

4

# 定年夫の育て方講座

～地域スポーツへの誘い～

## 目的・概要

定年退職を迎えた団塊世代の生活の基盤は、会社から地域へと移行することになる。しかし、仕事一筋に暮らしてきたこの世代の男性にとって、地域デビューのむずかしさは大きな問題だ。趣味や生きがいがづくりに時間を割いてこなかった人も多く、地域に仲間がなく、行き場所が少なく、妻の買い物にいつもついていく「ぬれ落ち葉」と揶揄されることも多い。

当講座は「妻の力を借りて夫を地域スポーツに連れ出してもらおうこと」を目的とする。そのために、妻が「卒サラ」(サラリーマンを卒業)した夫の心理をよく知り、気持ちよく送り出すための会話術を学ぶ。夫婦で楽しめる運動、スポーツ・レクリエーションを体験してもらい、夫が出かけていくためのきっかけづくりをめざす。

## 対象

50～60代の定年退職前後の夫を持つ女性。夫が自分の生きがいを見つけ外で活動してほしいと願う女性。30～40人。

## 広報事業

チラシをメインの広報媒体とし、市広報や公共施設、マスメディアに送付して告知依頼を進めた。

- ・チラシ2,000枚納品(9/20)、A3ポスター50枚納品(10/15)
- ・広報もとす(10/1)、広報みずほ(10/1)に告知掲載
- ・FMわっち(11/17取材、11/29放送)、ケーブルTV CCNET(12/1取材、12/19放送)
- ・市内公共施設にチラシ配布・設置(9月下旬一斉配布：瑞穂市公共施設350枚、北方町施設300枚、瑞穂市レクリエーション研究会会員40枚、岐阜市精華総合型スポーツクラブ会員保護者に60枚、本巣市の有力企業(敷島産業)社員に配布50枚、本巣市全世帯に回覧900枚、岐阜県レクリエーション協会傘下団体に配布300枚)〈チラシ計2,000枚配布〉

## 実施日程・場所

2012年11/17(土)・11/23(金・祝)・12/1(土)  
会場：富有柿の里富有柿センター(岐阜県本巣市上保1-1-1)



**参加者数**

当日参加者：第1回20人、第2回8人、第3回20人  
計のべ 48人(うち事前申込者25人)

第1回	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	6	10	2	0	18
女性	0	2	0	0	2
計	6	12	2	0	20

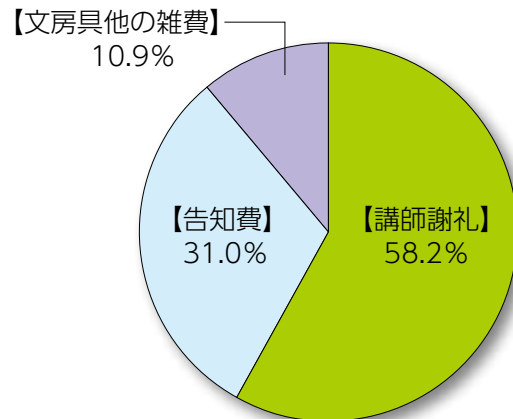
第2回	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	3	4	0	0	7
女性	0	1	0	0	1
計	3	5	0	0	8

第3回	50代以下	60代	70代	80代以上	計
男性	3	10	2	0	15
女性	0	5	0	0	5
計	3	15	2	0	20

**必要経費**

経費総額 約¥300,000  
〈別途〉講師交通費・宿泊費は実費



**運営体制**

- 〈主催〉 公益財団法人日本レクリエーション協会
- 〈共催〉 特定非営利法人岐阜県レクリエーション協会
- 〈主管〉 本巣郡レクリエーション協会
- 〈後援〉 本巣市、瑞穂市、北方町

基本プログラムや広報ツール、講師・スタッフ謝金は主催側で準備した。運営方法は地域で実際に執り行う主管団体と話し合い、決定した。主管団体には、地元の広報活動・参加者募集・スタッフ集め・会場手配・当日運営までを行ってもらった。

〈現場スタッフ数〉

主催団体1人、本巣郡レクリエーション協会4人、講師4人 計9人

**「定年夫の育て方講座～地域スポーツへの誘い～」セミナー事業**

**実施体制**

PR

定年退職後、なかなか外に出ない旦那さんはいませんか？奥さんの力で夫を野外スポーツに連れ出しましょう!!

