

定年後「濡れ落ち葉」にならない人は家にいる時間をこう過ごす

野田 稔：明治大学専門職大学院グローバル・ビジネス研究科教授

定年後、「家にいる時間」をどう充実させるか？

「家にいる時間」をどう充実させるかが、実は定年後の大きな課題

「濡れ落ち葉」って呼称、知っていますか？

The 3rd Place (サードプレイス)。スターバックス・コーヒーが自分たちのことを称してこう言います。第三の場所です。ちなみに第二の場所は職場。そして第一の場所は家庭だそうです。

定年ということは、何もしなければ第二の場所を失うということです。残るのは第一の場所と第三の場所。まさか日がな一日スタバに入り浸ることもできないでしょうから、それまでに比べて家にいる時間が格段と長くなるはずですよ。

定年後再雇用されたり、第二の職場を見つけたりすれば、それなりに出勤する場所は確保できますが、それでも多くの場合、それまでに比べれば就業時間は短くなるでしょう。家にいる時間はどうしても長くなるわけです。

この「家にいる時間」をどう充実させるかが、実は定年後の一大課題なのです。

以前に、70歳過ぎの人たちの生活時間をヒアリング調査したことがあります。正直、愕然としました。どのようなパターンかと言うと、まず寝る時間が早い。21時～22時には寝てしまいます。なぜなら、やることがないからです。

ところが平均睡眠時間が意外と短い。5時間ほどです。22時に寝ても、夜中の3時には起きてしまう計算です。さすがに、ここで起きてしまっても家族が困ります。だからそのまま寝床の中にいる。

やることがないので、NHKラジオ第一の「ラジオ深夜便」をイヤホンで聴く。これが終わるのが朝5時なので、そこでやおら起き出すのです。

ラジオ体操などで少し身体を伸ばし、天気良ければ庭の草木花に水をやり、朝の散歩をする。7時に朝食をとり、病院など、出かける用があれば出かけますが、それでも午前中でほとんどやる事がなくなってしまう。昼食をとって午後になると、テレビにすぐようになります。

2015年の国民生活時間調査（NHK放送文化研究所）を見ても、テレビの視聴時間は全体としては減少傾向にあるものの、70歳以上に限ると、平日で男性は5時間16分、日曜日は6時間17分と視聴時間が長い（ちなみに女性は平日5時間29分、日曜日は5時間48分）。

テレビだけが人生という構図がまだ続いているわけです。

こうした年代の男性はどのように呼ばれているかご存じでしょうか？「粗大ごみ」、しかも燃えない「粗大不燃ごみ」。それだけではありません。「ワシも族」「濡れ落ち葉」とも。

テレビを観ながらゴロっと横になっている。奥さんが買い物に行くといい出すと、「わしも」と言って立ち上がる。だから「ワシも族」。そして奥さんの後をついて歩く姿が、足にまとわりつく落ち葉のようなので、「濡れ落ち葉」。散々な言われようです。

お互い、こうはなりたくないものです。

家事をゲームと考えると面白くなる

だからこそ趣味を持ち、また定年後も「働く」場が必要なのですが、今回はその話ではなく、家にいる、その居方の話です。

まず大切なのが家事を分担することです。家事というのは無限にあって、大変な面もありますが、やってみると意外に面白いし、想像力を働かせて、工夫をこらすべき場面も少なくありません。やってみて損はないことです。

「家事はゲーム」というイメージが大切です。決して家事を“労働”と捉えてはいけません。「労働」と言えるようになる、すなわち自分の活動がちゃんと家の中で価値を生むようになるまでには、むしろ結構時間がかかるものだと考えてください。

最初のうちは「動けば動くほど、邪魔になる」ぐらいの感覚でいることが賢明です。実際、たかが家事労働などとなめてかかると、かなり痛い目に遭うものです。

そうして、これをこれまで奥さんが 1 人でやっていたのだということを知ることが大事なのです。

そうはいっても何も気張る必要はありません。やれることからやるようにすればいいのです。多くの男性にとって一番やりやすい家事は掃除です。もちろん掃除にもそれぞれコツと奥さんが作り上げてきたその家の“デファクトスタンダード（標準的方法論）”がありますから、そこは学ばなければいけません。

何事につけてもそうですが、勝手にだまってやり始めるのはよくありません。ちゃんと奥さんに断って、必要な教えを請うて、やれるところから手伝う、分担するというのが筋です。決してやっている自分に酔ってはいけませんし、ましてや自慢などしてはいけません。

掃除に加えて、片付けをし始めると、無用な言い合いを招くことがあります。男性は一度始めると、例えば何をどこに置くのかということを決めたい傾向があります。手順もそうです。ところが、そこはそれまで奥さんが仕切っていた領域ですし、一般に女性の方がその辺りは臨機応変（はっきり言うといい加減）なので、自分が今さら勝手に決めたルールや置き場所などに固執するのは考え物です。あくまでも「奥さんが主役で、自分は脇役だ」ということをわきまえてください。

残るカテゴリーが洗濯と炊事・料理です。どちらが簡単にできそうか質問すると、多くの男性は洗濯のほうが簡単だと答えます。そうでしょうか？新しい洗濯機を使っている、ただ洗濯ものを洗濯槽に入れて、洗剤を適量注げばいいというものではありません。

