

2004年5月

40～79歳の男女792名に聞いた 『死に対する意識と死の恐れ』

第一生命保険相互会社(社長 森田富治郎)のシンクタンク、(株)第一生命経済研究所(社長 石嶺 幸男)では、40～79歳の男女792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。

目次

アンケート調査の実施概要	1
【理想の最期とその理由】	2
【死に対する不安や心配ごと(順位)】	3
【 ” (属性別)】	4
【死に対する意識】	5
【死の恐れと属性(年齢別)】	6
【 ” (生活満足度別)】	7
【 ” (信仰度別)】	8
【死の恐れの背景にある意識】	9
【研究員のコメント】	10

この冊子は、当研究所隔月発行の調査報告書、「ライフデザインレポート」5月号の要約です。「ライフデザインレポート」をご希望の方は、右記の広報担当までご連絡ください。

当研究所ホームページアドレス
<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi>

お問い合わせ

株式会社 第一生命経済研究所
ライフデザイン研究本部 研究開発室
広報担当：丹野・新井
〒100-0006
東京都千代田区有楽町 1-13-1
TEL . 03 - 5221 - 4772
FAX . 03 - 3212 - 4470

アンケート調査の実施概要

- 1．調査地域と対象 全国の40～79歳の男女
- 2．サンプル数 792名
- 3．サンプル抽出方法 第一生命経済研究所生活調査モニター
- 4．調査方法 質問紙郵送調査法
- 5．実施時期 2003年10月24日～11月5日
- 6．有効回収数(率) 755名(95.3%)
- 7．回答者の属性

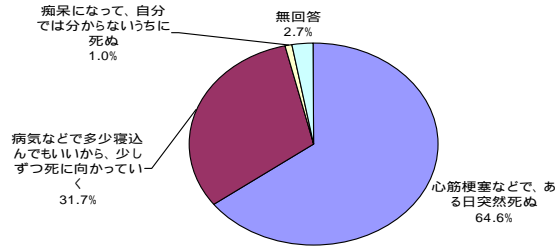
単位：人(%)

性別	男性	377(49.9)
	女性	378(50.1)
年代	40代	189(25.0)
	50代	183(24.2)
	60代	196(26.0)
	70代	187(24.8)
婚姻状態	未婚	54(7.2)
	既婚	638(84.5)
	離・死別	63(8.3)

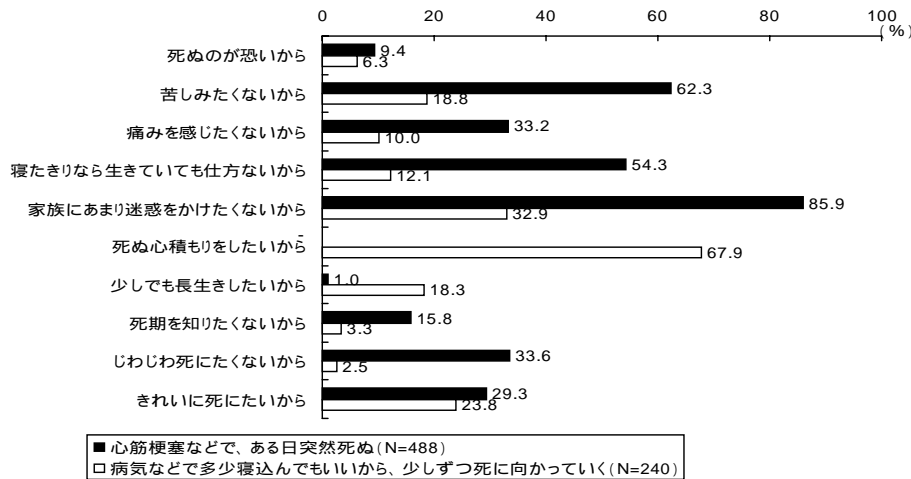
理想の最期とその理由

65%の人は“突然死”が理想。「家族に迷惑をかけたくないから」。

図表1 理想の最期



図表2 理想の最期とその理由(複数回答)



