

# 配偶者と死別したひとり暮らし高齢者の幸福感

— 友人関係の視点から —

主席研究員 小谷 みどり

## 目次

1. 調査の背景	2
2. 死別したひとり暮らし高齢者の実態	4
3. 考察	13

## 要旨

- ① ひとり暮らし高齢者は今後も増加の一途をたどる。特筆すべきは、今後は男性のひとり暮らし高齢者が増加していく点である。男性の生涯未婚率が上昇し、死別や離婚の男性高齢者も増加するなか、男性にとっては、配偶者や家族がいることを前提とした高齢期が当たり前ではなくなりつつある。
- ② 配偶者と死別し、ひとり暮らしをしている60～79歳までの男女を対象に調査を実施したところ、女性の方が、男性よりも幸福度が高かった。
- ③ 配偶者と死別し、ひとり暮らしになると、誰とも会話をしない日やひとりで過ごす時間が増加するのは当然だが、女性の場合は友人と過ごす時間も増加するのに対し、男性では、一緒に過ごす相手や会話の機会が消滅し、一人で過ごす時間が大幅に増加している可能性がある。
- ④ 女性では多様な関係性の同性の友人がいるが、男性では時間を共有する友人に特化していた。将来の介護への不安だけでなく、話し相手や頼れる人がいないなど孤立への不安を抱える男性は少なくなく、飲食を共にし、話相手になる友人がいないことは、少なからず幸福度の低下に影響を与えている可能性が示唆された。
- ⑤ 友人関係と幸福度との関連を中心に分析したが、高齢期に向けて、多様なソーシャルネットワークの構築が孤立へのリスクヘッジや不安を解消する上でのひとつの有用な方法であると考えられた。

キーワード：死別、ひとり暮らし高齢者

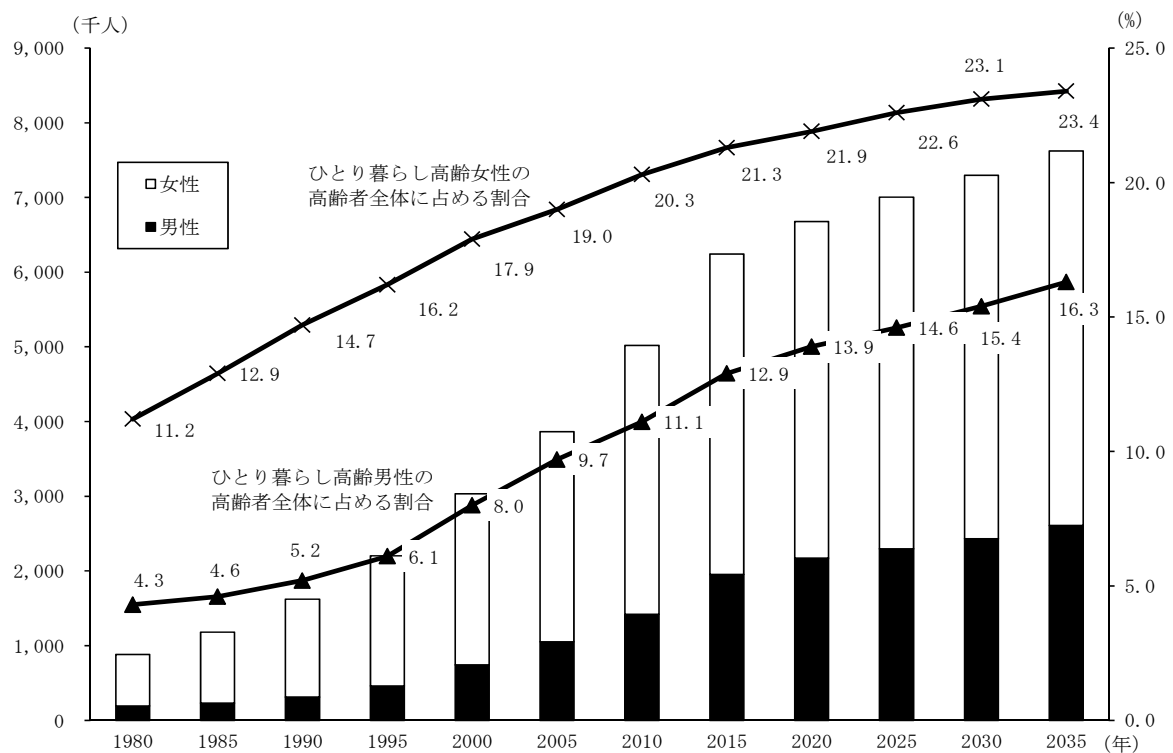
## 1. 調査の背景

### (1)ひとり暮らし高齢者が急増

高齢化の進展で、65歳以上の者がいる世帯が増加している。厚生労働省「国民生活基礎調査」によれば、65歳以上の者がいる世帯の全世帯に占める割合は、1980年には24.0%だったが、2015年には47.1%にまで増加した。65歳以上の者がいる世帯のうち、最も多いのは「夫婦のみ世帯」(31.5%)だが、次に多い「単独世帯」は2015年には26.3%を占め、いまや、高齢者がいる世帯の57.8%が夫婦のみか、ひとり暮らしとなっている。

また65歳以上で子どもと同居している人の割合は、1989年には60.0%だったが、2015年には39.0%となり、子どもとの同居率は年々、大幅に減少している。一方で、ひとり暮らし高齢者の割合は11.2%から18.0%にまで増加しているうえ、今後も増加の一途をたどり、社会保障・人口問題研究所の推計によれば、2035年には高齢女性の23.4%、高齢男性の16.3%がひとり暮らしとなるといふ(図表1)。特筆すべきは、これまではひとり暮らし高齢者は圧倒的に女性であったが、今後は男性のひとり暮らし高齢者が増加していく点である。

