

元立たれても自分らしく！

ぼっ ぼっ ぼっ はじめての 没イチ

没イチになった人が 前向きに生きられる 世の中になれば



第一生命経済研究所主席研究員
小谷みどりさん
1969年生まれ。大阪府出身。奈良女子大学大学院修了後、ライフデザイン研究所（現・第一生命経済研究所）に入社。専門は高齢者の生活問題。現代人の死生観など。立教セカンドステージ大学の講師も務める。

撮影/中村年幸

心構えと暮らし

誰もがいつかは配偶者に先立たれます。その後の生き方、考えてみませんか？

配偶者に先立たれ、単身になった人を指す「没イチ」という言葉を、存じますか？

ときめき世代ともなれば、他人事ではないはず。いずれ訪れるかもしれない、その時のために、心構えとこれからの暮らしを

考えることはとても重要です。没イチでありながら、自分らしく生きていく方々の体験談は、きつとあなたの力になるはずですよ。

取材文 オカモトフユコ P.45、47、大山直美 P.48、57
撮影 伏見早織 本誌 P.45、47、武蔵優介 本誌 P.48、P.52（トレスト）、西山航 本誌 P.50、51、坂本正行 本誌 P.53、55、藤澤光敏 P.56、57

友人や家族からのサポートや 社会とのつながりを感じて これからの生きる原動力に

心構え編

深い悲しみと喪失感を乗り越え 第二の人生を自分らしく歩むには？

配偶者を失った経験を 共有する「没イチの会」

人生の折り返し地点を過ぎ、この先も共に歩むはずだった配偶者を亡くした時……。遺された人間は、深い悲しみをどう乗り越え、今後の人生を歩んでいけばよいのでしょうか。

このテーマに取り組みきっかけとなったのが、小誌2015冬号掲載「もう一度、女学生」での立教セカンドステージ大学（以下RSSC）

受講生への取材でした。50歳以上のシニアを対象に「学び直し」と「再チャレンジ」をサポートする同校において、人間の死をさまざまな角度から研究する授業「最後まで自分らしく」は人気講座のひとつ。そこで教鞭をとる小谷みどり先生が発起人となり、配偶者を亡くした在校生、卒業生が集まって、昨年「没イチの

の受講生の皆さんと「没イチの会」を立ち上げました。

入会の条件は、先に逝った配偶者の分も2倍人生を楽しむ人。いわゆる遺族会とは違い、慰め合ったりはしません。でも、同じ経験をしているからこそ、わかり合え、集まるたびに話題が尽きません。

今、配偶者がいる方も、没イチになった時、どう生きるかを考えることは決して無駄ではないと思います。私たちのように楽しく前向きに生きる没イチが増え、それが当たり前のこととして受け入れられる世の中になって欲しいですね。

会」が発足しました。

「没イチ」というだけでなく、何でもないことを楽しく笑い合える、気のおけない仲間と出会えたことが一番」と語るのは、メンバーのひとり矢島元子さん。RSSCで1年間の充実したキャンパスライフを送ってきましたが、ここに至るまでには、やはり深い悲しみと葛藤を乗り越える必要があったといえます。

「私の場合、夫に胃がんが見つかったから亡くなるまで、本身に早かったです。手術で開腹してみると、腹膜や腸にまで転移していることがわかり、余命半年と宣告されました。」矢島さん、以下矢島

当時、ご主人はまだ61歳。矢島さんが10代前半の時に再婚してから、わずか5年後のことでした。そこから、矢島さんにとって無我夢中の闘いが始まります。



立教セカンドステージ大学から生まれた「没イチの会」のメンバーです！

↑立教セカンドステージ大学で小谷先生の授業を受講した生徒を中心に発足。左から、鈴木志都子さん（71歳）、住岡信明さん（56歳）、山本節子さん（63歳）、三橋健一さん（76歳）、小谷みどり先生、三船美枝さん（65歳）、矢島元子さん（58歳）、池内章さん（61歳）。

・今回、メインでお話を伺った矢島さん（左）と池内さん（右）。2人は2015年に入学した同級生。



立ち直るまでに必要だったのは
時間より「ひとりじゃない」と
実感することでした

矢島さん



山本志都子さん(71歳)
15年前、2歳上の夫が58歳の若さで逝去。末期の肺がんのため入院半年で帰らぬ人に。

乗り越えたきっかけ

一番は友人や知人の励まし。それを受けて、がんの追悼会にも参加。ひとりで涙に暮れている時に寄り添ってくれた飼い猫の存在も大きい。

今後のこと

病気になる時など、子供に迷惑をかけずにひとりで老後をどう過ごすかが心配。安心して暮らせる高齢者施設を今からリサーチ中。

「とにかく、あらゆる方法を調べては試しました。玄米菜食、にんじんジュース、漢方薬……。すがる思いで新興宗教に走ったことも。最後は本人の希望で家へ戻り、それから3カ月で息を引き取りました(矢島)

配偶者を見送った後の深い悲しみと喪失感

子供たちも巣立ち、夫婦2人で第二の人生を築きよう……。そう考えていた矢先に最愛の伴侶を失った悲しみを「まるで半身をもち取られたよう」と表現する矢島さん。こうした喪失感には、没イチの会の男性メンバー、池内章さんにとってはどのようなものだったのでしょうか。「うちの家庭は、とにかく清潔なタイプの人で。海外留学先のタイで出会ったんですが、結婚後に日本で暮らすようになってからも現地との架け橋となる活動を熱心に続け、飛び回っていました。ところが以前か



