

単身高齢者の増加と社会的孤立の回避

内匠 功 生活設計研究部 主任研究員

【要 旨】

- 単身高齢者は1990年には162万人だったが、2015年には593万人に増加。国立社会保障・人口問題研究所の推計では、2040年には896万人にまで増加する見通し。
- 2015年の高齢者の独居率は男性が13.3%、女性が21.1%であるが、2040年には男性が20.8%、女性が24.5%に上昇する見通し。
- これまでの単身高齢者の多くは配偶者に先立たれた妻または夫であったが、今後は未婚の高齢者（特に男性）が増加。未婚の単身高齢者には子どもがいないため、配偶者と死別した単身高齢者よりも社会的に孤立する懸念。
- 単身高齢者は一日のうち約11時間（睡眠時間を除く）を一人で過ごしており、テレビを見ている時間が長い。夫婦二世帯や三世帯世帯と比較すると、単身高齢者は近所づきあいや親しい友人・仲間が少なく、生活満足度も低い。
- 地方よりも大都市のほうが単身高齢者の生活満足度が高い。大都市は商業施設や飲食店、娯楽施設等が充実し、鉄道やバスなどの公共交通機関も発達しているため、単身高齢者が趣味や食事などを通じて、親しい友人や親族（子ども・孫・兄弟姉妹等）と交流を図りやすい。
- 単身高齢者の半数近く（44.5%）が孤独死を身近に感じている。大都市だけではなく、近年は地方でも近所づきあいが希薄化しており、単身高齢者の社会的孤立は全国的な課題と認識すべき。民間企業の協力を得ながら、見守りネットワークを再構築することが必要。
- 単身高齢者の社会的孤立を回避するためには、地域社会に居場所を作ることが重要であり、「通いの場」（サロン）にその役割が期待される。多くの高齢者が参加したくなるように、民間企業と連携し、「通いの場」のコンテンツ（趣味活動等）を充実させることに注力すべき。

はじめに

これまでの単身高齢者の多くは配偶者に先立たれた妻や夫であったが、今後は未婚の単身高齢者の増加が見込まれる。未婚者には子どもがおらず、配偶者と死別した単身高齢者よりも社会的に孤立しやすい状況にある。近年は地方においても近所づきあいが希薄化しており、このような面からも単身高齢者の社会的孤立の問題は深刻化しつつある。

本稿では、まず第1章で「単身高齢者の増加と家族関係の変化」を概観する。そして、内閣府が実施した高齢者の意識調査を中心に、第2章で「単身高齢者の社会的孤立」の状

況を把握し、第3章で「大都市と地方の比較」を行なう。最後に第4章で単身高齢者の「社会的孤立の回避」のために、行政・地域社会が果たすべき役割について私見を述べたい。

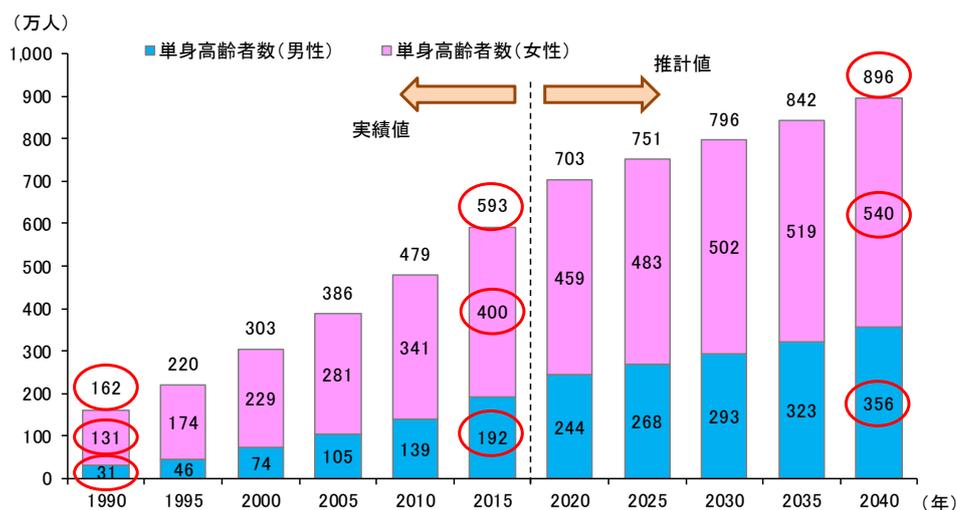
I 単身高齢者の増加と家族関係の変化

1. 単身高齢者の増加

(1) 単身高齢者数の推移と今後の推計値

1990年には単身高齢者（65歳以上）は162万人（男性：31万人、女性：131万人）に過ぎなかったが、その後急増し、2015年には593万人（男性：192万人、女性：400万人）となった。国立社会保障・人口問題研究所によると、単身高齢者は今後も増加し、2040年には896万人（男性：356万人、女性：540万人）に達すると推計されている（図表1）。

