

一人暮らし高齢者の生活状況とニーズに関する研究（Ⅲ）

—充実感と孤独感に着目して—

A study on the living conditions and needs of the elderly living alone

Focusing on a sense of fulfillment and loneliness

広 沢 俊 宗*

(Toshimune HIROSAWA)

抄 録

日本の総人口は、2060年には9000万人を割り込み、高齢化率は40%近い水準になると推計されている(国立社会保障・人口問題研究所、平成29年)。本研究は、一人暮らし高齢者(65歳~90歳未満)300世帯を対象に、三木市介護保険課、緑が丘町まちづくり協議会、および関西国際大学が連携して実施された調査データに基づき分析・考察されたものである。最終的に本分析の対象となったのは、186名(有効回答率は、70.3%)であった。広沢・長谷(2017)はその基礎集計により、一人暮らし高齢者の全体像を浮き彫りにしている。健康状態、食事や外出の状況といった点から見て、多くの人が健康的で比較的元気な日常生活を送っていると報告している。また、広沢・長谷(2018)では、生活状況についての性差が検討され、人とのコミュニケーションの程度やつきあいの頻度が女性の方が高いことが報告された。本研究では、高齢者がどういうときに充実感や孤独感を感じるのか、またそこに性差が認められるのかについて、因子分析結果に基づき検討された。

キーワード：一人暮らし、高齢者、充実感、孤独感、性差

I. 問題

国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年4月推計)」によると、日本の人口は近年横ばいであるが、今後、人口減少の局面を迎えるとされている。また、2060年には総人口が9000万人を割り込み、高齢化率(65歳以上の人口の総人口に占める割合)は40%近い水準になると推計されている。

このような人口推移の現状は、兵庫県三木市においても深刻な問題となっている。三木市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画(2021)によると、同市の場合、高齢化率が31.6%(平成28

* 関西国際大学心理学部 地域総合研究所学内研究員

年) から 34.1% (令和 2 年) に 2.5% 上昇しており、総人口も 78,932 人から 76,670 人へと、2,262 人 (2.9%) 減少している。さらに市内には、すでに高齢化率が 40% に達している地域も存在している。

本調査は、三木市介護福祉課が市内在住の一人暮らし高齢者を対象に実施したものである。その過程で調査票の設計およびデータ分析に大学が協力させて頂いた。また、質問項目の中でインタビューを受けて頂けるか否かを尋ね、ご快諾頂けた約 2 割の方には後日学生が訪問し、生活状況について伺わせて頂いた。広沢・長谷 (2017) はその基礎集計により、一人暮らし高齢者の全体像を浮き彫りにしている。その結果、健康状態、食事や外出の状況などから、高齢者の大半が健康的で比較的元気な日常生活を送っていることが明らかにされた。また、広沢・長谷 (2018) は、生活状況、特に友人や近所とのつきあいの状況、健康状態、頼れる人の有無、移動手段等について取り上げ、性差を検討している。その結果、人とのコミュニケーションの程度やつきあい (別居の家族も含む) の頻度、および日常生活における移動手段のちがいに差が認められた。総じて、男性より女性の方が誰とでも話をし、家族のみならず友人や近所の人とのつきあいも多いということであった。日常生活における移動手段も、自家用車に頼る男性に比べ、女性の方が徒歩や公共交通機関を利用したり、自動車に乗せてもらったり (タクシーも含む) することが示された。移動手段に関しても、女性の方が人とのコミュニケーションを取りやすい環境にあることがわかる。これらのことが、高齢期の充実感や長寿と何らかのかかわりがあるように示唆されたが、今後の課題としている。

本研究の目的は、一人暮らし高齢者を対象に、どのような生活場面で充実感や孤独感を感じるかを検討するものである。また、充実感や孤独感を覚える生活場面の因子構造を解明し、因子別に性差を見出そうとするものである。

II. 方法

1. 質問紙の内容

1.1 充実感と孤独感に関する質問紙

さまざまな生活場面を挙げ、どういうときに充実感や孤独感を覚えるかについて回答してもらった。具体的には、以下の 10 場面 (「一人でいるとき」「家族といるとき」「友人と会っているとき」「ご飯をたべているとき」「買物をしているとき」「家事をしているとき」「趣味の活動をしているとき」「自治会などの社会活動をしているとき」「朝、起きたとき」「夜、寝るとき」) を提示し、それぞれの場面で各感情を覚える場合に○をつけてもらった。

