

ひとりで暮らす高齢者の問題

—孤独の不安—

研究開発室 小谷 みどり

—要旨—

- ①当研究所が行なった調査によると、「配偶者や家族の健康」「配偶者に先立たれた後の生活」「ひとり暮らしや孤独になること」など、遺されることへの不安を抱く高齢者が多い。
- ②将来的にひとり暮らしになる可能性があるかたずねたところ、「ひとり暮らしになる可能性はほとんどない」と回答した人は全体の12.7%にすぎなかった。配偶者と死別後、「子どもの有無に関係なく、ひとりで暮らす」と回答した人が43.7%と最も多い。
- ③自分は孤独死するかもしれないと、ひとり暮らし高齢者の52.8%が考えていた。全体でも38.5%が孤独死の可能性を感じているうえ、78.2%の人は、孤独死はかわいそうな最期だと思っていた。

1. 調査の概要

国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」（2009年）によれば、2005年には、世帯主が65歳以上の世帯のうち、ひとり暮らしの単独世帯は387万世帯だったが、30年には717万世帯とほぼ倍増するという。同じく夫婦のみ世帯は、05年の465万世帯から30年には569万世帯に増加する。これを割合でみると、30年には一般世帯の26.3%、実に4世帯に1世帯がひとり暮らし高齢者か、その予備軍である計算だ。

そこで本稿では、当研究所の調査結果をもとに、ひとり暮らし高齢者の問題について考察してみたい。調査の概要は以下の通りである。

＜調査対象者＞ 60歳から85歳までの全国の男女700名（第一生命経済研究所生活調査モニターより抽出）

＜調査時期＞ 2010年8月27日～9月12日

＜調査方法＞ 郵送調査法

＜有効回収数＞ 665名（有効回収率 95.3%）

＜属性＞ (単位：人)

	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75歳以上	性別合計
男性	95 (28.7%)	93 (28.1%)	94 (28.4%)	49 (14.8%)	331 (100.0%)
女性	99 (29.6%)	96 (28.7%)	93 (27.8%)	46 (13.8%)	334 (100.0%)
年齢層合計	194 (29.2%)	189 (28.4%)	187 (28.1%)	95 (14.3%)	665 (100.0%)

