

特別区議会議員
講演会

日時: 2025年10月27日
14時～16時

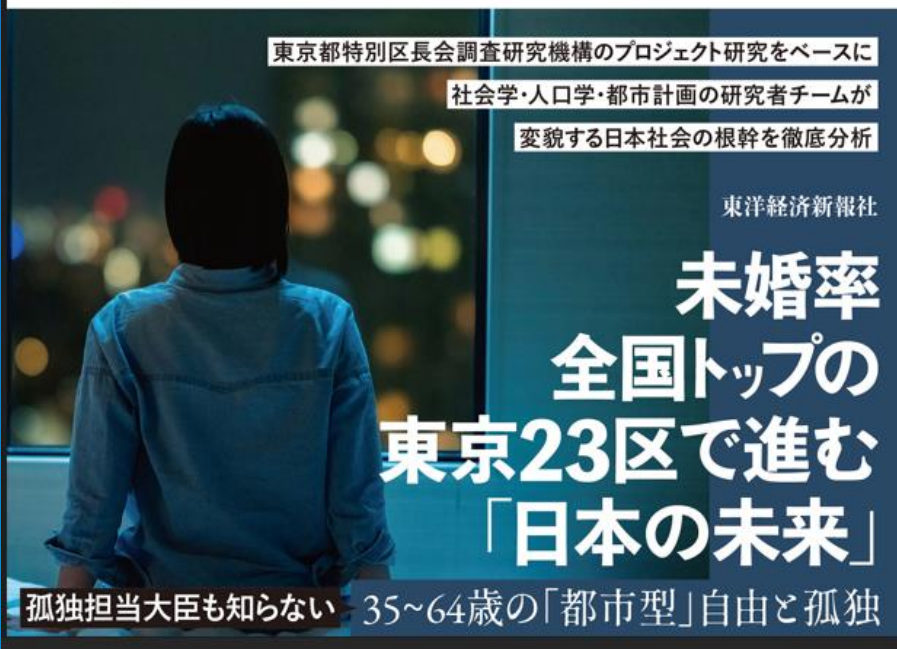
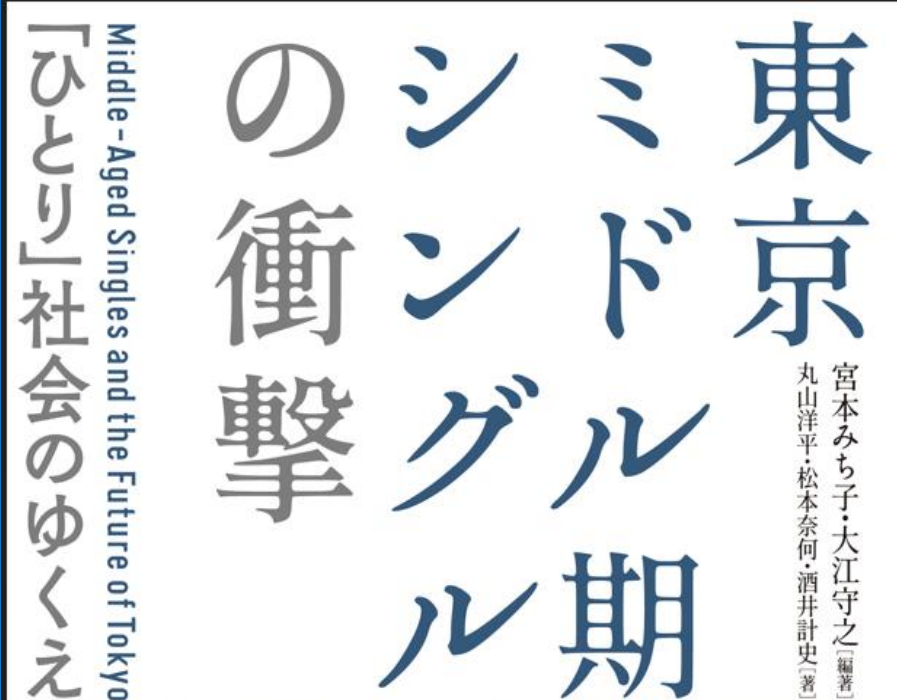
会場: 東京区政会館
20階

