

# 高齢期の独居化と介護に向けた準備

研究開発室 北村 安樹子

## 目次

- 1. はじめに…………… 17
- 2. 高齢単身者の独居化の実態と将来希望する介護環境…………… 18
- 3. 高齢単身者の介護等に向けた準備状況…………… 22
- 4. まとめ…………… 26

## 要旨

- ① わが国では今後、1人暮らしの高齢者や夫婦2人だけで暮らす高齢者の増加が見込まれている。当研究所では、単身で自宅に住む全国の65～79歳の男女527名へのアンケート調査を行い、将来希望する介護の方法や自身の介護等に向けた準備状況をたずねた。
- ② 単身高齢者の独居化にはさまざまな類型がある。最も多いのは「結婚したが、配偶者と死別、離婚または別居し、子どもはいるが別居している」(59.2%)で、「独身でずっと1人暮らしだった」(13.3%)、「結婚したが、配偶者と死別、離婚または別居し、子どもはいない」(11.6%)、「独身で家族・親族や友人等と暮らしていたが、死別・離別した」(6.8%)がこれに続く。
- ③ 将来、介護を受けたい場所についてたずねたところ、「わからない」と答えた人が4分の1前後を占めた。単身高齢者の4人に1人は、将来、自分に介護が必要になった場合のことに具体的を考える機会をもたずにいる可能性がある。
- ④ 将来、希望する介護の方法についてたずねたところ、「ホームヘルパーなどの外部の介護だけを受けたい」と答えた人は、「独身でずっと独居」「独身で同居者と死別・離別して独居」「配偶者と死別・離別して子どもなし」の人では8割前後を占めたが、「配偶者と死別・離別して子どもあり」の人では半数を下回った。
- ⑤ 単身高齢者の約半数は、自分に介護が必要になったときのための準備を特に行っていない。何らかの準備を行っている人であっても、将来自分が「どこで介護してもらいたいか」「だれに介護してもらいたいか」「介護に必要なお金をどのようにまかなうか」「死亡後の住まいや所有品をどうするのか」といった自分の介護等に関する希望や考えを周囲に「実際に伝えたことがある」人はきわめて少なかった。

キーワード：独居化、介護、準備

## 1. はじめに

### (1) 研究の背景

わが国では今後、1人暮らしの高齢者や夫婦2人だけで暮らす高齢者の増加が見込まれている。筆者は2012年に、60歳以上の夫婦2人暮らしの男女800名を対象とするアンケート調査を行い、将来介護を受けたい場所や希望する介護の方法についてたずねた。その結果、夫婦2人暮らしのまま介護が必要になった場合に比べて、将来の1人暮らしを想定した場合の回答では、介護を受けたい場所として施設等をあげる人の割合が高まる傾向がみられた（北村 2013）。こうした傾向は、男女に共通するものであり、介護を受けたい場所についての回答だけでなく、希望する介護の方法についての回答でも確認された。すなわち、夫婦2人暮らしのまま介護が必要になった場合に比べて、将来の1人暮らしを想定した場合の回答では、男女とも、ホームヘルパーなどの外部資源中心の介護を志向する人の割合が高まる傾向がみられたのである。また、この調査では自身が希望する介護の方法やそれらに必要な費用のまかない方等について、家族を含めた周囲の人への相談や意思表示を行っておらず、それらに関して家族に相談する必要性を感じている人が多いことも明らかになった（北村 2013）。

これらの結果は、高齢期の生活設計を考える場合に次の2点が重要なテーマになることを示唆している。1つは、夫婦2人暮らしの高齢者が将来介護を受ける環境や介護の方向性を選択する場合に、「独居化」という世帯形態の変化が生じるタイミングが1つの重要な機会になるという点である。もう1つは、高齢者の多くが自分の介護の方向性やそのための準備状況について、周囲に相談する必要性を感じながらも、実際の行動には結びついていない実態があるという点である。

では、実際に1人暮らしをする高齢者では、これらの点に関してどのような実態があるのだろうか。そこで、単身で自宅に住む自立高齢者を対象に、将来希望する介護の方法や介護に向けた準備の実態をたずねるアンケート調査を行った。なお、福祉・看護分野の先行研究には、配偶者との死別以外の要因（離婚・別居等）や配偶者以外の同居者との別離による「独居化」という世帯形態の変化が、高齢期の幸福感の低下に結びつくリスクに注目したものがみられる（内閣府 2012）。本研究でも、そうした独居化の多様な類型によって、単身高齢者が希望する介護の方法や介護をめぐる準備状況等にどのような違いがみられるのかに注目した。

### (2) 調査概要

調査の概要は図表1の通りである。調査はインターネットを通じて行い、調査会社が保有する登録モニターのなかから単身で自宅に住む全国の65～79歳の男女に対して行った。調査の結果、最終的な有効回収数は、介護保険で要介護・要支援の認定を受けた人等を除外した527名とした。

回答者の性別は、男性が265名（50.3%）、女性が262名（49.7%）であり、年齢構成は65～69歳が170名（32.3%）、70～74歳が204名（38.7%）、75～79歳が153名（29.0%）という内訳である。

