

〈研究ノート〉

孤独感の心理学的研究の動向： ケアリーバーの社会的孤立の対策に向けて

中京大学心理学部 明翫 光宜
同朋大学社会福祉学部 宮地菜穂子
中京大学大学院心理学研究科 大江 涼夏
香川大学大学院医学系研究科 高石 菜摘
中京大学大学院心理学研究科 兼松明日美

Trends in Psychological Research on Loneliness: Advancing Strategies to Alleviate Social Isolation among Care Leavers

MYOGAN Mitsunori (Chukyo University. School of Psychology)
MIYACHI Naoko (Doho University. School of Social Welfare)
OE Suzuka (Chukyo University Graduate School of Psychology)
TAKAISHI Natsu (Kagawa University Graduate School of Medicine)
KANEMATSU Asumi (Chukyo University Graduate School of Psychology)

Abstract

This study examines research conducted on loneliness among young individuals over the past decade, including studies focused specifically on care leavers' loneliness and surveys for care leavers. Through studies on loneliness, we can discern the significant impact it has on mental health. Regarding the survey for care leavers, it has been observed that a national survey project has commenced to statistically assess the actual situation utilizing care leavers themselves as respondents. In this survey, many care leavers reported experiencing loneliness and anxiety due to challenges in their daily lives. The findings suggest that the social networks of care leavers play a crucial role in assessing the risk of social isolation. International research has indicated that a lack of awareness regarding the psychological aspects of care leavers, coupled with insufficient support, are barriers to independent living in adulthood. The goal is to establish and sustain connections with supporters and social resources, offering ongoing support to address the issue of social isolation among care leavers in Japan and abroad.

Keywords: care leaver, loneliness, social isolation, psychological aspect

I. はじめに

現在、インターネットの進化やコロナ禍における人間生活の変化もあり、医学および心理学の分野において孤独感が注目されるようになってきた。人間は社会的動物と言われ、他者との信頼関係や社会的関係を形成しながら生きている存在である。しかし、その社会的関係で関係形成や維持に失敗する状況は、人間にとって危機的状況になりうる。May (1953) によれば、人間は他者との関係性の中においてはじめて自我を体験し、他者不在で孤立したときに人は自我の存在感喪失に襲われる。これらのような危機的状況に対して、我々は生存的な戦略として不快感情としての孤独感 (loneliness) を抱き、また社会から孤立し

た状態を避けるように動機づけられながら生活している (Cacioppo & Patrick, 2008, 柴田 訳, 2010)。青木 (2022) は、精神症状はその人の生活のうえに現れてくると述べている。生活の基盤が危うくなると精神症状は憎悪しやすいし、生活が安定すると精神症状も穏やかになる。ここで精神症状を精神的健康および身体的健康に置き換え、そして生活の中に孤独感という変数も入れてみると以下に述べる孤独感がもたらす影響についてより理解しやすくなる。

孤独感がうつ状態や認知力の低下のみならず、心疾患、脳卒中など多くの精神的・身体的疾患につながるリスクファクターとして注目され、現在も研究が積み重ねられてきている (日経サイエンス編集部, 2018)。例えば、4200名の12年間にわたる追跡

調査では50歳以上のうつ病者のうち20%が孤独感によるものであること、心疾患患者1300名の追跡調査では、運動、喫煙、食生活という要素を省いてリスクを計算しても孤独はその人たちの寿命を縮める要因として残ったという結果があり、さらに脳科学から孤独は自律神経の交感神経を活性化し、他者の表情に神経質になり、普段とは違った解釈をしやすいくともわかっている (Hansen, 2021)。

孤独感は若年者から高齢者まで幅広く体験される感情である。そこで本論文では、我々の研究プロジェクトであるケアリーバー（日本において社会的養護のもとで成長した子ども達）の社会的孤立問題に向けて、過去10年の若年者を対象とした孤独感研究、ケアリーバーの実態についてレビューし、ケアリーバーの社会的孤立の把握と予防について考察したい。

II. 心理学的現象としての孤独感

(1) 孤独感の概念整理

孤独感は、日常的に体験される感情でありながらつかみどころのない感情でもある。多くの人々にとって孤立していることは、この上なく恐ろしいことであり、その孤独のもつ積極的な価値をほとんど知ることなく恐れている (May, 1953)。しかし、人間にとって孤独は逃れられないもの、ときにはこのころの成長に必要なものとさえ考えられている。

そこで今回取り上げる孤独感の概念についていくつか整理しておく必要がある。諸富 (2018) によれば①社会的孤立：離婚・死別・破談・失職などがもたらす別離によって、他者とのつながりや社会的な連帯から切り離され、疎外された心理社会的な状態、②他者とのしがらみや同調圧力から解放され、自由になった心理社会的な状態【孤独感とは区別され、ソリテュード (solitude) と言われている (五十嵐, 2020)。大学生の調査研究として和田 (2017)、大学生と高齢者群に対して孤独感や独自志向性の研究として豊島・佐藤 (2015) がある】、③一人静かに己と向き合い、自己の内側と深くつながり、自己の内面を見つめていく深い孤独である。この孤独には独りでいられる能力の発達が必要とされと考えられ、独りでいられる能力の発達は脳が最良の状態で機能するためにも、自分の可能性を実現するためにも必要である (Storr, 1988)。現在、社会的問題になっている孤独感とはまさに (1) における社会

的孤立に伴う孤独感ということになり、以下の文章ではこの孤独感を社会的孤立に伴うものとして扱っていく。

孤独感の定義としてはっきり定まったものはない。1982年の時点で実に12の定義があった (Peplau & Perlman, 1982)。現在、一般的には APA 心理学辞典にあるように孤独感は「自分自身が孤独やひとりぼっちであること、あるいは、そう知覚されたことによる感情的で認知的な不快感や不安 (VandenBos, 2007/2013, p. 294)」と理解されている。Peplau & Perlman (1982) の整理によれば、孤独感は社会的関係の不全による主観的な体験であること、孤独感の体験は不快であり、苦痛を伴うものである。なお、孤独感は主観的な基準によって決定されるために、社会的なつながりが客観的に欠如している社会的孤立 (social isolation) とは厳密には区別されている (Peplau & Perlman, 1982)。

(2) 孤独感の心理的苦痛

孤独感の心理的苦痛については、対人関係学派精神分析家を中心に述べられている。Fromm は「孤立の経験から不安が生まれる。実際、孤立こそあらゆる不安の源である。孤立していると、他の一切から切り離され、自分の人間的能力を発揮できない。したがって、孤立している人間はまったく無力で、世界に、すなわち事物や人びとに、能動的にかかわることができない。つまり、外界からの働きかけに対応できない。このように、孤立は強い不安を生む (Fromm, 1956, 鈴木訳, 2020, p. 22)」と孤立の体験を詳細に述べている。その他にも孤立感の主観的体験を、それを避けようとして実際にあらゆることを行うほど苦痛で恐ろしいものであるとの指摘 (Reichmann, 1959) や人が空虚感にとらわれ、恐れを覚えているときに生じるのが孤独感であり、「孤独の恐ろしさは自我認識 (awareness of ourselves) を失うのではないかという不安からでる恐怖である」との指摘 (May, 1953, p. 25) もある。

