

超ソロ社会の到来と シニアの自律を目指して

2023.12.21

A Y S A 西部部会 北見幹治

話の内容

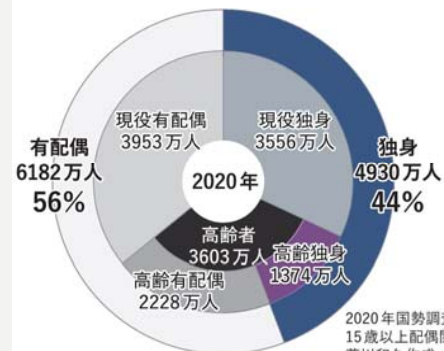
1. 超ソロ（単身・独身）社会の到来
2. 少子化問題（少子化が加速する理由）
3. なぜ、男女未婚化（独身）は増えるのか？
 - a. 結婚できない理由（2つのケース）
 - b. 結婚を必要としない理由
4. シニアに関わる2025年と2040年問題
5. シニアの自律を目指して（金・筋・近）

1 超ソロ（単身・独身）社会の到来

これからの日本社会はどうなるのか。

「将来の日本は人口の半分が単身・独身者となる超ソロ社会になる。」

図表1 高齢者より独身者のほうが多い日本

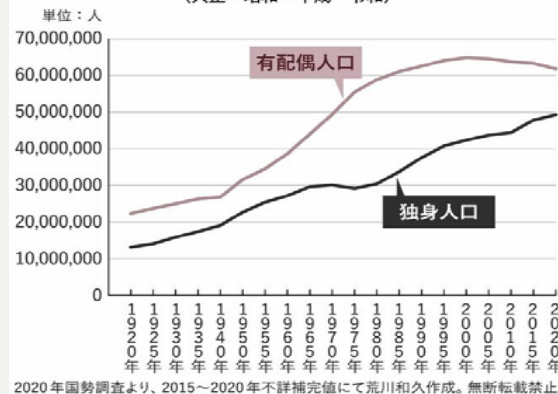


65歳以上の高齢人口は約3600万人である。

全独身人口を割り出すと、約4930万人になる。

高齢人口より独身人口が多い「超独身国家」となる

図表2 国勢調査 有配偶人口と独身人口長期推移 (大正～昭和～平成～令和)



有配偶人口が2000年をピークに減少しているのとは対照的に、独身人口は1980年代から急速に増加している。

若い未婚人口の増加だけでなく、長寿化による高齢独身の増加もある。

世界人口（現在 = 80 億人）

2100年の人口予想・・・70億人

人口減少のサイクル



- (1) 多産多死
- (2) 多産少子
- (3) 小産少死
- (4) **小産多死**

・社人研の推計によれば、今まで長生きしてきた高齢者たちが毎年150万人以上50年連続で死んでいく多死時代に入ります。**日本の出生は今後も最大で年間約80万人程度だとするならば、2100年には日本の人口は今の半分に減るだろう。**

➡ ソロ社会へと

ソロ社会

（若い未婚人口の増加と長寿化による高齢独身増）

単身独身が増え、独身世帯が増える。

生涯未婚率（50歳時未婚率）：男性が28.3%、女性17.8%

- ・未婚化、少母化、高齢者の多死化という3つの要素によって「ソロ社会」は避けられない現実となる。まさに社会の個人化である

「ソロ・パンデミック」???

