

2019年2月8日  
株式会社 第一生命経済研究所

## 中高年単身者の幸福感 ～ 仕事以外の時間・活動の重要性に注目して ～

第一生命ホールディングス株式会社（社長 稲垣 精二）のシンクタンク、株式会社第一生命経済研究所（社長 丸野 孝一）では、雇用者として働く配偶者のいない中高年単身者へのアンケート調査を行い、彼らが充実感を感じる時間や活動の実態とともに、幸福感との関連性を分析しました。このほどその結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

本リリースは、当研究所ホームページにも掲載しています。

URL [http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=n\\_year](http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=n_year)

### ＜調査結果のポイント＞

#### ふだんの生活は、どの程度充実しているか (P. 2)

- ふだんの生活が充実していると答えた人は、正規雇用者が36.2%、非正規雇用者が30.7%
- 正規・非正規とも女性の方が充実していると答えた人が多く、4割前後が充実している

#### どのようなときに充実感を感じるか (P. 3)

- 正規雇用者では「おいしいものを食べたり、飲んだりするとき」(54.2%)、非正規雇用者では「収入があったとき」(57.1%)が最多
- 仕事に関する2項目のうち、「仕事に打ち込んでいるとき」をあげた人は正規・非正規とも3割強

#### 「充実感を感じるとき」への回答状況に基づく中高年単身者の類型化① (P. 4)

- 仕事関連の2項目と、それ以外の項目への回答状況で中高年単身者を4類型化（「仕事・収入重視型」「バランス型」「プライベート重視型」「充実時間なし型」）

#### 「充実感を感じるとき」への回答状況に基づく中高年単身者の類型化② (P. 5)

- 正規・非正規とも最も高い割合を占めたのは仕事と仕事以外の双方で充実感を感じる「バランス型」

#### 中高年単身者の幸福感① (P. 6)

- 「バランス型」や「プライベート重視型」の人は、正規・非正規とも「仕事・収入重視型」や「充実時間なし型」の人に比べ幸福感が高い

#### 中高年単身者の幸福感② (P. 7、8)

- 「バランス型」や「プライベート重視型」の非正規雇用者では、最も充実感を感じる時として「趣味やスポーツに熱中しているとき」をあげる人が多い
- 現在の仕事や働き方を「自分の希望で決めた」と答えた人、互いの健康を気づかうつながりがあると答えた人が「充実時間なし型」の正規雇用者を上回る

### ＜お問い合わせ先＞

(株)第一生命経済研究所 調査研究本部  
ライフデザイン研究部 北村 安樹子  
TEL : 03-5221-4814  
E-mail : [kitamura@dlri.dai-ichi-life.co.jp](mailto:kitamura@dlri.dai-ichi-life.co.jp)  
【URL】 <http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi>

## 《調査の背景》

人生100年時代には、長期化する人生をカバーする計画的な資産形成（資産寿命の延伸）とともに、就労寿命（働く期間）や健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸、あるいは日々の充実感や幸福感といった心の豊かさにかかわる要素を考えていくことも重要になるでしょう。

「ミッドライフ・クライシス」などと呼ばれるように、中高年期は一般に他のライフステージに比べ幸福感が低い時期として知られています。しかし、中高年期にも高い幸福感をもつ人がいるとすれば、そのライフスタイルには個人が人生後半期の人生設計を考えていく上で参考にできる情報が含まれている可能性があります。また、現在の中高年世代には結婚しないライフコースを歩む人も多く、配偶者がいる人も配偶者との離別・死別等によって将来単身世帯となる可能性のある人が少なくないと考えられます。このため配偶者のいない中高年単身者の日々の充実感や幸福感について考えていくことは、今後わが国で増加が進むと予想される高齢単身者の日々の充実感や幸福感を考えていく上で参考になる面があるでしょう。そして、働く期間が長期化するこれからの時代は、仕事とともに、仕事以外の時間や活動の重要性に注目することも重要な視点になります。

以上の背景をふまえ、本研究では雇用者として働く40～59歳の配偶者のいない単身者に注目し、彼らが充実感を感じる時間や活動の実態とともに幸福感との関連性を分析するためのアンケート調査を行いました\*1。

