

単世帯で住む
高齢者が感じるくらしの豊かさ
調査報告書

～豊かさの構造と別居する実子との関わり～

旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所
シニアライフ研究所

目次

1章 研究の背景 高齢者とそのくらし・住まい

はじめに	6
1-1 後期高齢者の状況	7
1-2 老後のすまいの希望	14

2章 シニアライフ研究所について

2-1 シニアライフ研究所とは	18
2-2 今回報告する調査の全体像	19

3章 後期高齢者への面談調査(自立高齢者向け賃貸住宅にて)

3-1 調査概要および対象者概要	22
3-2 面談調査から見えたこと	23
3-3 調査対象の自立高齢者向け賃貸住宅について.....	29

4章 高齢者を豊かに住まうこと調査結果報告

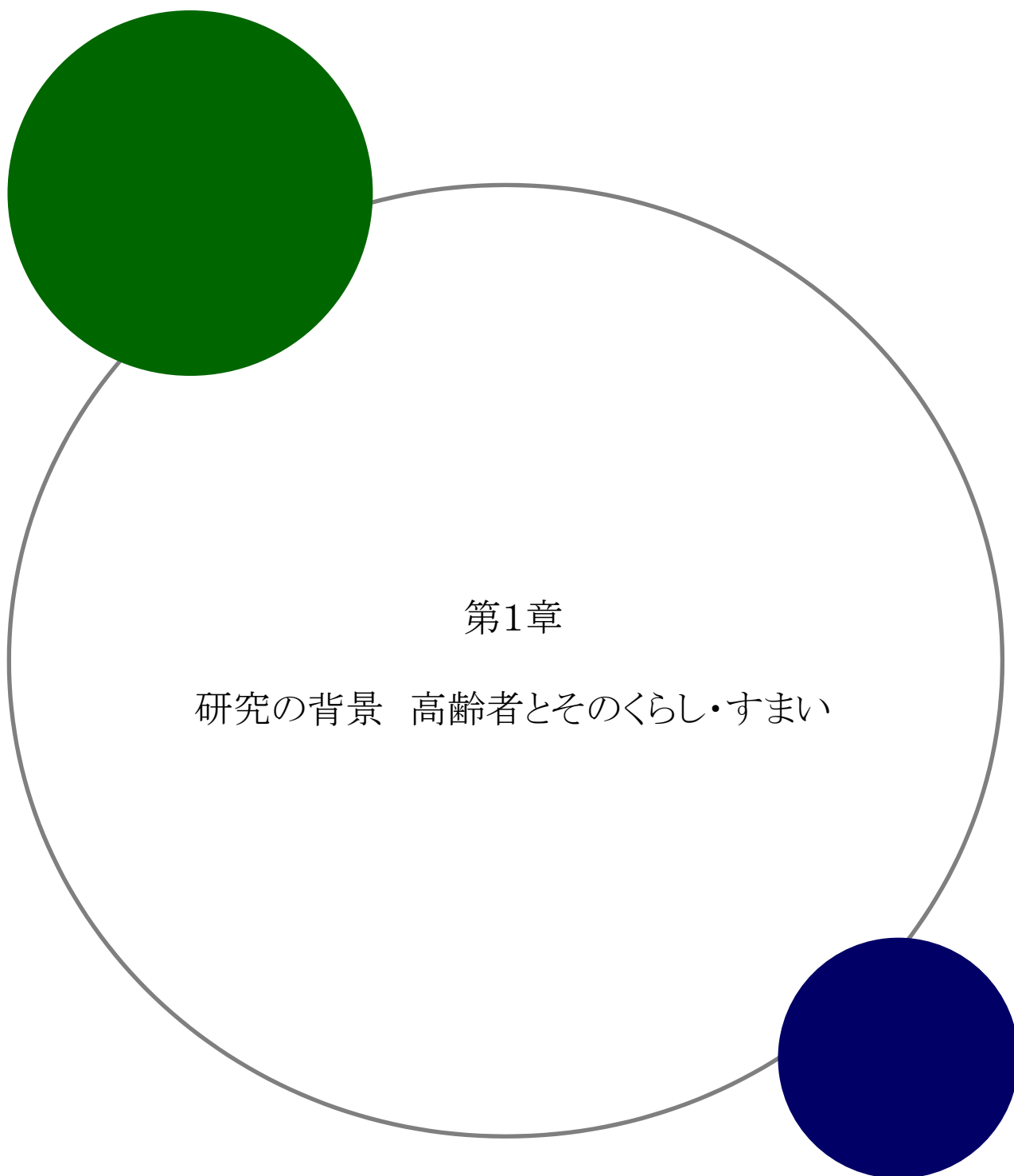
4-1 豊かに住まうー高齢期の意識構造ー	32
4-2 高齢期の豊かなくらし 3つのキーワード	41

5章 実子による別居の親への生活支援の実態調査結果報告

5-1 ADLとIADLからみた親の自立度	52
5-2 親の日常生活に対する実子による支援	56

6章 まとめ

6-1 調査から見えたこと	70
6-2 シニアにとっての豊かなくらしの探求ー今後の活動についてー	71



第1章

研究の背景 高齢者とその暮らし・すまい



はじめに

人の一生は、子育ての期間が20年余、それ以上に子育て終了後の人生があります。

その時期こそ「自分の好きに・自由に過ごし、社会や人の役にたちたい」多くの人の願いだと言えます。

しかしながら、そのくらしかたやすまいの選択肢は、意外なほど画一的、限定的なように思われます。

昨今、都心マンションへの住み替えや、エンディングノートづくりセミナー等「終活」のような、シニアライフの
実践・準備をする人も増えています。

住宅に関わる私たちが、豊かな高齢期を提供するには、住み続ける・住み替える、子供と住む、他人と住む・・・
いろいろな選択肢を用意すること、サポートの仕組みをもつこと、同時にそれを広く社会に伝えていくことが重要
となります。

弊社のDNAに従い、生活の現場に入り込み、本音や実態を探り、ニーズを明らかにし、時には仮説をもとに
試行し、くらしかたやすまいのありようをソフト・ハード両輪で提案していくつもりです。

豊かなシニアのくらし・すまいとは・・・「考えよう。答はある。」を胸に、仲間と共に取り組んで参ります。

2015年 3月 シニアライフ研究所 所長 入澤 敦子

第1章
研究の背景
高齢者と
その暮らし・すまい

1-1 後期高齢者の状況

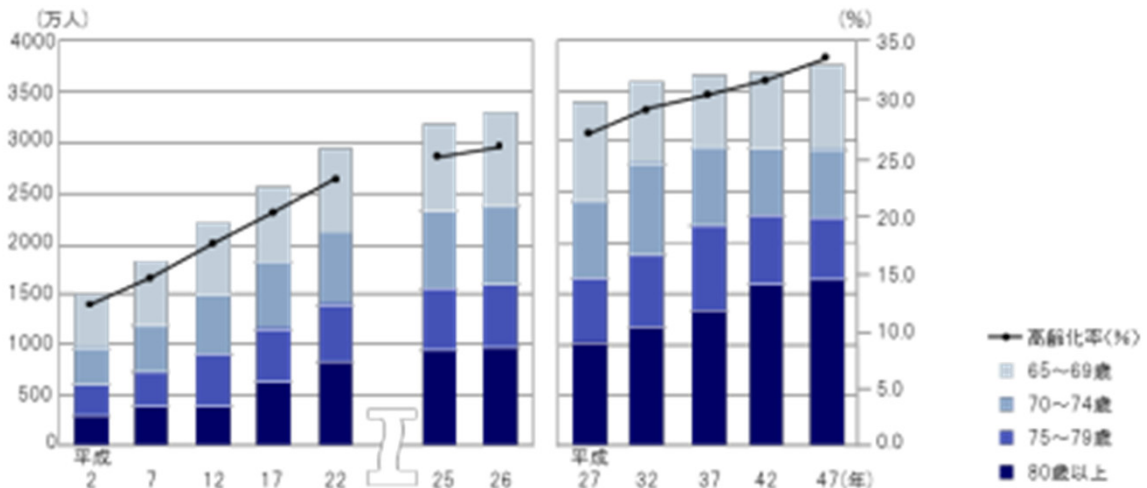
(1)後期高齢者の要介護認定の状況

後期高齢者でも自立の人は多い

65歳以上の高齢者人口は3,296万人(平成26年9月15日現在推計)で、総人口に占める割合は25.9%となりました。中でも、後期高齢者(75歳以上)の人口は1,590万人で、総人口に占める割合は12.5%。実に8人に1人が後期高齢者という時代に突入しています。

平成24年度の『介護保険事業報告書』によると、後期高齢者で要支援認定もしくは要介護認定を受けている人は、同年齢の第1号被保険者のうち、それぞれ8.4%と23.0%となっています。しかし逆の見方をすると、それ以外の多くの方は自立と判定されているか、要支援・要介護認定そのものを受けていない元気な人であるといえます。下のグラフをみると、年齢とともに自立している人の割合が減っていますが、それでも、75～79歳の約8割半、80～84歳の約7割、85～89歳の約5割は元気な人であることがわかります。

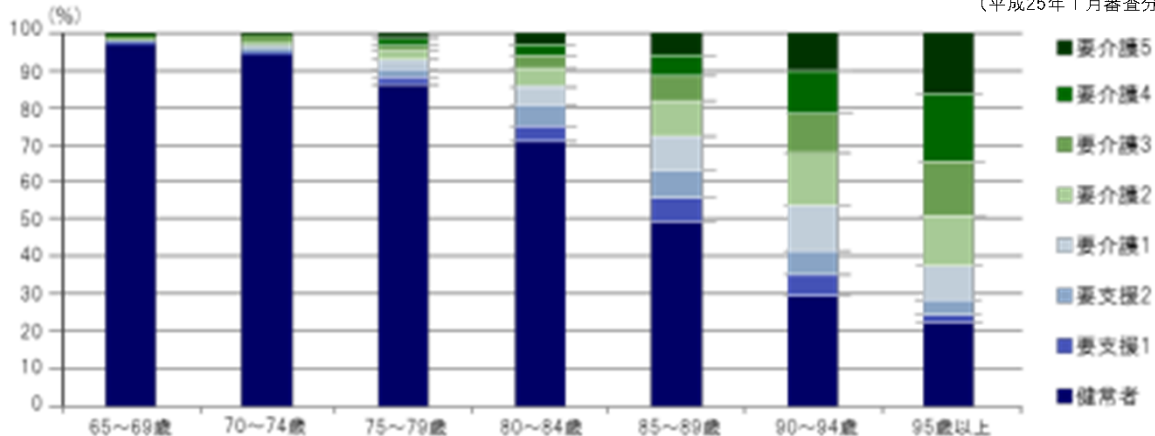
■高齢者人口及び割合の推移



※総務省統計局HP「統計からみた我が国の高齢者(65歳以上) - 「敬老の日」にちなんで」をもとに作成

■年齢別人口に対する要介護(要支援)認定率

(平成25年1月審査分)



※国土交通省HP「都市再構築戦略検討委員会」資料をもとに作成

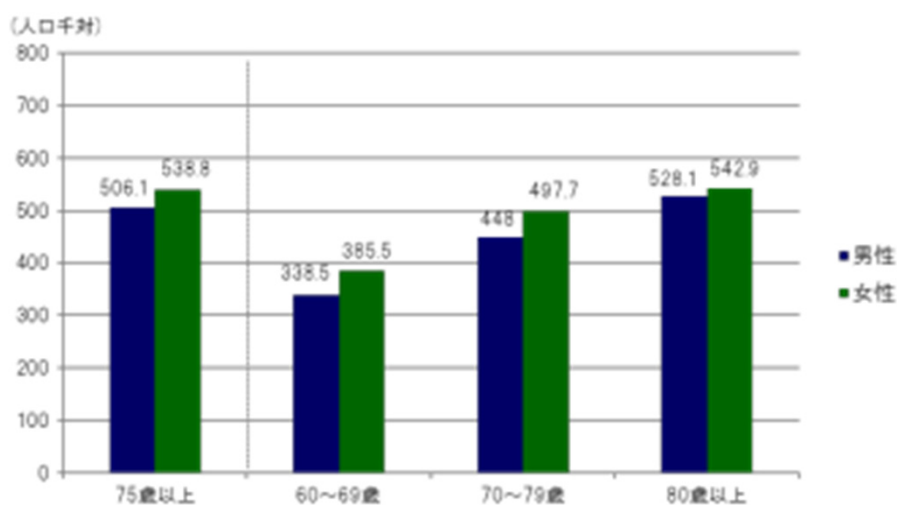
(2)後期高齢者の病気の自覚症状と通院者率

持病とつきあいながらくらしている

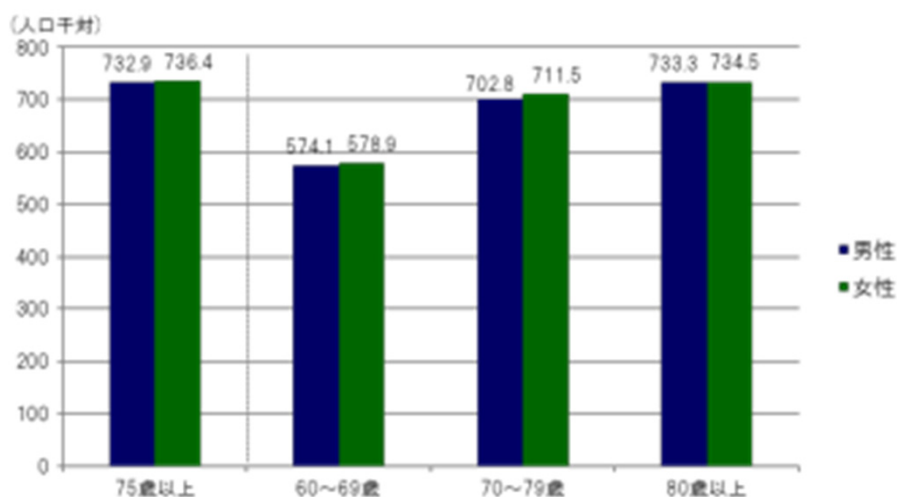
上のグラフは、病気やけが等で自覚症状のある者（有訴者）の人口千人あたりの数です。男女とも、年齢とともにその数が増えていきますが、75歳以上の半数近くの人が何らかの自覚症状をもちながら暮らしていることがわかります。

下のグラフは、病院に通院している者の人口千人あたりの数です。こちらも、男女とも、年齢とともに数が増えていきますが、75歳以上になると7割を超える人が何らかの傷病で通院しているようです。

■有訴者率（平成25年） ※1



■通院者率（平成25年） ※2



※1 有訴者率とは、人口千人あたりの病気やけが等で自覚症状のある者（有訴者）の数のことである。有訴者には入院者は含まない

※2 通院者率とは、人口千人あたりの傷病で通院している者（通院者）の人口千人あたりの数のことである。通院者には入院者は含まない。

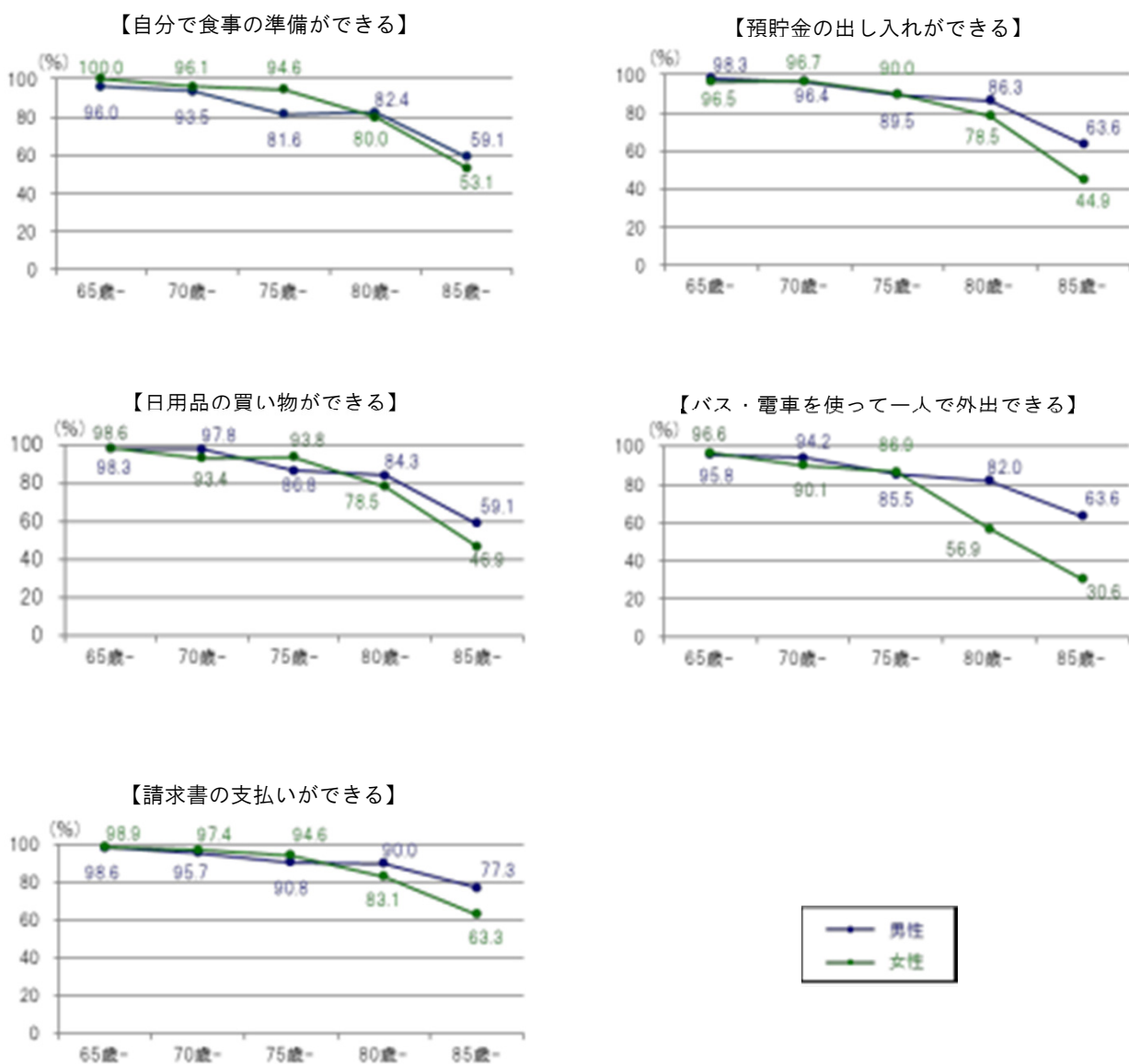
※『平成25年国民生活基礎調査の概況』厚生労働省をもとに作成

(3)後期高齢者の生活能力の変化

できなくなることが増えていく

グラフは手段的日常生活動作（IADL）における自立度を年齢ごとにみたものです。IADLとは、買物・料理・掃除等の家事、服薬管理、金銭管理、電話をかける、公共交通機関の利用など、高次の生活機能のことを指します。IADLの自立度は75歳頃までは高いですが、75歳以降は年齢とともに急速に落ちてくるのがわかります。なお、近年になるほど高齢者の生活能力は高くなる傾向もみられるようです。

■手段的日常生活動作（IADL）の自立度



※厚生労働省「次期国民健康づくり運動に関する委員提出資料」2012.1.10をもとに作成

(4)後期高齢者の自立度の変化

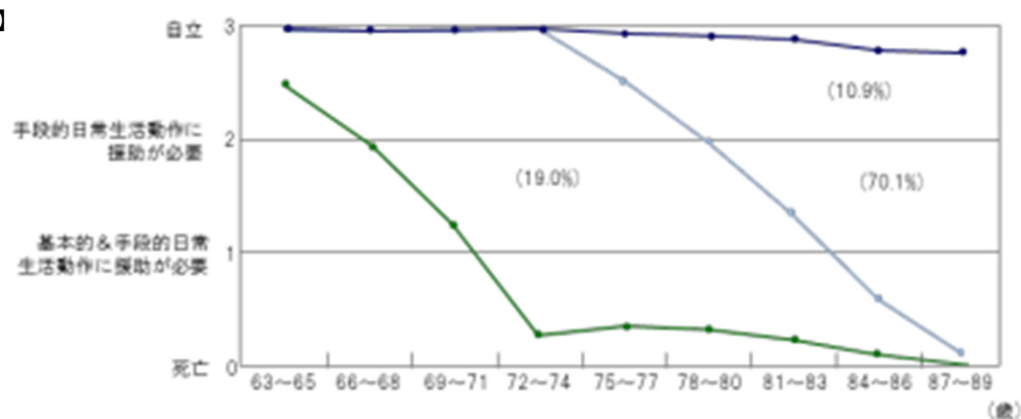
自立の程度は徐々に低下していく

下のグラフは、基本的日常生活動作(ADL※1)と手段的日常生活動作(IADL※2)のデータをもとに、自立して生活する能力が年齢とともにどのように変化するか、その典型的パターンを示したものです。縦軸は自立度を表し、下に下がるほど自立度が下がり、介助が必要になることを意味しています。

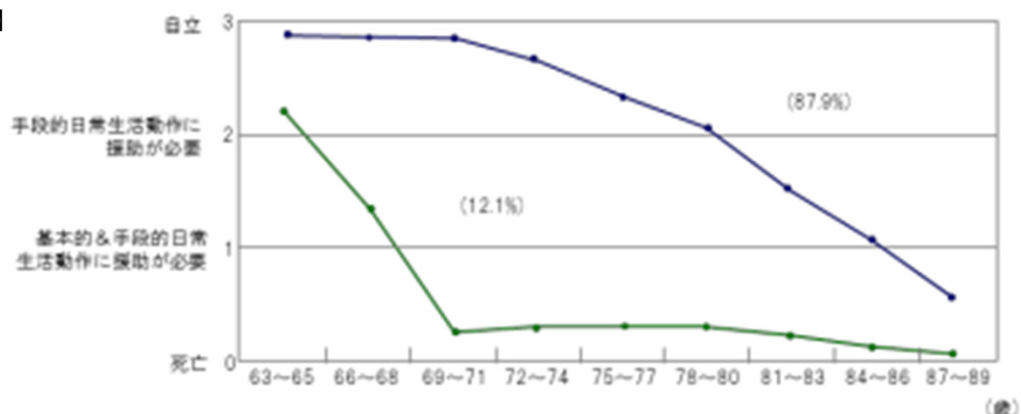
これによると、男性では3つの変化パターンがみられます。約1割(10.9%)は80～90歳まで自立を維持し続け、約7割(70.1%)は75歳頃から徐々に自立度が低下しています。約2割(19.0%)は70歳以前に健康を損ねて亡くなるか、重度の介助が必要になっていきます。一方、女性は2つの変化パターンがみられ、約9割(87.9%)が70代半ばからゆるやかに自立度が低下していきます。

■自立度の変化パターン（全国高齢者20年の追跡調査 N=5,715）

【男性】



【女性】



※出典：秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構想」（『科学』VOL.80 NO.1 2010年1月号 岩波書店）

- ※1 基本的日常生活動作（ADL=Activities of Daily Living）とは、自立して生活するための基本的な身体的動作のことで、食事、排泄、着替え、整容、入浴、起居、移動がある。
- ※2 手段的日常生活動作（IADL=Instrumental Activities of Daily living）とは、買物・料理・掃除等の家事、服薬管理、金銭管理、電話をかける、公共交通機関の利用など、高次の生活機能のことをさす。

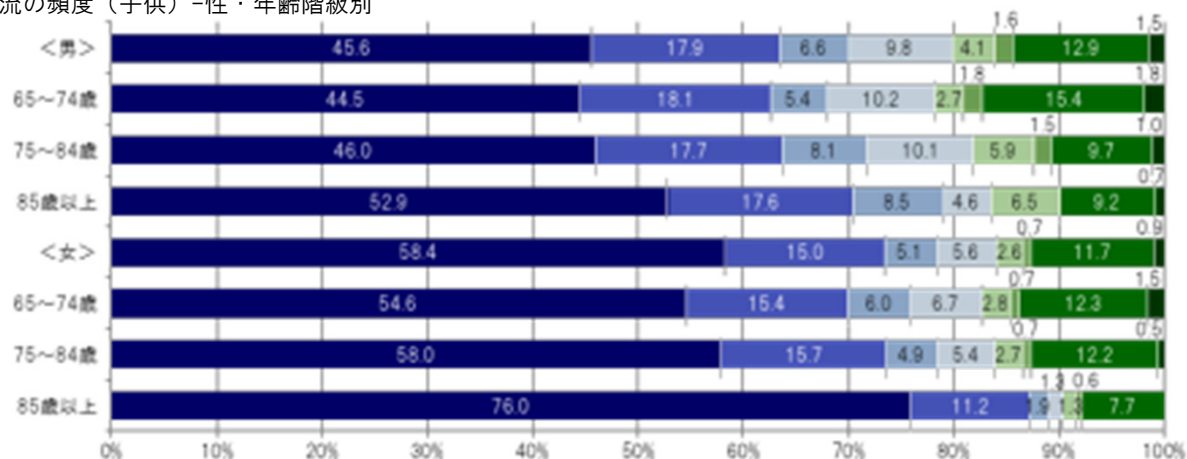
(5)交流:子供との交流の頻度

子供との交流は男性より女性が多く、距離が離れると減っていく

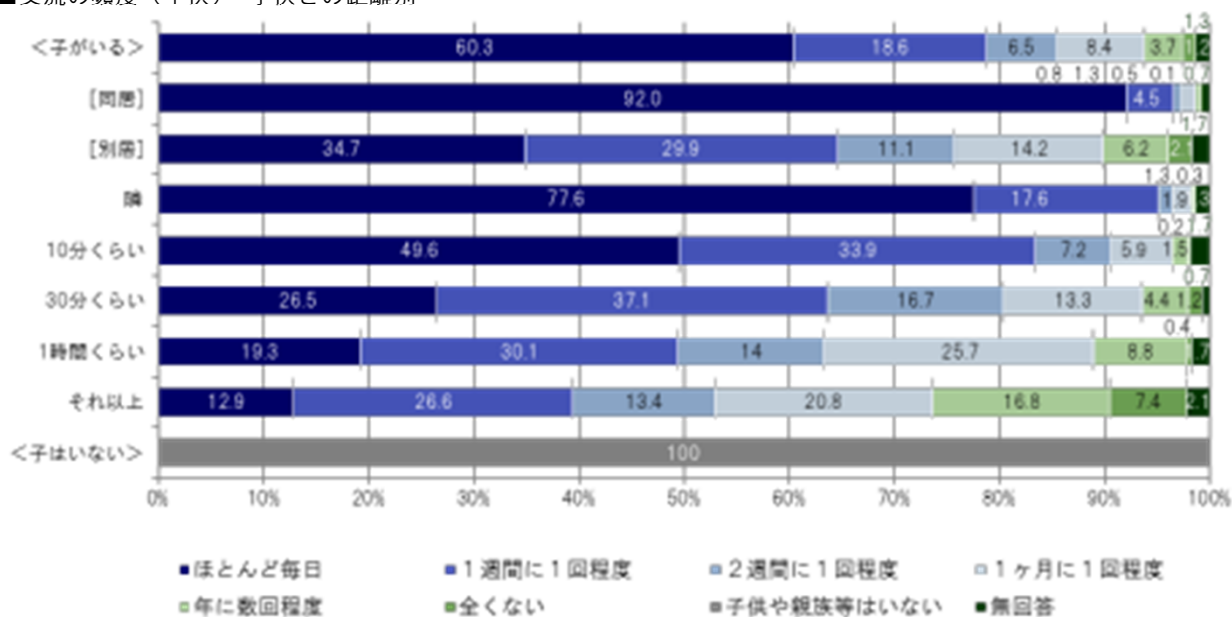
グラフは子供との交流の頻度、つまり子供のかかわり具合についてみたものです。「ほとんど毎日」何らかの交流をしている割合は、男女とも、年齢とともに増えていることがわかります。65～74歳では男性の44.5%、女性の54.6%、75～84歳では男性の46.0%、女性の58.0%が「ほとんど毎日」交流をしています。85歳以上になると、男性は52.9%、女性は76.0%と急増してもいます。

