



定年後を楽しむ 夫婦関係のヒント

こんな夫婦は要注意！

定年は新たな夫婦関係の出発点ですが、これまでの長い二人の暮らしの積み重ねがあるので、これからの関係性を考える前に、まず、現在の夫婦関係がどんな状態なのかを正確に把握することが大切です。以下のリストに当てはまる場合は、□に「レ」を入れていき、最後に「レ」を数えて夫婦の関係を採点してみましょう。

＜夫婦関係チェックリスト＞

- 二人で話すのは子どものことがほとんどだ。
- 夫婦共通の趣味がない。
- この1カ月、夫婦二人で出かけたことがない。
- 好きなテレビ番組はほとんど一致しない。
- 二人で過ごす時間は気づまりだ。

- パパ、ママ（あるいはお父さん、お母さん）と呼び合っている。
- 夫（妻）には言いたいことがあるが、口に出せばケンカになることがわかっていて、我慢している。
- 夫は、妻の料理を「おいしい」とか「ありがとう」とは、めったに言わない。
- 妻の世間話はバカバカしくて、聞いてもらえない（そう、思われている）。
- 「おはよう」「おかえりなさい」「ありがとう」などの挨拶はまずしない。
- 相手の親しい友だちと会ったことがない。
- 妻（夫）がどこに出かけ、何をしているのか、あまり関心はない。
- 夫（妻）がいちばん楽しいと思っていることを知らない。
- 相手と結婚したことを後悔することがよくある。
- 子どもにとって、いい両親であればそれでいいと思っている。

＜チェックリストの評価＞

◆「レ」が10項目以上……夫婦の関係は最悪。このまま「定年後」に突入すると、お互いの存在が耐えられなくなり、熟年離婚に向かう危険性が高い。

◆「レ」が4項目以上、9項目以下……夫婦関係はよくないが、絶望的と言うほどではない。ちょっとした心づかいで、いっそいい関係になれる可能性大。

◆「レ」が3項目以下……「合格点」。これからもっといい関係を目指し、人生の黄金期を共に生きる、理想的な夫婦になれる。

仕事中心主義は
定年後にツケが回ってくる

30代から40代は、育児や住宅ローンなどが絡まり合いながら、人生のコアな部分になります。当然ですが、特に男性は、仕事に追われる毎日が続くことになります。



保坂 隆

聖路加国際病院精神腫瘍科部長

【ほさか・たかし】

1952年山梨県生まれ。1977年慶應義塾大学医学部を卒業後、同医学部精神神経科入局。その後、UCLA精神科、2003年東海大学医学部精神科教授などを経て、2010年より現職。



ある調査によると、家族全員が一緒に夕食を摂る回数は、週3日くらいが約3割と最も多く、週1回という家庭も1割あることがわかっています。父親不在の夕食は、子どもの成長や家族関係にも影響を与えることになり、「父親不在」が当たり前になり、子どもが巣立つ頃、すなわち本人が定年前後になる頃には、夫婦関係にボディブローのように効いてきます。

その意味では、50代になってからは、子どもが巣立った後の、つまり「かすがい」のなくなった時期の夫婦関係のことを、実際に口に出して話しておくことが、予想以上に役に立つものです。

別の調査によると、約7割の妻が「夫の定年後に、もろもろの不安を感じる」と答え、その内容でいちばん多いのが、「夫がどうやって毎日を過ごすだろうか」の53%で、次いで、「経済的なこと」45%、「自分の自由な時間が奪われる」40%、「夫の世話をする時間が増える」36%（複数回答）と続いているそうです。つまり、妻の不安の内容の大半が、夫が発生源であることに改めて驚かされます。

しかし一方で、定年夫婦も心の底では「これから仲よく暮らしていきたい」と願っていることも明らかになっています。男性も女性も、定年後、「お互いに干渉しないで、やりたいように過ごしたい」と考えているのです。この表現は自分勝手な感じがしますが、表現を変えてみれば、「それぞれが精神的に自立し、お互いの自由を尊重する」ということで、つまりは、成熟した大人の人間関係を望んでいると言うことができるのです。

