

高齢者の育児参加で未来を切り開く ～ 育ジイからのメッセージ～

大阪大学 人間科学研究科 未来共創センター

石蔵文信

内閣府

高齡男性の育児参加で期待される効果は？

- 熟年離婚の予防？

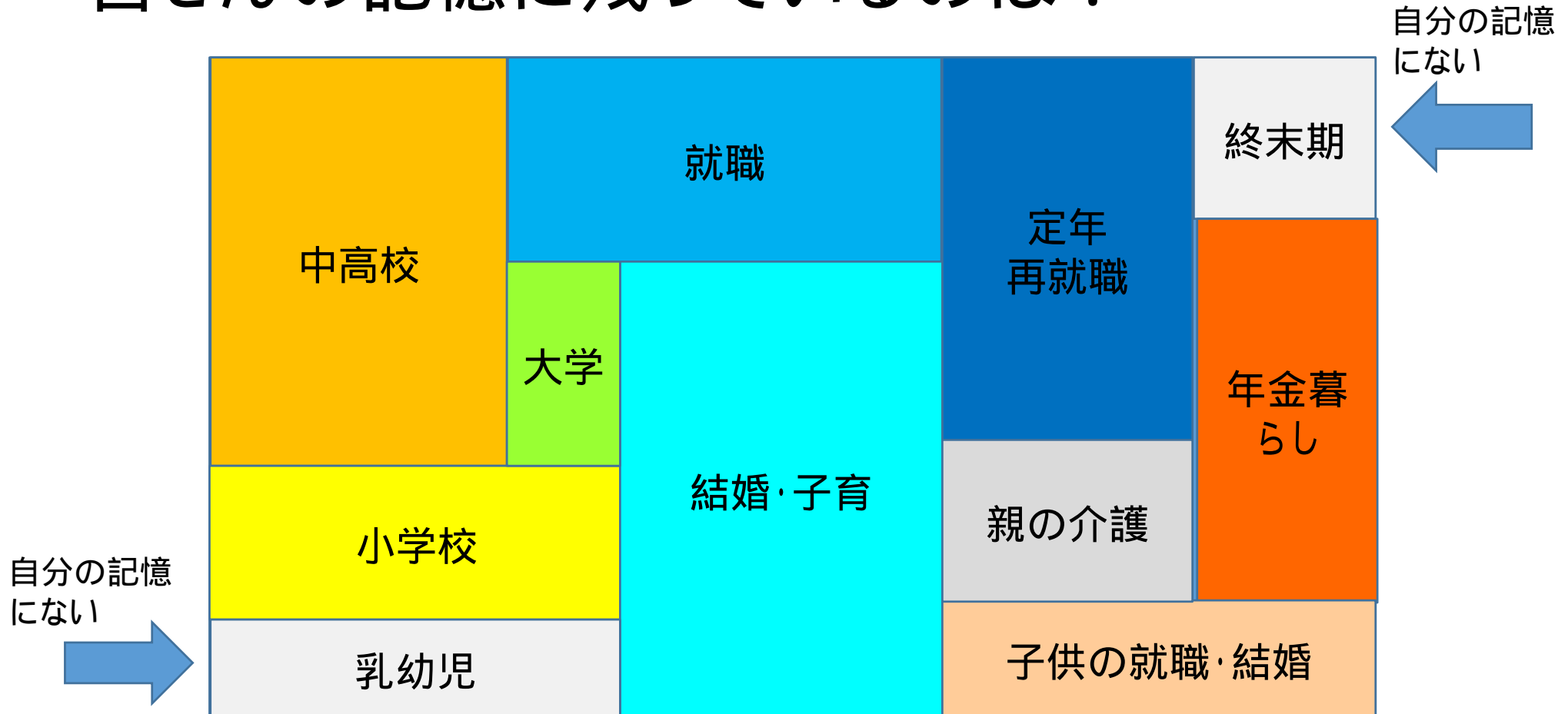
○夫婦関係の再構築が期待される

- 孤独死の予防？

○3日以内に発見されることを目標に

人生のジグソーパズル

皆さんの記憶に残っているのは？



○ 乳幼児期と終末期は自分の記憶にない

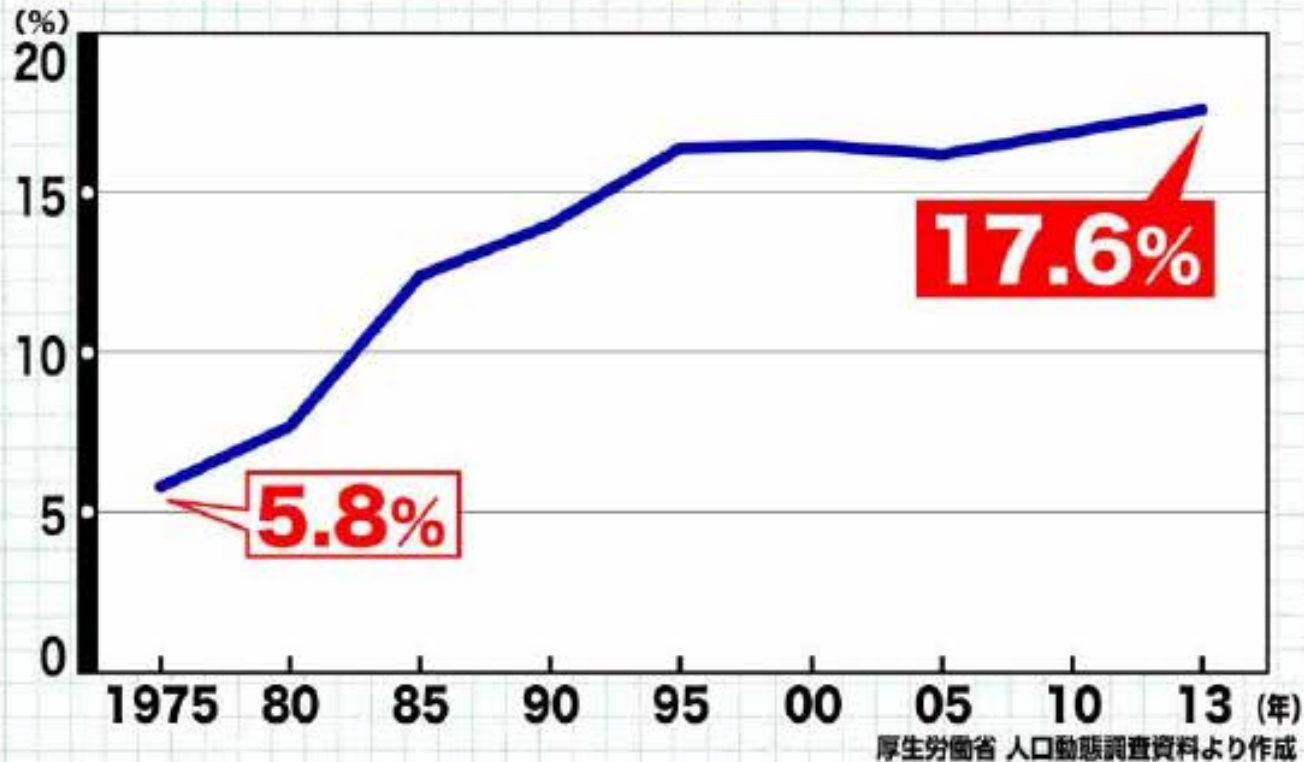
○ 育児と介護は自分の人生の完結のためという意識が重要

定年後の心配（4つの不安）



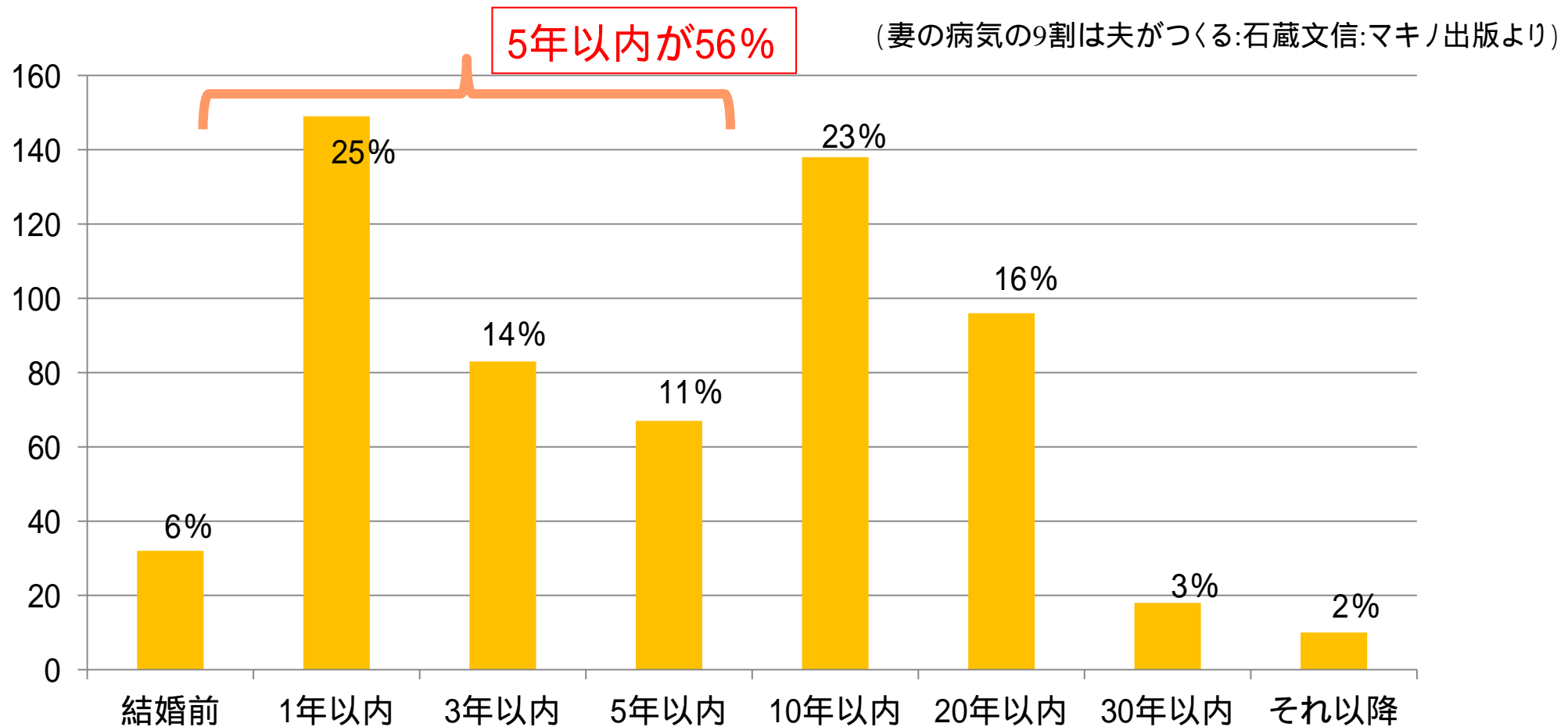
