

人間福祉研究  
第2号/1999年度

# 中高年期における住まい

— 中高年夫婦の就寝空間を中心に —

やまざき  
山崎 さゆり

## 〈要 旨〉

高齢社会における住まいの在り方、とりわけ nLDK 型平面計画理念に代わる理念を探ろうとする調査研究が後を絶たないが、本研究もその流れのなかに位置付けられる。本論では、子育てがほぼ一段落したと見られる中高年期以降の住生活を対象とし、その就寝空間の現状と背景について調査分析を行った結果を報告する。調査は、1998年度公開講座の聴講者を対象とした質問紙調査であり、内容は、夫婦の就寝空間に対する「希望」（同室、別室のどちらが良いか）と「実態」（現在はどちらか）、およびそれぞれの理由についての質問が主なものである。分析は、「希望」と「実態」の組み合わせに基づく型別に、それぞれの理由の内容を検討していくという形で行った。その結果、中高年夫婦の就寝空間が決定されるに当たっては、機能的な理由と精神的な理由との二軸が存在しているということ。また、それらの2種の理由・選択軸に対し、“夫婦の伴侶性”意識の強弱が影響しつつバランスしている結果が、現実の夫婦の就寝形態として現象しているのではないかと、ということが推察出来た。

## 〈キーワード〉

中高年 夫婦関係 住居平面 寝室 個室

## 1. はじめに

本研究の目的は、中高年代の夫婦の就寝空間の現状とその背景を分析考察するなかから、高齢社会における住居平面計画の新たな方向性を探究していくことである。

人間生活の空間的拠点である住居は、古今東西、生活環境の変化に伴い様々な物理的空間形態を取りつつ存在し続けるなかで、平面構成においても多様な構成原理・平面計画理念が現われて来た。

振り返って見れば、現代日本において中心的な平面計画理念の一つであるnLDK型理念は、戦後の高度経済成長期以降、特に都市部にて一般化し定着したものであり、サラリーマンの夫、無業の妻と子どもで構成されるいわゆる「標準家族」の生活像を前提としている。そして、この理念に基づくnLDK型平面とは、「平面全体を接客・家族生活圏（公室）と個人生活圏（私室）に判然と分離し、公室の核に洋室の居間（リビングルーム）を取ったもの<sup>1)</sup>」であり、「私室」=nは、子ども室と夫婦寝室の2種類の室空間を指している。このようなnLDK型平面は、事実上、日本型近代核家族の空間的受け皿として機能してきた。

しかし、平均寿命の延長と子どもの数の減少による子育て後の「空の巣」期の延長や、既婚女性の就労増加のなかで、“標準的な生活”は徐々に変化しつつある。現に、家族の変容やライフスタイルの多様化現象が各方面で指摘され、住生活についても多様化・個別化が進行している。また、急速な高齢化の進展と共に、在宅福祉・在宅介護に福祉政策の目が向けられる近年、人生80年を見通した住居平面の在り方・方向性を見極めることが急務となっている。

そもそも、nLDK型平面に対する再考は、1973年の石油ショック以降、フローからストックへ、開発から保存へ、量・速度から質へなど、生活や環境に対する価値観の転換が広がり始めるのとほぼ時期を同じくして始まる。多くの研究者は「住まい方調査研究<sup>2)</sup>」によって、nLDK型平面計画理念と実際の生活とのズレ、内在する問題点を如実に明らかにし、今日までに多くの有効な知見を提示してきた<sup>3)</sup>。しかしながら、中高年代以降<sup>4)</sup>の世代の住生活に関する研究についてみれば、高齢期の住生活に関する研究は多数存在するものの、それ以前のいわゆる中年期と連続する中高年代としての住生活を捉えた研究、少なくともそこに焦点を置いた研究は見当たらない。

しかし、今後の高齢社会における住まいの在り方を探るに当たっては、現時点における高齢者の住生活の分析も去ることながら、同時に、“高齢者予備軍”としての中年世代の住生活の動向をも含めて捉えることも重要なことと考える。大正・昭和戦前世代である現在の高齢者の住生活・住意識と、戦後世代である現在の中高年代、とりわけ「団塊世代」

---

1) 住田昌二著「住様式からの視点 住様式の歴史的変遷と将来展望」（巽和夫・未来住宅研究会編『住宅の近未来像』学芸出版社、第3章に所収、P118）1996.4.

