

定年後夫婦円満に暮らす秘訣は？

室 昌夫

<昔9年、今24年>

「昔9年、今24年」とは子どもが巣立った後、夫婦二人っきりで過ごす期間の長さである。非常に長くなったことで夫婦の関係は特に年をとってからが大切といえよう。ところが熟年夫婦の離婚が顕著に増えているなど、老後の夫婦の問題はけっこう難しいものがあるようだ。

<夫の定年退職を目前にした妻の悩み>

夫の定年退職を目前にした妻の悩みとしてよく聞くのは「定年になって夫が朝から晩まで家にいると思うとゾッとします」という声である。現役の時「亭主元気で留守がいい」と言われるが、定年後も「亭主元気で留守がいい」のである。つまり夫に一日中家に居られると妻は困るのである。夫が家に居るとなると妻の手がかかるわけで、三度三度の食事の準備も毎日のこととなると煩わしいという妻の気持ちからだろう。

また「気ままに好きなことが出来なくなりそう」という声もよく聞く。亭主が現役の頃、妻は気ままに好きな事をしていたという訳でもないが、やはり夫が家に居るとなると妻の行動にブレーキをかけられるのである。妻が外出しようとする... 夫は「何処に行くんだ?」「何時に帰るんだ?」「ワシの晩メシはどうなるんだ?」... 等々で、妻にストレスがだんだんと溜まっていき、それが原因となって「主人在宅ストレス症候群」なる病気が、夫の定年退職後の妻に増えているそうである。夫の定年退職が妻にとってストレス増大の要因になるようだ。

<夫婦円満の秘訣は?>

したがって夫の定年後夫婦円満に過ごす秘訣は、夫が「昼間家にいない」ことである。定年後も朝家を出て夕方帰る生活パターンを夫が構築することだ。友達も多くいて、やることもいろいろあり、行動予定が結構埋まっていて忙しいくらいというのが理想的であろう。その点適度に仕事があるというのは夫婦円満の為には理想的と言えよう。

夫婦共通の趣味がある人は幸せである。やりたい趣味が夫婦で異なる場合の方が一般的であろう。大事なことは「お互いがやりたいことを気兼ねなくやれる雰囲気がある」ことである。

定年後の夫にとって家にいる時間は当然長くなる訳であるから、まず何よりも夫婦の関係が良好でないと夫にとって家庭にも居場所がなくなってしまい、悲惨なことになる。セカンドライフを幸せなものにするには、先ず「夫婦円満であること」が極めて重要な要件となるのではなかろうか。