生活リテラシー
literacy
自分流の豊かさを見つける才能。

企画監修／積水ハウス株式会社 総合住宅研究所

#23 大人夫婦の暮らし方

程よい距離感を大切にした夫婦の居どころづくり。

子育てが終了し、子どもたちも独立していけば、
再び夫婦ふたり暮らしに…。
長年の会社勤めも終盤に差し掛かり、
自ら事業を営んできた方なら
そろそろ次世代へのバトンタッチを考え始める
タイミングでもあるでしょう。
50〜60代は人生の転換期。
家族や社会との関係に大きな変化が訪れる時期です。
人生の第二ステージを、もっと豊かに
自分たちらしく充実させたい。
そのためには、何を考え、どのように行動するのが
良いのでしょうか。
そこで積水ハウスの総合住宅研究所の
研究成果をもとに、50代からの大人夫婦の
暮らしと住まいを考えるヒントを特集しました。

60歳前後が、夫婦ふたり暮らしのスタート期。

進学や就職、結婚など、子どもたちが独立していくタイミングは、家族によってそれぞれ異なりますが、一般的にはいつ頃が多いのでしょうか。

積水ハウス総合住宅研究所の調査によると、50代では夫婦ふたり暮らしが約20％なのに対して、60代では約60％に増加します。いわば60歳前後が、ライフステージの転換期。同居家族のカタチが変化し、夫婦ふたり暮らしのスタート時期になると言えるでしょう。

また、60歳前後と言えば、一般にご主人が仕事をリタイアする時期とも重なってきます。これまでと違って、ご主人の在宅時間が長くなり、普段の生活スタイルにも大きな変化が訪れます。夫婦一緒にわが家で過ごす時間が増えますから、お互いに心地よく暮らすには夫婦の関係性がこれまで以上に大切になってくると言えるでしょう。

それぞれが思い描く新しい暮らしのイメージや家事の分担などの日常生活について、じっくりと話し合っておくようにしましょう。できれば、ふたり暮らしが始まる前から、時間をかけて検討していくのがおすすめです。

夫婦ふたりの過ごし方。男女のギャップに要注意。

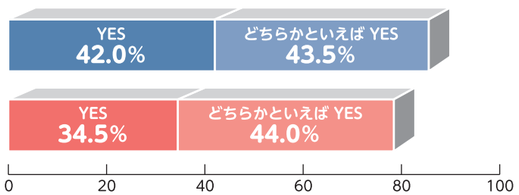
子どもが独立した後の暮らしについて話し合うには、まずお互いに共通したイメージを持つことが大切です。

何と言っても夫婦それぞれに自由な時間が大幅に増えますから、その時間をどのように過ごすかがポイントになります。共通の趣味などがある場合は、一緒に楽しむのも素敵ですね。でも、50〜60代夫婦の本音は男女によってちょっと違うようです。

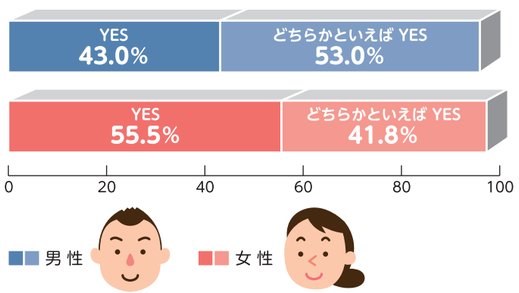
アンケート調査の結果をみると、「夫婦一緒に過ごす時間を大切にしたい」という思いに、はっきりとイエスと答えた男性が42・0％なのに対して、女性は34・5％と、男性の思いが強い傾向にあります。ところが逆に「夫婦それぞれのお互いの時間を大切にしたい」という思いに対しては、男性が43・0％、女性が55・5％と、女性の思いが男性を上回る結果が出ています。

〝男性は夫婦一緒の時間を大切にしたいけれど、女性は自分の時間を大切にしたい〟。実はこのギャップが、夫婦間の「こんなはずじゃなかった…」という〝ネガティブな距離感〟につながりがちなのです。パートナーに気づかうことはもちろん大切ですが、お互いに本音で語り合うこと。それが将来にわたって〝ふたりらしくて心地よい距離感〟をキープしていく、最初の一歩になるのではないでしょうか。