\*1：「中高年単身者の生活実態に関するアンケート調査」。調査方法はインターネット調査（調査機関 株式会社クロス・マーケティング）、調査時期は2018年10月。

## 《回答者の主な属性》

雇用者として働く中高年単身者を対象とする今回の調査では、就労形態による年収などの経済状況の違いとともに、居住地域による生活環境の違いの影響が想定されました。このため対象者は調査会社の登録モニターから一都三県の正規雇用者と非正規雇用者各1,000名を性・年齢階級別に均等になるよう抽出し、就労形態別に分析を行いました。

回答者の主な属性は図表1に示すとおりです。

図表1 分析対象者の主な属性

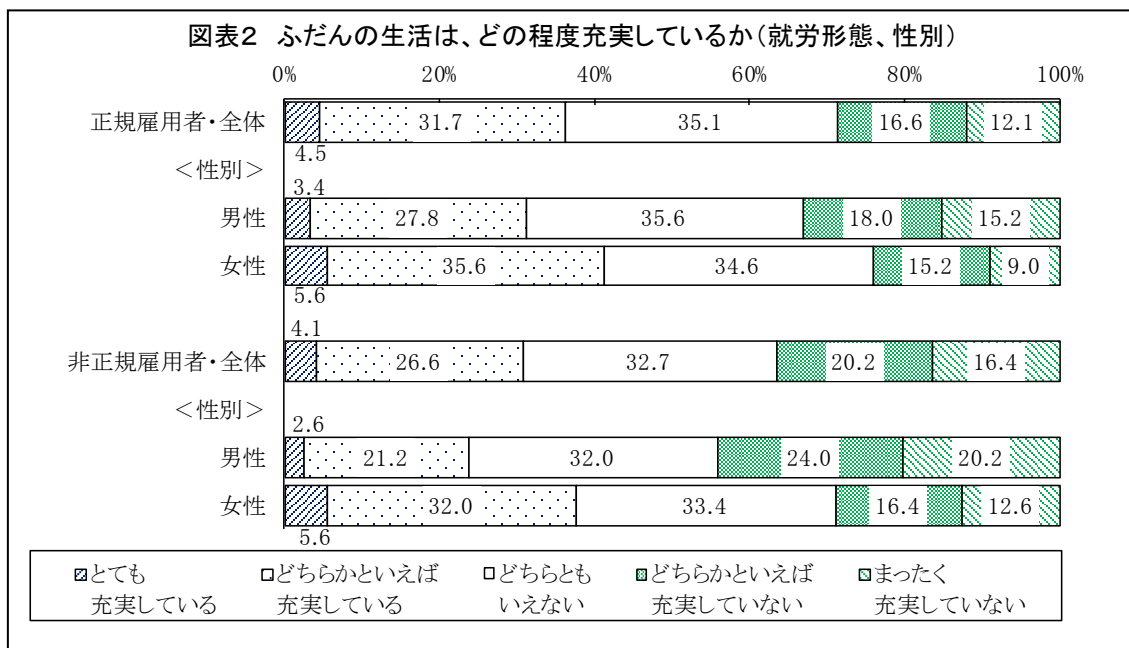
(単位:%)

	配偶状況				平均年齢	平均年収
	未婚	離別	死別	計		
正規雇用者・全体	84.3	14.3	1.4	100.0	49.2歳	558万円
<性別>						
男性	83.6	15.2	1.2	100.0	49.4歳	583万円
女性	85.0	13.4	1.6	100.0	49.0歳	533万円
非正規雇用者・全体	84.7	13.3	2.0	100.0	49.6歳	250万円
<性別>						
男性	90.2	9.6	0.2	100.0	49.8歳	259万円
女性	79.2	17.0	3.8	100.0	49.5歳	241万円

注：年収の平均額は「わからない・答えたくない」を除外して算出

# ふだんの生活は、どの程度充実しているか

- ふだんの生活が充実していると答えた人は、正規雇用者が 36.2%、非正規雇用者が 30.7%
- 正規・非正規とも女性の方が充実していると答えた人が多く、4割前後が充実している



はじめに、中高年単身者が、ふだんの生活についてどの程度充実していると感じているのかをみてみましょう。

ふだんの生活について充実していると答えた人（「とても充実している」「どちらかといえば充実している」の合計割合）は、正規雇用者（36.2%）が非正規雇用者（30.7%）を上回っています（図表2）。性別に比較した場合、正規・非正規とも女性の方が充実していると答えた人が多く、4割前後が充実していると答えています。

