

人生100年時代
を生きるために
必要な

“力”



“つながる力” ——シニア期の人間関係



大阪商業大学 公共学部 公共学科 教授 宍戸 邦章

[ししど・くにあき] 1977年宮城県丸森町生まれ。同志社大学大学院博士後期課程修了。南京大学客員教授。博士(社会学)。著書に『高齢期のクオリティ・オブ・ライフ』(晃洋書房)、『データで見る東アジアの社会的ネットワークと社会関係資本』(ナカニシヤ出版)などがある。

増えるシングル・シニア

2015年にスウェーデンで制作された映画『幸せなひとりぼっち』は、妻を亡くし、職も失って生きがいをなくした59歳の孤独でいつも不機嫌な男性オーヴェを主人公とする物語である。似た物語に『カールじいさんの空飛ぶ家』という2009年にアメリカで制作されたアニメがある。風船で家が浮かぶ場面をご存じの方も多いただろう。こちらも妻を亡くした無口で頑固な78歳の男性が主人公である。

この2つの映画の共通点は、シニアの男性が主人公であること、妻と死別し、子どももいなかったこと、社会から孤立していること、孤独な生活に変化をもたらしたのは近所の子どもであること、である。

私は学生時代から高齢期の生活に関心を持ち始めたが、そのきっかけは妻を亡くした高齢男性の一人暮らしのご自宅に1996年から3年間ほど間借りさせてもらったことだった。私の実家は東北地方の小さな寺であり、三世代家族のなかで育った。農村部の三世代家族の高齢者と、都市部の一人暮らしシニアの生活の違いに驚いたことを憶えている。間借りしていた家の大家さんにとつて、私は映画でいうところの「近所の子ども」のような存在であったわけだが、残念ながら10年以上前に家のなかで孤独死されたと連絡を受け、墓前に手を合わせた。

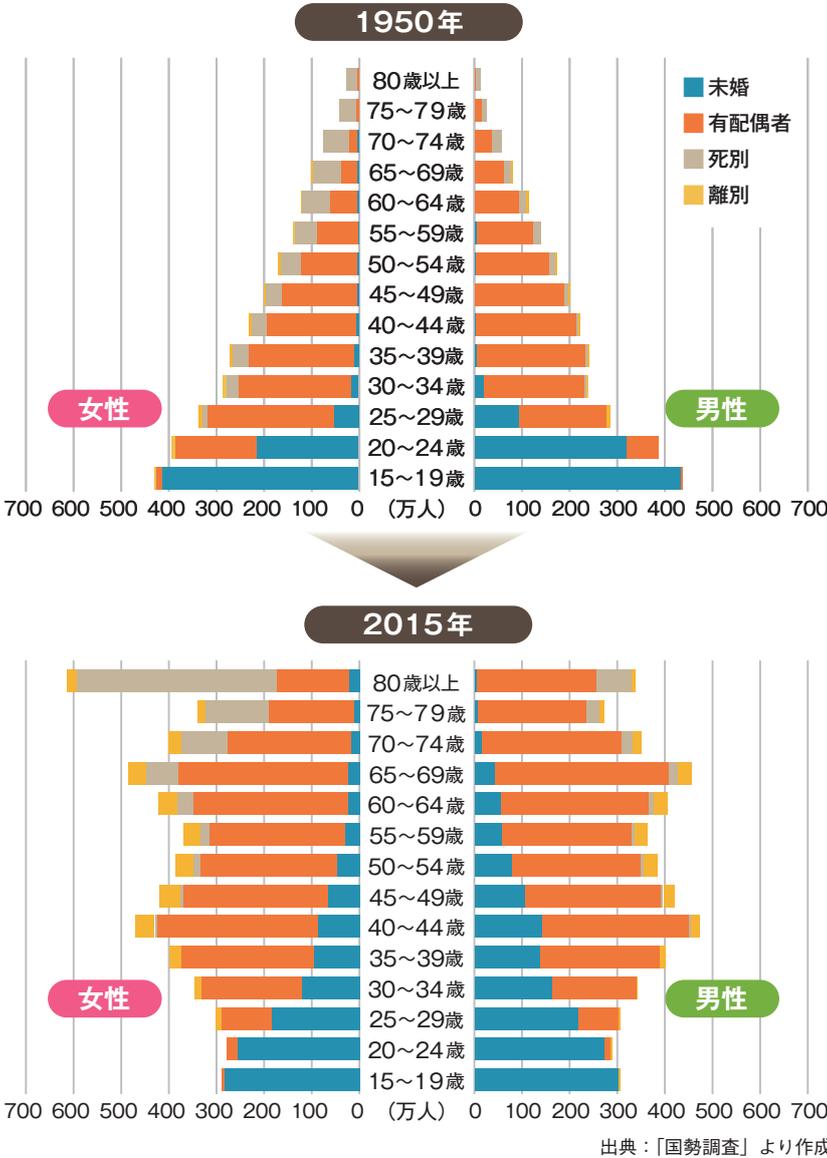
高齢期のシングル化はどの程度進んでいるのだろうか。1950年と2015年の国勢調査から婚姻状態別に各年齢層の人口ピラミッドを作成したものが【図1】である。

