講演

日 時／ 平成24年９月２日（日） 14：00～
会 場／ ウェスティンナゴヤキャッスル２Ｆ「青雲の間」

㈳ 名古屋西法人会
地域社会貢献活動講演会

エッセイスト

安藤和津さん

『明日を素敵に生きるには』

～男性の自立・女性の自立～

老後は夫婦の協力体制が大切

男女共同参画社会と言われて久しく、女性の社会進出は素晴らしいと思います。でも先日ある場所で、若い男の子は女の子にへつらい、女の子は男言葉で怒鳴っている状況を見て何か間違っていると感じました。

“自立”とは何なのでしょう。

私は「人様に迷惑をかけず、最低限のことを自分でできること」と思います。

旦那様、自分のことは自分でやって自立してください。そうでないと“ぬれ落ち葉”“わしも族”になりかねません。

昔は、男性が外で働き、女性は「さしすせそ（裁縫、躾、炊事、洗濯、掃除）」をして家を守ってきましたが、今や、裁縫をする人は減り、食卓にはチンするものが増え、洗濯・掃除は機械がやってくれて、働く女性が増え、自分を磨く余裕もでき自立していきました。でも、その間に男性は置いてきぼりをくいました。

「男子、厨房に入らず」と言われましたが、そんな時代ではなくなりました。老後は協力体制が大切です。永六輔さんが『大往生』で書いておられます。「定年を過ぎたら、日々感謝の言葉を妻に述べましょう。これは、愛ではなくて生きる術です」。

友人の旦那様は、友人が風邪をひいていても「ママ、お腹がすいた。ご飯まだ？」と言う人でしたが、友人の特訓で、１カ月後にはお米が炊けて、洗濯機を使えるようになりました。70歳間近でも成長できるのです。

男性が厨房に入ると女性にとっては三重苦（高い材料、散らかし放題、不味い）ですが、不味くても「珍しい味のお料理ね」の一言で夫のプライドは保たれます。「ネズミ程度の男をライオンの気分にさせる」ことです。

サラリーマン川柳は面白いです。

74歳のおじいさまは、

逆らわず
　ただうなずいて　従わず

男性から女性にチクリと一言、

まだ寝てる
　帰ってみたら　もう寝てる

一語一笑

褒め言葉、感謝の言葉と笑顔は、どん底のとき人を救います。「一語一笑（いちごいちえ）」です。ウソでもいいから褒め、シワとたるみの対策と思って笑ってください。

「お早うございます」「ありがとう」「いただきます」「ごめんなさい」の一言でスキンシップを再構築しましょう。真夜中に帰ってきてもニコッと笑って「お帰りなさい」。愚痴ってもエネルギーを消耗するだけです。

先日、100歳の日野原先生と対談しました。

10 階の部屋で収録したのですが、階段で上がってこられました。お元気の秘訣を聞きましたら「いつも誰かを好きでいることです」。若い患者さんの脈を計るとき、心ときめくそうです。

少しのストレスは「お汁粉の中の塩」とのこと。「若い友だちは新しいことを教えてくれる」と、新しいことを覚えようとする意欲も素晴らしい方でした。

私は実母の在宅介護を 10 年しました。母はバイタリティー溢れる人で大黒柱でしたから、私も夫も母に頼りきりでした。そんな母の笑顔がなくなりボ～ッと座ったきりで、やたら怒鳴るようになりました。私の悪口を平気で人に言ったり、おかしな言動が山ほどあり、母の顔を見るのもイヤになりました。でも母が認知症と脳腫瘍を患っていたことがわかり、生まれて初めて神様に「１分、１秒でも多く親孝行させてください」と祈りました。

でも介護は大変で、夜中になると 15 分毎に起こされますし、母は 75 キロもありましたから私は肩や腰を痛めました。下の世話も大変でした。

いつまで続くのか

でもふと気が付いたのです。

母は私が赤ちゃんのときにおむつを取り替え、離乳食を作ってくれていたことを。結局やってもらったことを母に返しているだけなんです。

母の世話ができるのは母が生きている証し、有り難いと思いました。真っ暗なトンネルの中に一人取り残された気分であったのが、突然光が見えて、母のおむつ交換がイヤでなくなりました。

家族の絆も深くなりました。

夫は「お金はかかるけれど、お母さんを家で看よう」と言ってくれました。あるとき、血圧が高くなりトイレで動けなくなった汚物だらけの母を、62 キロの夫がベッドに連れていってくれました。これで家族になれた、お互いの愛情の確認ができたと感謝しました。

私の祖母は 30 年ほど寝たきりでした。叔母は脊椎カリエスを患っていました。

祖母は私に「モノを無駄にしないように」「お米のとぎ汁は植木におやり」「小さいことを疎かにしないできちんとやりなさい」と教えてくれました。

叔母は死ぬまで英語の勉強をして、一人で海外まで出掛けていくような強さを持った人でした。

人生辛いことのほうが多いですね。

でも「辛い」ことをひとつ乗り越えたら「幸せ」になれます。

夫の舞台の台詞に大好きな言葉があります。

「どんな深い海にも底がある。底に足が着いたら自分の足で蹴って上がるだけ」。自分の足で蹴り上がる勇気を持っていれば男女の性差もなく、年齢も関係なく、人としてみんな幸せを勝ち得ることができると思います。

※ この記事は、平成24年９月２日（日）の講演を要約したものです。

文責　（社）名古屋西法人会