

4章 単身中高年者の馴染みの場とその機能

研究分担者 山崎 幸子
(文京学院大学 人間学部心理学科)

要約

本研究では、単身中高年者の馴染みの場（居場所）について、その場における顔馴染みの有無や孤独感との関連、場の機能などを明らかにし、効果的な情報提供のあり方の検討を目的とした。web 調査の結果、居場所がない（57.8%）、顔馴染みのいる居場所あり（19.5%）、居場所はあるが顔馴染みはいない（22.7%）に分類された。喫茶店や飲食店などの利用が最も多かった。顔馴染みのいる居場所があるタイプは、それ以外のタイプよりも孤独感が低かった。面接調査の結果、居場所の機能として、その場のみで会う顔馴染みと交流や心身のリラックス等が確認された。居場所がないタイプは、経済的な問題や、一人行動への不安等が認められた。しかし、図書館には通っていることも確認された。以上からカフェや飲食店などの場に加え、単身中高年者に広く情報を届けるには、一人でも行動しやすく、無料で利用できる図書館の活用が効果的であると考えられた。

A. 研究目的

社会的孤立は喫煙や肥満などと同様に、健康や疾患のハイリスク要因とされる。社会的孤立を解消し健康アウトカムの改善を図る介入研究が行われてきているが、これらの結果からは、数日や数ヶ月ではなく、数年に渡って社会的なつながりを維持していることが、健康にポジティブに作用する（Cacioppo & Hawkley, 2003）ことが示されている。特に近年は、世界的に晩婚化や未婚者が増加し、一人暮らしの中高年者が増えていることから、就労し社会参加している中年期の早い段階から、職場以外の居場所を確保していることが、将来的な健康や社会的孤立の予防に影響を及ぼすといえるだろう。

自宅や職場以外の居場所は、近隣地域の健康と社会的活気の指標として機能し、特定の集団の回復と幸福を促進できる社会的、

物質的、感情的資源へのアクセスを可能にする場とされている。例えば、カフェを居場所とした場合、親密な話をするために集まる友人に限らず、お店のスタッフや他の顧客と短時間しか交流しない場合にも、社会的、情緒的なサポートが交換される可能性があることがわかっている（Rosenbaum et al., 2007）。つまり、一人で、運動や趣味活動を行う目的で通っている場であっても、その場で出会う人とのやり取りが、新たな目的となり、社会的孤立を是正する作用を持つ可能性があると考えうる。つまり単身中高年者の孤独感の軽減には、このような場での他者とのゆるやかなつながりが重要であると考えられる。

しかしながら、中年期の居場所に関する知見は極めて乏しい。就労している中年層が、自宅や職場以外にどのような場に通っているのか、その場に顔見知りがいるのか、

また孤独感との関連や、その場がどのような機能を持つのかを明らかにすることで、中年期から居場所を持つための支援方法や、居場所がない単身者に対する効果的な情報提供のあり方を検討することができると思われる。

そこで本研究では、以下の2点を明らかにすることを目的とした。

1) 単身中高年者にはどのような居場所があるか、また、その場における顔馴染みの有無を含めた居場所と孤独感との関連について検討する(研究1)。

2) 居場所の機能や、居場所を持っていない要因について検討する(研究2)。

B. 研究方法

1. 研究1 (量的調査)

1) 調査対象者：web調査会社に登録しているモニターのうち、50-60代の単身者9269人を調査対象とした。回答者のうち、単身者ではなかった131人、就労していない2918人を除外し、5743人(男性4347人、女性1396人)を分析対象とした。

2) 調査期間と実施形態：調査期間は、2023年7~8月であり、オンラインによる調査を実施した。

3) 調査内容：居場所については、“日頃からよく通う、行きつけの場所や馴染みの場所はありますか”と教示し、喫茶店やカフェ、居酒屋、その他の飲食店(レストランなど)、スポーツ関連(ジムなど)、地域の寄合所・区民センター、友人や知人の家、趣味で集う場、公園、空き地やフリースペース、図書館、教会・寺院、美容院、その他の場所、について複数回答で回答を求めた。該当した場合には、それぞれの場所について、顔馴染みの有無を尋ねた。孤独感尺は、Igarashi et al. (2019)による孤独感尺

