



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

リモートワークは通勤を省いてくれるかもしれない。だが、かつて仕事提供していた小さな社会的接触を取り去ってしまうかもしれない。

米国の労働者 588,322 人を対象とした *Science* 誌の研究は、パンデミック後にリモート化が大きく進んだ職業が、より孤独なものにもなり、とりわけ一人暮らしの人々において精神的苦痛の増加がより大きかったと推定している。これは、リモートワークに対する一律の反対論でも、オフィス復帰を命じるものでもない。柔軟性には隠れた設計変数——社会的接触——があるという警告である。

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, *Science* 392, eaec7671 (2026) · DOI: 10.1126/science.aec7671

通勤は、リモートワークが取り去ったものの唯一ではなかった

リモートワークをめぐる通常の議論は、生産性、柔軟性、そして通勤に関するものだ。人々は自宅からでも同じだけの仕事をこなせるのか。それを気に入っているのか。そのために給与を引き換えにしてもよいと思うのか。企業は人々をオフィスへ戻すよう強制すべきなのか。

これらの問いは現実のものだが、もっと目立たない一つの変数——**ありふれた社会的接触**——を見落としている。オフィスは生産の場であるだけではない。それは多くの人にとって、小さく、利害の低い人間的なやり取りを得る場所でもある——誰かの脇を通り過ぎる、人のそばで食事をする、質問をする、会話を耳にする、空っぽではない部屋の中にいる、といったことだ。

Science 誌に掲載された新しい論文で、Natalia Emanuel、Emma Harrington、Amanda Pallais の三氏は、パンデミック後にリモートワークが定着したときに何が起きたのかを推定している。彼女たちの発見は、リモートワークが誰にとっても悪い、というものではない。リモートに移行できた仕事は大幅に孤独なものになり、そうした仕事では精神的な苦痛がより大きく増加した——とりわけ一人暮らしの人々においてそうだった、というものだ。

これは「リモートワークがうつ病を引き起こす」という主張とは異なる。それより狭く、より有用だ——働く場所は、一日の社会的な構造を変える、というものである。

Remote work changed the social architecture of a day

The hidden variable is contact, not productivity.

remote work

+1.2 work hours
alone/day

office contact

weak ties, ambient
people

after-work contact

+1.1 waking hours
alone

Boundary: this is not an office-propaganda diagram; it is a contact-infrastructure diagram.

リモート、オフィス、そして仕事後の接触に分けた一日の労働。隠れた変数は生産性ではなく社会的接触である——一日あたり、一人で働く時間が +1.2 時間、一人で起きている時間が +1.1 時間増え、一人暮らしの人々ではより強く現れる。

The same remote shift can mean different solitude

Household context changes how much contact disappears.

living with family

office contact falls, but ambient household contact remains

living alone

a remote workday can become a whole-day solitude block

Boundary: location is not the whole treatment; social contact is.

同じリモートへの移行でも、世帯によって影響の現れ方は異なる。家族と暮らしていれば、周囲からの接触がある程度保たれる。一人で暮らしていれば、リモートワークの一日が丸一日の孤独になりうる。場所が処置のすべてではない——社会的接触こそがそうなのだ。

Original diagram —The Clean Paper CC BY 4.0

研究が行ったこと

著者らは、リモートワークを選んだ人々と、オフィスに通った人々とを、単純に比較したわけではない。そうした比較は、交絡によってひどく歪められてしまうだろう。人々は、さまざまな理由で仕事、企業、働き方へと振り分けられていく。

その代わりに彼女たちは、自宅から行うことがそれなりに可能な職業に就く労働者と、一般に物理的な出勤を要する職業に就く労働者とを比較した。ソフトウェア工学やマーケティングは、リモート化が可能な職業の例である。看護、調理、機械操作はそうではない。この分類は、職業のリモート化可能性に関する Dingel-Neiman 指数によるものだ。

この設計は、差分の差分法（difference-in-differences）による研究である。著者らは、パンデミック後に、孤立と精神的健康が、リモート化可能な仕事に就く人々のほうが、そうでない仕事に就く人々よりも大きく変化したかどうかを問う。彼女たちは、2011 年から 2024 年にかけての、全米を代表する五つの調査を用い、主要な前後比較からは、パンデミックの最盛期である 2020 年と 2021 年を除外している。

サンプルは大きい——統合したデータ源全体で 588,322 人の労働者である。分析されたアウトカムには、生活時間の記録（タイムユース日誌）、Kessler K-6 の心理的苦痛スコア、うつ病、メンタルヘ