図表1 アンケート調査の概要

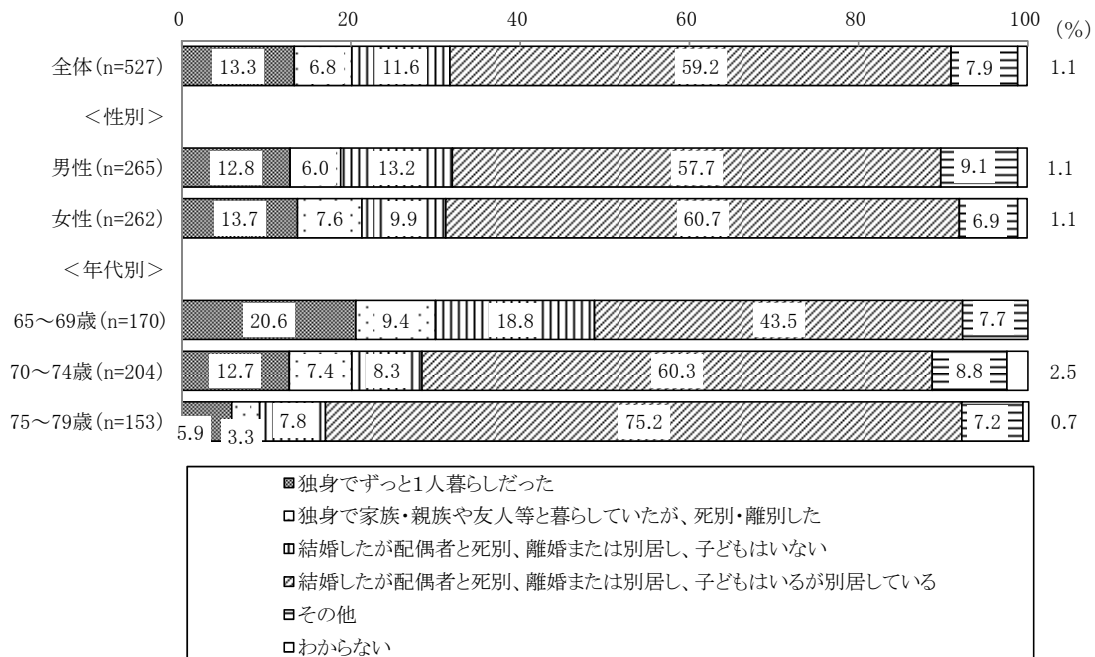
■調査対象者	単身で自宅に住む全国の65～79歳の男女 (介護保険で要支援・要介護の認定を受けていない人)
■サンプル数	527名
■調査方法	インターネット調査(株式会社クロス・マーケティング社への委託)
■調査時期	2013年12月13～16日

## 2. 高齢単身者の独居化の実態と将来希望する介護環境

### (1) 独居化の実態

はじめに、回答者の独居化の実態をみる。内閣府（2012）を参考に設定した独居化の種類のうち、もっとも多かったのは「結婚したが配偶者と死別、離婚または別居し、子どもはいるが別居している」（59.2%）であった（図表2）。これに、「独身でずっと1人暮らしだった」（13.3%）、「結婚したが配偶者と死別、離婚または別居し、子どもはいない」（11.6%）が続いている。また、少数派ではあるが、「独身で家族・親族や友人等と暮らしていたが、死別・離別した」（6.8%）という人もいる。

図表2 独居化の種類(性別、年代別)



これらの種類の分布に男女差はみられなかった。ただし、年代別にみた場合、65～69歳では「独身でずっと1人暮らしだった」、「結婚したが配偶者と死別、離婚または別居し、子どもはいない」、「独身で家族・親族や友人等と暮らしていたが、死別・離別した」人の割合が他の年代に比べて高く、「結婚したが配偶者と死別、離婚または別居し、子どもはいるが別居している」人の割合が相対的に低くなっている。

## (2) 将来、介護を受けたい場所

今回の調査では、『身体が虚弱化した場合』と『記憶力・判断力が低下した場合』のそれぞれについて、将来、介護を受けたい場所をたずねた。その結果、「自宅」（「現在の住宅に、とくに改造などはせずそのまま住み続けたい」、「現在の住宅を改造し、住みやすくしてそのまま住み続けたい」の合計、以下同じ）と答えた人は、『身体が虚弱化した場合』に30.0%、『記憶力・判断力が低下した場合』に20.5%であった（図表3）。一方、「施設等」（「ケア付き住宅」+「有料老人ホーム」+「特別養護老人ホーム」+「病院」の合計、以下同じ）と答えた人は、前者が40.1%、後者が46.9%であった。つまり、いずれの場合も「施設等」の割合が「自宅」を上まわり、『身体が虚弱化した場合』に比べて、自身の介護についての意思決定が難しくなる『記憶力・判断力が低下した場合』に高くなっている。

また、介護を受けたい場所について「わからない」と答えた人は、『身体が虚弱化した場合』で23.5%、『記憶力・判断力が低下した場合』で27.7%と、回答者全体の4分の1前後を占めた。単身高齢者の4人に1人は、将来、自分が介護を受けたい場所について具体的に考えていなかったり、考える機会をもたずにいる可能性がある。

さらに、「わからない」と答えた人をみると、男性（同29.4%、同32.8%）や独居化の類型が「独身でずっと独居」の人（同32.9%、同37.1%）で特に高かった（図表4）。

