

恋愛・婚活マッチングサービスによる
50歳以上の孤独・孤立解消効果に関する共同研究
パイロット研究報告書

2026年5月

高知大学医学部・超楽長寿株式会社

目次

1 パイロット研究の概要

1.1 背景

1.2 目的

1.3 実施方法

1.4 調査日程

2 実施結果

2.1 孤独感指標の変化

2.1.1 日本語版 UCLA 孤独感尺度

2.1.2 孤独感直接質問

2.2 マッチングサービス利用行動と孤独感変化の関連分析

2.2.1 被験者ごとの分析

2.2.2 関連分析のまとめ

3 考察

4 総括

1 パイロット研究の概要

1.1 パイロット研究の背景

日本は急速に高齢化が進行しており、孤独や孤立が心身に及ぼす影響が社会課題として注目されている。特に「慢性的な孤独感」は、年間の死亡率を約 26% 高めるとの報告があり (※1)、健康リスク要因の一つとされている。また、日本の高齢者の約 4 人に 1 人が孤立を経験しており (※2)、国際的にも高い水準にある。一方で、多様な社会的つながりを持つことは、禁煙や運動以上に寿命延伸に寄与するとの知見も示されている (※3)。

超楽長寿株式会社は、50 歳以上に特化した医師監修のマッチングサービス「ハハロル」を通じて、シニア世代が気軽に交流できる場を提供し、孤独・孤立の解消を目指している。「ハハロル」は、人生経験に基づく価値観を重視したマッチングや、AI アドバイザーによるプロフィール作成の補助など、50 代以降の利用者に最適化された設計を特徴としている。

本研究は、こうしたシニア向け恋愛・婚活マッチングサービスの活用が孤独・孤立の指標にどのような変化をもたらすかを検証するものである。本取り組みにより、マッチングサービスの有用性を医学的に示すとともに、孤独・孤立という社会課題の解決に資することを目指した。

※1：ロバート・ウォールディング、マーク・シュルツ「グッド・ライフ 幸せになるのに、遅すぎることはない」

※2：内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」

※3：Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316.

1.2 目的

本研究の目的は、シニア向けマッチングサービス「ハハロル」の利用が、50 歳以上の独身者における孤独感や孤立感の改善に寄与するかを検証することである。

具体的には、以下の点を明らかにすることを目的とした。

- ・ マッチングサービスを通じた交流が、孤独感・孤立感の軽減に資するか
- ・ マッチングサービスを通じて友人や恋人といった新たな関係が成立した場合に、孤独感がどのように変化するか
- ・ 新たな関係が成立しなかった場合であっても、いいね送受信やメッセージのやり取りといったマッチング体験自体が孤独感の軽減に寄与するか

なお、本パイロット研究は、少人数を対象とした初期的な試みであり、今後より大規模な調査・検証

へと発展させるための基盤と位置づけている。

1.3 パイロット研究の実施方法

本研究は、孤独感が中程度と想定される被験者に対し、マッチングサービス「ハハロル」を一定期間利用してもらい、その変化を観察する形で実施した。

<被験者属性>

対象は50歳から79歳までの独身で交際相手がおらず、一人暮らしの者6名（男女混合）とした。なお、孤独・孤立を主因とする精神疾患の治療を受けている者は除外した。

<調査内容>

期間中、以下の指標を中心にオンラインアンケートを実施した。

- ・ 日本語版 UCLA 孤独感尺度（第3版）10項目版
 - 図表 1-1 参照 ※本指標はスコアが低いほど孤独感が低いと評される
- ・ 孤独感直接質問
 - 図表 1-2 参照
- ・ ハハロルを通じて出会った人との対面・通話（オンライン含む）・メッセージ頻度
 - それぞれの項目を以下の指標で聴取した
 - 0：話す機会はなかった
 - 1：2週間に1回程度
 - 2：週に1回程度
 - 3：3-4日に1回
 - 4：2-3日に1回
 - 5：毎日
- ・ ハハロルを通じて成立した友人・恋人の人数
- ・ その他の人とのコミュニケーション頻度
 - 仕事関連の人、家族、友人、近所の人、SNSで繋がっている人など対象を詳細に分けたうえで以下の指標で聴取した
 - 0：話す機会はなかった
 - 1：2週間に1回程度
 - 2：週に1回程度
 - 3：3-4日に1回
 - 4：2-3日に1回
 - 5：毎日
- ・ 主観的な身体状態の自己評価
 - 以下の指標で聴取した
 - 1：良くない

- 2：あまり良くない
- 3：普通
- 4：まあ良い
- 5：良い

図表 1-1 UCLA 孤独感尺度（第 3 版）10 項目版 設問表

日本語版 Short-form UCLA 孤独感尺度(第 3 版) 10 項目版・3 項目版

それぞれの項目について、あなたほどのくらの頻度で感じているか
お答えください。
あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	決して ない	ほとん どない	時々 ある	常に ある
① 自分には人との付き合いがなないと感じることがありますか	1	2	3	4
2) 自分は周りの人たちと共通点が多いと感じることがありますか(*)	1	2	3	4
3) 自分には親しい人たちがいると感じますか(*)	1	2	3	4
④ 自分は取り残されていると感じることがありますか	1	2	3	4
5) 自分を本当によく知っている人は誰もいないと感じることはありますか	1	2	3	4
⑥ 自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか	1	2	3	4
7) 自分を本当に理解している人がいると感じますか(*)	1	2	3	4
8) 周りの人たちと一体感がもてないと感じることがありますか	1	2	3	4
9) 話し相手がいると感じますか(*)	1	2	3	4
10) 頼れる人がいると感じますか(*)	1	2	3	4

なお、○を付した項目は 3 項目版を示す

注)2,3,7,9,10 (*)は逆転項目(評定は 1=4, 2=3, 3=2, 4=1 に換算)

Arimoto A & Tadaka E:Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers: a cross-sectional study. BMC Women's Health. 2019;19:105. DOI:10.1186/s12905-019-0792-4

図表 1-2 孤独感直接質問 設問表

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。

1 決してない	4 時々ある
2 ほとんどない	5 しばしばある・常にある
3 たまにある	

さらに、アンケートのみでは把握しきれない心理的・身体的変化については、医師によるオンラインインタビューを実施し補足的に聴取した。また、マッチングサービス上でのコミュニケーション段階は「いいね送受信」「マッチング」「メッセージやりとり」の 3 つに大別できるため、それぞれのアクション数を取得し、観察対象とした。

図表 1-3 ハハロルにおけるコミュニケーションの流れ



1.4 調査日程

調査期間は 2025 年 4 月 15 日から約 3 か月間とした。アンケートは、5 週目までは毎週、6 週目以降は影響が安定してくることを想定し隔週で計 10 回実施した。また、調査期間の約 2/3 を経過した時点で、医師によるオンラインインタビューを実施した。

図表 1-4 調査日程

回	実施日	週数
第 1 回	4 月 15 日	1 週目
第 2 回	4 月 24 日	2 週目
第 3 回	5 月 1 日	3 週目
第 4 回	5 月 8 日	4 週目
第 5 回	5 月 15 日	5 週目
第 6 回	5 月 22 日	6 週目
第 7 回	6 月 5 日	8 週目
第 8 回	6 月 19 日	10 週目
第 9 回	7 月 3 日	12 週目
第 10 回	7 月 10 日	13 週目

図表 1-5 医師によるオンラインインタビュー日程

実施日	備考
6 月 24 日～6 月 26 日	医師によるオンラインインタビュー

2 実施結果

2.1 孤独感指標の変化

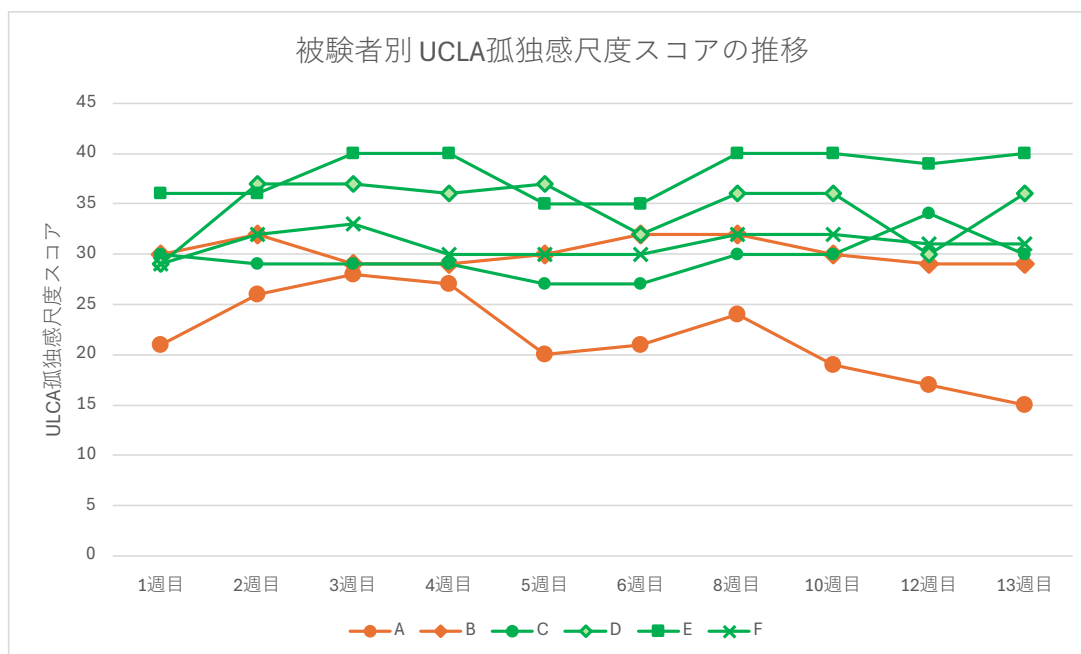
2.1.1 日本語版 UCLA 孤独感尺度

本パイロット研究における UCLA 孤独感尺度の変化で改善が確認されたのは2名、非改善が3名、変化なしが1名であり、個人ごとに変化は異なった。一方で、一部の被験者においては大幅な改善も確認されており、マッチングサービスの利用が孤独感の軽減につながるケースがある可能性が示唆された。

図表 2-1 被験者ごとの UCLA 孤独感尺度スコアの変化 (表)

被験者	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	8週目	10週目	12週目	13週目	変化	評価
A (男性)	21	26	28	27	20	21	24	19	17	15	-6	改善
B (男性)	30	32	29	29	30	32	32	30	29	29	-1	改善
C (男性)	30	29	29	29	27	27	30	30	34	30	0	非改善
D (男性)	29	37	37	36	37	32	36	36	30	36	7	非改善
E (女性)	36	36	40	40	35	35	40	40	39	40	4	非改善
F (男性)	29	32	33	30	30	30	32	32	31	31	2	非改善

