

女性の日常生活と更年期の過ごし方(2)

— 甲府市池田地区で生活する女性たちの語りを通して —

女性の日常生活と更年期の過ごし方(2)

— 甲府市池田地区で生活する女性たちの語りを通して —

滝沢美津子	山梨県立大学	看護学部
百々 雅子	山梨県立大学	看護学部
伏見 正江	山梨県立大学	看護学部
萩原 結花	山梨県立大学	看護学部
田中 憲子	甲府市役所	

はしがき

人の健康はどのようにしてつくられるのか。健康とはどのようなことなのか。またそのような状態はどのようにして作られるのか。健康が、病気がないとか病弱でないだけの状態でないことはすでに WHO(世界保健機関)の健康の定義にも述べられているとおりである。現代に生きる人々の多様な生命のあり方を考えるとき、絶対的な尺度はありえない。しかし、相対的、個別的ではありながら、その共通するところは生き甲斐や、何であれ生きる積極的な目的があり、それに添って能動的な働きかけができること、といえるのではないだろうか。

現代の健康の尺度が相対的、個別的とはいふものの、女性の健康尺度として一括りできることがらもある。女性の生涯にわたる健康を俯瞰してみると、ホルモンバランスの変化による影響は重要な要素になってくる。思春期、妊娠・出産期のあとで大きな変化がくるのは、更年期である。

人生の後半の入り口に位置する更年期の健康はどのようにして作られるのか。更年期という呼称もなく、現代のように医療の対象にもならなかった時代から女性にとって更年期の諸症状は経験されていたことはまちがいない。病気や苦痛がどのようにして受け止められるかは、本人のみならずその地域社会のあり方、考えかたに大きく依存している。一世代前あるいは二世代前の世代ではどうであったのか。これを知ることによって、その世代が生きた社会の考えも同時に知ることができる。現在更年期にある当事者の女性たちの経験や考えも聴きながら、そこにはないものを求めていく。

私たち研究チームは、昨年この調査を、この地域研究交流センターの研究費を受けて山梨県の桐原で行った。桐原は山梨県の東端にある山間の地で、かつて長寿村と呼ばれた、そしていまも伝統社会が残る地区である。今年度の調査はここで得た知見を比較検討する対象としての甲府市を選んだ。

山梨県の甲府は、県庁所在地であり県の中心地である。この甲府のなかでも池田という地区の調査結果をここに報告する。女性たちは更年期をどのようにとらえ、どのように過ごしているのか、また、いたのか。更年期の過ごし方は、更年期以前の日常生活の有りようの続きであるため、その日常生活はどのようなものであるのか。今回の調査研究はこれを知るといふ目的をもっている。

研究結果が、本学の研究と教育にその活路が開かれ、研究対象となった甲府市には池田地域の健康行政に役立てられることを研究者一同望むものである。

目 次

はじめに

I	池田の地域特性	1
	1. 地理・地勢	1
	2. 歴史と現在	1
	3. 人口動態	2
II	研究内容	
	1. 研究目的	3
	2. 研究方法	3
	3. 研究結果	5
III	資料	51

はじめに

社会的な男女の平等という観点からは、ジェンダーフリーという考えが示すような、性別によらない仕事の配分が目指される。その一方で、人の健康が焦点となるときは、男女の生物学的特性に添った方法や配慮が重要視される時代になっている。

女性の健康に大きな影響を及ぼすものの核に、生殖サイクルがある。女性の健康と生殖サイクルに関するこれまでの研究は、研究者の間で意見の不一致が大きい。その理由としては人々の生活がますます多様化する中で、生殖サイクルと健康との因果関係を特定しにくくなっているからである。とりわけ更年期と呼ばれる、閉経前後の年齢期は女性のライフサイクルの後半にあたり、子育ての終了、子の自立、親の介護、配偶者をはじめとする近親者の病気、有職であればその責任の加重など周囲の状況に変化があり、またその変化が各人において異なることがあり、これが定量的、統計的にデータ化しにくいことが考えられる。

私たちが今回調査をした池田地区(甲府市)は、甲府市の西端にあり、昭和 40 年代以降、人口の急速な増加を経験した住宅地である。現在は、甲府という都市の住宅地としてある池田地区に生活する女性たちが知っている一世代、二世代前の更年期とはどんなものだったろうか。

この時代を知っている女性が、現在少なくなりつつある。この女性たちは自らの健康とどう向き合ってきたのか。とりわけ更年期をどのように過ごし、どのようにとらえてきたのか。また、そのような更年期の過ごし方は、そこまでにあった日々、ならびに更年期以降の日々の生活の仕方と密接に関連しているはずである。この女性たちの更年期の過ごし方と、これまでの生活の仕方を聞かせてもらうことによって、甲府という都市部の社会において女性の生殖サイクルを中心とした健康がどのようなものであったかを実態と意識の面から知りたいと考えた。