図表1 ひとり暮らし高齢者の推移

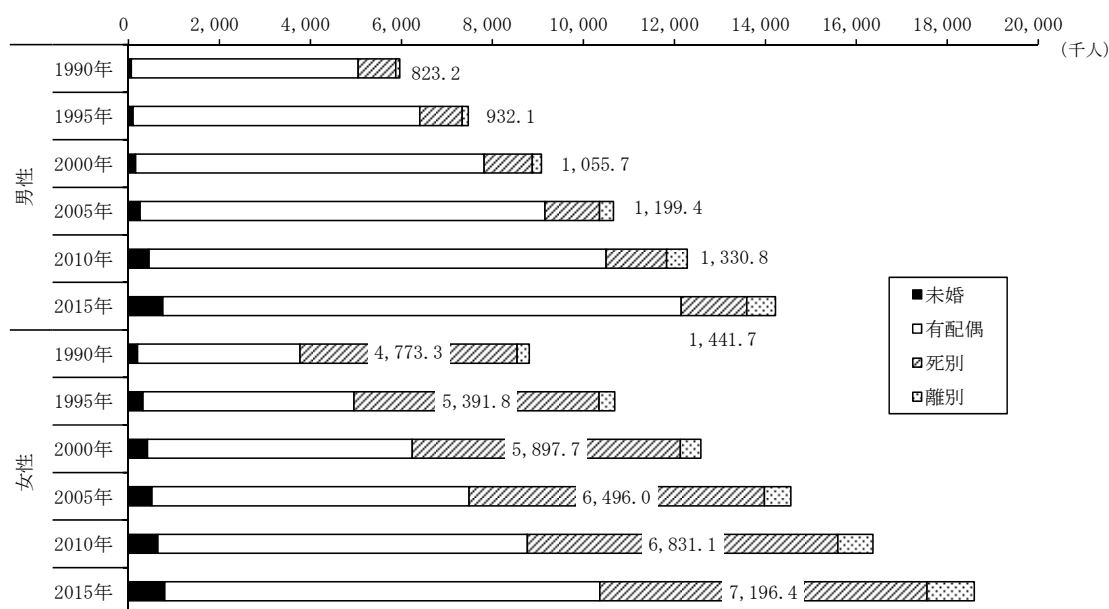


資料：1985年までは厚生省「厚生行政基礎調査」、1990年から2015年までは厚生労働省「国民生活基礎調査」、2020年以降は社会保障・人口問題研究所『日本の世帯数の将来推計(全国推計)』(2013年1月推計)

図表2は、65歳以上の有配偶状況をみたものであるが、これによると、男女ともに死別者数が急増している。しかし厚生労働省「国民生活基礎調査」で1965年と2015年を比較すると、男性で25.0%→10.1%、女性で67.9%→38.7%となっており、65歳以上の死別率は年々減少している(図表省略)。とはいえ、子どもとの同居率が高かった時代には、配偶者との死別は単身化につながらなかった。いまや65歳以上の世帯の31.5%が夫婦のみ世帯であることにかんがみると、昨今のひとり暮らし高齢者の増加は、死別者の増加が一因であり、この傾向はますます加速すると思われる。

もちろん、男性の生涯未婚率が上昇し、男性のひとり暮らし高齢者が今後増加していく点も軽視できない。死別や未婚の男性高齢者が増加するなか、特に男性にとっては、配偶者や家族がいることを前提とした高齢期が当たり前ではなくなりつつある。

図表2 65歳以上の有配偶関係(年次推移)



資料：総務省「国勢調査」

## (2) 配偶者と死別し、ひとり暮らしをする高齢者に着目する背景

言うまでもないが、夫婦が同時に亡くならない限り、夫婦のどちらかが必ず死別者となる。そのため、配偶者との死別については、特に心理的な側面からこれまでもさまざまな研究がおこなわれてきた。例えば、配偶者との死別経験は感情、認識、行動、身体上にさまざまな変化をもたらすという指摘(Stroebe&Hansson)のほか、配偶者との死別が高齢者のQOLに与える影響(河合、坂口)や、死別の孤独感の経年変化に着目した先行研究(岡村)などが挙げられる。

ところが同じ死別者でも、死別によりひとり暮らしになった人、シングルの子ども

との同居を継続する人、三世同居を継続する人、別居者と新たに同居を始める人、高齢者施設へ入居する人など、死別後の暮らし方はさまざま。なかでも今後、配偶者と死別し、ひとり暮らしをする高齢者は急増する。

しかし、彼らの生活実態に着目した先行研究はほとんど見当たらない。そのひとつの理由に、ひとり暮らし高齢者のうち、死別者の多くには別居する子どもがいることから、未婚者や離別者の方が、貧困や孤立などにより深刻な問題に直面していた可能性が挙げられる。実際、内閣府が2014年に実施した「一人暮らし高齢者に関する意識調査」では、「自分の生活に満足しているか」という設問に対し、「はい」と回答した人は男女ともに、離別者に比べて死別者に多い。とはいえ、死別し、ひとり暮らしをする高齢者がどんな問題を抱えているのかを明らかにすることは、特に今後急増する男性該当者にどんな支援が必要なのか、あるいは必要ではないのかを考えるうえで大切ではないかと考えた。そこで当研究所では、以下の要領で調査を実施した。

図表3 アンケート調査の概要

調査名	高齢者の生活に関する調査
サンプル	配偶者と死別し、ひとり暮らしをしている60～79歳までの男女1,000人 (男性500人、女性500人)
調査方法	インターネット調査 (株式会社クロス・マーケティングのモニター)
調査時期	2016年10月

