

全国の男女1000名に聞いた 『人生100年時代の逝き方』

日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団（理事長 柏木 哲夫）では、全国の男女1,000名を対象に標記についてのアンケート調査を実施いたしました。

この程、その調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

1. 100歳以上長生きしたいか	2
2. “長生きしたい”理由と“長生きしたくない”理由.....	3
3. 今夜、死ぬとしたら、何か心残りはあるか.....	4
4. 理想の死に方 “ぽっくり死”か“ゆっくり死”か ①自分の場合.....	5
②大切な人の場合.....	6
5. 配偶者やパートナーと、どちらが先に死にたいか.....	7
6. 入院や手術のとき、頼れる人がいるか.....	8
7. 自分の余命が限られていることを知らせたいか.....	9
8. 身近な人の余命が限られた状態になったら、その事実を知りたいか.....	10
【考察】	11



ホスピス財団

公益財団法人 日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団

調査の実施概要

1. 調査地域と対象 全国の20歳から79歳までの男女
2. サンプル数 1,000人（株式会社H.M.マーケティングリサーチのモニター）
3. 調査方法 インターネット調査
4. 実施時期 2022年9月

5. 回答者の属性

■性・年代層

性×年代の人口構成比に合わせたサンプル数をとった。 (単位：人)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	67	78	100	88	83	81	497
女性	63	75	97	91	86	91	503
合計	130	153	197	179	169	172	1,000

★本調査に関する報告書全文は、ホスピス財団ホームページに掲載しております。

<https://www.hospat.org/research-top.html>



はじめに

この度、「ホスピス・緩和ケアに関する意識調査2023年」を公表できることになりました。

前回の調査（2018年）から5年が経過し、ホスピス・緩和ケアを取り巻く環境や社会環境も変化しつつあります。今回の調査を通して、高齢化、多死社会が抱える課題に関して重要な知見が得られたのではと考えております。

当財団は、ホスピス・緩和ケアに関する調査・研究や人材育成を行うことにより、ホスピス・緩和ケアの質の向上に寄与することを目的として活動を続けております。同時に社会からの理解や評価、期待を大切にする姿勢も重視し、さまざまな媒体を通しての情報提供を行っております。本調査は、その一環としてホスピス・緩和ケアや死生観に関する社会における客観的な事実を確認し公表することにより、当財団がより貢献度の高い成果を達成することを目的として実施されたものです。

本調査は、当財団事業委員会で企画され、シニア生活文化研究所代表理事の小谷みどり氏、関西学院大学教授の坂口幸弘氏、および当財団事務局で構成された実行委員会で実施されました。

今回の調査では、人生の最終段階で受きたい治療や、その意思決定をだれが行うかといった過去の質問項目を継続し比較するほか、「人生100年時代」の人生観に関する質問項目が加えられ、時宜に合った調査になったのではと思います。

本調査が目的に合ったものになっているかどうかは、皆様の評価を待つのみですが、それらの建設的意見を踏まえて今後も、この意識調査をより充実した、意義深いものに高め、広く社会へメッセージを発信していきたいと願っております。