度短縮版を用いた。その他の変数として、年齢、性別、学歴、婚姻状況、子どもの有無、世帯構成、雇用状況、世帯年収、別居家族や友人近隣との交流頻度を尋ねた。

2. 研究2 (質的調査)

1) 調査対象者：上述のweb調査の回答時に、オンライン面接調査の依頼を行い、承諾が得られた者を対象者候補とした。居場所について、①居場所がない、②顔馴染みのいる居場所あり、③居場所はあるが顔馴染みはない、の3つのタイプから回答が得られるよう対象者を選定し、再度、オンライン面接調査の依頼を行い承諾が得られた、38人(男性24人、女性14人)を調査対象者とした。それぞれの分析対象者は、「顔馴染みがいる居場所あり」が17人(男性13人、女性4人)、「居場所はあるが顔馴染みはない」が8人(男性4人、女性4人)、「居場所がない」が13人(男性7人、女性6人)、であった。

2) 調査内容：居場所の有無別に以下について尋ねた。居場所がある場合は、通う頻度、滞在時間、目的、通い始めた時期、そこでの過ごし方などに加え、その場に顔見知りがいるか、いる場合はそのやりとりや顔見知りになった経緯、いない場合はその場での一人での過ごし方などを尋ねた。

居場所がない場合は、職場以外での日頃の過ごし方、コロナ以前の通う場の有無とそこでの過ごし方や顔馴染みの有無、居場所を持ちづらい事由、どのようなことがあれば居場所となるか等を尋ねた。

3) 調査手続き：インタビューは、インタビューガイドに従って、オンラインで実施した。所要時間は40分から1時間であった。調査は、2023年8~9月にかけて実施した。

4) 分析方法：面接調査の録音データから、

協力者ごとに逐語録を作成し、逐語録を繰り返し熟読し、居場所に関する3タイプごとの対象者の語りから、コーディングを実施し、その特徴を把握した。

(倫理面への配慮)

研究1, 2のいずれにおいても、東京都健康長寿医療センター研究所倫理審査委員会の承認(承認番号: R21-10)を得て実施した。研究1(量的調査)の対象者には自由意思に基づく調査への参加と辞退、個人情報保護、データの使用目的と管理方法、データ利用の停止手続きについて書面で説明し、同意が得られた場合のみ調査を実施した。研究2(質的調査)の対象者には、語られた内容や分析の匿名化、インタビューの中止による不利益がないことなどについて説明を行い、対象者抽出の時点で同意を得た。また、インタビュー開始時においても、口頭によるインフォームド・コンセントを確認した。

C. 研究結果

1. 研究1(量的調査)

1) 調査対象者の基本属性

調査対象者を、①居場所がない、②顔馴染みのいる居場所あり、③居場所はあるが顔馴染みはない、の3タイプに分類した。その結果、「居場所なし」が、3322人(57.8%)、「顔馴染みのいる居場所あり」が1121人(19.5%)、「居場所はあるが顔馴染みはない」が1301人(22.7%)であった。対象者の属性は表1に示した。男性の比率が高く(75.5%)、正規雇用が5割程度であった。単身者であるが、配偶者と離別や死別した割合は3割程度であり、同居していないものの子どもがいる対象者は17.8%であった。世帯収入は300-500万円未満の層が23.2%と最も多く、学歴では大卒以上が

5割程度であった。別居している家族や親族、友人や近隣との交流頻度は、「1ヶ月に一回以下」と「まったくない」の合計が5割近くであった。

2) 居場所の分布

どのような場に通うことが多いか、またそこに顔馴染みがいるか否かについての分布を表2に示した。居場所の中で最も多かったのは、居酒屋や喫茶店・カフェ以外である「その他の飲食店」の12.5%であった。ここには個人経営のレストランやチェーン店などを含む食事処が該当するが、顔馴染みがない人が67.8%と高かった。ついで「喫茶店・カフェ」が11.5%、「図書館」8.7%であった。「居場所がない」と回答したものは57.8%であった。

