

# 互いの意識変革必要

## 専門家に聞く

定年退職後の夫の存在が妻のストレス源になる現象が見られるようになったのは、20年ほど前からだと思います。妻たちは離婚したくても、生活費のことを考えてできない例もあることは確かです。

人の行動には必ず時代背景があります。戦後を振り返ると、「こわい父親がいた戦前から」の「家父長制」の時代が終わり、まず米国流の民主主義がもてはやされました。家庭電化製品の普及で女性が家事



北海道家庭生活総合カウンセリングセンター理事長

### 善養寺 圭子さん

「夫や子どもは私の言うことを聞くべきだ」と思っていないでしょう。夫に不満があるなら、夫も自分に不満があるかもしれませんが、折り返しを付けることも大切です。

### 発想柔軟に意思疎通を

「夫や子どもは私の言うことを聞くべきだ」と思っていないでしょう。夫に不満があるなら、夫も自分に不満があるかもしれませんが、折り返しを付けることも大切です。

夫源病には、定年退職後の男性の生き方が大きく関わっている。夫婦間の関係をどう考えたいのか。家庭生活、生きがいなどに詳しい専門家に聞いた。

子育ても終わり、夫が退職するころ、第2の「新婚生活」が始まります。価値観の違う2人が結婚するって大変なこと。一度きりの人生ですから互いに結婚したという事実を忘れず思いやりを持って暮らしてほしいですね。

ある程度、高齢になったら人生設計をしてみると良いと思います。10年、15年のスパンで設計するのは難しい。だいたい3年後をめどに目標を考えてはどうでしょうか。そ



健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会代表理事

### 渡辺 一栄さん

### 3年後めどに人生設計

に興味があることを見つけるヒントになるでしょう。そして料理もぜひ覚えてほしい。新たな趣味にもなりそうです。そして食事全体の量は減っても、肉や卵も食べて低栄養に気を付けてください。

夫婦共通の趣味で、ライブ

いなど食事の後始末を分担。掃除も妻が室内、夫はお風呂場と分担している。

大山さんは「私たちはお互い70代。いたわり合って暮らしてこそ夫婦で

## モモ♀レオ♂1番人気

### 愛犬・愛猫の名前ランキング

愛犬と愛猫の名前は「モモ」が4年連続で1番人気。ベネッセコーポレーション(岡山市)がアクサ損害保険(東京都)とともに行った調査で、そんな結果が出た。アクサのペット保険加入者のデータ計6万5535匹を分析。犬猫ともに、総合ランキングでは「モモ」が最多だった。性別ランキングでは、雌は「モモ」、雄は「レオ」が1位に。モモは犬と猫の双方で4年連続の首位となった。今年生まれに限ると、犬では「ソラ」「ハル」「ハナ」など、猫では「モモ」「ハル」「ミルク」などが多かったそうだ。

担当者は「モモは音の響きが良く、かわいイイメージがあり、日本で好まれる桃色にもつながる。レオは力強く、男の子らしい印象があるのでは」と話している。

■市民公開講座「がんと向きあう」  
23日午後1時、札幌大講堂(札幌市中央区南1西17、臨床教育研究棟1階)。講演テーマは▽抗がん剤のもつ力▽抗がん剤による副作用とその対策▽がん診断時からの緩和ケア体制の整備▽地域の在宅緩和ケアの充実を目指して▽大腸がんについて美しく優しい最新手術(講師・竹政伊知朗札幌大教授)。入場無料。直接会場へ。定員300人。

■マンシヨネットセミナー  
26日午後2時〜4時半、札幌市資料館(中央区大通西13)2階。NPO法人北海道マンシヨン管理問題支援ネット主催。マンシヨンで火災保険をかける際のポイントについて専門家が語る。参加費一般500円。先着60人。

■講座「絵本・書画」  
26日午前10時〜正午、福祉総合センター(西19)。講師は出村絵本や童話の内容を絵画や書画の問題を考える。参加費定員60人。

疾走で駆け寄ってくる。私の胸に飛び込み、ぎゅっと抱きしめてくれる。一日に何回お母さんと呼ばれ、抱きしめてもらっているのだろうか。散歩に出掛けると「待って



あふないよ」と歩道に誘導してくれたり、時には両手を広げ、自分の背中に隠してくれ。おやつのパナナは「おい

投稿は女性だけ