

## Working Paper Series

No.58

「ひとりで暮らす」ということ  
Various aspects of living alone

石田 光規 (早稲田大学)  
Ishida Mitsunori

2022年02月



〒100-0011 東京都千代田区内幸町 2-2-3 日比谷国際ビル 6階

<http://www.ipss.go.jp>

本ワーキング・ペーパーの内容は全て執筆者の個人的見解であり、国立社会保障・人口問題研究所の見解を示すものではありません。

「ひとりで暮らす」ということ

石田光規

## 1 社会現象としての单身

### (1) 主流となった単身世帯

ひとりで暮らす。今ではわざわざ取り上げるほどのこともない現象であるが、かつては、あまり見られない居住形態であった。戦前であれば、そもそも「一人暮らし」用の居住施設などほとんどなかった。戦後も核家族化が進む 1970 年代までは、ひとりで暮らす機会は学生生活や社会人生活のほんの一時期であった。しかし、今や時代は変わった。図 1 は時代の移り変わりを象徴的に示している。

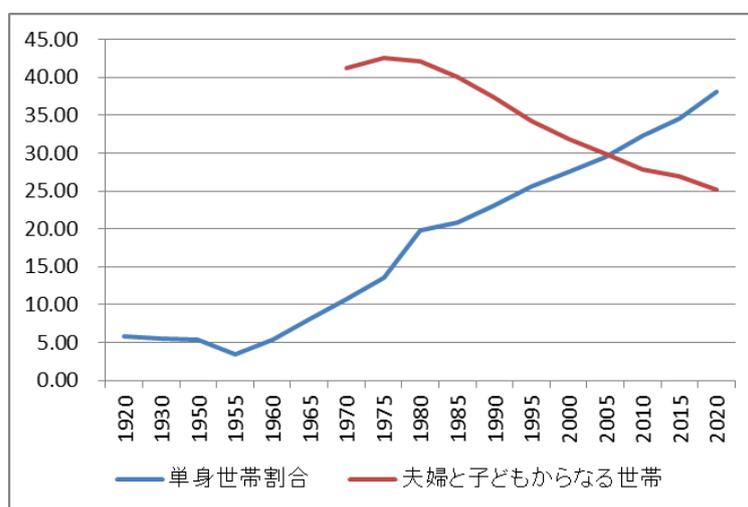


図 1 単身世帯と夫婦と子どもからなる世帯の推移（国勢調査から）

この図は、国勢調査の「一般世帯」に占める「単身世帯」と「夫婦と子どもからなる世帯」の割合の推移を示している。単身世帯は 1965 年までは全世帯の 10% も占めていない。1960 年より前は、ほんの 5% 前後を占めるに過ぎない。要するに、あまり見られない住まい方だったのである。

しかし、単身世帯の割合が 5% を明確に上回った 1965 年を境に、総世帯数に占める単身世帯の割合は右肩上がりに増えてゆく。この時期は、日本人の働き方がサラリーマン型に転じ、また、住まい方が nLDK 方式の住居に変わった時期でもある。世の中では、リビングやダイニングを備えた西洋風の住居に住む子育てサラリーマン世帯、すなわち、核家族世帯が主流になっていった。

単身世帯の数はまだ少ないものの、1970 年代には、新聞紙上で単身世帯の増加を問題視する記事が見られるようになる。そのさい注目されたのは、若年の核家族から切り離された一人暮らしの高齢者である。新聞では都市に住む「一人暮らし高齢者」の問題が取り上げられ、1970 年に東京都の社会福祉協議会が「一人暮らし老人実態調査」を行った。とはいえ

「一人暮らし」は社会的に注目される事象ではなかった。

2000年代に入ると、単身世帯の比率は、これまで日本社会の「主流」を占めてきた「夫婦と子どもからなる世帯」すなわち核家族の比率にほぼ並び、2010年の国勢調査ではついに抜き去る。今や、比率ベースでいえば、日本社会の「標準」は単身世帯なのである。

## (2)「問題」としての把握

数の増加とともに、単身世帯への社会的注目も高まってゆく。藤森克彦は、『単身急増社会の衝撃』(2010)、『単身急増社会の希望』(2017)と名付けた書籍を出版し、日本社会が急速に単身化したこと、それに対応した社会システムを構築する必要があることを指摘している。

単身世帯の増加とともに、孤独・孤立への注目も高まっている。単身とは文字どおり「ひとり」で生活を送るということだ。「ひとり」である人が増えることにより、孤独・孤立が問題化する。これが孤独・孤立に注目が集まった理由である。その嚆矢となったのはNHKで放送された一連の特集番組である。

NHKは、2005年9月24日に放送されたNHKスペシャル『ひとり団地の一室で』において、誰にも看取られず亡くなる「孤独死」の特集をした。この報道への反響は大きく、その後、政府は2007年に「孤独死防止推進事業」を開始している。

2010年1月31日には、NHKスペシャルで『無縁社会～"無縁死" 3万2千人の衝撃～』が放送され、孤独死への注目はさらに高まった。番組のタイトルである「無縁社会」は、その年の流行語大賞にノミネートされるほど知れ渡り、日本社会にはちょっとした「無縁」ブームが到来した。2020年には新型コロナウイルス感染症の被害の拡大、孤独・孤立に対する問題意識の高まりを受けて、内閣官房に孤独・孤立対策担当室が設置された。

他方、「ひとり」を問題視する風潮や言説を否定的にとらえる動きも存在する。その代表的論者が、上野千鶴子である。上野は著書『おひとりさまの老後』において、人びとは誰もが「ひとり」になることを指摘したうえで、ひとりの利点や一人の生活を楽しむコツを提示している。同様に孤独を推奨する言説は多い。