■夫婦で一緒に過ごす時間を大切にしたい！



■夫婦それぞれのお互いの時間を大切にしたい！



※積水ハウス・夫婦の距離感調査／2015年（50〜69歳の男女各400名）

将来のふたり暮らしに向かって、しっかりと事前準備を。

夫婦の過ごし方について、なぜ男女の思いにギャップが生まれるのでしょうか。それは自由な時間を使いこなすための準備期間の違いにあります。

女性は子育てから手が離れ始めた頃から少しずつ自由な時間を持てるようになり、男性よりもいち早く自分なりの暮らしの楽しみ方を身につけていく余裕を得ることができます。趣味やお稽古事、仕事への復帰、それらを通した新しい知人との時間、学生時代からの懐かしい友人との再会など。家族を離れた自分らしい暮らし方に目覚め、50歳前後からどんどんとネットワークも広がっていくわけです。

対して男性の50歳前後は、まだまだ働き盛りで仕事中心のライフスタイルになりがち。60歳間近になって自由な時間が生まれ始めても、当初はちょっと戸惑いがちになるのも仕方がないかもしれません。

自分の時間を謳歌する女性と時間を持て余しがちな男性。このギャップを埋めるには、早くから男性が準備しておくことが肝心にな

ります。リタイア後のことを考えて新しい趣味や習い事を始めたり、若い頃に熱中した懐かしい楽しみを思い返してみたり、ボランティアなどに積極的に参加して仕事以外のおつきあいの機会を増やすのも良いかもしれません。

夫婦それぞれが自分の時間を楽しみ、それによってふたりで一緒に過ごす時間がさらに充実していく…。お互いがしっかりと将来に向けてのウォーミングアップを行なってこそ、そんな豊かなライフスタイルを築くことができると言えるでしょう。

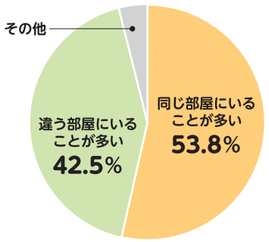
お互いが気兼ねなく過ごせる、広々LDワンルームが理想。

ところで夫婦ふたり暮らしを始めた場合、普段はお互いがどの部屋でどう過ごすか、イメージできるでしょうか。

アンケート調査の回答によると、同じ部屋で過ごしていることの多い夫婦が約54%、別々の部屋で過ごしていることの多い夫婦が約43%となっており、同室で過ごす夫婦のほとんどがリビング・ダイニングを利用しています。

このように同じ部屋で過ごす場合は、その時間の長さもイメージしてみましょう。1日のうち一緒に過ごすことが多くなりそうなら、お互いの存在がストレスとならないように、空間にも適度な距離感を保てるように工夫しておくことが大切です。

■普段の夫婦の居場所は？



※積水ハウス・シニア住生活調査／2013年（55〜69歳の男性1293名・女性772名）

リビングとダイニングにゆったりと距離を確保した空間なら、夫婦それぞれが気兼ねなく過ごせます。ワンルームスタイルなので、お互いの気配も適度に伝わります。（グランドメゾン伊勢山／以下、GM）

具体的には、夫婦の居どころに広がりが生まれるLDワンルーム型がおすすめ。ご主人がリビングのソファでくつろぎ、奥様がダイニングテーブルで趣味を楽しむなど、それぞれが思い思いに過ごしやすいのはもちろん、適度にお互いの様子がわかり合えます。さらにリビング・ダイニングが広々としたワンルームなら、子どもや孫が訪ねてきたときにも、ゆったりと過ごしやすく、賑やかな集いのシーンが楽しみやすくなります。

また、趣味を楽しむ場としてダイニングを利用するなら、テーブルは大きめにしておくのが良いでしょう。夫婦での食事だけを考えればコンパクトなテーブルでも大丈夫ですが、趣味の道具などを広げるにはゆとりが肝心。ビッグダイニングテーブルなら、普段の食事スペースと趣味や家事のスペースとに分けて使うことも可能です。

対面キッチンのカウンターにチェアを設置すれば、気軽に朝食や昼食を済ませることが可能。昼間はダイニングテーブルを趣味を楽しむ場所として活用できます。（GM宝塚清荒神）

