

中高年シングルの人生設計と高齢期への備え

—「ライフデザイン白書」調査より—

上席主任研究員 北村 安樹子

目次

1. 中高年シングルの増加と人生設計	38
2. 中高年シングルにおける人生設計の実施状況	40
3. 中高年シングルにおける高齢期に向けた備え	41
4. 中高年シングルの人生設計に対する評価と将来への不安	43
5. 中高年シングルが人生設計の機会をもつことの重要性	45

要旨

- ①ライフコースの多様化にともなって、シングルで生きる男女が増えている。本稿では「ライフデザイン白書」調査から40～50代の配偶者のいない男女（以下「中高年シングル」）に注目し、人生設計や高齢期に向けた備えの実態を考察する。
- ②人生設計の実施状況について、シングル男性では考えていないと答えた人が半数を超え、シングル女性や配偶者がいる同世代に比べて多い傾向にある。
- ③高齢期に向けた備えについて、シングル男性では5割弱、シングル女性では4割弱が「特に準備していない」と答えている。この割合は配偶者がいる同世代に比べて、男性では20ポイント近く、女性では10ポイント以上高い。配偶者がいる同世代に比べて、中高年シングルの自身の高齢期に向けた準備状況には、現時点では遅れがみられる。
- ④シングル男性は、シングル女性や配偶者がいる同世代に比べて、人生設計を考えることに効果を感じていない。しかし、人生設計を立てている中高年シングルでは、男女とも経済面での備えや健康面でのリスクを考える上で効果があると評価している。
- ⑤人生設計について検討中の中高年シングルでは、経済面や健康面のリスクを意識することや、必要な費用を確認することを人生設計の目的とする人が多い。シングルで生きる中高年世代は、経済面や健康面に関するリスクが顕在化する前に、長期化する人生後半期に向けて、自分自身のための人生設計について考える機会を意識的にもつことが重要になる。

キーワード：シングル、人生設計、ライフデザイン白書

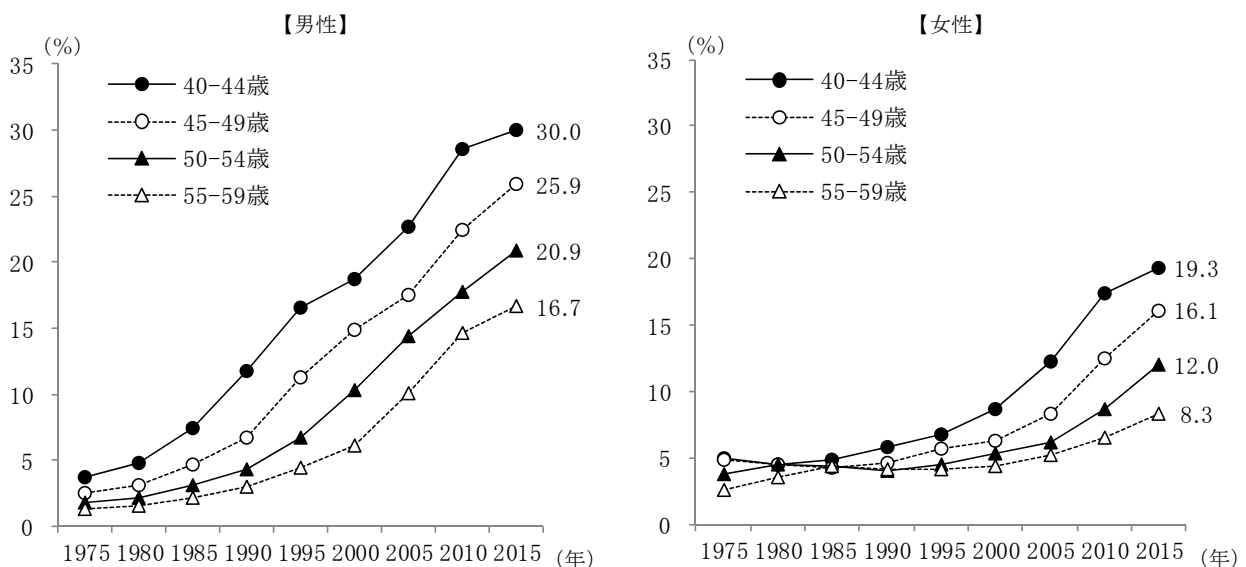
1. 中高年シングルの増加と人生設計

(1) 増加する中高年シングル

ライフコースの多様化にともなって、シングルで生きる男女が増えている。たとえば中高年世代にあたる40～50代男女の未婚率は上昇傾向が続き、かつてに比べて高水準にある(図表1)。若者の非婚・晩婚化は、既婚男女の出生力低下とともに少子化の要因として注目されてきた(例えば前田 2003など)。一方で、安定した経済基盤をもつ独身男女の増加は、配偶者との離別・死別を経てシングルとなった人々を含めて、これまで家族等が担ってきた家事等をはじめ、新たな消費需要を喚起する存在として近年注目され始めている。

