

ライフデザインの新世紀（その1）

－ライフデザインが必要な時代－

社会研究部門 主任研究員 土堤内昭雄

doteuchi@nli-research.co.jp

<要 旨>

1. 今日、日本は長寿社会になり、子どもを産み・育てるという人口再生産のライフサイクルを終えたあと、さらに何十年という長い老後を楽しむようになった。それは自由に時間を使うことのできるいわば“人生の収穫期”であり、われわれはこの長くなった人生をどのように生きるのかという新たなライフデザインを必要とする時代を迎えている。
2. 日本人の平均寿命は大幅に伸び、「人生 80 年時代」となった。また、出生から 65 歳までの生存率は戦後の 5 割以下から 9 割近くまで高まり、ほとんどの人が高齢期を人生の一時期として過ごすことが当たり前の時代になった。このような長寿化とは寿命が長くなることだが、社会全体としては死亡数が増加していく社会であり、今後は出生数の減少と相まって人口の自然減が始まり、日本は本格的な人口減少社会へと進んでいく。
3. この人生の長期化は人生の中の主要なライフイベントを先送りしている。大学進学などにより就学期間が長くなり、就職年齢が高くなっている。また、長学歴化と就職の高年齢化は、晩婚化をもたらし、そして晩産化となる。子どもの成人や世帯分離の時期を迎える親の年齢は高くなり、子どもの扶養期間が長期化し、親の退職時期の先送りの可能性もある。
4. われわれの日々の暮らし方であるライフスタイルは家族形態と深く関わっている。世帯構造の変化をみると、世帯の縮小が続いている。その理由は、ひとり暮らしである単独世帯や夫婦のみ世帯が増加し、世帯規模の大きい夫婦と子ども世帯や三世帯世帯が減少しているからだ。中高年の単独世帯の増加は、晩婚化や非婚、離婚、高齢夫婦の死別などによる。また、未婚、非婚、離婚、再婚など配偶関係の変化も著しい。
5. 総務省「社会生活基本調査」によると、1 次活動（睡眠、食事など生理的に必要な活動）と 3 次活動（余暇活動など）が増加し、2 次活動（仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動）が減少している。1 次活動や 2 次活動への時間配分は個人の自由度は低い、3 次活動に対しては個人の価値観やライフスタイルが大きく反映する。今後は、統計上の数値が示す量的な時間配分の問題よりも、生活時間の 3 分類には分類しきれないような質の活動や生活時間領域が重要になろう。
6. 本リポートでは人生の長期化により主要ライフイベントである就職や結婚、出産、世帯分離、退職等が先送りされ、暮らしの単位ともいえる世帯・家族の形態が多様化していることを提示した。次稿では新たな生き方を検討するための基本方向を示すライフデザインの羅針盤を提示したい。

<目 次>

はじめに	3
1. 長寿社会の到来	3
1.1 平均寿命の推移	3
1.2 長寿化の拡がり	5
1.3 長寿化の要因	5
1.4 高齢者の高年齢化	6
1.5 長寿化と死亡数	7
2. ライフイベントをめぐる変化	8
2.1 就職の先送り	8
2.2 結婚の先送り（晩婚化）	10
2.3 出産の先送り（晩産化）	11
2.4 世帯分離の先送り（パラサイト化）	12
2.5 退職の先送り（定年延長）の可能性	12
3. 家族をめぐる変化	14
3.1 世帯の縮小	14
3.2 ひとり暮らしの増加	15
3.3 配偶関係の変化	17
4. 生活時間の変化	19
4.1 1日の生活時間の変化	19
4.2 1次活動時間の変化	20
4.3 2次活動時間の変化	21
4.4 3次活動時間の変化	22
おわりに	23
参考資料	24

はじめに

日本は超高齢社会になったという。それは長寿化の結果であり、「人生 80 年時代」という長寿社会の訪れでもある。このような長寿社会では、人間は子どもを産み・育てるとしての人口再生産のライフサイクルを終えたあとに、さらに何十年という長い老後があることを意味する。そこには自由に時間を使うことのできるいわば“人生の収穫期”が待っている。そこでわれわれはこの長くなった人生をどのように生きるのかという新たなライフデザインを必要とする時代を迎えている。

また、最近では 2007 年問題といわれる団塊世代の大量定年が話題となることが多い。団塊世代が退職し、地域や家庭で過ごす時間が長くなると、どう地域や家族と向き合うのか、これまで会社生活を中心にしてきた人たちにとっては大きな課題だろう。そこで退職後のセカンドライフをどう設計するかが関心を集めているのだ。

しかし、ライフデザインというのは何も子育て後の生活や退職後のセカンドライフをどうするのかということにとどまらない。若いころから自分の価値観に基づくライフスタイルを求める人も増えている。今日では人生が長期化することにより人生のさまざまなライフイベントが先送りされ、その順序も一定ではなく、多様なものとなりつつあるからだ。

本レポートは、人生の長期化や多様化の現状を明らかにし、生活時間や生活行動からライフスタイルをめぐる特徴的な変化について分析を行い、長寿社会の新たなライフデザインを考えるひとつのヒントを提示するものである。

1. 長寿社会の到来

総務省は 2006 年 4 月に日本の人口の概算値を発表した。それによると総人口は 1 億 2,778 万人、65 歳以上の老年人口は 2,606 万人で高齢化率は 20.4% とついに 2 割の大台を突破した。日本は世界のなかでも最も高齢化の進んだ国となった。それはもちろん高齢人口の増加を意味するが、その背景には日本人が長生きになったこと、すなわち長寿化がある。高齢社会を社会の側からみると高齢化率の高さがしばしば問題になるが、個人の側に目を転じてみると高齢化は実は長寿化の結果といえる。ここでは戦後の日本人の寿命が大幅に伸張し、世界で最も長生きできる国となった長寿国・日本の現状をみてみよう。

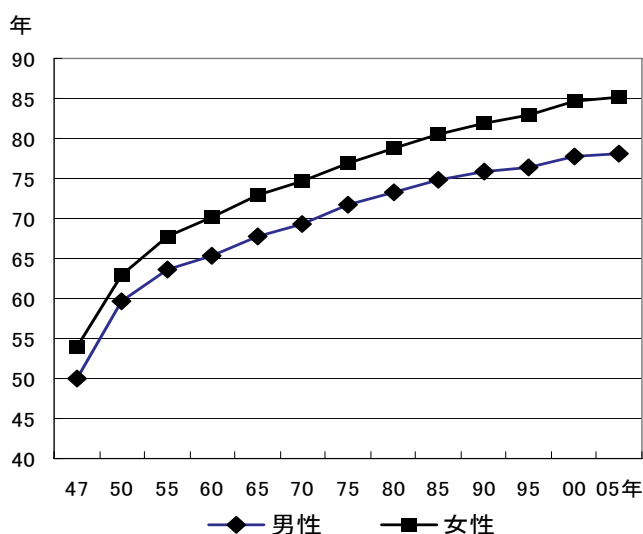
1.1 平均寿命の推移

平均寿命とは生まれたばかりの赤ちゃんがこれから平均何年生きられるかという 0 歳時の平均余命である。今から 60 年前の戦後間もない 1947 年における日本人の平均寿命は、男性 50.06 年、女性 53.96 年と、文字通り「人生 50 年時代」だった。しかし、2004 年には男性 78.64 年、女性 85.59 年となり、男性で 28.58 年、女性で 31.63 年も寿命が延びた結果、「人生 80 年時代」を迎えたのである（図表 1-1）。

平均寿命の男女差をみると、47年には女性が3.90年長かったが、04年には6.95年となりその差はほぼ一貫して拡大する傾向にある。それはしばしば高齢社会が女性を中心に捉えられる理由でもあろう。

平均寿命の国際比較をみると、1950～55年には男女共にノルウェーが世界第1位（男性70.9年、女性74.5年）で、次いでオランダ、スウェーデン、デンマークと北欧諸国等が上位に入っている。日本は男性61.6年で28位、女性は65.5年で35位だった。2000～05年には日本の男性は香港特別行政区に次いで2位（78.3年）、女性は1位（85.3年）となり、世界で最も長寿な国となった。2045～50年には、日本の男性は84.1年、女性は92.5年とともに世界第1位になると推計されており、長寿国・日本の現状は引き続き維持されそうである（図表1-2）。

図表1-1 日本人の平均寿命



(資料) 厚生労働省「生命表」より作成

図表1-2 男女別平均寿命の上位5カ国

単位:年

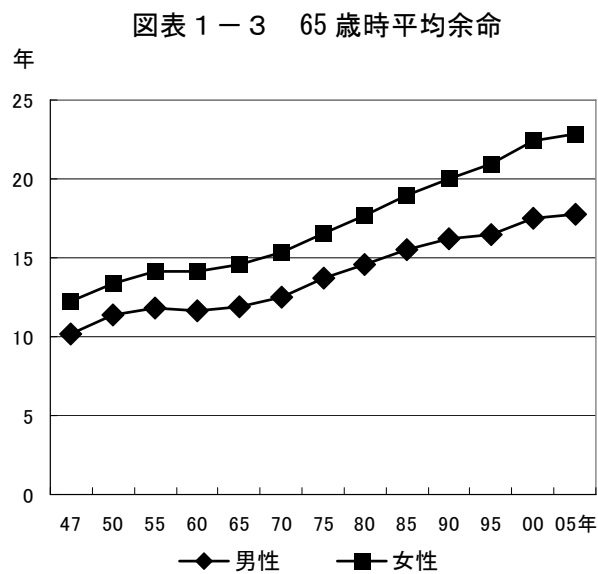
		1950～55年		2000～05年		2045～50年	
		国名	平均寿命	国名	平均寿命	国名	平均寿命
男性	1	ノルウェー	70.9	香港	78.6	日本	84.1
	2	オランダ	70.9	日本	78.3	香港	83.7
	3	スウェーデン	70.4	スウェーデン	77.8	スウェーデン	83.4
	4	デンマーク	69.6	オーストラリア	77.6	カナダ	83.0
	5	ニュージーランド	67.5	スイス	77.6	スイス	82.8
女性	1	ノルウェー	74.5	日本	85.3	日本	92.5
	2	オランダ	73.4	香港	84.6	香港	89.5
	3	スウェーデン	73.3	スイス	83.1	韓国	88.3
	4	デンマーク	72.4	スペイン	83.0	スイス	88.3
	5	オーストラリア	72.4	イタリア	83.0	スペイン	88.3

