

シングルライフの「不安」や「困りごと」をサポートするサービス

【図表1】一人暮らしに関する意識調査から見えるシングルライフの不安と困りごと

一人暮らしで困ることや不安	
1位	経済的に厳しい
2位	病気の時に不安
3位	家事が面倒
4位	災害や事故にあったとき
5位	空き巣や強盗などの防犯面
6位	特に困る・不安なことはない
7位	孤独が不安
8位	会話がない

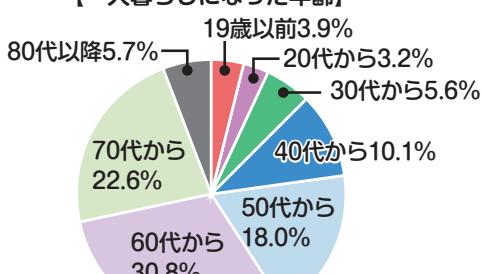
出典：「一人暮らしに関する意識調査」（全国宅地建物取引業協会連合会、全国宅地建物取引業保証協会、2018年）

(2) 日常生活の不安

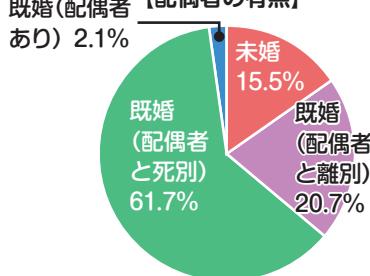
日常生活の不安	
1位	健康や病気のこと
2位	寝つきりや身体が不自由になり介護が必要な状態になること
3位	自然災害（地震・洪水など）
4位	不安に感じることはない
5位	生活のための収入のこと
6位	頼れる人がいなくなること
7位	社会の仕組みが大きく変わること
8位	騙されたり、犯罪に巻き込まれたりすること

回答者は
65歳以上
限定

【一人暮らしになった年齢】



【配偶者の有無】



出典：「一人暮らし高齢者に関する意識調査結果」（内閣府、2015年）

シングルライフの「不安」と困りごと

シングルライフは自分だけの空間で、誰にも気兼ねすることなく、好きなように過ごせる自由がある半面、シングルであるがゆえの不安や困りごとが出てくることもあります。実際シングルライフを送っている人は、どんなことに不安を感じたり、困ったりしているのでしょうか。

【図表1】一人暮らしに関する意識調査の中で、回答者は現在一人暮らしをしている人、平均年齢は39.2歳です。（2）は内閣府による調査で、現在一人暮らしをしている65歳以上の人だけを対象に実施されています。

（1）は回答者の約6割が39歳以下ということもあってか、1位は「経済的に厳しい」でした。一方、回答者が65歳以上の（2）では、「健康や病気のこと」が1位で、「寝つきりや身体が不自由になり介護が必要な状態になること」と続きます。（1）（2）ともに「不安はない」と回答した人も少なくありませんが、いずれの年代も「病気」「災害」「犯罪」が起きた時に不安を感じやすいようです。

なお、（2）の調査結果については回答者の属性も掲載しました。一人暮らしになつた年代としては60代からが最も多く、きっかけとしては、配偶者と死別が約6割を占め、離別を含めると8割を超えます。つまり、

ライター／編集者
更田 沙良

【さらた・さら】2013年に2級ファイナンシャル・プランニング技能士資格取得。情報誌「ALPS」でインタビューをはじめ取材記事の執筆を担当している。

夫婦で暮らしていくても、高齢になるにしたがつて、シングルライフになる可能性が高いことがわかります。

では、シングルライフでの不安や困りごとに対する、どのようなサポートがあるのか具体的に見ていきましょう。

手続きや物品の準備など ● ● ● 入退院をサポートするサービス

誰しも病気になると気弱になりますが、シングルライフでは特に不安を覚えるかもしれません。風邪くらいなら何とかできても、入院となれば状況は違ってきます。

入院に際しては、入院の手続き、入院に必要な物品の準備、入院費の支払いなどをしなければなりません。留守中の自宅も気になりますし、金融機関のお金の出し入れも自分ではできないかもしれません。医師から手術や治療などの説明を聞く時には不安で誰かに付き添つてほしいと思うかもしれませんし、退院時に助けが必要なこともあるでしょう。入退院時にサポートしてくれる人がいなければ、どうしたらいいのでしょうか。