図表1 単身高齢者数（65歳以上）の推移と今後の推計値



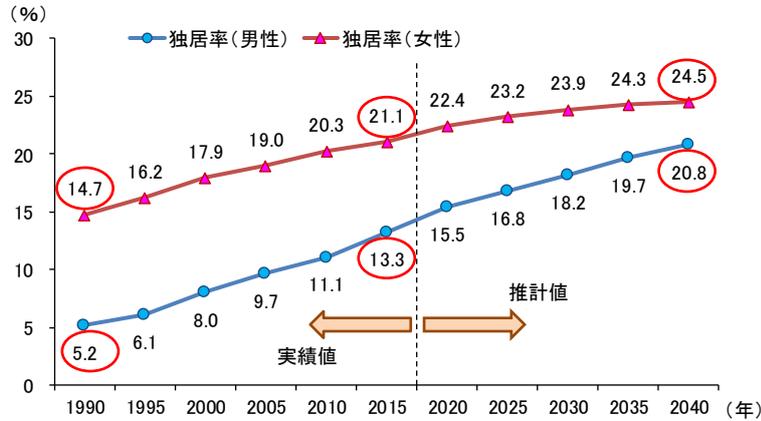
出所：総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）（2018年推計）」より作成。図表2～3も同じ。

(2) 独居率の推移と今後の推計値

1990年には高齢者（65歳以上）の独居率は男性が5.2%、女性が14.7%であったが、その後は男女ともに上昇し、2015年には男性が13.3%、女性が21.1%となった。国立社会保障・人口問題研究所によると、高齢者の独居率は今後も上昇し、2040年には男性が20.8%、女性が24.5%に達すると推計されている（図表2）。

これまでの単身高齢者の多くは配偶者に先立たれた妻または夫であった。女性は男性よりも平均寿命が長いことに加え、妻が夫よりも年下の夫婦が多いことも女性の独居率が男性よりも高い要因となっている。今後は女性高齢者の独居率も上昇するが、男性高齢者の独居率の上昇幅のほうが大きくなると見込まれている（要因は後述）。

図表 2 高齢者（65歳以上）の独居率の推移と今後の推計値

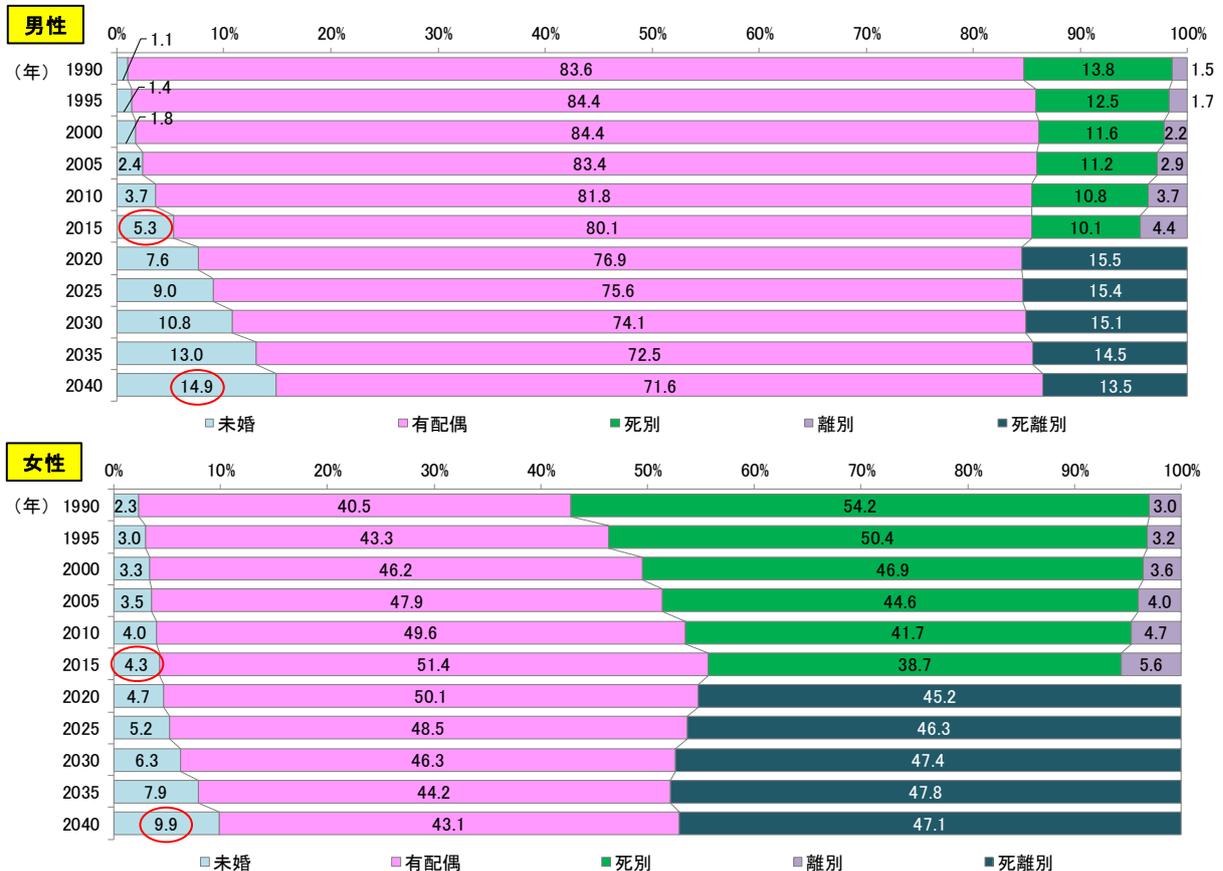


2. 高齢者の家族関係の変化

(1) 高齢者の配偶関係の変化

現在の高齢者(65歳以上)は男女ともに未婚率が低いものの(2015年時点で男性:5.3%、女性:4.3%)、現在の40~50歳代は未婚率が高いため、国立社会保障・人口問題研究所によると、2015年から2040年にかけて高齢者の未婚率が大幅に上昇(男性:5.3%→14.9%、女性:4.3%→9.9%)すると推計されている。特に男性の上昇幅が大き(図表3)。