## (3)本論考の視座

とはいえ、「ひとり」を問題視する論調のほうが若干勝っているのは事実だし、孤独・孤立の負の影響については、さまざまな研究で指摘されている。だからこそ、行政も、本腰を入れて対策を練っているのである。では、何が問題で、どういったリスクが潜んでいるのか。

本論文では、「ひとり」のなかでも主流化した単身世帯に焦点をあて、ひとりで暮らす人がどのような特性をもち、どういったリスクにさらされているのか検討する。そのさい、大規模データを用いて、一人暮らしをする人の実相をモノグラフ的に明らかにする。したがって、論文というよりも研究報告の意味合いが強い。

分析検討には、国立社会保障・人口問題研究所が2017年に実施した『生活と支え合いに関する調査』の結果を用いる。分析の際には、世帯票と個人票を合併して使用する。また、直感的なわかりやすさを重視して、クロス集計で結果を提示してゆく。

## 2 単身者の背景

(1)基本的な属性と単身生活との関連

第1節で世帯ベースで単身世帯は標準になったと述べたが、人口ベースで見るとまだそれほどでもない。2015年の国勢調査では、全人口の14.5%、2020年の国勢調査では16.8%がひとりで暮らしている。2017年に行われた『生活と支え合いに関する調査』では、欠損値を除くと2046ケース、12%の人びとが一人暮らしである。国勢調査よりはやや少ない。

表1には、どのような人が単身になる傾向が見られるのか、性別、年齢階級、婚姻形態、就業状況別にまとめている。なお、就業状況については、男女で意味合いが異なるため、男女別に数値を算出した。また、ほかよりも単身者が多いカテゴリーは太字にしている。

表1 基本属性と単身傾向

		その他	単身	N			その他	単身	N
性別	男性	88.2%	11.8%	8206	現在の就業状況・ 男性	仕事をしている	89.9%	10.1%	5621
	女性	87.8%	12.2%	8889		求職中	83.5%	<b>16.5%</b>	460
	合計	88.0%	12.0%	17095		非求職・学生	84.9%	<b>15.1%</b>	1747
年齢階級	39歳まで	91.2%	8.8%	4047	現在の就業状況・ 女性	仕事をしている	88.4%	11.6%	7828
	40・50代	90.9%	9.1%	5647		求職中	90.5%	9.5%	4564
	60歳以上	84.2%	<b>15.8%</b>	7401		非求職・学生	91.3%	8.7%	652
	合計	88.0%	12.0%	17095		合計	85.3%	<b>14.7%</b>	3033
婚姻形態	未婚・離婚	72.1%	<b>27.9%</b>	4446		合計	88.6%	11.4%	8249
	既婚	98.5%	1.5%	10977					
	死別	55.2%	<b>44.8%</b>	1345					
	合計	88.0%	12.0%	16768					

表を見るとすぐに気づくのが、婚姻形態の影響の強さである。既婚者で単身の人はずか1.5%にとどまる。つまり、結婚すればほぼすべての人が単身ではなくなる。婚姻形態の分析でこの単純な事実が確認された。他方、死別者、未婚・離婚者はそれぞれ44.8%、27.9%と、かなり多くの人が単身で生活をしている。

日本社会で未婚者が増え続けている事実に鑑みると、結婚イコール共同生活の図式を示した結果は、簡単に見過ごすことはできない。今後、日本社会では、さらに単身者が増え続けると予測される。

性別による違いはあまり見られず、年齢階級では60歳以上の高齢層の単身比率が15.8%とやや高い。これは死別者の単身率の高さと関連しているのだろう。ちなみに、単身者率で男女差が見られないのは、若年・中年では男性に、高齢層では女性に単身者が多く見られるからだ。

就業状況については、男性は仕事を探している・探していないにかかわらず、仕事に就いていない人の単身者率が高く(16.5%、15.1%)、女性は仕事を探していない人の単身者率が高い(14.7%)。女性の結果は、高齢で夫と死別した女性の単身者率の高さを反映したものであろう。

(2)健康・社会階層と単身

次に、健康および社会階層と単身生活との関連を検討してみよう。表2は最終学歴、健康

状態、現在の暮らし向き、15歳時の暮らし向きと世帯状況との関連を示している。

表2 健康・社会階層と単身傾向

		その他	単身	N			その他	単身	N
最後に通った学校	小・中学校	81.5%	<b>18.5%</b>	2050	暮らし向き	大変・ややゆとり	88.0%	12.0%	1873
	高校	89.2%	10.8%	6871		ふつう	88.7%	11.3%	9181
	短大・高専	92.5%	7.5%	1739		大変・やや苦しい	87.2%	12.8%	5700
	大学・大学院	87.4%	12.6%	4153		合計	88.1%	11.9%	16754
	その他	89.7%	10.3%	1778		15歳時暮らし向き	大変・ややゆとり	88.7%	11.3%
	合計	88.2%	11.8%	16591	ふつう		88.7%	11.3%	9424
健康状態	よい・まあよい	89.2%	10.8%	7768	大変・やや苦しい	87.3%	12.7%	4488	
	ふつう	88.5%	11.5%	6321	合計	88.3%	11.7%	16361	
	あまりよくない・よくない	84.1%	<b>15.9%</b>	2933					
	合計	88.0%	12.0%	17022					

最終学歴については、小・中学校の人（18.5%）、健康状態については「よくない」「あまりよくない」人（15.9%）に単身者が多く見られる。つまり、いわゆる「恵まれない」側の人に単身者が多いのである。本来助けが必要であろう健康状態のよくない人に単身者が多いのは皮肉な結果である。