- 広報依頼
  - ・ 広報もとず、広報みずほに告知掲載
  - ・ FMわっち、CATV「CCNET」取材・放送
  - ・ 市内公共施設にチラシ配布・設置(瑞穂市公共施設、北方町施設、瑞穂市レクリエーション研究会会員、岐阜市精華総合型スポーツクラブ会員保護者、本巣市の有力企業社員に配布、本巣市全世帯に回覧、岐阜県レクリエーション協会傘下団体)〈チラシ計2,000枚、A3ポスター50枚配布〉

**後援**

- ・ 本巣市／瑞穂市／北方町

**主管・「本巣郡レクリエーション協会」**

- 主催・公益財団法人日本レクリエーション協会
- 共催・特定非営利法人岐阜県レクリエーション協会
- ・ 本巣郡レクリエーション協会

参加申し込み

各回でグループワークにより「次のアクションイメージ」の掘り起こし

**展開プログラム**

- 男性講師 山崎勇三氏による「定年夫の本音」講座
- 女性講師 三好良子氏による「夫との関係学」講座
- 新潟県レクリエーション協会専務理事 渡辺耕司氏による「レク式体力チェック」
- スマートスポーツ体験会

## 運営で工夫した点

- 受講者の女性に、定年前後の男性のリアルな心理をよく知っていただくためにサラリーマンの経験がある男性講師を選んだ。
- デリケートな男性心理に妻がうまく対応できるよう、人間関係学を得意とする女性講師から「お互いに気持ちよく会話するテクニック」を教えていただいた。
- 夫婦で体を動かす楽しみを感じていただくために、スマートスポーツの体験プログラムを組み込んだ。
- 運動の必要性を知っていただくために、個人でもできる体力測定法「レク式体力チェック」を体験して

もらった。

- 女性参加者のみであると本音を引き出すのがむずかしい場合が多いので、毎回小グループでのディスカッションの時間を設け、徐々に「女性の本音」をさらけ出せるような場の雰囲気醸成をうながした。
- 当初、講座タイトルは「定年夫の育て方講座」だったが、今回の開催地は男性を尊重する気風が比較的強いところがあるようだ。第1回の参加者から違和感があるとの指摘があったので、第2回以降は「おとうさん、お疲れ様講座」に変更した。

## 実施内容

原則として、参加者は3回連続して受講し、理解を深めていくことを前提としたプログラム。1回ごとの基本形はセミナー(90分)とグループワーク(90分)の2部構成にした。

セミナーでは、第1回は山崎勇三氏、第2回は三好良子氏からご講演いただき、グループワークでは各回とも、「実際に自分だったらどうするか」をテーマに講義内容を反芻<sup>はんすう</sup>して意見を出し合い、「まとめペーパー」に記載したあと、発表を行った。

第3回はスマートスポーツの実技、グループワークなど盛りだくさんの内容となった。グループワークでは、これまでの講座で参加者たちが夫の心理を理解したうえで「夫にこうなってほしいこと」を手紙で表した。

### 第1回 11/17(土) 『定年退職した夫の事をもっと知ろう』

13:15	会議室(司会 本巣郡レクリエーション協会:岡崎敏郎氏) •運営者あいさつ
13:30	1部 お話 山崎勇三氏(90分)「定年退職した夫の状況と気持ちをよく知ろう」 鎧を脱げない男たち(退職して失う三種の神器/趣味を持たない/健康に不安)、子育ての次は夫育て(大人気「男の料理教室」/公民館デビュー/名刺をつくる/奥様に誘う)ほか
15:00	(休憩)
15:15	2部 会議室 グループワーク(6~7人×4グループ) 野呂美智也氏(90分) •グループ分け(名札) グループディスカッション(30分)「夫にこうなってほしい像」 まとめペーパー記入(15分) グループごとに発表(約5分×5グループ=約30分)
16:45	次回予告、連絡事項
17:00	参加者退出