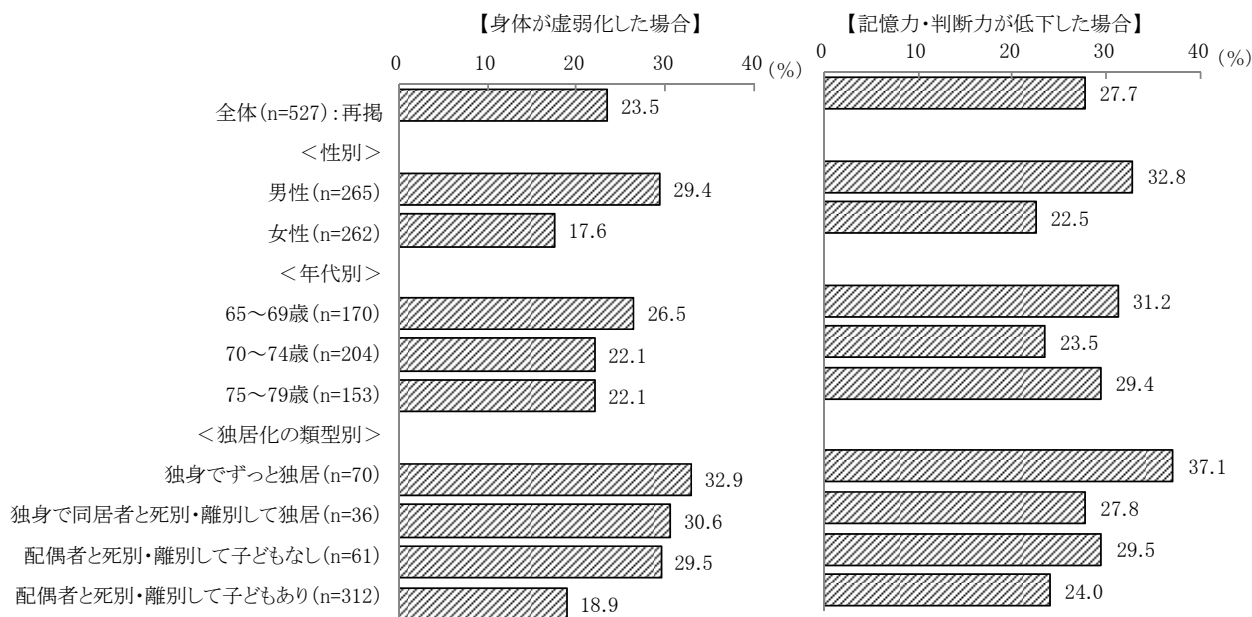
図表3 将来、介護を受けたい場所

(単位:%)

		身体が虚弱化した場合		記憶力・判断力が低下した場合	
現在の住宅に、とくに改造などはせずそのまま住み続けたい	自宅	22.0	30.0	15.9	20.5
現在の住宅を改造し、住みやすくしてそのまま住み続けたい		8.0		4.6	
ケア付き住宅に引っ越したい	施設等	12.7	40.1	13.5	46.9
有料老人ホームに入居したい		9.9		12.0	
特別養護老人ホームに入居したい		11.6		16.3	
病院に入院したい		5.9		5.1	
子どもや親族の家に引っ越したい	その他	3.4	6.2	4.0	5.0
別の住宅(マンション等)に住み替えたい		1.7		0.2	
その他		1.1		0.8	
わからない		23.5	23.5	27.7	27.7

また、配偶者との死別や離別を経て実際に独居を経験した人は、独居化の類型が「配偶者と死別・離別して子どもなし」の人と「配偶者と死別・離別して子どもあり」の人である。これらの人が「わからない」と答えた割合は、『身体が虚弱化した場合』がそれぞれ29.5%と18.9%、『記憶力・判断力が低下した場合』がそれぞれ29.5%と24.0%であった。なお、夫婦2人暮らしの高齢男女に将来の1人暮らしを想定してたずねた前回の調査（北村 2013）では、『身体が虚弱化した場合』が10.2%、『記憶力・判断力が低下した場合』が15.7%であり、どちらの場合も今回調査の方が先の調査結果を上まわっている。死別や離婚、別居等によって高齢者が実際に「独居化」を経験した場合、夫婦2人暮らしでいたときに将来介護を受けたいと考えていた場所で実際に1人で暮らしていくことについて不安を感じる人もいるのかもしれない。

図表4 将来、介護を受けたい場所について「わからない」と答えた人の割合  
(性別、年代別、独居化の類型別)



注：独居化の類型に関するカテゴリーの詳細は次の通り。「独身でずっと独居（独身でずっと1人暮らしだった）」、「独身で同居者と死別・離別して独居（独身で家族・親族や友人等と暮らしていたが、死別・離別した）」、「配偶者と死別・離別して子どもなし（結婚したが配偶者と死別、離婚または別居し、子どもはいない）」、「配偶者と死別・離別して子どもあり（結婚したが配偶者と死別、離婚または別居し、子どもはいるが別居している）」。

### (3) 将来、希望する介護の方法

次に、回答者が将来、希望する介護の方法について、家族中心の介護を希望するか、外部資源中心の介護を希望するかをたずねた。その結果、『身体が虚弱化した場合』で84.5%、『記憶力・判断力が低下した場合』で83.7%と、いずれも8割以上の方が、外部資源中心の介護を受けたいと考えていることが明らかになった（図表5）。なお、いずれの場合も、16%前後の人は、家族中心の介護を受けたいと答えている。