一方、経済状況については、15歳の時の暮らし向き、現在の暮らし向きいずれにおいても、単身者率の増減にあまり違いはない。経済状況は婚姻とは関連があるものの、単身か否かということには関連がないようだ。

### 3 一人で暮らすことは「問題」なのか

#### (1)一人暮らしと精神的健康および孤独・孤立

では、一人で暮らすことに何か問題はあるのだろうか。その点を検討してみよう。表4は「何かに絶望的だと感じた」「自分は価値のない人間だと感じた」という質問への回答を世帯類型別（単身とそれ以外）にまとめたものである。特徴的な数値は太字にしている。

表4 世帯類型別の精神的健康

		いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない	N
絶望的だと感じた	その他	2.3%	3.2%	13.8%	22.1%	58.5%	14818
	単身	3.4%	3.7%	15.4%	24.2%	53.3%	2009
	合計	2.4%	3.3%	14.0%	22.4%	57.9%	16827
価値のない人間だと感じた	その他	2.0%	2.5%	11.0%	19.8%	64.7%	14816
	単身	4.4%	3.3%	12.9%	21.2%	<b>58.2%</b>	2005
	合計	2.3%	2.6%	11.3%	19.9%	63.9%	16821

これを見ると単身者とそのほかの人びとで精神的な健康度合いはあまり変わらないことがわかる。あるていどの差が見られるのは、「自分は価値のない人間だと感じた」という質問に「まったくない」と答えた人が単身者ではやや少ない。とはいえ、単身者の精神衛生が目立って悪いとは言えない。では、一人暮らしに「問題なし」と言い切れるだろうか。

表 5 世帯類型別の援助関係

		いる	いない	頼らない	N
喜び悲しみの分かち合い	その他	93.2%	4.2%	2.7%	14004
	単身	80.0%	<b>14.5%</b>	<b>5.6%</b>	1852
	合計	91.6%	5.4%	3.0%	15856
愚痴を聞く	その他	89.4%	5.4%	5.2%	14041
	単身	77.4%	<b>13.3%</b>	<b>9.3%</b>	1846
ちょっとした手助け	その他	87.3%	6.0%	6.7%	13971
	単身	69.2%	<b>17.3%</b>	<b>13.6%</b>	1849
	合計	85.1%	7.3%	7.5%	15820

表 6 世帯類型別の会話頻度

		毎日	2-3日に1回	4日に1回以下	N
その他	単身	94.2%	3.2%	2.5%	14736
	合計	<b>68.0%</b>	<b>18.7%</b>	<b>13.3%</b>	1975
	合計	91.1%	5.1%	3.8%	16711

表 5、表 6 は回答者の人付き合いのていどを世帯類型別にまとめたものである。表 5 は「喜びや悲しみを分かち合うこと」「愚痴を聞いてくれること」「日頃のちょっとした手助け」について、頼れる人が「いる」か「いない」か、あるいは「頼らない」かを尋ねた質問への回答、表 6 は「ふだんどの程度、人と会話や世間話をしますか」という質問への回答である。

これを見ると、単身者は3つの項目いずれにおいても、頼る人が「いない」または「頼らない」人が多いことがわかる。そのほかの世帯に比べると10ポイントほど多くの人頼る人は「いない」と答えている。

同様に会話の頻度も少ない。誰かと毎日話す人は、驚くことに7割を切っている。2・3日に1回しか会話をしない人は2割ほどおり、4日に1回以下しか話さない人も、1割以上いる。単身ではない人のおおよそ95%が「毎日」会話をしているのと対照的である。同居人の不在はネットワークを縮小させ、会話すらもなくしてしまうのである。

(2)援助関係、会話頻度と精神的健康

ではなぜ、一人暮らしが問題なのかというと、三段論法的ではあるが、援助関係の少なさや会話の少なさは、精神的健康の悪さにつながるからである。表 7、表 8 を見てほしい。この表は、表 4 の精神的健康の分布を援助関係別（「喜び悲しみの分かち合い」相手が「いる」「いない」「頼らない」）、会話頻度別に示している。ここから援助関係のない人、会話の少ない人の精神的な健康の悪さを読み取ることができる。

表 7 喜び悲しみの分かち合い相手と精神的健康との関連

		いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない	N
絶望的だと感じた	いる	1.9%	2.8%	13.5%	22.4%	59.3%	15643
	いない	<b>8.9%</b>	<b>9.2%</b>	<b>21.5%</b>	23.9%	<b>36.6%</b>	913
	頼らない	4.5%	5.5%	15.3%	19.3%	55.3%	528
	合計	2.4%	3.3%	14.0%	22.4%	58.0%	17084
価値のない人間だと感じた	いる	1.6%	2.2%	10.4%	20.1%	65.8%	15632
	いない	<b>11.7%</b>	<b>7.5%</b>	<b>22.0%</b>	21.2%	<b>37.6%</b>	915
	頼らない	5.7%	5.1%	13.6%	16.9%	58.7%	528
	合計	2.3%	2.5%	11.1%	20.0%	64.1%	17075

表 8 会話頻度別の精神的健康

		いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない	N
絶望的だと感じた	毎日	2.1%	3.0%	13.6%	21.9%	59.3%	16383
	2-3日に1回	<b>4.3%</b>	<b>4.7%</b>	<b>16.1%</b>	<b>30.0%</b>	<b>44.8%</b>	886
	4日に1回以下	<b>7.5%</b>	<b>7.1%</b>	<b>21.0%</b>	<b>25.7%</b>	<b>38.6%</b>	676
	合計	2.5%	3.3%	14.0%	22.4%	57.8%	17945
価値のない人間だと感じた	毎日	1.9%	2.3%	10.5%	19.5%	65.9%	16377
	2-3日に1回	<b>4.2%</b>	<b>4.4%</b>	<b>17.8%</b>	26.9%	<b>46.7%</b>	886
	4日に1回以下	<b>10.1%</b>	<b>6.7%</b>	<b>19.8%</b>	24.1%	<b>39.3%</b>	672
	合計	2.3%	2.5%	11.2%	20.0%	63.9%	17935

