

## 「日々の暮らしにおける家族という関係性」

藤森純子・本田徹・荒井秀樹・神川康子

### 〇はじめに

日本では「濡れ落ち葉」「ワシも族」など退職後の家庭生活における夫への否定的な表現がある。退職期にある男性たちからは「家族の迷惑にならないように」「妻に昼食の負担をかけるないように」などの言葉が聞かれる。ある人が退職によって居場所を変更する時には、退職する当人だけでなく家族にも関係の再構築が求められる<sup>1</sup>。在職中はそれぞれの持ち場で過剰に干渉し合わなかった関係が重くなってきたり<sup>2</sup>、以前は気が付いていても気にならなかったことがストレスに感じることもあるだろう。退職によって変化が起こること自体は想定していたとしても実際に退職してみなければ想像することは難しい。家族関係が変わりゆく中で作るプロセスはすぐには成らないとしても、自分がどのように過ごすかという課題に取り組む際には家族関係の再構築を射程に入れておくことが大切な試みになるだろう。それは一緒に今までになかった生き方をしようという呼びかけであり、新しい家族関係の構築に時間をかけようという試みでもある。

厚労科研事業として行なった3回の講座における「退職後の日々の暮らし」「家庭経営」では、精神科医や家庭経営学の専門家を講師として関係性の中でも特に“家族”を軸に高齢期の心の有りようや生涯発達課題としての家族（特に配偶者）との関係の再構築について事例を通して学ぶ講義を提供した。

『家庭経営：男と女の競争 協奏曲～男女が協力すれば豊かな人生～』は、退職を機に日々の居場所や過ごし方が会社や仕事中心から家庭や個人へ劇的に変わることを前提としながら家庭を経営するという視点から人生の価値をスムーズにシフトするための心のあり方やエッセンスを捉えていくものである。また、『退職後の日々の暮らし』では、退職後の男性たち自身やその配偶者の事例から見えてくる、退職者本人が持つ抑鬱や不安状態、息苦しさや生きにくさ、あるいは生きる戸惑いなど、一筋縄ではいかない退職後男性の精神衛生状態と課題への取り組み方のヒントを提供するものである。2つの講義をとおして家族関係の再構築においては、今までの自分の社会的、家庭的なポジションとは少し違う、より人間的且つより対等なものであること、またその時の平等は民法的なものでも外部から教えられるものでもなく平等感や対等である状態はそれぞれの家庭ごとであること、そしてその変化への挑戦は権威の失墜ではなく共有できることの獲得であることを前提に、相手への期待は少なく、自分のできることを広げ、共にできる行動を増やしてみませんかという提案を行なう。

<sup>1</sup> 夫が引退したばかりのある妻は言う。「おたがいに、少し相手が気に障るんです。年がら年中一緒というのに慣れていませんでしたから」この夫婦は物理的にも近くにおり情緒的にも緊密という状況の中で、個々の独立性を保つための満足すべきパターンを開発するという難題に直面している。(エリクソン『老年期』)

<sup>2</sup> (人々は)自分の生活を左右する条件に影響を与える程度が少なければ、より多くの control を他者に委ねてしまうことになる。(バンデューラ『激動社会の中の自己効力』)

## 1) 意識の変換

自営業など退職時期を自分で決めることができる人々も含めて退職期にある人々にとって定年後の変化は考えざるを得ない課題であり少なからず考えていると思われる。特に退職後の自分らしい生活を考えることをテーマにしたケアウィル講座に足を運ぶ人々は、退職後の生活について退職したらやってみたいこと、生きがいになるかもしれない趣味や得てみたい機会などへの考えをある程度は巡らせているだろう。退職後の生活設計や生きがいづくりを謳う講習会や講座にも多くの人々が関心を寄せているようだ。しかし、実際に退職してみた後には、初めて経験する社会的な所属のない状態に戸惑い、自分が想定していた喜びをうまく得ることができない、あるいは肩すかしのようになんか違うと感じる人もいる。

### ・意識の秩序：社会的規範からの距離

社会的規範という面では、退職前に所属してきた(いる)組織(仕事場)の規範や価値観がある。また仕事場と家庭を考える場合にはそれぞれの場所でのルールがある。「重視しているのはどちらですか？」と聞かれれば仕事場、家庭、あるいは両方と答える人もいるだろう。しかし、言い方を変えて「生活の重心は？」と聞かれるとどうだろう。どちらかにかかってくるのではないだろうか。退職によって仕事の場所を失う時には別の場所に重心が移ってくる。長く過ごす場所の影響は大きく、自分が知っている世界だけでも意識はかなりの変化を伴ってしまう<sup>3</sup>。しかし、経済的活動を中心とした社会の中で働く人々についていえば、今まで持っていた価値観や価値序列、力の注ぎ方のランク分け等は似通っているとも考えられる。いずれにしても、退職による重心の変化は人々にそれらの規範の中での must、should から少し離れて距離を持つことができるという自由度を与えるという面を持つと同時に、与えられた自由度の持っていく先の責任を負わなければならない面を持つ。