### 第2回 11/23(金・祝) 『夫を気持ちよく動かしてみよう』

13:30	1部 会議室 お話 三好良子氏(90分)「夫を気持ちよく動かす会話術」
15:00	(休憩)
15:15	2部 会議室 グループワーク 野呂美智也氏(90分) グループ・ディスカッション(30分)「今、私たちにできること」 まとめペーパー記入(15分) グループごとに発表(約10分×2グループ=約20分)
16:45	次回予告、連絡事項
17:00	参加者退出

### 第3回 12/1(土) 実技 Day 『夫婦でできる体力チェック&スポーツ』

13:30	1部 会議室 グループワーク 野呂美智也氏(30分) 「これまでの講座で何を発見したか」 まとめペーパー使用 •旦那さんを気持ちよく外に出すには •旦那さんへの手紙(妻から夫へ、夫から妻へ伝えたいこと)
14:10	(休憩)
14:15	2部 会議室 レク式体力チェック 新潟県レクリエーション協会専務理事 渡辺耕司氏(60分) •グループ分け(名札) グループディスカッション(30分)「夫にこうなってほしい像」 まとめペーパー記入(15分) グループごとに発表(約5分×5グループ=約30分)
15:15	3部 会議室、途中から野外へ スマートスポーツ体験会 岡崎敏郎氏 ほか(90分) •太極拳、プーメラン、スラックライン、クップ、ペタンク
16:45	まとめ 会議室 野呂美智也氏(15分) 「レク式体力チェック、スマートスポーツの感想」 まとめペーパー記入 参加者アンケート記入
17:00	参加者退出

実施内容

第1回は山崎氏から「団塊世代の定年戦略セミナー～鎧を脱げない男たち～」というタイトルで以下のようなお話をいただいた。

夫は約40年もの長い間、サラリーマンとしての生活様式や思考方法を続けてきたわけで、定年退職で生まれる喪失感や無力感は並大抵ではない。

地域には男性の力を活かせる場面がたくさんある。仕事で磨いた調整力を生かし、「地域の孫育て講座」に参加する人も増えている。男性は「〇〇戦略セミナー」「ユニフォーム」「名刺」などを好むので、これらを利用するとよい。実は定年後の余生は10万時間と言われるほど長く、これから生きがいを探しても遅くはない。そのカギを握るのは女性だ。女性たちが地域社会に戻ってきた夫たちに「お父さん、お帰りをパーティ」を開催して好評を博した例もある。



第2回は三好氏から「夫を気持ちよく動かしてみよう～夫を気持ちよく動かす会話術～」と題して以下のようなご講演をいただいた。

夫は定年退職すると燃え尽き症候群のようになる。鬱や自殺が最も多い年齢でもある。仕事で昼間不在だった夫が地域のことを知らないのはあたりまえ。妻としては身近な関係だからこそ腹が立つものだが、未来と自分を変えることができる。

「夫は〇〇すべき」という思考をやめて、「〇〇だ」といいな〜に変換しよう。人間関係には、「儀式・儀礼(あいさつ)」「雑談(他愛ない話)」「活動(生活に関連する話)」「本音」という段階がある。まずは「おはよう」から始めて、いとしい気持ちで夫を見守ってほしい。

参加者の妻たちは最初、「夫育てはめんどろ」「何でもいから家にはいないでほしい」と夫に対して辛辣であった。「夫不在」の暮らしを続ける中で自分のスタイルを築いてきた妻たちは、夫が定年退職したからといって、スタイルの変換は簡単にはできないものだ、と三好氏は分析する。

講座を重ねにつれ、妻たちの意識は変容し、次第に夫への感謝を口にするようになった。

第3回では、「妻から夫への手紙」と称したメッセージをあげてもらい、心温まる内容に会場は大いに沸いた。

本日のテーマ	定年男性の気持ちと実情をよく知ろう(講師)
グループディスカッション シミュレーション 質疑応答 感想	印象に残ったこと/決まらなくなって欲しい事 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 夫育てはめんどろ</li> <li>● 家にはいないでほしい</li> <li>● 健康はほしい</li> <li>● 定年まで仕事を続けたい</li> <li>● 別のイベントも欲しい</li> </ul>

▲第1回のまとめペーパーより

発表用まとめ (旦那さんへの手紙)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 体に気をつけて、毎朝のトイとのお世話し続けて下さい。</li> <li>★ ストレッチを最近して、カーンとこねたり強けりるといことすよ。</li> <li>★ おんり、キーボードを倉へおたすよ。</li> </ul>

