○セカンドステージ
1/13 産経
新聞
広報室
03-3985-2202
立教関係
<第三種郵便物認可>
参考
シニア

配偶者失う「没イチ」

悲しみ乗り越え、再び一歩

近年、配偶者を亡くし、単身となった状況が「没イチ」と呼ばれている。悲しみを乗り越え、新しい趣味を始めたり、友人を見つけたり、再び一歩を踏み出す。そんな前向きな意味が込められており、没イチ同士で支え合う活動も始まっている。

（中井なつみ）

シングル時代

日常生活に戸惑い

没イチは、離婚経験者を指す「バツイチ」から派生した言葉だ。ただ、配偶者を失った後に新たな生き方を模索するなど前向きな意味で使われることが多い。

「寂しいこともあるが、少しずつ自分が楽しむ時間を増やせるようになった」

6年前に妻＝当時(66)＝を亡くした東京都の無職の男性(72)はこう話す。男性が勤務先の会社を退職し、「これから夫婦でいろいろなところへ旅行に出かけよう」と話していた矢先だった。「出かけるときはほとんど妻と一緒だった。自分が1人になるとは思いもしなかった」

家事は妻任せだったため、日常生活にも戸惑う日々が続いた。周囲の同情が逆に苦しく、引きこもりがちになった。だが、高齢者が集まる地域の公開講座に参加したことをきっかけに、同じ没イチの仲間と出会い、外出する機会が増えていったという。「素直に悩みを話せる仲間ができ、救われた」

同情に引け目も

平成27年の国勢調査によると、60歳以上で配偶者を亡くした人は約909万人（男性約154万人、女性約755万人）。当然年齢が高まるほど死別する割合は高まり、60代で同世代人口の4～11％、70代では12～30％ほどとなる。

配偶者との死別は圧倒的に女性が多いが、没イチになった際に戸惑いやすいのは男性だ。妻に家事全般を頼り切っていた男性も少なくないためだ。

さらに、高齢者の死生観に詳しい第一生命経済研究所主席研究員の小谷みどりさんは次のように指摘する。「女性の方が平均寿命が長いことが影響しているのか、男性は『妻が自分より先に死ぬことはない』と考えている傾向がある。そのため、ショックが大きく立ち直ることが難しい」

また、社会的な雰囲気からも、立ち直る一歩を踏み出せない人も多いそうだ。没イチには世間から「配偶者を亡くしたのだから、寂しく過ごしているだろう」という偏見があり、単身生活に慣れても、自分の趣味を楽しむことなどに引け目を感じてしまう人も少なくないという。

悩みを共有

一方で、没イチ同士が支え合い、当事者にしか分からない悩みなどを共有するサークル活動も存在する。

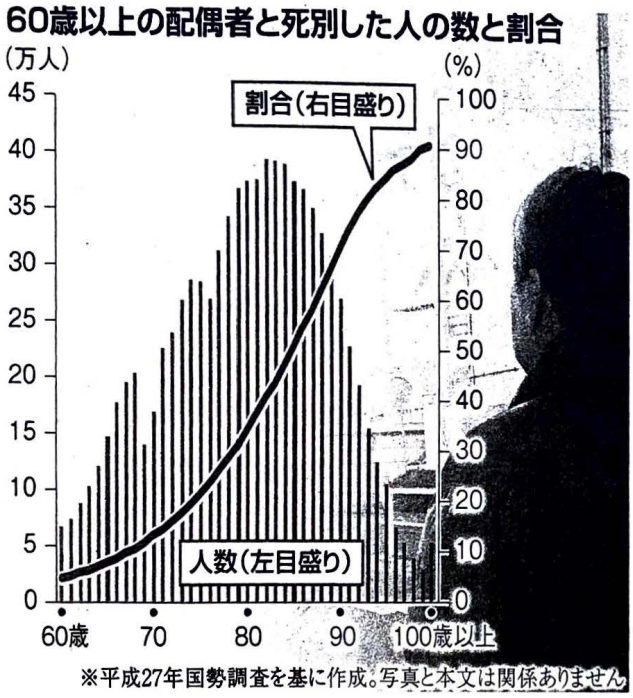
立教大学（東京都豊島区）が50歳以上のシニア世代を対象に開講している学びの場「立教セカンドステージ大学」の受講生らは27年に「没イチの会」を結成。同大学で、小谷さんが死について考える授業を受け持ったことがきっかけとなり、受講生らが企画した。2～3カ月に1度のペースで、交流会を開催している。

「配偶者の遺品はどう整理しているのか」「どのような悩みがあるのか」。交流会ではそんな話題が話し合われる。同じ経験を持つ人たちが、楽しく前向きに生きることを考える場だ。

当初は「配偶者を忘れられない」と悲嘆に暮れていた人も、参加するたびに仲間から励まされたり、立ち直る人の姿を目にしたりすることで、徐々に「配偶者の分まで楽しもう」という思いに変化してくるのだという。

小谷さんは「配偶者がいる人はほとんどが没イチを経験する。今から、妻や夫以外の人脈や自分の趣味を見つけておくと安心です」と話している。

60歳以上の配偶者と死別した人の数と割合



※平成27年国勢調査を基に作成。写真と本文は関係ありません