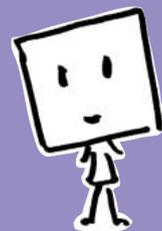




男と女が共に歩むための情報誌

# Hi,あきしま

vol.18  
2004.10



## 特集 夫婦新時代

定年後、どう過ごしますか？

- People  
元田勝雄さん・森岡末彌さん
- Book  
『メディアにひそむ母性愛神話』 ほか
- Information  
中山千夏さん講演会

# 夫 婦 新 時 代

## 定年後、どう過ごしますか？

「定年」と聞くとどんなイメージを持っていますか？  
毎日が日曜日の悠々自適な熟年生活、それとも人生のたそがれ時  
定年後…… それからの二人に焦点をあててみます

1947年から49年の戦後ベビーブームの時代に生まれた、いわゆる「団塊の世代」が、2010年をピークに次々と60歳の定年退職を迎えます。このことにより、就業者数が大きく減少し、多様な問題が発生することを指して、2010年問題と呼んでいます。

昭島市では、2008年に60歳の人口がピークを迎えます。あと数年後には、多くの会社勤めの人たちが、地域や家庭に戻ってきます。今まで職場で一日のほとんどを過ごしてきた人にとって、仕事だけに縛られない自由な時間を持つことは、生活に大きな変化をもたらします。また、その家族にとっても、さまざまな影響があります。

市内にお住まいの3組の夫婦(仮名)に話を聞いてみました。

### 楽々二人三脚

(田中さん夫婦の場合)

「ハンカチ持った？ 携帯電話は？」

「うん、持った」

「今日の帰りは？ 夜ね」

「うん、7時くらいかな」

「行ってらっしゃい」

ほとんど毎日のように交わされる田中さん夫妻の会話。昨年、定年を迎えた浩二さんは、ボランティアに出かける妻の瞳さんを見送りながら、持ち物や帰宅時間の確認をします。浩二さんの会社員時代とは役が逆になりました。

専業主婦の瞳さんは市民活動に熱心に取り組み、活動暦は20年を越えます。「夫は今まで毎日、朝出勤すると夜まで帰ってこないのです、その間は全部自分の時間でした。でも、夫が定年退職して家にいるようになると、三度の食事の支度や夫の目があるのでは、思うように動けなくなるかしら？」と書いていました」という瞳さん。実際には、二人で話し合っ、それぞれの生活スタイルを尊重していくことになり、瞳さんは、それまでどおりの活動を続けています。浩二さんが、社会で活躍する瞳さんを認めているということも大きかったようです。

早起きの浩二さんは、トーストと牛乳にトマトやきゅうりを切って、一人で朝食を済ませます。その後、その日の買い物予定をメモに書き、財布にお金が入っているかチェック。散歩のコースを考えたり、夕方の5時にはお米をといで……と、一日のスケジュールを組み立てて動きだし

ます。8時30分には、ごみの分別表とにらめっこ。昼は冷凍麺を使って野菜たっぷりの煮込みうどんを自分で作ります。

長年の通勤ラッシュ、上司や取引先などの人間関係のストレスから開放されてホッとした浩二さんは、自分のペースで起き、自分のやりたいことができる「第二の青春」を満喫中。今まで妻任せだった自治会の行事や地域活動にもデビューしました。同級生やゴルフ仲間、昔の会社の将棋仲間と、遊び相手にも事欠きません。今日もカレンダーに次回の友人と会う日を書き込む浩二さんでした。



## はじめの一步

(玉川さん夫婦の場合)

玉川さんは、ともに仕事を引退した夫婦です。夫の郷さんは、会社を経営していましたが、3年ほど前に廃業して家で過ごしています。

郷さんの毎日は、市内の囲碁サークルで石を打ち、あとは読書と昼寝で過ぎていきます。囲碁サークルになじむまでが、郷さんの試練のときでした。顔見知りが一人も近所になかった郷さんは、囲碁サークルで友人を作ろうと考えました。しかし、サークルデビューした初日、郷さんはサークルの人に無視され、みごと

に出鼻をくじかれてしまったのです。仲間意識の強いサークルの人たちの態度に郷さんは傷つき、腹を立て、そのときは、二度とサークルに近寄るまいと決心したものです。その後、3年近い月日をかけて、何とかそのサークル内に仲間を作り、今は、サークル活動の場である公民館に、喜々として出かけています。

一方、妻の緑さんは、郷さんがサークルに慣れてきたころに、職場を定年退職しました。緑さんは在職中から、90歳になる実の父親を老人ホームに預けており、一日おきに介護に出かけています。一つの所にじっとしていることの苦手な緑さんは、退職後も早朝のパートを見つけ、働き出しました。お金のため、という