老後資金が十分で健康であっても、居場所をなくして家に引き籠ると夫婦関係が悪化します。夫の上から目線の言動で妻の体調が崩れる患者さんを多く診察した経験から「**夫源病**」を発表し、注目されました。中高年男性が社会性を失うと、妻の体調にも影響します。そして夫は深い孤独感に襲われ病院を転々とします。

同居期間20年以上の離婚率



- 熟年離婚は40年前の約4倍となり深刻な問題となっています。
- 経済的な問題で離婚できない夫婦も潜在的にかなりあり、仲良く老後を過ごす夫婦はかなり少ないのではないかと考えられています。

いつ頃から夫が嫌になり始めたか？ (妻への質問)



- 夫婦間の亀裂は結婚後すぐ、子育ての時期におきます。**ワンオペ育児**による不満による離婚の危機を**産後クライシス**と呼びます(シングルマザーの増加)。
- 昔の女性は辛抱強かっただけで、その不満が熟年期に噴き出すのが熟年離婚です。離婚の原因が子育て時期の不満によることが大きいようです。

子供という人質 お母さんだからという呪い

「あたしおかあさんだから」の歌詞炎上

ワンオペ育児

女性は我慢するしかない！

鬱積が熟年期に爆発する！

老後に夫と暮らすと、妻の死亡率2倍に

- 96～98年に東温市；60～84歳の男女約3100人を5年間調査
- 女性は夫がいる方：死亡リスクが2.02倍
- 男性は妻がいるほう：死亡リスクが0.46倍
- 夫の依存が妻に負担をかけている一方で、妻に先立たれると夫は身の回りのことを助けてくれる存在を失い、逆に死ぬ危険性が高まる。夫が家事などを覚えて自立することが大切