2) 調査・研究方法としての「住まい方調査研究」は、1930年後半に始まる西山卯三の「庶民住宅の研究」から戦後の吉武泰水らによる研究に端を発し、1950年代後半にかけて理論化された（小林秀樹「計画研究の方法と理念」日本建築学会編著『集合住宅計画研究史』日本建築学会、Ⅷ章に所収、P175～218、1989.7）とされ、現在でも住居平面計画研究の基礎的かつ主要な方法の一つとして位置付けられている。

3) 鈴木成文の「順応型住宅の研究」（1974）、巽和夫・他の「二段階供給方式」の提案（1978）等に始まり、今日においても新たな平面計画理念を求める研究が後を絶たない。

4) ここでの「中高年代以降」とは、概ね、子育てがほぼ一段落した40歳代後半以降の年代と定義する。

のそれらとは本質的に異なる部分が存在するのではないかと推測出来るからである。

また、このような世代的な差異に加えて、現在の中高年代は他の年代に比較して、「ライフスタイルの多様化」が最も顕著に現われ、しかもそれが住まい方に反映している年代・ライフステージではないかと考える<sup>5)</sup>。その第一の根拠としては、人生80年時代における中高年代は、子育てがほぼ一段落し、自分自身を見つめられる時間的・精神的余裕があること。第二には、住まい方の自由度を高める空間的・経済的余裕が、若年に比べて相対的に大きいこと。第三に、かつての人生50年時代には経験し得なかったライフステージであるために、そこでの生き方のモデルが存在せず、したがって、各人各様の価値観の下に生活を営んで行くことが社会的に認知されやすいこと、この3つが主な根拠である。

一方、わが国では、中高年代における夫婦の別室就寝が珍しくないことが各種調査により明らかにされている。しかし今日まで住居計画研究の領域ではそのような現象を指摘するに留まり、何故夫婦が同室で就寝するのか、あるいは別室で就寝するのかについて正面から論及したものは見当たらない。その一因として、nLDK型平面における夫婦寝室が、セクシュアリティ<sup>6)</sup>の発現のいわば『象徴の場』としての意味を持つこと、そして、夫婦間のセクシュアリティ自体が“暗黙の了解的な事柄”である故に、議論され難かったのではないかと考えられる。

しかし、「夫婦の絆が愛と性のみではないとしても、夫婦の愛と性を、夫婦関係の分析からはずしたままでは、それぞれの夫婦のリアルな姿を捉えきれない」<sup>7)</sup>とされるように、nLDK型平面において、唯一“夫婦の空間”として明確化されている夫婦寝室の在り方を見極めることなくしては、夫婦・家族の住生活の実体に迫ることは出来ないのではないかと考えた。

そこで、中高年夫婦の就寝空間の現状とその背景についての実態調査を行ない、この結果を分析・考察するなかから、高齢社会における住まいの在り方を探し出して行くこととした。そして本論では、1998年に実施した調査のデータを元に、就寝空間の選択要件の概要について明らかにしていきたい。

---

5) 拙論（「生活時間に基づく住居内の行動と空間の対応関係に関する研究」学位論文1997.3）の中でも、分析対象全体の平均的な生活時間の使われ方とは異なる特殊な時間配分を示すのは、40歳代後半以降の中高年代のケースが多かった。

6) 「セックスは性器とそれによる行動を意味するが、セクシュアリティは人間のパーソナリティ全体にかかわるものという意味を付与されている」（荒木乳根子「老年期のセクシュアリティ」、井上勝也他編『新版老年心理学』朝倉書店、1993、p129～145、所収）。ここでのセクシュアリティも同書での理解と同様に、「性行動のみでなく、異性への愛情や関心」（同p132）を含めた概念と定義する。

7) 神原文子著「現代の結婚と夫婦関係」培風館、1994.10、p128.

