

東京大学
北里大学

従業員の 12 人に 1 人が仕事で孤独を感じている ——長時間労働者では孤独の頻度が 2 倍に——

発表のポイント

- ◆仕事における孤独感がどのくらいの頻度でみられるのか、またどのような従業員に多いのかはこれまではっきりしていませんでした。
- ◆本研究では、日本国内の企業等に勤務する従業員約 24,000 人を対象とした横断調査において回答者の 8.3%が仕事における孤独感を「ほとんどいつもあった」と答えていました。従業員の 12 人に 1 人が仕事で孤独を感じていると考えられました。
- ◆週 61 時間以上働いている者では仕事における孤独感の頻度が特に高く、約 2 倍の 15.8%でした。



目には見えにくいですが従業員の 12 人に 1 人が仕事において孤独を感じていると考えられる (AI 作成画像)

概要

東京大学大学院医学系研究科の川上憲人特任教授と、北里大学医学部の堤 明純教授らの研究グループは、仕事における孤独（注 1）の頻度とその関連要因を日本国内の企業等に勤務する従業員約 24,000 人を対象とする大規模な横断調査により明らかにしました。

新型コロナウイルス感染症流行以降、仕事における孤独を感じる従業員が注目されるようになりました。しかし、仕事における孤独の頻度やその関連要因は世界的にみてもまだ十分に明らかになっていませんでした。本研究では、仕事における孤独（仕事における孤独感を「ほとんどいつもあった」と回答した者）は約 12 人に 1 人（8.3%）に見られることを報告しました。また週 61 時間以上働く者では仕事における孤独を感じる頻度が約 2 倍になることを見出しました。

研究成果は、企業等が従業員の仕事における孤独が少なくないことを認識し、孤独を予防する取り組みを考える上で役立つと期待されます。

発表内容

新型コロナウイルス感染症流行以降、働き方の変化などに伴い、仕事において孤独を感じる従業員がいることが注目されるようになりました。仕事における孤独は、従業員の心身の健康や生産性に影響を与える可能性があるため、企業等にとっても重要な課題です。生活全般における孤独（全般的孤独）については、その頻度や性別、年齢などの基本属性との関連について多数の先行研究があります。しかし仕事における孤独の頻度については英国での調査で 11%と報告されている以外には研究がありませんでした。また仕事における孤独と基本属性や、雇用形態、職種、業種などの職業関連要因との関連については研究が少なく、特に労働時間との関係は研究がない状況でした。

本研究では、インターネット調査会社に登録されている利用者に呼びかけ、日本国内の企業等に雇用されている 25,000 人をリクルートして、2024 年 10 月にオンラインの自己記入式調査票による調査を実施しました。回答者から、自営業や家族従事者、経営者、家事、学生が本務の者、無職になっている者など 979 人を除いた 24,021 人のデータを収集し、解析しました。

仕事における孤独の測定方法として、「仕事において、あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか」を質問し 4 択（「ほとんどなかった」、「ときどきあった」、「しばしばあった」、「ほとんどいつもあった」）で回答してもらい、「ほとんどいつもあった」者を、仕事における孤独ありとしました。同様に仕事に限らない孤独についても 1 項目で質問し、「ほとんどいつもあった」者を、全般的孤独ありとしました。関連要因としては、まず基本属性として、性別（男性、女性、その他・答えたくない）、年齢（20-29, 30-39, 40-49, 59-59, 60 歳以上）、婚姻（既婚、未婚）、子供の有無（あり、なし）、学歴（高校卒、短大・専門学校卒、大学卒以上、その他）、年収（400 万円以下、401-600 万円、601-800 万円、801-1000 万円、1001 万円以上）を、また職業関連要因として、業種（18 区分）、雇用形態（正社員、それ以外）、職種（管理職、事務系、現業系・その他）、労働時間（週 30 時間以下、31-40 時間、41-50 時間、51-60 時間、61 時間以上）を質問しました。

回答者全体における仕事における孤独の頻度は 8.3%であり、全般的孤独の頻度は 9.0%でした。両方の孤独ありと回答した者は 6.6%いました。仕事における孤独は、男性にくらべ女性で少なく、その他・答えたくないと回答した者で高く、20 代にくらべて中高年者で高く、既婚にくらべて未婚の者で高く、年収が 400 万円以下の者で高い傾向にありました（有意水準は $p < 0.05$ ）。また製造業にくらべて、学術研究、専門・技術サービス業、教育、学習支援業、医療、福祉業、その他の業種で低い傾向にありました（ $p < 0.05$ ）。さらに週 61 時間以上の労働時間の者では、60 時間以下の労働時間の者にくらべて仕事における孤独を感じる頻度の相対危険度（オッズ比）が 2.25 倍（頻度では 15.8%）と、特に高くなっていました（ $p < 0.05$ ）。全般的孤独頻度に対する関連要因も、これとほぼ同様の結果でした。