シニアお得情報

映 画	今年の7月1日から1年間、全国の映画館で、夫婦どちらかが50歳以上なら、夫婦二人2,000円で映画が見られます。(60歳以上の方は従来どおり、一人でも1,000円です)
ス キ ー	ほとんどのスキー場で、シニアリフト券を販売しています。事前にチェックしてからスキー場へ!
旅 行	航空券やツアーなど、シニア割引があります。ツアーパンフレットや、旅行会社で確認できます。
情 報 収 集	最近、雑誌や本、インターネットなどを利用して、福祉の制度からサークル案内まで、幅広く情報が集められます。

よりも、働けるうちは働きたいと思っただけです。今は、パートと介護が中心の生活です。

共働き時代から、郷さんが家事を手伝うことは、ほとんどありませんでした。仕事や介護で疲れて帰ったときなど、少しでも家事を手伝ってくれば本当に身も心も楽なのに、と緑さんは思っていました。定年後の郷さんは、囲碁サークルのおかげ

定夫さんは、年子さんと結婚してもうすぐ20年。定夫さんの実家が近いこともあり、親に子育ての応援を頼みながら、共働きを続けてきました。

夫婦なのに 夫婦だから (東さん夫婦の場合)

で何とか家から出て自分の時間を作ることができるようになったものの、暇な時間に家事を手伝うことまでは、思いつかないようでした。そんな郷さんを見て、緑さんは、夫婦の家事分担を、全くあきらめていました。

ところが、緑さんが早朝のパートを始めてから、郷さんに変化の兆しが見えてきました。緑さんの仕事は忙しく、残業で朝食の時間に帰れないときでした。郷さんが、トーストを作り、一人で朝食を済ませていたのです。何度か同じようなことが続きましたが、やはり一人で朝食をとっていました。流しに目をやると、洗い物も済ませてあります。「必要に迫られれば、夫も家事をやるかも……」緑さんは、次は洗濯機の使い方と、方をさりげなく教えようと計画しています。

その男性は、こう答えたそうです。「いや、二人で出かけたたりすることなんて最近のことですよ。仕事、仕事で、家族と過ごすことなんてあまりなかったですから。でも、数年前、息子を事故で亡くしたとき、妻はこれから何を支えに生きていけばいいのか、と言うんです。その言葉

れ長男、長女で、どちらの親と同居をするかが、悩みの種でした。二人は、仲が悪いわけではありません。しかし、この問題になるとうやむやになり、毎日の忙しさを理由に、話し合いを避けてきました。子どもが小さいときは、何かと会話もありましたが、子どもが成長してきた今では、あまり必要なこと意外は話さなくなってきた、と定夫さんは感じていました。

最近、そんな定夫さんの心に変化がありました。きっかけは近所に引っ越してきた老夫婦でした。挨拶から始まり、お酒を一緒に飲む機会もできました。日頃、二人の仲むつまじい姿をよく見かける定夫さんは、ある時、その男性に聞いてみたそうです。

「いつも仲がいいですね。うちはお互い仕事で忙しくて話すこともあまり無いんですよ。昔からそうなんですか?」

## あなたの定年後は何色?

次の質問にYes・Noで教えてください。

1	あなたは趣味を持っていますか?	Yes・No
2	パートナー(夫・妻)の家事について不満があっても我慢できますか?	Yes・No
3	パートナーが友人と出かけることに賛成できますか?	Yes・No
4	パートナーに気軽に頼み事ができますか?	Yes・No
5	夫婦二人で食事をするとき話題がありますか?	Yes・No
6	気軽に話せる友人が地域にいますか?	Yes・No
7	今日から一週間、仕事以外の予定はありますか?	Yes・No

**Yesが0~3個 ミノムシ色**

家の中でもっていませんか? 柔らかく頭で夫婦関係を見直しては。

**Yesが4~6個 玉虫色**

自分のことは自分で。家庭内自立を進め、バラ色の定年後を目指しガンバレ!

