



# ざんぐり



京都SKY大学  
同窓研修会会誌  
第105号

## 秋の屋外行事へのお誘い

新型コロナ禍のために急遽中止しました「春の屋外行事」とほぼ同じ内容で、「秋の屋外行事」を計画しました。まだ、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない状況ですが、「3密」の回避などの感染予防策を徹底して、「秋の屋外行事」を楽しみましょう。

申込方法などの詳細は、同封しました個別の案内状をご覧ください。

- ・「長岡京を巡る、秋のウォーキング」 10月25日(月)  
勝竜寺城、恵解山古墳、長岡天満宮
- ・「大山崎町を巡る、秋の地域活動」 11月26日(金)  
宝積寺(宝寺)、観音堂(山崎聖天)

なお、密接度の高い「バス研修旅行」については、2022年1月に実施する予定です。ご期待下さい。

秋の目標歩数歩こう会は、10月～11月の2か月間実施します。詳細は、同封しました案内状をご覧ください。



## — 目 次 —

### 秋の屋外行事へのお誘い

共催講演会 「夫源病」命名医師が語る、ストレスをためない夫婦のあり方 ……………	岩本照美 (2)
歩こう会 第45回目歩数歩こう会の結果報告……………	(4)
事務局だより 共催講演会のお知らせ 京都見聞・こぼれ話……………	(4)

発行 / 京都SKY大学同窓研修会  
編集 / ざんぐり編集委員会

共催講演会 2021年7月5日 京都テルサホールにて  
講師：イシクラメディカル代表 石蔵 文信 氏

## 「夫源病」命名医師が語る、 ストレスをためない夫婦のあり方

研修講座担当理事 岩本 照美

### はじめに

「夫源病」という聞きなれない言葉に関心を示されたのか、多数の方の参加があった。公開講座でもあり、SKY大学受講生以外の会員にも広く案内を出され、同窓研修会の会員からもハガキにて10名の参加希望があった。アンケートも342名の方の提出があり、70%程度の方から、講座に満足したという評価が出た。

夫源病とは、夫の何気ない言動に対する不満がストレスになって溜まり、妻の体や心に様々な症状を引き起こす病気のことであり、夫の存在そのものが強いストレスとなって、自立神経やホルモンバランスを崩し、妻の心身にめまい、動悸、不眠といった症状が現れる。

上記のように夫婦間に生じる切実な問題であるが、講演者が男性であり、講演スタイルも軽快にテンポよく話されたので、深刻な内容であるのだが、会場内は、笑いが出るなど、気持ちに余裕を持って聞けたように思われた。又、講演者が女性の立場を代弁してくれたこと、男性に対しては、講演者共に同じ立場で、聞き手も同調できるものがあったこと等が、男女共に講演内容を身近に感じ、内容に引き付けられていったと思われた。

以下、講演内容を記録した言葉の数々です。講師が述べるかなりの情報量の中から、夫源病の実態を推察していただきたい。又、アンケート内容から感じたことですが、講演内容の理解の仕方は、おかれている立場によって

様々です。あなたは、どのように感じますか?・・・

講演時の講師の言葉を知ることによって何か見えてくるように思います。

### 講演内容

#### 今、社会の中で起きている現象

- ・ジェンダーギャップ（男女の違いにより生じる格差 男女格差 社会への参画の違い）
- ・女性蔑視発言問題等が、社会問題として大きく取り上げられるようになった。
- ・オールドボーイズネットワーク（社内外の公式、非公式の人脈のこと 男性の情報交換の場所）
- ・ウイズコロナ⇒「夫婦2人でのいる時間が増えている」

#### 夫婦の間に生じる様々な問題

- ・男女で基本的な考え方の違い。男は目的思想（攻撃的）、女はコミュニケーション思想（協調的）
- ・老後夫と暮らすと妻の死亡率が2倍となる。（女性は夫がいるとリスクが2倍となる）
- ・夫への愛情のない妻は71%もある。妻が夫を嫌になる時期は50歳で70%もある。
- ・70歳以上の離婚が増加している。熟年離婚の理由は、家事を手伝わない・

