【これからの「身じまい」を考える】

第１回 「頼りたい相手」と「頼める相手」は同じなのか
―身じまいにみる本人の希望と頼める関係性―

2026 年 11 月 25 日
株式会社日本総合研究所　創発戦略センター
コンサルタント
竜石堂　未来

高齢期には、日常生活の手伝いや入院・入所の手続き、死後の手続きなど、本人だけでは対応することが難しく、周囲の人を頼る場面が生じる。高齢化や単身世帯の増加で、身近に若い世代がいない世帯も増える中、こうした身じまいに必要な役割を誰が担うのかが、重要な社会課題となっている。

この問題を考えるとき、まず思い浮かぶのは「いざというとき、誰に頼りたいか」であろう。配偶者、子ども、きょうだい、あるいは友人。頼りにしたい具体的な誰かの顔が思い浮かぶことは、身じまいを考えるうえで大切な出発点になる。

日本総研が 2026 年 11 月に公表した「身じまいに関する実態把握調査 2026 調査レポート」では、誰かに頼りたいと考える 60 代以上の約 6 人に 1 人が、身じまいに関わる 5 つの支援領域（日常生活の手伝い、買い物・支払い代行、入院の連絡先・保証、死後の手続き、身じまいの相談）のいずれかで「頼める人はいない」と回答した。

これは、翻って、誰かに頼りたいと考える 60 代以上の約 6 人のうち 5 人は、身じまいに関わる 5 つの支援領域のすべてで「誰かには頼める」ということになる。ただし、「誰かに頼める」ことが「最も頼りたい相手に頼める」ことを意味するわけではない。

本稿では、この「頼りたい相手」と「実際に頼める相手」との関係に着目する。頼める関係性について幅広い年代から捉えるため、40 代以上を分析対象とし、身じまいに関わる各支援領域について両者を照らし合わせる。本人の「この人を頼りたい」という意思を、実際に機能する関係へとつなげるには何が必要なのかを考えたい。

１．「最も頼りたい相手」に何を頼めるか

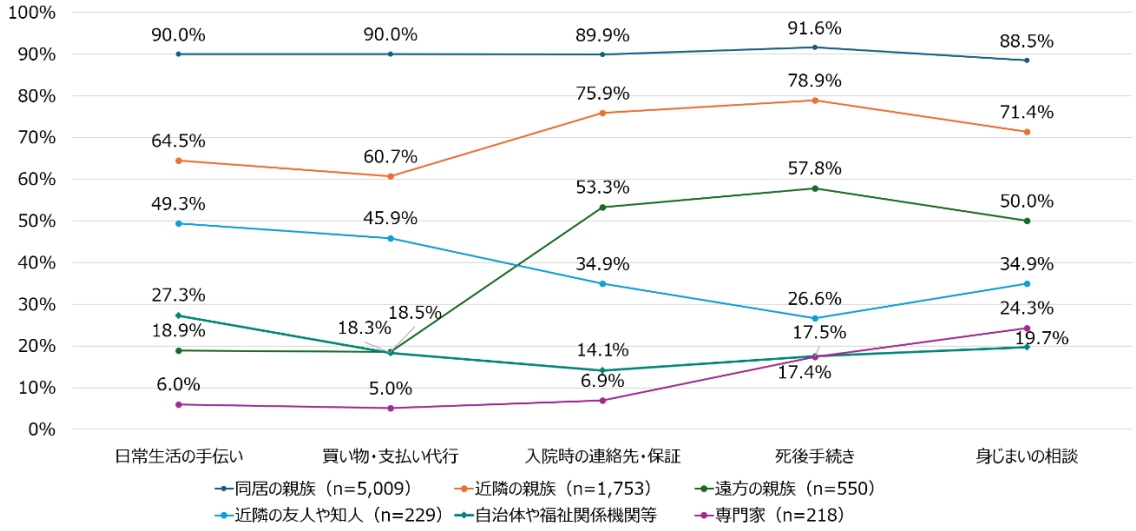
「この人を頼りたい」という本人の意思は、身じまいを考える大切な出発点である。そして、その意思を実際の備えへとつなげるうえで重要になるのが、その人に何を頼めるのかを具体的に考えることである。

本調査では、「万が一のことがあった際に最も頼りたい人」を一人選んでもらうととも

に、身じまいに関する５つの支援領域（日常生活の手伝い、買い物・支払い代行、入院の連絡先・保証、死後の手続き、身じまいの相談）ごとに「実際に頼める人」を複数回答で尋ねた。（注 1）

両者を重ねてみると、最も頼りたい相手によって、「頼りたい」という希望と「頼める」という認識の重なり方が大きく異なっていることがわかった。（図 1）

図１．最も頼りたい相手別　各支援領域で同じ相手区分を「頼める」とした割合



出所：日本総合研究所「身じまいに関する実態把握調査」（2026 年）より作成
※各支援領域で「最も頼りたい人」と同じ相手区分を「実際に頼める」として選択した人の割合。「最も頼りたい人」のうち、本稿で分析対象とする 6 区分を掲載。

