



家族とライフプラン

——その関係性が及ぼす影響



「ライフプラン」と聞くと「家計」のことばかりに目が行きがちですが、その他の要素も重要です。「健康」や「仕事」がライフプランに影響を与えることは、容易にイメージできるでしょう。

では、「家族」がライフプランに与える影響はイメージできますか？ 生きがいとなるだけでなく、家族仲の良し悪しなどその関係性も含めて、家族はライフプランを左右する要素です。今回は「家族とライフプラン」について考えていきましょう。

■ ライフプランとマネープラン

皆さんは、ライフプランを作成したことがありますか。ライフプランは単なるマネープランではありません。そこには個人の人生観や価値観が反映されます。例えば新婚夫婦であれば、子どもは欲しいか、どんな教育を受けさせたいか、仕事はどうするかなどについて考えるでしょう。シングルであれば、何に重きをおいて暮らしたいか、親に介護が必要になったらどうするかなどについて考えるでしょう。その過程で課題が見えてきて、対策を打っていくことになるはずです。

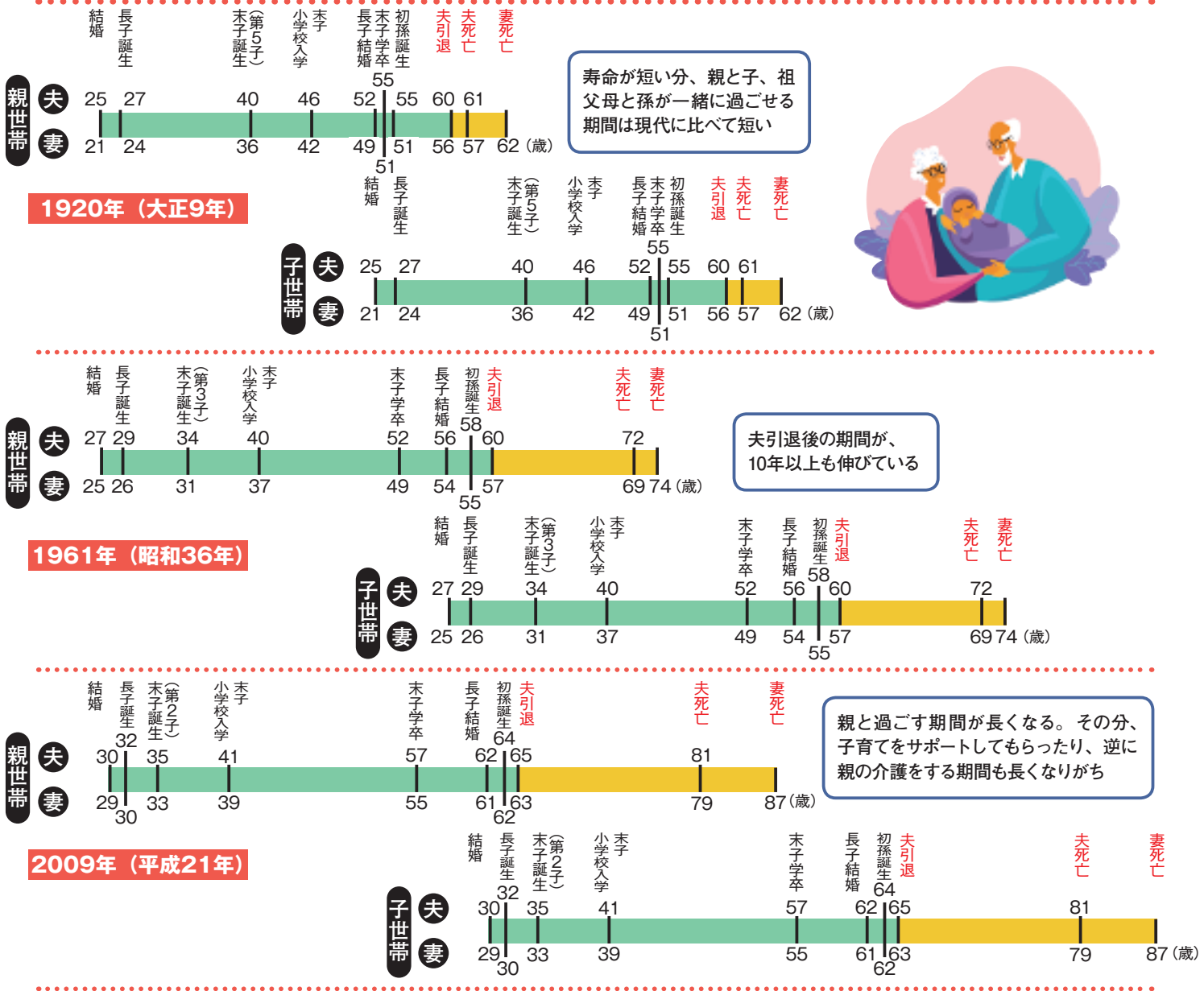
家族との関係性はライフプランに少なからず影響を及ぼします。家族とどう関わるか、あるいは関わらないかによってライフプランも異なります。このように個人が家族との関係性を選択できるのも、現代ならではの。今よりも多くの機能を担っていた昔の家族では、選択の自由も少なかったようです。

