

子供のいない夫婦が生き生きと添い遂げるための パターンランゲージ

阿部 信介

mao.instantlife@gmail.com

1.はじめに

本論文は、筆者と配偶者の経験を元に、子供のいない夫婦が「生き生きと」日々を過ごしてパートナーシップを育むこと、互いの老いと向き合いながら最期まで「生き生きと」日々を過ごしていくための方法をパターンランゲージの形式で整理しようとする試みについて記述している。

本論文において提示するパターンランゲージは未完成かつ個人的な経験に基づくものであるが、このパターンランゲージを共有し、改善していくことで、人生において筆者と同様の選択をした人々においてライフスタイル構築の一助となることを期待している。

2.背景

まず、筆者においてこのパターンランゲージを書く強い動機となったのは、筆者のような「子供のいない夫婦」の身近なロールモデルが見つからないということである。両親は自身が産まれている時点でロールモデルにならない。祖父母も同様である。

夫婦は元を正せば他人であり、法的なパートナーシップは婚姻届を通じて結ぶことができる。しかし、「幸せそうな」「生き生きとした」パートナーシップは、その質を作り出すためのプロセスを経なければならない。

そのプロセスの一部であり、また時と場所を超えて質やプロセスが受け継がれるための重要な要素が「子育て」であると考え。筆者の周囲で観測できる「幸せそうな」「生き生きとした」夫婦は、子育てをすることが家族としての質を高めるための重要なプロセスの一つとして機能している。そしてそのあり方は、両親をロールモデルとしてプロセスが子に受け継がれることで、時と場所を超えて質が現れてくる。

その裏付けとして、(1)によると未婚者は育った家庭を通じて結婚およびその先にある家庭へのイメージを作り上げることが指摘されている。幸せそうな夫婦生活の中に「子育て」があり、「子育て」を通じて良き夫婦のイメージを伝えることで、次の世代にロールモデルとして伝わっていくサイクルがあると考えられる。このような良き夫婦のイメージを持つ子が家庭を築くときに「子育て」が重要な要素になることはむしろ自然な流れであると言える。そして、それはある種の社会通念として受け継がれてきた。

しかし、同時に個性の尊重およびライフスタイルの多様化により個人の人生における選択肢は増え、結婚のあり方についても選択肢が増えた。子供を持たないという選択肢が以前に比べて増えてきたことも、DINKSやチャイルドフリーという言葉の出現に見て取ることができる。実際に(2)によれば、子供のいない20歳から49歳までの世帯は、1970年代から1990年代までは10%から12%台でほぼ横ばいの推移になっているが、2000年には16.5%と上昇している。また、(3)にて、出生率の低下要因の割合において晩婚化・非婚化の影響度合いが下がり夫婦が持つ子供の数の影響度合いが上がっていることも示されている。

以上の状況により、子供のいない夫婦というライフスタイルの存在は認知されつつあると考える。しかし、ライフスタイルの多様化は、人々がライフスタイルの質向上を測る上で、ロールモデルが身近で明確であった時代に比べてより困難なものにしたと考える。特に夫婦のライフスタイルについては、以前は社会通念としてのそれが親子を通じて受け継がれるサイクルがあった。しかし、子供のいない夫婦にとってはロールモデルとすべきものがなく、選択結果とライフスタイルの質の向上についてのプロセスが個別に存在し、共有すべき知識が伝わっていない。本論文は、子供がいない夫婦というコンテキストに限定して、質の高いライフスタイルの構築とロールモデルの代替となるプロセスの共有を目指して、まずは筆者夫婦の経験を元にパターンを共有することを目的としている。

Permission to make digital or hard copies of all or part of this work for personal or classroom use is granted without fee provided that copies are not made or distributed for profit or commercial advantage and that copies bear this notice and the full citation on the first page. To copy otherwise, or republish, to post on servers or to redistribute to lists, requires prior specific permission and/or a fee.

Conference '10, Month 1-2, 2010, City, State, Country.

Copyright 2010 ACM 1-58113-000-0/00/0010 ...\$15.00.