例えば荒川(2017)は、「晩婚化、非婚化、離婚の増加、死別の増加によって(中略)、人間ひとり当たりの人生における『ソロで生きる時間』が増える」こととともに、「消費頻度と単価の高い『ソロ男』と『ソロ女』の増加が消費市場に大きな影響力をもつ」と指摘している。荒川(2017)が「超ソロ社会」と名づけるこのような社会では、「自己の『承認』と『達成』という精神価値の充足を追求」できることが消費や経済、あるいは仕事における重要なテーマになる一方、個人は「従来の職場や家族、地域だけではない多様なコミュニティとの関係性を構築する力(ソロで生きる力=精神的自立)」を身につける必要があるという。つまり、結婚しないライフコースを歩む男女や、配偶者と離別・死別した中高年シングルの増加は、消費を通じた「経済面」でのインパクトのみならず、人と人、あるいはコミュニティとの「関係性」の面からも、社会的に注目すべき現象ということになる。

図表1 中高年男女の未婚率の推移



資料：総務省『国勢調査』より作成

(2) 中高年シングルが人生後半期を考える機会の重要性

一方で、中高年期まで結婚しないライフコースを歩むシングルの増加は、これまで個人が人生設計を考えるきっかけになってきた「結婚」や「出産」といったライフイベントを経験しないまま年齢を重ねる人が増えることを意味することになる。このため中高年シングルの増加は、人々の資産形成や経済的備えに対する意識・行動とともに、自身が健康であることの重要性に対する人々の感じ方を変える可能性がある。

もちろん、家族をもつことがすべての人に資産形成や経済面での備えを動機付け、自身が健康であることの重要性への自覚を促すとは限らない。むしろ中高年シングルには頼れる家族をもたないからこそ、リスクや将来の生活に向けて自身で備えようと考える人もいるだろう。一方で、中高年シングルの増加は、家族のための経済面での備えの必要性や、家族のために自身が健康であることの重要性を感じる機会をもたない人々の増加につながる可能性もある。その結果、自身の人生設計についてあらためて考える機会をもたないまま年齢を重ね、自身の健康の重要性や老後について考え始める時期が遅れる人々もいるのではないか。

以上の背景と問題意識にもとづいて、本稿では中高年シングルの人生設計の実施状況や高齢期に向けた備えの実態に注目し、中高年シングルが将来に向けて自分自身のための人生設計について考える機会をもつことの重要性について問題提起する。

(3) 調査概要と分析対象者の主な属性

分析に使用するデータは、当研究所が「ライフデザイン白書 2018」を発行するにあたって実施した「今後の生活に関するアンケート」調査のデータである*1。

このうち本稿では、「中高年シングル」として配偶者のいない40～50代男女に注目し、彼らの人生設計の実施状況や高齢期に向けた備えの実態について分析する。

本稿の分析対象者の主な属性は、図表2の通りである。以下の分析に際しての主な比較対象は、配偶者がいる40～50代の男女とするが、必要に応じて中高年シングルの配偶状況や経済状況等による違いにも注目した。

図表2 分析対象者の主な属性

(単位:%)

		男性	女性	男女計
年齢	40-44歳	28.3	30.9	29.5
	45-49歳	29.1	26.1	27.8
	50-54歳	23.6	26.3	24.9
	55-59歳	18.9	16.6	17.9
配偶状況	未婚	81.0	63.6	73.1
	離別	17.4	31.1	23.6
	死別	1.5	5.3	3.2
就労形態	経営者・役員	2.8	0.6	1.8
	正社員・正職員	41.5	30.2	36.4
	契約・派遣・パート	17.2	38.8	27.0
	自営業・その他	19.6	10.5	15.4
	学生	0.0	0.3	0.1
	無職	18.9	19.6	19.3
個人年収	収入なし	6.5	7.9	7.1
	300万円未満	33.2	46.6	39.3
	300-500万円未満	20.7	15.1	18.2
	500-800万円未満	14.4	5.9	10.5
	800万円以上	6.3	2.0	4.4
	答えたくない	18.8	22.5	20.5