▲第3回のまとめペーパーより

〈妻から夫への手紙〉

- いつもウォーキングをするとき、歩幅を私に合わせてくれてありがとう。
- たまには2人で前を向いて話し合いましょうね。
- 元気で長生きしてもらいたいのので、早くメタボを解消してくださいね。

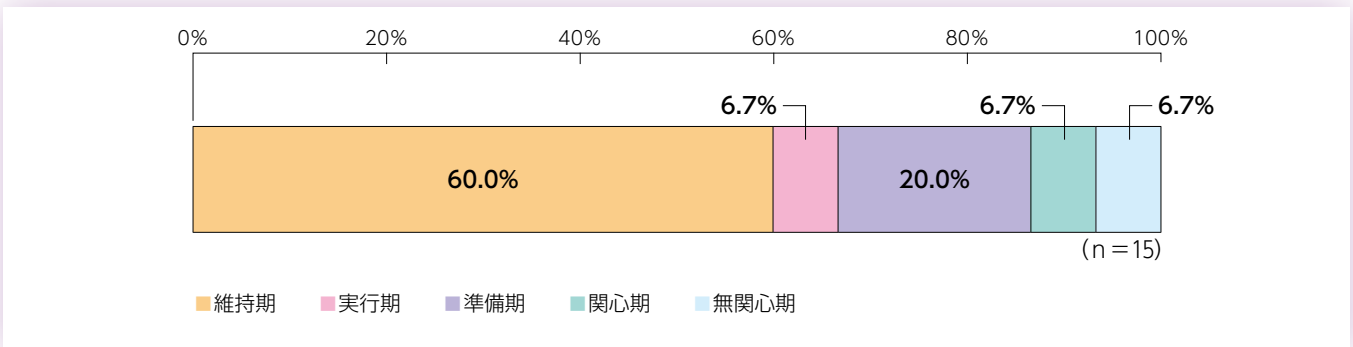
参加者から「夫婦それぞれの時間と空間を確保したうえで、一緒のときはお互いを気づかい合うとよい」という意見が出た。これは「お互いを尊重し、離れている時間も、一緒にいる時間も保ちながら楽しく暮らす」という新しい夫婦の向き合い方である。

その実現のためにも、「地域生活初心者である夫」の自立を、地域生活の先輩である妻の力でうながす、子育てならぬ、「夫育て」がもとめられている。

**参加者  
アンケートの  
分析のまとめ**

- 1 講座に対する総合満足度は、「非常に満足 (31.3%)」と「満足 (42.8%)」を合わせ、参加者の74.1%が満足と回答した。
- 2 本講座に対して6割以上の参加者が「元気になる」「楽しさを感じる」「やりがいを感じる」と評価していることがわかった。
- 3 参加者の再参加希望は、43.8%が「非常に思う (12.5%)」、「思う (31.3%)」と回答していた。

