

第4章

壮年期単身者の日常生活：
大都市で「一人で過ごす」
とは？

第4章 壮年期単身者の日常生活:大都市で「一人で過ごす」とは？

1. はじめに

本章は、単身者の大きな特徴の1つである「一人で過ごす」ことに着目し、生活・通勤に便利で好きな所へ行けて、好きなことができる、自らのおもむくままな (footloose) 大都市の状況において「一人で過ごす」とは、どのようなことなのかを社会学の立場から検討する。具体的には、休日に一人で過ごすことの多い人は、そうでない人と比べて日常生活、社会関係、生活満足、高齢期の暮らしの見通しにどのような特徴があるのかをみていく。

従来、「一人で過ごす」ことが何か恥ずかしいこと、道徳的に劣ったことのように見なされるきらいがあった。また、「一人で過ごす」ことは、孤独や孤立、人的ネットワークの脆弱さを連想させ、それらがひいては貧困、孤独死といった個人的な不幸、社会問題へ直結すると捉えられがちであった。人と繋がることが奨励されているがゆえに、「一人で過ごす」ことの否定的な側面が強調されてきたともいえる。

しかし近年、単身者の増加の背景もあってか、「おひとりさま」や「ひとり〇〇」という言葉が日常語として定着しつつある。これは一人で何かをすることに着目した表現であるが、「一人で過ごす」ことに肯定的なニュアンスがある。さらに、外で一人で過ごすという「ソロ活」(単独を意味する「ソロ」+「活動」の略)、「ソロキャンプ」(一人キャンプの意味)という言葉もあり、誰かと一緒にではなく、一人で好きな場所へ行き、一人で好きなことをして、有意義な時間を過ごすことを意味している。

精神医学、心理学、社会福祉など分野では、20世紀の半ばに活躍したイギリスの小児科医、精神科医、精神分析家のD.W.ウィニコット¹の「一人でいられる能力 (The Capacity to Be Alone)」という概念を再評価する動きがある。「一人でいられる能力」とは、簡単にいうと、情緒的に成熟していることの現れであり、自分と相手を個として受け入れ、なおかつ心的なつながりを持っていられることで、安心して孤独を楽しんでいられる力のことである。他人とうまく距離をとることが難しくなっている、あるいはIT技術の進展によって常に他人と繋がっていることが求められる現代社会の対人関係において必要な能力だと再解釈されている²。

1 Winnicott, D. W., 1958, "The Capacity to be Alone". In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Hogarth Press, 29-36 (=牛島定信訳, 1977, 『一人でいられる能力—情緒発達の精神分析理論』岩崎学術出版社, 21-31)。

2 野本美奈子, 2000, 「Capacity to Be Aloneの逆説性と多重性に関する研究: <一人でいられる能力尺度>精緻化の試み」『大阪大学教育学年報』5, 125-137。

むろん、人間は一人で生きていくことはできない。集団や社会に属し、その中で自分の立場(地位)を確保し、役割を果たしていくことで、集団や社会(他者)と繋がっていなければならない。社会学においては、個人と社会を繋ぐ経路が「役割」であり、それらが束になったものが「地位」として捉えられる。

つまり、社会学や心理学から示唆される「一人で過ごす」ことの意味とは、「自立した個人」としての側面と「役割のない個人」としての側面があることになる。一般に、役割の喪失は社会的な孤立に繋がるので、個人的にも社会的にも望ましくない結果をもたらす。

だが、そもそも単身者の多くを占める独身者(未婚者・離死別者)は既婚者と比べて、生殖家族(自らの選択により配偶者を得て、子どもを産み育てて自ら作っていく家族)を形成していないことにより、配偶者として、あるいは親としての役割がない状態にあり、その点では相対的に「役割のない個人」として生きている(ただし、定位家族[自分が育った家族]での役割、たとえば親の介護などの役割がないわけではない)。

また、東京23区のような大都市居住者は、従来の(あるいは前近代的な)血縁・地縁といった社会関係からも自由であることが多い。つまり、血縁・地縁は相対的に弱く、比較的自由に離脱可能な社会関係の中で、相対的に「役割のない個人」を生きているともいえる。

他方、単身者にとって、個人の役割として大きいのは職業である。職業は社会的役割を実現する手段であるだけでなく、生計を維持(経済的自立)し、自己実現を図る手段でもある。いずれも「自立した個人」との関わりも深い³。特に、経済的自立は、大都市で一人で暮らしていくための重要な要件である。この点で、東京23区は雇用機会や産業の多様性とも豊かであり、経済的な魅力だけでなく、仕事内容や働き方を含めた非経済的な魅力も含めて⁴、単身者を引きつける魅力が突出している空間であるともいえる。

以上を踏まえ、本章では東京23区の単身者がどのようにして一人で過ごしているのかを、特に、最も人数の多い休日に「家で一人」で過ごす単身者に着目して検討する。休日の過ごし方の回答状況を概観したうえで、休日の過ごし方の違いがどのような属性で特徴づけられるのかを検討する。その次に、休日に「家で一人」で過ごすことの多い人は、そうでない人と比べて日常生活、社会関係、生活満足、高齢期の暮らしの見通しにどのような特徴があるのかを検討し、「家で一人」で過ごすことの意味合いを探っていく。

3 尾高邦雄, 1953, 『新稿 職業社会学』福村書店。

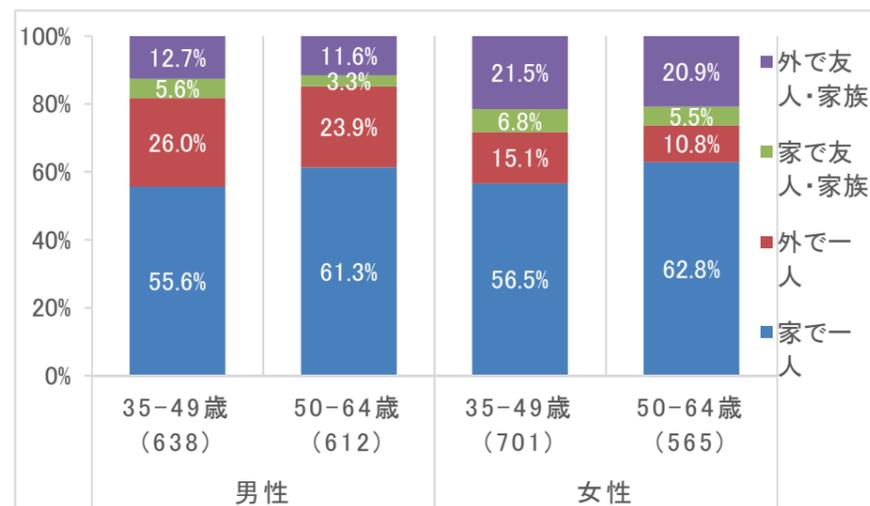
4 田中喜行・東雄大・勇上和史, 2020, 「労働市場<東京>の特徴」『日本労働研究雑誌』718, 4-17。

2. 休日にどのように過ごすことが多いか

「一人で過ごす」ことの検討に、休日の過ごし方に関する質問を用いる。休日の過ごし方は、その人の選好や志向（一人で過ごすか人と一緒に過ごすか、インドアかアウトドアかなど）、置かれている環境において総合的に決定されていると考えられるので、「一人で過ごす」の意味を検討する上では一つの指標となる。

具体的には、質問紙調査で「あなたは、仕事のない休日などの日をどのように過ごすことが多いですか」と尋ね、「家で一人で過ごすことが多い」、「外で一人で過ごすことが多い」、「家で友人・家族など親しい人と過ごすことが多い」、「外で友人・家族など親しい人と過ごすことが多い」の4つの選択肢から一つだけを選択してもらっている。以下では、「家で一人」、「外で一人」、「家で友人・家族」、「外で友人・家族」と略記している。この回答の集計をもとに検討していく。

図表 4-1 性別・年齢別・休日の過ごし方



図表4-1は性別・年齢2区分（35-49歳と50-64歳）別に集計したものである。男女どの年齢でも「家で一人」で過ごす人が半数以上である。次に回答割合が高いのは、男性では「外で一人」、女性では「外で友人・家族」で、男女とも「家で友人・家族」は1桁台でかなり低い。

男女間の目立つ違いは、「外で一人」は男性が20%台、女性が10%台と男性のほうが割合が高いことと、その反対に「外で友人・家族」は女性が20%台、男性が10%台と女性のほうが割合が高いことである。

年齢別では、「家で一人」は、男女とも35-49歳が50%台後半、50-64歳が

60%台前半と50-64歳のほうが割合が高い。また、女性で特にそうだが、「外で一人」は、35-49歳のほうが50-64歳より割合が高い。その結果、「家」「外」にかかわらず、休日に一人で過ごす男性は80%前後、女性70%前後であり、男性のほうが休日に一人で過ごす傾向がある。また、年齢では50-64歳のほうが一人で過ごす傾向がややみられる。一般に、男性より女性のほうが、家族・親族や他人との人づきあいにより積極的であり、人的ネットワークが発達しているので、それらの知見と総合的な結果といえる。社会関係については本章第5節で検討する。

次に、主な属性と考えられる配偶関係別、従業上の地位別、労働時間帯別、年収別にみていく。図表4-2は、図表4-1をさらに配偶関係（未婚、離死別、既婚）別にしてクロス集計したものである。

本調査では、男女とも未婚は70%台で多数を占めているため、図表4-1でみられた傾向は、未婚者の傾向とだいたい一致する。

ただ、男女とも35-49歳「離死別」、男性の35-49歳「既婚」では、「家で一人」が40%台と低く、その分「家で友人・家族」「外で友人・家族」の割合が高い。

図表 4-2 性別・年齢別・配偶関係別・休日の過ごし方

性別	年齢	配偶関係	家で一人		外で一人		家で友人・家族		外で友人・家族	
			割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数
男性	35-49歳	未婚(519)	59.0%	306	25.8%	132	4.0%	21	11.2%	58
		離死別(80)	41.3%	33	27.5%	22	12.5%	10	18.8%	15
		既婚(31)	45.2%	14	19.4%	6	16.1%	5	19.4%	6
	50-64歳	未婚(396)	62.1%	247	25.3%	100	2.8%	11	9.8%	39
		離死別(149)	61.7%	92	18.8%	28	3.4%	14	16.1%	25
		既婚(53)	52.8%	28	32.1%	17	5.7%	3	9.4%	5
女性	35-49歳	未婚(582)	59.3%	345	15.1%	89	5.8%	34	19.8%	114
		離死別(98)	40.8%	40	17.3%	17	13.3%	13	28.6%	28
		既婚(16)	56.3%	9	-	0	6.3%	1	37.5%	6
	50-64歳	未婚(332)	63.6%	210	12.0%	40	4.5%	15	19.9%	65
		離死別(194)	60.8%	118	9.3%	18	5.7%	11	24.2%	40
		既婚(33)	63.6%	21	9.1%	3	12.1%	4	15.2%	5

図表 4-3 性別・年齢別・従業上の地位別・休日の過ごし方

		家で一人		家で友人・家族		外で一人		外で友人・家族		
		割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	
男性	35-49歳	役員・正規管理職(144)	41.0%	7.6%	34.0%	17.4%				
		正規雇用(322)	56.5%	5.3%	24.8%	13.4%				
		非正規雇用(71)	64.8%	8.5%	21.1%	5.6%				
		自営業その他(52)	59.6%	1.9%	28.8%	9.6%				
		無業(38)	76.3%	2.6%	13.2%	7.9%				
	50-64歳	役員・正規管理職(144)	53.5%	3.5%	27.8%	15.3%				
		正規雇用(156)	60.9%	3.2%	23.7%	12.2%				
		非正規雇用(125)	68.0%	4.0%	17.6%	10.4%				
		自営業その他(70)	61.4%	4.3%	28.6%	5.7%				
		無業(99)	69.7%	1.0%	22.2%	7.1%				
女性	35-49歳	役員・正規管理職(86)	54.7%	8.1%	15.1%	22.1%				
		正規雇用(390)	54.6%	5.9%	16.7%	22.8%				
		非正規雇用(146)	54.8%	10.3%	13.7%	21.2%				
		自営業その他(53)	73.6%	1.9%	9.4%	15.1%				
		無業(23)	65.2%	4.3%	13.0%	17.4%				
	50-64歳	役員・正規管理職(87)	51.7%	12.6%	11.5%	24.1%				
		正規雇用(180)	63.3%	3.3%	10.6%	22.8%				
		非正規雇用(162)	63.6%	5.6%	9.9%	21.0%				
		自営業その他(60)	58.3%	6.7%	18.3%	16.7%				
		無業(68)	80.9%	1.5%	5.9%	11.8%				

次に、従業上の地位別にみたものが図表4-3である。おおむね男女どの年代でも、「役員・正規管理職」は「家で一人」の割合がやや低く、その分「外で一人」や「外で友人・家族」の割合がやや高い。「無業」は「家で一人」の割合が高く、特に男性35-49歳の「無業」と女性の50-64歳「無業」は、他のカテゴリーと比べて70%台後半～80%とかなり高い。