図表5 将来、希望する介護の方法

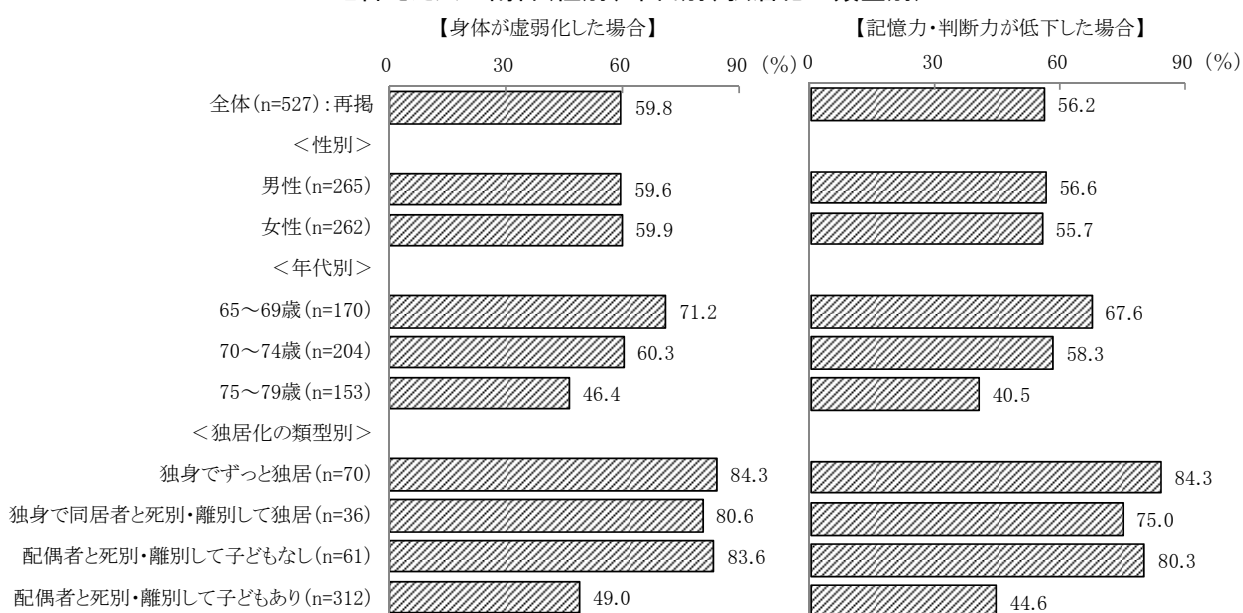
(単位：%)

		身体が 虚弱化した場合		記憶力・判断力が 低下した場合	
家族だけに介護されたい	家族中心 ・計	4.9	15.5	5.3	16.3
家族の介護を中心に、 ホームヘルパーなどの外部の介護も利用したい		10.6		11.0	
ホームヘルパーなどの外部の介護を中心に、 家族による介護も受けたい	外部中心 ・計	24.7	84.5	27.5	83.7
ホームヘルパーなどの外部の介護だけを受けたい		59.8		56.2	

ここで、「ホームヘルパーなどの外部の介護だけを受けたい」と答えた割合をみる(図表6)。まず、『身体が虚弱化した場合』については、65～69歳(71.2%)や70～74歳(60.3%)では6割を超えるが、75～79歳(46.4%)では50%を下まわっている。一方、『記憶力・判断力が低下した場合』についても、65～69歳(67.6%)や70～74歳(58.3%)では半数を超えるが、75～79歳(40.5%)では約4割にとどまっている。

また、『身体が虚弱化した場合』には、独居化の類型が「独身でずっと独居」(84.3%)、「独身で同居者と死別・離別して独居」(80.6%)、「配偶者と死別・離別して子どもなし」(83.6%)の人ではいずれも8割を超えるが、「配偶者と死別・離別して子どもあり」(49.0%)の人では50%を下回っている。同様に、『記憶力・判断力が低下した場合』にも、前者3つの類型(順に84.3%、75.0%、80.3%)に比べて、「配偶者と死別・離別して子どもあり」(44.6%)の人では外部志向が著しく低い。つまり、75～79歳の人や、結婚経験があつて子どもがいる人では、外部の介護だけを受けたいと考える人よりも、家族による介護も受けたいと考えている人が多く、そうした傾向は介護が必要になった理由にかかわらず共通するものだと考えられる。

図表6 希望する介護の方法について「ホームヘルパーなどの外部の介護だけを受けたい」と答えた人の割合(性別、年代別、独居化の類型別)



### 3. 高齢単身者の介護等に向けた準備状況

#### (1) 介護が必要になったときのための準備

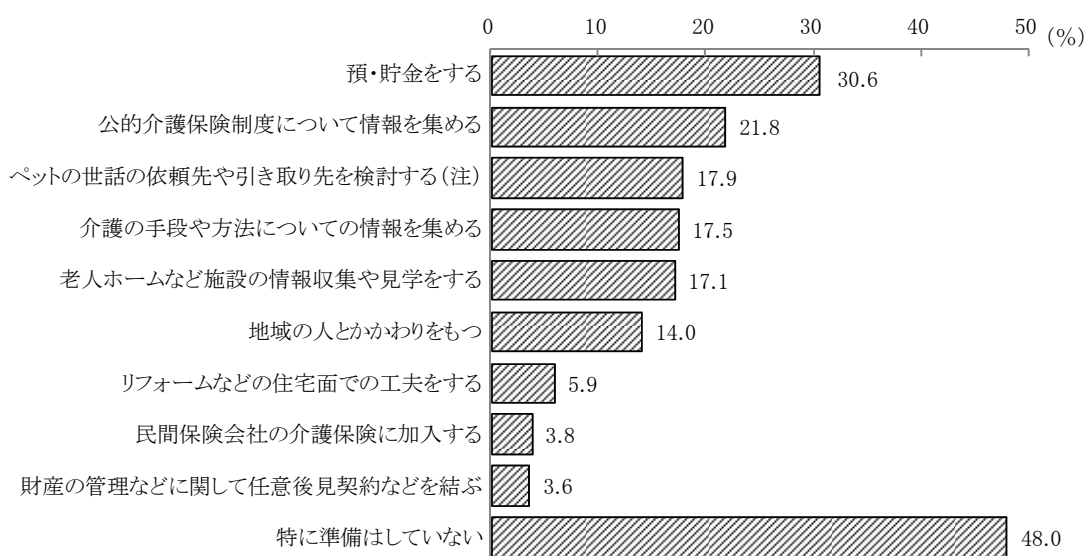
今回の調査では、介護が必要になったときのための準備状況や、自分の介護等に関する希望や考えについての周囲への意思表示の実態についてもたずねた。