図表 3 高齢者（65歳以上）の配偶関係の推移と今後の推計値



未婚の高齢者の中には親や兄弟姉妹等と同居している人もいるが、多くは単身者と推測される。今後は男性で未婚者の増加が見込まれるため、男性高齢者の独居率の上昇幅が女性の上昇幅を上回る主因となっている。

配偶者と死別した単身高齢者の多くには子どもがいるが、日本の場合、未婚の父・未婚の母はごくわずかに過ぎず、ほとんどの未婚者に子どもはいない。そのため、未婚の単身高齢者は配偶者と死別した単身高齢者よりも社会的に孤立しやすい状況と言える。

なお、国立社会保障・人口問題研究所の将来推計では、死別と離別の内訳が公表されていないが、平均寿命の延伸とともに、男女とも死別の割合は今後も低下傾向で推移する可能性が高い。一方、現在の40～50歳代には離別者が多いことから、これら世代が高齢期に突入するにつれ、男女ともに離別の割合は今後も上昇すると予想される。

(2) 子どもの有無と子どもの居住地

総務省「住宅・土地統計調査(2013年)」によると、単身高齢者のうち子どもがいる人は72.8%であり、そのうち片道15分未満に子どもが居住している人の割合が35.3%、片道15分以上1時間未満が32.4%、片道1時間以上が32.2%となっている。

現在は単身高齢者の約半数は子どもが片道1時間以内に居住しているが、今後は未婚の高齢者が増加するため、単身高齢者のうち子どもがいない人の割合が上昇し、その結果、子どもが近居している人の割合は現在よりも低下すると予想される。

II 単身高齢者の社会的孤立

1. 高齢者が一人で過ごす時間

総務省「社会生活基本調査(2016年)」によると、一日のうち一人で過ごした時間(睡眠時間を除く、週平均)は、高齢単身世帯の男性が11時間01分、女性が11時間25分であり、高齢者夫婦世帯の男性が4時間36分、女性が4時間54分であるのと比較すると、大幅に長くなっている(図表4)。

図表4 男女別・世帯構造別 一日のうち一人で過ごした時間(睡眠時間を除く、週平均)



(注) 高齢単身世帯は男女とも65歳以上の単身世帯、高齢者夫婦世帯は夫65歳以上・妻60歳以上の夫婦のみ世帯

出所：総務省「社会生活基本調査(2016年)」より作成。図表5も同様。

単身高齢者が一人で過ごした時間（睡眠時間を除く）の内訳を見ると、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」（男性：3時間46分、女性：3時間17分）が男女とも最も長く、次いで男性は食事（1時間21分）、女性は「家事」（1時間51分）となっている。単身高齢者の日常生活は「一人でテレビを見ている」時間が長いことがうかがわれる（図表5）。

図表5 単身高齢者が一人で過ごした時間（睡眠時間を除く、週平均）の内訳

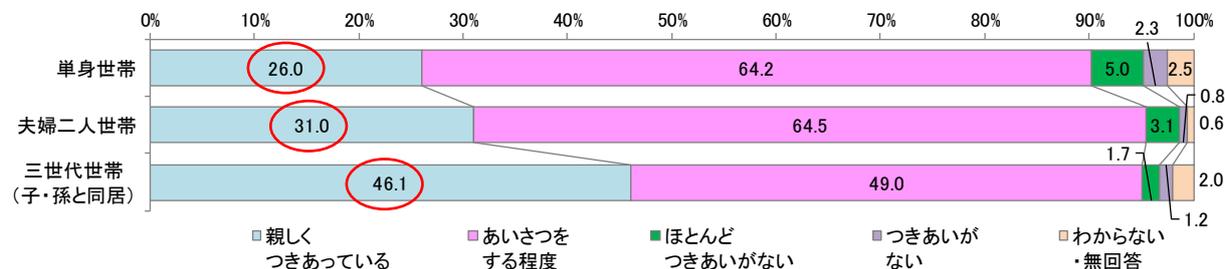


2. 高齢者の人づきあい

(1) 近所づきあい

内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査（2014年）」によると、近所づきあいの程度について「親しくつきあっている」と回答した人の割合は、三世帯世帯では46.1%、夫婦二世帯では31.0%であるが、単身世帯では26.0%に過ぎない。単身高齢者は親しく近所づきあいをしている人が相対的に少ないことがわかる（図表6）。

図表6 同居形態別 高齢者（60歳以上）の近所づきあいの程度

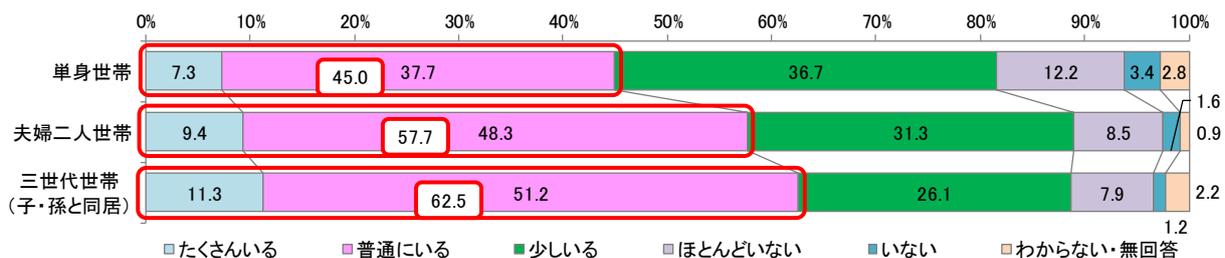


出所：内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査（2014年）」より作成。図表7～8も同じ。

(2) 親しい仲間・友人

親しい仲間・友人が「たくさんいる」・「普通にいる」との回答を合わせると、三世帯世帯は62.5%、夫婦二世帯は57.7%であるが、単身世帯は45.0%に過ぎない。単身高齢者は親しい仲間・友人も相対的に少ないと言える（図表7）。

