

# 感謝やねぎらい伝える

## 熟年夫婦、円満の秘訣は？



否定ではなくプラスの言葉掛けを



子どもが就職や結婚で家を出たり、夫が定年退職をを迎えたりで、夫婦二人きりで過ごす時間が増える熟年世代。お互いの嫌なところが目に付き、一緒に暮らすのが苦痛だと感じる人も少なくない。危機を回避し、夫婦円満に過ごす秘訣は？

○ ●

「夫は定年退職した後、昼間からお酒を飲んでテレビばかり。『あなたの隣で家事をやっているのは誰

子どもが就職や結婚で家を出たり、夫が定年退職をを迎えたりで、夫婦二人きりで過ごす時間が増える熟年世代。お互いの嫌なところが目に付き、一緒に暮らすのが苦痛だと感じる人も少なくない。危機を回避し、夫婦円満に過ごす秘訣は？

東京都新宿区の「クミミル」が運営する夫婦関係の悩み相談サイト「パマリ」には、こんな妻側からの不満が多く寄せられている。同社が20〜60代の既婚女性約千人に行ったアンケートでは、「夫が嫌い」という

？』と言いたくなります。家事を手伝わず、自分の好きなことしかしない夫にあっては、こんな夫婦関係が死ぬまで続くとなると絶望です」

## 非難する言い方は避ける



岡野あつこさん (本人提供)

回答が3割超に上った。年齢が上がるほど夫に不満や嫌悪感を抱く女性が増えるという、同社代表の馬鳥亮佑さんは「妻を気遣い、不快にさせるような言動は控えて」と助言する。

具体的にはどうすればいいのだろうか。NPO日本家族問題相談連盟(同渋谷区)理事長の岡野あつこさんは「子どもの巣立ちや定年退職は、夫婦にとっても良い区切り。この機にあいさつ状を書いたり、食事会などのイベントを開いたりして感謝やねぎらいを伝え、新たな関係構築を」と話す。

大げさだと感じるかもしれないが、「二度機会を逃すと、お互いの距離感がつかめないまま時間だけが過ぎてしまいます。思っているだけでは相手に伝わりません。はっきり言葉や行動で表して」と強調する。

コミュニケーションを取る際は「〜をやっているんじゃないか」「朝からテレビばかり見て」などの相手を非難する言い方は避け、「〜をやってくれてありがとう」「きょうの服装はすてきなね」「最近運動を頑張っていて若々しいね」などプラスの言葉を掛けて」とアドバイス。

贈り物をする際も、ただ渡すのではなく「若い頃に家事をできなかったおわりに」や「今まで仕事や子育てを頑張ってくれたお礼」など、気持ちと理由を添えると喜ばれるという。

岡野さんは「重視してほしいのは、好きか嫌いかわけなく、必要か必要でないかを指摘。「精神的にも経済的にも必要でないと感じたら、離婚も選択肢に。必要な人であれば、多少のことには目をつぶり、相手を大事にしましょう」と話している。

必要か必要でないかを指摘。「精神的にも経済的にも必要でないと感じたら、離婚も選択肢に。必要な人であれば、多少のことには目をつぶり、相手を大事にしましょう」と話している。