よりそう Research Report

2018 年 12 月 6 日
株式会社よりそう

配偶者との死別経験者“没イチ”に関する調査レポート

株式会社よりそうでは、全国にいる 40 代以上の配偶者を亡くした“没イチ”男女 157 人（男性 50 人、女性 107 人）を対象に、配偶者との死別経験に関する調査を実施しました。その結果、以下の事項を始め様々な実情が明らかとなりました。

・“没イチ”には 60 歳前後で死別を経験した人が多いこと
・死別が突然だった層が 3 割前後いること
・女性に比べて男性の方が死別による精神的な影響が大きく、立ち直りに困難を抱えがちであること
・男女共通で葬儀や死後手続き、遺品整理などに苦労していること
・周囲の心無い一言や決めつけに戸惑ったり傷ついたりした経験があること
・死別した配偶者への思いや感情は人それぞれ様々であること

調査時期：2018 年 11 月～12 月
調査方法：インターネット調査。故人に関する繊細な事項をお伺いすることを調査冒頭に告知し、理解を得た方のみに回答していただいた。
調査対象：日本全国 40 代以上の男女
対象者数：157 名（男性 50 名、女性 107 名）

詳細な調査結果は以下の通りです。

1.“没イチ”当事者と亡くした配偶者に関する基本属性

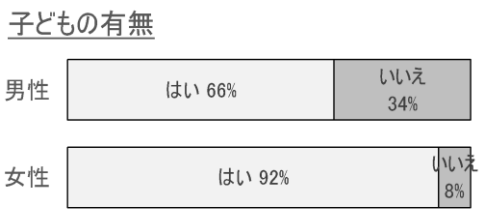
1-1.現年齢と死別後の経過期間（中央値）

現在の年齢と死別後の経過期間を質問すると、男女共に現在は 68 歳で、死別後 8～9 年強が経過していました。“没イチ”に 60 歳前後にパートナーを亡くした方が多いことが伺えます（注記：本調査はインターネット調査のため 80 代以上の方の回答が少なく、年齢が下方に寄っている点に留意）。

	現年齢	死別後の経過期間
男性	68歳	8年と6ヶ月
女性	68歳	9年と6ヶ月

1-2.子どもの有無

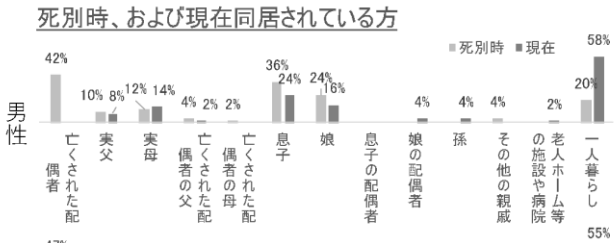
子どもがいるかどうかを確認すると、男性の 34%が子どもはいないと答えた一方、女性は 8%でした。子どもの有無は、他の調査項目でも見受けられる没イチ男性の感じる孤独感の強さに影響している可能性があります。



《この調査に関するお問い合わせ先》
株式会社よりそう　広報担当：上見（あげみ）・高田　TEL：03-5759-4173 / FAX：03-3493-8770 / MAIL：pr@yoriso.com

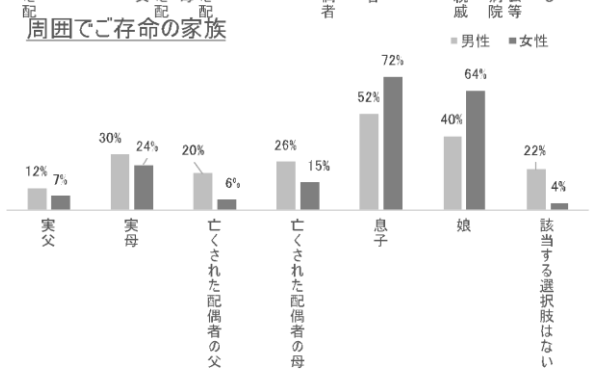
1-3.死別時、および現在同居している方

死別時は男女ともに 4 割以上の方がパートナーと同居されていましたが、現在は過半数が一人暮らしをしているようです。また、子どもと同居している比率は 2 割～3 割前後となっています。男女で比較すると、男性の約 1 割が実父母と同居している一方、女性では実父母との同居がごくわずかである点が特徴的です。