## 2. 死別したひとり暮らし高齢者の実態

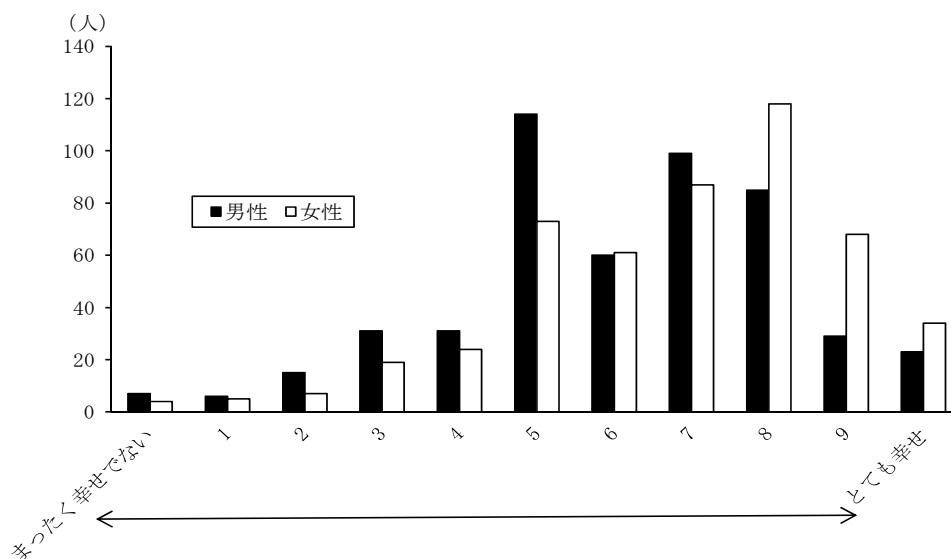
### (1) 幸せや生きがいを感じること

現在の幸福度について、「まったく幸せではない」0点、「とても幸せ」を10点とすると、何点くらいになるかを回答してもらったところ、最も多かった回答は男性で5点だったのに対し、女性では8点で、平均値は男性で7.09点、女性で7.82点と、女性のほうが高かった(図表4)。そこで性別で幸福度に差があるかどうかについてt検定を行なったところ、有意差がみられた( $t=5.483$ 、 $df=998$ 、 $p<.001$ )ことから、死別したひとり暮らし高齢者のなかでは、女性は男性よりも幸福度が高いと解釈できる。

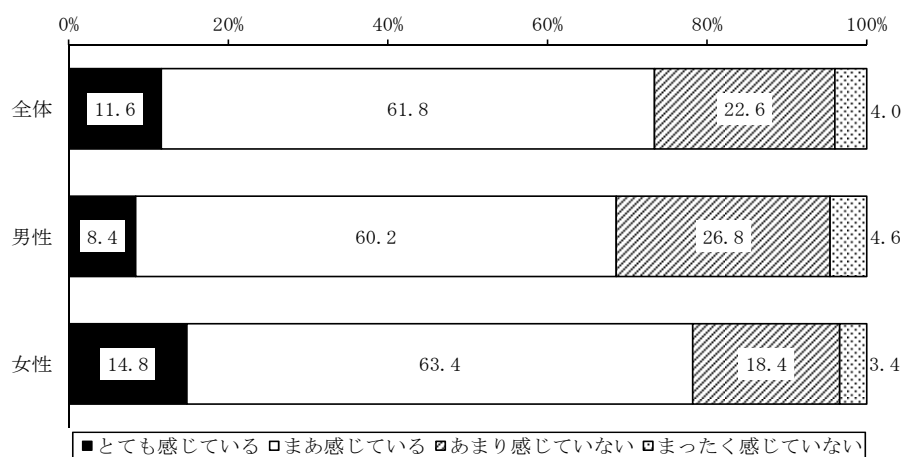
次に、現在、どの程度生きがい(喜びや楽しみ)を感じているかをたずねると、全体では、「とても感じている」(11.6%)、「まあ感じている」(61.8%)と7割以上が感じていたが、性別で見ると、「とても感じている」「まあ感じている」と回答した人はともに女性のほうが多かった(図表5)。なお、死別後の年数別で見ると、死別して3年未満の人では生きがいを「とても感じている」人は少ないものの、「まあ感じている」人を合わせると生きがいを感じる人は70.1%おり、今回の調査からは、死別して間も

ない人は、生きがいを感じられない傾向にあるとはいえなかった（図表省略）。

図表4 幸福度得点(性別)



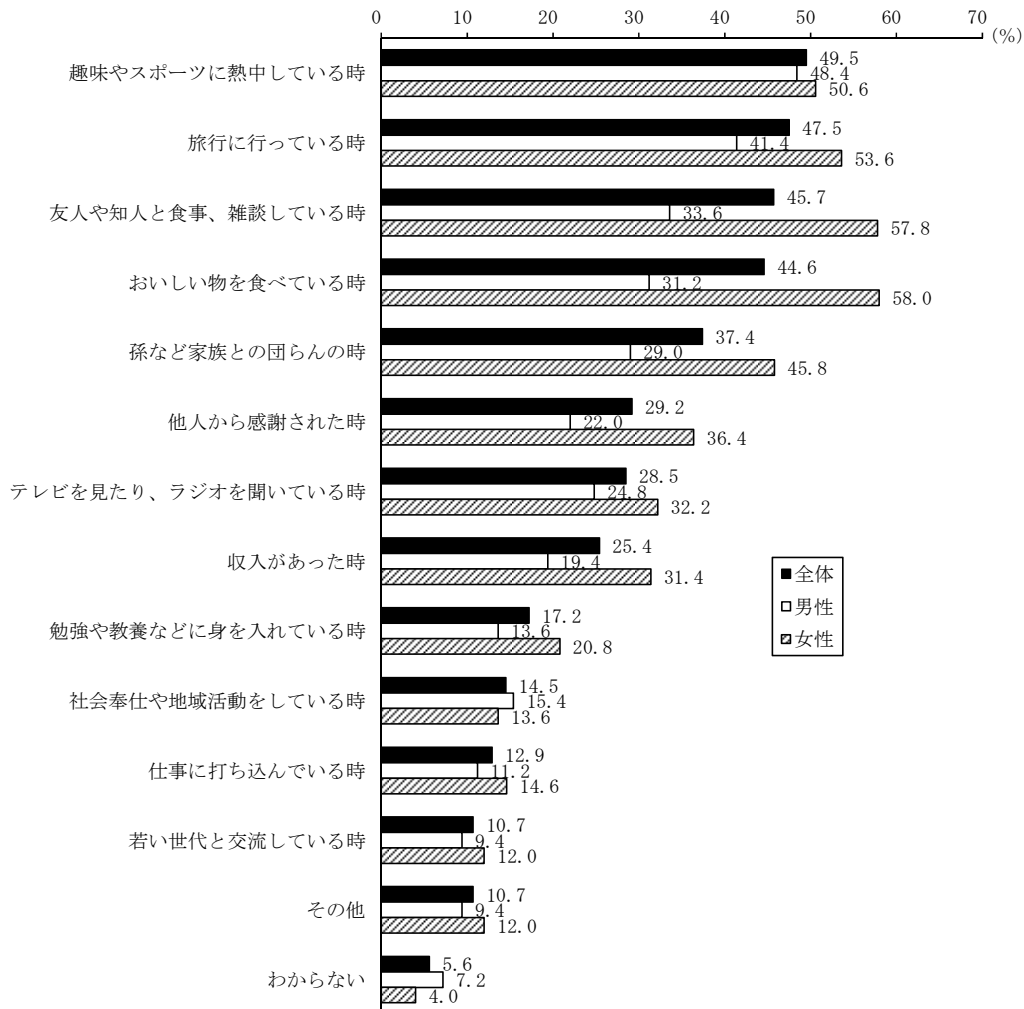
図表5 生きがいを感じているか(性別、年齢層別)