■ 昔は皆が大家族だった？

「昔の家族」と聞いて、皆さんはどんなことをイメージされるでしょうか。「子だくさん」「大家族」といった言葉が浮かんでくる人も少なくないでしょう。長男夫婦の間にたくさんの子どもがいて、祖父母や夫の兄弟姉妹までもが一つ屋根の下で暮らす。そんな大家族が当たり前だった印象があるかもしれません。

【図表1】 ライフサイクルの変化

出典：平成24年版「厚生労働白書」を一部改変



夫婦と子どもだけの家族を「核家族」と呼ぶのに対して、このような多世代の家族を「拡大家族」と呼びます。確かに現代に比べれば昔のほうが拡大家族は多くいましたが、皆がそうだったわけではありません。大正9年に実施された第1回国勢調査を見ると、拡大家族が約40%なのに対して核家族は54%と、意外なことに拡大家族よりも核家族のほうが割合は高いのです。

「子だくさん」についてはどうでしょうか。家族で農林漁業などを営むことが多かった時代には労働力を確保する必要から子どもさんが求められたでしょうし、戦前の一時期には子どもをたくさん産むよう奨励されたこともありました。その一方、栄養状態や衛生状態、医療技術等の要因により乳幼児死亡率が高いう現実がありました。現代の少産少死と異なり、多産多死の時代でした。

【図表1】は各時代の平均的なライフサイクルを、ここでは「長子」「長男」と仮定して親世代、子世代の2世代分並べたものです。1920年のライフサイクルを見ると、親世代の夫妻は子世代の末子が誕生する前に寿命を迎えています。初孫と過ごす時間もわずか6年ほどです。

その約40年後の1961年のライフサイクルを見ると、夫引退後の時間が夫妻共に10年以上も伸びています。同居をすれば初孫が中学生になるまで3世代と一緒に過ごすことができました。

さらにその約50年後となる2009年の

【図表2】 家族がもつさまざまな機能



ライフサイクルを見ると、平均寿命は大きく伸びています。夫の引退年齢が60歳から65歳へと後ろ倒しになったにもかかわらず、引退後の時間は長くなっています。子世代が子育てで最も忙しくしている期間に、親世代の引退後の期間が重なります。

こうしてみると、多世帯が一緒に住んでも、平均寿命がおよそ60歳だった時代は、親と子、祖父母と孫が共に暮らせる期間はかなり短く、現代の我々が想像するほど大家族ではなかったことがわかります。まさに「孝行をしたい時に親はなし」だったのです。

むしろ現代のほうが、寿命が長くなった分、家族と関わる期間は長くなる可能性がります。とは言え、核家族化や少子化が進む現代の家族と昔の家族では、その機能や役割が変化しています。では、具体的にどのような変化したのでしょうか。

時代の流れに伴う家族の変遷

家族にはさまざまな機能があります【図表2】。衣食住を確保する・整えるといった生活に関わる機能もあれば、「子どもを産む」といった生殖機能もありますが、今と昔の家族を比較して最も異なるのは、重要な要素として「生産機能」があった点です。

昔は農業にしても、漁業や林業、商工業にしても、家族総出となって家業を営んでいました。そこで得た収入により生活が維持されていました。家業を営む上では女性も貴重な労働力であったため、子育てや家事は家族みんなで分担して行っていました。

家業を含めた家の跡取りには長男がなることが一般的でしたが、「末子相続」という年長の兄弟から分家して一番下の子どもが跡取りとなる地域もありました。

いずれにしても、結婚して家庭をもった複数の子どもが親元に住み続けることはあまりなく、親元には跡取りが1人残り、その他の子どもたちは外に出て新しい家族をつくっていました。こうしたことから、核家族もかなりの割合を占めていたのです。

「家」という考え方は、明治・大正時代から、規範として強まってきました。儒教的な思想に基づき、社会の中で「家族」というものを整えていこうと、国民道徳として強まってきました。

その一方で文明開化により西洋の価値観が入ってきて、個人意識が芽生えていきます。家族においても、主婦向けの雑誌では「子育て」や「夫婦円満」をテーマとした記事が掲載され、夫婦や親子の「愛情」を重視するようになっていきます。つまり、儒教に根ざした「家」と、西洋から入ってきた「家族の愛情」が同居していた時代でした。

それでは結婚については、どうだったのでしょうか。江戸時代、跡継ぎ以外の男子が親元から独立して妻子を養うための土地がなければ、夫婦とも各々の実家に暮らしながら通い婚をすることもあれば、生涯独身で過ごす人も珍しくありませんでした。