男女差は正規雇用者より非正規雇用者で顕著にみられ、非正規就労の女性では充実していると答えた人（37.6%）が男性（23.8%）を10ポイント超上回った一方、充実していないと答えた人（「どちらかといえば充実していない」「充実していない」の合計割合、29.0%）が男性（44.2%）を10ポイント超下回っています。

## どのようなときに充実感を感じるか

- 正規雇用者では「おいしいものを食べたり、飲んだりするとき」(54.2%)、非正規雇用者では「収入があったとき」(57.1%)が最多
- 仕事に関する2項目のうち、「仕事に打ち込んでいるとき」をあげた人は正規・非正規とも3割強

図表3 充実感を感じる時(就労形態、性別)＜複数回答＞

(単位:%)

		正規雇用者			非正規雇用者			
		全体	男性	女性	全体	男性	女性	
仕事	収入があったとき	49.7 ②	46.6 ②	52.8 ③	57.1 ①	56.0 ①	58.2 ②	
	仕事に打ち込んでいるとき	31.6	27.8	35.4	32.7	29.0	36.4	
仕事以外	アクティブ	趣味やスポーツに熱中しているとき	46.5	48.6 ①	44.4	44.6	43.4	45.8
		旅行しているとき	48.3 ③	40.8	55.8 ②	37.9	35.2	40.6
		おいしいものを食べたり、飲んだりするとき	54.2 ①	44.8 ③	63.6 ①	55.9 ②	48.8 ③	63.0 ①
		自己啓発や学習などに身を入れているとき	16.2	13.4	19.0	18.7	15.8	21.6
		ボランティアや地域活動に協力したとき	6.3	5.0	7.6	7.1	6.2	8.0
コミュニケーション	友人や恋人等と過ごしたり、コミュニケーションをとっているとき	38.0	33.2	42.8	33.0	25.8	40.2	
	家族と過ごしたり、コミュニケーションをとっているとき	20.5	12.6	28.4	18.7	11.2	26.2	
リラックス	一人で過ごしているとき	45.6	41.8	49.4	54.9 ③	52.6 ②	57.2 ③	
	何もしないで静かに過ごすとき	34.2	28.8	39.6	39.0	37.8	40.2	
	テレビやインターネットをみたり、本を読んでいるとき	39.2	39.6	38.8	48.6	47.0	50.2	
	ペットと過ごしているとき	6.5	4.2	8.8	7.2	2.8	11.6	
特になし		11.7	15.4	8.0	11.5	14.2	8.8	

注：丸囲み数字は順位（上位3項目）、「ペットと過ごしているとき」に関する集計値は非飼育者を含めた値、「その他」は掲載省略

では、中高年単身者は具体的にどのようなときに充実感を感じるのでしょうか。また、それらは仕事や収入とどのような関連がみられるのでしょうか。

これらの点について考察するため、今回の調査では「充実感を感じる時」として、「仕事に打ち込んでいるとき」や「収入があったとき」を含む計14項目の選択肢を提示して複数回答で回答を求めました。選択肢は仕事や収入にかかわる上記2項目（【仕事】）のほか、仕事以外の領域として何らかのアクティブな行動や活動にかかわるもの（【アクティブ】）、他者とのコミュニケーションにかかわるもの（【コミュニケーション】）、アクティブな行動や活動ではなく、他者とのコミュニケーションからは離れて過ごす時間にかかわるもの（【リラックス】）の3領域で構成しています（図表3）。

その結果、正規雇用者では【アクティブ】領域の「おいしいものを食べたり、飲んだりするとき」(54.2%)、非正規雇用者では【仕事】領域の「収入があったとき」(57.1%)が最も多くあげられました。

【仕事】領域の2項目のうち、「仕事に打ち込んでいるとき」をあげた人は正規・非正規とも3割強となっています。

# 「充実感を感じる」ときの回答状況に基づく 中高年単身者の類型化①

- 仕事関連の2項目と、それ以外の項目への回答状況で中高年単身者を4類型化(「仕事・収入重視型」「バランス型」「プライベート重視型」「充実時間なし型」)