居場所における顔馴染みの有無では、「友人や知人の家」に次いで、「趣味の場」が78.2%、「居酒屋」や「地域の寄合所・区民センター」「運動する場(ジムや会場など)」「美容院」がいずれも顔馴染みがいる人が5割を超えていた。一方で、「図書館」では9割以上、「公園」では8割以上が、その場に顔馴染みがないと回答していた。

3) 居場所の3タイプと孤独感との関連

孤独感尺度の得点を従属変数、性別、年齢を共変量とした共分散分析を実施した。その結果、有意な差が認められたため($F(2, 5738) = 54.51$; $Mse = 194.08$; $p < .001$, 偏 $\eta^2 = .019$), Bonferroni法による多重比較を実施したところ、「顔馴染みのいる居場所あり」タイプは、「居場所はあるが顔馴染みはない」タイプ、「居場所がない」タイプよりも得点が低かった($p < .001$)。「居場所はあるが顔馴染みはない」タイプと「居場所がない」タイプには有意な差が認められなかった。各タイプにおける孤独感の推定平均値は図1に示した。

2. 研究2 (質的研究)

調査対象者の概要は表3の通りである。「居場所があり顔馴染みがいる」タイプ (ID:A1~A17) では、男性が13人、女性が4人と男性が多かった。各対象者の居場所は、web調査時における13の居場所の選択肢のいずれかに該当しており、多岐にわたっていた。「居場所があるがそこに顔馴染みがない」タイプ (ID:B1~B8) は、男性が4人、女性が4人であった。図書館が居場所であるものは6人と最も多かった。「居場所がない」タイプ (ID:C1~C13) は、男性が7人、女性が6人であった。Web調査時に居場所がないと回答していたが、インタビュー調査の中から、2人が図書館に通っていることが明らかとなった (C4, C9)。

インタビューの語りに基づき、居場所の目的や機能についてコーディングした結果、居場所があり顔馴染みがいるタイプでは、「店員や常連客との交流のため」「その場で会う顔馴染みとの交流のため」「他者と過ごすことで気持ちや思考を切り替える」「自己啓発のため」「リラックスする」「健康のため」「雰囲気を楽しむ」「本を読むため」「仕事の幅を広げるため」など20のコードが得られた。

居場所はあるが顔馴染みはいないタイプでは、「自分だけの時間を持つ」「リラックスする」「自然に触れる」「情報収集」「本を読む」「体を動かしてスッキリする」「仕事を集中して行う」など12のコードが得られた。また、このタイプの語りの中で、「図書館で専門書を読んでいたら、知らない人から『もしその分野が好きなら集まりがあるので一緒にどうか』とサークルのようなものの誘いを受けた (B2)」と述べられており、図書館においても新たな出会いの可能性が確認された。

居場所がないタイプにおいて、調査対象者2人 (C4, C9) は、インタビューの中で、図書館であれば通っていることが明らかとなった。「短時間だが本を借りる目的で行く (C4)」「冷暖房が整っているので、新聞を読みに行く (C9)」などの語りが見られた。また、居場所がないタイプにおいては、居場所を保有しづらい要因 (抑制要因) についてのコーディングを行った。その結果、「経済的な問題」「一人行動が苦手」「新しい場は入りづらい」「時間がない」「体調不良」など12のコードが抽出された。

今後は、得られたコーディングを元に、居場所の機能について構成概念の抽出を見据えたさらなる分析を行っていく予定である。

D. 考察

1. 単身中高年者における居場所の分布と孤独感との関連 (研究1から)