(資料) United Nations「World Population Prospects」より作成

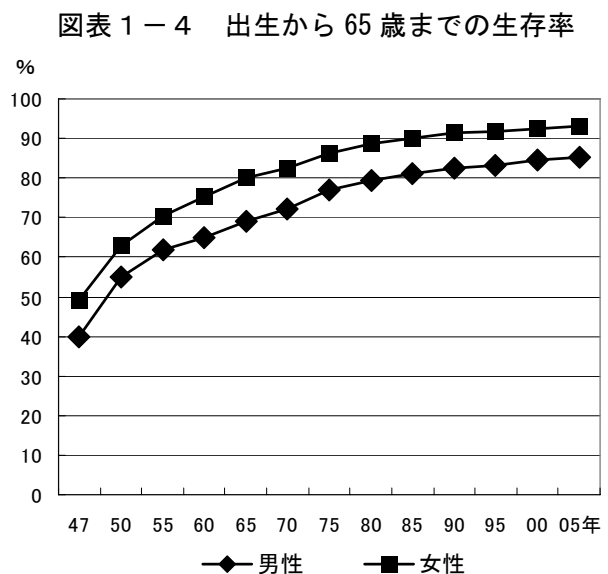
1.2 長寿化の拡がり

戦後、日本人の平均寿命が50年から80年に約30年間伸びたといわれるが、その実態はどのようなものだろうか。65歳時の日本人の平均余命をみると、47年には男性が10.16年、女性が12.22年であり、当時も65歳の高齢者は平均で75～77歳くらいまで生きることができたのである。04年には男性18.21年、女性23.28年となり、65歳時の平均余命の伸びは、男性で8.05年、女性は11.06年となった。高齢者の寿命は10年前後伸びた結果、現在では平均83～88歳まで生きることができるようになった。このように日本人の平均寿命が30年間伸びたことは、必ずしも全ての国民の人生が30年間長くなったことを意味するものではない（図表1-3）。

ここで出生から65歳までの生存率の推移をみると、47年には男性39.85%、女性49.15%と4～5割程度の人しか65歳以上の高齢期を迎えられなかったが、05年には男性85.28%、女性93.03%と9割前後の人が高齢期を迎える時代となった。すなわち日本人の長寿化は、寿命の伸長とともにこれまで高齢期を迎える人が半数にも満たなかったのが、ほぼ9割の人が高齢者となる時代になったことを意味する。つまり長寿社会の到来とは、多くの人々が高齢期を人生の一時期として過ごすことが当たり前の時代になったということである（図表1-4）。



(資料) 厚生労働省「生命表」より作成



(資料) 厚生労働省「生命表」より作成

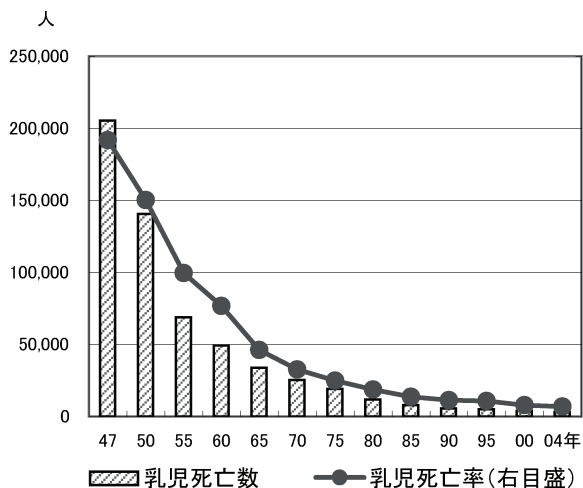
1.3 長寿化の要因

このような日本の長寿化の背景には、戦後の食生活や栄養・衛生状態の改善、医療技術の進歩などにより新生児（生後4週未満）や乳児（生後1年未満）等の死亡率（出生1,000に対する死亡数）が大きく低下したことがある。50年には出生から1年未満で死亡する乳児が6%もいたが、04年現在では0.3%程度まで減少し、多産多死から少産少死の時代へ移行したことが分かる（図表1-5）。

また、高齢者の死亡率をみると、こちらも大幅に低下している。男性の場合、65～69歳の死亡率は50年の51.7から04年の16.1へ、75歳～79歳では50年の114.6から04年の43.6へ、いずれ

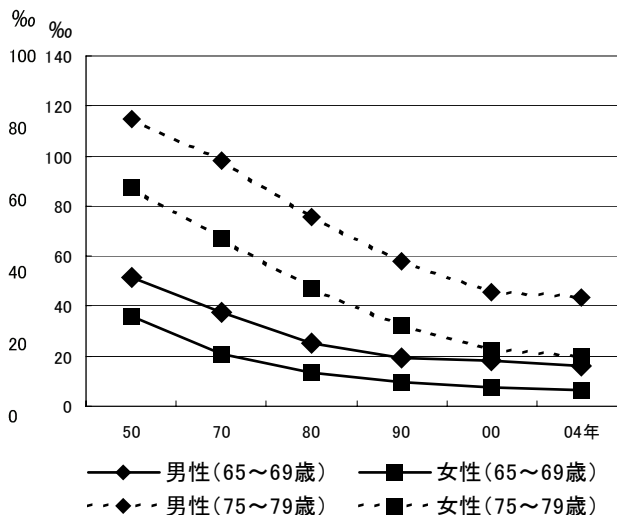
も3分の1程度に減少している。一方、女性では65～69歳で50年の35.7から04年の6.7へ、75歳～79歳で50年の87.3から04年の19.9へ、5分の1程度まで減少している（図表1-6）。

図表1-5 乳児死亡数と死亡率



(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

図表1-6 高齢者の死亡率

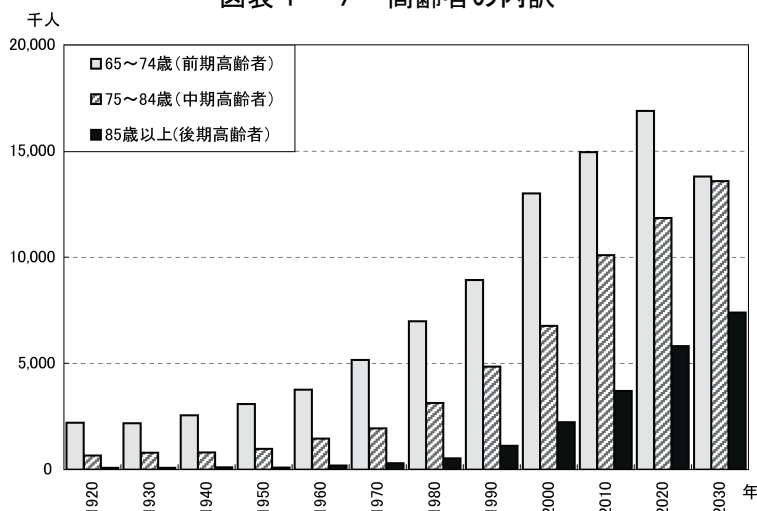


(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

1.4 高齢者の高年齢化

日本では65歳以上の老年人口が急速に増加し、高齢化率も一貫して上昇しており、2020年以降には緩やかに30%に近づいて超高齢社会が訪れる。そして75歳以上の後期高齢者が高齢者全体に占める割合は、今後は上昇傾向が続き2020年には半数を超える。また、後期高齢者のうち85歳以上の高齢者の老年人口に占める割合は、2030年は現在の2倍以上の21%まで上昇し、65歳以上とされている高齢者のなかでも一層の高年齢化が進む（図表1-7）。

図表1-7 高齢者の内訳



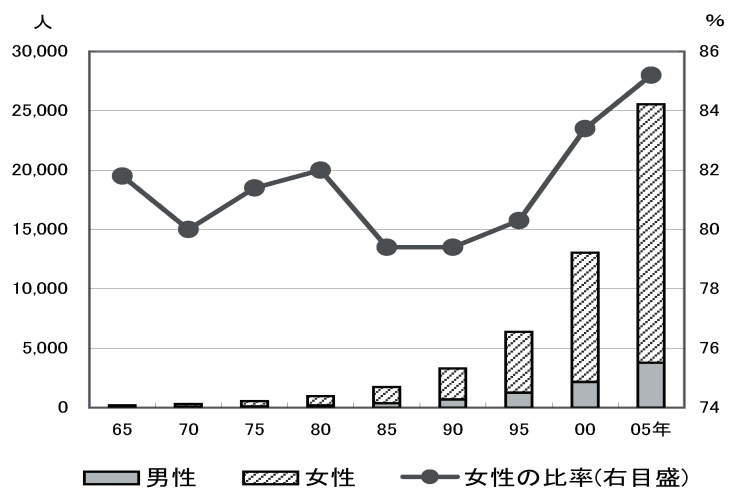
(注) 一般に65～74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と区分するが、ここでは75～84歳を中期高齢者、85歳以上を後期高齢者として集計した。

(資料) 総務省「国勢調査報告」および

国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成14年)」より作成

また、100 歳以上人口をみても、60 年代は 200 人程度だったのが、98 年には 1 万人を超え、05 年には 25,554 人にのぼる。このように 100 歳を超える長寿者は近年急速に増加し、そのうち女性が 85.2%を占めており、まさに長寿社会は女性中心社会といえる（図表 1－8）。

図表 1－8 100 歳以上人口と女性割合



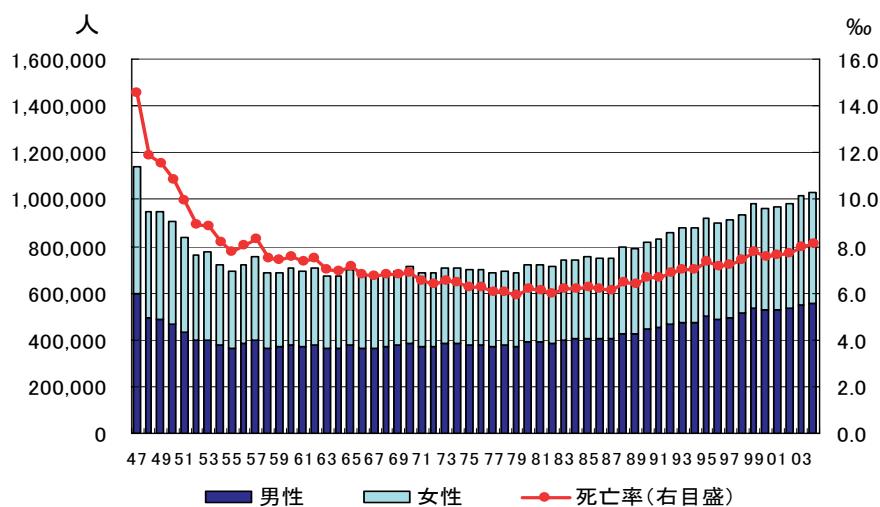
(資料) 厚生労働省「全国高齢者名簿」より作成

1.5 長寿化と死亡数

日本の死亡数は 47 年に 114 万人ほどで、それ以降は減少傾向が続き、60 年代から 70 年代にかけては 70 万人程度で推移した。80 年代以降は増加し、近年では再び 100 万人を超過している。