ミドル期シングルの社会関係と
行政の課題

～東京23区の現状と未来～

宮本みち子

放送大学/千葉大学名誉教授



2025/10/27

研究チーム

宮本みち子（放送大学/千葉大学名誉教授） 編著者

大江守之（慶応義塾大学名誉教授） 編著者

丸山洋平（札幌市立大学デザイン学部准教授）

松本奈何（明治大学専門職大学院ガバナンス研究科助教）

酒井計史（独立行政法人労働政策研究・研修機構
リサーチアソシエイト）

なぜ 東京ミドル期 世代に着目 するのか？

ミドル期シングルの規模

全国のシングルの数

1980年 711万人

2020年 2115万人 40年間で約3倍

全国のミドル期シングル

1980年 35万人

2020年 326万人 40年間で約10倍

シングルの内訳

男性 1094万人 女性 1021万人

合計2115万人

3つの世代が通過する年次とライフステージ

第一世代（1926～1955年生まれ）

・きょうだい数4人。必要な後継者を確保できた。
移動した大都市圏で小規模核家族を形成。現在
地方圏では、近くにサポートできる子がない
傾向に

第二世代（1956～1985年生まれ）

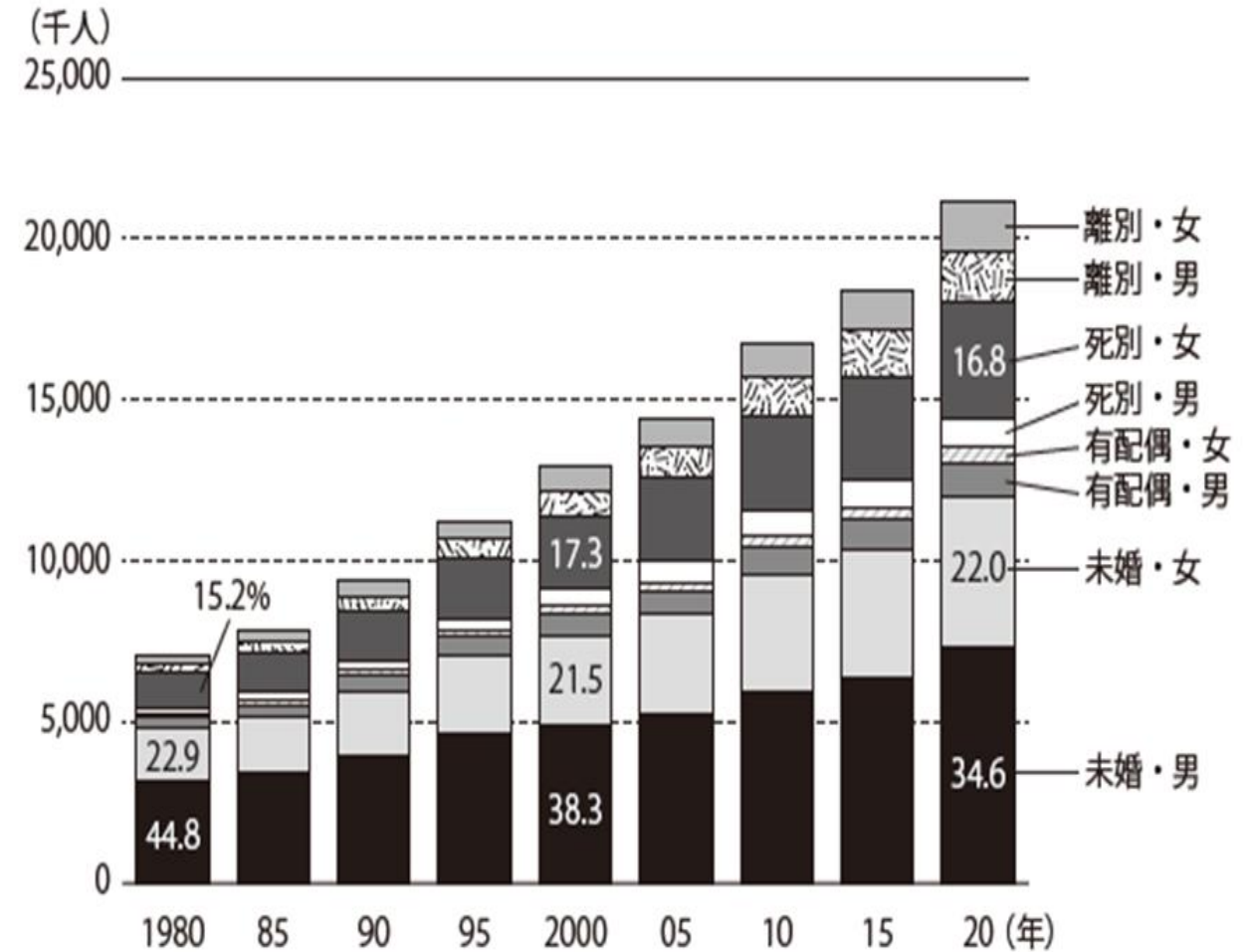
きょうだい数2人。大都市圏郊外で生まれ育っ
た最初の世代。親の介護をきょうだいに頼るの
が困難になる傾向。未婚化を進めた初の世代。
東京区部ではミドル期シングルが1990年から30
年で約2倍に増加。

第三世代（1986～2015年）

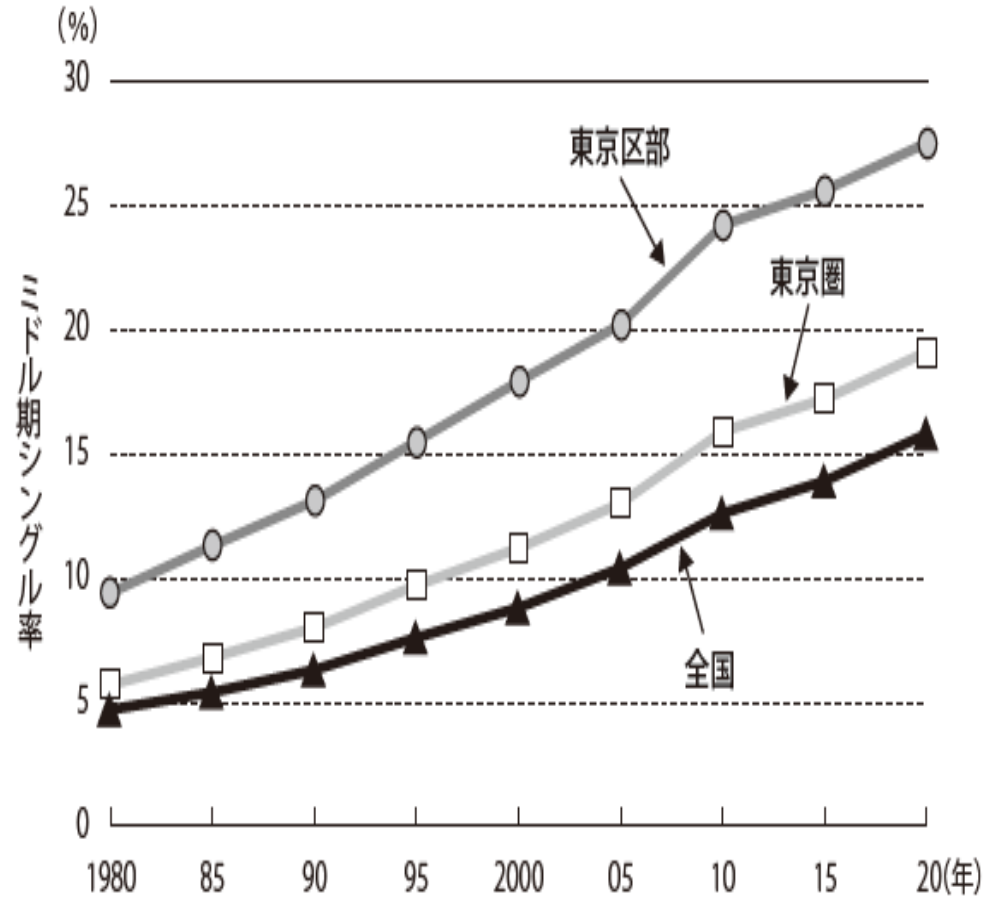
未婚者からシングルの発生はこれまでにない形
で拡大。今後もミドル期シングルの増加は着実
に続く。未婚率の上昇は頭打ち。しかし未婚シ
ングル率は増加するのでシングル率は上昇を続
ける