図表4 「充実感を感じる」ときの回答状況に基づく中高年単身者の類型化

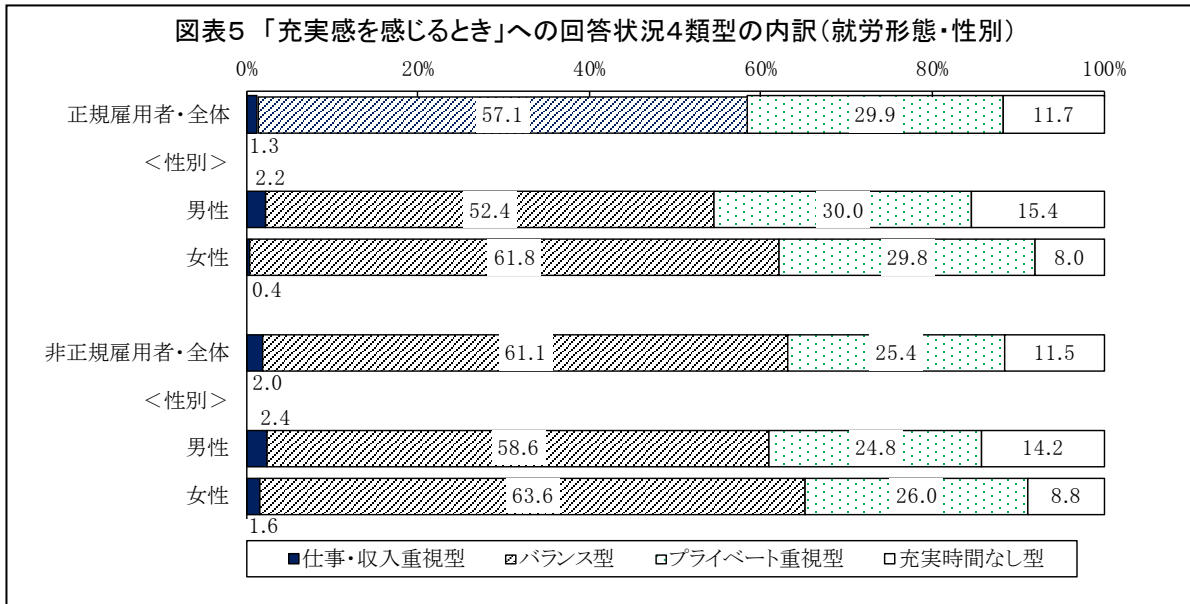
		仕事・収入重視型	バランス型	プライベート重視型	充実時間なし型
仕事	収入があったとき	選択	選択	非選択	非選択
	仕事に打ち込んでいるとき	選択	選択	非選択	非選択
仕事以外		非選択	選択	選択	非選択
特になし		非選択	非選択	非選択	選択
イメージ		「仕事に打ち込んでいるとき」や「収入があったとき」には充実感を感じるが、それ以外に充実感を感じる時間・活動をもたない人	「仕事に打ち込んでいるとき」や「収入があったとき」に充実感を感じ、かつそれ以外にも充実感を感じる時間・活動をもつ人	「仕事に打ち込んでいるとき」や「収入があったとき」には充実感を感じず、それ以外に充実感を感じる時間・活動をもつ人	充実感を感じる時間・活動をもたない人

次に、【仕事】領域の2項目と、それ以外の項目への回答状況によって、回答者を次の4グループに類型化しました(図表4)。

1つ目のグループは、【仕事】領域の2項目を選択した一方で、それ以外の項目は選択しなかった「仕事・収入重視型」です。このグループの特徴は、仕事に打ち込んでいるときや、収入があったときだけに充実感を感じる人ということになります。2つ目は【仕事】領域の2項目を選択した一方で、それ以外の項目も選択した「バランス型」です。このグループの特徴は、仕事に打ち込んでいるときや、収入があったときに充実感を感じる一方で、それ以外にも充実感を感じる時間や活動がある人ということになります。3つ目は【仕事】領域の2項目を選択しなかった一方で、それ以外の項目は選択した「プライベート重視型」です。このグループの特徴は、仕事に打ち込んでいるときや収入があったときには特に充実感を感じないが、それ以外の時間や活動に充実感を感じる人ということになります。最後に4つ目は、いずれの項目も選択せず「特になし」を選択した「充実時間なし型」です。このグループは、充実感を感じる時間や活動をもたない人ということになります。