子供との距離別でみると、近いほうが交流の頻度が高いことがわかります。別居している世帯で「ほとんど毎日」の割合をみると、「隣」は77.6%と高く、「10分くらい」49.6%、「30分くらい」26.5%、「1時間くらい」19.3%と、距離が離れるほど減っていきます。

■交流の頻度（子供）-性・年齢階級別



■交流の頻度（子供）-子供との距離別



※平成22年度「高齢者の生活実態」報告書（東京都福祉保健局）をもとに作成
（東京都に居住する基準日現在65歳以上の在宅高齢者を対象とした調査）

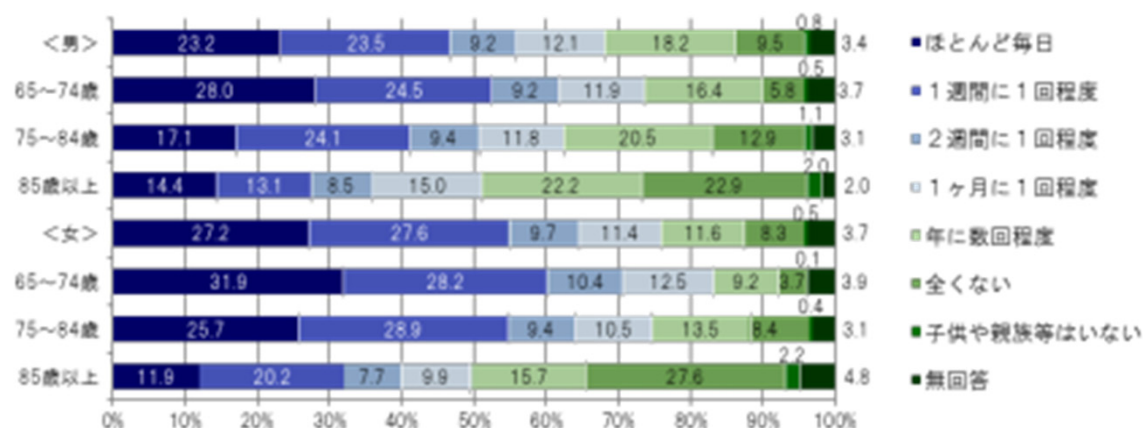
(6)交流:友人・知人との交流頻度、近所づきあい

古き良き縁は貴重だが、年齢とともに交流の頻度は減っていく

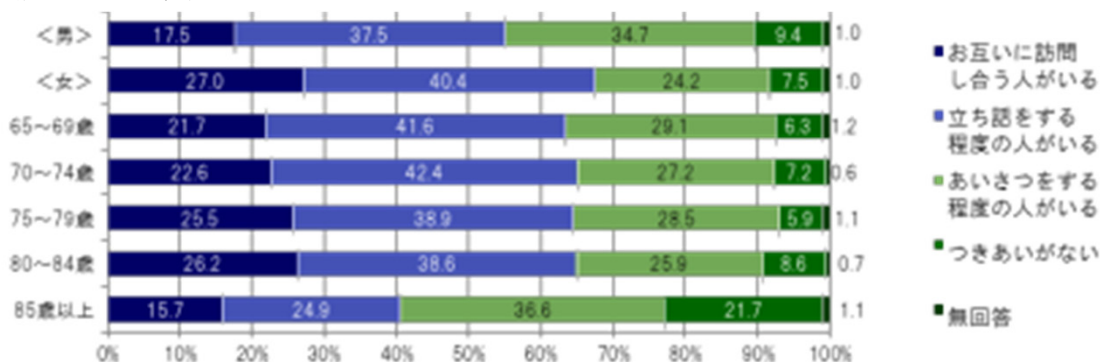
上のグラフをみると、友人・知人との交流は年齢とともに頻度が減っていることがわかります。65～74歳では男女ともに「ほとんど毎日」がそれぞれ28.0%、31.9%と最多ですが、75～84歳では「1週間に1回程度」が最多で男性24.1%、女性28.9%となっています。85歳以上になると男女とも「全くない」が最多で、それぞれ22.9%と27.6%。約4人に1人が友人・知人とのつきあいを全くしていないことがわかります。

下のグラフをみると、「お互いに訪問し合う人がある」「立ち話をする程度の人がある」人の割合は65～84歳まではそれほど変わらないものの、85歳以上になると激減することがわかります。「つきあいがない」も21.7%を占め、5人に1人が近所づきあいのない日常生活を送っている現実もみてとれます。

■ 交流の頻度（友人・知人）



■ 近所づきあいの程度



※平成22年度「高齢者の生活実態」報告書（東京都福祉保健局）をもとに作成
（東京都に居住する基準日現在65歳以上の在宅高齢者を対象とした調査）

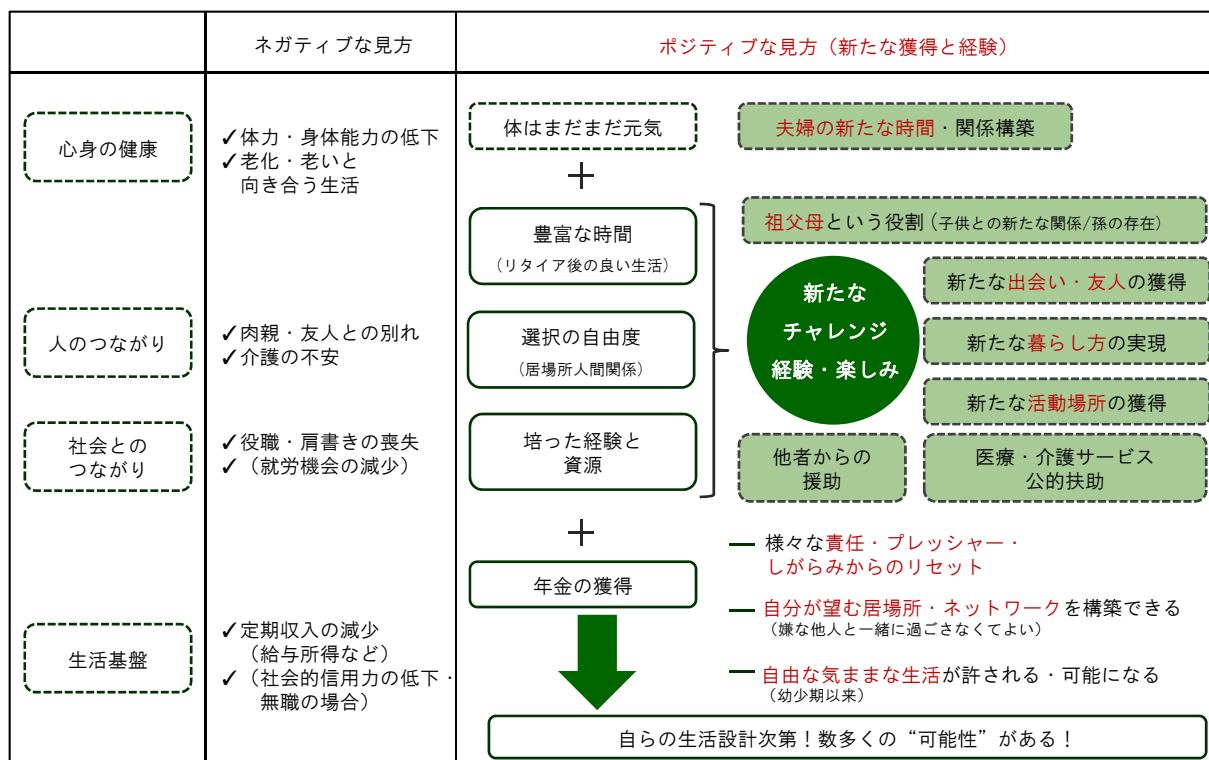
(7)加齢によって失くすもの・悲しいこと。得るもの・嬉しいこと

高齢期はネガティブな面とポジティブな面が共存するとき

昨今の老年学では、虚弱な高齢者だけではなく、ふつうに暮らしている高齢者を対象にした研究も進んでいます。加齢というと、とかくネガティブな面に目が行きがちですが、高齢期を豊富な人生経験を経たときと捉え、ポジティブな面も同時にみることが不可欠となっています。

高齢者は加齢とともに多くの変化を経験しますが、その変化に適応していくことで豊かな人生を送ってもいます。例えば、高齢期には4つの喪失体験があるといわれています。健康の喪失、経済的基盤の喪失、社会的つながりの喪失、生きる目的の喪失です。しかし一方では、定年退職を迎えたり、子供が独立するなどの時期にもあたるため、自分自身で自由に使える時間が増えたり、それまでの豊かな人生経験を活かして新しくチャレンジすることなどもできます。人生90年時代となった今、高齢期をひとくりに捉えてしまうと大いなる誤解を生むことになってしまいます。

■高齢期に訪れるポジティブな変化



※出典：『東大がつくった確かな未来視点を持つための高齢社会の教科書』ベネッセコーポレーション発行
監修：ニッセイ基礎研究所

第1章 研究の背景 高齢者と そのくらし・すまい

1-2 老後のすまいの希望

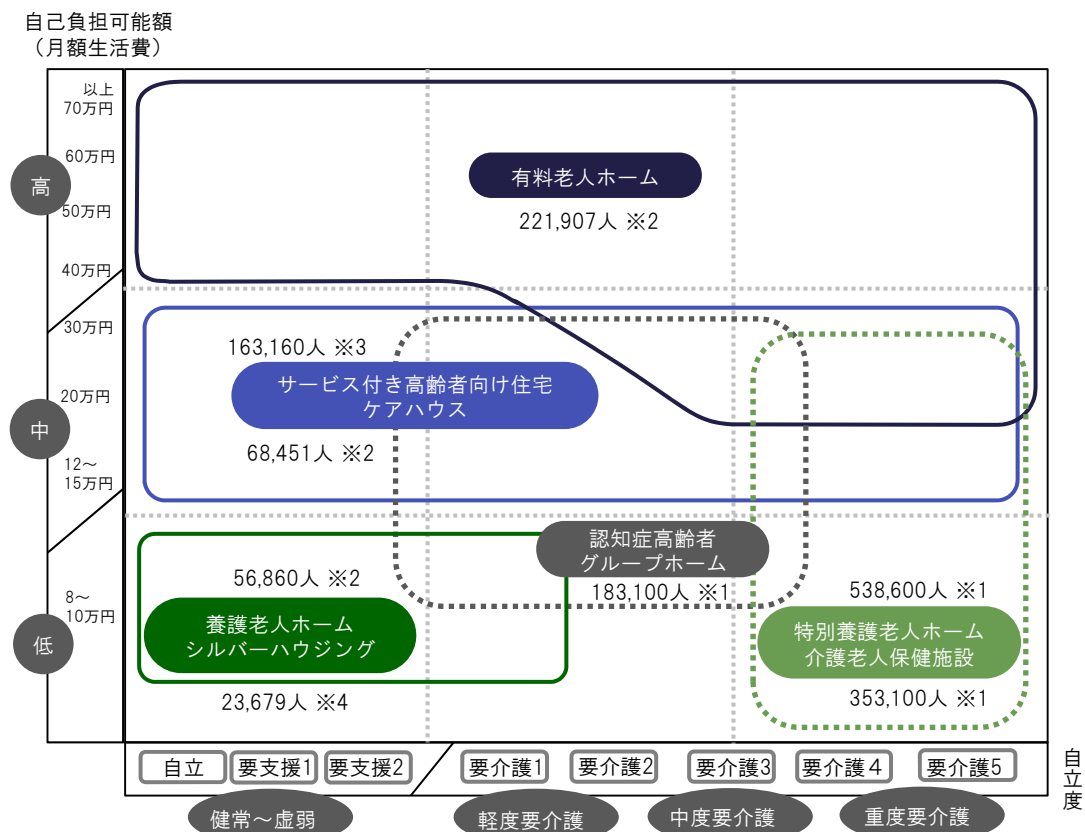
(1) 高齢期のすまいの全体像

多種多様な高齢期のすまい

高齢期のすまいとしては、高齢者向け住宅や施設がありますが、複数の法律や制度をもとに、様々なものが供給されてきました。入居者の身体状況（自立～要介護）と経済力（低～高）でみると、下図のように整理できます。

このうち、サービス付き高齢者向け住宅とは、高齢者単身・夫婦世帯が安心して居住できる賃貸等の住宅のことで、国土交通省と厚生労働省が共管のもと、2011年10月に登録制度が開始されました。高齢者が安全に生活できるようにバリアフリー設計になっているとともに、安否確認・生活相談サービスがついているのが特徴となっています。当初は自立期の高齢者の早めの住み替え先として期待されていましたが、実態としては、入居者の約4割が要介護1～2の人、約3割が要介護3～5の中～重度の人で、いわゆる「介護型」の供給が多くを占めています。

■ 高齢住宅・施設の体系



※長谷工総合研究所の資料をもとに一部改変のうえ作成

※1 厚生労働省『介護給付費実態調査』平成26年9月より

※2 厚生労働省『社会福祉施設等調査』平成24年10月1日より

※3 サービス付き高齢者向け住宅情報提供システムHP『サービス付き高齢者向け住宅の登録状況』平成26年11月末より
但し、月額生活費（＝月額利用料）については低額～高額まで幅があるのが実態である（詳細は巻末資料参照のこと）

※4 国土交通省『平成24年度に講じた主な連携施策』平成23年度末より

(2)老後はどこで暮らしたいか

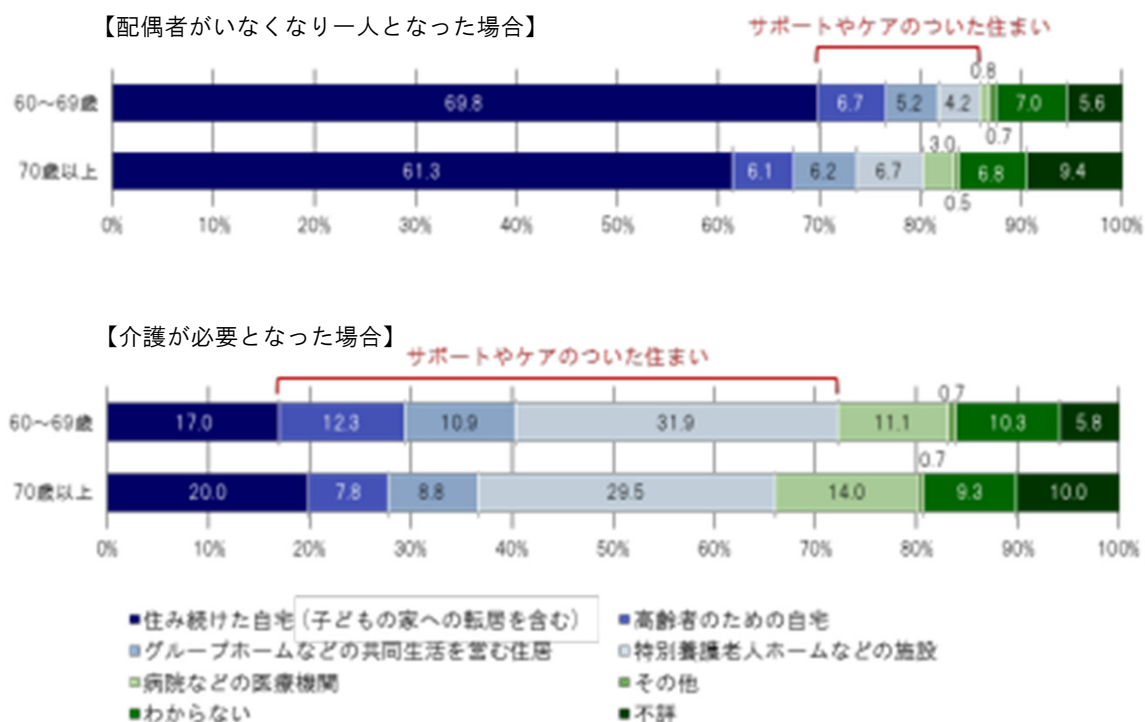
自宅に代わる自立期からの高齢者向け住宅が少ない

下のグラフは年をとったときに生活したい場所についてみたものです。配偶者がいなくなり一人となった場合は、年齢とともに、「住み続けた自宅(子供の家への転居を含む)」が減り、サポートやケアのついた住宅に移り住みたいとする希望が増えています。「高齢者のための住宅」「グループホームなどの共同生活を営む住居」「特別養護老人ホームなどの施設」の合計は、60～69歳で16.1%ですが、70歳以上では19.0%と増えています。介護が必要となった場合は、その傾向がより顕著に出ています。

自立期から入居できる高齢期のすまいとしては、主にサービス付き高齢者向け住宅(サ高住)と有料老人ホームの住宅型があります。しかし首都圏では、サ高住は介護型として供給されているものがほとんどですし、有料老人ホームの住宅型の定員数が少ないのが現状です。

今後は首都圏など三大都市圏で高齢化がより顕著になりますが、これらの地域で自立期から移り住むことのできる住まいが不足することが予想されます。その点で、自立期から入居できる賃貸住宅は、高齢期のすまいの一つの選択肢として存在する意義があるといえます。

■年をとって生活したい場所



※『平成24年高齢期における社会保障に関する意識等調査報告書』厚生労働省をもとに作成

近居の希望が多く、実態としても近居が増えている

下のグラフは子供の居住地までの距離をみたものです。高齢単身世帯と高齢者のいる夫婦のみ世帯とも、同居（「一緒に住んでいる」）よりも、近居（「徒歩5分程度の場所に住んでいる」「片道15分未満の場所に住んでいる」「片道1時間未満の場所に住んでいる」）の割合が上回っており、年々その傾向が高まっていることがわかります。

年齢層	同居希望	近居希望	別居希望	その他
60～69歳	14.6	41.3	10.1	7.0
70歳以上	27.6	32.2	7.2	5.0

■同居したい
■元気なうちは別居し、病気になったら同居したい
■配偶者がいなくなったら同居したい
■子どもが近くにいれば別居でもいい
■別居したい
■わからない
■その他

【高齢単身世帯】

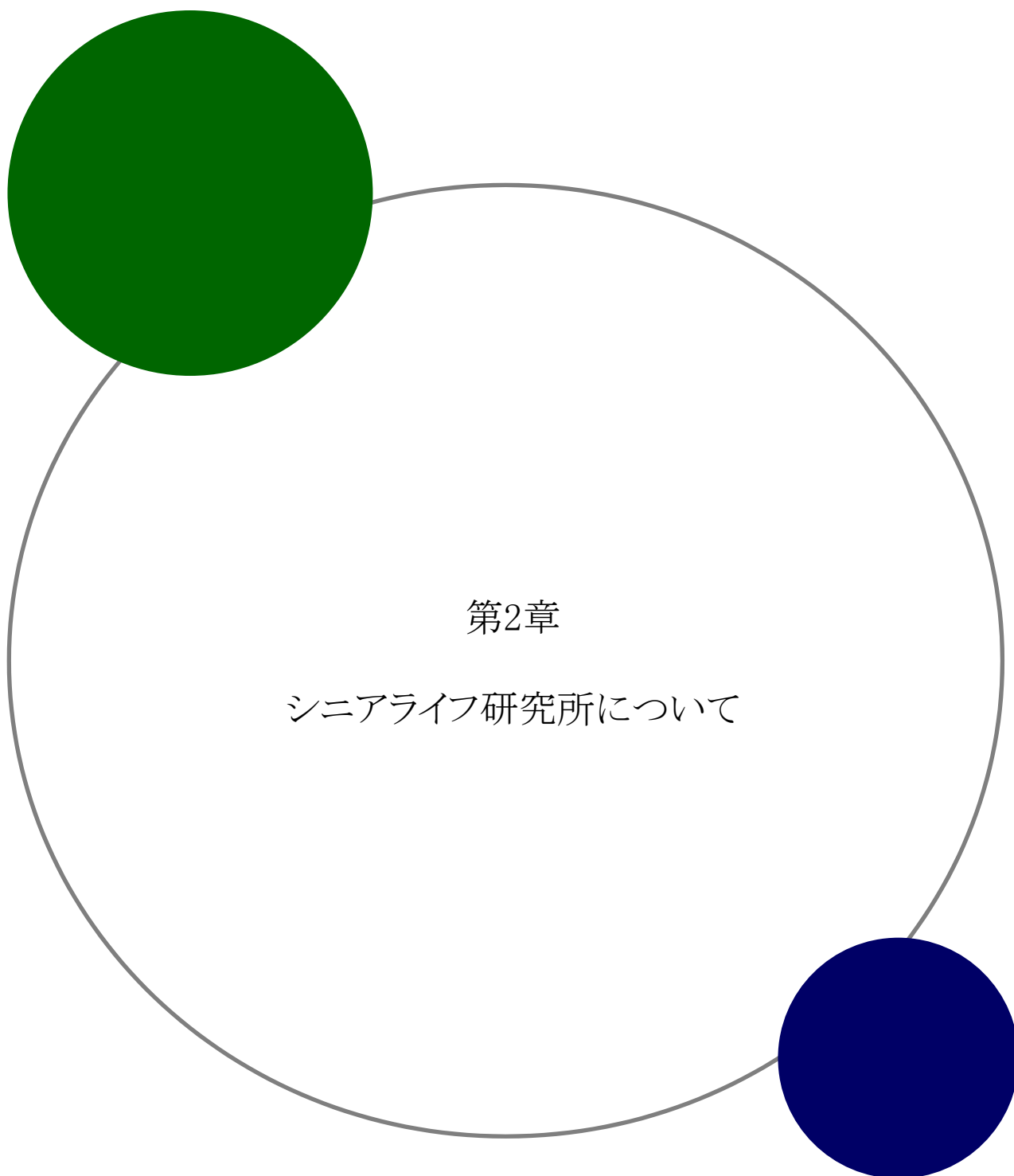
Living Arrangement	Heisei 20 (%)	Heisei 25 (%)
一人暮らし	5.5	4.5
家族・近所	7.1	8.4
片道15分未満	12.1	12.9
片道1時間未満	22.4	23.6
片道1時間以上	24.9	23.4
子はいない	28.0	27.2

【高齢者のいる夫婦のみ世帯】

Living Arrangement	Heisei 20 (%)	Heisei 25 (%)
一人暮らし	6.6	5.1
家族・近所	8.1	9.6
片道15分未満	13.6	15.6
片道1時間未満	27.2	30.0
片道1時間以上	30.4	28.4
子はいない	14.0	11.3

■ 一緒に住んでいる
■ 徒歩5分程度の場所に住んでいる
■ 片道15分未満の場所に住んでいる
■ 片道1時間未満の場所に住んでいる
■ 片道1時間以上の場所に住んでいる
■ 子はいない

— 16 —



第2章

シニアライフ研究所について

第2章
シニアライフ研究所
について

2-1 シニアライフ研究所とは

高齢期の豊かなくらしの探求を軸に、事業部の横断的な研究機関に

シニアライフ研究所は、「高齢期における豊かなくらし」を幅広く研究する組織として、2014年4月に発足しました。超高齢社会とも言える今日、急増する介護や医療へ需要とその負担への対応が社会全体の切実な課題として取り組まれています。また、一方では人生90年時代における長い高齢期をいかに心豊かに生き生きと暮らすかという視点の大切さも認識されてきています。

シニアライフ研究所では、特に高齢期の豊かなくらしに着目し、それを支えるすまいやサービスのあり方を中心に研究を進めていこうと考えました。

その研究成果は、弊社の事業に横断的に生かしていくつもりです。

研究所のミッション

- 1.シニア＝65歳以上の高齢者、特に後期高齢者の生活実態や意識を明らかにして、居住空間や住環境、および生活サポートへの真のニーズを追及します。
- 2.研究によって明らかになったことを、弊社の事業企画や販売活動に生かすと共に、社内外へ情報発信をし、関連企業、大学等の研究機関、行政、NPO等市民活動団体と交流をはかっていきたいと考えています。