まず、介護が必要になったときのための準備状況についてみると、「特に準備はしていない」と答えた人が48.0%と、単身高齢者の約半数が、自分に介護が必要になったときのための準備を特に行っていないことがわかった（図表7）。一方、行われている準備のうちもっとも多くあげられたのは「預・貯金をする」（30.6%）であり、「公的介護保険制度について情報を集める」（21.8%）がこれに続いた。

なお、第3位には「ペットの世話の依頼先や引き取り先を検討する」（17.9%）があげられている。サンプル数は限られるが、ペットを飼う単身高齢者には、自分自身の介護に向けた準備に加えて、自分に介護が必要になった場合のペットの行く末も準備項目の1つになっていると考えられる。

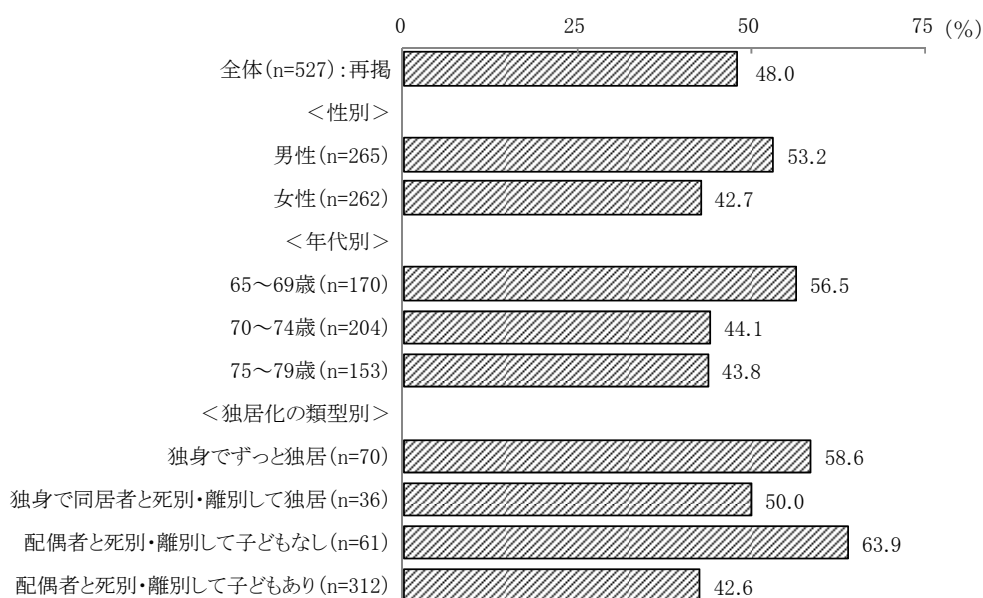
また、「特に準備はしていない」と答えた人の割合を主な属性別に比較したところ、男性（53.2%）や65～69歳の人（56.5%）、独居化の類型が「配偶者と死別・離別して子どもなし」（63.9%）および「独身でずっと独居」（58.6%）の人では、それ以外の人に比べて相対的に高い傾向がみられた（図表8）。これらの人では、自分に介護が必要になったときのための準備をしていない人が、何らかの準備をしている人を上回っている。介護が必要になった場合の生活設計について考えた経験がない人や、準備を行うための経済的・時間的余裕がなかった人が多いのかもしれない。

