「夫の地域デビューを後押しする妻たちの座談会
ー夫は無事で留守がいい！」報告書

2013 年 10 月 29 日（火）、14 時～16 時、田無庁舎 202・203
共催：西東京おとぱ実行委員会、田無スマイル大学実行委員会

小雨模様のなか、スタッフ含め 25 人、30 代から 70 代までが集まり、熱い議論がなされました。

1．　プログラム
　(ア) ゲスト・トーク
　(イ) 寸劇
　(ウ) ワールドカフェ

西東京おとぱ実行委員会委員長
有馬さん挨拶

2．　ゲスト・トーク（実際の話の流れとは少し違っているかもしれません）

ゲスト：梅原百里子さん（住吉町）、市川和哉さん・富子さん（富士町）
司　会：富沢

富沢：梅原さんのご主人は、大手電機会社にご勤務され、リタイア後は、家で、一人でパソコンの勉強をされていました。ところが、奥様がつくられた「きっかけ」によって、今では、ＮＰＯ法人セプロスの情報担当として、セプロスのＨＰや広報誌を作成したり、高齢者にパソコンを教えたり、教えたパソコンを使ってもらうために「りぼんメール」（受

講者に毎日メールを送り、返信によって安否を確認する）サービスを提供、あるいは交流会を開催するなど、大活躍をされています。どのような「きっかけづくり」をなさったのでしょうか。

梅原：自分は、「ふれあいのまちづくり」の「ほっと住吉」で活動している。「ほっと住吉」でパソコンの講習をして欲しいというので、主人に依頼したところ、結構楽しそうだったので、この人、こういう仕事が向いているのかしらと思った。
たまたまセプロスがパソコンを教える人のための講座（シニア情報生活アドバイザー養成講座）をやるというチラシを見つけ、主人に行ってみたらと勧めたら、はまってしまった！　主人は、最初は、その講座でセプロスの人と顔見知りになり、手伝っているうちに、だんだん深みに・・。

富沢：梅原さんとしては、ご主人がリタイアされてしばらく、一人で、家でパソコンをいじっている頃、どのように感じておられたのでしょうか。

梅原：私にとっては、夫が家にいると、やはり、食事やおやつのために、家に張り付いていなければならないので、ちょっと負担に感じていました。

富沢：市川和哉さんは、やはりサラリーマンでしたが、リタイアしてから、のんびりしようとは思わなかったそうです。これまでの仕事とは別のことをやりたいと、早稲田のオープン・カレッジで哲学や宗教の講座に通ったほか、学生時代にやっていた尺八を楽しんでおられました。しかし、1 年半くらい経った頃から、「社会的なつながり」がないと、これからの人生もたないと思うようになられたそうですね。

市川：はい、今日も、声がかすれていますが、一日誰ともしゃべらないと声が出なくなります。勉強も尺八も人としゃべらない。新聞でそういう誰ともしゃべらない高齢者が 2 割近くいるとのことでした。そこで、まず、社協がやっている高齢者大学を受講しました。この時、担当の課長さんに問い合わせたところ、**「是非に！」**と言われたのが地域デビューの第一段階ですね。非常に幅広い内容で楽しかったが、受講して終わってしまった。

富沢：卒業生へのフォローのようなものはなかったのですね。

市川：はい。高齢者大学では、当日の授業の資料をもらうのですが、たまたまひとつだけ黄色いチラシが入っていて目にとまった。これが社協の「ふれサポ」（ふれあいのまちづくりのサポーター）説明会のチラシだった。社協に電話で問い合わせたところ、担当課

長に**「是非に！」**と言われ、行く気になった。
その説明会の折、住んでいる地域の住民懇談会「ふれあい碧」の席にすわることとなり、隣の席にいた代表から「何か得意なことは？」ときかれ「パソコンなら少々」といったら、その場で**参加申込書を書かされた**。
その月の「ふれあい碧」の定例会は映画会だったので、妻と一緒に出掛けたところ、映画終了後、これからスタッフ会議をやるから「残ってよ」と言われた。妻にも残りなさいよと言われたような気がする。
このように、第一、第二、第三段階と、いろいろな人に引っ張られて、だんだん地域で活動するようになりました。