図表7 同居形態別 高齢者（60歳以上）の親しい仲間・友人の有無



3. 同居形態別の生活満足度

日常生活の満足度も「満足」・「まあ満足」との回答を合わせると、三世帯世帯は73.4%、夫婦二世帯は72.0%であるが、単身世帯は58.5%に過ぎない。単身高齢者の日常生活満足度は「まあ満足」まで含めると5割を超えているものの、相対的には満足度が低いことがうかがえる（図表8）。

生活満足度は経済状況や健康状態によっても大きく変わるが、単身高齢者の生活満足度が相対的に低いことは社会的に孤立しやすいことも一因と考えられる。

図表8 同居形態別 高齢者（60歳以上）の日常生活満足度

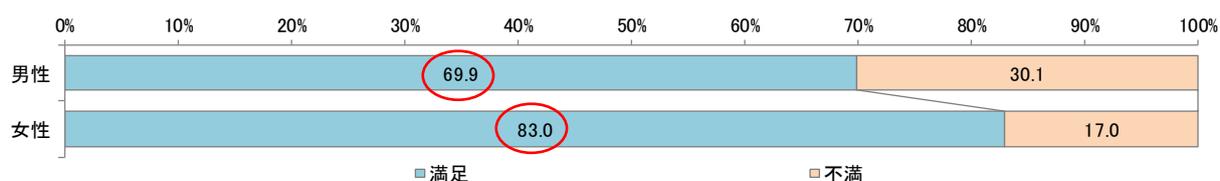


4. 単身高齢者の生活満足度

(1) 性別による生活満足度の相違

内閣府「一人暮らし高齢者に関する意識調査（2014年）」によると、男性の単身高齢者は生活に「満足」と回答した人の割合は69.9%であるのに対し、女性は83.0%が「満足」と回答している（図表9）。

図表9 男女別 単身高齢者（65歳以上）の生活満足度

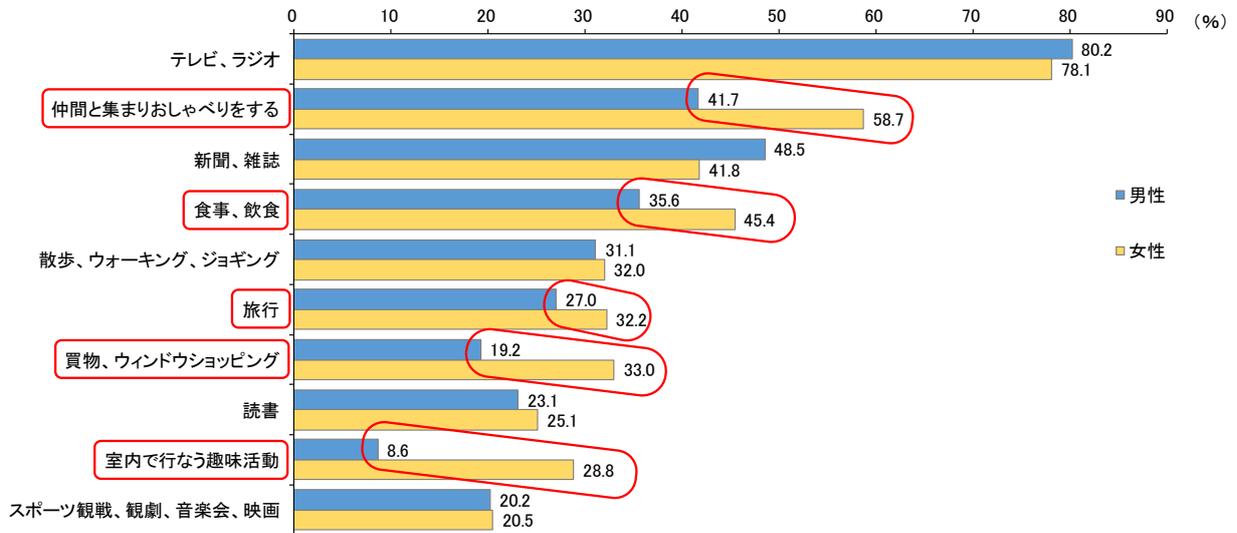


出所：内閣府「一人暮らし高齢者に関する意識調査（2014年）」より作成。図表10～12も同じ。

単身高齢者の「現在の楽しみ」を男女別に見ると、女性は「仲間と集まりおしゃべりする」、「食事、飲食」、「旅行」、「買物、ウィンドウショッピング」、「室内で行なう趣味活動」等の回答が男性よりも大幅に多い（図表10）。