一方、死亡率（人口千人当たりの死亡数）は、70 年代前半まで低下し、その後 10 年間は横ばい状態が続き、それ以降は上昇している。近年では年齢階級別の死亡率は引き続き低下しているものの、死亡率が高いより高齢の人が増加しているために日本全体の死亡数の増加と死亡率の上昇がみられる。つまり長寿化とは寿命が長くなることだが、社会全体としてみた場合、それは死亡数が増加していく社会でもある。今後もこの傾向は続き、出生数の減少と相まって人口の自然減が始まり、日本は本格的な人口減少社会へと進んでいく（図表 1－9）。

図表 1－9 死亡数と死亡率の推移



(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

2. ライフイベントをめぐる変化

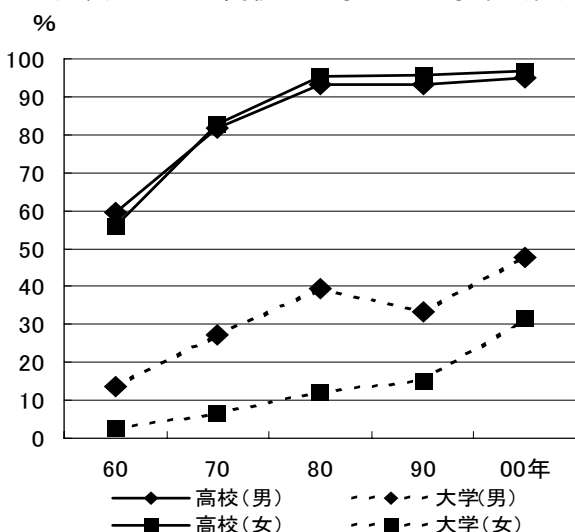
前節では長寿化によりわれわれの人生が長期化している現状をみてきた。この人生の長期化は人生の中の主要なライフイベントを先送りしていると思われる。たとえば、大学等への進学率が上昇し就学期間が長くなり、その結果、就職年齢が高くなっている。また、長学歴化と就職の高年齢化は、結婚の時期を遅らせ、いわゆる晩婚化や未婚化をもたらしている。それはそのまま女性の出産期を遅らせ、晩産化となる。そして子どもの成人や世帯分離の時期を迎える親の年齢は高くなる。子どもの扶養期間の長期化は、親の退職時期の先送りにもつながる可能性がある。このように人生の主要ライフイベントの多くが先送り現象となって表われている。ここでは、就職、結婚、出産、世帯分離、退職といった人生の主要ライフイベントの現状をみてみよう。

2.1 就職の先送り

高校および大学への進学率を男女別にみてみよう。高校への進学率は60年には男女共に60%程度だったが、80年には90%を超えるまで高まり、それ以降は95%程度の高い水準を維持している。男女の差はほとんどなく日本ではほとんどの人が高校へ進学していることが分かる。一方、高校進学年齢に相当する15～19歳の労働力率は、男女共に60年から80年にかけて50%から20%程度に急速に低下し、それ以降20%をやや下回る水準で推移している。このように高校への進学率の高まりが、その年齢層の労働力率の低下につながっている。

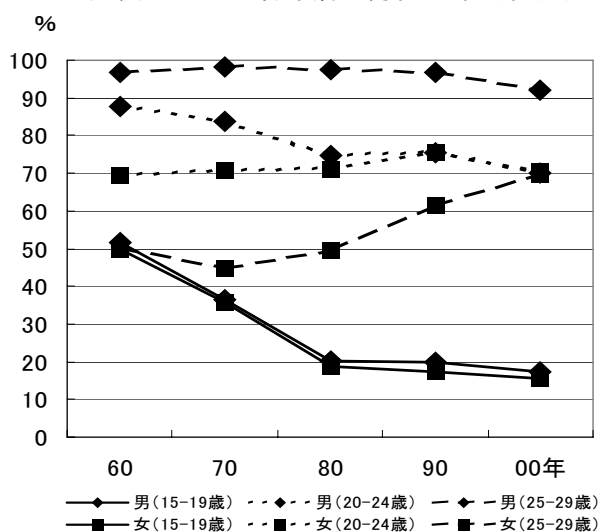
また、大学への進学率をみると男性は60年から80年まで急速に上昇し、90年にいったん減少するものの2000年にかけて再び大きく上昇している。20歳～24歳の男性の労働力率をみると、やはり60年から80年にかけて低下し、それ以降は90年にわずかに上昇し、2000年に再び低下している。このように男子の大学進学率の高まりが20～24歳の男性の労働力率の低下につながっている（図表2-1、2-2）。

図表2-1 高校・大学への進学率（性別）



(資料) 文部科学省「文部科学統計要覧」より作成

図表2-2 若年層の労働力率（性別）



(資料) 総務省「国勢調査報告」より作成

一方、女子の大学進学率は60年から90年まで緩やかに上昇し、2000年にかけては大きく上昇している。60年には2.5%と男子の進学率の2割以下だったのが、2000年には31.5%と男子の3分の2程度まで迫っている。20歳～24歳の女性の労働力率は、60年以降7割程度で推移しており、90年以降は男性と同水準となっている。

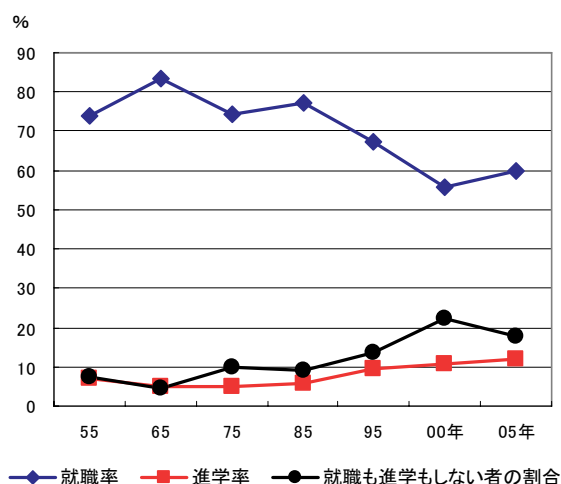
また、大学（学部）卒の就職率は、65年には8割を超えていたのが、05年には6割程度と大きく低下し、逆に進学率は1割を超えるまで上昇している。その結果、25～29歳の男性の労働力率は、90年以降やや低下している（図表2-3）。

このようにほとんどの人が高校へ進学するようになり、20歳未満で就業する人が非常に少なくなり、統計上は15歳以上を生産年齢人口と定義しているが、今日の日本では15～19歳は就学期の性格が極めて強いといえる。そして大学・大学院等への進学が増え、男性は20歳代前半から後半も労働力率が低下している。一方、女性は20歳代後半で80年以降大幅に労働力率が上がり、高学歴化による社会進出と後述する晩婚化の影響がみられる。

また、近年では大学卒の無業者が増加しており、大学を卒業しても就職も進学もしない者の割合は2000年には2割を超えている。若年層の失業率の高さやニート・フリーターの増加など若年層の雇用環境の悪化も若者の就業時期の遅れにつながっている（図表2-4）。

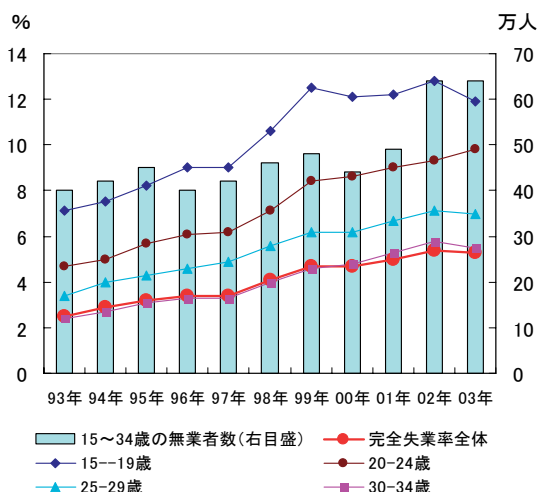
このように当事者の意向による高校や大学等への進学が増加し、長学歴化が若者の就業時期を先送りしている一方で、若者をめぐる雇用環境の悪化などが就業時期を一段と遅くしている面がある。

図表2-3 大学（学部）卒の就職率、進学率、就職も進学もしない者の割合



(資料) 文部科学省「学校基本調査」より作成

図表2-4 無業者数と失業率



(資料) 総務省「労働力調査」より作成

2.2 結婚の先送り（晩婚化）

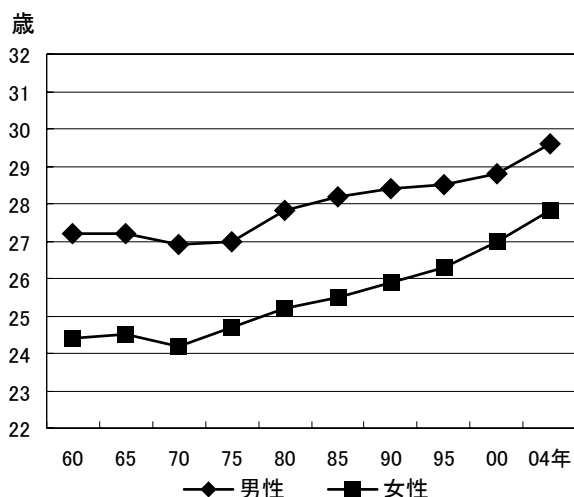
近年、晩婚化が進んでいるといわれる。その実態をみてみよう。

平均初婚年齢の推移をみると、60年には男性27.2歳、女性24.4歳だったのが、04年には男性29.6歳、女性27.8歳とそれぞれ2.4歳、3.4歳高くなっている。また、男女の年齢差は60年には2.8歳あったが、70年代前半までは縮小、その後80年代半ばまで拡大し、それ以降は縮小傾向が続き、04年は1.8歳となっている（図表2-5）。

