

# 子ども時代の経験と成人期の孤独・孤立

## -地域社会での肯定的体験が果たす役割-

### 概要

筑波大学人文社会系 松島みどり教授、京都大学大学院医学研究科 近藤尚己教授らの研究グループは、幼少期の肯定的な経験が、大人になってからの孤独感や社会参加にどのようにつながるのかを調べました。背景には、日本で孤独が大きな社会問題になっていることがあります。研究では、2023年に全国で行われた大規模調査「Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS)」の18~64歳の日本人2万2213名のデータを用い、家庭内と地域社会における肯定的体験（PCEs）が成人期の社会的ウェルビーイングにどのように関連するかを分析しました。結果、学校での居場所感や地域行事の楽しさなど「コミュニティに根ざした肯定的体験（CPCEs）」は、孤独感の低減と社会参加の促進に一貫した効果を示し、逆境体験（ACEs）を抱える人々においても保護的に働くことが確認されました。一方、家庭内の肯定的体験（FPCEs）は効果が限定的で、ACEが少ない層では孤独感を高める可能性も示されました。

本成果は、2026年12月20日に国際学術誌「Journal of Affective Disorders」にオンライン掲載されました。



お問合せ先：筑波大学人文社会系 松島みどり  
matsushima.midori.gb@u.tsukuba.ac.jp

## 1. 背景

近年、子ども時代の経験が成人後の心身の健康に大きく影響することが国際的に示されています。特に、虐待や家庭内不和などの 子ども時代の逆境体験 (ACEs) が、精神疾患や疾病リスクを高めることは多くの研究で明らかになっています。また、周囲の大人からの支えや地域活動への参加などの 子ども時代のポジティブ経験 (PCEs) が、将来の健康やレジリエンスを高めるという知見が注目されています。

しかし、PCEs が成人後の孤独感や社会参加にどのように影響するのか、特に ACEs を経験した人々にどのような緩衝効果を持つのかについては、これまで十分な研究がありませんでした。

日本では孤独・孤立の問題が深刻化しており、政府調査では約半数近くが孤独を感じていると報告されており、こうした状況を踏まえ、PCEs が孤独予防や社会参加促進に果たす役割を科学的に明らかにすることが求められていました。

## 2. 研究手法・成果

### ●研究手法

日本全国の18～64歳の成人22,028人を対象とした2023年の大規模インターネット調査 (JACSIS) データを分析。子ども時代のポジティブ経験を家族 PCE (FPCE: 家族との感情の共有、困難時の支え、安全な家庭環境。コミュニティ PCE (CPCE: 近隣の大人の関心、友人の支え、学校への帰属意識、地域の伝統行事での楽しかった体験) で分類。そして、成人後の孤独感 (UCLA 孤独尺度) と社会参加 (月1回以上の地域活動参加) との関連を統計的に検証。ACEs の数に応じてサブグループ分析を実施し、さらに Oster 法 による検証で頑健性を確認しました

### ●主な研究成果

地域における良好な体験 (CPCE) は、過去の逆境体験 (ACEs) の有無にかかわらず、一貫して成人後の孤独感を下げ、社会参加を促進することが判明しました。特に、3つ以上の逆境 (ACEs 3+) を経験した層において、地域での体験が最も豊富なグループは、体験がないグループに比べ、成人後に孤独を感じる確率が32.0ポイントも低いという極めて顕著な結果を示しました。

一方で、家族内での体験 (FPCE) は複雑な結果を示しました。家族と「感情を共有できた (気持ちを話せた)」体験は、孤独感を6ポイント低下させる保護的な効果がありました。一方で、「安全に守られていた」「困難な時に支えられた」という受動的な保護体験のみが突出している場合、特に逆境のない層において、成人後の孤独感を高めたり社会参加を抑制したりする傾向が見られました。これは、過剰な保護が家族外でのネットワーク形成 (ブリッジング型社会関係資本) や自律性の発達を妨げている可能性を示唆しています。

## 3. 波及効果、今後の予定

### ●波及効果

本研究の最大の価値は、「家族環境を変えることは難しくとも、地域環境はデザインできる」という点にあります。地域の良好な体験は、家庭内に逆境を抱える子どもたちにとって、人生の軌道修正を可能にする「介入可能な社会資源」です。

### ●今後の課題・予定

本研究は回想に基づく自己申告データを使用しているため、記憶のバイアスが生じる可能性があります。また、因果関係をより厳密に特定するためには、今後、長期間にわたる縦断的研究が必要です。しかし、本研究で得られた知見は重要です。具体的な提言として、「居場所」の質的向上として、単なる施設の提供ではなく、学校や地域において子どもが「自分はここにいるのも良い」という帰属意識を実感できる心理的安全性を担保することが、将来の孤独対策として極めて有効であるということ、また、伝統行事やイベントを、

単なるレクリエーションではなく、次世代の社会参加を促し「孤独という社会的な病」を予防するための介入として再評価すべきということを挙げたいと考えています。

#### 4. 研究プロジェクトについて

本研究は、JST RISTEX (JPMJRX21K6)、厚生労働省研究費 (23EA1001)、JSPS 科研費 (18H03062, 21H04856, 25H01079) の助成を受けた研究です。

##### <用語解説>

- PCEs (Positive Childhood Experiences) : 18歳までの良好な体験。感情の共有や社会的なつながりを含む。
- ACEs (Adverse Childhood Experiences) : 18歳までの逆境体験。虐待、ネグレクト、世帯の機能不全などが含まれる。
- UCLA 孤独感尺度 (UCLA Loneliness Scale) : 主観的な孤独感を測定するための世界的な標準指標。
- JACSIS (Japan COVID-19 and Society Internet Survey) : 日本全国の住民を対象とした大規模な代表的インターネット調査。
- Oster 法 : Oster 法は、データに含まれない要因 (経済状況等) が結果を歪めていないかを検証し、分析の頑健性を担保する手法です。

##### <研究者のコメント>

本研究が「地域」での体験に焦点を当てたのには、戦略的な意図があります。家庭という極めてプライベートな空間への公的介入は困難を伴いますが、学校や地域コミュニティは政策的な環境整備が可能です。家族の枠を超えた「地域のつながり」が、将来の孤立・孤独を防止することに役立つことを提示しました。国や地域コミュニティが推進する子どもの居場所づくり、地域づくりの現場で働く人々に特に届けたいエビデンスです。

##### <論文タイトルと著者>

タイトル: Positive childhood experiences and adulthood loneliness and social participation in Japan: Exploring their mitigating effects for adverse childhood experiences (日本におけるポジティブな子ども時代の経験と成人期の孤独感・社会参加: 逆境的な子ども時代の経験に対する緩和効果の検討)

著者: Midori Matsushima, Keigo Shinohara, Keiko Ueno, Naoki Kondo, Takahiro Tabuchi

掲載誌: Journal of Affective Disorders

DOI: 10.1016/j.jad.2025.120997

情報解禁日 (論文公開後なら本情報は不要)

##### <お問い合わせ先> (※責任著者に変更ください)

氏名 (ふりがな) : 松島みどり (まつしまみどり)

所属・職位 : 筑波大学人文社会系 教授

TEL : 029-853-6299

FAX : なし

E-mail : [matsushima.midori.gb@u.tsukuba.ac.jp](mailto:matsushima.midori.gb@u.tsukuba.ac.jp)

X : なし

Facebook : なし