3. パターンの構成

パターンは、以下の全体構成および書き方に沿って書かれている。

3.1. パターンのまとめりと関連

それぞれのパターンは、大きく二つのプロセスに分類される。「ライフスタイルを確立する」プロセスと「エンディングストーリーをともに描く」プロセスである。前者は配偶者とのパートナーシップをより深めるための短期的なプロセスで、後者は配偶者との生活の理想型とクロージングについて計画し、進めていくための長期的なプロセスで、相互に関連しながら「生き生きとした」パートナーシップを築く助けとなる。

これら短期的、長期的な二つのプロセスについて、各プロセスで扱う対象が日常と終結に大きく乖離しており、そのままではこの二つのプロセスがうまく関連して機能しない。プロセス間の連携を促す中間的なプロセスの存在が予想される。(4)や(5)などにおけるアンケート結果などによると、子供のいる夫婦においては、育児と子供のライフステージの変化がこの中間的なプロセスに相当する役割を担っていると考えられる。出産、子供の進学、就職による独立、子供の結婚などによって家族間の関わり方に変化を促すイベントがある程度のリズムを伴って発生し、短期と長期のプロセスを見直すきっかけとなっている。筆者の両親やその他周囲の子供がいる夫婦を鑑みても、ライフスタイルの変化が子供のライフステージに左右されている状況が伺える。その具体例として、筆者の両親が旅行に行くタイミングがあげられる。筆者が独立するまでは、学校の長期休暇に合わせて家族旅行として計画していたが、筆者が独立してからは、お互いが休みの取りやすい時期に旅行を楽しんでいる。

対して子供のいない夫婦には、これらライフスタイルの変化を促すような子供に関わるイベントが存在しない。しかし、筆者夫婦の経験では、ある程度のリズムを伴ったライフスタイルの変化が発生している。この変化は中間的なプロセスの結果であると予想している。しかし、プロセスを司るパターンおよびこのプロセスが本パターンランゲージにおいて果たしている役割が未発見であるため、本論文に

おいてはその存在の示唆のみとし、明文化しない。この中間的なプロセスは、短期、長期のプロセスの関連を考慮して以下のような要件を満たすものとなる。

- A. 「ライフスタイルを確立する」プロセスのパターンを実践することによってパートナーシップが深まり、夫婦の理想形に関して明文化できない変化が蓄積する
- B. A項で蓄積された変化が中間プロセスのパターンの実施を促す
- C. 中間プロセスのパターン実施は、「エンディングストーリーをともに描く」プロセスで決めた計画の見直しを促す
- D. 「エンディングストーリーをともに描く」プロセスで決めた計画の変化は、そこにいたるまでの日々のクラスの変化として「ライフスタイルを確立する」プロセスの実施に変化を促す

上記AからDまでの要件をプロセス間のつながりを図示すると、下図.プロセス間の関連のようになる。

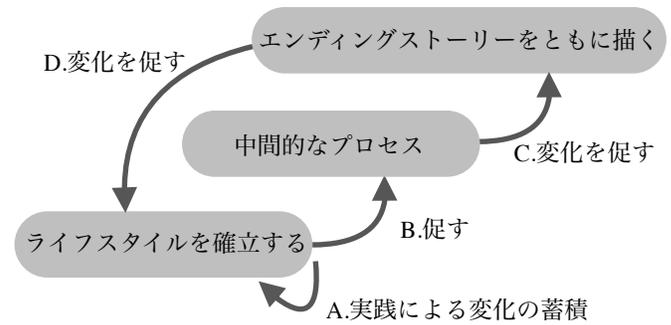


図.プロセス間の関連

このように、短期のプロセスと長期のプロセスは中間的なプロセスを挟み、相互のパターン実施に影響を与えながらタイムスパンの異なるプロセスを補完するものである。

3.2. パターンマップ

本論文で扱うパターン(執筆予定のパターンを含む)同士の関連を以下に図示する。パターン間の関連がないものについては、今後未発見のパターンを記述していく過程で関連が示されるものと予想している。