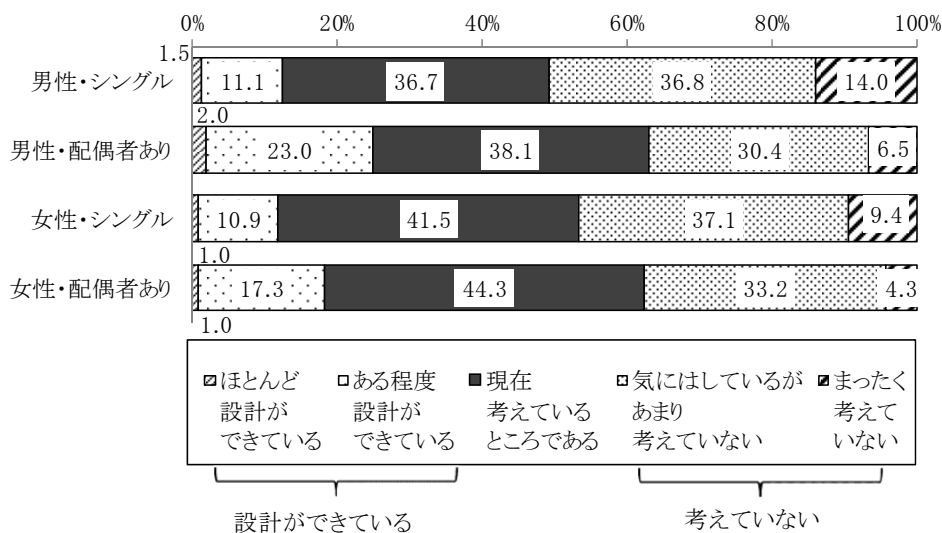
2. 中高年シングルにおける人生設計の実施状況

当研究所の「ライフデザイン白書」では、人生設計について「経済計画だけでなく、仕事や学業、家庭生活、余暇生活、老後の生活などすべての面を含んだ『自分のライフデザイン』と定義した上で、人々の人生設計の実施状況についてたずねている。2017年の調査結果では、“設計ができていない”（「ほとんど設計ができていない」「ある程度設計ができていない」の合計割合）と答えた人が中高年シングルの男性で12.6%、女性で11.9%と、男性では配偶者がいる中高年（同25.0%）に比べて10ポイント以上低い割合にとどまった（図表3）。

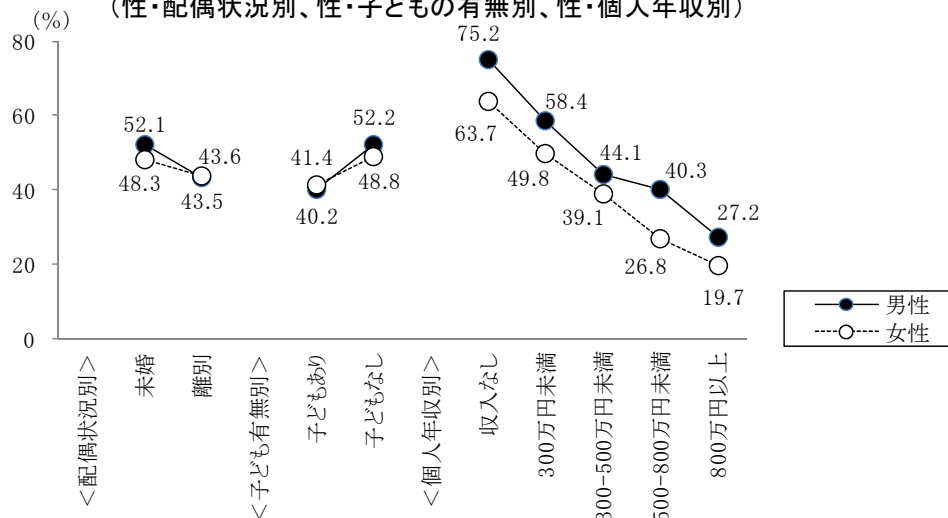
また、中高年シングルの男性では、“考えていない”（「気にはしているがあまり考えていない」「まったく考えていない」の合計割合、以下同じ）と答えた人が50.8%と半数を超え、シングル女性（46.5%）や、配偶者がいる同世代の男女（男性36.9%、女性37.5%）に比べて高い。シングル男性では、これらの人々に比べて、人生設計について考える機会をもたないまま、あるいはもてないまま過ごしている人が多いと考えられる。

ただし、中高年シングルのうち、離別者では未婚の人に比べて人生設計について“考えていない”と答えた人の割合が低い（図表4）。また、中高年シングルのうち、子どもがいる人では、子どもがいない人に比べて人生設計について“考えていない”と答えた人の割合が低い。これらの結果から、結婚・離婚を経験することや、子どもをもつことは、人生設計について考えるきっかけになりやすいと考えられる。

図表3 中高年男女の人生設計の実施状況(性・配偶者の有無別)



図表4 中高年シングルのうち、人生設計について“考えていない”と答えた人の割合
(性・配偶状況別、性・子どもの有無別、性・個人年収別)



注：「気にはしているがあまり考えていない」「まったく考えていない」の合計割合。配偶状況別の死別者は該当者が少ないため掲載を省略（以下同じ）

また、人生設計の状況を個人年収別にみた場合、収入が多い人に比べて収入がない人や少ない人では人生設計について“考えていない”と答えた人が多く、こうした傾向は女性より男性でより顕著にみられる。中高年シングルの中には、収入がない人を含めて、個人的な資産等が十分にある場合や将来的に親等から十分な資産を相続する見込みがある等、経済計画に関しては人生設計について考える必要のない人もいる。そのような人であっても、健康の維持・増進や趣味・生きがいなど、経済面以外の人生設計について総合的に考える機会をもつことは必要だろう。一方で、中高年シングルの中には自身の健康上の問題や家族の介護等のために、自分自身の人生設計について十分考えられるだけの余裕がない状況にある人もいると考えられる。これらの人々のなかには、親等の家族も含めて、将来的な不安を感じながら過ごしている人もいるかもしれない。あるいは、自身や家族の健康問題等に直面する等してはじめて、将来の経済的見通しについて考える必要性に迫られる人もいると思われる。