2023年3月

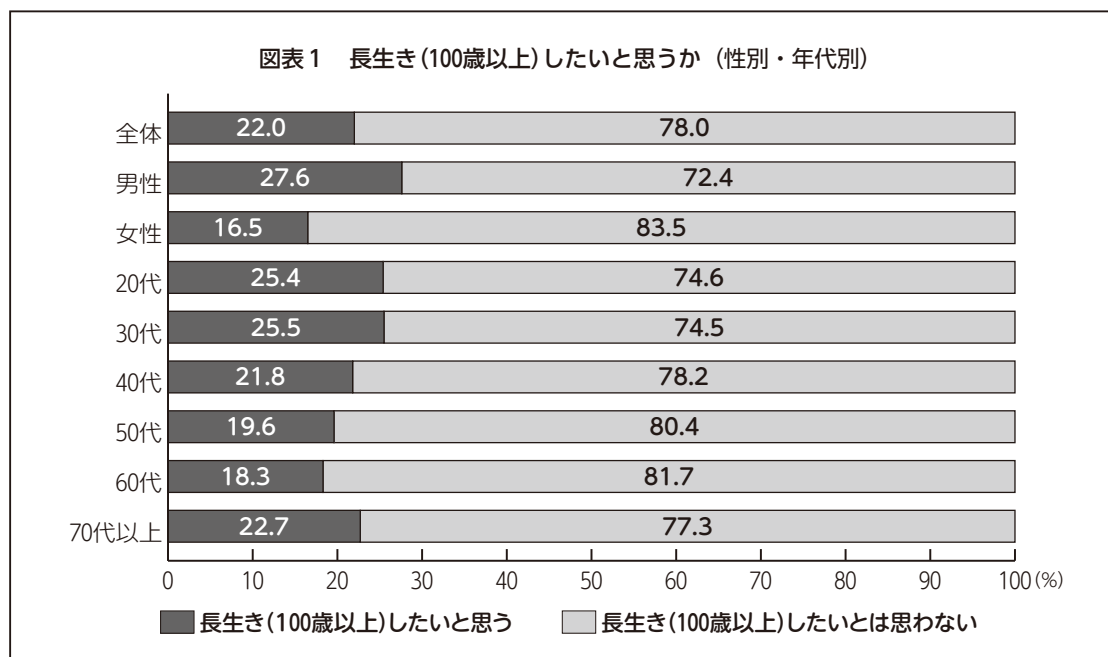
公益財団法人

日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団

理事長 柏木 哲夫

1 100歳以上長生きしたいか

100歳以上まで生きたくない人が8割

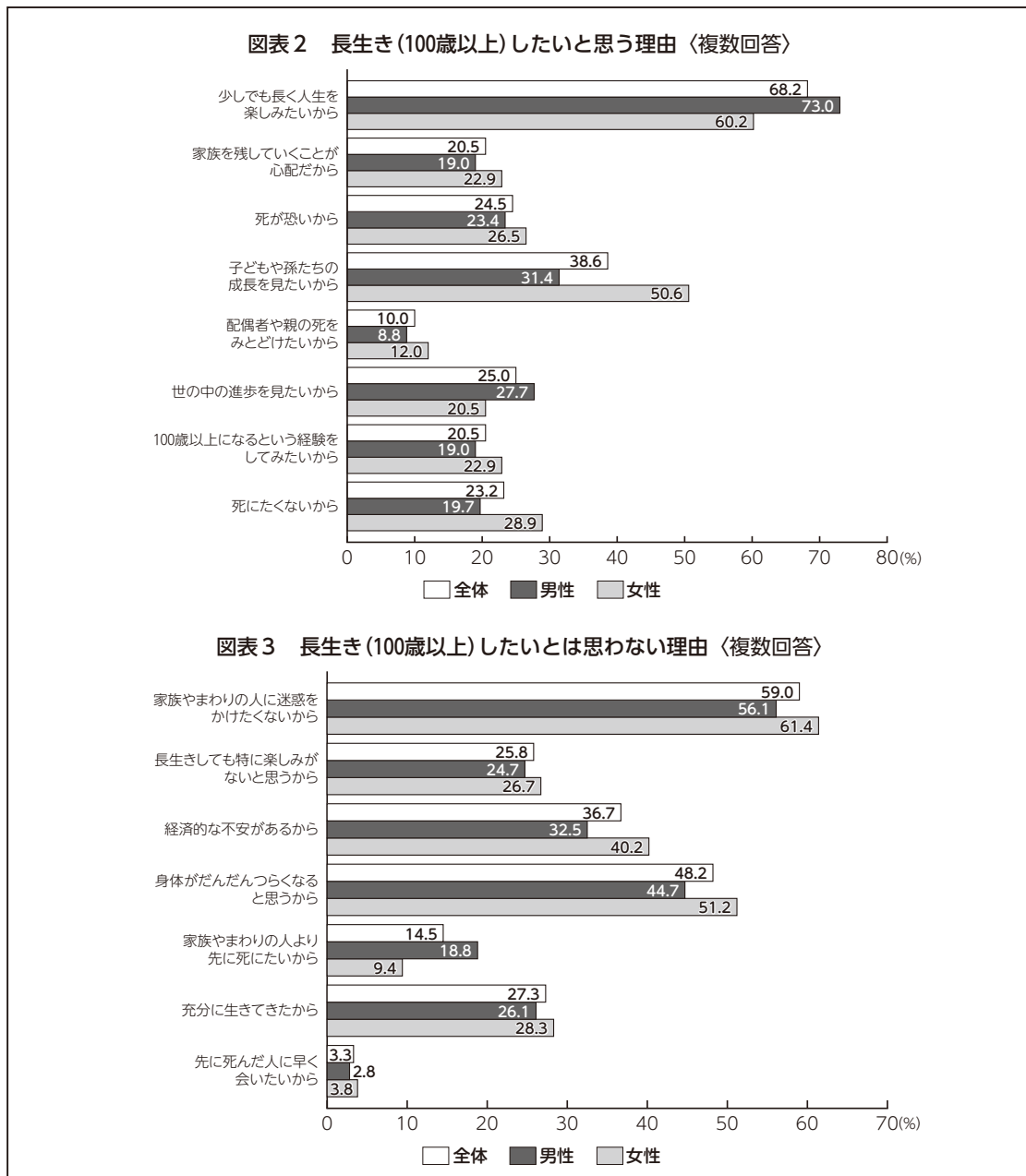


- 100歳以上まで長生きしたいかどうかをたずねたところ、長生きしたいとは思わない人が78.0%で、長生きしたいと思う人は22.0%にとどまった(図表1)。日本では、人生100年時代も現実味を帯びてきたように思える中、現段階においては、そこまでの長生きを望まない人が大半であることが明らかとなった。
- 性別で見ると、長生きしたいとは思わない人の割合は女性の方が83.5%と、男性を10ポイント以上も上回っていた。また年代別では、50代と60代において、長生きしたいとは思わない人の割合がやや高く、8割を上回っていた。