このように孤独感・孤立感は激しい心理的苦痛があることがわかる。孤独感からくる苦痛から逃れようと人間は動機づけられ、「孤独は重症の不安を直面してさえ対人関係をむすばせるように仕向けるものである」という事実は、そのまま自動的に、孤独はそれ自体不安よりもっと恐ろしいものだということを意味しているのである (Sullivan, 1953, 中井・宮崎・高木・鑑訳, 1990, p. 295-296)」や「人間の

もっとも強い欲求とは、孤立を克服し、孤独の牢獄から抜け出したいという欲求である。この目的達成に全面的に失敗したら、発狂するほかない。なぜなら、完全な孤立という恐怖感を克服するには、孤立感が消えてしまうくらい徹底的に外界から引きこもるしかない。そうすれば、外界も消えてしまうからだ（Fromm, 1956, 鈴木訳, 2020, p. 23）」と各臨床家から述べられている。

孤独感を慢性的に抱くことに対する人間への心身への影響についてはCacioppo & Patrick (2008, 柴田訳, 2010) や日経サイエンス (2018) で紹介されている。例えば注意や実行機能の自己調節機能が低下すること、疾病や若年死のリスクファクターとして高血圧や肥満、喫煙、運動不足などに匹敵すること、夫婦喧嘩や隣人のトラブルなど社会生活における問題が多くなること、ストレスに直面するとそれに対する積極的な対処をしなくなること、状況を識別し、辛抱し、自己調節する機能が孤独感によって損なわれるため極端な行動に出やすくなることなどである。対人関係においても孤独で拒絶された子どもの多くは向社会的行動をしない傾向があると言われているが、感情表出のシグナルを送る符号化のレベルと同様に、他者からの情緒的なコミュニケーションを受け取り、理解する解読レベルにおいて課題を抱えていることが指摘されている（Saarni, 1999）。これは、遊び仲間が少なく、家庭外の世界を体験することが限られた孤独な子どもは、引込み事案となり、内的な幻想世界と社会的に同意された現実とを区別するといった社会性の学習（他にも協力や競争、妥協といった対人関係スキルも含まれる）に課題を抱えるというSullivanの理論（Sullivan, 1953, 中井・宮崎・高木・鏑訳, 1990; Evans, 2006, 筒井・細澤訳, 2022）と一致している。

なぜ孤独感は、それほど我々に影響を及ぼすのであろうか。Cacioppo & Patrick (2008, 柴田訳, 2010) によれば、孤独感は人間が社会的なつながりにもっと注意を払い、他者を求め、ほつれたり切れたりした絆を修復するのを促す刺激として発達したという。それが上手いかわからないのは孤独感がもたらす安心感が奪われたことに対する恐怖である。孤独感は社会的なシグナルに対するレセプターの感度を上げるが、同時に孤独感に象徴される恐怖感によって社会的なシグナルの処理が混乱し、実際に伝わるメッセージの精度が落ちる。つまり、対人認知や状況理解での誤解が生じやすくなる。またネガティブ

な評価や社会的拒絶を受けるだろうと思込む結果、自己防衛として利己的な行動や攻撃的な行動をとりやすくなる（Cacioppo & Patrick, 2008, 柴田訳, 2010）。

慢性的に孤独感を抱いている人々の特性として、自分は社会に失敗する運命にあり、環境に対しては何も力をおよぼせないという悲観的な認識がある。このため、生活が閉じこもりがちになり、ストレス状況下での消極的対処ばかりで、全抹消抵抗を増やし血圧をあげることになる。また孤独感を感じると、それが自己達成予言となって本当の意味での孤独に陥ってしまうのである（Cacioppo & Patrick, 2008, 柴田訳, 2010）。

まとめると、孤独感は公衆衛生上の関連する大きな問題であることもあり、孤独感を低減させようとする気運が世界中で盛り上がっている（日経サイエンス編集部, 2018）。孤独感に対して心理学的測定手段を用いてアセスメントし、認知行動療法的アプローチで介入していく流れである。次に孤独感の心理学的測定について取り上げる。

Ⅲ. 孤独感の心理学的測定

（1）孤独感の心理学測定の歴史

孤独感の心理学的研究は、精神医学者による臨床的観察から始まり、1970年代以降になり質問紙による実証的研究が行われるようになった（諸井, 1995）。Peplau & Perlman (1982) の整理によれば、孤独感をとらえる理論的モデルは8つあるとされる。それは精神力動的モデル、現象的観点、実存主義的アプローチ、社会学的説明、相互作用理論の見解、認知的アプローチ、プライバシーアプローチ、一般システム論である。それぞれのモデルの中で孤独感について理解を深めることができるが、現在使われている質問紙法によって孤独感をとらえるアプローチとして認知的アプローチが採用されてきた。

孤独感の心理学的測定は、1961年のEddyの単一次元的孤独感尺度の開発に始まる。その後、いくつもの単一次元的孤独感尺度の開発が様々な研究者によってなされてきたが、単一次元尺度に「孤独」という言葉を質問項目の中に直接含める質問紙（NYU孤独感尺度）とそうでない質問紙（UCLA孤独感尺度）に分けられる（諸井, 1995）。測定されているものを明らかにしないことのメリットは、評定に対する社会的望ましさの影響を低減することにあ

る。一方、NYU 孤独感尺度を開発した Rubenstein & Shaver (1982) は、NYU 孤独感尺度が孤独感を傾性的に捉える立場から作成されており、一方 UCLA 孤独感尺度は孤独感を社会的関係の不全に由来するという状況論的立場から作成されているというアプローチの違いであるにとらえている (諸井, 1991)。その後、多次元的孤独感尺度の開発も 1970 年代から進み、孤独感体験の個人差をみていくのに有用であると考えられたがどちらが適切に孤独感を測定できるかは明らかではなかった (Peplau & Perlman, 1982)。その後、1990 年代に Social and emotional loneliness scale (SELSA) が DiTommaso & Spinner (1993) によって開発され、現在も SELSA の短縮版を用いた研究が多数発表されている (例: 身体障害者の QOL との関連 (Polat & Çetinkaya, 2022) やホームレスを対象にした研究 (Bower et al., 2022) など)。

(2) UCLA 孤独感尺度の開発

ここでは、世界的にもっともよく使用される UCLA 孤独感尺度の開発についてより詳しく追っていくことにする。1970 年後半から Russell et al. は、対人関係における願望水準と達成水準の食い違いの認知によって生じる情動的な反応を孤独感であると定義し、20 項目の UCLA 孤独感尺度を開発した。この尺度は世界中で広く使われているが、それは尺度の妥当性が多くの研究で確認されたためである。従来の他の孤独感尺度との相関だけでなく、多くのパーソナリティ尺度との間にも相関が示されている。それによると孤独感が高い人は、公的自己意識が高く、社会的に不安で内気であり、規範意識が高いなどである (Peplau & Perlman, 1982)。UCLA 孤独感尺度にも課題点があった。それは尺度項目が全て孤独方向の文章であること、弁別的妥当性の未検討、社会的望ましさ (孤独感における社会的スティグマ) の未検討の問題であった (諸井, 1991)。そこで改訂版 UCLA 孤独感尺度が作成された。大きな特徴としてはオリジナルの UCLA 孤独感尺度の尺度項目を孤独から出来るだけ正反対の意味を示す肯定的な文章を中心に採用している点である。また妥当性研究においても、弁別的妥当性が示されている (Russell et al., 1980)。なお日本においても工藤・西川 (1983) は、改訂 UCLA 孤独感尺度の日本語版を作成し、高校性・大学生・一般人・アルコール依存症患者に実施し、妥当性を検討してい

