



定年退職と夫婦の生活の再構築

長年勤め上げてきた仕事を定年退職し、仕事からようやく解放される喜びと少しの寂しさを感じながらご自宅への生活へと戻られる方は多いですね。最近では再雇用なども働く時間が長くなってきましたが、それを終えると、パートをしたとしても、今までの、生活の大半を仕事に費やしていた生活から、仕事をしていない時間が多い生活へと変化して行きます。仕事を辞めて自由時間が増えたら何に時間を費やそうかと、色々考えているかもしれません。趣味の時間や友人たちとの交流など。



しかしながら、この時考えなければならないことがあります。それは仕事時間がなくなっただけでなく、生活そのものが全体的に変化するということです。その中にはもちろん、夫婦での生活も含まれます。現代社会では、多くの場合夫は仕事、妻は家庭という家族の役割が構築されてきた高齢夫婦は多く存在しています。妻が行っている家事には定年退職はなく、夫が定年退職した後も常に継続しています。また、夫が自宅にいる時間が増える分、夫がもしもしなければ、さらに家事は増える一方になってしまいます。妻が行う家事は一見変わってはいなくても、負担は変化しますし、体力も少しずつ衰えます。夫は仕事を辞めても妻は家事を止めることができないという状況が多く見られます。自由時間が少しずつ増えるにあたり、趣味や友人との交流もいいですが、夫婦で協力して生活をしていく視点を取り入れ、夫婦での生活を再構築していくことが大切になります。

最後に幸せな二人でいたい



「正直、自分だけの家事をするならまだしも、夫の分も全部自分がするとなるともうしんどい」と言う言葉をよく耳にします。逆に夫側からは「正直家にも何をしたらいいのかよくわからない」と言う声をよく聞きます。今まで長い時間をかけて、それぞれが頑張ってきたからこそ、いざ一緒に自宅で過ごすとなると難しさを感じるかもしれません。妻は夫に対してどのように二人で家事を行なっていきたいのかを伝え、夫も二人でどう過ごしたいと思っているかをきちんと話し合う時間を作りましょう。今まで長

い時間をかけてお互いが頑張ってきた分、時間はかかるかもしれませんが、少しずつ二人で過ごす時間が心地よいと感じられるように生活を見直してみましよう。

きっといろんな壁を乗り越えてきた夫婦であるからこそ、これから夫婦の生活を変えるだけの可能性もまだまだあります。今まで別々の時間が多かった生活の時間が、ようやく一緒に過ごす時間が多い日々になっていきます。もちろん、いいことばかりではなかったと思いますが、夫婦でここまで頑張ってきました。どう生活することが二人にとって一番過ごしやすいかを話し合い、考え続けましよう。その積み重ねで、最後には幸せだったねと振り返られるような二人でいられたらいいですね。