また、年齢階級別初婚率（年齢階級別人口千人当たりの初婚者数）をみると、25～29歳の男性では大きく減少し、20～24歳の男性も減少しているが、30～34歳の男性はわずかに上昇している。一方、女性は20～24歳で大幅に減少し、25～29歳では90年までは上昇しているもののそれ以降は減少しており、30～34歳で上昇する傾向がみられる（図表2-6）。

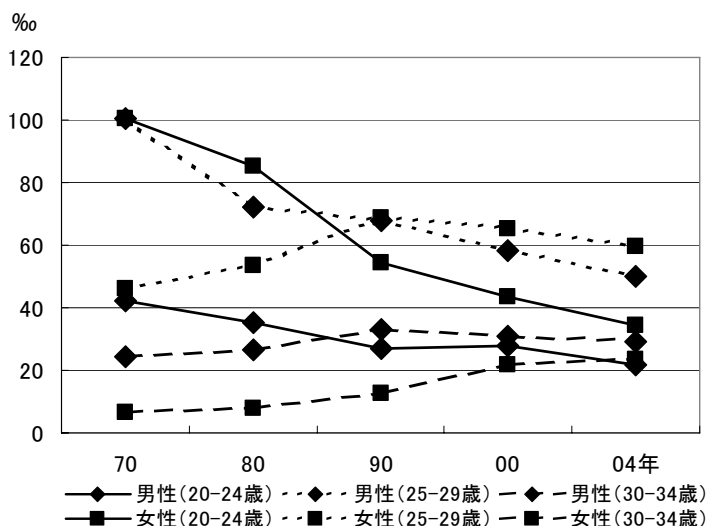
このように男女共に20歳代では初婚率が下がる傾向があり、平均初婚年齢の上昇にみられるとおり晩婚化の傾向が進んでいる。

図表2-5 平均初婚年齢（性別）



(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

図表2-6 初婚率（性別）



(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

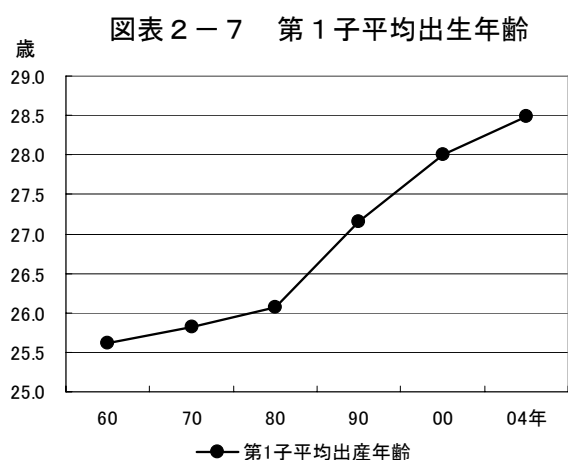
この晩婚化の背景には、前項で見たとおり男女ともに就学期間の長期化がある。そして特に20歳代後半の女性に顕著にみられる労働力率の高まりは、未婚・高学歴で仕事をする女性が増えていることを意味する。

また、若者をめぐる雇用環境の悪化から若年失業者の増加や経済基盤が安定しないニート・フリーターが増加し、結婚したくてもできない若者が増えている。そこで政府は04年12月に公表した少子化対策である「子ども・子育て応援プラン」で、若者の自立支援を新たに打ち出している。

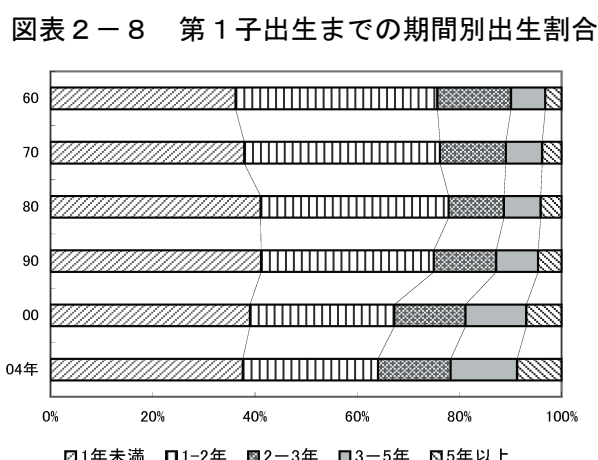
2.3 出産の先送り（晩産化）

前項では結婚年齢の上昇、すなわち晩婚化の状況をみましたが、ここでは出産状況をみてみよう。日本では子どもの98%が法律婚に基づく夫婦から生まれており、結婚の高年齢化は必然的に出産の高年齢化、すなわち晩産化へとつながっている。

第1子の平均出産年齢をみると、60年には25.61歳だったのが04年には28.49歳と2.88歳上昇している。また、第1子が誕生するまでの夫婦の結婚期間別出生割合をみると、80年以降1年未満が減少し、1～2年は60年以降一貫して減少しているが、3～5年や5年以上といった第1子出産まで比較的長い期間を要した出生の割合が高くなっており、晩産化の傾向がうかがえる（図表2-7、2-8）。



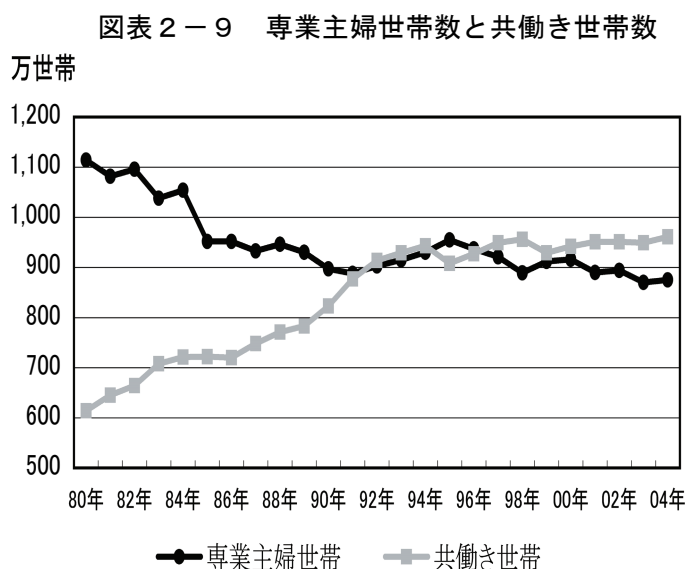
(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成



(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

この晩産化の背景には、まず晩婚化があるが、さらに共働き世帯の増加が考えられる。戦後日本では夫が働き妻が家事・育児を行う専業主婦世帯が多かった。しかし、女性の高学歴化が進み、働く女性の増加とともに共働き世帯が増え、90年代には専業主婦世帯を上回った（図表2-9）。

近年、少子化対策として仕事と育児の両立支援が重視されていることからわかるように、日本では夫婦共働きで子育てをすることが困難な状況にある。それが夫婦が子どもをつくることをためらわせ、出産を遅らせている大きな原因のひとつと考えられる。



(資料) 総務省「労働力調査」より作成

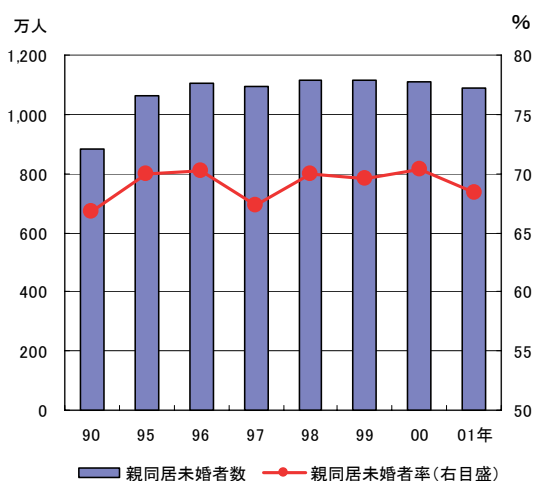
2.4 世帯分離の先送り（パラサイト化）

若者の就職が先送りされ、安定した経済基盤が作れないために、親からの世帯分離ができずにパラサイト化する親同居未婚者が多い。学生を含む20～34歳の若者のうち未婚率は約6割で、そのうち約7割が親同居未婚者である（図表2-10）。それにより親の子どもに対する扶養期間が長期化している。

内閣府「国民生活選好度調査」における「子どもに対してどの程度経済的に面倒を見ても良いか」という設問に対する回答は、「義務教育の間」や「高校まで」「成人まで」が大きく減少し、「大学卒業・定職につくまで」や「一生・親が面倒を見られる限り長く」が増加している。このように親の意識面においても子どもに対する扶養期間は長期化している（図表2-11）。

また、(株)日本通信教育連盟が2006年2月に行った「団塊サラリーマンの意識調査」でも、子どもの経済的支援は、「子どもが経済的に自立するまで」が69.0%、「自分の定年まで」が20.1%となっている。