2

“長生きしたい”理由と“長生きしたくない”理由

長生きしたくない理由は、「家族に迷惑をかけたくない」「身体的苦痛」「経済的な不安」

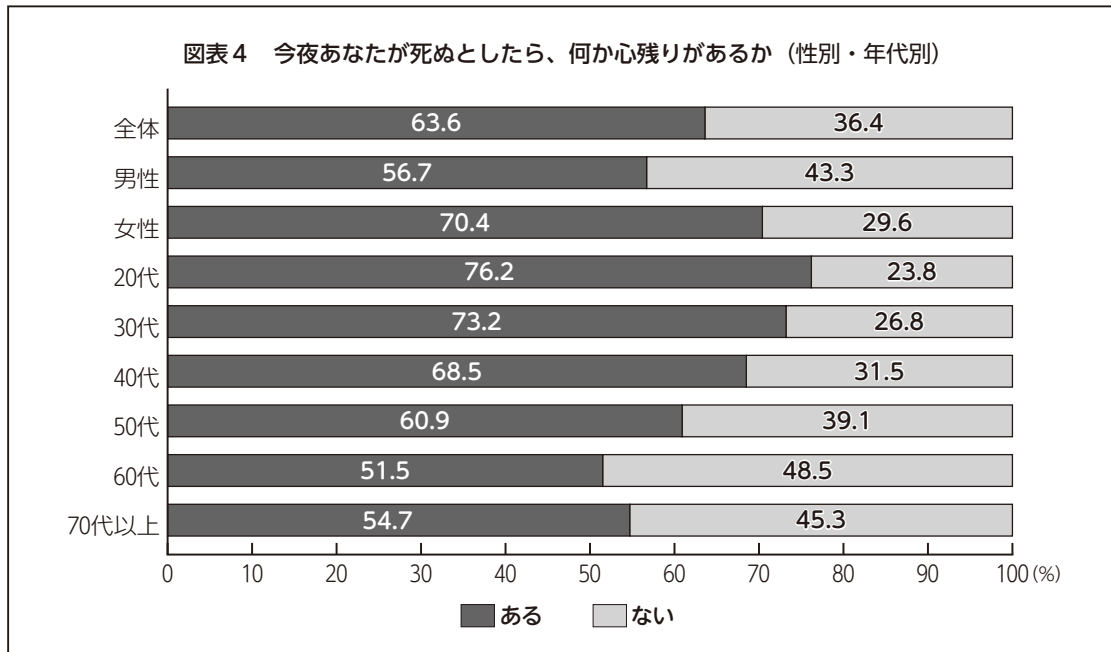


- 長生きしたい理由は、「少しでも長く人生を楽しみたいから」が68.2%と最も多く、次いで「子どもや孫たちの成長を見たいから」が38.6%であった。
- 長生きしたくない理由は、「家族やまわりの人に迷惑をかけたくないから」が59.0%と最も多く、次いで「身体がだんだんつらくなると思うから」が48.2%、「経済的な不安があるから」が36.7%であった。

3

今夜、死ぬとしたら、何か心残りはあるか

心残りがある人は6割



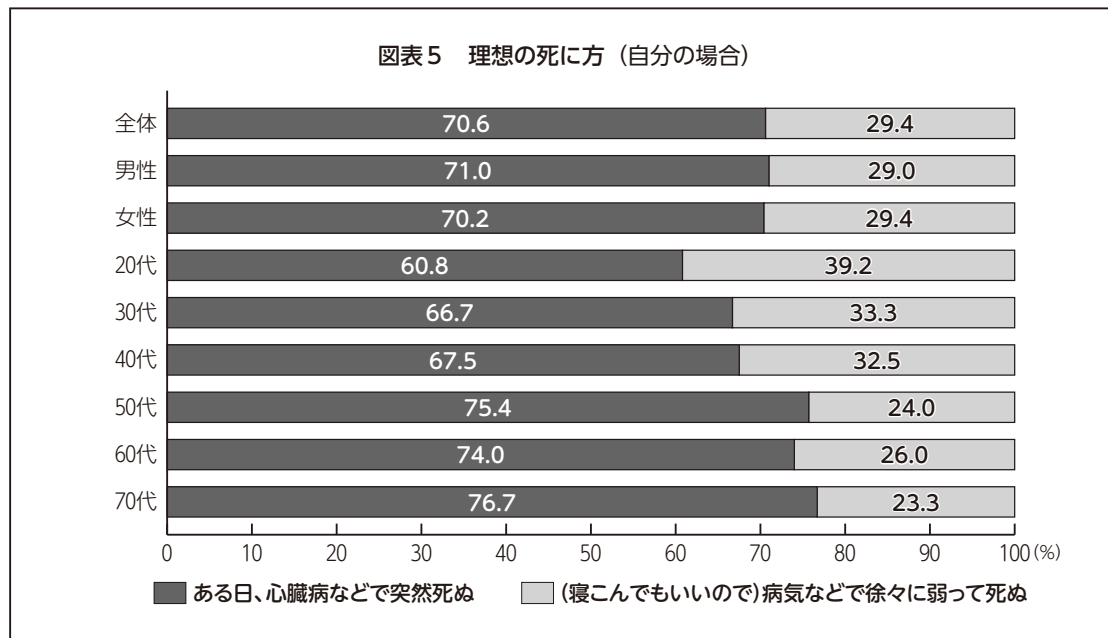
- 今夜死ぬとしたら心残りがあるかどうかをたずねたところ、心残りがある人が63.6%、心残りがない人が36.4%であり、3人に2人は心残りがあると回答した（図表4）。
- 心残りがあることの原因として、やり残したことや、やりたいことがまだまだたくさんあるという回答が多く、具体的な内容として、子どもの成長を見届けられないこと、子どもの将来が心配であることなど子どもに関するものが最も多くみられた。その他、家族の生活が心配、身辺整理ができていない、親孝行ができていない、感謝の気持ちを伝えられていない、会いたい人に会えていない。もっと旅行に行きたい、もっと遊びたい、まだ若いといった理由も比較的多かった。
- 心残りがないことの原因としては、やりたいことはやったから、死んだら終わりだから、考えても仕方ないから、毎日を精一杯生きてきたから、運命だと思うからといった回答が得られた。