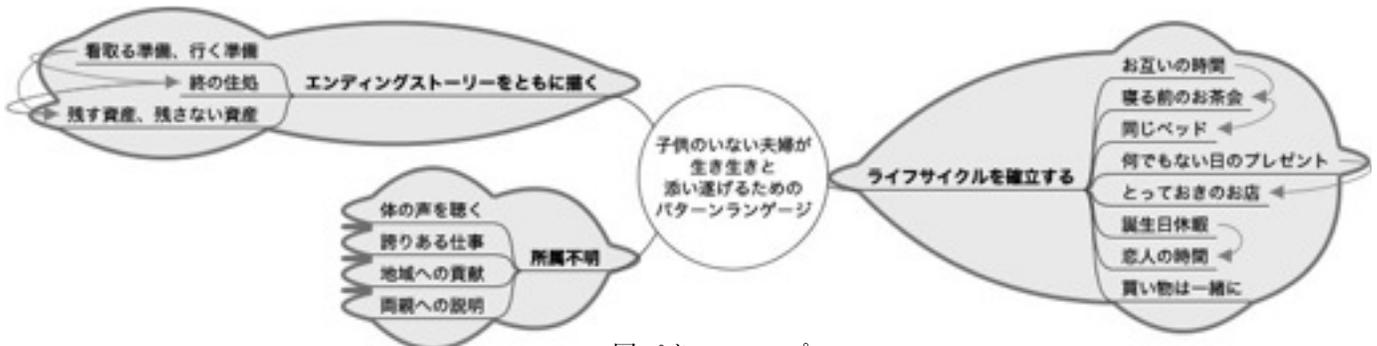


図.パターンマップ

3.3.パターンの記述

本論文で取り上げる各パターンは、筆者と同様のコンテキストにおかれた当事者に向けた言葉であるので、読み手の印象を考慮して語りかけるような語尾とした。

また、本論文中においてパターン名は太字およびアンダーラインをつけて記載し、パターンであることが視認できるようにしている。

4.ライフスタイルを確立する

子供がいなくとも夫婦がパートナーシップを築き、家族になっていくための日々の生活におけるプロセスを示す。

4.1.寝る前のお茶会

仕事と**お互いの時間**をしっかりと取っているとパートナーとほとんど話さないまま一日が終わってしまうことがあります。忙しいとき、疲れているとき、話すのがおっくうになってしまいます。

◇◇◇

夫婦に对话が少なくなったらどうしたら良いでしょうか？

对话は夫婦の関係を作る重要な要素です。ですが、大人同士の場合は一度おっくうになってしまうと、十分な对话がなくても表面上は成立してしまいます。

コミュニケーションが不足するとどうなるのでしょうか？同じ家に住んでいるにも関わらずパートナーの考えていることがわからなくなります。それでは、一緒に住んでいる他人です。私たちがともに一生を添い遂げたいパートナーではありません。

これでは十分なパートナーシップを育てていくことはできません。私たちが求めているのは、形だけの夫婦ではなく、ましてや一緒に住んでいる他人でもありません。子供がいなくても幸せに包まれた夫婦なのです。

そのため、寝る前に10分から20分程度の对话の場を作りましょう。

人は飲食を共にすると心が近づきます。暖かい飲み物と共に对话をしましょう。寝る前なので、飲み物はノンカフェインのものを選びましょう。照明は蛍光灯ではなく、柔らかな光を選びましょう。

毎日でなくても良いですが、週に一回は行えるように夫婦で決めごとをすることをお勧めします。この決めごとがあることで、ワークライフバランスにメリハリを付けるきっかけにもなるでしょう。

内容は何でも良いですが、できれば明日や次の週末に楽しみにしていることを話しましょう。パートナーが何を楽しみにしているか知りましょう。

◇◇◇

落ち着いた对话で心を穏やかにしたら、**同じベッド**で一緒に寝ましょう。

4.2.誕生日休暇

二人一緒に暮らしていると、つい感謝を伝えるのが照れくさくなってしまいます。もちろんパートナーに感謝はしていますが、伝わっていると思いついてしまうこともあります。私たちはパートナーに対して十分に感謝の念を伝えられているでしょうか？

◇◇◇

照れくさいからといって感謝を伝えることをさぼってしまうとどうなるのでしょうか？

感謝は相手を心から受け入れる行為です。あなたが感謝の念を表すことで、パートナーは承認されたと感じるでしょう。

あなたがそうであるように、パートナーはあなたに承認してほしいのです。承認が足りないと、パートナーはあなたに疑念を抱くかもしれません。「この人は私を本当に気にかけているのだろうか？」「私は本当に愛されているのだろうか？」と。