る。

Russell (1996) は、高齢者や子どもといった幅広い年齢を対象にするために、質問文の表現をより簡潔にした UCLA 孤独感尺度第 3 版を開発した (20 項目)。この尺度が測定する孤独感の下位尺度は、例えば GHQ-12 の下位尺度にあるようなメンタルヘルスの問題とは異なる問題であることなども報告されている (Shevlin et al., 2015)。海外の研究ではこの第 3 版が使用されることが多く、また第 3 版の日本語版も作成されており (豊島・佐藤, 2013)、主に高齢者を対象とした分野の研究に用いられている。なお、UCLA 孤独感尺度第 3 版は青年期群においても非常によく使われているが、頑健な尺度特性とは言えないこと、児童を対象とした場合、CLS (Children's Loneliness and Social Dissatisfaction Scale: Asher et al., 1984) が最も適しているなど、児童期・青年期の孤独感の測定にはまだ課題を残していることが Cole et al. (2021) のレビューで指摘されている。

改訂 UCLA 孤独感尺度第 3 版短縮版 (16 項目版, 11 項目版, 10 項目版, 8 項目版, 7 項目版, 6 項目版, 5 項目版, 4 項目版, 3 項目版) の動きもある【近年では 8 項目版で Xu et al. (2018)、3 項目版の妥当性の研究は Czerwiński & Atroszko (2021) がある】。特に 3 項目版は、Hughes et al. (2004) が電話調査による高齢者の孤独感研究に用いることができるように開発したものであり TIL scale (the three-item loneliness scale) と呼ばれている。Das et al. (2021) によればこの TIL scale が世界的に最もよく使われているという。改訂 UCLA 孤独感尺度第 3 版の日本語版は、Arimoto & Tadaka (2019) が 10 項目版と 3 項目版の日本語版を乳幼児の母親を対象に実施し、信頼性と妥当性を確認している。同じく Igarashi (2019) も TIL の日本語版を開発し、項目反応理論から信頼性と妥当性を検討している。豊島・佐藤 (2021) は改訂 UCLA 孤独感尺度短縮版 (6 項目) を開発し、従来活用されていた高齢者だけでなく成人期以降の世代においても信頼性と妥当性を確認している。Alsubheen et al. (2021) のレビューによれば、4 項目版, 6 項目版, 7 項目版, 10 項目版が最も頑健な内的構造を有していると指摘していることから、今後、改訂 UCLA 孤独感尺度第 3 版短縮版の選定の参考になるであろう。

IV. 孤独感研究の近年の動向

孤独感研究は、1960年代に基礎が作られ、1970年代に発達してきた比較的新しい研究領域である（広沢，2011）。1990年代までの孤独感研究の動向は、対人関係の質的・量的特徴、パーソナリティ特性、原因帰属のスタイル、不適応などの側面との関連性の検討であり（諸井，1995；五十嵐，2020），2000年に入ると脳科学を含めた社会神経科学的なアプローチによる研究が行われるようになった（Cacioppo & Patrick, 2008；柴田訳，2010；五十嵐，2020）。次に2010年以降の近年の動向について紹介していくことにする。

五十嵐（2020）によれば、孤独感と対人関係の関連では孤独感の高まりが社会的なつながりへの希求を高め、会話をする相手の感情など対人情報が優先的に処理されるという。しかし、Cacioppo & Patrick（2008；柴田訳，2010）も指摘しているように孤独感の高い状態での対人的な情報処理は必ずしも正確とはいえず、不適切な対人反応をもたらすこともあるようだ。こうした状況が繰り返されることで孤独感は慢性化されていく。また友人関係における孤独感研究においても、孤独感の高い個人の友人もまた孤独感が高いことは様々な研究にて観察されている（五十嵐，2020）。脳科学では、孤独感の高い人々は人との関わりによって脳の報酬系が活性化されることが少ないために一人であることも好むかもしれないといった研究などが杉岡（2022）のレビューで紹介されている。

（1）孤独感の年齢要因の研究

孤独感の年齢要因の研究について、従来孤独感が高齢者の問題として広く考えられているが、近年様々な知見が発表されている。年齢と国家間の要因で検討した研究では、孤独感は加齢とともに増加するが、一方で住んでいる国の要因の方が年齢要因よりも大きな影響を与えていることが大規模調査からわかっている（Yang & Victor, 2011）。その他、成人形成期（Emerging adulthood）における孤独感のメタ分析では、孤独のレベルは加齢要因によって直線的に増加することが明らかになっており、このことから成人形成期は孤独感を感じやすいため、孤独感に対する介入計画を立てる必要があることが示唆されている（Buecker et al., 2021）。日本では50～70歳代の4057名において De Jong Gierveld

loneliness scale を実施し、性差を検討したところ、特に男性に孤独感の高い人が多いことが報告されている（van den Broek, 2017）。

（2）孤独感の健康問題に関する研究

身体 の健康問題については、5000を超える中高年の健康行動に関するデータを分析したところ、社会的孤立と孤独感の両方を持つ場合は喫煙、行動の不活発さだけでなく複数の健康リスク行動を報告することが多いこと、社会的孤立は心疾患の発症に関連する生物学的要因を通して健康に影響を及ぼすことが報告されている（Shankar et al., 2011）。健康行動に関連するテーマとしてインターネット依存の問題がある。孤独感と問題のある携帯電話の使用（Tan et al., 2013）、孤独感と問題のあるインターネット使用（Odaci & Kalkan, 2010）、SNS（Facebook）依存度（Shettar et al., 2017）、ネットいじめ（Şahin, 2012）との間に有意な正の相関関係がそれぞれ報告されている。人間の生活で何が孤独を予測するかについての調査研究では、都市部で社会的活動をあまり行っていないことやコンピューターの使用が孤独感を有意に予測すること、公園や観光に出かけるなど余暇が充実している人は孤独感を感じにくいことが示されている（MacDonald et al., 2020）。他にシャイネスは、自己高揚ユーモア・親和性ユーモアや自尊心を部分的に媒介し、孤独感に影響すること（Zhao et al., 2012）から孤独感の低減にユーモアの重要性も示唆されている。

（3）孤独感のメンタルヘルスおよび精神疾患に関する研究

メンタルヘルス研究に関して、愛着スタイルは孤独感やうつ症状と有意な関連があり、有意な影響を及ぼしているという結果（Erozkan, 2011）、孤独感 は反芻と特性不安を媒介して抑うつに影響するという結果（Zawadzki et al., 2013）、Big-Five の性格特性との関連に関するメタ分析では外向性・協調性・誠実さ・開放性とは孤独と負の相関が、神経症傾向とは正の相関関係が見られるという結果（Buecker et al., 2020）などが示されている。COVID-19になってから、女性に抑うつ・孤独感・身体的疲労が高いこと、一人暮らしの人に孤独感や疲労感が高いこと、ステイホーム中に孤独感・抑うつ・不眠などのスコアが高くなったことを報告する研究（Bartoszek et al., 2020）、社会的孤立の認識は生活満足度の低下や仕