山本志都子さん(71歳)
15年前、2歳上の夫が58歳の若さで逝去。末期の肺がんのため入院半年で帰らぬ人に。

夫を亡くした喪失感、簡単には埋められません。けれど、できることはすべてやり切ったし、夫と出会えた縁に感謝。その気持ちでRSSC入学の課題エッセイにつづること、悲しみを整理できました。今は家族と共に、何も案ずることなく暮らせる幸せを実感しています。



山本志都子さん(71歳)
15年前、2歳上の夫が58歳の若さで逝去。末期の肺がんのため入院半年で帰らぬ人に。

山本志都子さん(71歳)
15年前、2歳上の夫が58歳の若さで逝去。末期の肺がんのため入院半年で帰らぬ人に。

つらい経験でしたが、家族のために「自分が元気でないで」という使命感で乗り越えられたと思います。定年後の夫婦旅が実現しなかったのは心残りですが、息子2人が旅行に連れ出してくれるのがありがたいこと。迷惑をかけないよう、健康には気をつけていきたいです。

悲しみをどう乗り越えて
今の自分がありますか?

他の女性メンバーにも聞きました

突然自失の日々を経て、「人生一度きり。本当にやりたいことをやろう」と一念発起して大学へ。無我夢中で勉強し、行政書士の資格も取り、自分の生きる道を見つけたことで自然に乗り越えた気がします。将来を不安に思うこともありますが、どこかで見守ってくれている夫のためにも頑張らなくてはと思います。



山本志都子さん(71歳)
15年前、2歳上の夫が58歳の若さで逝去。末期の肺がんのため入院半年で帰らぬ人に。

話を語り合ったりすることはありません。けれど一緒に飲んだりするだけで心の痛みが自然と通じ合い、お互いの存在が救いになっていっていると思います(池内)

「ひとりになった時、人や社会とつながっているかどうか、が重要だと思います。何もなかったら、今の私はどうなっていたか……。友人への感謝でいっぱいです(矢島)

「これからの将来を見据えてひとりだから不安に思うこと」

こうして深い悲しみを少しずつ乗り越え、ここまで歩んできた2人。けれど将来を見据えて、思い悩んだりする「ここもあるのではなか？」「ひとりになってからは、将来がどうしても心配。子供たちは気にかけてくれますが、迷惑はかけたくないですものね。RSSCの授業で高齢者施設を見学したり、ケアハウスの勉強

先、自分が何ができるのか、彼女を失ったことをあらためて実感し、将来を思い悩んでいました(池内)

周囲の励ましとサポートでひとりじゃない」と実感

大切な配偶者をつ失った悲しみは筆舌に尽くしがたいもの。「今思えば精神的にかなり不安定だった」と矢島さんは振り返ります。「夫は私にとって唯一、甘えられる存在だったんです。子供がいるにもかかわらず、ひとりで取り残されてしまったという恐怖感に取りつかれ、自殺も考えたほどでした。治療法を探して在宅生活するより、一緒に過ごす時間を作ればよかったという後悔。そして、どこへ行ってもカッパルや家族連ればかりが目に入り、見知らぬ人が皆、自分より幸せそうに見える仕方がありませんでした(矢島)

それでも矢島さんは、人や社会を

のつながりによって、少しずつ前に進む力を取り戻していきます。

「学生時代の同級生や古くからの友人、知人がとても心配してくれて。食事や習い事などにあれこれ連れ出してくれたんです。私が涙に暮れている時、そばに寄り添ってくれた飼い猫のぬくもりにも、どれほど癒やされたか。そんな時間を過ごすことで、私はひとりにじゃない」と感じられるようになりました(矢島)

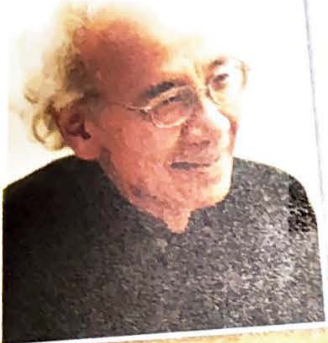
こうした周囲のサポートもあって、「いつまでもこのまじやいじゃない」と感じ始めた矢島さんは、がん患者の追悼会に参加します。

「同じ経験をした方々と悲しみを分かち合うことは、当時の私にとって大きな救いになりました(矢島)」

「私の半年後に、奥さんを亡くした同僚がいたんです。男同士、思い出

定年後にあらためて
妻のいない第二の人生を
どう生きるか、考えています

池内さん



池内 昌弘さん(81歳)
7歳上の妻が流産で急性心不全を患い、5年半前に他界(享年62歳)。当時は選任で働いていたため、忙しさに陥れるままに最月が経過する。定年退職後、RSSCに入学。

乗り越えたきっかけ

亡くなった後は仕事が多忙。目の前にやらなければならぬことと山積みで、自然と乗り越えられた気が。同じ経験をした同僚の存在も。

今後のこと

志半ばで亡くなった妻のため、自分に何ができるかを模索中。そのためにも、学ぶ意欲を持ち続け、健康な体を保てるようにしたい。

おいしい料理とお酒をいただきながら、小谷先生を囲んで談笑。授業のこと、趣味や旅行のことなど、時がたつのも忘れて会話に花が咲きます。