## 2. 調査と結果の概要

調査は、1998年の公開講座「シルバーエイジと私」<sup>8)</sup>の聴講者を対象として行った質問紙調査（質問項目は表1）である。有効な分析対象<sup>9)</sup>は男性54・女性50となっている。

表1 質問項目

1. 今日の話に関連したことでご意見ご感想がありましたら是非お聞かせください。（自由記述）
2. 老年期の夫婦の寝室について、ご意見をお聞かせください。
(1) 夫婦の寝室は同室、別室のどちらが良いとお考えでしょうか。（「希望」）
① ○印をおつけください。 1) 同室が良い 2) 別室が良い
② それはどうしてでしょうか。（自由記述）
(2) 現在、あなたご自身は配偶者と同室、別室のどちらでしょうか。（「実態」）
① ○印をおつけください。 1) 同室 2) 別室
② それはどうしてでしょうか。（1）のご意見と現在の状況が異なる方のみお答えください。（自由記述）
◎ご記入者の年齢（ ）歳／男性・女性

分析対象の年齢の基本統計量を表2に、年齢階層の分布を表3に示す。表2・3を概観すると、男性の方が女性より10歳程度、年齢層のボリュームが高い方にスライドしていることが分かる。

表2 年齢（歳）の基本統計量

	件数	最小値	最大値	平均値	標準偏差	変動係数（%）
男性	54	47	78	66.19	8.17	12.34
女性	50	39	80	57.32	9.25	16.14

表3 年齢階層の分布

N=件数

年齢階層	男性	女性	計
49歳以下	2	11	13
50歳以上60歳未満	11	17	28
60歳以上65歳未満	7	10	17
65歳以上70歳未満	13	8	21
70歳以上	21	4	25
合計	54	50	104

8) 調布学園短期大学公開講座第9回（1998.6.13, 聴講者98）・第10回（1998.11, 聴講者110）。なお、これらの2回の調査データは一括して扱う。

9) 分析対象となる有効数とは、就寝空間の「希望」、「実態」及び年齢・性別の記入があり、かつ、現在配偶者と暮らしている場合である。

また、表4は、「希望」(夫婦の寝室は同室と別室のどちらが良いと思うか)と「実態」(現在、自分自身は配偶者と同室、別室のどちらか)のクロス集計結果である。これを見ると、男女共に同室就寝を希望し、かつ現実にも同室就寝の者が5割強と最多であるが、特に女性の場合に「希望」と「実態」が一致していない者が多いことが分かる。さらにこれを年齢階層別の分布(表5)で見て見ると、男女共「50～59歳」において、概して「希望」と「実態」の不一致が多いことが見て取れる。

表4 就寝空間の「希望」と「実態」

N=件数

希望	実 態					
	男 性			女 性		
	同室就寝	別室就寝	計	同室就寝	別室就寝	計
同室就寝	28	6	34	25	7	32
別室就寝	5	15	20	12	6	18
計	33	21	54	37	13	50

表5 年齢階層別 就寝空間の「希望」と「実態」

N=件数

年齢階層	男 性				女 性			
	同—同	別—別	同—別	別—同	同—同	別—別	同—別	別—同
～49歳	1	1	0	0	6	2	0	3
50～59歳	2	4	4	1	9	1	1	6
60～64歳	7	0	0	0	4	1	2	3
65～69歳	7	4	0	2	6	1	1	0
70歳～	11	6	2	2	0	1	3	0
合 計	28	15	6	5	25	6	7	12

同—同：「同室—同室」型（「希望」・「実態」共に同室）  
 別—別：「別室—別室」型（「希望」・「実態」共に別室）  
 同—別：「同室—別室」型（「希望」は同室、「実態」は別室）  
 別—同：「別室—同室」型（「希望」は別室、「実態」は同室）

