

これぞ男の総仕上げ おちとよこ

人生の四季

青春、朱夏、白秋、玄冬

そこでまず用意しておきたいのが「そばつゆ」と「みりん」。そばつゆは、うまみ醤油調味料、みりんはコクのでる甘みのお助け調味料です。たとえば、コンビニで買ってきた煮物がおいしくなければそばつゆ、甘みが足りなければみりんを少々振りかけて、電子レンジで一〇～二〇秒ほどチンして混ぜれば、グンとおいしくなります。焼き肉や焼き魚、野菜炒めの味付けにも少々加えるだけで味が定まります。二つのお助け調味料から料理をスタートすれば、中食も格段においしくなります。外食のように帰りを気にせず、心おきなく飲めるのも中食の気楽さ。あとは無理せず手料理を加えながら、徐々に内食へと楽しみを広げていけばいいのです。

土鍋ご飯の炊き方は、一見むつかしそうですが、実はとっても簡単です。鍋に無洗米を入れ、水を入れてかきまわし、一、二度水を替え、鍋の指定の位置まで水を入れたら、そのままちょっと置いて（一〇～二〇分）なじませてから、**強火で一〇分**（途中で沸騰してきたら火を小さく弱めます）。さらに**弱火のまま一〇分**。火を消して**一〇分蒸らします**。加熱してから三〇分でおいしい炊きたてご飯のでき上がり。一〇分ずつタイマーをかければ、まず失敗はありません。それに、おこげもまたおいしいものです。

拙著「料理図鑑」「生活図鑑」

残された日々の伴侶を改めて眺めれば、いつの間にかの共白髪…。熟年夫婦は手こそつながらなくても、ともに助け合って生きていく同志です。でもそうはいっても、これまで結婚生活が何十年あろうとも、現役時代は事務的会話で過ごした時間があるだけで、「子がかすがい」も巣立った家庭では、**会話のとっかかりさえも困るといのが平均的**です。さして広くないひとつ屋根の下でともに暮らすのは、血を分けた親子でも大変。まして、**長年連れ添ったとはいえ夫婦は他人**です。

「粗にして野だが卑ではない」

たとえば、よくあるのが、洗濯はしてあるのですが、しわだらけのポロシャツやワイシャツに薄汚れて見えるズボンやジャンパー、はたまた、よれよれ靴下、はこりっぼい靴…。一見ホームレスルックで、女は幻滅です。制服がなくなったあとこそ、服装で大切にしてほしいのが礼節。衣服は自分を守るだけでなく、相手やまわりへの心づかいの表明でもあります。「何を着てもいい」は、「どうでもいい」とは違います。洗濯やアイロンがけが面倒なら、最近では格安クリーニングもあります。ネクタイを締めないからこそ、パリッとしたシャツを着る。こうした相手への礼や節度をわきまえる心がけは、職場を離れても、いくつになっても、男なら変わらず大切にしてほしいと思います。

忘れていませんか、大切な自分の物語を。人生の総仕上げには、問わず語りに己の物語を静かに味わい、滋味豊かな時の流れにかくれている、平穏で平凡な暮らしの偉大さに、多くの男たちが気づいてくれることを願っています。語れるものは誰もが持っています。ただ気づかないだけで…。

男性介護者と話して感じるのは、女のように、「助けて」と SOS を出したり、グチをこぼしたり、まわりに頼ったりするのが共通して下手ということです。これは男の責任ではなく、「男の沽券」や「男の面子」という言葉があるように、長年つちかわれた社会的、文化的に期待される男性像、ジェンダーアイデンティティーが悪影響している気がします。

困ったことに、介護保険制度が導入されてからは、行政の責任まで一緒に外部委託され、自分から「助けて」と言わなければ、サービスや情報は、ますます得にくくなっています。勇気を出して支援を求めることが不可欠です。世間体を気にすることなんてありません。介護は家族だけの責任から、社会全体の責任になったのですから。