# 「充実感を感じるとき」への回答状況に基づく 中高年単身者の類型化②

- 正規・非正規とも、最も高い割合を占めたのは仕事と仕事以外の双方で充実感を感じる「バランス型」



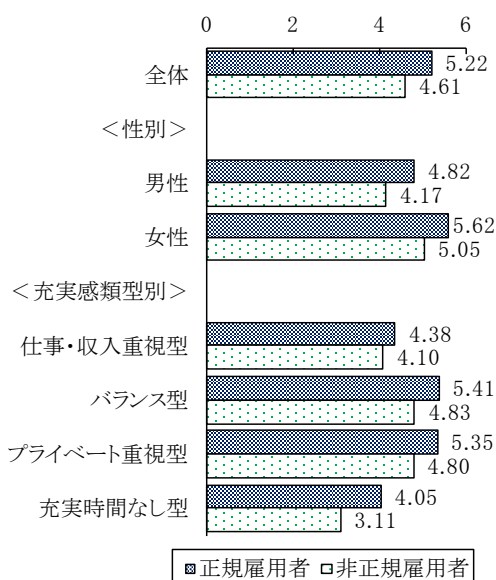
これら4類型の分布をみたところ、就労形態にかかわらず最も高い割合を占めたのは仕事と仕事以外の双方で充実感を感じる「バランス型」で5割強から6割前後を占めました(図表5)。3割弱でこれに次いだのは「プライベート重視型」で、「充実時間なし型」は1割前後から2割弱、「仕事・収入重視型」は1割にも満たない割合となっています。

これらの結果から、収入や仕事は中高年単身者が充実感を感じる重要な要素であると考えられる一方で、「仕事・収入重視型」の人はかなり少数派であることが明らかになりました。

# 中高年単身者の幸福感①

●「バランス型」や「プライベート重視型」の人は、正規・非正規とも「仕事・収入重視型」や「充実時間なし型」の人に比べ幸福感が高い

図表6 幸福感得点(就労形態・性別、就労形態・充実感類型別)



注:「とても不幸」(0点)から「とても幸せ」(10点)までの11段階評価を得点化した平均値。「仕事・収入重視型」は該当者が少ないため参考値

次に、中高年単身者の幸福感についてみてみましょう。今回の調査では「現在、あなたはどの程度幸せですか」という設問文を提示し、「とても不幸」(0点)から「とても幸せ」(10点)までの11段階評価から回答者に自身の幸福感についての主観的評価を求めました。

就労形態別にみると、正規雇用者の平均値(5.22)が、非正規雇用者の平均値(4.61)を上回っています(図表6)。また、性別にみた場合、正規・非正規とも女性の平均値が男性を上回っています。図表2でみたふだんの生活の充実感に関しても、正規・非正規とも女性の方が充実していると答えた人の割合は高くなっていました。これらの結果をふまえると、総合的な人生設計の視点として、充実感や幸福感といった精神面の豊かさについて考えていくことは、女性より男性にとって課題になりやすいのかもしれない。

また、「充実感を感じる時」への回答状況別に幸福感得点を比較したところ、正規・非正規とも幸福感得点が最も低いのは「充実時間なし型」の人となりました。中でも非正規雇用者の「充実時間なし型」の人では3.11と、特に低い水準となっています。これらの人々の幸福感を考える上で、ふだんの生活で充実感を感じられる時間や活動があることは特に重要だと考えられます。また、該当者が少ないため参考値ですが、「仕事・収入重視型」の人の幸福感得点は、正規・非正規とも「充実時間なし型」に次いで低くなっていました。

## 中高年単身者の幸福感②

- 「バランス型」や「プライベート重視型」の非正規雇用者では、最も充実感を感じるときとして「趣味やスポーツに熱中しているとき」をあげる人が多い
- 現在の仕事や働き方を「自分の希望で決めた」と答えた人、互いの健康を気づかうつながりがあると答えた人が「充実時間なし型」の正規雇用者を上回る

図表7 「仕事・収入重視型」「充実時間なし型」の正規雇用者と「バランス型」「プライベート型」の非正規雇用者の特徴

(単位:%)

