

# つながろう高齢者！なくそう孤独死！

## Elderly people to connect and let's get rid of lonely death!

グループ名：宮本ゼミ A チーム

学生氏名：三枝沙矢 大野真優 平山芽衣 小山僚介

指導教員：宮本悟

所属：中央大学 経済学部 宮本悟ゼミ

キーワード：孤独死,高齢者,つながり

### 1 八王子の孤独死の現状

最近の日本国内の社会問題として所有者のいなくなった空き家問題など高齢者の孤独死がからむものがある。東京都 23 区内の統計ではあるもの東京都福祉保健局（2003-2019）の高齢者の孤独死数の推移を見ると増加傾向にある。このようなことが起こる背景として、厚生労働省（2019）によると、65 歳以上の者がいる世帯の世帯構造の変化で特に顕著なのは三世帯世帯であり、その全体に占める割合は 1986 年から 2019 年の間に 44.8%から 9.4%へと大幅に減少している。これは結婚をすると親元を離れて生活するため、それによって孤独となる高齢者が増えたと考えられる。2003 年から 2019 年のうちに 65 歳以上の孤独死者数は 1441 人から 3913 人へと 2 倍以上になっている。また、内閣府（2020）による地域での付き合いの程度の質問に対して、2002 年では付き合っていると答えた 70 歳以上の高齢者は 83.6%、2020 年に行われた調査の中では付き合っていると答えた 70 歳以上の高齢者は 77.5%となっており、現在に近づくにつれ近隣の付き合いは少なくなってきた。このような統計から他人との関係が断たれていくことが高齢者の孤独につながる要因だと考え、これらのことから高齢者が孤独にならないための対策を提案する。

### 2. 高齢者同士の「つながり」

まず一つ目の提案として、高齢者同士の「つながり」がある。高齢者同士のネットワークを強化することによって、高齢者同士に「居場所」を提供し、高齢者同士で信頼関係をつくり、何か異変があったときに高齢者のネットワークの中で孤独死を未然に防ぐこと、早期発見ができることを目

指す。今回私たちが提案するのは「空き家を利用した居場所づくり」である。

八王子では、近年、空き家問題が深刻さを増している「平成 30 年度八王子市空き家実態調査」。八王子市内にある空き家の調査によると、空き家の 75%が、今後取り壊される見込みがない家であり、多くの所有者は現状のまま保有するという意向があることがわかっている。そこで、空き家を使って高齢者同士の「憩いの場」とし、いわば高齢者のセーフティーネットをつくるという新しい活用方法を提案する。具体例には、①近隣の高齢者が集まれる自治会館の設立②皆で協力し合って料理を作り、食事をすることができる食堂の設立③整体師、介護士などを呼び、皆で体のメンテナンスをすることのできるデイサービスの実施など、その活用方法は様々だ。このように、コミュニケーションを促進できる施設を高齢者の多く住む集落の地域に作る事ができれば、高齢者の「孤立」はある程度緩和されると考える。高齢者に居場所をつくり、近隣住民との信頼関係を築く手助けをすることができれば、「孤立」から生まれる「孤独死」や、災害時に逃げ遅れてしまう事態を未然に防ぐことができるほか、高齢化の著しい八王子において、高齢者発信での地域活性化ができる、その第一歩となると考える。

### 3. 学生—高齢者の「つながり」

八王子市内は 21 の大学・短期大学・高専があり、約 100,000 人の学生が学んでいる全国でも有数の学園都市である。また、学生アパート等が多く、多数の大学生が八王子市内に住居している。一方、八王子市内には高齢者が多数住居している。独居の多い元八王子、長房、もとはち南などの地域では、

65 歳以上の高齢者がいる世帯が全体の約 40%を占め独居の多い地域となっている。これらの地域の周辺には、近くの大学に通う学生が住居している。ここから、学生と高齢者の「つながり」を作ることで孤独死を防げるのではないかと考えた。大学生と高齢者の「つながり」を作るために、①地区ごとに班を形成すること、②高齢者と学生が同居するホームシェアという暮らし方を推奨することなどを提案する。班を形成することで、学生もその地区の一員として責任感が芽生え、通学時などに、地区内の高齢者宅の様子を気かけやすくなる、と考える。ホームシェアでは、高齢者にとっては話し相手や若者がいることの安心感を得られ、学生にとっては金銭的負担の軽減や一人暮らしのさみしさを埋めてもらえる、といったメリットが多く存在する。この2つの提案は、学園都市である八王子市の強みを生かし、孤独死という問題を解決するために役立つと考える。

#### 4.NPO・民間—高齢者の「つながり」

高齢者同士、学生と高齢者のつながりは、生活をより豊かにし、孤独死を防ぐ上でとても重要なものであるが、これらの強化だけでは、高齢者の生活を完全に支えることはできない。例えば、一人暮らしの場合は体調の変化に気づきづらい。その結果、誰にも気づいてもらえずに孤独死に繋がることも考えられる。

では、どうすればこのようなリスクを防げるか。ここで、「NPO や民間企業とのつながり」を提案する。例えば、高齢者に電話をかけたり、家を訪問したりなどの高齢者を見守る動きや、買い物代行などの支援も必要である。高齢者は孤食により「低栄養」の状態に陥りやすい。これは筋力低下による外出機会の減少、また食材を十分に買えないことなどが原因として考えられる。食事の量や品数が減ると、低栄養の状態になり身体機能が低下する。活動量が減ると、食欲がわかずさらに栄養不良が進む。この悪循環を防ぐためにも NPO や民間企業の働きかけが必要になるといえる。このような活動を強化することで孤独死のリスクを減少させ

ることができる。高齢者を精神面で支えるだけでなく、高齢者同士や学生との繋がりでは難しいとされる体力面の支えとなれるのではないかと考える。

#### 5.参考文献

東京都福祉保健局ホームページ 東京都監察医務院で取り扱った自宅住居で亡くなった単身世帯の者の統計 (2003-2019)

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kansatsu/kodokushitoukei/index.html>

2021年10月8日閲覧。

内閣府ホームページ 社会意識に関する世論調査 (2020) (<https://survey.gov-online.go.jp/index-sha.html>)

2021年10月8日閲覧。

内閣府ホームページ 社会意識に関する世論調査 (2020)

(<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/index.html>)

2021年10月8日閲覧

中沢卓実・結城康博著 (2012)『孤独死を防ぐ支援の実際と政策の動向』 ミネヴァ書房

上野千鶴子著 (2007)『おひとりさまの老後』法研出版社

八王子空き家実態の調査の結果

[平成30年度八王子市空き家実態調査 | 八王子市公式ホームページ](https://city.hachioji.tokyo.jp)

([city.hachioji.tokyo.jp](https://city.hachioji.tokyo.jp))2021年9月30日閲覧。

高齢者を取り巻く環境

([https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/004/001/p003731\\_d/fil/2shou.pdf](https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/004/001/p003731_d/fil/2shou.pdf))2021年10月8日閲覧。

Airbnb Japan 監修(2018)『まちを変える ホームシェアリング』カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社。

農林水産省、孤食の高齢者が陥る栄養失調

([https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1605/pdf/1605\\_03.pdf](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1605/pdf/1605_03.pdf)) 2021年10月9日閲覧。