

男性にオススメする

## ◆ 特集 ◆

## のびのびパートナーシップのすすめ

## ～男性の「しんどさ」を「楽しさ」に～

平成29年6月11日、男女のよりよい生き方に関する研究の第一人者として、テレビや新聞などでおなじみの医師・石蔵文信先生をお迎えし、これからの時代の「男性の生き方」について考えました。当日は男性だけでなく、「妻」や「母」「娘」でもある女性の参加者もあり、先生は終始、穏やかな表情とユーモアあふれる話しぶりで、男性・女性それぞれの「しんどさ」を「楽しさ」につなげていく秘訣をお話くださいました。ご講演の中から、いくつかのポイントを特集ページでご紹介します。



竜王町薬剤師自治会の研修会の様子をご紹介します。

## — CONTENTS —

★さんかく塾レポート  
「介護と仕事の両立術」  
「いざというときに備える」

★自治会研修訪問～竜王町薬剤師～

ほか



# 特集 のびのびパートナーシップのすすめ ～男性の「しんどさ」を「楽しさ」に～

## ◆男性の生きづらさ

男女が社会の中で別々の役割を担うことで成し遂げた「高度経済成長」や「バブル経済」。家庭をもつ男性は家族を顧みず仕事に没頭。しかし、「バブル崩壊」「リーマンショック」…と時代の変遷に伴って男性の所得は下降、自殺率増加、社会的地位は低下。

石蔵先生は、2001年、全国に先駆けて「男性更年期外来」を開設され、中高年のメンタルケア、うつ病治療に取り組んでこられました。そこで明らかになったことは、仕事の世界しか知らず、男性上位の意識から抜け出せない「男性の生きづらさ」と夫の言動が原因で妻が体調不良を起こす「夫源病」でした。



## ◆妻の悩み

定年後の生活に関するアンケート結果を見ると、夫は定年後が楽しみという人が多く、妻はそうではないという人が多いそうです。何十年も昼間は不在だった夫が、毎日家にいるようになると、それまで必要なかった、夫のための昼食づくりがストレスとなる「昼食うつ」。妻が買物や旅行に行こうとすると「ワシも行く」と付いてくる夫（「ワシも族」）からの束縛感。定年後に20～30年も続くと思うと…。



## ◆夫の悩み

定年後、仕事一筋だった日常から解放された、自由な時間を満喫できるのもつかの間。自由すぎる時間をもてあまし、うつ病になってしまう人も。家事をするようになる男性もおられますが、手順や仕上げにこだわりすぎたり、良かれと思ってすることが結果的に妻の手間を増やしていたりして、気まずい空気になることも多いようです。

## ◆増える熟年離婚

「離婚を考えたことがあるか」という問いに、「しばしば、たまに」を合わせると8割の妻が「ある」と答えているそうです。「離婚したい」と思うのは特別なことではなく、普通のことのようです。実際に離婚となる理由は、家事や介護をしない、妻を見下した暴言など、男尊女卑意識に関するものが多くなっています。

ちなみに老後、夫が妻に求めるのは、「健康で長生きしてほしい」「共通の趣味をもって一緒にすごしたい」。一方、妻が夫に求めるのは、「互いに干渉せず自由に暮らしたい」「家事を分担してほしい」。互いに求めることが違うということを自覚しなければいけません。



## ◆定年退職は意識改革のチャンス

在職時の面子やプライドはなかなか捨てられないものです。だからこそ、専業主婦家庭であれば、「夫が家事、妻がパート」と立場を変えてみることをおすすめします。きっと、それぞれの役割の大変さに気づくはずですよ。「定年退職」は対等な一個人として尊重しあうことの大切さを理解するためのチャンスですよ。



### 石蔵文信（いしくら ふみのぶ）さん プロフィール

医師。1955年京都生まれ。大阪大学大学院准教授、大阪樟蔭女子大学教授を経て、2017年4月から大阪大学人間科学研究所未来共創センター招へい教授。専門は循環器内科、心療内科。2001年、全国に先駆け「男性更年期外来」を開設。中高年のメンタルケア、うつ病治療に積極的に取り組む。

『妻の病気の9割は夫がつくる』（マキノ出版）『なぜ妻は、夫のやることなすこと気に食わないのか エイリアン妻と共生するための15の戦略』（幻冬舎）『男の“ええ加減”料理はフライパンひとつ 60歳からの自立飯入門』（講談社）等著書多数。『ホンマでっか!?TV』（フジテレビ）、『医療プレミア』（毎日新聞）をはじめ様々なメディアでも生き方のヒントについて発信中。