図表7 自分に介護が必要になったときのための準備状況＜複数回答＞



注:「ペットの世話の依頼先や引き取り先を検討する」については、ペットを飼育する84名に占める回答割合である。

図表8 自分の介護について「特に準備はしていない」と答えた人の割合  
(性別、年代別、独居化の類型別) <複数回答>



## (2) 介護等についての希望や考えの意思表示

### 1) 意思表示の実態

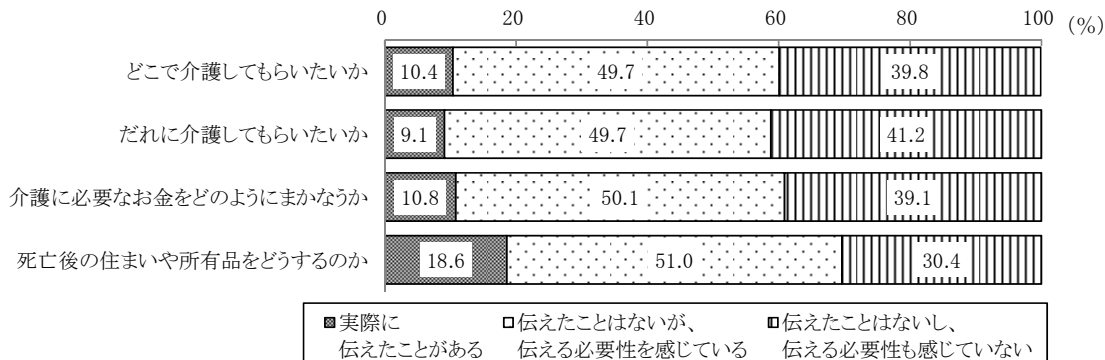
次に、自身の介護等に関する希望や考えについての意思表示の実態をみる。

今回の調査では、「どこで介護してもらいたいのか」「だれに介護してもらいたいのか」「介護に必要なお金をどのようにまかなうか」「死亡後の住まいや所有品をどうするのか\*1」という4つの側面に関して自分の希望や考えを周囲に伝えたことがあるかをたずねたところ、「実際に伝えたことがある」と答えた人は、すべての項目において1~2割程度にとどまった(図表9)。どの項目でも最も多かったのは「伝えたことはないが、伝える必要性を感じている」と答えた人であり、いずれも半数前後を占めた。なお、「実際に伝えたことがある」と「伝えたことはないが、伝える必要性を感じている」を合わせた割合は、「伝えたことはないし、伝える必要性も感じていない」と答えた人をすべての項目で大幅に上回っている。

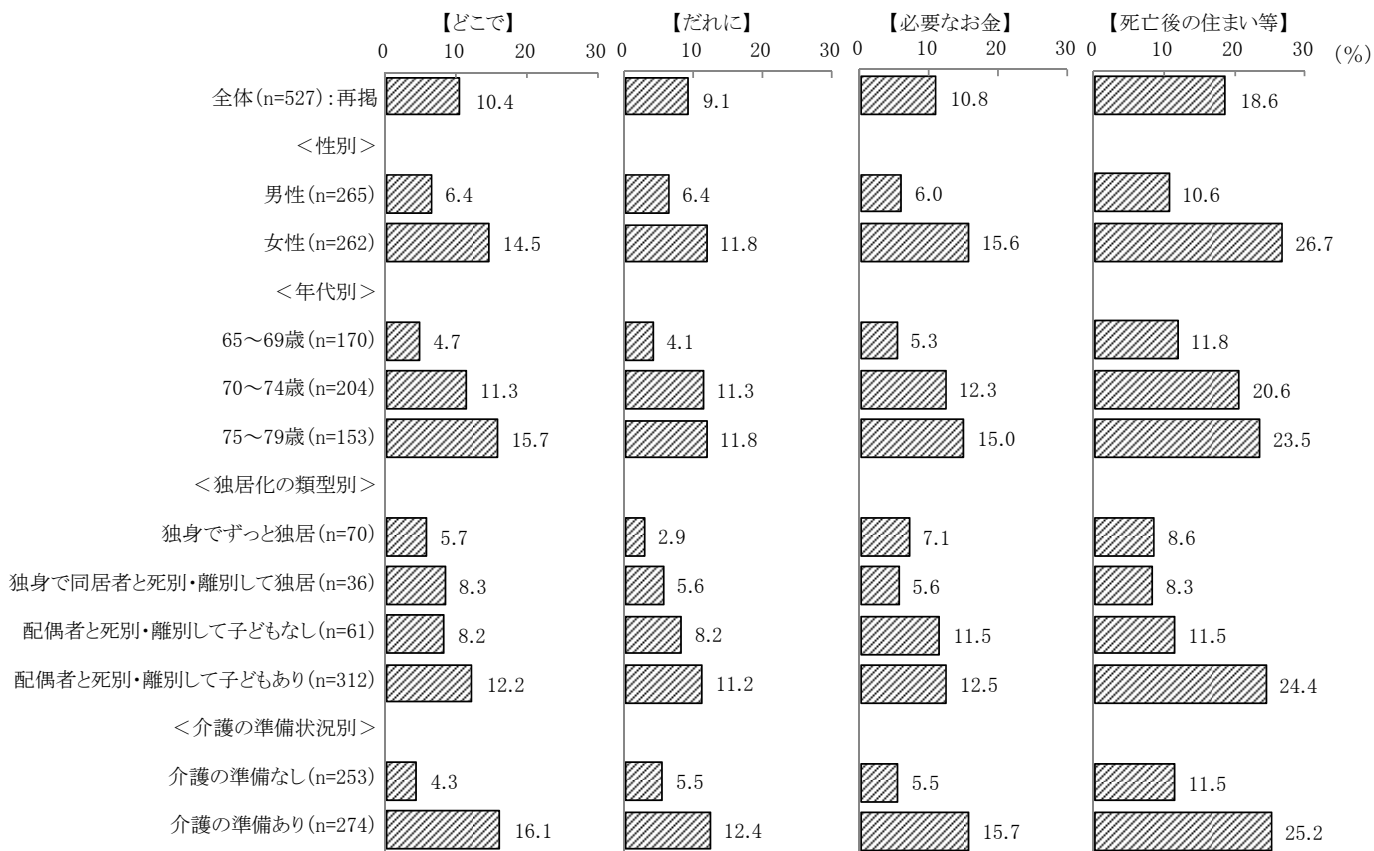
詳細をみると、女性や75~79歳の人、独居化の類型が「配偶者と死別・離別して子どもあり」の人では、「実際に伝えたことがある」人の割合がそれ以外の人に比べてすべての項目で高い(図表10)。また、介護の準備状況別にみた場合、「実際に伝えたことがある」人は、どの項目でも介護の準備をしていない人より準備をしている人多かった。自分の介護に向けて何らかの準備を行っている人では、準備を行っていない人に比べれば介護等についての意思を周囲に伝えた人が多いといえるが、実際に伝えた人の割合はどの項目でも3割に満たなかった。



