

夫在宅ストレス症候群

長年幸せな家庭を築いてきた夫婦、しかし、夫が定年を迎え、いつも家にいてコップ一つ洗うわけではなくテレビを見てゴロゴロし、何処へ行くんだ！ 何時に帰るんだ！ 飯は！ とやたらに口うるさい。妻はイライラ、うざりたい！ と夫が在宅している事がストレスとなり、頭痛や胃痙攣(けいれん)、肩こり、気分の落ち込み等の症状が出てしまい、心の健康度低下ということになりかねません。

夫は、今まで一生懸命働いてきた苦勞を理解し感謝しろ！ くだらない話ばかりするな！とイライラついで小言が出てしまうようです。これでは夫婦の楽しい老後となりませんね。

定年後の男性は、何かしたいけど、何をどうしたら良いかわからない…という方が意外と多いものです。会社という行き場がなくなり生きていく実感を持たず、老化現象も顕著になり何か寂しいのかもしれない。

妻はいたわりのない夫に腹も立ちますが、美味しいランチしながら親しい友人に愚痴を聞いてもらいおしゃべりでストレス解消！

一方では、夫に感謝の気持ち伝えつつ、夫の好きなもの、旅、ゴルフ、映画等を一緒に楽しむ時間をなるべく共有し、例えばボランティアや生涯学習など…社会と関わっていく楽しさを味わってもらいましょう。人は基本的に(愛と所属の欲求)がありどこか信頼できる場所を得る事が精神安定にも繋がります。イライラも減少し妻への感謝も生まれるかもしれません。そして、一般的に局長や部長など高いポストにあった人ほど妻への指示命令口調にはくれぐれも気をつけましょう。