（第1章 大江守之）

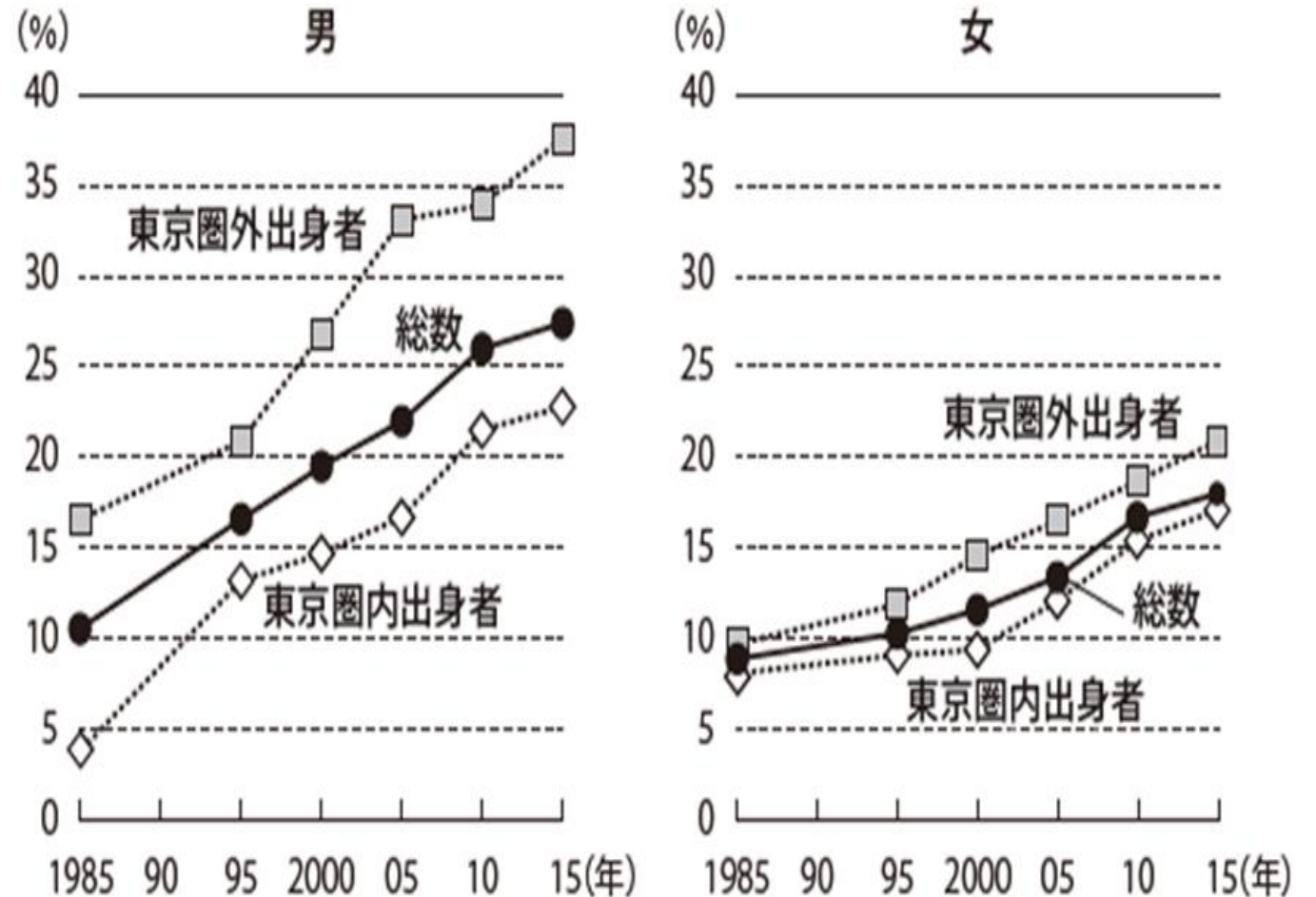
男女・配偶関係別シングルの推移（全国）



ミドル期シングル率の推移と 地域間比較(全国と東京)



出身地別にみた東京都ミドル期人口の 男女別 シングル率



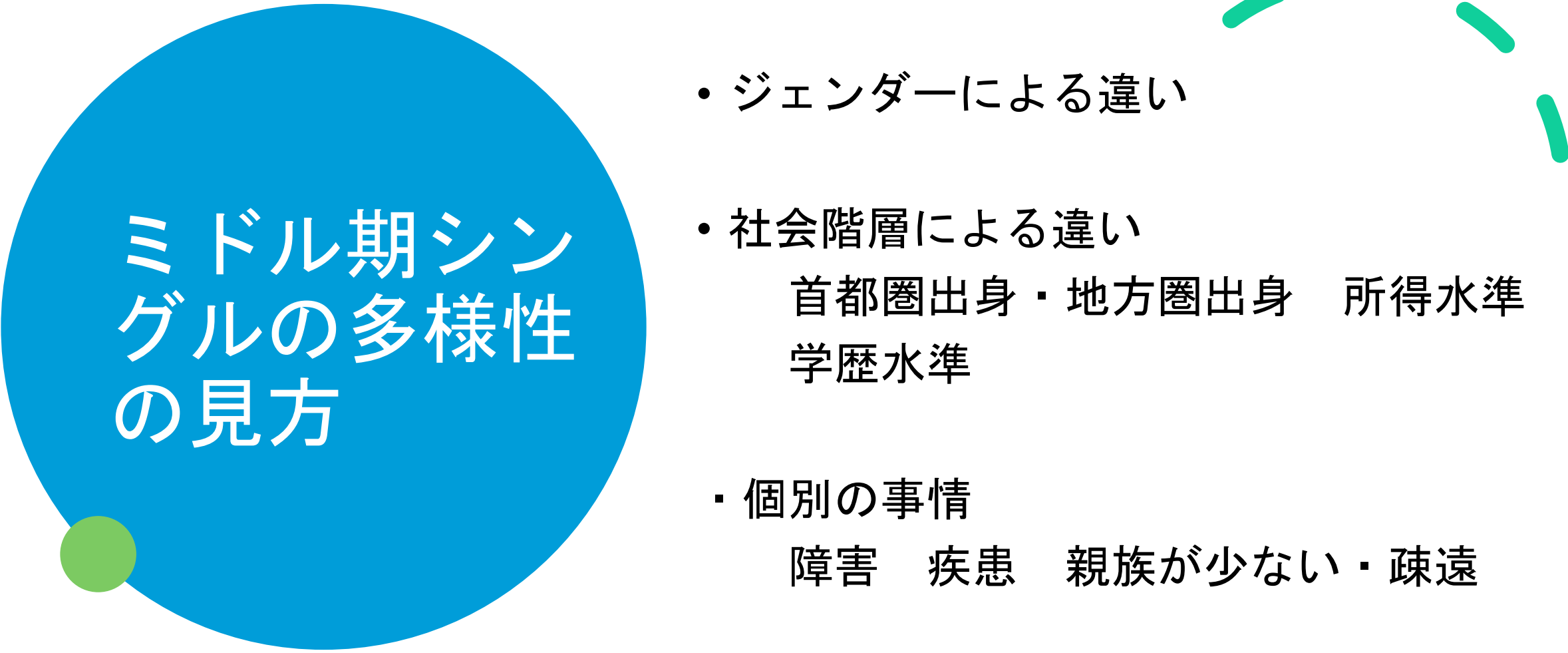
資料出所 『東京ミドル期シングルの衝撃』 丸山洋平 第2章 左p.73 右 p.85