4

理想の死に方 “ぽっくり死”か“ゆっくり死”か

①自分の場合

ぽっくり死にたい人は7割



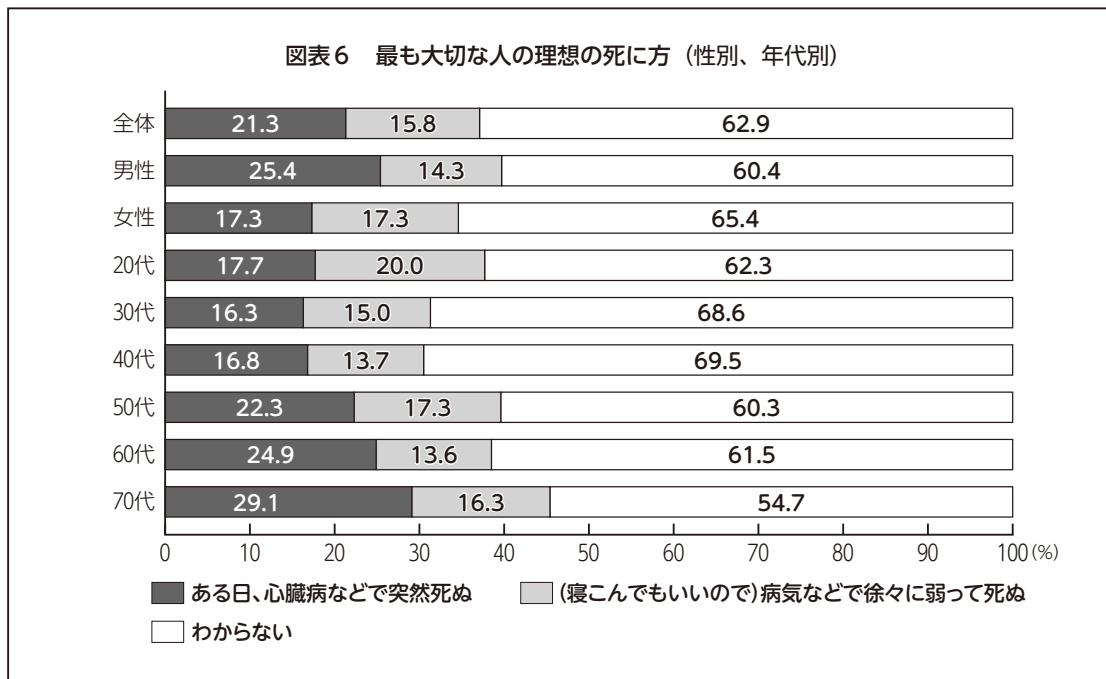
- 自分で死に方を決められるとしたら、いわゆる「ぽっくり死」と「ゆっくり死」のどちらが理想だと思うかをたずねたところ、「ある日、心臓病などで突然死ぬ」（ぽっくり死）が70.6%、「(寝込んでもいいので) 病気などで徐々に弱って死ぬ」（ゆっくり死）が29.4%となった。
- 年代別では、ぽっくり死を希望する人の割合は年代があがるにつれて増加し、20代では60.8%なのに対し、70代では76.7%と15ポイント以上も多い。高齢者ほどぽっくり死願望が多いことは過去の調査結果からも明らかになっており、今回も同様の傾向がみられた。
- 「ぽっくり死」を選択した人は「苦しみたくないから」（69.0%）、「家族に迷惑をかけたくないから」（59.8%）が過半数を占めたが、「ゆっくり死」では、「死の心づもりをしたいから」が57.1%と最も多かった。「寝たきりなら生きていても仕方ないから」という理由を選んだ人は、「ぽっくり死」では47.7%いたが、「ゆっくり死」では5.8%にとどまっており、理想の死に方によって、死生観の違いが浮き彫りになった。