図表 2-2 被験者別 UCLA 孤独感尺度スコアの推移



2.1.2 孤独感直接質問の変化

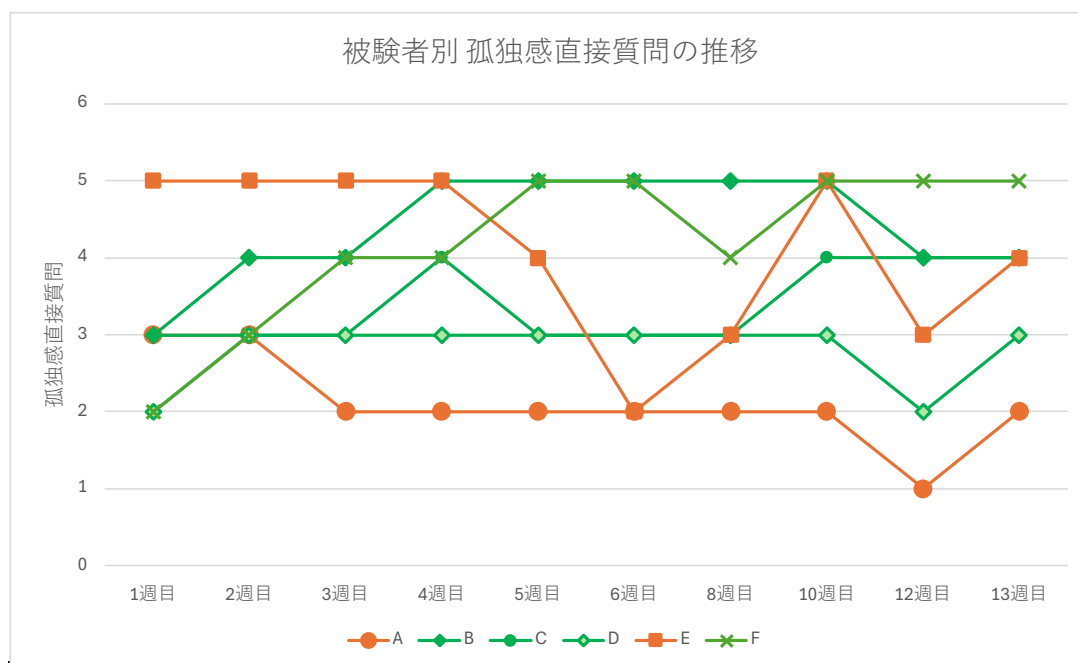
次に、孤独感に関する直接質問の結果を見ると、改善がみられたのは2名、非改善が4名であった。UCLA 孤独感尺度で改善が確認された参加者のうち1名は、直接質問においても同様の改善傾向を示しており、複

数の指標で一貫した変化がみられた。両指標は測定の方法が異なるものの、学術的には概ね整合的な傾向を示すとされており、本調査でも大きな乖離は確認されなかった。その上で、UCLA 孤独感尺度が包括的な傾向を捉えるのに対し、直接質問は一時的な心理状態をより反映する傾向があるため、評価にわずかな違いが生じたものと考えられる。

図表 2-3 被験者ごとの孤独感直接質問の変化（表）

被験者	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	8週目	10週目	12週目	13週目	変化	評価
A (男性)	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	-1	改善
B (男性)	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	1	非改善
C (男性)	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	非改善
D (男性)	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	非改善
E (女性)	5	5	5	5	4	2	3	5	3	4	-1	改善
F (男性)	2	3	4	4	5	5	4	5	5	5	3	非改善

図表 2-4 被験者別孤独感直接質問の推移（グラフ）



2.2 マッチングサービス利用行動と孤独感変化の関連分析

2.2.1 被験者ごとの分析

本パイロット研究は少数事例を対象としており、そこで見出された傾向や示唆を今後の検討に活かすことを目的としている。したがって以下では、被験者ごとにマッチングサービス上での行動と孤独感指標の関連を個別に分析する。

なお、本パイロット研究では、日本語版 UCLA 孤独感尺度と孤独感に関する直接質問の双方を用いて評価を行ったが、被験者ごとの個別分析においては、より細かな変化を時系列で捉えることが可能な日本語版 UCLA 孤独感尺度を主指標として分析を進めた。

<被験者 A (男性) >

孤独感指標の推移

被験者 A の UCLA 孤独感尺度スコアは 21 から始まり、3 週目には 28 と一時的に上昇したものの、その後は低下傾向を示し、最終的には 15 となり大きく改善した。

特に、被験者 A は他の参加者と比較して「いいね」送信数が圧倒的に多く、結果的にマッチング率も高かった。恋人関係になった人とのメッセージやりとりも活発であったことから、こうした初期の“アプローチ行動”が新たな交流を生み出し、継続的なコミュニケーションの機会を広げ、結果的に孤独感の改善に寄与していることがうかがえた。

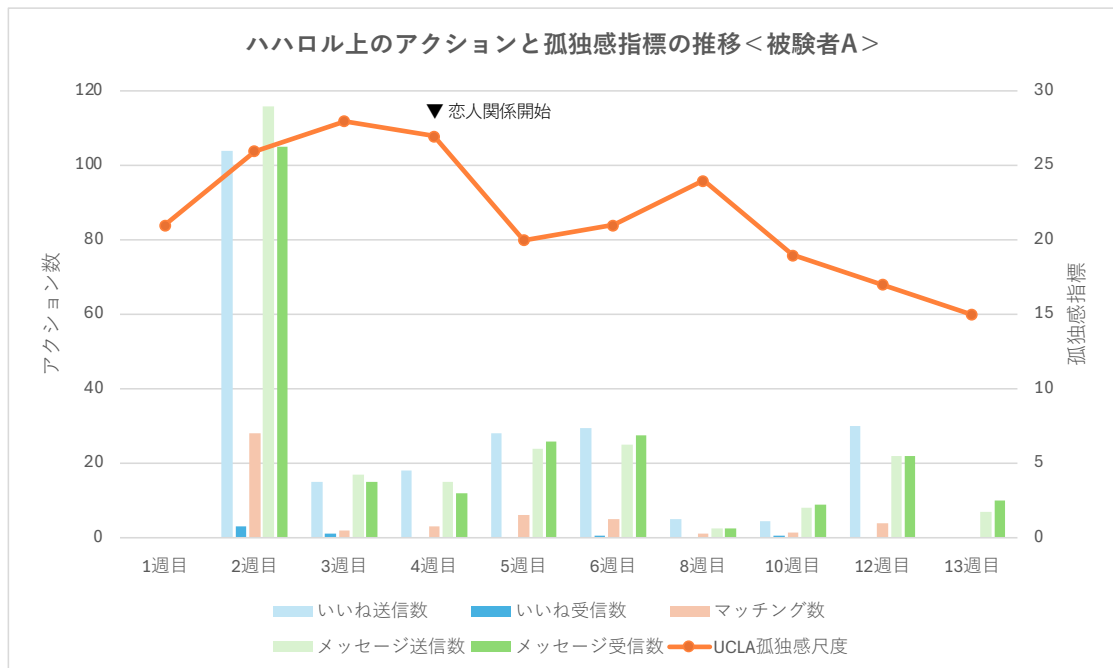
図表 2-5 被験者 A の指標推移一覧

調査項目	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	8週目	10週目	12週目	13週目
UCLA孤独感尺度	21	26	28	27	20	21	24	19	17	15
ハハロル上のアクション	いいね送信数	104	15	18	28	29.5	5	4.5	30	0
	いいね受信数	3	1	0	0	0.5	0	0.5	0	0
	マッチング数	28	2	3	6	5	1	1.5	4	0
	メッセージ送信数	116	17	15	24	25	2.5	8	22	7
	メッセージ受信数	105	15	12	26	27.5	2.5	9	22	10
ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度	対面頻度	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	通話頻度	0	0	1	2	1	5	3	4	0
	メッセージ頻度	0	4	5	2	5	5	4	5	4
ハハロルで出会った相手との関係変化	友人になった人数	0	0	0	0	2	0	0	2	1
	恋人になった人数	0	0	0	1	0	2	2	0	1
その他の人とのコミュニケーション量	28	20	34	26	31	28	26	18	26	24
身体状態の変化	4	4	5	5	2	2	2	3	4	5

ハハロル上のアクション

2 週目には「いいね送信数」「マッチング数」「メッセージ送受信数」が突出して多く、活発な利用が確認されたが、この時期の UCLA 孤独感尺度スコアはむしろ上昇していた。一方で、5~6 週目には「いいね送信数」「メッセージ送信数」「メッセージ受信数」が安定して多い状態で推移し、この頃から UCLA 孤独感尺度スコアが大きく低下しており、継続的なやり取りそのものが孤独感軽減に寄与した可能性が高い。さらに 12~13 週目ではハハロル上のアクション量がやや減少していたにもかかわらず孤独感指標は低下を示しており、ハハロルを通じたコミュニケーション経験が累積的に影響した、あるいはハハロル上でのアクション量外の要因も補助的に作用した可能性が考えられる。

図表 2-6 被験者 A のハハロル上のアクションと孤独感指標の推移

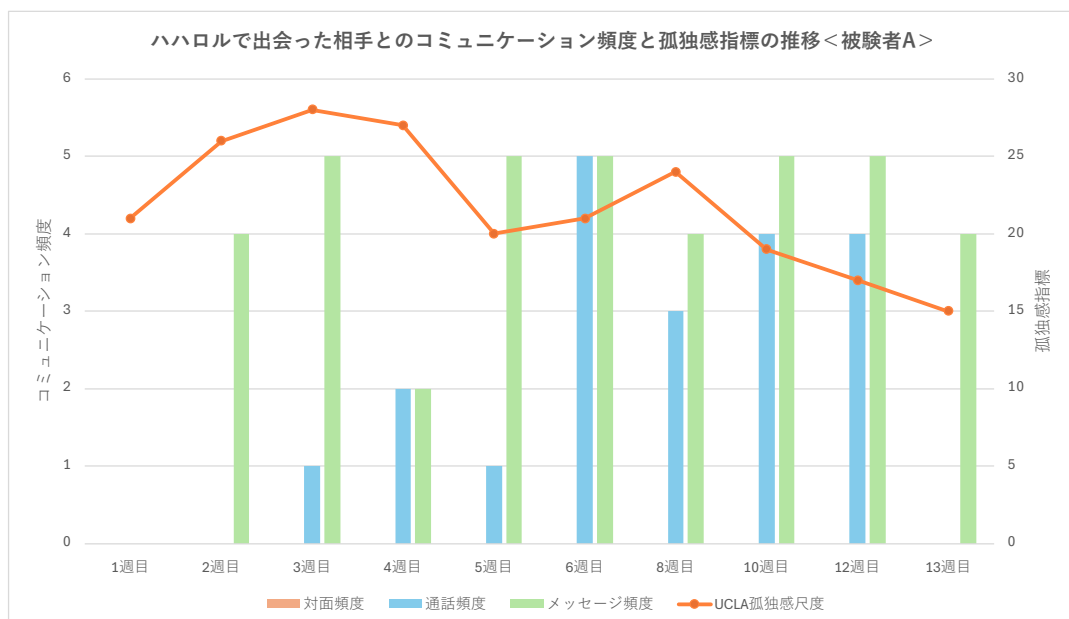


ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度

被験者 A はハハロルで出会った相手との対面でのやり取りはなかったものの、通話やアプリ内でのメッセージ頻度は比較的高く維持されていた。特に 6~10 週目には通話やメッセージの頻度が安定して増加し、この時期に UCLA 孤独感尺度スコアが大きく低下しており、継続的なコミュニケーションが孤独感改善に寄与した可能性が高い。

一方で 12~13 週目には交流頻度がやや減少していたにもかかわらず孤独感指標は改善を維持しており、やり取りの持続的な効果や、ハハロル以外の要因が補助的に作用した可能性も考えられる。

