2015. 7. 15

将来の１人暮らしを見据えたライフデザインを

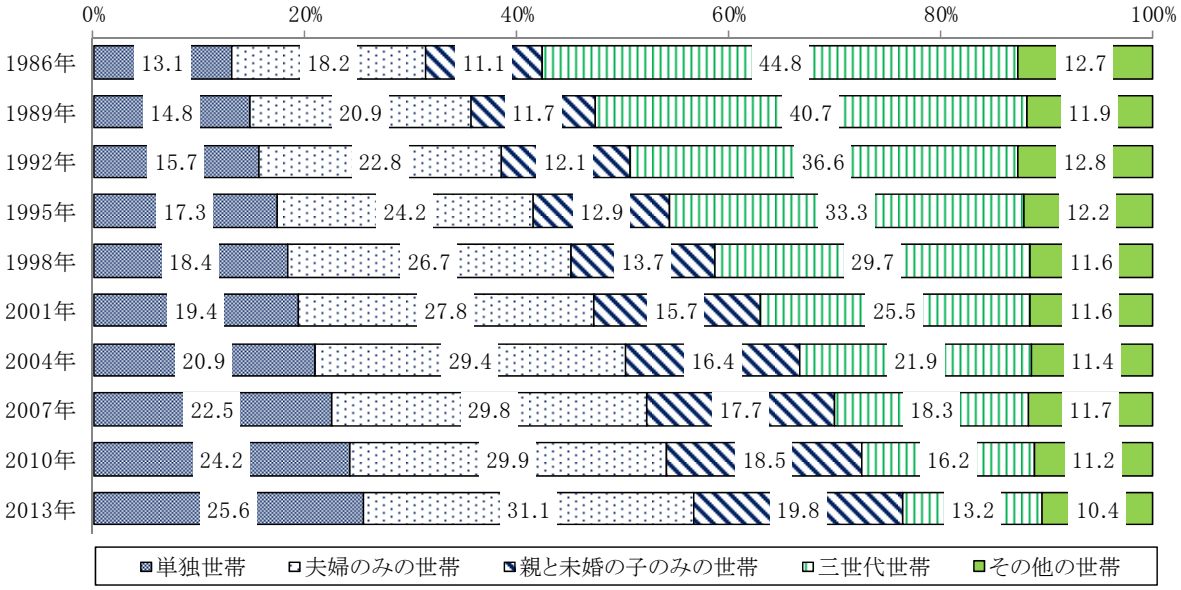
第一生命経済研究所　ライフデザイン研究本部　研究開発室　北村　安樹子

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が大幅に増加すると見込まれている。厚生労働省の『国民生活基礎調査』によると、65歳以上の高齢者がいる世帯のうち「夫婦のみの世帯」は約３割、「単独世帯」と合わせればすでに半数を超えている（図表１）。

個人のライフデザインという観点からみても、子どもや孫に囲まれて暮らす三世代同居の老後生活を理想として思い描く人は、高齢者において減少している（北村 2014）。これからの時代は、配偶者や子どもがいる人であっても、将来の子どもの独立や配偶者との死別を想定し、老後の１人暮らしを見据えた人生設計を行っていくことが必要になる。

では、人々は老後の１人暮らしについてどのような意識をもっているのだろうか。そこで本稿では、高齢期を迎える前のライフステージにある40・50代の男女3,376名を対象に当研究所が行った「40・50代の不安と備えに関する調査」から、彼らの老後の１人暮らしに対する意識を探ってみたい。