明治時代になって産業化が始まると、地方では土地がないため独立できない人たちが、仕事のある都市に出てきてサラリーマンとなり、独立した家族をもつようになりま。サラリーマンである夫はまだ収入が少なかつたけれども、妻も内職をするなどして、夫婦で支え合って暮らしていました。

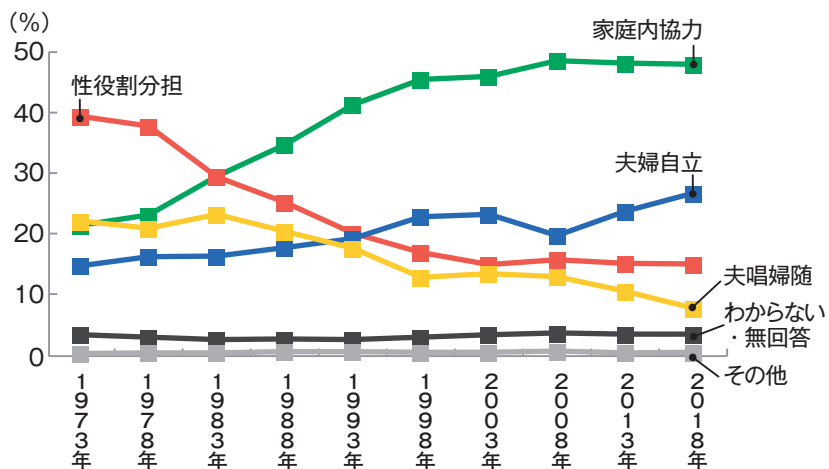
戦後の高度経済成長期に入ると、結婚するのが当たり前の「皆婚社会」となります。計画的に子どもをつくる「家族計画」という考え方が普及し、夫婦と子ども2人が標準家庭とされました。

【図表3】理想の家族

質問：あなたはどの家庭が最も好ましいとお考えですか？

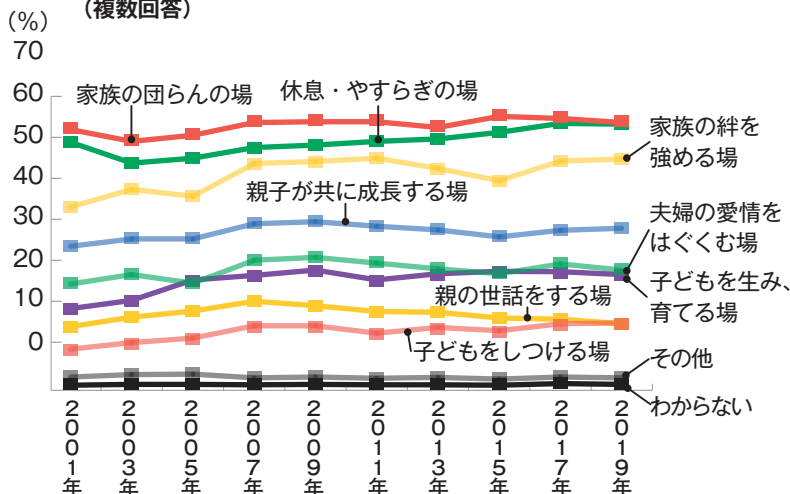
- 父親は一家の主人としての威厳をもち、母親は父親をもちたてて、心から尽くしている家庭 → 夫唱婦随
- 父親も母親も、自分の仕事や趣味をもっていて、それぞれ熱心に打ち込んでいる家庭 → 夫婦自立
- 父親は仕事に力を注ぎ、母親は任された家庭をしっかりと守っている家庭 → 性役割分担
- 父親はなにかと家庭のことにも気をつかい、母親も暖かい家庭づくりに専念している家庭 → 家庭内協力