照れくささを感じている暇はないのです。感謝を伝えるきっかけを作る必要があります。

そのため、パートナーと自分の誕生日には休暇を取り、お祝いをしましょう。どうしてもスケジュールが調整できない場合はパートナーと相談し、誕生日になるべく近い日にしましょう。

お祝いにしか使わないお店で食事をしたり、小旅行をしたり、小さなイベントをします。身の丈にあわないイベントは必要ありません。

二人で誕生日を祝えることに感謝して、イベントを心から楽しみましょう。自分の誕生日には祝ってくれるパートナーに、パートナーの誕生日には共に祝えるパートナーの存在に感謝してそれを伝えましょう。誕生日を祝うことは楽しいだけでなく、感謝によってお互いがつながれる場でもあるのです。

◇◇◇

休暇をより楽しむために、イベントは**恋人の時間**として使いましょう。

4.3.何でもない日のプレゼント

忙しかったり、うまく行かないことがあったとき、笑顔を見せる余裕がなくなってしまうことがあります。もしかしたら、パートナーも同じように余裕がなくなっているのかもしれない。このような自体に対処するためには、常日頃からの準備が必要です。

◇◇◇

パートナーの喜ぶ顔を最後に見た日を覚えていますか？

何ヶ月も前という場合、もしかしたらパートナーに対して余裕を失っているのかもしれない。うまく行かないことに気を取られて、パートナーのことをちゃんと見てあげられていますか？パートナーはあなたを元気づけようと笑顔に向けてくれているのかもしれない。

「私はあなたの力になれている」

こう思えることは、パートナーシップを維持するための大きな自信になります。しかし、余裕のない状況が続くとパートナーはその自信を失ってしまうのかもしれない。

普段からパートナーを笑顔で元気づけ、パートナーが自分を元気づけてくれる笑顔に気づいていれば、うまく行かないことがあるときにも、余裕をなくさないでいられるのではないのでしょうか？私たちは、パートナーを笑顔にする方法を知らなければなりません。

そのため、何でもない日にちょっと寄り道をしてパートナーへのプレゼントを買ってみましょう。頻繁でなくてかまいません。それから、あまり高いものは必要ありません。自分が自由になるお金のうち、ほんの少しをパートナーのために使ってみましょう。

パートナーの顔を思い浮かべながら選び、贈るときにはどんな気持ちでそれを選んだのかパートナーに説明してみましょう。パートナーの喜んだ顔を見てともに喜びましょう。プレゼントについての感想を聴いてみましょう。

◇◇◇

プレゼントを探す過程でいいお店が見つかったら通ってみるのも良いでしょう。それが夫婦のとっておきのお店になるのかもしれない。

4.4.その他執筆予定のパターンについて

本論文執筆時点における「ライフスタイルを確立する」プロセスのためのパターンは以上である。以下に、本プロセスを構成する執筆予定のパターンに対する概要を示す。

生活サイクル、特に就寝時間と起床時間がずれることをよしとすることは、夫婦が顔を合わせない生活をしていても良いということを許容することにつながりかねない。パートナ

ーシップの危機の始まりと捉えるべきである。そのため、同じベッドで寝ることによって、生活サイクルを夫婦で合わせていくことを促そう。

家以外に夫婦二人にとって気の置けない場所があると、過ごし方のバリエーションが増えてより二人の時間が楽しくなる。そのため、とっておきのお店を探して二人で通うようにしよう。

落ち着いた家族としての時間も素晴らしいが、時間の使い方にもっとメリハリがあった方が楽しく過ごせる。そのため、恋人の時間としてデートをしたりしよう。

普段の生活に使っているもの、食べているもの、それらにかかっている金額、買うペースなど生活に関わることをどちらかが知らないのは危険である。どんなに健康に気を使っても体調を崩すことはあるし、種々の理由で動けないこともある。そのため、買い物は一緒に行って、生活に必要なことは二人でできるようにしておくべきだ。