研究方針

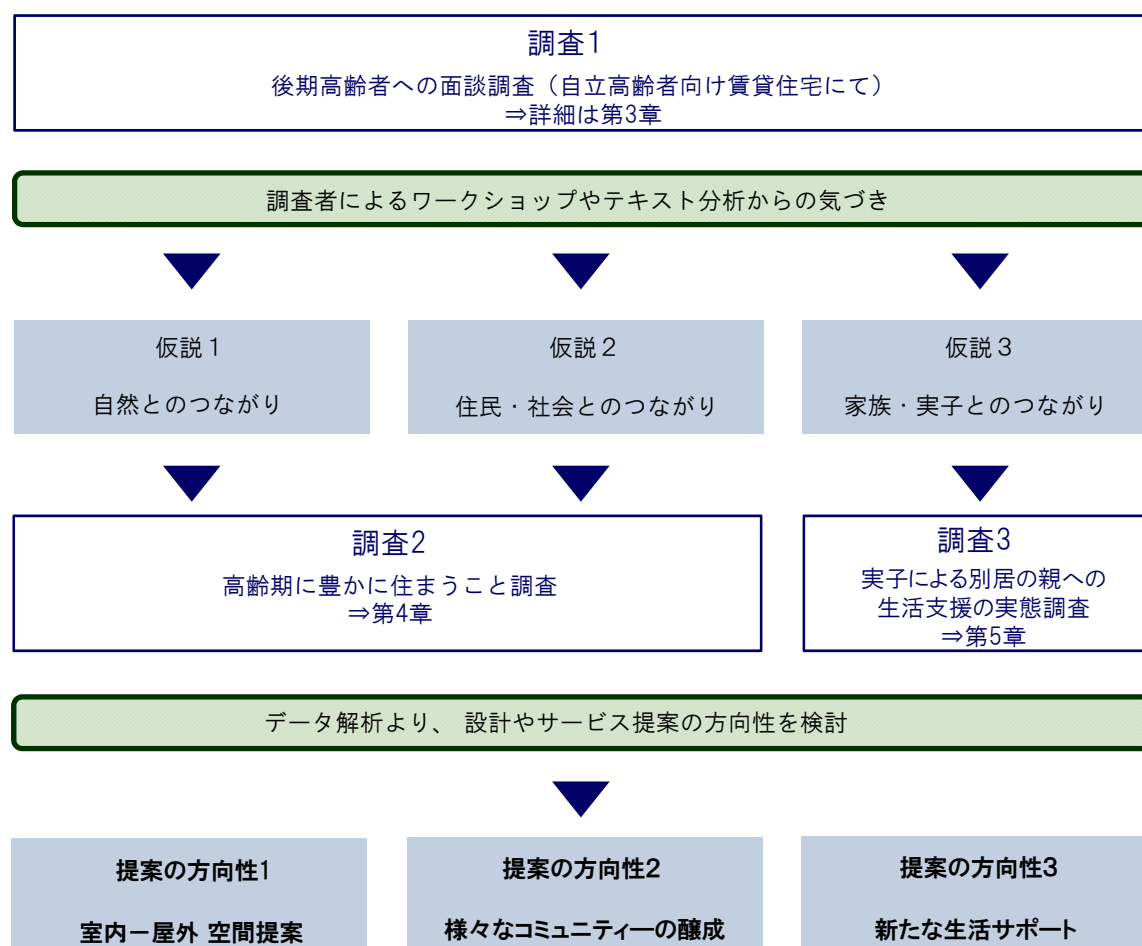
1. 弊社の生活研究の基本スタンス「現場からの発想」に従い、高齢者ご本人やご家族との直接の対話をベースに発想していきます。
2. それを出発点として、自分のもてる力を最大限発揮して、豊かにくらせるすまいの要件を探っていいきます。
3. その先の終末期へのすまいのありかたに関しては、「在宅医療/介護」を軸に適宜研究を進めていく予定です。

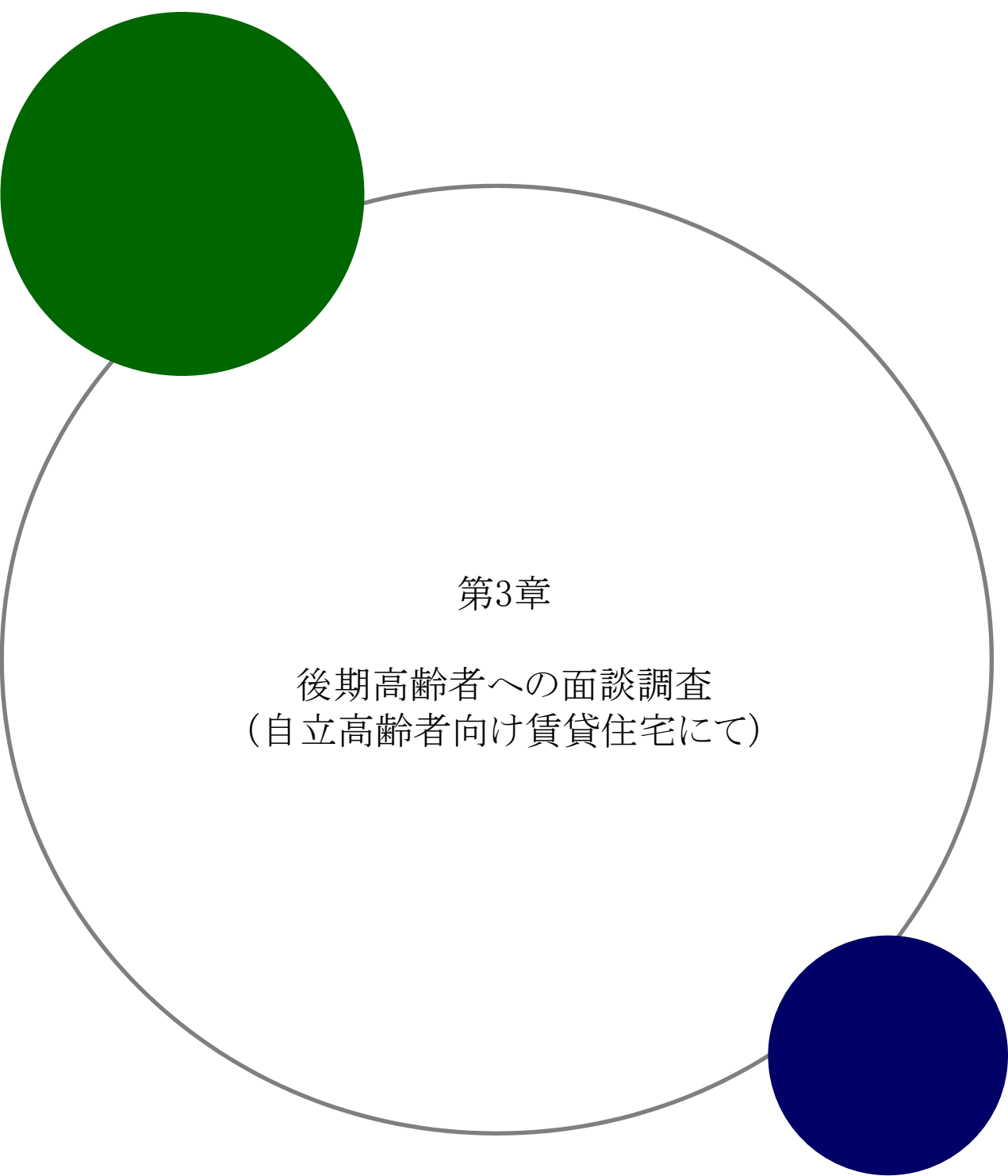
2-2 今回報告する調査の全体像

定性調査を踏まえ、2つの定量調査の結果から生活空間と支援のあり方を立案

高齢期の豊かなくらしとは何か、施設ではなく、すまいたる要件は何かを探るため、後期高齢者への面談調査を実施しました。そこからの気づき3つを仮説立てし、検証すべく2つの定量調査を行いました。

調査を通して見えたことを、空間への提案の方向性、生活サービスや運用への要件としてまとめました。





第3章

後期高齢者への面談調査
(自立高齢者向け賃貸住宅にて)

第3章
後期高齢者への
面談調査
(自立高齢者向け
賃貸住宅にて)

3-1 調査概要および対象者概要

本章では、後期高齢者のくらしの実態を把握し、続く定量調査に向けた仮説設定を目的とした個別面談調査について報告していきます。調査の対象者は、旭化成ホームズが建設した自立高齢者向け賃貸住宅の入居者です。

■調査概要

後期高齢者のくらしの実態を把握するため、自立高齢者向け賃貸住宅の入居者である、単身世帯・夫婦世帯・親子世帯を対象に、くらしや交流に関する個別インタビュー調査を行いました。

目的	主に以下の2つの内容を明らかにする ・高齢者専用賃貸住宅におけるくらしの実態 ・本当に望まれる「生活支援」やさまざまな交流へのニーズ
内容	くらし、交流の実態と希望を中心に確認 ・くらし （健康状態、日常の食事・家事、買い物と外出、もしもの時の備え、住み替え前後など） ・交流（家族、友人・地域の人、入居者同士、生活相談員）など
方法	個別面談調査
対象者	自立高齢者向け賃貸住宅居住者 20世帯（28名）
対象物件	光が丘（5世帯）、千歳船橋（4世帯）、朝霞(2世帯)、練馬春日町(9世帯)
時期	2014年6月～9月

■対象者概要

【性別】

男性	12人
女性	18人
合計	28人

【入居年数】

1年未満	0件
1～3年未満	12件
3年以上	8件
合計	20件

【年代】

40代	1人
50代	1人
60代	0人
70代	10人
80代	16人
合計	28人

【要介護度】

自立	1人
要支援1～2	1人
要介護1～3	0人
合計	28人

【世帯構成】

単身男性	5件
単身女性	7件
夫婦	6件
親子	2件
合計	20件

第3章

後期高齢者への 面談調査 (自立高齢者向け 賃貸住宅にて)

3-2 面談調査から見たこと

(1) 暮らしの中で「困っていること」

暮らしの基本となる「食事」、「健康」、そして新しい環境での「交流」が悩みの種

20世帯の面談調査結果を踏まえ、関係者でワークショップを行いました。議論の中で、入居者の発言内容を整理しながら、「困っていること」、「こうだったら良いこと」についてWell Balance MAPにまとめました。暮らしの中で「困っていること」をまとめると、ポイントは下記の2点です。

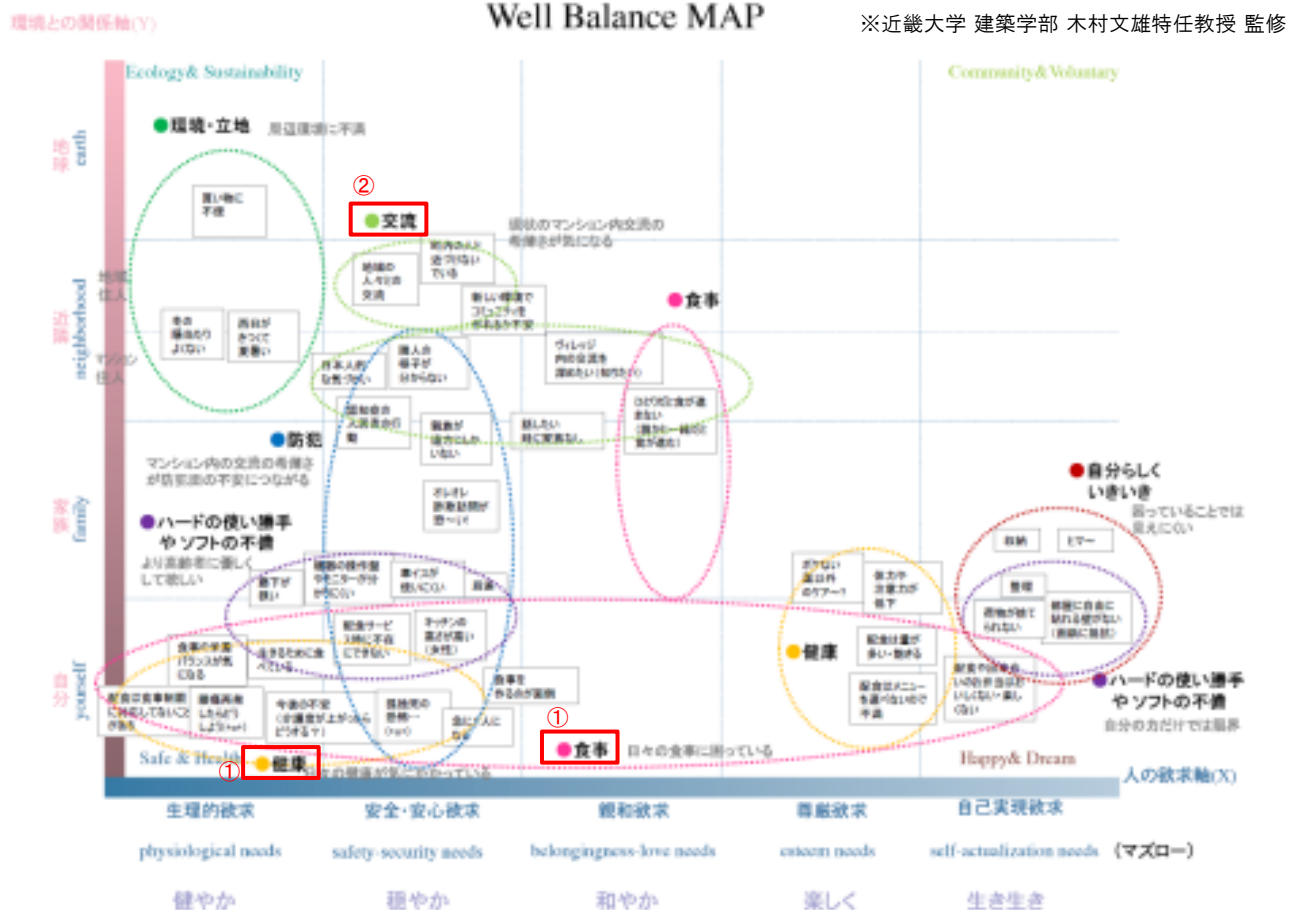
①困っていることは、日々の生活の中で基本となる「食事」、「健康」が中心です。

すなわち、「食事」は毎食、自分で献立を考え・準備する負担感、配食サービスは手軽なようで楽しい食事にならないことなどが課題となっています。一方、「健康」でないと、食欲や行動にも影響が大きいので、体調管理のためにも散歩をしたり、風邪など病気に用心したりすることが、毎日の暮らしの中で、大きな軸となっています。

②新しい環境であるがために「交流」の少なさを寂しく感じています。

自立高齢者向け賃貸住宅に転居することにより、それまでの住み慣れた環境や人間関係を離れ、新しい環境で新たな人間関係を築くことになるのですが、昔、子育て期に子どもを通してコミュニティを築いた時とは違い、自然な接点生まれにくいなどのことから、お互いにどう付き合うと良いか、戸惑っている様子がうかがえます。

■面談調査結果 ①困っていること（本人にとって）



(2) 暮らしの中で「こうだったら良いこと」

「自分らしくいきいき」したい、建物内外に「交流」を広げたい、自然に親しみたい

同様に、暮らしの中で「こうだったら良いこと」についてまとめると、ポイントは下記の3点です。

①「食事」と「健康」は、日々の暮らしを楽しむためには必須です。

「困っていること」の考察でもあったように、後期高齢者にとっては、「食事」と「健康」が暮らしの2大基本要素となります。

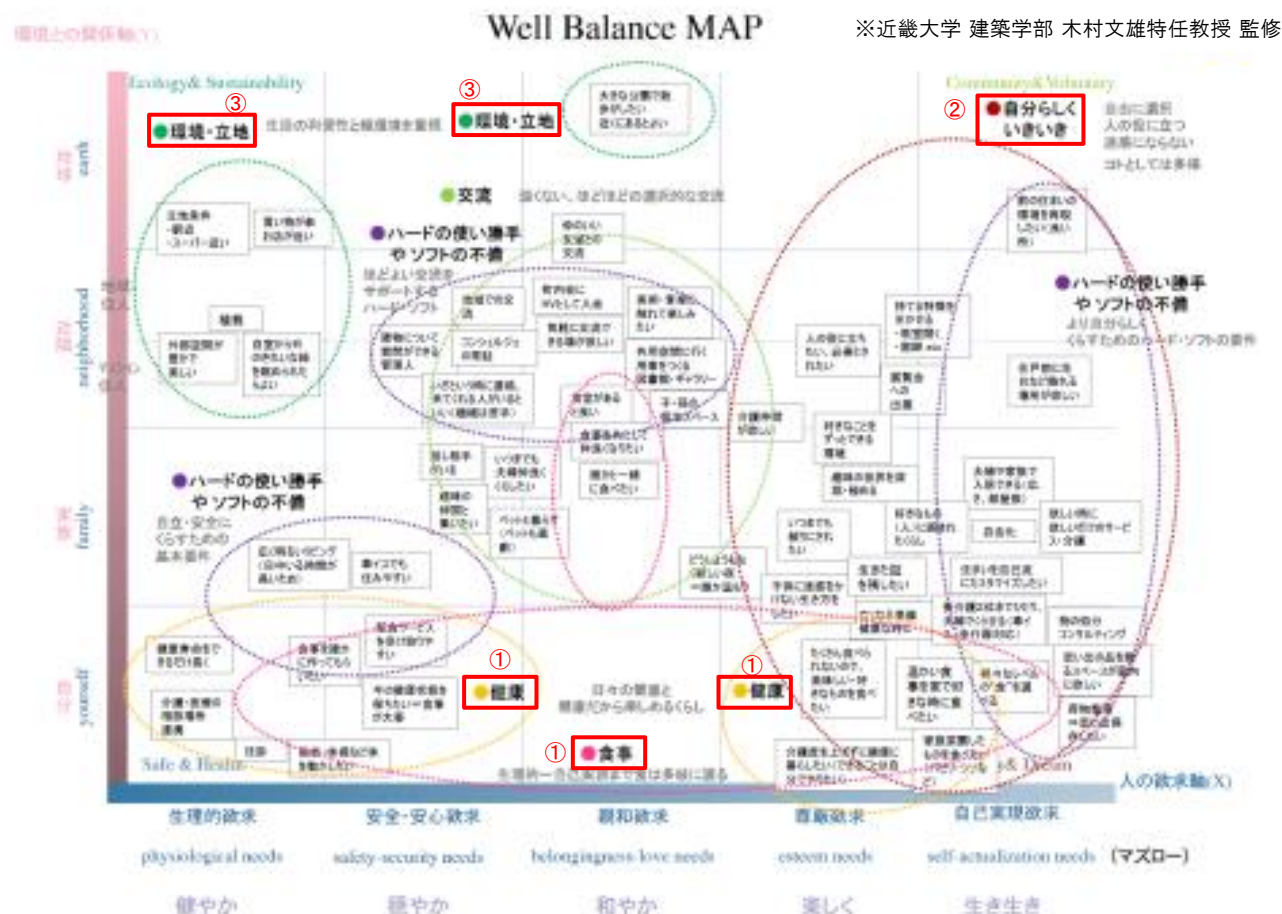
②「自分らしくいきいき」(＝自己実現、自己表現)、そして「交流」が広範囲に拡大します。

「困っていること」との最も大きな違いは、「自分らしくいきいき」と「交流」への関心が高まることです。「自分らしくいきいき」は、自分が好きなことをしたり、自分の持てる知識を他の人に役立てるといった意味合いがあります。それは、社会とのつながりをもたらす、他の入居者や地域の住民との「交流」にもつながります。

③「環境・立地」への関心も高くなります。

生活の利便性としての「立地」もさることながら、戸建住宅での居住経験として、庭の緑に慣れ親しんだ影響を持つ人も多く、季節の移ろいも感じられるので、住戸から眺める緑などへのニーズがあるのでしょう。

■ 面談調査結果 ② こうだったら良いこと (本人にとって)



「交流」は主に入居者同士の交流への関心

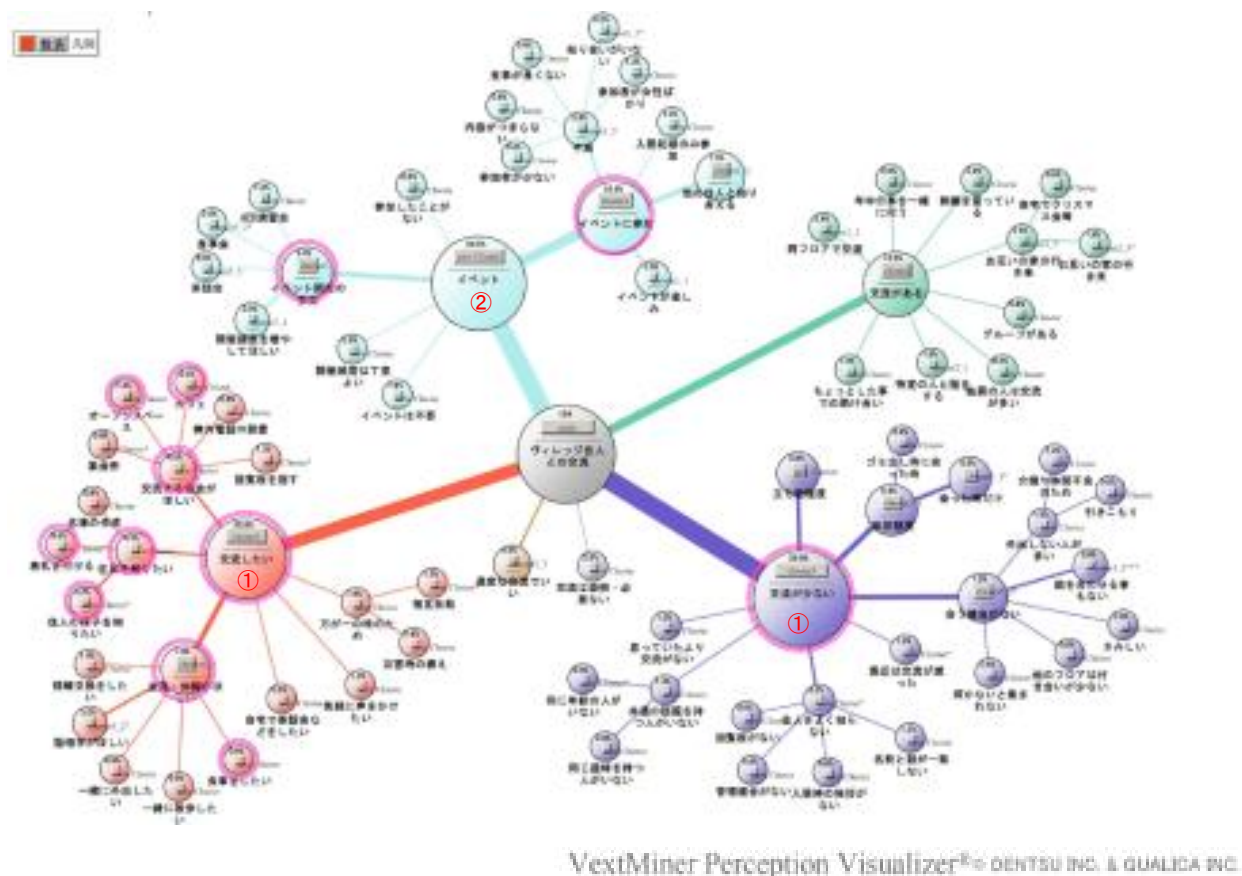
入居者同士の「交流」について、もう少し詳しく見ていきます。
面談調査で得られたテキスト回答のテキストマイニング分析を実施しました。今回用いたのは、ベクトルマイナーチャートという方法です。

分析の結果、「交流」に関する2つの特徴が挙げられます。

①現状、入居者同士の交流が挨拶程度が主流で、立ち話をしたり、家を行き来するような交流はあまりありませんでした。しかし、現在そこまでの交流をしていなくても、本音ではもう少し入居者同士の「交流をしたい」と思っている人が多いことが指摘できます。

②AED講習会や茶話会などのイベントへの参加者は過半数を超えます。かつ、イベント参加者の多くは、イベントをすることを「他の入居者と知り合える機会になる」と評価し、かつ楽しみにしていることがわかりました。

■「入居者同士の交流」に関する実態と希望



(3)ここまでのまとめ

4つのポイントとくらしの豊かさの構造との関係

ここまでの分析をまとめると、「くらしの中でこうだったら良いこと」は、以下の4つのポイントに整理できます。

- ①食事と健康 ⇒ くらしの基盤
- ②自分らしくいきいき ⇒ 自己実現
- ③入居者等との交流 ⇒ 関係性（人と人との関係）
- ④自然に親しむ ⇒ 関係性（人と自然との関係）

そしてこれは、旭化成ホームズ くらしノベーション研究所の研究で明らかになった「くらしの豊かさの構造（下図）」と基本的に合致することがわかりました。

＜豊かな暮らしの構造：豊かに住もうために大切な要素＞

自然環境 との 関係性	(A) 自然による すまいの彩り	(B) 自然を意識した 健康なくらし
人との 関係性	(C) 社会とのつながり	(D) 家族とのつながり
自己実現	(E) 自己実現のための時間や経済のゆとり	
くらしの 基盤	(F) 安心・安全なくらし	

高齢者に固有の特徴を探る 「調査2」へ

上記の通り、高齢期のくらしの豊かさの基本的な構造はそれ以外の年代と共通していることがわかりました。しかしさらに高齢者に固有の特徴をつかめば、今後の居住空間やサービスの展開に役立つ可能性があります。そこで、先行研究では30代から60代までを対象としたため、今回70代を追加して、高齢期の特徴を抽出することとしました。

(4)生活支援について

生活相談員は、家族とはまた違ったかけがえのない存在に

ここでは、後期高齢者のくらしを支える生活支援の視点から分析します。

今回の面談調査では、後期高齢者は身体的に自立していても、生活を維持管理する上での様々な局面で支援を受けていることがわかりました。

対象とした弊社の自立高齢者向け賃貸住宅には、月1回のペースで生活相談員が訪問し、様子を確認しながら、日常生活の情報提供や困りごとの相談を受けるなどをしています。

このような生活支援サービスについて、住民がどのように感じているのか、2つの特徴がわかりました。

①生活相談員は、日常生活の情報提供という面において、家族、特に実子の役割の一部を担っています。

すなわち、介護保険、通院、住戸内設備機器の使い方など、多岐にわたる日々の生活に関する相談に乗っています。

それに加え、話し相手など楽しみの機会を提供する役割も担っていることがわかりました。

中には、家族には話さないような内容(家族だから言えない、家族のグチなど)を第三者である生活相談員に話すケースもみられます。

②月1回の訪問では十分でなく、「常駐して欲しい」というニーズがありました。

その理由として、安否確認や万が一の時の対応などの安心面の要望があります。その他、集合住宅ならではのゴミ捨てなどくらしのルールを皆が守るためだったり、またこれまでの住まいとは防犯や給湯などの設備機器が一新したことにより、「設備機器の操作を教えて欲しい」といった声も挙げられました。

■生活相談員に対するコメント（例）

月1来てもらうだけだが、悪くはない。普段誰とも話さないの。ただ顔を見るだけ程度だが。特に相談するようなことはない。世間話や機器の説明を受けたり。
〇〇さんと月に1回会うのは楽しみ。良い話し相手になってくれている。〇〇さんは若いから好き。可愛いし、とっても性格の良い人。「もっと会えると良いけれど、お忙しいから無理ね。」
（娘）月1回来て話し相手をしてくれているのは、家族にしてみると、安心。ありがたい。
相談員については、福祉のプロであると思う。旅行の事などを相談している。
行政等からの通知が分からない。電話で代わりに聞いてもらうなど大変助かっている。 介護保険の利用についても繋いでもらった。
（娘）父が今年ケガをした時、〇〇さんが訪問診療のことなどをいろいろと調べてくれて良かった。最初はケアマネかと思って相談したが、そこは相談先ではなかった。
娘とも「常駐しているといいね」と話していた。立ち寄り先があるといい。日常相談できる人がいるといい。踏み込まない方。人柄優先。年齢、男女こだわらない。
宅配（配食）の受取、タクシーの手配、乗る所まで連れて行って行ってくれるなど、補佐が頼めると良い。

実子が別居の親を有形無形に支える

生活相談員に次いで、別居の親と実子の関係について分析した結果、実子が親の住み替え時から現在の日常生活に至るまで、広範囲に関与していることが分かりました。
代表的な項目をまとめると、次の表のようになります。