富沢：市川さんは、これをきっかけに、「ふれあい碧」に係るようになり、いまや副代表として活躍されておられます。先日も、「防災訓練」をやったら盛況で、「ふれあい碧」への参加者が一気に増えたそうです。

富沢：市川さんの奥様にお聞きします。ご主人がリタイアされて趣味三昧をされていたころは、どのようにお感じになっておられたのでしょうか。

富子：まぁ、一人でいろいろなことに手は出していましたが、何か時間を持て余しているなぁと感じていました。「ふれあい碧」で活躍するようになって、良かったと思っています。

富沢：梅原さんは、ご主人がセプロスで活躍され、外に出てくれるようになって良かったのでしょうか。

梅原：良かったことは、よかったのですが。自分は、ずっと専業主婦だったので、主人がリタイアした際、「主婦もリタイアします」と宣言、家事を分担してもらうことにしたのですが、セプロスにのめりこんで、家事が少しおろそかになっています。本当は二人で遊びにも行きたいのですが、諦めています（笑）。

富沢：市川さんの場合には、趣味のほかに社会とのつながりを得たわけですが、健康にも留意されているのでしたよね。

市川：自分は、これから長い人生を生きていくうえで、３つくらいが必要だと思っている。それは、趣味・健康・社会とのつながり。健康のためにスポーツジムにも通っている。社会とのつながりは、やっぱり、誰かに押してもらわないとなかなかできないものだ。何かの会合の顔を出したとしても、係るきっかけがつかめない。自分の立ち位置が分か

らないと会合に出ても帰ってしまう。自分の場合も、会長に「残ってよ」と言われたり、社協の課長に「是非に」といわれていなければ、今でもぼーっとしていたのではないか。

富沢：うまくまとめていただきました。やはり、社会とつながりたいと思っている方でも、それを実現させるには、奥様、あるいは、周りの方から背中を押されたり、引っ張りだされるなどして、うまい「居場所」を見つけられることが大切なようですね。

富沢：本日のゲストお二組のご夫婦の場合には、お父さんの地域デビューに成功されたわけですが、次は、なかなか表に出て行ってくれない「山田家」の寸劇をいたしますので、席を移動してください。

３．　寸劇

配役：山田さん（内田雅俊）、山田夫人（藤島マサ子）、長男一夫（岩崎智之）、近所の奥様（高橋恵美子）

山田さんの孫の手、山田夫人の買い物かごに入ったネギなど、それぞれが工夫した小物がひかりました。
皆さん爆笑！！

粗筋：

- 山田さんは、リタイア後、家でテレビばかりみています。
- 山田さんの奥様は、近所の奥様に愚痴をこぼしています。健康のためにも、地域デビューして欲しい。ＮＰＯで働くことの示唆を受けて、家に戻り、ご主人にパ

ソコンを使える人を探しているから行ったらなどと勧めます。

- 長男一夫は、近所でデイサービスを運営しており、そこでの配膳の手伝いや、来訪者との遊びなどを進めます。
- が、山田さんは面倒くさがって、なかなか重い腰をあげません。

4.　話し合い（ワールド・カフェ）

ファシリテーター：板垣洋子

ゲストのお話をうかがい、寸劇を見た後、テーブルに分かれて、５人ほどで話し合いました。第一と第二ラウンドは、「なぜ夫（男性）は、地域に出て来ないのだと思いますか」、第三ラウンドは、「どうしたら出て来るようになると思いますか」について、人を入れ替えつつ話し合いました。

その後、第三ラウンドのテーブルで本日の対話のなかで気になったことなどをポストイットに書き込み、まず、テーブル内で情報共有したあと、白板にそれを貼りつけ、全体で情報共有をしました。

