状況や生存確認をすること、
- また、民間事業者では、当事者と事業者との契約関係があることから、民生委員や公的機関では個人情報保護のため踏み込めない領域での活動も可能である。これらの力を活用することで、**横のつながりを重視した切れ目のないサービスを構築していく**ことが見込まれる。

## ②自助を目的とした当事者本人からの発信の強化

- 自分ひとりで抱え込まないように、生活や介護以外にもなんらかのサポートやサービス、つながりを提供する組織や個人を見つけ関わりをもち、自らが気づいてもらえない状況に陥らないよう、また、早期に気づいて対処されるために、自身の体調や健康状態、生活状況を身近な人に自ら情報発信できる力も大切である。他者との関わりの必要性を啓蒙していくことも大切である。



- これらの対策を組み合わせることで、効果的な孤独死未然対策が図られ、医療や福祉へ迅速に繋げることが可能となり、孤独死の減少が期待される。また、もし孤独死を余儀なくされたとしても、早期に発見されることで、尊厳ある死に少しでも近づけられると考える。

# 謝 辞

本事業の実施にあたり、アンケート調査にご協力いただいた、  
浜田市住民の皆様、まちづくりセンタースタッフの皆様、  
浜田市消防本部警防課の皆様に感謝を申し上げます。  
ありがとうございました。