ミドル期シングル を対象とする政策 の不在

- 社会関係が希薄なシングルが多数を占める大都市への懸念
 - 社会的に孤立し、悩みがあっても相談する先がないミドル期シングルの現在と将来
 - 高齢期の孤独・孤立と貧困のリスクを抱えるシングルの存在
-
- 行政は、高齢ひとり暮らしには着目するが、ミドル期のシングルには関心を示してこなかった。
 - 高齢化したとき、未婚・離婚シングルを支援するどのような取り組みがあり得るのか
 - ミドル期シングルが高齢期に達した段階で新しい社会問題が発生するはず

東京区部ミドル 期シングル 増加の実態と 背景

- ・ 東京圏外出身の方が圏内出身者より多い
 - ➡ ただし将来、首都圏出身者が勝る
- ・ 地方圏から東京への流入は女性の方が多くなっている
- ・ 人口移動するほど出生率は低下する
- ・ 地方圏出身者は、ジェンダー間不平等や性別役割分業、伝統的拘束といった負の側面からの逃避＝地方圏から東京圏への移動
- ・ 高度に発達した職業世界・仕事中心の都市環境は生殖・子育てと不一致（職業志向性はジェンダー間で差がない）
 - ➡ 生殖家族形成の遅れや回避
- ・ 核家族に代わる新たな家族形成規範が生まれなかった＝（家庭をもたない）シングル化が進んだ



ミドル期シン グルの多様性 の見方

- ジェンダーによる違い
- 社会階層による違い
首都圏出身・地方圏出身 所得水準
学歴水準
- ・ 個別の事情
障害 疾患 親族が少ない・疎遠

東京区部ミドル期シングルの概況

- 若いほど高学歴。女性では40代前半以下で顕著
- 若いほど地方圏・東京圏郊外出身者増加
- 高い職業意識と「働くこと」の比重が重い
 - ・ ・ ・ 男女差なし
 - 「仕事の専門性を高めたい」 75%
- 年収300万円未満の低所得者は、男女とも年齢上昇とともに増加。全体に二極化の傾向
- 男性は結婚しない理由として「収入面の不安」がどの年齢でも30%。女性は10%と少ない
- 女性は、「暮らし向き」に関する評価が高い
年齢とともに「ひとり暮らし」を受け入れる傾向。準備もしている
- 男性は、潜在的に家庭をもちたいという願望があり、年齢が上昇してもその傾向に大きな変化はない

家庭というものを もたない 区民が 3割から4割 に達すること の意味

家庭という親密圏

定義：具体的な他者と性の間、心の関係性。心と配慮によって、
結びつきを指す。他者が人として、他者の相互
命・身体への配慮がとる関係
に支え合うこと

- ・セーフティネット機能をもたない（世話・介護・扶養）
- ・親密な持続的関係性の不在（安心・安定・心の拠り所）
幸福感/ 孤独感

同居人のいる人 VS 同居人のいない人

ミドル期シングルの 親密圏の実態

■ 女性は親（やきょうだい）と親密な関係を維持し、それが、人によっては強化されている

■ 男性にはその傾向はみられない

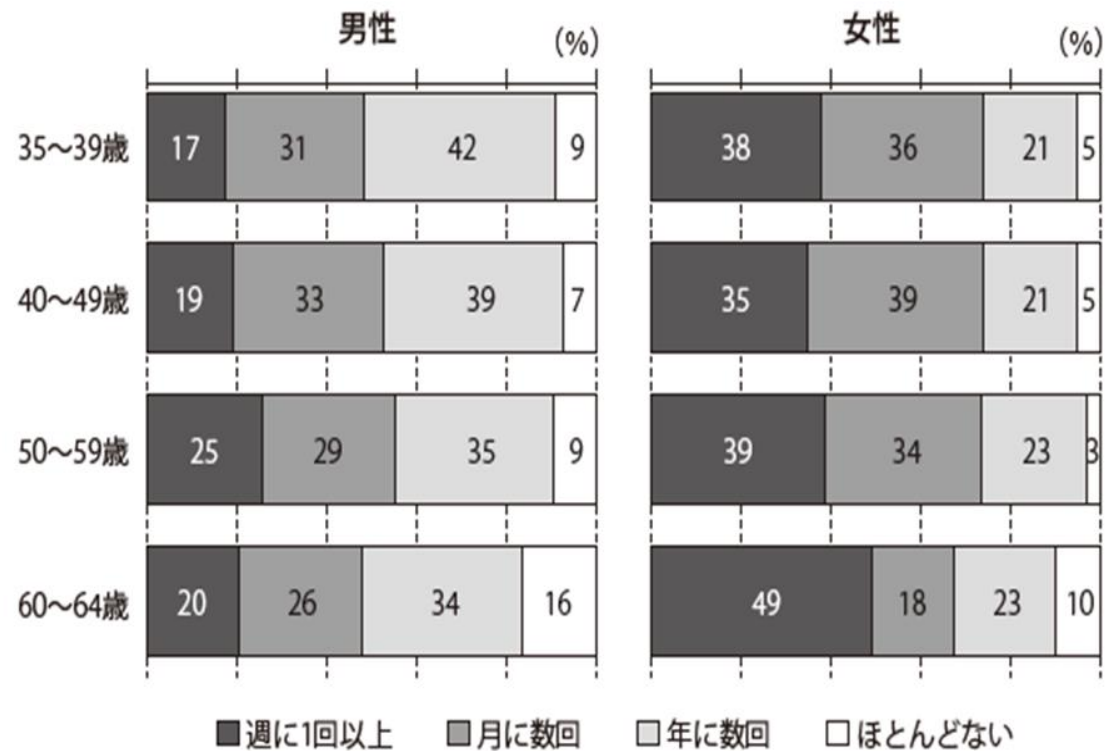
■ いっぽうで、親密圏に近い友人・知人関係が広がっているとはいえず、とくに男性シングルの孤立化が濃厚