続いて、労働時間帯別にみたものが図表4-4である。労働時間帯は、働いている人（有業者）に、平日午前9時～午後5時という一般的な勤務時間とは異なる働き方を過去1カ月したかどうか、「午後6時～午後10時」、「午後10時～午前7時」、「土曜日」、「日曜日・祝日」、「いずれもあてはまらない」の5つの選択肢の複数回答で尋ねたものである。

男性35-49歳と女性50-64歳の「いずれもあてはまらない」で、「家で一人」の割合が少し高いが、全体として、労働時間帯別で大きな差がないといえる。

図表 4-4 (有業者のみ) 性別・年齢別・労働時間帯別・休日の過ごし方

		家で一人		家で友人・家族		外で一人		外で友人・家族		
		割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	
男性	35-49歳	午後6時～午後10時(410)	52.9%	6.3%	27.3%	13.4%				
		午後10時～午前7時(180)	55.6%	5.6%	24.4%	14.4%				
		土曜日(293)	53.9%	5.5%	26.3%	14.3%				
		日曜日・祝日(269)	50.2%	5.9%	29.4%	14.5%				
		いずれもあてはまらない(87)	60.9%	3.4%	26.4%	9.2%				
	50-64歳	午後6時～午後10時(226)	58.8%	4.0%	25.7%	11.5%				
		午後10時～午前7時(103)	64.1%	0.9%	25.2%	10.7%				
		土曜日(226)	64.6%	0.9%	24.8%	9.7%				
		日曜日・祝日(200)	65.5%	1.5%	23.5%	9.5%				
		いずれもあてはまらない(158)	57.0%	5.7%	23.4%	13.9%				
女性	35-49歳	午後6時～午後10時(438)	57.5%	5.9%	14.8%	21.7%				
		午後10時～午前7時(156)	58.3%	7.1%	14.1%	20.5%				
		土曜日(305)	59.3%	5.2%	16.1%	19.3%				
		日曜日・祝日(256)	59.4%	4.3%	17.6%	18.8%				
		いずれもあてはまらない(139)	54.0%	10.1%	12.2%	23.7%				
	50-64歳	午後6時～午後10時(238)	58.0%	7.1%	12.6%	22.3%				
		午後10時～午前7時(98)	58.2%	5.1%	13.3%	23.5%				
		土曜日(231)	62.3%	3.9%	12.1%	21.6%				
		日曜日・祝日(188)	62.2%	3.2%	13.3%	21.3%				
		いずれもあてはまらない(136)	67.6%	5.9%	7.4%	19.1%				

図表 4-5 性別・年齢別・年収別・休日の過ごし方

		家で一人		家で友人・家族		外で一人		外で友人・家族		
		割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	
男性	35-49歳	300万円未満(107)	66.4%	7.5%	17.8%	8.4%				
		300～500万円未満(170)	57.6%	5.9%	25.9%	10.6%				
		500～800万円未満(221)	50.7%	4.1%	29.9%	15.4%				
		800万円以上(121)	50.4%	7.4%	26.4%	15.7%				
		300万円未満(195)	70.8%	2.6%	19.5%	7.2%				
	50-64歳	300～500万円未満(138)	60.9%	3.6%	23.9%	11.6%				
		500～800万円未満(110)	59.1%	1.8%	24.5%	14.5%				
		800万円以上(128)	52.3%	4.7%	28.9%	14.1%				
		300万円未満(135)	63.7%	7.4%	14.8%	14.1%				
		300～500万円未満(262)	51.9%	6.9%	16.8%	24.4%				
女性	35-49歳	500～800万円未満(226)	57.1%	7.1%	13.7%	22.1%				
		800万円以上(65)	58.5%	3.1%	15.4%	23.1%				
		300万円未満(213)	66.2%	4.2%	11.7%	17.8%				
	50-64歳	300～500万円未満(139)	62.6%	5.0%	9.4%	23.0%				
		500～800万円未満(110)	63.6%	6.4%	10.9%	19.1%				
		800万円以上(71)	54.9%	8.5%	12.7%	23.9%				

続いて、年収別にみたものが図表4-5である。おおむね男女どの年代でも「300万円未満」では「家で一人」の割合が高い。反対に言えば、年収の高い人のほうが「家で一人」の割合が低い傾向があり、女性よりも男性のほうがその傾向がはっきりしている。その低い分、男性は「外で一人」、女性は「外で友人・家族」の割合がやや高い傾向がみられる。

本節の小括として、これまでみてきた属性も含め、どのような属性の人が、より一人で過ごす傾向があるのかロジスティック回帰分析の結果からおおまかにみていく。検討する属性は、性別、出身地（中学卒業時）、満年齢、教育年数（学歴）、従業上の地位、年収、配偶関係、現在の区居住年数、一人暮らし年数、居住形態（賃貸、持ち家、団地等）である。

図表4-6にロジスティック回帰分析の結果を示した。表の左側では「家で友人・家族」と「外で友人・家族」を結合して「友人・家族」カテゴリーを作成して、それを基準として、「家で一人」と「外で一人」で過ごす人の特徴を分析した多項ロジスティック回帰の結果を、右側は一人で過ごす人のみで、「家で一人」を基準として「外で一人」の人の特徴を分析した二項ロジスティック回帰分析の結果である。

まず左側の「友人・家族」を基準とした「家で一人」の特徴は、女性より男性のほうが、23区出身よりも東京圏郊外部（23区以外東京および埼玉・千葉・神奈川）や地方圏出身者のほうが、年齢が高いほうが、教育年数（学歴）が低いほうが、役員・正規管理職よりも正規雇用、自営業その他、無業のほうが、「家で一人」で過ごす傾向がある（5%水準未満有意）。

ここで年収の影響がみられないが、これは年収と従業上の地位で交絡があるためである。表には示さないが、従業上の地位を外したモデルでは、年収が低いほど「家で一人」で過ごす傾向がある（0.1%水準有意）。また、図表4-5にある年収4区分で800万円以上を基準としてダミー変数として投入した場合、「300万円未満」のほうが「家で一人」で過ごす傾向がみられるが（1%水準有意）、他の年収カテゴリーでは有意な影響はみられない。よって、従業上の地位と年収に関してはクロス集計で観察された結果とほぼ同じ傾向であるといえる。また、教育年数（学歴）が低いほうが「家で一人」で過ごす傾向があることから、社会階層要因も一定の影響があることがわかる。

クロス集計では検討しなかったが、23区出身者よりも東京圏郊外部（23区以外東京および埼玉・千葉・神奈川）や地方圏出身者のほうが、「家で一人」で過ごす傾向は、23区出身者のほうが親も含めた親族との関係、地元の間人関係があるためと考えられる。

図表4-6 休日の過ごし方のロジスティック回帰分析

	(基準：友人・家族)				一人で過ごす人のみ (基準：家で一人)	
	家で一人		外で一人		外で一人	
	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)
女性ダミー	-.526	.591 ***	-1.090	.336 ***	-.573	.564 ***
中学卒業時の居住地 (基準：23区)						
東京圏郊外部	.337	1.400 *	-.122	.885	-.484	.616 **
地方圏	.325	1.383 *	.155	1.167	-.177	.838
満年齢	.029	1.029 ***	.016	1.016	-.015	.985
教育年数	-.064	.938 *	.032	1.033	.098	1.103 **
従業上の地位 (基準：役員・正規管理職)						
正規雇用	.371	1.449 *	-.002	.998	-.369	.691 *
非正規雇用	.231	1.260	-.370	.690	-.598	.550 **
自営業その他	.860	2.363 **	.531	1.700 +	-.328	.720
無業	.971	2.641 **	.170	1.185	-.796	.451 **
年収 (中央値換算)	.000	1.000	.000	1.000	.000	1.000
配偶関係 (基準：既婚・事実婚)						
未婚	.352	1.422	.476	1.610	.085	1.089
離死別	-.251	.778	-.081	.922	.176	1.193
現在の区居住年数中央値換算	-.005	.995	-.011	.989	-.006	.994
一人暮らし年数中央値換算	.013	1.013 +	.013	1.013	.000	1.000
居住形態 (基準：賃貸)						
持ち家・分譲	.115	1.122	-.018	.982	-.124	.884
団地等	.056	1.057	-.107	.898	-.196	.822
定数	.079		-1.021		-1.005	
疑似R ² (Nagelkerke)		.098				.065
モデルχ ²		199.950 ***				78.876 ***
分析度数(n)		(2284)				(1784)

(+ P<.10, * P<.05, ** P<.01, *** P<.001)

他方、「友人・家族」を基準として「外で一人」の特徴は、女性より男性のほうが過ごす以外は傾向がみられない。つまり、「友人・家族」で過ごす人と「外で一人」で過ごす人のこれら属性上の違いは、性別以外ない。それでは「外で一人」で過ごす人の特徴がよくわからないので、一人で過ごす人だけで、「家で一人」を基準として「外で一人」の特徴を二項ロジスティック回帰分析した結果が、**図表4-6**の右側である。

まず、教育年数（学歴）の高い人のほうが「外で一人」で過ごす傾向がある。これ以外は係数がマイナスなので、「外で一人」で過ごす傾向として解釈すると、女性より男性のほうが、東京圏郊外部より23区出身者のほうが、正規雇用、自営業その他、無業よりも役員・正規管理職のほうが、「外で一人」で過ごす傾向がある。

ただし、以上二つの分析は、表の下に記載している疑似決定係数（疑似R²）が、左側の分析で0.098、右側の分析で0.065と低い値となっており、これら属性による過ごし方の違いの説明力は弱い。つまり、指摘した傾向はみられるものの、これら属性によって過ごし方を十分説明できているとはいえない。先の**図表4-1**で見た通り「家で一人」で過ごす人が半数以上であり、「家で一人」で過ごす人には、これらの傾向だけでは説明できない多様性があると考えられる。

また、**図表4-4**で検討した労働時間帯のダミー変数（している・していない）や数値化（いくつしているか）して変数を投入した有業者だけのモデルで分析をおこなったが、いずれも影響はまったくみられなかった。

以上から、「家で一人」で過ごす人の特徴は、他の過ごし方と比べて、年齢が高い、学歴が低い、年収が低い（300万円未満）、役員・正規管理職より無業の人のほうが、23区出身よりも居住に基づくネットワークがないと考えられる東京圏郊外部や地方圏出身者のほうが、というように、社会的に孤立傾向にある人の過ごし方という側面がある。他方、労働時間帯がまったく影響がないことや、正規雇用、自営業その他のほうが、「家で一人」で過ごす傾向もあることから、社会的に孤立だけでは説明できない別な側面もあると考えられる。

3. 一人ですること、過ごす場所・人

図表4-7 性別・年齢別・休日の過ごし方別・休日一人で過ごすときにすること（「よくある」の割合、全体の降順）

		家事や身のまわりのこと	読書、テレビ・ビデオ・視聴覚	昼寝等、休息	インターネットを閲覧・検索、ネットショッピング	人と交流	電話やメール、SNS等で友人や知人	話、ネットなど	電子ゲーム（ゲーム専用機、携帯電話）	業の仕事	勤め先の仕事や副業	自宅に持ち帰った
全体		78.6%	72.3%	56.3%	55.3%	30.6%	20.8%	11.3%				
	家で一人	73.6%	66.5%	63.5%	69.9%	20.2%	39.0%	12.1%				
	35- 外で一人	69.3%	69.7%	52.4%	64.6%	24.2%	24.8%	12.9%				
	49歳 家で友人・家族	77.8%	61.1%	69.4%	61.1%	44.4%	33.3%	11.4%				
男	外で友人・家族	73.8%	50.6%	46.3%	59.3%	40.7%	25.9%	12.5%				
	家で一人	66.7%	76.5%	53.8%	40.2%	15.8%	8.7%	8.3%				
	50- 外で一人	58.9%	72.2%	38.7%	39.4%	14.4%	11.2%	2.9%				
	64歳 家で友人・家族	80.0%	60.0%	25.0%	45.0%	45.0%	10.5%	10.0%				
	外で友人・家族	64.7%	72.1%	47.1%	42.6%	51.5%	12.1%	13.4%				
	家で一人	87.4%	74.6%	77.9%	69.1%	34.4%	28.4%	11.5%				
	35- 外で一人	88.7%	60.4%	48.1%	66.0%	41.9%	18.1%	9.4%				
	49歳 家で友人・家族	93.8%	72.3%	75.0%	58.3%	55.3%	26.1%	19.1%				
女	外で友人・家族	90.7%	77.0%	59.7%	61.1%	60.4%	18.4%	11.8%				
	家で一人	87.8%	79.9%	49.0%	44.0%	28.3%	12.8%	13.3%				
	50- 外で一人	78.3%	64.4%	30.0%	41.7%	22.0%	5.2%	19.0%				
	64歳 家で友人・家族	90.0%	82.8%	56.7%	51.7%	37.9%	31.0%	17.9%				
	外で友人・家族	88.8%	75.7%	42.9%	48.2%	47.8%	14.4%	9.7%				