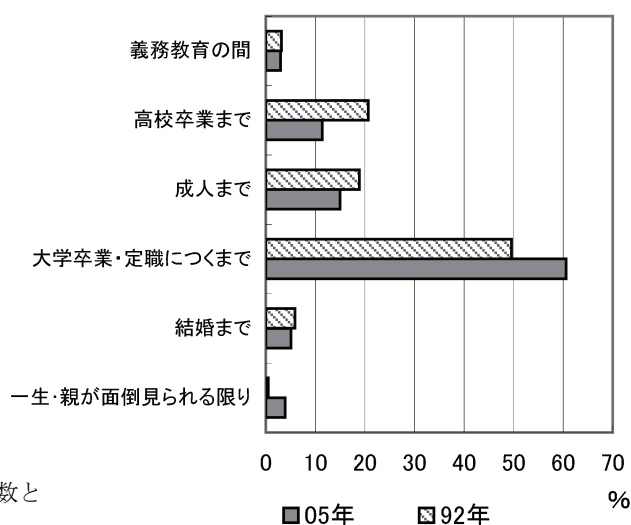
図表2-10 親同居未婚者数



(注) 20～34歳の若者のうち親と同居する未婚者数と20～34歳の若者の未婚者に占める割合

(資料) 総務省「労働力調査特別調査」より作成

図表2-11 子どもへの経済的支援の期間
親同居未婚者数



(資料) 内閣府「国民生活選好度調査」より作成

2.5 退職の先送り（定年延長）の可能性

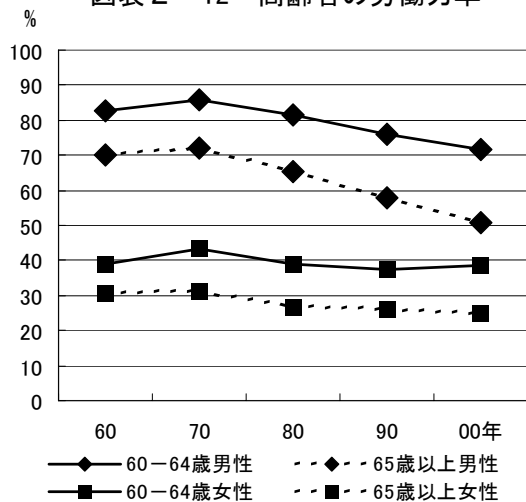
日本の高齢者（65歳以上）の労働力率をみると、04年には男性29.2%、女性12.9%と諸外国に比べかなり高くなっている。しかし、経年変化をみると、男性の場合は60～64歳で60年82.5%が2000年71.6%へ約10ポイント、65～69歳では70.2%から50.9%へ約20ポイント、それぞれ大きく低下している。また、女性の場合も60～64歳で60年39.1%が2000年38.6%へ、65～69歳では30.6%から24.7%へといずれも低下している。このように日本では社会の成熟化にともない高齢期の労働力率は低下し、退職の時期は早まっている（図表2-12）。

しかし、前項でみたとおり親の子どもに対する扶養期間が長期化し、公的年金の支給開始年齢

が13年に65歳まで段階的に引き上げられるなど、今後、高齢者の就業延長や定年の先送りが予想される。既に年金給付の引き上げにともなう所得の空白期間を埋めるために04年に改正高年齢者雇用安定法が成立し、06年4月から企業は65歳までの定年の引き上げ、継続雇用制度の導入、定年制の廃止のいずれかの措置が義務付けられた。

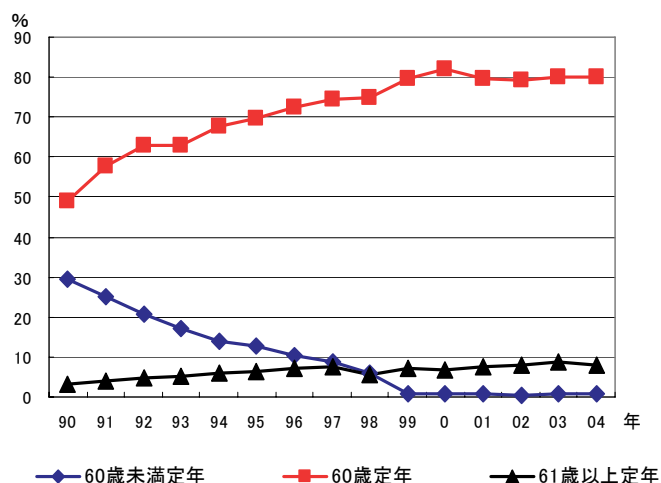
厚生労働省の「雇用管理調査」で定年年齢別企業割合をみると、90年には全企業のうち60歳定年制企業が約5割だったが、04年には約8割となり、日本では60歳定年制が広く定着してきているが、今後は61歳以上定年とする企業が増加する可能性もある（図表2-13）。また、日本の高齢者の労働意欲は高く、内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」をみても、日本は理想とする退職年齢が高くなっており、今後は健康寿命の伸びと共に高齢期の労働期間も長くなり、退職の先送りが広がるかもしれない。

図表2-12 高齢者の労働力率



(資料) 総務省「国勢調査報告」より作成

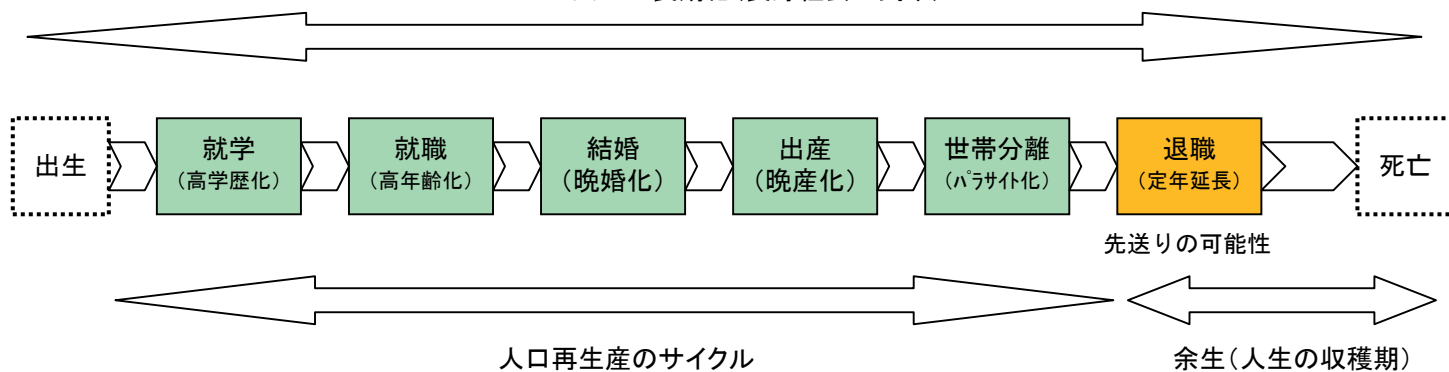
図表2-13 定年年齢別の企業割合



(資料) 総務省「労働力調査」、厚生労働省「雇用管理調査」より作成

図表2-14 長寿化とライフイベントの先送り

人生の長期化(長寿社会の到来)



(資料) ニッセイ基礎研究所

3. 家族をめぐる変化

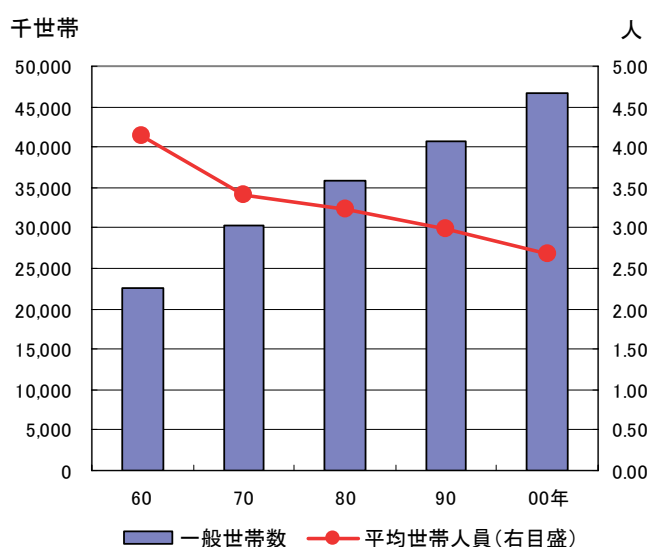
われわれの日々の暮らし方であるライフスタイルは家族形態と深く関わっている。ここではライフデザインを考える上で、それに密接に関わる家族をめぐる変化を世帯構造からみてみよう。最も特徴的な変化は世帯の縮小が続いていることである。その理由は、世帯規模の小さい「単身世帯」や「夫婦のみ世帯」が増加し、逆に世帯規模の大きい「夫婦と子ども世帯」や三世代世帯を含む「その他世帯」が減少しているからだ。また、未婚、非婚、離婚、再婚など配偶関係の変化も著しい。このような家族をめぐる多様な変化をみてみよう。

3.1 世帯の縮小

日本の一般世帯数（総世帯から施設世帯を除いたもの）は、60年には2,223万世帯だったが、その後一貫して増加し、2000年には4,678万世帯と2倍以上になった。

一方、一般世帯人員は60年の9,342万人が2000年に1億2,472万人と33.5%増加した。このように一般世帯人員の増加率に比べ一般世帯数の増加率が高いのは、平均世帯人員が減少しているからだ。一般世帯の平均人員規模は60年の4.14人から2000年には2.67人へと一貫して減少しており、世帯規模の縮小化が顕著にみられる（図表3-1）。

図表3-1 一般世帯数および平均世帯人員

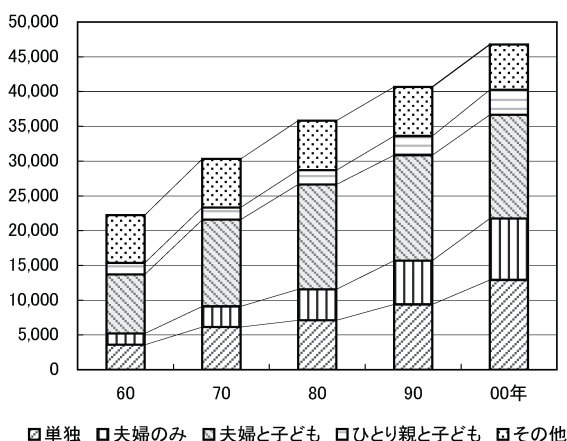


(資料) 総務省「国勢調査報告」より作成

次にこの世帯の小規模化を世帯類型からみてみよう。60年から2000年までの一般世帯の増加数は2,455万世帯で、もっとも増加したのが「単身世帯」で933万世帯(38.0%)、次いで「夫婦のみ世帯」721万世帯(29.4%)、「夫婦と子ども世帯」643万世帯(26.2%)、「ひとり親と子ども世帯」191万世帯(7.8%)となっている。「その他世帯」は33万世帯の減少となっている（図表3-2）。

また、世帯数の構成比が大幅に上昇しているのは、「夫婦のみ世帯」と「単身世帯」だ。「夫婦のみ世帯」は60年の7.3%から2000年には18.9%へ、「単身世帯」は16.1%から27.6%に上昇している。一方、「夫婦と子ども世帯」は60年の38.2%から31.9%へ、「その他世帯」は30.5%から13.6%へと減少している。このように世帯人員の少ない「単身世帯」や「夫婦のみ世帯」の構成比が大きく上昇し、世帯人員の多い「夫婦と子ども世帯」や三世代世帯などの「その他世帯」の構成比が低下したことにより、一般世帯の平均世帯人員は減少し、世帯は縮小化している（図表3-3）。