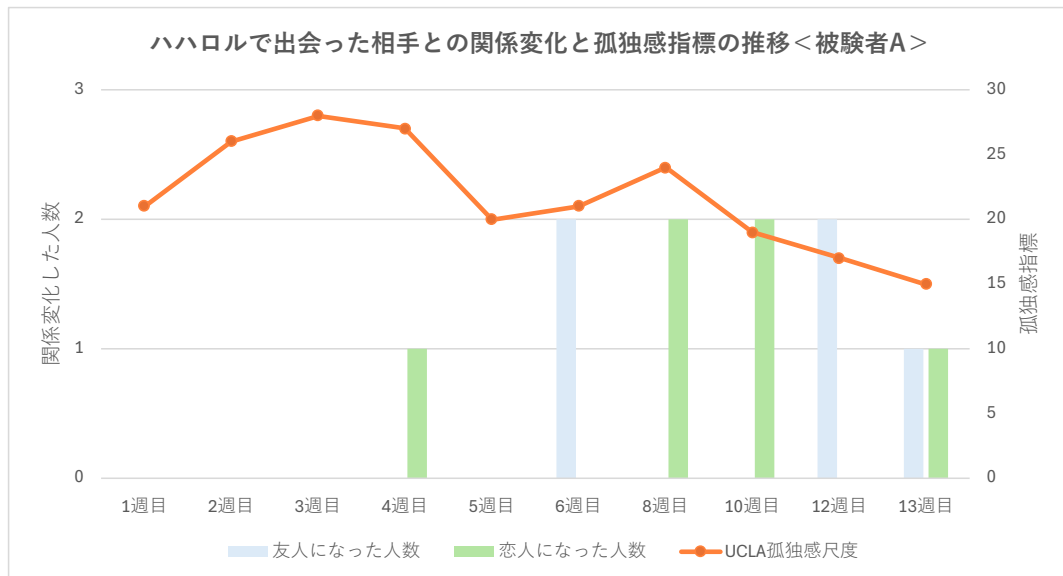
図表 2-7 被験者 A のハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度と孤独感指標の推移



ハハロルで出会った相手との関係変化

4週目に「恋人になった相手」が1名出現し、その後8～10週目にも2名との恋愛関係が形成された。また、6週目と12週目には「友人になった人数」が増加している。これらの新しい人間関係の成立は、孤独感スコアの大幅な低下（改善）と一致しており、最も強く孤独感軽減に寄与した要因と考えられる。

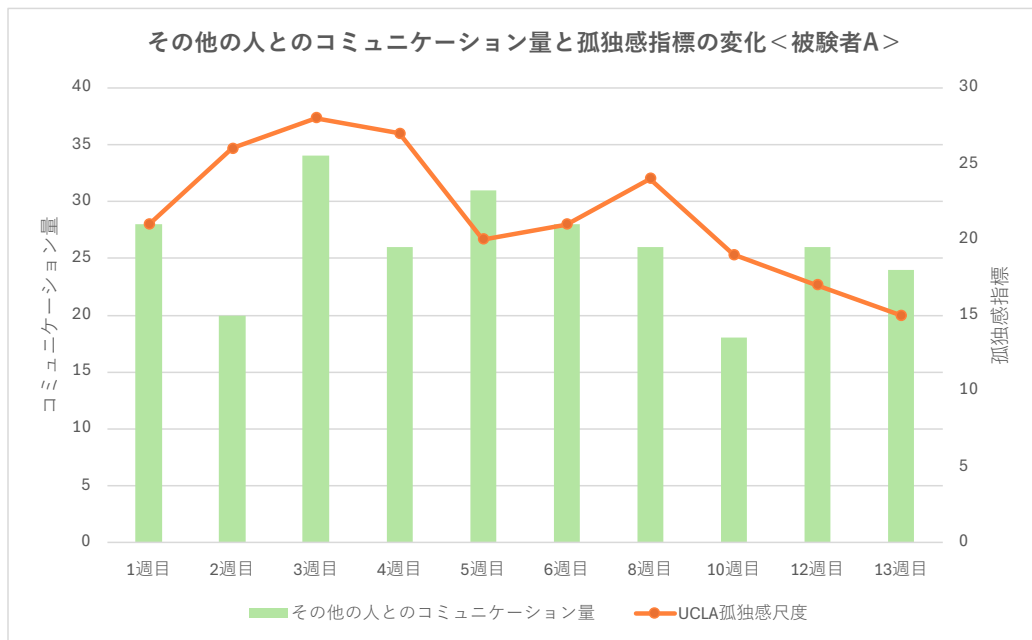
図表 2-8 被験者 A のハハロルで出会った相手との関係変化と孤独感指標の推移



ハハロル以外のコミュニケーション量

ハハロル以外でのコミュニケーション量も比較的多く推移していたが、孤独感指標の改善と明確な関連は見られなかった。例えば2週目や10週目はハハロル以外でのやり取りが比較的少ない一方で、孤独感指標は同一の変化が起きていない。このことから、孤独感改善にはハハロル内での密な関わりや新たな関係形成が重要であった可能性が高い。

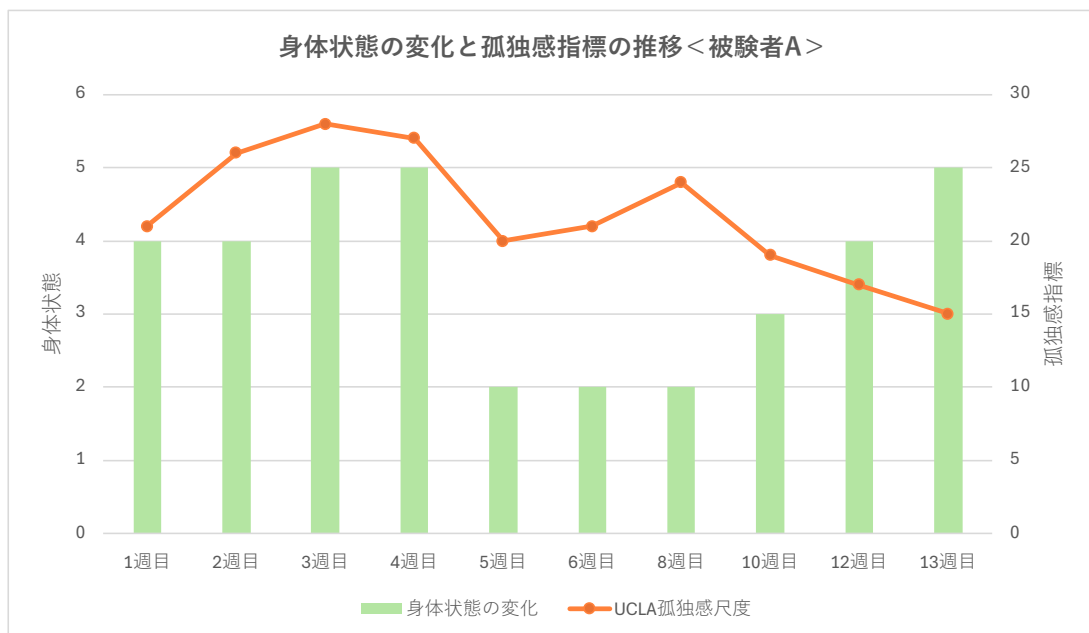
図表 2-9 被験者 A のハハロールで出会った相手との関係変化と孤独感指標の推移



身体状態

身体状態は5～8週目に一時的に低下したが、その後は回復し、孤独感指標の改善とほぼ同じ時期に上向きの変化が見られた。ただし全期間においてその傾向が確認されたわけではなく、孤独感改善と身体的コンディションの変動が直接結びついていたとは言い切れない。

図表 2-10 被験者 A の身体状態の変化と孤独感指標の推移



まとめ

被験者 A は、孤独感指標が研究を通じて改善した被験者であった。その改善は、メッセージや通話の継続的なやり取りや、友人・恋人といった新しい関係性の形成と強く関連していた様子であった。一方で、ハハロル外のコミュニケーション量や身体状態の変動は孤独感改善に大きな影響を与えていないことから、ハハロル内での交流の持続と関係深化が孤独感軽減の主要因であった可能性が示唆される。

<被験者 B (男性)>

孤独感指標の推移

被験者 B の UCLA 孤独感尺度スコアは 30~32 の範囲で推移し、最終的には 29 となった。わずかな低下がみられ、軽度の孤独感改善が示唆された。医師によるヒアリングでは、5 週目以降に仕事が多忙となり、同時期にハハロル上でのアクションも減少していた。この時期には孤独感指標の一時的な上昇も確認されており、利用頻度の低下がスコアの変動に影響した可能性がある。

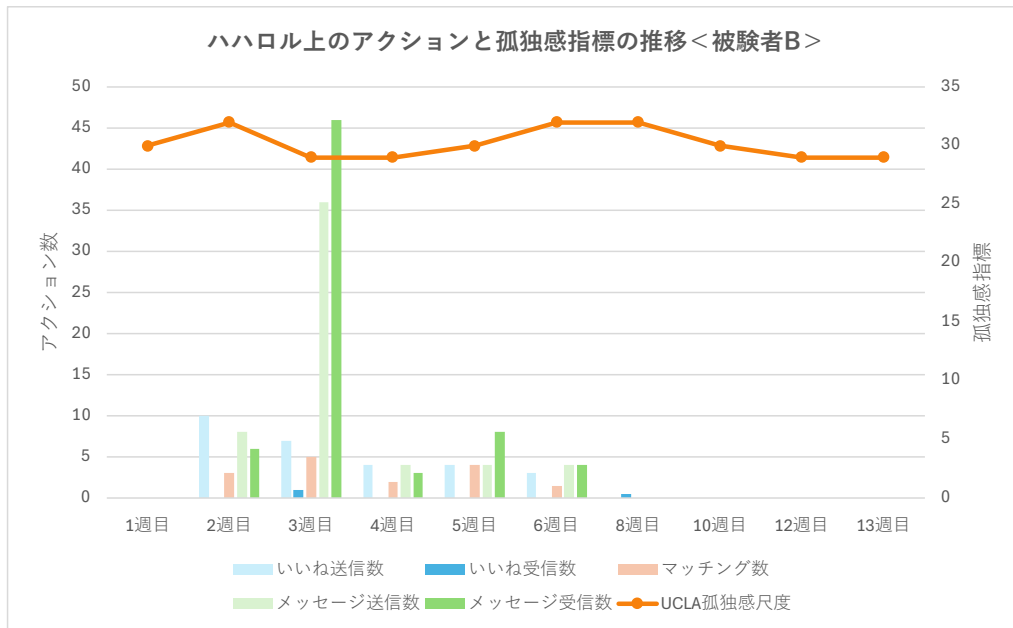
図表 2-11 被験者 B の指標推移一覧

調査項目	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	8週目	10週目	12週目	13週目
UCLA孤独感尺度	30	32	29	29	30	32	32	30	29	29
ハハロル上のアクション	いいね送信数	10	7	4	4	3	0	0	0	0
	いいね受信数	0	1	0	0	0	0.5	0	0	0
	マッチング数	3	5	2	4	1.5	0	0	0	0
	メッセージ送信数	8	36	4	4	4	0	0	0	0
ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度	メッセージ受信数	6	46	3	8	4	0	0	0	0
	対面頻度	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	通話頻度	0	2	2	2	0	0	0	0	0
ハハロルで出会った相手との関係変化	メッセージ頻度	0	4	4	2	0	0	3	4	4
	友人になった人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の人とのコミュニケーション頻度	恋人になった人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他の人とのコミュニケーション頻度	62	61	61	61	6	9	8	12	14
身体状態の変化	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2

