

シンフォニー

Symphony

特集

シニアライフを楽しもう！

～ ご夫婦に聞いてみました ～

「仕事から解放され、自分の好きなように過ごせる！」と定年後の生活を楽しみにしている方は多いのではないのでしょうか？

しかし、定年を迎えた夫婦がお互いにストレスを抱え、思い描いていたシニアライフを送れない…ということも少なくないようです。

今回のシンフォニーでは、心身ともに元気に活躍されている先輩ご夫婦にインタビューし、夫婦円満の秘訣や、セカンドライフを迎える際の心構えなどについて伺いました。男性も女性も充実したシニアライフを送るためのヒントを探っていきたいと思います。

【北本市の状況】

- 65歳以上の人口（平成31年4月1日現在）
20,581人【男性9,548人、女性11,033人】
全人口66,468人のうち65歳以上人口が占める割合：31.0%
- 65歳健康寿命（平成30年度）
男性18.04歳、女性20.48歳
※65歳以上の方が要介護2以上に認定されるまでの期間

夫婦二人と 愛犬一匹で暮らす

田中さんご夫妻

「共通の趣味はありません！」



治さん(70)

NPO法人の移送ドライバー、スーパーのナイトマネージャー、自治会副会長、老人会会長などを務める。



音々ちゃん(10)

ミニチュアダックスフンドの女の子



美佐江さん(69)

コンビニで働きながら、テニスやスポーツジム通い、離れて暮らすお孫さんの世話、友人との旅行など、とってもアクティブ。

治さんが60歳で退職した時、スーパーのナイトマネージャーの仕事を見つけてきた美佐江さん。今まで経験したことのない業種でしたが、美佐江さんの勧めで、チャレンジ！現在は2店舗目で、勤務年数は通算10年となりました。一方の美佐江さんは、

65歳で介護施設を退職し、現在はコンビニで働いています。旅行が大好きで、「自分で稼いだお金で友人と旅行に行きます。目的があるから、また働こうと思うんです。」とおっしゃいます。治さんは、美佐江さんが旅行に行くことに文句を言ったことはなく、洗濯や犬の世話などを一人でこなすそうです。

「もしも私が入院などで家にいられなくなった時のために、たまに妻が家を空けることは良いことだと思うんです。」と美佐江さん。

「夫婦でも、犬が中心の旅行に毎年行くんですよ。犬を飼っていることが夫婦の会話につながります。」と治さん。犬が二人のクッション材になっているようです。

「家でも外でも一緒に居るより、それぞれ違うことをすれば良いと思います。相手をあまり干渉しないこと。悪く言えば放ったらかしです（笑）。でも、それは信頼関係があってこそ成り立つ方程式だと思います。」と二人はおっしゃいます。

「子どもはいずれ自立して、親元を離れていきます。結局、一番長く一緒にいるのは夫婦。たまには憎たらしいこともあるけれど、居なくなったら寂しい存在です。言ってみれば空気のような存在。たまに二酸化炭素になっちゃうんですけどね（笑）」と、楽しげにお話ししてくれました。

夫婦ともに 「音楽が好き」という

大畑さんご夫妻

「でも、二人で一緒に音楽を楽しむ
わけではありません!」



俊夫さん (71)



みね子さん (67)

俊夫さんは56歳の頃に、「退職後は何を
過ごそうかな。」と考え始め、ハーモニカ
やフルートを選択。60歳になり仕事が一
段落してから本格的に習い始めたそう
です。「現役時は忙しくて、やりたく
てもできなかった。」と俊夫さん。今
ではプロの音楽家と共演したり、人
に教えたりするほどの腕前です。

みね子さんは5年ほど前からキタガク^{*1}
でオカリナを習うほか、カラオケも
楽しんでいらしゃいます。オカリナは
指を使うので頭の体操にもなりますし、
息を大きく吸ったり吐いたりするので、
健康にも良いそうです。二人それぞれ
福祉施設を訪れて、慰問演奏を行う
こともあるそうです。

みね子さんはパート勤務をしており、
仕事と趣味を両立。二人とも趣味活
動やボランティア活動などで予定が
いっぱい毎日、夫婦で一緒に行動す
ることはほとんどないとのこと。カ
レンダーにそれぞれの予定を書き込
んで、お互いのスケジュールを把握
しているそうです。