どんな最期が「理想の最期」だと思うか質問した結果、64.6%の人が「心筋梗塞などで、ある日突然死ぬ」という“突然死”を選び、「病気などで多少寝込んでもいいから、少しずつ死に向かっていく」という“じっくり死”を選んだ人は31.7%でした(図表1)。

次に、その両者を選んだ理由を聞いてみました(図表2)。

“突然死”を理想とする人は、85.9%が「家族にあまり迷惑をかけたくないから」という理由となり、次いで「苦しmitakくないから」(62.3%)、「寝たきりなら生きていても仕方ないから」(54.3%)が続きました。一方、“じっくり死”を理想とする人は、67.9%が「死ぬ心積もりをしたいから」という理由となり、次いで多い「家族にあまり迷惑をかけたくないから」は32.9%にとどまり、“突然死”の85.9%と比べると大きな差がありました。

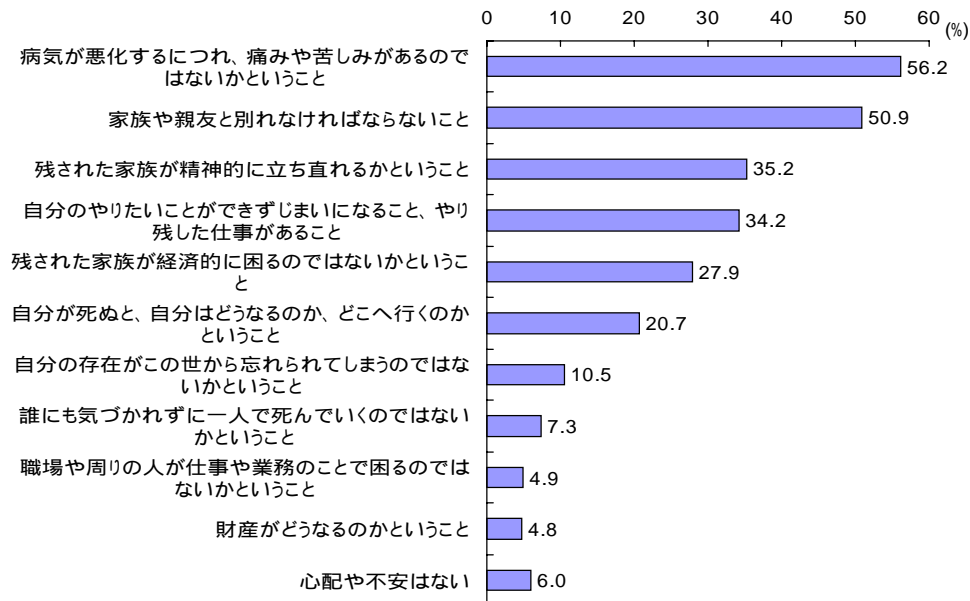
以上のことから、「家族にあまり迷惑をかけたくない」気持ちと「死ぬ心積もりをしたい」気持ちのどちらがより強いかで、「理想の最期」に違いが出ていると考えられます。

また、“突然死”を選んだ人は、「痛みを感じたくないから」「苦しmitakくないから」という理由も多く、ターミナル期の闘病生活に対する不安や恐れが強いようです。

死に対する不安や心配ごと【順位】

「病気の悪化による痛み・苦しみ」が不安要素のNO.1。

図表3 死期が近いとしたら不安や心配なこと（複数回答）



医師に「死期が近い」と宣告されたら、不安や心配になることは何かを聞きました。

10項目に対する複数回答で求めた結果、「心配や不安はない」と回答した人は6.0%しか
いず、ほとんどの人は何らかの不安や心配ごとがありました（図表3）。

最も多かったのは「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないかとということ」で、56.2%と過半数を占めました。次いで「家族や親友と別れなければならないこと」（50.9%）、「残された家族が精神的に立ち直れるかということ」（35.2%）と、残される家族との関係に関する項目が上位に挙がりました。

