



## ジェロントロジー ジャーナル

高齢者の社会的孤立について  
地域に居場所をつくる社会研究部門 主任研究員 土堤内 昭雄  
e-mail : doteuchi@nli-research.co.jp

## はじめに～拡がる社会的孤立

今年1月31日、NHKスペシャル「無縁社会・日本」という番組が放送され、「誰にも知られず、引き取り手もないまま亡くなっていく」「無縁死」の姿が紹介された。同番組の[ホームページ](#)では、『日本が急速に「無縁社会」ともいえる絆を失ってしまった社会に変わっている実態が浮き彫りになってきた』としている。高齢者がますます長寿になる中で、一人暮らしが増加し、大都市近郊の団地などでは多くの孤立（孤独）死報道もされている。また、グループホームなどケア付き住宅で過ごす要介護高齢者が避難の遅れから火災で亡くなる事故も後を絶たない。長寿社会のQOL（生活の質）は、寿命の伸長とともに高齢者がどのような最期を迎えることができる社会なのかを問うている。高齢化とともに募る健康不安や社会からの孤立は、誰もがごく普通に望む幸せな最期を迎えることを困難にしており、その背景には人々のつながりが薄れる日本社会の現実がうかがえる。

今日では非正規雇用が増加し、職場でのつながり「職縁」も薄くなっている。そして、非正規雇用の不安定な経済基盤のために「結婚したくても結婚できない」若者が増加し、大きな少子化の要因と考えられている。また、発展したIT社会の負の側面として現実の人間関係を忌避して引きこもる若者がいたり、ネットカフェ難民という言葉も聞かれる。企業では行き過ぎた成果主義が勤労者の職場内の孤立を深め、メンタルヘルスの深刻化や経済的動機による40代、50代男性の自殺をもたらしている。最近では中高年サラリーマンがリーマンショック以降の世界経済不況の直撃を受け、リストラから家庭崩壊、離婚が起これ、単身化するという事態も発生している。一方、家庭で子育てをする母親が社会から孤立して子育て不安が増幅し、育児ノイローゼなどから児童虐待につながるケースもある。

このようにつながりが薄れた日本社会が直面し始めた社会的孤立状況は世代にかかわらず拡大し、その解消はわが国の少子高齢化・人口減少時代の極めて深刻な課題になっている。本レポートではまず社会的孤立の中でも特に高齢者の社会的孤立に焦点を当て、その背景となっている世帯構造の変化や希薄化するコミュニティの現状から「一人暮らし」高齢者の孤立する生活実態を明らかにし、孤立社会から脱却するための解決策について考えるものである。

# 1——高齢者の社会的孤立の背景

## 1 | 「一人暮らし」高齢者の増加

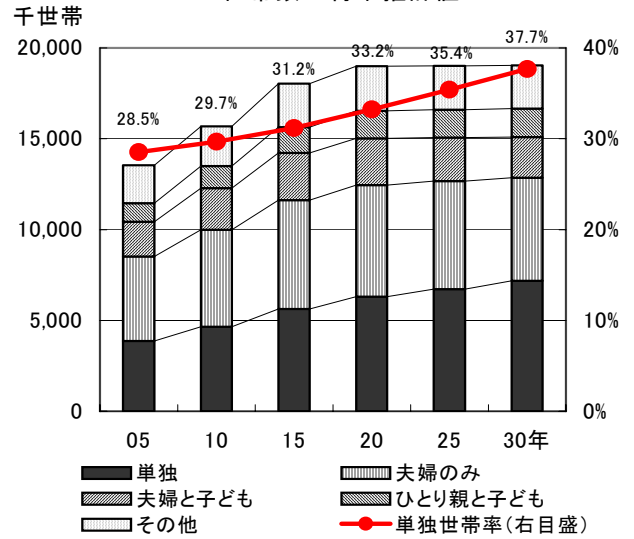
国立社会保障・人口問題研究所が行った「日本の世帯数の将来推計(平成20年3月推計)」によると、一般世帯総数は15年にピークを迎え、以降、減少する。これまで人口減少下においても一般世帯総数が増加してきたのは、平均世帯人員が減少してきたからであり、05年の2.56人から30年には2.27人へ、東京都ではついに2人未満(1.97人)となる。