喜び悲しみを分かち合う相手がいる人の60%弱は絶望感を「まったく」感じていないし、65%は自身を価値のない人間だと「まったく」感じていない。一方、そうした相手のいない人は、絶望感や価値のない人間だと「まったく」感じていない人は、35%強にとどまる。そうした気持ちを「いつも」感じている人も10%前後いる。

会話頻度についても同様であり、人との会話が減るほど絶望感や価値のない人間だと「まったく」感じていない人は減ってゆく。他方、そうした気持ちを「いつも」「たいてい」「ときどき」感じる人は増えてゆく。

本来的に「ひとり」である一人暮らしの人は、人の輪から外れやすい。ゆえに、こうした人びとは精神面でのリスクも背負いやすいのである。

#### 4 人の輪から外れやすい一人暮らし

##### (1)一人暮らしの男女、若年・中年・高年の人間関係

では、一人暮らしの人でも、人の輪から外れやすい人はどういった人たちなのだろうか。もう少し細かく分析してみよう。表9は分析対象を単身者に限定し、性別、年齢階級別に援助関係（「喜び悲しみの分かち合い」相手が「いる」「いない」「頼らない」）、会話頻度の分布を示している。

表 9 性別、年齢階級別の会話頻度、援助関係（単身者のみ）

		会話頻度			N	喜び悲しみの分かち合い			N
		毎日	2-3日に1回	4日に1回以下		いる	いない	頼らない	
性別	男性	66.3%	16.8%	16.8%	927	68.6%	<b>22.5%</b>	<b>8.9%</b>	877
	女性	69.5%	20.3%	10.2%	1048	90.2%	7.3%	2.6%	975
年齢階級	39歳まで	86.7%	7.6%	5.7%	353	86.8%	8.3%	4.9%	349
	40・50代	77.4%	11.1%	11.5%	505	78.1%	<b>15.3%</b>	6.6%	483
	60歳以上	<b>57.8%</b>	<b>25.6%</b>	<b>16.6%</b>	1117	78.5%	<b>16.2%</b>	5.3%	1020
合計		68.0%	18.7%	13.3%	1975	80.0%	14.5%	5.6%	1852

会話頻度については、性別による違いはあまり見られない。男女ともに65%以上の人が毎日会話をしている。

一方、年齢による差は顕著である。60歳以上の一人暮らしで毎日会話をしている人は、わず

か 57.8%にとどまる。表には載せていないが、60 歳以上で一人暮らしではない人の 90.7% は毎日会話をしており、単身高齢層の会話の少なさは突出している。4 日に 1 回以下しか会話しなない人も 16.6%とかなり多い。

喜び悲しみを分かち合う相手については、年齢よりもむしろ性別の差が顕著である。40・50 代の中年層、60 歳以上の高齢層にも、喜び悲しみを分かち合う相手が「いない」人は多いものの（15.3%、16.2%）、男性単身者の援助関係の少なさは突出している。

一人暮らしの男性で喜び悲しみを分かち合う相手が「いる」人は 70%を切っており、22.5% の人はそうした相手を確保していない。つまり、一人暮らしの男性の 5 人に 1 人以上は、喜び悲しみを分かち合う相手がいないのである。この点について「頼らない」人を合わせると、一人暮らしの男性のほぼ 3 人に 1 人は、喜びや悲しみを誰とも分かち合わないのである。

(2)一人暮らしで健康状態の悪い人、経済状況の悪い人の援助関係

次に、健康状態、暮らし向き別に単身世帯の援助関係を確認してみよう（表 10）。かなり興味深い結果が見られている。

表 10 健康状態別、暮らし向き別の会話頻度、援助関係（単身者のみ）

		会話頻度			N	喜び悲しみの分かち合い			N
		毎日	2-3日に1回	4日に1回以下		いる	いない	頼らない	
健康状態	よい	84.4%	8.0%	7.5%	411	87.2%	7.7%	5.1%	390
	まあよい	77.9%	14.6%	7.4%	417	84.0%	9.8%	6.3%	400
	ふつう	<b>66.7%</b>	<b>19.6%</b>	<b>13.7%</b>	699	78.3%	<b>15.5%</b>	6.2%	644
	あまりよくない	<b>49.4%</b>	<b>30.8%</b>	<b>19.8%</b>	354	74.0%	<b>21.5%</b>	4.5%	331
	よくない	<b>30.7%</b>	<b>29.5%</b>	<b>39.8%</b>	88	62.2%	<b>34.1%</b>	3.7%	82
	合計	68.1%	18.6%	13.4%	1969	79.9%	14.5%	5.6%	1847
暮らし向き	大変ゆとりがある	81.6%	10.5%	7.9%	38	81.1%	8.1%	10.8%	37
	ややゆとりがある	82.6%	13.6%	3.8%	184	89.4%	6.7%	3.9%	179
	普通	<b>73.3%</b>	<b>16.9%</b>	<b>9.8%</b>	1021	83.0%	<b>11.2%</b>	5.8%	964
	やや苦しい	<b>58.4%</b>	<b>23.4%</b>	<b>18.2%</b>	522	76.6%	<b>18.0%</b>	5.3%	488
	大変苦しい	<b>49.7%</b>	<b>20.5%</b>	<b>29.7%</b>	185	61.4%	<b>33.3%</b>	5.3%	171
	合計	68.1%	18.6%	13.3%	1950	79.9%	14.6%	5.5%	1839