この65年間で日本がいかに高齢化したのかは一目瞭然であるが、1970年以降継続して進んでいる晩婚化・未婚化の影響を受け、未婚者層が高齢期に食い込んでいる状況が把握できる。また、離婚率の高まりを受け、離別層も一定の割合で存在している。中高年層における有配偶の割合は多いものの、高齢者の既婚した子との同居率の低下や、未婚層・離別層の増加により、高齢シングルやその予備軍(夫婦のみ世帯など)が増加している。この「個人化」の傾向は今後も続きそうである。

高齢期に誰と一緒に暮らすと 幸せ?

私が勤務する大阪商業大学には、文部科学大臣が認定した共同研究拠点である「JGSS研究センター」が設置されている。JGSSは日本版総合的社会調査の略称であるが、シカゴ大学の総合的社会調査を範として2000年からおおよそ隔年で大規模な社会調査を実施し、20〜89歳の日本人を対象に、様々な意識や行動の変化を調査している。JGSSのデータは日本の社会科学の分野で最も利用されているデータの一つである。JGSSや関連調査を活用しながら日本のシニア期の人間関係の特徴を

【図1】婚姻状態別人口ピラミッド



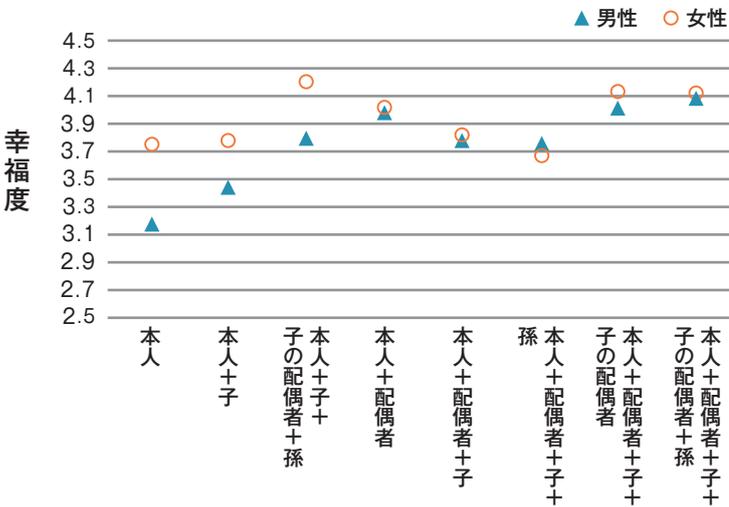
把握してみよう。

家族関係は高齢期の生活を考える上で、最も重要な要素の一つである。「サザエさん」や「ちびまる子ちゃん」のような老親と子ども夫婦が同居する直系家族の伝統は大きく衰退し、一人暮らし、夫婦のみの暮らし、未婚の子との同居継続といった多様な世帯形態が高齢期に出現している。ここでは、シニア期の世帯のメンバーと幸福度の関係について把握してみよう。

【図2】はJGSSのデータに基づいて、世帯のメンバーと幸福度の関係を男女別に示したものである。データは60~89歳の男女に限定している（高齢男性3943人、高齢女性4834人）。世帯のメンバーは高齢期で同居しやすい配偶者、子、子の配偶者、孫の4つの続柄に限定し、出現頻度の高い8パターンを提示している。幸福度は「あなたは今幸せですか？」に対する回答を、「1..不幸せ」から「5..幸せ」まで尋ねたものの平均値である。