介護サービスを全国展開しているある

民間企業では、年齢を問わず利用できる入退院のサポートプランが用意されています。

1回1時間以上で定期的に利用できるプランの他、不定期に1回から利用できるプランもあります。ただし、金融機関のお金の出し入れは引き受けていません。地域によつ

て料金も異なりますので、利用にあたつては見積りを取つて、サービス内容の詳細を確認することが必要です。

社会福祉協議会は社会福祉法に基づき、すべての市区町村に設置されている非営利団体です。住み慣れたまちで安心して生活できる福祉のまちづくりの実現をめざし、幅広い事業に取り組んでいます。

東京都内のある社会福祉協議会では65歳以上の住民という年齢制限はあります

「単身世帯で近くに頼れる親族がない」「契約内容を十分に理解する判断能力がある」希望者に対して、入退院時の支援サービスを

基本サービスのオプションとして提供しています。月2回の電話連絡と3ヶ月ごとの自宅訪問による安否確認を含む基本サービスは年間登録料1万5000円で、入退院時の支援サービスは別途1時間2500円で利用することができます。

各社会福祉協議会では地域のニーズに合わせ独自のサービスを提供していますので、お住まいの地域に同様のサービスがないか探してみてはいかがでしょうか。

社会福祉協議会の 「日常生活自立支援事業」

高齢期のシングルライフでは、「認知症になつたらどうしよう」「判断能力がなくなつたら、一人暮らしはできないのだろうか」と不安になることもあるかもしれません。

社会福祉協議会が行つて いる「日常生活

自立支援事業」では、認知症高齢者や精神障がい者など、日常生活をする上で必要となるさまざまな契約や手続き、お金の管理に不安を抱える人をサポートしています。

契約・手続き関連のサポートとして、例えは介護サービスを受けたい場合の申込みや契約、年金を受け取るための手続き、住民票の届出、賃貸アパートの契約、住宅リフォームの契約などがあります。お金の管理のサポートでは、例えば介護サービスの利用料金の支払い、税金や公共料金の支払い、金融機関のお金の出し入れや口座解約の手続きの他、利用者から希望があれば預金通帳や不動産権利証書、印鑑等を保管するサービスもあります。

利用にあたつては、社会福祉協議会に連絡すると、担当者が来訪して相談・打合せを行います。それをもとに、契約書と支援計画が作成され、利用者と社会福祉協議会が利用契約を結んで、サービスが開始されるという流れです。相談・打合せから支援計画作成にかかるまでの費用は無料ですが、サービスの利用は有料です。

なお、認知症などにより契約や手続き、お金の管理に不安を抱えるようになつた場合には、成年後見制度の利用も選択肢となります。成年後見制度については本誌163号（2025年10月号）「私のネクストステージ」のコーナーでご紹介しました。

