
暮らしの視点(6)

中高年シングルの心の危機

— 最もつらかった出来事は、家族・大切な人との別れ —

主任研究員 北村 安樹子

※本稿は2020年3月24日付けで「MONEY PLUS」に掲載された原稿に加筆したものである。

<中高年シングルにたずねた最もつらかった出来事>

40～50代にかけての中高年期は、加齢にともなう心身の変化を実感しやすい時期として知られ、「ミッドライフ・クライシス」などと呼ばれることもある。この世代の男女にとって、心身の健康に影響を与えうるような、大きなストレスを感じる出来事にはどのようなものが考えられるだろうか。また、それらの出来事に、経験者はどのように向き合ったのか。

今回は、企業等で正社員として働く一都三県の40～50代の配偶者のいない中高年単身者（以下中高年シングル）を対象に当研究所が行ったアンケート調査^{*1}から、回答者があげたこれまでの人生で最もつらかった出来事の内容とともに、それらへの向き合い方についてたずねた調査結果を紹介する。

<男女とも最多は「家族・大切な人等との死別・離別」>

図表1は、企業等で正社員として働く中高年シングルに、これまでの人生のなかで最もつらかった出来事をたずねた結果である。これをみると、「特にない」と答えた人は男性が28.6%、女性が20.0%で、男性の7割、女性の8割が、何らかの出来事をあげていることがわかる。

男女に共通して最も多くあげられたのは「家族・大切な人等との死別・離別」であり、いずれも2割前後を占める。配偶状況や親の有無別にみた場合、離別経験者(28.7%)や父母の双方が死亡した人(37.9%)においてこの項目をあげた人の割合は高く、離婚や両親との死別経験をあげた人が多いことがわかる。

<男性は仕事や収入、女性は人間関係に関わる出来事>

また、「家族・大切な人等との死別・離別」に次いで多くあげられたのは、男女とも「職場の人間関係」(男性11.2%、女性14.0%)となっている。女性では「家族・大切な人等との人間関係」(11.8%)がこれに次ぎ、その割合も男性(8.4%)をわずかに上回っている。女性ではつらかった出来事として、家族や大切な人との別れとともに、人間関係に関わる出来事をあげる割合が男性に比べて総じて高い。個人差はあるものの、この調査結果からは、現状では女性の方が、他者との別れや人間関係の悪化

等にストレスを感じやすいか、これら以外の出来事を最もつらかった経験だと感じる人が少ないと考えられる。

一方、男性の場合、「家族・大切な人等との死別・離別」「職場の人間関係」に次いであげられた出来事は、「失業、失職、リストラ」(9.2%)となっている。「収入の減少」「仕事上のミス」など、仕事や収入に関わる出来事をあげた人の割合は男性が計18.6%、女性が計10.0%となり、男性では「家族・大切な人等との死別・離別」(19.8%)に近い割合を占めるのに対し、女性ではこれに比べ10ポイント以上低い。これらはいずれも男女にかかわらず経験する可能性があり、そのとらえ方には個人差もある。しかしながら、今回の調査からは、男性の方が、仕事や収入に関わる出来事を女性に比べつらかった出来事としてあげる人が多い傾向にあるといえる。

図表1 中高年シングルがあげた最もつらかった出来事(性別、配偶状況別、親の有無別)

(単位:%)

	全体 (n=1,000)	<性別>		<配偶状況別>		<親の有無>		
		男性 (n=500)	女性 (n=500)	未婚 (n=843)	離別 (n=143)	両親あり (n=477)	片親あり (n=296)	双方死亡 (n=227)
家族・大切な人等との死別・離別	21.6	19.8	23.4	19.5	28.7	10.3	27.4	37.9
職場の人間関係	12.6	11.2	14.0	13.5	8.4	15.5	11.5	7.9
家族・大切な人等との人間関係	10.1	8.4	11.8	9.0	17.5	12.8	10.1	4.4
失業、失職、リストラ	7.7	9.2	6.2	8.1	5.6	9.0	8.1	4.4
自分の病気・ケガ	7.5	7.4	7.6	7.9	5.6	7.3	7.1	8.4
収入の減少	3.9	5.0	2.8	4.0	3.5	3.4	5.4	3.1
家族・大切な人等の病気	2.9	1.0	4.8	2.7	4.2	3.1	3.0	2.2
仕事上のミス	2.7	4.4	1.0	3.1	0.7	2.9	3.4	1.3
借金	1.9	2.2	1.6	1.9	2.1	1.7	2.4	1.8
特になし	24.3	28.6	20.0	25.0	21.7	28.1	16.2	26.9