健康状態で見ても、暮らし向きで見ても、より厳しい状況にある人ほど、関係性が乏しいことがわかる。驚くべきは数値の下落傾向である。健康状態については、「ふつう」より下の人の会話頻度が急速に低下し、健康状態が「よくない」人で毎日会話をする人はわずか 30.7%しかいない。一方、4 日に 1 回以下しか会話をしない人は 4 割弱もいる。

喜び悲しみを分かち合う相手についても傾向は似ている。健康状態が「ふつう」の人は「まあよい」人に比べると、喜び悲しみを分かち合う相手が「いない」人が格段に多くなる。健康状態が「よくない」人にいたっては 34.1%、じつに 3 人に 1 人以上の人が喜び悲しみを分かち合う相手を確保していない。

暮らし向きと会話頻度、喜び悲しみを分かち合う相手との関連についても、同様の傾向を示している。つまり、「普通」の人以降、急速に会話頻度が低下し、また、喜び悲しみを分かち合う相手が「いない」人が増える。暮らし向きが「大変苦しい」人の半数以上は、2・

3日に1回かそれ以下しか人と会話をしておらず、また、33.3%の人が喜び悲しみを分かち合う相手がいない。

一人暮らしでない場合は、健康と経済状況の影響はそれほど強くはない。誰かと一緒に住んでいる人であれば、健康状態のよくない人の84.6%、暮らし向きの大変苦しい人の89.8%は毎日誰かと会話をしている。喜び悲しみを分かち合う相手がいない人も、健康状態のよくない人で12.1%、暮らし向きの大変苦しい人で10.5%にとどまる。

### (3)一人暮らしの問題

(1)と(2)の結果を併せて考えると、一人暮らしの人が抱える問題が見えてくる。一人暮らしの人は、年を重ねる、あるいは健康を損なう、経済的に苦境に陥るといった条件が重なると、とたんに関係から阻害されるリスクが高くなる。若く、健康的で、経済力があれば、つながりは保てるものの、そういった人は限られている。

誰もが年をとってゆくし、健康状態や暮らし向きがふつうの人ですらも、つながりから外れてゆく傾向が顕著に見られる。ここから、一人暮らしはつながりの格差が非常に大きい生活様式だと結論づけられる。

## 5 複合的な要因の検討

### (1)性別、年齢階級、健康状態別の人間関係

最後に、これまで用いてきた変数を組み合わせつつ、一人暮らしで、かつ、どのような人がつながりの輪から外れやすいのか検討する。

表11は性別、年齢階級、健康状態別に会話頻度、喜び悲しみを分かち合う相手の有無の分布をまとめている。健康状態は5カテゴリーのままだと極端に標本数の少ないセルが生じるため、「よい・まあよい」「ふつう」「あまりよくない・よくない」の3カテゴリーにした。若年女性で健康状態がよくない人は6ケースまたは5ケースしか見られないので、参考として扱う。

会話頻度については、性別、年代問わず、健康状態の悪い人の会話頻度が少ない。また、性別で言えば女性よりも男性、年代では若年層、中年層、高年層の順に会話頻度が少なくなる。

健康状態がよくない、または、あまりよくない人で60歳以上の人は、女性は47.8%、男性はわずか36.6%しか毎日会話をしていない。健康状態がふつうの人でも、男性はどの年齢層においてもあまり会話をしていない。現役で仕事をしているであろう若年層、中年層ですら、毎日会話をしている人は、それぞれ77.8%、68.2%しかいない。また、中年層は健康状態が「ふつう」の人でも、15%以上は4日に1回以下しか会話をしていない。この事実には驚きを禁じ得ない。

喜び悲しみを分かち合う相手については、性別、年代問わず健康状態の悪い人にそうした相手がいない人が多いものの、男性の厳しさが際立っている。健康状態の悪い一人暮らしの男性で喜び悲しみを分かち合う相手がいない人は、若年層は20%にとどまっているものの、中年層になるとその値が40%に跳ね上がり、高年層もほぼ同じ37.3%もいる。

