



幸 齡 社 会

人生これから！ シニア情報館



シニアライフアドバイザー

松本すみ子

こんな相談がありました。

「定年を迎えたら、昼は妻が家に居ないことに気が付いた。これからは夫婦で旅行や、現役時代にできなかったことを一緒にしたいと思っていたのに」
多くの妻は、夫の定年よりも早く子育てが終わっています。その時に「この先どうしよう」と考え、友人や打ち込める趣味

何をしたらいいか

などを見つけるため、積極的に外出。家に居ないのは「すでに見つけた」ということです。広い意味での定年に関しては、妻の方が先輩といえます。
ここは妻を見習い、自分から仲間や生きがいを探しに出掛けましょう。でも何をしたらいいか、どこに出掛けるか、誰でもすぐには思い浮かばないもの。
そんなときは、青春時代や若い頃の自分を振り返る「青春プレイバック」で探してみるの、どうでしょうか。
好きだったこと、中途半端になったこと、関心があったのに取り組めなかったことなどを、じっくり考えて思い出します。

青春プレイバックで発見



そして「これだ！」と思ったら考え過ぎず、まず行動です。
ある男性は、妻がコーラスで熱心に活動する姿を見て、思いました。「そういえば、自分も学生時代にバンド演奏のようなことをしていたっけ。もう一度やってみるか」
当時の仲間にも声を掛けると、皆も同じように暇を持って余している様子。集まって演奏をしているうちに、かつて親しんだ、懐かしのハワイアンバンドを結成することになりました。
始めてみれば、実に楽しい。演奏の腕も上がり、ハワイアンのシニアバンドは珍しいのか、レストランやホテルから演奏を依頼されることもあった。時には妻もポーカーとして、友情出演しているそうです。
「やりたいこと」は、誰もが自分の中にあります。それぞれが好きなことに打ち込んでいけば、夫婦の会話は、むしろ弾むのかもしれない。