また、家族類型別世帯数をみると、「夫婦と子から成る世帯」は減少し、一般世帯に占める単独世帯の割合は05年の29.5%から30年には37.4%に上昇する。「一人暮らし」社会がやってくるのだ。昨年公表された都道府県別推計値(2009年12月推計)では、20年以降はすべての都道府県で「単独世帯」が最多となっている。これはこれまでの日本の世帯の中心が核家族であったことを考えると極めて大きな構造変化だ。つまり家族の基礎単位である「核家族(Nuclear Family)」がさらに細分化され、将来の家族像は今日のものとは大きく異なった姿へと変容しつつあるからだ。

世帯主年齢別に単独世帯の割合をみると、30年には世帯主年齢が65歳以上では37.7%、75歳以上では38.6%に達する(図表1)。このように「一人暮らし」高齢者が増加する背景には、非婚者や離婚者の増加が挙げられる。特に男性の生涯未婚率(50歳時点で一度も結婚したことがない人の割合)の上昇は著しく、05年には16.0%に上っている(図表2)。

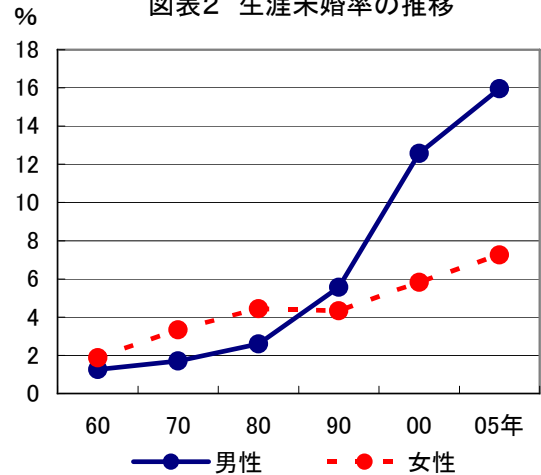
婚姻数は減少傾向にあるが離婚数は増加傾向にある。その結果、婚姻数に対する離婚数の割合は09年には35.4%に上る(図表3)。また、長寿化に伴い男女の平均寿命の差は大きく、08年の男性の平均寿命は79.29年、女性は86.05年で、その差は6.76年となっている。平均初婚年齢の差は縮小しているものの現在でも2年近い差があり、有配偶女性も配偶者の死後9年近い一人暮らしの生活が想定されるのである。

図表1 世帯主年齢65歳以上の世帯類型別世帯数の将来推計値



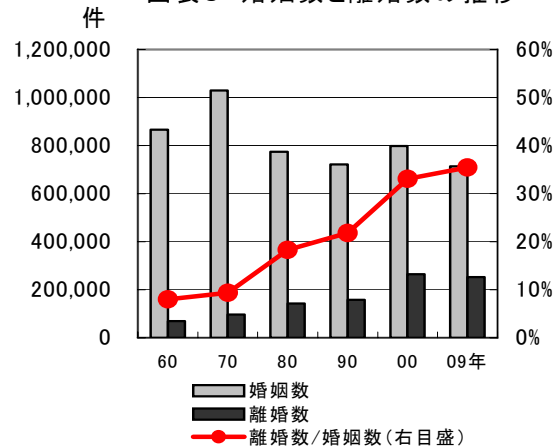
(資料)国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(平成20年3月)」より作成

図表2 生涯未婚率の推移



(資料)総務省「国勢調査」より作成

図表3 婚姻数と離婚数の推移



(資料)厚生労働省「人口動態統計」より作成

## 2 | コミュニティの衰退

### (1) 都市化の影響

地域のつながりが薄れている。その背景には都市化の進展がある。戦後の高度経済成長期には工業化が進み地方から都市へ多くの人々が流入した。そして60~70年代には大都市近郊には大規模なニュータウンが次々建設され、核家族を中心にした近代的な団地暮らしが広がった。

このような近代化の中で、産業構造の転換から都心の業務機能の集積が高まり、東京圏をはじめとする大都市圏では職住分離の都市構造が出来上がっていった。その結果、長時間通勤が増え、郊外の住宅地の昼夜間人口比は低下し、昼間に地域にいる住民（いわゆる全日制市民）が減少した。平日の勤労者の多くはただ寝るために地域に帰ることになり、地域の実情に疎いつながりの薄いコミュニティが形成されていった。それでもかつては地域には子育てをする専業主婦が多く存在し、子どもを媒介した地域活動が地域のつながりを維持してきた。しかし、2000年以降は共働き世帯が専業主婦世帯を上回り、昼間に地域にいる母親も少なくなり、あわせて少子化の影響による子どもの減少が地域コミュニティの衰退と空洞化を進めている。

