

# 中高年単身者が充実感を感じるのはどんなときか

ライフデザイン研究部 上席主任研究員 北村 安樹子 (きたむら あきこ)

## 中高年単身者の人生設計と日々の充実感

人生100年時代には、長期化する人生をカバーする計画的な資産形成(資産寿命の延伸)とともに、就労寿命(働く期間)の延伸が重要な課題となる。また、これらと同時に日々の充実感や幸福感など心の豊かさにかかわる要素について考えていくことも、総合的な人生設計として重要になるだろう。

また、現在の中高年世代には結婚しないライフコースを歩む人も多く、配偶者がいる人に関しても離別・死別等を経て将来単身世帯となる可能性がある人が少なくない。このため配偶者のいない中高年単身者の日々の充実感や幸福感について考えていくことは、今後わが国で増加が進むと予想される高齢単身者の日々の充実感や幸福感を考えていく上で参考になると思われる。加えて、働く期間が長期化するこれからの時代は、仕事とともに、仕事以外の時間や活動の重要性に注目することが重要な視点になる。以上の背景をふまえ、本研究では雇用者として働く40～59歳の配偶者のいない単身者に注目し、彼らが充実感を感じる時間や活動の実態を明らかにするためのアンケート調査を行った。

回答者の配偶状況や年収などの経済状況は資料1に示すとおりである。以下では、回答者のふだんの生活の充実度や充実感を感じる時の実態について、就労形態別に考察する。

## ふだんの生活の充実度

はじめに、中高年単身者がふだんの生活についてどの程度充実していると感じているのかをみる。ふだんの生活について充実していると答えた人(「とても充実している」「どちらかといえば充実している」の合計割合)は、正規雇用者(36.2%)が非正規雇用者(30.7%)を上回った(資料2)。

性別に比較した場合、正規・非正規とも女性の方が充実していると答えた人が多く、4割前後が充実していると答えている。男女差は正規雇用者より非正規雇用者で顕著にみられ、非正規雇用の女性では充実していると答えた人(37.6%)が男性(23.8%)を10ポイント超上回った。中高年単身者では、就労形態にかかわらず男性の方がふだんの生活に充実感を感じにくく、そうした傾向は非正規雇用の男性で最も顕著であることが確認された。

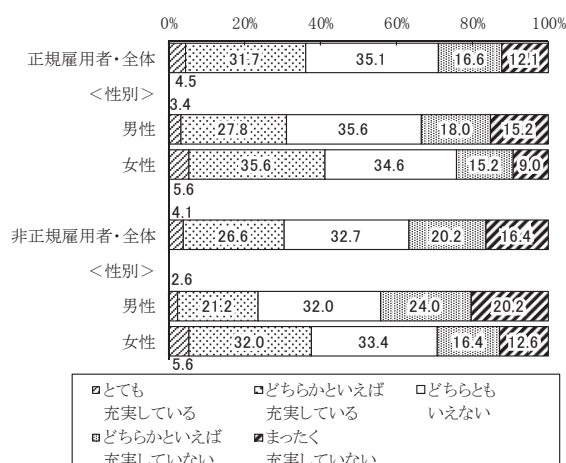
資料1 回答者の主な属性

	配偶状況				平均年齢	平均年収
	未婚	離別	死別	計		
正規雇用者・全体	84.3	14.3	1.4	100.0	49.2歳	558万円
<性別>						
男性	83.6	15.2	1.2	100.0	49.4歳	538万円
女性	85.0	13.4	1.6	100.0	49.0歳	533万円
非正規雇用者・全体	84.7	13.3	2.0	100.0	49.6歳	250万円
<性別>						
男性	90.2	9.6	0.2	100.0	49.8歳	250万円
女性	79.2	17.0	3.8	100.0	49.5歳	241万円

(注)調査方法はインターネット調査(株式会社クロスマーケティング)、調査時期は2018年10月。対象者は調査会社の登録モニターから一都三県の正規雇用者と非正規雇用者各1,000名を性・年齢階級別に均等になるよう抽出。平均年収は「わからない・答えたくない」を除外して算出

(出所)北村安樹子「中高年単身者の幸福感—仕事以外の時間・活動の重要性に注目して—」[Life Design Report] Winter 2019.1より筆者作成。

資料2 ふだんの生活は、どの程度充実しているか(就労形態・性別)