5.　話し合いのなかから浮かび上がってきたこと

　ポストイットに書かれたことや模造紙に書かれていること、および富沢が参加した折の話のなかから整理してみました（少し主観が入っているかもしれません）。話し合いのなかでは、「なぜ夫は地域に出てこないのか」と「どうしたら出て来れるようになるか」が混ざって話し合われていたように思います。「●」は、ポストイットに書かれていたものです。

(ア) 亭主が家にいるのは、そんなに悪いことか

そもそも、今回の企画に係ることになりますが、亭主が家にいることがそんなに悪いことなのかという疑問も発せられたようです。また、男性だけでなく女性も地域に出れないという意見もありました。

- 夫原病：亭主ってそんなに困り者か！
- 亭主が家にばかりいるのを困っている奥さんが結構いるものですね（気付き）
- 無理に地域デビューしないこと
- 外に出たくない人のことも考えようよ
- 女性も同じ、無理にすることはないという言葉が心に残った

(イ) 妻にも定年が欲しい／結婚生活の見直しのチャンスに

一方で、ずっと家にいられると昼食の支度に戻らなければならないとか、掃除がしにくいとか、外出しづらいなど、妻の側には、負担に感じることも多いようです。夫の定年退職を機に、　今後とも仲良く暮らすためにも、夫婦の生活を見直すチャンスにしたいとのご意見がありました。

- 妻にも定年があってよい／女性も定年退職してゆっくりしたい／主婦も一緒にリタイアへ／家族と生活について話し合い、家事の分担を決める
- 長い結婚生活の膿を抱えたままではダメ、定年を生活をチェンジする機会としなければ
- 今日のタイトルの「妻が夫の背中を押す」というのは、そもそも夫婦が円満でないと成り立たない

(ウ) 防災なども含め地域と顔見知りになっておく／コミュニケーションが大事

地域で活動するというようなことまで行かなくても、地域の人と顔見知りになっておくことは、防災の折にも、今後一人暮らしになっていく折にも、大切なのではないかとのご意見も。

- 地域に出る・出ないより、コミュニケーションが大切だと思う
- 子どもがいたころには、少年野球のコーチなど、地域と係らざるをえないものだが、子どもが大人になると、隣近所との挨拶もしない
- 犬の散歩友達なども良いのでは

(エ) サラリーマン時代のヨロイ（鎧）をいかに脱がすか

男性は、サラリーマン時代にヨロイを身にまとってきた。これを脱がさないと、地域になじめないとの話も出たようです。

私は、この話の場に居なかったのですが、企業の効率やテンポと地域活動のそれとは異なるのでイライラするとか、あるいは、内心おれは大企業の部長だった役

員だったという気持ちが妙なプライドになっていて、地域で活動するやつらなんかと一緒にして欲しくないというような気持ちもあるかもしれません。

- サラリーマン時代の言語、階級、気分から、早く地域で暮らすものに変わること、地域での暮らしに慣れること
- １日も早く、または徐々に、サラリーマン時代の序列などから抜けたら

(オ) 男性は、行動の意味や達成感などを求める

女性は、おしゃべりのためだけにでも外に出ますが、男性の場合には、出て何か活動するなら、その行動の意味や達成感などを求めるという意見がありました。確かに、ゲストの市川さんが「ふれあい碧」に係るきっかけになったのも、パソコンが出来て案内状などを作れるので、役に立つと喜ばれたことや、防災訓練を手作りでやってみたところ、10 数人も会員が増えるなどやった効果が目に見えたことがあると思います。こうした役割があるとか、達成感を感じられる仕事が地域にあることを知ってもらうことが必要と思われます。

- 男性は、「行動の意味」が大切
- 自尊心を持ってもらう（上手に煽る）
- 女性には分からない男心を少し垣間見たような気がします。活き活きとした方に会せたり、根気よく話をしていくことも必要だとおもいました。
- 男性と女性の思考回路や環境の相違を融合する