※表側の「全体」は性別・年齢の無回答を含むが、表頭の項目は無回答を含まない。列で上位5位のセルを赤字赤塗り表示。以下のこの形式の表も同様。

※%の基数となる度数（無回答除く）は各質問で異なるための表示していない。

3節以降では、2節とは反対に休日の過ごし方（4区分）別に集計して、休日の過ごし方の違いによる日常生活の影響について検討していく。

図表4-7は、性別・年齢別・休日の過ごし方別に「休日一人で過ごすときにすること」の質問の「よくある」「ときどきある」「ない」の3つのうち「よくある」の回答の割合だけ取り上げ、表の左から割合の高い順から並べたものである。さらに列でみて、上位5位のセルを赤字赤塗り表示しており、性別・年齢・休日の過ごし方の16通りの組み合わせのうち、どの組み合わせが相対的に回答率が高いかを示している。以下の形式のクロス集計では、「家で一人」と「外で一人」に主に着目してみよう。

この質問は、外で過ごす人ことが多い人も含めて全員に「休日に一人で自宅にいるとき」どう過ごしているかを尋ねている。

男女とも35-49歳は共通して「家で一人」は、「昼寝等、休息」「インターネットを閲覧・検索、ネットショッピング」「電子ゲーム」などをよくしており、50-64歳では男女とも「読書、ラジオ・テレビ・ビデオ視聴」をよくしている。年代による娯楽メディアの違いがみられる。

また、同じインターネットでも「電話やメール、SNS等で友人や知人と交流」は、上位5位すべて、家・外とも「友人・家族」で過ごす人であり、性別・年齢別の中だけで比較しても、家・外とも「友人・家族」で過ごす人のほうが、家・外とも「一人」で過ごす人よりもよくしている。女性より男性のほうが両者の差が大きい。つまり、男性のほうが家・外とも「一人」で過ごす人は、家・外とも「友人・家族」で過ごす人より、「電話やメール、SNS等で友人や知人と交流」もしていない傾向がある。

次に、住まいの周辺で過ごすとき、どのような場所で過ごすか11項目あげて複数回答で尋ねた（表4-8、「その他」は割愛。ただし、この質問は休日限定していない）。

男女どの年代でも「家で一人」で過ごす人は「近所で過ごす場所がない」とする割合が相対的に高く、女性より男性で高い。また、「家で一人」で過ごす人は「スーパーマーケット、コンビニ、近所の商店」が女性35-49歳で高く（女性35-49歳はどの過ごし方も高いが）、男性35-49歳の中では「家で一人」が最も高い。

図表4-8の一番右側に「累積%」（それより左側の項目の%を足しあげた%。複数回答なので合計100%を超える）を算出してあるが、これをみると、男女どの年代も「家で一人」で過ごす人の累積%が低い。このことから、「家で一人」で過ごす人は、近所も必要最低限しか出歩かない生活をしていると推測できる。

また、「外で一人」で過ごす人は男女で場所の違いあり、男性は「カラオケ、パチンコ、ゲームセンターなどの遊興施設」、女性は「図書館、コミュニティーセンターなどの公共施設」で過ごす割合が相対的に高い。また、男性50-64歳を除いて「スポーツジム、運動場などのスポーツ施設」の割合が相対的に高い。

図表 4-8 性別・年齢別・休日の過ごし方別・近所で過ごす場所（複数回答、全体の降順）

	コンビニ、近所の商店	スーパーマーケット、居酒屋などの飲食店	レストラン、コーヒースhop、居酒屋などの飲食店	歩道、河川	自宅周辺の公園、遊歩道	スポーツジム、運動場などのスポーツ施設	センターなどの公共施設	図書館、コミュニティーセンター	カラオケ、パチンコ、ゲームセンターなどの遊興施設	近所には過さず場所はない	友人・知人などの自宅	親、子、兄弟、その他親族の自宅	病院、デイケアセンター	累積%
全体(2553)	57.2%	43.9%	25.1%	19.9%	17.5%	10.8%	10.1%	7.9%	7.7%	5.6%	205.7%			
家で一人(351)	51.0%	34.8%	24.2%	15.4%	15.4%	14.2%	17.7%	3.1%	2.0%	3.1%	180.9%			
外で一人(164)	47.0%	50.0%	29.3%	25.6%	16.5%	22.0%	6.7%	6.1%	4.3%	2.4%	209.8%			
35-49歳	家で友人・家族(36)	44.4%	61.1%	36.1%	19.4%	16.7%	16.7%	8.3%	5.6%	2.8%	—	211.1%		
外で友人・家族(79)	44.3%	62.0%	24.1%	34.2%	16.5%	8.9%	8.9%	11.4%	6.3%	1.3%	217.7%			
男性	家で一人(366)	42.1%	30.9%	27.3%	12.0%	13.4%	9.6%	16.7%	2.2%	3.0%	5.5%	162.6%		
外で一人(142)	48.6%	37.3%	30.3%	17.6%	16.2%	21.8%	8.5%	2.1%	5.6%	5.6%	193.7%			
50-64歳	家で友人・家族(20)	70.0%	40.0%	30.0%	20.0%	20.0%	—	10.0%	5.0%	5.0%	25.0%	225.0%		
外で友人・家族(69)	44.9%	58.0%	39.1%	29.0%	15.9%	11.6%	8.7%	23.2%	21.7%	13.0%	265.2%			
女性	家で一人(393)	71.8%	45.8%	17.8%	19.1%	16.0%	7.9%	9.2%	8.1%	5.6%	7.1%	208.4%		
外で一人(106)	66.0%	56.6%	21.7%	34.0%	27.4%	9.4%	4.7%	10.4%	10.4%	2.8%	243.4%			
35-49歳	家で友人・家族(47)	61.7%	63.8%	31.9%	14.9%	19.1%	12.8%	8.5%	12.8%	14.9%	6.4%	246.8%		
外で友人・家族(149)	73.2%	56.4%	30.2%	17.4%	22.8%	8.7%	3.4%	16.8%	10.7%	6.7%	246.3%			
家で一人(350)	63.7%	38.3%	19.1%	20.3%	20.0%	5.7%	9.1%	8.9%	12.9%	7.1%	205.1%			
外で一人(59)	59.3%	52.5%	37.3%	27.1%	22.0%	3.4%	8.5%	11.9%	6.8%	5.1%	233.9%			
50-64歳	家で友人・家族(31)	64.5%	54.8%	35.5%	16.1%	16.1%	9.7%	6.5%	6.5%	22.6%	3.2%	235.5%		
外で友人・家族(115)	65.2%	61.7%	23.5%	25.2%	20.0%	6.1%	2.6%	15.7%	19.1%	6.1%	245.2%			

※表頭右側「累積%」目は下位5項目に赤字黄色背景

次に、休日に一緒に過ごす人について10項目あげて複数回答で尋ねた（図表4-9）。この質問は「一人」で過ごすことが多い人も含めて全員に尋ねている。

家・外とも「一人」で過ごす人は、当然「誰ともしなかった」の割合が高い。女性よりも男性のほうが高く、家・外とも「友人・家族」と過ごす人との差も男性のほうが大きい。

図表 4-9 性別・年齢別・休日の過ごし方別・休日と一緒に過ごす人（複数回答、全体の降順）

	知人 (元同僚含)	仕事関係の友人・知人	学校時代の友人・知人	それ以外の友人・知人	恋人・(元)配偶者・パートナー	誰ともしなかった	親	兄弟・姉妹	近所の友人・知人	子ども	その他親族・親戚	
全体(2497)	31.4%	29.8%	29.8%	24.9%	23.3%	18.9%	14.4%	7.0%	4.8%	3.9%		
男性	家で一人(345)	22.6%	21.4%	23.5%	14.5%	36.2%	13.6%	6.7%	3.5%	2.0%	0.9%	
	外で一人(161)	22.4%	29.2%	20.5%	14.9%	37.9%	12.4%	9.3%	5.6%	3.1%	2.5%	
	35-49歳	家で友人・家族(36)	13.9%	27.8%	8.3%	86.1%	2.8%	8.3%	2.8%	5.6%	5.6%	—
	外で友人・家族(80)	26.3%	28.8%	47.5%	55.0%	3.8%	12.5%	12.5%	13.8%	6.3%	1.3%	
	家で一人(343)	17.8%	11.1%	16.0%	12.5%	46.9%	8.7%	4.7%	5.8%	3.8%	1.5%	
	外で一人(138)	18.8%	14.5%	18.1%	13.0%	42.8%	8.0%	7.2%	8.0%	4.3%	2.2%	
	50-64歳	家で友人・家族(20)	25.0%	40.0%	20.0%	70.0%	—	35.0%	15.0%	5.0%	25.0%	5.0%
	外で友人・家族(70)	32.9%	28.6%	47.1%	47.1%	1.4%	12.9%	12.9%	21.4%	8.6%	11.4%	
	家で一人(392)	40.3%	39.3%	29.1%	21.2%	18.9%	25.0%	18.9%	5.6%	0.5%	3.6%	
	外で一人(104)	48.1%	43.3%	43.3%	21.2%	12.5%	26.9%	22.1%	7.7%	—	5.8%	
	35-49歳	家で友人・家族(48)	43.8%	41.7%	22.9%	77.1%	—	39.6%	25.0%	6.3%	—	8.3%
	外で友人・家族(150)	50.0%	53.3%	54.7%	49.3%	—	39.3%	31.3%	6.7%	0.7%	6.7%	
女性	家で一人(340)	35.9%	35.3%	33.5%	18.5%	17.1%	17.6%	20.6%	6.5%	11.5%	5.0%	
	外で一人(61)	31.1%	24.6%	44.3%	16.4%	16.4%	14.8%	16.4%	6.6%	1.6%	3.3%	
	50-64歳	家で友人・家族(31)	32.3%	19.4%	19.4%	64.5%	3.2%	29.0%	16.1%	3.2%	35.5%	9.7%
	外で友人・家族(112)	50.9%	42.9%	47.3%	35.7%	—	31.3%	18.8%	16.1%	11.6%	9.8%	

女性35-49歳は、家・外とも「一人」で過ごす人でも「仕事関係の友人・知人（元同僚含）」「学校時代の友人・知人」「兄弟・姉妹」とも過ごす割合が相対的に高い。

他方、「家で友人・家族」と過ごす人は、男女どちらの年代とも「恋人・(元)配偶者・パートナー」と過ごす割合が圧倒的に高く、年齢では35-49歳のほうが割合が高い傾向がみられる。また、男女とも50-64歳では「親」「子ども」の割合も高い。

図表 4-10 性別・年齢別・休日の過ごし方別・参加している地域活動（複数回答、全体の降順、上位5位項目のみ）

	参加していない	組合・商店会などの活動	町会・自治会・マンション管理	趣味の会習いごと・勉強会	健康づくりやスポーツの活動	社会活動・ボランティア活動	
全体(2552)	82.4%	6.2%	5.9%	5.3%	3.3%		
男性	35-49歳	家で一人(351)	90.0%	3.1%	3.4%	2.3%	1.7%
	外で一人(165)	87.3%	2.4%	4.8%	6.7%	1.8%	
	家で友人・家族(36)	86.1%	2.8%	5.6%	5.6%	2.8%	
	外で友人・家族(79)	78.5%	3.8%	10.1%	7.6%	2.5%	
	50-64歳	家で一人(366)	87.2%	5.7%	1.6%	2.5%	1.6%
	外で一人(142)	83.1%	6.3%	4.2%	3.5%	5.6%	
女性	35-49歳	家で友人・家族(20)	70.0%	10.0%	5.0%	5.0%	10.0%
	外で友人・家族(68)	63.2%	14.7%	13.2%	14.7%	13.2%	
	家で一人(393)	86.0%	5.6%	5.9%	2.3%	1.5%	
	外で一人(106)	81.1%	2.8%	8.5%	8.5%	1.9%	
	家で友人・家族(47)	83.0%	2.1%	10.6%	4.3%	4.3%	
	外で友人・家族(149)	78.5%	3.4%	10.7%	9.4%	4.7%	
50-64歳	家で一人(350)	78.6%	10.6%	6.0%	6.9%	2.6%	
	外で一人(59)	72.9%	10.2%	6.8%	6.8%	8.5%	
	家で友人・家族(31)	61.3%	16.1%	16.1%	9.7%	12.9%	
外で友人・家族(115)	72.2%	9.6%	7.0%	11.3%	7.8%		

次に、地域活動の参加について8項目あげて複数回答で尋ねた。いずれの項目も参加率が低いので回答率上位5項目のみを示した（図表4-10）。

男性35-49歳はそもそも「参加していない」割合がかなり高いが、男女どの年代も「家で一人」が「参加していない」割合が最も高い。

年齢別では、50-64歳のほうが何らかの地域活動に参加しており、男性50-64歳は特に「外で友人・家族」がどの活動も割合が高い。女性50-64歳は「家で友人・家族」が活動の割合が高い。

図表 4-11 (地域活動参加していない人のみ) 性別・年齢別・休日の過ごし方別・どのようなきっかけがあれば参加するか (複数回答、全体の降順)

