

令和8年9月29日

各報道機関文教担当記者 様

能登半島地震・豪雨災害の被災者1万6千人超を調査 — 孤独感、生きがい、人とのつながりと 心理的苦痛の関係を明らかに —

金沢大学医薬保健学総合研究科の大坂陽子研究員、廣澤徹特任教授、医薬保健研究域医学系の相馬大輝協力研究員、菊知充教授は、令和6年能登半島地震およびその後の奥能登豪雨による災害の被災者16,296人を対象とした大規模調査データを解析し、深刻な心理的苦痛（※1）と、孤独感、生きがい（※2）、社会的ネットワーク（※3）との関係を明らかにしました。

解析の結果、孤独感が強い人ほど深刻な心理的苦痛を抱える可能性が高く、一方、生きがいを強く感じている人ほどその可能性が低いことが示されました。 また、構造方程式モデリング（※4）による解析では、家族や友人とのつながりを示す社会的ネットワークが豊かなことは、孤独感の低さや生きがいの高さに関連しており、それらを介して、心理的苦痛の低さと間接的に関連していました。

これらの結果は、災害からの長期的な復興過程におけるこころの健康を考える際、単に「人とのつながりがあるか」だけでなく、本人が孤独を感じているか、生きがいや役割を感じられているかといった主観的な側面にも目を向けることの重要性を示しています。

本研究成果は、2026年9月9日に国際学術誌『BMC Public Health』のオンライン版に掲載されました。

【研究の背景】

2024年1月1日に発生した能登半島地震では、石川県を中心に甚大な人的・住家被害が生じました。さらに同年9月には奥能登地域を豪雨災害が襲い、被災地域では住居の損壊や避難、生活環境の変化などが長期にわたり続いています。こうした災害後の復興過程では、発災時の被害だけでなく、その後の住環境、健康状態、経済状況、日常生活、人とのつながりなど、さまざまな要因がこころの健康に関係すると考えられます。

特に、社会的ネットワーク（人とのつながり）、孤独感、生きがいは、互いに関連しながらも異なる概念です。例えば、家族や友人と連絡を取れることや助けを求められることと、「自分は孤独だ」と感じることは必ずしも同じではありません。また、生きがいや人生に意味を感じられることも、災害後のこころの健康を考えるうえで重要な要素とされています。

そこで本研究では、令和6年能登半島地震およびその後の奥能登豪雨による災害の被災者を対象とした大規模健康調査データを用いて、深刻な心理的苦痛に関連する要因を幅広く検討するとともに、社会的ネットワーク、孤独感、生きがい、心理的苦痛がどのように関連しているのかを解析しました。

【研究成果の概要】

本研究では、石川県が2025年1～2月に実施した「能登半島地震・豪雨災害被災者健康調査」のデータを二次解析しました。約16,000人を解析対象とし、心理的苦痛はK6という質問票を用いて評価しました。K6が13点以上の場合を「深刻な心理的苦痛」と定義しました。

回答者の平均年齢は66.1歳で、K6に回答した13,492人のうち1,256人（9.3%）が深刻な心理的苦痛に該当しました。

多変量解析では、孤独感が強いほど深刻な心理的苦痛を抱える可能性が高く、生きがいを感じている人ほどその可能性は低いことが示されました。また、現在の住居形態（仮設住宅や公営住宅など）、主観的健康状態、外出頻度、睡眠時間、経済状況、災害を思い出した際の心理的苦痛、精神疾患の有無なども関連していました。一方、地震や豪雨による住家被害や負傷そのものは、これらの要因を同時に考慮した場合、心理的苦痛との独立した関連は認められませんでした。これは、被災後のこころの健康を考えるうえで、発災時の被害だけでなく、その後の生活環境や心理社会的要因が重要である可能性を示しています。

さらに、社会的ネットワーク、孤独感、生きがい、心理的苦痛の相互関係を構造方程式モデリングで解析しました。その結果、社会的ネットワークが豊かであることは、孤独感の低さおよび生きがいの高さに関連しており、それらを介して心理的苦痛の低さと間接的に関連していることが示されました。