表 11 性別・年齢階級・健康状態を考慮した援助関係の分布

性別	年齢階級	健康状態	会話頻度				喜び悲しみの分かち合い			
			毎日	2-3日に1回	4日に1回以下	N	いる	いない	頼らない	N
女性	39歳まで	よい・まあよい	92.1%	7.0%	0.9%	114	95.5%	3.6%	0.9%	112
		ふつう	88.9%	3.7%	7.4%	27	88.9%	11.1%	0.0%	27
		あまりよくない・よくない	<b>50.0%</b>	0.0%	<b>50.0%</b>	6	<b>60.0%</b>	<b>20.0%</b>	<b>20.0%</b>	5
		合計	89.8%	6.1%	4.1%	147	93.1%	5.6%	1.4%	144
	40・50代	よい・まあよい	92.2%	7.8%	0.0%	90	95.3%	3.5%	1.2%	86
		ふつう	86.6%	6.1%	7.3%	82	94.9%	2.5%	2.5%	79
		あまりよくない・よくない	<b>58.6%</b>	<b>13.8%</b>	<b>27.6%</b>	29	89.3%	<b>10.7%</b>	0.0%	28
		合計	85.1%	8.0%	7.0%	201	94.3%	4.1%	1.6%	193
	60歳以上	よい・まあよい	71.8%	20.2%	8.0%	188	92.1%	3.4%	4.5%	178
		ふつう	<b>64.0%</b>	<b>25.1%</b>	<b>11.0%</b>	283	89.4%	7.5%	3.1%	254
		あまりよくない・よくない	<b>47.8%</b>	<b>33.9%</b>	<b>18.3%</b>	224	83.2%	<b>14.9%</b>	2.0%	202
		合計	60.9%	26.6%	12.5%	695	88.2%	8.7%	3.2%	634
男性	39歳まで	よい・まあよい	87.7%	6.5%	5.8%	155	83.1%	9.7%	7.1%	154
		ふつう	<b>77.8%</b>	<b>19.4%</b>	2.8%	36	80.6%	8.3%	11.1%	36
		あまりよくない・よくない	<b>66.7%</b>	<b>6.7%</b>	<b>26.7%</b>	15	80.0%	<b>20.0%</b>	0.0%	15
		合計	84.5%	8.7%	6.8%	206	82.4%	10.2%	7.3%	205
	40・50代	よい・まあよい	83.9%	7.4%	8.7%	149	78.7%	13.5%	7.8%	141
		ふつう	<b>68.2%</b>	<b>15.5%</b>	<b>16.4%</b>	110	<b>58.7%</b>	<b>27.9%</b>	13.5%	104
		あまりよくない・よくない	<b>44.4%</b>	<b>26.7%</b>	<b>28.9%</b>	45	<b>51.1%</b>	<b>40.0%</b>	8.9%	45
		合計	72.4%	13.2%	14.5%	304	67.2%	22.8%	10.0%	290
	60歳以上	よい・まあよい	66.7%	15.2%	18.2%	132	70.6%	18.5%	10.9%	119
		ふつう	<b>54.0%</b>	<b>22.4%</b>	<b>23.6%</b>	161	<b>61.1%</b>	<b>30.6%</b>	8.3%	144
		あまりよくない・よくない	<b>36.6%</b>	<b>34.1%</b>	<b>29.3%</b>	123	<b>55.1%</b>	<b>37.3%</b>	7.6%	118
		合計	52.9%	23.6%	23.6%	416	62.2%	28.9%	8.9%	381

ほかにも男性には、健康状態のよい人と悪い人との差が大きい、そうした相手をそもそも持とうとしない人が一定数いるといった特徴が見られる。女性については、健康状態のよい人と悪い人との差は、ケース数の少ない若年層を除くと、大きくても 11.5 ポイントにとどまる。男性は若年層こそ、その差は 11.3 ポイントにとどまるものの、中年層では 26.5 ポイント、高年層では 18.8 ポイントもの差がある。

会話頻度と喜び悲しみを分かち合う相手のふたつの結果を総合すると、男性は総じて女性よりもつながりがうすく、男性のなかでの差も大きいことが明らかである。また、男性はふつうの健康状態であっても、つながりからかなり阻害された状況にある。

(2) 性別、年齢階級、経済状況別の人間関係

次に、性別、年齢階級、暮らし向きを加味して一人暮らしの人びとの人間関係を見てみよう。表 11 は性別、年齢階級、暮らし向き別の会話頻度、喜び悲しみを分かち合う相手の有無の分布である。

表 11 性別・年齢階級・暮らし向きを考慮した援助関係の分布

性別	年齢階級	暮らし向き	会話頻度				喜び悲しみの分かち合い			
			毎日	2-3日に1回	4日に1回以下	N	いる	いない	頼らない	N
女性	39歳まで	大変ゆとり・ややゆとり	87.5%	4.2%	8.3%	24	95.5%	0.0%	4.5%	22
		ふつう	89.8%	8.0%	2.3%	88	94.3%	<b>5.7%</b>	0.0%	88
		やや苦しい・大変苦しい	91.4%	2.9%	5.7%	35	88.2%	<b>8.8%</b>	2.9%	34
		合計	89.8%	6.1%	4.1%	147	93.1%	5.6%	1.4%	144
	40・50代	大変ゆとり・ややゆとり	95.7%	4.3%	0.0%	23	100.0%	0.0%	0.0%	22
		ふつう	86.2%	8.3%	5.5%	109	94.4%	3.7%	1.9%	107
		やや苦しい・大変苦しい	<b>79.4%</b>	<b>8.8%</b>	<b>11.8%</b>	68	92.1%	<b>6.3%</b>	1.6%	63
		合計	85.0%	8.0%	7.0%	200	94.3%	4.2%	1.6%	192
	60歳以上	大変ゆとり・ややゆとり	63.5%	34.6%	1.9%	52	98.0%	2.0%	0.0%	51
		ふつう	66.8%	22.7%	10.4%	374	90.9%	5.9%	3.2%	340
		やや苦しい・大変苦しい	<b>51.2%</b>	<b>30.8%</b>	<b>18.1%</b>	260	82.4%	<b>14.2%</b>	3.3%	239
		合計	60.6%	26.7%	12.7%	686	88.3%	8.7%	3.0%	630
男性	39歳まで	大変ゆとり・ややゆとり	86.3%	9.8%	3.9%	51	92.0%	4.0%	4.0%	50
		ふつう	91.2%	3.9%	4.9%	102	79.4%	9.8%	<b>10.8%</b>	102
		やや苦しい・大変苦しい	<b>69.2%</b>	<b>17.3%</b>	<b>13.5%</b>	52	79.2%	<b>17.0%</b>	3.8%	53
		合計	84.4%	8.8%	6.8%	205	82.4%	10.2%	7.3%	205
	40・50代	大変ゆとり・ややゆとり	90.7%	4.7%	4.7%	43	73.8%	11.9%	14.3%	42
		ふつう	<b>79.1%</b>	<b>11.5%</b>	<b>9.5%</b>	148	72.3%	<b>18.4%</b>	9.2%	141
		やや苦しい・大変苦しい	<b>57.9%</b>	<b>18.7%</b>	<b>23.4%</b>	107	<b>56.7%</b>	<b>33.7%</b>	9.6%	104
		合計	73.2%	13.1%	13.8%	298	66.9%	23.0%	10.1%	287
	60歳以上	大変ゆとり・ややゆとり	82.8%	6.9%	10.3%	29	69.0%	24.1%	6.9%	29
		ふつう	<b>57.5%</b>	<b>25.5%</b>	<b>17.0%</b>	200	66.7%	23.1%	10.2%	186
		やや苦しい・大変苦しい	<b>43.2%</b>	<b>23.8%</b>	<b>33.0%</b>	185	<b>56.0%</b>	<b>36.1%</b>	7.8%	166
		合計	52.9%	23.4%	23.7%	414	62.2%	28.9%	8.9%	381