1-4.存命の家族

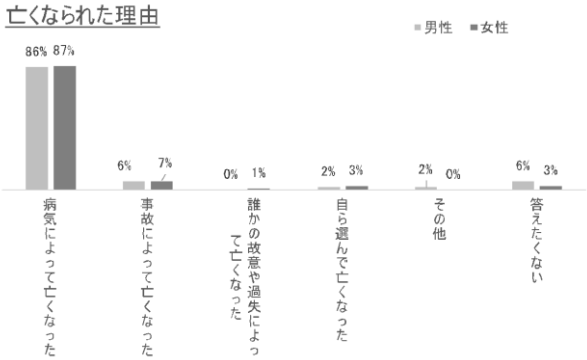
現在周囲で存命の家族について質問すると、男女ともに息子・娘が多く、次いで実母・義理の母となりました。なお、男性の方が、義理の父母が存命である割合が高くなっています。また、周囲に存命の近親者がいない割合も男女で差が大きく出ており、男性の方が近親者不在で孤立している可能性が高いことが示唆されています。



2.配偶者との死別経験に関する質問

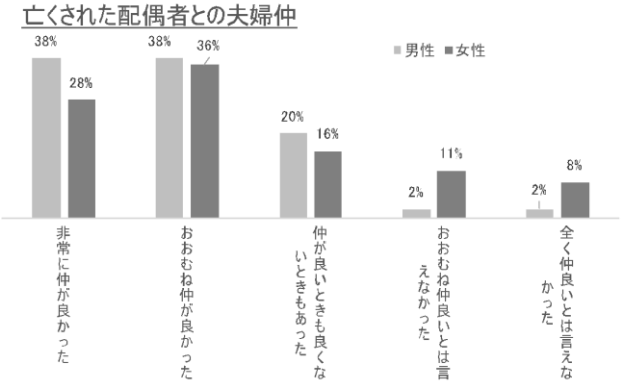
2-1.配偶者が亡くなった理由

配偶者が亡くなった理由は病気によるものが大多数を占め、事故によるものが続きました。男女による差は特に見られませんでした。



2-2.亡くなった配偶者との夫婦仲

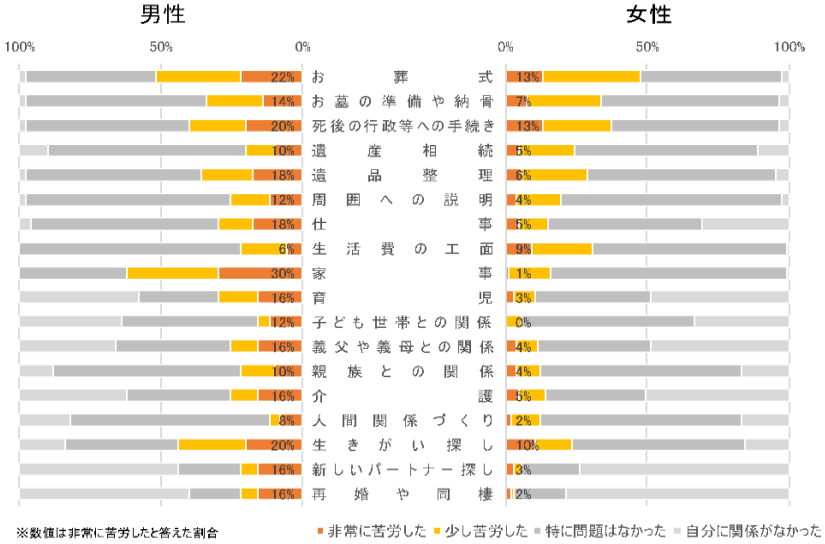
亡くなった配偶者の方との夫婦仲について質問すると、男性の 76%、女性の 64%は仲が良かったと答えました。一方、仲良いとは言えなかった、と答えた方の割合は、男性が 4%、女性が 19%となりました。女性の方が当時の夫婦生活に不満を抱えていた方が多い可能性が伺えます。



《この調査に関するお問い合わせ先》
株式会社よりそう　広報担当：上見（あげみ）・高田　TEL：03-5759-4173 / FAX：03-3493-8770 / MAIL：pr@yoriso.com

