

17

老後はひとりで暮らす？家族と暮らす？

Q

将来、面倒を見てくれる家族もいない中、自身の健康や住宅のこと等、誰にも頼らず一人でやりきらねばならないのが不安です。
[50代]



A

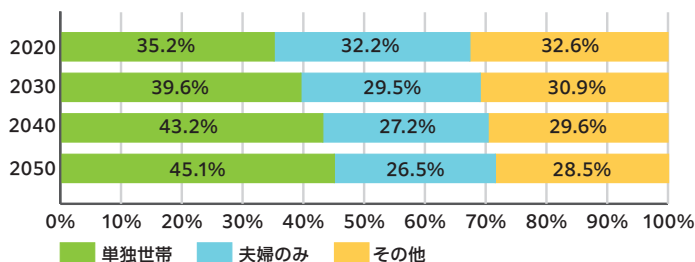
アンケートでは、「老後の暮らしの不安」として、70代は特に「一人で暮らすこと」、30～40代は特に「配偶者・家族と暮らすこと」に大きな不安があるとわかりました。どちらがよいとは一概に言えず、それぞれの難点をどう補うかが、快く暮らすポイントです。



高齢単身世帯の状況と見通し

65歳以上の世帯のうち単身世帯は、2020年には3分の1強を占めており、さらに2050年には半数弱に増える見通しです。また、2040年には65歳以上の単身世帯は1,000万世帯を超え、全世帯の5分の1弱を占めると予測されています。

【世帯主65歳以上の世帯の家族類型別世帯割合】



※国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計 令和6(2024)年推計」より。

組合員の声

子どもが巣立ち、この先ずっと夫と二人暮らししかと思うと、重荷で辛い。入るお墓にも不安があります。[60代]



ひとりで暮らすことの留意点

元気なうちは、気楽に、自由に暮らせる等の利点があります。一方、何かあったときすぐに助けを求めたり相談したりできる相手がいなくなりがちなことや、孤独感等が難点です。日頃から、地域・近所や仕事・趣味のつながりを意識し、別居のご家族と連絡をとるなど、気かけあい助けあう関係を作っておくと安心です。

家族と暮らすことの留意点

配偶者や家族等との関係によっては、ひとりで暮らすときの不安はやわらぎ、家計も安定しやすくなります(→ 9)。一方、気の遣いあいや迷惑のかけあい、意見の不一致や立場の不平等にストレスを感じることも。同居者との意思疎通を大切にしつつ、息抜きのできるつながりを家の外にも持ちましょう。