また、プライバシーを重視する都市型ライフスタイルが定着し、多くの都市住民は日常生活の匿名性と引き換えに、隣近所の様子もよく分からない地域社会に生きている。それは土地の高度利用からマンションなど集合住宅が増加している都市部の住宅形態とも深く関わっている。総務省「住宅・土地統計調査（平成20年）」によると、高齢者の最も多い居住形態は一戸建住宅だが、高齢者の世帯類型別にみると、一人暮らし高齢者は共同住宅の割合が34.8%と高齢者世帯全体の約2倍と高くなっており、エレベーターのない中層の集合住宅に住む高齢者の外出頻度は低く、「一人暮らし」高齢者は住宅形態上からも孤立しやすい状況に置かれている。

### (2) 高齢化やプライバシー・個人情報保護の影響

地域のつながりをつくる組織として自治会や町内会などの地縁型組織があるが、その担い手の高齢化や人材不足から従来のような活動を維持することが難しくなっている。これまで自治会・町内会は、防災、防犯、ゴミ・環境問題をはじめ、福祉活動やイベント開催など地域生活全般に深く関わってきた。特に近年では台風や地震など自然災害の増加、地域の凶悪犯罪の発生などから行政との連携のもとに自主防災活動を立ち上げたり、防犯活動として防犯パトロールに力を入れたりするところも多い。

内閣府の平成18年度国民生活モニター調査「町内会・自治会等の地域のつながりに関する調査」（平成19年8月）によると、全国の自治会・町内会への加入率は89.2%、平均加入世帯数は612世帯となっている。加入率は大都市圏と地方圏など地域によるバラツキが大きく、大都市圏近郊では大規模マンションの建設などで世帯数は増加しているものの、自治会・町内会数はわずかに減少しており、加入率は全般的に減少傾向にある。

地域のつながりが薄れる背景には過度なプライバシー重視や個人情報保護が大きく影響している。例えば、近年、民生児童委員の委嘱率が低下しているが、その理由として地域住民のニーズが多様化・個別化し地域高齢者のケアをするためには一定の個人情報が必要であるにもかかわらず、それを適正に管理するリスクや不安から引き受け手が減少しているのである。このように個人情報を過度に意識することが自治会・町内会の活動を低調にし、かえってコミュニティの衰退を招くことになっているのである。

## 2—高齢者の社会的孤立の状況

### 1 | 高齢者の生活実態から

内閣府「高齢者の生活実態に関する調査」（平成21年12月公表、全国の60歳以上の男女5,000人を対象に平成21年2月19日～3月1日に調査、有効回答数3,398人）から高齢者の社会的孤立の状況をみよう。同報告書では高齢者の日常生活における「会話の頻度」、「困ったときに頼れる人の有無」、「社会活動への参加や交流等の状況」の3点から分析している。「会話の頻度」では、毎日会話する人が、全体の92.1%を占め、「2～3日に1回以下」より少ない人（以下、「会話頻度の少ない人」）は7.9%に留まっている。「会話頻度の少ない人」の属性をみると、年齢が高い人ほど、暮らし向きが苦しい人ほど、健康状態がよくない人ほど、町内会やボランティア活動、趣味・スポーツ活動、友達づきあいをしていない人ほど、その比率が高い傾向が見られる。また、世帯構成別の「会話頻度の少ない人」の割合は、一人暮らしの男性が41.2%、一人暮らしの女性が32.4%と高く、世帯構成の違いが会話の頻度を大きく左右している。また、借家暮らしの人が持ち家の人に比べ会話頻度が低くなっている。

次に、「困ったときに頼れる人の有無」では、おおよそ「会話の頻度」と同様の傾向が見られ、一人暮らしの男性では24.4%が「いない」と回答している。ここでも借家暮らしの人は、持ち家の人に比べ4倍近くが「いない」としており、住宅の所有形態の違いが地域のつながりの有無にかなり関わっていることがわかる。

このように同じ高齢者といってもその世帯構造が社会的孤立状況と深く関わっており、借家住まいの一人暮らし、とりわけ男性が、最も社会的孤立が懸念される高齢者像として浮かび上がってくる。そこで内閣府「世帯類型に応じた高齢者の生活実態に関する意識調査」（平成17年度調査、全国の65歳以上の「一人暮らし世帯」、「夫婦のみ世帯」、「特に属性を限定しない一般世帯」それぞれ男女1,500人を対象に平成18年1月6日～1月30日に調査、有効回答数2,756人）から高齢者の世帯類型別の生活実態をみてみよう。「相談相手」や「近所づきあい」がない等の人的関係では、一人暮らし世帯は夫婦のみ世帯や一般世帯より関係性を持たない人が多く、「15分以内くらいに住んでいる親族がいない」割合は57.8%となっている。また、一人暮らし世帯の生活満足度は21.8%と夫婦のみ世帯の23.1%や一般世帯の29.7%に比べて低く、「日常の心配ごと」や「将来の不安」を抱く人が多く、「健康状態」や「経済的な暮らし向き」は相対的に良くない状況となっている。このように一人暮らし高齢者の社会とのつながりの薄さは、高齢期のQOL（生活の質）と密接に結びついていると思われる。