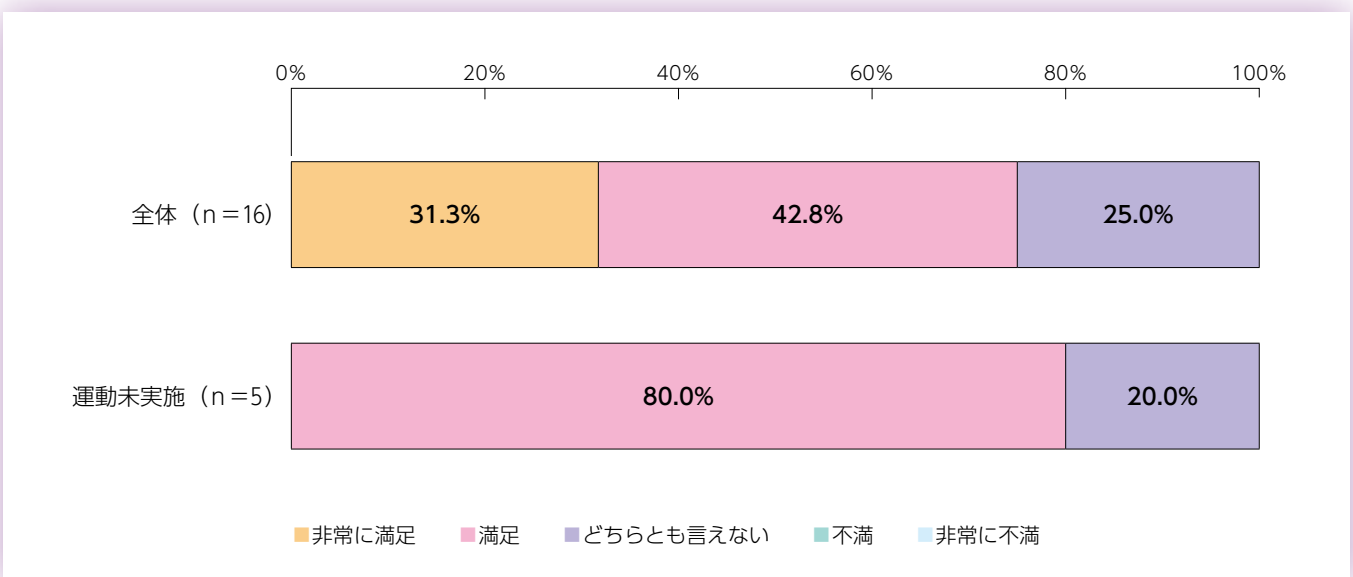
**行動変容ステージ**



参加者の運動習慣は、「維持期 (60.0%)」と「実行期 (6.7%)」を合わせた〈運動実施群〉は66.7%、「準備期 (20.0%)」「関心期 (6.7%)」「無関心期 (6.7%)」