ルスケアの利用、そして処方薬の使用が含まれる。

重要な点は、ここでの処置が、ある人のリモートワークへの選好ではない、ということだ。それは、パンデミック後に働き方がはるかに大きく変化した職業に身を置いていること、という曝露である。

何が変わったのか

リモートワークは、リモート化可能な仕事において、実際にはるかに大きく変化した。2024 年までに、リモート化可能な職業の労働者は、労働日の 31.1% を完全リモートで過ごしたのに対し、リモート化できない職業の労働者では 8.9% だった。パンデミック後の差分としての上昇は 17.9 パーセントポイントだった。

この変化と並行して、リモート化可能な仕事に就く労働者は、そうでない労働者に比べて、**労働日あたり 1.2 時間多く一人で働いた**。論文はこれを 58.0% の増加と表現している。この変化を、リモートワークの差分としての増加に合わせて再スケールすると、示唆される推定値は、リモートの日には一人で働く時間が 6.6 時間多い、というものになる。

変化は、仕事の作業だけにとどまらなかった。リモート化可能な仕事に就く労働者では、そうでない労働者に比べて、一人で起きて過ごす時間全体が、**労働日あたり 1.1 時間増えた**。論文はまた、丸一日を一人で過ごす日が増え、仕事後の社会的な活動が減ったことも報告している。

ここは、過小評価されやすい部分だ。通勤は不快でありうる。オフィスは気を散らすものでありうる。しかし、オフィスを取り除くことは、弱い社会的つながりの自動的な供給源を取り除くことでもある。他の場所で十分な接触を得ている人々にとっては、それはさほど問題にならないかもしれない。一人で暮らす人々にとっては、大きな問題になりうる。

一人暮らしという増幅装置

最も強い効果は、一人で暮らす労働者に現れる。

論文は、極端な形の孤独の増加が、この集団に集中していたと報告している。リモート化可能な職業に就く一人暮らしの労働者は、丸一日を一人で過ごす日や、ジム、店、レストランといった公共の場からの周囲的な社会的接触すらない日を過ごすことが、はるかに大きく増加した。

これは直感的にも理解できる。もしパートナーや子ども、あるいは他の家族と暮らしているなら、リモートワークは同僚との接触を取り去っても、家庭内のありふれたやり取りは残す。もし一人で暮らしているなら、リモートワークの一日は、誰も物理的にそばにいない丸一日になりうる。

だからこそ、「リモートかオフィスか」という捉え方は大雑把すぎる。同じ働き方でも、世帯の構成、近隣、通勤、性格、健康、介護の義務、そして職場での一日が他の人々と調整されているかどうかによって、社会的な帰結は異なりうる。

精神的健康もまた動いた

精神的健康の指標は、孤立の指標と同じ方向に動く。

リモート化可能な仕事に就く労働者では、そうでない労働者に比べて、精神的な苦痛が約 **0.1 標準偏差** 上昇した。Panel Study of Income Dynamics では、K-6 の苦痛スコアが、パンデミック前の平均 3.0 に対して 0.3 ポイント増加した。この増加は、一人暮らしの労働者ではおよそ 2 倍の大きさだった。

このパターンは、一つの調査項目に限られない。論文は、うつ病、メンタルヘルスケアの利用、そして処方薬の使用についても、同様の変化を報告している。リモート化可能な仕事に就く労働者は、パンデミック前の平均 7.9% から、メンタルヘルスの専門家を受診する確率が 4.6 パーセントポイント高くなった。うつや不安に対する処方薬は、平均 10.9% から 1.8 パーセントポイント増加し、メンタルヘルス関連の処方全体は、平均 11.6% から 1.9 パーセントポイント増加した。

プラセボ検定は重要だ。同じ労働者は、メンタルヘルス以外の医療やメンタルヘルス以外の処方については、対応する増加を示さなかった。このことは、この結果を医療利用の全般的な増加として説明することを、より難しくする。

著者らは、リモートワークの増加が、研究期間を通じた孤立と精神的苦痛の全体的な増加の、およそ三分の一を説明すると推定している。これは無視できないほど大きいですが、それが話のすべてではない。