事関連のストレス、制度への信頼の低下と関連するという研究 (Clair et al., 2021)、個人またはコロナに関連するストレス、そして孤独感の認知が心理的症状の分散の31%を説明するという研究 (Öksüz et al., 2021)、孤独感や社会的孤立の重症度は疼痛の発病率、痛みの強度と関連があるという研究 (Yamada et al., 2021) などが報告されている。

精神疾患を対象にした研究では、境界性パーソナリティ障害群が健常群と比較して UCLA 孤独感尺度が有意に高く、孤独感の程度は社会的ネットワークの大きさ、社会的関わり、向社会行動と関連が示されたことが報告されている (Liebke et al., 2017)。統合失調症に関する研究では孤独感は抑うつ症状および陰性症状と正の相関関係が、社会的機能とは負の相関関係が示され、孤独感は重要な治療対象であることがわかった (Culbreth et al., 2021)。その他、限界構造モデルを用いて抑うつ症状がある時点だけでなく、その人の生活史全体の中でどの程度関与しているかを検証すると、抑うつ症状が評価される1年前と2年前の孤独感を1標準偏差分だけ減少させることが出来た場合、抑うつ症状を効果的に減少させることが出来ることを示唆した研究 (VanderWeele et al., 2011) もある。ただし、精神病 (psychosis) と孤独感の関連については、これまでの研究であまり扱われてこなかったため研究が不足していることが課題として挙げられている (Badcock et al., 2020)。さらに、精神病患者の孤独感を対象とした介入は、関連する障壁 (社会的スキルの欠如、社会的ネットワークの貧弱さ、陰性症状など) も考慮する必要があると Lim et al. (2018) は述べている。さらに孤独感の低減の介入研究として、大学生を対象として集団活動を行った試み (Yildiz & Duyan, 2022) なども発表されている。

V. ケアリーバーの退所後の実態調査と社会的孤立問題

(1) ケアリーバーの退所後の実態調査

ケアリーバーの自立後の生活状況については、宮地 (2018) でも触れているが、1970年代から青少年福祉センターや全国児童養護施設協議会による調査の報告等があるものの、わずかであり、対象や調査項目等も限定的であった。国内の本人を回答者として統計的に実態把握する調査について、「公式の統計がまったく取られていない (Goodman, 2000,

津崎監訳, 2006, p. 56)」との指摘があるように、厚生労働省は5年毎に「児童養護施設入所児童等調査」を実施して入所中の児童の状況を把握するに留まり、退所後の状況を把握するための調査は行っていないのである。

そのような中で、2010年に東京都が実施した児童養護施設等退所者へのアンケート調査の結果を公開して以降、自治体レベルの調査が複数個所に行われてきた。ただ実施数及び報告数は数少ない状況が続いている。例えば、施設などが連絡先を把握している本人に対して郵送による調査を実施した東京都 (2011, 2017, 2022) の調査では、2010年から5年毎にそれぞれ過去10年間の退所者について実態調査を3度積み上げており、前回調査との比較検討から支援課題の把握と現在の自立支援策の有効性をさぐり今後の支援策の検討に活用してきている。大阪市 (2012) では本人対象 (過去概ね5年間) のアンケート調査にヒアリング調査を組み合わせ実施した後、2016年3月末までの過去5年間で大阪府、大阪市、堺市が所管する対象施設に広げて児童養護施設退所児等の実態調査「生活アンケート」(大阪市こども青少年局子育て支援部こども家庭課, 2018) を実施している。

他には、中学卒業以上で退所し、1人で社会生活を始めた者であつてかつ施設が住所を把握できている者 (過去5年間) に対して実施した静岡県 (静岡県児童養護施設協議会, 2012) や、埼玉県所管の児童養護施設20か所、児童自立支援施設1か所及び自立援助ホーム3か所を退所した者 (2,359人) のうち、施設が連絡先を把握している者 (過去10年間) に対して実施した埼玉県 (2013)、NPO 法人と岡山市、同市こども総合相談所の協働により15歳以上で退所した本人 (概ね10年間) を対象として実施した岡山市 (特定非営利活動法人杜の家, 2014) における調査や、過去10年間に15歳以上で京都市内の児童養護施設、自立援助ホーム、ファミリーホームを退所した者を対象とした生活状況及び支援に関する調査 (京都市, 2017) 等がある。

一方、本人ではなく施設職員を回答者として実施した調査としては、全国規模として認定 NPO 法人ブリッジフォースマイルの調査チームが2005年からほぼ毎年継続的に児童養護施設の職員を対象とした自立支援に関するアンケート調査¹⁾を行っている。その他、社会福祉法人全国社会福祉協議会全国退所児童等支援事業連絡会 (2017) が2016年に行っ

た全国の社会的養護施設1,186件を対象として実施したアンケート調査²⁾などがある。また自治体規模の調査で回収率が高いものには、過去5年間に退所年齢15歳以上で退所先が家庭（親類含む）でない者に関して施設・ホームごとに実施した神奈川県における調査（神奈川県児童福祉施設職員研究会、2012）や、愛知県の児童養護施設および児童心理治療施設を2012年4月～2017年3月の過去5年間に15歳以上で退所した者を対象として実施した調査（宮地、2018）等がある。

こうした経緯を経て、ようやく厚生労働省の令和2年度子ども・子育て推進調査研究事業として、2020年度に本人を対象とした初の全国調査（三菱UFJリサーチ&コンサルティング、2021）が行われた。悉皆調査が始まったという点で大きく前進したと言えるものの、調査案内が届いたのは35.7%に留まり、回答率が14.4%と低調であるなど、ケアリーバーの実態把握はまだ緒に就いたばかりの状況にある。

この全国調査の各県毎のデータが全国の都道府県に提供されており、愛知県（2023）では、本県分のデータの提供を受け、県の調査と全国調査との比較も視野に入れ2022年度に初めて中学校卒業以降に措置解除された児童養護施設等退所者本人（過去5年間）に対して、「愛知県電子申請・届出システム」を活用したオンラインによるアンケート調査およびインタビュー調査を実施された。また、大分県では、国の調査研究事業で得られた成果等を踏まえながらもそれと重複しない形で実態把握と自立支援ニーズの整理などを目的として実施した過去10年間の措置解除者等本人を回答者とするWeb調査（日本財団・大分、2023）が実施された。今後、こうした取り組みが広がり、各地でケアリーバーの生活実態の把握が継続されることが望まれる。

これらの先行調査は、基本的に本人記入調査の場合、施設や里親が連絡先を把握している者に対して調査票が案内されることになるが、全国調査を含めて回答率が10～20%台の調査も複数ある。こうしたことから中学卒業以降あるいは15歳以上で措置解除となったケアリーバーの多くは、施設や里親とのつながりが切れてしまっている現状が明らかになっている。また、全国調査結果の報告書冒頭においても、「案内出来たのは、どちらかといえば施設や里親と良好な関係にある、相対的に良い状態にあると思われるケアリーバーが多いだろう」との指摘