事例として最も多いのは、「3.電話やメールでの連絡」で、これに「5.訪ねてくる」、「6.外出同行」が続きます。実子が電話やメール、そして対面することを駆使しながら、高齢の親の状況を把握するため、意識してコミュニケーションをとっている様子が見てとれます。
また、外出同行も通院・買い物・散歩など、高齢の親だけで出かけるのが心配・不安な場面で、実子が支援していると言えます。

■実子が親をサポートしている内容

分類	自由記述回答の分析結果
1.金銭管理	「生活費の管理」、「通帳の管理」など。
2.日常生活情報の提供	「対面による場合」と「電話やメールによる場合」あり。「日々の」「時々」「必要に応じて（例：孫によるPC情報）」などあり。
3.電話やメールでの連絡	「日々の」と「時々」などあり。なかには、子ども側からの見守りの目的もあり。
4.対面による家事支援	食事づくり・食事を共にする、掃除、（同行ではなく）買物してきてくれる
5.訪問	4以外の目的で、顔を見に来る、遊びに来る。訪問には、「日々の」「土日に」「1か月に1回」「年1回（例：お正月）」など頻度の違いあり
6.外出同行	通院同行、買物同行、散歩の同行、遠方へのお出かけ（歌舞伎鑑賞など）への同行。外出同行には、「日々の」と「時々」がある。買物同行には、「日常生活用品・食料の買い物」がある。
7.一緒に外出	「ごはんに行く」、「新宿などデパートへの買い物（お出かけ）」など。
8.万一の時の支援	「喪主をお願いしてある」、「葬儀について話をしている」など
9.気持ちの支え	「TELを毎日してくれるのはしあわせ」、「存在は大きい」など。
10.その他	例：「時々顔をあわせる」、「会う」、「親戚での集まり」、「（親戚などが入所している）施設を訪問する」など

実子による別居の親の生活支援の特徴を探る 「調査3」へ

上記の通り、別居であっても、実子が高齢者のくらしを陰で幅広く支えていることが分かりました。
このことは今後の生活支援を考える上で重要なポイントであると考え、さらに詳細な調査を行うこととしました。

第3章

後期高齢者への 面談調査 (自立高齢者向け 賃貸住宅にて)

3-3 調査対象の自立高齢者向け賃貸住宅について

ヘーベルVillage

今回調査対象とした住宅は、弊社が「ヘーベルVillage(ヴィレッジ)」という名称で展開している、自立した高齢者が持家戸建住宅から住み替えすることを想定した、広くて質の高い、新しいタイプの高齢者向け賃貸住宅です。

ヘーベルVillageの特徴

1. バリアフリー化

段差の解消、手すり設置(必要に応じて追加可能)などに配慮したバリアフリー設計としています。

2. ゆとりのある住戸ユニット

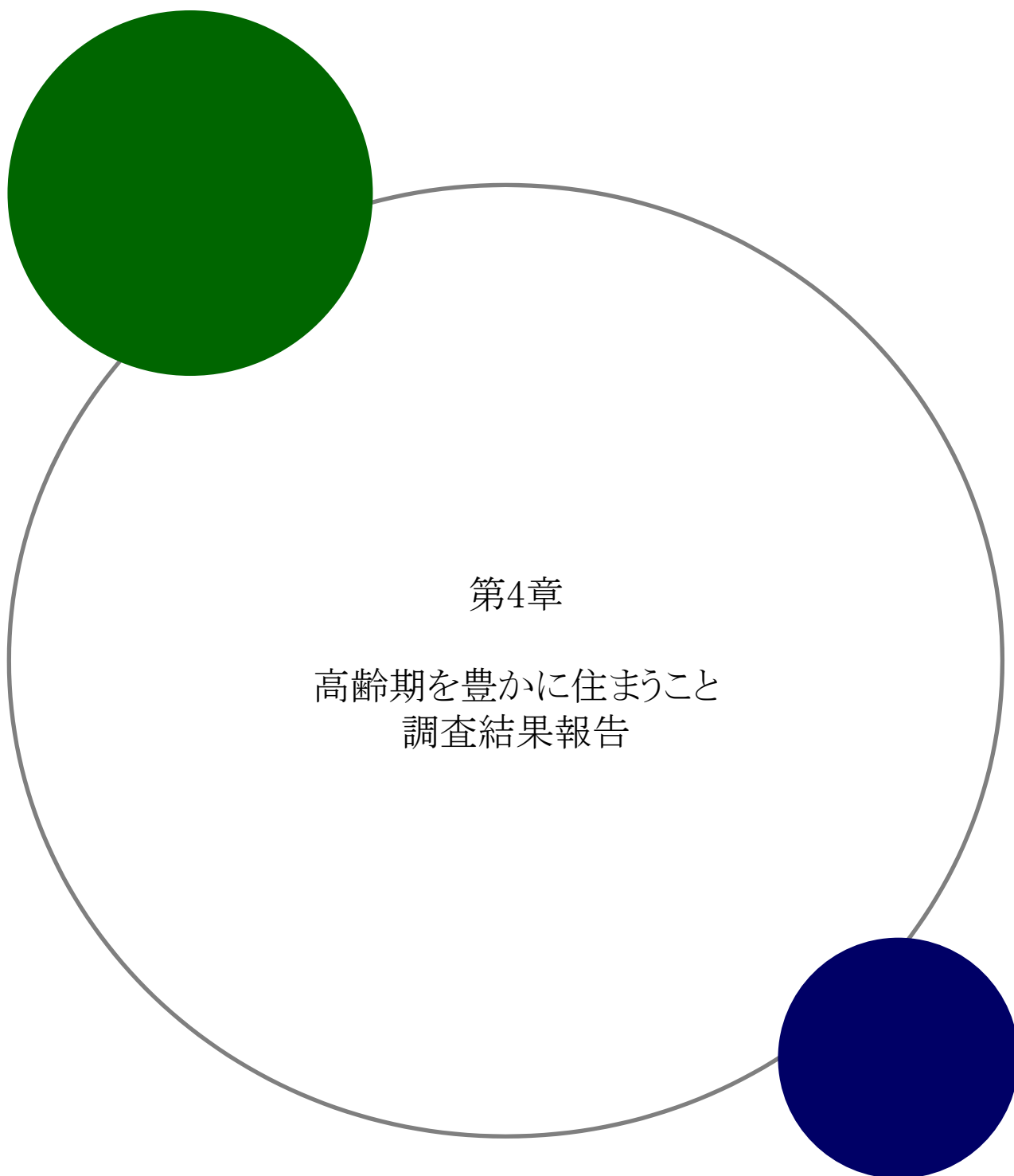
各住戸ユニットは40㎡～60㎡程度の規模を持ち、広くて自由な暮らしを堪能できます。
(ご夫婦での入居も可能です。)

3. 生活支援

自立しているとはいえ後期高齢者には暮らしの見守りと必要に応じた生活支援が必要であり、ヘーベルVillageでは、専門事業者と提携して生活支援サービスとホームセキュリティを提供しています。

■調査対象とした「ヘーベルVillage」





第4章

高齢期を豊かに住まうこと
調査結果報告

第4章
高齢期を豊かに住まうこと
調査結果報告

4-1 豊かに住まう ― 高齢期の意識構造 ―

本項では、「豊かに住まうこと」とはどのようなことなのか、くらしに豊かさを感じている人の特徴、大切にしていることについて、特に高齢期における特徴を中心にご報告します。

■調査概要

電子メールで「豊かに住まうこと」アンケート調査への回答依頼を送信し、ウェブ上に設けたアンケート調査票へ誘導しました。本報告書では、特段の断りのない限り、一般戸建居住者を対象とした結果を掲載します。

項目	内容
調査期間	2013年7月（30代～60代） 2014年11月（70代）
調査対象	戸建住宅の居住者 70代のみ、マンションの居住者を含む
調査方法	ウェブ調査票によるアンケート調査
有効回答数	一般戸建居住者 1721件 マンション居住者（70代のみ） 300件 ヘーベルハウス居住者 602件

■回答者属性（一般戸建居住者）

項目	結果
性別	男性：45.4% 女性：54.6%
年代	30代：17.8% 40代：23.5% 50代：22.5% 60代：18.8% 70代：17.4%
就業状態 （回答者）	フルタイム：46.7% パートタイム：13.0% 自由・自営業：6.2% 専業主婦・主夫：25.5% 無職：7.5% その他：1.1%
家族人数	平均3.3人
建物延面積	100㎡未満：24.1% 100～140㎡未満：30.1% 140～180㎡未満：16.9% 180～220㎡未満：5.9% 220㎡以上：4.1% わからない：18.9%
世帯年収	500万円未満：32.1% 500～700万円未満：21.3% 700～1000万円未満：23.1% 1000～1500万円未満：11.4% 1500万円以上：4.2% 答えたくない：7.9%

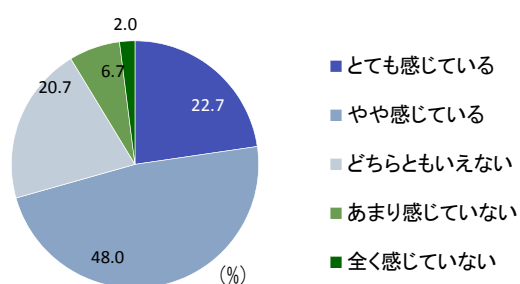
(1) 自宅でのくらしに感じる豊かさ

70代には、自宅のくらしに豊かさを感じている人が最も増え7割を超える

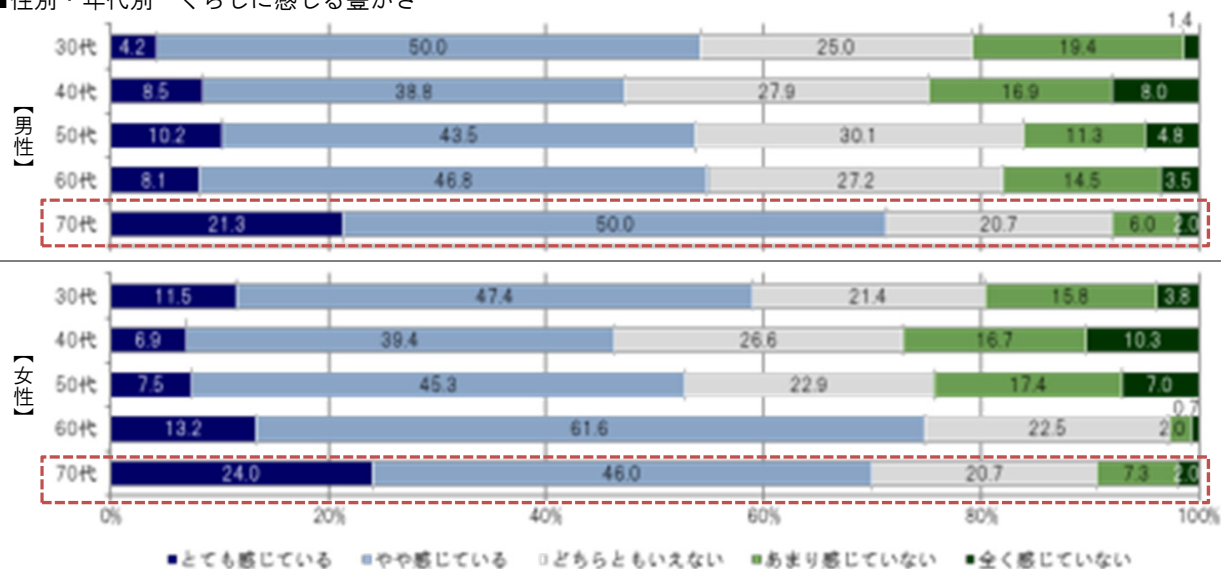
「あなたのご自宅でのくらしに豊かさを感じていますか？」という問いに対し、70代は「とても感じている」22.7%、「やや感じている」48.0%と、合計して7割以上が豊かさを感じています。

性年代別にみると、豊かさを感じている（「とても」＋「やや」感じているの合計）人の割合は、男女ともに40代にボトムがあるV字型となり、男性は70代、女性は60代、70代で7割を超えて最も多くなります。

■ あなたはご自宅でのくらしに豊かさを感じていますか？（70代）



■ 性別・年代別 くらしに感じる豊かさ

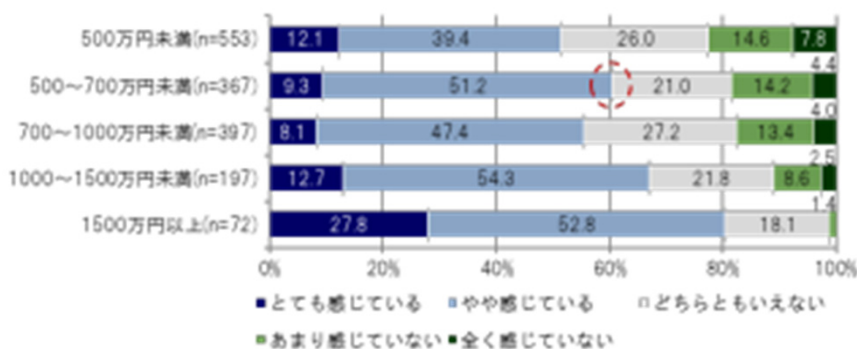


豊かさは概して年収と関係があるが、特に高齢期には、それだけではない

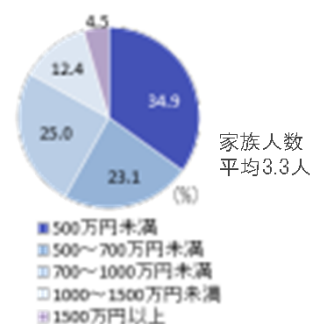
くらしに感じる豊かさと世帯年収の関係は、概して世帯年収が増加すると豊かさを感じる人も増える傾向が見られます。しかし同時に、世帯年収500～700万円やや豊かさを感じる人が多いことも着目されます。

60代、70代を取り出してみると、その現象は顕著で、60代では世帯年収と豊かさの間に相関関係があるとはいえ、70代では、500万円未満、500～700万円「とても感じている」人が、2割を超え多いことがわかります。これらのことから、特に高齢期には世帯年収よりもほかの要因がくらしの豊かさに影響を与えている可能性が考えられます。

■くらしに感じる豊かさと世帯年収の関係（30～70代）



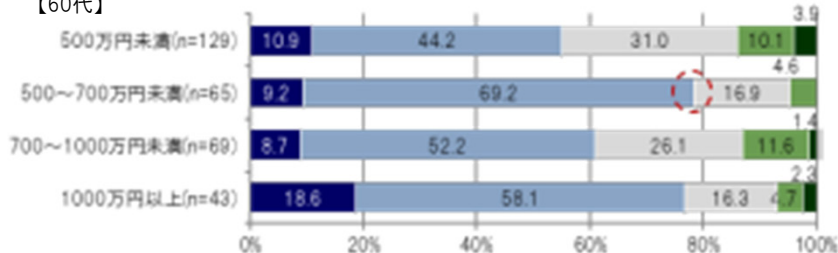
世帯年収分布（30～70代）



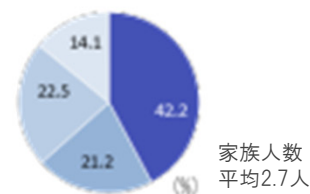
※未回答を除く

■年代別 くらしに感じる豊かさと世帯年収の関係

【60代】

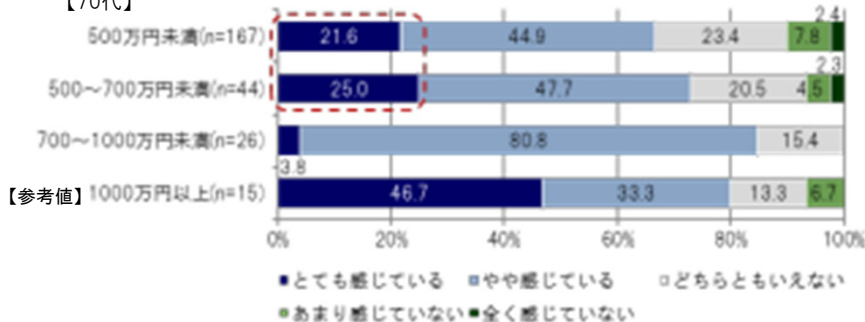


世帯年収分布（60代）

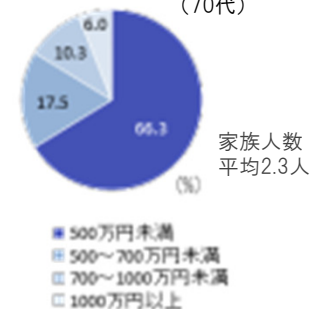


家族人数
平均2.7人

【70代】



（70代）



家族人数
平均2.3人

※未回答を除く

くらしに豊かさを感じている人は、高齢期の自宅時間の使い方に特徴がある

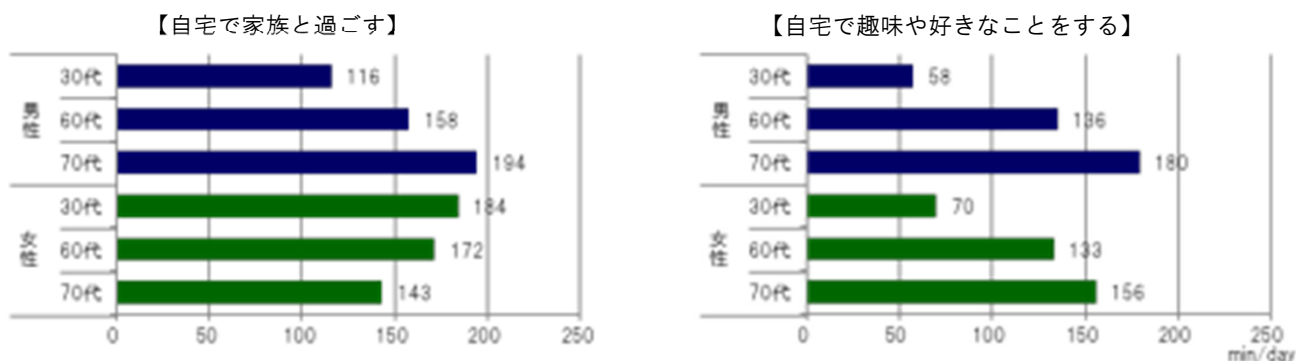
次に高齢期の自宅における平日の時間の使い方を見てみましょう。

男性は高齢期に「自宅で家族と過ごす時間」が長くなり、女性は短くなります。一方で、「自宅で趣味や好きなことをする」時間については、男女ともに60代、70代と年を重ねると、時間が長くなることがわかります。

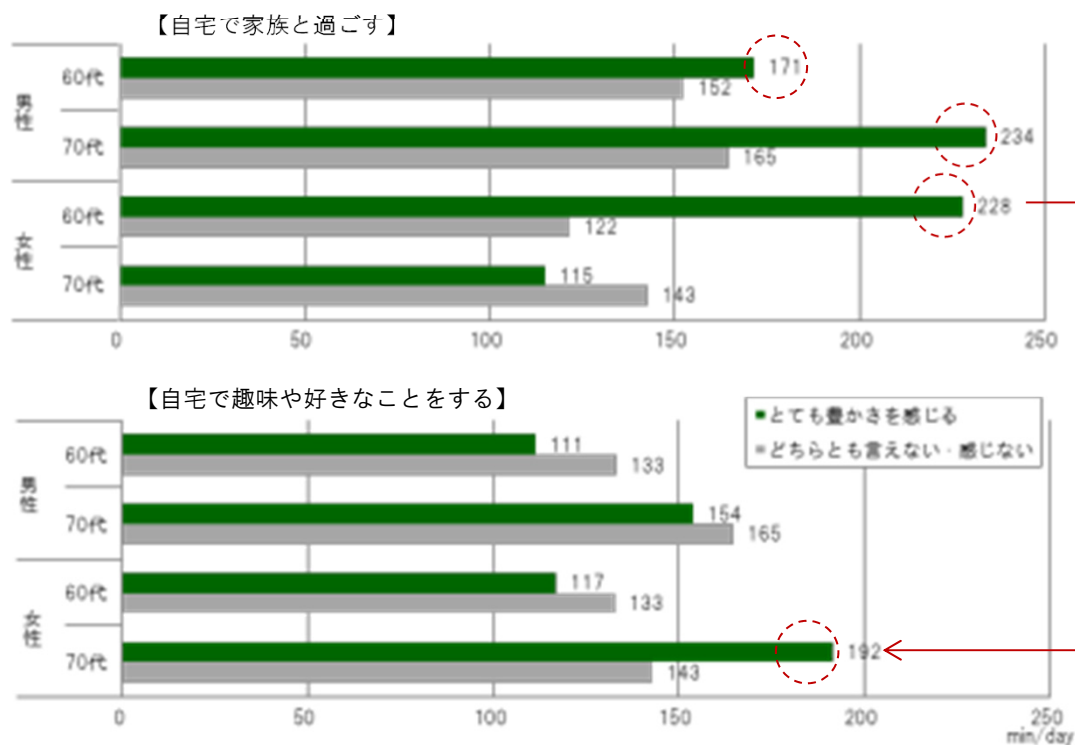
さらにくらしに豊かさを感じる人・感じない人と比較すると、60代・70代男性、60代女性については、「自宅で家族と過ごす」時間が長くなりますが、70代女性は「趣味や好きなことをする」時間が長いという特徴があります。このことから、60代から70代にかけて、豊かさを感じている女性は家族と過ごす時間が中心のくらしから趣味や好きなことをするくらしへ変化し、男性はより家族と過ごす時間中心へと変化している様子がうかがえます。

(補足:2人家族のみでも同様の傾向が見られます。)

■自宅における平日の時間の使い方の関係(30代、60代、70代の比較)



■自宅のくらしに豊かさを感じる度合いと平日の時間の使い方の関係(60代、70代)



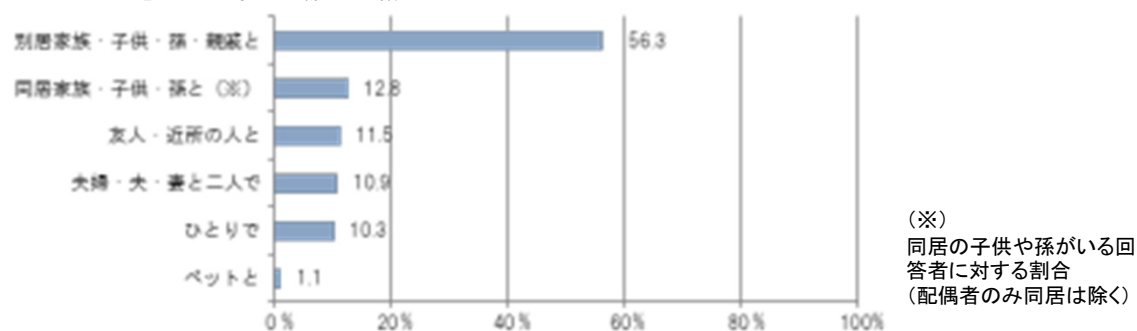
60代から70代にかけて、豊かさを感じている男性は「家族と過ごす」時間が中心、豊かさを感じている女性は「家族と過ごす」時間から「趣味や好きなことをする」時間が中心の暮らしへ

70代は「別居の子や孫」と過ごす特別な時間からも豊かさを得ている

豊かさを感じる時間は、毎日の時間の流れの中だけではなく、休日や特別な日の中にも現れます。

70代の一般戸建住宅の居住者が「自宅で豊かさを感じた光景」に関する自由回答を分類すると、70代が豊かさを感じるのは、「別居の家族・子供・孫・親戚と」一緒にいる光景である割合が最も高く、56.3%です。その他は、「同居の家族・子供・孫と」「友人・近所の人」「夫婦二人で」「一人で」が1割ほどになりました。

■自宅で豊かさを感じる光景では誰と一緒に過ごしているのか



対象：戸建居住 70代男女

子や孫の成長から得る人生の達成感

- 家族の結婚式の交流、夏休みに孫達と一緒に水浴びや自宅で焼き肉パーティをするとき。七五三や子供の発表会など子供が主役の行事参加後の食事会での懇親時に豊かさを感じる。(70代男性)
- 農薬や化学肥料を一切使わず、自家製のボカシで発酵させた肥料で育てた、サツマイモ芋を孫達が楽しそうに掘り、焼きながら、野菜たちの命を頂くことで、人は健康に生きれることに気付いてくれる姿を見るととても嬉しい。(70代男性)
- 子供たちはそれぞれ独立していて家庭を維持し孫たちも就職しているので経済的には問題なし。孫の一人が来年結婚する予定。今は離れて暮らしているので自分だけの自由な暮らしを楽しんでいる。(70代女性)



(2)豊かに住もうために大切な要素

豊かに住もうために大切な「自分の健康」は、70代にとって自己実現のもと

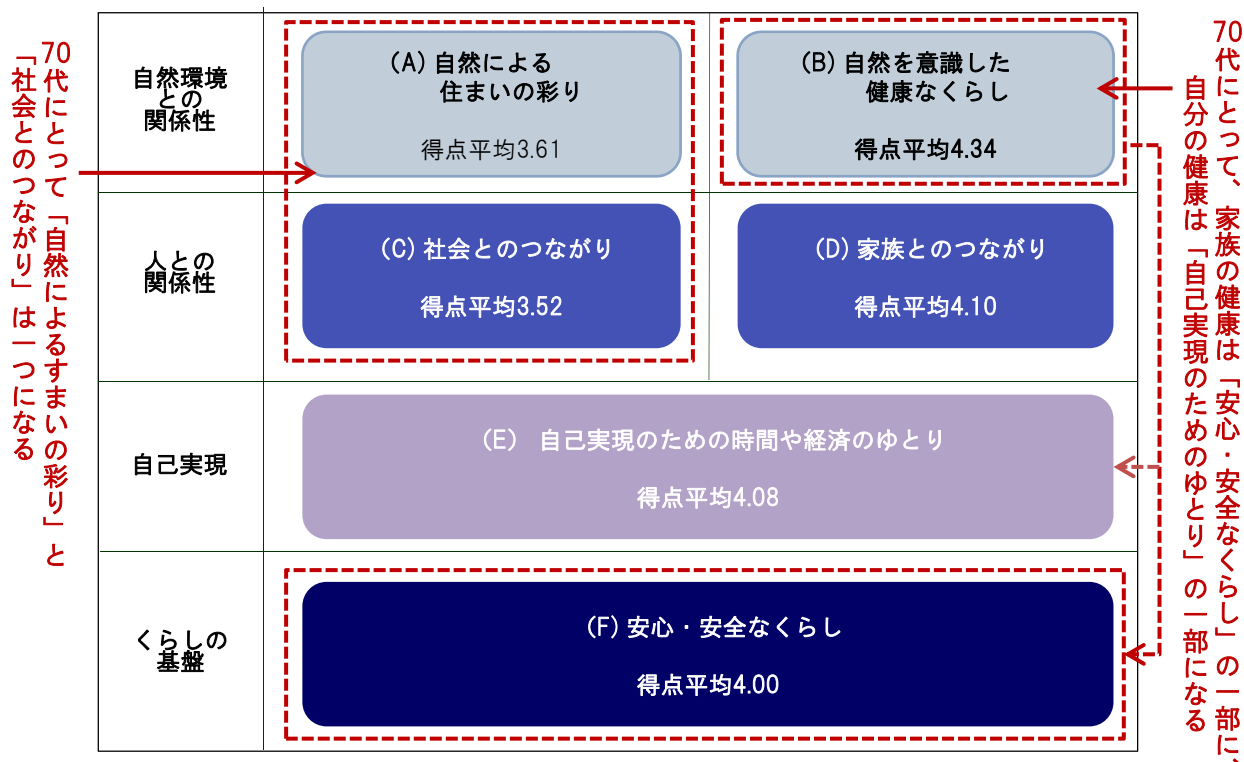
前節では、くらしに豊かさを感じている人がどれくらいの割合でいて、どのような時間に豊かさを感じているのかをみてきました。本節では、豊かに住もうために大切な要素とはいったい何か、その意識構造を探っていきます。