### ・意識の対象：仕事・物から人と自分へ

仕事というものは少なからず人と接するものである。しかし、その多くは物や金を動かすことによって成り立っているため、そこで働く人々の意識の対象中心は、物や金、仕事といったものになりやすい。定年退職後の新たな就職や起業によって仕事を持つ場合であっても、退職は意識の対象を人や自分に変化(転換)させる場合が多い。職業を持っていた人たちでいえば、大きな仕事をしたあるいは自分の“仕事”といえるものを達成したという事実がある場合でも、それらの仕事をしたということを承認や評価をする他者の存在がなければ、それはただ自分だけの世界で満足しているだけである。なんらかの形で自分が勤続何十何年の間に“仕事”をしてきたと証明する人がいてこそ自分のしてきたことの意味合いが生まれ、自分を評価してくれる人がいると想定された人間関係や結びつきがあつてこそ、自分が成してきたことの意味を自分の中で確認できるだろう。なにを生み出し、なにをもって喜び、意味合いにするかという意識の対象の重心の変化の中で自分の活動とその活動の意味づけが分離してしまうこともある。そ

<sup>3</sup> 社会的規範は他人からの肯定的・否定的な反応を伴うものであり、隣接した社会的ネットワークの中の対人関係の影響は末端の断片的な一般的基準より強い規制機能が必要としている。さらにもし自分が直接かかわっているネットワークの基準が別の大きな集団のものとかげ離れているならば外部の反応は全く無視されることはなくとも重視されなくなる。(バンデューラ『激動社会の中の自己効力』)

うした頭では納得しながら心はついていくことができない状態に消耗する状況にあっても、人との交流も持ち自分自身についても考えているはずだと気づかないふりをすることはできる。しかし空しさが漂い充実感が無い状態になる人々がいることは事実である。

#### ・ 現実意識：獲得する経済から支える経済へ

退職を経済という視点でみると、退職は家族を支えるために獲得してくる在職中から貯蓄や年金など限られた経済の中で今後の生活をどう支えていくかという方向へシフトする機会とみることができる。同時に、家庭における稼ぎ頭（＝一家の主）の地位から、夫婦ふたりで協力して経済的に運営していく経済学の持ち方や在り方への変換を強いられる。臨床の中で出会う婦人たちの中には、「まったく家事を半々にすることを要求しているわけではなくて、わたしがしていることの意味合い、今までは当たり前だと思って見えなかったかもしれないけれど、やってる意味をもう少し認めてくれればいいんです」という言葉がある。これは、対等な関係がやってくるぞと期待していた婦人たちの失意のように感じられる。

#### ・ 時間意識：長い過去から凝縮した未来へ

ここでいう時間意識は、時計によってはかれる実際の時間ではなく個々の心の中の時間をいう。未来への予測と計画はこれからやってくる人生の季節に対する心理的な準備であり基準となる期待とはこれから数十年は続くと思われるその人個人への未来への期待であるが、老年期においては未来が継続する期間ははるかに不確実である。在職中は働いていることにまぎれていた意識が退職後には迫ってくる<sup>4</sup>。私たちの潜在的な意識の中には、死を迎えた時に悔いはないと思える人生をどこから送りたいか、悔いのない人生とはどういう人生かという自分への問いがあることを前提として考えると、退職後の人生は60歳で退職する男性の場合には20年の時間があり、20年という時間の中で自分にとって悔いのない人生を意識しなくてもいいのか、このままでいいのかという問いが迫ってくるのである。また、自分というものを考える時には、自分の人生、残された時間、自分が持つことができたもの、自分が獲得できなかったもの等さまざまなテーマが出てくるだろう。

## 2) 生きる意味の発生は人間関係

#### ・ 人は生まれてから今日まで人の中で生きる

生まれてから死ぬまで人は人の中で生きている。始まりは母子2人きりの形も含めて家族。私たちは初めての他者である母親が喜ぶことを喜びとする。他者が喜ぶことや自分の存在に喜んでくれる姿を見て自分が喜ぶという回路を刷り込まれている。終わりも実際の状況に関わらず家族に思いを馳せるといわれる。人とのかわりの中で生きているという事実は人間関係から抜け出せないという恐怖であると同時に穏やかな希望であるともいえる。