ひとりの時間を満喫できる、パーソナルスペースを確保しよう。

一緒に過ごす時間を豊かにしたいから、お互いのひとりの時間も充実させたい。そんな“ポジティブな距離感”を重視したいと考える大人夫婦も多いのではないでしょうか。

できれば独立した部屋をお互いに確保できるのが理想的と考えるなら、子どもが巣立って空室になった部屋や茶の間として使っていた和室を、ご主人と奥様それぞれの個室として活用してはいかがでしょうか。

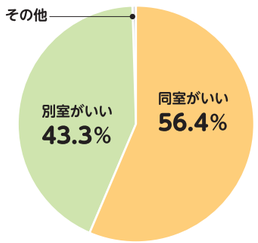
独立した個室が確保しにくい場合は、リビング・ダイニングや寝室内などに小さな専用スペースを設けるのも一案です。その場所にいるときには、お互いに干渉し合わないというルールなどを設けておけば、空間そのものは独立していなくてもパーソナルな雰囲気を確保することが可能です。

また、大人夫婦の住まいでよく耳にする要望が、別寝室のスタイルです。就寝時間や室温設定の好みの違い、パートナーのいびきなど、要因はさまざまなようですが、約43%が将来的に別寝室を希望しているという調査結果もあります。

別寝室を検討する場合、完全な独立寝室を設ける方法もありますが、間仕切り壁や格子パーティションなどで区切って、適度にお互いの気配を感じられるようにする方法もあります。別々か一緒かの二者択一ではなく、どの程度の独立感が夫婦ふたりにとってベストかをじっくりと考えてみても良いのではないでしょうか。

ビッグダイニングテーブルがあれば、趣味の材料や道具類などをゆったりと広げて楽しむことができます。子どもや孫が訪れたときにも大勢で食卓を囲むことができ、便利に使えます。

■将来の寝室は？



※積水ハウス・シニア住生活調査／2013年（55〜69歳の男性1293名・女性772名）

寝室を間仕切り壁で半独立スタイルにしたプラン例。ベッド脇にデスクを設けることで、ひとりの時間を楽しむ個室感覚のスペースとして活用できます。

同じ寝室内でも、ベッドの距離を離して適度な独立感を確保したプラン例。格子パーティションで区切っており、お互いに気ままに過ごせる雰囲気を高めています。

リビング内にお気に入りのチェアを配置するだけでも、パーソナルなスペースをつくることができます。景色を楽しみながら自分の時間を満喫するのも素敵です。（タワーザ上町台）

リビングの一角に書斎コーナーを設け、半透明のスクリーンパーティションを計画。部屋の使い方に合わせて、自由に間仕切れるようにしています。（GM猫洞通ヒルズ）

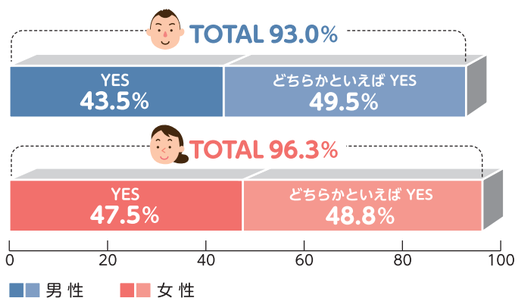
共同から分担へ、わが家なりの家事スタイルを見つけよう。

夫婦お互いにわが家で過ごすことが多くなれば、家事についても従来の奥様中心のスタイルを卒業して、ふたりが協力し合うことが求められてきます。実際に「夫婦は対等のパートナーとして助け合うもの」という意見が男女ともに90%以上を占めており、これまで家事に消極的になりがちだった男性も気持ちのスタンバイはできているようです。

ただ、男性の場合は家事に不慣れな面もあって、気持ちはあっても行動が伴わないということも現実としてはあるのではないでしょうか。そんな場合は、夫婦で一緒にひとつの家事を共同してこなすというスタンスで始めてみてはいかがでしょう。

奥様の長年の家事ワークに関するノウハウを、少しずつご主人に身につけてもらう。そうすれば、やがて色んな家事を分担できるようにもなり、夫婦それぞれの得意分野もはっきりとして、わが家なりの家事スタイルが確立しやすくなるでしょう。

■夫婦は対等のパートナーとして助け合うもの！



※積水ハウス・夫婦の距離感調査／2015年（50〜69歳の男女各400名）

夫婦で一緒に料理などを楽しむなら、オープンアイランド型のキッチンがおすすめ。カウンターに向かい合って、スムーズにキッチンワークがこなせます。（GM白金）