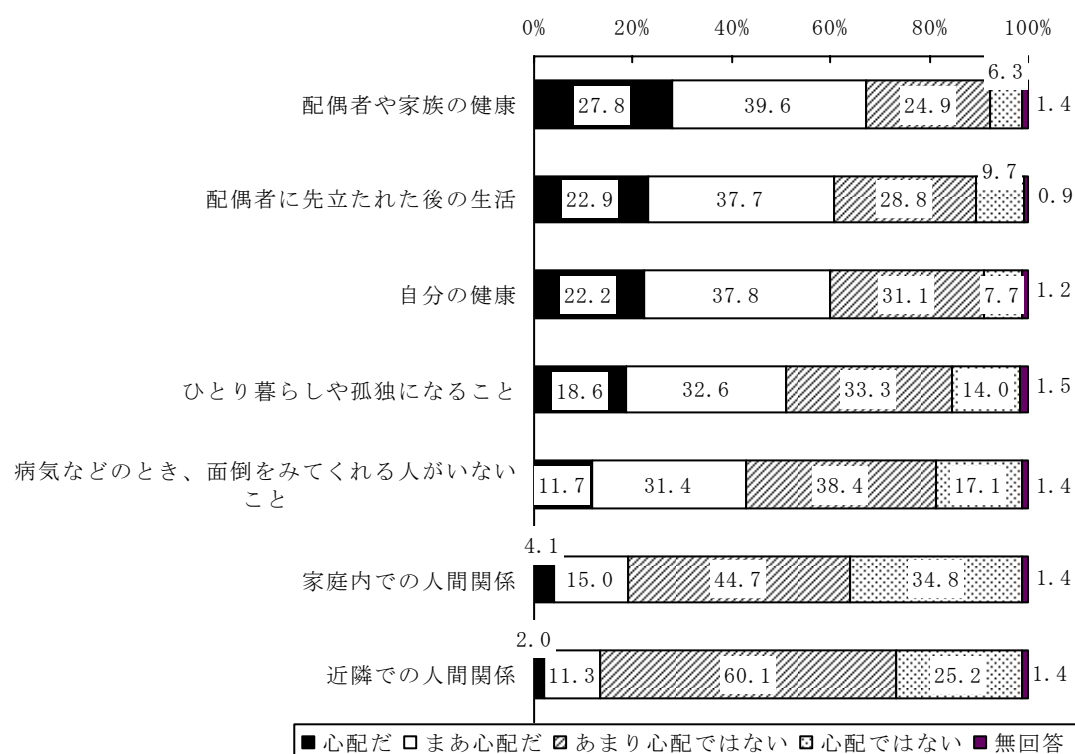
2. ひとり暮らし高齢者の不安と問題

(1) 日常生活での心配ごと

日常生活を送るうえで、どんな心配ごとを持っているのか、本調査では7項目についてたずねた。心配する人が最も多かったのは「配偶者や家族の健康」で67.4%（「心配だ」27.8%＋「まあ心配だ」39.6%）、次いで「配偶者に先立たれた後の生活」が60.6%（「心配だ」22.9%＋「まあ心配だ」37.7%）となった（図表1）。

また「ひとり暮らしや孤独になること」が心配である人は51.2%（「心配だ」18.6%＋「まあ心配だ」32.6%）と過半数を占めたことから、精神的な支えがなくなる心配をする人が少なくない。さらには「病気などのとき、面倒をみてくれる人がいないこと」が心配だと思う人も43.1%（「心配だ」11.7%＋「まあ心配だ」31.4%）いる。

図表1 日常生活の心配ごと



注:「配偶者に先立たれた後の生活」のみ、分析対象は既婚者528人。

それでは、こうした生活上の不安は、生活満足度にどう関連しているのだろうか。そこで、生活上の不安項目を説明変数として重回帰分析したところ、現在の生活満足度に影響を及ぼす有意な背景要因は、「自分の健康」（ $\beta = -0.146$ ）、「家庭内での人間関係」（ $\beta = -0.207$ ）、「近隣での人間関係」（ $\beta = -0.112$ ）、「配偶者や家族に先立たれた後の生活」（ $\beta = -0.090$ ）についての不安であった。標準偏回帰係数の大きさを比べると、

「家庭内での人間関係」が生活満足に与える影響が大きい。つまり、家族関係への不安が生活満足度を低下させることが示された。

図表2 生活満足度について生活上の不安を説明変数とした重回帰分析の結果
(前進ステップワイズ法)

自分の健康（不安なほど）	-0.146 ***
配偶者や家族の健康（不安なほど）	-
家庭内での人間関係（不安なほど）	-0.207 ***
近隣での人間関係（不安なほど）	-0.112 **
ひとり暮らしや孤独になること（不安なほど）	-
病気などのとき、面倒をみてくれる人がいないこと（不安なほど）	-
配偶者に先立たれた後の生活（不安なほど）	-0.09 *
F 値	29.895 ***
調整済み決定係数	0.15
有効ケース	654

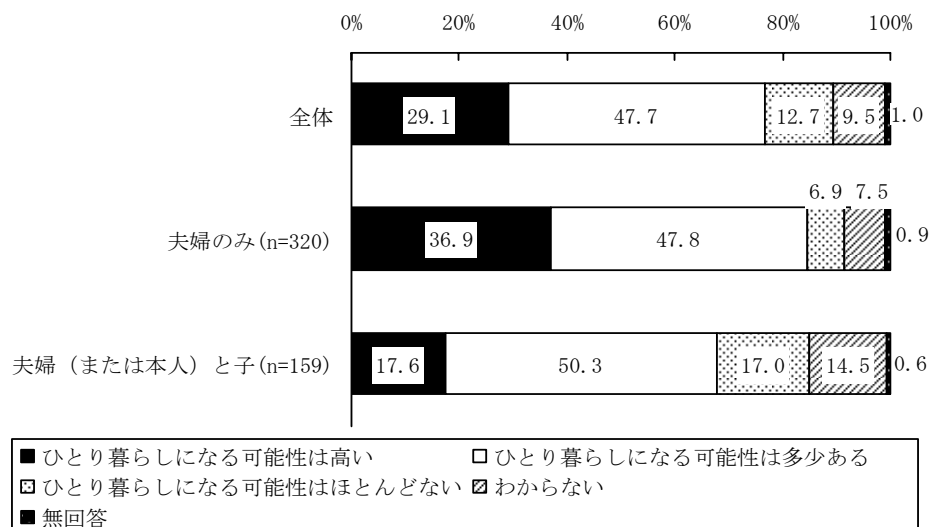
注1: 図中の数字は標準偏回帰係数。**は $p < 0.01$ ***は $p < 0.001$

