

完全保存版

「あなたの夫もきっと
家庭的に・常識的に
変われます!」



「テレビの前で一日中ゴロゴロするだけの夫」と
ずっと一緒に暮らせますか

夫に教育しておくべき、
これだけのこと

掃除料理 近所づきあい
金銭感覚 第二の人生
定年するまでに



亭主元気で、留守がいい——コロ
ナ禍でこんな小さな理想が崩れ
たと嘆く妻は多い。しかし遅かれ
早かれ、夫が家に帰ってくる「Xデ
ー」はやってくる。その日の前に、
やっておくべきことだけのこと。
あなたの穏やかで自由で幸せな老
後のために、夫がいないところで、
ひとりきりでお読みください——

「あなたの夫もきっと家庭的に・常識的に変われます!」

台所での立ち方もわからない、と困惑する男性も多い。



男性向け料理教室 人気メニューランキング

- 1位 ハンバーグ
- 2位 麻婆豆腐
- 3位 肉じゃが
- 4位 スパゲッティ
- 5位 オムハヤシ

ベターホームがシニア男性向けに行った「お料理はじめての会」人気メニュー。孫や子供が喜ぶ献立が選ばれた傾向に。夫が料理を披露したらモチベーションを上げるためにもほめるべし。

「皿洗いを任せたら、すべての食器がちゃんと乾くように」あれこれ言いたくなってしまう妻も多そうだが、任せるべきだと佐光さんが続ける。

最初は出し忘れや失敗もあると思いますが、静観しましょう。その姿勢が大切です。やり方が自分と違っても口は出しません。

「夫は何をするか選んでもらうのは、その家事に責任を持つて取り組んでもらうために有効な方法です。」たとえば「お風呂掃除とゴミ出しと洗濯だったら、何ができそう?」と聞くのがいい。

「夫に何をやらせたらいいか。それでは、どの家事から教えたらいいいの。」佐光さんは、こちらで決めず、まず本人の意向を聞くことを提案する。

「皿洗いを任せたら、すべての食器がちゃんと乾くように」あれこれ言いたくなってしまう妻も多そうだが、任せるべきだと佐光さんが続ける。

最初は出し忘れや失敗もあると思いますが、静観しましょう。その姿勢が大切です。やり方が自分と違っても口は出しません。

「夫は何をするか選んでもらうのは、その家事に責任を持つて取り組んでもらうために有効な方法です。」たとえば「お風呂掃除とゴミ出しと洗濯だったら、何ができそう?」と聞くのがいい。

「夫に何をやらせたらいいか。それでは、どの家事から教えたらいいいの。」佐光さんは、こちらで決めず、まず本人の意向を聞くことを提案する。

PART1

家事編 夫婦に以心伝心はないと心得よ

ゴミ出し、掃除、料理……やりたいものを選べた後は手を出さない

ステイホーム生活が続いた中、妻たちのため息が日本中に響き渡っている。都内に住む専業主婦の西村信子さん(54才・仮名)が嘆きながらこう話す。

「在宅勤務が定着した夫は常に家にいて、昼食は自動的に出てくるものだと思っていいます。当然、作ろうか?の一言はなく、それどころか牛乳パックは空になっても冷蔵庫に入れたままだし、食べ終わった食器もテーブルに置いてたまま。そのうえ、これまでのように毎晩飲み歩く生活が