また、「自分が死ぬと、自分はどうなるのか、どこへ行くのかということ」についても20.7%の人が回答しており、死そのものに対する恐れを抱く人も少なくないようです。

死に対する不安や心配ごと【属性別】

残される家族について、男性は経済的、女性は精神的立ち直りを心配。

図表4 死期が近いとしたら不安や心配なこと（上位6つ）

単位：%

	N	病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないかとということ	家族や親友と別れなければならないこと	残された家族が経済的に困るのではないかとということ	残された家族が精神的に立ち直れるかということ	自分のやりたいことができずじまいになること、やり残した仕事があること	自分が死ぬと、自分はどのようになるのか、どこへ行くのかということ
【性別】							
男性	377	53.3	46.2	44.8	30.2	41.6	20.7
女性	378	59.0	55.6	11.1	40.2	26.7	20.6
【年齢別】							
40代	189	59.8	55.0	34.9	45.5	38.6	21.2
50代	183	56.3	51.9	31.1	35.5	40.4	26.8
60代	196	60.2	50.0	23.5	32.1	28.6	19.9
70代	187	48.1	46.5	22.5	27.8	29.4	15.0
【子ども】							
同居子あり	349	54.2	50.7	36.4	39.8	37.8	20.9
同居子なし	301	55.1	52.2	20.9	28.9	26.9	20.9
子はいない	103	67.0	47.6	20.4	38.8	42.7	19.4
【学歴】							
高校	222	59.0	54.5	25.7	34.2	30.6	23.4
専門学校・各種学校	59	55.9	44.1	15.3	40.7	32.2	10.2
短大・高専	116	60.3	58.6	7.7	47.4	25.9	26.7
大学・大学院	335	54.3	47.8	36.1	30.7	40.3	18.5
【職業】							
経営者・役員	47	42.6	27.6	36.2	40.4	44.7	19.1
正社員・正職員	142	56.3	51.4	54.9	38.7	46.5	24.6
契約・嘱託・派遣社員	45	53.3	62.2	26.7	28.9	42.2	22.2
アルバイト・パート	111	63.1	51.3	26.1	38.7	41.4	22.5
専業主婦・無職	404	56.7	52.2	18.6	33.4	25.5	18.8

注：網かけは全体平均より5%以上多いもの。下線は全体平均より5%以上低いもの。

死に対する不安や心配ごとの上位6つの理由を属性別にまとめました。

性別：男性は、「自分のやりたいことができずじまいになること、やり残した仕事があること」「残された家族が経済的に困るのではないかとということ」に関して、女性よりも多い結果となりました。女性は、「家族や親友と別れなければならないこと」「残された家族が精神的に立ち直れるかということ」に関して、男性を10ポイント近く上回る結果となりました。**残される家族のことを経済的に心配する人は男性に圧倒的に多く、精神的な立ち直りを心配する人は女性に多い**といえます。

年齢別：**残された家族の生活を心配する人は若いほど多い**結果となりました。経済的な心配をする人は60代になると減少し、精神的立ち直りを心配する人は40代と70代とでは15ポイント以上の差があります。また、自分のやりたいことができずじまいになることを心配する人も60代を境に大幅に減少します。

