

新たな夫婦関係の始まり

近年、熟年離婚が増えた背景には、団塊の世代が大きく関係しています。日本の高度経済成長期に若者時代を過ごしたこの世代は、「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担意識が強く、また、「妻は夫に従うものである」という考え方をもち、妻である女性性は我慢を長年強いられてきたという側面があると考えられます。その一方で、自立心の向上など女性の価値観も変化しており、子どもの養育が終わり、夫が定年を迎えるのを機に、離婚を決意

する方も少なくないようです(図5)。ここで、興味深いデータを紹介します。図6は高齢者の「夫婦の時間」に関する意識調査の結果です。配偶者、あるいはパートナーと同居している高齢者に、「夫婦一緒に過ごす時間を持つようになっているか、それぞれが自分の時間を持てるようになるか」をきいてみると、2005年の日本、ドイツでは「夫婦一緒に過ごす時間を持つようになっている」(日本59%、ドイツ63%)の割合が最も高くなっています。

一方、アメリカ及び韓国では、「どちらの時間も持つようになっている」(アメリカ50%、韓国45%)の割合が最も高くなっています。お互いを支え合いながらも個人を尊重し、依存しすぎない夫婦関係への見直し(再構築)が必要かもしれません。高齢期の夫婦の時間を、あなたはどうに考えますか。

いつまでも元気でいるために

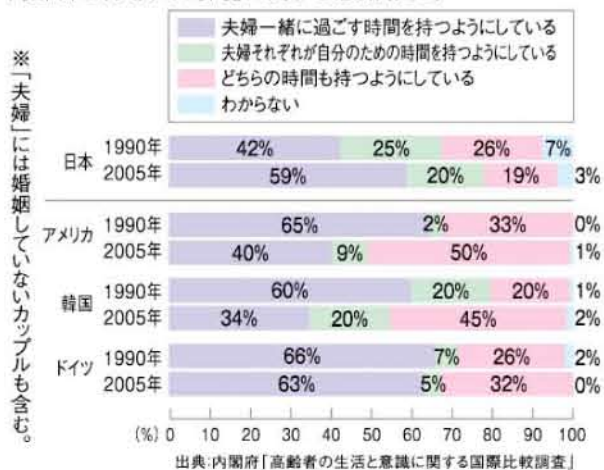
最後に、健康問題について考えてみましょう。充実した高齢期を迎えるために必要なことを考えてきましたが、それらを実現するために最も基本となるのは、心身の健康です。

国では長寿化を背景に、平成18年度に介護保険制度を改正し、「介護予防」に関する取り組みの強化を図りました。この取り組みは、「心身の機能」だけでなく、生活機能全般を向上させることにより、高齢者の「自己実現と生きがいづくり」を支えます(図7)。

60歳以上の離婚件数の推移(図5)



高齢者の「夫婦の時間」に関する意識(図6)



介護予防がめざすもの(図7)



これを受け、さいたま市でも、生活機能の低下をいち早く発見するための「生活機能評価(介護予防健診)」を実施しています。受診の結果、「生活機能の低下なし」と判定された方には、元気な方を対象とした介護予防教室を開催しており、いつまでも心身の健康を保つために介護予防に取り組んでいただいています。また、「生活機能の低下あり」と判定された方については、自立した生活を続けられることを目標とした介護予防教室への参加を勧めています。

「ポジティブ・エイジング」の現場「うんどう教室」

「前向きに楽しみながら年齢を重ねる『ポジティブ・エイジング』」の現場を訪ねました。

年も押し迫った12月27日、北区の本郷第六公園では、寒空の中を、20人以上の方が身体を動かしています。介護予防指導員の指導のもと、市内32か所の公園等で元気な方を対象として実施している「うんどう教室」。

さいたま市が全国に先駆けて市内各公園等に整備した健康器具を使うのがこの教室の特徴です。

参加者の皆さんに、「うんどう教室」の効果をお聞きすると、「体が軽くなった」、「風邪をひかなくなった」など様々。中には、ポフンティアで行って



る配食サービスの際に、ここで学んだ体操を披露して広めていってほしいです。この教室で友達ができ、教室の後にお茶を飲んだり、食事をしたりして話盛り上がるんです。運動だけでなく話をするのも楽しみのひとつです。地域での活動をきっかけに健康づくりだけでなく交友関係も豊かになっているようです。



家の近所の公園で開催される教室なので、親子連れや、通りがかりの人などの飛び入り参加も頻りにあります。身近な地域で、いろいろな世代の人との交流が生まれるのも、この教室の効果です。

地域の他の集まりや、趣味講座などの情報交換の場にもなっているとかが、こ



の教室での出会いをきっかけに、新たな活動が広がっています。学んだことを自らの活動に活かし、さらに輪が広がっていく…。ここでは、性別や年齢にかかわらず、元気な笑顔が咲いています。

「ポジティブ・エイジング」をめぐって

高齢期を心豊かに前向きに過ごすために、若いうちから多様な生き方を選択し、実現できるように、「仕事と生活の調和(ワークライフ・バランス)」を図ることが大切です。

その上でポフンティア活動や地域活動、趣味やスポーツなどを通じて地域社会とかわりをもち、性別や年齢に関係なく人間関係を築いていくことが有効です。

また、夫婦や家族の関係も同様にお互いの考えを尊重するよう、見直すことも重要です。

一方、今まさに高齢期を迎えている方も、高齢者を対象とした学習講座や高齢者が力を発揮できる場が多くありますので、参加してみたいかがでしょうか。自分自身のやる気や能力に応じて、他者と交流しながら、社会とのかかわりをもつことも、「第二の人生」にとって必要です。

一人ひとりが性別にかかわらず、多様で柔軟な、そしてあなたらしい高齢期を迎えるために、今から考えていきたいと思います。