2-3.死別後の出来事に対する苦労

死別後に苦労したことを質問すると、男女共通で約 5 割の方がお葬式に苦労したと答えました。次に、死後の手続きやお墓の準備、遺品整理などを挙げる声が続いています。男性は女性と比べて家事や育児、家族や親族との関係に苦労したと答えた割合が高い一方、女性は男性と比べて生活費の工面に苦労している結果となりました。また、男性は女性と比べて生きがい探しや新しいパートナー探し、再婚などにも苦労した方が多い傾向が現れました。



特に感じた苦労について自由記述で質問すると、家事・育児、死後の手続きや遺産相続に関する苦労、再婚への反対、精神的負担からの立ち直り、友人づくりなど幅広い経験談が見られました。特に男性の場合は、慣れない家事・育児を一人でカバーすることに関する苦労を、一方女性は相続関係で不利な立場に置かれる苦労を挙げる声が多かったのが特徴的です。

子供が小さかったし、自分の仕事も有り、両立させるのに苦労した。殆ど子供の事はかまってやれなかった。料理も出来なくて苦労した。	63 歳男性
男所帯によくある、炊事、洗濯、掃除や諸々のことを急にやらなければならなくなったのが大変だった。	78 歳男性
行政の手続きはどうしてこんなに面倒くさいのか。配偶者を亡くして消沈しているときなのに、あれもこれもと事務的に、腹が立った。	78 歳男性
夫と年が離れていたので、数年後には新しいパートナーを探す気になったが、背負っているものも多く、なかなか再婚できる相手とは巡りあえないまま今に至っている。	55 歳女性
遺産相続はまだきちんとできていない。再婚したいと思った時期もあったが娘に反対された。	80 歳女性
金融関係も何回も役所や銀行に行って、手続きやら色々面倒くさかったが、納骨やら、墓のことも大変だった。そのあと一人住まいで、夜も眠れないし、食欲もなくなり、半年位で13キロ位痩せました。毎日生きがいもなく、寂しく暮らしています。	69 歳女性
義理の両親の態度が変化して、遺産のことで裁判になった。	69 歳女性
夫が亡くなる直前に、同居していた子どもが独立し、突然 1 人暮らしになった。誰かのために生きてきたそれまでの生活が一変し、何もする気力がなくなり途方にくれた。仕事がなければうつになっていたと思う。	62 歳女性
夫の母と価値観が違ったので一緒に生活できないと思ったこと。	64 歳女性
夫が死亡した後一軒家から娘の近くのマンションに移転したため、初めは知り合いが一人もいなくて友人を作るのに苦労しました。	73 歳女性

《この調査に関するお問い合わせ先》
株式会社よりそう　広報担当：上見（あげみ）・高田　TEL：03-5759-4173 / FAX：03-3493-8770 / MAIL：pr@yoriso.com

2-4.周囲から言われて困惑したことや、理解してもらいにくかったこと

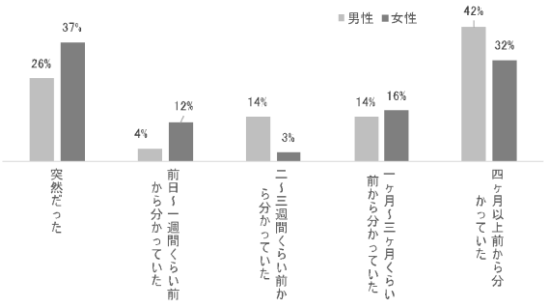
周囲から言われて困ったことについて自由回答で質問すると、周囲からの配慮の足りない言葉に傷つく、相手側の親族との関係で苦労する、再婚についての考え方を周囲から押し付けられるなど、周囲から理解してもらえないことによる苦労がある実情が分かりました。善意からの言葉だと理解はしていても、周囲からの声かけを精神的負担だと感じてしまうことがあるようです。配偶者を亡くした心境やそのことによる苦労は経験のない周囲からの理解が得にくく、当事者の精神的負担を生んでいると言えます。より一層社会の理解を深める必要性が示唆されています。