がある。類似の指摘は繰り返されており、結果の解釈にはこれらを踏まえる必要がある。さらに、国内でケアリーバーの孤独感に焦点化した研究論文は、見当たらないため、先行調査の中で、孤独感に関する質問項目の結果をまとめ、以下に示す。

（2）ケアリーバーが体験する孤独感：質問項目への回答および自由記述から

全国調査では、「退所に向けて、不安や心配だったこと」と「現在、困っていることや不安なこと、心配なこと」についての設問を設けており、措置解除前後の比較が可能となっている。また全国調査実施前後の自治体レベルの実態調査でも、複数個所にて同様あるいは類似の項目が設定されている。まず「退所に向けて、不安や心配だったこと」についての設問に対する16個の選択項目（複数回答可）の中で、「孤独感のこと」は、全国調査では7番目（20.6%）、東京都（2022）で7番目（26.5%）、愛知県（2022）で8番目（20.5%）、日本財団・大分県（2023）で8番目（12.8%）に多かった。一方、「現在の暮らしの中で、困っていることや不安なこと」についての設問では、「孤独感のこと」は、全国調査では8番目（12.7%）、日本財団・大分県（2023）で11番目（7.7%）に多い結果であった。退所前と現在の不安・心配なことを比較すると、若干ではあるが孤独感について回答した者は「現在」で減少していた。

また、埼玉県（2013）の調査では、施設退所直後にまず困ったこと（複数回答可）について聞いたところ、「孤独感、孤立感」が44.1%と最多であり、男女別にみると男性（33.9%）、女性（45.1%）共に最多であった。現在困っていることについて3件法でたずねた結果、「大変困っている」と「少し困っている」を合わせると「生活全般の不安や、将来のこと」（68.5%）が最多、次いで、「生活費、経済的な問題」（63.0%）、5番目に「孤独感について」（45.5%）であった。困った時の相談相手（複数回答可）では施設の職員（77.1%）が圧倒的多数（最多）であることが報告されている。京都市（2017）の調査では、退所者の困り感・不安感には、退所直後（約3年間）で「孤独感を感じること」が4番目（29.7%）に多く、現在では6番目（15.4%）へ順位を下げている。愛知県（2023）の調査では、「悩みや心理的な問題が生じたとき」、「経済的な問題が生じたとき」、「自分が知らない事についての情報が欲

しいとき」の各状況における頼れる人の人数をたずねたところ、その全てにおいて「0人」が最多であるという結果は、注目すべき点である。特に、経済的な問題が生じたときに頼れる人が0人であるとの回答は52.3%と半数を超えていた。

反面、全国調査において、措置解除時に施設職員・里親家庭が「どのような面での困難を心配していたか」という問いでは「孤独」は15項目中11番目、また「現在心配していること」で「孤独」は16項目中15番目となっており、支援者と本人との間には認識のズレが生じている。ケアリーバー本人が感じている孤独感が支援者には見えにくいことが示唆されている。

全国調査の自由記述では、「退所に向けて、不安や心配だったこと」において、「いままで物心ついたときには児童養護施設にいた。常に周りに誰かがいる状況で生活してきた中、一人暮らしの孤独感への不安を覚えた。しかし、支援いただく制度的に一人暮らし以外認められない点に非常に寂しさを覚えた」、「施設から遠い場所に住む予定だったので、頼れる友人や職員も気軽に会える距離にはいなく知らない場所で1人という孤独感があった。この先やっていけるかどうかものすごく不安だった」などの回答があった。「現在の暮らしの中で、困っていることや不安なこと」では、「孤独感が常にあって、いざというとき誰にも相談できない時期があった」、「周りに相談する人が少なく、誰を頼ればいいのか分からない。頼れる人がいても頼り方が分からない」などの回答がある。その他、国や自治体、施設等に伝えたいことを自由記述式で尋ねると、実家のように頼れる場所として「施設を出て、親のサポート無しで生活するのはとても大変です。金銭面は勿論ですが、私が特に感じるのは孤独感です。お正月や夏休み、帰省する家が無く、成人式で振り袖を着れなかったり、施設を出てから家族という存在の大きさに気付きました。1人で生活するのはとても寂しく、悲しくなります」、心のケアとして「孤独感に悩まされる人が多いと思うので、精神面のサポートをより重点的に行ってほしい」との回答があった。

このように、複数の調査において孤独感に関する設問に対する回答の集計結果や自由記述等から、ケアリーバーの社会的孤立・孤独は解決すべき重要な課題であることが推測できる。しかし、国内の措置解除後のケアリーバーに関する実態調査は全国規模でようやく始まったものの、支援者とのつながりの

維持が困難な状況下にて詳細な実態把握がなされていない現状が続いている。さらに量的調査報告書の殆どが単純集計、クロス集計の結果の提示に留まり、ケアリーバーの社会的孤立・孤独を可視化することを目的とした調査研究や指標の開発、関連する要因を明らかにするための検討等は見当たらないため、今後こうした観点からの研究、調査、分析が必要であろう。

(3) 海外におけるケアリーバーの孤独感研究

海外におけるケアリーバーの孤独感に関する研究について動向をみると以下ようになる。ケアリーバーの自立生活に関する主観的な認識や経験についてのレビューでは、ケアリーバーの多くは雇用や頼れる他者を見つけることへの課題に直面し、自立生活への移行を支えるものとしてケアリーバーの個人的特徴、ケアの特徴、優れた教育、安全な生活のための前提条件、社会的サポートなどが挙げられた(Häggman-Laitila et al., 2019)。また成人期以降の自立生活の促進要因と障壁をケアリーバー自身がどのように認識しているかという質的研究をレビューした研究では、保護者機能を果たす人々との信頼できる一貫した関係やケアリーバーの個々の状況に対応する柔軟なシステムが促進要因となっているようである。一方、障壁は移行に伴う心理的側面の認識不足とサポート不足が挙げられ、支援ネットワークの不足がそれをさらに悪化させることがわかっている(Atkinson & Hyde, 2019)。

このように退所後の自立生活への移行の難しさがあることに加えて、ケアリーバーの精神的健康やウェルビーイングに関するインタビューを行った研究では、メンタルヘルスやウェルビーイングといった心理学的な概念の理解が曖昧であることが指摘されている(Sims-Schouten & Hayden, 2017)。

ケアリーバーの孤独感を課題として挙げている研究はいくつかみられる。例えば、社会的孤立や孤独感によってケアリーバーが早く家庭を持ちたいと思うこと(Purtell et al., 2021)、成人形成期における自立への大きな壁として16人中12名が公営住宅に引っ越した時に孤独感と社会的孤立が重要な問題であり、リスクにもなりうるとインタビューで語られたこと(Palmer et al., 2022)、自立に関して孤独感に対する恐怖を感じつつも、ポジティブな意味としてソリテュード(solitude)を語る研究(Bengtsson et al., 2018)、社会的サポートの不足と孤独感が語

られること（Sulimani-Aidan, 2014）、ピアサポートやポジティブな仲間関係の形成が、ケアリーバーにとってサポート的な社会的ネットワークの構築と社会的孤立や孤独感の予防につながるといった指摘（Witnish, 2017）など研究の中に孤独が取り上げられ初めている。しかし、それぞれの研究は孤独感をテーマにした研究ではなく、自立生活における研究の一部で語られた形となっており、ケアリーバーの孤独感の客観的把握が望まれる。