**Yesが7個 バラ色**

お見事です。健康に気をつけて楽しい定年後を過ごしましょう。



男女共同参画ルーム「おあしす」で、  
学習会を行いました。  
お話の一部をご紹介します。

## 定年塾への招待

西田小夜子さん

私自身の経験がきっかけとなり、定年退職した夫と妻の軋轢を小説仕立てのノンフィクションにして、新聞に連載しました。これをきっかけに「定年塾」を主宰しています。参加者には心の中を話してもらっています。「定年塾」は人生の通過点なのです。

\*\*\*

定年はあつという間にやってきます。50歳を過ぎたら立ち止まり、会社人間を見直して、定年後をシュミレーションしましょう。

会社員の夫と専業主婦の妻の場合、夫は会社人間で、家庭のことは妻任せのことが多いものです。退職した夫は、やっと家でのんびりできるし、家にいることで妻は喜んでくれると思っています。しかし夫の不在に慣れていた妻は、毎日家でミノムシのごろごろしている夫に戸惑ってしまいます。それまでと違い、食事の心配をしなければいけないし、出かけるときの夫の目も負担です。「俺のメシはどうするんだ！」なんて言葉は聞きたくありません。

定年後の夫は妻をあてにしないで、家庭内自立に目覚めることが必要です。妻も、自立しようとする夫を暖かく見守ることが必要です。ガミガミ言ったら、夫はやる気を無くします。私は、夫の料理は、ほめてほめて、ほめ倒しました。失敗作は鼻をつまんで飲み込んでしまいます。誰だって、最初から完璧ではないのですから。「ほめ殺しのお小夜」です。

新しい生活が始まるのだから、夫婦で思いっきり胸の内を話合ったほうがいいでしょう。「言わなくても分かるだろ」は、「話したくない」のと同じこと。「ありがとう」「ごめんなさい」は、いくら言っても減りません。

夫婦がそれぞれ自分の居場所を見つけ、つがず離れずが心地よいと思います。そのほうが話題も広がり、うまくいくのではないのでしょうか。

定年離婚を耳にします。こんな人とこれから20年過ごしたくない、などと聞くと、60歳まで一緒にきたのに残念でなりません。ぜひ、新しい二人の関係を築いてください。

に、自分たちは何の関係も築いてい  
なかつたのかと気づいたのです。そ  
れからですよ、やっと妻に向き合う  
ようになったのは。子どもはいずれ  
離れていきます。これからは夫婦二  
人きりですからね。まあ、仲良くや  
りますよ」

定夫さんは、この言葉にハツとし  
たそうです。自分は妻と向き合っ  
ているだろうか。お互いに一緒に生活  
はしているが、それだけではないだ  
ろうか？ 両親との同居の問題も、

お互いの仕事のことも、子どものこ  
とも、日々の生活に追われて、真剣  
に話し合うことなど無かつたので  
ないか。黙っていても分かつてくれ  
ると思ひ、たいせつなことを分か  
り合うために努力してこなかつたこ  
に気づいたそうです。

「これからでも遅くはない」定夫さ  
んは、年子さんとの距離を少しずつ  
縮めていきたいと思うのでした。

妻の思い、夫の思い、それぞれの  
生活……。3組の例から、さまざま  
な様子があがります。結婚して、  
20年、30年、共に家庭を築いてきて、  
一人が定年を迎えることで、夫婦の  
ライフスタイルは変化します。

日本人の平均寿命は男性78・3  
6歳、女性は85・33歳（厚生労  
働省平成16年7月発表）。60歳で定年  
退職したとすると、その後の生活が  
20年あまり。まさに、定年は第二の  
人生の始まりです。

それからの生活は、夫婦ともに  
未知の領域と考えて、コミュニケ  
ーションをとり、二人で新たな生  
活を築き上げると思つたほうが、  
ストレスは少ないかもしれません。  
定年とは、そこで、あらためて  
お互いの存在を確かめ、今までを  
振り返り、新たな一歩を踏み出す  
ときと捉えられないでしょうか。

「夫婦新時代の幕開け」と考えれ  
ば、新しい気持ちでお互いが歩み  
寄れるような気がします。

People(ピープル)では昭島で活躍する元気な人たちを紹介합니다。

# People

元田勝雄さん・森岡末彌さん

昭島市社会福祉協議会にボランティア登録をしている人は685名、うち118名が男性です。(2004年4月現在)会社から離れたときに、地域との接点を求めて動き出す男性が増えてきたようです。

今回お話をうかがったのは、音訳サークル「るるんぶ」に所属する元田勝雄さん(71歳)と森岡末彌さん(75歳)です。お二人はどんな活動をしているのでしょうか。

## 定年後 何かしたくて

元田さんの趣味は、詩吟、カラオケ、司会業……。声を出すことには慣れていました。その元田さんが音訳と出会ったのは、4年前の社会福祉協議会の音訳者養成講座でした。

講座終了後、その講座の参加者でサークルを始めました。定年後、自分のできることで社会に役立つことはないか、と探していたときだったそうです。

森岡さんは、会社に勤めていたときには、地域とのかかわり合いが持てないことを残念に思っていたそうです。そこで、10年ほど前に定年退職をするとすぐに、ボランティア活動を始めました。近所の老人ホームに出かけたことがきっかけで、介護の勉強をしたり、音訳サークルに所