出典：「第10回日本人の意識調査（2018）」
（NHK放送文化研究所）を一部改変



【図表4】家庭の役割

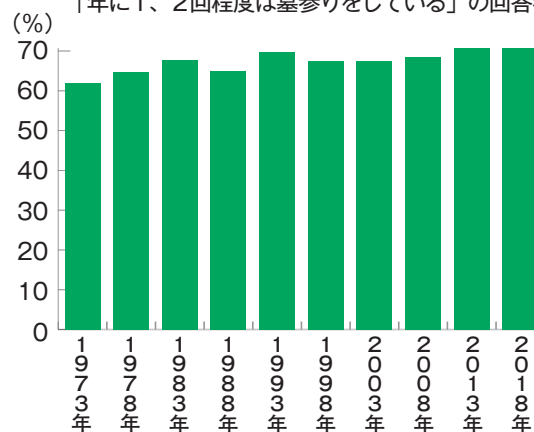
質問：あなたにとって家庭はどのような意味をもっていますか？
（複数回答）



出典：「国民生活に関する世論調査」（内閣府）をもとに筆者作成

【図表5】墓参りをしている人の割合

質問：宗教とか信仰とかに関係すると思われることから、あなたがやっているものがありますか？（複数回答）
「年に1、2回程度は墓参りをしている」の回答者



出典：「第10回日本人の意識調査（2018）」
（NHK放送文化研究所）を一部改変

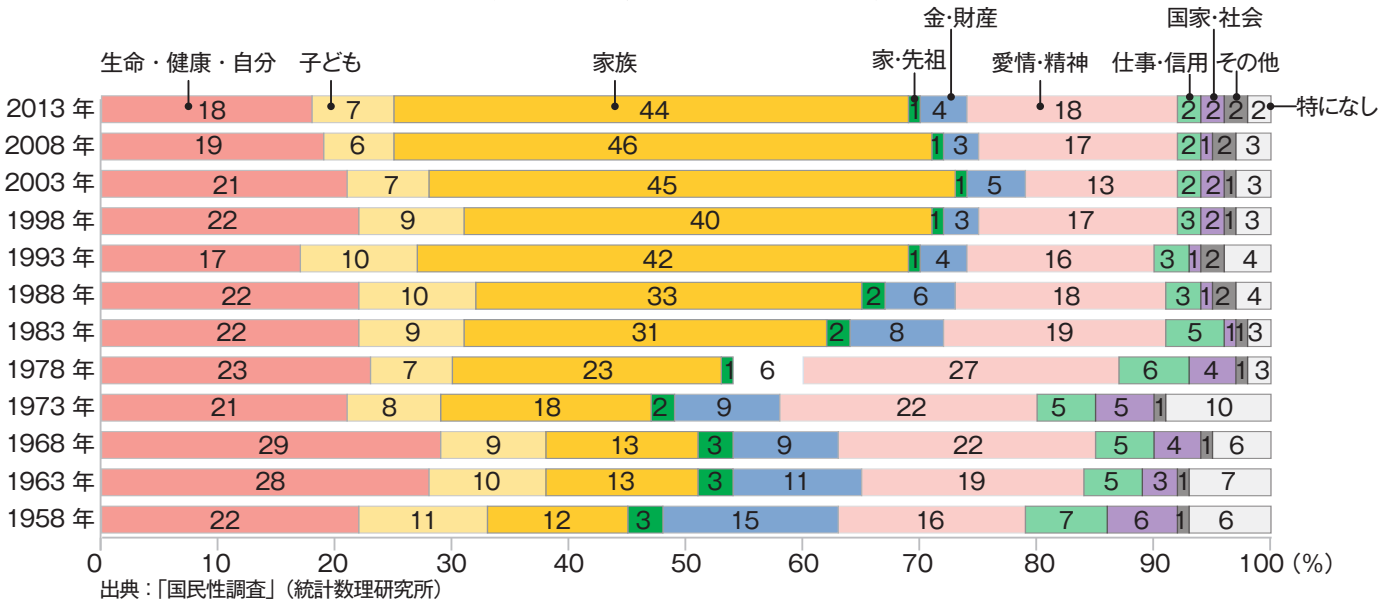
夫は外で働き、家事や子育ては妻が1人で担ったほうが効率的とされ、性役割分担が広がっていきました。個人が考える理想の家族に関する調査結果を見ても、1970年代までは「性役割分担の家庭」を望ましいと考える人が最も多くなっています【図表3】。ところが1980年代以降は、父親も家庭のことに気をつかう「家庭内協力の家庭」や、両親とも自分の仕事や趣味に打ち込む「夫婦自立の家庭」が理想とされるようになっています。

また、家庭に求められている役割としては、生命や生活を保持する部分よりもむしろ、「家族の団らんの場」や「休息・やすらぎの場」「家族の絆を深める場」など、精神的な部分に重きが置かれるようになっていきます【図表4】。

このように時代の流れに伴い大きな変化が見られる部分もありますが、変化が見られない部分もあります。例えば「墓参り」です。1973年から実施されている日本人の意識調査を見ると、「年に1、2回程度は墓参りをしている」と回答した人の割合は、50年近くも前からほとんど変わっていません。そればかりか、近年微増すらしています【図表5】。昨今は「墓参り」をする人が増えているとは言え、墓参りは今でも健在です。ただし、かつてのような先祖祭祀という意味合いよりも、親や配偶者などごく近い家族を供養する意味合いのほうが強いかもれません。

