



VOL.43

## 男と女のいきいきコラム



## いい夫婦

年末年始は夫婦で過ごす時間が長くなります。大掃除をするのも、お正月番組を見ながらおせち料理に舌鼓を打つのも一緒です。毎年恒例のことですが、初めはそれなりに楽しくても三が日を過ぎるころになると、「ずっと一緒に疲れるな」、「この人、一日中テレビを見てゴロゴロしているだけ。早く仕事が始まらなかな」と思い始めませんか？ ストレスとまでは思わないけれど、なぜか疲れる。こういう感覚は日々のコミュニケーション不足が影響しているそうです。

とある新聞に、20歳から59歳の既婚男女を対象にした興味深い調査結果が載っていました。「平日1日の夫婦の会話時間」について尋ねたところ、30分以下と答えた人が全体の約4割を占めたそうです。会話は一番のコミュニケーションツールですが、わが家も平日は30分そこそこ。

「忙しいからこのくらいで十分」なんて思いつつ、記事を読み進めて驚きました。会話時間30分以下と答えた人のうち、3人に1人が「配偶者にあまり愛情を感じない」または

「ほとんど愛情を感じない」と答えているそうです。3人に1人・・・なかなか危機感のある数字です。

日々のコミュニケーション不足を一因として深刻化するケースはこのほかにもあります。例えば、主人在宅ストレス症候群。以前は夫が定年退職した後の熟年夫婦に多く見られました。近年では、脱サラして自営業に移ったり、不況によって残業や接待が縮小されたりして配偶者の家時間が長くなったことで強いストレスを感じ、体に変調をきたす場合が増えているそうです。また、家庭に居場所がなく仕事が終わっても家に帰りたくない「帰宅拒否症候群」など。

「いい夫婦」のつもりでも、忙しい生活の中で少しずつ縮びが出来るくるものです。大切な人にストレスを感じさせないためにも、本年は夫婦間のコミュニケーション力の向上に努めてみてはいかがでしょう？

ひとりで悩まないで!!

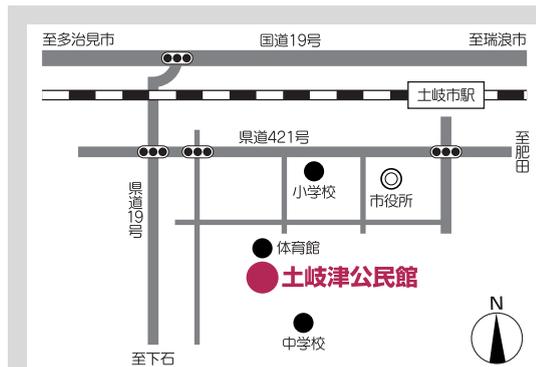
岐阜県男女共同参画プラザ

「電話相談専用ダイヤル」

☎0558-2778-0858

日曜・木曜（祝日・年末年始を除く）

9時～12時、13時～17時



第21回

施設紹介

土岐津公民館

昨年4月にオープンした最も新しい公民館です。「ものづくり学舎」の愛称で、陶芸室や木工室などの設備が充実しています。ものづくりを通して生涯学習の拠点となることを目的としています。三世代交流事業で青少年健全育成に貢献し、その実践は東濃地区の研究会でも認められています。

「土岐津塾」では、土岐津公民館独自の講座を開催しています。今まで一度もロクロ成形をしたことがない方を対象とした「素人陶芸ロクロ教室」や、土岐津中学校裏山から天文台、西山団地へ通じる山を散策する「グリーンベルト散策会」、年末には正月用のしめ縄や盆栽の寄せ植えに挑戦する「しめ縄・盆栽教室」を開催しました。

学校週5日制を踏まえ、学校・家庭・地域の連携を密にして「土岐津つ子倶楽部」、「土岐津塾」、「ホテルの里づくり」などの事業を通して子どもを育てています。

◆住所 土岐津町土岐口2043-3 ☎(54)8338