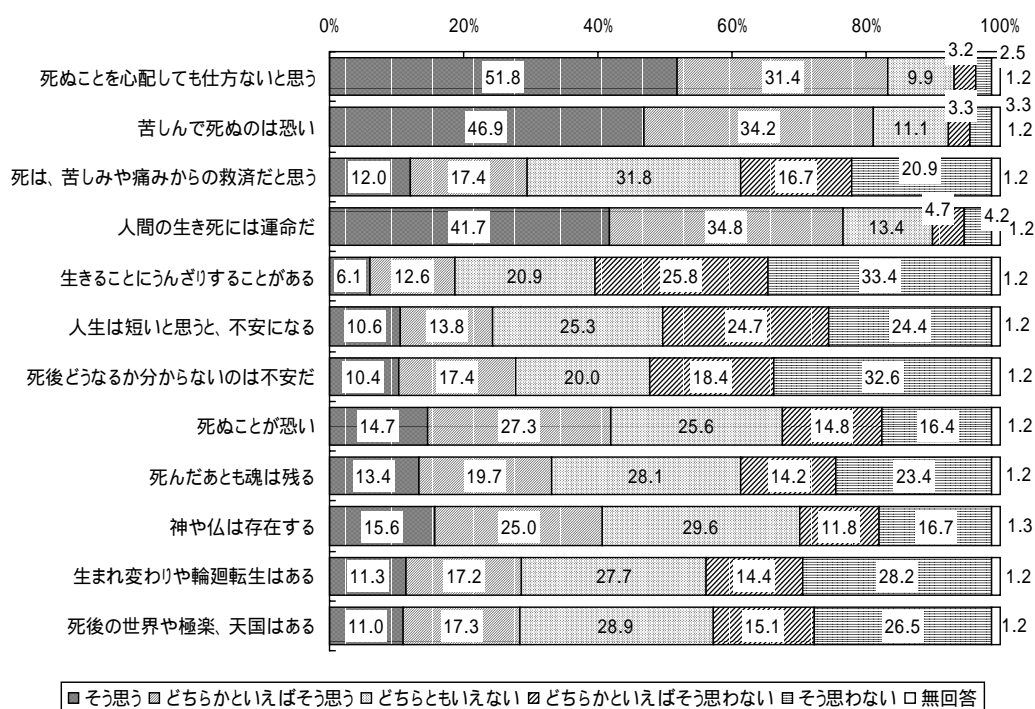
子どもの有無別：同居子のいる人では家族の経済的な生活を心配する人が多いですが、子どもが独立しているか子どもがいない人では、そうした心配は少なくなります。子どものいない人では、病気の進行による痛み、やりたいことができずじまいになることを心配する人が多いのも特徴的です。

職業別：経営者・役員や正社員・正職員で、残された家族の経済面、自分のやりたいことができずじまいになることを心配する人が多いようです。

死に対する意識

死への恐怖心は、死そのものよりも、苦しみや痛みに対してが大きい。

図表5 死に対する意識



死に対する意識に関して、上記 12 項目の質問をしました。

その結果、「そう思う」(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)という意見が多かったのは、

「死ぬことを心配しても仕方ないと思う」(83.2%)

「苦しんで死ぬのは怖い」(81.1%)

「人間の生き死には運命だ」(76.5%) でした。

一方、「そう思う」という意見が少なかったのは、

「生きることにうんざりすることがある」(18.7%)

「人生は短いと思うと、不安になる」(24.4%)