昼食うつ

定年後の夫をもつ妻の最大の悩み
特にサラリーマン家庭におきやすい。

- Ø 日常生活を妻に依存する夫が一日家にいると妻が気楽に出かけられなくなる。特に毎日昼食を作ることによりかなり束縛され、買い物や習い事・友人との歓談などができなくなり妻がうつ状態になることを**昼食うつ**と言います。
- Ø 一方、夫は生きがいをなくして**定年後うつ**や**アルコール依存**の危険も！

吹田の料理教室

昼食うつの解決法



中高年男性のためのテキスト

60歳からの超入門書

男のえええ

石蔵文信 産科婦人科専門医
大阪府立女子大学教授

土鍋で作って食べるから、片づけも楽チン。使う調味料はひとつだから、料理初心者でも迷わず、作れる！おひとりさまにもおススメ！

えええ加減のなにおいしい！

毎回講員御礼

中高年の男性のための料理教室
講師・石蔵医師

加減料理

調理BOOK



缶詰で男のえええ もっと

石蔵文信

簡単なのに、味は本格派！

「男のえええ加減料理」第二弾！



60歳からの自立版入門

男のえええ加減料理はフライパンひとつ

石蔵文信

60代からの自立版
「自分のご飯が自分で作れる」
よくなる
人生が変わる！



調味料は一つ・片付け簡単な土鍋を利用 すべて一人で作るので自立しやすい



孫の食事(通称餌付け)で信頼関係を



孫を世話しながらの料理教室

男性は2つのことが同時にできない



(2017.11.14 ; 吹田デュオ)

祖父母の複雑な本音；孫バテ

- 孫の面倒を見る祖父母の83.9%が「孫は来てくれるとうれしいけれども、帰ってもうれしい」と感じている

50代以上のシニア向け旅行関連会社「ゆこゆこ」が行った調査

祖父母向けの“孫育てグッズ”

- 通常よりも目盛りが大きい「ほほほ ほ乳瓶」



2052円

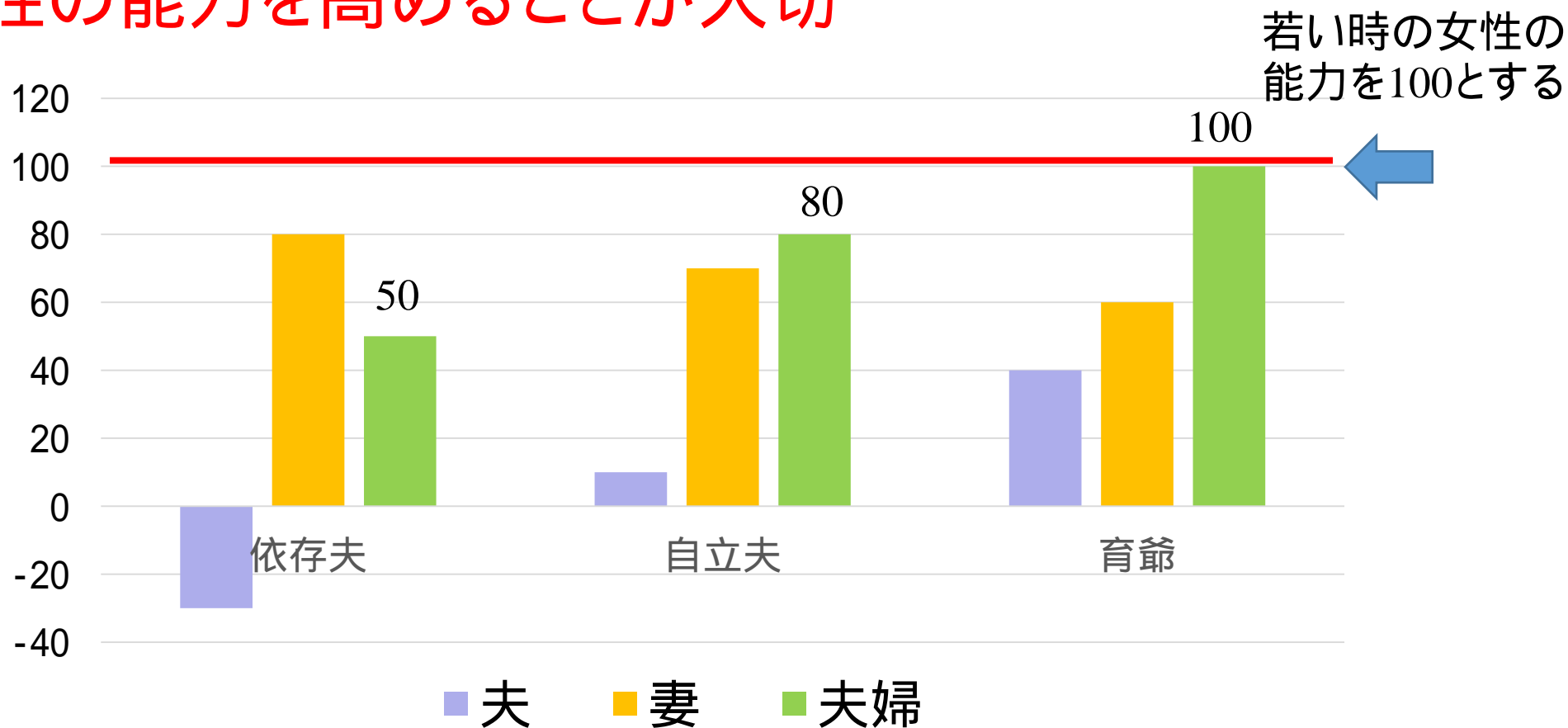
祖父母向けの“孫育てグッズ”