注2: 現在の生活について「とても満足している」人17.7%、「まあ満足している」人70.4%、「あまり満足していない」人8.6%、「満足していない」人2.4%であった。生活満足度は、「とても満足している」を4点、以下「満足していない」を1点として得点化した。

(2)ひとり暮らしになる可能性

図表1で、「配偶者に先立たれた後の生活」や「ひとり暮らしや孤独になること」を不安に思う人は、健康問題への不安と並んで多かったが、家族と死別するなどして、将来的にひとり暮らしになる可能性があるかたずねたところ、「ひとり暮らしになる可能性はほとんどない」と回答した人は全体の12.7%にすぎなかった（図表3）。

図表3 将来、ひとり暮らしになる可能性(全体、同居形態別)

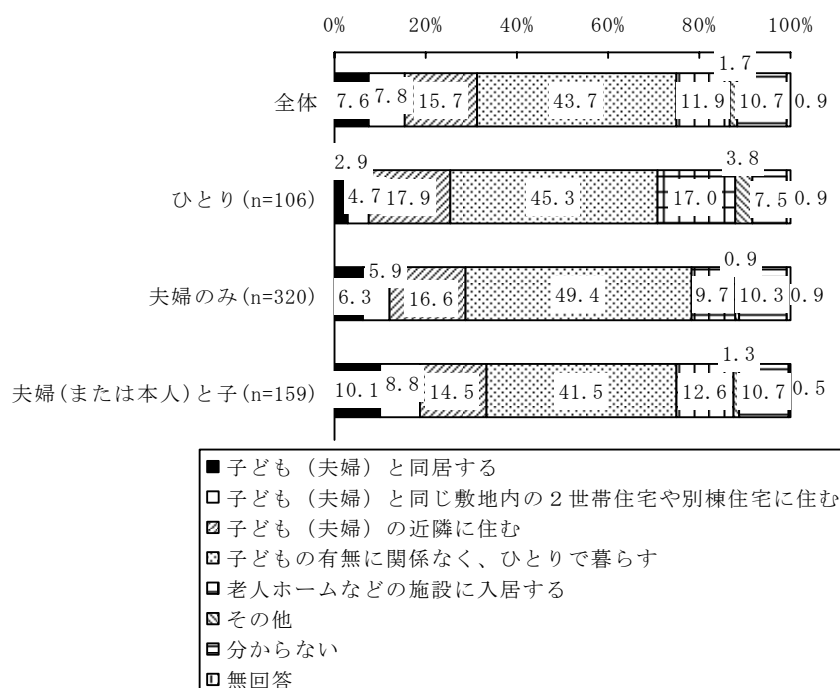


注: 全体はひとり暮らしの106人を除外した560人。同居形態は、「夫婦のみ」「夫婦(または本人)と子」のみを分析した。

将来、どんな住まい方をしたいかをたずねると、「子どもの有無に関係なく、ひとりで暮らす」と回答した人が43.7%と最も多かった(図表4)。特に夫婦のみの世帯では、49.4%とほぼ半数が、「子どもの有無に関係なく、ひとりで暮らす」と回答しており、配偶者と死別した後は、ひとりで暮らそうと考えている人が多い。

また、ひとり暮らしの人も将来的に「子ども(夫婦)と同居する」(2.9%)、「子ども(夫婦)と同じ敷地内の2世帯住宅や別棟住宅に住む」(4.7%)と回答した人は合わせて7.6%しかおらず、ほとんどの人はひとり暮らしを持続しようと考えている。

図表4 将来の住まい方(全体、同居形態別)