さらに、生きがい（喜びや楽しみ）を感じるのほどのような時かを複数回答で全員にたずねたところ、全体では回答率が半数を超えた項目はなかった（図表6）。しかし性別で見ると、ほとんどの項目で女性の回答率が男性を上回ったうえ、男女で回答率に大きな差がみられた項目があった。例えば、「おいしい物を食べている時」の回答率は、女性では58.0%だったが、男性では31.2%と、26.8ポイントの開きがあるほか、「友人や知人と食事、雑談している時」は、女性57.8%、男性33.6%と、24.2ポイントの開きがあった。男性の方が生きがいを感じる時間は人それぞれであると解釈することもできようが、平均回答数をみると、男性では3.1個なのに対し、女性は4.4個あ

り、女性の方が生きがいを感じる時間がより多彩にあることが分かる。

図表6 生きがいを感じる時間(全体、性別) <複数回答>



## (2) 死別前後の変化

次に、配偶者との死別でライフスタイルはどのように変化したと自覚しているのだろうか。本稿では、「他者との時間」「ひとりで過ごす時間」について分析していく。

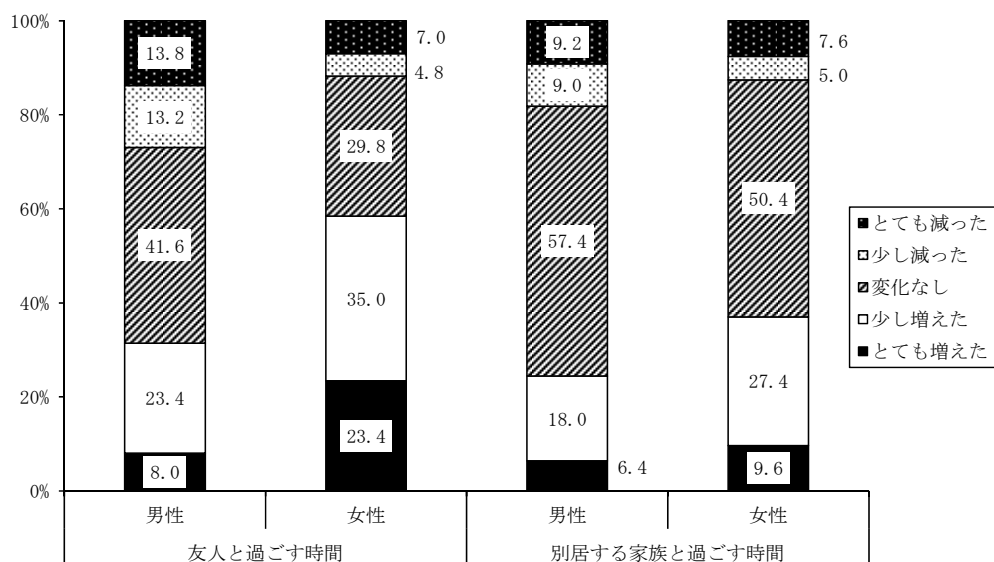
### 1) 他者との時間

配偶者が元気だった頃と比べると、生活がどう変化したかをたずねた設問で、友人と過ごす時間、別居する家族と過ごす時間についてみると、「とても増えた」「少し増えた」と回答した人はどちらも女性に多く、なかでも友人と過ごす時間は女性の58.4%と過半数が増加したと回答したのに対し、男性では31.4%にとどまり、「少し減った」「とても減った」人も27.0%と多い(図表7)。

しかし過ごす相手と比較すると、増えたと回答した人が多いのは男女ともに、別居

する家族との時間ではなく、友人と過ごす時間であった。

図表7 配偶者と死別後の、他者と過ごす時間の変化



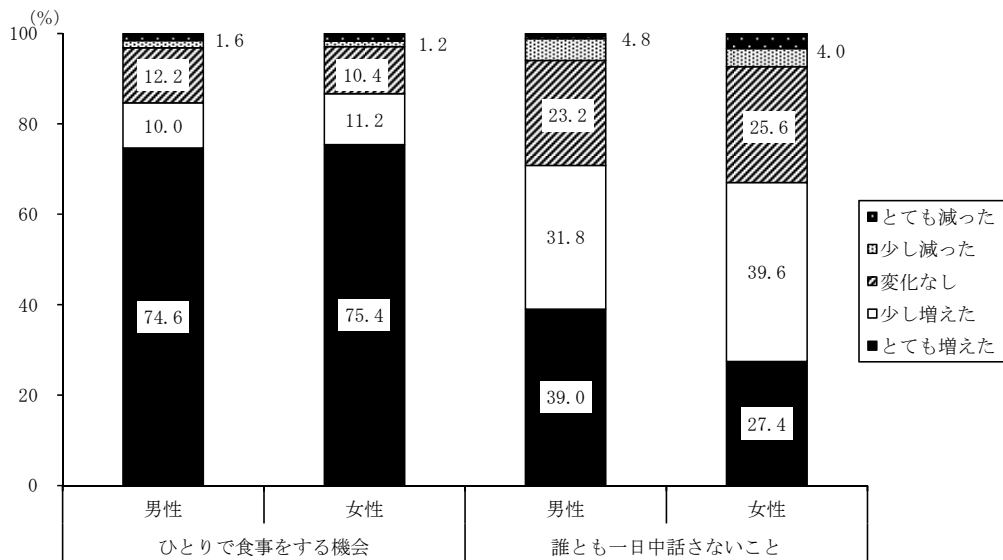
## 2)ひとりで過ごす時間

では、ひとりで過ごす時間はどのように変化したのだろうか。まず「ひとりで食事をする機会」は、男女ともに75%程度が「とても増えた」と回答した(図表8)。一方、「誰とも一日中話さないこと」は、男性の39.0%が「とても増えた」と回答し、女性の27.4%を大きく上回っているものの、「少し増えた」という回答を合わせると、男女ともに7割程度と大多数を占めた。