#### ・ 人との関係を意味と喜びの源泉として捉えなおす

私たちの頭の中では常に人間関係のようなものが想定されている。退職後には畑づくりや山

<sup>4</sup> 長年職業生活を生活の軸にしてきた人々は「なにかに熱中している限り、自分のことを考えたり、くよくよしたりする時間なんかありません。今の私はいつも忙しくて、のんびり座っているなんてとんでもない」と言う。(エリクソン『老年期』)

登りのような趣味を持つ人がいるだろう。ゴルフを例にすると、練習場での練習には上達したという喜びが自分の内だけには起こるだろう。しかし、次に誰かと一緒にゴルフ場でプレイした時に実力が上がった自分がどうみえるだろうと思いつつ頑張るといふ視点で考えれば人間関係のようなものは常に存在しているのである。また、陶芸をしていたとしても自分だけで良い作品ができたことを喜ぶことに加えて作品展を開いて作品を見てもらう喜びも求めたくなる。作った野菜を食べてくれる人、山で撮った写真を見て話を聞いてくれる人がいることによって喜びを得ることができる。人との関係の中で承認することを意味と喜びの源泉と捉えなおす提案である（スライド1・2）。

#### ・ 喜び、満足の構造

何を喜びの対象としようともその喜び、そこに動いている心の誰かとの共有なくして、その喜びを、育て維持することは難しい。共有の仕方、支持、承認や了解のようなものが必要だろう。何かをしている時に、なにをやっているんだという冷ややかな態度で接されると喜びを得ることは難しいが、好きで楽しんでいる喜んでいる姿を「うちのお父さん、こういうことが好きなんですよ」と私は嫌いではないよと思ってくれる家族がいればそれはその人の喜びになるかもしれない。

### 3) 誰と共有するのか（スライド3）

#### ・ ジェノグラムを描いてみる（スライド4）

自分の家族図をじっくり眺めて自分の過去から家族の姿を思い描いてみると、味のある自分というものが見えてくるかもしれない。浄土真宗から起源する内観療法という療法は、自分というものや自分の生きている意味合いをつかまえるために、自分の育ってきた環境、父親から母親から、あるいは兄弟からなにをされたかを振り返る。最終的には自分は多くの人から生かされていて、自分ひとりで生きているのではなくいろんな恩を負いながら関係性の中で生きてきたという確認によって心を立て直そうというものである。夫婦関係はどうかを見る、あるいは世代ごとの価値観や生き方を考えてみる。私たちの家族の失敗は、人間はみな同じだといって世代的な価値観と生き方を別の世代に無理やり直結させようとする時に起きるといふことを考えながら自分というものを密かにひとりで考えてみる。そして自分が大切にしてきたものや大切にしてきた理由などを家族という方向から眺めてみるという提案である。

#### ・ 自分と家族の関係性を見つめる（スライド5）

お互いに共有しているもの違うところは何で、それはどのくらいあるだろうといふことを整理する作業がある。趣味の違い、価値観の違い、できれば場面ごとに食い違うことを考える。また、その食い違いを含めて直したい、改善したいと思っていることを自分への問いも含めて考える。食い違う点の中で直したいことの序列を考える。例えば1つのおかずについての味の好みの違いは些細なこと、価値観の違いは大きなこと、と直したいことの序列を明確にして頭を整理する。そして、望まれる行動とは関係をより良くしようといふこと、これだけは我慢してでもやってやるかといふことを挙げてみることから始めてみるという提案である。

#### 4) 関係性の循環 (スライド6)

関係性はすべて変換できる。本当は相手の態度は自分のどこかに関係しているかもしれないと考えられれば良いが私たちの発想は抜け落ちがちである。私たちの関係の齟齬は、相手によって欲しい姿やしてほしいことなどの役割期待がある時に起こる。相手に対する期待と相手がわたしに求めているもののズレは悪循環をもたらす。職場の上司に対してあってほしい姿とそのズレ、相手がわたしにこうであってほしいという期待と現実に矛盾がある時には無限のストレス状態に至る。家庭内では、夫の非難に妻は反発を感じ、妻の反発に対して夫は素直ではないと怒り、夫の怒りは妻を拗ねさせ、妻が拗ねれば夫は過去のことで持ち出すという悪循環ができる。逆に、夫が家事をしない場合でも妻や家族がそのことを理解し認めており家事に関しての役割期待を持たない場合はそのことで家族の中に問題は起こらない。問題は期待する人がいて相手はその期待に応えない時におこるのである。第三者から見れば明らかな循環が生じていることに気づくことが大事であり、この紙一重の差が些細な循環を招き状況を変えることもあることに考えを巡らせてみる。そして、相手に対する役割期待のズレというものを頭の隅に持って、これからの自分のおかれた状況の中でのヒントになることを願って話題を提供するものである(スライド7)。

