無縁社会の処方箋　友人や地域、「共助」の絆を　「没イチ」著者、小谷みどりさんに聞く

インタビューに答えるシニア生活文化研究所代表理事の小谷みどりさん＝2023年7月21日

今や日本では、3分の1が単身世帯という。夫婦で暮らしていても、いずれはどちらかがパートナーに先立たれ、一人になる。自分の遺骨やお墓がどうなるかも分からない。そんな「無縁社会」の日本に、処方箋はあるのだろうか。自身も12年前に夫を亡くし、「没イチ」という言葉を世に広めたシニア生活文化研究所代表理事の小谷みどりさん（54）に聞いた。

今や全世帯の1／3が単身　関係構築、元気なうちに

今は東京都内のマンションで1人暮らしの小谷さん。2011年4月、同い年の42歳だった夫は、その自宅マンションで突然亡くなった。「朝起きてこないなと思っていたら、夫の心臓が止まっていたんです。解剖もしましたが、死因は分からずじまいで、今でも死んだという感じではないですね。逝ったというよりも、どこかに行っているという感覚です」

自治体の無縁納骨堂に安置された遺骨＝小谷みどりさん提供

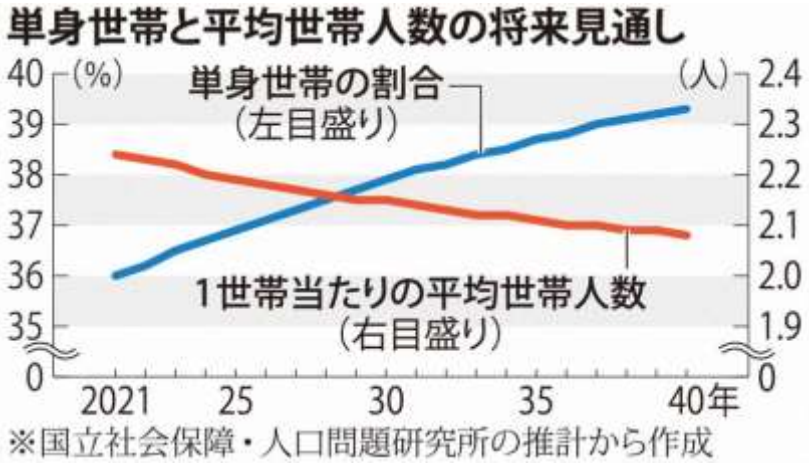
遺骨は、夫の実家と半分に分け、小谷さんはその遺骨をハワイで散骨したり、人工石に加工して「遺石」として自宅に安置したりしたという。「もう今はしていませんが、亡くなってから何年かの間は、疲れたときに遺石を手にすると、夫がそばにいるような感覚になりました」

小谷さんは大学院修了後、第一生命経済研究所で死生学や葬送問題を研究していた。夫の死を無駄にしないという思いから、「配偶者と死別した人は、その後、一人でどう生きていくか」を研究テーマの中心に据えるようになった。

15年には同じ境遇の人たちで「没イチ会」を設立した。メンバーは、小谷さんが死生学を教える、50歳以上を対象とした立教セカンドステージ大学の受講生だ。約40人の会員が定期的に飲み会を開いているという。「悲しい人たちの会ではないんです。没イチ会の別名は、『**亡くなった配偶者の分も2倍人生を楽しむ会**』です。同じ経験をした人同士で、本音で話せる場がほしいと思って作りました」。今やその会に入りたいがために、受講生になる没イチの人もいるという。

単身世帯は急増している。厚生労働省が7月に発表した国民生活基礎調査によると、22年の全国の**単身世帯は過去最高の約1785万世帯で、全世帯の32・9%**を占める。実に3分の1の世帯は1人暮らしなのだ。単身に限らないが、高齢者世帯も約1693万世帯と全世帯の31・2%に及ぶ。

「かつての 3 世代同居から、夫婦と子どもだけの核家族、さらには単身世帯と、住まい方が激変しています。家族がいない人も当然増えるわけです」と小谷さん。少子高齢化の日本では未婚化・非婚化も相まって、今後も単身や高齢者の世帯が増えるのは間違いないのだろう。「日本人はこれまで家族こそ大事と思ってきましたが、今はその家族がいなくなり、孤立してしまったんだと思う」と指摘する。