(カ) 男性が参加しやすいイベントを考える／楽しみが大切

あるミニデイサービスでは、男性がほとんどで、30 分ほど真面目なことをやるが後は飲み会になっているという話を聞き、公民館とか社協とか、公的なところではできないことだが、男性が入りやすい、男性にとって楽しい会を地域デビューの入り口にするのは、とても良いという話になりました。

仙人の家で麻雀の会をやっていて、女性に男性が教えるなど、教えることが楽しみになって来られる男性がいるという話も、皆納得という感じでした。賭け事をしない麻雀サロンは、泉町の公民館？でもやっているとのことでした。

そうして知り合ったなかで、足の悪い人に出かけるのを手伝って欲しいといわれ、障害用の自動車を運転する仕事を始めたという話もありました。

一度楽しいことで地域に出て、知り合いができれば、その人から声かけられると手伝ってあげる気にもなるなど、ボランティアと言うと、堅苦しいものというイメージがあるが、違った入り方ができるのではという話にもなりました。

- 男性が参加しやすいイベントを考えよう／包括も絡んで／飲みニュケーション／麻雀を教えるなど自分の存在意義を感じられることも必要かも／麻雀とか楽しいことで仲間に入りつながりをつくる

- ミニディサービスでの飲み会も、最初 30 分の企画を考える人とかリーダーを回り持ちにするなどして、だんだん役割を持ってもらえるようにすると良い
- まずは顔見知りになれば、出る機会はあとからついてくる
- 堅苦しいイメージのボランティア像を壊して、気軽に参加できるという雰囲気をつくる
- 楽しければ、また行く気になる
- 同じ趣味の方の集まりを作る／同じ年代の方のグループを作る（シクスティーズ 60’s など）／目的と年代ごとに分けた企画をきっかけとして地域デビューしてもらう

(キ) ただイベントや会合に誘うだけではなく、受け側にきめ細かな気配りが必要

面白い会合がありますよと誘っても、他の人は皆知り合いで話の輪に入れないと、よそ者感を感じてしらけたり、帰ったりしてしまう。ゲストの市川さんが呼び止められたように、丁寧に声かけするとか、役割をつくるなど、丁寧な対応が必要との声も。

- その場に送り出すだけではダメ。受け入れ側も工夫をして、役割を持ってもらうなど働きかけることが必要
- 送り出す側と受け入れる側が、ちょっとした気配りをする
- すっと溶け込む人とそうでない人がいる。声掛けスタッフ必要かも
- デビュー後の受け皿が必要、必要とされる役割が必要
- デビュー後の受け皿の会を立ち上げる
- 居場所（寛げる場所ではなく、役に立つ場所）を見つける、引っ張り上げる工夫が必要

(ク) 人財バンクのようなものがあればよいのでは

仕事をしていた間に培った技などを登録しておいて、マッチングできたら良いのではというご意見も。「退職者倶楽部」のような窓口があると良いのではというお話も出ていたようです。

- 求めている人と（人材センターのような）得意技をマッチングする仕組み
- 人材センターなどももっとやってもらいたいことの種類を増やしては

このほか、「地域デビューしなければ離婚するわよ！」と脅すくらいが必要というご意見に、笑いながらも共感したという感想も。娘さんに後押ししてもらうのが一番効果的とのご意見もありました。

男性の地域デビューにあたっては、包括支援センターや住民懇談会、ふれまちの活動拠点などを活用することも大切というご意見も。

朝日新聞に似たようなテーマの記事が載っていましたのでご紹介まで。

悩みのるつぼ

朝日 2013.10.26 (b10)