「よく『亭主元気で留守がいい』と聞
きますが、現役時代ではなくて退職
後が正にそうだと思います。そし
てそれは、健康でないといけない
ことですね。」と俊夫さん。「とに
もかくにも、元気でいてくれる方
がいいですね。」とみね子さんは
おっしゃっていました。



地域住民のために 夫婦で活動する

赤沼さんご夫妻

「日常生活は結構べつべつに
過ごしているんですよ!」



幹江さん (70)



俊男さん (72)

自治会長を務める俊男さんと、民生委員
を務める幹江さん。地域でのイキイキと
まちゃん体操^{*2}の「通いの場」の立ち
上げから、運営まで二人で携わり、
夫婦で地域住民のために活動してい
ます。

「とまちゃん体操でのトークネタを
常に探しています。参加者の笑いを
取れたら嬉しくて。」と微笑む俊男
さん。自治会主催の打ち上げなど
では、50人分のオードブルを二人
で協力して用意するそうです。毎年
主催する“新そばを楽しむ会”では、
俊男さんが油まみれになって100人
分の天ぷらを揚げるとか! 皆さんが
食べている様子を見るのが二人の
楽しみになっているそうです。「今
は、夫婦の会話は主に町内の話。自
治会が共通の趣味という感じです。」
と話す二人。

俊男さんの仕事の事情で、週の半
分くらいを別々に過ごしています。
「30年以上この生活スタイルですが、
これがちょうど良かった気がします。
離れている間の出来事をまとめて話
すので、会話がなくなることはあり
ません。」と幹江さん。

「仕事や自治会など、いろいろな
ことを辞めたら、目的のない気ま
まな旅がしたいですね。」と俊男
さん。好奇心旺盛な幹江さんは、「
今は、曜日が固定される趣味活
動はできないけれど、いずれは
キタガク^{*1}で講座を受けたいと思
っています。それと60歳過ぎまで
マラソンをしていたので、また
走りたいです。」と素敵な笑顔
を見せてくれました。



もっと聞きたい! シニアライフ



夫婦が円満に暮らすために大切なことは?

- カチンとくることもあります。意識してイライラしないようにしています。発想の転換が大切です。(60代女性)
- 適度な距離感を持つこと。干渉しすぎないこと。(60代女性)
- 相手を認めること、尊重すること。現役の時は、自分の仕事に必死で気が付きませんでした。(70代男性)
- 相手を褒めること。褒められると、嬉しいですね。(70代女性)
- 夫が妻の手のひらで転がされてるくらいがちょうど上手くいきますよ(笑)。(70代男性)
- お互いに健康でいること。これが一番大切です。(60代男性)
- 妻の会話(やっていること)に夫が興味を示すこと。(60代女性)
- それぞれ楽しめるものがあり、自立していること。(60代女性・70代男性)
- お互いに自由があること。友人と自由に旅行に行きますが、夫から文句を言われたことはないし、行き先も聞かれないんです(ちょっとは聞いて欲しいような!?)。(70代女性)
- 夫婦間でも最低限のハウレンソウが必要。何気なく報告、連絡、相談することが大切だと思います。(70代男性)
- 仕事で家を空けたら、夫も自然に家事をするようになりました。(60代女性)

これからリタイアを迎える方に向けてメッセージを!

- シニアライフに大事なこと。それは「きょういく(今日行く所)」と「きょうよう(今日の用事)」ですよ。(70代男性)
- 退職してから趣味を見つけるのもよし。でも、その前から考えておくのがおススメ。やる気になれば、キタガク^{*1}や公民館の講座など、いろいろなところがありますよ。(70代男性)
- 元気なうちは、たくさん働いてたくさん遊ぶことが大切。それと、健康に気を付けることが大切です。(60代女性)
- 現役時代は、健康を大切にしながら仕事を頑張ること。老後を不安に思う必要はないと思います。やりたいことは心に温めておく。いつかできる日がきますよ。(60代男性)
- 夫婦ともに働けるうちは働いて、勉強してレベルアップする。リタイア後も、社会とのつながりやお金が必要です。(60代女性)
- 思い立ったら、「そのうちやろう」ではなく「今やる!」(70代男性)

