

夫婦の絆

群馬大学大学院 保健学研究科 山口 晴保

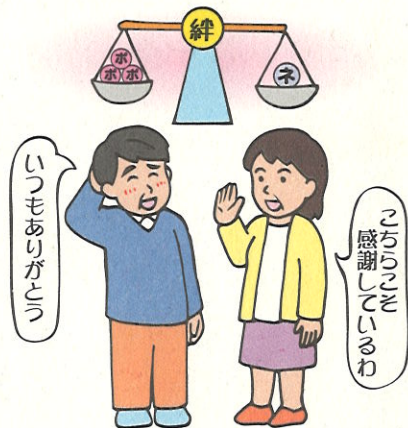
絆シリーズの3回目は「夫婦の絆」がテーマでございます。絆で3回目ともなると、どんな内容にしようかとフーフー言いながら、夫婦で書こうと思ひ立ちました。

夫婦の会話

前号で詳しく示したように共感が絆を強めます。相手が嬉しければ、その感情を感じ取り、こちらもうれしい気持ちになり、それを表情やしぐさに表し、同質であるという感じを共有することが共感を示すことになると書きました。筆者が嵌まっているポジティブ心理学の本（マーティン・セリグマン著：ポジティブ心理学の挑戦：幸福から持続的幸福へ、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2014）に、夫婦の会話内容の分析からわかったことが書いてありました。

米国カリフォルニア州で、週末の夫婦の会話を記録し、その内容がポジティブなのかネガティブなのかを分析してポジティブ：ネガティブ比を算出した結果、**きずなが強く、愛情にあふれた結婚**を予測するには5：1の比率が必要でした。毎日「愛している」と伝えないと離婚されてしまう国柄ですから、このような結果なのかもしれませんが、この比率は大変ですね。この調査結果は、「ネガティブなことばかりを口に出していると絆が弱まりますよ」という警告です。ちなみにポジティブとは喜び、感謝、安らぎ、興味、希望、誇り、愉快、鼓舞、畏敬、愛です。一般的にポジティブ：ネガティブ比を3：1にするとうまくいくといわれております。ネガティブなことは一つでも心にずしんと響くので、そこから回復するには3つの良いことが必要という考え方です。

日本人はなかなか「愛している」と口に出せません。まずは「ありがとう」の連発から始めましょう。そして、「ありがとう」が口癖になって、頭で考えずに反射的に言えるようになったら、「ありがとう」を「あなたが居てくれて嬉しい」に置き換えてみましょう。言葉の意味を考える必要はありません。挨拶や感謝の言葉と思えばいいのです。それでも言えなければ「南無阿弥陀仏」と同じ、意味を考える必要は無く、唱える

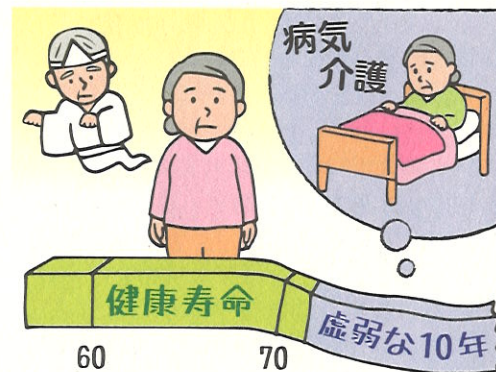


と御利益のある念仏と一緒に読んでください。

些細なことですが、日常会話の中での、細やかな気遣いが絆形成に不可欠です。

夫婦の離別

さて、話は変わりまして、次は長生きの結末です。平均寿命と健康寿命を比べると男性で9年、女性では12年の差があります。つまり、人生最後の約10年間、体が虚弱になり、何らかの介護を必要とする状態を過ごし、そして という段取りになっています（あくまでも平均値ですが）。ところで、高齢男性は①何歳か年下の女性と結婚していることが多い、②女性よりも平均寿命が6年短いことから、夫婦の場合、男性の方が10年ほど前に身罷ります。言い換えると夫婦であっても、女性は最後の10年間は独りになってしまうということです。実際、85歳以上の男性の65%に妻がいますが、85歳以上の女性で夫がいるのは10%だけという調査結果（平成17年）があります。大部分の男性は、奥様の言うことを否定せずに共感し、褒めておだてて絆を強くしていれば、安泰な老後を過ごせます。ところが妻は、夫を10年間介護してようやく独りになったところで、今度は**最後の虚弱な10年間**が待ち受けているという算段になります（損な役回りですね）。しかもこの最後の10年、夫の年金がなくなるので、「びんぼうばあさん（年収122万円以下の貧困女性高齢者）」が多いという現実があります。そこで今回の結論、高齢者には手遅れですが、「若い女性は6歳年下の男性と結婚してください」。そうすると、同時に人生を終われます。人生の最期まで仲良く絆を保つ秘訣です。



六歳の 年下夫 共絆

やまぐち はるやす
山口 晴保



群馬大学大学院保健学研究科・教授

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了（医学博士）。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学（日本リハビリテーション医学会専門医）。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント—快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう—』（協同医書出版社）を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りを力注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、くまみ認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、日本老年精神医学会評議員、日本認知症ケア学会評議員、第27回日本認知症学会学術集会（2008.10、前橋）会長。