VI. おわりに：ケアリーバーの社会的孤立の把握と支援に向けて

本論文では、ケアリーバーの社会的孤立問題に向けて、過去10年の若年者を対象とした孤独感研究についてレビューすると共に、ケアリーバーの実態調査や社会的孤立の把握を進めてきた。孤独感研究のレビューからは、孤独感の体験は苦痛を伴うものであり、孤独感は公衆衛生上の関連する大きな問題であること、そして孤独感に対して心理学的測定手段を用いてアセスメントし、認知行動療法的アプローチで介入していく流れが把握できた。この孤独感の心理学的測定については、世界で最もよく使用されている UCLA 孤独感尺度の開発を追っていったところ、改訂 UCLA 孤独感尺度第3版の日本語版は、短縮版が開発されており、成人期以降の世代においても信頼性と妥当性が確認されていることも整理できた。

また孤独感研究の近年の動向では、メンタルヘルス研究に関して、愛着スタイルは孤独感やうつ症状と有意な関連性の存在および、有意な影響を及ぼしているという結果等があり、児童養護施設入所児等調査（厚生労働省, 2020）にて「虐待経験あり」の割合が里親で38.4%、児童養護施設で65.6%、児童心理治療施設で78.1%という現状に鑑みて、国内でもケアリーバーの孤独感やうつ症状への影響が懸念される。

ケアリーバーの実態把握については、国内の本人を回答者として統計的に実態把握する調査に関して過去10年間を見ると、自治体レベルの調査の積み上げを経て2020年度に初の全国調査（三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング, 2021）が行われるなど、ようやく国の調査研究事業として動き出した。回答率が低調ではあるものの貴重なデータであり、社会的孤立・孤独に関しても様々な示唆を得ること

ができた。また以前から関係者間で共有されていたことではあるが、最も明確なのは、中学卒業以降あるいは15歳以上で措置解除となったケアリーバーの多くは、施設や里親とのつながりが切れてしまっているということである。そして、どちらかといえは施設や里親と良好な関係にあり、つながりが維持できている者が回答した結果であるにも関わらず、国内の実態調査結果を概観すると、困り事や不安、心配なこととして、ケアリーバーが体験する孤独感が示されており、頼れる場所や頼れる人の人数から社会的孤立の可能性が示唆されている。

こうしたケアリーバーの生活状況の改善は喫緊の課題であり、支援の動きも徐々に高まっている。2023年4月に施行されたこども基本法第二条では、18歳や20歳といった年齢で必要なサポートがとぎれないように、心と身体の発達の過程にある人を「こども」として定義し、自立生活への移行期を支えていけるように枠組みが広がり柔軟な対応が可能になった。さらに、2024年4月に施行される児童福祉法等の一部を改正する法律（2022年6月成立）を踏まえ、社会的養護自立支援拠点事業によってケアリーバー等の孤立を防ぎ、必要な支援に適切に繋ぐための設備を整え、相互交流の場を開設し情報提供、相談・助言などを行う支援拠点を国内で増やしていこうとする施策³⁾も進められようとしている。

上田（2023）はケアリーバーへの支援を行う事業所41カ所を対象にアンケート調査を行っており、居場所の支援のねらいは、利用者の孤独や孤立感を解消し、困難や大変さを分かち合える人間関係を築くことが重視される傾向があること、そして利用者との「つながりを維持し続けること」が居場所の支援の基本であり、食や行事を共にする活動があることも特色として把握されたと報告している。

海外の研究からも、成人期以降の自立生活の障壁として、自立生活への移行に伴う心理的側面の認識不足とサポート不足が挙げられ、支援ネットワークの不足がそれをさらに悪化させることがわかっている（Atkinson & Hyde, 2019）ことから、国内外でケアリーバーの社会的孤立を解決すべく、支援者や社会資源とのつながりの維持と継続的な支援の実現が目指されている。上村（2020）は英国におけるケアリーバーへの支援の現状について論じる中で「ケアリーバーの持続可能な自立を支えるにあたって不可欠なのは、個別アドバイザーや独立訪問者など、若者の移行のプロセスに一貫して寄り添い伴走する

大人との『つながり』(上村, 2020, p. 49)であると述べている。こういった海外の研究・実践等に学びつつ, 海外からの批判もある中で施設養護の割合が高い状況が続いている日本においては, この特徴的な社会的養護の在り方を活かして, 施設のアフターケア機能を高めることで社会的孤立・孤独の課題に対して迅速かつ有効に対応するための選択肢の一つとなり得るのではないだろうか。措置されていた施設の職員や里親という子ども時代を知る大人とのつながりを, 変化が大きい移行期も継続し, 困った際にいわゆる実家機能を果たすことができれば, ケアリーバーの社会的孤立の一次予防につながれるのではないかと考えられる。その上で, 地域の支援拠点がより拡大し, ケアリーバーが措置解除後に様々な支援者や当事者団体などとの新たなつながりも広がっていきける仕組みづくりが必要だろう。

本論文では, 社会的孤立に伴うものとして孤独感を扱ってきたが, 今後の課題は, ケアリーバーの社会的孤立を可視化できる指標を開発すると共に, 孤独感について心理学的測定手段を用いたアセスメントや継続的な調査研究によって, 実態の詳細を明らかにすることであると認識している。そして, つながりを継続するという根本的な課題の解決に寄与できるツールの開発と, それを用いた地域における支援体制の構築を目指して, 引き続き, 研究プロジェクトを進めていきたい。

付記

本研究は, JST, RISTEX, JPMJRS22K5の助成を受けたものである。

注

- 1) ブリッジフォースマイル (2023) 『全国児童養護施設退所者トラッキング調査 2023』 (https://www.b4s.jp/wp-content/uploads/2023/10/B4S_Tracking2023_Summary.pdf, 2023年9月12日) メールアドレスを把握している全国の児童養護施設 (558件) の施設長またはアフターケアを管理/統括する職員を回答者とするアンケート調査を実施。その中で「困難な状況」経験者 (自殺行為経験者, メンタル治療歴者, 不登校経験者) は, コミュニケーションや感情コントロールが苦手で孤立しやすいと報告されている。
- 2) 社会福祉法人全国社会福祉協議会全国退所児童等支援事業連絡会 (2017) 『社会的養護施設等の退所児童に関する支援の実態把握等調査研究等事業 報告書』 (<https://www.shakyo.or.jp/tsuite/jigyo/research/2016/170428taishojidou/houkoku.pdf>, 2023年9月12日)
- 3) 子ども家庭庁支援局 家庭福祉課「令和6年概算要

求の概要 (社会的養護関係)」

社会的養護自立支援拠点事業 1. 施策の目的より抜粋 (https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/8aba23f3-abb8-4f95-8202-f0fd487fbe16/6b5e3082/20230831_policies_shakaiteki-yougo_69.pdf, 2023年12月31日)