仲間とおしゃべりはもちろんのこと、食事、飲食、旅行、趣味等も親しい友人や親族（子ども・孫・兄弟姉妹等）との交流の場となっていることが多いと推測される。女性は一人暮らしをしても、このように人との交流を楽しみにしている様子がうかがえ、これが生活満足度の向上につながっているのであろう。一方、男性の単身高齢者は自分の殻に閉じこもる傾向があり、女性よりも社会的に孤立する人が多いと考えられる。

図表 10 男女別 単身高齢者（65 歳以上）の「現在の楽しみ」（複数回答）

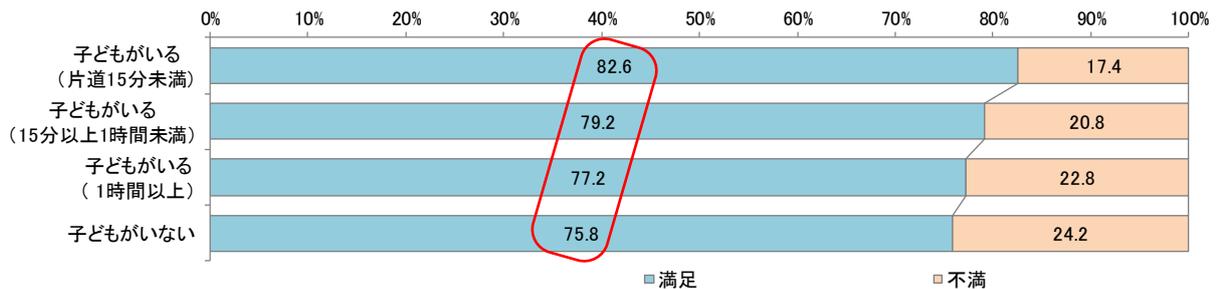


（2）子どもの有無・居住地と生活満足度

子どもがいない人よりも子どもがいる人のほうが生活に「満足」と回答した割合が高く、子どもがいる人の中では子どもが近くに居住している人ほど「満足」と回答した割合が高い（図表 11）。

一人暮らしであっても子どもがいれば何かの時には頼りになること、また子どもが近くに居住していれば子どもや孫との交流機会を増やしやすきことなどが生活満足度の向上につながっていると考えられる。ただし、子どもの有無や子どもの居住地の遠近によって、生活満足度にそれほど大きな差がある訳ではない。

図表 11 子どもの居住地別 単身高齢者（65 歳以上）の生活満足度

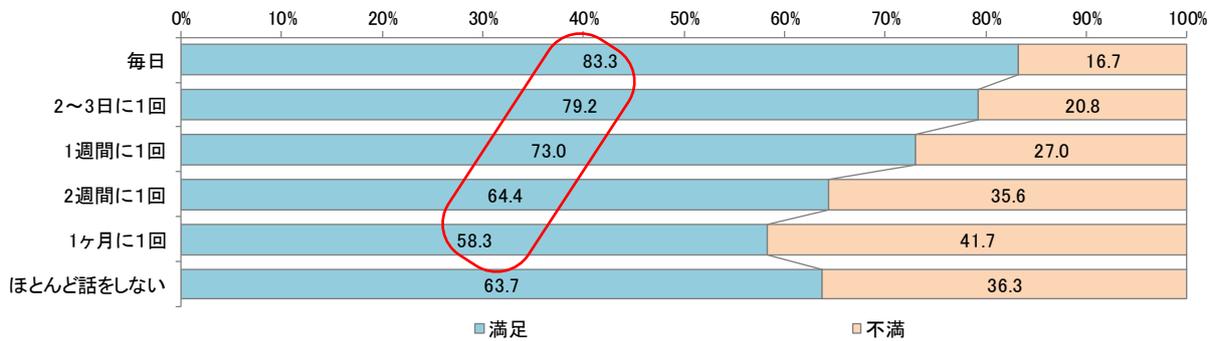


（3）会話の頻度と生活満足度

単身高齢者は一人で過ごす時間が長くなりやすいが、会話の頻度が高い人ほど生活に「満足」と回答している人の割合が高い。子どもの有無や子どもの居住地の遠近よりも会話の頻度のほうが生活満足度との関係が大きい様子が見て取れる（図表 12）。

子どもがいなくても（あるいは子どもが遠くに居住していても）親しい友人などとの交流機会が多く、会話や趣味・レジャー等を楽しむことができる単身高齢者の生活は充実していると言えよう。

図表 12 会話の頻度別 単身高齢者（65歳以上）の生活満足度



Ⅲ 大都市と地方の比較

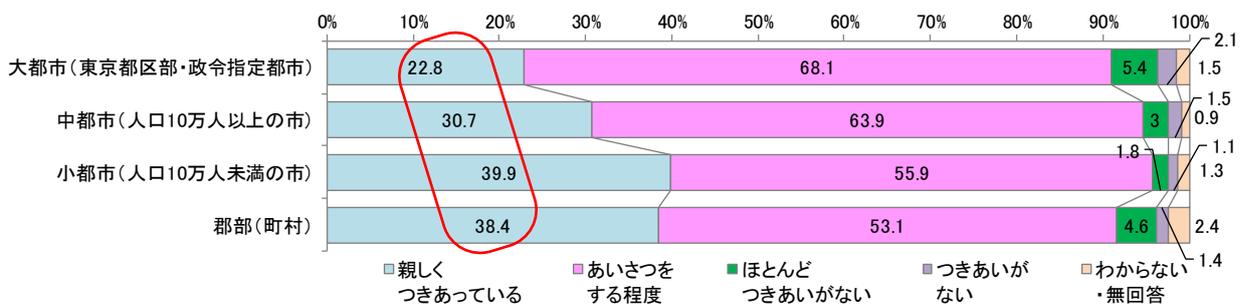
1. 孤独死に関する認識

(1) 近所づきあいの程度

内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査（2014年）」によると、都市の規模が小さいほど、親しく近所づきあいをしている人の割合が高くなる傾向が見られる（図表 13）。