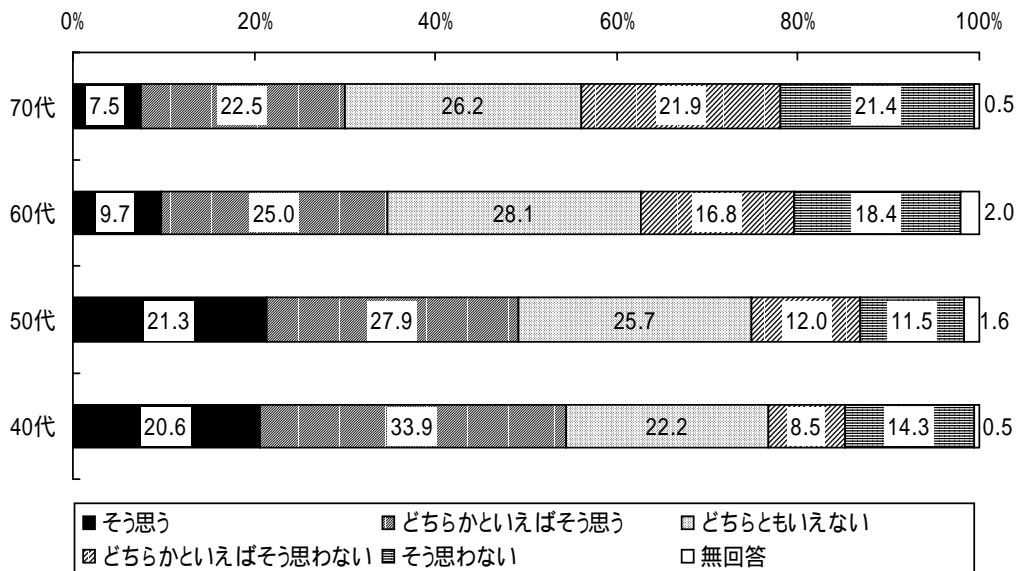
「死後どうなるか分からないのは不安だ」(27.8%) でした。

なかでも、「苦しんで死ぬのは怖い」という回答が、「死ぬことが怖い」と考える人の割合を大きく上回っていることから、死そのものが怖いというよりは、死に至るまでの苦しみや痛みに対する不安や恐れが大きいことを示唆しています。

死の恐れと属性【年齢別】

年齢があがるにつれて、死への恐怖を感じない人が増える。

図表6 「死ぬことが怖い」という意見について(年齢別)



「死ぬことが怖い」という項目に注目し、年齢との関係を見ました(図表6)。

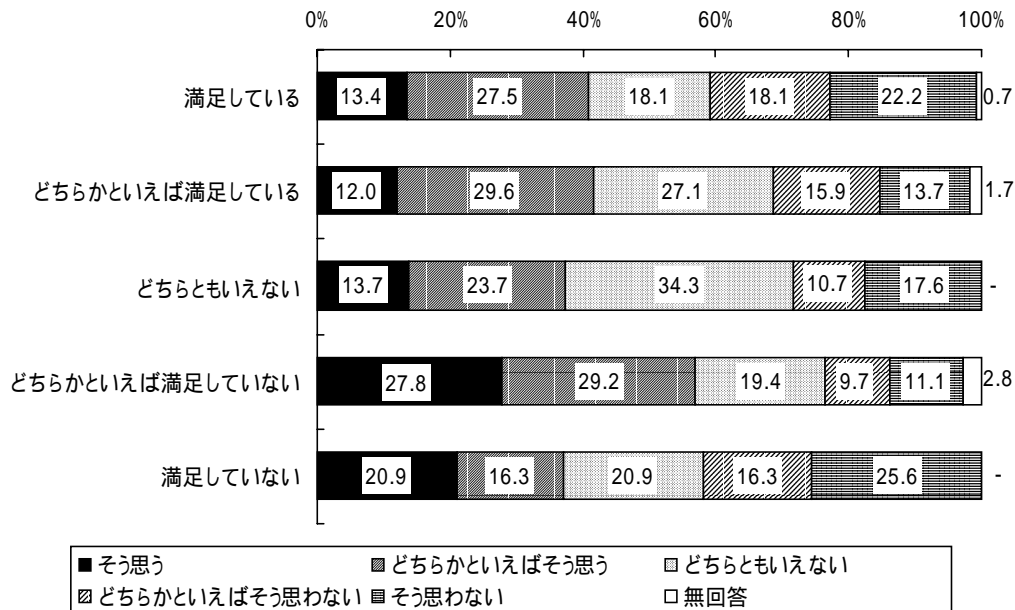
40代では、「死ぬことが怖い」という意見に対して、「そう思う」(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)人は54.5%いましたが、年齢があがるにつれ減少し、60代以降になると、「そう思わない」や「どちらかといえばそう思わない」人が増えます。これが70代になると、「そう思う」人は30.0%で、「そう思わない」(「そう思わない」+「どちらかといえばそう思わない」)人が43.3%と10ポイント以上も上回ります。

つまり、年齢があがるにつれて「死ぬことが怖い」と思わない人が増えるといえます。

死の恐れと属性【生活満足度別】

生活満足度が低い人は、現実逃避の意識が働くことから、死への恐怖を感じない人が多い。

図表7 「死ぬことが怖い」という意見について(生活満足度別)