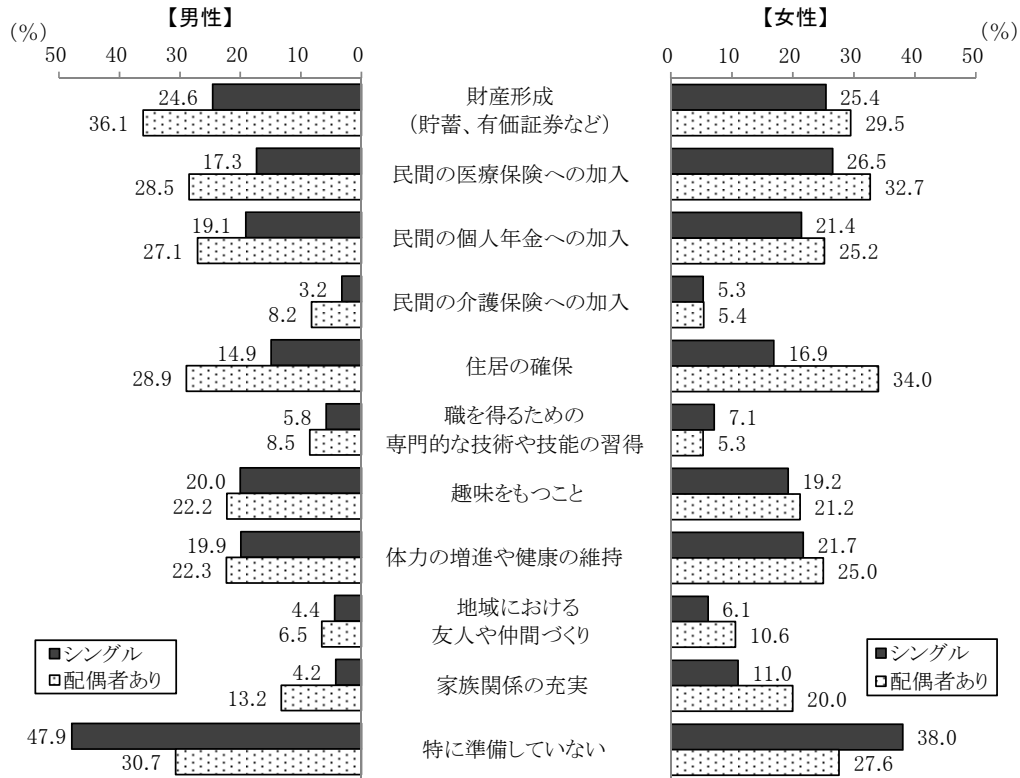
3. 中高年シングルにおける高齢期に向けた備え

では、中高年シングルにおける自身の高齢期に向けた備えの実態はどのようになっているのか。「高齢期の生活に備えて、何か準備をしていますか」との設問に、男性では5割近く、女性では4割弱が「特に準備していない」と答えている（図表5）。この割合は、配偶者がいる中高年に比べて男性では20ポイント近く、女性では10ポイント以上高い。配偶者がいる中高年に比べて、中高年シングルの自身の高齢期に向けた準備には、現時点では遅れがみられる。

具体的な準備状況をみると、「財産形成」をはじめとする経済面の準備、「体力の増

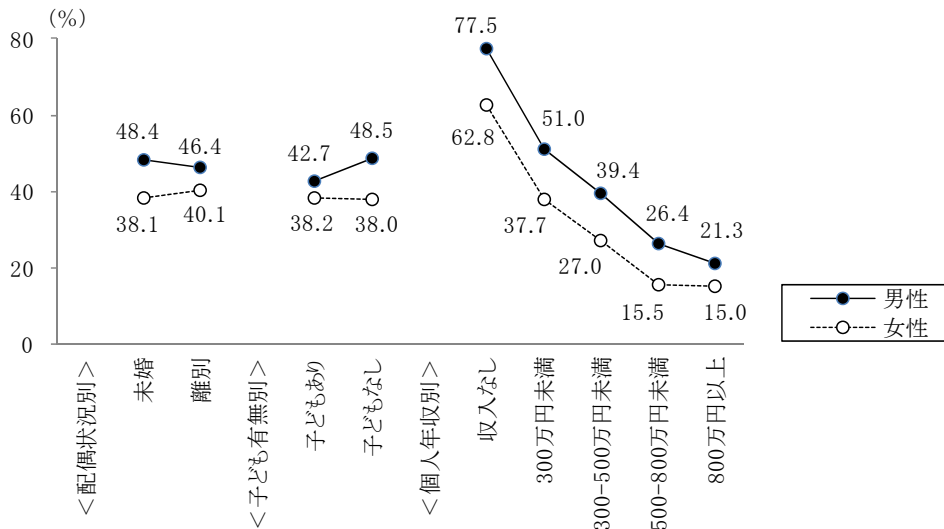
進や健康の維持」といった経済面以外の準備のいずれに関しても、中高年シングルでは配偶者がいる中高年に比べて備えている人が少ない。結婚しないことや配偶者がいないことは、経済面とともに、「体力の増進や健康の維持」などそれ以外の面でも、自分自身の高齢期に向けた備えの遅れにつながりやすいと考えられる。

図表5 中高年男女の高齢期に向けた備え(性・配偶者の有無別)＜複数回答＞



注：「その他」は掲載省略

図表6 高齢期に向けて「特に準備していない」と答えた中高年シングルの割合(性・配偶状況別、性・子ども有無別、性・個人年収別)