ハハロル上のアクション

3 週目に「メッセージ送信数」「メッセージ受信数」が突出して増加したタイミングで UCLA 孤独感尺度スコアが改善したが、その後、ハハロル上での活動が減少し、孤独感指標との連動も見られなかった。

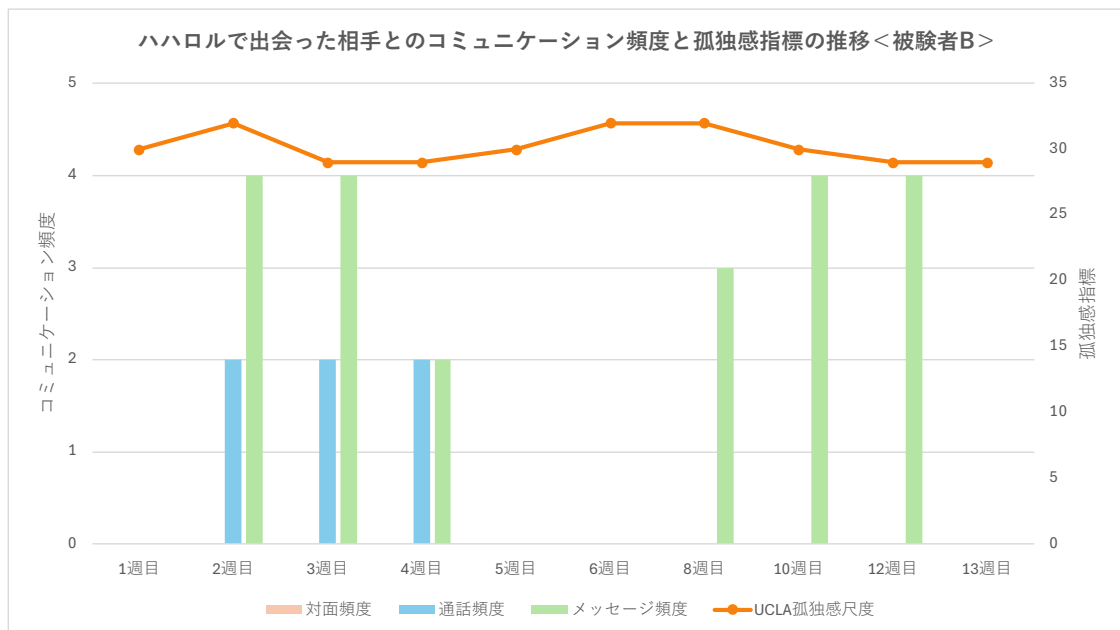
図表 2-12 被験者 B のハハロル上のアクションと孤独感指標の推移



ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度

2～4 週目にかけてメッセージ頻度および通話頻度が上昇した際には、UCLA 孤独感尺度に一時的な改善が見られた。また、10～12 週目に再びメッセージ頻度が高まった際にも、孤独感指標がわずかに改善している。全体として効果は限定的ではあるものの、コミュニケーション頻度の増加と孤独感改善の間に一定の対応が示唆された。

図表 2-13 被験者 B のハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度と孤独感指標の推移



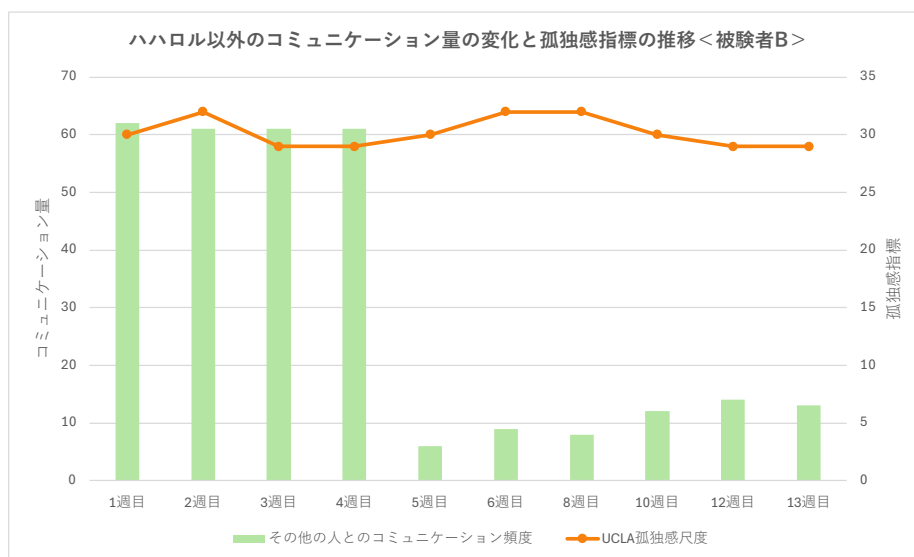
ハハロルで出会った相手との関係変化（該当なし）

友人・恋人になった人数はいずれも 0 であり、関係性の進展は確認されなかった。

ハハロル以外のコミュニケーション量

1~4 週目はハハロル以外のコミュニケーション量が 60 以上と高水準で推移していたが、この時期に孤独感の改善は見られなかった。5 週目以降は急激に減少し、10~13 週目では 10 前後となったが、UCLA 孤独感尺度スコアはむしろ改善している。被験者 B の場合はハハロル以外のコミュニケーション量と孤独感指標の動きは一致していなかった。

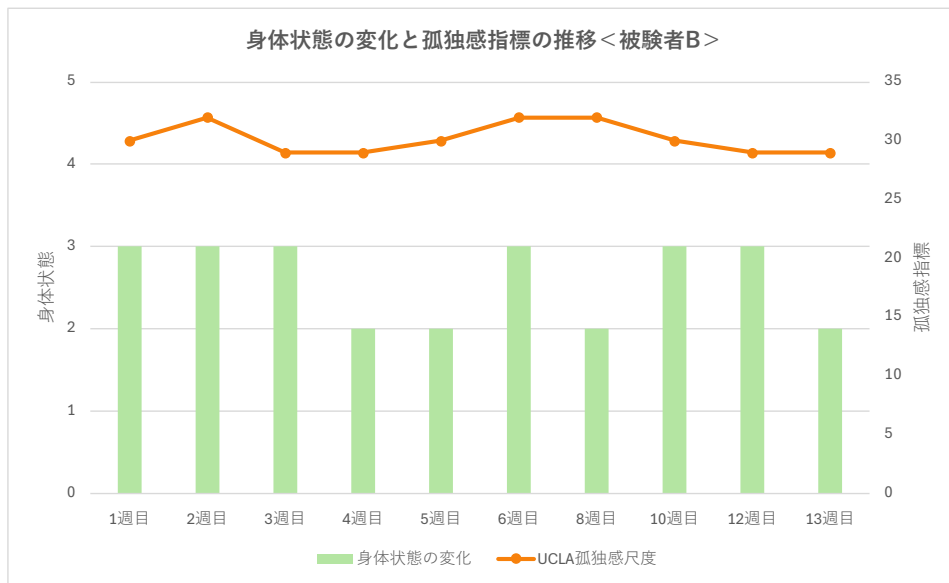
図表 2-14 被験者 B のハハロル以外のコミュニケーション量と孤独感指標の推移



身体状態の変化

身体状態は概ね 2~3 で推移し、大きな変動はなく、孤独感指標との対応は明確でなかった。

図表 2-15 被験者 B の身体状態の変化と孤独感指標の推移



まとめ

被験者 B では、UCLA 孤独感尺度が改善を示した。ハハロル利用においては 3 週目や 10～12 週目のメッセージ・通話頻度の増加と孤独感指標の軽度改善が対応しており、交流の活発化が一時的に寄与した可能性が示唆される。また、ハハロル以外のコミュニケーション量や身体状態との関連は明確には確認できなかった。

<被験者 C (男性)>

孤独感指標の推移

被験者 C の UCLA 孤独感尺度スコアは 30 から始まり、5～6 週目に 27 まで低下した後、12 週目には 34 まで上昇。その後 30 で終了し孤独感の改善は見られず変化なしであった。

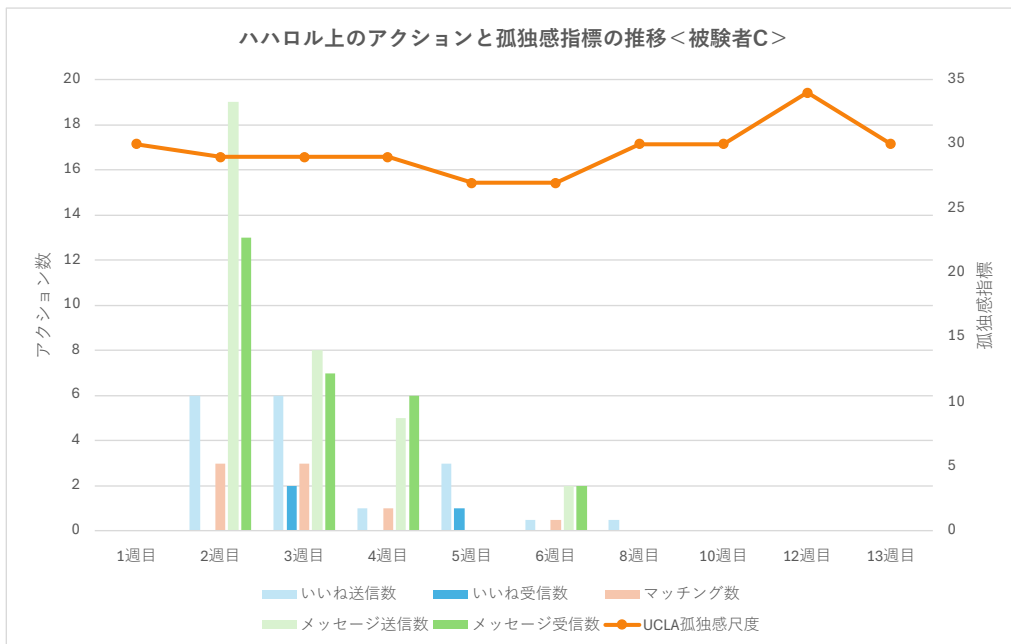
図表 2-16 被験者 C の指標推移一覧

調査項目	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	8週目	10週目	12週目	13週目
UCLA孤独感尺度	30	29	29	29	27	27	30	30	34	30
ハハロル上のアクション	いいね送信数	0	6	6	1	3	0.5	0.5	0	0
	いいね受信数	0	0	2	0	1	0	0	0	0
	マッチング数	0	3	3	1	0	0.5	0	0	0
	メッセージ送信数	0	19	8	5	0	2	0	0	0
	メッセージ受信数	0	13	7	6	0	2	0	0	0
ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度	対面頻度	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	通話頻度	0	0	0	0	1	0	5	5	0
	メッセージ頻度	0	4	5	5	5	5	5	5	0
ハハロルで出会った相手との関係変化	友人になった人数	0	0	1	1	1	0	0	0	0
	恋人になった人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の人とのコミュニケーション量	9	13	13	9	51	9	102	48	9	15
身体状態の変化	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2