ただし、前回調査（2009年）と比較すると、親しく近所づきあいしている人の割合は、大都市（36.8%→22.8%）、中都市（45.8%→30.7%）、小都市（55.2%→39.9%）、郡部（57.2%→38.4%）のいずれも大幅に低下しており、大都市だけではなく、地方でも近所づきあいが希薄化している様子がうかがえる。

図表 13 都市の規模別 高齢者（60歳以上）の近所づきあいの程度

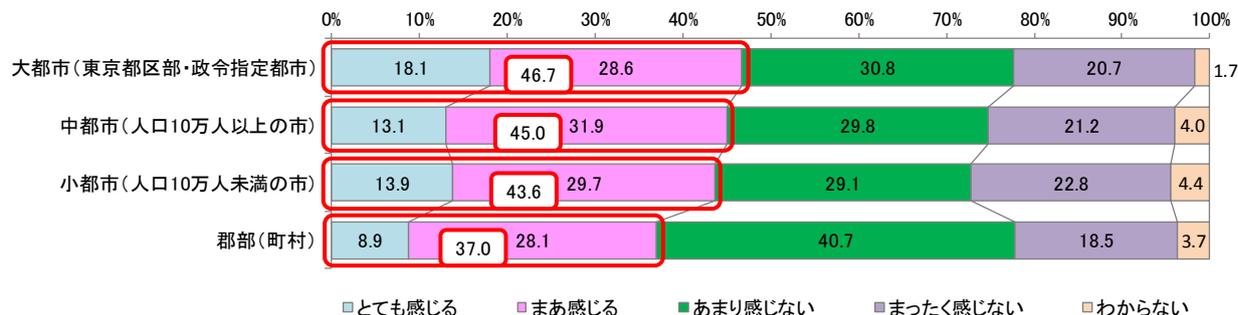


出所：内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査（2014年）」より作成

(2) 孤独死に関する認識

内閣府「一人暮らし高齢者に関する意識調査（2014年）」によると、都市の規模が大きいほど単身高齢者が孤独死を身近なものと感じる傾向があり、大都市では「とても感じる」と「まあ感じる」を合わせると46.7%に達する。これは大都市ほど近所づきあいが少ないことに起因している可能性が高い。ただし、郡部でも孤独死を身近に感じている人が37.0%も存在し、全国平均では44.5%の人が孤独死を身近に感じている（図表 14）。

図表 14 都市の規模別 単身高齢者（65 歳以上）が孤独死を身近に感じるかどうかの認識



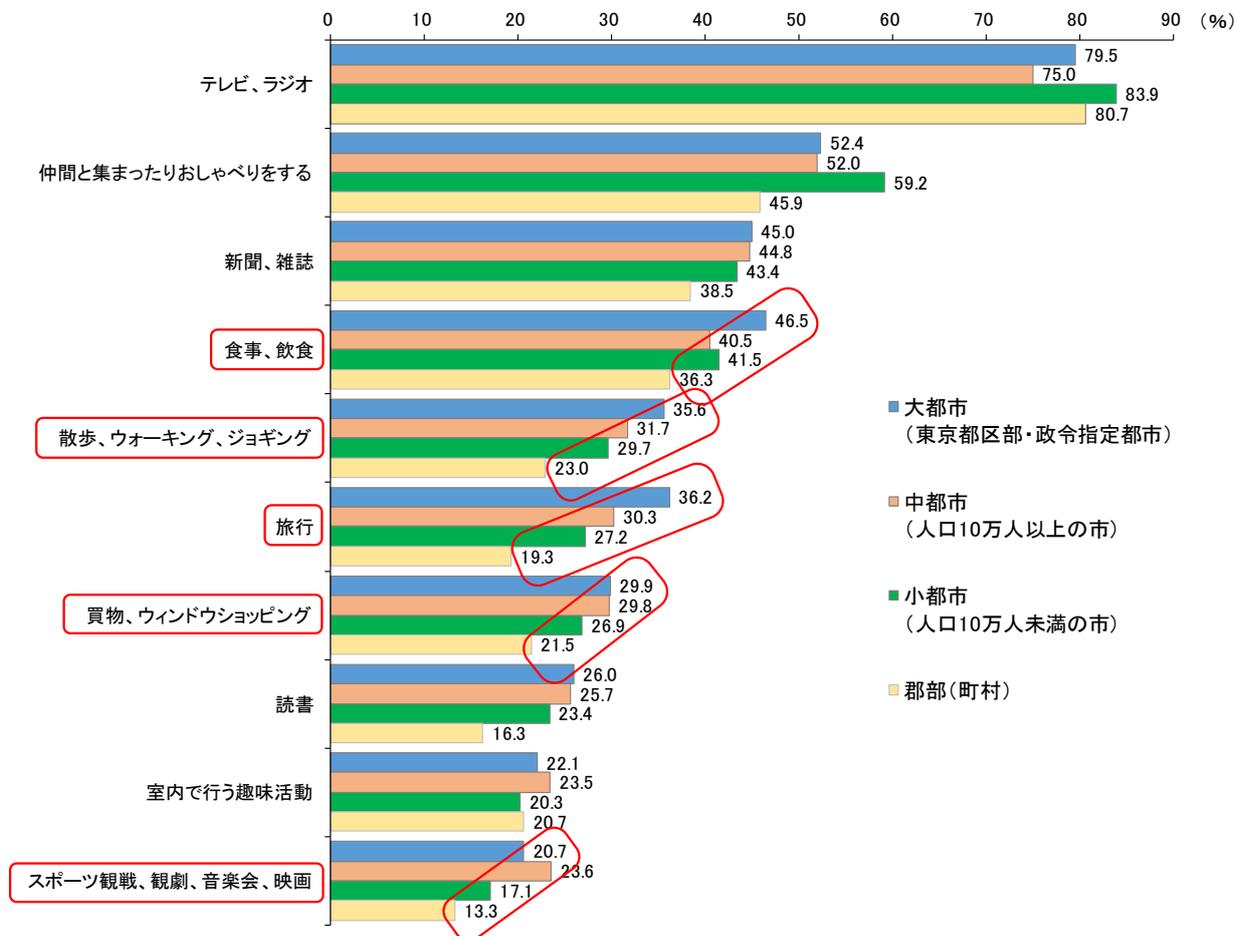
出所：内閣府「一人暮らし高齢者に関する意識調査（2014年）」より作成。図表 15～18 も同じ。