#### 5) 女性と男性はどこが違うのか-お互いの理解のために-

夫の退職後の妻の抑鬱に関わるものとして妻の行動に対する夫のチェックが挙げられる。そのチェックによって中止の指示を出すわけではないが、ひとつひとつの配偶者の行動が気になって仕方ない状態である。夫には支配している感覚はなくとも配偶者は完全に支配され、拘束されていて自由が奪われていると感じる状態が続く。また、定年退職後の夫が、家事を含めた家庭の運営を在職中と同じスタイルで求めている状態は依存と考える時、妻は子どもの成長のため、あるいは外で働く夫との家庭経営上の分担として自分らしい自分の時間を我慢して頑張ってきた、夫が退職したのだから少しは自分らしい時間を持てるのではないかと期待していたにも関わらず、夫の退職後も現状維持の状態にあり自分の人生はこのままで何もなくて終わるのかと思った時に不調が出ることがある。

多くの方は生きている限り、子どもの立場、親の立場、祖父母の立場などを家族の中で体験することができるが別の性の立場を体験することは難しい。だからこそ、頭の中で理解し歩み寄ることが必要になってくるだろう。

##### ・ ライフサイクルの性差

成長過程の中で、女性は女らしく、男性は男らしくという存在で生きてくる(スライド8・9)。男性は社会やパートナーから評価される理想的な自分を生きる。社会的責任を遂げて自分の評価を得ることで満足を得ようとするため職場である程度の地位を得る、あるいは仕事で成功することによって社会的な評価や自分の満足を得ていく。女性は家族やパートナーから感謝される理想的な自分を生きる。本人そのものよりは さんの奥さん、 ちゃんのママ、 さんちのお嫁さんなど夫や子ども、家の評価に自分の評価がついて回ることが多く、夫や子どもが評価されるためにはどうすればよいのかということ強く意識せざるを得ない生き

方を強いられる場合が多い。

#### ・ 生物学的な性差 (スライド10)

私たちは生まれた時から男性ホルモン(テストステロン)、女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受けている。人間は生物学的には女性であり、それを男性にするホルモンが男性ホルモンとしてある。男性は胎内で男性ホルモンシャワーを浴びて生物学的な男になるため男性ホルモンの値は胎児期が一番高く誕生後20代までは上がっていくが、その後ゆっくりと下がっていく。男性更年期があまりメジャーにならない理由には男性ホルモンの値が“徐々に”下がるため、急な変化がないため感じにくいようにできていることが考えられる。男性ホルモンは感覚を鈍くするホルモンでもあり男性は女性に比べて痛みにも鈍感である。ストレスを受けていても感じにくく、感じた時には重症になっていることが多い。人間はそもそも女性のため女性については胎内にいても本能が出にくく、エストロゲンは女の子が成長し子どもを産める女性になるためのホルモンとして必要になってくる。エストロゲンは、種の保存に関わるため非常に巧妙にできており、妊娠時に限らず月経や出産の際に動揺し女性の体の調子に大きく影響する。特に閉経によってエストロゲンが出なくなることはとても大変動であることを知り、男性は体験できないからこそ女性の生物学的な動揺を理解し労わる気持ちを持つことも必要だろう。

#### ・ ストレス対処における性差

60代前後はうつ病になった時の自殺率が高い年代であり、特に男性は自分が苦しい状態を相手に訴えることが下手な世代でもある。たとえ眠れずにどんなに苦くても、元気そうな顔して「ただ眠れないだけなんですけどね。ちょっとやる気が出れば大丈夫なんですよ」などと言うてしまう傾向にある。自分でも気づきにくく周囲にも伝わりにくい。一方、女性は自分の気持ちや状態、原因などをクヨクヨと考えやすいが、自分のストレスフルな状態が周囲に伝わるようにふるまうことが多く、似たような悩みを持つ周囲の人や子どもなどに相談したり頼ったりしながら自分を守ってくれる人を巻き込むなど、うまく対処することができればやり過ごすこともできやすい傾向にある(スライド11)。

また、早期にストレスをやり過ごすことができずに限界に達した時の対応にも性差がみられる。女性の場合はクヨクヨ悩み過度の一般化をし始める傾向にある。逆に男性は自分が傷ついていないと否認したり他罰的になったりするパターンが多い(スライド12)。