ハハロル上のアクション

2～4週目に「いいね送信数」「マッチング数」「メッセージ送受信数」が増加し、2週目に「メッセージ送信数」が急激に上昇した際には UCLA 孤独感尺度スコアがやや改善。しかしその後アクション数が急に減少した5～6週目にも UCLA 孤独感尺度のスコアは改善傾向にあり、ハハロル上のアクションの増加と孤独感改善が必ずしも一致していなかった。

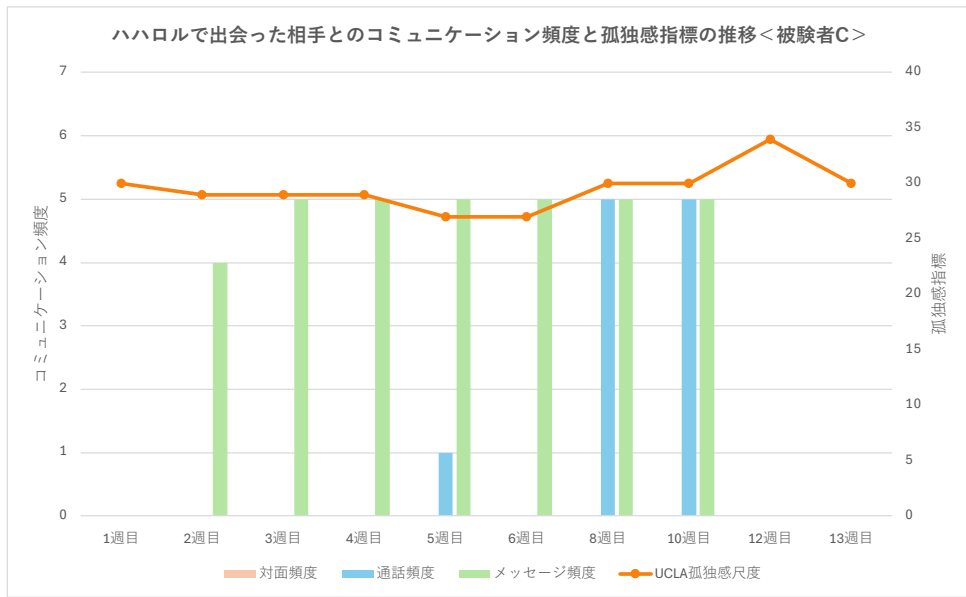
図表 2-17 被験者 C のハハロル上のアクションと孤独感指標の推移



ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度

メッセージ頻度は2～10週目にかけて安定した頻度で推移した。初めて通話が発生した5週目には UCLA 孤独感尺度スコアが改善したが、その後通話頻度が増えた8～10週目では悪化しており共通した関連は見られなかった。

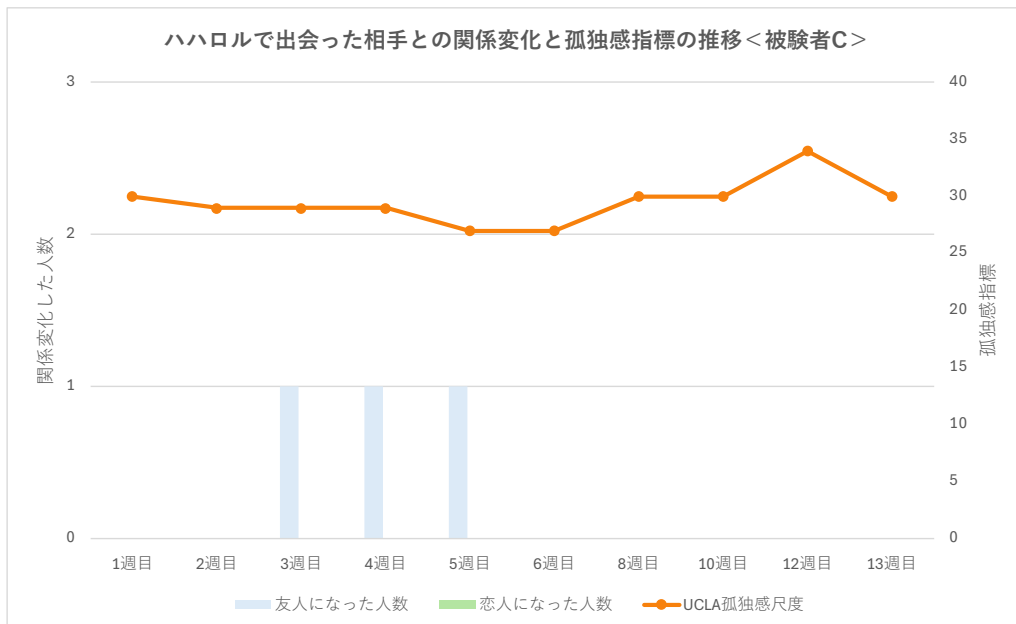
図表 2-18 被験者 C のハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度と孤独感指標の推移



ハハロルで出会った相手との関係変化

3~5週目にかけて「友人になった人数」が増加した。5週目には UCLA 孤独感尺度スコアがやや改善しており、新しい友人関係の形成が一時的な孤独感軽減に寄与した可能性がある。

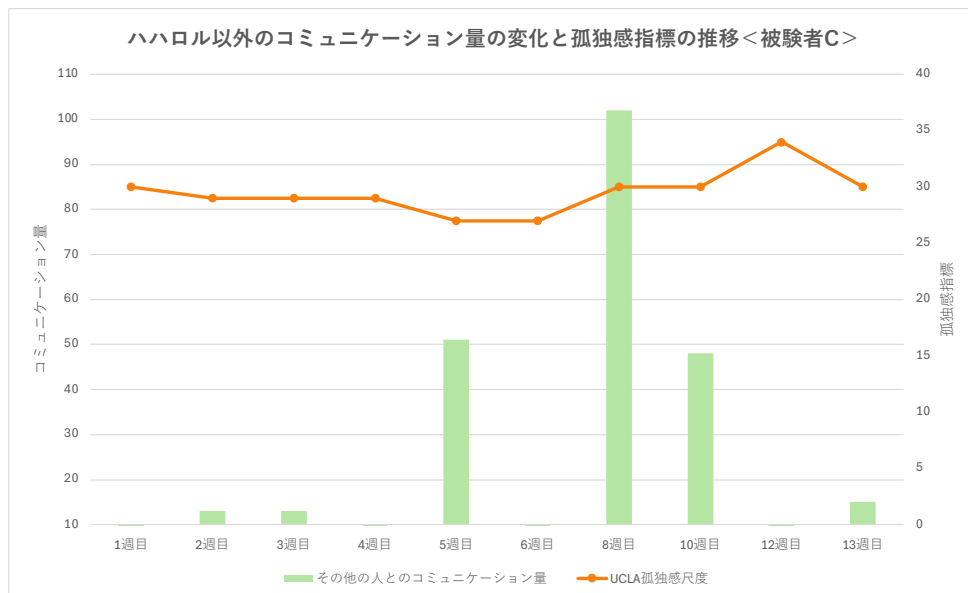
図表 2-19 被験者 C のハハロルで出会った相手との関係変化と孤独感指標の推移



ハハロル以外のコミュニケーション量

5 週目・8 週目・10 週目にハハロル以外のコミュニケーション量が増加したが、この時期の孤独感指標の共通の変化は見られなかった。

図表 2-20 被験者 C のハハロル以外のコミュニケーション量と孤独感指標の推移



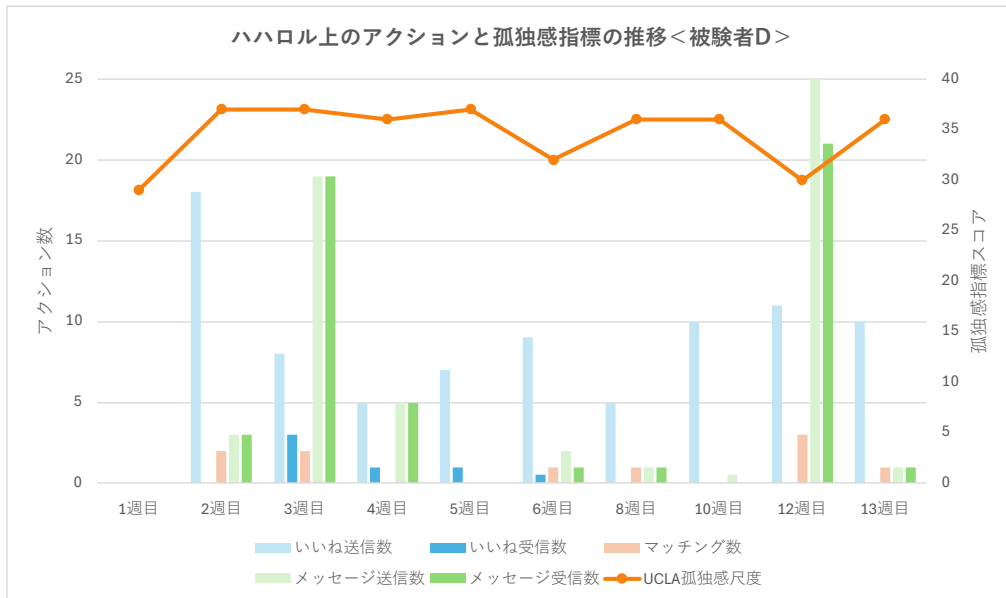
身体状態

身体状態はおおむね安定して推移していたが、5・6 週目の身体状態の改善と UCLA 孤独感指標スコアの改善が重なっていた。一方で、12 週目に孤独感が悪化した際には身体状態に大きな変化は見られず、両者の関連は限定的であった。

ハハロル上のアクション

2～3週目に「いいね送信数」や「メッセージ送受信数」が増加した際には、孤独感指標に大きな変化は見られなかった。一方、12週目には「いいね送信数」「マッチング数」「メッセージ送信数」「メッセージ受信数」が期間中で最も多くなり、このタイミングでUCLA孤独感尺度スコアが改善した。このことから、ハハロル上での活発なやり取りが孤独感軽減に一時的に影響した可能性があると考えられる。