4つの続柄がすべてそろっている右端の三世代家族のパターン（本人+配偶者+子+子の配偶者+孫）は、男女とも幸福度が

【図2】世帯のメンバーと幸福度（60~89歳）

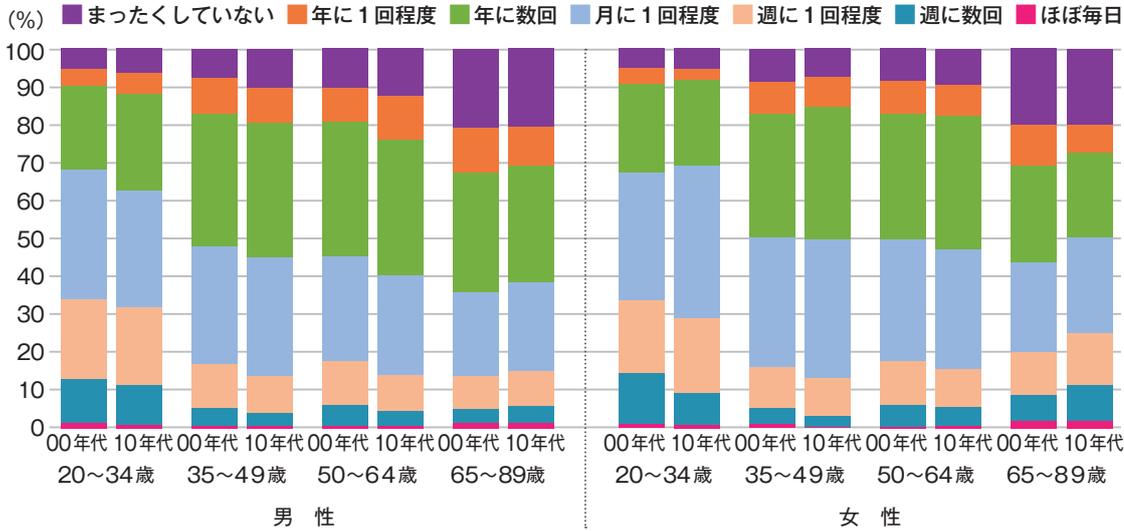


出典：「JGSS累積データ 2000~2018」より作成

4・1前後であり、高い傾向を示している。夫婦のみの世帯（本人+配偶者）も男女とも4・0前後の幸福度を示している。幸福度の男女差が目立つのは、左端から3つのパターンであり、配偶者がいない点で共通している。配偶者がいないことは男性の幸福度を大きく引き下げる要因になっており、男性の一人暮らしにおいて幸福度が最も低い。女性では世帯のメンバーによる幸福度のバラつきが男性より小さいが、子の配偶者が含まれないパターン、すなわち、子どもが未婚のまま同居し続けていたり、子どもが離婚して親元に戻っていたりするような場合が想定できず、幸福度が若干低くなる傾向にある。



【図3】友人との会食や集まりの頻度



出典：『JGSS累積データ 2000~2018』より作成

シニアの居場所と友人関係

日本のシニアの家族以外の人間関係にも目を向けてみよう。日本経済新聞社・産業

地域研究所は2013年に首都圏のシニアに「自宅以外で定期的に行く居場所」を尋ねている。男女とも「図書館」(男性27.5%、女性29.4%)の回答が多いが、男性では2番目に多いのが「見つからない/特にない」(23.2%)であり、3番目が「公園」(16.9%)である。女性が「スポーツクラブ」(24.0%)や「親族の家」(21.8%)、「友人の家」(20.9%)、「お気に入りのカフェ」(12.1%)などの回答割合が高いのに対して、男性シニアの「居場所のなさ」を垣間見ることができる結果である。

JGSSでは「友人との会食や集まり」の頻度を測定している。2000年代と2010年代で時期を区分し、性別・年齢層別に集まりの頻度を示したものが【図3】である。男女とも高齢になるにつれて友人と会う頻度は低下する傾向が見られるが、低下が明確なのは男性のほうである。「月に1回」以上会う割合は、高齢男性で4割に達しない。また、男性のデータでは、00年代よりも10年代において交流の頻度が低下している傾向にある。友人との交流頻度が低いのは高齢男性である。

2015年に内閣府が実施した「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」では同居の家族以外に頼れる人がいるか質問している。日本、アメリカ、ドイツ、スウェーデンの4カ国を比較すると、日本では「友人」や「近所の人」を挙げる割合が明らかに低い。高齢者の近所付き合いを国際比較すると、

日本の高齢者では、「外でちよつと立ち話をする程度」や「物のやりとり」が多い傾向にあり、相談しあったり、食事を一緒にしたりするような親密度の高い付き合いは少ない。日韓中台の東アジア内での国際比較調査(EASS)でも同様の傾向が確認されている。

内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」などの結果を見ても、日本の近所づきあいの程度は近年になるほど低下しており「親しく付き合っている」の割合は1988年64%↓2014年32%、日本は過去と比較しても、国際比較調査においても、家族以外の他者との交流が疎遠である。