- ・これはある意味では「パンデミック」と言えるかもしれない。2020年春に、瞬く間に全世界に感染爆発したコロナウイルスとは違い、長い世代時間をかけて、徐々に広がっていく「ソロ・パンデミック」というものかもしれない

6

② 少子化問題

少子化問題は興るべくして起こった

失われた30年（激変した日本人のライフスタイル）

少子化が加速する理由

- ① 少子化ではなく、少母化
- ② 女性の幸福度の低下
- ③ 子育て金銭的負担が過大



7

理由① 少子化ではなく、少母化である」

今、国会では子育て支援策に関する議論が交わされている。

岸田首相の掲げる「異次元の少子化対策」・・・過去の少子化対策の延長

- (1) 児童手当など経済的支援の強化、
- (2) 学童保育や病児保育、産後ケアなどの支援拡充、
- (3) 働き方改革の推進

- ・子育て支援は少子化があろうとなかろうと常時やるべきものであり、未来を担う子どもたちに投資をするのは重要。

- ・現在の母親が決して子どもを出産していないわけではない。今でも結婚した夫婦は2人以上の子どもを産んでいる。

「子育て支援」しても子どもは増えない

- ・出生数が減る直接の原因（少母化）

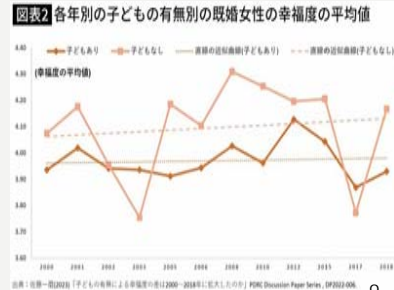
- (1) 子を産む対象である49歳以下の女性の絶対人口の減少
- (2) 未婚化で結婚する女性の数が減っている

8

理由② 子持ち女性の幸福度の低下？

(アンケート調査結果)

図表1：子どもを持つ既婚女性と子どもを持たない既婚女性の幸福度の平均値
 図表2：子どもの有無別の既婚女性の幸福度の平均値



理由③ 子育ての金銭的負担が過大

- 日本ではこれまでさまざまな少子化対策が実施されており、育児・就業環境は以前より改善されている。しかし、子どもを持つ女性の幸福度が低下するという傾向は、変わっていない。
- 子どもの存在は、親の幸福度を高めると考えられる反面、子どもを持つことによって夫婦関係、お金、働き方、時間の使い方等が変化し、それによって発生する負担の方が大きく、「子どもを持つことのコストの方が大きくなりすぎている」というのが幸福度の低下につながっている。子どもを持つことによって女性の幸福度が低下する一番の原因は、ズバリお金です。



子育ての金銭的負担が過大であり、これが解消されれば、子どもを持つことの幸福度へのプラスの効果が顕在化すると考えられる。

③ なぜ、未婚化(独身男女)は増加するのか？

A. 若者が結婚できない理由

B. 結婚が必要でない理由

C f. 若者が夢や希望を持つためには

A. 「若者が結婚できない本当の理由」

- 「若者が若者のうちに結婚できない」深刻さ
 可処分所得は25年前よりも下がっている
 長い「若者いじめ」で婚姻数が増えない
 お金がなければ生きる意欲すらわからない
- 「晩婚化」説
 結婚相手とは25歳までに出会っている事実
 男性は40歳、女性は38歳を超えると絶望的



【女性の結婚適齢期の含意】

「クリスマスケーキ」だった結婚適齢期は「年越しそば」に

若者が結婚できない理由

① 経済環境（可処分所得の減少）

図表2 可処分所得推移 20代と現役世代全体



国税庁の令和3年分 民間給与実態統計調査

1996年の可処分所得は281万円と比較、25年も前の20代より減少。

- 2021年の全体の平均給与：（40歳の平均値）
443万円
- 2021年の年間可処分所得：<29歳以下の世帯主>
272万円

（半分以上が300万円以下）

若者が結婚できない理由

② 長い「若者いじめ」で婚姻数が増えない

- 特に若者たちは、**就職氷河期**といわれた1990年代後半から2000年代前半にかけてと、**リーマンショック**後に大きなふたつの減少の大きな波を受けている。
- この期間に、可処分所得があがらなかった世代は、現在の45歳以上の生涯未婚率対象年齢となっている。
- 平均給与があがっても**可処分所得だけが減る理由**は、**直接税と社会保障費負担の増額**によるため。（この25年間に、20代の若者は天引きされる負担が1996年の約63万円から約102万円と1.6倍増になっている）
- 2014年以降、全体と同様に上昇し始めているが、90年代から2010年代前半にかけての**長い「若者いじめ」が現在の婚姻数減少と無関係**とはいえない。