2. 単身高齢者の生活満足度

(1) 現在の楽しみと外出頻度

都市の規模が大きいほど、「食事、飲食」、「散歩、ウォーキング、ジョギング」、「旅行」、「買物、ウィンドウショッピング」、「スポーツ観戦、観劇、音楽会、映画」等を楽しみにしている単身高齢者の割合が高まる傾向が見られる（図表 15）。

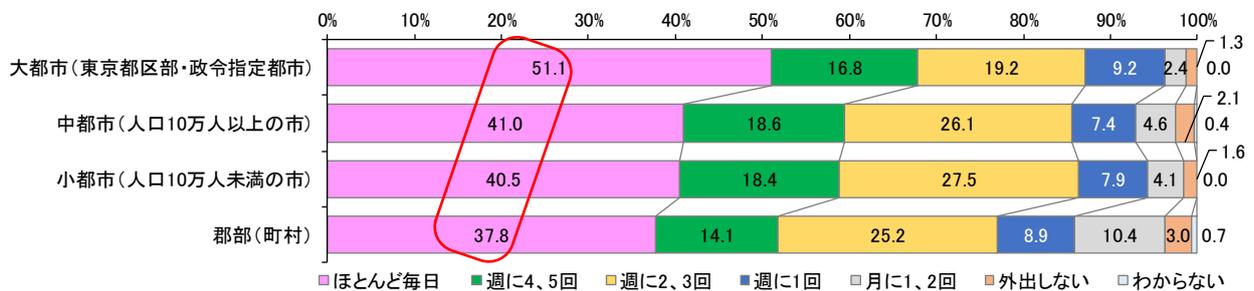
図表 15 都市の規模別 単身高齢者（65 歳以上）の「現在の楽しみ」（複数回答）



一般に大都市ほど商業施設や飲食店、スタジアム、劇場、コンサートホール、映画館等の施設が充実しており、鉄道やバス等の公共交通機関も発達しているため、「食事、飲食」、「買物、ウィンドウショッピング」、「スポーツ観戦、観劇、音楽会、映画」、「旅行」等を楽しみやすい環境にある。また、車社会の地方では「散歩、ウォーキング、ジョギング」を楽しみにくい面があるようだ。

上記のようなことを楽しむ環境が充実している大都市ほど、単身高齢者の外出頻度も高い傾向がある。大都市では「ほとんど毎日」外出している人が51.1%と5割を超えている（週に4、5回まで含めると67.9%）が、郡部では37.8%（週に4、5回まで含めても51.9%）にとどまっている（図表16）。

図表16 都市の規模別 単身高齢者（65歳以上）の外出頻度



(2) 都市の規模と生活満足度

都市の規模が大きくなるほど、単身高齢者の生活満足度も高くなるという傾向が見られる（大都市：83.6%、郡部：71.9%）。現在でも大都市より地方のほうが近所づきあいは相対的に活発であるが、大都市の単身高齢者は親しい友人や親族（子ども・孫・兄弟姉妹等）と食事・趣味などを楽しむ傾向が強く、その結果、生活満足度も地方よりも高くなっていると考えられる（図表17）。

地方よりも大都市のほうが単身高齢者の社会的孤立が深刻とのイメージがあるが、近年は地方でも近所づきあいが希薄化しつつあり、単身高齢者の社会的孤立は全国的な課題と認識すべきだろう。