元田勝雄さん

属したりしました。2年前に昭島市に引っ越してきてからも、「るるんぶ」で活動を続けています。

## 声で伝える

さて、二人が活動している「音訳」とはどんなことをするのでしょうか? 音訳とは、文字を音声に訳すこと。内容を正確に伝え、聞く側のイメージを壊さないようにすることがとても重要なのだそうです。文字を読むことが困難な人に情報を伝える手段として、需要が高まっているようです。

「るるんぶ」は、音訳だけでなく、感情を込めた読み聞かせもしています。要望があれば読み聞かせの出前にも行くそうです。実際に施設などに出向き、おおぜいの前で昔話を朗読したりしています。元田さんが、物語のさわりを朗読してくれました。その声は、とても張りのある伸びやかな声でした。また、森岡さんの声はやさしい穏やかな、決して人の心をいらだたせない、そんな雰囲気を持っています。

## 楽しみながら

二人に共通しているのは、サーク



森岡末彌さん

ルの活動を心から楽しんでいることです。それが長続きのコツなのだそうです。サークルでは、月に2回の定例会や、朗読の出前などの活動があります。その時は、全員でよく働いて、お互いに励まし合います。楽しみながら、心配りも忘れないようにしているそうです。

また、外で活躍するだけでなく、家庭の中の役割もあるようです。元田さんは、ずっと共働きで、家事も育児も分担してきました。今でも、外出の前に、洗濯干しとゴミ出しは済ませます。森岡さんも掃除を担当し、最近では、花壇の手入れに余念がないとか。

二人にとってボランティア活動は、生活の一部になっているようです。地域の中で、自分の居場所を見つけた、元田さん、森岡さんでした。

# BOOK



## メディアにひそむ母性愛神話

大日向雅美著  
草土文化



「母性愛神話」とは、子どもにとって母親の愛情が最善であり、育児に専念するのが母親としての正しい在り方だとする母性観のことです。

人気の連続ドラマを読み解いていくと、そこに巧に折り込まれた「母性愛神話」が鮮やかに浮かび上がってきた。例えば、連続テレビ小説の主人公や、人気アニメが発するセリフや筋書。何気なく見ていると分かりませんが、ところどころにステレオタイプの「母親のあるべき生き方」が描かれていることがわかります。

よく、母が子を思う気持ちや永遠のテーマとして語られていますが、本来、

母性とは、女性に生まれつき備わっているものではありません。子育てのたいせつさや子どもを愛する喜びは、女性特有のものではなく、男女がともに分かち合うものだと言者は語っています。本書は、雑誌に連載されたものの一部をまとめたものです。母性愛神話の問題性を鋭く突く内容ですが、読者の感想が入ったり、身近なテレビ番組を例に解説したりと、とても読みやすい一冊です。

## 変わる家族 変わる食卓

真実に破壊されるマーケティング常識



岩村暢子著  
勁草書房

「食DRIVE」と題する調査から見えてきた、現代の食卓の実態を描き出した本です。

首都圏に住み子どもを持つ1960年以降に生まれた「主婦」を対象に、1998年から2002年までの5年間で、

計6回、のべ11世帯、2331の食卓を調査。①食生活や食卓に関する意識や実態を尋ね、②実際の家族の食生活を日記と写真で記録、③両者を突き合わせての詳細面接の3段階で調査することにより、建前的な回答と実態とのギャップ、その真相や背景が明らかにされています。

朝は起きない親、お菓子を朝食にする家族、夕食はそれぞれ好きなものを買ってくる家族など、ごく普通の家族の、日常の食卓の激変ぶりがかげがえします。また、食えることより遊びたい、作るかどうかは気分次第、子どものしつけ

より子どもが騒いでもいいファミレスがお気に入り、といった意識の変化が見られます。

こうした状況の原因は多種多様で、これまでに培われてきた感覚や親子関係のありよう、教育観、夫婦の関係ささまざまなものが絡み合っているといえそうです。

そんな実態が浮き彫りになった調査結果に、我が家の状態と重なり合う部分があつて、心が痛んだり……。いずれにしても、現代社会が抱えるあらゆる問題が凝縮された一冊といえそうです。