を合わせた〈運動未実施群〉は、33.4%であった。運動未実施者がこうした講座に参加するような働きかけが必要となっている。

**総合満足度**

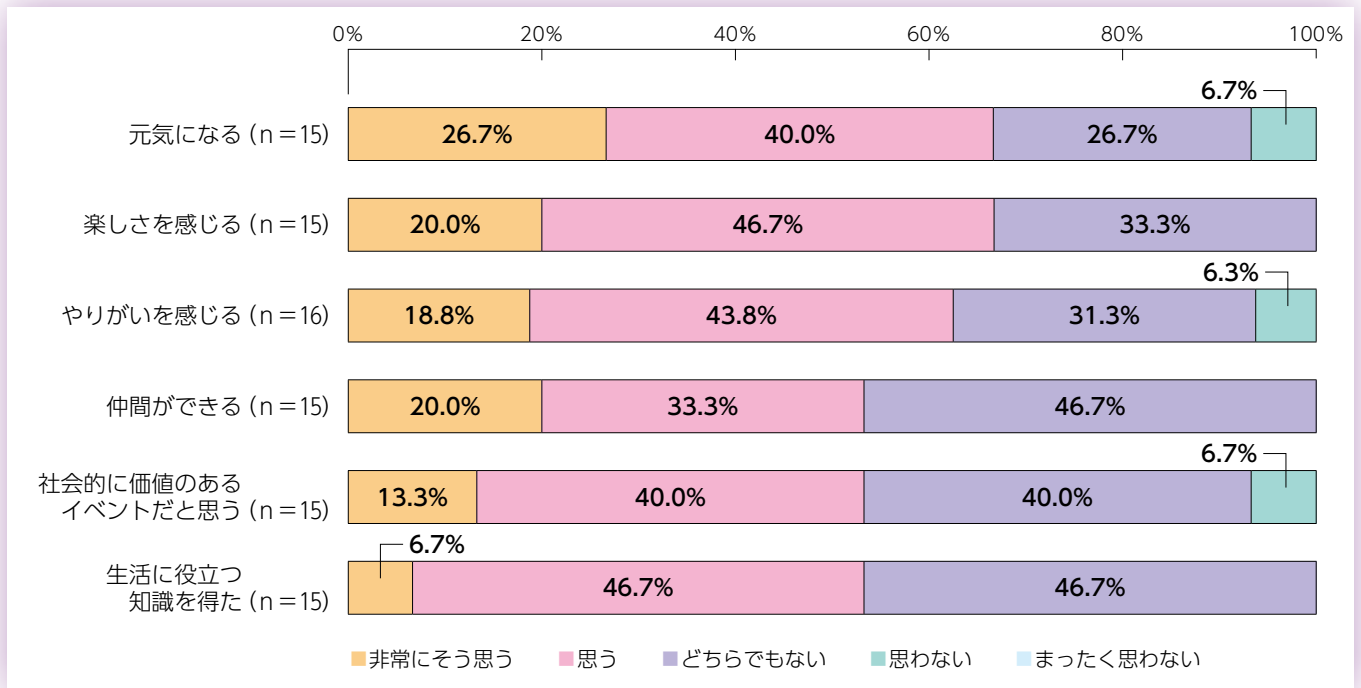


講座に対する総合満足度は、「非常に満足 (31.3%)」と「満足 (42.8%)」を合わせ、参加者の74.1%が満足と回答した。また、運動未実施者だけでみると、「非

常に満足」は回答者なしであったが、「満足」は80.0%となり、運動未実施者にとっても満足できる内容であったと考えられる。

アンケート評価分析・参加者評価、運営者評価

本講座に対する評価



参加者に本講座に対する6項目の評価についてたずね、「非常にそう思う」「思う」の合計の割合が高い順に項目を並べた。「元気になる」「楽しさを感じる」「や

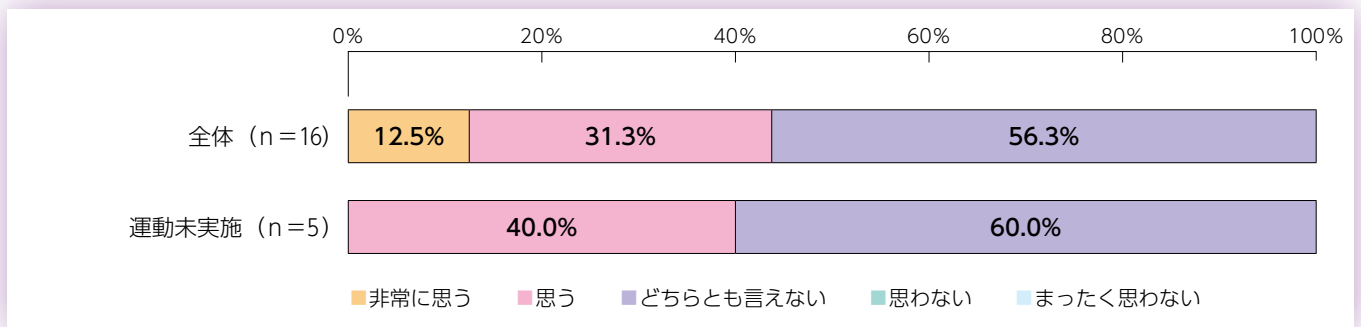
りがいを感じる」が上位3項目に入った。相対的に低かったのは「仲間ができる」「生活に役立つ知識を得た」であった。

重要度・満足度評価

評価項目	重要度 (平均値)	満足度 (平均値)
第1回 「卒サラした夫の状況と気持ちをよく知る」	4.11	3.40
第2回 「夫を気持ちよく動かす会話術」	3.88	3.50
第3回 「夫婦のできるレク式体力チェック」	3.86	3.92
スマートスポーツ体験会	4.08	4.27

本講座の各内容について、参加者に対し重要度と満足度を5段階でたずね平均値を算出した。重要度と満足度ともに高い項目は、「スマートスポーツ体験会」であった。重要度が高く満足度が低い項目は、第1回「卒サラした夫の状況と気持ちをよく知る」であり、満足度高く重要度が低い項目は第3回「夫婦のできるレク式体力チェック」であった。

再参加希望



講座に対する「もう一度参加したいか」は、全体で「非常に思う」12.5%、「思う」31.3%の合計43.8%で

あり、運動未実施者では「非常に思う」は回答者なし、「思う」は40.0%となった。

## 参加者の声

第1回の山崎氏の講演では、「男性はユニフォームや名刺が好き」「退職後も10万時間も残っているのに驚いた。まだ時間はある」「定年前に趣味をつくっておくことが大切」などが参加者の印象に残った内容としてあげられた。グループワークでは本音

の意見が出た。「家にいないでほしい」「家事を身につけてほしい」と思っている一方、外出するとしても「自分たちの世代に合うスポーツがない」というジレンマもあるようだ。