最も頼りたい相手が同居の親族の場合、本人の「頼りたい」という希望と、実際の頼り先は幅広い領域で重なっている。５つの支援領域のいずれにおいても、約９割が同居の親族を実際に「頼める」と回答しており、日常生活から入院時、死後の手続きまで、幅広い役割を頼める関係となっている。また、近隣の親族に頼りたい人についても、これに次いで高い割合が見られる。

一方、同居・近隣の親族以外の相手に頼りたい人の場合は、必ずしも実際に支援を頼めるとは限らない。また、支援領域による違いも特徴的だ。例えば、遠方の親族に頼りたい人が、実際に「日常生活の手伝い」を頼める割合は 18.9%であるのに対し、「死後の手続き」は 57.8%であった。これに対し、近隣の友人や知人に頼りたい人は、「日常生活の手伝い」は 49.3%、「死後の手続き」は 26.6%である。つまり、遠方の親族は日常的な支援より死後の対応を、近隣の友人や知人は死後の対応より日常的な支援を頼める相手として

認識されている。

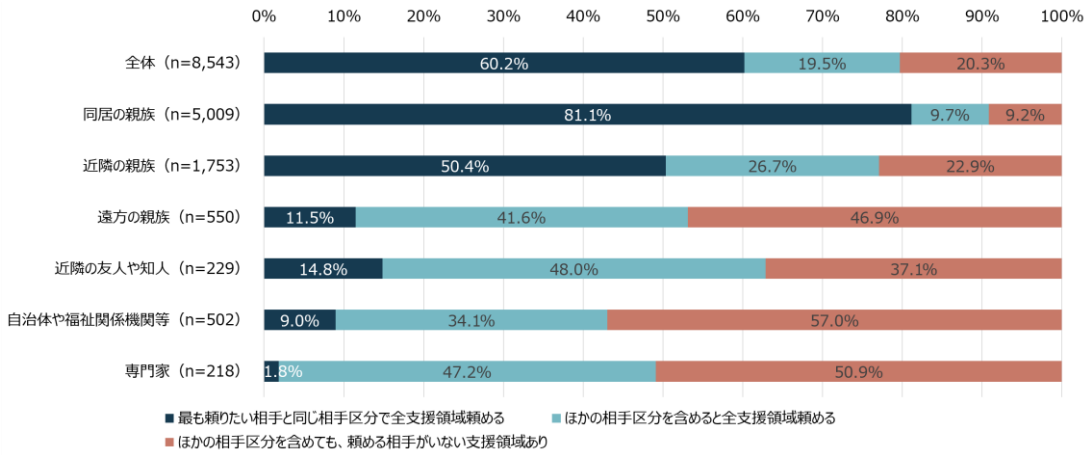
この結果から、身じまいにおける関係には、誰に頼りたいと考えているかによってその希望の実現可能性が変わるほか、相手との距離や関係、頼む内容によって頼りやすい役割が異なることがうかがえる。

では、最も頼りたい相手だけでは担えない役割がある場合、ほかに頼める相手はいるのだろうか。

２.「最も頼りたい相手」だけでは見えない、頼める関係

具体的な「最も頼りたい人」を挙げた 8,543 人について、５つの支援領域全体の頼り先の状況をみると、本人を取り巻く頼める関係の異なる姿が浮かび上がる。(図 2)

図２.「最も頼りたい相手」とほかの関係を含めた５つの支援領域の頼り先の状況



出所：日本総合研究所「身じまいに関する実態把握調査」(2026 年) より作成
※「最も頼りたい相手」がいる人のうち、5 つの支援領域すべてに頼り先があるかを、頼り先の状況別に示した割合。全体に加え、「最も頼りたい相手」のうち、本稿で分析対象とする 6 区分を掲載。

まず、全体の 60.2%は、最も頼りたい相手と同じ相手区分に対して、５つの支援領域すべてで実際に頼めると回答していた。一方、19.5%は、最も頼りたい相手と同じ相手区分だけでは５つの支援領域がそろわないものの、ほかの相手区分まで含めることで、５つの支援領域すべてに頼り先を持っていた。残る 20.3%は、本人を取り巻くほかの関係まで含めても、少なくとも一つの支援領域に頼り先がなかった。

特に注目したいのは、19.5%の「ほかの相手区分を含めると全支援領域頼める」人であ

る。最も頼りたい相手だけをみれば、頼みにくい役割がある。しかし、本人を取り巻くほかの関係まで視野を広げることで、必要な5領域すべてに頼り先を確保している。本人が思い浮かべる「最も頼りたい相手」よりも、実際に頼れる関係は広く存在している場合がある。

この特徴は、最も頼りたい相手別にみるとより分かりやすい。

例えば、遠方の親族を最も頼りたい人では、頼りたい相手と同じ相手区分だけで5つの支援領域すべてに頼り先を持つ割合は11.5%である。しかし、そこにほかの相手区分まで含めると、さらに41.6%が5つの支援領域すべてに頼り先を持っている。近隣の友人や知人を最も頼りたい人でも、同じ相手区分だけでは14.8%である一方、ほかの相手区分まで含めることで、さらに48.0%が5つの支援領域をカバーしている。(注2)