分析の結果、30代～70代までの男女を対象とすると、豊かに住もうために大切だと感じる意識構造は、くらしの基盤と自己実現、人との関係性、自然環境との関係性に属した6つの要素からなることがわかりました。

(次頁「豊かに住もうために大切なことに関する設問」参照)

特に70代に着目すると、家族の健康は「安心・安全な暮らし」の一部となり、自分の健康は「自己実現のためのゆとり」の一部となります。また、若い世代も含めた全体では、自然から得られる癒しをすまいに取り込むことと、活力と同時にストレスの原因ともなる社会は別のものと認識されますが、70代にとっては、社会はより身近なものとなり、自然も社会も心地よいものとして一体としてとらえられるということも明らかとなりました。

■豊かに住もうために大切な要素（30代～70代）



平均得点は5点満点で、5は「とても大切」

■豊かに住もうために大切な要素（70代）

関係性	(A)+(C) 外とのつながり (社会・自然) 得点平均3.41	(D) 家族とのつながり 得点平均3.91
自己実現	(B)+(E) 自己実現のための時間や経済のゆとり 得点平均4.01	
くらしの基盤	(B)+(F) 安心・安全で健康なくらし 得点平均4.03	

(参考)豊かに住まうために大切なことに関する設問

時間のデザインと空間のデザインを意識した91項目

先の分析のもととしたのは、以下の豊かさに住まうために大切だと考えられる項目です。空間のデザイン、時間のデザイン(長期にわたって存在する項目からひと時を過ごす項目)を考慮して91項目を設定、それぞれ5段階で「とても大切」から「全く大切でない」までの評価を用いて因子分析を行っています。

住環境	1	日当たり	家族	1	子どもと一緒に過ごす時間がある
	2	明るさ(採光)		2	孫と一緒に過ごす時間がある
	3	風通し		3	夫婦と一緒に過ごす時間がある
	4	敷地や建物の必要な広さの確保		4	親・祖父母と一緒に過ごす時間がある
	5	敷地の樹木・草花		5	兄弟姉妹と一緒に過ごす時間がある
	6	交通の利便性		6	ペットと過ごす時間がある
	7	自宅周辺の緑の豊かさ		7	家族全員が一緒に過ごす時間がある
	8	教育施設の充実		8	既婚の子や孫と同居する
	9	医療施設の充実		9	夫婦が互いに自立している
	10	商業施設の充実		10	子どもとの関係が良い
	11	文化施設の充実		11	夫婦の関係が良い
	12	地域の治安の良さ		12	親との関係が良い
住宅建物	1	建物の耐震性	友人・地域	13	家族で一緒に家事をする
	2	建物の耐火性		14	家族で家事を分担する
	3	建物の断熱性		15	子や孫の成長を感じる
	4	建物の遮音性			
	5	建物の耐久性		1	友人と過ごす時間がある
	6	防犯性の確保		2	親しい友人がいる
	7	冬に暖かい		3	頻繁に連絡を取る友人がいる
	8	夏に涼しい		4	SNSでつながる友人がいる
	9	屋外からのプライバシーの確保		5	参加しているネットコミュニティがある
	10	建物のメンテナンスがきちんとされている		6	近所に住む人たちとの関係が良い
	11	住宅メーカーのアフターサービスがしっかりしている		7	隣家との関係がよい
	12	土地、建物を子や孫へ住み継ぐ		8	町内会やPTAの知り合いとの関係がよい
	13	土地、建物の資産価値が持続する		9	地域に貢献する
	14	住まいへの愛着		10	地域行事に参加する
	15	家族の思い出をとっておく			
	16	暮らしにあったリフォームをする		1	社会的な地位が高い
健康	1	規則正しい生活をする	人生の充実	2	収入がよい/経済的なゆとりがある
	2	栄養バランスの良い食事がとれている		3	持ち家がある
	3	自分が健康である		4	十分な資産がある
	4	家族が健康である		5	人生が安定している
室礼	1	いつも部屋の整理整頓ができている		6	人生の目標がある/ライフワークをもっている
	2	自分の好みのインテリアで暮らす		7	人から認められる、尊敬される
	3	自分のスペースを好みのもので飾る		8	自己実現ができている(したいことをしている)
自然	1	自宅で夕日や月の姿、星などを楽しむ		9	社会貢献をする
	2	雛祭りや五月の節句など、季節の行事を楽しむ		10	時間のゆとりがある
	3	季節の変化に合わせて、室内インテリアをしつらえる		11	一人で過ごす時間がある
	4	季節ごとに、味噌の仕込みや梅酒・梅干し作りなどを楽しむ		12	ゆったり過ごす時間がある
	5	庭やベランダの樹木や草花、生き物を眺める		13	空間のゆとりがある
社会経済	1	エネルギー資源の供給に心配がない		14	趣味などが充実する
	2	電気・ガス・水道がふんだんに使える		15	自分が打ち込めるものがある
	3	エネルギーの自給自足ができる		16	自分の好きなことができる時間がある
	4	非常時のエネルギー供給が確保されている		17	自分の好きなことができる経済的余裕がある
	5	景気が良い		18	仕事や勉強が充実する
	6	地球温暖化の心配がない		19	家の中で集中して仕事・勉強等ができる
				20	時間を有効に使う

70代は40～50代と比べ、自己実現、家族・社会・自然環境との関係性を大切に感じる

豊かに住もうために大切な6つの要素それぞれについて表した大切さ得点指標(※)を性年代別にみると、全般的に男性よりも女性のほうが多くの要素が大切だと考える傾向が明らかとなりました。

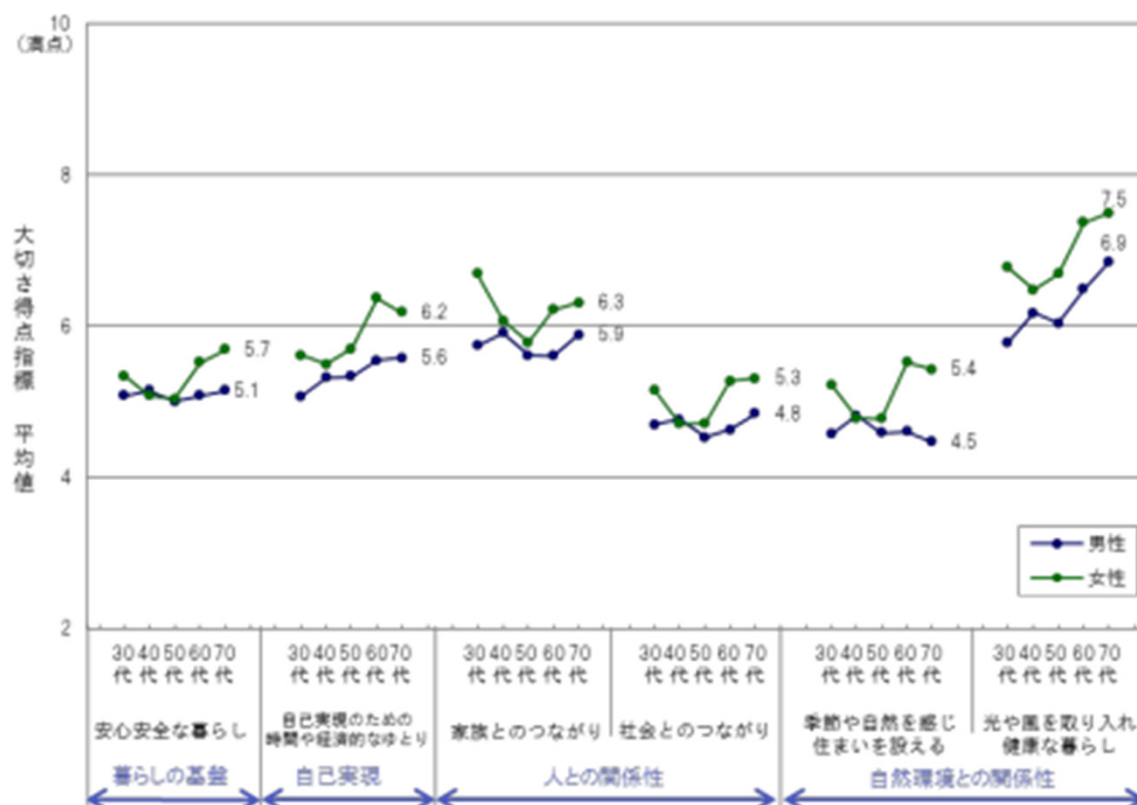
高齢期に着目をして見てみましょう。

ほぼすべての要素で、女性は60代以降で高まる傾向が見られます。男性は「自己実現のための時間や経済的なゆとり」「家族とのつながり」「社会とのつながり」「自然を意識した健康な暮らし」が70代で最も高まります。

「自然を意識した健康な暮らし」は、男女ともに60代、70代で高くなりますが、「自然によるすまいの彩り」については、女性は60代、70代で高くなりますが、男性は70代で微減します。このことは高齢期の男性が外を眺めて季節を感じる事が少ないのではなく、これらをすまいと結びつけて豊かさを感じる意識よりも健康に結び付ける意識が非常に大きい結果ではないかと推察されます(次項の4-2.(2) 緑や自然を感じる豊かな暮らしもご参考ください)。

(※) 大切さ得点指標とは、「豊かに住もうために大切なこと」と、豊かさに大きく貢献していると考えられる「満足していること」の評価点(1～5)を掛け合わせ平均し、10点満点に換算した指標です。

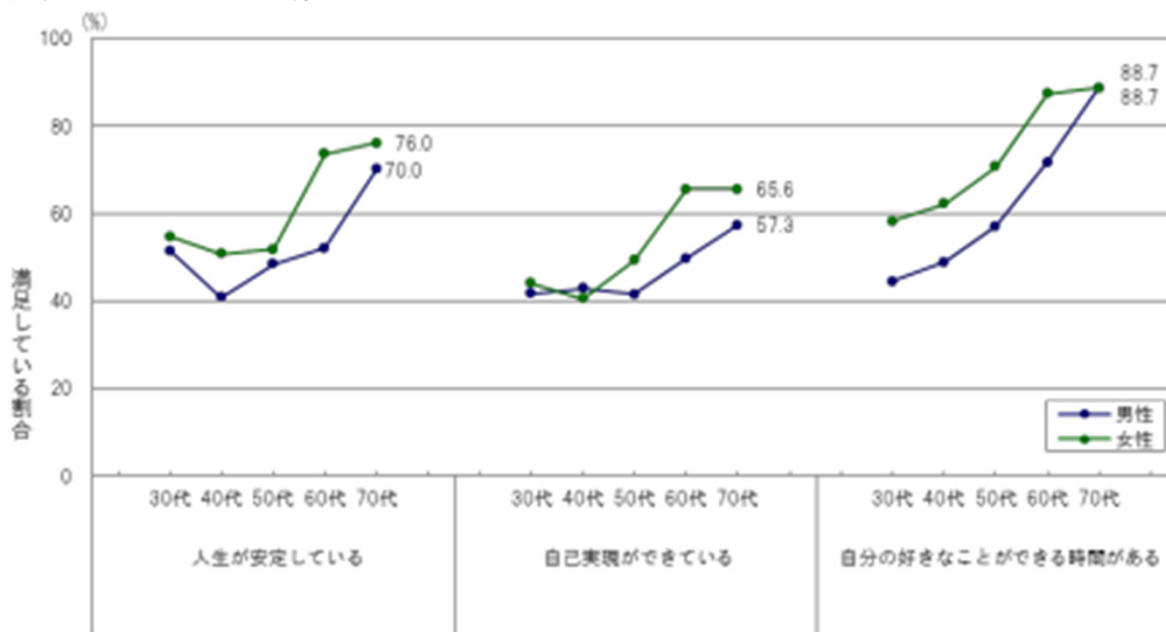
■豊かに住もうために大切な要素に対する性年代別の大切さ得点指標



70代は、男性も女性も人生の充実に満足している

豊かに住もうために大切な要素のひとつである「自己実現のための時間や経済的なゆとり」は、さらに「人生の安定」「自己実現」「好きなことができる時間」から構成されることもわかりました。個別にこれらの満足度を見てみると、若い世代と比べて、男性は70代、女性は60代、70代で満足している人が非常に多いことがわかります。

■ 性年代別 くらしにおける満足度



心の充実と健康は豊かな暮らしのベース

心の充実

- 常識 良識 分別を失うことなく常に自分を磨き、肩肘を張らず前向きに生きることを指針とし、精神的には上を目だし経済的には分相応に生きること (70代女性)
- 気持ちがおだやかで、感動できる暮らし (70代女性)
- 精神的に幸せで、物質的にもそろっていること。適度に親子間もあり、暖かい人間関係があると思えていること。(70代男性)

健康で自分の時間をもち好きなことをする

- 健康で自分の好きなことができること (70代男性)
- 健康なうちは独りで暮らしたい。誰にも邪魔されなく、自由奔放で過ごす事が私にとって豊かだと思うから (70代女性)
- 健康で自由な時間に自分の好きなことが出来る経済力があり、家族、友人、知人みんな仲良く理解しあって気持ちよく暮らせること (70代女性)

4-2 高齢期の豊かなくらし 3つのキーワード

(1)豊かなくらしの意識構造と空間を結びつけるための3つのキーワード

高齢期の豊かなくらしには、3つの関係性を保つことが鍵

4-1項の「豊かなくらし」に関する意識調査の結果より、70代に代表される高齢期には家族との関係性、自然環境や社会などの外部との関係性がより大切であることがわかりました。本項では、それらの結果と空間を結びつけるために以下の3つのキーワードに注目し、それぞれの高齢期における特徴を具体例を交えてご説明をします。

1. 自然や緑を感じる豊かなくらし
2. 高齢期に求められる社会とのつながり
3. 高齢期だからこそその夫婦のつながり、親子のつながり



(2)キーワード1. 自然や緑を感じる豊かなくらし

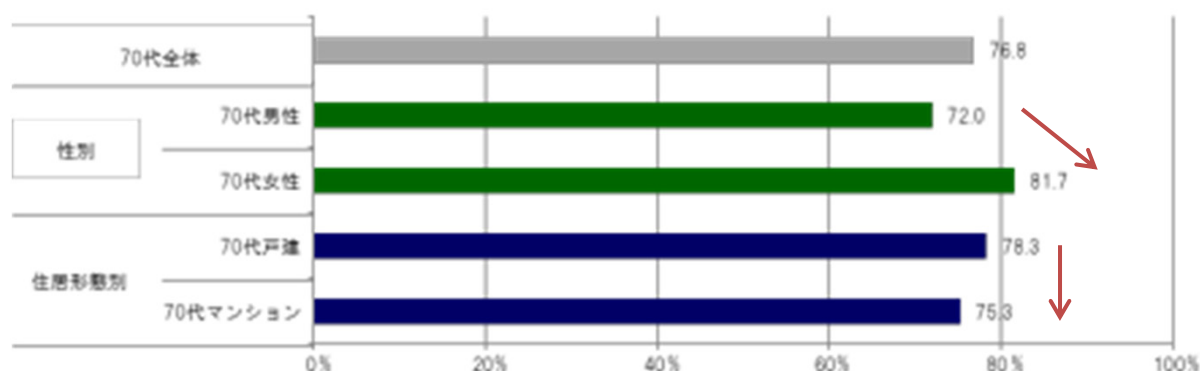
70代は7割以上が自宅の庭やベランダ、屋上を眺めたり、公園で過ごしている

70代を対象としてみると、全体で77%が「家や公園などで、自然や緑、周囲を眺めることがある」と回答し、多くの方が、自然や緑と触れ合っている様子がわかります。性別にみると、男性よりも女性がやや多く、すまいが戸建住宅でもマンションでも変わりません。

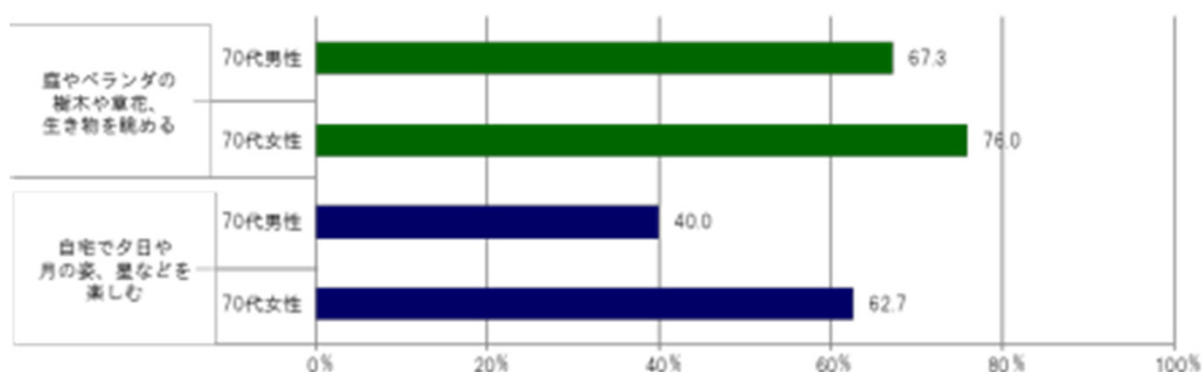
豊かに暮らすために大切なこととしては「庭やベランダの樹木や草花、生き物を眺める」については男性67.3%、女性76.0%が大切と感じています。「自宅で夕日や月の姿、星などを楽しむ」ことについても女性は62.7%が大切と感じ、男性も女性より少ないですが40.0%が大切と感じています。

家の庭やベランダの緑、自然の生き物、空を眺めることができるすまいは高齢期の豊かなくらしにとっても大切な要素であるといえるのではないのでしょうか。

■家や公園などで、自然や緑、周囲を眺めることがある割合（70代）



■豊かに暮らすために大切なこと（70代）



いろいろな場所から緑や自然が眺められるすまいのもたらす心の豊かさ

「家や公園などで、自然や緑、周囲を眺める」光景に関する70代男女の自由記述からは、すまいのいろいろな場所から庭の緑や景色を楽しむ様子がわかります。

リビング窓から眺める

- 庭の樹木を眺めながら食事ができる環境を大変気に入っている（男性・戸建）
- 居間から目の前の家庭菜園が見渡せて鳥なども良く来るし季節の移り変わりも楽しめる。（男性・戸建）
- 雀に餌付けをして日に何度か餌を食べに来る時の茶の間からカーテン越しに眺めている。集団出来て喧嘩しながらにぎやかに食べているとき、数羽で静かにして食べて水を飲んでいるところを眺めているときに至福の時です（女性・戸建）
- 自宅はマンションの6階でリビングから川沿いの並木が遠望できる。季節の移ろいに連れさまざまな色合いに変化する自然を居ながらにして眺められるのはなんとも幸せなことだと思う。（女性・マンション）
- 食卓で山を眺めることが出来る。春夏秋冬それぞれの景色を窓から眺めることができる。仕事中でも窓に目を移すと公園の樹々や、鳥の飛び交う様、ベランダで囀る声なども楽しむことが出来ます。ここは最高の環境です（女性・マンション）

和室や縁側から眺める

- 縁側で庭の植物を見ながら、のんびりと過ごす（男性・戸建）
- 夏には和室に横になって花火見物ができて楽しみにしています、今年はイチジクの木を買いベランダガーデンを楽しんでいます、木綿豆腐とイチジクのサラダを作り美味でした（女性・マンション）

庭に出て眺める

- 庭にみかん。柿、栗 等植えているので季節により 食べるのが楽しみ（男性・戸建）
- 小さいながら庭があるので花壇の手入れをしたり季節ごとに咲く木々の花を眺めてこうしよう ああしようと話ながら庭掃除をして一時を過ごしています。（男性・戸建）



自然や緑を楽しむ屋外とつながって季節を感じることはくらしの喜び

緑や自然を眺めることは、四季や時間帯による移ろい、生き物の成長・いのちを感じることであり、それ自体が心を豊かにするだけでなく、それを家族や仲間と共有することでくらしを彩っています。

季節の変化を眺める

- 玄関先に飢えている花や木、ベランダで育てている花など、また、リビングルーム、ダイニングルームより眺める窓の外の日々の自然の風景をいつも楽しみ、季節の移り変わりも楽しんでいる。（女性・戸建）
- 南のベランダから中庭の木々の芽吹き、紅葉の移り変わりが美しく眺められ、北側の通路からは山々が特にこれからの季節は真っ白に雪をかぶって朝日に染まる姿は感動します。（男性・マンション）
- 田舎の自宅で季節ごとに草花を楽しみ、桜の開花の花びらや落ち葉の整理、いちじくや柿の収穫のほか、畑での野菜や花の栽培、冬には雪かきなど楽しみながら仕事として楽しんでいます。（男性・戸建）
- 家の庭に野鳥がやってくる。いろんな花が咲いたりブルーベリーや柿が実るのを楽しんでいる。早朝ウォーキングは元は川で緑地にした細長い公園、四季の花の移り変わりを楽しみシニア仲間と体調の話で談笑する。（男性・戸建）
- 狭い裏庭ですが、先日ブロック塀の上を、「おごじょ」か「イタチ」が歩いていました、小鳥が飛んできます。春は二階の窓を開けていると近くの住宅道路の桜の花びらが家の中にまで舞い込み嬉しいです。（女性・戸建）
- ベランダの前にみかんの木、桃の木等実のなる木があり季節ごと楽しみです。（女性・マンション）

庭に出て草木を愛でる

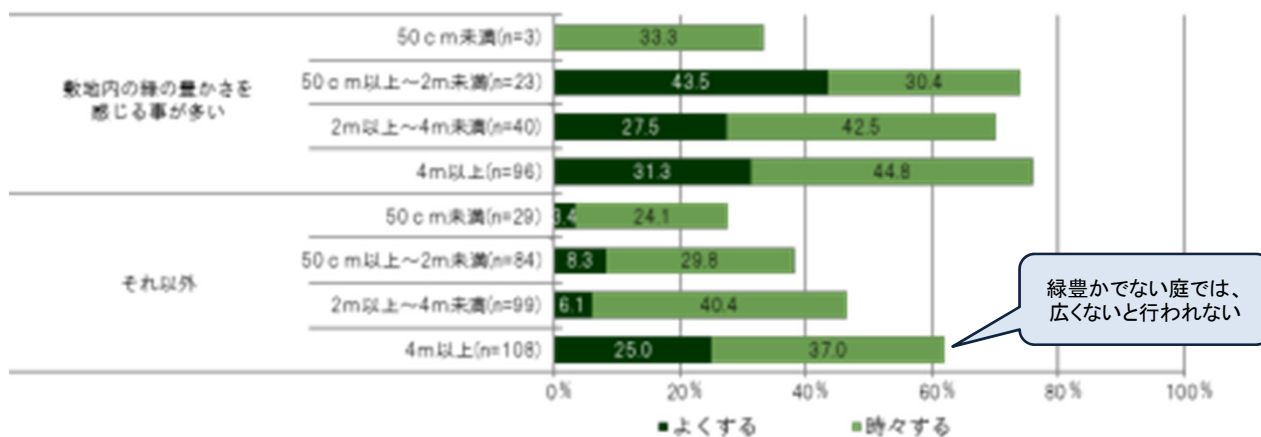
- 食事の後庭に出てコーヒーを飲みながら、植木や野菜を眺めるのが楽しみです。（男性・戸建）
- 毎日、庭に出て草取りや草花の手入れをすると心が安らぐ（女性・戸建）
- お天気がいいと庭にでて木々を眺めたり 草取りをしたりして過ごす時間が多い。鳥のエサ台を作って 野鳥が来るのを楽しんでいる。（女性・戸建）
- 庭に出て草木の芽が出てきたとき 愛おしさを感じ幸せになる。（女性・戸建）



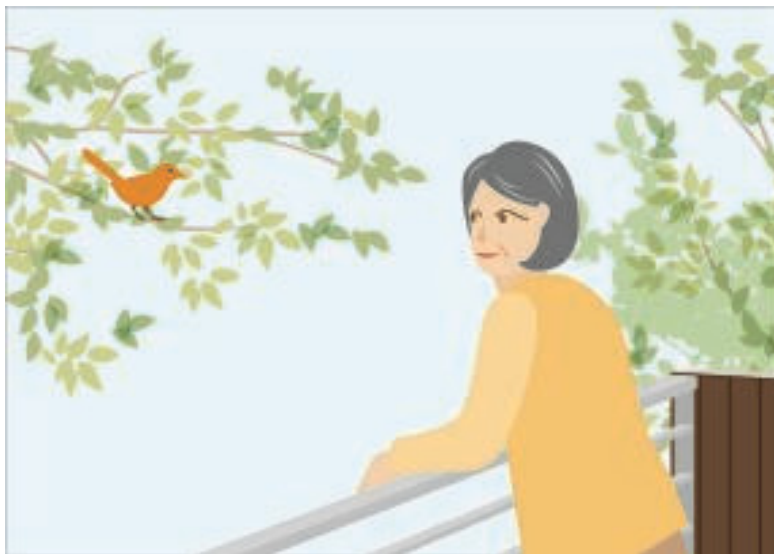
小さくても緑豊かな庭はくらしの一部となる

敷地内の生活行動の頻度を敷地の広さ(リビング前から敷地境界までの距離)で比較してみたところ、敷地内で緑の豊かさを感じる人が多い人は、敷地の広さにかかわらず敷地内でのんびりしたり遊んだりする割合が高いことが分かりました。敷地内の緑が豊かであることは、リビング前の敷地の余裕の有無に関わらず、居住者の屋外行動を促すと考えられます。