会話頻度については、健康状態ほどではないものの、経済的に苦しい人ほど毎日会話をする人が少なくなっている。また、その影響は女性よりも男性、若年層よりも高年層に明瞭に現れている。

経済的にゆとりのある人と苦しい人について、毎日会話する人の差を見てみると、女性では最も大きい中年層でも 16.3 ポイントしかない。一方男性は最も差の小さい若年層でも 17.1 ポイントも離れている。その差は中年層になると 32.8 ポイント、高年層になると 39.6 ポイントまで広がる。ここから、男性は経済力とつながりが密接に関係をもつと言える。経

経済力のない男性は会話の対象にもならないという冷たい現実をこの表は示しているのである。

次に、喜びや悲しみを分かち合う相手を見ていこう。喜びや悲しみを分かち合う相手の有無については、経済的に恵まれている人とふつうの人については、それほど差がないセルも見られる。しかし、経済的に苦しい人は喜び悲しみを分かち合う相手がいる人が少なく、いない人が多い。

とくに中年以降の男性にその傾向は顕著で、40代、50代の人ですら経済状況の苦しい人は、喜び悲しみを分かち合う相手を56.7%しか確保していない。女性は高齢層ですら82.4%もそうした人を確保しているのと対照的である。

また、健康状態と同様に、経済的に恵まれている人と苦しんでいる人の差は、中年男性が最も大きい。40代、50代といういわゆる「働き盛り」である。この年代で一人暮らしをする男性は、健康や経済力によってつながりについても大きな差が生まれるのである。一人暮らしの人、とくに男性は、健康状態や経済状況の悪化により一気につながりの輪からこぼれ落ちてしまうのである。

孤立死についても問題化しやすいのは、高齢層ではなく、50代あたりの世代だと言われている。この世代のとくに男性は自立を強く求められるため、社会保障も手薄だ。「ふつう」の健康状態の人や「ふつう」に稼ぎを得ている男性ですら、2割から3割くらいはつながりの輪からこぼれ落ちているというのは衝撃の事実である。私たちはこの点にもう少し目を留めておいたほうがよい。

## 6 やはり厳しい一人暮らし

### (1)一人暮らしではない人の人間関係

本論文は昨今世帯のなかでの「主流」「標準」となり、今後も増えゆくことが確実視される単身世帯、すなわち、一人暮らしの人びとに焦点を当て、彼・彼女らの様相や問題点を記述統計によりモノグラフ的に明らかにした。分析の結果、一人暮らしの人びとがつながりから排除される衝撃の事実が示された。この点をより明確にするために、ひとつの表を提示しよう。

表 12 非単身の男性で健康状態があまりよくない・よくない人、経済的にやや苦しい・大変苦しい人の会話頻度と喜び悲しみを分かち合う相手

	健康状態悪い		経済的に苦しい	
	毎日会話	相手あり	毎日会話	相手あり
39歳まで	88.6%	76.8%	94.7%	86.7%
40・50代	88.1%	84.2%	93.6%	86.7%
60歳以上	84.5%	88.7%	86.5%	86.4%

この表は、誰かと一緒に暮らしている男性で健康状態が「あまりよくない」「よくない」と答えた人、経済的に「やや苦しい」「大変苦しい」と答えた人の会話頻度（毎日会話をする人）、援助関係（喜び悲しみを分かち合う相手がいる人）を年代別に示している。これを

見ると、たとえ健康状態や経済状況の悪い男性でも、誰かと一緒に暮らしていれば、その多くは毎日会話をし、喜び悲しみを分かち合う相手がいることがわかる。

### (2) 厳しい中年男性

翻って表 10、11、12 の結果を改めて振り返ると、一人暮らしの人びとのつながりから外れるリスクがいかに大きいかわかる。健康状態や暮らし向きがふつうの人ですら、毎日会話をする人はそれぞれ 66.7%、73.3%しかおらず、喜び悲しみを分かち合う相手がいる人も 78.3%、83.0%しかいない。健康状態がよくない人、経済的に大変苦しい人になると、毎日会話をするのはわずか 30.7%、49.7%しかいない。喜び悲しみを分かち合う相手がいる人も 62.2%、61.4%にとどまる。この結果から、一人暮らしの人は誰かと一緒に暮らしている人に比べ、ふとしたきっかけで孤立に陥るリスクがきわめて高いことがわかる。

しかも、そのリスクは中高年男性においてきわめて高くなる。表 11、12 は中高年男性の孤立のリスクの高さを明瞭に示している。

もともと男性は女性に比べると会話の頻度が少なく、喜び悲しみを分かち合う相手を確保してもいない。しかしながら、若年層では健康や経済力に違いがあっても、人との会話の機会をもち、気持ちを共有する相手があるていど確保している。一方、高年層は健康や経済力による違いは現れるものの、総じて会話の機会は減り、気持ちを共有する相手がなくなっている。つまり、高齢になると人付き合いが総じて縮小するため、世代内の格差が小さくなるのである。