### 3. 就寝空間の選択要件

本章では、就寝空間の「希望」と「実態」の各組み合わせ毎に、それらの理由の自由記述部分（表1の質問項目2-(1)-②、2-(2)-②）の内容を中心に、就寝空間の選択要件について、分析・検討して行きたい。

#### 3-1. 「同寝一同寝」型（男性28・女性25）

夫婦は同室で就寝した方が良いと思ひ、現実にも同室にて就寝している型であり、その理由は大きく次の1)~3)の3種類<sup>10)</sup>に分けられた。同室の理由の代表例と共に、補足的な記述事項も併せて示す。

##### 1) 〈観念的理由〉（男性3・女性6）

「夫婦は同室で寝るもの」

「夫婦である以上、同室が良いという暗黙の了解がある」

「同室で寝るのが当たり前」

「自然なこと」

「夫婦は一つの単位である」

「夫婦は寝室を共にすべきと教育された」等

##### 2) 〈異変時の対応〉（男性8・女性14）

「夜中に起こる病気に早く気がつく」

「お互いの身体異常発見の場である」

「万一の時気がつく」

「急な異変に対応出来る」

「睡眠中の健康確認が出来る」

「体の具合が悪いときなど、世話をしながら休める」等

##### \* 補足的記述 \*

「たまには一人が良いと思うことがある」(51歳女性)

「現在は空間がない。これから先は是非夫婦別々の居場所が欲しいと思う」

(56歳女性)

「(夫婦)それぞれの部屋が別にあり、日中は各自好きなことをしている」

(60歳女性)

---

10) 複数の理由を挙げる者もいるため、各件数の合計とサンプル数は一致しない。

「時々別室制。気分も新しくなり良く眠れる」(68歳女性)

3) 〈夫婦間コミュニケーション〉(男性15・女性8)

「夫婦仲を深める」

「スキンシップによい」

「触れ合う機会が持てる」

「気持ちが安らぐ」

「落ち着いて話ができる」

「夫婦の会話の場である」

「気持ちの安らぎの中でコミュニケーションができる」

「お互いの息づかいを感じられる」等

**\* 補足的記述 \***

「夫婦各自の専用のスペースがあることが条件」(54歳男性)

「お互いに好きなことにのめり込む方なので、日中は別の部屋で各々過ごしてしまうことが多い。せめて一日一度だけでも自然なコミュニケーションがとれるよう同室にしている」(50歳女性)

3-2. 「別寝一別寝」型(男性15・女性6)

「希望」・「実態」共に夫婦別室就寝のタイプである。理由は2つに大別された。補足的記述と共に以下に示す。

a) 〈安眠欲求〉(男性2・女性3)

「夜が遅かったり、イビキなどでゆっくり安眠できない」

「快眠できる」

「(別室だと)うるさくないから」

「(配偶者の)イビキがなくて熟睡出来る」

「一度寝そびれると寝付けない」等

**\* 補足的記述 \***

「変事他に処するため、お互いすぐ隣の部屋が最良」(78歳男性)

「夜中に生じる可能性が高いとされる異変を考えると、互いに隣り合せて床につく方が良いかとも思ってしまう」(55歳女性)

b) 〈自律的な時間欲求〉(男性13・女性4)

「読書・ラジオ・テレビ等が自由」

「趣味、勉強をする時間が欲しい」

「仕事や趣味で別々の方が生活しやすい」  
「一人になって日々のことを考えたりしたい」  
「生活のサイクルの違いを尊重する」  
「睡眠時刻や起床時刻の時間帯のズレから」  
「互いに遠慮なく過ごせる、わずらわしくない」  
「歳をとると各々にやりたいことがあり、寝る時間帯も食い違いが出てくる」  
「精神的に自由な感じがする」等

**\*補足的記述\***

「隣室であることが必要」(58歳男性、78歳男性)  
「相互理解があることが前提」(48歳男性)  
「(別室にすると相手に対する)新鮮さが増す」(66歳男性)  
「二人共健康上何も心配がなければ(別室が良い)」(69歳女性)  
「どちらかが病弱になったら同室でも良いと思う」(70歳女性)