■敷地の緑の豊かさ、リビング前から敷地境界までの距離と敷地内生活行為「のんびりする」頻度



出典：くらしノベーション研究所 緑環境調査報告書2「緑環境と、住まい方・省エネルギー行動・意識の関係」(2012)



緑がもたらす効果

自立高齢者向け賃貸住宅における面談調査結果からは、入居の経緯から希望まで含めて、緑や庭が入居者のくらしを豊かにしている様子が伝わります。

住環境の良いところとして、「庭を見るのが楽しみで、その楽しみに助けられている」「人が親切で緑が多い」などが挙げられ、「花や野菜を育てるのが趣味だから庭は大切」という声も聞かれます。



「小ぶりで庭付きの部分が気に入った。
転居前の家に庭が似ていた」



庭の様子。とてもきれいな芝生である。
入居者に元庭師がいるため、率先して
メンテナンスをしてくれている



「入居者で率先して庭の手入れをしてい
る方と時々おしゃべりや声をかけあう。
庭の雰囲気は以前の住まいと似ていて気
持ちは休まる」

■ 面談調査からみられる緑や自然とのかかわり（調査結果より抜粋）

入居の理由

- 緑が多いところが気に入ったから。
- 小ぶりで庭付きの部分が気に入った。住んでいた家に庭が似ていた。見学に行き、娘と自分がすぐに気に入った。
- 入り口がアパートらしくなかったこと、庭もあるから。

庭に出て眺める

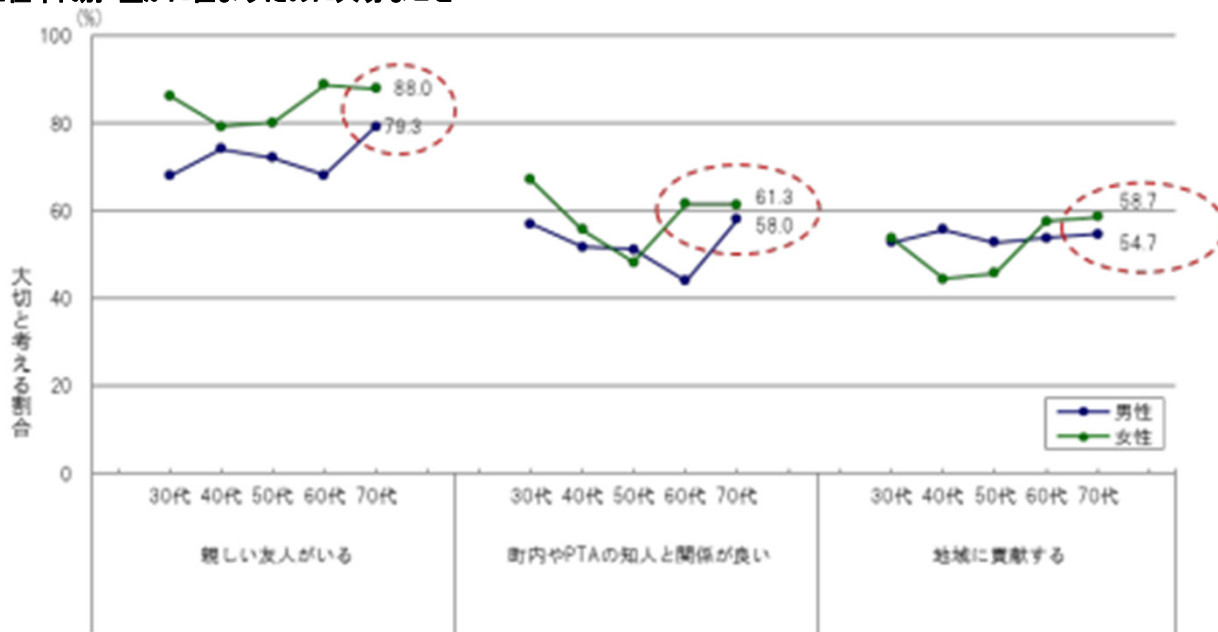
- ベランダに水栓があると良い。園芸が好きだったが、バケツでベランダまで水を運ぶ自信がなく、園芸ができていないので。
- アプローチがゆったりしているので、そのあたりにテント付きの屋外カフェのような空間があればつろいだり、集ったりするのではないかな。そんな空間があったらいいと思う。

(3)キーワード2.高齢期に求められる社会とのつながり

身近な社会とつながり、貢献することが豊かな暮らしにつながる

特に70代には、豊かに住もうために「親しい友人がいる」、「町内やPTAの知人との関係が良い」、「地域に貢献する」ことが大切と考える割合が多くなります。70代は、若年・中年期におけるビジネスや広い地域社会での活動から、身近な地域社会での活動へと移行し、そこで社会に貢献していくことに喜びを感じると考えられます。

■性年代別 豊かに住もうために大切なこと



「あなたにとって豊かに暮らすとはどのようなことですか」

助け合い、貢献する

- 毎日を健康で明るく過ごせるように、薬や医者に頼らない食事や生活スタイルを心がけ、趣味の畑仕事や囲碁やボランティアの森林整備や読書、子供達や兄弟姉妹や仲間と語り合うこと。無農薬・無化学肥料で育てた野菜を美味しいと食べてくれる、仲間を増やす、程ほどに不便な生活で体を動かす、非電化生活ができる暮らし。(70代男性)
- 隣り近所の方々と仲良く助け合って過ごしていきます(70代男性)
- 家族・友人たちといい関係を保つだけでなく社会とかかわりをもって助け合いながら生きていくこと(70代女性)
- 心の充実、安心な生活、他人の幸せの為に行動する！(70代女性)
- ある程度の金銭的保証と、趣味やボランティアを通じて、考え方が共通する友人を持ち、社会ともつながった生活をする。(70代女性)
- とりあえず日々の生活ができること、健康であること、近隣の皆様と親密であること、これにゴルフが出来ること、最後は「ピンピンコロリ」(70代男性)
- 子や孫たちと常に交流し、ご近所付き合いも大切に趣味で好きなことをしたり、畑で家で食べる野菜を作ったり何気ない日常が楽しく過ごせること(70代女性)

同じフロアの単身女性の交流－趣味や身近な季節イベントを通じて

ある自立高齢者向け賃貸住宅では、同じフロアに住む単身女性4名の間で、自然に交流が生まれ、一緒に外出、初詣や散歩などをするようになりました。時には、お互いの家を行き来したり、持ち寄りでクリスマス会をしたりなどをして楽しんでいます。



その中に、ハーガンダー刺繍の先生の免許を持っている方がいて、別の方がその刺繍を月2回習っています。このお2人は、電車で片道一時間ほどをかけて、刺繍の展示会に行ったこともあるそうです。

大好きな趣味を入居者である友人に教えることにより、双方が楽しい時間を過ごしています。

住民の趣味・特技・得意分野を発揮する場があると、住民の間に交流が生まれ、いきいきと暮らせるという事例です。



先生の作品（クッション）



生徒さんの作品（テーブルクロス）



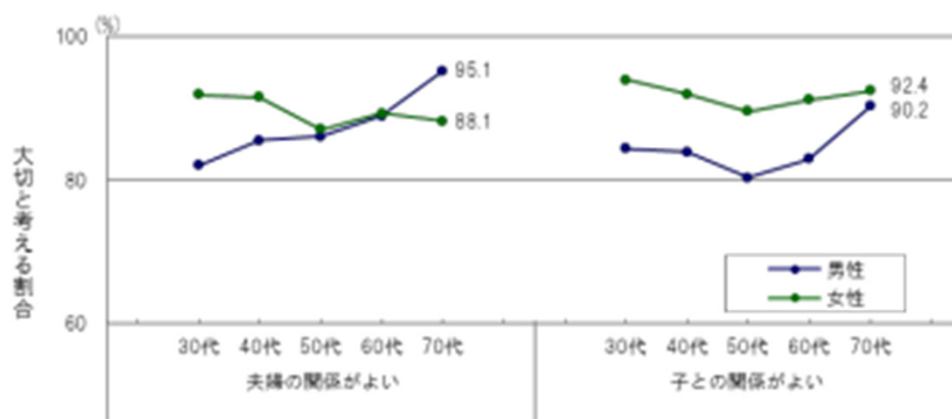
(4)キーワード3.高齢期だからこそ夫婦のつながり、親子のつながり

お互いに向き合う時間を大切にする夫婦の関係、成人した子や孫と過ごす喜び

豊かに住まうために、高齢期には、若年期とは異なる家族のつながり方があると思われます。若年期のつながりの方向性を「あらゆることの共有」とするならば、高齢期のつながりは、長い時間をかけて醸成された「ゆるく確かにつながる共感」を軸にしているのではないのでしょうか。

豊かに住まうために大切な「家族とのつながり」のなかでも夫婦の関係や子との関係が大切と考える人が非常に多く80%を超えます。60代から70代のリタイヤ期での変化が大きい男性については、70代では、夫婦・子との関係でも大切と考える割合が90%を超えます。

■性年代別 豊かに住まうために大切なこと



※該当者がいない場合は、対象母数より除いて算出



「あなたにとって豊かにくらすとはどのようなことですか」

夫婦のつながりを大切に

- 趣味をもって、それをつうじて仲間ができ、一緒に活動するとともに、夫婦で旅行など密度の濃い時間を持つ。(70代男性)
- 70を超えると物質面で求めるより精神的・肉体的な面で豊かさを求める。たとえば日々の朝、夫婦笑顔でお早うと挨拶かわし朝食をとれる幸せ感。(70代男性)
- 誰にも迷惑を掛けず、夫婦で年に2回ぐらい10日間の旅行。ガーデニング。孫たちとの会食で喜ぶ顔を見る。退職した夫との充実した時間が持てる事が豊かに暮らす今です。元気だから(70代女性)

子や孫との良好な関係はくらしを豊かに

- 豊かとは、子や孫と毎日、顔を合わせる事が出来る生活。(70代男性)
- 夫や子供孫と旅に出たり、私の元気の源である手作り料理を作って食べてもらうことです。私は癌になって抗がん剤で治療中で入院が多いのでよく来るのだと思いますが。病院では仲良し家族と言われています。看護師さんたちにどのように育てたのと言われます。他界しましたが母にもいい子に育てたねと言われました。3人の子供ですが仲が良くても我慢の子と思っています。(70代女性)
- 後期高齢者なので健康第一自立した日々を送れるよう心がける毎日です。息子夫婦や孫の幸せを願いささやかな支えになれば十分です。(70代女性)

別居の子との頻繁な交流は、くらしの豊かさを深める

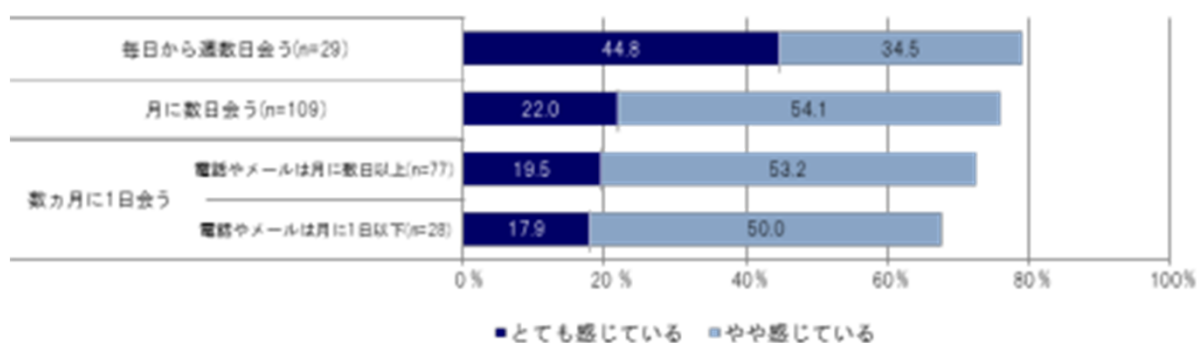
70代の一般戸建居住者を対象として見ると、別居の子や孫と会う頻度は、「毎日から週数日くらい」は11.9%と少なく、多くは「月に1～4回くらい」44.9%、「数か月に1回以下」43.2%に分かれます。一方で、電話やメールで連絡を取る頻度は、「毎日から週数日くらい」が28.8%と増え、日常的に連絡を取っている人が多いことがうかがえます。

そして別居の子や孫との交流頻度とくらしに感じる豊かさには関係があることもわかりました。「毎日から週数日くらい会う」場合には、くらしの豊かさをとても感じている人が多く約半数、また、数か月に1回会う頻度でも、電話やメールが増えると豊かさがやや増す傾向が見られます。別居の子や孫との頻繁な交流は、高齢期のくらしの豊かさを深めるようです。

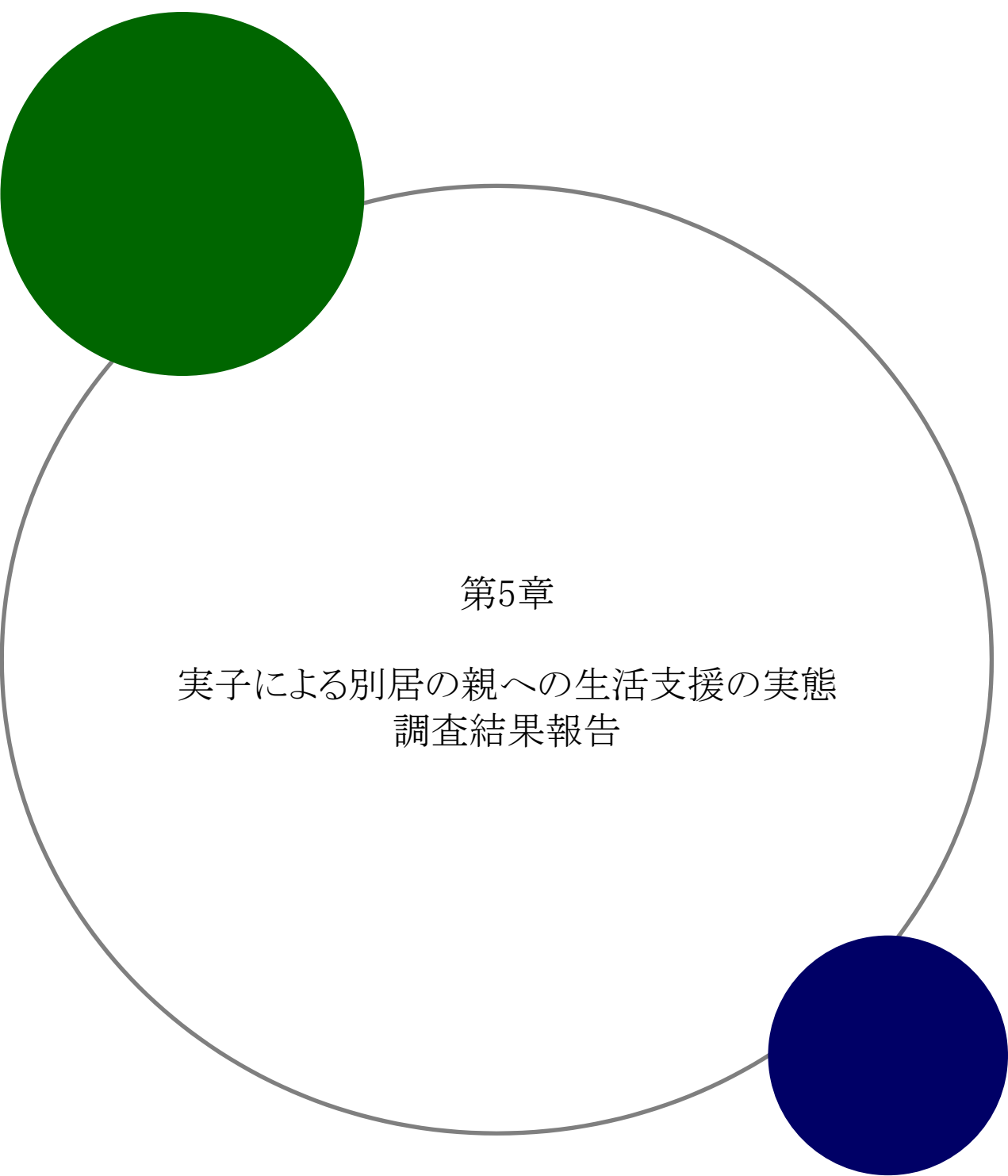
■別居の既婚子・孫との交流頻度（70代）



■別居の既婚子・孫との交流頻度とくらしに豊かさを感じる割合（70代）



対象：戸建居住，70代男女



第5章

実子による別居の親への生活支援の実態 調査結果報告

第5章

実子による 別居の親への 生活支援の実態 調査結果報告

5-1 ADLとIADLからみた親の自立度

本章では、別居の親の生活支援を、どのような人達が、どのような内容に関わっているのかの実態について検討していきます。特に、別居の親の「ADL（日常生活動作）」と「IADL（手段的日常生活動作）」の2つに着目し、分析を進めます。

■調査概要

電子メールで「別居の親に対するサポート」アンケート調査への回答依頼を送信し、ウェブ上に設けたアンケート調査票へ誘導しました。

目的	別居の親と実子のかかわりの実態およびサービスやマネジメントの外部化の可能性を探る
内容	別居の親の日常生活に対する関与者とその内容、負担度 別居の親に必要な生活サービスニーズ など
方法	ウェブ調査票による調査
対象者 (調査会社モニター)	回答者（実子） ・年齢45～64才 ・既婚者（離死別含む） ・持ち家（戸建てまたは分譲マンション） ・東京・神奈川・千葉・埼玉・愛知・大阪に居住 別居の親の状況 ・両親とも健在」は両親が健在 ・「父親のみ健在」は父親が健在で母親が他界 ・「母親のみ健在」は母親が健在で父親が他界 ・要支援・介護ではない親の年齢は65才以上
時期	2014年12月
有効回答数	1100件

■対象者概要

【実子】

*特記ないものは、n=1100

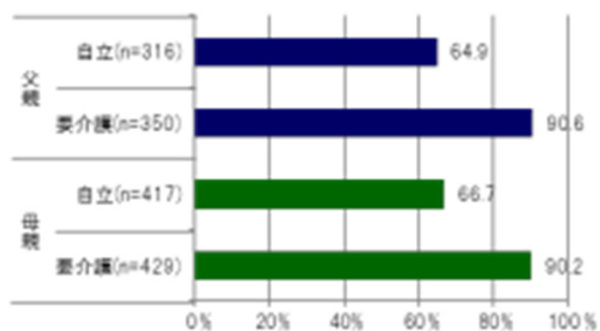
項目	結果
年齢	45～49歳：26.7% 50～54歳：34.3% 55～59歳：26.2% 60～64歳：12.8%
有職率	息子（n=565）：94.5% 娘（n=535）：47.7%
1週間の勤務時間数	（40時間以上勤務） 息子（n=565）：95.7% 娘（n=535）：47.7%
住居形態	一戸建て：56.4% 分譲マンション：43.6%
親の住まいとの距離	近居（車や電車で片道30分以内）：34.1% 遠居（車・電車で1～2時間以上）：65.8%

【別居の親】

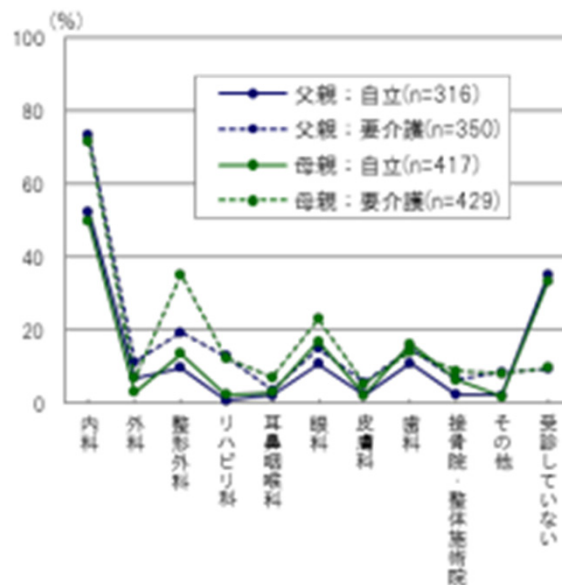
項目	結果
年齢	父親（n=666）…70代：28.1% 80代：70.9% 母親（n=846）…70代：44.3% 80代：54.0%
平均年齢	父親（n=666）…82.0歳 母親（n=846）…80.2歳
自立度	父親（n=666）…自立：47.5% 要介護：52.7% 母親（n=846）…自立：49.3% 要介護：50.6%

・通院している診療科は、親の性別や自立度を問わず、内科が中心です。何らかの慢性疾患を持っている人が多いと言えます。

■通院率 - 親の性別×親の自立度別



■通院している診療科 - 親の性別×親の自立度別



(1) IADL視点でみた実子による生活支援項目

対象となる日常生活支援項目は、6カテゴリーに分けられる

高齢者の日常生活について評価する際、高齢者が食事や排泄、移動といった行為を誰かに介助してもらわなくても、自分でできるかどうか、つまりADL(日常生活動作)を評価するという考え方が一般的です。

しかし、高齢者は、特に後期高齢期に入ると、ADLには問題がなくても、より複雑で高次の動作であるIADL(手段的日常生活動作)、例えば買い物・料理・掃除等の幅広い動作や、服薬やお金の管理、趣味活動、公共交通機関関連の利用等の動作での支援が徐々に必要になってきます。

そこで本調査では、IADLの視点から、高齢の親に対して実子が行う生活支援項目を、下記の通り6カテゴリー・20項目にまとめ、分析していきます。

■ IADL視点でみた実子等による日常生活支援項目

分類	目的	サポート内容
作業系	親の住居での家事サポート	1. 日常の食事をつくる（作り置き、作ったものを持っていくことを含む） 2. 粗大ごみや古紙など重たいゴミを出す 3. 家の荷物を片づけたり、不要ものを整理・処分する 4. スーパーでのまとめ買いや重い物（水・お米など）の買い物を手配する
つきそい系	さまざまな外出に同行する	5. 通院に付き添う 6. 役所・銀行などの手続きに付き添う・代行する 7. 一緒においしいものを食べに行く 8. 一緒にお墓参りや旅行などの遠出をする
情報伝授系	情報収集や使い方指導	9. パソコンなど電化製品の操作を教えたり、機器のメンテナンスをする 10. デパートでの買い物（催事、セールなど）やグルメ・美容などお店の情報を調べる 11. 観劇・習い事などに行くために開催日時・場所・ルートなどを調べる
管理系	安心健康な暮らしを守る	12. 親の様子や体調を見て、健康・食事面で必要な提案をしたり、相談に乗る 13. 庭や家の様子を見て補修する、または補修の手配をする 14. 地震・台風・大雪など天災への備えに関する提案や手配をする 15. 高齢者向けの詐欺・勧誘に関する注意喚起をしたり、相談に乗る
方針系	治療や法的手続き決定	16. 持病の治療方針に関する提案をしたり、相談に乗る 17. 介護保険制度など行政サービスの利用に関する提案をしたり、相談に乗る 18. 保険・年金・預貯金などの資産運用に関する提案をしたり、相談に乗る
情緒系	話し相手元気づけ	19. 日頃の世間話を聞く 20. 生活上の愚痴や悩みなど困りごとを聞く

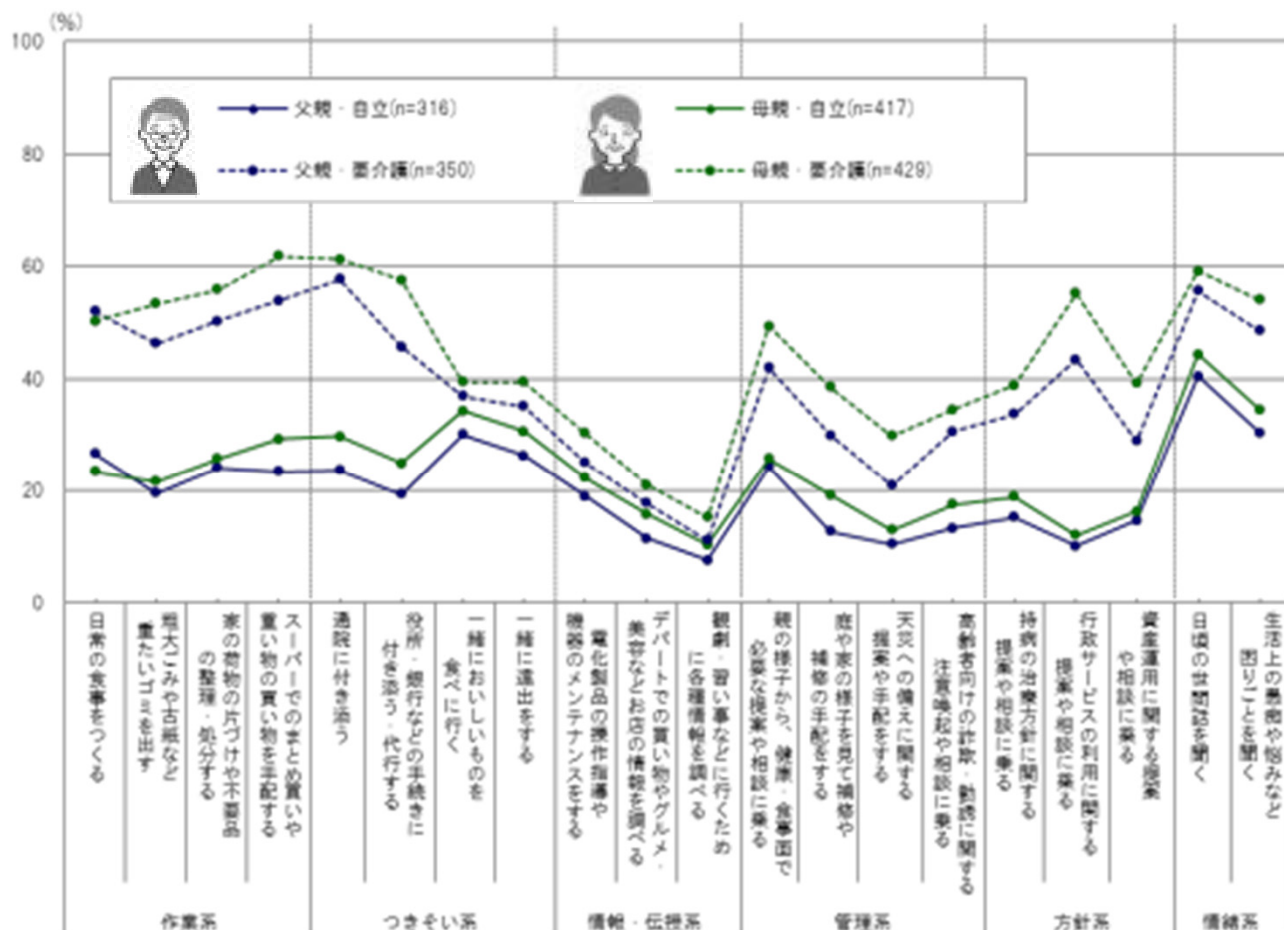


(2) ADLとIADLから見た親の自立度

親はADLが自立でも、IADL視点での日常生活支援が必要となる

- ・別居の親に対する日常生活への支援内容のTOP5は、「世間話を聞く」、「困りごとを聞く」、「おいしいものを食べに行く」、「遠出をする」、「通院に付き添う」です。
- ・親が自立している場合でも、「作業系」、「つきそい系」、「情緒系」の支援がみられることから、自立していても何らかの生活支援が必要となることがわかります。
- ・さらに要介護になると、支援内容が「管理系」、「方針系」に広がります。「作業系」、「つきそい系」、「情緒系」は支援する割合がますます高くなり、生活全般に対して支援をしています。