1.2 生活状況に関する質問紙

身内 (親族) や友人との交流状況、健康状態や外出の状況、家庭生活などについて、単一回答形式によって答えてもらった。

1.3 個人属性に関する質問紙

性別、年齢などの個人属性について回答してもらった。

2. 調査対象

三木市緑が丘地区在住の一人暮らし高齢者（65歳～90歳未満）300世帯を対象に、質問紙による郵送調査が実施され、211世帯から回答が得られた。ただし、調査時点において一人暮らしでなかった14世帯については除外され、197世帯が分析対象とされた。その中で11票が無効となり、最終的に186名が本分析の対象とされた。表1は、性別と年代のクロス表であるが、2変数のいずれかに欠損値が存在するもの（性別：2名、年代：9名）は除外された。これより性別内訳は、男性（34.9%）、女性（65.1%）であり、回答者のほぼ3分の2が女性であった。このことは、平均寿命が関係していると考えられる。一方、年代別内訳をみると、60代（13.7%）、70代（48.0%）、80代（38.3%）となっており、70代と80代を合わせると調査対象者の9割弱を占めていることがわかる。

表1 性別と年代のクロス表

性 別	年 代			合 計	
	60代	70代	80代		
男性	度数	15	26	20	61
	%	24.6	42.6	32.8	100.0
女性	度数	9	58	47	114
	%	7.9	50.9	41.2	100.0
計	度数	24	84	67	175
	%	13.7	48.0	38.3	100.0

3. 調査の実施

平成28年6月27日に調査用紙が300世帯に郵送された。そして、7月8日までに211世帯から返送された（有効回答率：70.3%）。

Ⅲ. 結果および考察

1. 10の生活場面において充実感と孤独感を覚える比率

表2は、10の生活場面において充実感と孤独感を覚える比率を示したものである。各場面は充実感の生起率が高い順に示されている。また、図1は共通の生活場面を用いていることから、表2をもとに左側に充実感、右側に孤独感を配置し、感情の生起率を横棒グラフで示したものである。

まず、充実感を覚える比率が高い生活場面から順にみていくと、「趣味の活動をしているとき」（48.9%）、「友人と会っているとき」（43.5%）、「家族といるとき」（34.9%）、「買物をしているとき」（34.9%）と続く。友人や家族といるとき、趣味の活動・買物をしているとき（複数とは限らないが）より主に対人接触場面において充実感を覚える比率の高いことがわかる。次に、「ご飯を食べているとき」（29.6%）、「家事をしているとき（%29.0）」、「朝、起きたとき」（25.3%）、「夜、寝るとき」（24.2%）が続いている。これらは、一人でとる行動による生活場面での充実感と捉えることができ、一人暮らしという条件が関わっていると思われる。このように普段の生活の中でも充実感を覚える人々が3人から4人に一人存在することが明らかとなった。さらに「社

表2 10の生活場面において充実感と孤独感を覚える比率（％）

生活場面	充実感を覚える	孤独感を覚える
趣味の活動をしているとき	48.9	0.5
友人と会っているとき	43.5	1.6
家族といるとき	34.9	0.5
買物をしているとき	34.9	3.8
ご飯を食べているとき	29.6	12.4
家事をしているとき	29.0	8.1
朝、起きたとき	25.3	8.1
夜、寝るとき	24.2	22.0
社会活動をしているとき	21.0	0.5
一人でいるとき	17.2	33.3