## 中山千夏 コーナー



11月13日講演会講師の  
中山千夏さんの著書を  
集めました。

- ◆『おんな』（一語の辞典）三省堂
- ◆『新・からだノート』ネスコ
- ◆『「古事記」に聞く女系の木霊』御茶の水書房

Hi, あきしま 第18号 2004年10月22日発行 編集「Hi, あきしま」編集委員会 発行 昭島市企画部企画政策室 042(544)5111(内線2373) FAX 042(546)6674

## 女性相談

家族関係やからだ、心の悩みなどはありませんか？ 専門のカウンセラーによる相談です。お気軽にご利用ください。《無料》

相談日 毎週水曜日 午後1時～4時  
(祝日・年末年始は除く)

相談時間 一人50分まで

場所 市役所3階 小応接室

相談方法 電話または面接

利用方法 予約制 TEL.544-5130

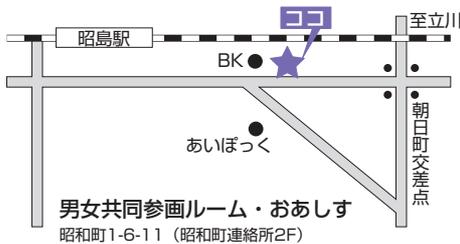
### 男女共同参画ルーム おあしすへようこそ

誰でもふらっと遊びにきてください。友だちとのちょっとした集まりやくつろぎのひとときに「おあしす」を提供します！団体登録すると、開室日以外も利用できます。また「言いつぱなしの会」も開いています。ぜひご利用ください。詳しくは市役所企画政策室へ。

開室日：水・土・日曜日  
(祝日・年末年始は除く)  
午前10時～午後4時

#### 言いつぱなしの会 (運営委員会主催)

☆毎月第3水曜日 午前10時～  
「わいわい語ろう！わたしの人生」  
日頃思っていることを、お茶など飲みながらお話ししませんか？  
誰でも自由に参加できます。



◆編集委員  
小酒井ひこみ・高橋 由美  
松本 智子

#### 編集後記

定年後は暗くながちなテーマかと思いつつ取材にのぞきましたが、実際お話を聞くと、現実を受け止めつつ前進しようとする強さを先輩方から感じました。私も夫も、どんな定年後を送ることもやら。今から楽しみ！定年生活を楽しんでる自分の両親を手本に、めざせ私流定年ライフ！

### 改正DV防止法が施行されます

配偶者からの暴力(DV)から被害者を守るため平成13年に施行されたDV防止法が見直され、改正DV防止法が今年12月から施行されます。

主な改正点は、配偶者(事実婚のパートナーも含む)に限っていた保護命令対象が子どもや元配偶者まで上げられること、被害者だけでなく、被害者と同居する未成年の子どもも接近禁止の対象とされること、加害者の退去命令の期間が延長されることなどです。

### 性同一性障害特例法が施行されました

心と体の性の不一致に悩む方に対して、戸籍上の性別を変更できる「性同一性障害者の性別取扱いの特例に関する法律」が、今年7月から施行されました。

この法律により、20歳以上であること、婚姻していないこと、子どもがいないことや、生殖腺や性器についての要件を満たし、医師二人の診断が一致した場合、家庭裁判所の審判を経て、性別の取扱いの変更が認められます。

### 中山千夏さん講演会



日時／平成16年11月13日(土)  
午後2時～4時  
場所／昭島市公民館小ホール  
「私らしく生きる」

#### 《プロフィール》

作家。子役として舞台に立ち、以降、俳優、歌手、TVタレントとして活躍。20代より著述業を始める。著書に『新・からだノート』『無理愛(ルートあい)』など。人気番組『ひよっこりひょうたん島』の声優としても有名。

※「Hi,あきしま」の音訳テープを、音訳ボランティア「あかさたな」が作成しています。詳しくは市役所企画政策室へ。

### 昭島市男女共同参画都市宣言

わたしたちは、水と緑に恵まれた昭島を引き継ぎ、性別や世代を超え、一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざし、ここに「男女共同参画都市」を宣言します。

わたしたちは

- 1 男女がお互いを認め合い 一人ひとりが尊重されるまちをめざします
- 1 一人ひとりが自立し 男女が平等なまちをめざします
- 1 一人ひとりが個性と能力を発揮し さまざまな分野に男女がともに参画するまちをめざします
- 1 職場・学校・地域・家庭をはじめ社会のあらゆる領域で男女がともに責任を担うまちをめざします
- 1 国際社会の一員として地球環境を守り 男女がともに支え合う平和なまちをめざします

平成15年1月1日



昭島市