若者が結婚できない理由

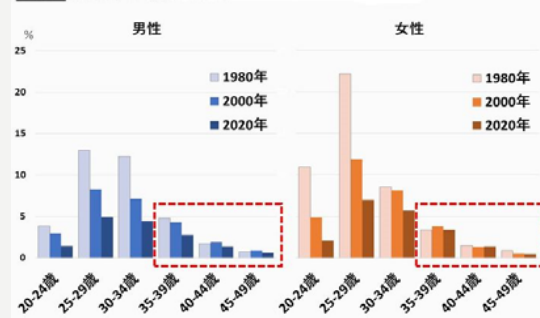
③ お金がなければ生きる意欲すらわかない

- 当然、結婚は経済問題だけではない。お金がなければ、結婚や恋愛どころか、何かしらの行動をしようという意欲すらわなくなる。
- 若者が若者のうちに結婚できる環境がなければ、それは「晩婚化」ではなく「諦婚化」していく。
- 少子化対策に関連する国の予算化よりも、その前提である婚姻増、結婚を希望する若者の実情への寄り添い方が少ないのではないかと？（若者の結婚が増えなければ子どもは生まれない）
- 社会へのスタートを切ったばかりの若者にまた苦勞を強いる体制については見直しが必要なのでは？

備考：学生時代の奨学支援金の返済義務も大きな負担になっていることもある

(2) 「晩婚化」説について

図表1 対未婚人口初婚率推移



国勢調査（2015-2020は不詳補充値使用）及び人口動態調査の初婚同士の婚姻数にて荒川和久作成。無断転載禁止。

初婚達成率とは、当該年齢ごとに初婚数を未婚人口で割ったもの

- 初婚達成率の激変
男性は25～34歳、
女性は25～29歳
- 90年代から2010年代の「若者いじめ」が、現在の婚姻数減少と無関係ではない
- 晩婚化しているかといえそうでもない。

男性は40歳、女性は38歳を超えると絶望的

- ・因みに、結婚可能性が5%以下になる限界結婚年齢を算出したところ、男性40.0歳、女性37.6歳であった。この年齢までに初婚していなければ、データ上はほぼ結婚は無理であることになる。
- ・出会い年齢から逆算すれば、大卒で就職して2~3年以内に将来の結婚相手と出会っていないと、20代のうちに結婚することは難しいということになる。20~30代で「結婚したいのにできない」という不本意未婚は4割も存在する。
- ・半分以上が結婚している20代のうちに結婚できないのであれば、その後タイミングを逸し、「もう結婚する必要ないかな」と不本意のまま「結婚を諦める」ことにもつながる。

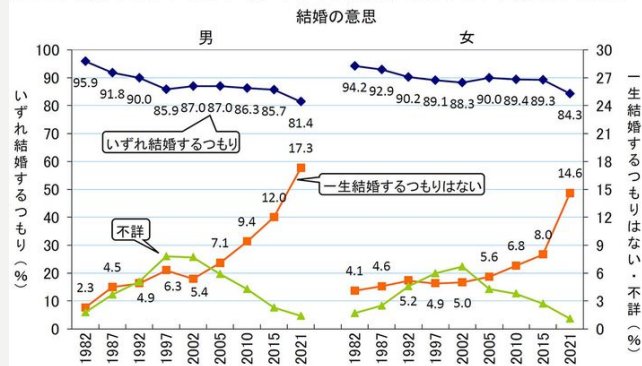
「晩婚化」ではなく「諦婚化」

B. そもそも結婚する気がない人 「結婚が必要でない理由」

- ①「一生結婚するつもりはない」率が男女で急増
- ②専業主婦志向からキャリアウーマン志向へと大転換
- ③女性の男性に対する女性意識の変容
特に、イケメン・イクメン型男性に志向

