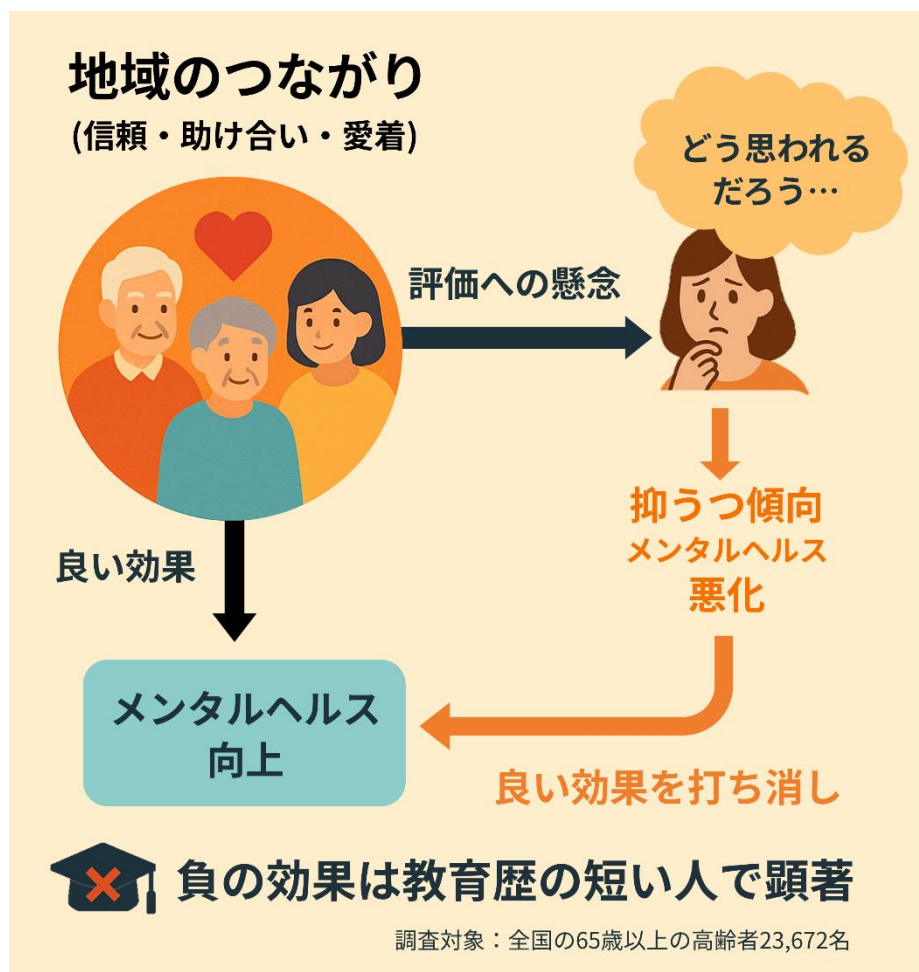


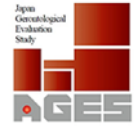
周囲からの評判を気にすると、地域のつながりによる健康効果が打ち消されてしまう可能性

～地域のつながりが必ずしもメンタルヘルスに良いと限らないのはなぜなのか～

地域における信頼や助け合い、愛着は、メンタルヘルスに役立つ可能性があります。しかし同時に、こういった地域の結束が強いからこそ、周囲の人からの評判が気になるなど、負の影響も生じる可能性が指摘されてきました。このたび私たちは、高齢者約2万3千人の一時点のデータを分析し、「地域の結束」と「評判への懸念」と「うつ症状」の関係を明らかにしました。その結果、地域の結束が強い地域では、周囲の人からの評判を気にする傾向も高まり、そのことが、地域の結束がもたらすメンタルヘルスの良い効果を打ち消していました。また、このような負の効果は教育歴の短い人においてより顕著でした。こういった地域の結束の「光と影」の両面に注目することで、つながりを促進しながらも、周囲からの評判を気にする傾向を助長しないような、開かれた地域づくりを目指すことが大切です。