- 不慣れなおじいちゃんでも赤ちゃんを抱きやすいよう補助してくれる「抱っこふとん」。



7452円

夫婦の生活力アップには 男性の能力を高めることが大切



- ⊘ 中高年妻の能力が80でも足を引っ張る依存夫(-30)がいると総合力は50
- ⊘ 手伝わないが自立している夫(10)がいると妻の能力が70でも総合力は80
- ⊘ 少しは手伝える夫(40)がいると妻の能力が60でも総合力は100
- ⊘ **中高年夫の能力を上げる方が簡単！(妻はもう頑張れない)**

父(祖父)・母(祖母)別々に子守

二人で子守をして二人で疲れないこと！

皆が最低限の子育てスキルを！

孫に関する不満

- 孫がいない
- 息子の孫に会えない
- 娘が甘えすぎる
 - 冷蔵庫から物がなくなる
 - 実家に帰ると何もしない
 - 勝手に旅行に行くと怒る
 - 孫(自分の子供)が騒ぐと怒る
 - お金を出さない

⊗ 孫の世話は幸せ！と考える

⊗ 諦めるしかないのか？（育ジイの活躍！）

育爺のコツとメリット

- 手は出すが、口は出さない
- スーパーサブに徹する (孤独でも平気)
- 娘に甘い (時に妻と娘が喧嘩する)
- 疲れるので快食・快眠
- 刺激があるから認知症予防？
- 妻への感謝： 熟年離婚の予防？

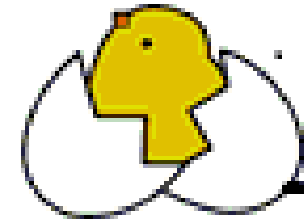
子供は忖度しない

プライドや過去の栄光は役に立たない！

3歳児から見れば我々はただのジジイである！

意識改革の場として最適！

保育ボランティアやファミサポで タマゴ 他孫育て



地域で子供を育てるという意識を！

仕事の有無にかかわらず子育て支援を！

虐待の予防にも！

将来的には保育所・幼稚園の義務教育化を！

孫世代と遊ぶ

遊んであげるという上から視線はだめ！

自分の健康のためという意識が大切！

(子供に遊んでいただいているという気持ち)

保育ボランティアを！ 保育園の芋畑づくり



- 保育所や幼稚園の職員は若い女性が多いので、中高年男性の得意な大工仕事や園芸はとても役に立ちます。



ぞうぐみだより

2017. 6.20(火)

6月に入り、育てていた野菜も実り始め、「なすび出来てたよ！」「大きなキュウリがある！」と毎日観察を楽しんでいる子ども達。今年は、 千弦ちゃんのおじいちゃんが、たくさんお手伝いをして下さったおかげで、野菜もたくさん収穫できています。感謝しながら、子ども達と美味しくいただいています。