回答者 社会学者 上野千鶴子

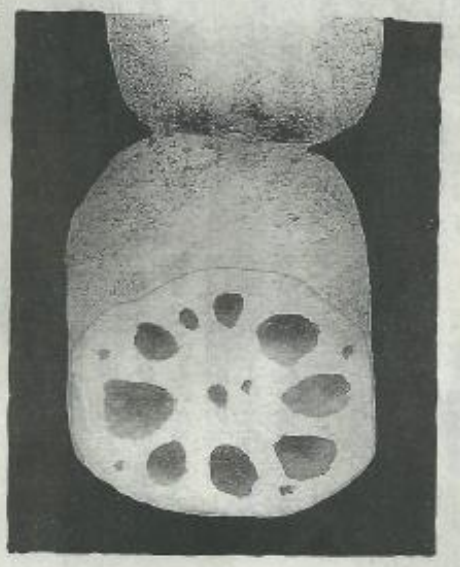
夫を「地域デビュー」させる努力を

夫の退職がきっかけで夫婦の間に危機が訪れるケースはよくあります。ずっと仕事一筋で不在だった夫が家にいるようになってから、え、こんな男だっけ?と番狂わせが起きる、というケースです。

結婚歴40年、親業も卒業し、おそらくバツイチ、シングルマザーの娘と同居、孫がふたり、なんて母系3世代同居は、他人も羨む境遇ですね。要らない夫を置いて孫を連れ帰ってきたのだから、でかした、ムスメ!というところでしょう。

ずっと共働きで、サイフもふたつ、家事も得意で料理上手、夫から見ても非のうちどころのない妻に違いありません。そのうえ、「人生観と価値観を共有した」愛のある夫婦だなんて!

仕事のなくなった夫は「かまって症候群」なんでしょうね。一昔前は、「濡れ落ち葉」「ワシも族」とも呼ばれました。あなたの出歩く先に「ワシも」とついてきたがったら、たまにはつきあってあげてもいいけれど、いつもならウザイですし。部下を失った夫は、今度はあなたを支配したいと思っているのかもしれません。



これまで何十年も妻の行動に関心も払わず干渉もしてこなかった男が、急に「心配性」になるなんてことはありません。あなたの行動に干渉するのは、心配性と見せて、実は「ボクをかまって」というメッセージ。それなら「かまって」あげたらよいのですが、何もあなたでなくてもかまいません。

夫はまだ退職ライフのビギナーのようですね。今からでも遅くありませんから、夫に出歩く先をつくってあげてください。オヤジの地域デビュー、サクセス体験談を聞いたことがありますが、そのほとんどが、妻が情報を収集し、段取りをつけ、肩を押してようやく出て行った先にはまった、というケースでした。男はめんどくさい生きものですから、口実がないと出られないのでしょう。それに上下関係のもとで命令されつけているので、ことほどさように自発性のない生きものと観念しましょう。こういう夫の地域デビューに成功した妻のひとりが、その動機を語っていました……「わたしの平安のために出歩いてもらっています」と。まちがっても家庭回帰など、しないでいただきましょう。どのみちもとから家庭には夫の居場所などないのですから。

夫源病のストレス源は夫。ストレス解消の決定打は、ストレス源を無くすことです。

退職した夫が束縛します

相談者 女性 64歳

64歳女性。結婚40年、同居の娘1人、孫2人。

10代から「男も女も同じ人間」を、信条としてきました。それで結婚も人生観と価値観の共有を優先して決めました。

夫が退職するまでは多少の波風はあったものの、何とか折り合ってきました。

最近、男と女はしょせん次元の違う生物なのだろうか、と思うようになりました。夫は私が真面目に家事をし、おいしい食事を提供すれば、大満足です。私は健康なうちは、お互い自立した生活をすることが理想で、共働き中も現在も、生活費は一部を除き基本的に別会計です。

人間が一人では生きていけないことは理解しているつもりです。夫は私を愛していると確信しているようなのですが、心配性です。あまりにも私の行動を束縛するので(本人いわく……束縛しているつもりはない)、時々心底息苦しくなります。

この先、介護するか、されるかの人生が来ることは覚悟しています。とはいえ子育てと仕事から解放された今を、もっと自由に謳歌したいのです。

夫は、組織の中でトップ近くまでは昇進したので、趣味どころではなく、燃え尽きたのかもしれません。昨年中は娘も交えてとことん話し合い、好転したようにみえました。しかし、人は変わらないのですね! 夫源病一歩手前?です。いいストレス解消法をご伝授ください。

題字・イラスト きたむらさとし