定年後は生活環境の変化が大きいし、そんな中での夫婦関係は、お互いに温かな前向きな気持ちをもっているかどうか、夫も妻も人間的に成熟し、精神的に大人になっているかどうかで、大きく違ってくるということになります。

では、今のうちから、どのようなことに気を付けて、あるいは修正すれば、定年後の夫婦生活を楽しむことができるのでしょうか。

「お父さん」「お母さん」という呼称をやめてみては

笑い話ですが、参加者のほとんどが定年後カップルとおぼしき熟年二人連れというバスツアーで、誰かが「お父さん」と大きな声をあげたら、参加男性がいつせいに振り向いたという話があります。

実際子どもが生まれると、「パパ・ママ」とか「お父さん・お母さん」と呼び合うようになる夫婦は、想像以上に周囲には多いことに気づきます。この呼び方に何の疑問もないという人も多いでしょうが、長い間「お父さん」「お母さん」と呼び合ううちに、お互いを「夫婦」というよりも、「子どもの親」であると感じていくことになるものです。

今の時代、若い夫婦ほど、互いを名前で呼ぶことが多くなりましたが、今さら「タロウさん」「キョウコさん」と呼ぶことなどできない！とお思いのご夫婦も多いかと思いますが、そのような場合、どうしたらいいか。まずは、一日に一度でいいし、それも心の中だけでいいですから、相手を名前で呼んでみる練習をしてみてもどうでしょうか。その瞬間、「子どもの父親」「子どもの母親」という枠がはずれて、相手が一人の男性、一人の女性に見えてくるはずです。そして、少し距離をとりながらも、「なぜ、この相手を選んだのか」を思い出していただきたいのです。と言うのも、こ



の時期には、実際問題として、夫婦の危機がたくさんあるからです。

熟年離婚や、定年後の夫婦のトラブルについてなどのカウンセリングを多く受け持つ知人は、少し相手の心をほぐしてから、「この人と結婚しようと思ったのは、なぜですか？」と必ず尋ねるそうです。

恋愛結婚なら言うまでもなく、見合い結婚であっても、最終的に相手を選んだのは自分の意思だったはずです。なぜ、この人と生涯を共にしようと決意したのか、決めた手になった点を思い出してみよう。少し恥ずかしい話でしょうが、青春真っ直中の時期を思い出してみてください。

相手が優しそうな人だったから。頼りがいがあると感じたから。誠実な人だと思ったから。明るく大らかな性格だったから。

素直でおとなしそうだっただけ。と、いろんな理由があったはずなんです。

そして、「目の前にいる夫(妻)は、そうした理由で選んだ人と同じ人物なのだ」と自分に言い聞かせてみましょう。「こんな人だと思わなかった」とか「長い年月が人を変えた」と言いたい人もあるでしょう。しかし、人の本質はそう大きくは変わりません。もし、相手が、若い日に選んだ相手と大きく変わってしまったと言うのなら、それは大間違い。変わったのは相手ではなく、「自分のほうだ」と思いましょう。そしてなぜ、自分の見方が変わったのだらうと、次に考えることにしましょう。

長い夫婦生活・子どもを入れた家族生活が、ものの見方や、相手への見方を変えたというのもあるでしょうが、まずは出会っ

た頃の相手や、結婚を決意した頃の相手のことを思い出して、その時の自分の気持ちを思い出してみてください。夫婦の危機を乗り越えるだけでなく、有意義な定年夫婦を味わっていくための第一歩なのです。

それが済んだら、次に、どのように自分が変わっていきばいいのか、どのように夫婦関係を修正していきばいいのか、などに考えを巡らすのです。

夫婦共に自立を目指す

夫婦関係や夫婦の生活の修正として、まず、家事の分担をどうするか、を考えてみましょう。これは個々の夫婦のそれまでのやり方や価値観によるでしょうが、少なくとも「家事なんか女の仕事だ」とか、「掃除や洗濯など、男の沽券に関わる」などという考え方からは脱皮すべきです。妻側も、これまでは自分が請け負ってきたとはいえ、定年を機に、夫にも家事に参加してもらおうべきだと思ってもいいのです。

