

# あの・なはん

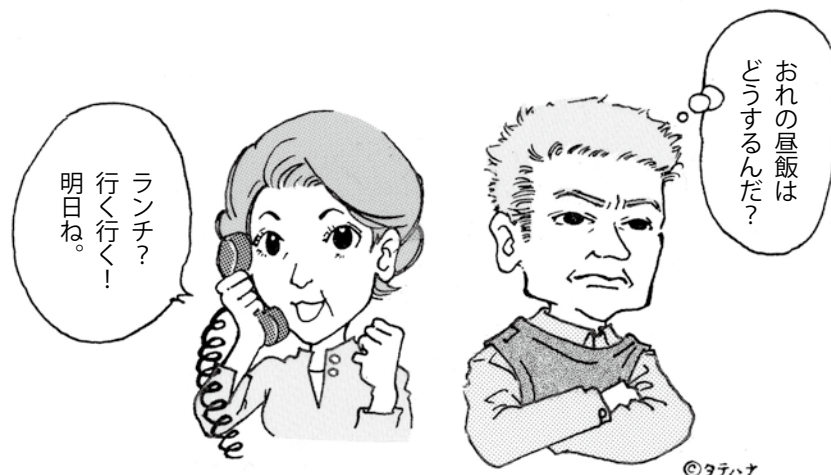
No.71

あの・なはん 盛岡弁で「あのねえ」と呼びかけることば

「あの・なはん」は女性ボランティアの「あの・なはん編集委員会」が編集しています。担当：男女参画国際課 ☎626-7525

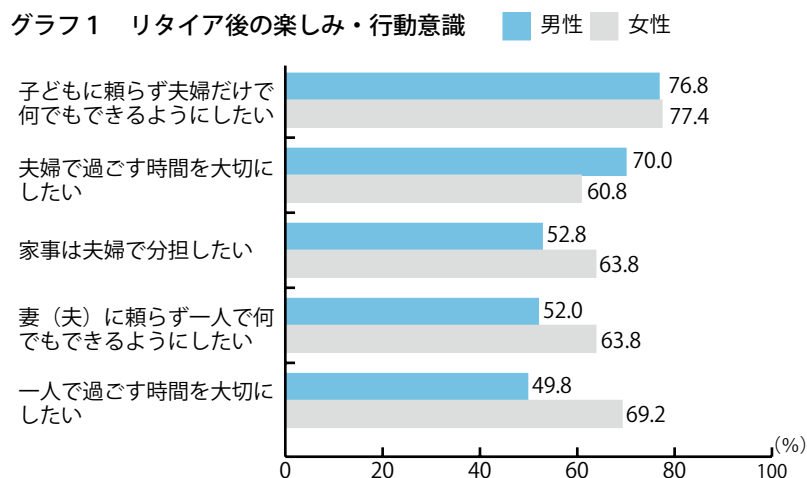
## 大丈夫？ 定年後のあなた

団塊世代の定年退職が始まりました。定年は、夫婦や友人たちと築く新たな人生のスタートでもあります。定年後の意識調査やすでに退職した人たちのインタビューを通して、自分らしい人生を歩むために何が大切かを考えてみましょう。



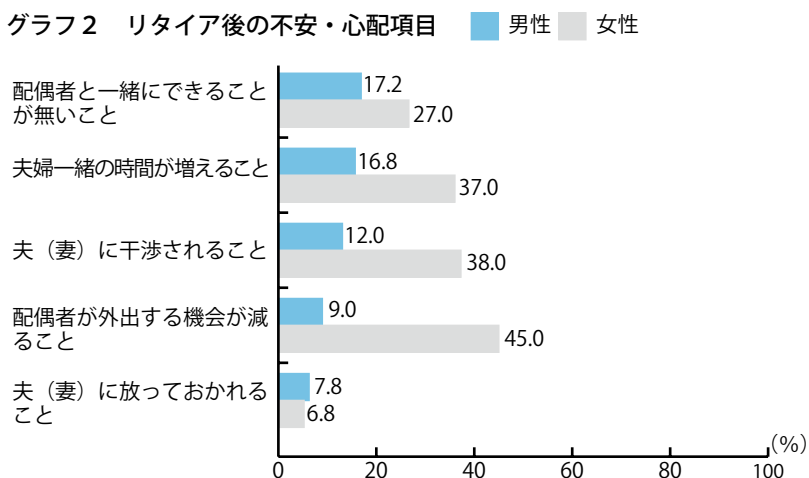
### ◎夫が家庭に戻る日

団塊世代の57～59歳の男性とその妻500組を対象に、定年後の生活への期待や不安などについて、インターネットを通して調査した結果がグラフ1と2です。調査結果を参考に、夫婦それぞれどのような考えを持っているのか探ってみました。



グラフ1は、定年後に家庭でどのように暮らしたいかを示したものです。妻は「一人で過ごす時間を大切にしたい」が夫より19ポイント高く、夫は「夫婦で過ごす時間を大切にしたい」が妻より9ポイント高くなっています。このように、妻は「自分の時間」、夫は「夫婦の時間」を重視している傾向にあり、夫婦間で意識の違いが見られます。「家事は夫婦で分担したい」という夫も約5割いました。

グラフ2は、定年後の家庭生活での不安や心配を示したものです。妻の場合、約半数が「夫が外出する機会が減ること」、約4割が「夫に干渉されること」「夫婦一緒の時間が増えること」を心配しています。ところが、夫がこれらに対して不安を感じている割合は、1割台でした。