できない限り、ほかに趣味もないから勤務時間が終われば毎日テレビの前でゴロゴロするだけの日々。」

これまではつきりイメージできなかった夫の、定年後の姿、かなりありと目の前に現れ、こんなにも憂鬱なのか、と戸惑いを隠せません。

会社に出かけて行き、別々に過ごしていたからこそ覆い隠されていた夫の、本当の姿、に直面し、当惑する妻が増えているのだ。

その乖離に耐えきれず、別れを選ぼうとする夫婦も多い。夫婦問題研究家の岡野あつこさんが言う。

「大手企業がりもートワークを導入し始めた20年3月頃から、離婚の相談件数は、1年前の同時期よりも3割増しになっています。」

統計上、例年に比べると離婚件数そのものは減っている。しかし、自粛生活において離婚届の提出を瀬戸際で思いとどまっているだけで、予備軍は増えているというのが

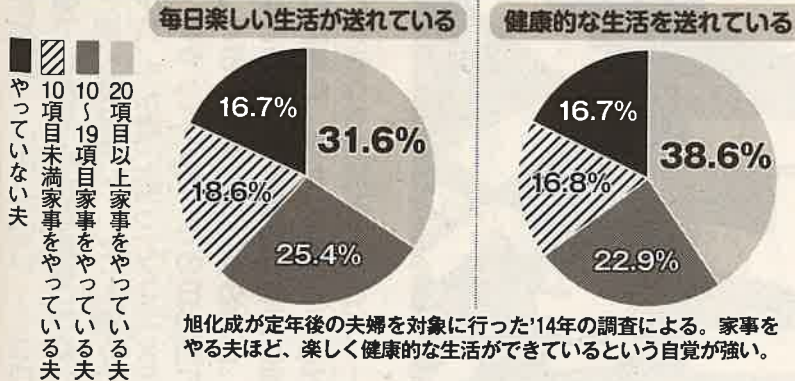
ゴミ出しを任せるなら袋の補充まで。

「『わかんないことがあったら教えてください』と伝え、お湯の沸かし方からきちんと説明しました。当初は1人分のインスタントラーメンを作るのにも大鍋を出してきて、やれやれと思いましたが、やさしく根気よく教え続けました。」

定年後の夫婦関係に詳しい臨床心理士の西澤寿樹さんも「相手を尊重するポーズは忘れてはならない」と声をそろえる。

「『あなたは元気で時間もいっぱいある。だからこれからお昼ご飯は自分で用意し、使ったものは洗ってくださ』」

家事をする夫の方が幸せな生活を送れている



「お昼はそれぞれ」が定着し、夫の食事に拘束されることもなくなった。ただし、分担を

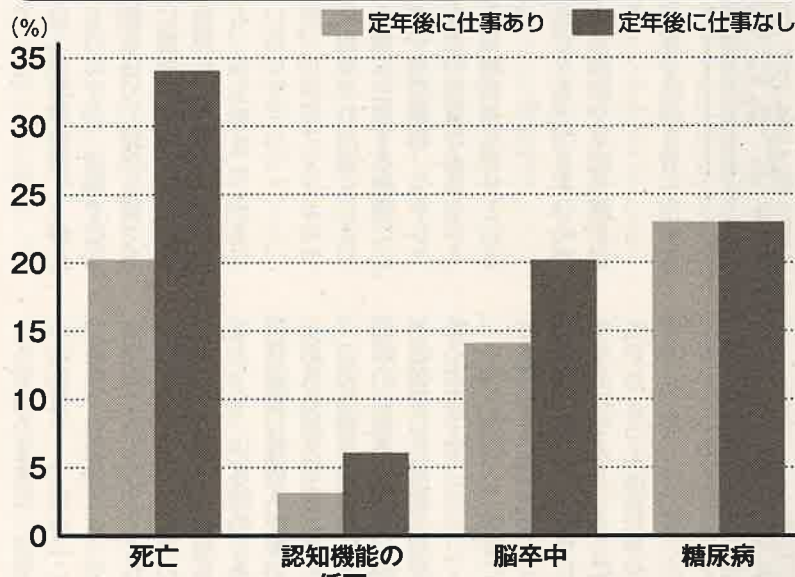
工夫して、妻よりきれいに食器を水切りカゴに並べた例もあります。夫の方がいいやり方を見つけ出すこともあるし、自分で一通りやってみることは自信にもつながり、得意な家事を見つけたら、得意な

「『自分家のなにどの鍋を使っているかわからない』と困惑するケースも決して珍しくない。実際、全国で料理教室などを開催するベターホーム協会の調査によれば、妻の多くは夫の定年後も昼食を作っているのが現状だ。」

「あなたの夫もきっと家庭的に・常識的に変われます!」

「定年後の夫婦関係がうまくいくいちばんのコツは、顔を合わせない時間をいかに増やすかということ。うちは、上様と呼んでいるのですが、日中は夫に2階で過ごしてもらい、私は1階の元子供部屋で仕事をして過ごしています。階数を分ければたまにすれ違う程度で、昼間はほぼ顔を