「死ぬことが怖い」という項目を、生活満足度との関係でみました(図表7)。

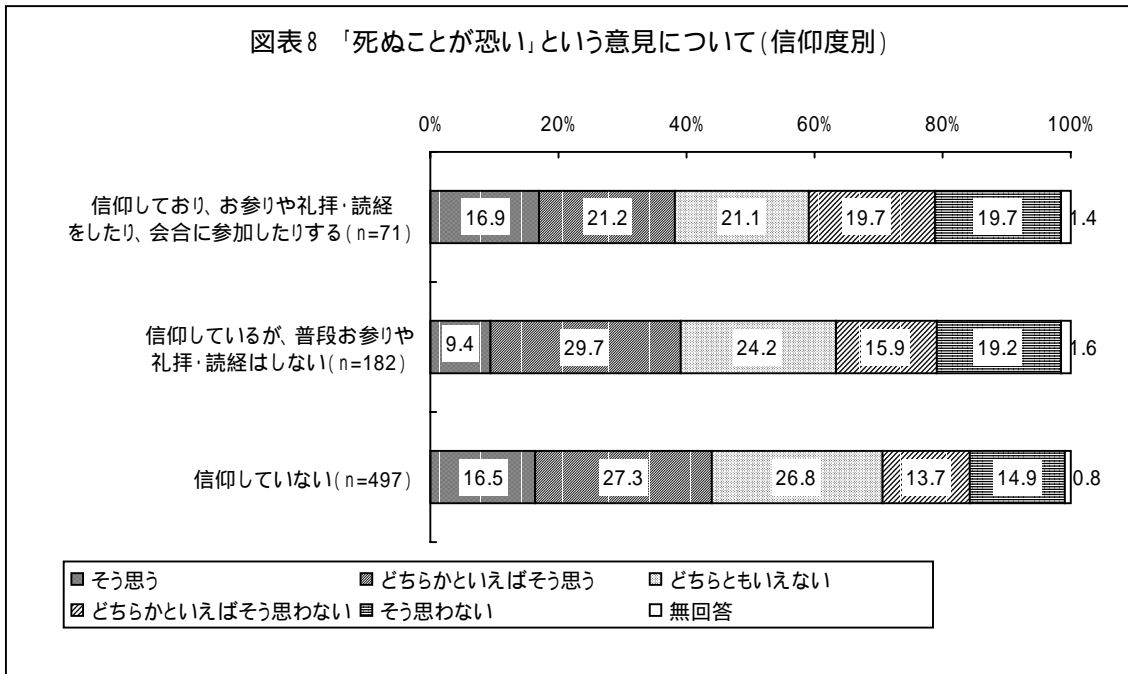
「死ぬことが怖い」という意見に対して、「そう思わない」(「そう思わない」+「どちらかといえばそう思わない」)人は、生活に満足している人と満足していない人、どちらにも多いという結果になりました。

一方、「そう思う」(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)人が最も多いのは、生活に「どちらかといえば満足していない」人ですが、「満足していない」人ではむしろ、「そう思わない」人の方が多く結果です。

これにより、満足度が低くても「死ぬことが怖い」という意見に対して「そう思わない」人が多い背景には、現実逃避の意識が働いているものと考えられます。

死の恐れと属性【信仰度別】

信仰心が強い人は、死への恐怖を感じる・感じないが二極化している。



「死ぬことが怖い」という項目を、信仰との関係でみました(図表8)。

信仰度が強い人ほど、「死ぬことが怖い」という意見に対して「そう思わない」人が多くなっています。ところが「そう思う」人の割合に注目すると、信仰していない人と信仰している人の差は総じてそれほど見られませんが、信仰心の強い人では16.9%が「そう思う」と回答しており、この割合は信仰していない人のそれをやや上回っています。

すなわち、信仰心があり、宗教行動を日常的に行っている人では、死が恐くない人と死が怖い人とが二極化しているといえます。

2002年の調査では、宗教を信仰しているほど死ぬのが怖いと回答した人が多かったのですが、2003年の調査では、信仰心の強い人ほど死の恐怖が強いとは必ずしもいえませんでした。

しかし、これを40代・50代、60代・70代に分けて分析すると、中年世代では信仰心が強い人の方で、死の恐怖を感じている人が少ないものの、高齢世代では信仰心が強いほど、死の恐怖を感じている人が多くなるという逆転の傾向がみられました。