**3-3. 「同寝一別寝」型 (男性6・女性7)**

同室就寝を希望しつつ現実には別室就寝の場合である。女性では年齢層が高い(型平均年齢67.43歳)傾向が見られた。

同室就寝を希望する理由別の件数は以下の通りである。

〈観念的理由〉(男性0・女性2)

〈異変時の対応〉(男性2・女性5)

〈夫婦間コミュニケーション〉(男性3・女性2)

現実には別室で就寝する理由は、男性では「妻が要介護状態で一室ベッドで占領している」「自分のイビキがきついため妻が別室にて就寝」「妻の要望による」といった、いわば受動的な理由であった。

一方、女性の別室就寝の理由は、〈安眠欲求〉(3件)と〈自律的な時間欲求〉(5件)であり、補足的記述としては以下のような記述が見られた。

**\*補足的記述\***

「個人の自由が縛られない位の広さがあれば同室が良い。異変に早く気付くから」  
(74歳女性)

「原則として、孫が楽しんだようなお泊まり保育(夫の寝室に時々泊まりに行く)を心がけている」(67歳女性)



### 3-4. 「別寝一同寝」型（男性5・女性12）

前型と反対に、この型の女性は年齢層が低く（型平均年齢52.58歳）、このことは同室就寝の理由〈住宅事情〉の背景となっている。

別室就寝を希望する理由、現実的に同室にて就寝している理由、および主な補足的記述を以下にまとめる。

#### （別室就寝希望の理由）

〈安眠欲求〉（男性1・女性3）

〈自律的な時間欲求〉（男性4・女性9）

#### （同室就寝の理由）

1) 〈観念的理由〉（男性1・女性1）

2) 〈異変時の対応〉（女性1）

3) 〈夫婦間コミュニケーション〉（男性1・女性1）

4) 〈住宅事情〉（男性1・女性7）

「部屋数が少ない」、「部屋が他にない」、「子どもがまだ同居中で空室もなく別室に出来ない」等

5) 〈その他・同意が得られない〉（男性1）

#### \*補足的記述\*

「元気な内は互いに気がねなく読書したり音楽を聴いたり一人の時間がもてる方が良い。今の所は一日中一緒ではないので就寝前のお喋りがコミュニケーションとなっている」(39歳女性)

「お互いに夜中に何が起こるか分からないので、気配が感じられる位の別室が良い。相手に気がねなく好きなこと（読書等）が出来るから」(61歳女性)

## 4. まとめと考察

以上、就寝空間の現状と背景について述べてきたが、次に、それらの傾向から就寝空間の選択要件について検討していきたい。

中高年夫婦が同室に就寝する理由は、〈観念的理由〉と〈異変時の対応〉、および〈夫婦間コミュニケーション〉である。

その内、〈観念的理由〉は、(1) 別室に就寝したいが、現実的に同室に就寝している理由、および主な補足的記述を以下にまとめる。

- ・気配が感じられるほどの距離に別室。（別室）

戦前の日本の家族においては、イエ制度のもとに世代の連続性が重視されていたため、夫婦関係は直系家族における親子関係に従属しており、夫婦の情緒関係としての伴侶性 (companionship) は軽んじられていた。しかしこの調査結果から見る限りでは、情緒関係としての夫婦の伴侶性と共に、ブラッド (Blood,R.O.,Jr.) の言う共同行動としての伴侶性<sup>11)</sup>もまた、就寝行動に限っては一定程度の浸透が見られると言える。

次に、〈異変時の対応〉を理由とする者を見て見ると、特に女性に多いことが分かる。また、実際に別室就寝をしていたり、あるいは別室就寝を希望している場合でも、このような〈異変時の対応〉の必要性を感じている者が数多く見られ、いずれも女性であった。夫の健康管理は妻の役目とする伝統的性役割観がいくらか反映しているのではないかと考えられる。