注:同居形態は、「ひとり暮らし」「夫婦のみ」「夫婦(または本人)と子」のみを分析対象とした。

しかし元気なうちはひとりで暮らせたとしても、介護が必要になった場合、同居家族がいないひとり暮らしの人はどうなるのだろうか。厚生労働省『平成22年国民生活基礎調査』によれば、ひとり暮らしの世帯では、要介護者がいる割合が、夫婦のみ世帯や三世帯世帯よりも明らかに少ない(図表5)。しかも、要介護者であっても、介護度が低い人が多い。三世帯世帯では、要介護4以上の人が2割近くいるのに対して、ひとり暮らしの場合には10.7%にとどまっている。要介護4は、排泄や入浴、衣服の着脱など全般に全面的な介助が必要な状態だが、ひとり暮らしの世帯にこうした状況の人が少ないのは、介助してくれる人がいないからだと考えられる。ひとり暮らしの場合、要介護度が進むと、早い段階から施設や病院に移るか、家族に引き取られる可能性が高いため、生活全般に介助が必要な人はひとり暮らし世帯には少ないという結果が示されているのである。

図表5 要介護者等のいる世帯の世帯構造別にみた要介護度の構成割合

(単位：％)

要介護度	単独世帯	核家族世帯	夫婦のみの世帯	三世代世帯
要介護者のいる世帯	55.6	71.3	69.5	76.4
要介護1	18.0	15.6	17.2	17.6
要介護2	17.9	18.5	19.0	22.1
要介護3	9.1	16.3	14.5	17.4
要介護4	6.9	12.2	12.2	10.9
要介護5	3.8	8.6	6.6	8.5

注：「要介護者等のいる世帯」とは、「要支援者のいる世帯」と「要介護者のいる世帯」の合計
資料：厚生労働省『平成22年国民生活基礎調査』

次に、ひとり暮らしの要介護者が事業者に介護を依頼する内容は、他の世帯とどのように異なっているのかをみてみたい。図表6は、在宅での介護のうち、事業者のみにおこなってもらふ介護の内容を示したものである。

ひとり暮らし世帯では、掃除や食事の準備、買い物、洗濯など、生活していくうえでの援助を依頼している人が多いが、三世代世帯では、入浴介助や洗髪など、身体介護が上位に挙がっている。図表5でみたように、そもそもひとり暮らしの場合は、介護度が低い人が多く、身体介護の必要度は低いものの、介護が必要な状況になると、家事自体を業者に依頼しなければならないことがわかる。逆をいえば、三世代世帯では、家族がこうした家事を担うため、業者に身体介護を中心に依頼することで、在宅介護が比較的可能になるという構図がみてとれる。

図表6 事業者のみに依頼する居宅介護の内容

(単位：％)

	単独世帯	夫婦のみ世帯	三世代世帯
1位	掃除(46.7)	入浴介助(33.8)	入浴介助(21.9)
2位	食事の準備(37.6)	洗髪(30.6)	掃除(17.3)
3位	買い物(32.6)	身体の清拭(17.1)	洗髪(16.3)
4位	入浴介助(29.5)	散歩(8.5)	食事の準備(11.7)
5位	洗濯(25.8)	口腔清潔(6.7)	身体の清拭(10.2)