定年後も働く夫の方が長生きで健康



定年後に仕事があると死亡リスクが下がるだけでなく、病気にもかかりづらい。

腹をくくって最初だけつきあう

妻の中には「家にずっといるのも困るから」と、こういった教室やカルチャースクールなどに行くようにチラシを渡したりホームページで調べたりして促す人もいます。

「男性向けの教室には、『男性同士だと料理もほぼ同レベルで緊張しない』とか『基本的なことを質問すると恥ずかしいが、周りが同性なら聞きやすい』という声が多く届いています。教室をきっかけに友達ができ、プライベートでも連絡を取り合っているという人も多い」

ベターホーム協会の塚田さんも声をそろえる。

「男性向けの教室には、『男性同士だと料理もほぼ同レベルで緊張しない』とか『基本的なことを質問すると恥ずかしいが、周りが同性なら聞きやすい』という声が多く届いています。教室をきっかけに友達ができ、プライベートでも連絡を取り合っているという人も多い」

「特にもともと趣味の少ない夫は、これらの教室の楽しさや魅力を知らないため、妻がいろいろ提案したとしてもなかなか動かない。だから、妻のあなたが最初だけでも一緒にやってみよう」と誘ったり、ついて行ったりする努力も必要です。

何より、会社以外のコミュニケーションを構築することの大事さや、定年後の生活を心配しているという話を夫に話した方がいいでしょう。『夫を切り離す』という下心があったとしても、それが見えたと夫は警戒しますよね。一緒に楽しむという姿勢があった方がいいのです」

夫に趣味を持たせるなら最初だけでも一緒に参加しよう。



「治療が難しいがんだとわかってから、料理は生きる力やで」と、つきつきりですパルタ指導をしてくれ、なんとが作れるようになりました。

「治療が難しいがんだとわかってから、料理は生きる力やで」と、つきつきりですパルタ指導をしてくれ、なんとが作れるようになりました。

「このように1日を過ごしていいかわからない」『自分の居場所がないと感じる』

所が18年に行った「定年退職前後の生活の変化に関する調査」に寄せられた当事者たちからの声だ。せつかく家事を

分担してもらえないようになって、居場所がないからと夫が家にこもりきりではこちらも息がつかまってしまう。

趣味や居場所を見つけて第二の人生を謳歌してくれることを願うばかりだが、西澤さんは「定年後の居場所作りは時

家で別部屋で過ごす外では最初だけでも一緒に

PART2 人間関係 居場所作りは家事より難しい

「少々」を「小さじ1杯」だと勘違いして「何やってんや、あんたにやらせるより自分がやった方が100倍速いわ」なんて怒られながら、少しずつ覚えていきました。料理がまったくできない身からすれば、レシピ本に書いてある「塩こしょうで味を調える」といった抽象的な指示なんて、全然わからないんです」

「料理の型」を徹底して教え込んだという。『ドレッシングなら油と酢と塩の割合がこれぐらいとか、煮物ならしょうゆとみりんの割合はどれぐらいというようにパターンを口を酸っぱくして言われました。メモを取りながら覚えるようになってから、徐々に応用できるようになっていった。1年かけて教わったことで、料理が習慣と

して身についたから、夕食は必ず自分で作っています」1年の猛特訓が終わってしばらくののち、妻は自宅で藤井さんに見守られながら旅立っていった。

「妻の余命があと1か月に迫ったある日、教えてもらった野菜ポタージュを作ったことがありました。『おいしい! 満の料理、はじめておいしいと思った。仕込んでいてよか



「あなたの夫もきっと家庭的に・常識的に変われます!」

印鑑や通帳などの場所も、もしものときのために共有しておきたい。



お金の話は知人をフックに

物の値段が把握できたら、いよいよ金銭感覚のすり合わせを実践に移すべし。ファイナンシャルプランナーの山中伸枝さんはこんなアドバイスを送る。

「感覚が変わらないという人の多くは、月の収入と支出を把握していません。奥さんが家計を管理してしまつと夫に実感がわきづらい。定年後は当然収入源が限られます。アルバイトでもしていない限りは年金が主な収入で、それ以外に貯金を取り崩す夫婦が大半ですが、月の支出が総額いくらで、年金だけでは不足する

お金がいづらから、その分の取り崩しをいまの貯金からすると何年もつのかなど、お互いに理解しておく必要がります」(山中さん・以下同)