そもそも「一生結婚するつもりはない」率が男女で急増

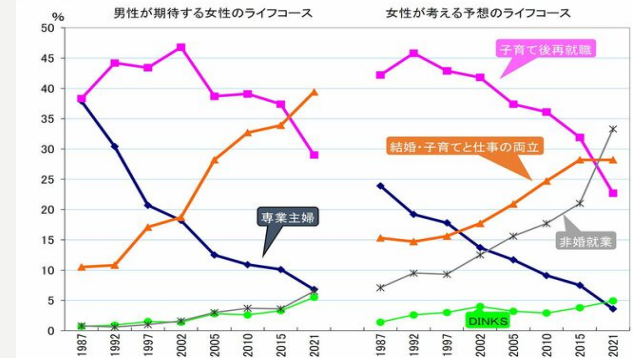
図表1 結婚できないではなく、そもそも結婚する気のない独身男女の急増



(注)対象者は未婚者(18~34歳)

専業主婦志向からキャリアウーマン志向へと大転換

図表2 専業主婦志向は男女とも少数派、そして結婚しないで就業継続が女性の首位に



(注)専業主婦(結婚または出産の後は仕事をもたない)、DINKS(結婚後子供を持たず仕事)。女性の予想は「実際なりそうだと考える」コース。調査対象は独身者(未婚の男女18~34歳)。(資料)社会保障・人口問題研究所「出生動向基本調査(独身者調査)」

若者が夢や希望をもつための変革

- 1. 教育の重視：**
質の高い教育を提供し、若者たちが自分の興味や才能を発見できるような環境を整えることが重要。将来の可能性を広げるために、柔軟な教育制度や職業訓練プログラムの検討。
- 2. 働き方改革：**
ワークライフバランスを改善し、働き手に柔軟な働き方を提供することで、結婚や子育てとの両立がしやすくなる。労働環境の改善が、若者たちに将来への希望をもたらす。
- 3. 社会の価値観の変革：**
伝統的な価値観にとらわれず、多様なライフスタイルや価値観を尊重する社会を築くことが大切。結婚や家庭だけでなく他の生き方にも理解と尊重が必要。
- 4. コミュニケーションスキルの強化：**
リーダーシップ、協力、コミュニケーション能力など、将来に必要なスキルを育成するためのプログラムや機会を提供する。

これらの変革が社会全体で進むことで、若者たちがより良い未来を見据え、夢や希望を持つことができる

21

4 シニアに関する 2025年および2040年問題

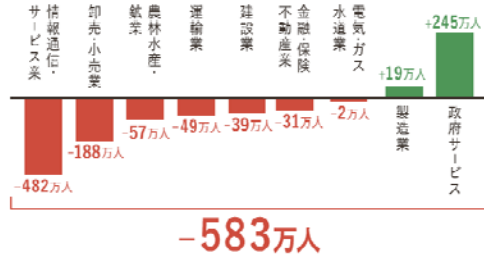


22

「2025問題」

人口と労働力人口の減少

労働力不足は2025年に583万人に



労働力が減ると経済成長率が鈍化し、税収も下がる。

国民を支える社会保険費が不足し、さまざまな問題が発生する。

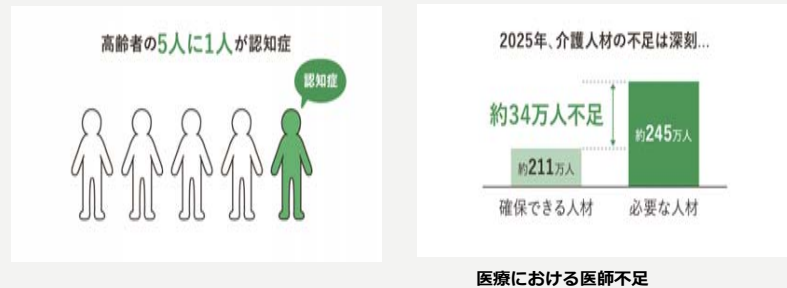
日本の社会保障制度は、“現役世代”が負担して、高齢者を支える構図になっているので、超高齢社会の到来における影響は深刻になる。

