



高齢者の余暇活動と孤独感の真の関係性：活動形態は影響するのか？

BACKGROUND & PURPOSE



- **社会的課題:** 高齢化社会における孤独・社会的孤立の解消。
- **検証テーマ:** 「複数人での活動（グループ）」や「高頻度な参加」は、単独行動よりも孤独感を軽減するのか？
- **アプローチ:** 人気の余暇活動を「複数人」と「単独」の形態で比較検証。

STUDY DESIGN MATRIX

 [複数人] グループ活動群	 [単独] 単独活動群
活動内容: 健康マージャン	活動内容: 図書館への来館
対象者: 60歳以上 41名 (男性14名 / 女性27名)	対象者: 60歳以上 41名 (男性21名 / 女性20名)
共通測定項目: 日本語版UCLA孤独感尺度短縮版、活動参加頻度、基本属性	

KEY FINDINGS & IMPACT FACTORS

✖ 孤独感に「差がなかった」要因（意外な結果）:

- マージャンの「参加頻度（月に数日 vs 週4~6日）」による違いなし
- 「グループ活動（マージャン）」と「単独活動（図書館）」の形態による違いなし

⚠ 孤独感に「強く影響した」要因:

[健康マージャン群の傾向]: 性別と健康状態

➡ (上昇) 男性、身体に衰えを感じる人

➡ (低下) 女性、健康状態が良好な人

[図書館群の傾向]: 生活習慣と環境

➡ (上昇) 全体的な「外出頻度」が低い人

➡ (低下) 居住人数・就労状況が安定している人

STRATEGIC TAKEAWAYS



総括・インサイト:

特定の「活動内容（マージャンか図書館か）」や、その「参加頻度」自体が孤独感を左右するわけではない。両活動の参加者は総じて「**外出頻度が高い**」層であり、それが孤独感抑制の基盤となっている。

今後のアプローチ:

高齢者の孤独感ケアにおいては、「特定の活動に参加させること」よりも、性格・健康状態などの個人的要因に配慮し、「**日常的な外出機会そのものの創出**」に目を向けることが重要である。