次に、「特に準備していない」と答えた中高年シングルの割合を、配偶状況や子どもの有無、個人年収別に比較する（図表6）。

シングル男性の場合、結婚しないことや子どもをもたないことが、高齢期に向けて「特に準備していない」と答えた人の割合の高さと結びついているが、シングル女性の場合にはこれらの違いによらず、「特に準備していない」と答えた人の割合が低い。同じ中高年シングルでも、結婚を経験していない人、あるいは子どもがいない人において、高齢期に向けた準備状況の男女差は特に大きいといえる。

また、収入が高い人に比べて、収入がない人や低い人では、高齢期に向けて「特に準備していない」と答えた人の割合が男女に共通して高い。こうした傾向は男性でより顕著であるが、女性にも共通する。経済基盤があることは、中高年シングルの高齢期に向けた備えの状況に関連すると考えられる。

4. 中高年シングルの人生設計に対する評価と将来への不安

(1) 中高年シングルの人生設計に対する評価

次に、中高年シングルの人生設計に対する評価をみる。「あなたは、人生設計を考えたことの効果についてどのようにお考えですか」という設問に対し、「特に効果はない」と答えた人は、シングル男性で38.6%、シングル女性で27.6%であった（図表7）。シングル男性は、シングル女性や配偶者がいる同世代（男性27.0%、女性22.7%）に比べて人生設計を考えることに効果がないと考える人が多い。

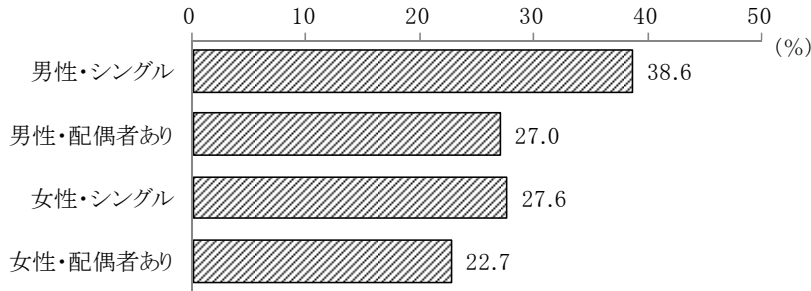
では、実際に人生設計を立てている人とそうでない人では、人生設計への評価にどのような違いがみられるのか。図表8は、中高年シングルの人生設計の実施状況と人生設計への評価との関連性を示したものである。「特に効果はない」と答えた人の割合をみると、人生設計について“考えていない”人や人生設計について“考え中”とした人では、“設計ができていない”と答えた人に比べて高い。中でも人生設計を“考えていない”男性では半数以上の52.6%が人生設計に「特に効果はない」と答え、人生設計について“設計ができていない”男性（15.5%）を30ポイント以上も上回っている。

また、“設計ができていない”と答えた男女では、「人生に起こる出来事に、必要な費用を確認できる」（男性41.3%、女性39.6%）のほか、「自分が働けなくなった場合の経済面でのリスクを意識できる」（38.8%、50.9%）、「人生に、いつ頃、どんな出来事が起こるのかを考えることができる」（38.1%、39.9%）、「病気やケガなど、自分の健康面のリスクを意識できる」（32.2%、38.8%）などの点を評価している。人生設計を立てているシングル男女では、費用面での備えや経済的リスクを考えたり、自身の健康リスクを意識できる点で、人生設計には効果があると評価している。