今回私たちの池田を見る視線には、はしがきに記したように、昨年桐原で得た、地域特性上で対象となる桐原の実態がその基底に敷かれている。

3. 人口動態

池田地区の人口動態に関する項目としては、全人口、19年度年齢層別人口、高齢化率、出生率、死亡率として以下に示す。なお、19年度年齢層別人口を除く、それぞれが示す推移の期間は、次のようである。

人口（平成15年～19年）

高齢化率（平成15年～19年）

出生率（平成14年～18年）

死亡率（平成14年～18年）

注：高齢化率は全人口に対する65歳以上の人口の割合

出生率、死亡率は人口1,000人に対する割合

池田地区健康の様子

人口

	H15	H16	H17	H18	H19
池田	8,291	8,195	8,165	8,219	8,252
甲府市	189,498	188,476	188,002	193,622	193,377

19年度年齢層別人口

	40歳未満	40～64歳	65～74歳	75歳以上	内訳
計	4,231	2,594	792	635	8,252
男性	2,141	1,277	376	229	4,023
女性	2,090	1,317	416	406	4,229

高齢化率

	H15	H16	H17	H18	H19
池田	15.3	15.9	16.1	16.5	17.3
甲府市	21.4	21.9	21.9	23.1	23.7

19年度は市内で4番目に低い(31地区中)

出生率

	H14	H15	H16	H17	H18
池田	13.4	12.4	10.9	10.7	11.1
甲府市	8.7	8.8	8.6	8.6	8.5

19年度は市内で6番目に高い(31地区中)

死亡率

	H14	H15	H16	H17	H18
池田	6.8	6.5	5.7	4.8	6.9
甲府市	8.2	9	8.6	9.5	9.1

Ⅱ 研究内容

1. 研究目的

本研究は、昨年度の上野原市桐原地区に引き続いて行った調査研究で今回は甲府市池田地区で生活する女性達二世代の更年期の過ごし方と、それを挟んだ長期にわたる日常生活、ライフスタイルの実際を知ることが第一の目的とした。また、女性達の語りから得られた内容を分析、検討した結果を通して、研究と教育実践機関である大学のミッションに貢献すること、地域の人々との交流や日常生活に還元することが第二の目的である。具体的には、大学の教育カリキュラムにおいて「ジェンダー教育」、「女性と健康」、「周産期看護学」の講義や演習に資すること、さらに市町村の健康政策や健康増進プログラムへ示唆を提供することを目的とした。また調査研究に取り組んだ我々（助産・看護、ジェンダー、保健衛生行政の専門家）が主体となって更年期にある女性達への健康増進プログラムを企画し実施していくための基礎資料とする。

2. 研究方法

1) 研究対象者

甲府市池田地区で生活する女性達二世代で、現在更年期を過ごしている女性たちと、過去に更年期を過ごした女性たちの2群で、前者をⅠ群、後者をⅡ群とした。

Ⅰ群は43歳から58歳の範囲にある20名で、平均年齢は53.7歳、Ⅱ群は59歳から73歳の範囲にある20名で、平均年齢は64.8歳であった。当初の対象者の年齢は、Ⅰ群では45歳から55歳（±3歳までの幅を認める）、Ⅱ群では70歳以上（±3歳までの幅を認める）であったが、Ⅱ群においては当初予定していた年齢よりも範囲が大きかった。その理由として、対象者の条件を厳格に守りながらのリクルートでは調査研究の日程調整が困難であったことが挙げられる。

2) 調査期間および調査日

調査研究は平成19年5月から12月で、調査研究協力対象者の都合を優先した任意の2日間を設定した。特にⅠ群では仕事で昼間は働きに出ている女性が多いことを考慮し参加しやすい休日を選択した。第1回はⅡ群の3グループで平成19年9月12日（水）に、第2回はⅠ群の2グループで平成19年9月16日（日）に実施した。

3) 研究方法

(1) 研究デザインは質的帰納的記述研究

(2) データ収集方法は、David L.Morgan (1986) のフォーカスグループを採用しグループディスカッションを行なった。Ⅰ群では6名と7名の2グループに分け、Ⅱ群では7名、6名、7名の3グループに分けた。Ⅰ群とⅡ群では参加者のグループ構成員数で差があった。これは語りの総量において差が生まれⅠ群よりⅡ群が