		正規雇用者		非正規雇用者		
		仕事・収入重視型	充実時間なし型	バランス型	プライベート重視型	
幸福感得点(再掲)		4.38	4.05	4.83	4.80	
A 最も充実感を感じるとき	仕事	収入があったとき	② 46.2	—	② 15.9	—
		仕事に打ち込んでいるとき	① 53.8	—	6.1	—
	アクティブ	趣味やスポーツに熱中しているとき	—	—	① 19.0	① 25.2
		旅行しているとき	—	—	③ 12.1	③ 12.2
		おいしいものを食べたり、飲んだりするとき	—	—	10.8	13.0
		自己啓発や学習などに身を入れているとき	—	—	3.1	2.0
		ボランティアや地域活動に協力したとき	—	—	0.2	0.4
	コミュニケーション	友人や恋人等と過ごしたり、コミュニケーションをとっているとき	—	—	10.0	9.4
		家族と過ごしたり、コミュニケーションをとっているとき	—	—	1.1	2.0
	リラックス	一人で過ごしているとき	—	—	8.7	② 18.1
		何もしないで静かに過ごすとき	—	—	3.8	7.9
		テレビやインターネットをみたり、本を読んでいるとき	—	—	6.1	6.7
		ペットと過ごしているとき	—	—	2.6	1.6
	その他		—	—	0.7	1.6
B 自己決定						
現在の仕事や働き方	自分の希望で決めた・決めている	84.6	54.7	82.6	77.5	
	希望ではない・なかった	15.4	45.3	17.3	22.4	
C 互いの健康を気づかうつながりの有無						
自分の健康を気づかってくれる人がいる		61.5	30.8	79.2	61.8	
自分が健康を気づかっている人がいる		76.9	31.6	80.9	64.6	
D 経済状況						
年収	平均(万円)	590	488	260	233	
金融資産	平均(万円)	722	528	360	428	

注1: 「仕事・収入重視型」の正規雇用者は該当者が少ないため参考値。

注2: Aの最も充実感を感じるときにおける丸囲み数字は回答順位(上位3項目)。「ペットと過ごしているとき」に関する集計値は非飼育者を含めた値。

注3: Bの自己決定に関しては、「自分の希望で決めた・決めている」「ある程度自分の希望で決めた・決めている」を『決めた・決めている』、「どちらともいえない」「あまり希望ではなかった・希望ではない」「まったく希望ではなかった・希望ではない」を『希望ではなかった・希望ではない』とした。

注4: Cの互いの健康を気づかうつながりの有無に関しては、「父親」「母親」「兄弟姉妹」「子ども」「親族」「パートナー・恋人」「友人、職場や仕事関係の人」「現在所属する会・グループの人」「以前所属していた会・グループの人」「近所(地域)の人」「事業者や行政の人(あなたの健康を気づかってくれる人のみ)」「その他の人」「誰もいない」のうち「誰もいない」以外の選択肢を回答した割合。

注5: Dの年収や金融資産の平均額は、「わからない・答えたくない」を除外して算出。

注6: B~Dに関しては4グループのうち最も高いセルを太字、最も低いセルを下線表示。



先にもみたように、今回の調査では正規雇用者の幸福感得点が非正規雇用者を上回りました。しかし、非正規雇用者の「バランス型」や「プライベート重視型」の幸福感得点は、正規雇用者の「仕事・収入重視型」や「充実時間なし型」の人に比べ高くなっています。

そこで、以下ではこれら4グループの人のライフスタイルにどのような特徴がみられるのかを次の4つの側面から考察しました。

- A：どのようなときに最も充実感を感じるのか  
－「充実感を感じる時」としてあげた複数回答項目のうち「最も充実感を感じる時」としてあげた項目
- B：現在の仕事や働き方に関する自己決定  
－現在の仕事や働き方は自分の希望で決めたか
- C：互いの健康を気づかうつながりの有無  
－自分の健康を気づかってくれる人がいるか、自分が健康を気づかっている人がいるか
- D：経済状況  
－年収・金融資産

その結果、まずAの側面（どのようなときに最も充実感を感じるのか）についてみると、幸福感得点が高かった「バランス型」と「プライベート重視型」の非正規雇用者では、「趣味やスポーツに熱中しているとき」をあげる割合がどちらも最も高くなっています。これに対して幸福感得点が低かった「仕事・収入重視型」の正規雇用者では、「仕事に打ち込んでいるとき」（53.8%）をあげる割合が最も高く、「収入があったとき」（46.2%）を上回っています。

