



作家・定年塾代表 西田小夜子さんの講演から

もう一度あなたにワクワク

— 男と女再発見 —

平成22年10月17日、山形市総合福祉センターにおいて、作家で「定年塾」代表の西田小夜子さんを講師にお迎えし、山形市男女共同参画講演会が開かれました。講演の後半にはフリートークの時間があり、会場にいらした皆さんの様々なお話をうかがいました。

夫婦・家族は男女共同参画の一番小さな単位

私は作家として売れたのが六十歳になってからなんです。三十代から書いてたんですけど、なかなか一番になれませんでした。そんな時、夫が定年になりました。じーっと観察して書いたのが「定年漂流」という本です。夫が定年になる

婦でも言わないとわかりません。だから口に出してみることです。夫婦って、一緒にいて楽に呼吸できるかどうか大事でしょう。そのためにも、「こういうことされたらすごいや」とか、「こういう言われると頭にくる」など、お互いにどんなことされたらいやなのか、逆にいい部分もほめ合いましょ。たまには二人でおしゃべりしてお出かけして、これからのことをゆつくり話し合ってみるのもいいですね。

夫婦は程よくすれ違いのほうがいい

六十代のご夫婦がいつも一緒に歩いていらしたので「うらやましいわ」と言ったら、「私の行く所行く所ついてくる。まるで犬みたい。」ですって。たまに一緒にいいけど、どこにでもついて来られるとね。それより、二人で違う体験をすれば、「こういう人にあつたの」とか「こんなことがあつたよ」とか、話題を提供し合い会話はずむでしょ。いつも一緒になら幸せとは限りません。

男性は「オレのめし」が作れるといい

明日はどうなるか分からないでしょう。妻に先立たれたり、出ていかれたりすることもあるかもしれない。夫は最初はなにかちよつとした料理を作ってみて

「オレのめし」が作れるといい

「夫婦だから言わなくてもわかる？」
「夫婦なんだから言わなくてもわかるだろう」と思っている人がいますが、夫

夫が妻が定年を迎えると家で二人で過ごす時間が増える。夫婦はもう一度かわりを考える時がきた。

PROFILE

にしだ さよこ
1941年生まれ。作家。[定年塾]代表。母親は長井市出身。東京新聞、中日新聞にコラムを連載中。著書「妻と夫の定年塾」「定年漂流」「夫が一日中家にいるという生活」他。

「定年塾」について

定年になった人に外に目を向けてもらうにはどうしたらいいのか、と考えていた折り、「僕は今までものを言わずにきた。今はしゃべりたいんだ。」という声があつて、そういう場を作ることになりました。お寺で午前9時から午後3時くらいまで開くことにしました。

寺という場で非日常的な空気を吸い、般若心経を読んだり座禅をします。座禅していると、鳥のさえずりや風の音しか聞こえない。心を開放させることができます。そして美味しいお弁当を食べておしゃべりする。小さなグループに分かれて好きなだけ話す。それから、他の人が話していることをじっくり聴くんです。自慢話をせず、会社での肩書きもはずし、気楽に語り合います。話して聴くことで、自分の悩みの80%は解決してしまうそうです。ぜひ皆さんも、日頃思っていることをどんどん口に出してみませんか。

好奇心を持ち続けていくこと

これからも好奇心を持ち続け、それを探求して欲しいです。

夫婦というのは石垣を積み上げていくようなもの。時にガラガラと崩れるときも、しゃくにさわるときもあるけど、一緒にいてよかつたと思える日がくる。特別仲が良くななくても、気楽が一番ですね。



「あなたにワクワク」ところか「ザワザワ(笑)」。夫は

私たちの定年塾 あなたのこと 聴かせて ください

●(夫)最近妻からよく家事を手伝ってと言われますが、定年後の訓練だったと今日気づきました。(妻)夫に手伝ってもらつと自分にも笑顔がこぼれ、お互いに相乗効果が生まれ良い関係になってきました。夫には、私に何かあつても困らないように、という思いもあります。

●夫は定年になって徐々に料理をしてくれるようになりました。舌が肥えているので美味しいです。最初は片付けなかったけど、「片付けて」と言ったら片付けもしてくれるようになりました。

●農業をやっていますが、人生訓の中から男は危険なことや重労働などを、女は家庭の仕事と決めているので、料理は作つたことがないし、これからも作る気はないです。でも趣味のスキークは妻も仲間と一緒に滑ります。今日も朝六時から一緒に収穫してきましたが、意見が食い違い、「ごめん」と私が謝ってきました。

「のは子どもも夫婦も同じ。でも私もなかなか褒められないですね。」
●夫は五年前、私は二年前に定年になりました。



した。その時決めたのは、何でも「わしがする」「わしも行く」の「ワシ族」はやめてということ。腹が立ったときは夫のいない台所に向かつて「このバカ親父！」というとすつきりします。でも朝に三つ、夜は五つ、感謝の気持ちを持つようになっています。

アンケートから

・他人と比較してみた。
・思ったときに言葉にしてみよう。
・あたりまえのことなんですけど、二人で気持ちを新たにしたい。私は二人の趣味は同じである方がいい。
・夫婦のより良い関係を保つための「気づき」をいただきました。感謝の気持ちを忘れず努力したいと思えます。
・コミュニケーション、食事作りなどが脳の活性化をはかるとともに、若いでも地域の中で輝いていけると思った。

地域で気の合う仲間を探す

いずれは仕事や車の運転もやめる時がきます。女性は地元でネットワークがあるけど、男性の場合少ないんです。勇気を出して一歩踏み出せるよう、妻が後押ししてあげてください。他人と比べないで、楽しく長続きできるように見つけて、地域で気の合う仲間を作ってくださいね。

やりたいことの優先順位をつけよう

やりたいことがあつたら、明日いいなんて言わないですぐやりましょう。好きなことを優先順位の一位にするんです。だって、明日死んでしまうかもしれないでしょう。そう思つたらすぐにやらないとね。

ワクワクすることは人間には大事なことです。私には好きな人が五人います。一番はイチロー選手。あとは秘密です(笑)。

取材を終えて

正直に自分の気持ちを言いすぎて相手を傷つけてしまわないか、反対に言われたら腹が立たないか、言ったことをきちんと聴いてくれるかなど、本音を言って分かり合うということは本当に難しいと思います。しかし、居心地のよい関係を保つには、きちんと伝え、それを聴く努力が必要なんです。そしてちゃんと伝えるにはテクニクがあるのかもしれません。

会場にいらした皆さんの話を聞いて、西田先生があつしゃるようにな夫婦の数だけドラマがあるんだな、とじみじみ思いました。

編集協力員 布施木洋子