多いという結果に繋がった。

1 グループには研究者が 1 名、司会者兼ファシリテーターとして参加しグループ討議をマネジメントした。1 回のセッションは 60 分から 90 分間であった。話しの流れの中で可能な限り対象者のナラティブな生成を促しながら進めていった。個々の語り手が生活体験の出来事や行為を、一連の意味あるストーリーとして具体的に語れるよう、ファシリテートした。その時々で頷いたり、合いの手を入れたり、時に質問したり聞き直したり、また“場”の雰囲気を感じ取るために参加者の表情を確認するという作業も行なった。参加者の新たなエピソードを触発し語る機会に繋がられるような促しにも敏感に反応した。しかし、決して語ることを強制するような促しやジェスチャーは自重した。

グループ討議の内容はテープレコーダーに録音し音声データとして逐語録に起こし、主データとした。その他セッション中の様子など音声以外のデータは、その都度メモにして書き残し主データを補佐するための副データとした。また使用会場のセッティングや仕様、グループ討議中の様子などを写真撮影し、視覚データとした。

(3) データ分析方法は、Riessman, C.K (1993) の NA(Narrative Analysis)のコンセプトに従い質的に分析した。

4) 調査研究のフィールドと対象者の選定及び調査手続きは次の様な過程を経た。

(1) 共同研究者である甲府市役所福祉部健康衛生課、課長補佐で保健師田中憲子氏、池田地区担当保健師、小田切知恵氏には、本研究の主旨と目的を文書と口頭で説明し共同研究者として本研究への参加を依頼した。甲府市役所福祉部健康衛生課での検討の結果、本調査研究への協力が許可され、両者から研究協力への意思が確認できた。

(2) 調査フィールドの査定と研究協力対象者の選定は、地区の特徴や住民の生活を把握し地域住民の健康管理を行なっている共同研究者の田中憲子氏、小田切知恵氏の間接的な介入で実施した。具体的には甲府市で行なわれている自治会中心の会議や活動に参加する女性達の集いの場で本研究を紹介してもらった。滝沢・百々・萩原は会議や活動が行なわれる当日に現地会場へ出向し、会議や活動終了後に、調査研究への協力依頼の具体的な説明をした。協力の意思を明確にした対象者にはその場で参加申し込み用紙と研究協力承諾書を手渡し署名してもらった。また参加の意思が固まらない人には参加申し込み用紙一式と返信用封筒を手渡し後日郵送で返信してもらった。

5) 研究と調査研究対象者への倫理的配慮

対象者への調査研究協力依頼は、前述したように本研究の調査対象に該当する女性達をピックアップし本研究の主旨と目的を対象者向けに記述した文書と口頭説明で行なった。その際、調査協力への参加、不参加は個人の意思決定の範囲にあり、強制ではないことを伝え、最終的に研究協力の同意が得られた女性達のみを調査対象とした。またグループ討議の内容をテープレコーダーに録音しても良いか否かの意志の確認、写真撮影と紙面掲載の了解は、調査研究協力依頼の際に文書で承諾を得た。また写真撮影についてはセッション開始前にも説明し了解を得た。

調査研究協力依頼の意思が確認でき同意が得られた対象者には、以下に記述する内容を示して本研究および研究協力者への倫理的配慮を保障した。

(1) 調査研究対象者への人権の擁護

- ①フェースシートの個人情報情報は匿名として扱い、グループインタビュー内容のデータは、本研究以外の目的では使用しない、また当該研究者及び研究協力者以外の第3者がデータを扱うことは無いことを説明した。
- ②グループインタビューへの参加中に身体的不調などがある場合は遠慮なく申し出てもらい、一時中止、途中退場など適切な対応をとり心身に負荷がかからない様な配慮をした。
- ③グループインタビューへ参加した場合であっても、自分が語りたくない時や語りたくない内容については語らなくてもよいことを説明した。
- ⑤調査研究に協力して、対象者側に不具合や不快な事があった場合、些細なことであっても申し出てもらい、遠慮なく話し合いができる窓口を用意した。窓口は司会者兼ファシリテーターの役割を担った者が当たった。
- ⑥本研究で得られた結果は、学会での発表や学会誌、ジャーナルへの投稿など対外的に行っていく予定である旨を伝え、研究結果の公表に対しても合意を得た。

6) 調査研究対象者に対するその他の配慮

- (1) 調査研究対象者には、「更年期を語る会」と称して開催日時、会場、一日の流れと時間配分、内容を明記したプログラムを作成し案内状と共に開催日の10日前に個々人宛で自宅へ郵送し、当日参加に備えることができるよう配慮した。
- (2) 調査研究対象者が、グループディスカッションの会場までスムーズに移動することができるように会場の地図と交通手段を明記し(1)と併せて郵送した。また当日は会場案内の標識などを随所に置き参加者が戸惑うことがないよう配慮した。

