

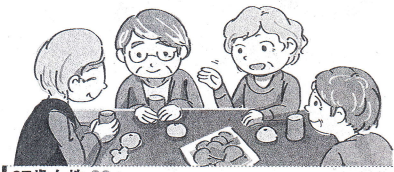
### 一人暮らし高齢者の生活満足度と理由、暮らしのコツを聞きました

90歳男性 60~70点

子どもが近くにいても行き来が少ない。何かしないとぼけるのでネットで囲碁をする。インコも飼っている。

88歳女性 100点

近所の人と仲良くすることが大切。お茶に呼んだり呼ばれたり、ミカンを配ったり。良い嫁にも恵まれた。



87歳女性 80点

一日に暇な時間はない。とくに家の掃除を完璧にするので運動になっている。じっとするのは寝る時だけ。

85歳女性 30点以下

目も足も不自由で誰かがいないと何もできず、ただ生きているだけ。孫は8人、ひ孫7人。それが生きがい。

82歳女性 100点

5人姉妹の長女。姉妹で助け合うよう、親が全員を近くで結婚させた。集まってよくしゃべるのでばげない。

80歳男性 40点

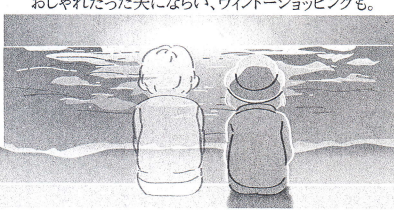
昼間はよく出かけるけど、起きる時と寝る時は1人。寂しいけど、今から結婚するわけにもいかないしな。

78歳男性 120点

婦人服店の店主。働けるのはいい。家内を亡くして子どももいないけど、娘みたいな従業員がいてくれる。

83歳女性 75点

寂しい時は天国の夫を誘って一緒に海を見に行く。おしゃべりした夫にならない、ウインドショッピングも。



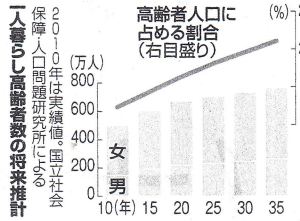
### 取材後記 生き生きしてる人、少なくない

今まで、こんな取材をしてきた。高齢者の中でも一人暮らしはリスクが高い。人によっては地域や家族から孤立してしまう。災害時は真っ先に助けなくては……。でも今回、辻川さんの話にうなずいたのは、災害時など支えが必要な場面は確実にあ

る一方で、体が衰えてもできることをして生き生きと暮らす人は少なくないと感じていたから。今は家族と暮らす私もいつかは一人になるかもしれない。どんな風に生きたいか、多くのヒントをいただいた。(十河朋子)

# 老後一人暮らしだって幸せ

## 生活満足度 同居より高い調査結果も



2010年は実績値。国立社会保障人口問題研究所による

辻川さんは、門真市で耳鼻咽喉科を開業している。取り組みのきっかけは、門真市医師会が2011年、60歳以上の一人暮らしの人に電話で健康状態などを尋ねる活動を始めたことだ。多くの人から「一人は寂しい」という声を聞いた。だが辻川さんは満足に生活する一人暮らしの人も多いと感じていた。ではどうすれば高齢期を幸せに暮らせるのか考えよつと、13年4~7月、診療所を受診した60歳以上のらにアンケートをした。

老後は家族と同居するより、一人暮らしの方が生活への満足度が高い。大阪府門真市の医師、辻川寛志さん(63)が約千人の高齢者らにアンケートし、こんな説を提唱しています。記者が一人暮らしの人を訪ね歩いてみると、幸せに暮らすための様々なひけつが浮かび上がってきました。

### 「寂しくない」と答えた人

### 暇な時間 少なめ

### 友人と出かけ 「100点」の毎日

#### 大阪・80歳の女性

実際に一人暮らしをする人はどう感じているのだろうか。今月開かれた大阪府医師会主催の集いで、辻川さんの話を聞いた大阪市の女性(80)は「生活の満足度は100点」と話した。3年前に夫をみとる「大仕事」を終え、今は友人と毎日のように出かける日々だ。体調は良好で、息子からの同居の誘いも断った。万が一で倒れた時も救急車は呼びたくないと。幸いなことに、なるべく人の世話にならずに

210人の平均は75.5点。家族と同居している691人の平均68.3点を上回った。なぜ一人で満足なのか。理由として、自分のペースで生活できる▽信頼できる友人や親戚がいる▽住み慣れた土地にいる――などが挙げられた。また悩み事などの程度あるか聞いた質問では、一人暮らしと答えた人の満足度は平均75

の人の方が同居の人より悩みが少なかった。さらに14年10月~15年1月、60歳以上の570人(一人暮らし155人、同居415人)に、生活満足度に加えて、不安や寂しさを感じるか尋ねた。すると、「不安」と答えた人は、一人暮らしでも同居でも4割いた。一方、「寂しい」と答えた人は、一人暮らし(30.9%)と同居(15.1%)とで差があった。しかし一人暮らしで「寂しくない」と答えた人の満足度は平均75・7点で、全体平均より7点高かった。幸せに暮らす鍵の一つは「寂しい」かどうかにあるようだ。1日に暇な時間がどれだけあるか聞いた質問では、「寂しくない」と答えた人の暇な時間は平均2時間14分で、「寂しい」と答えた人の半分以下だった。辻川さんは「趣味活動や家事を丁寧にするなどし、暇だと思える時間を2時間程度に抑えたい」と話した。一人暮らしを悲観せず、できることから始めてほしい」と話す。

を頼り、記者が話を聞いた。代表の松本茂子さん(73)は「満足度は経済状態や体調によっても違うと思う。でもよく外に出て人つきあいたい方は大抵明るい。こちらが元気をもらいます」と話す。