図表9 自身の介護等についての希望に関する周囲への意思表示



図表10 自分の介護等についての希望や考えを「実際に伝えたことがある」と答えた人の割合 (性別、年代別、独居化の類型別、介護の準備状況別)



注1:『どこで』は「どこで介護されたいか」、『だれに』は「だれに介護されたいか」、『必要なお金』は「介護に必要なお金をどのようにまかなうのか」、『死亡後の住まい等』は「死亡後の住まいや所有品をどうするか」についての回答。

注2: 介護の準備状況について「介護の準備なし」は、図表7で示した自分に介護が必要になったときのための準備状況について「特に準備はしていない」と答えた人、「介護の準備あり」は、何らかの準備を行っていると答えた人。

2) 意思表示の相手

続いて、介護等についての自分の希望や考えを周囲に「実際に伝えたことがある」と答えた人が、意思を伝えた相手をみる。調査の結果、もっとも多くあげられたのは「別居する子ども」(79.5%)であり、「親しい友人」(20.5%)、「別居する兄弟姉妹」

(14.5%)がこれに続いた(図表11)。意思を伝える相手は血縁者が中心ではあるが、自分の意思を託すことのできる親しい友人の存在も重要であることがわかる。ただし、「後見人・弁護士など信頼できる第三者」をあげた人は5.1%に過ぎなかった。血縁関係のある家族や血縁関係のない親しい友人に自らの将来を託す人に比べて、こうした専門家を活用している人の少なさが浮かび上がる。

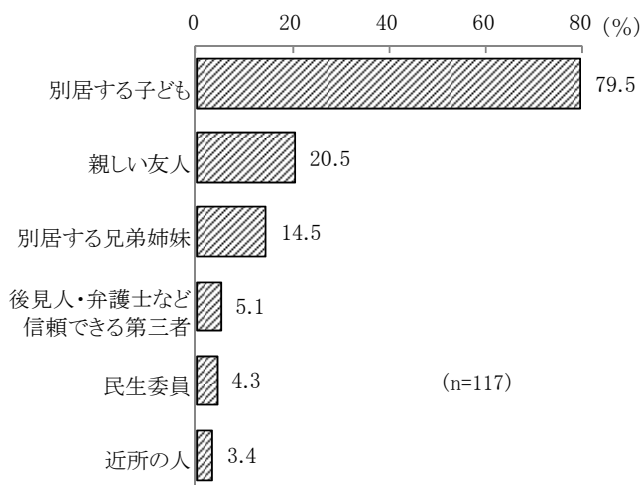
### 3) 意思表示のきっかけ

最後に、意思表示のきっかけについてみる(図表12)。

調査の結果、もっとも多くあげられたのは「あなたが1人暮らしになったこと」(45.3%)であった。先にもみたように、単身高齢者の多くは自分の介護等についての希望や考えを周囲に伝えてはいない。しかし、実際に伝えた経験がある人に限ってみれば、「独居化」という世帯形態の変化が重要なきっかけであることがわかる。2位以下には「配偶者・パートナーの死」(30.8%)、「あなたのケガ・病気・入院」(24.8%)、「家族・親族の死」(12.8%)が続いた。家族との死別や、自らのケガや病気がきっかけとなってはじめて自分の介護について考えたり、将来について周囲と相談した人が多いのかもしれない。

なお、「特にきっかけはなかった」と答えた人は2割弱であり、何らかの出来事がきっかけとなって、自分の希望や意思を周囲に伝えた人の方が多いことがわかる。

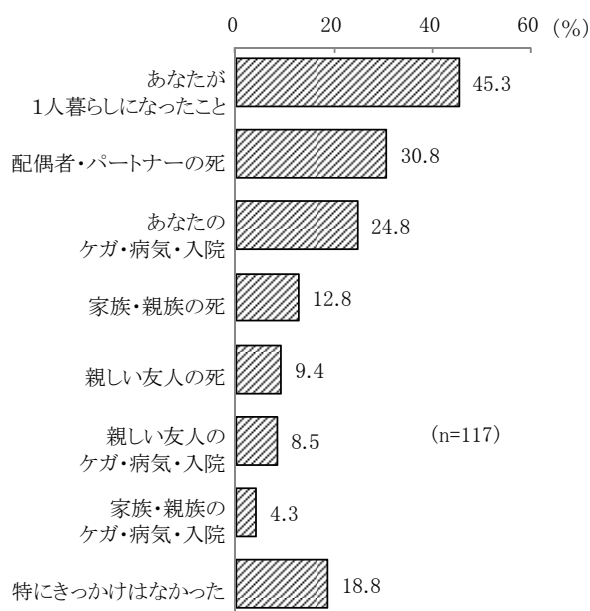
図表11 自分の介護等についての希望や考えを伝えた相手<複数回答>



注1: 分析対象者は、図表9の設問のいずれかについて「実際に伝えたことがある」と答えた人。

注2: 回答割合が3%以上の選択肢のみ掲載

図表12 自分の介護等についての希望や考えを伝えたきっかけ<複数回答>



注: 図表11に同じ。

## 4. まとめ

### (1) 高齢期の独居化と自分の介護に関する意思決定

今回の調査の結果、単身高齢者のおよそ4人に1人は、自分が将来介護を受けたい場所について「わからない」と答え、男性や「独身でずっと独居」の人ではその割合がさらに高かった。これらの人では、自分に将来介護が必要になった場合のことについて考える機会をもたずにいる人が多い可能性がある。