【図表6】一番大切なもの

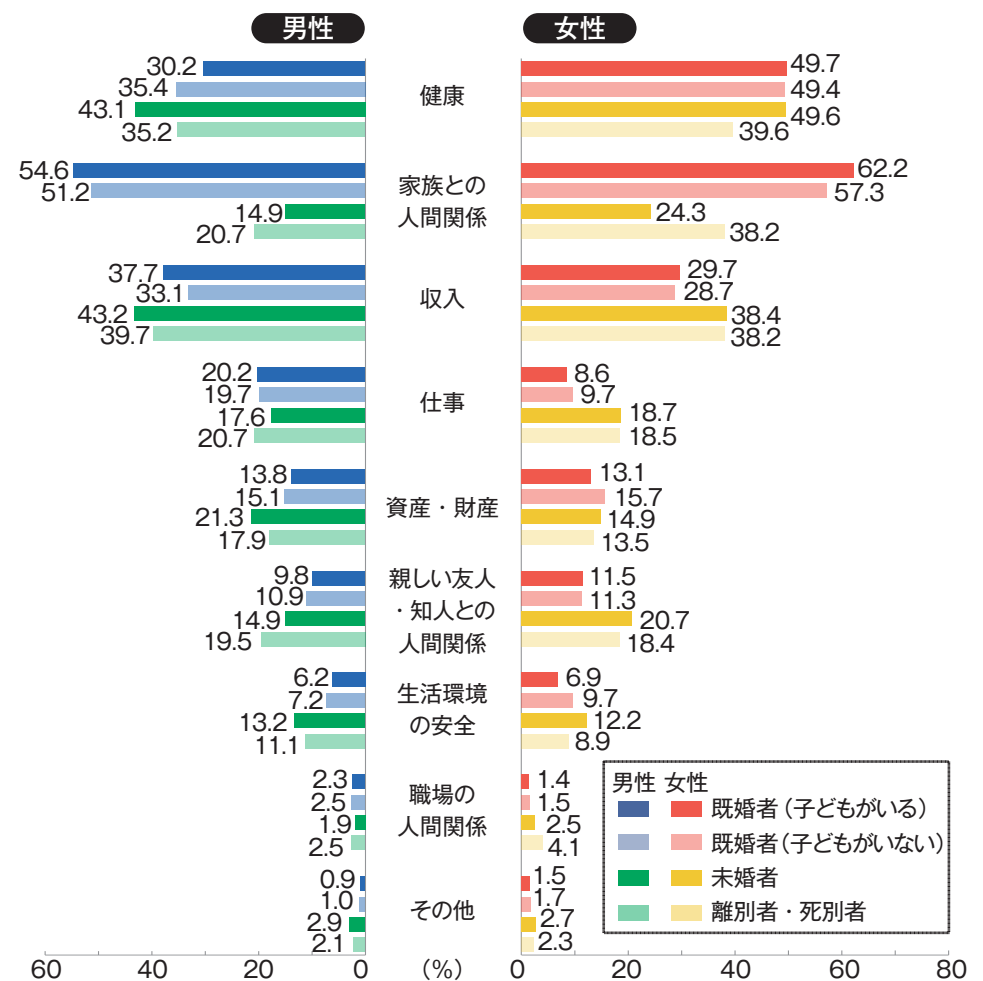
質問：あなたにとって一番大切と思うものは何ですか？ 一つだけあげてください。



社会保障制度が整っていない時代、高齢になった親の扶養は、家族が担う重要な機能の一つでした。1961年に国民年金制度が施行され、いわゆる国民皆年金となっても、それだけで老後は安心とはならず、経済面も含めて家族のサポートが必要な人はたくさんいます。

2000年には介護保険制度が導入されましたが、だからと言って家族のサポートを

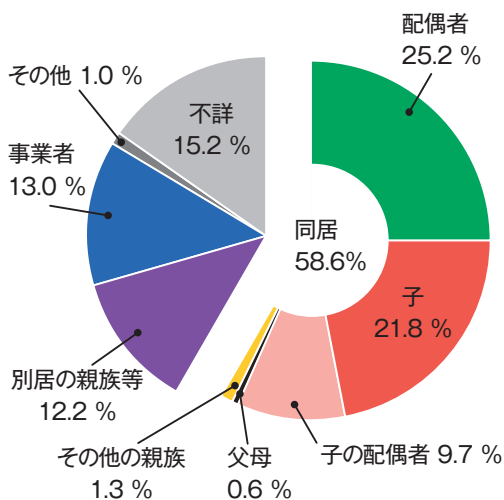
【図表7】幸福度に大きな影響を及ぼすもの(複数回答)



全く受けずに人生の最期まで過ごし続ける人は、多数を占めるほどではありません。

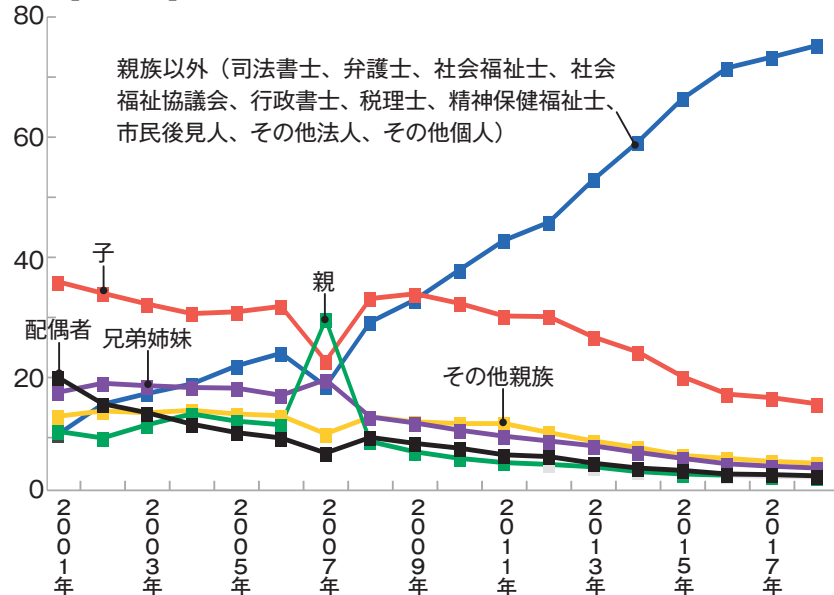
こうして見てくると、家族の形や機能は時代の流れとともに変化してきています。少し前まではそれが当たり前だと思っていた「皆婚社会」や「標準家庭」といったものは、戦後に広がってきたものであり、それ以前の時代の家族のスタイルは我々が想像するよりもずっと多様だったのです。