「気持ちは分かるよ～」という言葉が一番やっかい。	61 歳男性
再婚をすすめられたが　死後も一緒に生きていることはなかなか他人には理解してもらいにくかった。	70 歳男性
同じ老人ホームで、ご主人を亡くされたある女性と出会い、同棲して3年になります。彼女自身遺族年金を受給しており、生活には困らないので今の所結婚したいとは思っていませんが、同棲しているだけで周りが色々とうるさいのが、苦労と言えば苦労です。	83 歳男性
朝起きたら死んでいたため、親戚の人に「何年も寝込まれたり、ボケたりするよりかは良かったんじゃないですか」と言われました。	69 歳女性
「そばにいてくれる。空から見守っている。なんとかなる。」とかけられる言葉が嘘っぽくて悲しかった。	59 歳女性
自分に原因があるように言われた	69 歳女性
「大変でしたね、大丈夫ですか」と、言われたが、聞きたくはなかった。突然 1 人になり、毎日、泣きたくもないのに涙が出て、胸がぞうきんでも絞るような苦しさにもだえ、それは誰にもわかってもらえないことだった。	62 歳女性
夫が亡くなった後の生活について夫の親族と理解し合えなかった。	64 歳女性
東京で長年暮らしていたのに、葬儀を実家のあるところでするように言われた。	70 歳女性
励ます意味での言葉とわかっていても「これからは自由なので若い燕でも持ったらいい」と言われると情けなく思いました。そんなにすぐに気持ちは切り替わらないのに。	72 歳女性
「飲みに行こう」とよく誘われたがそんな気になれなかった。体はなくなっても魂は存続していると信じているが、同じ経験をしたことのない人には他人事に思うようで理解してもらえなかった。	65 歳女性

2-5.配偶者との死別の可能性が判明した時期

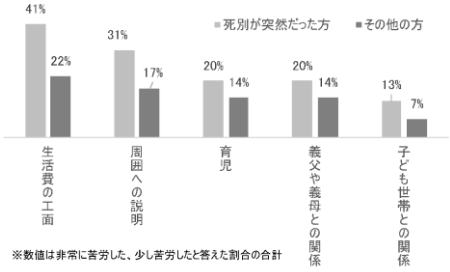
配偶者との死別の可能性を知った時期について質問すると、突然だったという方の割合と、四ヶ月以上前から分かっていた方の割合が突出しています。死別が突然だった方の現年齢と死別後の経過時間（中央値）を見ると、事前に死別が判明していた方に比べて 4 年ほど早い時期に配偶者を亡くしています。また、死別が突然だった方は、生活費の工面や周囲への説明、育児や周囲との関係で苦労を感じやすい傾向が見受けられます。