		町会・自治会などの誘い	活動団体からの呼びかけ	区の広報誌やホームページなどからの情報	友人・知人のすすめ	特にない	問題意識や関心を持つなど自分の意思
全体 (2097)		9.1%	10.5%	14.1%	27.0%	35.4%	37.3%
男性	35-49歳	9.1%	13.3%	9.8%	23.8%	31.5%	38.0%
	家で一人 (316)	10.1%	7.6%	7.6%	26.9%	38.0%	36.1%
	外で一人 (143)	9.1%	13.3%	9.8%	23.8%	31.5%	38.0%
	家で友人・家族 (31)	9.7%	16.1%	6.5%	29.0%	38.7%	38.7%
女性	35-49歳	15.8%	13.2%	13.2%	47.4%	15.8%	42.1%
	家で一人 (317)	9.5%	9.1%	6.0%	15.1%	52.7%	25.9%
	外で一人 (118)	11.0%	11.9%	14.4%	17.8%	37.3%	34.7%
	家で友人・家族 (14)	7.1%	7.1%	28.6%	14.3%	28.6%	50.0%

続いて、地域活動に「参加していない」単身者に対して、どのようなきっかけがあれば参加すると思うか7項目をあげて複数回答で尋ねた(図表4-11、「その他」は割愛)。

「家で一人」で過ごす人は、男女どの年代も「特にない」が最も高いが、女性よりも男性のほうが高く、男性でも50-64歳の人のほうが高い。また、女性35-49歳で家・外とも「一人」で過ごす人は「問題意識や関心を持つなど自分の意思」が相対的に高い。女性35-49歳で「外で一人」、女性50-64歳で「家で一人」「外で一人」とも、「区の広報誌やホームページなどからの情報」が相対的に高い。

4. 食生活、健康

本節では、3節と同様の集計で、休日の過ごし方別に食生活や健康状態に違いがあるかどうか検討していく。

図表 4-12 性別・年齢別・休日の過ごし方別・夕食のとり方(「よくある」の割合、全体の降順)

		自分で調理したもの	出来合いの弁当・惣菜	食堂、レストラン、ファストフードなどが主のお店での外食	冷凍食品・インスタント食品	居酒屋などのお酒(アルコール類)と一緒に外食	テイクアウト、出前	家族、親族、親戚、近所の人が作ったもの
全体		46.8%	31.4%	18.8%	16.0%	11.9%	5.6%	3.4%
男性	35-49歳	3.0%	4.3%	18.2%	12.3%	11.9%	7.3%	1.4%
	家で一人	1.4%	7.3%	26.6%	19.9%	11.9%	7.3%	1.4%
	外で一人	3.0%	4.3%	18.2%	12.3%	11.9%	7.3%	1.4%
	家で友人・家族	19.4%	5.6%	36.1%	13.9%	22.2%	5.6%	19.4%
女性	35-49歳	0.7%	2.8%	14.1%	13.4%	14.1%	2.8%	0.7%
	家で一人	2.2%	5.0%	13.1%	15.4%	13.1%	5.0%	2.2%
	外で一人	0.7%	2.8%	14.1%	13.4%	14.1%	2.8%	0.7%
	家で友人・家族	15.0%	5.0%	20.0%	15.0%	5.0%	5.0%	15.0%

図表4-12は、性別・年齢別・休日の過ごし方別に「夕食に次のような飲食をすることがどの程度あるか」の質問で「よくある」「ときどきある」「ない」3つの選択肢のうち「よくある」の回答の割合だけ取り上げ、割合の高い順から並べたものである。

この質問は、「自分で調理したもの」は女性、「食堂、レストラン、ファストフードなど食事が主のお店での外食」が男性というように男女差が大きいですが、「一人で過ごす人の特徴をみていくと、男性では「家で一人」「外で一人」とも「出来合いの弁当・惣菜」、男性50-64歳の「家で友人・家族」も「出来合いの弁当・惣菜」が高い。男女ともどの年代でも「家で一人」は「冷凍食品・インスタント食品」が最も高い。

図表 4-13 性別・年齢別・休日の過ごし方別・健康で気をつけていること（複数回答、全体の降順）

	健康で気をつけていること	年に一度定期健康診断を受ける	朝食をきちんととる	がたよらないようにする	栄養のバランスがとれる	定期的に運動をする	カロリーをとりすぎない	健康食品やサプリメントをとる	いづれもしていない
全体	71.2%	49.2%	42.5%	41.4%	38.0%	35.5%	5.6%		
家で一人(352)	65.1%	37.5%	30.1%	40.1%	33.5%	30.7%	8.8%		
35-49歳 外で一人(162)	71.0%	50.0%	37.0%	52.5%	33.3%	35.2%	6.2%		
家で友人・家族(36)	75.0%	41.7%	41.7%	36.1%	36.1%	41.7%	5.6%		
外で友人・家族(80)	70.0%	48.8%	42.5%	58.8%	43.8%	35.0%	5.0%		
男性 家で一人(367)	63.2%	47.7%	36.2%	37.9%	34.3%	31.3%	7.9%		
50-64歳 外で一人(145)	68.3%	57.2%	44.8%	50.3%	38.6%	27.6%	5.5%		
家で友人・家族(19)	89.5%	68.4%	52.6%	52.6%	52.6%	15.8%	5.3%		
外で友人・家族(67)	79.1%	49.3%	55.2%	58.2%	49.3%	35.8%	3.0%		
家で一人(393)	73.3%	42.0%	38.2%	31.3%	32.8%	37.9%	6.1%		
35-49歳 外で一人(105)	76.2%	55.2%	47.6%	59.0%	41.9%	48.6%	2.9%		
家で友人・家族(48)	81.3%	37.5%	47.9%	35.4%	37.5%	37.5%	4.2%		
外で友人・家族(149)	82.6%	50.3%	52.3%	50.3%	47.0%	36.9%	2.7%		
女性 家で一人(350)	72.6%	58.9%	49.4%	31.4%	42.0%	39.1%	2.9%		
50-64歳 外で一人(61)	73.8%	67.2%	68.9%	45.9%	55.7%	42.6%	3.3%		
家で友人・家族(30)	80.0%	50.0%	60.0%	26.7%	26.7%	43.3%	10.0%		
外で友人・家族(118)	82.2%	57.6%	54.2%	44.1%	44.1%	38.1%	1.7%		

続いて、食生活や健康面で気をつけていることについて7項目をあげて複数回答で尋ねた（図表4-13）。

これらの項目は、過ごし方の違いより年齢による違いが目立つ。50-64歳のほうが相対的に割合が高い項目が多い。

「家で一人」については、「いづれもしていない」の割合が相対的に高い傾向以外、目立って割合が高いものはない。むしろ、特に男性では、どの項目でも割合が低い傾向がみられる。ただ、女性50-64歳では「家で一人」で、「朝食をきちんととる」「健康食品やサプリメントをとる」と栄養の摂取には気をつけている傾向がみられる。

「外で一人」については、男女とも35-49歳で「定期的に運動をする」が50%台と相対的に高い。これは図表4-8の近所で過ごす場所で、男女とも35-49歳「外で一人」で「スポーツジム、運動場などのスポーツ施設」の割合が相対的に高かったことと整合性がある結果といえる。

図表 4-14 性別・年齢別・休日の過ごし方別・精神的健康（「よくある」の割合）および身体的健康（「良い」の割合）

	精神的健康（「よくある」の割合）	身体的健康（「良い」の割合）	健康状態
全体	13.1%	10.9%	15.8%
家で一人	20.7%	20.4%	12.2%
35-49歳 外で一人	13.6%	13.0%	17.3%
家で友人・家族	13.9%	16.7%	22.2%
外で友人・家族	7.5%	7.5%	22.5%
男性 家で一人	12.6%	12.3%	9.8%
50-64歳 外で一人	5.5%	7.6%	13.1%
家で友人・家族	5.3%	5.3%	15.8%
外で友人・家族	10.3%	7.4%	26.5%
家で一人	18.0%	13.2%	16.0%
35-49歳 外で一人	6.7%	4.8%	24.8%
家で友人・家族	8.3%	4.2%	16.7%
外で友人・家族	8.7%	5.4%	20.8%
女性 家で一人	13.7%	9.7%	11.2%
50-64歳 外で一人	4.9%	1.6%	13.1%
家で友人・家族	3.3%	—	23.3%
外で友人・家族	7.8%	3.4%	27.0%

※%の基数となる度数（無回答除く）は各質問で異なるための表示していない。

図表4-14は、性別・年齢別・休日の過ごし方別に「最近1カ月の精神的な状態」について尋ね、「よくある」「ときどきある」「ない」の3つの選択肢のうち「よくある」の回答の割合だけ取り上げたものが表頭の左側3項目で、表頭の右側の「健康状態」はいわゆる主観的健康状態を尋ね、「良い」「まあ良い」「あまり良くない」「良くない」の4つの選択肢のうち「良い」の割合だけを取り上げたものである。

男性35-49歳では「外で友人・家族」を除いて、「気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりする」や「どうも物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがする」の割合が相対的に高く、いわゆる抑うつ傾向がやみられる。

「家で一人」は、男女どの年代も「気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりする」や「どうも物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがする」の割合は高い。

それらとは反対に、「家で友人・家族」や「外で友人・家族」は「何か新しいことを始めようとする気持ちになる」が相対的に高い。また、女性35-49歳の「外で一人」も相対的に高い。

主観的健康状態は、休日の過ごし方と特定パターンを見出しがたいが、「家で一人」は、男女どの年代も4つの暮らし方の中では「良い」が低い傾向がある。

5. 社会関係

本節では、これまで同様の集計で、休日の過ごし方別に社会関係の状況を見ていく。

親しくしている友人・知人が多いほうか、少ないほうかを尋ね、「とても多いほうだと思う」「多いほうだと思う」「少ないほうだと思う」「とても少ないほうだと思う」「親しくしている友人・知人はいない」の5つの選択肢から一つを選んでもらっている（図表4-15）。表では「とても多いだ」と「多いほうだ」とを合計して「多いほう・計」、「少ないほうだ」と「とても少ないほうだ」とを合計して「少ないほう・計」もあわせて表示している。

「多いほう・計」に着目してみると、男女各年代ともカテゴリーが下にいくほど「多いほう・計」の割合が高くなる傾向が明確である。つまり、「家で一人」<「外で一人」<「家で友人・家族」<「外で友人・家族」の順に知人・友人が多い傾向がある。

その分、「少ないほう・計」と「いない」をあわせてみると、その反対の傾向になっている。

図表 4-15 性別・年齢別・休日の過ごし方別・親しくしている友人知人の多寡

		多いほう・計		少ないほう・計		いない
		多いほう	とても多いほう	少ないほう	とても少ないほう	
男性	家で一人(345)	11.6%	2.0%	76.5%	44.9%	11.9%
	外で一人(163)	15.3%	1.2%	77.3%	43.6%	7.4%
	家で友人・家族(36)	22.2%	2.8%	72.2%	52.8%	5.6%
	外で友人・家族(78)	37.2%	2.6%	61.5%	47.4%	1.3%
女性	家で一人(357)	11.8%	1.7%	70.0%	44.8%	18.2%
	外で一人(141)	14.9%	2.8%	74.5%	44.0%	10.6%
	家で友人・家族(20)	30.0%	5.0%	70.0%	55.0%	-
	外で友人・家族(68)	50.0%	16.2%	50.0%	42.6%	-
男性	家で一人(368)	14.4%	0.3%	81.5%	58.4%	4.1%
	外で一人(98)	18.4%	2.0%	78.6%	58.2%	3.1%
	家で友人・家族(42)	35.7%	7.1%	61.9%	57.1%	2.4%
	外で友人・家族(140)	54.3%	5.0%	45.0%	40.7%	0.7%
女性	家で一人(333)	18.9%	0.9%	74.2%	51.7%	6.9%
	外で一人(59)	20.3%	1.7%	79.7%	59.3%	-
	家で友人・家族(29)	34.5%	3.4%	58.6%	51.7%	6.9%
	外で友人・家族(110)	49.1%	4.5%	49.1%	36.4%	1.8%