4

理想の死に方 “ぽっくり死”か“ゆっくり死”か

②大切な人の場合

大切な人に、ぽっくり死んで欲しい人が2割



○最も大切な人が死に方を決められるとしたら、全体では「わからない」と回答した人が62.9%を占め、「ある日、心臓病などで突然死ぬ」(21.3%)を大きく上回った。

○男女ともに、大切な人の死を想像したこともないためか、わからないという回答が多かったものの、男性ではぽっくり死を希望しているのに対し、女性では、ぽっくり死とゆっくり死が二分される結果となった。

○年代別では、どの年代でも「わからない」という回答が過半数を占めるものの、50代以上では「分からない」と回答した人が少なくなる傾向にある。また20代では、ゆっくり死がぽっくり死の割合を上回っており、30代、40代では、ぽっくり死とゆっくり死がほぼ二分されるのに対し、50代以上では、ぽっくり死の割合が増え、ゆっくり死を大きく上回った。

○大切な人の理想の死に方がぽっくり死か、ゆっくり死かでは、どう理由が異なるのかをみたところ、ぽっくり死では、「苦しんでほしくないから」(85.0%)が最も多く、次に多い「痛みを感じてほしくないから」(43.2%)を大きく上回った。

一方、ゆっくり死では、「少しでも長生きしてほしいから」(57.6%)が過半数を占め、「死の心づもりをさせてあげたいから」(39.2%)、「自然のままに最期を迎えて欲しいから」(36.7%)が続いた。

5

配偶者やパートナーと、どちらが先に死にたいか

自分が先に死にたい人は7割

図表7 配偶者やパートナーとどちらが先に死にたいか

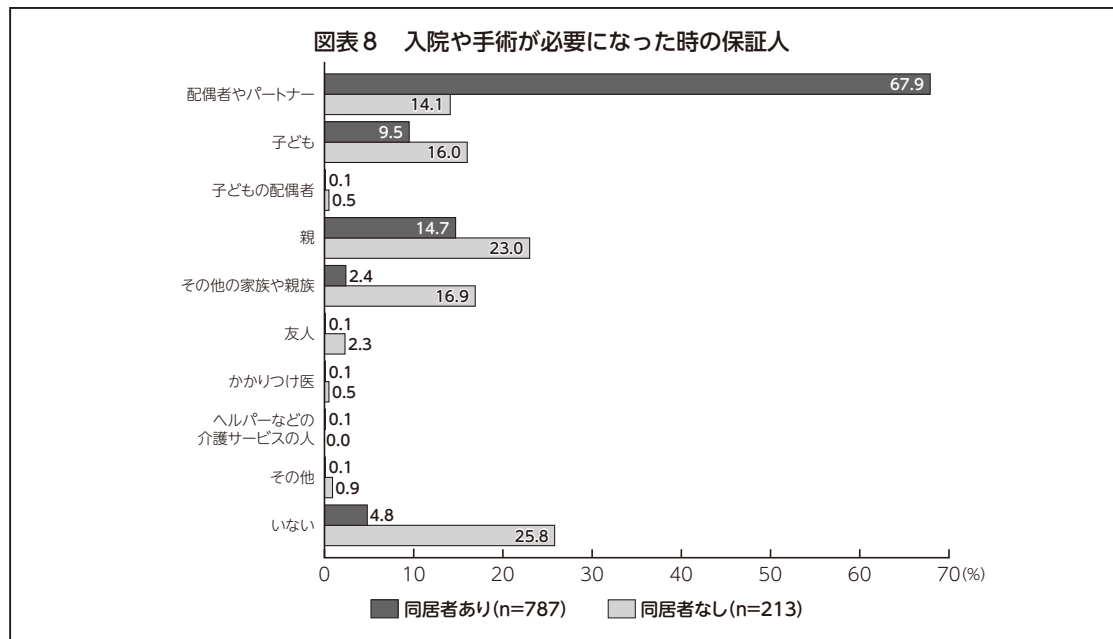
	全体	20代		30代		40代		50代		60代		70代	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
自分が先に死にたい	68.5	61.1	60.0	70.6	55.6	71.0	57.6	79.7	45.2	87.3	40.0	79.4	27.8
自分が後に死にたい	31.5	38.9	40.0	29.4	44.4	29.0	42.4	20.3	54.8	12.7	60.0	20.6	72.2