【図表8】主な介護者の要介護者等との続柄及び同別居の構成割合



出典：「平成 28 年 国民生活基礎調査」(厚生労働省)

【図表9】成年後見人と本人の関係



出典：「成年後見関係事件の概況」(法務省) をもとに筆者作成

■ 現代における家族の位置づけ

2015年の国勢調査によると、世帯構造のうち最も多いのは「単身世帯」で34.6%となっています。未婚化・非婚化や少子化が進み、単身世帯が増えている現代において、人々は家族をどのように捉えているのでしょうか。

【図表6】は「一番大切と思うものは何か」について尋ねた調査結果です。これによると、1983年以降「一番大切なものは家族」という回答が首位となり、1993年以降その割合は40%以上を占めています。「子ども」を含めると50%を超えます。それとは対照的に、調査がスタートした高度経済成長期真っ只中の1958年では3番目に多かった「金・財産」はわずか4%にとどまっています。

明治安田生活福祉研究所が実施した調査では、「幸福度に大きな影響を及ぼすもの」について回答者の属性ごとに結果が示されています【図表7】。これによると、既婚者は子どもの有無にかかわらず「家族との人間関係」が幸福度に大きな影響を及ぼすとの回答が最も多くなっています。

これらの調査結果を見ると、家族は形や役割を変えながらも、多くの人にとって大切な存在であり続けていることがうかがえます。単身世帯や核家族の割合が高くなっているとはいえ、都市部を中心に二世帯同居は多く見られますし、親世帯と子世帯が近くに住む近居も珍しくありません。このような家族

のスタイルは、親世帯からすれば介護が必要になった時に心強いでしょう【図表8】。子世帯からすれば子育てをサポートしてもらったり、親所有の土地に家を建てることで住宅購入費の負担を減らすことができるでしょう。そう考えれば、家族で支え合えるかどうかライフプランにも影響を及ぼすことがよくわかります。ライフプランを立てる上で、家族を資源の一つとして活かすことも可能なのです。

その一方、増え続けるおひとりさまに対しては、家族や親族以外のサポートを受けられる仕組みが整ってきています。認知症等で判断能力が衰えた時の助けとなる成年後見人について、制度がスタートした当初は「子」が最も多かったものの、その後は司法書士や弁護士など「親族以外」が右肩上がりが増えていきます【図表9】。

現代は「結婚する・しない」「子どもをもつ・もたない」「親と同居する・しない」等家族に関わるさまざまな場面で選択肢が広がっています。かつて家族が担っていた機能の多くは、各種サービスや制度で代替できるようになりました。これにより「家族」は個人のライフスタイルの一つのオプションとしてとらえることもできるようになりました。