一方、中年男性は健康や経済力に応じたつながりの格差が著しい。健康状態がよい・まあよい人の 83.9%は毎日会話をしており、78.7%は気持ちを共有できる相手をもっている。暮らし向きに大変ゆとりがある・ややゆとりがある人も 90.7%は毎日会話をし、73.8%は気持ちを共有できる相手をもつ。

しかし、健康状態があまりよくない・よくない人、経済的にやや苦しい・大変苦しい人の会話頻度や喜び悲しみを分かち合う相手の確保状況は大きく落ち込む。いずれの数値も 60%を切り、とくに健康状態が悪くなると毎日会話をする人はわずか 44.4%、喜び悲しみを分かち合う相手のいる人は 51.1%にとどまる。

40 代、50 代は世間的には「働き盛り」と見なされる。他方、20 代、30 代のように若手とは見なされないため、自己責任の論理を強く押しつけられる。とくに男性に対してはそうした規範が強く向けられる。中堅世代になっても一人で暮らす男性は、健康状態や経済状況によってつながりの輪から露骨に排除されてしまうのである。

### (3) 女性も厳しさにさらされている

男性と女性を比較すると男性の厳しさが目立つものの、女性の単身者も関係性においてはけっして恵まれた立場にいない。

表 12 と同じ分析を女性に対して行うと、会話頻度で一番数値が低いのは高齢で健康状態もよくない人たちであるが、90.1%の人が毎日会話をしている。同様に喜び悲しみを分かち合う相手については、一番数値が低いのは中年層で健康状態のよくない人たちの 89.9%である。ここから、誰かと同居している女性はかなり多くが毎日会話をし、喜び悲しみを分かち合う相手がいることがわかる。

一方、一人暮らしの女性の数値の落ち込みは激しい。健康状態が悪い女性の会話頻度は、中年層で58.6%、高年層で47.8%にまで下がる。喜び悲しみを分かち合う相手についても、一番数値の小さい高年層は83.2%しか確保していない。暮らし向きについても苦しい人で毎日会話をしている人は、中年層で8割を切り、高年層では50%でいどにまで減少する。喜び悲しみを分かち合う相手も、高齢層は82.4%しか確保していない。つまり、男性ほどではないものの、中高年を迎えた一人暮らしの女性も、健康を害したり経済的に苦境に陥ったりすると、つながりの輪から排除されるリスクがかなり高まるのである。

#### (4)ふつうの人の排除

もう一つ強調したいのは、かりに健康的にも経済的にも「ふつう」であっても、中高年になるとつながりから外れるリスクはかなり高まるということだ。この点は男性において顕著である。40代、50代になると、健康状態や暮らし向きがふつうの人でも、毎日会話をする人は顕著に少なくなり、また、喜び悲しみを分かち合う相手もいなくなる。女性についても中年期あたりから会話頻度が減ってゆく。

つまり、ふつうの健康状態、あるいは、ふつうの生活水準を保っている人でも、一人暮らしの人びとは、中年にさしかかると会話から置き去りにされるのである。一人で暮らせば面と向かって会話をする機会は縮小する。本論文でなされた分析の結果は、この単純な事実を明瞭に示している。

#### (5)単身社会の行く末

経済的・物的な豊かさは、私たちから誰かと共同で何かをする機会を奪い去った。同時に、経済的・物的な豊かさは誰かと物事について調整する手間を省いてくれた。個々人の意思を尊重する機運の高まりにより、私たちはあるていど自由にライフスタイルを選択できるようになった。結婚を「当たり前のようにすべきこと」として押しつけてくる規範は、相当弱まっている。これらの要因が重なり、単身世帯は世帯数ベースで言えば日本社会の主流・標準になり、今後も増えてゆくと予想されている。本研究の結果から明らかになったのは、一人暮らしのリスクと格差化の可能性である。

一人暮らしは順調にいったらよいのだが、健康や経済など何らかの不具合が発生すると、とたんにつながりから排除されるリスクを抱える。本来不具合が発生したときほど、人からの支援がほしいものだ。しかし、つながりの確保と維持に複数人暮らしの人以上の労力を求められる生活では、なかなかそうはいかない。それどころか、よい資源をもっている人ほどつながりを確保するという格差と選別の傾向が顕著になる。したがって、一人暮らしが増えてゆけば、つながりの格差はいっそう拡大するだろう。

さらに注意すべきは加齢の影響である。健康や経済にまつわるつながりのリスクは、中高年になるときわめて大きくなる。くわえて、一人暮らしをしている人は、中高年になると、ふつうの健康状態や経済状況を維持している人ですら、少なからぬ数がつながりの輪から外れてゆく。

健康や経済力は努力でどうにかなることもあるかもしれない。しかし、加齢は努力で遅くできるものではない。時間の流れは平等なのである。つまり、一人暮らしの人びとは、努力とは無関係に、年齢を重ねるごとに孤立のリスクを高めてゆくのである。今後、単身世帯が

増えてゆけば、孤立者はさらに増えるはずだ。孤立が人びとにさまざまなマイナスをもたらすことは、すでに多くの研究者に指摘されている。その点を鑑みると、私たちは今一度生活スタイル全般を見直してみる必要があるだろう。

文献

藤森克彦，2010，『単身急増社会の衝撃』日本経済新聞出版社。

NHK スペシャル取材班・佐々木とく子，2007，『ひとり誰にも看取られず——激増する孤独死とその防止策』阪急コミュニケーションズ。

NHK「無縁社会プロジェクト」取材班編著，2010，『無縁社会——“無縁死”三万二千人の衝撃』文藝春秋。

上野千鶴子，2007，『おひとりさまの老後』法研。

---

<sup>i</sup> 若年層はケース数が少ないため検討しない。