

女が人生を前向きに
生きるための

「明日^{あす}
じたく」

Sachiyo Nomura

野村沙知代



女が人生を前向きに
生きるための

「明日^{あす}
じたく」

野村沙知代
Sachiko Nomura

女^{おんな}が人生^{じんせい}を前向^{まえむ}きに生^いきるための
「明日^{あす}じたく」

二〇一四年二月三〇日 第一刷発行

著者

野村沙知代^{のむらさちよ}

発行者

佐藤靖

発行所

大和書房^{だいわ}

東京都文京区関口一―三三―四

電話〇三―三三二〇三―四五一一

取材協力

株式会社KDNスポーツジャパン

編集協力

メディアプレス 山田修

装幀

高瀬はるか

写真

報知新聞／アフロ

本文印刷

信毎書籍印刷

カバー印刷

歩プロセス

製本所

小泉製本

2014 © Sachiyō Nomura Printed in Japan

ISBN978-4-479-01218-4

乱丁・落丁本はお取替えいたします

<http://www.daiwashobo.co.jp>

女が人生を前向きに生きるための「明日じたく」

目次

はじめに

1

第1章

夫婦はかまわず、かまわれずが一番！

夫婦の不思議な縁は、神様が与えてくれた絆

16

苦しみと寂しさを分かち合うことは、妻の特権

21

夫と妻は運命共同体。グチは明るく受けとめて、
ユーモアで味付け

25

熟年離婚は自由ではなく不自由への入口

28

似たもの「駿かつぎ」夫婦をつくつたのは、
ともに過ごした歲月

33

亭主関白の妻は駄馬、かかあ天下の妻は駿馬

37

夫婦は付かず離れず、

41

ちようどよい距離感を見つけることが大切

妻の礼儀知らず、もの知らずは夫の見識を疑われる

45

「ギブ・アンド・テイク」は夫婦間でも変わらない原則

48

夫という花を咲かせることは妻の醍醐味

51

五年後に後悔しない生き方のすすめ

「なんとかなるわよ!」は人生の道しるべの言葉

56

年齢なんか気にしないパワーをもっていますか?

61

「人に決めてもらう人生」「人に合わせる人生」は、つまらない

65

「みんなが言っているから……」はもうやめましょう

68

くよくよ悩みすぎないほうがうまくいく

71

節度ある振る舞いが、ほんとうの個性を輝かせる

75

「ID」よりも大切な、それを生かす力

78

支えてくれるすべての人に感謝できる人生が「幸せな人生」

82

第3章

母である幸せ、女である幸せ

子どもと一緒に過ごせる時間は人生のたった二〇パーセント

88

母の覚悟は、いつか強い絆になって返ってくる

92

「怖いです。でもやさしいです」は、最高の褒め言葉

96

子どもに腫れ物に触るように接するのは、しつけの手抜き

子どもを守るためには強さを見せることも必要

かわいい子には挫折をさせよ

子どもの巣立ちは嬉しくて寂しいもの

若い夫婦は仲良くしていれば、それでよし！

「老いては子に従わず」で生きていきたい

戦争で一番悲しい思いをするのは母親

女性が自分を幸せにする方法

ほんとうの友人は、一生で四、五人いればいい

128

辛いとき、悲しいときに、声をかけてくれる友こそ大切に

131

女性の友情は、年の差があるほうが成り立ちやすい

134

男女間の友情はあり得る。

137

ただし、どこか対等な関係が必要

嫉妬やコンプレックスは不毛な人間関係しかつくらない

140

美しいものへの憧れは人生を支える原動力になる

143

男の価値はやさしさと想像力で決まる

147

第5章

明日が楽しみになる晩年じたく

人生の視野をひろげ、よりよく生きるための読書

152

これからの人生を豊かにする人づき合いの知恵

156

生きることを楽しみ、感謝することが一番の薬

160

「あれが健康にいい」に振り回されるより、
「美味しい！」と食べるのが一番！

買い物依存症の夫への処方箋

五〇パーセントの敵がいれば、五〇パーセントの味方もいる
最後に残るのはいつも一緒の「連れ合い」

挫けそうなときこそ、一歩前へ踏み出すチャンス

生涯背番号なき現役、という生き方

人生八十年時代、いつでも人生はこれから

はじめに

少し前だが、都議会での女性議員に対するセクハラヤジが問題になった。このニュースを新聞やテレビで見ながら、私は、一部の男性がもっている女性についての考え方は、昔と少しも変わっていないのだな、と暗澹^{あんたん}たる気持ちになった。そもそも彼らは、女性に限らず、人間が内心で苦しく辛い思いをしていても、それに気づく感性をもちあわせていない「鈍感人間」なのだ。

日本という国の未来のことを考えた場合は、晩婚化や少子化は大きな問題だろう。だが、それは、女性だけが負うべき課題ではないし、ましてや、個々の女性たちのことは他人がとやかく言うことでもないだろう。

私はひとりの女性として、世の女性たちの幸福のかたちは、それぞれでよいと思っている。私自身は結婚し、子どもに恵まれ、幸い夫・野村克也と二人三脚で自分では

幸せと考える人生を歩んでいるが、それは、結婚したから自然に得られた幸福ではない。家族への愛情をもち、好奇心と冒険心を忘れず、言ってみればトライ・アンド・エラーを繰り返してきたことが、今の私を、そして、私たち夫婦をかたちづくっているのだ。

人間は挑戦してはじめてわかることがたくさんある。そして、いくつになってもトライできる。年を重ねると心や体が少しずつ億劫になるけれど、トライすることに年齢なんて関係ない、思い煩わないで外に飛び出してほしい！　と言いたい。

それに、人生の伴侶がいる方は、照れたりしないで、「好きだよ」「好きよ」と、言葉をかけてほしい。相手は「今さら何を」と口では言っても、絶対に嬉しいはずだ。

長い間、プロ野球の監督を務め、多くの選手を見てきた夫の野村克也は、しばしば、「人間は変わることと進歩する、変わる勇氣をもつことが大事なんだ。固定観念や先入観があると変われない、停滞のはじまりだ。そこから離れてチャレンジしてみると、思いもよらない発見や壁を打破するヒントが見つかるものだ」

と言う。

今までのやり方を変えたと自分がダメになるのじゃないか？ と怖がっているのは、自分を変えられないし、自分で自分を幸せにすることなどできない。夫は、プロ野球でも、ある程度の成功をおさめた選手ほど変わることに恐怖心を強く抱いていると言ふ。だが、それではその後の進歩はない。

夫の言うことは、スポーツ選手だけでなく、どんな人にも当てはまるのではないか。私は、年齢、性別に関係なく、チャレンジすることは、人間にとって一番魅力的で、素晴らしいことだと思っている。だから、私と同じ女性たちにも、これからの人生を輝かせるために、ぜひ自分から行動してほしい。

今までとは違う自分の可能性を発見するために、この本を少しでもヒントにしたいだけなら、こんなに嬉しいことはない。

女が人生を前向きに生きるための「明日じたく」

目次