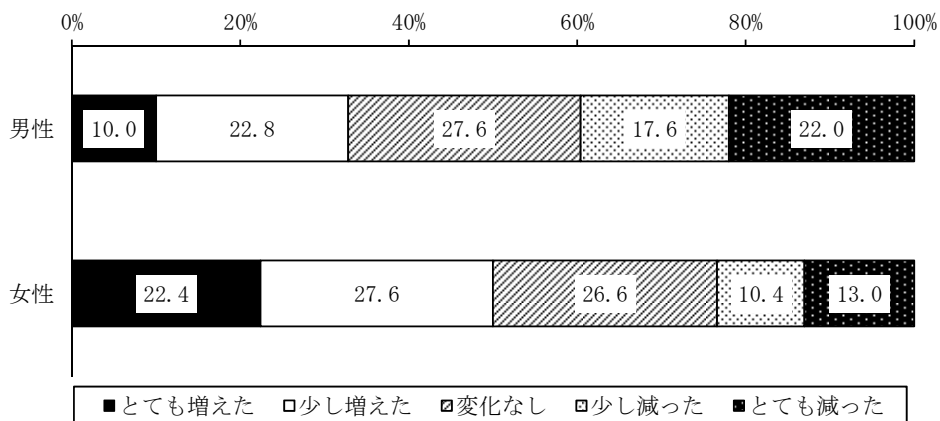
図表7、8から示唆されるのは、女性の場合は、配偶者の死によって誰とも会話をしない日やひとりで過ごす時間が増加しても、一方で、友人と過ごす時間も増加しているが、男性では、妻の死によって、一緒に過ごす相手や会話の機会がなくなり、一人で過ごす時間が増加している可能性があるという点である。それは「外出する時間」が、死別後は「とても増えた」「少し増えた」と回答した人が女性では50.0%だったのに対し、男性では「少し減った」「とても減った」と回答した人の方が増えた人よりも多いことからうかがえる(図表9)。

国立社会保障・人口問題研究所の2012年調査では、65歳以上のひとり暮らし男性で毎日、誰かと会話(電話を含む)をする人は半数しかおらず、6人に1人は2週間に一度も、誰とも会話していない(図表省略)。ひとり暮らしであれば誰とも会話をしない日があるのはある意味当然だが、何日も電話もかからず、誰とも会話をしない人のなかには、会話をする相手がそもそもいない可能性が高い。