3. 研究結果

1) 対象者の背景 (表1)

2) グループインタビューでの語り

インタビュー骨子は次に示す(1)から(8)の8項目で、参加者はファシリテータ

一の司会に沿って自分の体験を自由に語った。その結果、前述したようにⅠ群とⅡ群で語りの総量に差がでたことと、それぞれに時代的背景や社会の変動を象徴する様な言葉や語りがあった。次にその語りの一部をローデータから抜粋した。

表1 フェースシートの概要

n	群	年齢	職業・内容	更年期障害	子供の人数	動物・種類
1	I	58	無し 主婦	気にならない	2	いない
2		52	有り 保育士	気にならない	2	いない
3		52	有り 保育士	気になる	1	いる 犬
4		59	有り パート	気にならない	3	
5		56	有り 看護教員	気にならない	2	いる 犬
6		55	有り 看護師	気にならない	0	いる 犬、猫
7		43	有り 会社員	気にならない	2	
8		43	有り 生活支援員	気にならない	2	いない
9		56	有り 障害児学校寄宿舎指導員	気にならない	3	いる 犬
10		57	有り 保育士	気にならない	2	いない
11		53	有り 一般事務	気になる	1	いる 犬
12		57	無し 主婦	気にならない	2	いない
13		57	有り 会社員	気になる	3	いる 猫
I 群平均年齢/SD		53.7/5.2				
14	II	60	無し 主婦	気になる	2	
15		61	有り パート	気にならない	2	いない
16		65	無し 主婦	気にならない	2	
17		64	無し 主婦		2	いる 犬
18		66	無し 主婦	気にならない	2	いる 犬
19		64		気にならない	2	
20		66	無し 主婦	気にならない	0	いる メダカ
21		63	有り 会社員	気にならない	3	いない
22		71	無し 主婦	気にならない	4	いる 猫
23		73	無し 主婦	気にならない	2	
24		64	無し 主婦	気にならない	2	いる 犬、猫
25		69	無し 主婦	気になる	2	いる 猫
26		66	無し 主婦	気にならない	1	いる 犬
27		65	無し 主婦	気にならない	1	いない
28		69	有り 塾	気にならない	2	いる 犬
29		66		気にならない	3	いない
30		60	無し 主婦	気にならない	2	いる 金魚、亀
31		62		気になる	0	いない
32		63	有り 会社員	気にならない	2	
33		59	無し 主婦	気になる	3	いない
II 群平均年齢/SD		64.8/3.7				
全体平均年齢/SD		60.4/7.0				

※標記は対象者の申請にに基づく

(1) 妊娠・出産・産後の生活で困ったこと、工夫したこと

I 群 (43 歳～59 歳)	II 群 (59 歳～73 歳)
<ul style="list-style-type: none">・ 私学校に勤めていたんですね。私が子供を産む頃は産前産後 6 週間という時間で、6 週間経ったら姑にあずけて勤めにできるというそういう時代だったんですね。私たちのあとの人たちは産後 8 週間、育児休暇も 1 年というかんじで。・・・長男が生まれた時、最初の子ができた時もやはり妊娠が分かってすぐ位に切迫流産というかそれで 1 ヶ月入院して。2 回目妊娠した時は知らないうちに自然流産、だめになって。・ 子育ては年寄りがいましたのであずけて仕事ができまして最初のうちだけでした、大変なのは。食べ物でこんなものを食べるといいよということ、お産したあとにもちみたいなものを食べるとお乳がよくでるよということで退院したときにお赤飯とかおもちとかそういうものを作ってもらった覚えがありますけど。・ 母親が早くに亡くなりましたので私が 22 の時に母は 47 で亡くなったんです。結婚はちょっと遅くて子供を産むのがもう 30 ちょっと手前で産んだんですけど、見てもらう方もいなくて。・ 本当に 42 日しかお休みがなく、私も保育士で保育園に勤めていてそれから自分の子供はよそにあずけて仕事に行ったくちですから私も母乳は全然。お乳を止めるとかそういう苦労はなかったです。・ 今みたいに恵まれた病院に行く時間を特別なお休みで行けるっていう時代ではなかったの。子供が熱をだしたから休むなんてことは通用しなかった時代でしたから。43 日目から行ったのはちょっと大変でした。	<ul style="list-style-type: none">・ 困ったということはないですね。両親と一緒にしたから。ちょうど従兄弟も同じ時期に出産しましたのでそれはよかったなど。・ 私は子供が 4 人なんですが、お産は 4 人 4 用で長男の時と長女の時が長女といっても一番しまいっ子ですが一番大変でした。長男の時は 3 日位かかりまして仮死状態で生まれてしかも未熟児、妊娠中毒症になったものですから生まれる前に、仮死状態で生まれてあの時産婦人科のお医者さんに取り上げてもらったんですが、助産士さんだけだったら助からなかったかなと。でもまあなんとか生まれてくれたからよかったですけど。だから何人目だからラクってことはないですね。・ 私はお産はお蔭様ですごくラクで、母親もそういうようなことだったですね。だから長い時間かからなくて 3 時間くらいでお産しました。・ 私は 2 人男の子と女の子が生まれて上は長男であります。長男は別に自分でも普通じゃないかなと皆に言われたから最初であるしするからそうかなと思ってそれほど苦労しなくて通った。夜泣きがすごくひどくてもう眠る間もなくで最後には投げやりのような気持ちになってしまって主人と喧嘩した時もあったんです。それで夜お乳も飲まなくてちょっと飲むとすぐ眠っちゃうんですよ。それで泣く、眠れないもう毎日、特に夜はイライラがすごく積もっちゃって。お姑というか両親が一緒なんです。小姑も 3 人おったし。農家だったから田んぼや畑もしなきゃならないし眠れないから疲れる、もうふてくされてしまって泣く