死別の可能性が判明した時期



	現年齢	死別後の経過期間
死別が突然の方	68歳	11年と6ヶ月
その他	68歳	7年と5ヶ月

配偶者を亡くされた後の出来事に対する苦労

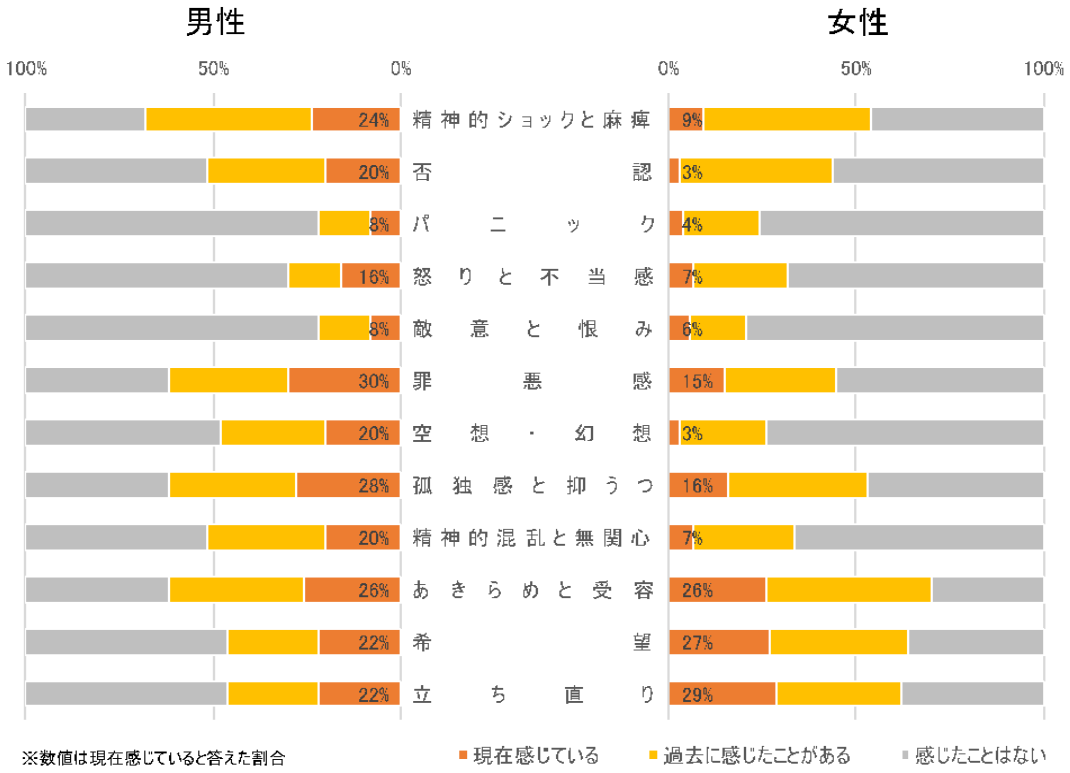


※数値は非常に苦労した、少し苦労したと答えた割合の合計

《この調査に関するお問い合わせ先》
株式会社よりそう　広報担当：上見（あげみ）・高田　TEL：03-5759-4173 / FAX：03-3493-8770 / MAIL：pr@yoriso.com

2-6.死別後に感じた気持ち

死別後に体験した感情について、「死別後に感じる感情の 12 分類」に基づいて質問したところ、精神的な混乱を示す 9 項目中 6 項目で、女性と比べて男性の方が、現在または過去に精神的負担を感じている割合が多い結果となりました。また、希望や立ち直りという状態にある方の割合も、男性の方が少ないことが判明しました。男性は没イチの総数としては少ないものの、女性と比べて立ち直りがしにくい傾向にあり、一層の精神的な支援を必要としている可能性が示唆されます。



死別後に感じる感情の 12 分類（悲嘆のプロセス）
※死生学で著名な上智大学アルフォンス・デーケン名誉教授の説に基づいて質問用に簡素化した分類

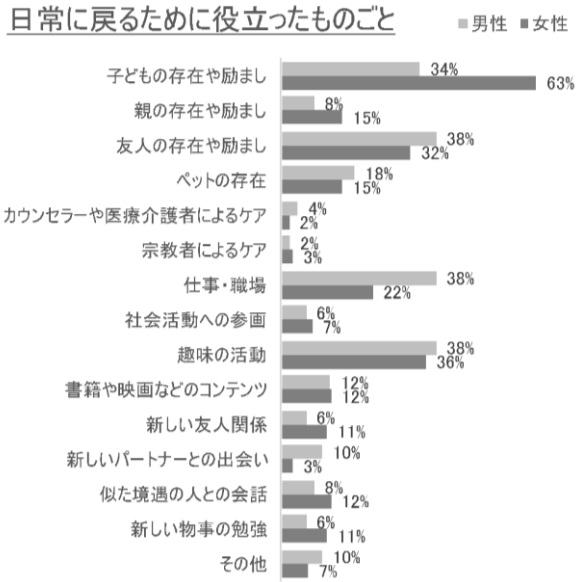
精神的ショックと麻痺	現実感覚がなくなる気持ち
否認	配偶者が亡くなった事を認められない気持ち
パニック	死の恐怖を強く感じる状態
怒りと不当感	正当でない出来事だと思い、怒りを感じる気持ち
敵意と恨み	周囲や故人に対して無性に怒りを感じる気持ち
罪悪感	自分が悪かったのではないかという気持ち
空想・幻想	故人がまだ生きていると思い、そのように行動する気持ち
孤独感と抑うつ	孤独を感じ、暗くなる気持ち
精神的混乱と無関心	目的を失ってあらゆるやる気が無くなる気持ち
あきらめと受容	死という現実を受け入れる気持ち
希望	何らか少しでも楽しめることを再び見つけた気持ち
立ち直り	新たな目的を発見した気持ち