図表１　65歳以上の高齢者がいる世帯の世帯構造の推移



資料：厚生労働省「平成25年　国民生活基礎調査の概況」2014年7月15日

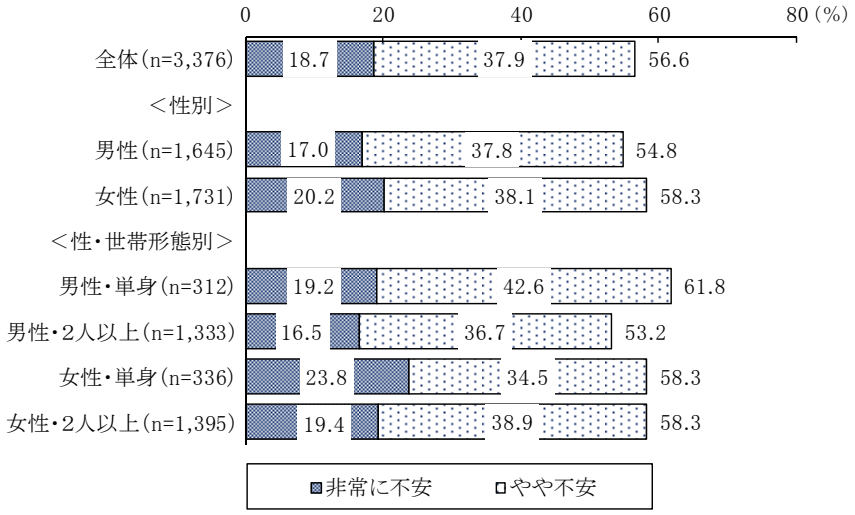
＜40･50代の半数超が、老後の１人暮らしに不安＞

この調査では自分が「老後に１人暮らしをすること」について、「非常に不安」「やや不安」「あまり不安ではない」「まったく不安ではない」という４つの選択肢のなかから回答を求めた。その結果、「非常に不安」と答えた人が18.7％、「やや不安」と答えた人が37.9％で、合わせて56.6％の回答者が自身の老後の１人暮らしについて不安を感じていることが明らかになった（図表２）。

性別にみた場合、男性（54.8％）より女性（58.3％）の方が、不安を感じている人の割合（「非常に不安」と「やや不安」の合計割合、以下同じ）はやや高い。また、性・世帯形態別にみた場合、男性・単身世帯では61.8％が不安を感じているのに対し、男性・２人以上世帯では53.2％にとどまっている。男性の場合、現実に１人暮らしをする単身世帯の人の方が、２人以上世帯の人に比べて老後の１人暮らしに対する不安が強いことがわかる。一方、女性では、単身世帯かどうかによって不安を感じている人の割合に差はみられないものの、単身世帯では約４分の１が、老後の１人暮らしについて「非常に不安」と答えている。

現実に１人暮らしをしている人であれば、老後の１人暮らしに不安を感じる人は少ないように思えるかもしれない。しかし、男女にかかわらず、現実に１人暮らしをしている人においても、老後の１人暮らしに不安を感じている人の方が多くなっている。

図表２　自分が「老後に1人暮らしをすること」について、不安を感じている人の割合
（全体、性別、性・世帯形態別）



資料：第一生命経済研究所「40・50代の不安に関する調査」より作成。調査時期は2013年11月。株式会社クロスマーケティング社のモニターを用いたインターネット調査。

＜老後の１人暮らしの何が不安なのか？＞

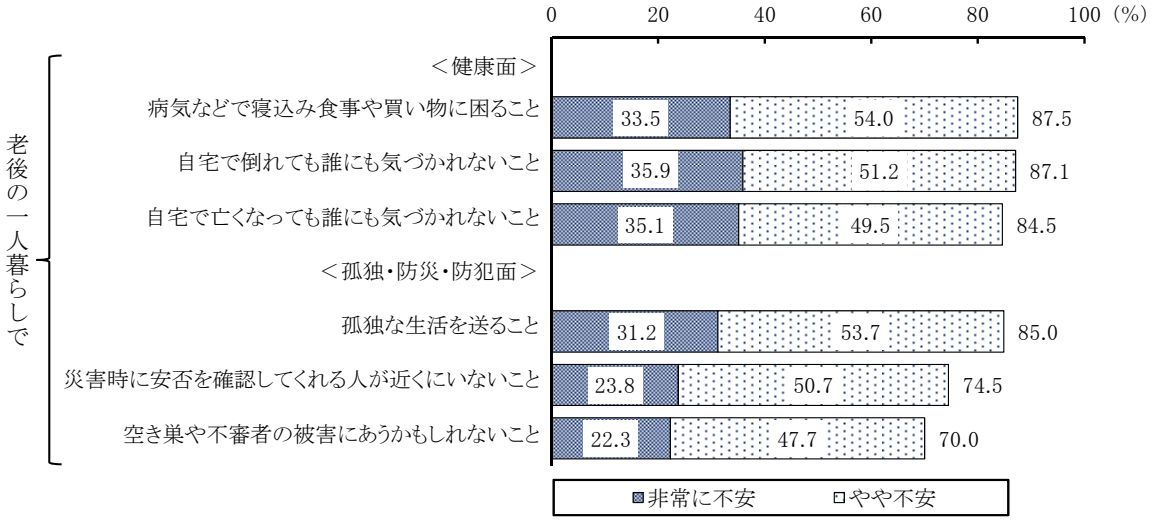
では、彼らは自身の老後の１人暮らしに関して、具体的にどのような不安を感じているのだろうか。