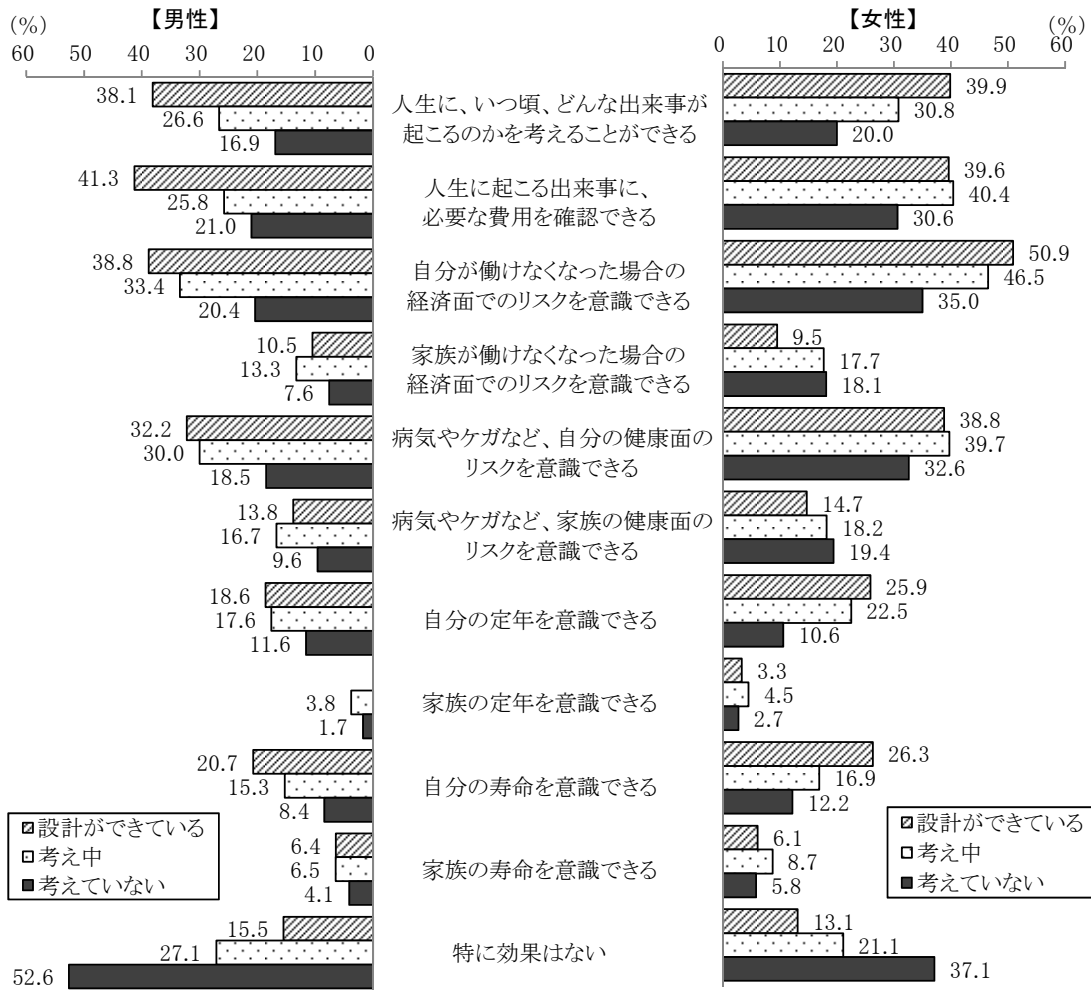
一方、人生設計について“考え中”の男女も、「自分が働けなくなった場合の経済面でのリスクを意識できる」（男性33.4%、女性46.5%）のほか、女性では「人生に、

いつ頃、どんな出来事が起こるのかを考慮することができる」(30.8%)や「病気やケガなど、自分の健康面でのリスクを意識できる」(39.7%)をあげた人が多い。人生設計について今まさに検討中の人では、女性を中心に経済面での備えや健康面でのリスクを意識できることを効果として期待する人が多いと考えられる。

図表7 人生設計を考慮することに「特に効果はない」と答えた中高年シングルの割合
(性・配偶者の有無別)



図表8 中高年シングルにおける人生設計の効果への評価(性・人生設計の実施状況別) <複数回答>



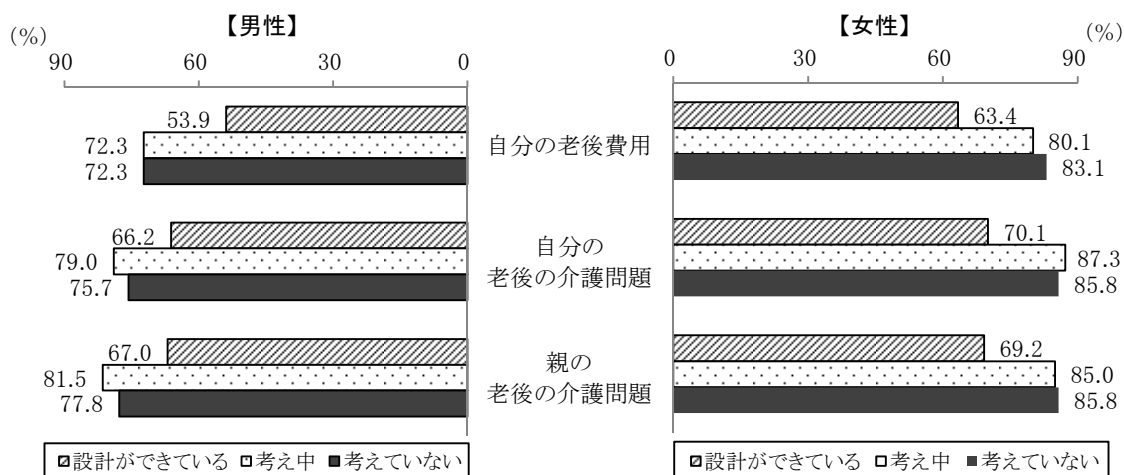
注：“設計ができています”は人生設計の実施状況について「ほとんど設計ができています」「ある程度設計ができています」と答えた人、“考え中”は「現在考えているところ」と答えた人、“考えていない”は「気にはしているがあまり考えていない」「まったく考えていない」と答えた人。「その他」は掲載省略。

(2) 中高年シングルの将来への不安

次に、中高年シングルの人生設計の実施状況によって、将来への不安意識がどのように異なるのかをみる。

図表9は、人生設計の実施状況別に中高年シングルの将来への不安意識を比較したものである。これをみると、「自分の老後費用」「自分の老後の介護問題」「親の老後の介護問題」のいずれに関しても、人生設計について“設計ができている”と答えた人の方が、“考えていない”と答えた人よりも不安を感じている割合が大幅に低くなっている。つまり、人生設計を立てている中高年シングルでは、人生設計の効果に前向きなだけでなく、老後の不安意識も低い傾向にある。こうした傾向は、結婚していない人や子どもがいない人、収入が少ない人においても共通していた（図表省略）。このような属性をもつ人においても、人生設計を立てることには、将来への不安を和らげる可能性があると考えられる。