これが証明しないこと

- これは、リモートワークが誰にとっても悪いと証明するものではない。
- これは、特定の人が、自ら在宅勤務を選んだために苦痛を抱えるようになったと証明するものではない。
- これは、オフィス勤務が自動的により健康的だと示すものではない。
- これは、完全なリモートワークとハイブリッド勤務とを区別するものではない。
- これは、リモートワークから恩恵を受けうるすべての下位集団を特定するものではない。
- これは、完全な妥当性が検証された孤独感尺度や社会的ネットワーク尺度によって孤独を測定するものではない。孤立の指標は、入手可能な調査データから構築されている。
- これは、パンデミック期に起こりうるあらゆる交絡を排除するものではない。この設計は、2020 年と 2021 年を除外したのちには、リモート化可能な職業とそうでない職業とが、そうでなければ同等の傾向をたどっていたはずだと仮定している。
- これは、生産性、障害のある人のアクセスしやすさ、介護のための柔軟性、あるいは通勤時間が重要でないと述べるものではない。

この最後の点は不可欠だ。リモートワークには価値がありうる。論文自体、多くの労働者がリモートまたはハイブリッドの働き方を好むと指摘しており、他の研究も、満足度、定着率、そして仕事と生活の両立の面での利点を見いだしている。社会的なコストは、全体としての判定と同じものではない。

証拠はどれほど強力か

この論文の強みは、単一の便宜的な調査に依拠していないことだ。生活時間のデータ、精神的健康の尺度、医療の利用、そして処方指標を、全米を代表する複数のデータセットにまたがって組み合わせている。著者らはまた、職業レベルの設計を用いており、そのため、リモートワークを自ら選んだ人々と、選ばなかった人々とを比較しているだけではない。

彼女たちは、いくつかの頑健性検定とプラセボ検定を実施している。効果は一人暮らしの人々でより強く、これはまさに、孤立のメカニズムがより大きな効果を予測する箇所である。効果は、メンタルヘルス以外の医療には反映されていない。さらに著者らは、生成 AI への曝露がこのメンタルヘルスのパターンを説明できるかどうかを検証しているが、結果は、AI への曝露ではなく、リモート化可能性のほうに関連づけられる。

弱点は、データセットの規模ではない。それは解釈である。「パンデミック後のリモート化可能な職業」は、「この個人は週 5 日在宅で働いている」と同一ではない。推定値には、ハイブリッドの働き方、職場の波及効果、職業レベルの変化、そしてリモート化可能な仕事に異なる形で及んだあらゆる未測定の影響が含まれる。

したがって、クリーンな読み方はこうだ——この研究は、パンデミック後のリモートワークの増加が孤立を高め、とりわけ一人暮らしの労働者において、より悪い精神的健康の指標と関連していることを示す、真剣に受け止めるべき証拠を与えている。これは、単純な個人向けの処方箋として読まれるべきではない。

設計への含意

実践的な結論は「全員オフィスへ戻れ」ではない。それは「場所が唯一の変数であるかのようにリモートワークを設計してはならない」である。

もしハイブリッド勤務が、全員がばらばらの曜日に出社することを意味するなら、オフィスは依然として社会的には空っぽになりうる。もしリモートワークが、非公式な接触のない会議を意味するなら、一日は効率的であると同時に孤立を生むものになりうる。もし労働者が一人で暮らしているなら、完全にリモートの一週間は、その人が持っていた唯一の保証された周囲的な社会的曝露を取り去ってしまうかもしれない。

著者らは、ハイブリッド勤務者の出勤日を調整することや、オンラインを含めた非公式なやり取りを促すことといった介入を挙げる。これは、間仕切りされたオフィスへの郷愁ではない。社会的接触がインフラである、という認識だ。

より良い問いは「リモートかオフィスか」ではない。それは、古い働き方は人間的接触のどの部分を偶然に提供していたのか、そして新しい働き方はそれをどうすれば意図的に提供できるのか、という問いである。

クリーンなまとめ

Emanuel、Harrington、Pallais の三氏は、パンデミック後のリモートワークの増加が、労働日をより孤独なものにし、とりわけ一人暮らしの人々において、より悪い精神的健康の指標と同時に生じたと推定している。リモート化可能な職業の労働者は、そうでない職業の労働者に比べて、一日あたり一人で働く時間が約 1.2 時間、一人で起きている時間が全体で約 1.1 時間多かった。精神的な苦痛、メンタルヘルスケアの利用、そしてメンタルヘルス関連の処方箋は、こうしたリモート化可能な仕事でより大きく増加した一方、メンタルヘルス以外の医療はそうではなかった。この結果は、リモートワークに対する一律の反対論ではない。それは設計上の警告である——柔軟性は時間を節約しながらも、なお社会的接触を取り去りうる。そして、その喪失に最も曝されている人々とは、その家がすでに空っぽである人々なのかもしれない。

出典

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)
<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>