シングルと親 の交流頻度

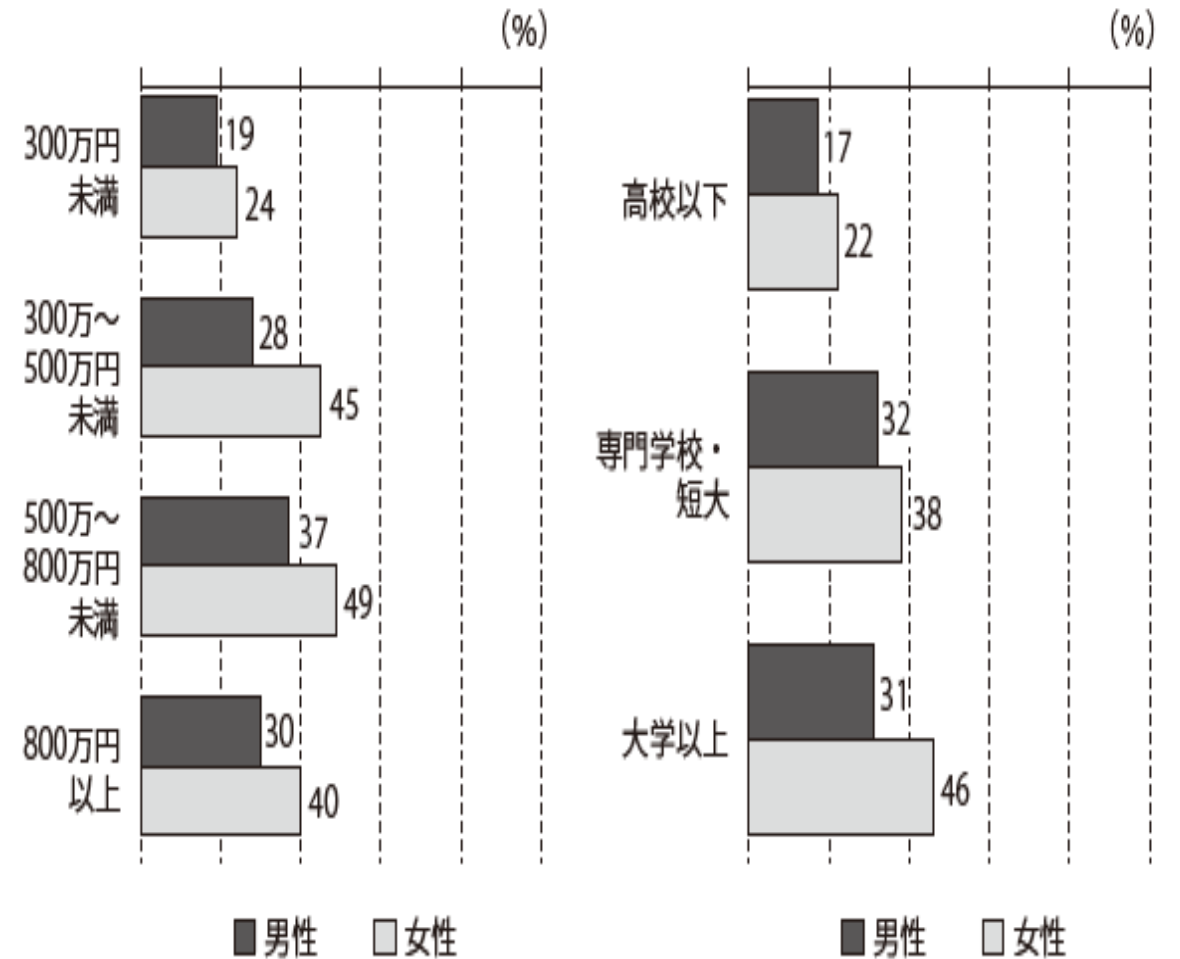
男性と女性とで 大きな違い

- 男性の場合、出身地が遠くなるほど交流頻度は下がる
- 女性の場合、距離による違いはそれほど ない
- 「ほとんど交流がない」という人は、距離のバリアのために頻度が低いというよりも何らかの理由があって疎遠になっている
- 交流頻度と「年収」の関係。「年収300万円未満」に限ってみると、親との交流が「ほとんどない」人が他の年収層よりやや多い。 とくに男性にその傾向がみられる