調査対象者の約半数において、自宅や職場以外の居場所がなかった。一方、居場所を保有している人は、日頃からよく通う場所は多岐にわたっていた。またその場において、友人や知人の家などの他に、趣味の場や居酒屋、ジムなどの運動する場、美容院などに顔馴染みがいるものの割合が高かった。一方で、図書館やレストランなどの飲食店については、顔馴染みがないものの割合が高かったことから、一人で通い続けるところと、出かけた先で友人や知人と会う、あるいはその場の人と顔馴染みになりやすい場があることが示された。

顔馴染みがいる居場所があるタイプと、居場所はあるが顔馴染みがないタイプ、居場所がないタイプにおいて、孤独感を比較した結果、顔馴染みがいる居場所を持つ人は、そうではない場合よりも孤独感が有

意に低かった。一方で、日頃からよく通う場所があってもそこに顔馴染みがない場合には、居場所がないタイプと孤独感得点に差がないことが示された。本調査対象者は全員が就労し、社会参加しているため、社会的な交流が保たれている。したがって、日頃から出かける場があることそのものだけでは、単身中高年者の孤独を解消することは難しく、出かけ先で友人や知人、あるいはその場にいる店員や客などとの交流が孤独感の低減には必要であると言える。

2. 居場所の機能や目的、抑制要因（質的調査から）

居場所の機能や目的を明らかにするため、居場所の3タイプごとに、得られた語りをもとにコーディングを実施したところ、顔馴染みがいる居場所があるタイプでは、多様なコードが得られた。カフェや居酒屋、ジムなどお茶を飲んだり食事をする、運動をするといった目的のために通い始めた場においても、その店やジムなどの場所でしか会うことができない店員や客との交流することができることで、居場所としての新たな機能が付与されていることが確認された。また、リフレッシュしたり、自己啓発や情報収集、その場の雰囲気を楽しむなど、多岐にわたる居場所の機能が抽出された。顔馴染みのいる居場所があるタイプは、それぞれ顔馴染みがない場にも通っていることが多く、自分の感情や思考を整えたり、その場でしか会えない他者との交流を図ることを適度に生活に取り込んでいると言える。

一方、居場所はあるが顔馴染みがないタイプでは、自分だけの時間を持つ場所であったり、リラックスする、情報収集や本を読むため、運動してスッキリするためな

ど、その場所の元来の目的で通っており、その場において他者交流には発展していない傾向が読み取れた。つまり、仕事関連のストレス発散や、就労以外の自分の時間を大事にするために気分転換を図るといった側面を重視していると言える。一方で、研究1の結果では、居場所がないタイプと孤独感の得点に差がなかったことから、通っている居場所において、ゆるやかなつながりができることが、今後の孤立予防や、現在の孤独感解消につながると考えられる。

居場所がないタイプでは、居場所になりにくい要因として、「経済的な問題」「一人行動が苦手」「新しい場は入りづらい」「時間がない」「体調不良」などが抽出された。経済的な問題に関する語りでは「居酒屋の雰囲気もお酒も好きだが、お金がかかるので自宅ですます」という発言も見られており、出かけたり、通いたい先はあるものの、金銭的な問題が障壁となっていることが確認された。また、出かけたいたい気持ちがあるものの、一人で行動することへの躊躇いや、新しい場に入ることを躊躇し、職場と自宅以外に居場所がないままであることも一因であった。今後、中高年者の社会的孤立を防ぐためには、このような居場所を持つための抑制要因を緩和させるための対策を検討する必要があるだろう。

インタビュー調査の時点で明らかになったように、居場所がないタイプであっても、図書館であれば、短時間でも利用していることが確認された。図書館は誰もが無料で利用することができ、本や新聞からの情報収集に加え、冷暖房が完備されているため、居場所がない人においても、通いやすく、無料で利用することができる公共スペースとして、多様な人が利用できる可能性がある。居場所に関する3タイプのいずれにお

いても図書館を居場所とするものが少なからず認められたことから、広く単身中高年者を対象に情報を届けていく際には、喫茶店やカフェ、飲食店など、馴染みの場としての回答が多かった場に加え、図書館を活用とした情報提供のあり方の検討が効果的であると考えられる。