この研究は、日本国内の企業等の従業員の 12 人に 1 人が仕事における孤独をほとんどいつも感じていることを初めて示したものです。従業員の仕事における孤独の頻度は低くないと思われました。全般的孤独の頻度も同程度に高いものと思われれます。週 61 時間以上の労働時間（月 80 時間以上の超過勤務に相当）の者では、仕事における孤独および全般的孤独を感じる頻度が特に高く、長時間労働が仕事における孤独の危険因子となることを明らかにしました。長時間労働の職場では、仕事の打ち合わせなどの機会が持ちにくいなど仕事における対人交流が制限される可能性のあることや、長時間労働により従業員の精神健康が悪化することが孤独の発生に影響している可能性、家庭生活や余暇活動が制限されるために仕事外でも人とのつながりを作りにくくなっている可能性が考えられます。長時間労働の改善は、仕事における孤独を予防する上で効果的な対策となるかもしれません。仕事における孤独が中高年者で高かったの

は、中高年従業員ほど仕事が生活の中心となり、仕事における人間関係をより重視するようになるためである可能性があります。性別との関連で、男性よりも女性の方が仕事における孤独が少ないことも、男性の方が仕事中心の生活であることや、あるいは男性の方が社会的でない傾向にあることから説明できるかも知れません。なお性別に「その他・答えたくない」と回答した者で仕事における孤独も全般的孤独も高かった点は、性的マイノリティの者で孤独が高いことを意味している可能性があります、さらに研究が求められます。

発表者・研究者等情報

東京大学大学院医学系研究科

川上 憲人 特任教授

慶應義塾大学総合政策学部

島津 明人 教授

産業医科大学産業生態学研究所

江口 尚 教授

北里大学医学部

渡辺 和広 講師

松崎 慶一 講師

井上 嶺子 博士課程大学院生

菊池 尚樹 博士課程大学院生

関根 康寛 博士課程大学院生

堤 明純 教授

論文情報

雑誌名 : Journal of Occupational Health

題名 : Demographic and work-related correlates of general and workplace loneliness among employees in Japan: A large-scale descriptive cross-sectional study

著者名 : Kawakami, Norito; Shimazu, Akihito; Eguchi, Hisashi; Watanabe, Kazuhiro; Matsuzaki, Keiichi; Inoue, Reiko; Kikuchi, Naoki; Sekine, Yasuhiro; Tsutsumi, Akizumi

DOI: 10.1093/joccuh/uiaf015

研究助成

本研究は、令和6年度労災疾病臨床研究事業費補助金「職業性ストレス簡易調査票に関する新しい基準値の提案(230201-01)」および国立研究開発法人科学技術振興機構(JST)・社会技術研究開発センター(RISTEX) SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム(社会的孤立・孤独の予防と多様な社会的ネットワークの構築)研究開発プロジェクト「いきいき・つながり職場づくり: 孤立・孤独を予防する包摂組織の社会実装」(JPMJRS22K1)により実施されました。

用語解説

(注1) 孤独とは、個人が求める人間関係と実際の人間関係の差からくる不快な主観的体験である。仕事における孤独は、孤独の考え方を労働場面に当てはめたものであり、「労働場面において求める人間関係と実際の人間関係との差があり、これを埋めることができない状況からくる不快な主観的体験」と考えられる。なお職場において孤独であっても、職場外では孤独でない場合もありうる。

問合せ先

(研究内容については発表者にお問合せください)

東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座
特任教授 川上 憲人 (かわかみ のりと)
Tel : 03-5800-9621 E-mail : kawakami@m.u-tokyo.ac.jp

北里大学医学部公衆衛生学単位
教授 堤 明純 (つつみ あきずみ)
Tel : 042-778-9352 E-mail : akizumi@kitasato-u.ac.jp

東京大学大学院医学系研究科 総務チーム
Tel : 03-5841-3304 E-mail : ishomu@m.u-tokyo.ac.jp

学校法人北里研究所広報室
Tel : 03-5791-6422 E-mail : kohoh@kitasato-u.ac.jp