年齢別、親との交流頻度



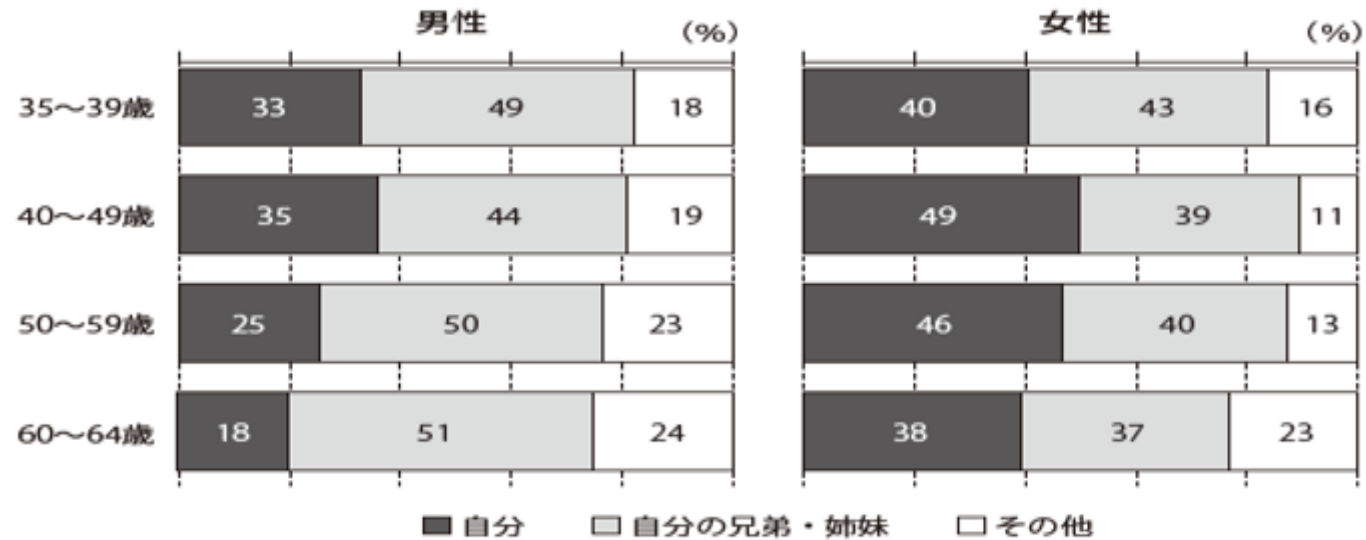
年収別・学歴別親との交流頻度



女性シングル は親の介護を 引き受けようと している

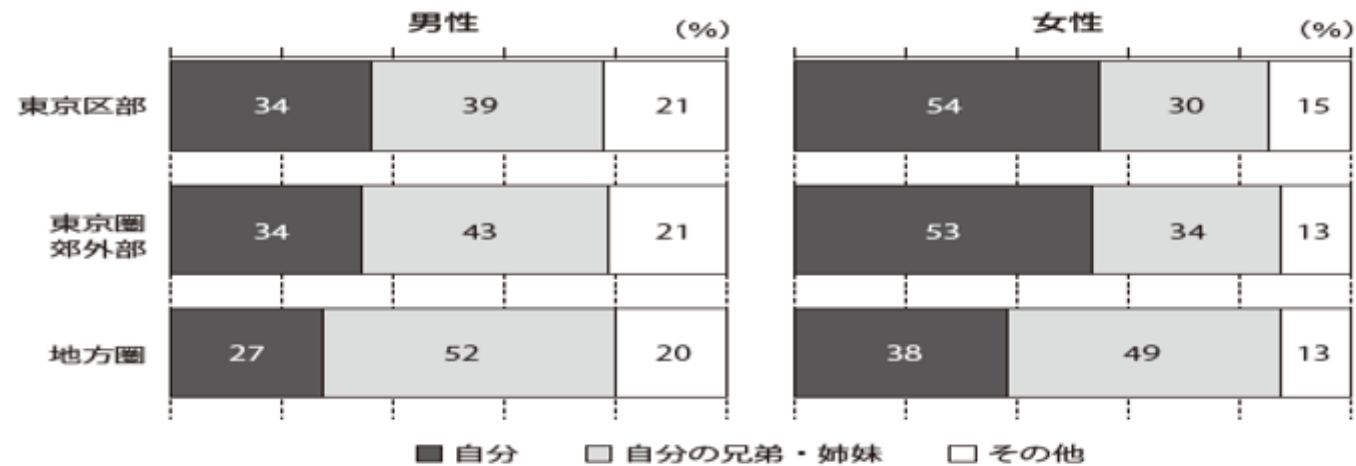
- 親、とくに母親と娘の交流頻度の高さ、いざという時に親をあてにしている信頼感や安心感をみる限り、介護が必ずしも押しつけられたものとはいえない面がある
- そのいっぽうで、「身軽である」という理由できょうだいから介護を押しつけられている例もある
- 高齢者の介護担当が「嫁」からシングルの娘へ、さらにはシングルの息子へと比重が移り、介護の様相が変わっていくことが予想される
- 結婚による横の関係（配偶関係）と子どもの出生による縦の関係（親子関係）のどちらももたないシングルは、初老から高齢の親との関係によって家族機能を補完している？

親に介護が必要となった時、主な介護者はだれか（年齢別）



（出所）「単身世帯の生活と意識についての調査」（2019）より筆者作成

親が介護を必要とするようになった時、主な介護者は誰か（出身地別）



ミドル期シングルの 社会関係 1

- 女性はひとり暮らしにともなう経済的不安、孤独、犯罪に巻き込まれる不安、病気の不安を男性以上に感じやすい分、親やきょうだいと頻繁に連絡をとって、＜結婚によって築親密圏＞に代わる＜親子関係を軸とする親密圏＞を築く傾向がみられる
- 女性は、趣味やレジャーの活動で会う人や同窓生などとの“柔らかい紐帯”を共に築いている人が男性より明らかに多い
- 女性の方が都内でのひとり暮らしに順応し満足している人が多い。それが、ひとり暮らしを続けたいという意向に現れている