## 6) 家庭経営という考え方

### ・ 家庭経営学とは

家庭経営学は、家庭生活を“命の再生産の場”(すべての構成員が心や健康を再生産し、リフレッシュする場)として考え、家庭生活における生命の再生産がどのように行なわれているかを理解し、そこに生起する様々な課題を追求しながら家庭生活の法則性を捉え、より良い家庭生活のための方策を考えていくことである。また、その過程は会社経営同様に、自分の生活に必要な生活資源(生命、自然資源、社会資源、人的資源など)について考える。そして、それらは管理の仕方によって維持・増減させることも、より大きな価値を生み出せることもある

ことを知り、生活を計画的に営むための「人間」「空間」「環境」「時間」「人生」などへの科学的な理解を進めていくものでもある（スライド13・14）。

#### ・経営と管理

経営という意味での企業と家庭の組織図はトップ経営陣を頂点として部署ごとに役割が分担されたピラミッド型に構成されている。家庭の構成人数は少なく、経営や管理や作業を分担することは難しいため構成員である家族が協力をし合うことによって家庭の資源のとりまとめができる（スライド15）。家族以外の多くの組織は企業であれば利潤の追究、スポーツチームであれば勝利といった、提携をすることによって有利なものが生み出されるような外在的的目的に向かって運営されている。それに対して家族経営は家族ひとり一人の健康や笑顔や子どもの成長など構成員が自分の人生を豊かに暮らすことを目指す内在的的目的の元で運営される。そのため家族ひとり一人の目的を達成していくために家族が協力しあうことが可能になる。乳児、病人やけが人、寝たきりになった高齢者は「利益を生み出さないで家族から除外する」という戦力外通告をされることはない（スライド16・17）。家庭とは生命の再生産の場であり家族は生産性がなくても大切な一員である。

#### ・資源という考え方

資源とは、豊かな自然や美しい環境、社会保障が充実した社会資源、配偶者を含む周りの協力、自分の力もすべてを含むものとして考える。「あなたは今まで何の力で生きてきましたか」というアンケートの答えには「家族」や「友達」、「夫」や「子ども」の出現頻度が高い。年齢で見ると若者では「先生」、「運動」や「スポーツ」、「音楽」、「人脈」、「根性」、「判断力」、「若さ」など、年配では、「後進を育てたい気持ち」、「使命感」、「日本で生まれたこと」、「自然環境」、「おいしい空気」、「水」など若者にはないような言葉も出てくる。「本」、「お菓子」、「食事」という答えもあり、自分を取り囲むありとあらゆるものが生きる力となり得ることが分かる。この“自分が何の力で生きて来たのか”という問いに答える機会によって、たとえ自分の力だけで生きてきたと思っている場合であってもいろいろな力に支えられて生きてきたことへの気づきを得る場合もあるだろう。より良い暮らしに向けた願いやそこでの価値というものが人それぞれであることは確認できた。しかし、願うだけで行動を起こさない状態は資源の管理をしていない状態であるといえる。価値の実現には職場の経営と同様に家族の中での資源の管理が要求される。空間、環境、時間や人生そのものも限りある資源と考えられた時には資源や人生をどう考えていくのかという課題は自分自身のものとなっていく。家庭生活を考える際には協力者だけでなく苦言を呈する人もおりイヤな場面に遭遇することもあるだろう。しかし、この課題に対峙する時にはその資源に対して科学的な理解を進めることが経営を考える立ち位置となるだろう（スライド18）。

#### ・資源としての生きる力-学び-

「生とは死に抵抗する力の総和である」という言葉がある<sup>5</sup>。人は生まれてから死ぬまで死に抵抗する力を増やすことができる。今までに持っているものは動員し、持っていないものは獲