(出所)資料1に同じ



### 正規雇用者—「仕事に打ち込んでいるとき」をあげた人は3割

では、中高年単身者は具体的にどのようなときに充実感を感じるのか。今回の調査では充実感を感じるときとして「仕事に打ち込んでいるとき」や「収入があったとき」を含む計14項目の選択肢を提示して複数回答で回答を求めた。選択肢は仕事や収入にかかわる先の2項目(仕事)のほか、仕事以外の領域として何らかのアクティブな行動や活動にかかわる項目(アクティブ)、他者とのコミュニケーションにかかわる項目(コミュニケーション)、アクティブな行動や活動ではなく他者とのコミュニケーションからは離れて過ごす時間にかかわる項目(リラックス)の計4領域で構成した。

その結果、正規雇用者ではアクティブ領域の「おいしいものを食べたり、飲んだりするとき」をあげた人が最も多く、「収入があったとき」「旅行しているとき」がこれに続いた。「仕事に打ち込んでいるとき」をあげた人は31.6%と、全項目のうち9番目の位置を占める。性別にみると、正規雇用の男性では「趣味やスポーツに熱中しているとき」をあげた人が最も多くなっている。正規雇用の中高年単身男性では、趣味やスポーツを行うことが充実感に結びついている人が少なくないようである。

### 非正規雇用者—最多は「収入があったとき」

一方、非正規雇用者では仕事領域の「収入があったとき」をあげた人が最も多く、「おいしいものを食べたり、飲んだりするとき」、「一人で過ごしているとき」がこれに続いた。「仕事に打ち込んでいるとき」をあげた人は32.7%と、全項目のうち9番目の位置を占めた。また、非正規雇用者ではリラックス領域の「一人で過ごしているとき」が男女とも上位にあげられている。

以上のように、中高年単身者が充実感を感じるときとしてあげた項目には就労形態による違いがみられ、正規雇用者では仕事領域とアクティブ領域の項目に、非正規雇用者ではこれらに加えてリラックス領域の項目が上位にあげられた。

また、仕事領域の2項目のうち「仕事に打ち込んでいるとき」をあげた人は正規・非正規とも3割強であったことから、雇用者として働く中高年単身者の充実感を考える場合には、雇用形態にかかわらず、現在の仕事とともに仕事以外の時間・活動も重要になることが示唆された。

中高年単身者が人生後半期を迎えるにあたっては、現在の仕事と、それ以外の時間・活動のバランスや相乗効果を意識した就労生活を考えていく視点も有効になるのではないだろうか。

資料3 充実感を感じる時(就労形態・性別)＜複数回答＞

		(単位:%)					
		正規雇用者			非正規雇用者		
		全体	男性	女性	全体	男性	女性
仕事	収入があったとき	49.7 ②	46.6 ②	52.8 ③	57.1 ①	56.0 ①	58.2 ②
	仕事に打ち込んでいるとき	31.6	27.8	35.4	32.7	29.0	36.4
アクティブ	趣味やスポーツに熱中しているとき	46.5	48.6 ①	44.4	44.6	43.4	45.8
	旅行しているとき	48.3 ③	40.8	55.8 ②	37.9	35.2	40.6
	おいしいものを食べたり、飲んだりするとき	54.2 ①	44.8 ③	63.6 ①	55.9 ②	48.8 ③	63.0 ①
	自己啓発や学習などに身を入れているとき	16.2	13.4	19.0	18.7	15.8	21.6
	ボランティアや地域活動に協力したとき	6.3	5.0	7.6	7.1	6.2	8.0
コミュニケーション	友人や恋人等と過ごしたり、コミュニケーションをとっているとき	38.0	33.2	42.8	33.0	25.8	40.2
	家族と過ごしたり、コミュニケーションをとっているとき	20.5	12.6	28.4	18.7	11.2	26.2
リラックス	一人で過ごしているとき	45.6	41.8	49.4	54.9 ③	52.6 ②	57.2 ③
	何もしないで静かに過ごすとき	34.2	28.8	39.6	39.0	37.8	40.2
	テレビやインターネットをみたり、本を読んでいるとき	39.2	39.6	38.8	48.6	47.0	50.2
	ペットと過ごしているとき	6.5	4.2	8.8	7.2	2.8	11.6
特になし		11.7	15.4	8.0	11.5	14.2	8.8

(注)丸囲み数字は順位(上位3項目)、「ペットと過ごしているとき」に関する集計値は非飼育者を含めた値、「その他」は掲載省略(出所)資料1に同じ