理由：東京には自立生活ができるだけの仕事があること、古い社会慣習から自由であること、豊かで多様な文化や消費環境の魅力

ミドル期シングルの 社会関係 2

■男性は職場中心のライフスタイル、既婚男性が性別役割分業のもと職場中心で生きているのと似た傾向

■女性の方が友人・知人関係をもっている人が多い

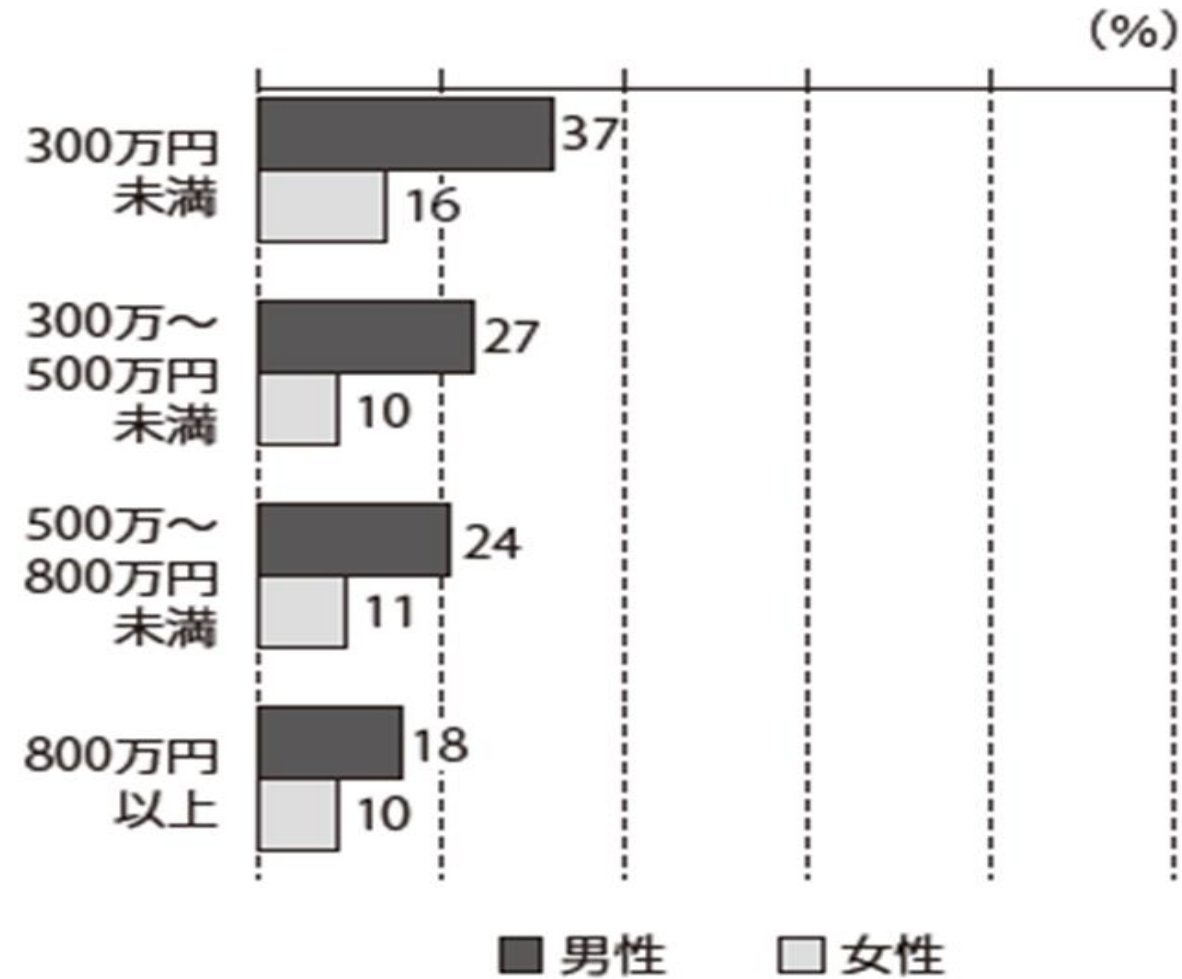
■男性は、友人知人に頼るよりケアマネージャーやヘルパーなどの行政の専門家をあげている。日ごろから頼ることのできる家族的関係や友人知人関係を作っていない結果

■男女ともに、地域コミュニティにコミットしていない傾向

■男女ともに、病気やお金で困った時に頼るのは親・きょうだいで、友人・知人に頼る比率を上回っている

■地域の諸活動や行政サービスとの関係は男女ともに極めて希薄

年収別、介護が必要なとき誰もいない人



「おこもり型」 からみえる 孤立傾向の シングル

酒井計史氏分析(第5章)

休日を家でひとり過ごす「おこもり型」は全体の半数
そのなかの一定数に以下の傾向がみえる

- ・ 社会的孤立の傾向
- ・ 低学歴、低収入、無業
- ・ 非東京区部出身、友人・知人少ない
- ・ 電話・ネットで交流していない
- ・ サポートネットワークが弱い
- ・ 心身ともに良くない傾向

「役割のない個人」として生きる負の側面が強く出ている

多様性のある 親密圏は生ま れるのか？

- 日本の親密圏は、親やきょうだいの存在が西洋諸国より大きい。そのため、結婚の柔軟化・多様化が進みにくい→非婚者が増加すると、「ひとり暮らし」か、「実家での暮らし」が増えてしまう

→ 親亡き後のひとり暮らしへ

- 家族に代わる多様な生活共同体（別居パートナー、コレクティブハウス、シェアハウスなど）が発達しにくく、未婚者、離婚者、ひとり親の多様な居住スタイルが発達しにくい
- 西洋諸国の親密圏は、性関係が中心的位置を占めている。近代家族が変容する過程で、同棲、事実婚、LGBT、国際結婚、移民結婚（結婚を目的とする移民）など、個人が選択して作る親密なパートナー関係を国家が承認・保護するという道筋で親密圏が拡大してきた。多様な結婚やパートナー関係に対して、「家族」「家族的関係性」と同等の福祉サービスを国家が提供したことによって拡大

男性のモラトリアム

女性のサバイバル

- 男性一般：性別役割分業に基づく社会関係のありかたを根深く内面化。「絆」「所有」「場」がまだリアリティをもっているためにそれにこだわりすぎている
- シングル男性：既婚男性と共通する傾向。多くはパートナーを得て結婚するまでのモラトリアムのままミドル期が過ぎていく状態
- シングル男性という独自の新しいライフスタイルが確立していない
- 女性は「サバイバル戦略」
貯蓄、住宅、友人・知人関係を築く度合いが男性より高い

出所： 酒井 第5章・宮本 終章

ひとり暮らしの意向

—これからもひとり暮らし
を続けるつもりか？—

- ひとり暮らしの継続意向は女性の方が強い
- 男性はひとり暮らしを続けるかどうか「わからない」が多い
- 所得が高いほど女性は「続けたい」が増え、男性は「続けたくない」が増える