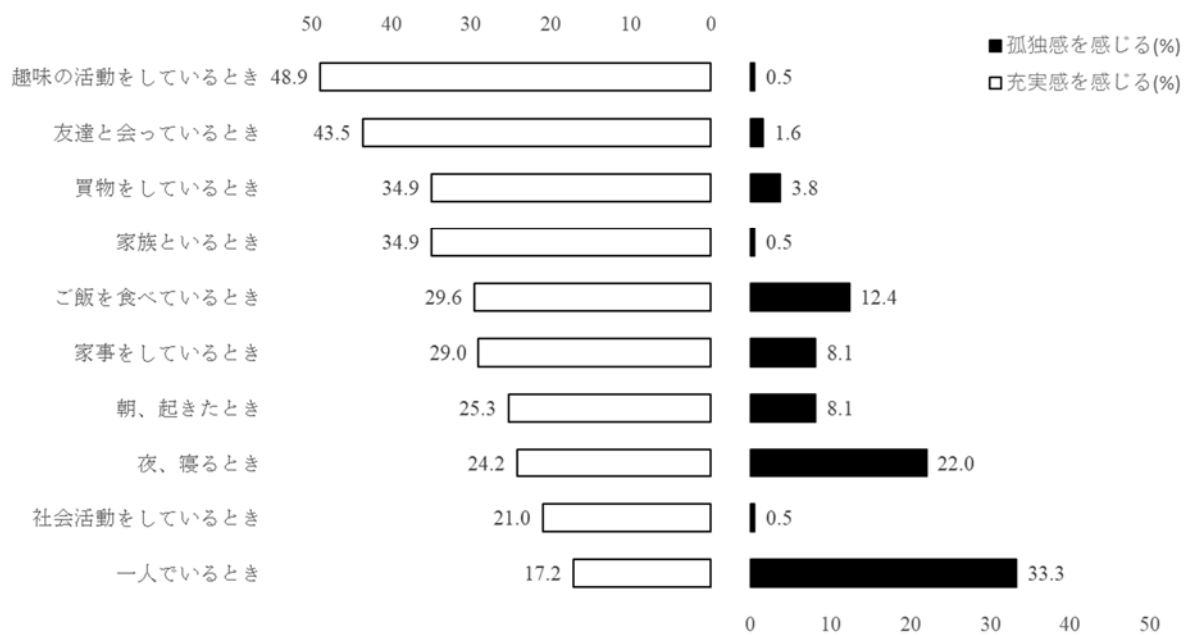


図1. 10の生活場面で覚える充実感と孤独感の比率

会活動をしているとき」(21.0%)、「一人でいるとき」(17.2%)が続くが、両場面に関しては5人に一人ほどが充実感を覚えているといえる。

次に、孤独感を覚える比率が高い生活場面は、「一人でいるとき」(33.3%)であり、3人に一人の割合となっている。孤独感とは「一人であると感じること」とであることから当然の結果と思われる。次に「夜、寝るとき」(22.0%)が5人に一人強、「ご飯を食べているとき」(12.4%)、「家事をしているとき」(8.1%)「朝、起きたとき」(8.1%)が全体の1割前後と続いている。そして、残りの5項目に関しては非常に低いことがわかる。

2. 生活場面における充実感と孤独感 20 項目に関する主成分分析

まず、生活場面における充実感 10 項目と孤独感 10 項目、計 20 項目に関して主成分分析を施した。その過程で「趣味の活動をしているとき」「社会活動をしているとき」に覚える孤独感 2 項目が削られた。18 項目の相関マトリックスから **Screetest** により最終的に因子数を 3 と決定し、主成

表3 生活場面における充実感と孤独感に関する因子負荷量				
感情	項 目	I	II	III
充 実 感	朝、起きたとき	.793	-.097	.098
	買物をしているとき	.780	.001	.063
	家事をしているとき	.775	-.063	.113
	ご飯を食べているとき	.774	-.184	-.006
	夜、寝るとき	.762	-.182	.035
	友人と会っているとき	.729	.297	-.091
	社会活動をしているとき	.682	.144	-.212
	家族といるとき	.639	.322	-.028
	趣味の活動をしているとき	.615	.088	-.102
	一人でいるとき	.579	-.262	.122
孤 独 感	朝、起きたとき	.036	.754	.051
	ご飯を食べているとき	.010	.747	.017
	家事をしているとき	.038	.702	-.095
	夜、寝るとき	-.067	.700	.094
	買物をしているとき	-.035	.628	.115
	一人でいるとき	.002	.580	.020
	友人と会っているとき	-.050	.171	.903
	家族といるとき	.054	-.007	.841

表 4 因子間相関

	II 孤独感を覚える一人での生活場面	III 孤独感を覚える対人接触場面
I 充実感を覚える生活場面	-.034	.101
II 孤独感を覚える一人での生活場面		-.065

分分析を行い **Primax** 回転後の因子負荷量（パターン行列）を示したものが表 3 である。これらの累積分散寄与率は 55.7% で、説明分散の大きい順にみると、第 I 因子は、「朝、起きたとき」（.793）、「買物をしているとき」（.780）、「家事をしているとき」（.775）、「ご飯を食べているとき」（.774）、「夜、寝るとき」（.762）、「友人と会っているとき」（.729）、「社会活動をしているとき」（.682）、「家族でいるとき」（.639）、「趣味の活動をしているとき」（.615）、「一人でいるとき」（.579）に覚える充実感 10 項目、第 II 因子は、「朝、起きたとき」（.754）、「ご飯を食べている