- ・ 結婚した当時に保育園に勤めていたんですけど辞めておかいこ養蚕をやったんですよ。お腹にいる時妊娠中毒になりまして血圧が高くて。県立病院に行ったんです。入院しろと言われてたけど姑さんがきつくて入院できなくて帰ってきたんですね。それで1ヶ月位入院してそれだけだったんですよ。特にむくみもなかったし血圧だけだったんです。水もだめだというじゃないですか、産後。でもあの頃布ですから自分で洗いました。お姑さんも新家からでて自分でやってきた人ですから私は結構甘えて育ったので。
 - ・ 私母から言われたことは産後すぐに目を使わないほうがいいと。入院している時本を読んでたら言われた。下半身は冷やさない方がいいとかで腹巻とか。柿は冷えるからいけないと。
 - ・ 母乳で哺乳瓶に変えるのに苦労してあずけるしかないので哺乳瓶にしたけどあまり飲まなくて搾乳したものを届けながら。
 - ・ 育児休暇をとってみたものの復帰するとき離れるのが子供の方が辛いというか。子供をあずけて働くというのはすごく辛い。
 - ・ 3人おりましてみんな元気で長男を30手前で産んだものですから母がまだその頃勤めていたんですけど、私が出産すると1ヶ月間家にいてくれましてお風呂にもいれてくれて私は3人の子供をいれたことがないんです。全部やってもらっちゃったんで。産後は重たいものを持ちちゃいけないとかお水をさわらないでということは言われました。おもちを食べると母乳がよくでると言われたんですけど二番目の子は黄疸が強くて母乳をやると黄疸が強くなるから止めて下さいと病院の方から言う
- に泣けない気持ちでいたんですけど、運命というものはこういうものと覚悟していましたからそれなりにやってきましたけど。
- ・ 私は出産の事を考えると長女はやはり1ヶ月遅れたんですよ。助産婦さんにお世話になったんですけど「あんた間違えたんじゃないの？」と言われてたけど絶対欲しくてできた子だから間違えるはずはないと思っていたんですけど。28日遅れてそしてようやく夜中の1時頃にしるしがあったから朝8時まで我慢してて母子センターで生みましたのでそこへ行ったんですけど。すぐ生まれると思ったんですよ。8時間位たってるから。そしたらそれからが大変でお産婆さんが2人で私の体を押ししたりお腹を押えてくれたり。お産婆さんは内心両方駄目になると思ってたらしいです。
 - ・ お産だけは忘れませんね。2番目の子を産むときに全然近くまで分からなくて。前置胎盤。取ると出血がバーッと出て。これはもう帝王切開。窓のところで主人が遠くで泣いていて私は何が何だか分からなかったんですけど。どっちを助けますかって言われて。
 - ・ 生まれる最後まで夜10時頃まで仕事をして、商売やでしやから。11時頃になってちょっと病院に行きたいんだけどと言ったら連れてって来て夜中に生まれたんだけど、とにかく1週間全部母乳でした。長男の時は。母乳だったんだけど、8日帰ったらすぐ仕事が自宅と病室に全部イヤホンです。電話つけられちゃって。全て。そして帰ったら仕事が山ほどたまっているじゃないですか。だから本当に健康というか、母乳が出たから困ることに税務署、社会保険事務所に行くにもどこに行くにもおんぶして連れて行かなくてはならない。税務署で