図表4 高齢者の世帯類型別の生活実態（平成18年）

（単位：％）

	一人暮らし世帯	夫婦のみ世帯	一般世帯
心配ごとの相談相手がない	7.2	2.4	4.9
近所づきあいはない	11.2	4.4	6.8
現在の生活の満足度	21.8	23.1	29.7
日常生活での心配ごとがある	22.6	16.0	18.2
将来への不安をととても感じる	19.1	14.1	12.6
健康状態が良くない、あまり良くない	22.3	20.2	21.5
家計が苦しく非常に心配である	7.4	3.3	3.8
グループ活動に参加していない	39.5	29.0	38.0

（資料）内閣府「世帯類型に応じた高齢者の生活実態に関する意識調査」より作成

## 2 | 高齢者の生活時間から

### (1) 高齢者全体の生活時間の特徴

総務省「平成18年社会生活基本調査」から高齢者の生活時間の特徴をみてみよう。同調査では、生活時間は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つに分類されている。65歳以上の高齢者の生活時間を1～3次活動別に比較すると、1次活動時間は男女ともに全体より1時間以上長くなっている。また、2次活動時間は男性は3時間50分、女性は2時間36分短くなっている。逆に3次活動時間は男性が3時間35分、女性が1時間31分長くなっており、高齢期には義務的な時間が減少し自由な時間が増加していることがわかる。

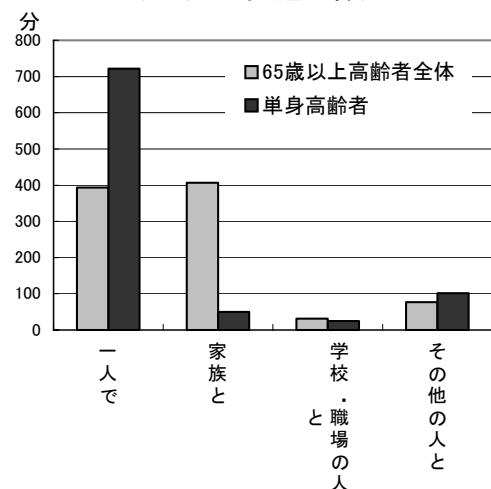
では、大幅に増加した自由に使え3次活動時間を高齢者はどのように過ごしているのか、休養的自由時間（テレビ・ラジオ・新聞等、休養・くつろぎ）、積極的自由時間（学習・研究、趣味・娯楽、スポーツ、ボランティア・社会参加活動）、その他の3次活動時間（交際・付き合い、受診・診療）の推移をみてみよう。86年を100とすると、06年の休養的自由時間は男性が98、女性が91に減少し、積極的自由時間は男性が124、女性が130に増加している。すなわち高齢者は高齢期になって増加した3次活動時間を積極的自由時間として活用していることが分かる。

### (2) 高齢者は誰と過ごしているのか

次に高齢者は誰と一緒に過ごしているのかみてみよう。65歳以上の高齢者の「一人で過ごす時間（睡眠を除く）」、「家族と過ごす時間」、「学校・職場の人と過ごす時間」、「その他の人と過ごす時間」をみると、「一人で」が6時間33分、「家族と」が6時間47分、「学校・職場の人と」が31分、「その他の人と」が1時間17分で、睡眠を除く生活時間に占める割合はそれぞれ42.0%、43.5%、3.3%、8.2%となっている。これを一人暮らし高齢者（単身世帯）に限ってみると、「一人で」が12時間2分、「家族と」が50分、「学校・職場の人と」が25分、「その他の人と」が1時間42分で、睡眠を除く生活時間に占める割合はそれぞれ76.8%、5.3%、2.7%、10.9%となっている（図表5）。このように一人暮らし高齢者は睡眠を除く生活時間の実に8割近くを一人で過ごしているのである。

