

# つれづれ草

単身世帯が増えていく。1980年、単身世帯は総世帯数のうち19・8%。2015年の国勢調査では、1841万8千世帯34・5%。夫婦と子供からなる世帯の数をどうの昔に越えている。2040年には、ほぼ4割となる。

単身者の住まいを考えるには、単身者の暮らしを描くことが必要だ。私も短い期間だが、一人暮らしの経験がある。まず思い出すのはその自由度の高さ。自分の体力と時間、お金の使い方が全くの自由。ふと思いついて出かけたり、好きなように家をしつらえたり、好きなことをして家事をさぼったり、溜まった家事を一気にしたり、仕事をしたり。しかし一方で、単身生活は「意外とシンドイ」と思うこともあった。自分の生活と行動の全てを自分の判断と意思決定で行う。これは当たり前なことなのだが、家族と暮らしていると、そうでもない場面が多々あった。単身生活では、「就寝する」という一つの行為をとってみても、自分で「もう眠い」「時間も遅い」「明日も朝早い」「だから、もう寝よう」と決めて行動に移さない限り寝ることはできない。家族に、「まだ起きてるの。明日、早いでしょ。もう寝たら？」と言われて、「じゃあ寝るか。」となることはあり得ない。石鹸一つなくなっても、「石鹸なかったから買っておいだよ。」と言ってもらえることはない。自分が石鹸のないことを認識し、買いに行くことと決断して実際に行動に移すまで、なくなった石鹸が姿を現すことはない。生活の中の、細かな行為の一つ一つを誰にも促されることなく、全て一人で決めて行動する。これが意外とシンドイ、と思えたのだ。もう一つの理由は、自分の精神的な安定を家族に頼ることができない。頼る、といって何かをしてもらうとか、声をかけてもら

うわけではない。自分が仕事などでうまくいかず、落ち込んで帰った時、いつもと変わらない態度で接してくる家族がいると、いつの間にか、いつもの自分に戻っていることがあった。しかし、一人暮らしをしていると、傾いてしまった自分の心を誰の力も借りずに一人で立て直さなければならぬ。家族、あるいは同居人というのは、存在しているだけで、実は自分の心を平常に保つことに寄与してくれているのだ、ということに気が付いた（逆の場合もあるわけですが）。さらに、まだ若かったので深刻ではないものの、このまま一人で歳をとったら、どうなるんだろう？というほんやりとした不安もあった。

そんな経験を確認できる機会があった。46歳から59歳の単身生活者12名に個別にインタビュー調査をする機会があり、立ち会ったのだ。基本的には、ひとりの方がマイペースでよい、気楽であるという肯定感をもちながら、やはりシンドさや不安も語られた。病気になるったら働けない、親の介護をどうしよう、孤独死の可能性が高い、というような漠然とした不安。「メンタルをやられて木端微塵になって、かけらを集めながらも生きていかなさといけないのはすごく大変」「負の方向に思い始めると負のスパイラルにずーっと転げ落ちていくような怖さがある」「へこむと秒で底まで行ってしまふ」

語られる内容に共感を覚えつつ、しかしながら、この人はプロの単身生活者だと、感嘆する場面もあった。気持ちを沈ませないように工夫しているケースには、「ポジティブシンキングで何をしても楽しいと思うように心がけている」「底まで行かないように日々気をつけている」「どんなときでもそれを切り抜かれる術がある。気持ち

ちをいつでも切り替えられるスイッチをたくさん用意している。」「声を出すのはすっきりさせる方法としてはある。」「投げ出すという選択肢を常においている。」「判断や決断の機会削減のためには、「スケジュールを考えなくて済むよう、決まったことを機械的にするようにしている。」「何かあった時に精神状態を安定させるために、「感情的になると疲れるので、割り切ってしまう。」「冷静に俯瞰的に引いてみると楽になる。」「ストレスを引きずらない。何も考えない。感情を持たない。」「単身生活を楽しむ人の中には、セルフコントロールの達人がたくさんおられたのだ。

しかし、そんな人ばかりではない。これまでは、そのシンドさを乗り越えて、確信的・選択的に単身生活をする人が多かったのかもしれないが、これからは、必ずしも精神的な準備のできていない人、選択したわけではない人も含め、どのような人も単身者となっていく可能性がある。これから単身者の住まいを考えると、独身貴族的な華やかさや自由気ままな楽しさもさることながら、このような単身者のシンドさや不安を如何に和らげサポートできる空間を創るのかということも、とても重要ではないかと考えている。

## 単身者の生活と住まい

かも・みどり

京都大学大学院

工学研究科建築学専攻博士課程修了

博士(工学)・一級建築士

(一社)京都府建築士会 代議員

大阪ガス株 エネルギー・文化研究所 主席研究員

大阪商業大学 非常勤講師