れて止めてしまったんです。

- 母乳を飲ませていてミルクにすると駄目なんですよね。やはり違うんでしょうね。私は妊娠中ナシが食べたくて食べてたんですけど、ナシをあまりたくさん食べるとかんの強い子が生まれるからやめなさいと言われて。柿は夜食べると冷やすから食べちゃいけないと。
- 私も立っているのが多かったんですけど一人目の子が36だったので出産が。なぜか自分に自信があったというか弱い子は生まれてこないという確信があって。
- 主人の母が専業主婦でおじいちゃんも固い人だったので全然お勝手にはいるような時代ではなく。私も勤めていましたので他の仲間なんかは洗濯機をまわして干してくれるなんて言いますが、家の母なんかおじいちゃんもそうですけど息子が洗濯干すじゃあ自分がやるってというような感じなので、私は忙しくても朝早くからオムツを干してというような感じで。
- 産後一番困ったのは夜泣きをされた時に自分も睡眠不足、子供のことも第一子長女の時に何も分からない手探りの状態でしたから、実家に1ヶ月ほどいたんですけど右も左も分からない手探り状態でしたから悩むし子供が泣いただけでも「どうしたのかしら？」という感じで。最初の子育ての時肉体的にも疲れたり精神的にも分からない状態だったのでその辺がちょっと。ある程度経験すると経験が生かされたり自分でも気持ちの上でゆとりが経験があると要領が分かってきたり、哺乳瓶でも煮沸したりとかいろんなことですごく神経が、でも若さで乗り切ったというかやれたという感じでありますけど。

「〇〇さんだけだよ。子供をおんぶして税務署に来るの」なんて言われて。とにかく1週間だけ、仕事を休んだのは。それで仕事がとにかくたまっているんだから。

- 行くまではものすごく勇気がいるの。私は急に子供に何か言われた時おかってでポロッと涙が61歳かな、でて。ちょっと自分でおかしいなって思ったの。そしたら1ヶ月家の入口から外に出たことがなかった。ゴミ捨ても買い物もお父さんにしてもらって。
- 今年の1月から弟が癌で亡くなったり娘が今度絶対結婚しないの一点張りでいろいろ縁談話も皆さんしてくれるんだけど絶対耳を貸さない娘で今度でたマンションを買って。また言ったらこの頃寂しくて悲しくてやたら泣けてきて。鬱になっちゃったのかなって。今主人と2人で住んでます。
- 母親や叔母とかがお産したときの話を聞きますと産後は胃が疲れたとかそういう配慮があったのかどうか知りませんが、脂物とか肉とかそういうものは食べちゃいけないとか。肉類を食べると四足の子供が生まれるとか、そんなことで私の叔母なんか農家へお嫁に行ったんですけど産後は梅干のおかゆを食べさせられたと。こんなものじゃおっぱいがでないよねって言いながら。でもお姑さんがくれるからそれしか食べられなかったらしいですよ。
- 私もこっちに来て魚の脂の強いところを食べたりやはりお肉みたいなものを好んで食べると赤ちゃんに頭にふけみたいな脂のかたまりがでて後でおできになるからあまり魚とか肉を食べない方がいいよってうちのお母ちゃんが言ったことがある。
- お乳がでないって言ったら鯉こくって

母乳がそんなによくでなかったのも病院の方で搾乳機を使ってくれたりもしたんですけどもうちょっとでたらよかったのかな。昼夜がひっくり返ったような状態で。ご主人にも気を使っちゃったのね。泣くのも仕事だと言われるけど。

- 育休もとれる環境だったので、むしろその後休んでいる間はなんとか自分も見れるし勤め始めて宿直があったりするから子供をあっちに預けたりこっちに預けたりとあっちこっちに協力してもらって育てましたけど。小さい子を置いて泊まりに行くのが。協力はもちろんしてくれるんだけどなかなか精神的なところとか、自分が気持ちの整理をするのが大変だった。
- 2回とも貧血になっちゃって妊娠。2人目の時はすごく気をつけてたのでまた貧血と言われて愕然としましたね。2回とも増血剤を飲んでいました。
- 私いっぱい増えるんです。48キロから70キロになるんです。だから二人ともそうだったんで分からなかったのかなと。それにしても。
- 病院に入院してる時から120位母乳がでたんです。で飲んじゃうんですね。男の子だったんですけど。兄ちゃんの方が背が高くなったんですけど。医学が日進月歩なのにどうして分からなかったのか。オムツのあて方も最初は三角だったんだけど二人目の子はこういう感じで。
- 貧血は言われて。二人目の時貧血を治しといてよかったねと看護婦さんたちに言われたんですけどね。そこで点滴ですよ。
- 知り合いの外科の先生に言われました。運動不足だって。運動不足だからぎっくり腰を28で職業病でやったん