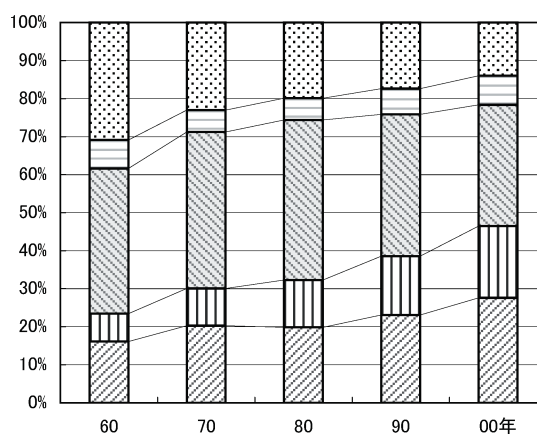
図表 3-2 類型別一般世帯数



□単独 □夫婦のみ □夫婦と子ども □ひとり親と子ども □その他

(資料) 総務省「国勢調査報告」より作成

図表 3-3 類型別一般世帯数構成比



□単独 □夫婦のみ □夫婦と子ども □ひとり親と子ども □その他

(資料) 総務省「国勢調査報告」より作成

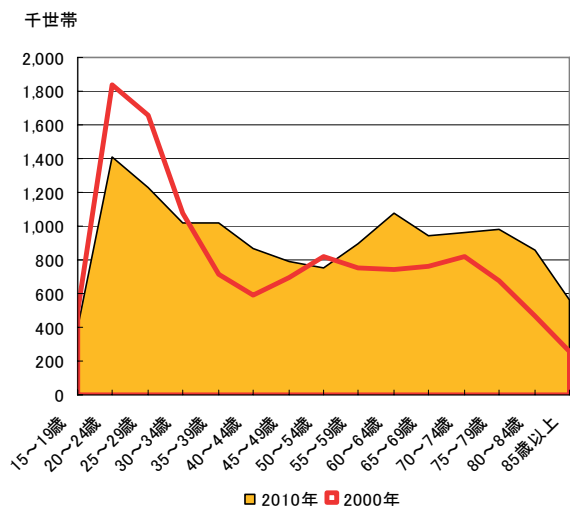
3.2 ひとり暮らしの増加

前項でみたとおりひとり暮らしである単独世帯が大幅に増加している。単独世帯を世帯主年齢別にみると、これまで若年層を中心としていたものが、今後は若者から中高年、高齢者まであらゆる年齢層で増加することが分かる(図表3-4)。

若年層で単独世帯が減少するのは、若者の就職時期が遅くなり親からの世帯分離が遅れ、パラサイト化が進むことによると思われる。一方、中高年の単独世帯の増加は、晩婚化や非婚、離婚、高齢夫婦の死別などが考えられる。

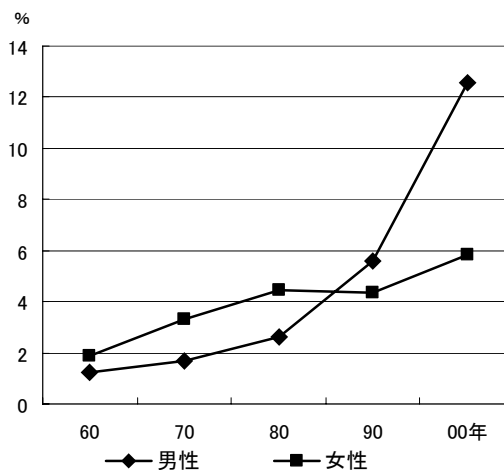
生涯未婚率(50歳時の未婚率)の推移をみると、60年には男性1.26%、女性1.87%と非常に低かったが、以降上昇傾向にあり、2000年には男性12.57%、女性5.82%になっている。生涯未婚率の高まりは特に男性において顕著で、90年には男性が女性を上回り2000年は女性の2倍以上になっている(図表3-5)。

図表 3-4 世帯主年齢別の単独世帯数



(資料) 総務省「国勢調査報告」より作成

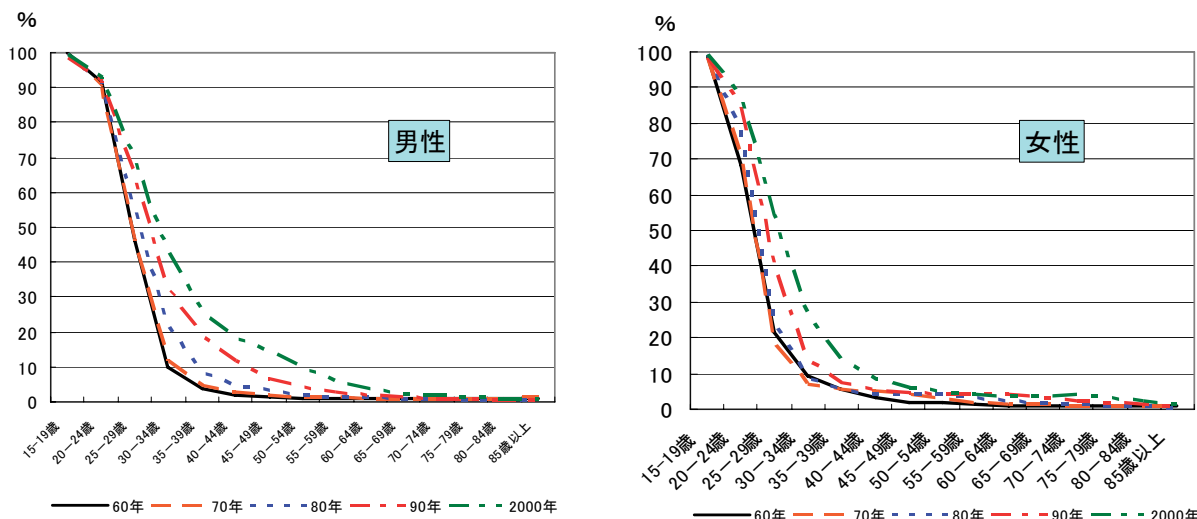
図表 3-5 生涯未婚率(性別)



(資料) 総務省「国勢調査報告」より作成

また、性・年齢別に未婚率をみると、60年以降ほとんどの年齢階層で高まる傾向がみられる。特に男性の30歳代や女性の20歳代後半から30歳代前半の高まりが顕著である（図表3-6）。

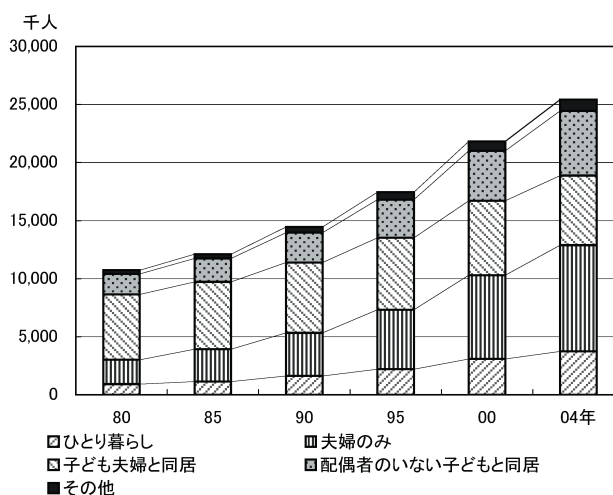
図表3-6 性・年齢別未婚率



（資料）総務省「国勢調査報告」より作成

次に日本の高齢者がどのような家族形態で暮らしているかみてみよう。04年で最も多い家族形態が「夫婦のみ」で915万人、次いで「子ども夫婦と同居」が600万人、そして「配偶者のいない子どもと同居」が558万人、「ひとり暮らし」が373万人となっている。高齢者の暮らし方の傾向をみると、「夫婦のみ」や「配偶者のいない子どもと同居」、「ひとり暮らし」が、80年からそれぞれ705万人、381万人、282万人増えており、「子ども夫婦と同居」はわずか37万人の増加にとどまっている（図表3-7）。

図表3-7 家族形態別の高齢者数



（資料）総務省「国勢調査報告」より作成

今後も、「夫婦のみ」で暮らす高齢者が増加すると見込まれる。しかし、前述したとおり平均寿命の伸長にともない寿命の男女差が広がっており、04年において女性は男性より平均で6.95年長生きであり、将来は一層その差は大きくなると予測されている。あわせて婚姻年齢が女性のほうが男性に比べ平均2歳程度若いことを考えると、高齢の夫婦のみ世帯では妻は夫との死別後に9年近いひとり暮らしが想定される。

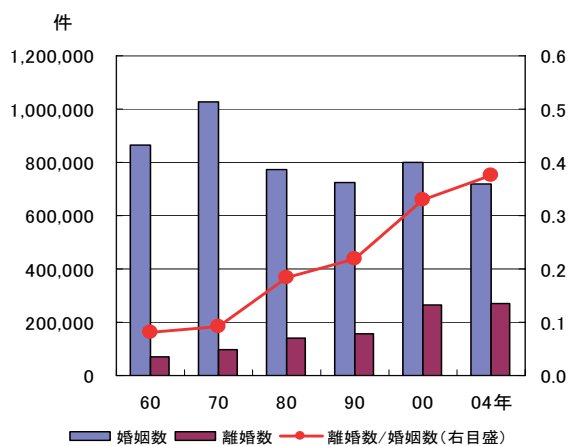
3.3 配偶関係の変化

ここでは配偶関係の変化をみてみよう。婚姻数は60年には87万件ほどあり、70年には100万件を超えたが、その後は70万件程度で推移している。一方、離婚数は60年には7万件程度だったが、以降増加傾向が続き、04年には27万件となった。婚姻に対する離婚の割合は、60年には1割未満であったが、04年には4割近くなり、10組の結婚に対して4組の離婚が発生している(図表3-8)。

また、離婚が増加した結果、婚姻に占める再婚の比率も男女ともに高まっており、04年には夫では17.8%、妻では15.9%となり、結婚のほぼ6組に1組は再婚となっている。そしてステップファミリーといわれる子どもづれの再婚も増え、家族の形態も多様化している(図表3-9)。