「たといえ、夫婦であってもお金に関する話は切り出しにくい。そんなときは、第三者の話をフックにするといひ」

「たとえば『お友達の旦那さんが倒れて、通帳や印鑑、保険証書のあつかがわからなくて困っていた』などとそれとなく話し、うまくお金の話を切り出してみてください」

「実際に夫婦のどちらかが倒れるリスクは20年前と比べて格段に高くなっている。ましてやどちらかに障害が残れば、否か応でも家のことはすべて残るひとりがやることになりまふ。そういった現実味を夫に感じてもらうことも重要だ」

「お互いに知っておけば、逆算して月にいくらかまでなら使つてもいいか決められます。時々『旦那さんが定年後に旅行に連れて行つてくれたけど、こんなに夫なのかしら?』と不安がついている奥さんが

相談に来ますが、今後30年の生活費およびお小遣いとして使える額を把握していれば、不安なく旅行を楽しめる。まずは知ることから始めてください」

「浪費はもちろんNGだが、切り詰めるすぎると味気ないだけだ。よくコストカットのために車を手放すという話を聞きますが、よほど都会に住んでいないかぎり不自由になります。そこまでするなら、シルバー人材センターに登録して、その分、コッソツと稼いだ方が心身の健康にいい」(小川さん)

また、これまでサラリーマンとして過ごしてきた人にとつては、定年退職後に「毎月の収入」がなくなることは大きい。



金銭の問題は第三者を介して話し合うとスムーズに。

PART3

お金 金銭感覚のゆがみはスーパーで調整すべし!

過剰なコストカットは禁物! まずは知ることから始めよう

家事や人間関係の問題をクリアしても、先立つものがなければ楽しい定年後は過ごせない。最後は最も重要な「お金」について解説していく。

《夫65才以上、妻60才以上の夫婦のみの無職の世帯では毎月不足額の平均は約5万円。まだ20、30年の人生があるとすれば、不足額の総額は単純計算で1300万〜2000万円になる》

これは19年に「老後2000万円問題」として日本中から大きな波が上った。金融庁の報告だ。長寿化により老後のお金が足りなくなる事態が現実になり始めることを、国も憂慮していることになる。

実際、20年に介護福祉関連会社である「ガネット」が行った調査によれば定年を迎えた人の9割が老後の資金について悩みや不安を抱えていたという。特に夫の金銭感覚を会社員時代からサイズダウンさせることの難しさを痛感する妻は多い。

小川さんがこんなエピソードを明かす。

「私の友達の話ですが、定年したばかりの夫が『会社の近くのランチがおいしかったから行こうよ』と言うのでつい行ったら、想像以上に高かったと話していました。いつまでも現役時代の接待費が使える感覚でいて、家庭料理と金額差を知らなかったよう

としなくても、妻がとっかかりさえ作ってあげれば、あとは本人が没頭していく例が多いようだ。

西澤さんも「動機づけが大切」とアドバイスを送る。「きっかけを提供して手伝うことは大事ですが、もっと大切なのは本人が自ら友達を作りたいと思うモチベーションです。友達づきあいの楽しさをやんわりと教えましょう」(西澤さん)

「土壌に生息する細菌には、抗炎症や免疫調節、ストレス耐性などの性質があるという。つまり健康効果も充分というわけ」

佐光さんも人づきあいの面から市民農園や家庭菜園を推奨する。「自治体が区画を貸し出すところもあり、自宅に庭があればそこで始めることもできる。自治体によっては基本的なことを教えてくれる講習会もある。公共のものを中心にどんどん利用してみよう。いざ始めてみると男性は凝り性の人が多いため『あれも植えてみよう』とか『この作物を作るにはどうすればいいだろう』と、いろいろと研究したり調べたり始めるようです」

隣の区画の人と仲よくなつて顔見知りができたり、大量に収穫できたら近所にもおすそ分けしたり。さらに輪が広がるきっかけにもなるはず」

自分で作った野菜が食卓に並ぶのは、喜びもひとしおだ。それでも趣味が見つからない場合、登録するだけで居場所が見つかる「奥の手」が。『シルバー人材センターに登録するという方法です。うちの夫は定年後すぐに登録したのですが、やはり働いてお金を稼ぐことは生きがいになるし、世の中の役に立っているという実感も得られます』(小川さん)

実際に定年後も働く人の方が、認知症や脳梗塞になりづらく生存率も高いという調査もある。

「ただし、これも夫がやりたと思うように工夫すること