注：「家族・大切な人等との死別・離別」は「家族との死別・離別」「大切な人や知人の死」、「家族・大切な人等との人間関係」は「家族との人間関係」「大切な人や知人の人間関係」、「家族・大切な人等の病気」は「家族の病気」「大切な人や知人の病気」の合計割合。また、これら以外の選択肢に「家族の経済的問題」「学校の人間関係」「その他」がある。なお、配偶者との死別経験者は該当者が14人と少ないため掲載を省略したが、このうち11人(8割弱)が「家族・大切な人等との死別・離別」をあげた。

資料：第一生命経済研究所「中高年単身者の生活実態に関する調査」(2018年10月実施)。調査方法はインターネット調査。調査対象者は、調査会社の登録モニターから一都三県の企業等で正社員、パート・アルバイト、派遣社員、契約社員、嘱託社員として働く2,000名を性・年齢階級別に均等になるよう抽出。本稿ではこのうち正社員1,000名の回答結果について紹介。

<「死別・離別」への向き合い方～「話すこと」「忘れること」より多くあげられた「時間」>

では、回答者はこれらの出来事に、どのように向き合ったのだろうか。

この調査では、「あなたは、その出来事にどのように向き合われましたか」という設

問文で自由記述による回答を求めている。このうち「家族・大切な人等との死別・離別」をあげた人の回答をみると「姉妹や親せきといろいろ話して落ち着きを取り戻せた(50代、男性)」との記述や「忘れるために無理矢理毎日を仕事で忙しくした(50代、女性)」といった記述もみられたものの、今回の調査では多数派ではなかった(図表2)。

これらの人があげた「話すこと」「忘れようとする」と比べて多くの人があげたのは、日常生活を送るなかで時間が過ぎるのを待ったという主旨の回答であった。具体的には、「時が過ぎるのを待った(40代、男性)」「時が癒してくれるのを待っている(50代、男性)」「時間が解決してくれました(40代、女性)」「特に意識していないが、時が解決した(50代、男性)」「普通に日常を過ごしている。年月で少しずつ緩和されている(40代、女性)」などの記述がみられる。

図表2 中高年シングルにおける「家族・大切な人等との死別、離別」への向き合い方
＜自由記述回答、抜粋＞

姉妹や親せきといろいろ話して落ち着きを取り戻せた(50代、男性)
忘れるために無理矢理毎日を仕事で忙しくした(50代、女性)
悲しんでいたら浮かばれないと自分に言い聞かせていた(50代、男性)
ただ時間が過ぎるのを待った。思い出さない場所に行った(50代、男性)
時が過ぎるのを待った(40代、男性)
時が解決するのを待つ(40代、女性)
時が癒してくれるのを待っている(50代、男性)
時間が解決した(40代、男性)
時間が解決してくれました(40代、女性)
時間による解決(40代、男性)
特に意識していないが、時が解決した(50代、男性)
普通に日常を過ごしている。年月で少しずつ緩和されている(40代、女性)
現実を受け止める(50代、男性)
思い出し、感謝する(50代、男性)
あきらめる(40代、男性)
しかたがないと思った(50代、男性)

注：図表1で「家族・大切な人等との死別・離別」をあげた人の回答結果

資料：図表1に同じ

＜それまでと同じように日常を過ごすこと、待つことの重要性＞

家族や大切な人等との別れには、親の死のように、いずれは経験する出来事として想定できるものもあるが、別れを迎える時期やその原因、それまでの時間の過ごし方等によってそれらの出来事への感じ方は異なる可能性がある。今回の調査では、死別・離別の原因やそれまでのプロセス等をたずねていないためこれらの出来事によって受けた悲しみやストレスの大きさを知ることはできない。しかしながら、調査結果からうかがえるのは、自身が当事者としてそのような現実に向き合う場合のみならず、そ

のような経験をした人を周囲が見守っていく上で、それまでと同じように日常を過ごすことや、傷みが和らぐまでの長い時間をともに待つことが重要になるということではないだろうか。

(ライフデザイン研究部 きたむら あきこ)

【注釈】

*1 分析対象者の主な属性は下記のとおりである。

(単位:%)

	配偶状況			親の有無			平均年齢	平均年収
	未婚	離別	死別	両親あり	片親あり	双方死亡		
全体	84.3	14.3	1.4	47.7	29.6	22.7	49.2歳	558万円
男性	83.6	15.2	1.2	46.6	28.0	25.4	49.4歳	583万円
女性	85.0	13.4	1.6	48.8	31.2	20.0	49.0歳	533万円