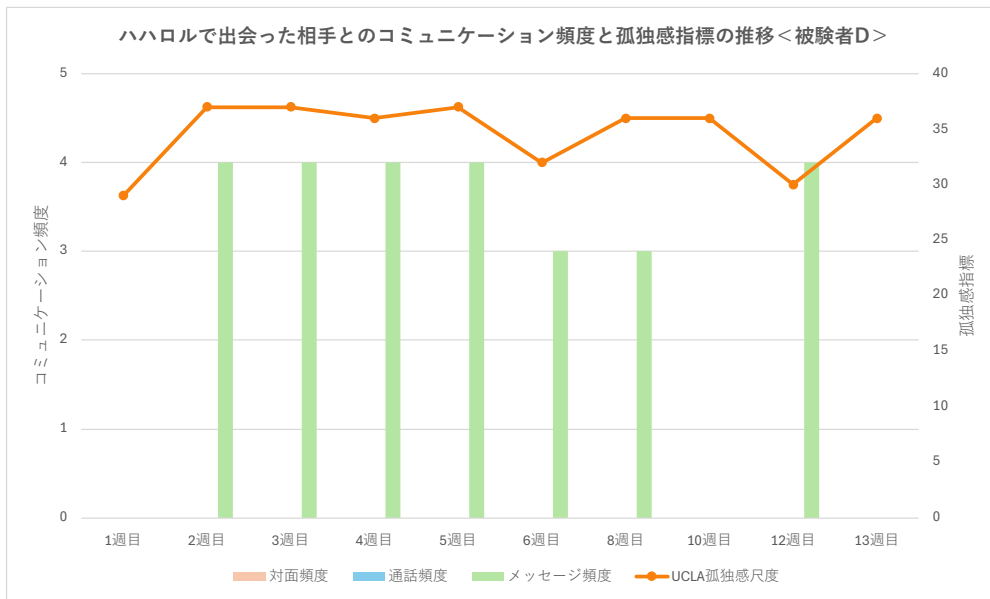
図表 2-23 被験者 D のハハロル上のアクションと孤独感指標の推移



ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度

アプリを通じた対面や通話はなく、メッセージのやり取りのみが2～5週目にかけて継続的に行われ、頻度は4と安定していた。8週目以降は交流が減少したが、12週目に再びやり取りが始まった際には、UCLA孤独感尺度スコアの改善が見られた。ただし全体としては規則性に乏しく、被験者Dにおいてはメッセージ頻度と孤独感改善との明確な関連性は確認できなかった。

図表 2-24 被験者 D のハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度と孤独感指標の推移



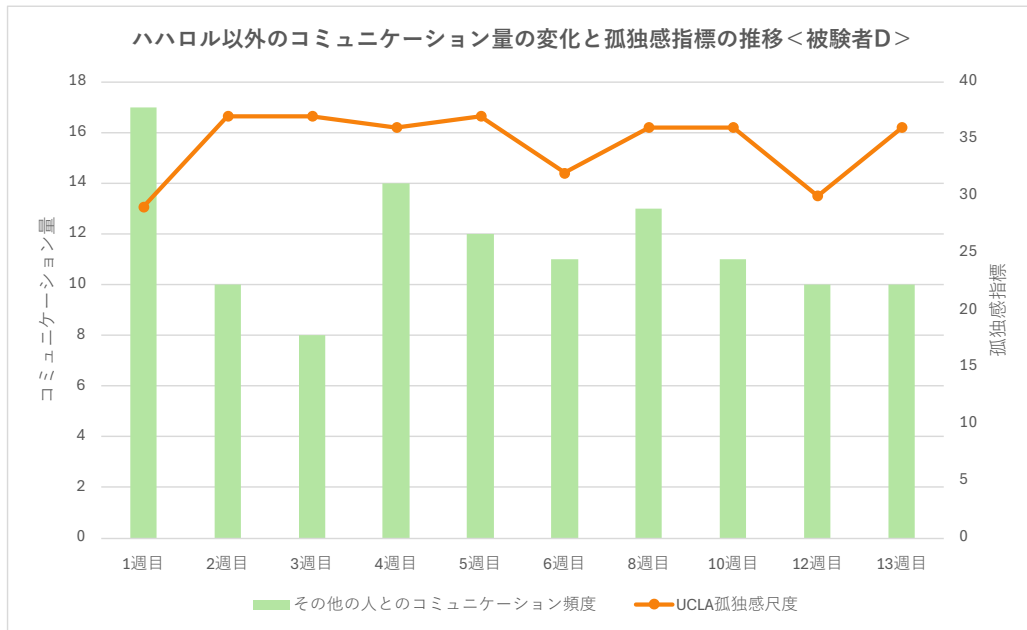
ハハロルで出会った相手との関係変化（該当なし）

「友人」や「恋人」といった関係性の成立は見られなかった。

ハハロル以外のコミュニケーション量

ハハロル以外のコミュニケーションは全体を通じて8~17と一定の水準を維持していた。2週目にやや減少したものの、その後は安定。孤独感指標との連動は確認されず、ハハロル以外のコミュニケーション量が孤独感改善に影響したとは言えなかった。

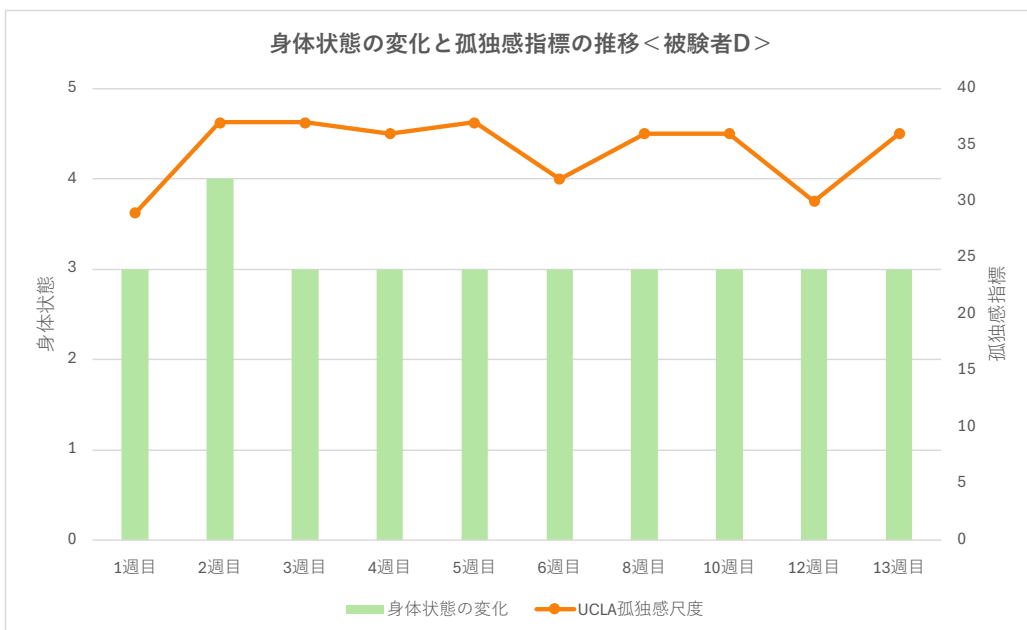
図表 2-25 被験者 D のハハロル以外のコミュニケーション量と孤独感指標の推移



身体状態

身体状態は3~4で安定しており、大きな変動は見られなかった。2週目に身体状態が改善した際も孤独感指標との関連は認められなかった。

図表 2-26 被験者 D の身体状態の変化と孤独感指標の推移



まとめ

被験者 D では孤独感指標に全体的な改善は見られず、むしろ横ばいから悪化傾向を示した。12 週目に一時的なアプリ上の活発なやり取りと孤独感改善が重なったものの、継続性はなく、メッセージ頻度やハハロル以外の人とのコミュニケーション量、身体状態との明確な関連も確認できなかった。

<被験者 E (女性)>

孤独感指標の推移

UCLA 孤独感尺度スコアは 36~40 の範囲で推移し、最終的には 40 に達したが、一時的に改善した時期（5~6 週目）があり、このタイミングにおける行動や関係変化が注目される。

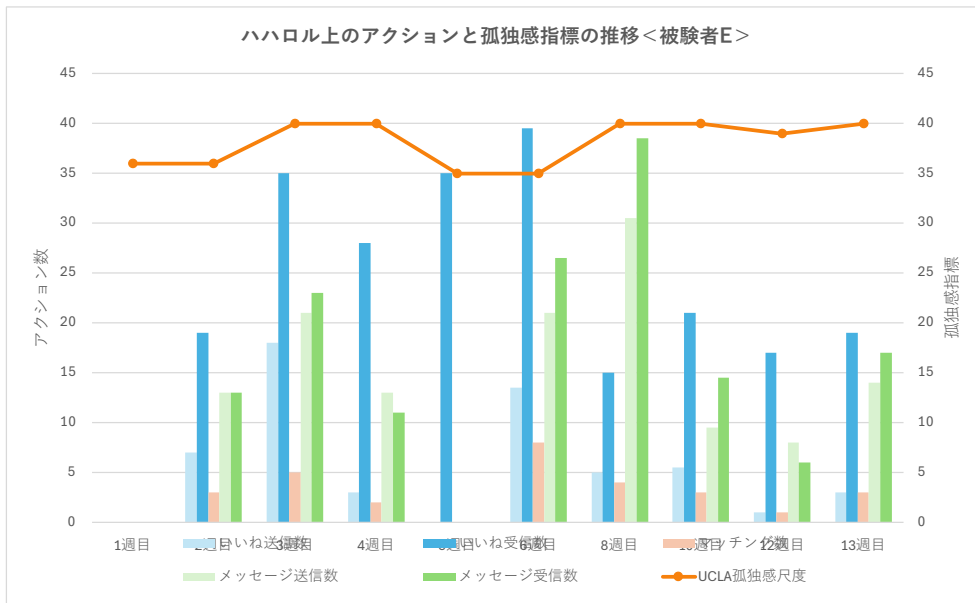
図表 2-27 被験者 E の指標推移一覧

調査項目	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	8週目	10週目	12週目	13週目	
UCLA孤独感尺度	36	36	40	40	35	35	40	40	39	40	
ハハロル上のアクション	いいね送信数	-	7	18	3	0	13.5	5	5.5	1	3
	いいね受信数	-	19	35	28	35	39.5	15	21	17	19
	マッチング数	-	3	5	2	0	8	4	3	1	3
	メッセージ送信数	-	13	21	13	0	21	30.5	9.5	8	14
ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度	メッセージ受信数	-	13	23	11	0	26.5	38.5	14.5	6	17
	対面頻度	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	通話頻度	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ハハロルで出会った相手との関係変化	メッセージ頻度	0	3	1	5	5	5	4	3	4	1
	友人になった人数	0	0	1	1	1	2	0	0	0	0
その他の人とのコミュニケーション量	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
恋人になった人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
その他の人とのコミュニケーション量	0	10	1	2	1	0	3	0	0	0	
身体状態の変化	3	1	1	3	2	3	3	3	2	2	

ハハロル上のアクション

2~4 週目のハハロル上でのやり取りでは孤独感指標の改善は見られなかったが、5 週目に「いいね受信数」、6 週目に「いいね受信数」「マッチング数」が突出して増加し、孤独感指標が改善している。同じく「メッセージ送受信数」も 6 週目に増えているが、メッセージ送受信数を孤独感改善は他の週では対応していない。被験者 E の場合は「いいね受信」「マッチング数」の増加が一時的な孤独感軽減に寄与した可能性がある。