死の恐れ背景にある意識

病気の痛みや苦しみへの不安が死の恐れを高める。

図表9 死の恐れを被説明変数とした重回帰分析の結果(前進ステップワイズ)

	男性	女性
病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか	0.243 ***	0.109 *
自分が死ぬと、自分はどうなるのか、どこへ行くのか	0.207 ***	0.322 ***
残された家族が経済的に困るのではないか	0.115 *	-
残された家族が精神的に立ち直れるか	0.051	0.143 **
家族や親友と別れなければならない	-	0.188 ***
自分の存在がこの世から忘れられてしまうのではないか	0.074	0.074
誰にも気づかれずに一人で死んでいくのではないか	0.065	-
自分のやりたいことができずじまいになる	0.059	-
F値	10.37 ***	19.60 ***
調整済決定係数	0.151	0.200
有効ケース数	372	374

死の恐れ背景要因を探るため、死が近い場合に不安なことを説明変数とし、死の恐れ意識を被説明変数とする重回帰分析を行いました(図表9)。

その結果、F検定は有意で、説明変数の調整済決定係数は0.151、0.200と15%から20%の説明力でした。

男性の意識に影響を及ぼす有意な背景要因は、「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか」(β=0.243)、「自分が死ぬと、自分はどうなるのか、どこへ行くのか」(β=0.207)、「残された家族が経済的に困るのではないか」(β=0.115)という不安でした。一方、女性では「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか」(β=0.109)、「自分が死ぬと、自分はどうなるのか、どこへ行くのか」(β=0.322)、「残された家族が精神的に立ち直れるか」(β=0.143)、「家族や親友と別れなければならない」(β=0.188)という不安が、死の恐れ意識に対して有意なプラス要因となっていました。

また、標準偏回帰係数の大きさを比べると、男性では「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか」という不安が、女性では「自分が死ぬと、自分はどうなるのか、どこへ行くのか」という不安が、死の恐れに与える効果が大きいことが分かりました。

さらに、男女ともに「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか」という不安が、死の恐れ意識に対して有意なプラス要因となっていることから、告知のあり方、ターミナル期における緩和ケアの認知や普及が患者のQOLの大きな課題であることを示唆しています。

研究員のコメント

ぼっくり死が理想の死だと考える人が多く、その理由に「家族に迷惑をかけたくない」、「苦しみたくない」が挙げられました。一方、多少寝込んでもいいから少しずつ死に向かっ
ていきたいと考える人は、「死ぬ心積もりをしたいから」という志向があり、死に際の価値観によって、理想とする死の方に違いがあることが分かりました。

また死が近い場合、若い年齢層ほど、遺族の経済・精神的問題に不安を持つものの、年齢があがるにつれ、全般に不安な要素が少なくなってい
き、死ぬことが怖いという人は減少していく傾向が見られました。

しかし、年齢層があがるにつれて、死ぬことが怖いと考える人は少なくなるとはいえ、「痛みや苦しみがあるのではないか」という不安は年齢層、男女問わず、根強く存在して
います。ぼっくり死願望が多い背景には、家族に迷惑をかけたくないという思いとともに、痛みや苦しみの回避意識がある可能性も指摘できます。

日本の高齢者は欧米人と比べ、死そのものよりも死ぬ際の苦しみによって死の恐怖が引き起こされているという研究結果もありますが、3人に1人が癌で亡くなる我が国ではホスピスケア、なかでも緩和ケアに対する関心や社会的ニーズは高いものと思われ
ます。ターミナルケアにおいては、死への恐怖をいかに軽減させるかという視点からも、患者のQOLをいかに高めるかという観点からも、緩和ケアの普及とそれらの情報や知識を社会に伝達することが急務であると考え
ます。

さらに、「死んだらどうなるのか」というスピリチュアルな不安があることも死の恐怖を有意に高めていることから、人のいのちや死について議論したり、考えたりする「デス・エデュケーション」の必要性や重要性を指摘したいと思
います。

(研究開発室 主任研究員 小谷 みどり)