

「おしどり夫婦」から、

「おひとりさま夫婦」へ

シニア世代の妻を襲う 「夫源病」の正体とは?

超高齢社会の夫婦は、昔よりも長い老後をともに過ごすことになり、仲むつまじい老夫婦の姿は世のあこがれですが、医師の立場から、シニア夫婦のメンタルケアに取り組んできた石蔵文信さん

んは、おしどり夫婦など、めざさないほうがいい」と断言します。

「私は16年前に男性更年期外来を開設し、数多くの中老年男性の相談に応じてきました。そのなかで、治療に協力してもらおうと男性の妻に来院してもらおうと、その妻も不調を抱えているケースが続出。診察すると、夫への不満がストレ

スになり、心身に不調をきたしている妻が多かったのです」

そこで石蔵さんは、妻の不満を明らかにし、夫婦双方のカウンセリングを実施。すると、多くの夫婦が症状を改善できたそうです。「私は夫が原因で起こる、このよ

大阪大学
人間科学研究科附属
未来共創センター
招へい教授、医師

石蔵文信さん
(62歳)

いしくら・ふみのぶ ●時代に先駆けて、男性更年期外来を開設し、中老年のメンタルケアに取り組む。『妻の病気の9割は夫がつくる』など、著書多数。



有効なのは、ケンカと 「聞くふり」

とくに夫源病発症のきっかけになりやすいのが、夫の定年だとか。「最近をよく言われることではありますが、妻にとっては、夫が家にいること自体がストレスです。代表的な例が、昼食うつ。朝食と夕食の準備以外は、日中は自由に動けた妻も、定年して家にいる夫に昼食を作るとなると、その自由を失います。その環境の変化が、妻の大きなストレスになります」では夫源病にならないためには、どうすればよいのでしょうか。「無理に仲よくしようとせず、逆に距離をおくほうがいいですね。

あなたの夫は? “夫源病”チェック

- 人前では愛想がいいが、家では不機嫌
- 上から目線で話をする
- 家事に手は出さないが、口は出す
- 妻や子どもを養ってきたという自負が強い
- 「ありがとう」「ごめんなさい」のセリフはほとんどない
- 妻の予定や行動をよくチェックする
- 仕事関係以外の交友や趣味が少ない
- 妻がひとりで外出するのを嫌がる

をつけ、チェックの数で判定します

個

3個以下

セーフ

今のところ、夫源病の危険は少なそうです。ときには夫にケンカをしかけてガス抜きを。

4~5個

夫源病予備軍

このままでは徐々に夫への不満がたまり、夫源病になる可能性があります。夫の意識改革が必要。

6個以上

夫源病

夫の存在そのものがストレスとなり、すでに心身に不調が現れているかも。早急に対策を!

このヒトと、これからもやっていける？



石蔵さんと妻の久美さんは、三重大大学のテニス部で先輩後輩の間柄だったとか。「今もテニスはいっしょにやりますが、ほかの趣味はバラバラです(笑)」

人生100年時代の 家庭円満の秘訣は、 それぞれ別の趣味と 居場所を作ることです

妻は仕事なり趣味なり、どんどん外に出ること。そして、不満があったら夫と上手にケンカして、ストレスをためないことです」
夫源病の原因にならないための夫へのアドバイスは？
「第一に、上から目線」の態度をやめること。妻を「おい、おまえ」と呼びつけず、名前で呼ぶようにすると意識も変わってきます。また、妻の不満は『夫が私の話を聞

夫婦それぞれが自立した “おひとりさま”にシフト

夫婦がストレスなく「人生100年時代」を楽しむために、何より大切なのは自立。夫も家事ができるようになることだと、石蔵さんは強調します。
「妻は夫に、自分のことは自分でやってほしいと切望しています。ここで意識を変えておきたいのは、夫の自立

夫自身が自立したためでもあること。長い人生、妻が病に倒れるかもしれない。そのとき、食事も洗濯もできないようでは、困るのは夫です」
かくいう石蔵さんも、結婚当初は家事能力ゼロだったとか。でも、妻と共働きしながら、3人の娘を育てるなかで、家事をせざるを得ない状況に。そこで料理を作るなら、簡単でおいしいものにと工夫するようになったといいます。今や、その経験をもとに、男の料理教室を開催するほどに。

「夫が自立をめざすには、料理から始めるのがおすすめです。妻の『昼食うつ』も防げるし、手先を使うから認知症予防にもいい」
そもそも、世の理想の夫婦像は幻想で、それをめざすのが間違いという石蔵さん。
「CMで見えるような理想の夫婦像と比べて、

イライラするのは損です。大事なのは夫婦がそれぞれ「おひとりさま」として自立すること。各自が趣味や居場所を持って、そこにはお互いに干渉しないことです」
ないものねだりでストレスをためるより、つれあい「を見る角度をシフトしてみる。それが、長い老後を、夫婦で心おだやかに過ごすための心得であるようです。

石蔵さんは、「男の料理」を中心に各地で料理教室を開催。この日は親子連れの料理教室で、簡単でおいしい鍋料理を伝授。



夫婦円満のシフトポイント

妻の心得	夫の心得
夫に“おしどり夫婦”の夫像を期待しない	「老後は妻とゆっくり」という夢は捨てる
仕事や趣味など夫を気にせず外へ出る	料理・家事をこなし生活の自立を
「男は所詮オタク」とあきらめ夫の趣味には寛容に	妻の話は聞くふりでいいので会話を増やす