図表9 中高年シングルの将来への不安(性・人生設計の実施状況別)



注：「非常に不安」「やや不安」の合計割合。“設計ができている”は人生設計の実施状況について「ほとんど設計ができている」「ある程度設計ができている」と答えた人、“考え中”は「現在考えているところ」と答えた人、“考えていない”は「気にはしているがあまり考えていない」「まったく考えていない」と答えた人。

5. 中高年シングルが人生設計の機会をもつことの重要性

(1) 中高年シングルが「自分のため」の人生設計を考えることの重要性

これまでの社会では、「結婚」や「出産」といった家族形成をめぐるライフイベントが、多くの人々にとって自身の人生設計や高齢期への備えを考えるきっかけとして機能してきた。しかし、近年では結婚しない男女や子どもをもたない人生を歩む男女が増えている。このため、家族をもったことをきっかけに自身の老後に向けた経済的備えについて考えたり、家族のために自身が健康であることの重要性を意識する機会

がないまま年齢を重ねる中高年シングルが増加している可能性がある。

調査の結果、シングル男性では人生設計について“考えていない”と答えた人が半数を超え、シングル女性や配偶者がいる同世代に比べて高い傾向にあった。また、配偶者がいる同世代に比べて、中高年シングルの自身の高齢期に向けた準備状況には、男女とも現時点では遅れがみられた。

中高年シングルが増加することは、配偶者や子どものための備えを考えなくてはならない立場から自由になる人々が増えることを意味する面もある。これらの人々が収入や資産、時間を自身の人生を豊かにするために使うことは、社会に大きなインパクトをもたらす可能性が確かにあるだろう。一方で、個人の人生設計を考える場合、シングルで生きる人は、自身の将来やリスクに対しては自身で備える視点を個人が意識的にもつことが必要になる。特に高齢期への備えに遅れがみられた中高年シングル男性は、自身の人生を豊かにするための経済的な準備とともに、自身の心身の健康を維持・増進するための時間をもつことを人生設計に織り込んで考える視点をもつことが重要になるだろう。

(2)「人生後半期」を意識した人生設計の機会を

中高年シングルが、将来に向けて必要となる費用の見通しを立てることは、彼らが生涯に使うことのできる金額や生涯を通じての働き方、仕事以外に費やす時間の使い方を考えることにつながる可能性もある。中高年シングルが、自身の健康の維持・増進をはじめ、趣味や生きがい、スキルアップのためにお金を使ったり、充実した時間を過ごすことは、彼ら自身の人生を質的な面で豊かにするだろう。

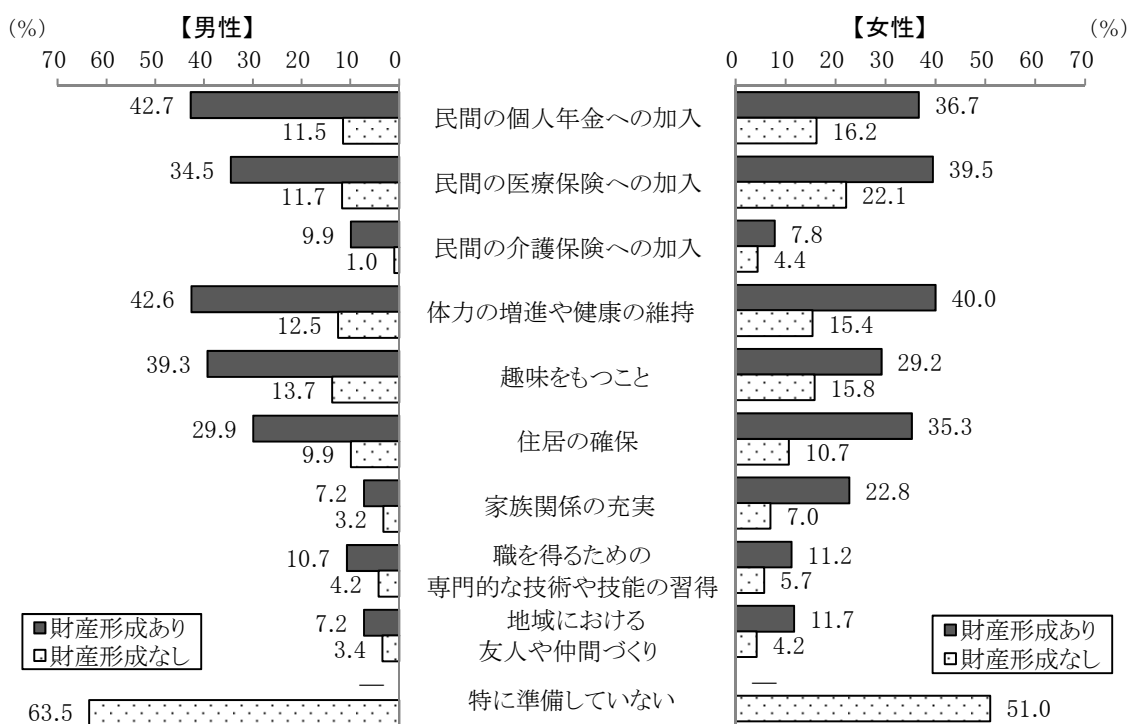
また、中高年シングルが経済面だけでなく、経済面以外の人生設計に関してあらためて考える機会をもつことは、さまざまな事情で働けなかったり、十分な収入を得られる働き方ができない状況にある人にとっても重要になる。長寿化がさらに進めば、今後は「人生100年時代」をも視野に入れた人生設計を考えていく必要がある。人生全体の期間が長くなれば、自身のケガや病気、家族の看護・介護、新たな知識・技能を身につけるため等の理由で仕事に就けなかったり、働き方を調整せざるを得ない事態は、多くの人にとって今よりもっと身近な出来事になるかもしれない。