家族との関係は時に煩わしいものです。ですが、長い人生においては家族によって救われることもあります。この機会に一度、家族について考えてみてはいかがでしょうか。

(監修) 千葉大学文学部教授 米村千代
執筆/ライター 更田沙良

- いろんなことを、いつでも相談し助け合え、ずっと一緒にいることが気にならない、むしろ、ずっと一緒にいたい間柄でいられる家族。[50代・男性]
 - 家族ごとに特徴があるので、「理想の家族」はないと思います。しいて言えば、自分が死ぬときに人生を振り返って笑って良かったと思えたら、それが自分なりの理想の家族になれたと思えるのでは。[50代・男性]
 - それぞれが自分が幸せだと思えるような関係。[50代・男性]
 - 言葉で言わなくてもわかり合える関係。[50代・男性]
 - お互い支えあい、笑いあい、泣きあい、「喜びは2倍に、悲しみは半分」そんな家族関係が理想だと思います。一方で、精神的に自立し、けっして依存はせず、互いに尊重しあえる関係が大事だと思います。[50代・男性]
 - 思い浮かびません。結果的に、自分の家族の在り方が一番良かった。途中いろいろあったけど幸せだったと思えるから。[60代・女性]
 - 個々の家族の構成員の人間関係の拡がり、他の構成員の人的成長の糧になるような家族。[60代・男性]
 - 適度な距離感を保ち、何かあれば助け合い、モノや金銭に執着しない、精神的な強い絆を保ち続けるユニットでありたいです。親子以上に、人として対等に付き合うべきです。[60代・男性]
 - 普段、離れていても、なんとなくお互いにわかりあえる。[60代・男性]
 - 私が子供の頃、一家揃って食卓を囲む機会が少なかった思いが強かったです。子供たちに食卓を囲む食の楽しさ、大切さを実感できるような形が私にとっての理想の家族の姿です。[60代・男性]
- Q その他、家族に関するコメント。**
- 家に帰ると笑顔いっぱい「お帰り〜」と言っていた息子がアメリカに留学しているため、今はお帰りと言ってくれる人がいません。寂しいですが、夢に向かって頑張っている息子を応援しています！ [30代・女性]
 - 私は母親の連れ子です。3歳頃、父から母へのDVがあり、母は私を連れて実家へ帰りました。それから母は稼ぎに出かけ、祖父母に見守られながら育ち、年長者を敬う、優しさが身に付き良かったと思っています。家族は私にとって自分を形作ってくれたなくてはならないものです。家族なしで1人では生きていけません。[30代・男性]
 - 大切なことは、思いやりとケジメ。[40代・男性]
 - 働き方が問われたり、転勤のある仕事が避けられたりしています。戦後成長の時代を経て、核家族が当たり前の時代になりましたが、これからは古く懐かしい2世帯3世帯の住まい方が見直されて欲しいです。身近に頼る家族がいないことが、様々な社会問題になっていると思います。[40代・男性]
 - 認知症の家族がいる場合、理想と現実のギャップに悩んでいる方が多いと思う。私はまだその状況に至っていないが、高齢の親と今後どのように向き合っていくのがよいのか、模索中です。[50代・女性]
 - ときにやっかいでときに安らぎをくれる、避けられない人間関係です。[50代・男性]
 - 私がもし独身のままでいたら、人のことではなく自分のことを中心に生きていたと思います。しかし、家族を持たず今を考えると家族の一人が病気をしても自分のことのように心配になります。そこから他人の心配もできるようになったと思います。[50代・男性]
 - 時として煩わしく、自由になりたいという思いに駆られることもありますが、やはり自分にとってはかけがえのない大切な存在であり、家族なくして生きることは考えられません。自分が最期を迎えるときに、家族に見送られ、自分も家族と過ごした時間に思いを馳せ旅立ることができたら、人生に悔いなしと思えるでしょう。[50代・男性]
 - 核家族化が進行しているようだが、それはやむを得ないことだと思います。しかし、先祖を敬う気持ちだけは持ち続けていたきたいと思います。[50代・男性]
 - 家族（血縁関係）といえども、子が一定の年齢に到達すれば、家族だから何でも有り、何でも許せる関係ではなくなると思う。外向きにも家族を演じるし、家族同士もそれぞれの役割や関係性を演じるものだと思う。家族であっても、個人の領域に踏み込み過ぎない距離感や配慮が大切だと感じる。[60代・女性]
 - 家族を持たない自分1人のみという人々に対する、社会的信用や偏見が気になる。[60代・男性]
 - 私は、19歳の時に実母を亡くし、父は一周忌を済ませるとすぐに、伯母らの世話で後妻を迎えました。私ら兄弟3人は直前まで分からずただ驚くばかりでした。21年前に父も他界しましたが、義母は95歳の今も病気もせず元気に過ごしております。私も高齢者の一人になりましたが、これからは本当の母親として暖かく見守っていきたくと思います。[60代・男性]
 - 家族は時に、揉め事や様々な事件の温床になります。因習、家系、風習、世間体、生活共同体など、社会から制約を受けたり、役割を担わされたりと世も気忙しい限りです。でも、ホッと、リラックス出来るのも、家族があるからです。お互い過度の期待はせず、なすがまま自然体で、人生を共に謳歌できれば最高です。[60代・男性]
 - 家族は人間社会の最小組織単位であり、この組織の賢明な考察力や行動力のレベルが地域組織の、そして国家組織のレベルを決定すると思う事から、家族の自助努力は非常に大切であると考える。家族の一人一人が一流をめざせば、その集合体の国家も一流になって来ると思う。一方家族間で信頼関係が損なわれるならば、大なり小なり社会全体に悪影響を及ぼすのでは。[70代・男性]