図表３は、先の設問に不安を感じていると答えた人について、老後の１人暮らしに

おいて具体的にどのような点を不安に感じているのかをたずねた結果である。これをみると、まず健康面については、「病気などで寝込み食事や買い物に困ること」(87.5%)、「自宅で倒れても誰にも気づかれないこと」(87.1%)、「自宅で亡くなっても誰にも気づかれないこと」(84.5%) のいずれにおいても、不安を感じている人が８割強を占めている（図表３)。

また、孤独・防災・防犯面については、「孤独な生活を送ること」(85.0%) をはじめ、「災害時に安否を確認してくれる人が近くにいないこと」(74.5%) や「空き巣や不審者の被害にあうかもしれないこと」(70.0%) でも、７割以上が不安を感じている。健康面での非常時の対処や孤独に対する不安に加え、災害や犯罪等もまた、老後の１人暮らしにおける大きな不安要素になっていることがわかる。

図表３　40･50代男女の老後の１人暮らしに関する具体的な不安（全体）



資料：図表２に同じ。
注　：回答者は、自分の老後の１人暮らしについて「非常に不安」「やや不安」と答えた1,911人。

＜健康･孤独は男女共通、防災･防犯は女性＞

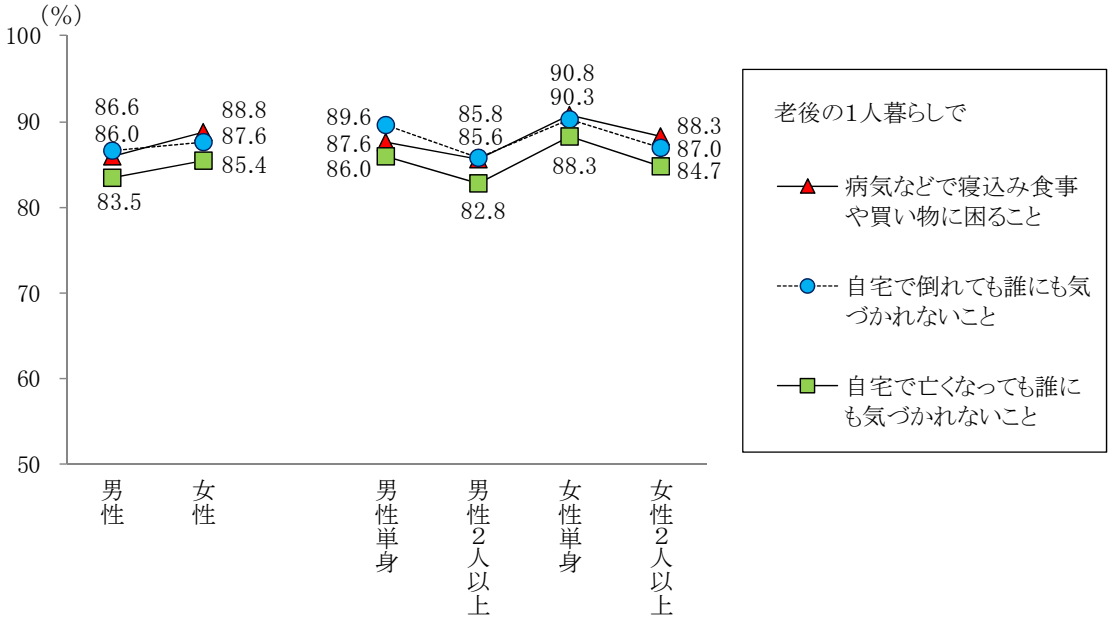
では、これらを性別や性・世帯形態別にみた場合、どのような傾向がみられるのだろうか。まず、図表４上段の健康面に関する３項目についてみると、不安を感じている人の割合に性別や世帯形態による大きな差はみられない。つまり、健康面での非常時の対処は、性別や世帯形態にかかわらず、老後の１人暮らしをめぐる共通の不安だと考えられる。