注：分析対象は「配偶者やパートナーがいる」と回答した621人

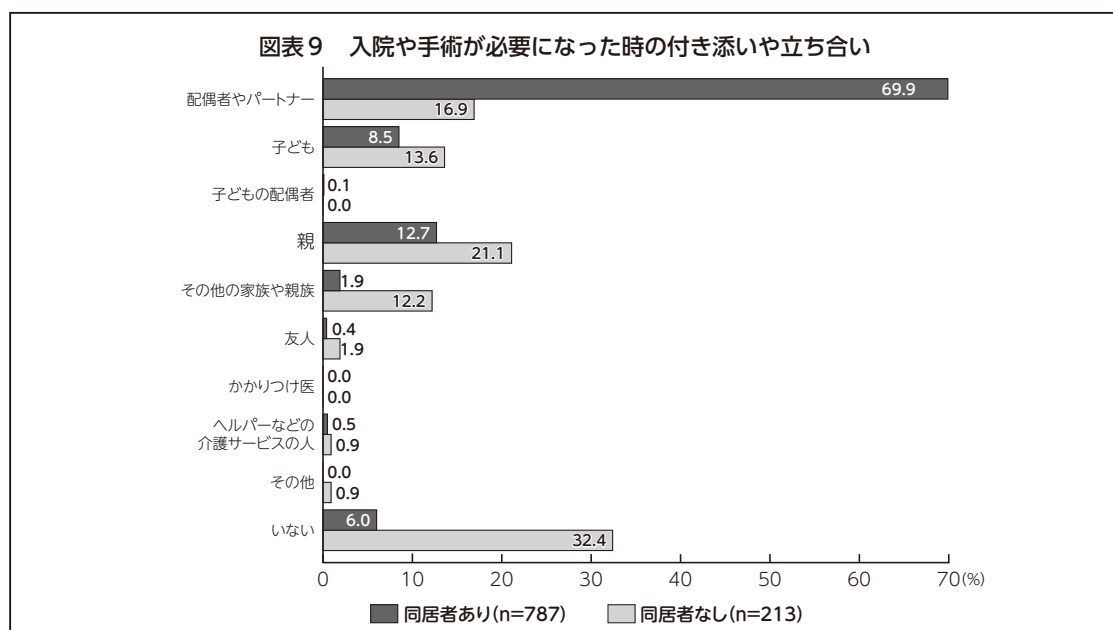
- 自分で死の時期を決められるとしたら、配偶者やパートナーより先に死にたいかどうかをたずねたところ、全体では68.5%が「自分が先に死にたい」と回答した。
- 性・年代別でみたところ、男性はどの年代でも「自分が先に死にたい」人が多いが、なかでも50代以上の男性では、その割合が高く8割程度を占めた。一方、女性は40代までは「自分が先に死にたい」人の割合が多いが、50代以上では「自分が後に死にたい」人が増加した。
- 「自分が先に死にたい」と回答した人に、その理由を複数回答でたずねたところ、「配偶者やパートナーを失う悲しみに耐えられないから」が58.6%と過半数を占め、次に多い「自分が死ぬときに配偶者やパートナーがそばにいて欲しいから」(29.7%)を30ポイント近くも上回った。
- 一方、「自分が後に死にたい」人にその理由を複数回答でたずねたところ、「配偶者やパートナーの生活が心配だから」が53.6%と過半数を占め、「配偶者やパートナーの最期を看取ってあげたいから」(48.1%)の2つが主な理由として挙げられた。

6 入院や手術のとき、頼れる人がいるか

ひとり暮らしの3割は「入院や手術の保証人」や「付き添いや立ち合い」
がない



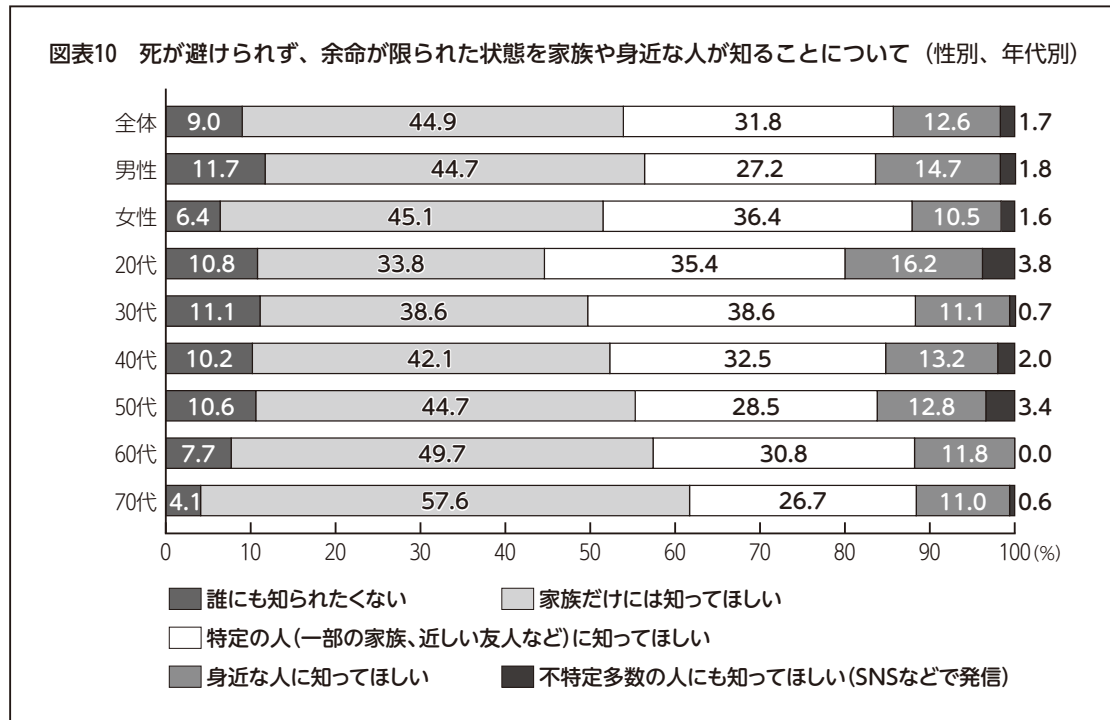
○「入院や手術が必要になった時の保証人がいるか」同居者がいる人では「配偶者やパートナー」(67.9%)が最も多かったが、ひとり暮らしの人では「いない」(25.8%)と回答した人が最も多かった。