資料：厚生労働省『平成19年国民生活基礎調査』

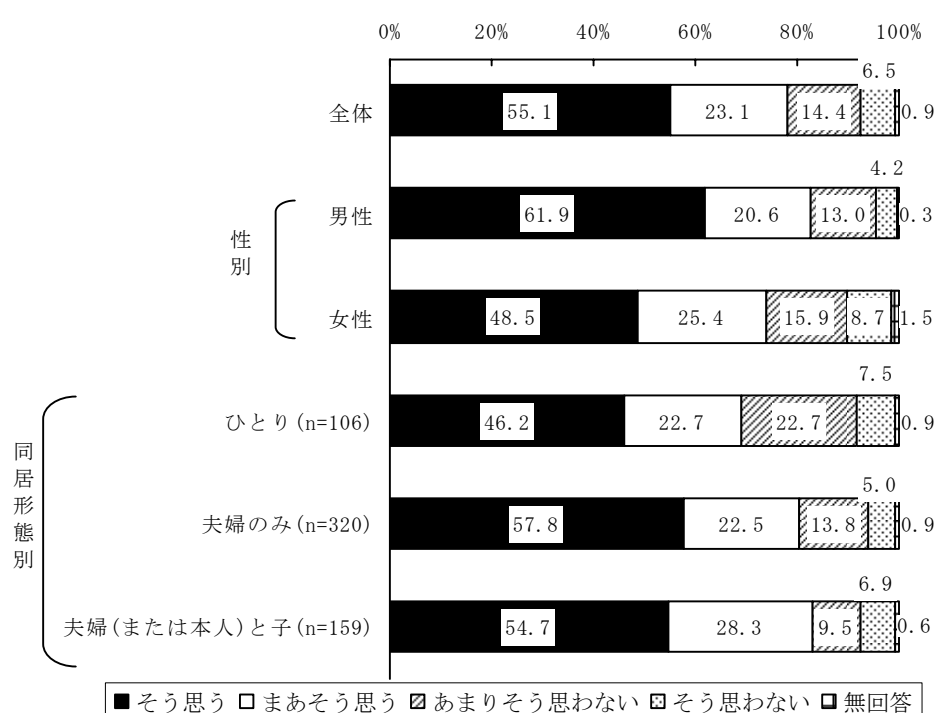
(3) 孤独死や孤立死についての意識

ひとり暮らし高齢者にとって、介護と並んで大きな問題は、自宅などで誰にも看取られずに亡くなる孤独死や孤立死である。当研究所の調査では、「誰にも看取られない最期はかわいそうだ」という意見については、55.1%と過半数が「そう思う」と回答

し、「まあそう思う」(23.1%)を合わせると78.2%と大多数の人が、孤独死はかわいそうな最期だと考えている(図表7)。

性別にみると、「そう思う」と回答した人は男性に多く、61.9%もいるが、女性では48.5%と10ポイント以上の大きな差がある。同居形態別にみると、ひとり暮らしの人は、配偶者や子どもと同居している人に比べると、誰にも看取られない最期がかわいそうだとは思えない人が30.2%（「あまりそう思わない」22.7%+「そう思わない」7.5%）と多い。

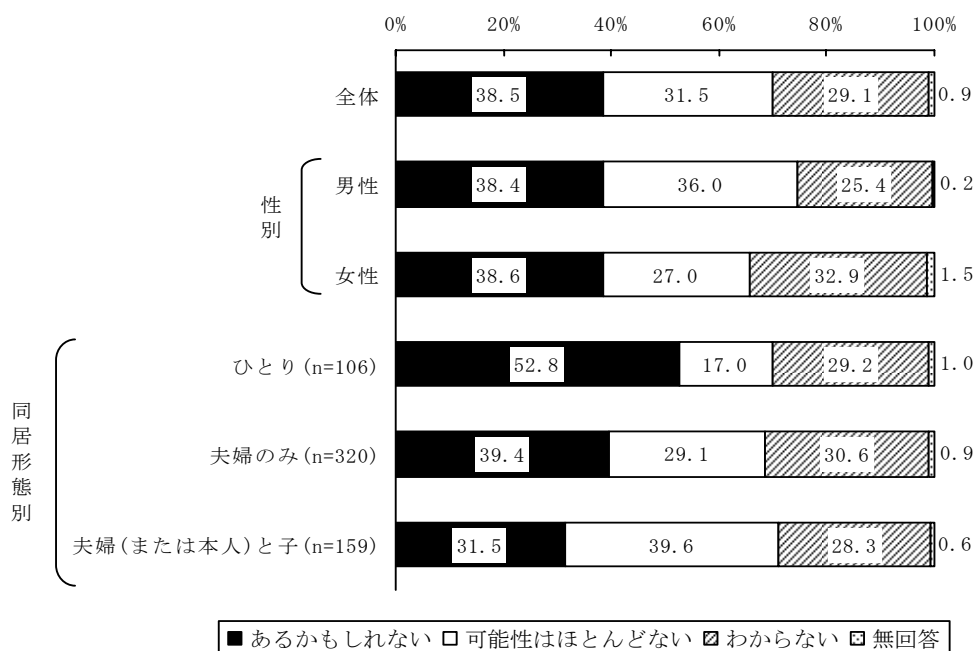
図表7 誰にも看取られない最期はかわいそうだ(全体、性別、同居形態別)



注:同居形態は、「ひとり暮らし」「夫婦のみ」「夫婦(または本人)と子」のみを分析対象とした。

次に、回答者自身が孤独死する可能性をたずねたところ、「あるかもしれない」という回答が38.5%だったのに対し、「可能性はほとんどない」と回答した人(31.5%)を上回った(図表8)。性別にみると、「あるかもしれない」と回答した人は男女ともに最も多く、ほぼ同じ割合だったが、「可能性はほとんどない」と回答した人は男性で36.0%と、女性(27.0%)を9ポイント上回った。また同居形態別では、「あるかもしれない」と回答した人は「ひとり」で多く、52.8%と過半数を占めた。一方、「夫婦と子」世帯では、「可能性はほとんどない」と回答した人は39.6%で、「あるかもしれない」とした人(31.5%)を上回った。