図表 4-16 性別・年齢別・休日の過ごし方別・気軽におしゃべりしたり、気晴らしする人（複数回答、全体の降順）

		(元同僚を含む)	仕事関係の友人・知人	学校時代の友人・知人	それ以外の友人・知人	親	恋人・(元)配偶者・パートナー	兄弟・姉妹	近所の友人・知人	誰ともしなかった	その他親族・親戚	子ども
全体(2552)		62.5%	40.8%	33.0%	29.3%	25.3%	25.0%	11.1%	7.8%	6.5%	4.8%	
男性	家で一人(351)	53.3%	37.3%	25.4%	22.5%	13.7%	12.5%	6.6%	15.7%	2.6%	1.7%	
	外で一人(160)	57.5%	41.9%	29.4%	30.0%	14.4%	21.9%	8.1%	11.3%	4.4%	2.5%	
	35-49歳 家で友人・家族(36)	58.3%	36.1%	22.2%	30.6%	83.3%	11.1%	8.3%	2.8%	-	2.8%	
	外で友人・家族(81)	63.0%	43.2%	55.6%	30.9%	53.1%	19.8%	13.6%	-	1.2%	3.7%	
女性	家で一人(366)	54.6%	22.4%	22.4%	17.5%	15.6%	15.8%	11.5%	17.8%	4.1%	4.9%	
	外で一人(143)	53.8%	26.6%	22.4%	21.0%	14.0%	21.0%	14.0%	14.7%	8.4%	3.5%	
	50-64歳 家で友人・家族(20)	70.0%	45.0%	30.0%	50.0%	55.0%	30.0%	20.0%	-	10.0%	20.0%	
	外で友人・家族(70)	60.0%	48.6%	51.4%	28.6%	44.3%	31.4%	32.9%	-	18.6%	12.9%	
女性	家で一人(394)	72.3%	48.0%	31.5%	37.6%	22.8%	29.4%	6.6%	2.8%	6.3%	0.8%	
	外で一人(104)	75.0%	51.9%	39.4%	48.1%	26.9%	33.7%	11.5%	3.8%	8.7%	-	
	35-49歳 家で友人・家族(48)	64.6%	50.0%	31.3%	33.3%	70.8%	31.3%	6.3%	-	8.3%	-	
	外で友人・家族(151)	76.2%	58.3%	51.0%	57.0%	50.3%	42.4%	7.3%	-	6.0%	0.7%	
女性	家で一人(350)	64.0%	43.7%	35.1%	23.4%	19.7%	30.3%	13.4%	3.7%	8.3%	11.1%	
	外で一人(61)	63.9%	37.7%	49.2%	13.1%	21.3%	26.2%	14.8%	3.3%	6.6%	3.3%	
	50-64歳 家で友人・家族(31)	64.5%	38.7%	19.4%	41.9%	58.1%	35.5%	6.5%	-	6.5%	25.8%	
	外で友人・家族(118)	68.6%	54.2%	50.0%	32.2%	34.7%	34.7%	22.9%	-	15.3%	12.7%	

続いて、社会関係の中身をみていこう。図表4-16は、気軽におしゃべりしたり、気晴らしすることを誰としているかを、10種類の選択肢をあげて複数回答で尋ねた。いわば「情緒的サポート」の相手が誰かという質問として設定した。

まず、男女差が大きいように見え、特に男性35-49歳では相対的にどの項目も低い。男性ではどちらの年代も「家で一人」「外で一人」とも「誰ともしなかった」の割合が相対的に高い。他方、女性35-49歳「家で一人」は、「仕事関係の友人・知人（元同僚を含む）」「親」の割合が相対的に高く、「外で一人」ではその二つに加えて、「学校時代の友人・知人」「兄弟・姉妹」なども相対的に高い。

図表 4-17 性別・年齢別・休日の過ごし方別・入院や介護が必要なとき、身の回りの世話をしてくれそうな人（複数回答、全体の降順）

	兄弟・姉妹	親	誰もいない	ケアマネジャーやヘルパーなどの行政の専門家	恋人・(元)配偶者・パートナー	仕事関係の友人・知人(元同僚を含む)	その他の友人	その他親族・親戚	子ども	近所の友人・知人
全体	36.9%	33.7%	19.9%	18.2%	18.0%	10.8%	9.8%	7.4%	6.2%	5.0%
家で一人(352)	25.6%	43.5%	29.8%	11.1%	13.1%	8.5%	3.7%	4.0%	0.3%	2.8%
	外で一人(162)	30.2%	45.1%	30.9%	13.6%	11.1%	4.9%	3.7%	1.2%	2.5%
35-49歳	家で友人・家族(36)	13.9%	44.4%	2.8%	11.1%	75.0%	5.6%	5.6%	—	2.8%
	外で友人・家族(78)	28.2%	50.0%	10.3%	15.4%	52.6%	11.5%	15.4%	3.8%	2.6%
男性	家で一人(369)	28.7%	10.0%	34.7%	19.5%	10.6%	8.9%	5.4%	5.1%	8.7%
	外で一人(145)	32.4%	9.7%	26.9%	20.7%	14.5%	10.3%	5.5%	5.5%	2.1%
50-64歳	家で友人・家族(19)	47.4%	31.6%	10.5%	21.1%	52.6%	10.5%	10.5%	10.5%	15.8%
	外で友人・家族(68)	39.7%	16.2%	5.9%	22.1%	45.6%	8.8%	16.2%	16.2%	14.7%
35-49歳	家で一人(393)	45.0%	56.2%	15.3%	16.3%	9.9%	12.0%	7.1%	7.6%	0.8%
	外で一人(105)	46.7%	57.1%	14.3%	21.0%	14.3%	11.4%	12.4%	9.5%	—
女性	家で友人・家族(48)	47.9%	52.1%	2.1%	16.7%	54.2%	12.5%	8.3%	—	8.3%
	外で友人・家族(149)	51.7%	69.8%	3.4%	12.1%	34.9%	15.4%	22.1%	7.4%	0.7%
50-64歳	家で一人(350)	40.6%	14.6%	15.4%	28.0%	11.4%	8.9%	14.0%	13.1%	16.9%
	外で一人(61)	45.9%	13.1%	11.5%	26.2%	11.5%	21.3%	19.7%	13.1%	3.3%
50-64歳	家で友人・家族(30)	36.7%	13.3%	3.3%	20.0%	40.0%	20.0%	20.0%	13.3%	40.0%
	外で友人・家族(118)	48.3%	19.5%	5.9%	22.0%	22.0%	20.3%	22.9%	12.7%	17.8%

また、「家で友人・家族」は男女どの年代も「恋人・(元)配偶者・パートナー」の割合がかなり高い。さらに、男女とも50-64歳では「親」「子ども」の割合も高い。この点は、図表4-9でみた「休日と一緒に過ごす人」とほぼ同様の傾向である。

続いて、図表4-17は、病気やケガで入院や介護が必要なとき、身の回りの世話をしてくれそうな人は誰だと思いかを、11種類の選択肢をあげて複数回答で尋ねた（「その他」は割愛）。いわば「手段的サポート」の相手が誰かという質問として設定した。

参考：図表 4-18 性別・年齢別・休日の過ごし方別・手段的サポート%と情緒的サポート%の差分

	兄弟・姉妹	親	恋人・(元)配偶者・パートナー	子ども	その他親族・親戚	仕事関係の友人・知人(元同僚を含む)	近所の友人・知人
全体(2552)	11.9%	4.4%	7.3%	1.4%	0.9%	-51.7%	-6.1%
家で一人	13.0%	21.0%	0.6%	-1.4%	1.4%	-44.8%	-3.7%
	外で一人	8.4%	15.1%	3.3%	-1.3%	-2.5%	-52.6%
35-49歳	家で友人・家族	2.8%	13.9%	8.3%	0.0%	—	-52.8%
	外で友人・家族	8.5%	19.1%	0.5%	-1.1%	2.6%	-51.4%
男性	家で一人	12.9%	-7.5%	5.0%	3.8%	1.1%	-45.7%
	外で一人	11.4%	-11.3%	-0.5%	-1.4%	-2.9%	-43.5%
50-64歳	家で友人・家族	17.4%	-18.4%	2.4%	-4.2%	0.5%	-59.5%
	外で友人・家族	8.3%	-12.4%	-1.3%	1.8%	-2.4%	-51.2%
35-49歳	家で一人	15.6%	18.7%	12.9%	0.0%	1.3%	-60.4%
	外で一人	13.0%	9.1%	12.6%	—	0.9%	-63.6%
女性	家で友人・家族	16.7%	18.8%	16.7%	—	—	-52.1%
	外で友人・家族	9.3%	12.8%	15.4%	0.0%	1.4%	-60.7%
50-64歳	家で一人	10.3%	-8.9%	8.3%	5.7%	4.9%	-55.1%
	外で一人	19.7%	0.0%	9.8%	0.0%	6.6%	-42.6%
50-64歳	家で友人・家族	1.2%	-28.6%	18.1%	14.2%	6.9%	-44.5%
	外で友人・家族	13.6%	-12.7%	12.7%	5.1%	-2.5%	-48.3%

※表頭右側「友人・知人」2項目は下位5項目に赤字黄色背景

男女ともどちらの年代も「家で一人」「外でも一人」とも「誰もいない」の割合が相対的に高いが、男性ではそれが顕著である。

他方、女性35-49歳「家で一人」は、「親」の割合が相対的に高く、「外で一人」ではそれ加えて「兄弟・姉妹」が相対的に高い。女性35-49歳は過ごし方にかかわらず、「親」「兄弟・姉妹」など家族をあげる割合が高い。

また、情緒的サポートと同様に「家で友人・家族」は男女どの年代も「恋人・(元)配偶者・パートナー」の割合がかなり高いが、「外で友人・家族」も「恋人・(元)配偶者・パートナー」の割合が高い。

図表4-17の手段的サポートと図表4-16の情緒的サポートの割合(%)で共通する項目での差分をとったものが図表4-18である。質問の選択肢が少し異なるので、こうした分析はあまり適切ではないので参考としてみていく。表の%は、「手段的%」から「情緒的%」を引き算したものであるから、プラスは「手段的」>「情緒的」、マイナスは「情緒的」>「手段的」ということになる。

全体として、親族はふだん情緒的でなくても手段的サポートの相手としてあがってきて、友人はふだん情緒的でも手段的サポートの相手としてあがってこないという傾向がある。ただ、同じ親族でも50-64歳は「親」は手段的サポートの相手として、あがってこない。また、「恋人・(元)配偶者・パートナー」は、男性は情緒的であれば手段的であるが(ほぼ割合が同じ)、女性は情緒的でなくても手段的サポートの相手としてあがってきている傾向がみられる。

過ごし方の違いでは一定のパターンは見出しがたいが、35-49歳の男女については、男性35-49歳で「家で一人」「外で一人」とも最後は親頼み、女性35-49歳は、「仕事関係の友人・知人」とはふだんつきあっているが、手段的サポートとしては親族と明確な区分しているようにみられる。

6. 困っていること、区政に望むこと

本節では、これまでと同様の集計で、休日の過ごし方別に一人暮らしで困っていることや区政への要望をみていく。

図表4-19は、一人暮らしで困っている・困るだろうと思うことを、14種類の選択肢をあげて複数回答で尋ねた。なお表には上位11項目だけを表示した(これら以外の項目は全体で10%未満)。

女性50-64歳では上位5位にあがってくる項目が相対的に少ない。

男性はどちらの年代も家・外とも「一人」では、「病気になったときに身の回りの世話をしてくれる人がいない」「人との会話が少ない」の割合が相対的に高い。さらに、男性35-49歳では「家で一人」「外で一人」とも、「家事をするのが面倒である」「時間の使い方がい加減になる」も相対的に高い。

「病気になったときに身の回りの世話をしてくれる人がいない」は、女性のどちらの年代でも割合は高い。これは、さきほど図表4-17の手段的サポート「誰もいない」の結果と同じ傾向である。

「人との会話が少ない」も、女性のどの年代でも「家で一人」は割合が高いし、35-49歳「家で一人」「外で一人」でも高い。

また、男性35-49歳「外で一人」で「寂しいと感じることが多い」の割合が相対的に高い。寂しいと感じるから外に出かけるということであろうか。

図表 4-19 性別・年齢別・休日の過ごし方別・一人暮らしで困っていること(複数回答、全体の降順)

		れる人がいない	病気がなったときに身の回りの世話をしてくれる人がいない	重い	家賃や生活費の負担が重い	人との会話が少ない	ある	家事をするのが面倒である	できない	宅配便の依頼や受取ができない	習慣から抜け出せない	不規則な生活習慣や食	不在時の防犯への不安	近所つきあいが少ない	減になる	時間の使い方がい加減になる	収入の使い方が雑になる	多い	寂しいと感じることが多い
全体		64.8%	42.2%	29.7%	28.0%	27.6%	26.2%	25.3%	23.5%	21.6%	20.1%	16.4%							
男性	家で一人(355)	67.9%	38.0%	35.5%	32.7%	28.2%	29.6%	18.6%	24.5%	26.2%	22.8%	16.1%							
	外で一人(164)	67.1%	41.5%	37.2%	36.6%	39.0%	31.7%	25.0%	22.6%	28.7%	31.7%	26.8%							
	35-49歳																		
	家で友人・家族(36)	44.4%	50.0%	11.1%	25.0%	33.3%	36.1%	13.9%	22.2%	16.7%	25.0%	19.4%							
	外で友人・家族(81)	56.8%	35.8%	16.0%	28.4%	35.8%	35.8%	22.2%	24.7%	23.5%	29.6%	12.3%							
	50-64歳																		
家で一人(374)	70.3%	38.2%	34.0%	27.3%	20.6%	25.4%	17.4%	23.5%	19.0%	18.2%	16.6%								
外で一人(146)	67.8%	27.4%	37.0%	27.4%	21.2%	30.1%	24.7%	26.7%	22.6%	21.2%	17.8%								
家で友人・家族(20)	35.0%	50.0%	20.0%	10.0%	30.0%	20.0%	20.0%	20.0%	15.0%	10.0%	15.0%								
外で友人・家族(70)	54.3%	40.0%	18.6%	32.9%	32.9%	28.6%	21.4%	28.6%	18.6%	31.4%	18.6%								
女性	家で一人(395)	67.1%	48.6%	30.6%	31.6%	30.1%	29.9%	32.7%	18.2%	26.8%	20.3%	19.0%							
	外で一人(106)	65.1%	46.2%	32.1%	24.5%	42.5%	28.3%	28.3%	25.5%	17.0%	20.8%	16.0%							
	35-49歳																		
	家で友人・家族(48)	47.9%	62.5%	27.1%	29.2%	39.6%	29.2%	31.3%	31.3%	22.9%	27.1%	16.7%							
	外で友人・家族(151)	66.9%	47.0%	17.2%	23.2%	39.7%	20.5%	33.1%	21.2%	18.5%	21.2%	17.2%							
	50-64歳																		
家で一人(354)	65.3%	42.9%	30.2%	25.7%	16.4%	20.6%	28.2%	26.0%	16.9%	11.3%	12.4%								
外で一人(60)	65.0%	40.0%	18.3%	11.7%	33.3%	15.0%	26.7%	25.0%	16.7%	11.7%	6.7%								
家で友人・家族(30)	53.3%	40.0%	16.7%	16.7%	13.3%	6.7%	30.0%	23.3%	16.7%	13.3%	3.3%								
外で友人・家族(118)	54.2%	45.8%	22.9%	23.7%	24.6%	21.2%	31.4%	22.0%	19.5%	16.1%	12.7%								