■親の日常生活に対する支援内容 一親の性別×親の自立度別



第5章

実子による 別居の親への 生活支援の実態 調査結果報告

5-2 親の日常生活に対する実子による支援

(1) 親の自立度と実子の支援

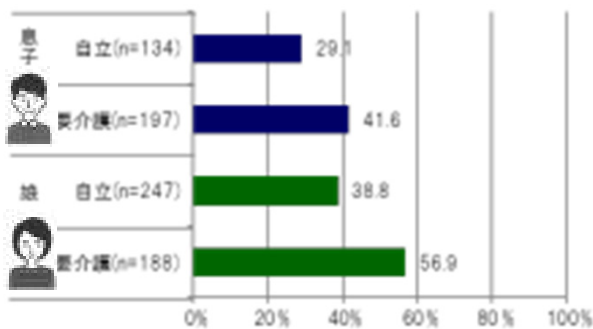
実子の息子と娘を比べると、娘の方がより関与している

・息子は4割前後、娘は5割前後が、別居の親の日常生活に関わっています。親が要介護だと、その割合はさらに高くなります。

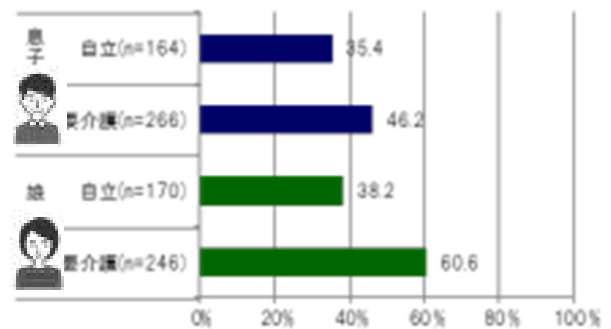
・息子と娘の支援度を比較すると、娘の方が、息子よりも別居の親の日常生活を支援する人が多く、特に要介護の母親がいるとその傾向が顕著になります(60.6%)。

■親の日常生活を支援する人 —実子性別×親の自立度別

【父親に対する支援度】



【母親に対する支援度】



(2) 日常生活を支援する人達

日常生活支援の担い手は、実子中心で、次にサービス。配偶者の関与は少ない

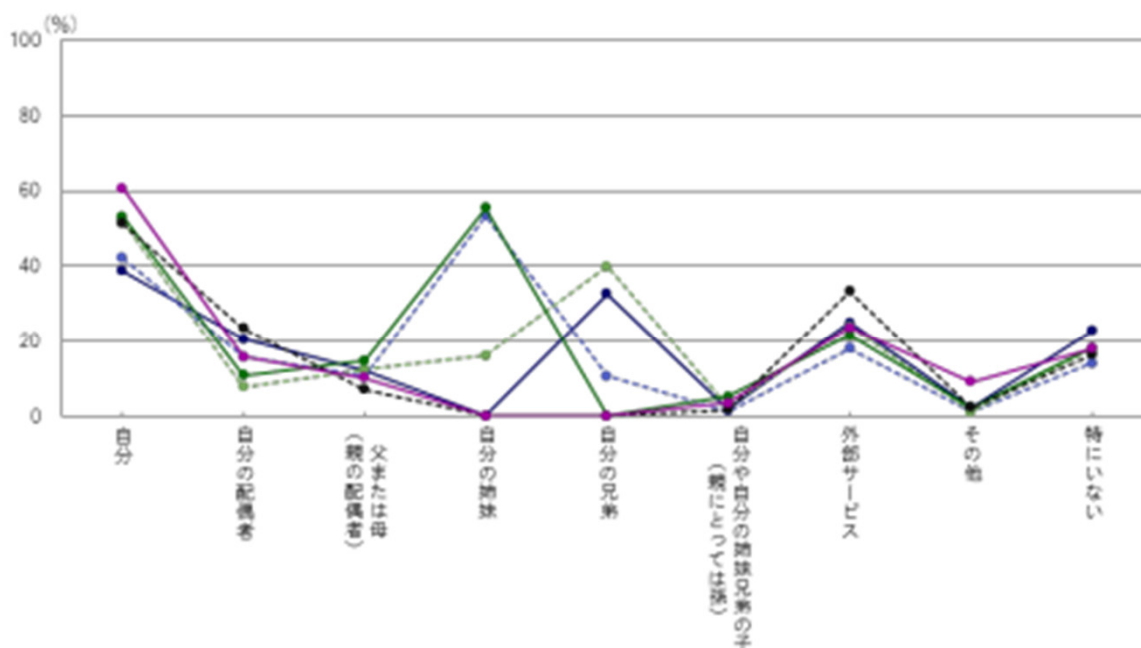
別居の親の日常生活を支援するにあたり、どのような人達が関わっているのかを確認しました。

支援する人は、きょうだい構成によって違いがみられ、その特徴は以下の図表の通りです。

実子女性の関わりは男性よりも多く、女きょうだいでも異性きょうだいでも50%を超えています。さらに自分やきょうだいの次は、「外部サービス」の利用で、一人っ子の場合、それは、自分の配偶者の関与を上回る結果となっています二世帯住宅の場合は、同居であることから「自分の配偶者」が関わることが多くなりますが、別居の場合は、「実子同士の連携」がまずあり、次にサービスを利用、「自分の配偶者は極力巻き込まない」というスタンスがみとれます。

■親の日常生活を支援する人達 一実子きょうだい構成別

	女きょうだい (n=177)	男きょうだい (n=181)	異性きょうだい 本人女 (n=269)	異性きょうだい 本人男 (n=255)	一人っ子(女) (n=89)	一人っ子(男) (n=129)
1位	自分の姉妹 (55.4%)	自分 (38.7%)	自分 (52.0%)	自分の姉妹 (53.3%)	自分 (60.7%)	自分 (51.2%)
2位	自分 (53.1%)	自分の兄弟 (32.6%)	自分の兄弟 (39.8%)	自分 (42.0%)	外部サービス (23.6%)	外部サービス (33.3%)
3位	外部サービス (21.5%)	外部サービス (24.9%)	外部サービス (23.8%)	外部サービス (18.0%)	自分の配偶者 (15.7%)	自分の配偶者 (23.3%)



*「自分」と「自分の配偶者」以外は、該当者がいない場合も含んで算出

(3) 親に対する日常生活支援

作業系:母のみ健在・要介護は力仕事の支援、父のみ健在は食事の支援

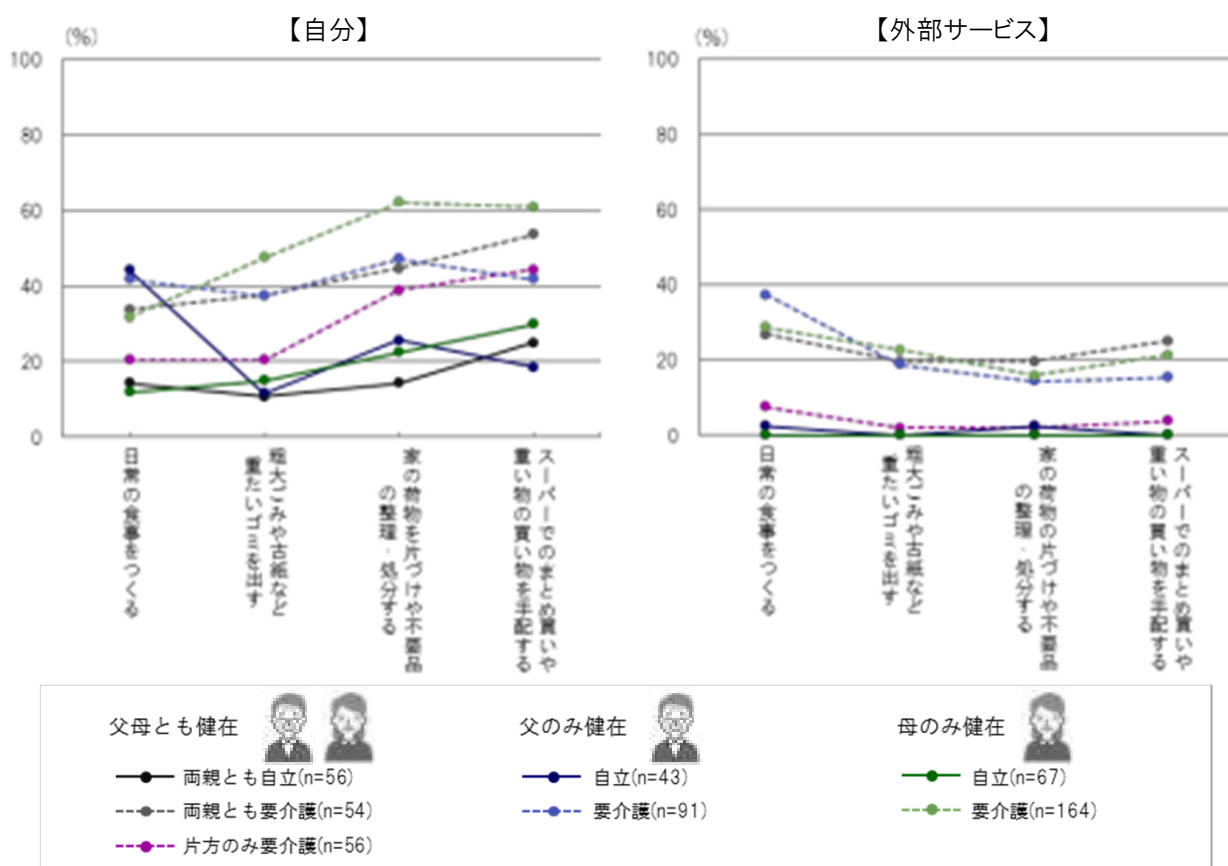
ここから、別居の親の日常生活に対して、支援者の代表として「自分(回答者)」と「外部サービス」の2者を取り上げ、その特徴をみていきます。

「作業系」の日常生活支援の特徴をまとめると、次のようになります。

- ・自分 :「母のみ健在・要介護」で、食事以外の「家の荷物の片づけや不用品の整理・処分」、「スーパーでのまとめ買いや重い物の買い物の手配」などの力仕事に対する支援が多くなります。一方、「父のみ健在」の場合は、自立・要介護を問わず、食事を支援する割合が高く、父親のみになると食事に苦勞する様子がうかがえます。
- ・外部サービス:親の健在状況を問わず、要介護の場合には2～4割程度が利用しています。

■親に対する日常生活支援 / 作業系

(親の健在状況別×親の自立度別)

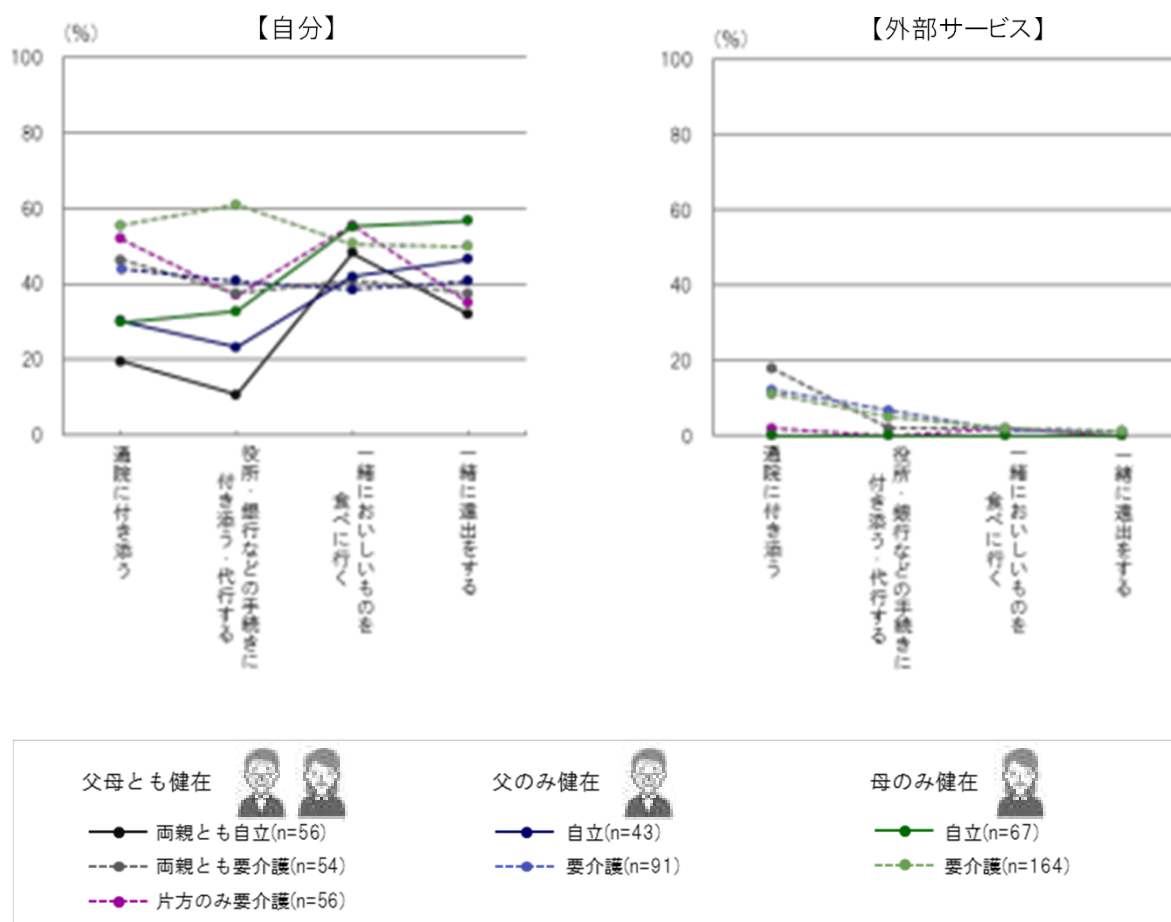


つきそい系:母のみ健在・要介護は「通院」「役所など手続き」、 母のみ健在・自立は「おいしいものを食べに行く」「遠出をする」

同様に、「つきそい系」の日常生活支援についてみていくと、その特徴は下記の通りです。

- ・自分 :「母のみ健在・要介護」で、「通院」、「役所・銀行等手続き」の支援が最も多くなっています。
 なお、この「通院」に関しては、要介護の親がいる場合、支援する割合が共通して高いことが特徴で(4～6割)、高齢の親1人での通院が難しい状況であることがみてとれます。
 一方「母のみ健在・自立」では、「一緒においしいものを食べに行く」、「一緒に遠出をする」という楽しみでの外出をしていることが特徴です。
- ・外部サービス :親の健在状況を問わず、要介護の親がいる場合は、「通院」への支援がいくらかみられます。

■親に対する日常生活支援 / つきそい系 親の健在状況別×親の自立度別

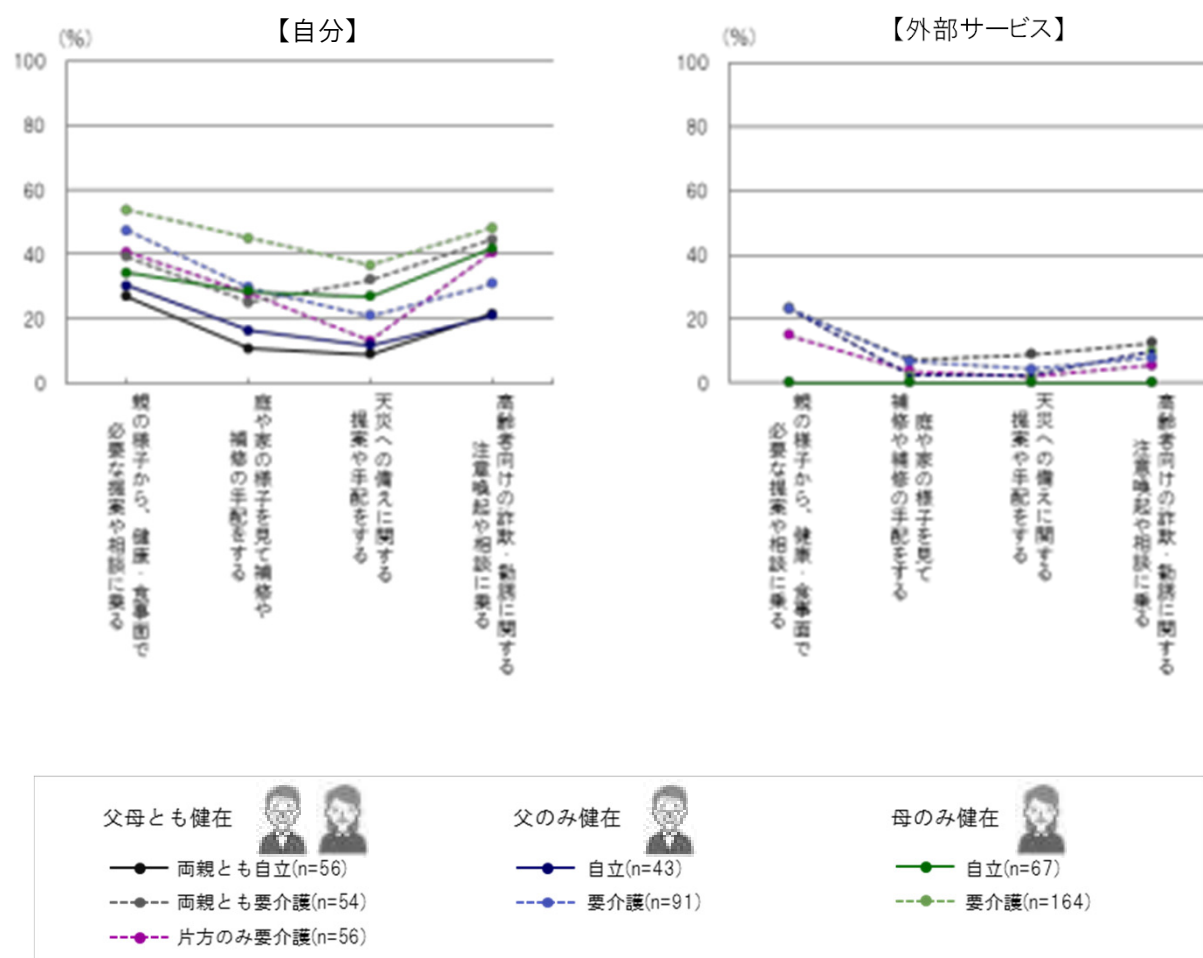


管理系:母のみ健在・要介護で全般的な支援有

続いて、「管理系」の日常生活支援についてみていきます。

- ・自分 :「母のみ健在・要介護」で、全体的な支援がみられます(4～6割弱)。
なお、「親の様子から健康・食事面で必要な提案や相談に乗る」という体調管理面の支援をみると、要介護の親がいる場合、より気にしている様子がうかがえます。
- ・外部サービス :要介護の場合、「健康・食事面での提案・相談」への支援があります(2割前後)。

■親に対する日常生活支援 <管理系> 一親の健在状況別×親の自立度別

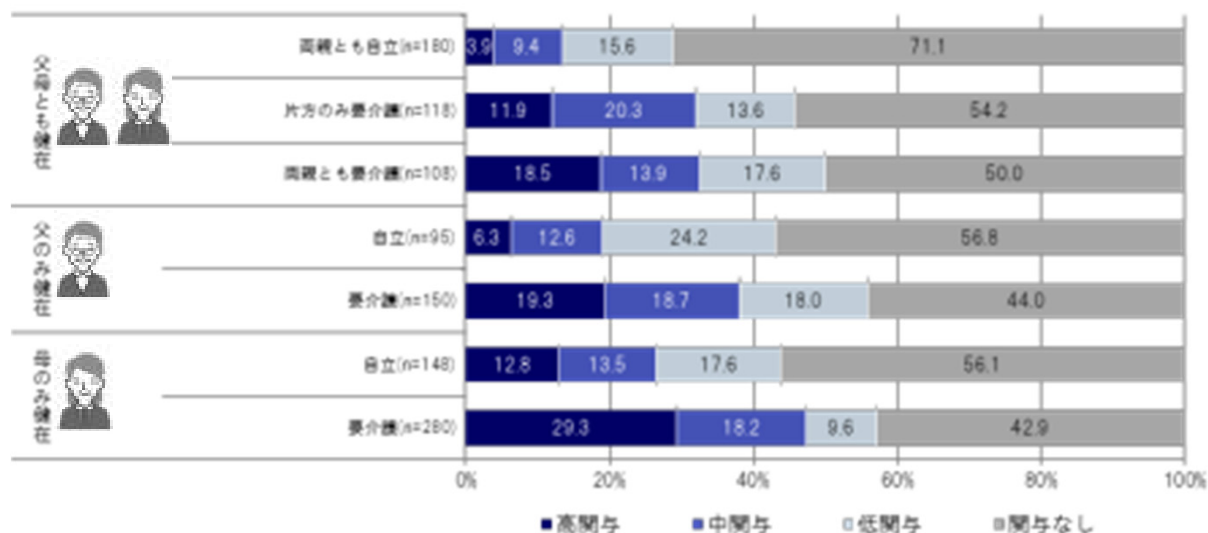


(4) 実子の関与度タイプ分け

両親健在より片親の方が関与度が高く、特に母親のみ健在の場合顕著

- IADL視点でみた実子等による日常生活支援項目について、その回答数から3つの関与度グループに分けました。高関与タイプは10～20項目、中関与タイプは5～9項目、低関与タイプは1～4項目です。
- 回答者の平均回答数は7.9です。
- 実子の関与は、親の自立、介護問わず片親のみ健在の場合の方が関与が高いといえます。
- 特にその傾向は、母のみ健在の要介護の場合に見られ、全体として約6割が関与、うち高関与タイプがその半数を占めます。

■ 親の日常生活に対する関与度 一親の健在状況別×親の自立度別

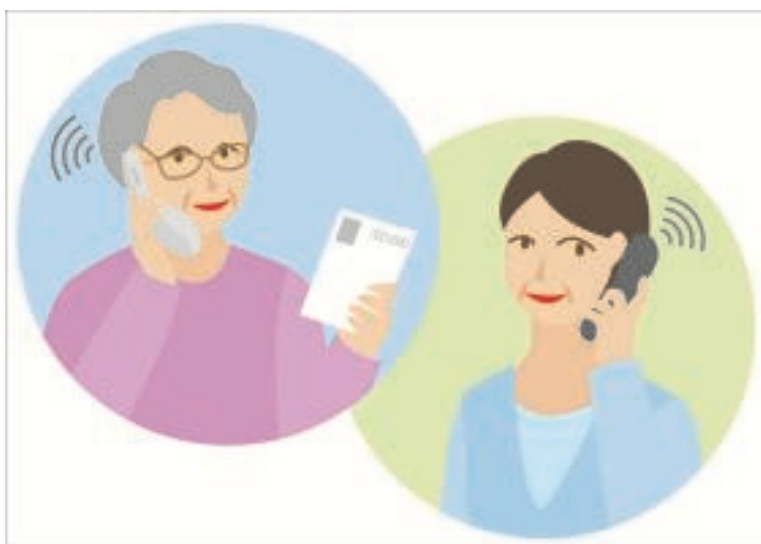
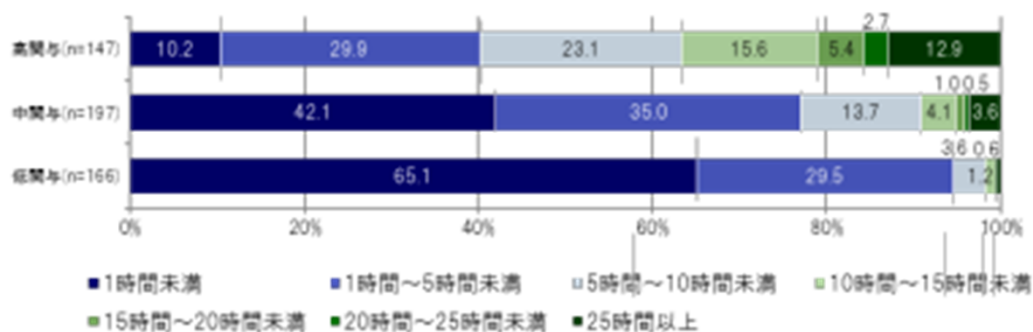


(5) 実子の関与度タイプ別による負担感

1週間に費やす時間は、高関与タイプは5時間以上、低関与タイプは1時間未満

- ・別居の親の日常生活に対して1週間に費やす時間の全体の傾向をみると、概ね5時間未満です。
- ・関与度が上がるほど、1週間に費やす時間数も増える傾向があります(高関与>中関与>低関与)。
すなわち、高関与タイプでは、5時間以上が59.9%であるのに対し、低関与タイプでは、1時間未満が65.1%と対照的です。特に高関与タイプでは、25時間以上という人が12.9%で、日々コンスタントな関わりをしていると推察されます。
- ・親の身体が虚弱化するほど負担は大きくなる傾向にあります。

