

『夫源病』『妻源病』

〜共に依存しない生き方をめざして〜

医学博士
石蔵文信さん

平成30年10月20日、山形市保健センターにおいて、医学博士の石蔵文信さんを講師にお迎えし、ワーク・ライフ・バランス講演会を開催しました。

夫源病・妻源病とは

石蔵さんは2011年に『夫源病—こんなアタシに誰がした—』（大阪大学出版会）、2012年には『妻の病気の9割は夫がつくる 医師が教える「夫源病」の治し方』（マキノ出版）を出版し、夫の無神経で鈍感な言動が強いストレスとなり、妻の心身に頭痛、めまい、不眠といった更年期障害のような症状が出てしまうことを「夫源病」と名付けて紹介しました。

「夫がうつにならなければ離婚していた」というケース

石蔵さんは20年前から「男性更年期外来」を開いています。受診する男性の6〜7割がうつ状態で、夫婦でカウンセリングを行うことも多いそうです。夫のうつ状態が原因で、妻までも不眠・イライラに悩まされていたある夫婦は、カウンセリングを受け、夫が仕事の時間を抑えて生活を変えることで、夫婦ともに症状が軽く

嫌いになった」が56%といった驚くべき結果となり、妻は夫のことをあつという間に嫌いになっている、ということがわかりました。
妻が夫を嫌いになる原因としては、産後クライシス、ワンオペ育児など、夫が妻に子育てを任せきりだったことに対する恨みが募ることが挙げられました。

熟年離婚を回避するために

年齢を重ねてくると、夫は妻に対して「健康で長生きしてほしい」と思うそうです（本心は、自分の世話をしてほしいから）。一方、妻は、お互いに干渉しない生活を望み、夫には身の回りのことを自分でしてほしいと思っているそうです。夫婦間で考え方が全く違つことがわかります。

「熟年離婚」の原因として、夫の男尊女卑の考え方や、妻を家政婦扱いすること、上から目線、パワハラを例にあげ、「わしも族」「おまえも族」について身に覚えがありませんか」と会場に問いかけられました。「わしも族」とは、妻に「わしも連れて行け」と定年後、妻に付きまとう夫



のことを言い、「おまえも族」とは夫は一人で行動できないので、出かけるたびに妻を連れて行くこと

妻たちの本音

石蔵さんが、本の執筆にあたって、妻たちの本音について調査を行ったところ、夫に対する妻の不平不満が山のように出てきたそうです。その中の一つ「いつごろから夫が嫌いになり始めましたか？」という質問では、「結婚前に嫌いになった」が6%、「結婚から5年以内に

する「おまえも一緒に来い」と言つた夫のことだそうです。

熟年離婚を回避するためには、夫婦の会話を増やすことが大切で、そのためにも、夫が妻を名前と呼ぶことを勧めていました。「おい」「おまえ」「ママ」「お母さん」…と呼ぶのは言語道断とのこと。妻にこれからは名前と呼ぶよと言言してからだとやりやすいそうです。

昼食うつ

定年後は夫婦ですつと家にいることが多くなるので、妻は毎日夫の分の昼食を作らなくてはならないと考えただけで気が遠くなり、うつ状態になってしまう「昼食うつ」になることが多そうです。

この「昼食うつ」の防止策として、石蔵さんは「夫が昼食を作ること」を推奨されています。夫が料理を始めれば、料理のことで夫婦の会話も増えてくるので、熟年離婚の回避策にもなり一石二鳥とおっしゃいます。



石蔵さんは料理教室「男のええ加減料理講座」を開催し、土鍋1つで、料理の

作り始めから食べ始めるまで約15分の超簡単料理を男性に教えています。重要なのは、材料の準備から後片付けまで全部一人でやること。土鍋料理は、土鍋だけで全てが完結するので、洗い物が少なくお勤めだということです。

夫婦円満の秘訣

また、夫婦喧嘩を恐れないことが長生きと円満な夫婦関係には必要で、喧嘩が少ない夫婦は円満なのではなくただ我慢しているだけとのこと。普段から女性は一日2万語（男性は6千語）しゃべるところ、6、7千語以下になるとストレスがたまると言われているので、夫は妻の話に時々相槌をうちながら聞く（ふりをすることも大切だそうです）。

それから、妻に対して「ありがとう」「ごめんなさい」「愛してる」と言葉をかけてあげることで、時には花束を用意してプレゼントしてあげることも忘れずに、と夫婦円満の秘訣を話してくださいました。

「孫疲れ」と「原始力」

石蔵さんは現在、3人の孫の面倒を見ており、保育所に自ら畑を作り、じゃがいもやトウモロコシなどを育て、子どもたちに収穫してもらおうなどの活動を行っています。

一方で「孫疲れ」に悩んでいる女性が多いという点にも言及されています。夫が定年

で家にこもり、生活全般を妻に依存して…。疲れ果てている祖父母世代のために愚痴を「ぼすサイト（孫育のグチ帳 <https://mago-ku.com/>）を立ち上げています。

また、高齢者に元気になってもらいたいと電力供給・メタボ・高齢者対策・地域活性・放電自転車などの問題を一挙に解決する「自転車による原始力発電」を考案されました。自転車をこぐことで作った電気を使い、イルミネーションを点灯させたり、ミニチュアの電車を走らせるなど、精力的に活動されています。（日本原始力発電所 <https://eco-powerplant.com/>）



取材を終えて
石蔵さんの軽快な大阪弁と、時に毒舌を交えながらのお話に会場は笑いで満ちあふれていました。バリバリ仕事をこなしてきた石蔵さんが大学を辞め、孫育てをしているのは、子育てを妻任せにしてしまったことへの罪滅ぼしだとおっしゃっていたのが印象的で、強い愛情を感じました。

講演を聞いて、男女は考え方が違つということを認めればスツと心が軽くなることに気づかされました。夫婦で依存せずに、社会へのつながりをもてばストレスもたまず明るい未来が拓けてくる、「終わったら始めればいい！」を心に留めておきたいと思います。

（編集協力員 山下みどり）