《この調査に関するお問い合わせ先》
株式会社よりそう　広報担当：上見（あげみ）・高田　TEL：03-5759-4173 / FAX：03-3493-8770 / MAIL：pr@yoriso.com

3.配偶者との死別後の変化に関する質問

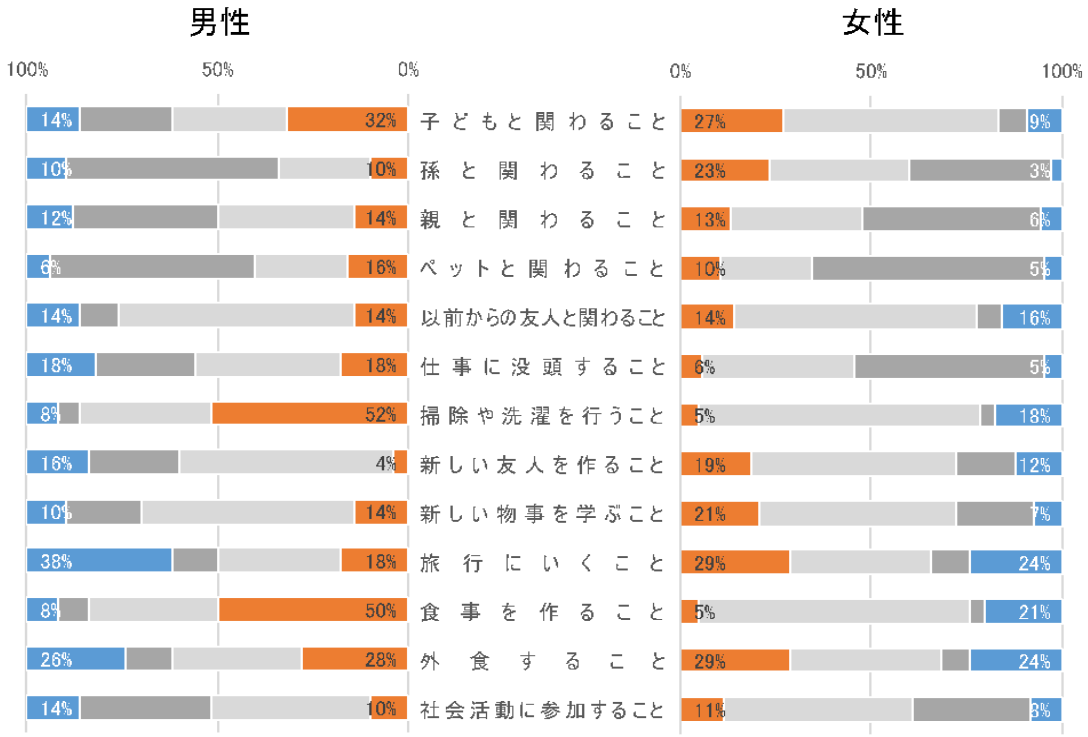
3-1.死別後、日常に戻るために役立ったものごと

死別後、日常生活に戻る際に支えになったものごとを質問すると、男性は子どもの存在と励まし、仕事、友人、趣味が並ぶ結果となりました。一方女性は、子どもの存在と励ましを選ぶ方が多く、次いで趣味や友人となりました。また、人間関係に関する項目では、男性は新しいパートナーとの出会いが役立ったと答えた割合が女性を上回りました。女性は男性と比べ、親の存在と新しい友人関係と答えた割合が多くなりました。なお、カウンセラーや医療介護者、宗教者等の第三者によるケアは男女ともに最低数値となり、”没イチ”当事者の支えとはなっていない現状が判明しました。