個人化する高齢期をどう生きるか？

2020年から続くコロナ禍の影響により多くのシニアが自宅に閉じこもったことで、介護状態の一つ手前の段階の「フレイル」(加齢による心身の虚弱)になる人が増えたというニュースがあった。フレイルは生活の広がりや人とのつながりの低下が見られる社会性のフレイルから始まり、進行していく。集団に参加し、他者とながら、役割を

持つことは心身の健康によい影響をもたらすことが多くの研究から検証されている。社会参加が多く、ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)が豊かな地域では、うつや認知症、要介護になるリスクが低下する。社会的孤立が心身の健康に悪影響を及ぼすことも、よく知られるようになった。同居者以外との

交流頻度が週1回未満の場合に健康悪化のリスクが有意に高まること、孤立状態はソーシャル・サポートの乏しさや生活満足度の低さ、孤独感・抑うつ傾向との関連が明確であり、自殺や健康寿命の喪失につながる。

「個人化」には自由や個々人の選択の重視などよい側面もあるが、日本の場合では孤立や公的な問題への無関心（私生活化）など、負の側面が強く出ている印象を受ける。各種のデータを見る限り、日本人の人間関係は「小家族主義」という配偶者や親子程度の範囲内でしか親密な関係性を形成できない状況が続いており、シングル化していく時代に家族に依存し続ける閉塞感を感じてしまう。

2018年に刊行された『世界一孤独な日本のオジサン』（岡本純子）のなかでは、「孤独な人に誰かとつながれ、というのは、肥満な人に、ただ『やせろ』というのと同じように効果がない」と述べられており、その通りである。個人化する社会のなかで、シニア期にどう他者と「つながる」ことが可能なのだろうか。おおまかに個人のレベルとコミュニティのレベルに分けて考えたい。

●シニア期の生活への想像力

個人のレベルでは、中期に自身の人間関係を振り返り、シニア期に孤立する可能性がどの程度あるのか検討する機会が必要である。誰からも愛されず、誰からも必要とされないシニア期を生きるのは辛い。現役時代からシニア期の生活への想像力を豊かにしておきたい。

シニア期に孤立しやすい人は、現役時代から会社内の表面的な人間関係でやり過ごしていただけで、実は孤立していたのかもしれない。妻の存在に助けられている夫は多いが、妻の存在に依存しすぎるのも危険だろう。国際比較では、日本の男性は家事をしないことで有名だが、家事を分担して夫妻が関係的に自立することが必要である。

『老いの泉』のベティ・フリーダや『ライフサイクルの心理学』のダニエル・レビンソンも指摘しているが、シニア期には一人のなかで男性性と女性性を調和させることが重要だ。男性は「女性らしさ」を、女性は「男性らしさ」を自分のなかに再発見したい。日本の「男らしさ」＝「感情を表に出さない、助けを求めない、競争による勝ち負けの重視など」は孤立の元凶であり、再考したいところだ。

●「終活」より「集活」

「コミュニティのレベルでは、現代のシニアの関心に合った集団の形成が最も重要である。『終活』ではなく、『集活』が必要である。集団に所属せず、個々人の関係だけでシニア期につながりを維持することも可能だが、定期的に会う用事がなければ関係は弱くなりやすい。インターネットを介した交流の頻度は、結局のところ対面接触の頻度と比べると、そこから抜け出すことは難しくなるので、孤立する前の対応が大事である。どの大学でも、4月の入学式を迎えると、

数多くの文化サークルや体育会などがブースを設置して新入生を勧誘するが、シニア期に入る人々にもこれに似た「まちの仕組み」が必要ではないだろうか。

シニア期の「集活」の担い手になれる組織は、例えば、町内会やその下部組織、シルバー人材センター、老人大学、老人福祉センター、社会福祉協議会のボランティアセンター、地域包括支援センター、そしてNPOを管轄する役所のまちづくり部や市民協働室など多様な組織が考えられる。ぜひ縦割りにせずに、横串を刺して市民の側から見て利用しやすい情報を集約し、提供してほしい。

既存の団体や組織を見ても「興味がない」「行き場がない」という場合は、思い切ったNPOやボランティア組織を自分でつくることもおすすめする。集活で望ましいのは下記の条件ではないかと考えられる。

- ①月に1回以上の頻度で無理なく会える
- ②関心や興味が持てるもの。これまでの自分の好みや強みと何らかの連続性があるもの
- ③できれば住んでいる小学校区や中学校区の範囲

④団体内のメンバーだけでなく、団体外の人々（特に子どもなどの他世代）と年に1回でもかかわりを持てるもの
血縁も地縁も弱まる個人化社会において、これからのシニアが身近な地域に多様な中間集団を形成しておくことは、将来世代の貴重な財産になっていくだろう。