「誰かに頼れる」というだけでは、その人の備えの中身までは分からない。本人が誰を頼りたいのか、その相手に何を頼れるのか、そして、ほかに誰を頼れるのか。こうして役割ごとの頼り先を確認することで、一人ひとりの「頼れる関係」が具体的にみえてくる。

3.「頼りたい」を、「頼れる関係」につなげるために

ここまでみてきたように、最も頼りたい相手に何を頼めるかは関係によって異なり、その相手だけでは担えない役割も、ほかの関係まで含めることで支えられている場合がある。

では、本人の「この人を頼りたい」という意思を、実際に機能する備えへとつなげるには何が必要なのか。

第一に、「この人を頼りたい」という希望を、「この人には何を頼めるのか」まで具体化することである。最も頼りたい相手に何を頼めるのかを確認し、その相手が担わない役割については、ほかに誰を頼れるのかを考える。日常生活から入院・緊急時、死後の手続きまで、身じまいで必要となる役割が多岐にわたるからこそ、本人の希望を役割ごとの頼り先に落とし込むことが、具体的な備えにつながる。

第二に、「頼れると思う関係」を、「実際に頼れる関係」にしておくことである。本調査で把握した「頼める相手」は、本人がそう認識している相手であり、実際に頼めるかは確認していない。本人の中で想定するだけでなく、相手と共有し、引き受けられる範囲を確認しておく。本人と相手の認識が重なることで、「頼りたい」という意思がいざというときに機能する備えになる。

こうした考え方は、身じまいの支援の在り方にもつながる。家族やキーパーソンを一人

把握することに加えて、本人が大切にしたい関係を起点に、身じまいに必要な役割ごとの頼り先を具体的に捉えることが重要になる。日常生活の手伝いは同居の親族、相談は近隣の友人、専門的な手続きは専門職というように、必要な役割を担う関係は一人ひとり異なり得る。

「誰を頼りたいか」から、「何を、誰に頼れるか」へ。

これから求められるのは、一人のキーパーソンに身じまいに必要な役割を集約することではなく、本人の意思を尊重しながら、必要な役割それぞれに実際に頼れる関係をつくることである。本人がすでに持つ親族や友人等との関係に加え、必要に応じて地域、専門職、公的支援、民間サービスなどもつなぎながら、一人ひとりに合った「頼れる関係」を形づくっていく。その視点が、家族や人間関係が多様化するなかで、本人の「頼りたい」という意思を、実際に機能する身じまいの備えへとつなげていくために必要な視点である。

調査結果の詳細は、日本総研「身じまいに関する実態把握調査 2026 調査レポート」を参照されたい。

＜調査概要＞
調査名：身じまいに関する実態把握調査
調査主体：株式会社日本総合研究所
調査時期：2026 年 7 月 3 日～6 日
調査対象：40 代～80 代の男女（40 代～70 代男女各 1,200 人、80 代男女各 200 人）
調査方法：Web アンケート調査（アンケート調査会社のパネル登録者を対象とした調査）
有効回収数：10,000 件
※Web 調査のため、回答者にはインターネットの利用に積極的な層が多く含まれると想定される。
本稿の分析対象：有効回答者のうち、Q24 で「誰にも頼りたくない」を選択していない 8,543 人。図中には、「最も頼りたい人」のうち、本稿で分析対象とする 6 区分を掲載。
※性別・年代別に回答者数を割り付けているため、構成比は目安である。

注 1 ：使用した調査設問
Q24「ご自身に万が一のことがあった際、最も頼りたい人は誰ですか。相手の状況にかかわらず、あなたの希望に最も近い方を 1 人お選びください。」
＜選択肢＞※単一選択
同居の親族/近隣の親族/遠方の親族/近隣の友人や知人/遠方の友人・知人/自治体や福祉関

係機関等（社会福祉協議会、民生委員、ケアマネジャー等）/福祉以外で接点のある民間企業の方/専門家（弁護士、司法書士、医師等）/その他/誰にも頼りたくない

Q25「実際に以下のことを頼める人をすべてお選びください。」
対象は、①日常生活のお手伝い・病院の送り迎え等、②少額のお金を預けた買い物・光熱水費の支払い代行等、③入院時等の緊急連絡先や身元保証人、いざというときのお金の援助、④死亡届の提出等の公的な手続きや葬儀・家の始末等、⑤身じまいに関する相談の 5 項目。
＜選択肢＞※複数選択
同居の親族/近隣の親族/遠方の親族/近隣の友人や知人/遠方の友人・知人/自治体や福祉関係機関等（社会福祉協議会、民生委員、ケアマネジャー等）/福祉以外で接点のある民間企業の方/専門家（弁護士、司法書士、医師等）/その他/頼める人はいない

注 2：「ほかの相手区分」には同居の親族も多く含まれる。各支援領域で最も頼りたい相手と同じ相手区分を頼り先としていない場合、遠方の親族を最も頼りたい人の 44.9～53.6%、近隣の友人・知人を最も頼りたい人の 33.8～46.8%が、同居の親族を頼り先として挙げている。

※記事は執筆者の個人的見解であり、日本総研の公式見解を示すものではありません。