3-2.死別後に変わったこと

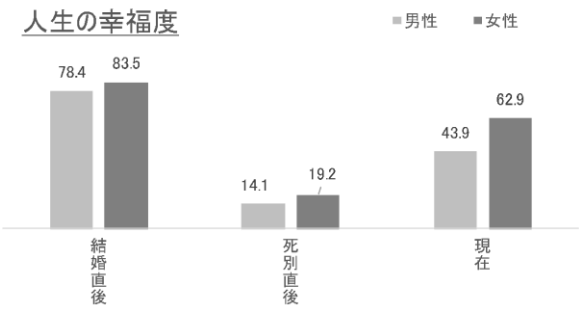
死別後に変化したことを質問すると、男性は家事の機会が増加した割合が突出しています。女性は孫と関わる機会が増加した割合が、減少した割合よりも 20%上回りました。男女で逆の結果が出た項目としては、男性は旅行に行かなくなる一方で、女性は旅行に行くことが増えた方が多くなっています。また、新たな友人を作ることも男性が減って女性が増えるという傾向が現れました。男性の方が死別後の人生における楽しみを見つけることに苦労しがちであることが示唆されます。



《この調査に関するお問い合わせ先》
株式会社よりそう　広報担当：上見（あげみ）・高田　TEL：03-5759-4173 / FAX：03-3493-8770 / MAIL：pr@yoriso.com

3-3.人生の幸福度

今までの人生を振り返った時の幸福の度合いについて、人生最良の時を 100 とし、最悪の時を 0、普通を 50 として評価してもらいました。その結果、男性よりも女性の方が現在の幸福度が高いことが明らかになりました。男女で死別からの経過年数の中央値に 1 年差があるとは言え、女性の方が死別という経験との折り合いを付けられた方が多いことが伺えます。



3-4.亡くなった配偶者をふと思い出す瞬間とその時の感情

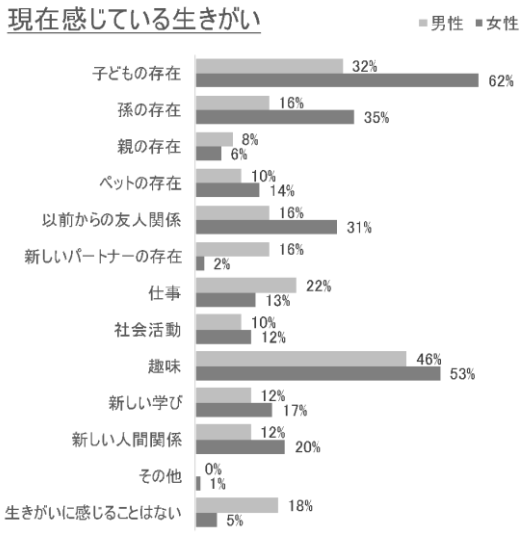
ふとしたきっかけで亡くなった配偶者のことを思い出す瞬間と、その時の感情について質問すると、日常の中でも継続的、または頻繁に思い出す方もいれば、時々思い出浮かんで寂しさを感じる方や当時の気持ちを思い出す方もいて、感じ方は個人によって多様であることが伺えます。本調査も含めた没イチ関連の情報から、全体としての傾向や特定の事例が分かると言っても、”没イチ”当事者の心境や苦悩を周囲や社会は一方的に決めつけることはできないと心に留めるべきでしょう。

もとも夢を見ることはなかったので、亡妻が夢に出てこないのが少々不満でしたが、出来れば夢に出てきて、夢の中でも話がしたかった。	83 歳男性
物事の決断をするとき相談できれば良いのにと思う。	61 歳男性
常に一緒に生きている。それによって生きて行くことができていると思う。ふと思い出すという感じではない。	70 歳男性
普段の何気ないとき、自分は何もしてあげられなかったと思い残念に感じる。	71 歳男性
同性パートナーだったが、毎年二人で海外旅行に行っていたので、楽しかった思い出がいっぱいあってよく思い出す。悔いはなく、同性婚をして良かったといつも思っている。	70 歳男性
15 年経て今はそれほど思い出しませんが、お墓参りや毎月のお参りの時には、今の自分をどう思っているだろうと申し訳ない気になります。	55 歳女性
自由奔放な人だったが、魅力的で、苦労をかける長男ぐらいな感じで暮らしていたので、未だ続く広大な土地の整備などは子供達と四季折々訪れて木々を眺め、実を収穫して帰る。	77 歳女性
一人で夕食を作っている時ふと仕事から帰ってくるような気がする。	76 歳女性
亡くなって 11 年も過ぎるとときたま思い出します。雨が降れば何処でどうしているのかなとか思って涙ぐむときもあります。	83 歳女性
夫と出かけた場所やお店の近くを通りかかると、建物やその場所は変わらず存在するのに、その風景の中に夫だけがいないんだろうと思う。	59 歳女性
テレビ番組を見ながら内容について話し合う事が多かったので彼が好きだった番組を見ると今でも思い出す事が多い。なのであまりテレビは見なくなった。	83 歳女性
一緒に行った場所、一緒に食べたものなど見た時たまらなく懐かしい。2 人にしかわからない思い出を話す人がいないもどかしさ。そんな大切な思い出を忘れかけている自分へのやり切れなさ。忘れかけていても聞くことができない悲しさ。	65 歳女性