文献

- 愛知県 (2023). 愛知県における児童養護施設等退所者状況把握調査報告書.
- Alsubheen, S. A., Oliveira, A., Habash, R., Goldstein, R., & Brooks, D. (2021). Systematic review of psychometric properties and cross-cultural adaptation of the University of California and Los Angeles loneliness scale in adults. *Current Psychology*, 1-15.
- 青木省三 (2022). 貧困と孤立と, こころの臨床. *こころの科学* 224, 8-13.
- Arimoto, A., & Tadaka, E. (2019). Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 19, 1-9.
- Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child development*, 1456-1464.
- Atkinson, C., & Hyde, R. (2019). Care leavers' views about transition: a literature review. *Journal of Children's Services*, 14 (1), 42-58.
- Badcock, J. C., Adery, L. H., & Park, S. (2020). Loneliness in psychosis: A practical review and critique for clinicians. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27 (4), e12345, doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/cpsp.12345>
- Bartoszek, A., Walkowiak, D., Bartoszek, A., & Kardas, G. (2020). Mental well-being (depression, loneliness, insomnia, daily life fatigue) during COVID-19 related home-confinement—A study from Poland. *International journal of environmental research and public health*, 17 (20), 7417-7429.
- Bengtsson, M., Sjöblom, Y., & Öberg, P. (2018). Young care leavers' expectations of their future: A question of time horizon. *Child & Family Social Work*, 23 (2), 188-195.
- Bower, M., Gournay, K., Perz, J., & Conroy, E. (2022). Do we all experience loneliness the same way? Lessons from a pilot study measuring loneliness among people with lived experience of homelessness. *Health & Social Care in the Community*, 30 (5), e1671-e1677.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 34 (1), 8-28.
- Buecker S, Mund M, Chwastek S, Sostmann M, Luhmann M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological*

- Bulletin, 147 (8), 787–805.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. Massachusetts: The Garamond Agency. (カシオボ, J. T. パトリック, W. 柴田裕之 (訳) (2010). 孤独の科学—人はなぜ寂しくなるのか— 河出書房新社)
- Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8 (1), 1–6.
- Cole, A., Bond, C., Qualter, P., & Maes, M. (2021). A systematic review of the development and psychometric properties of loneliness measures for children and adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 18 (6), 3285–3300, doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063285>.
- Culbreth, A. J., Barch, D. M., & Moran, E. K. (2021). An ecological examination of loneliness and social functioning in people with schizophrenia. *Journal of abnormal psychology*, 130 (8), 899–908.
- Czerwiński, S. K., & Atroszko, P. A. (2021). A solution for factorial validity testing of three-item scales: An example of tau-equivalent strict measurement invariance of three-item loneliness scale. *Current Psychology*, 1–13.
- Das, A., Padala, K. P., Crawford, C. G., Teo, A., Mendez, D. M., Phillips, O. A., ... & Padala, P. R. (2021). A systematic review of loneliness and social isolation scales used in epidemics and pandemics. *Psychiatry research*, 306, 114 – 217.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and individual differences*, 14 (1), 127–134.
- Erozkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3 (9), 186–193.
- Evans III, F. B. (2006). *Harry Stack Sullivan: interpersonal theory and psychotherapy* (Vol. 3). Routledge (筒井亮太・細澤仁 (2022). ハリー・スタック・サリヴァン入門：精神療法は対人関係論である。誠信書房).
- Fromm, E. (1956). *The art of loving: An enquiry into the nature of love*. New York, NY: Harper (エーリッヒ, フロム, & 鈴木晶. (2020). 愛すること. 紀伊国屋書店).
- Goodman, R. (2000). *Children of the Japanese state: The changing role of child protection institutions in contemporary Japan*. Oxford University Press, USA (ロジャー・グッドマン著 津崎哲雄訳, 2006, 日本の児童養護：児童養護学への招待, 明石書店).
- Häggman-Laitila, A., Salokkila, P., & Karki, S. (2019, October). Young people's preparedness for adult life and coping after foster care: A systematic review of perceptions and experiences in the transition period. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 48, pp. 633–661). Springer US.
- Hansen, A. (2021). Depphjärnan: varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? Salomonsson Agency (アンデッシュ・ハンセン. 久山葉子訳, 2022, ストレス脳 新潮社).
- 広沢俊宗 (2011). 孤独感に関する心理学的研究 (1) — 課題と展望 —. *関西国際大学研究紀要*, 12, 145–152.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26 (6), 655–672.
- Igarashi, T. (2019). Development of the Japanese version of the three-item loneliness scale. *BMC psychology*, 7 (1), 1–8.
- 五十嵐祐 (2020). 孤独感と対人環境の再帰的構築. *心理学評論*, 63 (4), 403–417.
- 神奈川県児童福祉施設職員研究会 (神児研) 調査研究委員会 (2013). 神奈川県児童養護施設等退所者追跡調査 神児研研修報告.
- 京都市 (2017). 児童養護施設等退所者の生活状況及び支援に関する調査報告書. .
- 工藤力・西川正之 (1983). 孤独感に関する研究 (I). *実験社会心理学研究*, 22 (2), 99–108.
- 厚生労働省子ども家庭局厚生労働省社会援護局障害保健福祉部 (2020). 児童養護施設入所児童等調査の概要 (<https://www.mhlw.go.jp/content/11923000/001077520.pdf>, 2024年1月6日)
- Liebke, L., Bungert, M., Thome, J., Hauschild, S., Gescher, D. M., Schmahl, C., ... & Lis, S. (2017). Loneliness, social networks, and social functioning in borderline personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 8 (4), 349–356.
- Lim, M. H., Gleeson, J. F., Alvarez-Jimenez, M., & Penn, D. L. (2018). Loneliness in psychosis: a systematic review. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 53, 221–238.
- MacDonald, KJ., Willemsen, G., Boomsma, D., & Schermer, JA. (2020). Predicting Loneliness from Where and What People Do. *Social Sciences* 9 (4), 51–59.
- May, R. (1953). *Man's search for himself*. WW Norton & Company (R・メイ著／小野泰博訳, 1970, 失われし自我をもとめて. 誠信書房).
- 三菱UFJリサーチ&コンサルティング (2021). 令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業 児童養護施設等への入所措置や里親委託等が解除された者の実態把握に関する全国調査報告書 (https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2021/04/koukai_210430_1.pdf, 2024年1月5日).
- 宮地菜穂子 (2018). 児童養護施設等退所児童の社会自立に関連する要因—児童養護施設等における自立支援のための施設退所者実態調査結果より—. *子ども家庭福祉学*, 18, 54–67.
- 諸井克英 (1991). 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討. *静岡大学人文学部人文論集*, 42, 23–51.
- 諸井克英 (1995). 孤独感に関する社会心理学的研究. 風間書房.
- 諸富祥彦 (2018). 孤独の達人—自己を深める心理学—.