○「手術が必要になった時の付き添いや立ち合い」をしてくれる人がいるかをたずねた結果、同居者がいる人では「配偶者やパートナー」(69.9%)が最も多かったが、ひとり暮らしの人では「いない」人が32.4%にもものぼった。

7 自分の余命が限られていることを知らせたいか

家族だけに知らせる人が半分

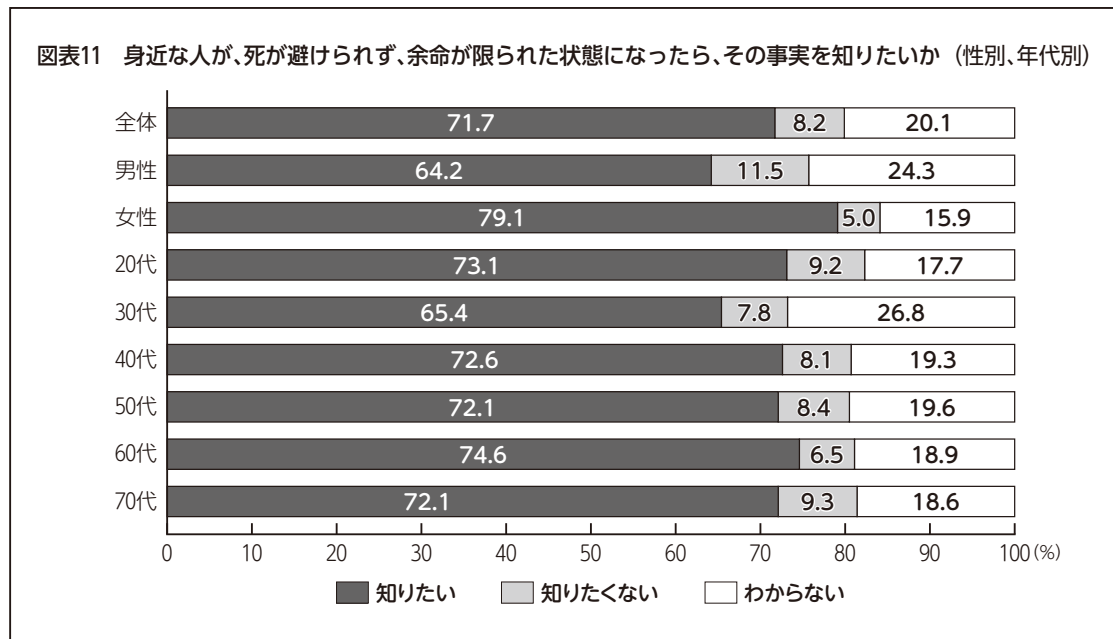


- 死が避けられず、余命が限られた状態になった時、そのことを他人が知ることについてどう思うかをたずねたところ、「家族だけには知ってほしい」と回答した人が44.9%と最も多く、次に多い「特定の人（一部の家族、近い友人など）に知ってほしい」人（31.8%）を10ポイント以上も上回った。
- 年代別では、「家族だけには知ってほしい」と考える人は年齢があがるほど多くなり大きな差がある。また20代から50代の現役世代では、「誰にも知られたくない」人も1割以上いることも特筆すべきである。
- 死が避けられず、余命が限られた状態になった場合の気持ちをたずねたところ、過半数を占めたのは「身辺整理をしたい」（65.2%）、「会いたいと思う人に会っておきたい」（62.5%）であった。

8

身近な人の余命が限られた状態になったら、その事実を知りたいか

「知りたい」人は7割



- 身近な人が、死が避けられず、余命が限られた状態になった時、その事実を知りたいか、たずねたところ、「知りたい」と回答した人は71.7%だったが、「わからない」と回答した人は20.1%もあり、そのような状況をイメージできない人も少なくない。
- 性別でみると、「知りたい」人は女性で79.1%もいたが、男性では64.2%と15ポイント近くも少ない。男性では、「知りたくない」人は11.5%いたうえ、「わからない」人は24.3%もいた。
- 知りたいと回答した人に、その理由を複数回答でたずねた。全体で過半数を占めたのは、「生きているうちに会いたいから」(64.2%)、「心づもりをしておきたいから」(59.7%)であった。
- 知りたくない理由としては、「知ったとしても何もできないから」が54.9%と最も多かった。女性では「知ったとしても何もできないから」が多いが、男性では「知ったとしても何もできないから」「普段通りの対応ができないから」を挙げる人が多かった。