- 本音としては、今まで私1人でいた家に夫がいるだけで違和感がある。
- とにかく外に出かけてほしい。
- ゲートボールはカッコ悪いし、閉鎖的。夫は自分たちに合うスポーツがないと言っている。
- 夫が外に出ることについては全面的にバックアップしたい。

第2回の三好良子氏の講演で参加者がポイントとしてあげたのは、「〇〇すべき論はやめる」「もっと夫のやっていることに興味をみせること」など。グ

ループワークでは夫に対する歩み寄りの姿勢が生まれている。

- 言葉かけ1つで人間関係が変わるので心がけたい。まずはあいさつ。
- 夫に気持ちよく出かけてもらうには、夫への接し方を気をつけて散歩など気軽なことから誘い、会話を増やすことを心がけたい。

第3回で行われたレク式体力チェック、スマートスポーツ体験については好意的な意見が寄せられた。

- 子どもから大人まで楽しく一緒にできそう。
- 笑いのある楽しい体力チェックだ。
- 夫婦でできるのはとてもいいと思う。
- 太極拳は自宅でもできそう。
- スラックラインでは平衡感覚が大事だなあと考えた。
- クップは木と木が当たると音がいいので気持ちいい。
- ブーメランで「子どもに戻れた」。



## 事業継続に向けて

第1回の山崎氏から夫側の本音、第2回で三好氏から「相手が思うようにならずにイラつくのは、身近な存在だからこそ感じる」との指摘、『「～べき論」をやめてみませんか」という提起など、講義を踏まえて「もっと夫に気をつかわなければ」と参加者の意識が変化した。

最初は妻としての自分の思いが優先していたが、第3回では、夫への手紙で「夫に感謝する言葉」が頻出し、「夫への思いやり、歩み寄り」の姿勢に変わった。「夫を地域に連れ出すため」の妻の心理的な基盤を講座で育むことができたようだ。

妻たちの意識変容を実際の行動につなげて、夫の地域参加を進めるために、以下のようなステップで事業

を行うことが考えられる。

- 1) 夫婦ともに参加する。
- 2) 「妻からの夫への感謝と励まし」の言葉を披露。
- 3) レク式体力チェックを夫婦で体験。互いの結果を夫婦で報告する。
- 4) 家でできる運動やスポーツ・レクリエーション計画を、①1人 ②夫婦で ③近所の知人・友人と一緒に、という3つのステージで行うことを、夫と妻それぞれが計画する。
- 5) 夫婦で計画を話し合い、「〇〇家のスポレク計画」を作成。
- 6) 1カ月程度あとの、計画達成状況の発表会を行う。

## 成果と課題

### 〈成果〉

- ★事業の主旨である「妻の力を借りて夫を外に導く」ことに関して、講義とグループワークにより妻たちの協力モチベーションが醸成できることが実証された。当初、夫への不満やあきらめを述べていた妻たちは、夫への思いやりの言葉の重要性を知り、最終的には「夫への感謝」に行き着いた。
- ★レク式体力チェック体験会は笑顔や歓声とともに進行し、夫婦でコミュニケーションをとりながら体力チェックをし合う日常への可能性を確認できた。
- ★「自分たちに合うスポーツが少ない」と言っていた参加者たちが、スマートスポーツ体験では、童心にかえて楽しんでいたようだった。皆が初めて体験するのでスキルの差がないという要素も大きい。

### 〈課題〉

- ★第1回の女性参加者から「夫を育てるという表現に少し違和感がある」との意見をもらった。この地域では「男性を育てる」という言葉は男性に対しておそれ多いというのである。（第2回からは「おとうさん、お疲れ様講座」とタイトルを変更した）男女の平等は首都圏だとあたりまえの風潮だが、ほかにも多少の地域差があることは想定できる。開催地の風習や生活習慣に合わせて、プログラムや広報の文言もローカライズしていくことがベターである。
- ★開催については市の広報誌、CATV、地元FMのほか、地域の有力企業の社員への告知など、多彩なPRを行ったが、事前周知が十分ではなかったようだ。いわゆる市町村レベルのミニコミ・クチコミには限界がある。これを強化するためにも、都道府県レベルのマスコミ（新聞社・TV局など）とも連携する必要があるだろう。