注) グラフ1・2とも、ヤフーバリューインサイト株式会社自主調査公開レポート「団塊世代の生活意識調査(2007年2月26日)」より転載

### ◎言葉で伝え合おう

定年後の家庭での暮らし方や考え方に、夫婦の間で食い違いのあることが、調査結果から見えてきました。夫は、仕事人間を卒業し、夫婦の時間を大切にしたいという思いが見えます。妻は、自分の自由な時間が減るのではないかと不安を持っているようです。お互いが思いやりを持って、自然に寄り添っていくためには、どのようにしたらよいでしょう。

人生80年の時代に「二つの10万時間」

があるといわれています。一つは仕事をしてきた40年間の就労時間、もう一つは定年後80歳までの20年間の生活時間です。定年後の10万時間を夫婦で共に豊かに過ごすためには、第二の人生のパートナーとしてお互いを認め合い、理解し合うことが大切です。そのために、夫婦向き合って気持ちを伝え合うことが必要ではないでしょうか。

「言わなくても分かるだろう」では「分からない」のです。

**「二つの10万時間」**

①仕事をしてきた40年間  
1日に10時間、年250日就労したとして  
10時間×250日×40年＝10万時間

②定年後の20年間  
1日の生活時間を14時間として  
14時間×365日×20年＝10万2200時間

## ◎生き生き充実 第二の人生

仕事やボランティアなどに取り組んでいる人たちにインタビューしました。



吉田勝秀さん(66)・範子さん(63)  
よしだ・かつひで、のりこ =川目町=

### 定年に当たって不安はありませんでしたか？

勝秀さん……ホッとしました。仕事をしていたときは責任が重く、気持ちが休まりませんでした。趣味の菊作りや旅行などができるので楽しみでした。

範子さん……楽しみにしていました。働いていると地域と接する機会がないので、ずっと何かしたいと思っていました。

### 夫婦で協力していることはありますか？

勝秀さん……自分の身の回りのことはできるだけしています。お互いに束縛せず、自分の好きなことをしようと話しています。

範子さん……家事を分担しようと話し合い、家の仕事をカードに書いて、できることを選んでもらいました。夫はトイレや風呂、玄関掃除を担当しています。

### 何か地域活動をしていますか？

勝秀さん……配食ボランティアの人手不足を知り始めました。思っていたよりも楽しく、終わってからのすがすがしい気持ちはお金に替えられません。昨年からは町内会長もしています。

範子さん……趣味の新舞踊を生かして、老人ホームに行ったり、地域の祭りに参加したりしています。「楽しかった」「上手だった」と喜んでもらえてうれしいです。

## 吉田さんちの場合



© タチバナ



佐藤洋治さん(64)  
さとう・ようじ =黒石野一=  
市社会福祉協議会・おでかけ送迎ボランティア

### 夫婦でアウトドア

二人ともアウトドア派なので、定年後はキャンプをしたり、ドライブに出掛けたり楽しんでいます。わたしは料理もしますし、洗濯もします。わたしが家にいるようになって、妻の負担にはならなかったと思っています。

### 心に張りを持って

楽しい生活、だけどもっと何かしたい。そんなときに「おでかけ送迎サービス」の募集記事を見て、これならわたしにもできると思いすぐに応募しました。週に1回から2回頼まれています。利用者の「ありがとう」「ご苦労さま」の言葉が励みになります。このボランティアと巡り合い、生活にメリハリがつかえました。どんなことでも行動に起こすことが、心に張りを持って暮らせる秘訣だと思います。



平野和子さん(66)  
ひらの・かずこ =上田堤二=  
盛岡劇場主催「60歳からの芝居づくり」受講生

### 仕事に生きてきた

定年後のことは考えずに仕事をしてきました。営業職だったのでノルマもあり、周りに負けないようにと頑張ってきました。職場は男女差もあり、役職に就いた女性が仕事と家庭の両立で、より苦労する姿も見ってきました。

### 会社人間のカラを捨てて

定年後、芝居に参加しているうちに、会社の肩書きを捨てられずにいる自分に気が付きました。芝居では、口先だけでなくありのままの自分を表現しなければならぬので、素直な自分を出せ、気が置けない仲間もできました。今まで仕事中心でしたが、やりたいことができなかつたといって悔やまず、あきらめないうで、チャレンジすることが大事だと思います。先の長い人生ですもの、心から楽しまなくてはね。



古屋勇さん(62)  
ふるや・いさむ =手代森14=  
市シルバー人材センター会員

### 定年後は盛岡で

東京生まれのわたしですが、定年後は妻の古里岩手で暮らそうと、10年くらい前から決めていました。妻はあまり賛成ではなかったのですが、常に言い続けてきました。交通や病院が整っている盛岡で3、4年前から土地を探し、定年と同時に引っ越してきました。

### ちょうど良い緊張感

しばらくは家にいましたが、市シルバー人材センターのチラシを見て登録しました。ボランティアで初めて雪かきも経験しました。今は、受け付け業務をしています。現役のころのようなストレスはなく、ちょうど良い緊張感で働いています。妻もわたしも山登りが好きで、山岳会に入り友達もできました。仕事と趣味のバランスを取りながら、盛岡での生活を広げていきたいと思っています。

## こちら編集室

自分の人生を自分の手でつくっていく。前向きでエネルギーあふれる先輩たち。直接お話を聞くことができラッキー(suko)

人生に定年はない。妻も夫も関係なく、一人の人間としてしたいことをしたい。そのための基礎体力・能力を(ユミ)

定年後に限らず、夫を居間の置物にしないで、お互いが尊重し合える関係を今から築いていきたいです(T)