とき」(.747),「家事をしているとき」(.702),「夜、寝るとき」(.700),「買物をしているとき」(.628),「一人でいるとき」(.580)に覚える孤独感の6項目,第Ⅲ因子は,「友人と会っているとき」(.903),「家族といるとき」(.841)に覚える孤独感の2項目であり,いずれも高い因子負荷量を示している。これより,第Ⅰ因子は「充実感を覚える生活場面」因子,第Ⅱ因子は「孤独感を覚える一人での生活場面」因子,第Ⅲ因子は「孤独感を覚える対人接触場面」因子と命名された。

以上より,充実感を覚えるさまざまな生活場面は単一構造を示しているものの,孤独感を覚える生活場面に関しては,一人でいる時と対人接触場面とで異なる次元にあることがわかる。これら3因の合成得点を用いて,どのような性差が見られるかを次に検討していく。

3. 充実感と孤独感を覚える生活場面における因子別合成得点による性差

表5は,充実感と孤独感を覚える生活場面における因子別合成得点の平均値,標準偏差および男女間における平均値の差の検定結果を示したものである。充実感を覚える生活場面因子に関しては,男女間で0.1%水準で有意な差が認められた。つまり,男性よりも女性の方が充実感を覚える生活場面の多いことが示された。一方,孤独感を覚える一人での生活場面因子においても,男女間で0.1%水準で有意な差が認められた。つまり,女性よりも男性の方が孤独感を覚える一人での生活場面の多いことが明らかになった。ただし,孤独感を覚える対人接触場面に関しては性差が認められず,ともにかなり低い傾向が示された。

表5 充実感と孤独感を覚える生活場面の合成得点による性差

合成得点	性別	度数	平均値	標準偏差	有意確率
充実感を覚える生活場面	男性	66	1.73	2.14	*
	女性	118	3.81	3.45	
孤独感を覚える一人での生活場面	男性	66	1.38	1.71	*
	女性	118	.61	1.05	
孤独感を覚える対人接触場面	男性	66	.03	.17	
	女性	118	.02	.18	

*
p<.001

IV. 総合考察

本研究では,一人暮らし高齢者がどのようなときに充実感や孤独感を覚えるのかについて検討してきた。方法としては,10の生活場면을挙げ,その中で両感情が生起するものを選択してもらった。「一人でいるとき」以外のすべての場面で,孤独感よりも充実感を覚えることの方が多いことが示された。また,これら20項目を主成分分析後Promax回転を施し因子構造(パターン行列)をみると,充実感に関しては10の生活場面が一つの因子にまとまり,単一構造が示された。しかし

ながら、孤独感を覚える生活場面に関しては、一人の場合と対人接触場面の2因子に分かれた。

次に充実感や孤独感を覚える生活場面についての性差が検討された。充実感を覚える生活場面については、男性よりも女性の方が有意に多いことが示された。一方、孤独感を覚える一人での生活場面については女性よりも男性の方が有意に多かった。ただし、孤独感を覚える対人接触場面では男女で有意差がなく、ともに低いことが示された。

今回の調査対象者は、一人暮らしをしている高齢者であり、普段の生活場面では概ね一人で行動することが多いといえる。広沢・長谷（2017）によると、介護認定のない人は全体の4分の3以上を占めており、元気な人の多いことがわかる。また、種々のサービスを利用している人は少なく、「余暇・レクリエーションサービス」「体操・筋トレなどの機能訓練」が2割程度存在したにすぎなかった。これらは身体を動かすものであり、対象者が元気な証拠といえる。一人暮らしの期間も10年以上の人が半分弱、3年以上になると85%以上を占めており、ある程度長い人が多かったといえる。よって、一人暮らしの形態をほぼ確立している人が多かったのかもしれない。過去1か月間の活動内容は、「庭造り・畑の世話」が最も多く、次に「人との語らい」が続いており、半分近い割合を占めている。さらに「趣味活動」、「体操やスポーツ」、「行楽」と続くが、人とのコミュニケーションを除くと、すべてアウトドアあるいはその他の趣味活動となっていた。健康状態もふつう以上が全体の7割強を示しており、健康で元気な人が多かったといえる。