洗うものごとに、これには柔軟剤が必要だ、手洗いでなければいけない、ソフト水流でなくてはいけない、ネットに入れるか入れないか、などなど正直に言ってどうでもいいのではないか、と思えるほどに細かな決まりごとがあるらしいのです。

特に女性の下着のことは全く未知の世界です。奥さんとはいえ、女性の気持ちは繊細です。若くして家事をそれなりに分担している男性は、すでにその洗礼を受けていると思いますが、55歳を過ぎて、これから家事を分担しようという男性は、その洗礼を受けていないでしょう。洗い方だけではありません。干し方や畳み方など、いちいち、指摘されます。

これはかなり難物です。でも、法則がわかってくると男性特有の“構造化魂”が頭をもたげ、結構面白くなってくる。不思議なものです。

とはいえ、掃除の次にチャレンジする家事としては、炊事・料理のほうが良いと思います。

朝ご飯の得点は意外と高い!! そしてパスタと中華で決める

料理の話をする前に、炊事全般について一言。まずは生ごみに対する恐怖をなくすこと。慣れていないと、これをどうにも触りたくないという男性がいますが、そこは慣れしかありません。加えて洗い物。男性の料理は段取りも悪く、途中で洗い物もしないから、調理後のキッチンが大変だとよく言われます。

まずは洗い物や片付けを手伝うところから始めるのが良いと思います。そうするうちに少しは段取りがわかります。これまで何もせずに座っていた人は特に、そこから始めましょう。お膳を拭く。そして何を並べるか。どう手伝うと喜ばれるか。そして食後の片付け、洗い物。そう、まずは下働きで、水仕事に慣れ、偏見を振り払います。

そして調理に挑みます。ここでもやはり「洗い物を増やさない」を念頭に置いてください。男性の調理には食器や調理器具の無駄が多い。例えば小皿をどんどん使って調味料を作って、それをボウルに入れてさらに混ぜるので、汚れた小皿が増える。洗いながら使えば1枚で済む。いや、最初からボウルに入れていけばいいかもしれない。

この段取りというひと手間が全体の効率をとてよくします。

例えば中華料理は、調味料や食材を全部準備して、並べておいてから中華鍋一本で様々な調理をする。だからまず、全体の工程表を頭に描いてから望まなければいけないのです。いちいち準備しながらやると、時間もかかるし、タイミングもズレるのでおいしくならない。キッチンは汚れ、洗い物で溢れ、素材の無駄も出てしまう。これを繰り返すと「もうやらなくていい!」となってしまいます。

しかし、男性も仕事ではこれまで段取りを考えてやってきたはず。その気になれば、むしろ奥さんよりも段取りよく、こなすことができるようになるはず。

第一段階を乗り越えれば、男性のほうが実は調理には長けているとすら考えられます。男性のほうが火加減が大胆で、ニンニクやトウガラシも大胆に投入し、腕力もある。だから中華料理など重たい鍋を振り続けなくてはいけないものは、特に得意なはず。

若い男性で料理自慢になった人は、何か1品と決めて、まずその料理を得意になる人が多いようです。中でもパスタ自慢が多い。やはりフライパンの振り加減が決め手になるので、男性に合った料理と言えます。「パスタならお任せ」から始めて、麺類を制覇していく方法はお勧めです。

そして奥さんからありがたがられるのが、ズバリ朝ご飯です。どうせ早く起きてしまうならば、基本の献立が決まっていて、それでいて工夫のしがいもある朝ご飯を任せてもらう。そして昼はパスタを作る。そうやってできる料理を増やしていくのがいいでしょう。これは結構楽しい。料理入門のための本は多いものですが、お勧めはNHKの『きょうの料理ビギナーズ』です。とてもわかりやすいです。

そもそも、まともに会話していますか？

家事編をいろいろと語りましたが、一番重要なのは会話です。年老いた夫婦には本当に会話がな。い。ともに歩んできた長い人生の末で、同じ方向を向いているのであれば、特に会話がなくても素敵な関係なのだと思います。しかし、向いている方向もバラバラだとすれば、それは単なる同居人以下です。

「同じ趣味を持て」とまでは言いません。時には話題を提供してみてもいいでしょうか。

まず大切なのは、話を聞くことだったはず。あなたが忙しく働いていた間、奥さんは帰ってきたあなたといろいろと話がしたかったはずだからです。専業主婦であつたらなおさらです。もし、それを生返事だけで適当にあしらってきたとするなら、そのしっぺ返しが老後の無言です。だとすれば、今度はこちらから歩み寄りましょう。

こちらから話題を振るのは少し照れくさいかもしれませんが、やってみると意外にできるものです。ただし、振る話題については工夫がいるかもしれません。例えば流行っている本を読んでみて、面白ければ、それを勧めてみるなどはいかがでしょうか。私もつい数年前にやってみました。

本屋大賞を受賞した『羊と鋼の森』という本を読んで感動したので、「こんな本があつてさあ、……ピアノの音がこぼれてくるようなんだ」と話題を振ってみたのです。実は軽く受け流されるかと思ったのですが、意外にも興味を示してくれました。「どんな話なの？」と尋ね返された時は、とても嬉しかったのを覚えています。実にいい会話が生まれました。

自分から歩み寄ることで、人生はもっと豊かになるものです。それは年老いてからの処方箋ではありませんし、夫婦だけのノウハウでもありませんが。