暴言を吐く・浮気・悪い酒癖・暴力をふるうなど。

- ・定年後の夫の呼び名 ぬれおちば・わしも族・粗大ごみ・産業廃棄物
- ・「夫源病」の状況評価は、夫(男)はブーイング、妻(女)は大絶賛である。

#### 夫婦間の問題を解決する具体的方法

- ・夫(男)は、上から目線の行動はNGである。
- ・夫は上からの目線というプライドをすてる。妻の話聞き、妻をほめる。
- ・妻を名前と呼ぶことが大。また、お母さんもOK。妻を対等として付き合う。
- ・別居前から各々の経済的自立が必要である。同居も考える。
- ・夫婦の自立 夫婦間に距離を置くが、お金と衣食住は大切な要素。妻も仕事を持って外へ!
- ・卒婚：お互いに干渉せず過ごす。
- ・結婚に関する格言(夫婦は一緒にいる時間を少なくする)
- ・結婚は宝くじ⇒良縁はほんの時々当たる程度しかない。結婚式での誓いの言葉を思い出せ。
- ・愛妻家を思う夫の行動(結婚日などの各種の記念日を忘れない)
- ・互いの言葉 ありがとう・ごめんなさい・愛している・行ってきます・ただいま・いただきます
- ・老後の生活で妻が夫婦に求めるもの 健康・長生き・共通の趣味・家族への思いやり
- ・妻の「昼食うつ」の原因は、夫が昼食の折、事前に座って待つ、昼食内容をしつこく聞きまくる。
- ・熟年男性が、料理が出来ると素敵で、夫婦の会話が弾む。

- ・怒りを持つ程度の夫婦喧嘩は両者の長寿のもととなり、喧嘩内容の話し合いは夫婦仲をつくる。

#### アンケートからの読み取り

- ・講演を聞いて、自分自身の言動に気づき、改心する気持ちがあわてきた。
- ・夫にも聞かせたい言葉がたくさんあった。夫婦一緒に受講することがベストである。
- ・うなずき 笑い 相槌 納得 命の洗濯になった。成程と思いながら、大笑いしながら聞いた。
- ・男性の講演者で良かった。男性への説得力がある。男性に対して、時代の移り変わりを感じてほしい。
- ・夫婦のこれからの生活にヒントを得た。これからの生き方の参考になった。
- ・高齢者男性は、妻をほめることが苦手。明るく、ユーモアを交えながらの話だったので、深刻にならず、笑いながら聞けて良かった。
- ・身に覚えのある事もあり、講演内容にインパクトがあった。夫婦関係を考える上での指針としたい。

#### おわりに

この講演を聞く中で、たくさんの気づきがあったことと思われる。過去の暗い出来事を経験された方も、現在進行形で悩みを抱えている方も、又、円満に過ごしている方も、社会の中で起きていることの実状を知る中で、気持ちの整理や、これからの生活を整えていく指針を具体的に見いだしていくきっかけになったのではないのでしょうか。

次の新たな一歩になれば、講演を実施された意義も大きいと思われる。

## 第45回 目標歩数歩こう会の結果報告

(2021年4月～5月)

順位	氏名	合計歩数	1日平均歩数	目標歩数	達成率
1	福岡 克巳	1,474,646	24,175	20,000	121%
2	小田 和昭	1,161,284	19,037	15,000	127%
3	赤塚 信雄	1,157,796	18,980	15,000	127%
4	堀井 信一	744,695	12,208	15,000	81%
5	高橋 敏文	686,169	11,248	10,000	112%
6	藪内 豊造	668,530	10,960	10,000	110%
7	木村 高志	654,473	10,729	10,000	107%
8	小谷 まり	649,434	10,646	8,000	133%
9	亀山 みさ子	598,308	9,808	9,000	109%
10	内藤 彰	566,293	9,283	9,000	103%
11	山本 洋	535,681	8,782	8,000	110%
12	中路 賞江	454,545	7,451	6,000	124%
13	井上 昌幸	403,600	6,620	7,000	95%
14	近藤 輝雄	400,048	6,558	5,000	131%
15	清水 将由	374,497	6,139	6,000	102%
16	干場 信一	310,172	5,085	5,000	102%
17	関矢 幸子	308,284	5,054	5,000	101%
18	堀 正子	240,253	3,939	5,000	79%
19	玉木 純孝	235,310	3,858	5,000	77%
合計		11,624,018	10,029	9,105	110%

(敬称略) (健康福祉担当理事 米澤 小林 木村)

## 事務局だより

### 当面の行事予定

#### ・共催講演会

日 時：2021年11月29日(月)

会 場：京都テルサホール

演 題：逆説の日本史

(詳細は同封の別紙参照)

#### ・共催講演会

日 時：2022年1月17日(月)

場 所：京都テルサホール

演 題：死を背負って生きる

(詳細は同封の別紙参照)

### 京都見聞・こぼれ話

京都に関するちょっとした豆知識を仕入れるだけでも、お茶の時の話題や散策の行先が広がるものです。そんな京都見聞・こぼれ話を、「ざんぐり」の発行に合わせて随時お届けします。第1回は「うぐいす張りは侵入者の警報装置ではなかった?!」です。ご意見やご希望をお聞かせいただければ幸いです。