できる限りともに過ごすことは夫婦関係において重要なことだが、趣味や考え事や勉強など一人で没頭したいこともある。それらを我慢することは相手に対する不満を募らせることにもなる。そのため、お互いの時間を持つようにする。

5.エンディングストーリーをともに描く

人生および夫婦生活のクロージングを計画し、進めていくためのプロセスを示す。

5.1.看取る準備、死ぬ準備

子供がいない夫婦は、ライフイベントが少ないため老いを感じづらくなっています。子供の成長という目に見える形での家族の成長を感じることなく、ともすればいつまでも年を取った気がしないまま年月が過ぎてしまいます。

◇◇◇

パートナーや自分が死を迎えるとき、どう振る舞えば良いのでしょうか？

いかに健康であろうが、丈夫であろうが、誰も死は免れません。子供がいないとあれば、パートナーや自分の死は、相手を一人にすることを意味します。パートナーの死や自分の死に対して心の準備ができていなければ、その負担は計り知れない物です。

そのため、どのような死に方が理想的なのか自分の考えをパートナーに話しましょう。そして、パートナーにどう関わってもらおうと嬉しいのかを伝えましょう。また、パートナーがどう思っているかも知りましょう。

「この人と夫婦になって良かった」と心から思えそうなエンディングをパートナーと共に思い描きましょう。それが具体的なストーリーであればあるほど、より良いパートナーシップを育ててくれるでしょう。

◇◇◇

エンディングがイメージできれば、それに向かう具体的な計画が必要です。**終の住処**をイメージして、それを実現するために**残す資産**、**残さない資産**を計画しましょう。

また、健康な体作りも忘れては行けません。あなたとパートナーはニコイチの体とならなければ、理想のエンディングは迎えられないのです。

5.2.終の住処

あなたはパートナーとともに**看取る準備**、**逝く準備**について話し合い、エンディングストーリーをイメージすることができるようになりました。実現に向けた計画を練っていきましょう。

◇◇◇

エンディングストーリーをイメージするとき、イメージの中のあなたはどこにいますか？それは、今住んでいる自宅とは違う場所でしょうか？

映画や演劇にそれにふさわしい舞台があるように、私たちのエンディングストーリーにもそれにふさわしい舞台があります。

住まいが生活や二人の距離感に与える影響を軽く見てはいけません。私たちの理想的なエンディングストーリーは、夫婦が安心して過ごせる住まいがあってこそなのです。しかし、住まいを選んだり変えたりすることは簡単なことではありません。現実問題として、住まいには多額のお金が必要です。

そのため、エンディングストーリーの舞台となる住まいはどのようなものが理想か具体的に話し合ってみましょう。住まいの間取りや機能だけでなく、それがどんな街にあるのか、周りにあってほしい施設(病院など)についても話し合ってみましょう。

◇◇◇

お金の計画を無視する訳にはいきません。**残す資産と残さない資産**の計画を立てましょう。

私たちは地域と無関係に暮らすことはできません。私たちは子供を産まない決定をしましたが、何か別の形を次の世代のために残していく必要があります。住まいの理想が決まったら、その地域社会でどのようなことをしていくか考えてみましょう。

5.3.その他執筆予定のパターンについて

本論文執筆時点における「エンディングストーリーをともに描く」プロセスのためのパターンは以上である。以下に、本プロセスを構成する執筆予定のパターンに対する概要を示す。

長期的なプロセスを実現していくためには、様々に資金が必要となることも多い。世帯収入が劇的に変わる前提や楽観的で享乐的な使い方をしていては計画倒れに終わってしまう可能性がある。かといって、子供がいない夫婦には遺産を残す先もない。そのため、**残す資産**、**残さない資産**について話し合い、計画をすべきだ。資産についての支援策などもあるので、活用できるように勉強すること。

6.今後の課題

「はじめに」においてふれた通り、本パターンランゲージは未完成であり、パターンとして実践、普及していくためにはいくつかの課題が残っている。

本論文の発表以降もパターン抽出やプロセスの発見を実践、継続していくために現状の課題について述べる。

6.1.未発見のプロセス

「パターンまとめと関連」で述べた通り、本パターンランゲージの運用においては、中間的なプロセスを必要とする。

このプロセスがないために短期的なプロセスと長期的なプロセスが断絶を起こしてしまっている。この断絶を解消するために未発見となっている中間的なプロセスの役割をより明確化しなければならない。

