

# Why 40% of People in Japan Experience Loneliness

学校や職場、SNSなどで多くの人とつながれる時代になっても、孤独を感じる人は少なくないようです。最近では、現代人の約4割が孤独感を抱えているという調査結果も注目されています。孤独な気持ちを一人で抱え込み続けると、不安や悩みがさらに大きくなってしまいうこともあるのかもしれませんが。だからこそ、困ったときに相談できる相手や場所を持つことの大切さが改めて考えられています。あなたは、孤独と向き合うために、どのような支えやつながりが必要だと思いますか。



## 1. Article

Read the following article aloud.

Around 40% of people aged 16 and older say they feel lonely, according to a Cabinet Office survey. The Cabinet Office conducts a nationwide survey to gauge the scale of [loneliness](#) and social isolation in Japan. Its latest results, released on April 14, found that roughly 40% of respondents aged 16 and older reported [experiencing](#) loneliness.

Loneliness is different from [isolation](#), which refers to the physical absence of people around someone. It is an internal state, making it difficult for others to recognize. Even people who appear to be leading successful, trouble-free lives may be quietly [struggling](#) with it.

What, then, should someone do when loneliness takes hold? Experts say the most important step is to tell someone. Without an outlet, loneliness can grow inside a person, creating a vicious cycle that becomes harder to break.

Continued on next page.

Source: Why 40% of People in Japan Experience Loneliness

# 1. Article

"Loneliness is something anyone can suddenly experience," says Masakazu Negishi, director of Anata no Ibasho, an NPO that offers online counseling and support.

Even people who seem to be doing well can suffer in silence. Some feel a painful gap between the self they present to others and their real self, leaving them with a sense of loneliness that they feel unable to share.

Nor do outward living arrangements necessarily determine how lonely a person feels. "Even someone in a functioning marriage may be unable to talk openly with their spouse about what is troubling them, and may feel lonely as a result," Negishi says.

The problems people carry also differ by age and background. Teenagers often e with school or relationships with their parents. For people in their 20s, work becomes a major source of anxiety, while those in their 30s and older increasingly face worries related to family and daily life.

Why do four in ten people feel lonely?

Negishi says communication within workplaces and local communities has weakened. "It is not a matter of whether that's good or bad," he says. "That's simply the kind of society we live in now." He adds that the trend has accelerated since the COVID-19 pandemic, when social distancing became a part of daily life.

Some worries are difficult to voice, even to close friends or people we talk to often.

"When you keep your worries to yourself, they start to spiral inside you," Negishi says. Vague feelings of unease can gradually turn into darker thoughts. Once that happens, loneliness begins to feed on itself and grow.

To prevent this, Negishi says, "it is important to have a route for talking about your worries." That could be a parent or a friend. For those who find it hard to talk to someone close to them, anonymous online counseling services or local [consultation](#) desks can also help them reach out.

Anata no Ibasho provides free, anonymous online chat support to anyone, 24 hours a day, year-round. The organization says it currently handles around 1,200 consultations a day.

Negishi says that when someone turns to you for help, simply listening can make a difference. But taking in another person's worries can also weigh on the listener. In such cases, he says, pointing them toward a support service can be another meaningful way to help.

Source: Why 40% of People in Japan Experience Loneliness

## 2. Key phrases and vocabulary

First repeat after your tutor and then read aloud by yourself.

### 1. loneliness 孤独感

After moving to France, Cole experienced real loneliness for the first time.

### 2. experience 経験する

Professional athletes often experience pressure before important games.

### 3. isolation 孤立

Long hours of remote work can sometimes create a feeling of isolation.

### 4. struggle 苦闘する

Many teens in junior high struggle to wake up early for morning classes.

### 5. consultation 相談

The school offers free consultation for students with academic difficulties.

## 3. Questions

Read the questions aloud and answer them.

1. What percentage of people aged 16 and older said they feel lonely?
2. According to the article, how is loneliness different from isolation?
3. What service does Anata no Ibasho provide?
4. Why do you think some people cannot talk openly about their worries?
5. What are some good ways to help people who feel lonely?

## 4. 現代人の4割が苦しむ孤独感 抱え込めば肥大化する悪循環 我慢せず「相談ルート」確保を

内閣府が孤独・孤立の実態を把握するために実施している「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査」。4月14日に発表された令和7年の調査結果によると、調査対象（満16歳以上の個人）の約4割が「孤独感がある」と回答した。物理的に周囲に人がいないことを指す孤立とは異なり、内面の問題である孤独は周りから分かりにくく、順風満帆に見える人でも抱え込んでしまうことがある。もし孤独にとらわれたら、どうすればいいのか。専門家は自らの中で孤独が肥大化する「悪循環」に陥らないよう、とにかく誰かに打ち明けることが重要だと指摘する。

オンラインでの悩み相談などに応じているNPO法人「あなたのいばしょ」の根岸督和理事長は「孤独は誰しも突然感じるもの」と述べる。

一見うまくいっていきそうな人でも、他人の目を気にして「演じている自分」と、「本当の自分」とのギャップを抱え、誰にも話せない孤独に苦しんでいることがある。

単身か家族がいるかといった外形的な生活環境は、必ずしも孤独感には影響せず、「夫婦関係が成立していても相手に悩みを吐き出せず、孤独を感じる場合もある」（根岸氏）という。

世代や属性によっても抱えているものが違う。10代は学校や親との関係などに関するものが多く、20代は仕事、30代以降は家庭や生活に関する悩みが増える。

なぜ10人に4人が孤独を感じているのか。

根岸氏は、昔に比べ会社や地域でのコミュニケーションが薄くなっており、「それが良いか悪いかという話ではなく、そういう社会になっている」と説明した。また、感染拡大を防ぐためソーシャルディスタンス（社会的距離）が強く意識された新型コロナウイルス禍後、この傾向が加速していると指摘する。

仲が良い相手や、普段からよく話す相手に対しても、吐き出せない悩みがある。

次頁に続く

出典：現代人の4割が苦しむ孤独感 抱え込めば肥大化する悪循環 我慢せず「相談ルート」確保を  
[Japan Forward](#)

## 4. 現代人の4割が苦しむ孤独感 抱え込めば肥大化する悪循環 我慢せず「相談ルート」確保を

「ひとりで悩みを抱え込むと、それが自分の中で悪循環する」と根岸氏は指摘する。自分の中で「モヤモヤ」したものを、より悪い方向に考えてしまうのだ。この状態になると、孤独が悪循環を始め、どんどん大きくなってしまう。

こうした状況を防ぐには「悩みを話すルートを持っておくことが大事」（根岸氏）。親や友達でも良いし、身近な人に話しづらい場合は匿名で相談できるオンライン窓口や、地域の窓口で相談するという方法もある。

NPO法人「あなたのいばしょ」ではチャット上で相談を受けている＝4月、東京都千代田区（長谷川あかり撮影）

「あなたのいばしょ」ではオンラインのチャットを通じて24時間365日、誰でも無料・匿名で相談に応じている。現在は1日約1200件の相談を受けているという。

自分が誰かから相談を受けた際は「聞いてあげるだけでも、相談者にとっては有効」だと指摘する。また、「人の悩みを聞くのは、自身も背負ってしまうリスクもあるため、窓口を紹介してあげるのも良い」と話した。