

配偶者(パートナー)との向き合い方を考えてみよう

分かりあえば、  
きっと、もっと、楽しくなる！

こんな風に思っていないですか？

「どうせ手伝ってはくれないし、  
自分がしなければならない」

「長年連れ添っているのだから、  
わざわざ言葉にしなくても伝わっているだろう」

「家事・介護は女性がするもの」

このような思いをもって夫婦生活を送っていると、夫婦のどちらかに負担がかたよったり、お互いに言いたいことも言えないギクシャクした関係になりかねません。

社会的につくられた「男性はこうあるべき、女性はこうあるべき」といった男性像・女性像にとらわれることなく、お互いを思いやり、自分の思いを素直に伝え合うことが大切です。

「挨拶 = おはよう」「感謝の気持ち = ありがとう」「謝罪の気持ち = ごめんね」といった何気ない言葉を大切にすることが、二人の時間を楽しむための第一歩です。

まずは、  
挑戦！

例えば、こんなことから始めてみませんか？

妻から



「どうせ手伝ってくれない」という思いは捨て、まずは誘ってみることが大切です。野菜の皮むきや、火の加減を見てもらうなど、簡単なことからでも一緒に始めましょう。

夫から



家事を妻に任せてきた夫は、自分から「何を手伝えばいいかな」と声をかけてみましょう。妻は夫の気持ちを受けとめる必要があります。

この人に聞きたい

## いつまでも安心して、 楽しい毎日を過ごすには

シングルで通した人も、死別や離別でシングルになった人も、女性も男性も、ひとりの老後を豊かに過ごすために何が必要かを『「ひとりの老後」はこわくない』の著者、松原惇子さんに聞きました。

### 個を生きる女性を応援するために

日本は世界でも有数の長寿国です。長生きすれば、いずれ訪れるのが「ひとりの老後」です。今でこそ「おひとりさま」が一種のブームになっていますが、10年前は「ひとりなのは本人たちの問題」という考え方が一般的でした。そこで、女性のひとりの老後を応援するNPO法人SSS(スリーエス)ネットワークを立ち上げました。シングル、スマイル、シニアライフでSSSなんです。災害時に助け合えるネットワークづくりや、仲間づくりの交流会をはじめ、遺書の作り方や成年後見制度などを学ぶ場を提供しています。何よりも、同じ価値観で助け合える仲間とつながっている安心感が、SSSの一番大事なことだと思っています。

### よくわからないから怖い、老後の不安

ひとりで暮らす人たちは、多くの不安を抱えています。「お金はどうしよう」「病気になったらどうしよう」「お葬式はどうしよう」そんなことで思わずらい、楽しむべき老後を楽しく過ごせないなんてもったいない!やるべ



まつばらじゅんこ  
松原惇子さん

ノンフィクション作家。1947年生まれ。団塊世代。著書には『「ひとりの老後」はこわくない』『いざときノート おひとりさまの安心手帳』など。また、2005年にはドキュメンタリー映画『わたしの葬送日記』を発表。

きことをやり、知るべきことを学ぶことで「不安な老後」が「バラ色の老後」になるはず。お化けと同じで、正体がわからないから怖いのです。

### 地域デビューのすすめ

「ひとり」を最後まで楽しく安心して暮らすのに必要なものは何か…。お金?家?健康?私は同じ価値観の仲間とつながっていることだと思います。いるようでないのが友達です。本当の友達、理解者とつながるためには、自分が勇気を出して行動を起こさなくてはなりません。ぜひ地域デビューしてみてください。嫌なことがあるかもしれませんが、でも、きっといいこともあります。まずは、ご近所ですれちがう方に、にっこりと挨拶してみませんか?地域のボランティアや趣味のサークル、マンションの理事など、まずは一歩を踏み出してみることです。コミュニケーションが苦手だからと引っ込み思案になってしまうのはダメ。1回参加しただけで「ほら、やっぱり」とあきらめてしまうのもダメ。真の友人に出会うためには、努力が必要なのです。ちょっとした考え方の転換で「ひとりの老後」はぐっと楽しくなるはずですよ。

「ひとりの老後」は  
こわくない  
2007 海竜社  
定価¥1,470

いずれは迎えることになるだろう「ひとりの老後」のために、知っておくべきことや解決策をまとめた1冊。老後を不安に思う気持ちを元気にしてくれます。



CHECK!!

おひとりさま  
準備度  
チェック!

### あなたはいくつできますか?

老後のことを考え、ひとりでも困ることなく、安心して暮らすことができるよう、準備しておくことが大切です。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 何でも相談できる友人がいる。       | <input type="checkbox"/> ご近所や地域との交流がある。    |
| <input type="checkbox"/> かかりつけの病院がある。         | <input type="checkbox"/> 生きがいになる楽しみがある。    |
| <input type="checkbox"/> 社会保険について、ある程度の知識がある。 | <input type="checkbox"/> 老後の人生設計について考えている。 |