特集取材から感じたこと

「父が現役を引退し、家にいる時間が増えたことで、両親が不仲になったように思う。」今回の編集テーマを決める際、あれこれ言葉が飛び交うなか、この一言がきっかけで盛り上がりを見せました。平均寿命が伸びていくなか、シニアライフに「何をしようかな?楽しみ!」という声よりも、夫源病、妻源病、といったドキッとさせる言葉がメディア等で繰り返され不安の方が大きくなっていく…。そんな世の中になってき

ているのではないかな?でも、元気な高齢者が増えている今、楽しく、前向きなシニアライフを送っている人達もいるはず。そのような方々を紹介したい!このように考え、三組のご夫婦にお話を聞いてみました。それぞれのスタイルがありますが、『とにかく外に出ること』『互いのスケジュールの共有』『個々の時間も楽しむ』『健康』という共通項もありました。

憧れのシニアライフ。不安よりも前向きに楽しむ時間に。少しでも皆様の道標になればいいな、と思っています。

ひとりで悩まないで相談してみませんか？

女性相談

市では様々な悩みを持つ女性を対象にした女性相談を実施しています。

相談日
(予約制)

第1・3水曜日 第2月曜日

予約・
問合せ

企画課人権推進・男女共同参画担当

☎ 048-594-5506

- 専門の女性相談員が相談に応じます。
- 上記以外の日程でも職員が対応します。



DV(ドメスティック・バイオレンス)とは…

DVとは、夫婦や恋人など親密な関係にあるパートナーからの暴力を言います。

暴力の形はさまざま、殴る、けるなどの身体的暴力、大声で怒鳴ったり、物にあたるなどの精神的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力、性行為の強要、避妊に協力しないなどの性的暴力など多岐に渡ります。

DVは決して他人ごとではありません。県の調査では、女性の4人に1人が「パートナーから何らかの暴力を受けたことがある」と回答しています。

【キタガク】(市民大学きたもと学苑)

「学びたいあなた」「教えたいあなた」「あなたが主役です」をキャッチフレーズに、市民と行政が協働で設立した団体です。充実した講座の中から、あなたが学びたい講座を受けられます。

キタガクと一緒に知識を深めたり、新しい分野に挑戦してみませんか？ぜひ一歩踏み出してください。



詳しくは、
キタガクHPをご覧ください

【問合せ】市民大学きたもと学苑事務局
北本市教育委員会生涯学習課内
TEL 048-594-5567 FAX 048-593-5985

【イキキとまちゃん体操】

週に1回、歩いて行ける「通いの場」でご近所仲間と一緒にシニア向けの体操です。手首や足首におもりをつけて筋力を鍛えることで、介護予防効果が実証されています。

市お墨付きの介護予防サポーターが体操をリードし、終了後は、お茶とお菓子で会話を楽しみ、参加者同士が交流を深めることも。



【問合せ】北本市高齢介護課高齢者福祉係
TEL 048-594-5539 FAX 048-592-5997

シンフォニーとは

「シンフォニー」とは交響曲のこと。いろいろな楽器が響き合って一つの曲を奏でるように、男女が力を出しあって、調和のとれた男女共同参画社会を創造できるようにと名づけられたものです。

シンフォニー第26号はいかがでしたか？みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています。

編集協力員募集

「シンフォニー」は市民の編集協力員が企画・編集しています。あなたもシンフォニーをいっしょにつくってみませんか？興味のある方は、

企画課人権推進・男女共同参画担当

(電話048-594-5506)

までお問合せください。

シンフォニー

第26号2020年1月発行

〈企画・編集〉男女共同参画情報紙「シンフォニー」編集協力員／邨山 真理・若山 麻紀・小林 聡子・佐久間 純子

〈発行〉北本市 企画財政部 企画課 人権推進・男女共同参画担当

〒364-8633 北本市本町1丁目111番地 TEL: 048-591-1111 (代表) FAX: 048-592-5997



北本市は地球環境に配慮した取り組みを進めています。