次にBの側面（現在の仕事や働き方に関する自己決定）についてみると、幸福感得点の高かった「バランス型」と「プライベート重視型」の非正規雇用者では、現在の仕事や働き方に関して「自分の希望で決めた・決めている」と答えた人が8割前後を占めましたが、幸福感得点の低かった「充実時間なし型」の正規雇用者では54.7%にとどまっています。

また、Cの側面（互いの健康を気づかうつながりの有無）についてみると、幸福感得点の高かった「バランス型」と「プライベート重視型」の非正規雇用者では「自分の健康を気づかってくれる人がいる」と答えた割合や「自分が健康を気づかっている人がいる」と答えた割合が正規雇用者の「充実時間なし型」の人に比べ高くなっています。

最後にDの側面（年収・金融資産）をみると、幸福感得点の高かった「バランス型」「プライベート重視型」の非正規雇用者では、平均値ベースでみた場合、年収・金融資産の双方とも幸福感得点の低かった「仕事・収入重視型」や「充実時間なし型」の正規雇用者を下回りました。

以上の結果から、熱中できるような趣味やスポーツの時間をもつことを意識したり、現時点では自分の希望とのミスマッチを感じている仕事や働き方の将来像についてあらためて考える機会をもつこと、プライベートな時間・活動や仕事を通じて互いの健康を気づかうつながりを得ること等は、「充実時間なし型」の正規雇用者の幸福感を考える場合に、重要な視点になる可能性があると思われます。

## 《研究員のコメント》

### (1) 雇用者として働く中高年単身者における「仕事以外の時間・活動」の重要性

今回のレポートでは、雇用者として働く中高年単身者の充実感の実態や幸福感との関連性を分析しました。その結果、ふだんの生活について充実していると答えた人は、正規雇用者（36.2%）が非正規雇用者（30.7%）を上回りました。また、充実感を感じるときとして「仕事に打ち込んでいるとき」をあげた人は、正規・非正規とも3割強となっています。

また、今回の分析では、充実感を感じるときについての回答結果を、仕事関連の2項目とそれ以外の項目の選択状況によって4グループに類型化しました（「仕事・収入重視型」「バランス型」「プライベート重視型」「充実時間なし型」）。その結果、正規・非正規とも最も高い割合を占めたのは仕事と仕事以外の双方に充実感を感じる「バランス型」で5割強から6割前後を占めました。雇用者として働く中高年シングルには、現在の仕事以外にも充実感を感じられるような時間や活動を意識的にもつことが、プライベートとともに、仕事の面でもよい結果につながる可能性がある人もいるのではないのでしょうか。

### (2) 中高年単身者の幸福感

今回のレポートでは、充実感を感じるときの4類型別に中高年単身者の幸福感を比較しました。その結果、「バランス型」や「プライベート重視型」の人は、正規・非正規とも「仕事・収入重視型」や「充実時間なし型」の人に比べ幸福感が高くなっていました。雇用者として働く中高年単身者の幸福感には、充実感を感じられる仕事や、仕事以外の時間や活動があるかどうか重要だと考えられます。

なお、今回の調査では正規雇用者の幸福感が非正規雇用者を上回りましたが、「バランス型」や「プライベート重視型」の非正規雇用者では「仕事・収入重視型」や「充実時間なし型」の正規雇用者に比べ幸福感が高くなっていました。これらの非正規雇用者では年収や金融資産の平均値は正規雇用者の水準を下回っています。一方で、最も充実感を感じるときとして「趣味やスポーツに熱中しているとき」をあげる人が多かったほか、現在の仕事や働き方について自分の希望で決めたと感じている人の割合、および互いの健康を気づかうつながりがあると答えた人の割合が「充実時間なし型」の正規雇用者を上回りました。

これらの傾向をふまえれば、熱中できるような趣味やスポーツの時間をもつことを意識したり、現時点では自分の希望とのミスマッチを感じている仕事や働き方の将来像についてあらためて考える機会をもつことは、「充実時間なし型」の正規雇用者が経済面にとどまらず総合的に人生設計を考えていくきっかけになるのではないのでしょうか。また、それらの仕事や活動を通じて、互いの健康を気づかうつながりを得ることは、「充実時間なし型」の正規雇用者の幸福感を考えていく上で重要な視点になる可能性があると思われます。

(ライフデザイン研究部 上席主任研究員 北村安樹子)