図表8 配偶者と死別後の、ひとりで過ごす時間の変化



図表9 配偶者と死別後の、外出する時間の変化

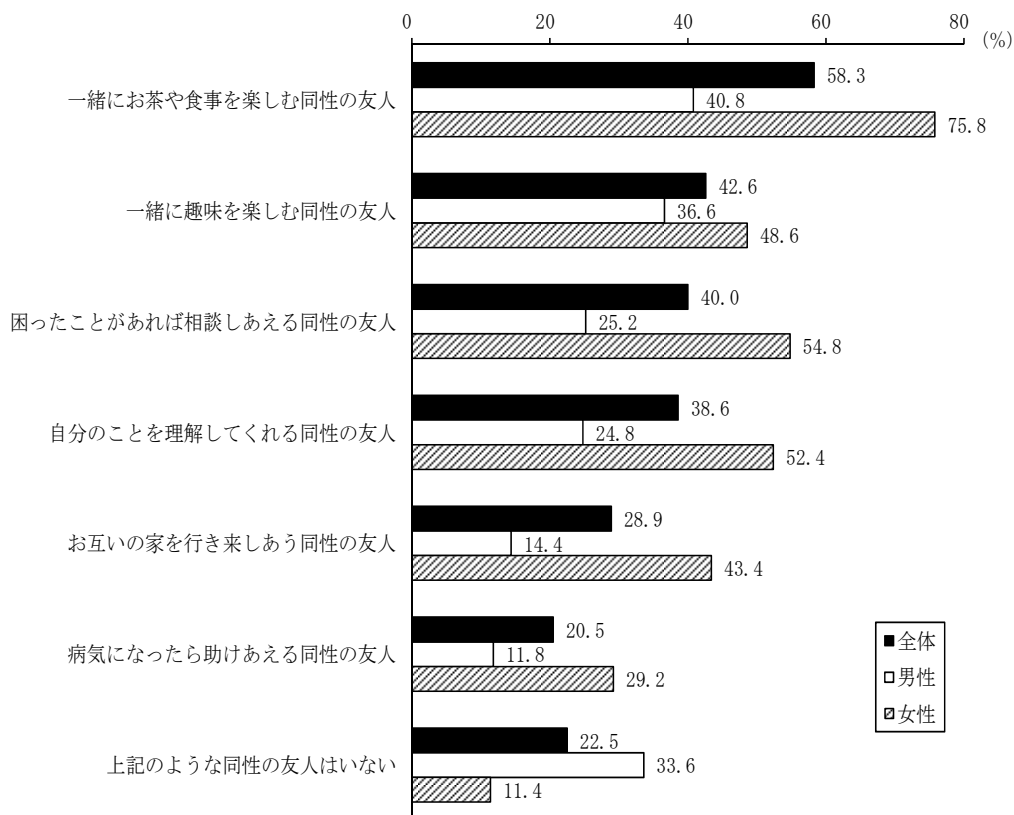


### (3) 友人とのつきあい

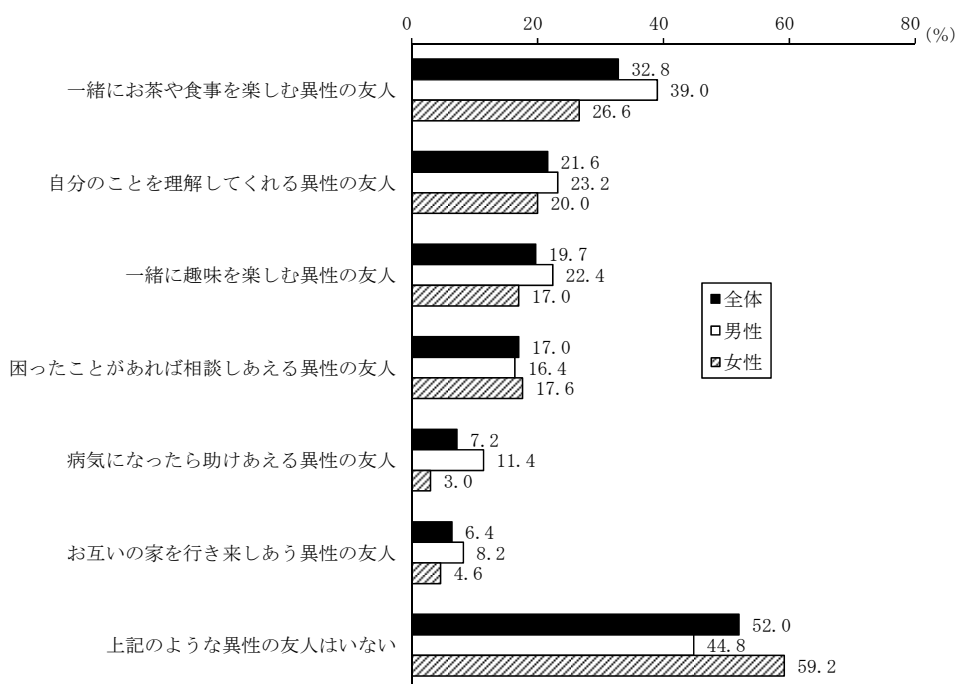
そこで同性の友人がいるかをたずねたところ、男女ともに回答率が最も多かった「一緒にお茶や食事を楽しむ同性の友人」については女性では75.8%だったのに対し、男性では40.8%と半数に満たなかった（図表10）。また「(上記のような) 同性の友人はいない」と回答した男性は33.6%もあり、同性の友人との付き合いが少ない男性が多いことが分かる。

次に異性の友人についてはどうだろうか。すると、「(上記のような) 異性の友人はいない」と回答した人は男性で44.8%、女性で59.2%もあり、女性では同性の友人との付き合いが主流であることがわかる（図表11）。

図表10 どんな関係の同性の友人がいるか(全体、性別) &lt;複数回答&gt;



図表11 どんな関係の異性の友人がいるか(全体、性別) &lt;複数回答&gt;



一方、男性では、「一緒に趣味を楽しむ友人」は同性の方が多いが、「一緒にお茶や食事を楽しむ友人」「自分のことを理解してくれる友人」がいる人は同性も異性もほぼ同率だった。

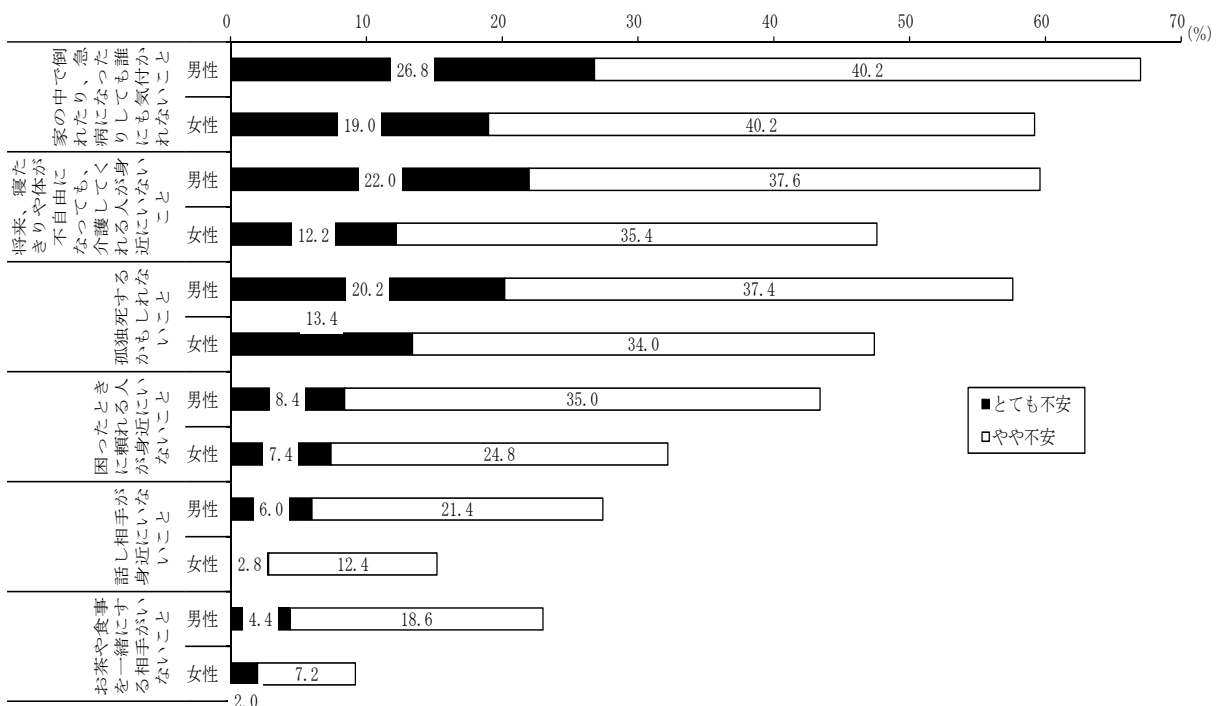
複数回答での設問のため、回答数の平均を性別でとると、男性では同性の友人が1.87、異性の友人が1.65だったが、女性は同性3.16、異性1.48となり、女性では多様な関係性の同性の友人がいるといえる。それに対し、男性ではせいぜい、「一緒にお茶や食事を楽しむ友人」か「一緒に趣味を楽しむ同性の友人」がいる程度で、時間を一緒に過ごす友人に限定されている。

もちろん友人が少なく、何日も誰とも話さず、ひとりで過ごす時間が多いことに本人が寂しさや不安を感じていないのであれば、なんら問題はないが、果たしてこうした状況をどう思っているのだろうか。

#### (4)現在の不安

そこで現在、どんなことが不安かをたずねたところ、本稿で示したすべての項目について男性で不安を感じている人が多かった（図表12）。

図表12 不安に感じること(性別)