単身世帯と平均世帯人数の将来見通し

1 人暮らしのお年寄りは、会話も少ないことをデータは示している。国立社会保障・人口問題研究所の「生活と支え合いに関する調査」（17 年）によると、1 人暮らしの高齢男性で毎日会話をするという人は 49・5%。半数を超える人が、一日誰とも話さないのだ。そして、**7 人に 1 人は会話の頻度が 2 週間に 1 回以下**でしかない。男性よりも女性の方が社交的とされるが、1 人暮らしの高齢女性をみても毎日会話をしているのは 61・1%にとどまる。

小谷さんが嘆く。「**欧米はもともと 3 世代同居などはまれで、高齢になればシニア住宅に夫婦で入居し、そこで仲間を作る**ケースも多い。日本ではいまだに『困ったときは家族が頼り』という価値観があって、**その結果、孤立が進んだ**のでしょう」

そんな支えてくれる家族がいなくなれば、行き場のない遺骨が増えてくるのは当然なのかもしれない。3 月に総務省が発表した引き取り手のない「無縁遺骨」の初調査（21 年 10 月時点）によると、全国の自治体が約 6 万柱を保管している。このうち、9 割に当たる 5 万

4000 柱は身元を確認できたものの、引き取り手が見つからなかったり、親族らが引き取りを拒否したりしていたという。

お墓についても、最近は誰も供養に訪れる人がいない無縁墓が問題になっている。「お墓の役割は、遺骨の置き場と死者と向き合う場の二つです。大事なのは後者の方ですが、故人をしのぶ人が誰もいない社会というのは、果たして幸せな社会と言えるのでしょうか」。小谷さんは問いかけて、言葉を継いだ。「無縁遺骨や無縁墓も問題ですが、一番の問題点は生きながらにして無縁化しているような人がたくさんいることです。ほぼ 2 週間誰ともしゃべらない人がこんなにいるなんて、ある意味、社会的には死んでしまっているような状況ではないでしょうか」

ならばこの無縁社会をどうにか変えるすべはあるのだろうか。**必ずしも血縁にこだわらなくてよい**というのが小谷さんの考え方だ。「私は『人間関係のリスクヘッジ』と呼んでいますが、子々孫々という縦のつながりは弱くなる一方で、**元気なうちに横のつながり、友人関係を作っておくことが大事です。もしものとき、助けてくれる誰かがいるという安心感が重要**です」

小谷さんは 2 年前から、地域のゴミ拾いボランティアに参加し、半年前からは消防団に所属している。「出張の時以外は、毎朝 6 時半からゴミ拾いをしています。無料通信アプリ『LINE（ライン）』のグループで連絡を取り合っていて、もし私が何日も参加しなかったら、おかしいと誰か気付いてくれるはずです」。自分が亡くなった時の葬儀もすでに知人の僧侶に依頼済みだという。

ゴミ拾いの参加者には 1 人暮らしの 70 代の男性もいる。「その方には私の電話番号を緊急連絡先にして構わないということと、エンディングノートを書いておいてと伝えました。もしものときは、私が彼の意思を病院や公的機関に伝達することができるからです」。つまり、**共に支え合う「共助」が重要だと小谷さんは指摘**する。「支え合いは**ギブ・アンド・テークが基本**。自分が困ったときだけ助けてほしいというのは虫の良い話で、**元気なうちに共助の関係を作っておく**こ

とが大切です。体が思うように動かなくなってからでは、テークするだけになってしまいますから」

　さらに、高齢者がよく言いがちな「誰にも迷惑をかけずに死にたい」という言葉にも、疑問を呈する。「仲の良い人に何か頼まれたら、迷惑と思わずに『あの人の役に立てて良かった』と思いますよね」

　なるほど、親しい人からの頼まれ事で、相手が喜んでくれるならば、自分もうれしいと思うのが人間の自然な気持ちだろう。小谷さんが言う。**「自立できなくなったら、人に手間をかけるのは当然なんです。手間を迷惑と思わせない人間関係を築くことが大事であって、それが終活の原点**です」【葛西大博】

■人物略歴

小谷みどり（こたに・みどり）さん

　1969年、大阪府生まれ。奈良女子大大学院修了。第一生命経済研究所主席研究員を経て、2019年にシニア生活文化研究所を設立。武蔵野大、身延山大客員教授も務める。「<ひとり死>時代のお葬式とお墓」「没イチ」など著書多数。