《この調査に関するお問い合わせ先》
株式会社よりそう　広報担当：上見（あげみ）・高田　TEL：03-5759-4173 / FAX：03-3493-8770 / MAIL：pr@yoriso.com

3-5.現在生きがいに感じること

今現在、生きがいに感じていることとしては、男女ともに趣味や子どもの存在を挙げる方が多い結果となりました。男女で差がついた項目としては、男性に比べて女性は子どもや孫、以前からの友人関係を選んだ方が約２倍となった一方、男性は仕事や新しいパートナーの存在を生きがいとしている方が多い結果となりました。それと同時に、生きがい自体がないと答えた方が女性と比べて３倍以上いることが特徴的でした。男性の方が死別後の人生の生きがいを見つけることに苦労を感じていることが、この質問からも確認できます。



3-6.配偶者との死別という困難を通じ、今思えば得られたのかも知れないと感じること

死別の経験を通じて結果的に得られたのかもしれない、と感じることについて質問すると、死を身近で感じたことから周囲の人の有難さ、すべて無常であること、孤独、新しい人間関係など、人生の本質に関わる様々な気づきや出会いを見出していることが分かりました。死別は非常に辛い経験だからこそ、考え方やものごとの捉え方に大きな影響を与えているということが伺えます。

一人暮らしの厳しさと、一人暮らしの孤独に負けない過ごし方を習得した。	83 歳男性
とにかく目の前の生活を切り抜けていくことに必死だったので余計なことを考える余裕がなかった。要らざることについて悩まないで行動することがよいということを学んだ気がする。	70 歳男性
人生、悲しみもあれば、喜びもあるということ。逝去後、1 年後に心機一転の為に長閑な団地に引っ越して 3 年経た去年、偶然にも昔のお客様と再会して、新しい愛を育んでいる。この出会いが人生の最後に得られたこと。	70 歳男性
人生の苦労は自分を磨く教材だと思う。苦労すると今の幸せが実感として感じられる。	77 歳女性
若いころは死について考えたことも無かったが、いずれはこれみんな死に向かっているのだなとひしひしと感じています。	83 歳女性
一緒に暮らしているときにはわからない、相手の本当の優しさや思いやりが、失ってみて実感できる場面がよくある。一寸先は闇という暗い意味ではなく、人はいつどうなるかわからないから、今を大切にしたい。	59 歳女性
周りの人の優しさ。近所の人には死因を事故と説明していたのですが、最近になって自死だった事を知っていたとしらされたのですが、ご近所さんみなさんが昔となんらかわらない接し方でうれしかった。	51 歳女性
当たり前だと思って生活していた自分が、夫から、どれほどの幸せを与えてもらっていたのか、守られていたのか、後悔先に立たずとはこのことだと思い知らされた。もっと夫に感謝して、もっと大切にしてあげればよかったと毎日後悔。毎日無事に過ごせる事への感謝の気持ちが大切だという事。	69 歳女性
友人の励ましで立ち直れたので人に対する『感謝』の気持ちは強くなり自分も人の役にたちたいと思っている。	70 歳女性
他人の心の痛みを以前よりは気づけるようになった。「死」について深く考えるようになった。	65 歳女性
人は、いつ死ぬかわからないから 今日、今を大切にしようと思っている。	53 歳女性
どんな環境に置かれようともそこで今をしっかりと生ききると言うこと…全ては無常なのだと言う事。	65 歳女性

《この調査に関するお問い合わせ先》
株式会社よりそう　広報担当：上見（あげみ）・高田　TEL：03-5759-4173 / FAX：03-3493-8770 / MAIL：pr@yoriso.com