当協会のホームページに掲載していますので、ご参考になさつてください。

【図表2】高齢者等終身サポート事業者のチェックリスト

<input type="checkbox"/> 身元保証の内容と費用の取扱いが明らかになっている	身元保証等
<input type="checkbox"/> 入退院時に行う対応が具体的に明らかになっている	
<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先や連絡方法が明らかになっている	
<input type="checkbox"/> 死後事務で行う内容と費用の取扱いが明らかになっている	死後事務
<input type="checkbox"/> 提供されるサービス内容と費用の取扱いが明らかになっている	日常生活支援
<input type="checkbox"/> 解約料について適正な金額が設定されている	解約料
<input type="checkbox"/> 契約時に死因贈与や寄附(贈与)を条件等とした契約を締結していない	死因贈与等
<input type="checkbox"/> 死因贈与契約を締結する場合、その契約の撤回を明らかにしている	判断能力の低下時
<input type="checkbox"/> 利用者の判断能力低下時の取扱いを定めている	判断能力の低下時
<input type="checkbox"/> 預託金の額やその根拠について明らかになっている	預託金
<input type="checkbox"/> 預託金の管理方法等の取扱いについて明らかになっている	
<input type="checkbox"/> 利用者の年齢、心身の状態、知識等に応じた適切な説明を行っている	契約時の説明等
<input type="checkbox"/> 契約に関する重要事項を説明し、その内容を利用者に書面で交付している	
<input type="checkbox"/> 重要事項説明書には、少なくとも以下の項目が含まれている	
<input type="checkbox"/> ・契約者に提供するサービスの内容や費用、費用の支払方法	
<input type="checkbox"/> ・契約するサービスの解除方法・事由や契約変更・解約時の返金の取扱い	
<input type="checkbox"/> 契約書を作成し、利用者に交付している	
<input type="checkbox"/> 事業者やサービスに関する情報はHP公開などされ、利用者が分かる	事業者の体制
<input type="checkbox"/> 個人情報保護に関する取扱方針が定められている	
<input type="checkbox"/> 利用者からの相談窓口が設置されており、連絡先が分かる	

出典：令和6年「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」（内閣官房等）から一部抜粋

「高齢者等終身サポート事業者」とその利用における注意点

シングルライフで困ることとしてよく聞かれるのが、医療機関や介護施設などから求められる「身元保証人」です。前述した入退院のサポートサービスにも、身元保証人の受託は含まれていません。厚生労働省は身元保証人等のいないことのみを理由に

「死後事務サービス」はその性格上、サービスの提供期間が長期にわたるため、契約した事業者が経営破綻してしまえば、必要な時にサービスを受けられなくなってしまい、「身元保証等高齢者サポート事業における消費者保護の推進に関する調査結果報告書」（総務省）では、400以上の事業者が把握されています。

シングルライフで困ることとしてよく聞かれるのが、医療機関や介護施設などから求められる「身元保証人」です。前述した入退院のサポートサービスにも、身元保証人等のいないことのみを理由に

によっては命も預ける相手ですので、慎重に検討して契約することをお勧めします。
【図表2】は判断する時の目安となるチェックリストです。契約にあたって不安があれば、公的な相談機関である「消費生活センター」などに相談しましょう。

冒頭に掲載したシングルライフの不安と困惑ごとのランキンギングに「空き巣や強盗などの防犯面」が入っていましたが、強盗事件のニュースを見たりすると一人でいることに心細さを感じるかもしれません。

シングルに限らず、自宅の防犯対策の基本は、狙われにくく、侵入されにくくすることです。警報器による音やセンサーライトによる光で泥棒を威嚇する、見かけない顔があれば声をかけて防災意識の高さを感じさせる、玄関のカギは二重で付けたり複雑な構造のシリンドラー錠にしたり、ガラス窓には防犯フィルムを貼るなどして侵入に時間がかかるようにする、などの対策があります。ドアスコープやドアチェーン、インタークーラーを付けて、訪問者が来てもすぐに玄関を開けないことも有効です。

警備会社による個人向け「セキュリティサービス」を活用するのも一つの方法です。ドアや窓、室内にセンサーを設置し、外部からの侵入や煙といった異常を感知するとスタッフが駆けつけてくれます。在宅時に危険を感じた時には、非常ボタンを押して