E. 結論

単身中高年者の居場所は約半数以上が自宅や職場以外に居場所を持っていなかった。一方、居場所があるタイプの場合は、飲食店やカフェ、居酒屋や運動するためのジムや趣味の場など、多岐にわたる居場所があった。孤独感との関連では単に通う場があるだけではなく、そこに顔馴染みがいることが、単身中高年者の孤独を低減させる可能性が確認された。また、友人や知人と居場所に通うだけでなく、当初はその場の本来の目的、すなわち、運動や趣味を行う、食事をしたりお酒を飲む、というもので通っているが、次第にその場でしか会えない顔見知りができる機能が付与されることも認められた。居場所がないタイプにおいては、金銭的な問題や新しい場に馴染めるかどうかを躊躇し、居場所がないままいることが示された。さらに、居場所がないと回答していても、実際には、図書館であれば通っていることが認められた。したがって、単身中高年者を対象とし、広く情報を届けていく際には、金銭的な問題がなく、一人行動でも不安が生じにくく、かつ、情報収集を行いやすいため、図書館を起点とした情報発信が有用であると考えられる。

F. 研究発表

- 1) 論文発表
なし

- 2) 学会発表
なし

引用文献

- Cacioppo, J.T. & Hawkley L. (2003) Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, 46, supplement, s39-s52.
- Rosenbaum M.S., Ostrom, A.L. (2007). A cup of coffee with a dash of love: An investigation of commercial social support and third-place attachment. *Journal of Service Research*, 10, 43-59.

表1 調査対象者(n=5743)の特徴

	n
年齢	
平均値（標準偏差）	57.1
Gender identity	
男性	4347
女性	1396
雇用形態	
正規雇用	2980
非正規雇用（フルタイム）	957
非正規雇用（パートタイム）	854
自営業・自由業	921
その他（家族従業など）	31
配偶者の有無	
離別	1648
死別	247
未婚	3848
子どもの有無	
いる	1024
いない	4719
世帯収入（年金含む）	
100万円未満	283
100~200万円未満	728
200-300万円未満	908
300-500万円未満	1330
500-700万円未満	710
700-1000万円未満	534
1000万円以上	210
その他（不明/答えたくない）	1040
学歴	
小学校・中学校	161
高等学校	1834
専修学校	428
短大・高等専門学校	663
大卒以上	2642
その他	15
別居の家族・親戚，友人や近隣との交流	
1週間に2回以上	1031
1週間に1回程度	838
1ヶ月に2~3回	697
1ヶ月に1回くらい	561
1ヶ月に1回以下	1465
まったくない	1151

表2 調査対象者(n=5743)における居場所の有無

	該当者		顔馴染みがいる		顔馴染みがない	
	n	%	n	%	n	%
居場所						
居酒屋	464	8.1	272	58.6	192	41.4
喫茶店・カフェ	659	11.5	166	25.2	493	74.8
その他の飲食店	718	12.5	231	32.2	487	67.8
地域の寄合所・区民センター	46	0.8	24	52.2	22	47.8
運動する場（ジムや会場など）	442	7.7	236	53.4	206	46.6
友人や知人の家	222	3.9	206	92.8	16	7.2
趣味の場	298	5.2	233	78.2	65	21.8
公園	388	6.8	61	15.7	327	84.3
空き地やフリースペース	75	1.3	12	17.3	62	82.7
図書館	502	8.7	29	5.8	473	94.2
教会、寺院など	64	1.1	33	51.6	31	48.4
美容院	223	3.9	126	56.5	97	43.5
その他	84	1.5	30	35.7	54	64.3
居場所はない	3322	57.8	-	-	-	-