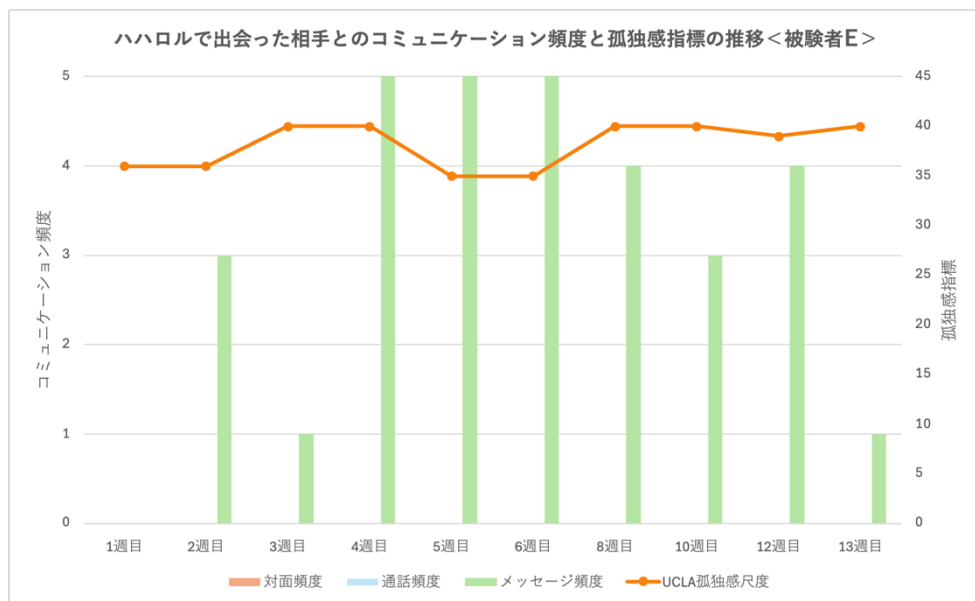
図表 2-28 被験者 E のハハロル上のアクションと孤独感指標の推移



ハハロル上のコミュニケーション頻度

対面・通話は期間中を通してなかったが、メッセージ頻度は4～6週目に最大値を示した。このタイミングで UCLA 孤独感尺度が改善しており、メッセージ頻度の高さと孤独感軽減が一致したケースといえる。

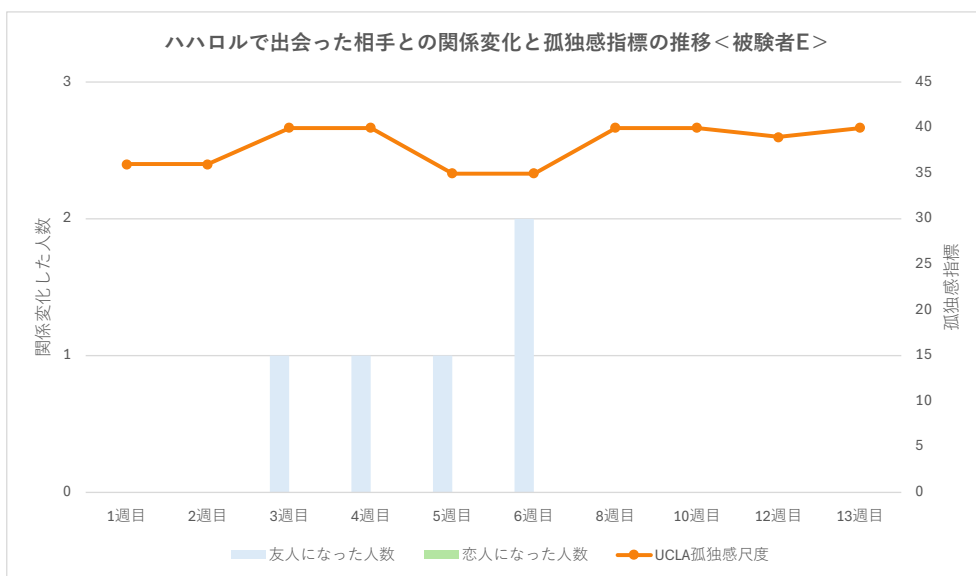
図表 2-29 被験者 E のハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度と孤独感指標の推移



ハハロルで出会った相手との関係変化

3～6週目にかけて「友人になった人数」が1～2人現れた。UCLA 孤独感尺度スコアの改善とタイミングが重なっている週もあり、ハハロルを通じた新しい友人関係の成立が心理的な孤独感改善効果をもたらした可能性が示唆される。

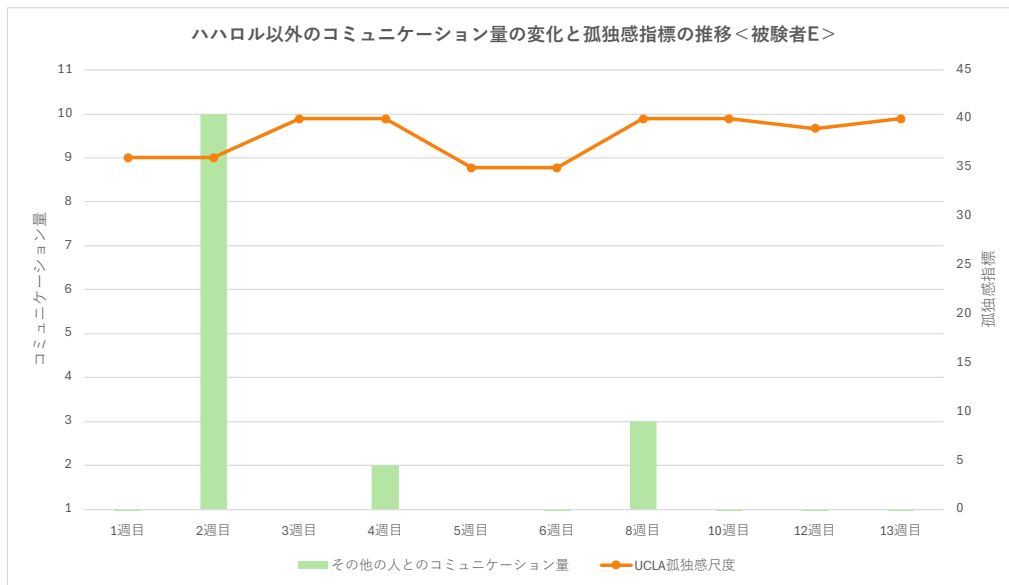
図表 2-30 被験者 E のハハロルで出会った相手との関係変化と孤独感指標の推移



ハハロル以外のコミュニケーション量

2週目にアプリ以外のコミュニケーション頻度が大幅に増加しているが、孤独感に変化がなかった。被験者 E の場合、ハハロル以外のコミュニケーション頻度が孤独感変化に影響したとは考えにくい。

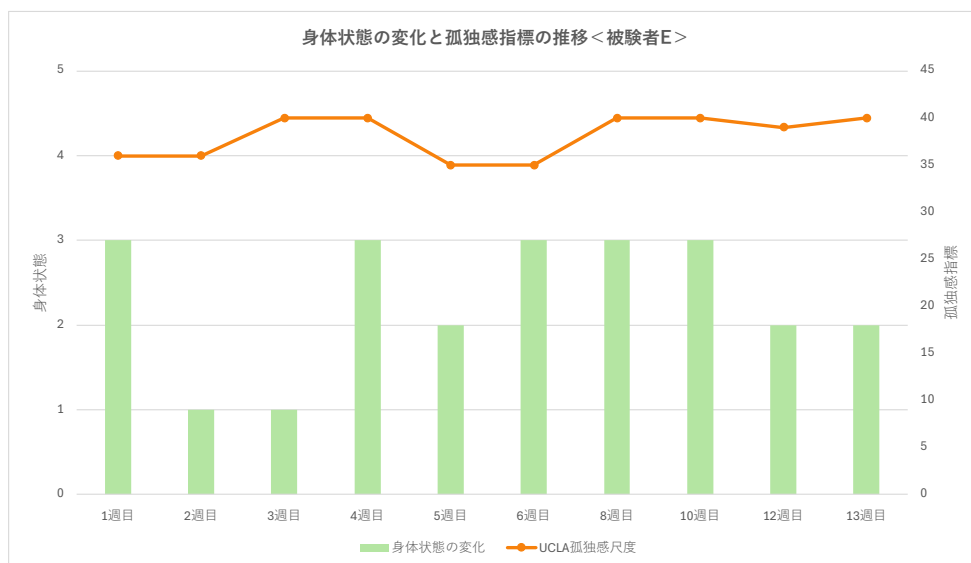
図表 2-31 被験者 E のハハロル以外のコミュニケーション量と孤独感指標の推移



身体状態

身体状態は週ごとに変動があったが、孤独感指標との直接的な関連は明確ではなかった。

図表 2-32 被験者 E の身体状態の変化と孤独感指標の推移



まとめ

被験者 E は、全体としては孤独感の改善が確認されなかった。しかし、5～6 週目には一時的な改善がみられ、この時期には「いいね受信数の増加」「メッセージ交換の活発化」「新たな友人関係の成立」が重なっていた。これらの要因が一時的な孤独感軽減に寄与した可能性がある。また、ハハロル以外のコ

コミュニケーションや身体状態は孤独感指標との関連が明確ではなく、ハハロル内でのやり取りが主な影響要因であったと考えられる。

<被験者 F (男性) >

孤独感指標の推移

UCLA 孤独感尺度スコアは 29 から 32~33 に上昇し、その後は 31 前後で推移しており、全体として改善は確認されなかった。

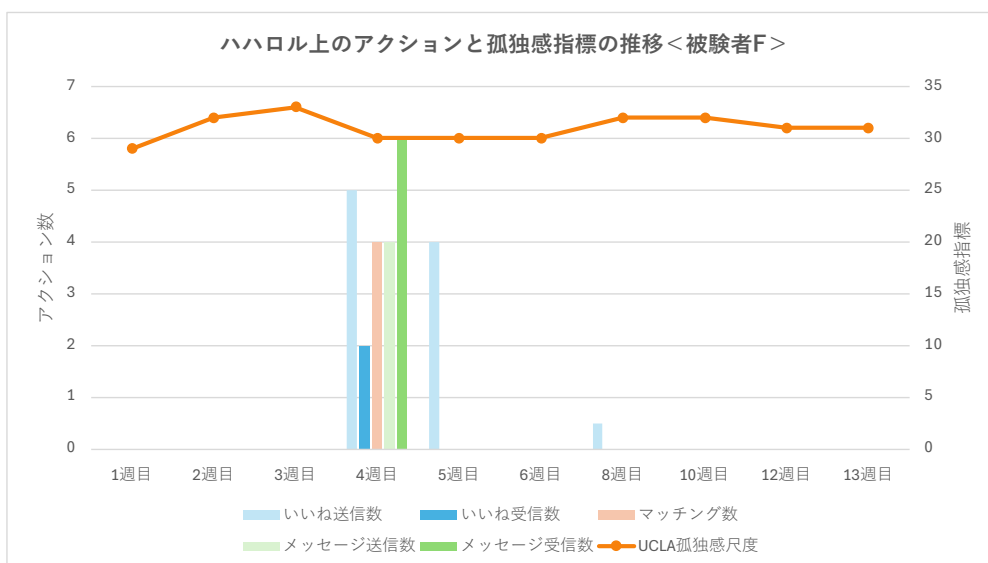
図表 2-33 被験者 F の指標推移一覧

調査項目	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	8週目	10週目	12週目	13週目
UCLA孤独感尺度	29	32	33	30	30	30	32	32	31	31
ハハロル上のアクション	いいね送信数	0	0	0	5	4	0	0.5	0	0
	いいね受信数	0	0	0	2	0	0	0	0	0
	マッチング数	0	0	0	4	0	0	0	0	0
	メッセージ送信数	0	0	0	4	0	0	0	0	0
	メッセージ受信数	0	0	0	6	0	0	0	0	0
ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度	対面頻度	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	通話頻度	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	メッセージ頻度	0	0	0	1	0	0	0	0	0
ハハロルで出会った相手との関係変化	友人になった人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	恋人になった人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の人とのコミュニケーション量	8	30	10	7	14	14	16	10	11	13
身体状態の変化	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