以前、介護の専門職、介護福祉士やヘルパーさんの覆面座談会をしたことがあります。そこで参加者が、「仕事とはいえ、できたら担当したくない」と、嫌った男の元職種が、失礼ながら「**教職者、重役、公務員**」の**三職種**でした。「いばる、怒る、文句が多い」が、共通パターンとか。「おい」、「あんた」、「きみきみ」、「その人」と、名前も呼んでもらえない、言外に見下した振る舞いが、プロ意識をなえさせるといいます。

無論、みんながみんなというわけではありません。文句を言うなというのでもありません。遠慮する必要もありません。ただ、自分の尊厳を守りたいなら、相手の尊厳も尊重するのが礼儀。同じ要求にしても、言い方ややり方があることは、社会経験豊富な男なら、言わずもがなのはずです。

高齢期の病気治療を、「桶のあちこちから水がもるようなもので、治療が非常にむづかしい」と評したのは知り合いの老年病医。一か所を治そうとすると、別のところに影響が出るので、総合的に水漏れを最小限に抑えるのが最善の治療法と言います。たしかに、これからは全快に固執せず、「軽快をよしとすべし」です。

でも、せっかく男と女がいる世の中です。最後に女として一言いわせてもらうなら、ただ「いい人」で人生に満足する男は、正直いって、ちょっと物足りません。「お友だちでいましょう」と言うときのフォローにも似て、すぐに忘れてしまうものです。では、良くも悪くも女心に、深く長く残る男とは？それは、酸いも甘いも噛み分けた大人の男です。

語尾まで意識して話す

女からみると、話し方から年寄り臭くなる男は多いものです。現役を離れたとたんに言葉がはっきりしなくなり、何を言っているのか聞きづらくなります。仕事をしていた時のように、大きな声で話す必要も、相手に分かるようにはっきり話す必要性もないと思うからでしょうか。

もともと女に比べて声が低いので、声が小さくなると、それだけで聞き取りにくくなるのです。加えて、口を開かないでボソボソしゃべるので、「行く」のか「聞く」のか？語尾がはっきり聞こえないので、「食べたい」のか「食べない」のか…？独りごとなのか、そうでないのか？そのつど、何度も聞き返すのが面倒になり、会話が減り、結果的に話さない悪循環になります。

たとえば茶室では、女

も指輪や時計をはめたまま、道具にふれるのはご法度。大切な茶道具への配慮がない、礼儀知らずと品定めされます。ものの扱いには、その人の品格が出るものです。

実はわが家にも、男の総仕上げに悩める夫がいます。還暦を何年か過ぎ、いよいよ仕事を辞めることになったのです。でも、円満な定年退職ではありません。継続雇用があるわけでもありません。退職金も失業手当もありません。彼の場合は、結婚の年に起業した小さな会社を思い切ったたむという苦渋の決断。創業から三七年間、夢に見た業績や頼もしい後継者も残念ながらなく、まわりに迷惑をかける前に営業を停止し、己の責任で法的に会社を清算するという辛い決断でした。

その手続きは、大会社も泡沫企業もやるべきことは同じ。「法人という一人の人間の葬式を出すようなもの。いやはや大変だ」と、彼は帰宅するたびに肩を落としていました。

結局、まるまる一年かかり、やっとのことで終了となったのですが、「自分の足跡を自分で消していくようで、こんなに堪(にた)えるとは思わなかった」と、はた目にも気の毒なほどの落ち込みよう。

いよいよ会社名義の当座を閉め、会社の実印も代表印も必要なくなるという日は、愚妻の私も、ビールを買って早めに帰り、彼の好物をつくって待ちました。帰って来た彼は、通帳の最後に印字された「0」の文字を見せながら、「これまで死にもの狂いでこの通帳をゼロにしないように、不渡りを出さないようにがんばってきたのにな…」、あとは言葉になりませんでした。男の総仕上げは、まさに0から、あるいはマイナスからの再出発…。

何十年と続けてきた仕事は、その種類や立場は違って、男にとっては人生そのもの。職を辞す思いは、きっと誰しも同じことでしょう。デジタルゲームのように簡単にリセットなどできるはずがありません。

笑顔 口角を上げる

ゆっくり食べる

靴みがき

音読

人生の記念日

座右の銘