6.2.未発見のパターン

本論文においては、ランゲージを構成する全てのパターンを発見できている訳ではない。未発見のプロセスが存在するなど、パターンランゲージ全体として見たときの完成度を下げる要因となっている。パターンランゲージを読むに際して、空白が多すぎるのである。そのため、パターン抽出をより進めていかなければならない。

今後執筆予定のパターンについては、各プロセスに帰属すると予想される物は、各プロセスの末尾に執筆予定パターンとして記載している。

帰属するプロセスが不明な執筆予定パターンについて、以下に概要を記載する。

- A. 仕事をパートナーのためにする自己犠牲であると感じさせてはならない。一方的な関係になってしまうからである。そのため、**誇りある仕事**をしなければならない。
- B. 年齢による体の変化、体調など、健康に関わることは自分一人だけの問題ではなくなるのが夫婦である。また、

体調や体力の変化は生活サイクルにも影響する。そのため、自分だけでなく夫婦二人の体の声を聴くようにする。お互いの体調に気を使うようにする。

- C. 子供をもうけないことは、社会との関わりがなかで次世代に残すものが異なるはずである。そのため、地域への貢献について自分たち夫婦が何をすべきか考える必要がある。
- D. 結婚して子供をもうけることは、社会通念的に見るとまだまだ常識と捉えられている。世間的にはお茶を濁しておけることもあるが、親族はぶしつけなこともある。親族からのプレッシャーがパートナーシップへの影響を与えてしまうこともある。そのため、両親への説明を段階的にして、親族との緩衝帯となってもらおう。両親は二人の決断を少なくとも応援してくれるだろう。

6.3. パターン抽出プロセスの閉鎖性

本論文の発表に当たっては、パターン抽出プロセスは筆者夫婦の経験に基づき、オープンに内容が議論可能なものとはなっていない。

しかし、「背景」において述べた通り、本パターンランゲージはクローズドな抽出プロセスではなく、オープンな抽出プロセスにおいて作成され、パターンを公開してこそその目的が達成される。そこで、現状の全パターンおよびパターンランゲージの作成プロセスをインターネット上に公開することを予定している。

公開時には、パターンランゲージについての基礎知識がない読者を想定し、パターンと同様の文体でパターンのフォーマットの読み方、本パターンランゲージの概要説明(本論文の「はじめに」「背景」に相当)などを記載する。

7. 謝辞

筆者の妻、香里に感謝する。本パターンランゲージは彼女との10年を超える充実した夫婦生活の中で発見されたものである。ロールモデルのない夫婦生活を手探りで充実させていく過程には大変なことも多々あったが、二人で一つの課題について考え乗り切ってきた。本論文執筆は、夫婦の足跡を振り返るきっかけにもなった。

8. 参考文献

- (1) 内閣府(2005) 平成17年版 国民生活白書「子育て世代の意識と生活」(第1章 結婚・出生行動の変化 第2節 結婚するという選択 未婚者は育った家庭を通じて結婚へのイメージを作る) http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h17/01_honpen/html/hm01020206.html
- (2) 内閣府(2005) 平成17年版 国民生活白書「子育て世代の意識と生活」(第1章 結婚・出生行動の変化 第1節 最近の出生率低下の要因 第1-1-2図) http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h17/01_honpen/html/hm01010001.html
- (3) 内閣府(2005) 平成17年版 国民生活白書「子育て世代の意識と生活」(第1章 結婚・出生行動の変化 第1節 最近の出生率低下の要因 第1-1-7図) http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h17/01_honpen/html/hm01010002.html
- (4) 吉澤智幸、高田和幸(2003) 育児に伴う意識変化とライフスタイル変化に関する基礎的研究 https://www.jsce.or.jp/library/open/proc/maglist2/00039/200311_no28/pdf/217.pdf
- (5) マイナビニュース(2013) ライフスタイルにどんな変化が? 「子育て」がきっかけでできた家族の習慣 <http://news.mynavi.jp/news/2013/06/30/071/>