また、回答者のうち、独居化の類型が「配偶者と死別・離別して子どもあり」の人、及び「配偶者と死別・離別して子どもなし」の人は、実際に夫婦世帯からの独居化を経験している。これらの高齢単身者でも、夫婦2人暮らしの男女に将来の1人暮らしを想定して同じことをたずねた昨年の調査結果に比べて、自分が将来介護を受けたい場所について「わからない」と答えた人の割合が高かった。単純に比較することはできないが、死別や離婚、別居等によって実際に「独居化」を経験した場合、夫婦2人暮らしでいたときに将来介護を受けたいと考えていた場所で、実際に1人で暮らしていくことに不安が生じる場合もあるのかもしれない。今後、現実的に独居化して以降の自宅での生活が、単身高齢者が施設等に期待するのと同じくらいの安心感をもって暮らせるものとしてとらえられるようになれば、独居化して以降に介護が必要になった場合にも、自宅での生活を続けていきたいと考える人がもっと増える可能性がある。

現在、夫婦2人で暮らす高齢者には、それまでの人生で単身生活を一度も経験したことのない人が多い。つまり、1人暮らし予備群ともいわれる高齢夫婦世帯の多くは、1人暮らしの初心者でもある。また、自宅に住む高齢者の「独居化」には、配偶者との死別だけでなく、配偶者以外の人との別離等を含めた多様な類型がある。調査結果からうかがえるのは、配偶者をはじめ、ともに暮らしてきた人との別離によって独居生活が始まる時期が、将来介護が必要になった場合を含めて、その後の生活設計について再考する上で重要なタイミングになるということだろう。

### (2) 自分の介護に向けた準備と周囲への意思表示

今回の調査によって、自分に介護が必要になったときのための準備を行っている単身高齢者は半数に過ぎず、男性や65～69歳の人、独居化の類型が「配偶者と死別・離別して子どもなし」の人、及び「独身でずっと独居」の人では、準備をしていない人の割合が特に高かった。加えて「どこで介護してもらいたいか」「だれに介護してもらいたいか」「介護に必要なお金をどのようにまかなうか」「死亡後の住まいや所有品をどうするのか」といった自分の介護等についての希望を「伝えたことはないが、伝える必要性を感じている」人が半数前後を占めたにもかかわらず、「実際に周囲に伝えたことがある」と答えた人は2割に満たなかった。こうした傾向は、夫婦2人暮らしの男女に行った先の調査結果と共通している、つまり、実際に独居化を経験した人であつ

でも、これらの点に関する周囲への意思表示や相談は行われず、独居化がそのタイミングとして必ずしも機能していないという実態がある。

こうした実態があるなかで、75～79歳の人や独居化の類型が「配偶者と死別・離別して子どもあり」の人では、将来、希望する介護の方法について、家族による介護も受けたいと考えている人が半数を超えていた。このような意向をふまえれば、外部の介護資源だけを利用したいと考えている人も含めて、自身が希望する介護の方向性や、自身が行っている介護に向けた準備状況を家族や周囲の人に相談することを、単身高齢者は老後生活の準備項目の1つに含めることを検討してもよいのではないだろうか。

なぜならわれわれが、自分の介護に向けてできる準備は、経済的準備がそのすべてではないからだ。どのような場所で、どのような方針で介護を受けたいのかについての意思決定を自身で行うことは、どのような場所でどのように介護を受ける場合であっても、最も重要になる。介護や老後生活のための経済的準備が十分でないと感じている高齢者のなかには、自分の意思や希望を家族等に意思表示することに躊躇を感じる人もいるかもしれない。しかし、少なくとも将来の自分の介護についての考えを整理してみることは、老後の生活設計における重要な準備作業になる。例えば近年、社会的に注目されているエンディングノートには、介護や老後生活のための経済的準備を含めた資産に関することとともに、自分の介護・医療についての意思を記入する欄が設けられている。遺言のような法的拘束力はないが、自らが将来の介護について考えたり、それらの考えを整理する上で役立つ面があるはずだ。ところで、実際に1人暮らしで介護が必要になった高齢者は、自分の意思や準備状況を周囲に伝えているのだろうか。これらについては、独居の親に介護が必要になった経験をもつ中高年世代を対象に行った別の調査から明らかにしたい。

(研究開発室 主任研究員)

#### 【注釈】

- \*1 「死亡後の住まいや所有品をどうするのか」については、高齢者の住まいが老後の生活資金としての側面をもつ一方で、ケガや病気で病院や施設等に入院・入居した高齢者や死亡した高齢者等の住まいの維持・管理・処分等が、家族等の負担になったり、いわゆる空き家問題とのつながりが指摘されていることから調査項目に加えた（例えば、小林2013、主婦の友社編2013など）。

#### 【参考文献】

- ・北村安樹子，2013，「場所への愛着とケア環境の自己決定—持家に居住する高齢夫婦へのアンケート調査から」『Life Design Report』(Autumn 2013.10)：16-27.
- ・小林秀樹，2013，「都市部の市街地における空き家問題の現状と課題」『都市問題』vol.104 (April 2013.4)：46-54.
- ・内閣府，2012，『セルフネグレクト状態にある高齢者に関する調査—幸福度の視点から報告書』.
- ・主婦の友社編，2013，『親の家を片づける』，主婦の友社.