いって嫌で食べられないんだけどおばあちゃんの実家で鯉を飼っていて何しろ1匹食べないと、うろこがあるけど嫌なんて言わないで薬だと思ってお乳がでるからこの鯉を1匹食べないと駄目だよって言って泣き泣き食べた。お母さんの手前鯉を食べた記憶はあるけどお乳は出なかった。

- 家の姑さんは私が妊娠しているときに焼き味噌食っていけばいいだよって。焼き味噌なんてただ味噌を炒めるのかと思ったけど、そんなことしなかったけどね、同居じゃなかったから。
- 一番最初の子供の時は主人のお姑さんは強い人でしたから病院で産むって言った時に病院じゃなくてお産婆さんのところに行きなさいって言われたんですよ。だけど私は初めてだし、やはり病院にしてくださいということで病院にしてもらったんですよ。そしたら病院でも自分の近くへ、本当は実家の近くに行きたかったんですよ、母に見てもらいたかったから。だけど主人の母が嫁にきたんだから私が見るから近くに来なさいということで来たんだけど母は一度しか来てくれなかったんですよ。生まれる時に来てくれただけでも子供を産むのは病気でもなんでもない、当たり前のことだからって。でも退院してからは風呂には入れに来てくれたんですよ。赤ちゃんをたらいで入れるのは来てくれたんですけど、できると言ったんですけどその位はしてくれるということで、最初の子はおっぱいがでませんでした。張るんだけどもでないんですよ。だからミルクをやってみましたけど。
- 2人目の子供は出ましたね。やはり自分の方もあれだし、お母さんもう大丈夫ですって言ってできたからおっぱい豊富に出ましたけど。最初の子はでませんで

<p>ですけど、それも基であるかもしれないけど何やってもこの筋肉じゃ運動不足だよって言われて、ちゃんと筋肉をつけなければ駄目で治らないよって言われました。膀胱の失禁も心配してましたから。それが恐いです。</p> <ul style="list-style-type: none"> 私は子供は1人なんですけど子供を産んだ時、生まれた子供が口の中に口内炎ができていたと言われたんですね。でおっぱいを吸い付けなくてすごく心配しちゃってどういう病気なんだろうってすごく神経が高ぶってましたね。ミルクは注射で看護婦さんが鼻の管から入れてくれたりしてそんなことですごく神経を病んでしまってその後私は病気になって腎盂炎になっちゃったんですね。母が一番大変夜泣きをする時期に育ててもらったんですけど自分はわりかしラクに。母はまだ52.3だったのになんとか育ててくれたんですけど。神経を病んじゃったんですよ。神経質になっちゃってその後も育児書なんかすごく読んでそれが100%だと思ってその通りにいかないから1分間子供の呼吸を数えたり。ミルクも時間でつけて何ccとか。今思えばその時悩んだことがそんなに悩む必要がなかったのに、馬鹿みたいと思っているんですけど。 私も子供を産むときお墓のことを考えました。妹だったんで。私が女で兄弟だったんでお墓のことを考えてたら母乳がでなくなっちゃった。メンタルな部分でちょっとしたことで同居なさってる方なんか妊娠しにくいとか、環境が変わった後できたとかいろんな話聞くから。すぐ影響しちゃうのよね。母乳が止まっちゃうとか。 	<p>したね。</p> <ul style="list-style-type: none"> 家の母私の時3人におっぱいをあげていた。疎開してきた方と私といとこ。だからここがえぐられるように痛かったって。だから他人の子からあげてたでしょ。 だいぶ前のことなんですけど、多分私は皆さんと違うパターンをしたと思うんです。双子を出産しました。32歳になっているんですけど。30数年前の私の時代はそういうものも分からなくて8ヶ月位になってちょっとお腹が大きすぎるからレントゲンを撮りましょうということでレントゲンを撮ったら骨ができてどうにも消すことのできない実態でショックで早く産まれましたけど。出産後も産休も8週間しかありませんでしたので8週間以後は勤めに行って子供が6ヶ月には保育園で育てたんですけど。私が預けた園はたまたまいろんな特別保育をやっているその時代からやっている保育園でしたので非常に助かりました。早く産まれましたので母乳をあげるということは最初から考えていなくてもうその場で止められたというか、出なかったというかそういう経験をしました。 私男の子2人なんですけど長男を妊娠した時はつわりが最初から最後まで食べてはあげ、食べてはあげで。いつもにぼしを頭とはらわたを取ってポケットに入れていつでも食べれるように、それを食べた時は戻さないんですね。だけにご飯食べた時は戻す。それで最後まで出産の時までそうでしたね。2人目は帝王切開。長男は母乳で全部育てたんですけど次男はミルクに変えた途端腸が弱くなっちゃって大変でした。 人の手を借りて産まれてくる、要するに産道を通して産まれてこない子という
---	--