お問い合わせ先： 京都大学人と社会の未来研究院 日本学術振興会特別研究員PD
金森 万里子 mariko.kanamori.moo@gmail.com





■背景

地域の結束は、高齢者の健康づくりに良い影響があることが多くの研究から示されてきました。一方で、いくつかの研究では、結束の強い地域社会には「強い規範意識」といった負の側面が存在する可能性が指摘されています。例えば、周囲の人から悪く言われることを避けようとして、ストレスやプレッシャーを感じたりするかもしれません。その結果、抑うつ症状の悪化や、支援を求めることへのためらいにつながる恐れがあります。本研究では、心理学分野と公衆衛生学分野の研究者のコラボレーションによって、これまで直接検証されてこなかった、「周囲からの評判を気にする傾向」に着目しました。結束が強い地域に住むことで、評判を気にする傾向が高まり、それがうつ症状や、助けを求めることへの抵抗感(誰かに相談したり助けを求めたりすることを恥ずかしく思うこと)を助長するという仮説を検証しました。

■対象と方法

2019年度に実施された日本老年学的評価研究に参加した、65歳以上の高齢者23,672人のデータを分析しました。地域の結束は、「あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか」「あなたの地域の人々は、多くの場合、他の人の役に立とうとしますか」「あなたは現在住んでいる地域にどの程度愛着がありますか」という3つの質問に対する回答を、個人レベルと地域レベル(校区ごとの回答の平均)の両方で測定しました。評判への懸念は、「私は、町内(集落)の人が自分をどう思っているかが気になる」という質問に対する回答(「そう思う」「どちらかと言えば思う」「どちらかと言えば思わない」「そう思わない」)を用いて測定しました。市町村、校区、個人ごとの回答のばらつきを考慮したマルチレベル分析(注1)を行いました。

■結果

個人が住んでいる地域の結束が高いと感じている場合、抑うつ症状が少なく、助けを求めることへの抵抗感も弱い傾向が見られました。一方で、地域全体として結束が強い環境に暮らすことで、周囲からの評判を気にする傾向が強まり、これが抑うつ症状の高まりと関連していることも明らかになりました。こうした負の影響は、特に教育歴の低い人(教育年数が12年以下)において顕著に見られ、強い地域の結束が、特に社会的に弱い立場にある人にとって負担になりうることを示しています。

■結論

本研究は、地域のつながりが心の健康にもたらす影響について、一つのパラドックス(逆説)を示しています。個人として地域に信頼や愛着を感じている場合は、メンタルヘルスの改善に役に立つかもしれませんが。一方で、地域全体の結束が強い環境では、「周囲からどう思われているか」を気にする傾向が強まり、それが心理的なプレッシャーや抑うつ症状の悪化につながる可能性があります。特に日本社会のように、同調や相互の目配りが重視される文化では、こうした負の側面がより強く現れる可能性があります。

■本研究の意義

地域のつながりは、高齢者のメンタルヘルスの心強い支えとなりえますが、その一方で、周囲からの評判を気にする傾向を高めてしまい、プレッシャーを生む可能性があります。今後の地域づくりや政策の検討においては、結束を促すだけでなく、誰もが周囲の目を気にせず安心して助けを求められる、開かれた地域環境を整えていくことが求められます。



報道発表 Press Release No: 487-25-32

2026年1月発行



■ 発表論文

Huang, K.-J., Uchida, Y., Takemura, K., Fukushima, S., Aida, J., Hanazato, M., Kanamori, M. (2025). *Paradoxical effects of community social cohesion on mental health and help-seeking among older adults: The role of reputation concern and socioeconomic status*. *Social Science & Medicine*, 380, 118234. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118234>

■ 謝辞

本研究は、日本老年学的評価研究(JAGES)のデータを使用して実施されました。本研究は、松下幸之助記念志財団および日本学術振興会(JSPS)のポストドクトラル・フェローシップの支援を受けています。

■ 用語解説

注1: マルチレベル分析は、個人の健康状態に影響を与える「個人の要因」と「地域の要因」を同時に分析できる方法です。つまり、「その人自身の特徴」と「その人が住む地域の特徴」の両方がメンタルヘルスにどう関わっているかを一緒に調べることができます。