<sup>5</sup> M.F.X.Bichat : 18世紀フランスの生理学者

得しながら生きる力を増やすことができるのである（スライド19）。

### 7) 協力に向けたエッセンス-より良い暮らしに向けて-

日本では「女は家庭、男は仕事」という時代が続いてきた。そのためか女性には、体調の悪い時など「ここぞという時」に家事を交代もらえると感謝の気持ちが出るものようだ。しかし、かつての日本の男性は、ここぞという時にも何もしてくれないといわれていた。現在では働く女性も増え Gender 面では差がなくなってきた。Sex という面から考えると女性のみが可能な役割は妊娠・出産くらいだろう。そうはいうものの、現在でも妻が同窓会などで外出する日の夕食にはカレーやおでんのような一皿料理が外出前の妻の手で準備されることが多いようだ。驚くことに妻が帰宅後に作る夕食を待つ家庭もあるようだ。“空腹で待つ家族”というプレッシャーから解放される時間を大切にできる関係を築くことも重要だろう。実際には男性はどんな家事をしているのだろう。調査によると男性の家事分担の程度は妻が有職者であるか否かに関わらず差がみられないことが分かった（スライド20）。このデータを元に、家庭において妻が大切な家庭の協力者である夫という資源と協力し合っていくためには最初から少し役割分担することが必要ではないか、あるいは妻の方から「今日は少し疲れているから手伝って」、「家事をしてくれてありがとう」というきっかけを作ってみることが大切という話し合いがなされている。その時、夫は“関係性の循環”を頭において対応することが求められるのかもしれない。近年では夫婦別寝室という形態が増えていると言われている。50歳頃から睡眠の質が落ちていき眠りのパターンに変化がみられる。また、女性は子どもの世話、夫の着替えや食事の後始末のために就寝時間が遅くなりがちであるが男性は早く寝て早朝に起きる傾向がある。こういった生活リズムの違いや鼾など生理的な変化の問題の面からも夫婦別寝室のようなお互いが気持ちよく生活するための工夫も必要だろう。

#### ・協力し合えば豊かな人生

人生を豊かにしていくのは人間関係なのではないかという立場から少し相手の立場になって考え行動し、言葉をかけ合いながら協力し合い豊かな人生を得ていくことを提案してきた。世間的な評価にとらわれることなく自分が納得できるような生き方の中で共感し思いやりながら人と接してみる、して欲しいと思ったらまず自分から与えてみる、人の多様性や価値観を認めて誰かのために行動してみることのきっかけになることを願うものである（スライド21）。

#### 謝辞

本研究を遂行するに当たり、ほんだクリニックの本田徹院長、さくらまちハートケアクリニックの荒井秀樹院長、富山大学人間発達科学部の神川康子教授に多大なるご支援をいただきましたこと改めて感謝申し上げます。



(スライド 1) **事例1: 亡くした妻を自分だけでも心に抱き続けようと決意した男性**

70代の男性。配偶者を失くして9年ほど経っても元気がない。父想いの息子たちからは「いつまで母さんのことを思ってるんだ、早く忘れて元気を出してなにか新しい自分の生きがいを見つけたらどうだ」と言われていており、本人もそうかなと思ってはいた。しかし自分が息子たちの勤めのようにできないことに悩み、自分は妻への喪失の執着から抜け出せないかと相談に来た。  
 「奥さんを忘れようしなさんな」という趣旨で話をしたところ、男性はバツと元気になって「忘れなくていいんですか」と言った後、「そうですね、誰にも妻を忘れるなんてことはできませんよね、私はずっと一生かみさんを心の中に思い描いて悲しみながら悲しみながら、もちろん寂しがるかもしれないけれど、ずっと忘れないようにします。そのほうが忘れてしまうことの悲しみよりもずっと耐えやすい」と言った。  
 奥さんが亡くなくても奥さんとの関係を切らない、自分に大事なのは妻なんだ、生きてる源泉なんだと確認したところで元気になったようだ。

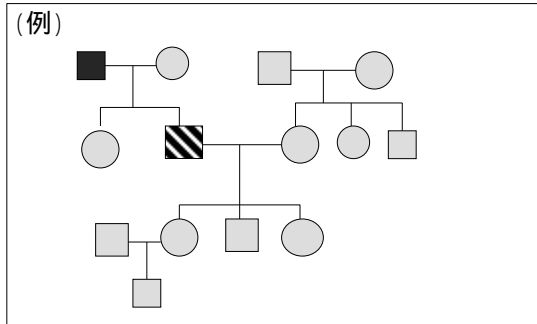
(スライド 2) **事例2: 妻の死を迎えた退職後に新たな生きがいを見いだせなかった男性**

70を少し過ぎた男性。退職後の生活設計をきっちり作っていた。退職後にはいろいろなことをしていたけれど自分が思っていたものとは少し違う感覚があったようだ。配偶者を亡くして相談に来た。  
 「わたしは退職後に、あれをしよう、これをしようと思っていたことをひととおりやってしまいました。だけど、いまひとつ元気がならないで過ごしていたら妻が死んでしまった。妻が死んでから退職してからしてきたことを考えたのだけど、それはすべて自分ひとりでやることであって誰かと共有する。妻と一緒にこれを愉しもうとかあの人と一緒にとかそういうことではなかった。体を鍛える、プールに行く、山に行く、山野草を愛でる、好きないろいろな場所へ行って写真に撮るとかいろいろのことを考えていた。それをなんとかやろうと見学に行ったりいろいろやってみたりしたんだけど、妻と一緒に楽しむというプログラムが入ってなかった。いろいろと計画を立てたけれども妻に死なれてしまって、それが悔いになって悔やみきれない。」と言った。

