

誰かと一緒に暮らすのが当り前の時代は、過去のものになりつつある。独身者は増え続け、国の推計では10.35年に15歳以上のほぼ半数を占める見通しだ。人生後半には多くの人が離別や死別の機会を訪れる。「おひとりまで生きる力」を鍛えるか。先輩や専門家をまよそだ。

東京都大田区の森田公園では月1回、高齢者を中心にした体操教室が開かれる。2月上旬、同区に住む岡本あきさん(79)は両手まげで平均台の上を歩き、屈伸運動を繰り返していた。「今日は暖かていいわね」。教室に来る人たちと冗談に言葉交わす。岡本さんは20年前に夫を亡くしてから一人暮らしが続く。「もし倒れたらどうしよう」と心配することもあるが、運動や季節ごとの旅行を楽しむ生活を送っている。

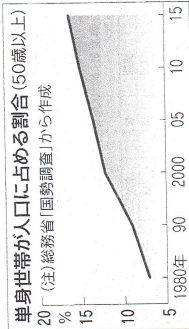
中でも岡本さんが大切にしているのが自宅の花の手入れだ。毎日外に出るので、体を動かして、近所と会話を機会が増える。近所の女

セカンデリーステッド

「おひとり力」鍛えよう

人から「お茶を飲みに来て」と誘われたらどうしよう。今は夕飯をばの流しで花が咲くのが楽しみで仕方ない。

15年の国勢調査によると、50歳以上の単身世帯率は16%。離別や死別を経験した人の割合は28%に達する。未婚のまままでとる



50歳以上の16%が単身



一人暮らしの岡本さんは花の手入れを大切に(東京都大田区)

過度な依存より多くの絆を

お茶、人生を生きる多くの関心事をこなしている。

「特に男性の離別には注意が必要」と話すのは、博報堂で独身生活研究する「ソロメンLABO」の荒川和久氏だ。荒川氏が国の人口調査から計算するところ、配偶を離別した64歳男性は、生活習慣病の罹患率にも顕著な上昇が配偶者の別にも見られた。ほかの病状でも、離別を経験した男性は死亡率が配偶者のいる人よりも高くなる傾向という。荒川氏は「男性が、過度に配偶者に依存した生活を送っているのが原因ではないか」と分析す

る。

山口県宇布市の眼科医、西田輝夫さん(70)は妻の保子さんを亡くし、一人暮らしで暮らす。毎日の冬を迎えている。外出先から帰っても部屋が暖まっていることはない。「おかえり」を言う人もいないが、やるべき家事は山ほどある。

離別は「多少放っておいても大丈夫」だが、食事は原則、毎日3回訪れる。「安易にコンビニ弁当には頼らない」と決めたので、古参にして初めてキッチンに立つ日々だ。だしの取り方から勉強している。おしゃべりな妻が楽しんでいた。妻が一人暮らしを始めたのは「心の準備ができていない」という。西田さんは福岡市の病院に週に1回は診察に出向くが、気にかけてくれる院長夫妻や女たちが時々食事と誘ってくれて、妻がいなくなった喪失感も埋まらないものの「支障してくる人のおかげで前向きな気持ちで生きている」という。昨年10月、高橋浩一さん(70)の遺言をまとめた著書も出版された。

誰か一人に過度な依存をしていて、失ったときのダメージは大きい。荒川氏は「離別から人とのつながりを鍛えておくことが大切」と話す。大い日本の命の絆をつくるということ。おひとり生活を送る人へのアドバイスだ。(高橋浩一)

「夫も妻も自立」が定着



「夫も妻も自立」が定着している。日本人の食事を調査してきた大正大学の岩村暢子名誉教授に話を聞いた。

「中高年の食事にこんな変化がありますか。」

「家族であっても各人が、好きなものを好きなときに食べるスタイルが定着してきています。朝食も夫は会社のパソコンの前で食べるし、妻もひとりですませます。食事だけでなく、生活全般において夫と妻それぞれが自立して暮らすスタイルが定着しつつあります。」

「夫が妻に手が届かぬ程に落ちることは過去のものと違って、今は夫婦それぞれが自立して暮らすスタイルが定着しつつあります。」

「世代的には、(日本が豊かになった)1960年以降の生まれは男女とも個の世界を重視する。健康管理を例にとれば、かつては夫に病気がうつれば妻が食事を命じて治療にあたり、今は夫婦それぞれが自分の健康を自分で管理してね」と岩村が言う。サトウと高橋も自己管理を基本としつつあり、夫婦それぞれの自立を後押ししている。

「一つにだけ頼りすぎるのではなく、60年代以降に生まれた世代は家族ではなく、自分自身に頼りつつある。やむを得ず孤独になるという人が、一人が健康志向になり、自立をますます見守る。健康やスキルといった固定したスキルだけでなく、柔軟なスキルを身につけることが大事。時代は変わっているのはいいね。」