一方、図表４下段の３項目のうち、「孤独な生活を送ること」では性別や世帯形態による差が比較的小さいのに対し、「災害時に安否を確認してくれる人がいないこと」や「空き巣や不審者の被害にあうかもしれないこと」については、性別や世帯形態によって不安を感じる人の割合に差がみられる。例えば、「災害時に安否を確認してくれる人がいないこと」に不安を感じている人は、男性（71.2%）を女性（77.5%）が５ポイント超上回り、女性の単身世帯（77.6%）と２人以上世帯（77.5%）でほとんど差

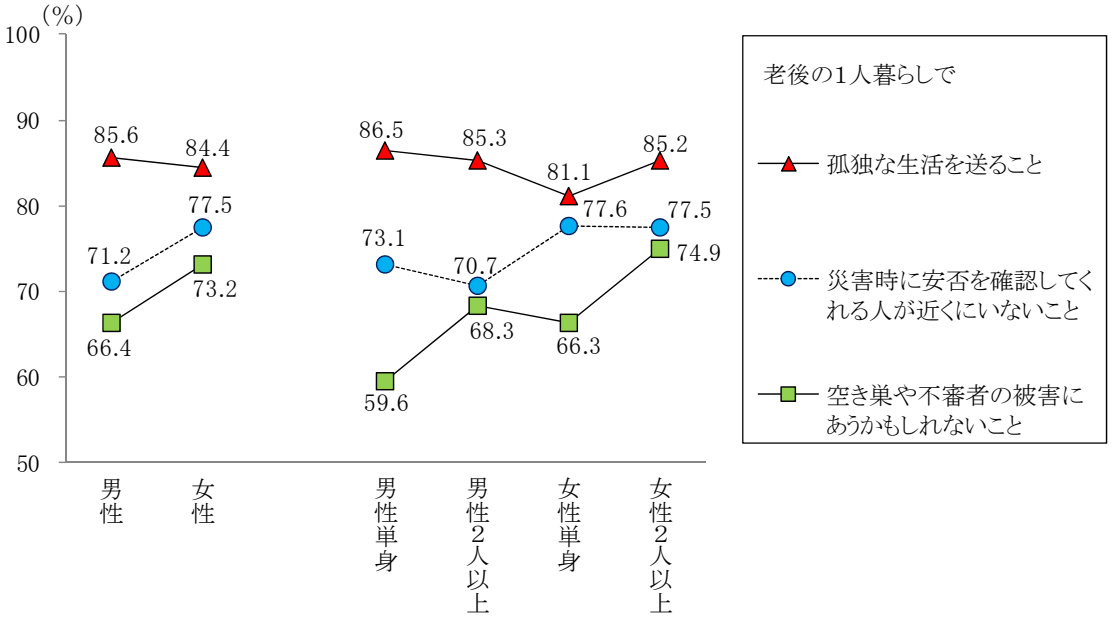
がない。災害時の安否確認への不安意識は、世帯形態にかかわらず、男性より女性で強いことがわかる。また、「空き巣や不審者の被害にあうかもしれないこと」についても、男性（66.4%）に比べて女性（73.2%）で不安を感じる人の割合が高く、性・世帯形態別にみた場合、女性の２人以上世帯（74.9%）で特に高いことがわかる。

図表４　40･50代男女の老後の１人暮らしに関する具体的な不安（性別、性・世帯形態別）

＜健康面＞



＜孤独･防災･防犯面＞



資料：図表２に同じ。
注　：図表３に同じ。

＜将来の１人暮らしを見据えたライフデザインを＞

現在、40・50代の人々の多くは、将来、１人暮らしを迎えることになると考えられる。今はさまざまな不安や困難を家族に頼ることができる人も、自身の加齢とともに家族の状況が変わり、いつまでも頼りにできなくなる可能性がある。このように考えると、たとえば自分が病気などで寝込んだ場合に食事や買い物をどうするのかを考えてみること、そのような場合に利用できるサービスにはどのようなものがあるのかを知っておくこと、そして、日頃から互いを気遣ったり、困ったときには上手に頼りあえる友人をもつことなどが重要になってくる。

40・50代から始める老後の備えといえば、多くの人は経済面や健康面での準備を思い浮かべるかもしれない。しかし、人生90年時代を迎えるこれからは、誰もが老後の１人暮らしを見据えた上で、情報や人づきあいの面でも早くからの備えを心がけていく必要がある。

（きたむら　あきこ　主任研究員）

〔参考文献〕

・北村安樹子,2014,「祖父母による育児支援の行方」『Life Design Report』(Autumn 2014.10)
http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi/watching/wt1407f.pdf