調査の結果、人生設計を立てている人では、人生設計を考えていない人に比べて、将来起こりうる問題に不安を感じている人が少ない傾向がみられた。したがって、現時点では収入が少なかったり、高齢期に向けて十分な備えを行っていない人も、長い人生後半期を見据えて、まずは人生設計を立てることが不安を和らげることにつながるのではないかと。具体的には、自身の老後生活のために必要となる費用を知ること、家族の看護・介護を乗り切るために利用可能な制度に関する知識を得ること、外部の専門家等に家計の将来見通しについて相談する機会をもつこと、家計や日々の生活についてさまざまな人と気軽に情報交換し合える機会をもつこと、などが考えられよう。

(3) 経済面と経済面以外の備えのバランスを意識した人生設計を

ただし、一般的に多くの人々は、老後に向けて経済的見通しが立たない段階から、経済面以外の準備までを十分意識して高齢期に備えていくことは難しい（北村 2016）。実際に、今回の調査でも高齢期に向けた備えとして「財産形成」を行っている中高年シングルでは、「財産形成」を行っていない、ないしは行えていない人に比べて、それ以外の面でも準備を進めている傾向にある。例えば、「体力の増進や健康の維持」に関してみても、男性では30ポイント以上、女性でも25ポイント弱の差が確認される（図表10）。

図表10 中高年シングルの高齢期に向けた備え(財産形成の有無別)＜複数回答＞



資料：「財産形成あり」は、高齢期の生活に向けた準備として「財産形成（貯蓄、有価証券など）」をあげた人。「財産形成なし」は、それ以外の人。「その他」は掲載省略。

しかしながら、長くなったとはいえ限られた人生において経済面の準備を優先しすぎれば、経済面以外の準備を始める時期が遅れたり、そのための時間を十分もてない可能性もある（北村 2016）。人生設計についてあらためて考える機会をもたずにいる中高年シングルは、経済面や健康面に関するリスクが顕在化する前に、長期化する人生後半期に向けて、自分自身のための人生設計について考える機会を意識的にもつ必要があるのではないだろうか。その場合には、経済面の人生設計だけでなく、自身の心身の健康や生きがいなど経済面以外のライフデザインも含めて、総合的に考えていく視点をもつことが重要になるだろう。

なお、結婚を経験していない人や子どもがいない人、収入が少ない人においても、老後の家計や健康・介護等にむやみに不安を抱くのではなく、人生設計を立て、家計や生活習慣に高い自律性をもって生きる中高年シングルもいる。彼らの人生設計は、家族を形成した中高年男女が将来子どもの自立を迎えたり、想定外に配偶者を失った後の人生を考える上でも参考になると思われる。つまり、家族を形成した中高年男女もまた、長期化する人生後半期を迎えるにあたり、将来の経済的見通しや自身の老後生活について考える機会を、意識的にもつことが重要になるのではないだろうか。

(研究開発室 きたむら あきこ)

【注釈】

*1 調査対象は全国の満18～69歳の男女個人。調査実施期間は2017年1月27日～29日。抽出方法は、調査機関の登録モニターから国勢調査に準拠して地域（10エリア）×性・年代×未婚別にサンプルを割付。調査方法はインターネット調査。有効回答数は17,462サンプル。調査機関は株式会社マクロミル。この調査は人々のライフデザインや生活意識についてたずねており、その結果は1995年から「ライフデザイン白書」として発行されている。第9回目にあたる今回の調査は『「人生100年時代」のライフデザイン—団塊ジュニア世代から読み解く日本の未来 ライフデザイン白書2018』（東洋経済新報社）として出版された。

【参考文献】

- ・荒川和久, 2017, 『超ソロ社会「独身大国・日本」の衝撃』株式会社PHP研究所.
- ・北村安樹子, 2015, 「将来の1人暮らしを見据えたライフデザインを」『Life Design Focus』.
(<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2015/fc1507.pdf>)
- ・北村安樹子, 2016, “ライフデザインと老い支度” ニッキンレポート, 日本金融通信社, (2016年6月27日号): 39.
- ・鈴木征男, 2005, 「シングル・ライフ—未婚・晩婚化が進む若者たちのライフスタイル—」, 『ライフデザイン白書 2006-07』, 第一生命経済研究所, 14-53.
- ・前田正子, 2003, 「子育て支援策のゆくえ— 少子化対策から次世代育成へ—」『Life Design REPORT』:16-23.