 千弦の
おじいちゃん



○ 子供たちの食育にも役に立っています



英国：孤独担当相を新設 (2018.1.17)

サラリーマンが危ない：孤独死の予防を！

- ソーシャル・キャピタル(社会や地域での信頼関係や結びつき)
 - **日本は101位**: リビア(53位) やルワンダ(84位) より低い順位
- 寿命: 英国男性 > 日本男性 (孤独は健康に悪い)
 - 日本老年学的評価研究
- **肩書に依存**し、**名刺交換**をしないと会話を始められない
- 会社という場所に存在意義を求め、**個より場に重きを置く**
- 孤独への危機感が特に希薄なのは、**配偶者への依存度が高い既婚男性**で、他人と関係が築きにくい人
- 社会から孤立せず、個人を結ぶ**ネットワークの構築が必要**

目的を持った活動ができていない

- 定年後男性の集まる場所
 - ギム、図書館、公園
- ギム：ただ・ただ体を鍛えるだけ
- 図書館：新聞の取り合い
- 公園：残りの人生お迎えを待つだけ？

○ 定年後男性が社会活動できる仕組み作りが重要

趣味 + 社会活動 + 少しの欲

科学的に証明された認知症の予防法は今のところない？

- 認知機能の低下やアルツハイマー病の予防に役立つことが証明された薬剤やサプリメント、脳トレーニング法は今のところ存在しない」との4件の論文が発表された
- 最善のエビデンスで裏付けられているのは、健康的な食事や運動習慣に加え、高血圧などの現在抱えている健康問題に対処し、**積極的に社会的なつながりを持ち続けること**

○ 認知症の社会的コスト:14.5兆円 医療費:1.9兆円(慶応大学の研究より)

配偶者の有無が認知リスクに

- 英国の医学データベースの登録された15件の研究を調査
- 婚姻状態と認知症リスクの関連を検討
- 有配偶者に比べての認知症リスク
 - 未婚者 1.42 死別者 1.20
 - 未婚者は身体的健康、死別者は学歴でリスク低下
- 結婚に伴い社会とのかかわりが増えることも一因

我々の提案する解決法

組織を卒業した男性が気楽に参加できる受け皿



クリック
カロリーを
ワットに!!

日本原始力 発電所協会

トップページ 研究・活動内容 ごあいさつ お問い合わせ

⚡お知らせ

第24回 みんなで遊ぼうデー

開催日時：2015年03月14日（土） 10:00-11:45（受付開始 09:30）
開催場所：目黒市民体育館
目黒市民体育館には原始力発電装置を設置していますので、是非体験してみてください。

2015年03月14日

電気を作るという
単純な目的を旗に
定年後男性を結集

～ カロリーをワットに～

- メタボの予防
- 定年男性の社会貢献(連帯感)
- 医療費の削減
- 地域の活性化(子育て)
- 放置自転車の有効活用



発電型の健康器具の普及

“地域にひとつの原始力発電所”

フランス国鉄の取り組み

各駅で椅子・机一体型の自転車発電装置を設置

仏：モンパルナス駅



私も体験してきました



○ フランス国鉄が、装置の設置許可とスポンサーになって国民の健康維持をサポートしています；(内務省や交通省もサポート??:未確認です)

スマートデスク:樟蔭1号



- 内蔵した発電機でパソコンや照明・扇風機が作動します。
- メタボの人がこれで仕事をすると電気代は不要でダイエットにもなります。

老人保健施設にて自転車発電の効果を検証中

自転車を漕ぐと
電車が走ります
(電気は不要)



〇 つい夢中で運動して、歩行機能が改善した人も！

自転車発電で駆動できる災害対応型浄水器 (ニューメディアカ・テック)