(スライド 3) **誰と共有するのか**

1. 家族: 家族の誰と
2. 友人: 友人の誰と
3. 家族や友人以外の誰と  
 小さな集団 ~ 大きな組織

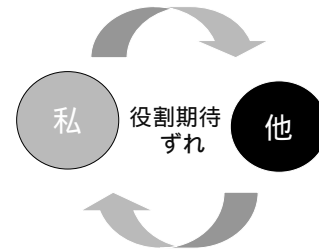
(スライド 4) **ジェノグラム(家族図)を描いてみる**



(スライド 5) **自分と家族との関係を見つめる**

共有のもの	食い違い	直したいこと	望まれる行動

(スライド 6) **関係性はすべて円環的**



(スライド 7)

## 家族の役割構造

- 役割：社会的・家族的地位に基づいた行動様  
母親、学生、部員、地区委員、長男……
- 役割行動：役割に基づいた個々の行動  
勉強、仕事、介護、練習……
- 役割期待：周囲から寄せられる行動への期待  
働いてほしい、勉強してほしい……
- 役割認知：役割行動に対する考え方  
嫁は～するべき、男は～するべき

期待はずれ指数 = はずれ数 / 期待数 × 100%



(スライド 8)

## 男性のライフサイクル

『男は男らしく』 男性である自分  
『自分は自分らしく』 私である自分

呪縛

『男は母親といつまでもつながってはいけない』『男は軟弱であってはならない』『男は黙って、感情を出すものではない』『人に頼ったり、人に弱みを見せるのは恥ずかしいことである』『男は、人より仕事ができるなんぼである』

社会的責任を遂げ評価されて満足

(スライド 9)

## 女性のライフサイクル

『女は女らしく』 女性である自分  
『自分は自分らしく』 私である自分

呪縛

『女はかわいくなければならない』『女の幸せは結婚し子どもを育てること』『女は夫の帰りを待たねばならない』『女は家を守らねばならない』『女だから仕事を任せられない』『女は良い妻、良い母、良い嫁でなければならぬ』

子供や夫の評価に自分の評価が付随

(スライド 10)

## 生物学的な性差



テストステロン 精巣

胎児期シャワー  
20代ピークにゆっくり下がる



エストロゲン 卵巣

月経・出産・閉経で大きく  
増減変動する

(スライド 11)

## ストレス対処の男女差



嫌な気持ちに向き合わず考えない、避ける、自己治療しようとする。

自分が「男らしく」あるためには、どう振る舞うべきか



自分の気持ちや状態、原因などをクヨクヨと考える。

自分が子供や自分を頼る人を「守る」ためには、どう周りにわかってもらうか

(スライド 12)

## クヨクヨ悩む脳、いらだつ脳

### クヨクヨ悩む脳

すべて自分のせいで、いつも、何をしても無駄だ  
上手くいくはずがない

よくない事がいつも起こり  
これからもずっと続き  
もっとひどいことになる

自分には価値がない  
何もできないダメな人間だ  
情けない、申し訳ない

自分のせいでまわりに迷惑をかけている  
自分がいない方がうまく行くに違いない

### いらだつ脳

こんな自分は情けない  
恥ずかしい  
だから放っておいて欲しい

誰も自分のことをわかろうとしない  
あいつがあんな事を言うからこうなる  
あいつのせいだ

自分は弱い男なんかではない  
傷ついてなどいない

自分は大丈夫だ  
誰の助けも必要とほしくない  
誰にも何も話す必要はない

(スライド 13)

## 家庭管理、生活経営の目標

- ・ 人的資源の創造
  - ・ 物的資源の活用
  - ・ 個人や家族の意思決定能力の向上
  - ・ 個人や家族の価値や目標選択への合理的アプローチができる生活者を育てる
  - ・ より良い社会を形成するために積極的に行動できる生活者を育てる
  - ・ 個人の自立(調べ、考え、疑い、話し合い、批判し、誤りを修正できる。)
  - ・ 社会参加のすすめ
- 他者に適度に依存、他者を愛する、信頼、感謝、ボランティア精神:  
若者に低い傾向、女性の政策・方針決定への参加:  
ジェンダーエンパワーメントGEM2009年は109カ国中57位  
(2002年は32位/102カ国、2007年は54位/109カ国)

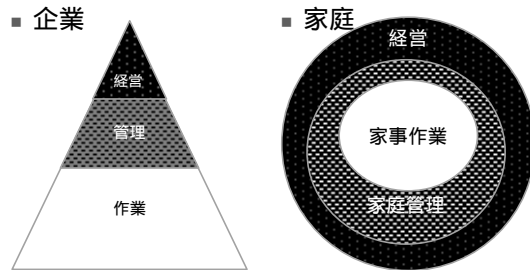
(スライド 14)