では、一人暮らし高齢者はこの長い一人の時間をどのように使っているのだろうか。最も長い活動が「テレビ・ラジオ・新聞等」の4時間5分で休養的自由時間として使われている。次いで「家事」、「受診・診療」など必需的な活動や「趣味・娯楽」などの積極的自由活動時間として過ごしている（図表6）。

図表5 高齢者は誰と過ごしているのか  
（平成18年・週全体）



（資料）総務省「平成18年社会生活基本調査」より作成

図表6 単身高齢者は一人で何をしているのか  
（平成18年・週全体・上位5項目）

単身高齢者が一人で過ごす活動内容と時間	
①	テレビ・ラジオ・新聞等（4時間5分）
②	家事（2時間34分）
③	受診・療養（2時間28分）
④	休養・くつろぎ（2時間18分）
⑤	趣味・娯楽（2時間16分）

（資料）総務省「平成18年社会生活基本調査」より作成

### 3—孤立しない社会に向けて

#### 1 | 高齢期の社会的孤立とQOL(生活の質)

これまで高齢者の生活時間や生活実態を見てきたが、社会とのつながりの希薄化が高齢期のQOL(生活の質)に大きな影響を与えていることがわかった。そして、社会とのつながりは高齢者の世帯類型に大きく依存しており、特に「一人暮らし」高齢者の社会的孤立は深刻な状況となっている。警察庁「平成19年中における自殺の概要資料」(08年6月)によると、平成19年の全国の自殺者数は33,093人、そのうち60歳以上は12,107人と全体の36.6%を占めている。自殺動機がわかる10,721人の動機内訳は、健康問題が6,735人、62.8%と最も高く、そのうち「身体の悩み」が54.1%、「うつ病や精神疾患など」が40.9%を占めており、社会的孤立などからくる精神的な健康問題が高齢者の自殺の大きな要因になっている。

#### 2 | 地域参加の促進と地域の居場所づくり

高齢期の社会的な孤立を防ぎ、地域社会とのつながりをつくるためには社会参加を促進することが不可欠である。内閣府調査によると、今後、地域活動に参加したい人やNPO活動に関心がある人の割合は上昇しており、地縁的なつながりが薄れる反面、共通の価値観や関心事におけるつながりを求める高齢者が増えていることがわかる。この高まる高齢者の社会参加意識を実際の行動に移すために、高齢者に地域活動やNPO活動を紹介・マッチングするNPOもあるが、長く企業社会で過ごした高齢者はなかなか地域での働き方に馴染めず、居場所を見つけることができる人は少数とのことである。高齢者の地域の居場所づくりには、様々な人や地域とのつながりをつくり出すコミュニケーション能力の涵養が必要である。

また、空間としての高齢者の地域の居場所づくりも重要である。近年では少子化が進み公園には子どもが少なくなり、逆に高齢者の姿が目立つようになってきた。公園の遊具も幼児用のものから高齢者向けの健康遊具を設ける自治体も増えている。これからは多くの高齢者が住み慣れた地域で長い時間を過ごす。退職した高齢者は元気な人も多く、公園は高齢者の憩いの場だけではなく学びや社会参加を促す新たな生きがいと生涯教育などの場にもなるだろう。しかし、公園という空間があるだけでは人々のつながりは生まれない。高齢者同士や多世代が交流するためには公園で交流活動の企画やプログラム等のソフトウェアとそれを運営する人材が必要だ。例えば、(財)東京市町村自治調査会の『公園を舞台とした地域再生～あなたが主役の「好縁」づくり』調査研究報告書(平成21年3月) <<http://www.tama-100.or.jp/outline.html>>では、地域とのつながりづくりを支援する「好縁コーディネーター」を提唱している。地域に計画的に配置された公園は地域の人々のつながりをつくり出す公共空間としてその活用が注目される(基礎研レポート2009年9月号「公園は誰のもの」参照)。

#### おわりに～ジェロントロジー的“孤立社会からの脱却”

単独世帯が中心となった「一人暮らし」社会では介護や子育てなど様々な家族機能が縮小し、それに替わるフォーマルな社会制度が必要になる。その上で制度間の隙間を埋めるようなコミュニティというインフォーマルな共同体の持つ「共助」の仕組みが一層重要になり、それがあらゆる世代に拡大する社会的孤立を防ぐネットワークとなるだろう。高齢期のQOL(生活の質)の向上を総合的に求めるジェロントロジーの視点からは、社会とのつながりをつくり高齢者の社会的孤立を防ぐ“孤立社会からの脱却”の重要性がはっきり実感できるのである。