図表17 都市の規模別 単身高齢者（65歳以上）の生活満足度

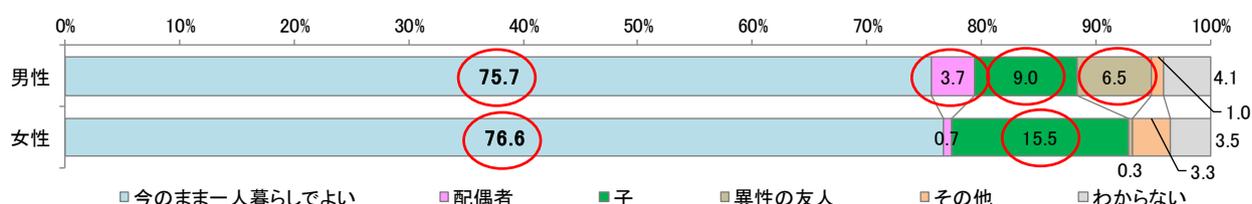


IV 社会的孤立の回避

1. 単身高齢者の同居の意向

内閣府「一人暮らし高齢者に関する意識調査（2014年）」によると、単身高齢者のうち男性の75.7%、女性の76.6%が「今のまま一人暮らしでよい」と回答している。次いで「子」との同居を望む人が男性の9.0%、女性の15.5%を占めている。男性は（結婚して）「配偶者」（3.7%）と同居、（結婚せずに）「異性の友人」（6.5%）と同居したいとの意向を持つ人が合わせて10.2%いるが、女性でそのような意向を持つ人は1.0%に過ぎず、男女で大きな差が見られる（図表18）。

図表18 男女別 単身高齢者（65歳以上）の今後の同居の意向



2. 行政・地域社会が果たすべき役割

(1) 見守りネットワークの再構築

単身高齢者の多くが「今のまま一人暮らしでよい」と回答しており、単身高齢者の社会的孤立を回避するために、行政・地域社会が果たすべき役割は大きい。

前述したとおり、大都市だけではなく地方においても「近所づきあい」が希薄化しており、かつてのような近隣住民による自発的な「声かけ」や「見守り」などは全国的に弱体化していると考えられる。「孤独死」を身近に感じる単身高齢者が全国で半数近く（44.5%）にも達しており、地域の実情に合った見守りネットワークを再構築していくことが喫緊の課題と言えよう。

すでに多くの自治体において、高齢者宅で何らかの異変（何日も同じ洗濯物が干したまま、昼間でも灯りがついたまま、新聞や郵便物がたまっている、等）が発見された場合、速やかに行政（役所・役場、地域包括支援センター等）や警察署・消防署等に連絡・通報する見守り活動が実施されている。今後は民間企業（宅配業者、郵便局、新聞配達店、保険会社、電気・ガス会社、生協、コンビニ、等）にさらなる協力を求め、見守りネットワークの充実・強化を図っていくことが必要である。

また、屋外で様子のおかしい高齢者を見かけた場合には、認知症による徘徊の可能性もあるため、地域住民や協力企業の従業員等がそのような高齢者に対して適切に対応（状況に応じて行政や警察署に連絡・通報）できるように、認知症サポーター（2018年末現在

で1,110万人)をさらに養成していくことが求められる。最近では、GPS等を活用して行方不明となった認知症高齢者の早期発見に努める自治体も見られる。

さらに、自治体の中には、緊急通報装置や緊急ペンダント(首から下げる小型の緊急通報装置)を単身高齢者等に貸与し、急病やけがなどの緊急時にはボタンを押すだけで、消防署や警備会社、近隣の協力者等に通報できるサービスを低廉な利用料で提供しているところもある。単身高齢者が安心して生活できるようにするためには、このようなシステムをさらに充実させていくことが必要と思われる。

(2) 単身高齢者の居場所づくり

単身高齢者には同居家族がおらず、仕事をリタイヤした後は職場で形成された人的ネットワークも次第に希薄となることが多いため、地域社会にその受け皿としての役割が求められる。現在、高齢者の介護予防のために住民が運営主体(市町村等が支援)の「通いの場」(サロン)が全国で設置されつつある。この「通いの場」が単身高齢者の「居場所」の一つになりうると考えられ、単身高齢者の社会的孤立を回避する方策として期待される。

JAGES(日本老年学的評価研究)の調査研究結果によると、「通いの場に行き、談笑したり、みんなで体操などをしたりすることで、1年後に外出する機会が増えた人は47%、会話する機会が増えた人は62%いた」、「通いの場に頻繁に参加している人は、そうでない人と比べ、5年間のうちに要介護認定を受ける可能性が5割低く、7年間のうちに認知症になる可能性が3割低い」ことなどが判明している(JAGES発行の冊子「健康な心と体をつくるヒント」より抜粋)。「通いの場」に参加することは、単身高齢者の社会的孤立の回避に寄与するだけでなく、認知症などの介護予防にも効果があることがわかる。

「通いの場」の形態はさまざまであるが、一般には公民館や自治会館、団地・マンションの集会室等を利用して、健康体操やお茶会、カラオケ、各種ゲーム等が週1回程度の頻度で開催されていることが多い。一部の地域では多くの高齢者が「通いの場」に参加し、一定の成果を収めている事例が見られるものの、これまでのところ、そのような事例はまだ少ないようである。その要因の一つとして、「通いの場」で用意されているコンテンツ(健康体操・趣味活動等)が「昔ながらのもの」が中心で、現在の高齢者(特に前期高齢者)のニーズを十分に満たしていないことが考えられる。多くの高齢者が参加したいと思えるような「通いの場」を構築していくためには、コンテンツを充実させることが不可欠であり、そのためには民間企業と提携し、民間企業が提供するサービス・ノウハウを積極的に取り入れていくことが必要と考える。

単身高齢者の中には、友人・親族と食事・趣味・買物などを楽しみ、社会的孤立とは無縁な人もいるが、自分の殻に閉じこもりがちの人には「通いの場」が人との交流の場となりうる。高齢者の介護予防だけでなく、新たな仲間づくりの拠点としても「通いの場」を有効活用する仕組みづくりが重要だろう。