図表 4-20 性別・年齢別・休日の過ごし方別・区政への要望（複数回答、全体の降順）

	一人暮らしの人向けの施策・サービスは特に必要ない	詐欺などの犯罪に巻き込まれないための情報提供	結婚・交際相手との出会いの場の提供	話し相手、困ったときの相談相手の紹介	契約・交渉などの支援	一人暮らしの人が参加しやすい生涯学習講座などの開催	一人暮らしの人が参加しやすい地域活動の推進	高齢になった時のための買い物・外出・通院支援	一人暮らしの人向けの住宅対策	病気や入院時に身の回りの世話をしてくれるサービスの提供	
全体(2540)	58.4%	56.5%	42.2%	25.9%	20.9%	19.9%	18.9%	16.3%	13.9%	5.7%	
男性	家で一人(353)	47.0%	49.3%	32.0%	24.1%	15.6%	15.6%	19.5%	24.6%	9.1%	11.0%
	外で一人(164)	46.3%	54.3%	29.9%	28.0%	18.9%	18.9%	22.0%	31.1%	9.1%	9.1%
	35-49歳 家で友人・家族(36)	44.4%	47.2%	36.1%	30.6%	13.9%	8.3%	8.3%	16.7%	5.6%	8.3%
	外で友人・家族(81)	44.4%	50.6%	23.5%	17.3%	12.3%	8.6%	12.3%	18.5%	7.4%	12.3%
	家で一人(370)	60.5%	56.5%	30.3%	22.7%	17.8%	13.8%	20.0%	14.1%	12.4%	6.8%
	外で一人(145)	63.4%	54.5%	34.5%	29.7%	20.7%	15.9%	17.2%	17.2%	9.0%	4.1%
女性	50-64歳 家で友人・家族(20)	65.0%	60.0%	40.0%	25.0%	10.0%	15.0%	15.0%	20.0%	20.0%	5.0%
	外で友人・家族(70)	62.9%	52.9%	45.7%	25.7%	21.4%	25.7%	18.6%	21.4%	18.6%	8.6%
	家で一人(394)	61.4%	58.9%	53.3%	23.6%	24.4%	24.1%	17.8%	13.2%	16.5%	4.1%
	外で一人(105)	61.9%	63.8%	40.0%	25.7%	21.9%	29.5%	22.9%	21.9%	20.0%	1.9%
	35-49歳 家で友人・家族(48)	64.6%	58.3%	52.1%	22.9%	25.0%	27.1%	25.0%	14.6%	16.7%	6.3%
	外で友人・家族(150)	56.7%	61.3%	49.3%	30.7%	18.0%	20.7%	16.7%	21.3%	16.0%	2.7%
女性	家で一人(355)	65.9%	60.3%	55.8%	29.0%	26.8%	23.1%	18.9%	7.6%	16.3%	2.0%
	外で一人(61)	65.6%	67.2%	39.3%	26.2%	24.6%	19.7%	19.7%	6.6%	14.8%	1.6%
	50-64歳 家で友人・家族(31)	61.3%	38.7%	54.8%	19.4%	12.9%	29.0%	9.7%	—	9.7%	6.5%
	外で友人・家族(118)	64.4%	57.6%	52.5%	32.2%	30.5%	22.9%	18.6%	7.6%	19.5%	3.4%

続いて、図表4-20は、一人暮らし向けの施策・サービスとして区に力を入れてほしい取り組みを、11種類の選択肢をあげて複数回答で尋ねた（「その他」は割愛）。

男性より女性で回答率が高い傾向がある。男性は「一人暮らしの人向けの施策・サービスは特に必要ない」がそれほど高い割合ではないが、女性よりも相対的に高い。

過ごし方で特定のパターンは見出せないが、男性35-49歳で家・外とも「一人」で過ごすほうが、「結婚・交際相手との出会いの場の提供」の割合が相対的に高い。特定のパートナーが現在いなくて結婚願望があるということである

う。女性も35-49歳「外で一人」「外で友人・家族」で相対的に高いことからみると、男性と違って「一人」で過ごすのではなく、特定のパートナーが現在いない女性は「外」で過ごす人のほうが結婚願望があるのかもしれない。また、女性では家・友人家族とも「外」で過ごす人は、「一人暮らしの人向けの住宅対策」の割合も高い。

7. 生活満足度と高齢期の暮らし方の意向

本節では、休日の過ごし方が、現在の生活満足度、高齢期の自宅での一人暮らし意向に繋がるものであるか検討していく。

現在の暮らしに満足しているか、「満足している」「やや満足している」「あまり満足していない」「満足していない」の4つの選択肢から1つを選んでもらっている（図表4-21）。表では「満足している」と「やや満足している」を合計して「満足・計」、「あまり満足していない」と「満足していない」を合計して「不満・計」もあわせて表示している。

過ごし方で一定のパターンは見出しにくいですが、男性ではどちらの年代も「家で一人」は、「満足・計」が低く、「不満・計」が高い傾向がみられる。

図表 4-21 性別・年齢別・休日の過ごし方別・生活満足度

		満足・計		不満・計	
		満足している	やや満足している	あまり満足していない	満足していない
男性	35-49歳 家で一人(348)	49.7%	37.1%	50.3%	33.9%
	外で一人(165)	53.3%	43.0%	46.7%	29.1%
	家で友人・家族(36)	66.7%	50.0%	33.3%	19.4%
	外で友人・家族(80)	60.0%	50.0%	40.0%	22.5%
	50-64歳 家で一人(367)	48.0%	36.5%	52.0%	29.2%
	外で一人(140)	60.7%	48.6%	39.3%	28.6%
女性	35-49歳 家で友人・家族(19)	57.9%	36.8%	42.1%	42.1%
	外で友人・家族(65)	56.9%	40.0%	43.1%	24.6%
	家で一人(394)	61.4%	47.5%	38.6%	28.9%
	外で一人(105)	64.8%	47.6%	35.2%	32.4%
	35-49歳 家で友人・家族(47)	55.3%	42.6%	44.7%	34.0%
	外で友人・家族(151)	68.9%	51.0%	31.1%	22.5%
女性	50-64歳 家で一人(350)	60.6%	43.7%	39.4%	26.9%
	外で一人(60)	60.0%	45.0%	40.0%	25.0%
	家で友人・家族(31)	71.0%	45.2%	29.0%	16.1%
	外で友人・家族(114)	62.3%	44.7%	37.7%	27.2%

図表 4-22 性別・年齢別・休日の過ごし方別・高齢期の住まい方意向

	自宅で一人	同居等計	高齢期の住まい方意向				わからない	
			家族・親戚と同居	高齢者専用施設・住宅	シェアハウス・コレクティブハウス	その他		
男性	家で一人(349)	41.3%	28.9%	17.5%	6.9%	4.0%	0.6%	29.8%
	35-49歳 外で一人(165)	34.5%	41.8%	27.9%	6.7%	6.1%	1.2%	23.6%
	家で友人・家族(35)	28.6%	54.3%	48.6%	-	2.9%	2.9%	17.1%
	外で友人・家族(81)	24.7%	51.9%	33.3%	7.4%	7.4%	3.7%	23.5%
	50-64歳 家で一人(364)	49.5%	23.9%	11.3%	8.5%	2.7%	1.4%	26.6%
	外で一人(143)	51.0%	25.9%	12.6%	5.6%	5.6%	2.1%	23.1%
女性	35-49歳 家で友人・家族(19)	26.3%	52.6%	26.3%	15.8%	10.5%	-	21.1%
	外で友人・家族(67)	38.8%	37.3%	20.9%	9.0%	4.5%	3.0%	23.9%
	家で一人(395)	31.1%	42.5%	16.2%	13.2%	11.6%	1.5%	26.3%
	35-49歳 外で一人(102)	28.4%	44.1%	17.6%	14.7%	11.8%	-	27.5%
	家で友人・家族(48)	22.9%	58.3%	22.9%	16.7%	16.7%	2.1%	18.8%
	外で友人・家族(151)	17.2%	59.6%	30.5%	7.3%	19.9%	2.0%	23.2%
50-64歳	家で一人(352)	46.9%	32.1%	7.1%	12.2%	10.8%	2.0%	21.0%
	外で一人(61)	39.3%	47.5%	6.6%	18.0%	19.7%	3.3%	13.1%
	家で友人・家族(30)	43.3%	50.0%	20.0%	16.7%	10.0%	3.3%	6.7%
	外で友人・家族(116)	35.3%	39.7%	9.5%	12.1%	13.8%	4.3%	25.0%

続いて、高齢期(65歳以上)においてどのような住まい方を望むかについて、「自宅で一人暮らし」「家族・親戚と同居」「高齢者専用施設・住宅」「シェアハウス・コレクティブハウス」「その他」「わからない」の6つの選択肢から1つを選んでもらっている。このうち「自宅で一人暮らし」と「わからない」以外は「同居等・計」として、まとめて表示している。(図表 4-22)。

男女どの年代でも「家で一人」は、「自宅で一人」の割合が高く、「同居等・計」の割合が低い傾向がみられる。男性および女性35-49歳では「外で一人」も、同様の傾向がみられる。

男性両年代および女性50-64歳で「家で友人・家族」は「同居等・計」の中でも「家族・親戚と同居」の割合が高い。特に、男性35-49歳の「家で友人・家族」は半数近くあげていることから、現在のパートナーとの結婚(事実婚も含め)を前提にした回答と考えられる。

8. 一人で過ごすことと生活満足度、高齢期の暮らし方との関係

本節では、分析の最後として7節で扱った、現在の生活満足度、高齢期の自宅での一人暮らし意向を被説明変数とする回帰分析をおこなう。特に、現在の生活満足度のクロス集計では暮らし方との関係性がつかめなかったため、他の変数を統制した上での暮らし方の影響を確認するとともに、どのような要因が現在の生活満足度と高齢期の自宅での一人暮らし意向に影響を与えているのか

を明らかにする。

説明変数は、2節で示した休日の過ごし方のロジスティック回帰分析(図表 4-6)を基本として、これまでのクロス集計の検討の結果から、下記の図表 4-23の変数を加えて分析を行う。

図表 4-23 回帰分析に使用する変数の得点化変数とダミー変数

得点化変数		
	得点範囲	得点付け
生活満足度得点	1～4	満足度の最も高いほうを4点(生活満足度の分析では被説明変数、高齢期の住まい方の分析では説明変数として使用)
主観的健康状態得点	1～4	最も良好なほうを4点
精神的健康状態得点	2～6	下記の2つの質問の合成変数、最も良好なほうを6点。「気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりする」「どうも物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがする」
ダミー変数		
	カテゴリ数(基準を含)	基準カテゴリ
親しくしている友人多寡	3	多いほう
入院・介護世話してくれる人	2	いない
一人暮らし継続意向	3	続けたくない
現在の区定住意向	3	続けたくない
交際相手との出会いの場の提供希望	2	希望なし
休日過ごし方	4	外で友人・家族
高齢期の暮らし方意向	3	同居等(高齢期の暮らし方分析の被説明変数として)

