

講義の中では昨年102歳になった聖路加病院理事長の日野原重明さんの言葉である「何か新たなことを始めるのに、年を取りすぎていないことはない」を引用していました。退職後の10万時間はこれまでと違う自分と向き合う時間であり、幸福度が増す時期です。最期まで輝き続けるために「しない後悔」より「した後悔」を選び、恐れないうこと。新たなチャレンジは人生をわくわくさせますよと力強い口調で話されています。

### 妻との「コミュニケーション」は「ありがとう」から

初回の自己紹介で「退職してから家はずっといと妻に嫌な顔をされる」という声がありました。実際のところ、妻は夫のことをどう思っているのか、異性の本音を聞き、お互いを理解する目的で、今回初めて、同時期に開催されている「女の生き方塾」と合同の回が設けられました。

まず男性同士、女性同士で「自分が男(女)で良かったこと」を討議し発表し合いました。男性からは「選択肢が多い」「自由に生きられる」「家事をやら

なくてよい」「自分勝手」という意見があがり、女性からは「子育てができる」「仕事をしたいなくても目立たない」「おしゃべりができる」など、ジェンダー(社会的・文化的に作られた性差、性別による思い込み)が浮き彫りになりました。その後、男女混合のグループになり、出された意見をもとに話し合いました。印象的な意見は「夫婦別々の趣味をもち、『いつも一緒』ではなく『たまにはふたりで』が夫婦円満の秘訣」というものです。依存する関係ではなく、お互いが自立して、刺激しあえる関係が重要ようです。アンケートでは「今までは女房の声しかなかったが女性の本音が幅広く聞けて良かった」「妻とのコミュニケーションをよくとる、自身自立する、家事を分担する、とづくづく思った」などの感想がありました。最後に男の生き方塾の卒業生で、この事業を担当した中西光彦さんから「お互い『ありがとう』という感謝の気持ちを声に出して、相手の良い部分は素直に誉めましょう。そして女性は地域のことをよく知る先輩。お互いを尊重し、対等な関係で接することを心がけましょう」という挨拶があり、5回の講座が終了しました。

## パステル おすすめ本

エセナおおたの図書コーナーで貸し出しできます。

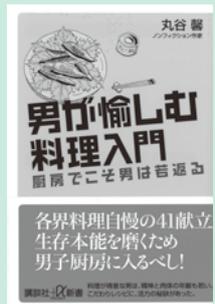


### 男が愉しむ料理入門 厨房でこそ男は若返る

丸谷 馨 著

講談社+α文庫 838円(税抜)

各界の男性41名の自慢料理を通じた取材記録。レシピ本ではないので、初めて料理をする人には難しいかもしれませんが、それでも作ってみたいと思わせる料理の数々とエピソードです。筆者のあとがきに「かつて男は獲物を狩る役目を負った。やがて文字通り田で力を発揮した。それを現在の仕事に置き換えることも可能だが、男女平等参画時代が叫ばれて久しい」とあります。「男子、厨房に入る」とは、生きていくうえでの基本である「食」に関わることであり、料理するということは人生に関わる一つの手段とも言え、美味しい料理は周囲に愛される要素も秘めています。また、料理の技を磨くことで生存本能の活性化に繋がり、「頭」も「身体」も「心」も若返ります。



### 定年後の幸福論 - 最高の「第二の人生」を迎えるために -

保坂 隆 著 本郷 陽二 著

経済界 800円(税抜)

例えば、受験や就職の時、そして仕事をする上でも、目標があり計画を立て、見通しを持ってそのことに臨んではずです。それが定年後のこととなると、「その時になってから考えればいい」となりがちです。しかし定年後の時間は、人生の「おまけ」や「あまり」といった長さではなく、その長い時間を心豊かに生きるためにはお金はもちろん、自由時間を楽しむ工夫や共に歩く家族や仲間たちとの良好な人間関係を築く力も必要になります。何もすることがなく、ただ時間をやり過ごすだけの「定年難民」にならないために、定年後の人生を生き生きと過ごせるための知恵を、具体例を織り交ぜながら、わかりやすく紹介しています。

「額に汗して働き続けた人生は、きちんと報われるべきである」そんな願いが込められた一冊です。