ハハロル上のアクション

アプリ上のアクションは 4 週目に集中して見られ、「いいね送信数」「いいね受信数」「マッチング数」「メッセージ送受信数」がピークを示した。このタイミングで UCLA 孤独感指標スコアは改善を示していた。

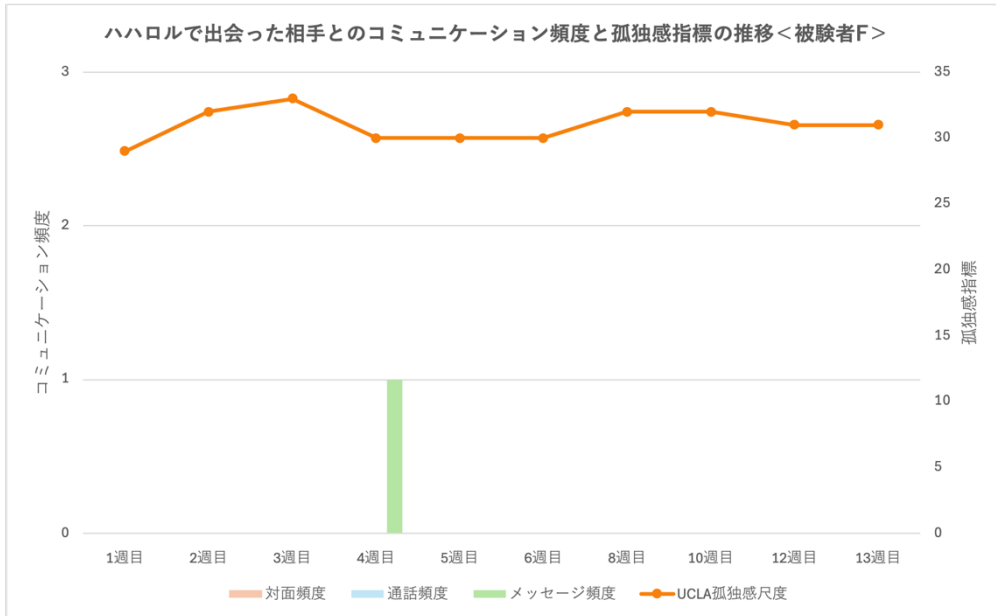
図表 2-34 被験者 F のハハロル上のアクションと孤独感指標の推移



ハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度

ハハロル上での対面・通話は一度も発生せず、メッセージ頻度も4週目にわずかに上昇したのみであった。その際に UCLA 孤独感尺度スコアは改善している。ハハロル上のコミュニケーション自体が断続的であったこともあり、コミュニケーション頻度の影響は限定的であった。

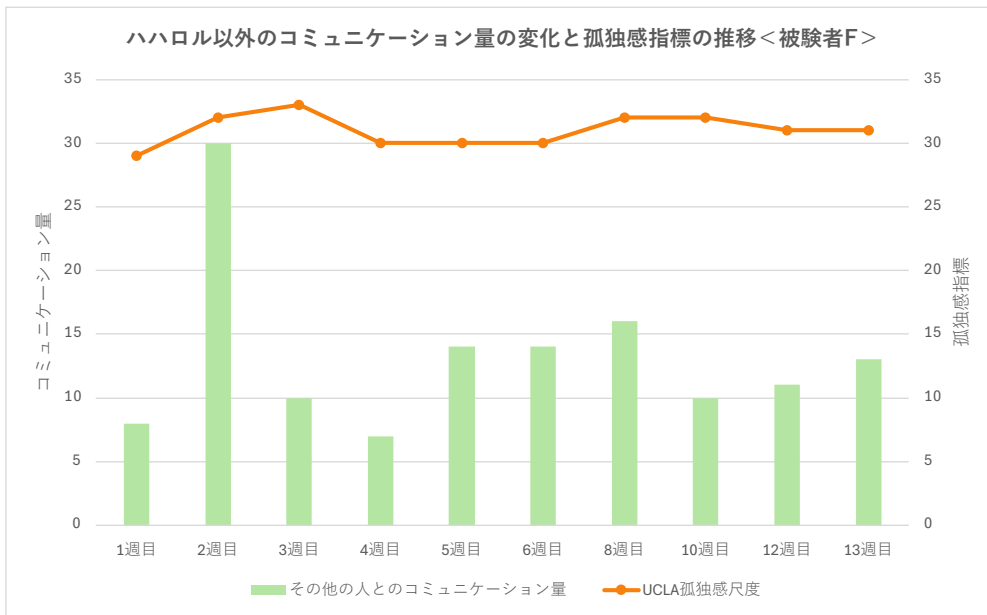
図表 2-35 被験者 F のハハロルで出会った相手とのコミュニケーション頻度と孤独感指標の推移



ハハロル以外のコミュニケーション量

ハハロル以外の他者とのコミュニケーション頻度は、2週目に30と大きく増加したが、このタイミングで孤独感指標の改善は見られなかった。その後も10前後で推移したが、孤独感の改善には直結していない。そのためハハロル以外のコミュニケーションが孤独感改善に影響している様子は見られなかった。

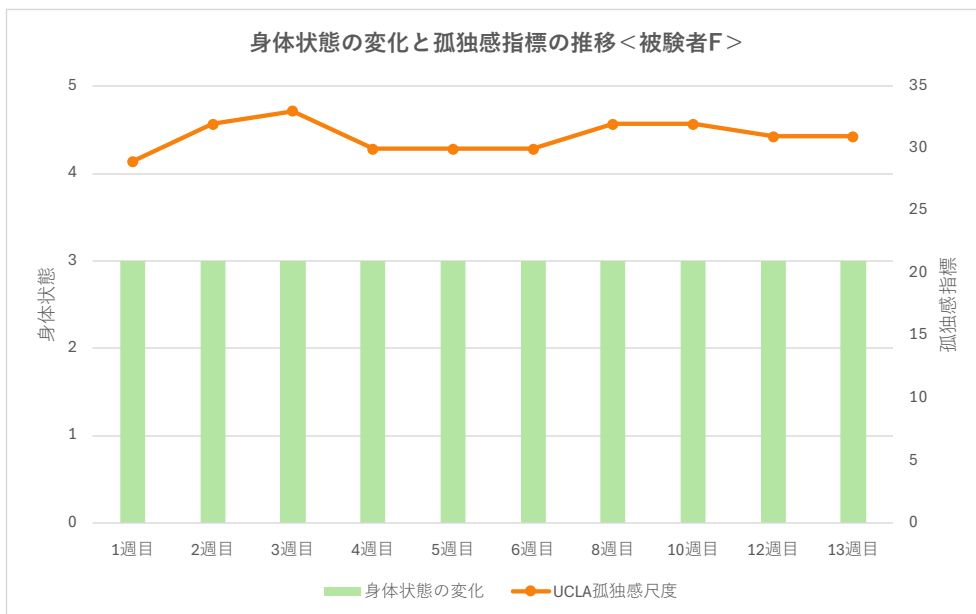
図表 2-36 被験者 F のハハロル以外のコミュニケーション量と孤独感指標の推移



身体状態

身体状態は調査期間を通じて安定しており、孤独感指標との関連は認められなかった。

図表 2-37 被験者 F の身体状態の変化と孤独感指標の推移



まとめ

被験者 F は、4 週目にハハロル利用による一時的な活動増加が確認されたものの、孤独感指標に顕著な

改善は見られなかった。実際にハハロルで出会った相手とのやりとりは4週目のみであり、継続的な交流には至らなかったことから、マッチングサービスを通じたコミュニケーション自体に心理的なハードルを感じていた可能性がある。

2.2.2 関連分析のまとめ

各被験者の孤独感指標と行動傾向を整理した結果、積極的なアプローチや継続的な交流が孤独感改善に寄与する傾向が見られた一方で、短期的または断続的な関わりでは改善に至らないケースも確認された。

図表 2-38 ハハロル上のアクションの群間比較

被験者	まとめ
A (男性)	初期の積極的な「いいね」送信とマッチングによって新たな交流が生まれ、継続的なコミュニケーションが形成されたことで、孤独感が大きく改善した。
B (男性)	利用頻度が変動する中でも、交流が活発化した時期に孤独感の軽度改善が見られ、コミュニケーションの増加が心理状態に一時的な影響を与えたと考えられる。
C (男性)	孤独感指標に大きな変化は見られなかったが、通話や関係形成の活発化と孤独感の一時的改善が一致しており、交流の質が孤独感に影響する可能性が示唆された。
D (男性)	一時的に活発なやり取りが見られたものの継続性は乏しく、全体として孤独感指標は悪化傾向を示し、持続的な関係構築の重要性が示された。
E (女性)	一時的な交流の活発化と孤独感の改善が同時期に見られたが、全体としては孤独感が悪化し、関係性の継続や深まりが改善に寄与することがうかがえた。
F (男性)	活動が限定的で、継続的な交流には至らなかったことから、マッチング後の関係構築に心理的なハードルが影響した可能性がある。

3 考察

本研究は少数事例を対象とした小規模試行であり、統計的に因果を断定できるものではないが、個別の推移を分析することで、孤独感改善の要因に関するいくつかの示唆を得られた。

第一に、ハハロル上でのメッセージや通話といった継続的なやり取りは、心理的な孤独感の軽減と一致するケースが見られ、対面のコミュニケーションに限らずとも、メッセージやオンライン通話を通じた日常的交流が孤独感改善に果たす役割の重要性が示唆された。

第二に、ハハロルを通じて形成された友人や恋人といった新しい関係は、孤独感改善に直結しており、「関係性の変化」が孤独感軽減の鍵となる可能性が示された。

第三に、いいね受信数やマッチング数といった量的指標は、必ずしも孤独感改善に結びつかず、単純な行動量では説明できないことが明らかになった。さらに、ハハロル以外でのコミュニケーション量や身体状態の変動については、一貫した関連は確認されなかった。

これらの知見から、孤独感改善は単一の要因によるものではなく、「日常的なやりとり」と「関係の深化」が相互に作用する複合的なプロセスであることが示唆される。

なお、本研究は参加者数が少数であり、性別構成にも偏りがあったことから、得られた知見の一般化には慎重な検討が必要である。今後は、対象者数や性別バランスを拡大した上で、さらなる検証を行う必要がある。

4 総括

本研究は、50歳以上を対象としたマッチングサービスの利用が孤独感に与える影響を探索的に検証した。結果として、改善と悪化が混在し、一様な傾向は確認されなかったが、メッセージや通話の継続的なやりとりや、新しい関係性の成立と孤独感改善が対応した事例が認められ、マッチングサービスが孤独感軽減に寄与し得る可能性が示唆された。

一方で、単発的なアクションや、マッチングサービス以外での交流頻度、身体状態の変化は、孤独感改善との直接的な関連を示さなかった。これは、孤独感の改善が多様な要因に影響される複雑なプロセスであることを示している。

また、本研究では、一部の被験者において利用開始後の比較的早い段階で孤独感指標の変化が見られた。こうした結果から、今後はより短い期間に着目した検証を行うことも、利用初期における孤独感の変化を捉える上で有用なアプローチとなり得る。

今後は、より多くの被験者を対象とし、特に「日常的なやりとりの持続」や「関係深化のプロセス」が孤独感に与える影響を精緻に検証する必要がある。本研究は、そのための基盤的な知見を提供する小規模実証として位置づけられる。