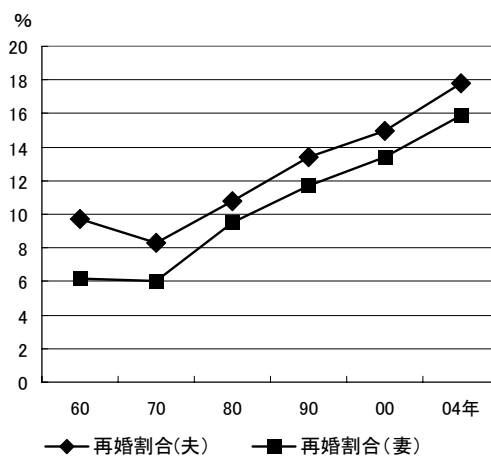
このように婚姻数の減少や離婚数の増加は、ひとり暮らしの増加につながる。また子どものいる夫婦の離婚は、前項でも見たとおり「ひとり親と子ども世帯」の増加につながり、60年には167万世帯だったのが2000年には358万世帯へと倍増している。

図表3-8 婚姻数と離婚数



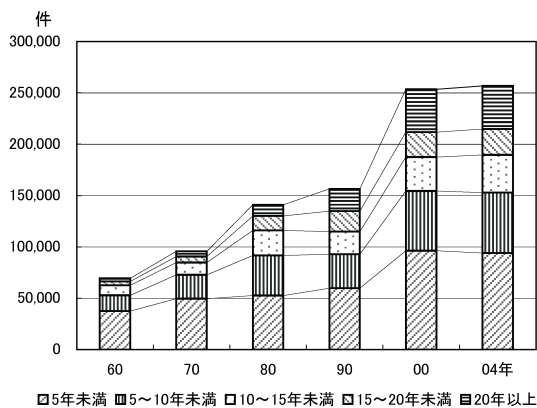
(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

図表3-9 婚姻における再婚割合



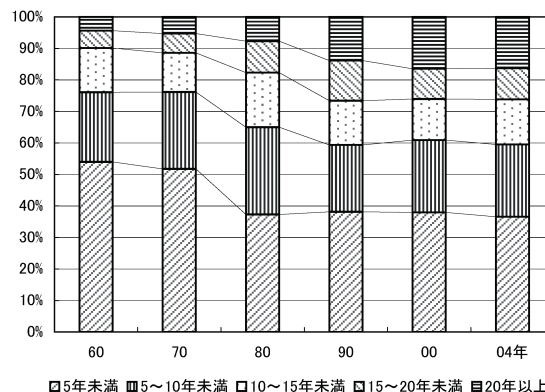
(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

図表3-10 同居期間別離婚数と離婚割合



□5年未満 □5~10年未満 □10~15年未満 □15~20年未満 ■20年以上

(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

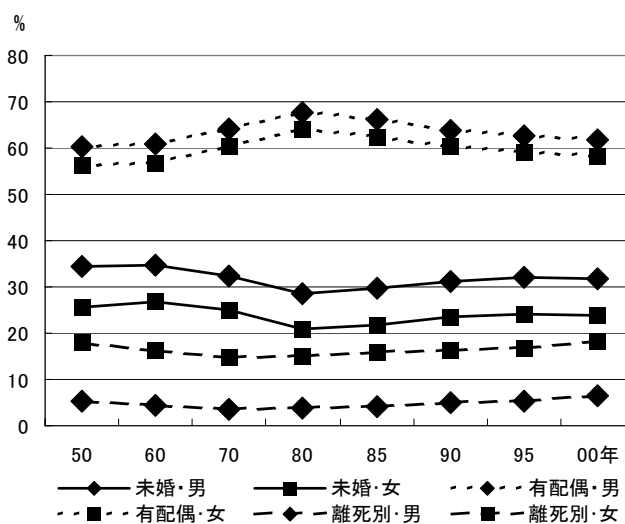


□5年未満 □5~10年未満 □10~15年未満 □15~20年未満 ■20年以上

次に同居期間別の離婚数をみると、04年では最も多いのが5年未満の9万4千件で全体の34.7%を占める。次いで5～10年未満の5万9千件で21.8%となっている。近年の特徴としては20年以上の熟年離婚が増加していることで、60年には3千件ほどで全体の4.4%に過ぎなかったが、04年には4万2千件で全体の15.5%を占めている（図表3-11）。

戦後の未婚割合は男女共に80年代まで低下したが、以降は上昇している。特に男性の30代、40代および女性の30代の未婚率の上昇が大きい。一方、有配偶率は逆に80年代まで上昇し、以降減少している。また、離死別の割合は70年代以降男女共に高まっている。性別では、未婚率も有配偶率も男性が女性に比べ高くなっているのに対して、女性は離死別割合が10ポイント以上も高くなっている。それは高齢女性の死別者が多いことや男性に比べ女性の再婚者が少ないためと思われる。

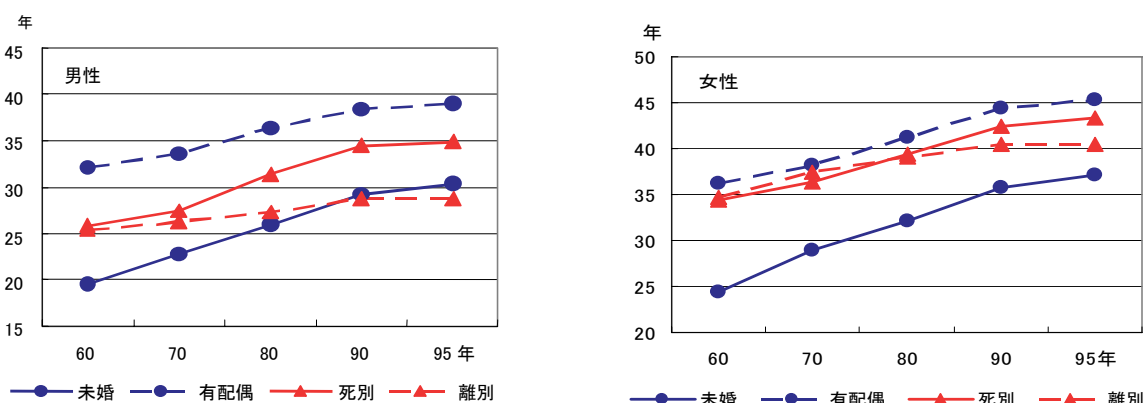
図表3-11 配偶関係別割合



(資料) 厚生労働省「人口動態統計」より作成

性、配偶別の40歳時の平均余命をみると、男女ともに有配偶者の余命が最も長く、未婚者の余命が短い。死別と離別では、死別者のほうが離別者より余命が長く、その差は拡大しつつある。95年の有配偶者の平均余命との差をみると、男性では未婚者が8.64年、死別者が4.11年短く、特に男性離別者は有配偶者に比べ10.34年と10年以上も平均余命が短くなっている。一方、女性では死別者が1.96年、離別者が4.79年短く、女性未婚者は有配偶者に比べ8.10年と8年以上も平均余命が短くなっている。有配偶者と比較した死別者と離別者の平均余命の短縮年数は、いずれも男性が女性の2倍以上となっている（図表3-12）。

図表3-12 性、配偶関係別の40歳時平均余命



(資料) 国立社会保障・人口問題研究所算出より作成

4. 生活時間の変化

ここではわれわれの時間の過ごし方や活動状況を調べた総務省「社会生活基本調査」をもとに、1日の生活時間や生活行動の変化についてみてみよう。同調査では1日の生活時間を1次活動(睡眠、食事など生理的に必要な活動)、2次活動(仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動)、3次活動(余暇活動など)の3つに分類している。各活動の主な行動種類は次の通りである。

図表4-1 生活時間における主な行動の種類

生活時間	1次活動	2次活動	3次活動
行動の種類	睡眠 身の回りの用事 (洗顔、入浴、 身支度、化粧) 食事	通勤・通学 仕事 学業 家事 介護・看護 育児 買物	移動(通勤・通学を除く) テレビ・ラジオ・新聞等 休養・くつろぎ 学習・研究 趣味・娯楽 スポーツ ボランティア・社会参加活動 交際・付き合い 受診・診療 その他
			<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">}</div> <div>休養的自由時間</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">}</div> <div>積極的自由時間</div> </div>

(資料) 総務省「社会生活基本調査」より作成

4.1 1日の生活時間の変化

われわれの1日の生活時間(2001年)は、1次活動が10時間34分と最も長く、次いで2次活動が7時間、3次活動が6時間26分となっている。性別では1次活動と2次活動は女性のほうがそれぞれ12分、9分長く、3次活動は男性のほうが22分長い。曜日別では1次活動と3次活動は日曜や土曜といった週末に長く、2次活動は平日に長い。平日に仕事や家事等を行い、週末に休養や余暇活動が主に行われていることが分かる。

91年から01年の10年間における生活時間全般の変化をみると、1次活動が9分増加、2次活動が39分減少し、3次活動が30分増加している。つまり仕事や家事関連など社会生活を営む上で義務的な活動が減少し、余暇などの自由活動時間が増加しているのである。

この傾向は性別では女性の方が男性より顕著にみられる。曜日別では土曜日の1次活動が21分増加し、2次活動が68分減少、3次活動が46分増加しているが、日曜日はそれぞれ7分の増加、21分の減少、14分の増加にとどまっている。このように01年までの10年間に週休二日制が定着し、土曜日を中心に仕事時間が減少、余暇活動や睡眠時間が増加し、統計上からはわれわれの生活は「ゆとり」を持つようになってきている。

しかし、年齢階級別にみると1次活動や3次活動は男女ともに年齢が高くなるほど増加しており、高齢化の影響も少なくない。また、2次活動は30歳代が最も長く、ついで20歳代、40歳代と働き盛りの世代が長くなっており、実態は必ずしも社会全体が生活のゆとりを持つようになっているとはいえない。

60歳以上の男性は、仕事などの2次活動が急速に減少し、余暇などの3次活動が急速に増加している。これは男性の場合、定年退職などにより仕事時間が60歳以降大きく減少するからであり、女性の場合は2次活動の内訳が家事関連が多いことから男性のように一定の年齢から急速に2次活動が減少するというわけではない。

図表4-2 2001年の生活時間（91年→01年の増減分）

単位：時間.分

生活時間	全体	男	女	平日	土曜日	日曜日
1次活動	10.34 (+9)	10.28 (+9)	10.40 (+10)	10.22 (+8)	10.48 (+21)	11.21 (+7)
2次活動	7.00 (-39)	6.55 (-38)	7.04 (-42)	7.48 (-38)	5.46 (-68)	4.10 (-21)
3次活動	6.26 (+30)	6.37 (+29)	6.15 (+31)	5.50 (+30)	7.25 (+46)	8.29 (+14)

