

孤独はたばこや肥満より健康への悪影響が大きい。欧米を中心に「孤独」を問題視する動きが広がっている。中でも日本の男性は、孤独に陥るリスクが際立って高いという。孤独の何が悪いのか。なぜ日本の男性は孤独なのか。コミュニケーションの専門家、岡本純子氏に聞いた。

中高年男性、孤独リスク

――世界中で孤独への危機感が高まっています。2017年秋には米国の元公衆衛生局長官が「孤独は深刻化する伝染病だ」との論文を発表し、話題となった。18年1月に英政府が孤独担当大臣を任命したことも記憶に新しいか。

――何が問題ですか。

「孤独になるとストレスが増し、体に負担がかかるといわれています。米国の研究によると、孤独が健康に与えるリスクはたばこを1日5本吸うことに匹敵するといつ。心臓発作のリスクを25%以上高めるなどの研究もある。日本では『孤独死』が問題になっているが、世界では『孤独による死』が問題視されている。――日本では孤独死は定着する風潮がありますね。

「書店には孤独を推奨する本が並ぶ。英語では孤独を意味する『Loneliness』と『Solitude』がある。問題なのは寂しいと感じる

コミュニケーション専門家
岡本 純子氏に聞く



おかもと・じゅんこ コミュニケーション・ストラテジスト。米マサチューセッツ工科大学客員研究員を経て、ローレンス・ブックス社社長。著書に「世界一孤独な日本人のオジサン」(角川新書)。

たばこ・肥満より悪影響 会社以外で関係築けず

生活

――中高年男性は新しく友人をこころがきやすい。学生時代の友人とだけつきまわっている人が多い。孤独という言葉は本来、まっ多人がいない状態を指す。個の独立・自立とは違つ。孤独を喜ぶ風潮には危機感を感じる。

――なぜ孤独人が増えているのでしょうか。

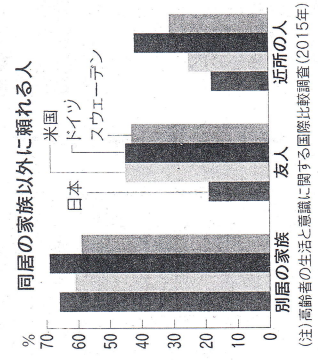
「孤立化が進む移住が増えたり、地域や血縁とつながりが薄れた。孤独は特に都市部で進行している。孤独の広がりが、都市部の女性陣だが、中でも深刻なのが日本の中高年男性だ。彼らは世界一寂しいと言っても過言ではない。各国の比較調査などで明らかになってきた。

「理由は日本の社会風土がある。特に終身雇用と長時間勤務。社内の縦の関係の仕組や、コミュニケーションが苦手になる。女性は友人と近付く機会が多いため、友人をこころがきやすい。男性は

中高年の男性は新しく友人をこころがきやすい。学生時代の友人とだけつきまわっている人が多い。孤独という言葉は本来、まっ多人がいない状態を指す。個の独立・自立とは違つ。孤独を喜ぶ風潮には危機感を感じる。

――孤独の原因となる社会風土は昔からあります。――昔は其々が近所部

「頼れる友人いる」19%どまり



老後「コネ」「ネタ」必要

「社会人になって新しくできた友人は何人いますか?」と聞かれドキッとする中高年男性は多いのではない。会社に友人といえ

でも人とのつながりが感じられなかった。孤独感が増え、メンションが増える。世代同居も減った。日常的に言葉交わす相手がない。SNSを通じて人とつながる機会が増える。SNSが孤独に与える影響は大きい。匿名で意見を述べ、人の感情を傷つける機会が増える。SNSが孤独に与える影響は大きい。匿名で意見を述べ、人の感情を傷つける機会が増える。

――日本では孤独死は定着する風潮がありますね。――昔は其々が近所部

「孤独死は定着する風潮がありますね。昔は其々が近所部」

「孤独死は定着する風潮がありますね。昔は其々が近所部」

「孤独死は定着する風潮がありますね。昔は其々が近所部」

「孤独死は定着する風潮がありますね。昔は其々が近所部」

「孤独死は定着する風潮がありますね。昔は其々が近所部」

河原定