廃棄自転車を利用した発電機

災害対応型
浄水器

- 熊本地震; 直接死 50人、関連死 192人 うちエコノミー症候群 33人
- 足を動かし、水分補給ができるのでエコノミー症候群の予防になります。

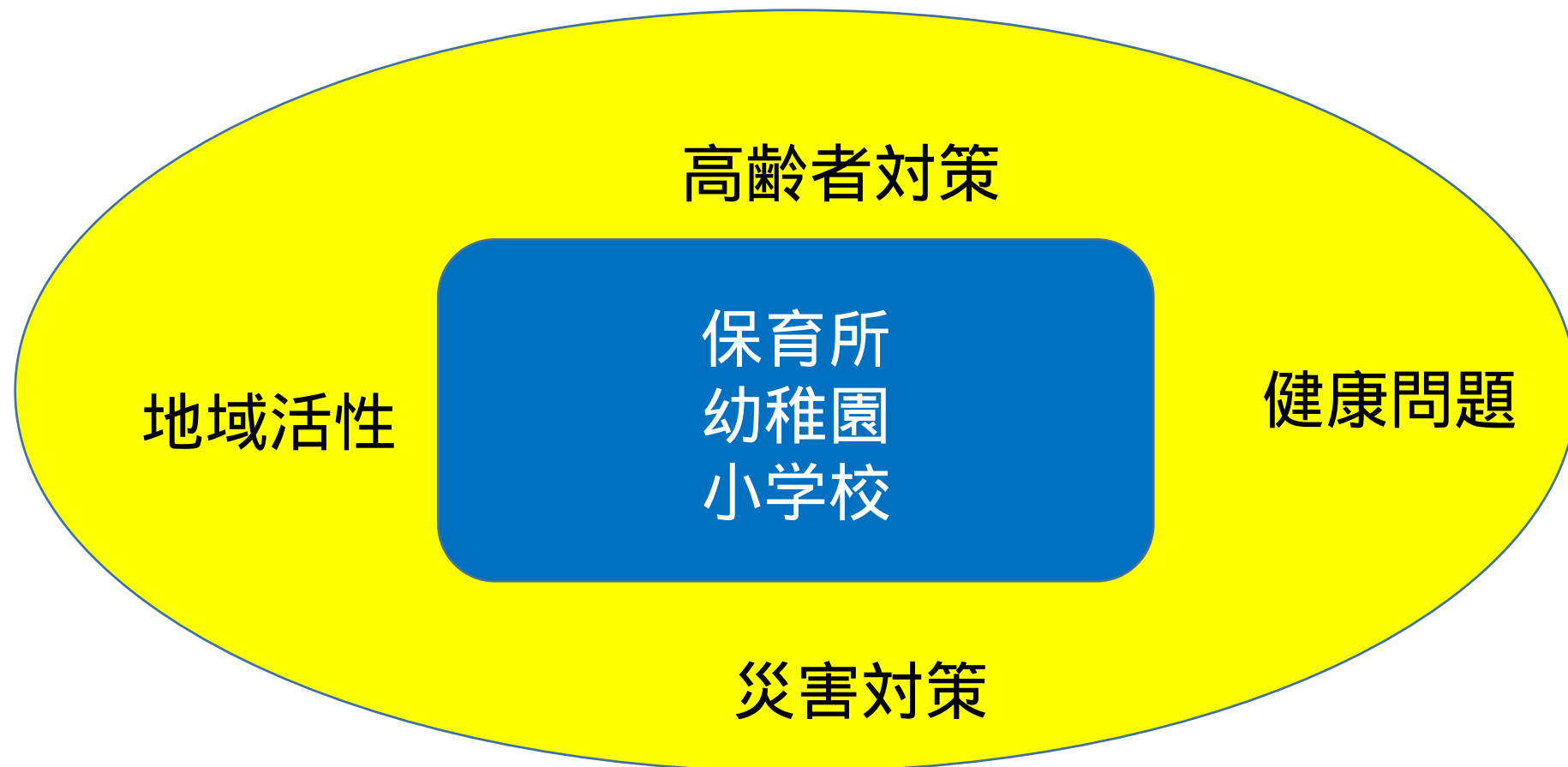
子供用自転車発電を用いたイルミネーションの点灯 (千里リサイクルプラザ)



手作り発電機

- 各地のイルミネーションを自転車発電に変更する運動を行っています。
- 主に退職後の男性が発電機制作などの活動をしています。

子育てを基盤とした地域再生を



- ∅ 個人的には熟年離婚の予防や孤独死(白骨化)の予防!
- ∅ 働き方改革は定年後の男性にも必要!

社縁から地縁への発想の転換

(会社の縁)

(地域の縁)

おっさん・爺さんの意識改革が必要！

参考資料