これからは、夫も妻も高齢者の仲間入り、どちらが病に倒れないともかぎりません。夫婦同時に死ぬことは、まずあり得ないことです。必ずどちらかが「一人老後」状態になるわけです。女性の場合は問題ないことが多いですが、男性の一人老後は淋しいものがあります。そのためにも、夫が最低限の家事能力を身につけておけば、不測の事態にも対応でき、妻に先立

たれて一人になった場合も、健康であるかぎりには「一人老後」を楽しんで暮らせるはずです。

自立という点、夫の家事能力ばかりが問題になる傾向がありますが、妻側も自立を目指さないといけません。専業主婦を通してきた妻の中には、家計のこと以外は夫任せというケースが見られますが、夫に何事かが起こると、妻は立ち往生するばかりになってしまいます。そして今度は、子どもを頼るなど、結果的に自立を果たせないままに、さらに年老いていくことになってしまいうからです。

この機会に、たとえば、定年後の家計、具体的には、退職金の管理・運用について、ご夫婦で、その使い道や方針を話し合ってみてはどうでしょうか。

感謝の思いは言葉で伝える

朝、起きれば「おはようございます」。ご飯の前には「いただきます」。食事が終われば「ごちそうさま」。「行つてまいります」「ただいま」「ありがとう」「おやすみなさい」。夫婦と言えども、本来は「親しき仲にも礼儀あり」ですが、いつの間にか、家族の間でこうした挨拶を交わすことが少なくなつていませんか。

最近では、朝一番に交わす言葉が「ご飯、どうします？ 食べるんですか？」だったり、帰宅した時にかけられる言葉が

「遅かったじゃない」では、なんとも淋しいですね。夫と妻、親と子どもが、きちんと挨拶し合う生活習慣は、この機会にぜひ取り戻したいものです。

特に大事なものは「ありがとう」です。家事を手伝ってくれた時はもちろん、新聞を手渡してくれた、お茶をいれてくれたなど、どんな小さなことに対しても、一言「ありがとう」と言う。反対に、うっかり失敗をしてしまったら、「ごめんなさい」「すまなかった」と、きつちり詫びることも忘れないようにしましょう。

夫婦それぞれ自由になれる空間を作る

子どもが巣立った後に、もしも一つでも部屋が空いたら、夫婦で別々の部屋にして、それぞれの部屋にベッドも入れて、寝室も別にしてみたらどうでしょうか。相手を気にせず、遅くまで電気をつけていられるから、夕食後の寝るまでの時間の自由度も大きく増します。さらに、朝起きる時間も自由にすることも可能になります。

朝食と昼食は妻が簡単な用意をしており、好きな時間に食べればよいことにして、一緒に食べるのでなければ、コーヒーをいれたり、味噌汁を温めるくらいはそれぞれ自分です。こうして、夫婦がそれぞれ自由になれる空間と時間が確保されると、午後のお茶の時間や夕食後などには、逆に、ゆつたりしみじみと話をすることも

増えるはずです。

「日本の夫婦はカップルじゃないのよね。シングルズと言うべきよ」と、外国人は言います。確かに、外国では何をするにもカップル単位のことが多いです。夫の会社の同僚とも週末にお互いの家に招いたり招かれたり、会社の行事にも夫婦で出ていくようです。一方、日本の夫婦は、夫の同僚との関わりは必要最小限度で、夫の勤務先の行事などに、妻はまず関わらないことが一般的ですね。だから、無理矢理、「シングルズ、カップルのいいところ取りをする」のはどうでしょうか。

たとえば、映画に行くなら一声かけて誘ってみる。夫婦で好みが一致した時だけ一緒に映画館に行くというのはどうでしょう。また、時には一緒に外出するのもいいでしょう。男性が苦手な買い物をする時は、それぞれ自由行動にし、その間、男性は好きなフロアを見るとか、お茶を飲んでいればいいのです。外出先でいつもべつたり一緒というわけではなく、時には自由行動、時には二人一緒、こんなふうには、一人と二人を外出時に使い分けるのが、大人の夫婦にふさわしい行動だと思います。

このような修正は、どのような夫婦でもできるはずです。お互いが、立ち止まって、相手を伴侶にしたいと思った若い頃を思い出すことから始まるのです。