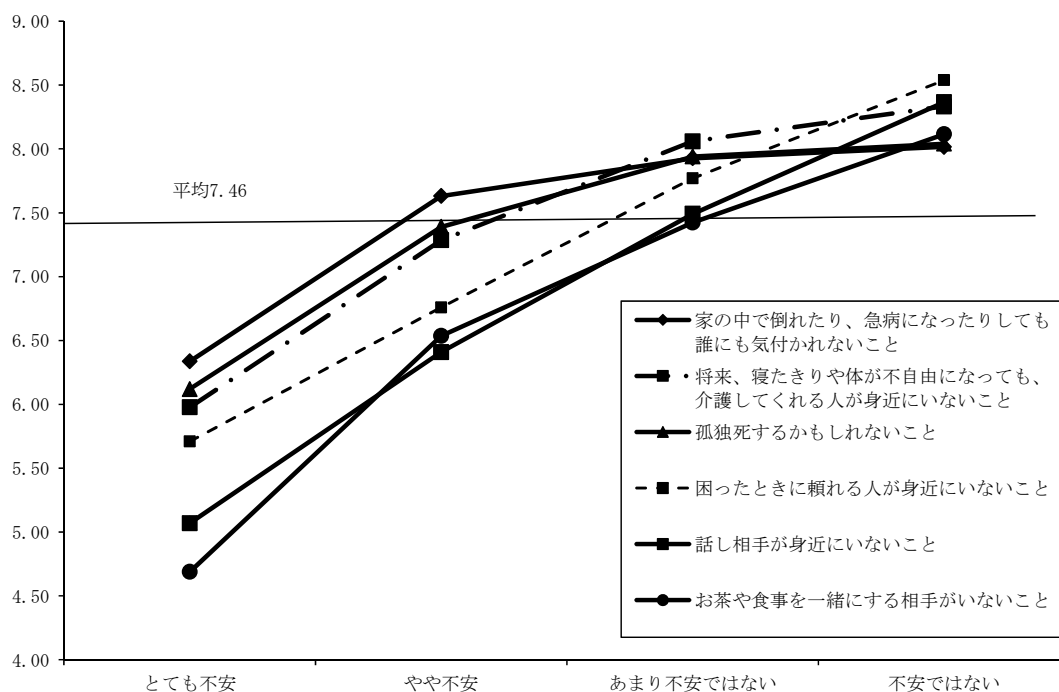
女性で不安を感じる人が過半数を占める項目は「家の中で倒れたり、急病になったりしても誰にも気付かれないこと」(59.2%) だけだったが、男性では「家の中で倒れ

たり、急病になったりしても誰にも気付かれないこと」(67.0%)、「将来、寝たきりや体が不自由になっても、介護してくれる人が身近にいないこと」(59.6%)、「孤独死するかもしれないこと」(57.6%)と、老、病、死にひとりで対処することへの不安が強い。

しかも「困ったときに頼れる人が身近にいないこと」(男性43.4%、女性32.2%)、「話し相手が身近にいないこと」(男性27.4%、女性15.2%)では、不安を感じる男性が女性より10ポイント以上も多かった。将来への不安だけでなく、話し相手や頼れる人がいないといった孤立への不安を抱える男性も少なくない。

そこで、どういった不安と幸福度が関連するのか、項目ごとの不安度別に幸福度得点を出したところ、すべての項目において「とても不安」な人の幸福度は最も低く、「不安ではない」人の幸福度が最も高かった(図表13)。なかでも「とても不安」な人と「不安ではない」人の幸福度得点の差が特に大きいのは「お茶や食事を一緒にする相手がないこと」(とても不安4.69→不安ではない8.12)、「話し相手が身近にいないこと」(とても不安5.07→不安ではない8.37)だったが、「家の中で倒れたり、急病になったりしても誰にも気付かれないこと」(とても不安6.34→不安ではない8.02)の差は比較的小さかった。

図表13 不安に感じることと幸福度の関係



次に、図表10、11で示した同性、異性の友人の有無別に幸福度得点をみると、最も幸福度が低いのは、男性では「一緒にお茶や食事を楽しむ友人」がいない人(異性の

友人6.78、同性の友人6.89)、女性では「一緒にお茶や食事を楽しむ同性の友人」がいない人(7.17)だったことから、飲食を共にし、話ができる友人がいないことは、少なからず幸福度の低下に影響を与えている可能性が示唆された(図表省略)。

一方、幸福度が高いのは、男性では「困ったことがあれば相談しあえる異性の友人」がいる人(8.12)、「自分のことを理解してくれる異性の友人」がいる人(8.05)、女性では「困ったことがあれば相談しあえる異性の友人」(8.53)、「病気になったら助け合える同性の友人」(8.50)であった。

また友人がいる人といない人との幸福度に大きな差があったのは、男性では「自分のことを理解してくれる異性の友人」(いない人6.80→いる人8.05)、「困ったことがあれば相談しあえる異性の友人」(いない人6.89→いる人8.12)だったのに対し、女性ではそれほど差がなく、最も差があったものは「困ったことがあれば相談しあえる同性の友人」(いない人7.27→いる人8.27)であった。

さらに同性・異性の友人がいる人で幸福度を男女それぞれで比較したところ、男性では異性の友人がいる人の幸福度が同性の友人がいる人よりもすべてにおいて高かった(図表14)。しかし男女ともに、「困ったことがあれば相談しあえる友人」「自分のことを理解してくれる友人」については異性の友人がいる人の幸福度はとても高いことから、お茶のみ友だちさえいない人の幸福度は低いものの、自分を理解してくれ、困ったときにはお互いに相談しあえる異性の存在は幸福度をあげる可能性があることがわかった。

図表14 友人がいる人の幸福度得点

	男性		女性	
	同性	異性	同性	異性
一緒にお茶や食事を楽しむ友人	7.39	7.58	8.02	8.21
自分のことを理解してくれる友人	7.88	8.05	8.23	8.47
一緒に趣味を楽しむ友人	7.31	7.55	8.14	8.21
困ったことがあれば相談しあえる友人	7.77	8.12	8.27	8.53
病気になったら助けあえる友人	7.68	7.89	8.50	8.00
お互いの家を行き来しあう友人	7.82	7.88	8.33	7.87