【考察】

1. 死や終末期についての意識

自分の理想の死に方について、「ぼっくり死」を望む人が7割もいました。「苦しみたくない」「家族に迷惑をかけたくない」「寝たきりなら生きていても仕方ない」が主な理由です。大切な人の死に方については、「わからない」と回答した人が多いものの、「ぼっくり」を希望する人では、やはり「苦しんでほしくない」が大きな理由として挙げられています。このことから、終末期の苦しみや痛みが、死の恐怖につながっている可能性が示唆されます。

また、有配偶者にたずねた質問では、男性はどの年代でも「自分が先に死にたい」と考えているのに対し、60代以上の女性は男性に先に逝ってもらいたいと考えていました。しかし女性は年代が下がるほど、「自分が先に死にたい」と回答した人が多くなり、40代以下では、男女ともに「自分が先に」と考える人が過半数を占めています。子や孫の有無に関わらず、老後は夫婦二人でというライフスタイルが定着し、自分が死ぬことよりも「最後は一人」という状況になることを恐れている人が増えているのではないかと推察されます。これは、自分が死ぬことよりも、大切な人に先立たれることが怖いと考えている人が多いことから裏付けられます。

実際、ひとり暮らしの人のなかには、入院や手術の保証人、付き添いや立ち合いしてくれる人がいないケースが少なくないことも明らかになりました。「自立できなくなっても、支える家族がいるのが当たり前」ではなくなった昨今、老・病・死に向かう人たちを社会でどう支えるかは喫緊の課題です。

2. 人生の最終段階について

自分の余命が限られているとしたら、その事実を知りたい人は多い一方、家族以外には知らせたくない人も多いことがわかりました。「身辺整理をしたい」「会いたいと思う人に会っておきたい」という意見が多いものの、「誰にも心配をかけたくない」と考える人も少なくなく、勤労世代では「誰にも知られたくない」人が1割を超えています。

余命が限られたら、7割以上の方が自宅で過ごしたいと考えていたが、実現は難しいと回答した人が多かった。しかしながら過去の調査と比較すると、実現は難しいと回答した人は減少傾向にあり、在宅医療への理解や知識が徐々に浸透しつつあるといえよう。

とはいえ、同居者の有無に関わらず、在宅死を希望する人は多いものの、同居者がいない人では、実現は難しいと考える人が多いことから、単身者であっても在宅で死を迎えられる環境の整備が急務であろう。さらに経済的ゆとりが少なくなるほど、在宅死を望む人が減少することも興味深い結果であった。

3. 人生観について

100歳以上まで長生きしたいかどうかをたずねたところ、長生きしたいとは思わない人が8割で、長生きしたいと思う人は2割にとどまりました。人生100年時代も現実味を帯びてきたように思えますが、そこまでの長生きを望まない人が大半であることが明らかとなりました。家族の介護負担や、老化に伴う身体的苦痛、経済的不安などが、長く生きることを望まない理由として示されました。特に30～50代の現役世代で、経済的不安を理由に、長生きすることを望まない人の割合が高いことは特筆すべきことであるといえます。

今夜死ぬとしたら心残りがあるかどうかについては、およそ3人に2人が心残りがあると回答しました。若い年代ほど心残りがある人の割合が高かったです。他方、若い世代であっても、心残りはないと回答した人が一定の割合でいました。心残りの内容としては、子どもの成長を見届けられないなど子どもに関する記述が最も多く、家族の生活が心配、身辺整理ができていない、親孝行ができていない、感謝の気持ちを伝えられていない、もっと旅行に行きたいといった理由も比較的多くみられました。その他、ペットが心配、お金が残っている、部屋を片づけたい、見終わっていないドラマがあるなどの記述もありました。

また、自分自身の生きた証を残したいかどうかに関しては、およそ3人に1人は自分の生きた証を残したいと思っていました。他方、「残したくない」との回答は2割でした。30代から50代に比べ、60代、70代と残したいと思う人の割合は増加しており、みずからの死を意識し始める中で、自分の生きた証を残したいと考えるようになるのではないかと考えられます。具体的に残したいものとしては、写真、手紙や日記、自分の生き方や考え、思い出、子ども・子孫、趣味のもの、お金、愛情などが挙げられていました。

今回の調査では、死別の悲しみを抱えた人へのケア、いわゆる“グリーフケア”についても尋ねました。その結果、「言葉も内容もよく知らない」と回答した人が8割と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが、内容はよく知らない」との回答が1割でした。「よく知っている」と回答した人は3.2%であり、「ある程度は知っている」との回答も6.7%にとどまっており、グリーフケアについての認知度は低く、知識や情報がまだまだ社会に浸透していないことが示唆されました。

<お問い合わせ先>

(公財)日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団

TEL 06-6375-7255 FAX 06-6375-7245

e-mail hospat@gol.com