- PHP 新書。
- 大分県 (2023). 大分県施設等退所者の実態に関する調査研究 報告書 (https://www.pref.oita.jp/uploaded/life/2228817_4035069_misc.pdf, 2023年12月24日)。
- 日経サイエンス編集部 (2018). 孤独と共感—脳科学で知る心の世界—日経サイエンス社。
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55 (3), 1091-1097.
- Öksüz, E. E., Kalkan, B., Can, N., & Haktanir, A. (2021). Adult mental health and loneliness during the COVID-19 pandemic in late 2020. *European Journal of Psychology Open*.
- 大阪市 (2012). 施設退所児童支援のための実態調査 報告書。
- 大阪市子ども青少年局子育て支援部子ども家庭課 (2018). 第Ⅱ部 施設退所児童等の実態調査. 大阪府子どもの生活に関する実態調査 (「支援機関等調査」・「児童養護施設退所児童等の実態調査」) (<https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/2182/00228552/siryou05-2.pdf>, 2023年12月24日)。
- Palmer, A., Norris, M., & Kelleher, J. (2022). Accelerated adulthood, extended adolescence and the care cliff: Supporting care leavers' transition from care to independent living. *Child & Family Social Work*, 27 (4), 748-759.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons Inc. (ペブロー, L. A. パーلمان, D. 加藤義明 (監訳) (1988). 孤独感の心理学 誠信書房)
- Polat, T., & Çetinkaya, F. (2022). Determining the Quality of Life, Social and Emotional Loneliness of Physically Disabled Individuals. *Iranian Journal of Health Sciences*.
- Purtell, J., Mendes, P., & Saunders, B. J. (2021). Where Is the village? Care leaver early parenting, social isolation and surveillance bias. *International Journal on Child Maltreatment: Research, Policy and Practice*, 4, 349-371.
- Reichmann, F. F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), 1-15. (フロム・ライヒマン. 早坂泰次郎訳 (1963). 人間関係の病理学 誠信書房)
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons Inc. (カーリン・ルーベンスタイン&フィリップシェイバー 孤独感の経験 ペブロー, L. A. パーلمان, D. 加藤義明 (監訳) (1988). 孤独感の心理学 誠信書房 pp. 87-110).
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39 (3), 472 - 480.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66 (1), 20-40.
- Saarni, C. (1999). The development of emotional competence. Guilford press. (C. サーニ, 佐藤香監訳 (2005). 感情コンピテンスの発達. ナカニシヤ出版).
- Şahin, M. (2012). The relationship between the cyberbullying/cybervictimization and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 34 (4), 834-837.
- 埼玉県福祉部子ども安全課 (2013). 埼玉県における児童養護施設等退所者への実態調査報告書。
- Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health psychology*, 30 (4), 377-385.
- Shettar, M., Karkal, R., Kakunje, A., Mendonsa, R. D., & Chandran, V. M. (2017). Facebook addiction and loneliness in the post-graduate students of a university in southern India. *International Journal of Social Psychiatry*, 63 (4), 325-329.
- Shevlin, M., Murphy, S., & Murphy, J. (2015). The latent structure of loneliness: testing competing factor models of the UCLA loneliness scale in a large adolescent sample. *Assessment*, 22 (2), 208-215.
- 静岡県児童養護施設協議会 (2012). 静岡県における児童養護施設退所者への実態調査報告書。
- Sims-Schouten, W., & Hayden, C. (2017). Mental health and wellbeing of care leavers: Making sense of their perspectives. *Child & Family Social Work*, 22 (4), 1480-1487.
- Storr, A. (1988). *Solitude* The School of Genius, André Deutsch (アンソニー・ストー著・森省二・吉野要監訳 1994, 孤独—自己への回帰. 創元社)。
- Sulimani-Aidan, Y. (2014). Care leavers' challenges in transition to independent living. *Children and Youth Services Review*, 46, 38-46.
- Sullivan, H. S. (Ed.). (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: W. W. Norton & Company. (中井久夫・宮崎隆吉・高木敬三・鍾幹八郎 (訳) (1990). 精神医学は対人関係論である みすず書房)
- 杉岡良彦 (2022). 脳科学から「孤独」にアプローチする. *臨床心理学* 22 (2), 223-226.
- Tan, Ç., Pamuk, M., & Dönder, A. (2013). Loneliness and mobile phone. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103, 606-611.
- 特定非営利活動法人杜の家 (2014). 平成25年度岡山市市民協働推進モデル事業 施設児童退所支援のための実態調査 調査報告書. (http://www.shakyo.or.jp/research/20170428_taisyojidou.html, 2024年1月5日)
- 東京都福祉保健局 (2011). 東京都における児童養護施設等退所者へのアンケート調査報告書 (<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/katei/taishosha-chosa.files/H22taisyosyatyou.pdf>, 2024年1月5日)
- 東京都福祉保健局 (2017). 東京都における児童養護施設等退所者の実態調査報告書 (<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/katei/taishosha-chosa>

- files/H27taisyoisyatyousa_all.pdf, 2024年1月5日)
- 東京都福祉保健局 (2022). 東京都における児童養護施設等退所者の実態調査報告書 (<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/katei/taishosha-chosa.html>, 2024年1月5日)
- 豊島彩・佐藤真一 (2013). 孤独感を媒介としたソーシャルサポートの授受と中高年者の精神的健康の関係 UCLA 孤独感尺度を用いて. 老年社会科学, 35 (1), 29-38.
- 豊島彩・佐藤真一 (2015). 孤独感統制下における独自志向性と感情的ウェルビーイングの関連性の検討. 心理学研究, 86 (2), 142-149.
- 豊島彩・佐藤真一 (2021). 日本語版 UCLA 孤独感尺度短縮版の開発 多世代での使用に向けて. 老年臨床心理学研究, 2, 19-26.
- 上田裕美 (2023). ケアリーバーへの居場所の支援に関する考察—アフターケアを行う事業所への調査から. 大阪教育大学紀要. 総合教育科学, 71, 267-282.
- 上村千尋 (2020). 英国のリービングケアにおける支援の継続性：社会的養護を離れる若者の選択の権利と「つながり」の保障. 立命館産業社会論集, 56 (1), 49-61.
- VandenBos, G. R. (編) (2007). APA dictionary of psychology. American Psychological Association (ファンデンボス, G. R. (2013) : APA 心理学大辞典. 培風館, p. 294).
- Van den Broek T. (2017). Gender differences in the correlates of loneliness among Japanese persons aged 50-70. Australasian Journal on Ageing, 36 (3), 169-249.
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2011). A marginal structural model analysis for loneliness: implications for intervention trials and clinical practice. Journal of consulting and clinical psychology, 79 (2), 225-235.
- 和田実 (2017). 一人でいることは孤独か？——一人享楽と友人つながりからの検討—応用心理学研究 43 (1), 11-20.
- Witnish, B. (2017). Young Care Leavers: the need for peer support.
- Xu, S., Qiu, D., Hahne, J., Zhao, M., & Hu, M. (2018). Psychometric properties of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among Chinese adolescents. Medicine, 97 (38) e12373, doi: 10.1097/MD.00000000000012373.
- Yamada, K., Wakaizumi, K., Kubota, Y., Murayama, H., & Tabuchi, T. (2021). Loneliness, social isolation, and pain following the COVID-19 outbreak: data from a nationwide internet survey in Japan. Scientific reports, 11 (1), 1-16, doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97136-3>.
- Yang, K., & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. Ageing & Society, 31 (8), 1368-1388.
- Yildiz, H., & Duyan, V. (2022). Effect of group work on coping with loneliness. Social Work with Groups 45 (2), 132-144.
- Zawadzki, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. Health Psychology, 32 (2), 212-222.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. Personality and Individual Differences, 52 (6), 686-690.