■親の日常生活に関わる時間（1週間・延べ時間）－実子関与度タイプ別



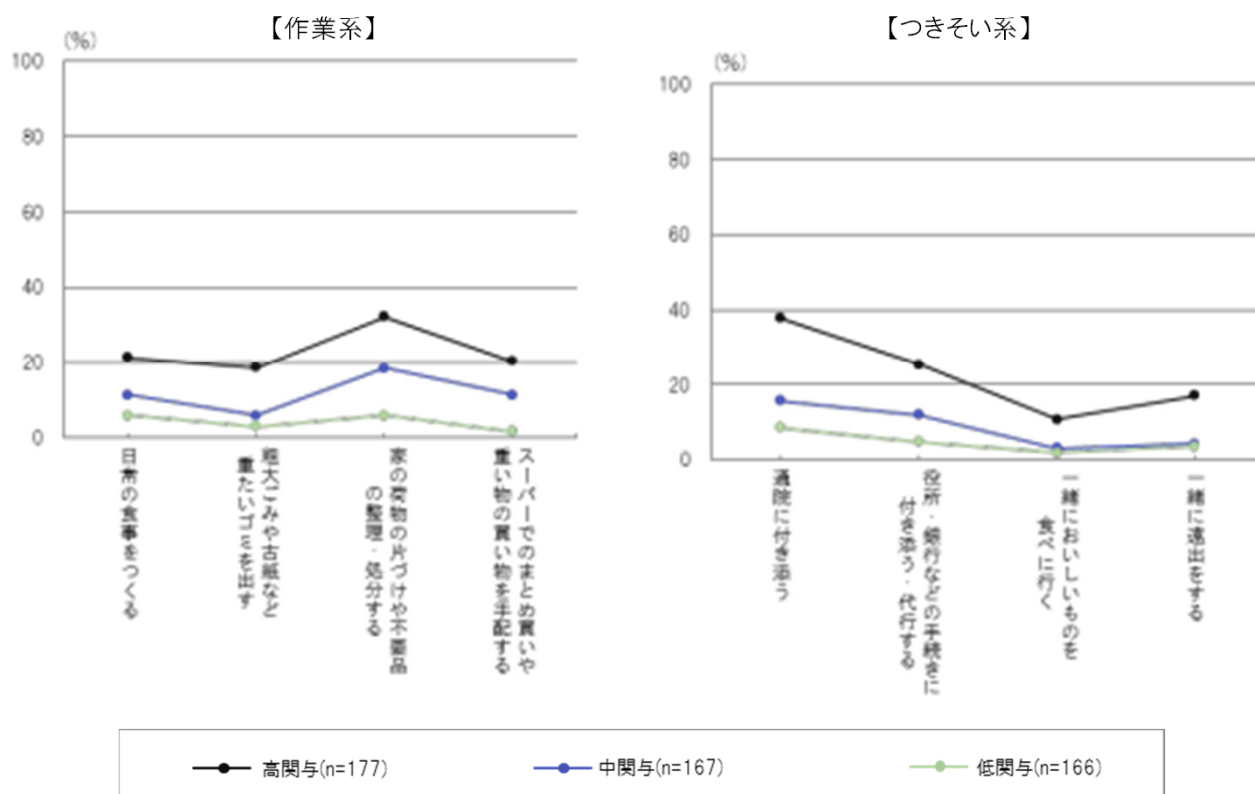
負担感は「作業系」の「家の片づけ・不用品処分」、「つきそい系」の「通院」に表れる

現在している日常生活支援に対して、負担がかかっているかについて、「負荷がかかっている」、「やや負荷がかかっている」、「あまり負荷はかかっていない」、「負荷はかかっていない」の4段階で確認しました。

6カテゴリーのうち、特に負担感が出ている「作業系」、「つきそい系」について、詳しくみていきます。

- ・作業系 : 高関与タイプで全般的に負担感があり、なかでも「家の荷物の片づけや不用品の整理・処分など」に負担感がみられます(3割強)。これは、親がこれまで蓄積してきた多くの物の捨てる・捨てないの区別をし、まとめて処分することを示しますが、体力も時間も対話も必要なため、容易にできることではない内容であることから、困っていると推察されます。
- ・つきそい系 : 「作業系」同様、高関与タイプで、最も負担感が出ていますが、最も負担感があるのは「通院に付き添う」です(4割)。通院の付き添いも、元気であれば回数も多くはありませんが、1度病気になったり、また要介護の親の場合は、薬の処方などもあるため、2週間に1回程度の割合で、通院の必要になることもあるため、子供側の予定の調整も必要となることも影響すると思われます。

■実子への負担度（負荷がかかっている計） 一実子関与度タイプ別



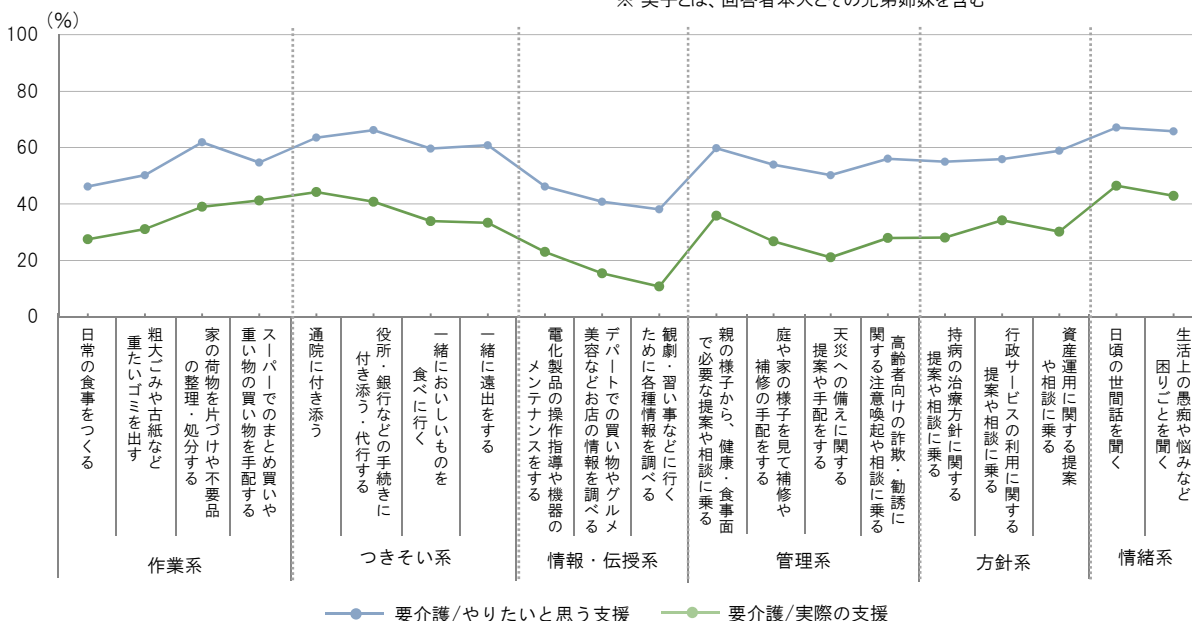
(6) 実子の支援と外部サービスの利用に関する実態と希望

親の自立度に関わらず、もっと支援をしたいと考える実子

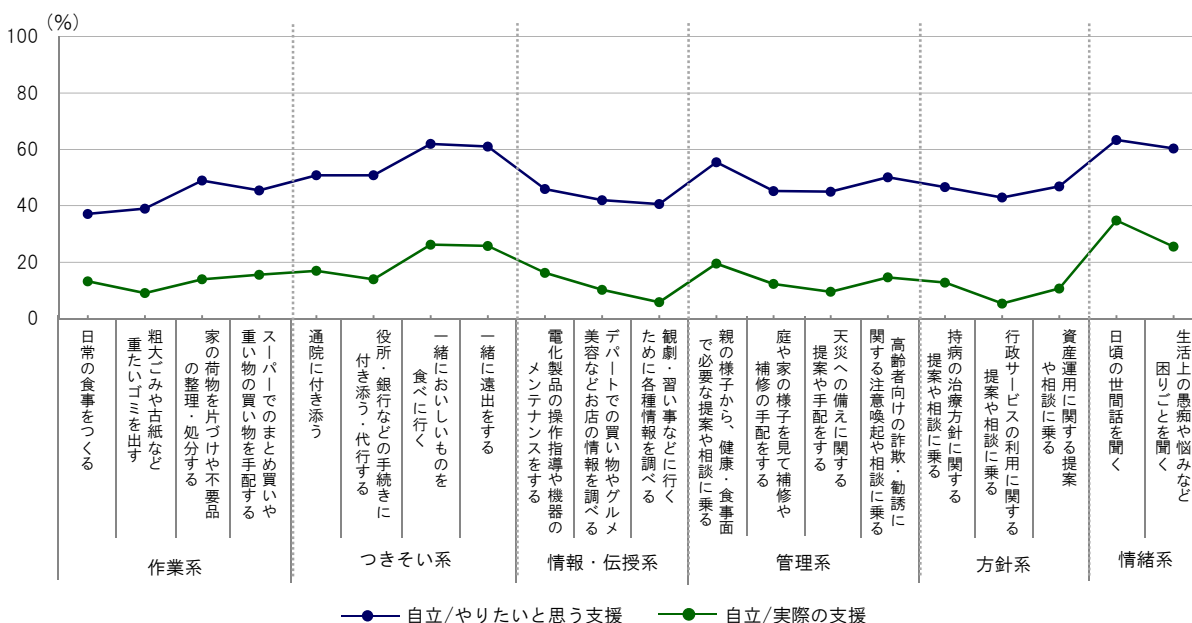
- ・親の日常生活に対する実子の支援は、実際に生活全般にわたっているにもかかわらず、より多くの実子が、もっとやりたいと感じていますし、特に自立した親の場合の実態と要望に差異がみられます。
- ・その差異を内容に応じて外部サービスが代替していく可能性が伺えます。

■実子の支援の実態と希望－親の自立度別（要介護）

※ 要介護には、両親のどちらか一方が少なくとも要介護または要支援である場合を含む
※ 実子とは、回答者本人とその兄弟姉妹を含む



■実子の支援の実態と希望－親の自立度別（自立）

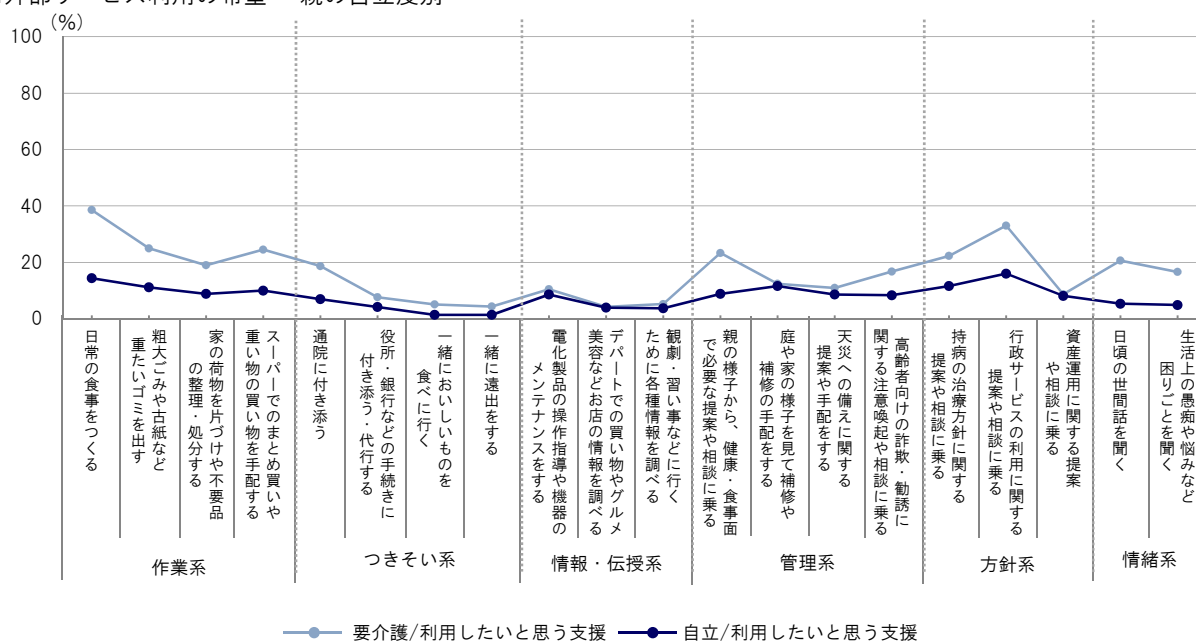


親の支援に対する実子の希望と実態のはざまにあるもの

・外部サービスの利用による支援も実子の希望と同様に、作業系や方針系で利用の希望が多いことがわかります。要介護の親に対してのみならず、自立の親に対しても一定の利用の希望があることが着目されます。

・前頁からの分析で得られた結果からは、仕事や家庭を抱えて十分な時間が取れない実子の、親の支援をもっとしたい、しかしできていない、というジレンマを抱える現状が垣間見えてきます。実子にしかできない支援とその他を見極め、親子の気持ちに寄り添う人的サービスによって、「親子」に対する支援が必要とされていることが感じられます。

■ 外部サービス利用の希望－ 親の自立度別



事例紹介:海外に住むフルタイム勤務の娘による支援

■80代単身（要支援2）の男性の事例



【入居の経緯】

もともとは横浜市の戸建住宅に住んでいましたが、奥様の他界後、好きなゴルフをやるために、鹿島市の戸建住宅に転居。週の半分はゴルフをしていました。

ある時、風邪による熱で2週間寝込んだことがあり、近隣に医者がいなかったため、車がないと薬も買えない状況だった。また、買い物面でも、近隣には何もなく、大きなスーパーは10km先であったため、車が無いと生活ができない不便な場所でした。

あいにく、ご本人は夕方の運転時、視界が見えにくくなってきたため、運転をやめていました。

そのような状況から、長女が「父一人での生活に病気になったとき困る」と感じ、東京への転居を検討していたところ、ネットで旭化成ホームズ主催「日曜セミナー説明会」を発見。ご本人が参加した上で、内覧に行き、ヘーベルVillageへの入居を決めたそうです。

現在、時間がフルにあるのがハッピーで、ゆっくり新聞やテレビを見たり、自由気ままな生活を送り、時間にとらわれないのが幸せと感じています。

【海外に住む長女によるマネジメント】

長女が遠居かつ弁護士で多忙ですが、日頃から電話等でコミュニケーションなどを図り、父のためにインターネットや友人からの情報収集を頻繁にしています。そのため、対応、手だてが早く打っています。

また、日々の生活ではホームヘルパーが入っています。ただし、食事のメニューを考えるのが面倒で、悩みの大半は食事…とのことです。

一方、家族で出かける楽しみとして、長女が仕事で来日した時には、歌舞伎鑑賞や旅行など父と過ごす時間を大切し、ご本人にとっても楽しみとなっています。

実子によるマネジメント

1. 電話やメールでの連絡

頻繁に電話でのやり取りあり

2. 持病や健康管理

入退院手続きなど、要所要所で手続きの管理をする

3. 訪問して家事支援

父の様子を見るため、年3～4回、仕事のタイミングで来日

4. 外出同行

歌舞伎鑑賞や旅行に行く。また通院に同行する

介護保険サービスの利用

5. ホームヘルパー

週2回、夕食の調理

【今後、課題になりそうなこと】

現状は自立している生活であるため問題ありませんが、今後身体機能が低下するなどした場合、身近に親族があまりいないため、小回りのきく相談役（父・長女の意向のもと動いてくれる存在）が必要になってくると考えられます（現状はご本人の弟（叔父）がその役を担うが、弟も高齢のため）。

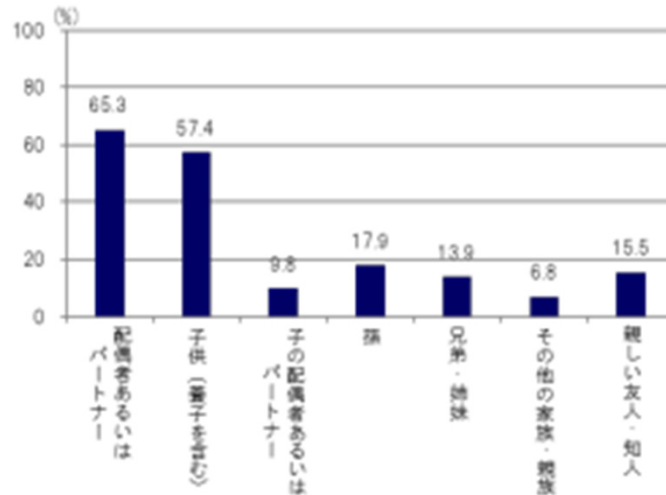
高齢の親にとって、配偶者と実子が頼り

上のグラフの通り、高齢期において「心の支えとなっている人」としては配偶者と実子が突出しています。

これは下のグラフにある「家族であるために重要だと思うもの」が高齢になるほど、日常的な人間関係の在り方よりも、血のつながりや法的なつながりなど確固たる裏付けのあるものを重視する傾向があることとも、整合性があります。

なお、これは現在の高齢者の意識であり、今後も続くかどうかは、コーホートの差異を検証する必要があります。

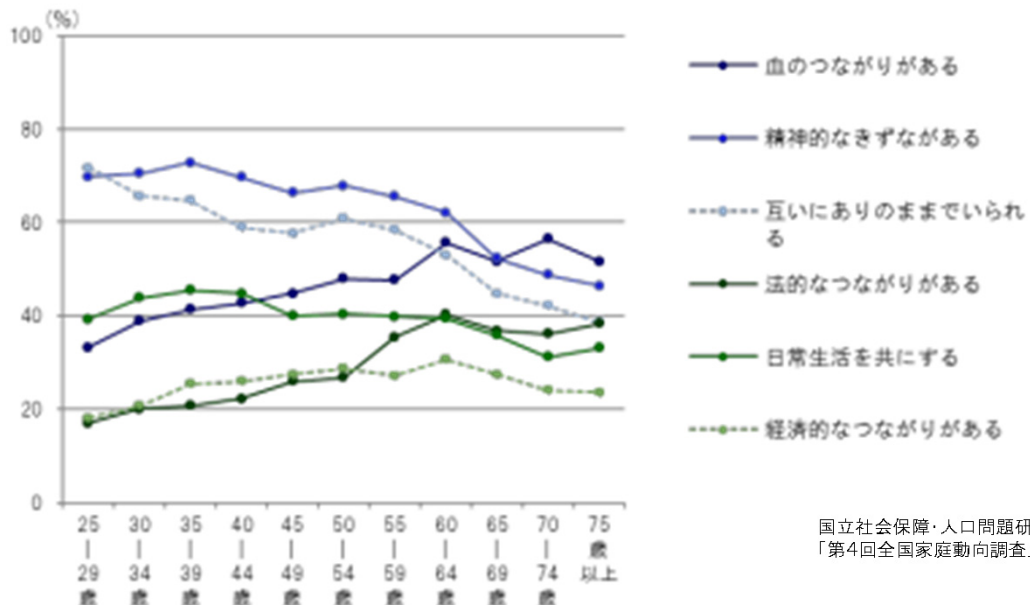
■心の支えになっている人



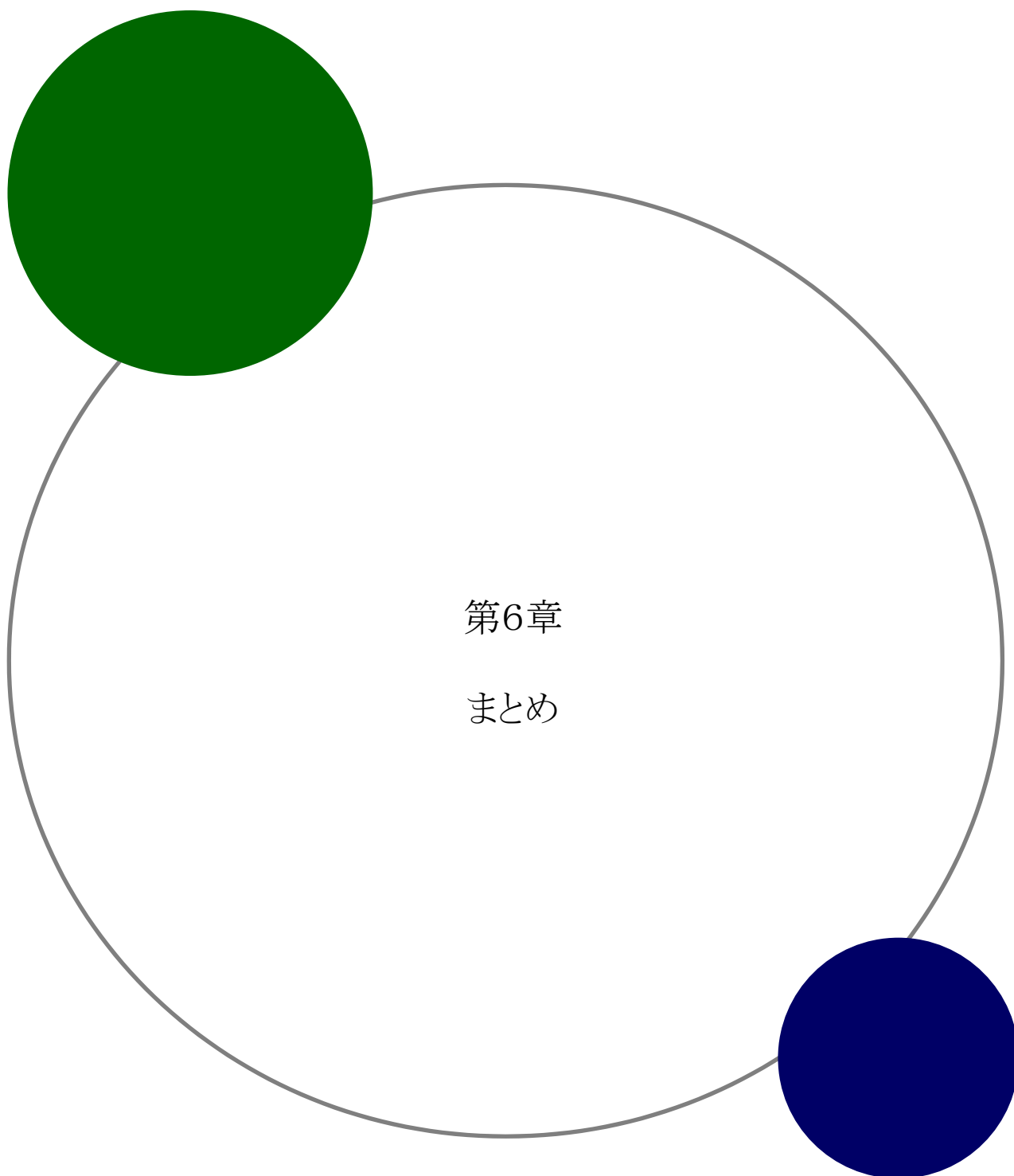
内閣府
「高齢者の生活と意識に関する
国際比較調査」(平成22年)
(注)対象は、60歳以上の男女

■家族であるために重要だと思うもの（妻の回答）

とても重要だと思う人の割合



国立社会保障・人口問題研究所
「第4回全国家庭動向調査」(平成20年)



第6章

まとめ

第6章 まとめ

6-1 調査から見えたこと

(1)後期高齢者への面談調査から見えたこと

豊かなくらしとは、3つのつながりを持ったくらし

・第3章でも考察したように、自立した高齢者が集住しながら豊かに暮らすとは、3つのつながりが重要だという仮説に至りました。

1. 自然・空間とのつながり: 緑・風・光があるくらし
2. 居住者同士、地域とのつながり: 気配でつながる～集まって同じことをするまで、段階的な交流があるくらし
3. 家族―特に別居の実子―とのつながり: すまいは別居でも「離れて一緒」感覚の親子関係

(2) 2つの定量調査から見えたこと

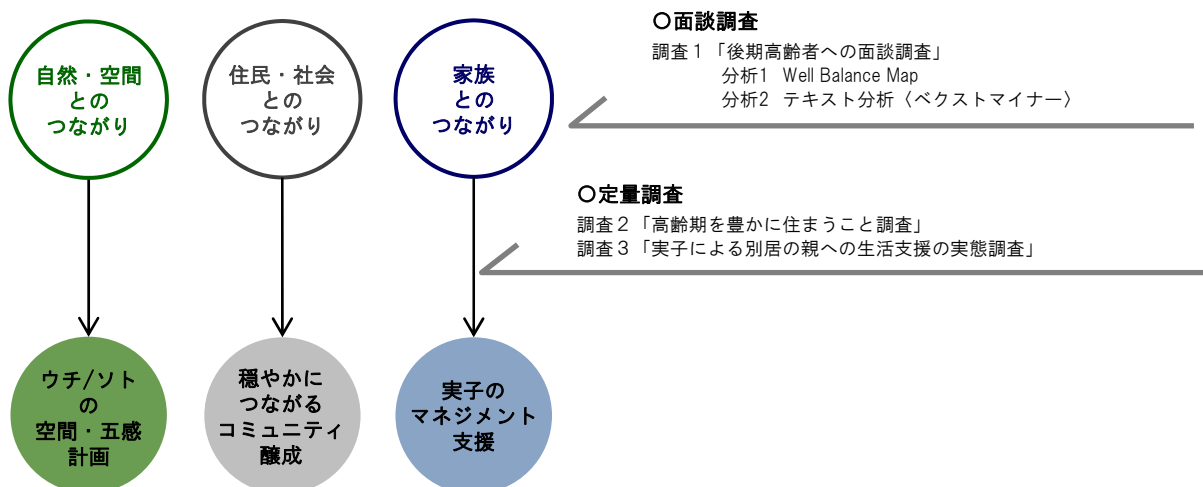
人と自然と緩やかにつながることと、実子のサポートの大切さ

面談調査から得た3つの仮説(気づき)は、定量調査の結果から、ほぼ検証できたとと言えます。

さらに、自立型高齢者住宅を計画し運営していく上での具体的対応策として、以下の3つの提案に至りました。

1. 屋内と屋外空間、共用空間と住戸のつながりを配慮した設計計画により、自然を取り込む配慮をする
2. 緩やかにつながるコミュニティの醸成を共用空間、溜り空間等建築的配慮と運営面での人的サポート両面から検討する
3. 実子の親(居住者)への多岐にわたるマネジメントを 企業サイドでもサポートする

■ 面談調査からの気づきをもとに 2つの定量調査を経て設計及び生活サポートの方向性を見出した



第6章 まとめ

6-2 シニアにとっての豊かな暮らしの探求 ー今後 の活動についてー

親と実子が、離れて一緒に 新たな居住形態

今回の一連の調査により、高齢期の豊かな暮らしとは何か、その解明の第一歩を踏み出せたと思います。

長年住み慣れた家にずっと住み続けることも、高齢期の豊かな暮らしのありようだと思いますが、その為に必要な住環境、住空間、生活サポートの要件の具現化が早急に必要だと思われます。

今回の調査対象とした高齢期の住み替え・自立高齢者の集住のような「住まい方の選択肢の開拓」、高齢期の親と実子が、別居しながらつながるー言ってみれば、「離れて一緒に」の新たな親子の居住形態の研究は、今後も継続して進めていきます。

合わせて、「その暮らしの良さや価値をどう情報発信していくか」も検討、実践していくつもりです。

今後、調査結果からの提案内容を検証していくステージを設け、シニア事業へのインプットを目指します。



調査報告書執筆者：

旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所
シニアライフ研究所長

入澤 敦子

旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所 顧問

松崎 昭夫

旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所 主幹研究員

下川 美代子

旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所 主任研究員

伊藤 香織

単世帯で住む高齢者が感じるくらしの豊かさ調査報告書
～豊かさの構造と別居する実子との関わり～

発行 2015年3月17日
発行所 旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所
シニアライフ研究所

〒160-8345 東京都新宿区西新宿 1-2-4-1
エステック情報ビル
電話03-3344-7055