(1) 生活満足度

図表 4-24 生活満足度の重回帰分析 一人で過ごすことの影響

	B	ベータ
女性ダミー	.153	.086 ***
中学卒業時の居住地 (基準：23区)		
東京圏郊外部	-.078	-.037
地方圏	-.085	-.048 +
満年齢	-.003	-.029
教育年数	.014	.029
従業上の地位 (基準：正規雇用)		
役員、正規管理職	-.050	-.022
非正規雇用	-.132	-.059 **
自営業その他	.073	.023
無業	-.052	-.016
年収 (中央値換算)	.001	.261 ***
配偶関係 (基準：既婚・事実婚)		
未婚	.055	.027
離死別	.051	.023
現在の区居住年数中央値換算	-.004	-.049 *
一人暮らし年数中央値換算	-.004	-.041 +
居住形態 (基準：賃貸)		
持ち家・分譲	.255	.129 ***
団地等	.122	.023
親しくしている友人多寡 (基準：多いほう)		
少ないほう	-.104	-.053 *
いない	-.200	-.058 **
入院・介護世話してくれる人ダミー	.122	.054 **
主観的健康状態得点	.193	.141 ***
精神的健康状態得点	.154	.208 ***
一人暮らし意向 (基準：続けたくない)		
続けたい	.342	.186 ***
わからない	.149	.083 **
現在の区定住意向 (基準：続けたくない)		
続けたい	.234	.127 ***
わからない	.097	.050
交際相手との出会いの場の提供希望ダミー	-.135	-.056 **
休日過ごし方 (基準：外で友人・家族)		
家で一人	.105	.058 *
外で一人	.079	.035
家で友人・家族と	.108	.027
定数	.396	+
調整R ²		.308 ***
分析度数 (n)		(2134)

(+ P<.10, * P<.05, ** P<.01, *** P<.001)

図表4-24は、生活満足度得点を被説明変数とした重回帰分析の結果である。表の上から順に、属性要因から、有意水準5%未満で影響があるものを列挙していくと、女性のほうが、非正規雇用より正規雇用のほうが、年収が高いほうが、現在の区への居住年数が短いほうが、賃貸より持ち家・分譲のほうが、より生活に満足している傾向がある。本報告書の第3章で行っている属性の重回帰分析と比べ、中学卒業時の居住地(出身地)の影響がなくなっている。これは居住形態と交際があるため、居住形態をモデルから除外すると、第3章と同様、中学卒業時の居住地(出身地)の影響がでてくる。属性要因の中では、標準化係数のベータが最も高いのは年収、次が持ち家・分譲となっている。

続けて、属性以外の要因を表の上から順に、有意水準5%未満で影響があるものを列挙していくと、親しくしている友人「少ないほう」「いない」より「多いほう」が、入院・介護世話してくれる人いるほうが、主観的健康状態得点、精神的健康状態得点とも高いほうが、一人暮らしを「続けたくない」より「続けたい」「わからない」のほうが、現在の区定住を「続けたくない」より「続けたい」ほうが、交際相手との出会いの場の提供希望がないほうが、生活満足度が高い傾向がみられる。「交際相手との出会いの場の提供希望ダミー」の変数は、交際・結婚願望の指標として捉えると、交際・結婚願望がない人のほうが現在の生活に満足し、願望のある人のほうが満足していない傾向があることになる。これらの中で、標準化係数のベータが最も高いのは、精神的健康、次に、一人暮らし継続意向の「続けたくない」に対する「続けたい」、次に、主観的健康状態である。

社会関係要因は、これまでの社会学等の先行研究が示すように、社会関係が充実しているほうが、サポートネットワークのあるほうが、生活満足度が高い傾向がある。現在の区での暮らし、一人暮らしを続けたいと思っているほうが満足している。これらは満足しているがゆえに、変える必要がないという因果関係が逆であると考えた方がよいかもしれない。

肝心の休日の過ごし方は、「外で友人・家族」よりも「家で一人」のほうが満足している傾向がある。クロス集計では男性ではむしろ「家で一人」のほうが不満の割合が高いようにみえたが、これらの変数を統制した上での単独の影響があるといえる。「家で一人」以外の過ごし方は満足度に影響がない。ただし、標準化係数のベータは.058と小さく、ベータの絶対値は「親しくしている友人多寡」「入院・介護世話してくれる人」「交際相手との出会いの場の提供」などの社会関係要因とほぼ同じくらいの影響力である。

社会関係要因、継続居住要因で統制した上でも、「家で一人」が独立した影響として出てくるといえることは、「家で一人」で過ごすということ自体、これらで説明できない意味を生活満足度に対しては持っている。つまり、「家で一人」で過ごすことはそれだけで、生活の満足度をもたらしているといえる。

(2) 高齢期の暮らし方意向

図表4-25 高齢期の暮らし方意向の多項ロジスティック回帰分析 一人で過ごすことの影響

	(基準：同居等)			
	自宅で一人		わからない	
	B	Exp(B)	B	Exp(B)
女性ダミー	-.767	.464 ***	-.432	.649 **
中学卒業時の居住地 (基準：23区)				
東京圏郊外部	-.111	.895	.062	1.064
地方圏	-.342	.710 *	-.143	.867
満年齢	.030	1.031 **	.010	1.010
教育年数	-.029	.972	-.071	.932 *
従業上の地位 (基準：正規雇用)				
役員、正規管理職	-.030	.971	.023	1.024
非正規雇用	.267	1.306	-.013	.987
自営業その他	.136	1.145	-.114	.892
無業	.217	1.243	-.089	.914
年収 (中央値換算)	.000	1.000	-.001	.999 *
配偶関係 (基準：既婚・事実婚)				
未婚	.924	2.519 **	.399	1.490
離死別	1.187	3.278 ***	.326	1.386
現在の区居住年数中央値換算	.002	1.002	.004	1.004
一人暮らし年数中央値換算	.007	1.007	.006	1.006
居住形態 (基準：賃貸)				
持ち家・分譲	.482	1.619 ***	-.079	.925
団地等	-.191	.826	-.848	.428 *
親しくしている友人多寡 (基準：多いほう)				
少ないほう	.594	1.811 ***	.246	1.279
いない	1.087	2.964 ***	.635	1.887 *
入院・介護世話してくれる人ダミー	-.536	.585 ***	-.607	.545 ***
主観的健康状態得点	.049	1.050	.074	1.077
精神的健康状態得点	-.003	.997	-.085	.919
一人暮らし意向 (基準：続けたくない)				
続けたい	2.061	7.857 ***	.519	1.680 **
わからない	.938	2.555 ***	.816	2.262 ***
現在の区定住意向 (基準：続けたくない)				
続けたい	.274	1.315	.527	1.695 *
わからない	-.005	.995	.619	1.857 *
交際相手との出会いの場の提供希望ダミー	-.343	.709 *	-.071	.931
生活満足度得点	.128	1.137 +	.063	1.065
休日過ごし方 (基準：外で友人・家族)				
家で一人	.400	1.492 *	.189	1.208
外で一人	.129	1.138	-.003	.997
家で友人・家族と	-.111	.895	-.493	.611
定数	-3.985	***	-.600	
疑似R ² (Nagelkerke)		.284		
モデルχ ²		607.621		
分析度数 (n)		(2104)		

(+ P<.10, * P<.05, ** P<.01, *** P<.001)

図表4-25は、高齢期の暮らし方意向について「同居等」を基準とした多項ロジスティック回帰分析の結果である。「同居等」に対して、「自宅で一人」「わからない」の結果を表示しているが、まず本章の関心である「同居等」に対して「自宅で一人」の結果についてみていく。

表の上から順に、属性要因から、有意水準5%未満で影響があるものを列挙していくと、男性のほうが、地方圏より23区出身者のほうが、年齢が高いほうが、既婚・事実婚よりも未婚、離死別のほうが、賃貸より持ち家・分譲のほうが、「同居等」に対して「自宅で一人」とする傾向がみられる。ロジスティック回帰分析の効果量としてオッズ比 (Exp (B)) を表示しているが、最も大きいのは、既婚・事実婚に対しての離死別 (約3.3倍)、次が未婚 (約2.5倍)、その次が女子ダミーであるが、マイナスの効果なのでオッズ比の逆数をとると、約2.2倍で男性がより「自宅で一人」となる。

続けて、属性以外の要因を表の上から順に、有意水準5%未満で影響があるものを列挙していくと、親しくしている友人が「多いほう」より「少ないほう」「いない」が、入院・介護世話してくれる人がいないほうが (手段的サポートがないほうが)、一人暮らしを「続けたくない」より「続けたい」「わからない」のほうが、交際相手との出会いの場の提供希望がないほうが、生活満足度が高いほうが、「同居等」に対して「自宅で一人」とする傾向がみられる。これらの中で効果が大きいのは、一人暮らし意向の「続けたくない」に対して「続けたい」が約7.9倍で最も高く、親しくしている友人多寡の「多いほう」に対して「いない」が約3.0倍、「自宅で一人」となる。

一人暮らしを続けたいと思っている人ほど、高齢期も続けたいと思っているのはある程度予測できる結果である。社会関係要因は、結果を逆に読むと、社会関係が充実しているほうが、サポートネットワークのあるほうが、交際相手の出会いの場を望んでいる人のほうが、高齢期の暮らし方で同居等を望むと解釈できる。

休日の過ごし方は、「外で友人・家族」よりも「家で一人」のほうが、「同居等」に対して「自宅で一人」とする傾向がみられ、これらの変数を統制した上での単独の影響がある。「家で一人」以外の過ごし方は高齢期の住まい方に影響がない。ただし、オッズ比 (Exp (B)) は約1.5倍であるから、このモデル中では、マイナスの効果で逆数をとった場合の「地方圏」「交際相手との出会いの場」などの要因と同じくらいの影響でそれほど大きくはない。

生活満足度と同様、社会関係要因、継続居住希望要因、生活満足度得点で統制した上でも、「自宅で一人」が独立した影響として出てくる。つまり、「家で一人」で過ごすことはそれだけで、高齢期に自宅で一人で暮らすとライフスタイル志向しやすいということである。

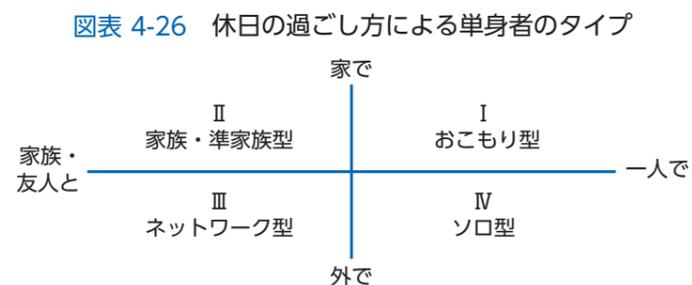
ちなみに、「同居等」に対して、「わからない」の結果については、「自宅で一人」と同じような結果になっている部分もあるが、「自宅で一人」で有意でなく、「わからない」だけで有意なものは、表の上から順にみていくと、教育年数が低いほど、年収が低いほど、賃貸より団地等の集合住宅のほうが、現在の区定住を「続けたくない」より「続けたい」、「わからない」のほうが、「同居等」に対して、「わからない」とする傾向がみられる。これらの要因から、現在の経済的な暮らしむきが芳しくなく、動くに動けない状況にある単身者が、高齢期の暮らし方に見通しが立たない結果、「わからない」と回答すると解釈することができる。

9. まとめと考察

本章の各節の検討によって様々な結果が得られたが、それら踏まえ、**図表4-26**のようなネーミングで、休日の過ごし方をもとにした単身者のライフスタイルを整理してみる。

まず、「家で一人」で過ごすタイプⅠは家から外に出ないという特徴から「おこもり型」、タイプⅡは、家でパートナーや家族と過ごすという点がはっきりしているので「家族・準家族型」、タイプⅢは家族もそうだが、家族以外の友人とのつきあいも多いのが特徴なので「ネットワーク型」、タイプⅣは、一人で外で活動するという点で「ソロ型」と名付けた。

まず先に、これまで詳しく扱ってこなかったⅡの「家族・準家族型」とⅢの「ネットワーク型」について述べる。



Ⅱの「家族・準家族型」は、パートナーとの関係性が顕著である。このタイプの未婚者・離死別者は、将来の結婚に移行する過渡的な形として現れている面と、必ずしも結婚を想定しない新しいタイプのパートナーシップの形との面と両方が含まれていると考えられる。本調査でみる限り、量的には多いタイプでなく、今後増加するとしたら後者のような、同性婚も含めたパートナーシップの多様化がすすむことで一定の存在感が出てくるタイプかもしれない。

Ⅲの「ネットワーク型」は、家族に加えて、家族以外の友人・知人とネットワークがあり、「何か新しいことをはじめようという気持ちになり」やすく、4つのタイプ中では最も家族・親族以外の他人と積極的に活動している。従来の独身貴族のような、大都市に住む単身者である利点を最大限活かして生活しているように見える。本調査では、男性よりも女性に多いが、このタイプの女性は、一人暮らし向けの住宅政策を求めている割合が高いことなどから、経済的・社会的に脆弱な立場である女性が大都市で単身として暮らしていく際の生活戦略としての側面が強いのかもしれない。

