

# 新見伝

## 「いい夫婦」保つには 定年後、妻が夫源病にならぬよう

夫婦水入らずの時間が一気に増える定年後。しかし、夫との時間が苦痛で体調を崩す「夫源病」に悩む妻も少なくないという。  
「病める時も健やかなる時も」と誓った伴侶との老後は――。

「神経質な夫の存在がストレスです」。8年前に定年を迎えた夫と息子の3人で関東地方に暮らすユリ子さん(63)＝仮名＝は、苦笑いまじりで明かした。

夫は朝5時半からお気に入りの情報番組にチャンネルを合わせ、朝食後は畑へ出かける。昼は酒を飲みながらユリ子さんが用意する昼食を取り、昼寝。夕方はテレビを見たり外出したりして自由に過ごし、夕食前から晩酌が始まる。

「夫のペースに合わせて生活するのは想像以上に大変」とユリ子さん。晩酌タイムには酒とコップ、栓抜き、マドラーを机の上にセットし、数種類のつまみを用意する。足りないものがあると「おい」と声がかかり、夕食の支度に集中できないという。

テレビを見ていても、無言でチャンネルを変える。

一緒に出かけても歩幅を合わせてくれない。ユリさんは毎朝4時に起きる。夫の起床前に、ゆっくり好きなテレビを見たり日記をつけたりするためだ。ケンカにはならない。「男ってこういうものなのかな」と諦めている。「あ、そう」っておおらかな心を持つるようになりました

「妻の病気の9割は夫がつくる」(マキノ出版、1365円)の著者で、大阪樟蔭女子大の石蔵文信教授(57)に夫婦の向き合い方を聞いた。

「『夫婦仲良く』を前提にしてはいけません。素っ気ない答えが返ってきた。

「たいていの夫婦は結婚後の数十年間を別々のペースで生きてきた。定年後も『夫婦一緒に』ではなく、いかにそれまでの平行線を維持

するかを考えるべきだ」

医師でもある石蔵さんは、男性の更年期障害を治療する中で、患者の妻たちも体調不良に苦しむケースがあることに気づいた。めまいや動悸、頭痛や不眠などのストレス性症状を伴った。夫の言動や存在に悩む妻たちのこうした症状を「夫源病」と名付けた。

ストレスを抱えないためにはどうすればいいか。提案するのは、「家事の完全分業制」と「妻も外に出る」こと。夫不在の生活リズムができている妻にとっ

て、夫の世話はストレスの源だ。石蔵さんは「せめて自分の昼食は作って」と話す。調理と片付けが楽な土鍋料理がオススメという。

「依存したり見下したりせずに、尊重し合うことが基本」と石蔵さん。「男は言われないと気づかない。時には不満を口に出してケ

変わらなくてはいけないのは、夫だけではない。

6月に定年を迎えた埼玉県のトモ子さん(65)＝仮名＝は、サークルや習い事で連日外出している。家でクロスワードパズルなどを楽しむ夫との時間はあまりないが、夫婦関係は円満だ。

「家で顔突き合わせてたら息が詰まっちゃう」というトモ子さんの予定は、友人との集まりやダンス、歌、書道などの習い事、美術館や舞台鑑賞で埋め尽くされている。以前は外出にいい顔をしなかった夫も、今では自由にさせてくれる。「いつでも新しい場所に飛び込むと、世界はどんどん広がります」

妻も夫も、相手に頼らず自分が楽しむこと。「夫婦のあるべき姿」は十人十色なのだ。