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

本誌通信員（読者モニター）の皆さんに、「家族」に関する質問を投げかけました。

ALPS通信員に対する「家族」に関するアンケートへのご回答

Q あなたにとって「家族」はどんな存在ですか？

- 支え合って生きるための存在。[20代・女性]
- 何でも相談でき、辛いことも悲しいことも嬉しいことも一緒に共感でき、尊敬し合える存在。[30代・女性]
- 縄張りみたいな感覚。子供の頃は最終的な拠り所、頼れる居場所。なんでも言える場所。ただ、成人すると、親世代も衰えてきて、自分が家族を持つ立場になるので、自分の居場所は自分が作った家族になり、それを維持するために今の家族のために何ができるかを最優先する。いわば野生動物が縄張りを守るかのごとく。[30代・男性]
- 人生を豊かにしてくれる存在です。[40代・男性]
- 毎日、様々な刺激を与えてくれる存在。[40代・男性]
- 悲しいこと、楽しいことなど共有しあえる存在。[40代・男性]
- 一番小さな社会。[40代・男性]
- 人間として成長させてくれる、支え合える存在。[40代・男性]
- 愛しくて大事で心配で、支えているつもりで支えてもらっている存在です。[50代・女性]
- 自らのアイデンティティの基盤となる存在。[50代・女性]
- 安心して本音を言える。[50代・女性]
- 家族は、悲しい時、辛いとき、話をじっくり聴いて、大丈夫と言ってくれ、楽しい事、嬉しいことは、一緒に喜んでくれる、喜怒哀楽を共有出来る存在です。[50代・女性]
- 親から受け継ぎ、子へと伝える「何か」を共有する。[50代・男性]
- 運命で結びつけられた一生モノの人間関係。[50代・男性]
- お互いが、相手のことを親身になって考えられる存在。[50代・男性]
- 結婚して2人になり、子供ができ3人、4人、5人の家族になりました。振り返れば家族を持ってたから学べることの方が多かったと感じます。家族は私にとって生きていく上で欠かせないものです。[50代・男性]
- 自分の人生において、とても大きく、かけがえのない存在。[50代・男性]
- 人生の中で一番大事なもの。毎日頑張れるのも家族のおかげです。[50代・男性]
- 生きがいであり、家族のない人生はあり得ない。[50代・男性]
- 自分をもっとも身近で理解し支えてくれる存在であり、自分にとっても生きる原動力となる存在。[50代・男性]
- 働くための意義。生きるためのエネルギー的な存在。[50代・男性]
- 失ってから気づいた「かけがえのない存在」であったと。近くに居るとうっとおしく邪魔で、居なければ良いと思ったこともある。しかし、少し距離をおくと気になる存在であったと思う。[60代・女性]
- 一番大切なもので、空気みたいな存在。[60代・男性]

- 血縁で結ばれた最小の生活共同体。悩み多き集団。家族といえどもそれぞれ個性も人格も異なる個人の集まり。[60代・男性]
- 子供の人格形成の場であり、コミュニケーションや精神的豊かさを提供する支柱的位置付けにあると思います。[60代・男性]
- 個々の家族の生き様が、他の構成員に大きく影響する運命共同体。[60代・男性]
- 大震災、原発災害を経験して、お互いに気づかい、助け合うユニットである実感しました。家族会議で県外避難も話し合いましたが、この地で生まれ、育った子供たちが絶対嫌だと言うので、踏み留まっています。[60代・男性]
- ありのままの自分をさらけ出せるので、安らかな時間を一緒に過せる間柄。退職後の夫婦間では、自己主張で意見の食い違いが生じる時もあり、その折は互いが歩み寄るようにし、良い雰囲気維持する。[70代・男性]

Q あなたが考える「理想の家族」とは？

- 暖かくて空気みたいな関係。その中にいると忘れてしまうけど、離れると恋しくなる居心地の良い関係。[20代・女性]
- 笑顔あふれ、会話が有り、挨拶と感謝の気持ちを伝え合え、お互いを励まし合い高め合える家族。[30代・女性]
- 今の年齢では、自分で作った大切にしたい自分の居場所。歳を重ねることで考え方が変わるかもしれないですが。[30代・男性]
- 笑顔が絶えない、価値感が通じ合う家族です。[40代・男性]
- 帰りたと思う場所。[40代・男性]
- 辛いことや悲しいことがあっても最後は笑顔に変えることが出来る家族。[40代・男性]
- お互いに気を遣わずに過ごすことができ、全幅の信頼を置くことができる家族。[40代・男性]
- お互いが相手のことを思い合いながら、遠慮なく干渉できる家族。[40代・男性]
- 何でも共有できる固い絆で結ばれている家族。[40代・男性]
- 自分が小中学生の頃、食事が食べれない程、笑いの絶えない家庭でした。自分も、現在の状況から子供が大きくなるにつれ、一緒に食事をする時間も減っています。家族が団らん出来る時間ももてるのが、理想の家族です。[50代・女性]
- 一緒に暮らしていても、暮らしていなくても、各々が、精神的にも経済的にも自立し、お互い尊重できる関係。上下関係でなく横のつながりが理想です。[50代・女性]
- 究極のところ信頼できる関係を築いている家族。[50代・女性]
- 好むと好まざるに関わらず、いつどんな時も互いに助け合い、喜び合う存在。[50代・男性]
- 言葉ではなく、心が通じ合う関係。[50代・男性]
- 日々、平穏な暮らしを送る。[50代・男性]