Ⅳの「ソロ型」は、一人で好きな場所へ行き、一人で好きなことをして、自身にとって有意義な時間を過ごすという点で特徴がある。中には、自宅とパチンコ店やギャンブル場・施設とを往復するというⅠの「おこもり型」の亜種のような面も含まれている可能性がある。他方、近所のスポーツジムなどのスポーツ施設に出かけ、そこで定期的に運動していたり、それゆえにか、精神的・身体的に健康状態も悪くない。女性は図書館、コミュニティーセンターなどの公共施設も活用したりしている。また、女性は友人・知人の数は少ないが、家族や職場・学校時代の友人と交流はある。あえて休日は一人で過ごしているようにもみえ、現代的な新しいライフスタイルといえる側面もある。ただ、Ⅲの「ネットワーク型」と同様、女性で一人暮らし向けの住宅政策を求めている割合が高い。いっぽうで、特に男性は35-49歳で出会いや結婚相手を求めており、「寂しいと感じることが多い」が4つのタイプの中で最も割合が高い。相手が見つければⅡの「家族・準家族型」に移行するような過渡的な形として現れている側面もある。この「ソロ型」も、数は決して多くないが、男女差もあり、いくつかの異なったライフスタイルが混在していると考えられる。

Ⅰの「おこもり型」は、どの分析においても傾向としては、社会的孤立によるものとみられる要因が目立つ。低学歴、低年収、無業、非23区出身者、友人・知人少ない、電話やインターネットでも交流していない、サポートネットワークが弱く、精神的にも身体的にもあまり良くない傾向があるなど、列挙すれば、何一つ社会的に望ましいとされることはなく、この点では単身者の「役割のない個人」として生きる負の側面が出てきているといえる。

「おこもり型」は、全体の半数以上を占めており、分析はあくまでも他のタイプと比較しての特徴となるため、すべてがそうした単身者であるわけではないし、多様性があることもわかったが、社会的に孤立している、その傾向のある人が一定数含まれていることは間違いなし、孤立するリスクが高いタイプであるといえる。

他方、「おこもり型」は、生活に満足しており、高齢期も自宅で一人で暮らしていきたい単身者でもあり、暮らしの面で「自立した個人」として生きる側

面が強いといえる。よって、この意味で「おこもり型」として生きていくには、「役割のない個人」としての脆弱さや危うさ（リスク）をカバーできるような条件、いわば社会的に「一人で生きられる能力」が絶対的条件であり、それが失われれば、ふだんは大都市の摩天楼によって不可視化されている「役割のない個人」として生きる負の側面が表面化し、場合によっては深刻化すると考えられる。

また、Ⅳの「ソロ型」と同様に、男女差があり、女性は友人・知人の人数はⅢの「ネットワーク型」より少ないが、家族や職場・学校自体の友人との交流はあり、男性ほど孤立しているようには見えない点と、若い男性は出会いや結婚相手を求めており、相手が見つければⅡの「家族・準家族型」に移行するような過渡的な形として現れている側面もある点では、Ⅳの「ソロ型」とも共通している。

単身者のライフスタイルの過渡期としての側面は、長寿化、晩婚化・未婚化などによるライフコースの長期化にともなう青年期のモラトリアム期間の延長によって生じている。特に男性については、第3章でも述べられているように、性別役割分業に基づいた家族の中での稼得役割中心のライフスタイル以外に、男性のライフスタイルが確立しておらず、パートナーを得て結婚するまでのモラトリアムのまま時間が過ぎている状態とみることもできる。

他方、孤立するでも、群れるわけでもなく、「自立した個人」として「役割なき世界」を生きるといった新しい単身者のライフスタイルを「一人で過ごす」タイプに見出すとすれば、どちらかといえば女性のほうにそうした傾向があるといえ、その点ではネットワーク型とは別の形の女性の生活戦略なのかもしれない。

さらに、回帰分析で明らかになったように、「家で一人」で過ごすことは、生活満足を満たすことや高齢期の自宅での一人住まいを希望することに単独の影響を与えていることがわかった。けして大きい効果でないので、今後の研究によって他の要因で説明されてしまうかもしれないが、少なくとも本研究において主要な属性要因、社会関係要因等、考えられうる様々な要因で統制しても効果が残ることは興味深い。つまり、「家で一人」過ごすことじたいが他で説明できない意味をもっているということであり、新しい単身者のライフスタイルの確立の兆しがここに現れているのかもしれない。もしそうだとすると（そうでないとしても）、「家で一人」過ごすことで生活の満足が満たされ、高齢になっても自宅で一人で過ごしたいと希望している「おこもり型」の単身者に対して、外野から社会的な孤立のリスクを喧伝したとしても、これまでの生活スタイルを急に変えるようにも思えない。

社会学的にみれば、Z.バウマン⁵が指摘するように、社会の個人化はますます

すすみ、地域や職場・家族といった、近代において安全強固だった関係性は失われていく（「液状化する近代」）。その代わりになるものとして考えられているのは、家族の絆、地縁や血縁のような強固な必然的なものでなく、偶然性の支配する中で、たまたま遭遇した共感する考え方や共通の目的・目標を通してゆるやかに繋がるネットワークとされる⁶。つまり、「自立した個人」のあり方を尊重しつつ、東京23区という魅力ある空間の特性を活かした、ゆるやかな社会的なネットワークへの参画を促すしか方策はないと考えられる。

単身者のライフスタイルの過渡期の側面も含め、もはや、東京23区では「おこもり型」と「ソロ型」の単身者が主流であって、そうした志向の単身者を支えていくような都市政策が求められているといえよう。

本調査からは示唆される点として、第1に地域活動である。単身者の7～8割は地域活動をしていないが、女性35-49歳の「おこもり型」も「ソロ型」も「問題意識や関心を持つなど自分の意思」があれば地域活動のきっかけになると考えている。また、女性35-49歳の「ソロ型」と女性50-64歳の「おこもり型」と「ソロ型」も、「区の広報誌やホームページなどからの情報」がきっかけになると答えている。女性については、問題意識や関心を喚起できれば、あるいは区の広報誌やホームページなどからうまく情報発信できれば（単身者向けの情報発信を工夫する、単身者向けに情報を組み直す等）、女性の「おこもり型」・「ソロ型」の単身者は地域活動への参画を促すことができるかもしれない。ただし、男性には女性ほど効果がなさそうではある。

第2に、経済的な側面では後述する住宅政策の他に、メンタル面での支援施策もあげられる。「おこもり型」は、「気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりする」や「どうも物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがする」の割合が高い傾向がみられた。メンタル面が不調ゆえ家で一人で過ごしているとも考えられる。本稿の分析から休日の過ごし方とメンタル面との間の因果関係はわからないが、相関関係があることがわかった。メンタル面での不調は働くことに直結する問題であり、それが原因でいったん職場をやめてしまうと、家族の支援がなければ、経済的に困窮してしまい、質のよい雇用の再就職もままならない。働いているときは、職場でのメンタル支援が利用できるが、無職になるとこれが利用できない。地域の福祉メニューへの切り替えがうまくいくように、地域でのメンタルサポート体制について情報発信を積極的に行う必要がある。

第3に、困ったことや区政に求める単身者向けの施策についてである。「お

5 Bauman, Zygmunt, 2000, *Liquid Modernity*, Polity Press (= 森田典正2001訳『リキッド・モダニティ：液状化する社会』大月書店)

6 荒川和久, 2017, 『超ソロ社会：独身大国日本の衝撃』PHP新書

こもり型」・「ソロ型」とも「病気になったときに身の回りの世話をしてくれる人がいない」「人との会話が少ない」という悩みが多い。前者は手段的サポートの結果とも整合的で、実際にそういう人がいないから困っているといえる。また、タイプにかかわらず、区政に求める取り組みとして「病気や入院時などに身の回りの世話をしてくれるサービス」は第1位にあげられている。

さらに、さきほども指摘したように、男性35-49歳で「おこもり型」と「ソロ型」、女性35-49歳も「ソロ型」と「ネットワーク型」で「結婚・交際相手との出会いの場の提供」を求める割合が高いこと、さらに、女性35-49歳の「ソロ型」と「ネットワーク型」では、単身者向けの住宅政策を求める割合も高いことなど、単身者に特徴的なニーズが存在する。こうしたニーズを市場原理に基づいた解決に求めるだけでなく、東京23区という大都市空間の特性を活かし、「自立した個人」として、ゆるやかな社会的ネットワークへの参画を促すというような政策、文化・スポーツ政策等を含めて総合的に模索していく必要がある。

以上のように、社会学的立場からは、他人と何らかの形で繋がることを奨励せざるを得ない。しかし、一度繋がってしまえば、他人とうまく距離をとることが難しかったり、常に他人と繋がっていることが求められる煩わしさはある。東京23区のような大都市は、何でもできる状況ではあるが、あえて「何もしない」自由さもある。何もしなくても誰からも干渉されることない、中世のドイツの諺のような「都市の空気は自由にする」を「おこもり型」は満喫しているのかもしれない。こうした他人と繋がりから一歩身を引いているような単身者はどうすればよいのだろうか。実際にこうした単身者は本調査の結果からみても少なくないように見える。

さきほど紹介したZ.バウマンの「液状化する近代」においては、他者とゆるやかに繋がることは、目に見える他人と繋がることだけを意味しない。現実の世界でもネットの世界でも、目に見えない他者と目に見えない形で繋がることも含まれる。「はじめに」でも述べたように、壮年期を単身者として生きることは、働いて生きることであり、それによって生計を維持し、自己実現を図り、社会的役割を実現することでもある。仕事上の役割を果たすことは、クライアントなどの目に見える誰か（他人）に対する役割だけを果たしているのではなく、目に見えない誰か（他者）の役にも立っている。つまり、人間は社会の中で生きていく限り、目に見える他人とともにあるだけでなく、常に目に見えない他者のためにある存在としても存在している。例えば、私たちは働いて、東京都と居住区に対して住民税を支払っている。その税金は自分や身近な他人のためだけでなく、見知らぬ地域の誰か（他者）のために役に立っている。あるいは、地域で買い物すれば、ふだん地域と関わりがまったくなく見知らぬ人ば

かりの地域（他者）の経済の活性化にいくばくかの貢献をしている。

大都市で一人で過ごす単身者にとって、「役割なき個人」としてだけで生きるのではなく、自らの存在を積極的肯定して、「自立した個人」として、見える地域で見えない他者に貢献するという、地域や社会（他者）との連帯を保ちながら（それがインターネットを通じたものでもよいし、むしろそのほうが可能性が開けているかもしれない）、目には見えない他者への「役割を自覚した個人」として生きることが、偶然遭遇するかもしれない見知らぬ他人とのゆるやかな繋がりへの入り口になるかもしれない。つまり、常に「他人とともにある」（閉じられた私的な・親密的な・共同的な）存在としてよりも「他者のためにある」（第三者に開かれた公共的な）存在⁷を意識して生きていくことが、単身者が大都市で一人過ごすことの現代的な意味ではないだろうか。

そうした、他人と繋がってなくても、他者との連帯感をもち「役割を自覚した自立した個人」として、「他者のためにある」存在として生きる「見知らぬ」存在としての単身者を排除せず、包摂するような社会システムの構築がコロナ禍の中では、単身者向けとしてだけでなく、社会全体の問題として求められているともいえる。

7 中島正男, 2009, 『バウマン社会理論の射程：ポストモダニティの倫理』 青弓社

参考文献

- 荒川和久, 2017, 『超ソロ社会：独身大国日本の衝撃』 PHP新書.
- Bauman, Zygmunt, 2000, *Liquid Modernity*, Polity Press (= 森田典正2001訳 『リキッド・モダニティ：液状化する社会』 大月書店).
- シチズン時計株式会社編, 2016, 「調査概要 独身ビジネスパーソンの休日時間」 (<https://www.citizen.co.jp/research/time/20161122/outline.html> 2020年11月1日閲覧).
- Klinenberg, Eric, 2012, *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*, NY: Penguin Press (= 白川貴子訳, 2014, 『シングルтон ひとりで生きる!』 鳥影社).
- 久我尚子, 2018, 「増えゆく単身世帯と消費生活の特徴」 『統計』 69(4), 14-19.
- 三輪哲, 2019, 「中年単身層における生活様式と意識にみられるジェンダー差」 『家族社会学研究』 31(2), 160-171.
- 村山陽・長谷部雅美・高橋知也・小林江里香, 2019, 「首都圏に居住する単身世帯の中高年齢者における近隣との世代間交流の必要性の認識：同居世帯の中高年齢者との比較から」 『日本世代間交流学会誌』 9(1), 3-11.
- 中島正男, 2009, 『バウマン社会理論の射程：ポストモダニティの倫理』 青弓社.
- 野本美奈子, 2000, 「Capacity to Be Alone の逆説性と多重性に関する研究：＜一人である能力尺度＞精緻化の試み」 『大阪大学教育学年報』 5, 125-137.
- 尾高邦雄, 1953, 『新稿 職業社会学』 福村書店.
- 田中喜行・東雄大・勇上和史, 2020, 「労働市場＜東京＞の特徴」 『日本労働研究雑誌』 718, 4-17.
- 園部雅久, 2014, 『再魔術化する都市の社会学：空間概念・公共性・消費主義』 ミネルヴァ書房.
- Winnicott, D. W., 1958, "The Capacity to be Alone", *In The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, London: Hogarth Press, 29-36 (= 牛島定信訳, 1977, 『一人でいられる能力—情緒発達の精神分析理論』 岩崎学術出版社, 21-31).