また〈夫婦間コミュニケーション〉を理由とする者は女性より男性に多い。現実的に別室就寝の男性でも「隣室」を条件とする者が多かったことから、夫婦間交流における各就寝空間の距離の重要性を、男性の方がより強く認識しているのではないかと推察出来る。

一方、別室就寝を選択する大きな理由は〈安眠欲求〉と〈自律的な時間欲求〉である<sup>12)</sup>。後者の欲求は男女共に強く、そのような欲求は、同室に就寝する「同寝一同寝」型、「別寝一同寝」型の補足的記述からも読み取れる。

つまり、中高年夫婦が同室就寝・別室就寝のいずれを選択するかについては、①〈異変時の対応〉⇔〈安眠欲求〉といった、いわば「機能的」な理由と、②〈夫婦間コミュニケーション〉⇔〈自律的な時間欲求〉のような「精神的」な理由との2種の軸が存在し、それらの軸上を指す各針の位置と組み合わせの結果なのではないか。そしてこれらに、各々の“夫婦の伴侶性”意識の強弱が影響を及ぼしつつバランスしているのがそれぞれの現状なのではないか、と考えられる。

また、「自由記述」の内容からは、上記①・②の各選択軸の上でバランスを保つための方法として、以下のような方法が示唆され得ると言えよう。

#### ① 〈異変時の対応〉～〈安眠欲求〉

- ・ 夫妻各々の就寝空間を隣室にする。(別室)

---

11) ブラッド (Blood,R.O.,Jr.) は、伴侶性を夫婦の共同行動 (共に外出する、共通の友人を持つ等) として捉え、こうした行動次元における伴侶性は日本には伝統的に存在しないと言っている。

12) 比較的若年層において〈住宅事情〉を挙げる者も見られたが、相対的にみて他律的理由であること、また、ファミリーステージの上昇と共にいくらかは解決されるであろうと予測出来ることからここでは言及しない。

- ・気配が感じられるほどの距離に別室。（別室）
- ・広い同室。（同室）
- ・病弱になれば同室。（別室、適宜同室）

## ②〈夫婦間コミュニケーション〉～〈自律的な時間欲求〉

- ・同寝の寝室以外に各自の専用空間を持つ。（同室）
- ・同室就寝で日中は別々に暮らす。（同室）
- ・別室就寝で時々“お泊まり”。（別室、適宜同室）
- ・同室就寝で時々別室就寝。（同室、適宜別室）

## 5. 今後の展望

以上の分析結果から、就寝空間をどのような形に設定するのか、に当たっての選択要件・影響要因の概要が明らかになった。すなわち、中高年夫婦が同室で就寝するのか、あるいは別室で就寝するのか、については、機能的な理由と同時に精神的な理由が存在しているということ。また、それらの2種の理由・選択軸に対し、“夫婦の伴侶性”意識の強弱が影響を及ぼしつつ、実際には空間の時間的・物理的なズレ・クリアランスを創出することによってバランスさせている結果が現実の就寝形態として現象しているのではないかと、言うことである。

今後は、以上の分析結果を踏まえつつ、そのような夫婦の就寝空間の形態が他の生活行動・住空間の在り方と具体的にどう関わっているのか、また、夫婦間の人間関係の存りように対しどのように作用するのか、等の視点も含め、住生活全体との関わりで就寝空間を捉える方向で調査分析を進めて行くつもりである。

### （付記）

本論は、既に日本建築学会大会(1999年9月)にて発表した内容について、さらに分析検討を加えたものである。

(参考文献)

- 1) 森岡清美・望月嵩著「新しい家族社会学 三訂版」培風館、1994.
- 2) 巽和夫・未来住宅研究会編「住宅の近未来像」学芸出版社、1996.
- 3) 神原文子著「現代の結婚と夫婦関係」培風館、1994.
- 4) Blood,R.O.,Jr.著、田村健二監訳「現代の結婚—日米の比較—」培風館、1978.
- 5) 日本建築学会編著「集合住宅計画研究史」日本建築学会、1989.