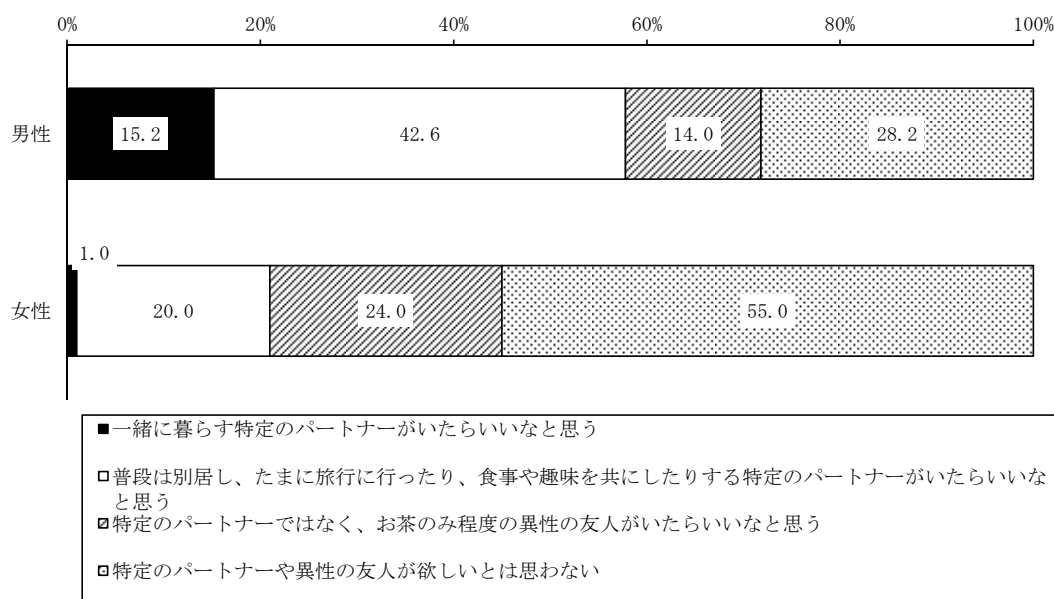
## (5) 異性との交流

そこで、以下では異性のパートナーをもつことについての意向を探ってみたい。「昨今、配偶者と離死別し、ひとり暮らしになった中高年のなかには、入籍するかどうかは別にして、異性の新しいパートナーを見つけたいと考える人が増えているが、調査対象者はどう考えているのか」とたずねたところ、「特定のパートナーや異性の友人が欲しいと思わない」と回答した人は、女性で55.0%もいた(図表15)。しかし男性では28.2%にとどまり、異性との交流を望む人は圧倒的に男性に多い。

また「一緒に暮らす特定のパートナーがいたらいいなと思う」「普段は別居し、たまに旅行に行ったり、食事や趣味を共にしたりする特定のパートナーがいたらいいなと思う」を合わせると、同居するかは別にして特定のパートナーを希求する人は、男性で57.8%もいるが、女性では21.0%しかおらず、男女で意識に大きな差があった。

女性では異性の友人がいない人が過半数を占めた（図表11）が、時間や価値観を共有できる同性の友人がいるためか、そもそも異性の友人自体を欲しいと思う人が少ない。一方、男性は同性、異性ともに友人が少ないものの、お茶飲み程度の異性の友人というよりは、特定のパートナーが欲しいという点が特徴として挙げられる。

図表15 異性とのつきあい方(性別)



筆者が2014年に60代、70代の既婚者におこなった調査では、配偶者と離死別したら、男性の41.5%がパートナーを見つけたいと考えていたが、女性では15.5%にとどまった（小谷2015）が、実際に死別した人の意向も同様の結果が示された。

しかし、図表14でみたように女性でも、「困ったことがあれば相談しあえる友人」「自分のことを理解してくれる友人」については異性の友人がいる人で幸福度は高かったうえ、異性の友人がいる人は全般的に幸福度が高い。したがって、異性の友人の存在は、女性にとっても幸福度にプラスの効果を与える可能性が示唆された。

### 3. 考察

今回の調査から、配偶者と死別し、ひとり暮らしになった場合、女性は同性の友人関係のなかで生きがいを見出せる傾向があるのに対し、男性は交流する人はいないも

の、新たなパートナーを求める傾向にあることも明らかになった。特にひとり暮らし男性高齢者の孤立が深刻だが、必ずしもその状況に満足しているわけではないことがうかがえた。

既婚高齢者を対象とした筆者の先行調査では、寝たきりになった場合、妻がとても頼りになると考える男性は7割近くいたが、夫が頼りになると回答した女性では2割程度しかいなかった（小谷2015）。男性の多くは妻に先立たれることを想定していないため、妻と死別すると他に頼る人がいなくなってしまう事態に陥りやすい。

またそもそも男性高齢者の多くは婚姻状況に関わらず、友人が少ない傾向があること、困ったときに友人が頼りになると考える人は高齢者ほど少ないことから、「妻だけが頼り」という有配偶男性高齢者の姿も浮かび上がっている（小谷2011、2013）。

その結果、男性にとって、予想もしていない妻との死別によってひとり暮らしになった場合、社会と孤立してしまう傾向が今回の調査から見て取れた。厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、2015年にひとり暮らしだった男性の56.2%は74歳以下で、女性の38.1%に比べると、ひとり暮らし高齢者の年齢層が低いという特徴がある。男性にとって妻と死別し、ひとり暮らしになることは予想もしなかった現実によ、生きがいある高齢期をどう過ごすのかを考えることは、これからの長い人生においてとても重要となる。本稿では友人関係と幸福度との関連を中心に分析したが、高齢期に向けて、多様なソーシャルネットワークの構築が孤立へのリスクヘッジや不安を解消する上でのひとつの有用な方法であると考えられた。

本稿では友人関係に特化して分析したが、今後は、近所づきあいや別居する家族との関係についても分析し、配偶者との死別を経て単身化した高齢者の孤立を防止する社会の支援のあり方についても検討していきたい。

（研究開発室 こたに みどり）

#### 【参考文献】

- ・小谷みどり, 2011, 「高齢者のきずな」『Life Design Report』(Summer 2011.7).
- ・小谷みどり, 2013, 「人づきあいと幸福度の関係」『Life Design Report』(Winter 2013.1).
- ・小谷みどり, 2015, 「高齢者の夫婦関係」『Life Design Report』(Spring 2015.4).
- ・岡村清子, 1992, 「高齢期における配偶者との死別と孤独感 —死別後経過年数別に見た関連要因」『老年社会科学』14, 73-81.
- ・河合千恵子, 1987, 「老年期における配偶者との死別に関する研究—死の衝撃と死別後の心理的反応」『家族心理学研究』1, 1-16.
- ・坂口幸弘, 2001, 「配偶者との死別における二次的ストレス-と心身の健康との関連」『健康心理学研究』14-2, 1-10
- ・Stroebe, M & Hansson. R., 2007, “Bereavement in Late Life”, American Psychological Association, Washington