## 家庭経営の過程

- 価値に基づく目標の設定 (家族の目標は心情的結合の基礎となる)  
価値の形成要因 : 生育環境、性格、経験、教育、時代、文化、歴史……)
- 目標達成に必要な資源の検討  
種類、長・中・短期目標  
上位(ex健康な生活)・下位目標(ex栄養、睡眠、安全)
- 資源の管理過程の検討  
PDCAサイクル:Plan企画立案, Do実施, Check評価, Action改善
- 意思決定と行動の評価・調整・見直し  
評価基準が必要
- (Analogy=推論、類推の力)  
計画能力=知的技術、問題解決能力、決断力、調整力、洞察力  
情報収集力、分析力、抽出力、整理力……  
ex:いつ、だれが、どこで、なにを、どのように
- 新たな目標設定

(スライド 15)

## 企業と家庭



(スライド 16)

## 経営と管理

- **経営**  
ある組織体が目的を持ち、目的を達成するために、その方法を明らかにして実践すること。(例:企業)  
進むべき方向を明らかにし、最高の方針を決定し、組織体の状況、情報、を統括しつつ目的達成の最善の方法を選択し、実行を指導する。
- **管理**  
経営の方針とその意思に従って、生産、販売、労務、財務などの現場作業を対象として、これを管理すること。  
目的実現のために経営体の諸機能が最高度に発揮されるように相互に調整と統合を図ること。

(スライド 17)

## 家庭経営と家庭管理

- **家庭経営**  
家族の統一意思によって、家庭生活の目標を定め、目標に向かって、家庭生活の維持、運営の方針を決定し、実行すること。
- **家庭管理**  
家庭経営の方針に沿って、家族の時間、エネルギー、財貨、サービスを有効に用いて家庭生活を運営すること。

(スライド 18)

## 生活資源の特徴

- 資源の類似性  
(有益な機能、管理のプロセスは全資源に可能、相互に関連し合う)
- 資源の有用性  
(使用することで価値を生み出し、新しい資源の潜在力が引き出され、使用拡大できる、とくに人的資源)
- 資源の有限性  
(使用は消費の一面を持つ、財貨、時間、自然資源 など)
- 資源の多様性  
(人の価値観や満足度、意思決定とも関連する、自炊か外食かなど、豊かすぎるがゆえに欲求不満になる など)

(スライド 19) **生きる力 = 増やしたい資源**

■ **技術・技能・生活に関わる技術や技能**

- ・情報収集・活用の力
- ・コミュニケーションの力
- ・表現力

■ **認知・生活に関わる知識の獲得と理解**

- (科学的認識力)
- ・適応力・応用力
- ・論理的思考力
- ・判断力

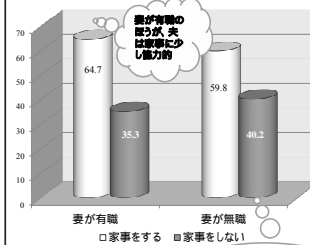
■ **情意・自己理解・自己尊重**

- ・他者への関心と受容
- ・協力し、支援しあう力
- ・美・芸術への共感・感性

これらの生きる力をもとに、**人生の意思決定**および**実践**がなされていく

(スライド 20) **夫の家事協力(夫の家事デビュー)**

夫の家事分担の有無(WEB調査)



夫が家事を始めた  
きっかけ

- 1位: 結婚当初から
- 2位: 妻の妊娠・出産
- 3位: いつのまにか
- 4位: 「手伝って」と言って
- 5位: 共働きしてから

夫に家事をさせる最し文句  
ぼめる、感謝の言葉、お願いする、疲れをアピール、  
やむを得ない状況、怒った、話し合い

(スライド 21) **男女が協力しあえば豊かな人生**

- **家族: 血縁によって結ばれ生活を共にする人々の仲間**で、**婚姻に基づいて成立する社会構成の一単位**。
- **人類がつくった社会にはどこにも家族がある**。
- **人間は家族の中に生まれ成長する**。
- **家族は最初に環境として見いだす社会**
- **内在的意義のゆえ、持続される**  
(外在的目的: 経済的、法律的、技術的)
- **少人数の中に両性、異なる世代・**  
年齢、夫婦、親子、兄弟
- **人生模様における異性との関わり**  
縦系: 人の一生  
横系: 家族や異性など人との関わり

寝てエネルギーを消費するか? 協力して100人力にするか?