一方で、孤独感と生きがいを統計学的に考慮した後には、社会的ネットワークと心理的苦痛との間に小さな正の直接的関連も認められました。ただしこの結果は「人とのつながりが多いほど心理的苦痛が高くなる」ことを意味するものではありません。人間関係には支援や安心感をもたらす側面がある一方で、役割や期待、相互扶助などに伴う負

担も含まれる可能性があります。本研究結果は、社会的なつながりを単純にその数や利用可能性だけで評価することには限界があることを示唆しています。

【今後の展開】

本研究の結果から、災害後のこころの健康を支援する際には、発災時の住家被害や負傷だけでなく、現在の生活環境、健康状態、睡眠、経済状況、孤独感、生きがいなど、復興の過程で変化していく要因を継続的に評価することが重要と考えられます。

また、支援においては人との交流機会を増やすことだけではなく、本人がそのつながりをどのように感じているのか、孤独を感じていないか、生活の中に役割や生きがいを見いだせているかにも着目する必要があります。地域での見守りや交流支援に加え、本人にとって意味のある活動や役割を取り戻せるよう支える取り組みにつながることを期待されます。

なお、本研究は横断研究であるため、社会的ネットワーク、孤独感、生きがい、心理的苦痛の因果関係を示したものではありません。今後は縦断的な追跡調査を通じて、これらの要因が災害後の復興過程においてどのように変化し、こころの健康と関係していくのかを検討する必要があります。

本研究は、石川県が被災者の健康状態と支援ニーズを把握するために実施した「能登半島地震・豪雨災害被災者健康調査」のデータを用いました。本調査の企画・実施にご尽力いただいた石川県、関係市町の皆様、ならびに調査にご協力いただいた被災者の皆様に深く感謝申し上げます。

本研究は、JST ムーンショット型研究開発事業（JPMJMS229C-14a）の支援を受けて実施されました。

【掲載論文】

雑誌名：*BMC Public Health*

論文名：Social networks, loneliness, purpose in life, and psychological distress after the 2024 Noto Peninsula earthquake: a community-based cross-sectional survey and structural equation modeling study

（2024年能登半島地震後の社会的ネットワーク、孤独感、生きがい、心理的苦痛：地域住民を対象とした横断調査および構造方程式モデリング研究）

著者名：Yoko Osaka, Tetsu Hirose, Daiki Soma, Mitsuru Kikuchi

（大坂陽子、廣澤徹、相馬大輝、菊知充）

掲載日時：2026 年 9 月 9 日 オンライン版に掲載

DOI：10.1186/s12889-026-29400-y

【用語解説】

※1 深刻な心理的苦痛（Serious Psychological Distress：SPD）

心理的なつらさの程度を示す指標です。本研究では、うつ状態や不安などを含む非特異的な心理的苦痛を評価する 6 項目の質問票「K6」を使用し、13 点以上を深刻な心理的苦痛としました。

※2 生きがい（Purpose in life）

人生に喜び、意味、目的を感じ、「生きる価値がある」と感じる主観的な感覚です。本研究では、日本の文化的概念である「生きがい」に関する質問を用いて評価しました。

※3 社会的ネットワーク

家族や友人との接触、個人的なことを相談できる相手、必要なときに助けを求められる相手など、人とのつながりの構造的・機能的な側面を指します。本研究では Lubben Social Network Scale（LSNS-6）を用いて評価しました。

※4 構造方程式モデリング（Structural Equation Modeling：SEM）

複数の要因同士の関連を一つの統計モデルの中で同時に検討する解析方法です。本研究では、社会的ネットワーク、孤独感、生きがい、心理的苦痛の相互の関連を検討するために用いました。

【本件に関するお問い合わせ先】

■研究内容に関すること

金沢大学医薬保健学総合研究科 児童青年期精神医学講座 特任教授

廣澤 徹（ひろさわ てつ）

TEL：076-265-2307

E-mail：hirosawa@staff.kanazawa-u.ac.jp

■広報担当

金沢大学医薬保健系事務部総務課総務係

山田 里奈（やまだ りな）

TEL：076-265-2109

E-mail：t-isomu@adm.kanazawa-u.ac.jp