広沢・長谷（2018）では、友人や近所とのつきあいの状況、頼れる人の有無について取り上げ、その性差を明らかにしている。「友人とのつきあい」「近所とのつきあい」とともに男性より女性の方が多く、頼れる人についても女性の方が多いことが報告されている。そこでは、人とのコミュニケーションという点から考察され、男性より女性の方が誰とでも話すことができるのではないかとされている。このことが友人や近所とのつきあいに反映され、上記のような結果を示したと考察されている。

以上から、今回の一人暮らし高齢者は比較的健康な人が多く、日常生活においても活動的に過ごしていることが明らかになっている。また、友人や近所とのつきあいの状況、頼れる人の有無などは女性の方が多いことから、男性よりも女性の方が一人暮らしを十分に謳歌し、充実感を覚えていると考えられる。このことが、今回の充実感因子の性差にも半円されたと思われる。この充実感の詳細については今後の課題であるが、生きがい感や主観的幸福感に相通じるものと推測される。

一方、一人で生活する場面においては、女性よりも男性の方が有意に孤独感を覚えるという結果が示された。この孤独感に関しては、Peplau & Perlman（1982）が、「社会的関係の不足から生じる、不快で苦悩を与える主観的な経験」としてまとめている。また、広沢（1997）は、ひとり（aloneness）であることと孤独な（lonely）感情とは必ずしも同じではないと述べている。したがって、女性は一人であっても充実感につなげる術を持っているのに対し、男性は一人でいることが孤独感につながりやすいということであろう。最近の若い世代はともかく、もともと今回の高齢者が若いときは男性が外で仕事をし、女性は安らぎのある家庭を築いてきたケースが多かったと推測される。現在はさまざまな事情で一人暮らしとなっているが、女性の方が一人での生活（暮らし

の中でのさまざまな行動)を楽しめる手段に熟知していると推測されるが、今後の課題としたい。
ただし、対人接触場面においては性差がみられず、ともに孤独感が低い結果となっている。

また、高齢者と青年を同一に語るのは危険であるが、広沢(1986)は大学生を対象に孤独感とその対処行動に関する調査をしている。そこでは、孤独感に対処する行動の中で「対人接触」因子に関して性差(女子>男子)が認められると報告している。もしかすると、若いときも高齢になっても、対人接触のスキルはさほど変化しないのかもしれないが、併せて今後の課題としたい。

引用文献

広沢俊宗 「独の原因,感情反応,および対処行動に関する研究(Ⅱ)」『関西学院大学社会学部紀要』 53, 127-136, 1986

広沢俊宗 「孤独の感情,および対処行動に及ぼす Aloneness への耐性の影響」 『関西国際大学研究紀要』 11, 91-102, 1997

広沢俊宗・長谷憲明 「一人暮らし高齢者の生活状況とニーズに関する研究(Ⅰ)―高齢化率の高い地区における基礎的調査より―」 『地域創成研究叢書』 第10巻, 53-72頁, 2017

広沢俊宗・長谷憲明 「一人暮らし高齢者の生活状況とニーズに関する研究(Ⅱ)―つきあいや健康状態,移動手段等の性差に着目して―」 『地域創成研究所研究叢書』 第11巻, 15-25頁, 2018

国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和)3年8月推計)」

(<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/index.htm>)

三木市 三木市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画 三木市介護保険課 2021

Peplau,L.A. & Perlman,D. : Perspective on loneliness. In Peplau,L.A. & Perlman,D. (Eds.), *Loneliness : A sourcebook of current theory, research, and therapy*. John Wiley & Sons, Inc. 1982.

謝辞

本調査は、三木市介護保険課および緑ガ丘町まちづくり協議会と連携して実施された。

この調査にご協力頂きました井上勝美会長をはじめ、緑ガ丘町の方々に心から厚くお礼申し上げます。

Abstract

The total population of Japan falls below 90 million in 2060, and the aging rate will be the standard close to 40 %. It's estimated (National Institute of Population and Social Security Research and 2017). This research is single lives. With the selling point of, targeted for the senior citizen (65 years old~~less than 90 years old) 300 household, Miki-city long-term care insurance division and Midorigaoka-cho MACHIZUKURI conference and Kansai University of International Studies cooperate, and it's analyzed based on the research data put into effect and it's considered. It was done. 186 people met that it was made the target of this analysis finally (for the effective answering ratio, 70.3 %). The whole by which Hirosawa and Nagatani (2017) are a living alone senior citizen by its basic total I make an image stand out. It's judged from a point such as health and the situation of the meal and the going out, and many ones.