(資料) 総務省「社会生活基本調査」より作成

4.2 1次活動時間の変化

01年の1次活動時間10時間34分の内訳は、睡眠が7時間42分、食事が1時間39分、身の回りの用事が1時間13分となっている。性別で睡眠時間をみると、週全体では男性が女性より14分長く、平日、土曜、日曜のいずれの日も男性が女性より長い。

91年から01年までの10年間に1次活動は9分長くなっているが、それは「身の回りの用事」が7分、食事が2分長くなった結果である。睡眠時間には特に変化はないが、男女別、曜日別に増減をみると、男女共に土曜日の睡眠時間がそれぞれ10分、12分長くなっているが、平日は男性3分、女性は1分短くなっており、平日の睡眠が短くなった分、逆に土曜日に長くなっている。

また、時間帯別の睡眠行動者率をみると、平日の午後11時～12時にかけては低下し、午前7時～8時にかけては上昇している。つまり午後11時～12時に就寝している人が減少し、午前7時～8時にかけて起床している人が減っているということだ。これは平日の夜の就寝時間と朝の起床時間がいずれも遅くなり、遅寝遅起きの夜型生活が増えていることをあらわしている。

図表4-3 2001年の睡眠時間（91年→01年の増減分）

単位：時間.分

睡眠時間	平日	土曜日	日曜日	週全体
男性	7.38 (-3)	8.02 (+10)	8.32 (-3)	7.49 (-1)
女性	7.26 (-1)	7.47 (+12)	8.12 (+2)	7.35 (+1)
男性-女性	+12	+15	+20	+14

(資料) 総務省「社会生活基本調査」より作成

4.3 2次活動時間の変化

01年の2次活動時間7時間の内訳は、仕事が3時間52分、家事関連が2時間11分、学業が24分、通勤・通学が31分となっている。

91年から01年までの10年間に2次活動は39分短くなっている。それは仕事が28分短くなった影響が大きく、家事関連時間（家事、介護・看護、育児、買い物の合計）は特に変わっていない。ここでは仕事時間と家事関連時間の変化をみてみよう。

01年の有業者の仕事時間は週全体で男性6時間48分、女性4時間51分と男性が2時間近く長い。特に、平日は男性が8時間2分と女性の5時間41分より2時間21分長くなっている。

91年から01年の有業者の仕事時間の増減をみると、男性で22分、女性で33分減少し、特に女性の減少時間が大きい。これは女性のパート就業率の高まりが仕事時間の短縮につながっていると考えられる。

また、曜日別では、土曜日が男性66分、女性64分と最も減少時間が大きく、平日は男性15分、女性31分短くなっている。性別・年齢別の増減をみると、女性の20歳代前半、40歳代、50歳代、60歳代前半および男性の60歳代前半の減少時間が大きくなっている。

図表4-4 2001年の有業者の仕事時間（91年→01年の増減分）

単位：時間.分

仕事時間	平日	土曜日	日曜日	週全体
男性	8.02 (-15)	4.55 (-66)	2.30 (-13)	6.48 (-22)
女性	5.41 (-31)	3.29 (-64)	2.04 (-13)	4.51 (-33)
男性－女性	2.21	1.21	0.26	1.57

（資料）総務省「社会生活基本調査」より作成

01年の家事関連時間は、週全体で男性33分、女性3時間45分と女性が3時間以上も長くなっている。特に平日は3時間19分も女性が長くなっている。

図表4-5 2001年の家事関連時間（91年→01年の増減分）

単位：時間.分

家事関連時間	平日	土曜日	日曜日	週全体
男性	0.25 (+8)	0.49 (+17)	0.57 (+7)	0.33 (+9)
女性	3.44 (-5)	3.55 (-7)	3.45 (-17)	3.45 (-7)
男性－女性	-3.19	-3.06	-2.48	-3.12

（資料）総務省「社会生活基本調査」より作成

91年から01年の家事関連時間の増減は全体としてはみられないが、性別では、女性が短くなり、逆に男性で長くなっている。特に曜日別では、女性は日曜日に17分、土曜日に7分短くなり、男性は土曜日に17分、日曜日に7分長くなっている。このように家事関連時間の男女差は小さくなりつつあるが、01年の家事関連時間の男女差は3時間12分あり、91年の男女差3時間28分より縮まったものの、その差はまだ非常に大きい。

4.4 3次活動時間の変化

01年の3次活動時間6時間26分の内訳は、休養的自由時間（テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の視聴および休養・くつろぎ）が3時間53分、積極的自由時間（学習・研究、趣味・娯楽、スポーツ、ボランティア活動・社会参加活動）が1時間10分などとなっている。性別では、休養的自由時間で男性が10分長く、積極的自由時間でも男性が9分長くなっている。

91年から01年までの10年間に3次活動は30分長くなっているが、休養的自由時間は男性で10分、女性で7分長くなり、積極的自由時間では男性で6分、女性で4分長くなっている。

図表4-6 2001年の15歳以上の自由時間（91年→01年の増減分）

単位：時間・分

自由時間	休養的自由時間	積極的自由時間	合計
男性	3.58 (+10)	1.18 (+6)	5.16 (+16)
女性	3.48 (+7)	0.59 (+4)	4.47 (+11)
男性－女性	+10	+19	+29

（資料）総務省「社会生活基本調査」より作成

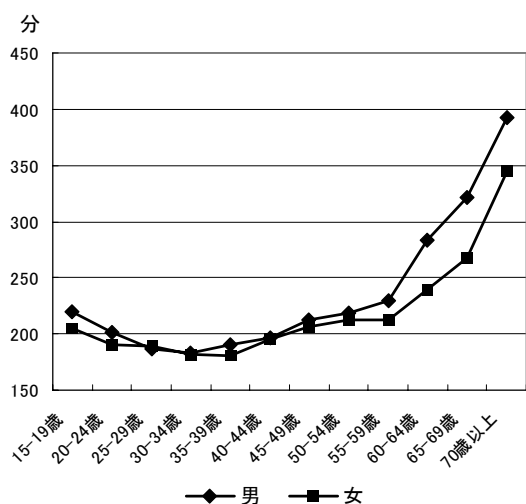
次に、年齢階級別に休養的自由時間をみると、30歳以降、年齢が高くなるにつれて長くなっている。特に60歳以降は大幅に長くなり、その傾向は男性で著しい。一方、積極的自由時間は30歳代～50歳代はほぼ同じ長さで、20歳代と60歳代以上で長くなっている。男性では60歳以降に急速に長くなり、女性では50歳以降、徐々に長くなっているが、全般的に男性の方が長く、20歳代までと60歳代以降の男女差は大きい（図表4-7、4-8）。

ライフデザインの観点からは、1次活動や2次活動への時間配分は個人の自由度は低いですが、3次活動に対しては個人の価値観やライフスタイルが大きく反映する分野である。現状では3次活動のうち特に積極的自由時間は60歳以降に長くなっており、まさに定年後のセカンドライフや子育て後の高齢期をどう生きるかということが重要になっている。

ここで一層積極的にライフデザインを捉えると、社会生活基本調査における生活時間の3分類には分類しきれないような生活時間領域が重要になろう。たとえば、仕事や家事関連時間は確かに社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動ではあるが、その中には自らの自己実現や家族、

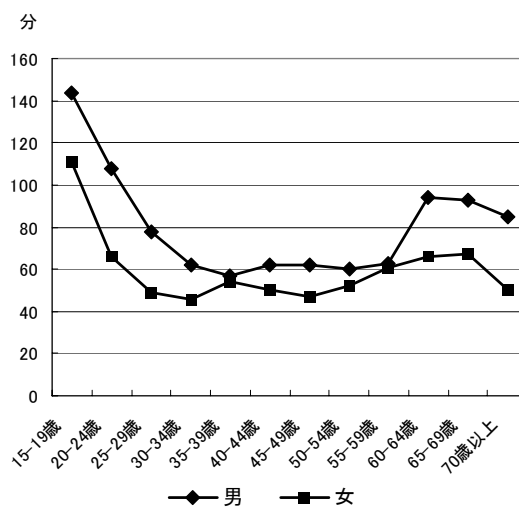
周囲の人々との楽しい時間の共有も含まれている。また、1次活動の睡眠や食事も単なる生理的に必要な活動ばかりではなく、自らの生活を充実させる3次活動的な時間も含まれる。したがって今後は統計上の数値が示す量的な時間配分の問題よりも、その活動の内容・質がどのようなものであるかが、ライフデザインとしては重要になると思われる。

図表 4-7 性別・年齢階級別の休養的自由時間



(資料) 総務省「社会生活基本調査」より作成

図表 4-8 性別・年齢階級別の積極的自由時間



(資料) 総務省「社会生活基本調査」より作成

おわりに

人生というキャンバスにどのような構図の絵を描くのかを考えるためには、まずキャンバスの形や大きさを知る必要がある。本レポートでは人生が長期化し、その中の主要なライフイベントである就職や結婚、出産、世帯分離、退職等が先送りされ、暮らしの単位ともいえる世帯・家族の形態が多様化していることを提示した。そして2007年問題といわれる団塊世代の大量定年を契機に、今、多くの人たちが新たなライフデザインを考え始めているのではないだろうか。

このような現状を踏まえ、どのような人生をデザインするのか、自らの人生観や価値観が問われる。人生のキャンバスに絵を描き、それをひとつひとつ実現していくためには、教育、雇用、医療、年金、住宅などのさまざまな社会制度を理解し、活用する必要がある。また、その実現に支障となることがあるとすれば、それを改善し克服することも重要だろう。

次稿ではそれぞれのライフデザインを実現するために、たとえば、①雇用・就労、②年金・経済、③暮らし・消費生活、④住宅・すまい、⑤健康・介護・医療、⑥生きがい・社会参加などの各分野ごとに、ライフデザインのポイントとなる基本方向を示したいと考えている。人生が長期化し、多様な生き方を求められる社会になり、新たなライフデザインとそのための羅針盤が必要な時代が訪れている。

参考資料

- [1] 内閣府「平成 15 年版 国民生活白書：デフレと生活－若年フリーターの現在」2003 年 5 月
- [2] 内閣府「平成 17 年版 国民生活白書：子育て世代の意識と生活」2005 年 8 月
- [3] 土堤内昭雄「人口減少時代のライフデザイン－「個」を活かす社会へ」
ニッセイ基礎研所報（38 号）2005 年 10 月
- [4] 土堤内昭雄「人口減少で読み解く時代－輝く社会と人生のデザイン」（ぎょうせい）2006 年 4 月