### ◆とにかくストレスをためない！

夫婦間で大切なことは、解決できなくてもいいから、つらいことがあったら互いに話すこと。ちなみに男性に多いのが、女性の悩みや愚痴に対して、「解決方法」を答えようとする。その結果、「あなたの意見は聞いてない」と女性が怒り出すこともあります。悩みや愚痴を最後まで聞いた上で、「そうだったのか」と返すだけでも女性にとってはストレス発散になります。

### ◆夫婦ゲンカは長続きのもと

喧嘩をする夫婦の方が離婚率が低いという統計結果があります。喧嘩もコミュニケーションの一つ。口喧嘩程度であれば、発散にもなり、互いの気持ちを伝えあうことにもつながります。



## これが「のびのびパートナーシップ」の秘訣です



### ◆男のええ加減料理が、人生を楽しむ！

定年後、妻を頼らず自分の昼食は自分で作る。ちゃんと片付けもします。妻は今までどおり自由に出歩かせ、作るのは自分が食べる分だけでよし。道具は家にあるフライパン。焼く・煮る・蒸す・炒めるなどなんだってこれ1つでOK。

また、土鍋を使った鍋料理は片づけもカンタン。使う調味料は「めんつゆ」ひとつ、だから味付けに迷いません。材料の切り方は自由、味の濃さも自由、自分がおいしいと思えるならOK。だから毎日続けられます。さらに、サバ缶などの缶詰を活用すれば、肉や魚を買って調理するよりも簡単で、一、二人の家庭にはちょうどよい分量(食材が余らない)。缶詰は非常食としてストックしておけるメリットもあります。

食べることは、生きるために不可欠なこと。夫が日々料理を作ることが、妻の心の負担を軽くし、夫婦の「総合力」(意識、健康、経済)を高めます。

### ◆対等な一個人として尊重しあうこと

「夫が『おい』や『お前』という呼び方をやめてくれないんです…」ある女性患者さんからの相談です。呼び方ひとつでも、上から目線の気持ちは伝わるものです。何気ない一言ですが、それは夫婦であれば何十年と続くこと。お互いが対等であるために、まず名前と呼ぶことから始めてみましょう。

そして忘れてはいけないのが、「ありがとう」、「ごめんなさい」、「愛している」の言葉です。誕生日や結婚記念日には花を贈りましょう。イタリア人になったと思えば、そんなに恥ずかしくはありません。一步踏み出してみませんか。



### ◆こんな過ごし方も ～定年後のワークライフバランス～

夫婦の心地よい距離を保つこと。つまり、日中、夫が家にいないことが、よりよいパートナーシップを作る鍵です。

まずは自分のスケジュール帳を持ち、日時、活動内容などの予定をどんどん書き込みましょう。そしてその通り行動することです。孫の相手(イクジイ)や地域活動のほか、散歩や軽い登山など、心拍数があまり上がらない運動をおすすめします。また、議会や裁判の傍聴、自給自足(家庭菜園や釣りは食費の節約に)、図書館通い(テーマを決めて論文執筆を目標に)など、探せばいろいろな時間の過ごし方が見つかります。もしかしたら、次の趣味や起業につながるかもしれません。

(本特集は、講演の内容の一部を当センターでまとめたものです。)

石蔵先生のご著書「妻の病気の9割は夫がつくる」によると、以下の項目で5つ以上当てはまる方は「夫源病」の可能性が有るそうです。

- 人前では愛想が良いが、家では不機嫌。
- 妻の予定や行動をいちいちチェックする。
- 常に「上から目線」で話をする。
- 仕事関係以外の交友や趣味が無い。
- 家事に手を出さないが、口は出す。
- 妻が1人で外出するのを嫌がる。
- 妻や子供を養ってきたという自負が強い。
- 家事の手伝いや子育てを自慢する自称“いい夫”。
- 「ありがとう」「ごめんなさい」のセリフは殆ど無い。
- 車の運転をすると、性格が一変する。

「のびのびパートナーシップ」について関心をもたれた方は、G-NETしが図書・資料室へお越しください。「夫源病」や「男のええ加減料理」に関する書籍の紹介や貸出を行っております。お気軽にお問い合わせください。

■ 電話 0748-37-3735

■ 開室時間 9:00~17:00

図書・資料室では男女共同参画の視点から選書した、多くの書籍・資料をご用意して皆様のご利用をお待ちしております。

そのほか、毎月図書だよりを発行したり、啓発や事業等に合わせた特集コーナーを開設したりしています。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