ミドル期未婚者の孤立・孤独・不安

斉藤知洋氏

(未婚者には単独居住者と非単独居住者が含まれる)

- 未婚男性のディストレスは有意に高い。社会関係(会話頻度・社会活動)やソーシャルサポートが欠如しやすいことと関係している
- 中高年未婚者の一定層は離別者と同様に労働市場・社会保険・社会関係から排除されやすい
- 就業率は男女共8割未満。正規雇用、年金・医療保険加入率は有配偶者より低い
- 相対的貧困率、生活困難度(光熱費などの支払いができない)、生保率が離別者と並んで高い

出典 斉藤知洋「非婚時代における中高年未婚者の生活リスク」

田辺国昭/西村幸満監修、国立社会保障・人口問題研究所編『生活不安の実態と社会保障』東京大学出版会2022年 第11章

貧困化する シングルの例

背景に失われた 30年

- 東京で、一番長くいた職場は6年くらいです。今、ルームシェアをしています。解消して一人暮らしをしたいので、もうちょっと月収のいいところに移りたいという希望があって、長くいた職場を辞めました
- その後、入る会社、入る会社が最低賃金法違反などでやめざるをえない感じでした。今の会社は広告代理店が名目の会社ですが、実態は社長一人と自分だけの会社です。いろいろひどい会社を経験してきましたが、今の会社が一番ひどいと感じます
- …デザインの技術を持っていますが、この年齢だと面接に行くこともできず悩んでいます。50代になったら、ますますフルタイムで働ける仕事なくなるのに、身動きとれない状態で、貯金もできず、前年度の保険料も払っていません

(48歳女性)

ミドル期単身者の増加＝現役世代の脆弱化・高齢期のリスク

- 全国のミドル期未婚者・離別者の半分は親やきょうだいと同居、いっぽう、東京区部の同居率は地方圏より低い
- 同居未婚者・離別者等は、限られた家族的資源に頼って暮らしを営んでいる傾向
- 親族間での共助関係が喪失する高齢期に生活上の困難が深刻化するリスク

続き

- ミドル期未婚者・離別者の増加は、労働と家族の生活保障機能が脆弱な現役層の人口規模を拡大させる
- それが将来の社会保障の持続性にも甚大な影響を与えることが危惧される

ミドル期 シングルの 親介護問題

- ・ シングル女性の5割、シングル男性の3割は、必要になれば親の介護を主に自分が引き受けるつもり
- ・ 親と同居する未婚者は、より高確率に介護をすることになるだろう
- ・ 親の介護が未婚者の暮らしを破壊することがないような取組は社会的課題

ロバート・パットナム 『孤独なボーリング』

米国コミュニティの崩壊と再生』



孤独は「慢性的なストレス状態であり、生体組織は老化を速める反応を引き起こす」

社会的ネットワークは 健康、幸福感 にプラスの効果を生む

- 健康状態の不良さと社会関係資本の低さには驚くほど、強い関係がある
- 社会的つながりの低下した時期は、うつ病や自殺すらも増加していった
- 親しい友人、友好的な隣人、協力的な同僚＝悲しみ、孤独、自尊心の低下、摂食・睡眠障害を経験しにくい
- 近代社会が奨励するもの
 - ◎ 個人的コントロールや自律といった信念
 - × 義務へのコミットメントや共同事業

人生における避けがたい失敗への備えをとれないままに

ひとり暮らしが 多数を占める 東京

何を考慮しなければならぬか

- ミドル期シングルの環境は、非家族的親密圏も中間圏も広く形成されている状態ではなく、孤立化するリスクを抱えている
- シングル化が進む東京区部で、もっと柔軟な家族的関係が社会的に承認され、親密圏を形成しやすくなることが必要
- 親密圏と公共圏の間に、「中間圏」を広げていくことが必要。非婚化の進行にともなう孤立と孤独、生活不安と貧困を押しとどめるひとつの条件となる

家族機能を社会がもっと担うという方向へ

- 結婚を奨励する（家庭をつくる）という政策では解決できない
- 当人や家族や親族に任せる（＝個人責任）という政策のまちがい
- 家族機能の担い手は、行政サービス、市場サービス、区民の助け合い（共助）による協働事業に

シングル＝「役割りのない個人」から、多様な
「役割りのある個人」への転換が必要

家族に代わる多様な機能を当然のこととしてシングルが負う
(共助・共生) 社会へ

例：学校の部活の指導・手伝い
職場のプロボノへの参加
子育て家庭のサポート
里親の推進

公益社団法人 緑法人会
会員・地域の皆様へ

田奈高生に 朝ごはんをお届け しませんか？



朝ごはんの提供は、
緑法人会の会員の方に
ボランティアで
お手伝い頂いています。
ありがとうございます。

田奈高校で朝食を♪

ねき
おき
朝ごはん



クリスマスの特別食

ひとり暮らしの住宅の再検討

- 単身世帯だけが集まるアパートやマンション
多様化を進める
(単身、親子、夫婦と子、高齢親との近居、その他)
- 低所得者・高齢期の低所得者の住宅不安の解消
低家賃住宅の計画的確保・・・非営利組織による空き家活用
公営住宅の整備
 公団住宅等の活用
- 社会関係が生まれやすい住宅を増やす
シェアハウス、グループハウス、ソーシャルアパートメントなど



コレクティブハウスかんかん森

日暮里駅から徒歩約15分、日暮里中学校の跡地に建設された複合居住施設「日暮里コミュニティ」の中にある

保育園、クリニック、高齢者住宅と同居しており、多世代居住の場になっている。

「かんかん森」は12階建ての建物の2～3階にあり、大小さまざまな間取りの28戸の住戸と豊かな共用スペースで構成されている

今(2025年7月現在)、0歳から80代まで、32人の大人と11人の子どもたちが住んでいる。週に2～3回あるコモンミール（共同の食事）には、みんなの笑顔が揃う

さいごに

- ミドル期シングルの実態を行政、企業、政治家がもっと関心をもって実態を把握してほしい

シングルのニーズは何か
悩みや不安は何か
どんな暮らしを望んでいるのか

ご清聴ありがとうございました

無断転載はご遠慮ください

お問い合わせは m_miyamo@jupiter.ocn.ne.jp