23

「医療業界」

医師や看護師の人手不足は深刻

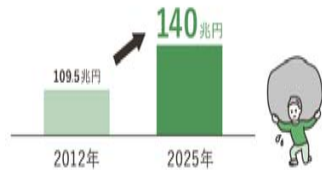
医療や介護サービスの利用が急増する中、病院や医師の数が減少傾向にあり、**医師や看護師の人手不足**が深刻になっている。



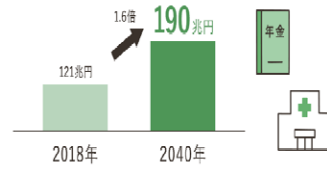
24

社会保障費の増大

2025年 社会保障費の見通し



2040年 社会保障費



- 2025年には、社会保障費が「総額140兆円」を超える見通しとなっており、支える現役世代が減少する中で、高齢者が増加する。**現役世代への負担は、ますます重くなる。**
- 年金においても受給金額の減少、支給年齢の引き上げなど、実質的に**年金制度が破綻**をむかえるとも言われている。

25

自治体の老朽化（都市とインフラ）

- 2040年には、空き家率が40%を超え、地方都市が衰退し、東京都の高齢化が増すといわれている。

約5軒に1軒は空き家に...



- また、高度成長期に整備した、道路・橋・下水道などのインフラが老朽化し、維持・管理費の増大が懸念されている。

26

●2040年問題の本質は高齢者の貧困化と孤独化

- ①**単身（おひとりさま）の貧しい高齢者**が増えること。
(超ソロ社会)
- ②**団塊ジュニア世代**は、就職氷河期世代（ロスジェネ世代）と重なるが、団塊の世代に比べて非正規雇用が多く、貯蓄が少ない、また予想される**年金の受給額も低く**なる。
- ③特に、**仕事中心だった男性たちが退職や熟年離婚、妻との死別などで孤立し、幸福を感じにくくなるのは他人事ではない**

27

地域コミュニティとの繋がりを大切に！！



地域包括ケアシステムとは、高齢者の暮らしを「地域」でサポートするためのシステム。政府は現在、介護サービスの主体を国から自治体へ移行しようとしている28

5 シニアの自律を目指して

シニアの幸福度とは

シニアの幸福は個々の人の価値観や好みによって異なり、身体的な健康から社会的なつながりまで様々な要素に影響されると言われている。

1. **健康とフィットネス:** 健康な体と活発な生活(適切な運動やバランスのとれた食事)
2. **社会的なつながり:** 友人や家族とのつながり(孤独感を減少)
3. **趣味や興味:** 趣味や興味を持つこと(余暇の活用と楽しさの充実感)
4. **経済的な安定:** 経済的(適切な老後の備えや生活費)な心配事が少ないこと。
5. **自己満足感と誇り:** 達成感や誇りを感じる。
6. **環境と住環境:** 快適で安全な住環境(自然環境やコミュニティの魅力も影響)

29

ソロ

シニア男性とシニア女性の幸福度の比較

- 子供や孫がいる場合の幸福度
 - 一人暮らしシニア男性: 必ずしも幸福につながっていない。
 - 一人暮らしシニア女性: 子供や孫の存在が幸福度アップの大きな要因(たとえ離れて暮らしていても)
- 友人の数
 - シニア女性: 幸福度が上がる
 - シニア男性: 友人の人数と幸福度の相関関係が低い。
友達の量よりも、質を求める傾向が男性にある
(なかでも学生時代からの友人がいるかどうか?)