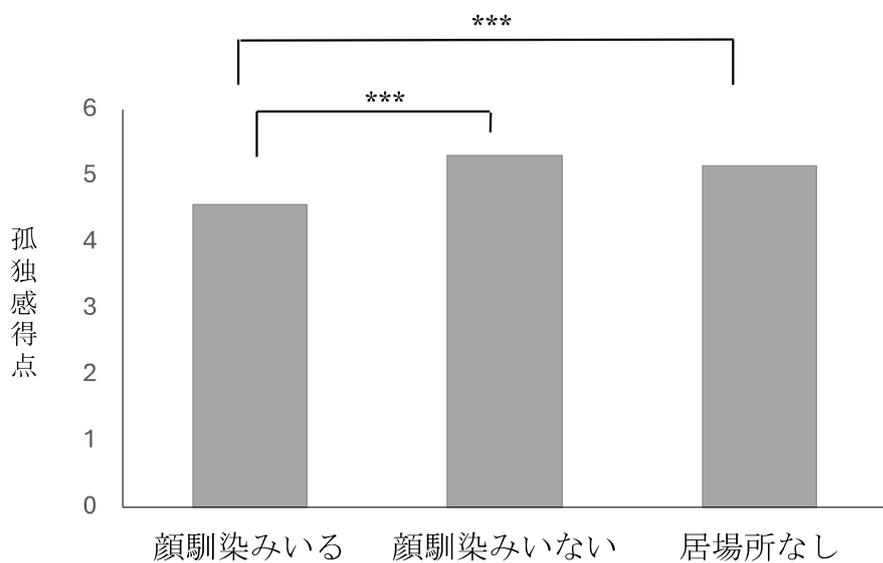


図1 居場所の3タイプ別の孤独感推定平均値

表3 インタビュー調査対象者 (n=38) の属性

	ID	年齢	性別	学歴	馴染みの場
居場所あり	A1	58	男性	大卒以上	居酒屋, その他の飲食店, 図書館
	A2	52	男性	専修学校	運動する場
	A3	67	男性	高等学校	友人や知人の家
	A4	54	男性	大卒以上	喫茶店・カフェ, その他の飲食店, 趣味の場, 美容院
	A5	63	男性	高等学校	公園, 図書館
	A6	62	男性	大卒以上	運動の場
	A7	55	女性	専修学校	運動の場
	A8	58	男性	大卒以上	その他の飲食店, 趣味の場, 図書館
	A9	51	男性	高等学校	その他の飲食店, 友人・知人の家, 図書館
	A10	51	男性	大卒以上	喫茶店・カフェ, 趣味の場, 公園
	A11	56	女性	大卒以上	美容院
	A12	52	男性	大卒以上	その他の飲食店, 図書館
	A13	65	男性	大卒以上	運動する場
	A14	61	男性	大卒以上	その他 (整骨院)
	A15	60	女性	短大・専門学校	その他の飲食店
	A16	61	女性	高等学校	趣味の場, 公園
	A17	58	男性	大卒以上	趣味の場, 公園, フリースペース
顔馴染みがない	B1	62	男性	高等学校	その他の飲食店
	B2	51	男性	大卒以上	図書館
	B3	58	女性	大卒以上	喫茶店・カフェ, 公園, フリースペース, 図書館, 寺院
	B4	64	女性	短大・専門学校	図書館
	B5	55	女性	大卒以上	図書館
	B6	52	女性	高等学校	公園, ジム, その他 (エステサロン)
	B7	61	男性	大卒以上	喫茶店・カフェ, 地域の寄合所, 図書館
	B8	52	男性	大卒以上	喫茶店・カフェ, 図書館
居場所なし	C1	54	女性	大卒以上	
	C2	58	女性	短大・専門学校	
	C3	52	男性	高等学校	
	C4	62	男性	大卒以上	(図書館)
	C5	52	男性	高等学校	
	C6	53	男性	高等学校	
	C7	61	男性	高等学校	
	C8	55	男性	高等学校	
	C9	62	女性	高等学校	(図書館)
	C10	61	女性	高等学校	
	C11	64	女性	大卒以上	
	C12	52	男性	大卒以上	
	C13	66	女性	大卒以上	