防犯対策と「セキュリティサービス」「見守りサービス」



COLUMN

被害者の7割以上が40代～60代

「SNS型ロマンス詐欺」にご用心！

「SNS型ロマンス詐欺」とは、SNSやマッチングアプリで知り合った相手に、恋愛感情や親近感を抱かせた上で、金銭をだまし取る犯罪です。例えば、SNSに知らない相手からダイレクトメッセージが届き、返信したことからやり取りが始まって、続いているうちに相手に好意を寄せるようなり、将来を話し合う中で結婚をおわせたり、投資を勧められ、気づけば金銭をだまし取られているようなケースがあります。

警察庁発表の令和6年におけるSNS型ロマンス詐欺の認知件数は3,824件で、被害総額は400.9億円に上ります。被害者のうち男性は63.2%、女性は36.8%で、年代的には50代が最も多く(28.2%)、40代(23.3%)、60代(21.9%)と続きます。被害金額は500万円以下が2,055人で最多ですが、5,000万円以下が380人、1億円以下が95人、1億円以上が37人と、高額をだまし取られた人も少なくありません。犯行に用いられたツールは、多い順にマッチングアプリ(34.3%)、Instagram(22.3%)、Facebook(20.5%)となっていました。

被害者はシングルだけではありませんが、犯人は相手の孤独感などを鋭く感じ取り心の隙を突いています。だまされないためのチェックポイントは下記の通りです。

- マッチングアプリやSNSで知り合った後、実際に会う前にすぐLINE等の連絡先交換を持ち掛けられていないか？
- 親密にLINE等で連絡は取り合うが、実際に会うことに対する理由をつけて避けられていないか？
- 一度も会ったことがない相手から、お金や結婚の話をされていないか？

通報することもできます。費用は警備会社によって、また機器をレンタルするか買取るかなどプランによって異なりますが、目安は機器・工事費・保証金等など初期費用6万～8万円、月額利用料が6000円～1万円です。

心身の衰えから、体調の急変や転倒による怪我などのリスクが高まる高齢者については、「見守りサービス」の選択肢が比較的豊富です。特に離れて暮らす高齢の親の安置確認サービスの種類は多く、郵便局でも「みまもり訪問サービス」を提供しています。月1回、郵便局員などが直接訪問して生活状況を確認し、親族や友人など事前に登録した相手にメールか郵便で報告してくれま

す。写真も併せて送つてもらえば、登録した相手はより詳細な状況が把握できます。料金は利用者1名当たり月額2500円で、オプションで警備会社の駆けつけサービスも付けられます。

一人暮らしの高齢者に対しては、見守りサービスを行っている自治体も少なくありません。内容は自治体によりさまざまですが、民生委員が訪問したり、配食サービスで食事を届ける際に安否確認をしたり、急病時には直接通報できる機器を設置したりして、サポートしています。

ちょっとした手伝いに 「シルバー人材センター」の活用

「部屋の模様替えで家具を動かしたい」「天井に照明器具を取り付けたい」など、シングルライフではちょっとしたところで人手を必要とする場面があります。身近に頼める人がいればいいですが、いなければシルバー人材センターに頼むという方法もあります。シルバー人材センターは原則、市区町村単位で設置され、基本的に都道府県知事の指定を受けた社団法人です。

個人からの依頼も受け付けていて、庭木の剪定や大工仕事の他、掃除・洗濯・留守番などの家事サービス、身の回りの世話・話し相手・介助などの福祉サービスもあります。利用料金は、作業内容や地域によって変わってきますが、一般的に時給1000円～1500円程度が目安です。また、提供できるサービスも各シルバーカンパニーによって異なります。

以上、シングルライフをサポートするサービスをいくつかご紹介しました。高齢シングルの増加に伴つて高齢者向けのサービスは充実してきていますが、家族や親族での支え合いを前提としているような制度やサービスも多いという現実を踏まえれば、無理のない範囲で、親戚づきあいをしておいたほうがいいかもしれません。もしくは、シングルの友人同士でやるくつながつて、困った時にはお互い支え合う方法もあります。日頃から複数のつながりをもつていれば、いざという時、何か助けになるはずです。