シニア男性では、
子供や孫、友人の存在はあまり影響しない

30

ChatGPT

シニアの自律を目指して

高齢者ソロ社会や高齢難民の増加が予想される状況で、自律的な生活を続けるためには、以下の点に心掛けることが重要:

1. **健康管理と予防:**
 - 定期的な健康診断や医師の診察を受け、健康状態を把握する。
 - 適切な栄養を摂取し、適度な運動を心掛ける。
 - 予防接種や健康促進活動に参加する。
2. **社会との繋がり:**
 - 地域のコミュニティセンターやイベントに参加して、他の高齢者や地域の人々と交流する。
 - 趣味や興味を共有できるグループに参加し、新しい友達を作る。
 - 遠隔地に住む家族や友人とも定期的にコミュニケーションをとる。

31

3. **生活スキルの向上:**
 - 新しい技術やデジタルツールの使用方法を学び、便利なサービスや情報にアクセスする。
 - 車の運転や公共交通機関の利用など、移動手段を確保し、外出ができるようにする。
4. **住環境の整備:**
 - 安全で快適な住環境を整え、必要に応じて手すりや段差解消などのリフォームを行う。
 - 非常時に備えて、災害時の対策や緊急連絡先の確認をしておく。
5. **精神的な健康の維持:**
 - 趣味や興味を持ち、それに時間を割くことで精神的な充実感を得る。
 - ストレスや孤独感が溜まった場合は、専門家やサポートグループに相談する。
6. **経済的な計画:**
 - 年金や貯金の管理を確認し、予算を立てて生活する。
 - 適切な保険を検討し、将来の医療費や介護に備える。

これらの要素をバランスよく組み合わせることで、高齢者はより充実した自律した生活を送ることができる。地域社会や支援組織との協力も大切。

32

シニアにとって大切な「3つのキン」

「金 = 金銭」 「筋 = 健康」 「近 = 近所」

「金 = 金銭」：生活に必要なお金の管理すること。年金や貯蓄、投資などを上手に活用し、自分の生活スタイルに合わせた資産運用が必要

「筋 = 健康」：シニアにとって最も大切な要素の一つ。適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠を心がけることが重要。定期的な健康診断も忘れずに

「近 = 近所」：シニアにとって社会とのつながりを保つために不可欠。家族や友人との交流や、地域のイベントに参加して、充実した人生を送る。

33

おわりに

「80才の壁」を超えてからの生き方

- ・「人生100年時代」といわれるが、「80才の壁」を何とか超えた。
- ・80才台になると一部の人を除いて体力・気力は急変すると聞いている。次なる「90才の壁」が待ち受けている。
- ・悠々自適という時代ではないが、「シニアの自律」とは何かを見直し、第二の青春として謳歌できるよう「老春時代」を愉快地に生きたい。
- ・「前後際断」の禅言葉ではないが、今後「脳・筋力の老化」は必至なので、できないことを悔やまずに自分の好きなことを選択する。
- ・体力維持のための運動は不可欠であり、歩くことを継続する
- ・地域・若者との交流を続け、可能な範囲でチャレンジを続けたい。
- ・「生老病死」は人間の宿命。「不老長寿」の薬はない。
- ・いつの時期にソロ高齢者になるか判らないが、シニアとしての自覚を持って生きていく。

34

シニアとしての自覚（青春ではなく老春）

18歳と81歳の違い（笑点より）

- 道路を暴走するのが18才、逆走するのが81才。
- 心がもろいのが18才、骨がもろいのが81才。
- 偏差値が気になるのが18才、血糖値が気になるのが81才。
- 恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才。
- まだ何も知らないのが18才、もう何も覚えていないのが81才。
- 自分探しの旅をしているのが18才、
出かけたままわからなくなって皆が探しているのが81才。
- 「嵐」というと松本潤を思い出すのが18才、
鞍馬天狗の嵐勘十郎を思い出すのが81才。

35

ご清聴

有難うございました

36