図表8 孤独死する可能性(全体、性別、同居形態別)



注:同居形態は、「ひとり暮らし」「夫婦のみ」「夫婦(または本人)と子」のみを分析対象とした。

本調査では、ひとり暮らし高齢者の過半数は、自分は孤独死するかもしれないと思っていることが示されたが、総務省「平成20年住宅・土地統計調査」によれば、65歳以上のひとり暮らしの人のうち、片道1時間以内に住んでいる子どもがいる人は、2008年には47.1%もいた。「別世帯の子どもはいない」と回答したひとり暮らし高齢者は28.0%にすぎず、大半の人には子どもがいるのだが、それでも、ひとり暮らし高齢者にとって、別居であっても子どもがいることはセーフティネットとはなりえず、孤独死は人ごとではないようだ。このことは、内閣府が2008年におこなった「高齢男女の自立した生活に関する調査」でも、病気や災害など、いざという時に助けてくれる人がいないという回答は男女ともにひとり暮らしに多く、男性で21.1%、女性で16.1%いたことから、うなずける。

3. まとめ

内閣府が2009年におこなった「高齢者の地域におけるライフスタイルに関する調査」では、近所の人たちと「付き合いはほとんどない」人が、ひとり暮らしの高齢者では11.9%もいた。内閣府の「高齢者の生活実態に関する調査」(09年)によると、ひとり暮らし高齢者で、2～3日に1回以下しか会話しない女性が32.5%、男性では41.2%もいた。当研究所の調査では、ひとり暮らしや孤独になることを不安に思う高齢者は

過半数を占めたが（図表1）、種々の調査結果からは、社会との接触が少なく、孤立しているひとり暮らし高齢者が少なくない様子が見えてくる。

また高齢者に限らず、ひとり暮らしでは、経済的に困窮している人が少なくない。厚生労働省『平成20年被保護者全国一斉調査』によると、2008年に生活保護を受給した人は約153万7,000人いるが、そのうち、単身者は54.5%と過半数を占めた。しかも総務省『平成17年国勢調査』によれば、50代の単身男性の19.5%は無業者であった。50代の2人以上世帯の世帯主では、無業者は8.9%しかいないことから、職もお金もない男性単身者が少なくないことがみてとれる。

人とのつきあいもお金もない状況で高齢期を迎えても、本人が現在の生活に満足していれば、当然ながら問題は何もない。しかし、ひとり暮らし高齢者の過半数が孤独死の可能性を自覚しているうえ、「誰にも看取られない最期はかわいそうだ」という意識や、孤独になることへの不安は高齢者のなかに根強くあることが調査から明らかになった。

元気なうちは自立できても、介護や看護が必要になった時はおろか、日常のちょっとしたことでも、話し相手になってくれる人、助けてくれる人や心の支えになってくれる人がいないことは、高齢者にとって大きな不安につながる。核家族化、少子化が進むなか、家族がいても、配偶者に先立たれる不安を抱える人が多いのは、このことと無関係ではないだろう。長寿化で、子どもに先立たれるケースも珍しくない。転勤などで地域間流動が多く、深い地縁を築けないまま定年退職する人たちも、今後ますます増える。

一方、東日本大震災では、地縁や血縁の大切さ、ありがたさを大なり小なり、改めて認識した人は多かっただろう。しかし、単に「居住区が同じ」、「親戚である」というだけでは、セーフティネットにはなりえないことは、近所づきあいや親戚づきあいが希薄化している現状にかんがみれば明白だ。地縁や血縁を機能させるには、私たちの意識改革が必要なのである。

さらには、地縁や血縁以外のネットワークを築くことも大切だ。インフォーマルな助け合い、支えあいの関係は、従来の地縁や血縁を補完し、あるいは代替として、高齢者の将来への不安を減らし、心のよりどころの役割を果たす。「結縁」活動とも言うべきネットワーク作りは、元気なうちに構築しておく必要がある。多様な「結縁」活動は、特に高齢者にとって、それ自体がQOLや生きがい向上につながるうえ、将来への備えとなりうるという意味で、ライフデザインの大きな柱であるといえるだろう。

（研究開発室 主任研究員）