のは弱いんだよと。昔はこういう子はみんな亡くなっていたって。だからしょうがないよって。だから納得した部分もありました。

- ・ 私は2人共つわりが全然なくてただ食べる。うちの一番上が42なんですけど、その頃助産婦さんで産みました。畳の上で。助産婦さんのところがあって畳の上で2人位始まっちゃって助産婦さんじゃなくて主人がたまたま「どう、産まれるか？」って入ってきたらいいところへ来たよって主人と母親につかまってお産をしました。
- ・ 2人目はもう病院で産みましたけど、上の子は助産婦さんで。子供が泣かなくて臍の緒が2回り巻いてて逆さにして叩いて、下の子も3回り巻いてたらしいんです。私自転車に乗るんですよ。妊娠中もずっと乗ってて。それがいけなかったって。生まれる直前まで自転車に乗ってたからそういう加減じゃないかって言われてました。3回り巻いてたから上の子は泣かなくて逆さにして叩いたのも主人が見ている。それは助産婦さんがやった。
- ・ あの頃はお米を持っていくんですよ。入院する時に。そこでもう夜はカレーライスがでて、食べれなかったですけど。
- ・ 私は多分味噌汁だったと思うんですけど、その味は今でも忘れられません。
- ・ 出産の前にいただくひましゆのまがさが覚えている。
- ・ 私なんかは母親が元気でいてくれたからその時は主人がそばに心配でって言ったら「男は入るもんじゃない」って言って出されましたよね。
- ・ 普通の畳の部屋で、助産婦さんだからできたんだね。今はみんな立会い出産するけどめったにないでしょうね。
- ・ 出産して間もなく母親が鯉ごくを作っ

	<p>てくれました。鯉をぶつ切りにしてあくをとってお味噌汁にしたものです。それとほうとうがいいって言ってやはり味噌系統で作るものがいいということで病院に入院しているときも主人が釣りに行って持ってきてくれた。</p> <ul style="list-style-type: none">・ 私はおばあちゃんがお餅がいいと言っ てついてきてくれました。混合です。・ 女と男の子ですけど私はつわりは2人 共なくて4年目位に妊娠したんですけ ど、つわりがないと新家のおばちゃんも 「元気な子が生まれるよ」「つわりがあ ると大変じゃん」なんて言われて、出産 も2時間かかったかな。で、産んでみて 本当に健康で私それだけが自慢なん ですよ。だから子供がよくみんな病気だ なんだって言うけど、家の子は本当に病 院に行ったことがなくて私の自慢なん ですよ。母乳と半々でしたね。・ あまり言わなかったですよ。自然に。 今は体重がどうのって言わなかった ですよ。2人分だから食べるって言 われましたよ。・ 最初男の子だったんですけど産んだ時 にここの出口のところが右側に頭がよ ってこすっちゃって私の傷口が先生が メスを入れてくださったんですけど、大 きくてその後の体がどうじゃなくてこ この傷が座ることもできないしここが 真っ赤になっちゃって。・ 初産の時主人がケガをして8ヶ月で おりちゃったんですけど早産で。大き なケガ、大たい骨骨折で。私より主人 の体が大変だからって姑には主人の 方に来なさいと、子供はいいんだと いうことでそれはもう一番最初の苦 しみでした。だからショックという ものは胎児まで影響するんだな と思いました。
--	--

(2) 更年期の捉え方と更年期の生活で困ったこと、工夫したこと

I 群 (43 歳～59 歳)	II 群 (59 歳～73 歳)
<ul style="list-style-type: none">• あまり身体症状、多分時期的に生理も 48 で止まったし。周りが言うようにドキドキしたり汗がカッとでるとかそういう身体症状はあまりほとんど感じていない。気力は徐々にそっちの方は感ずるけど。55 の誕生日を迎えたらなんか体がガタッと変化したのは感じた。• ジムに行って運動していることがそういう身体症状を軽減している。• そんなに強いショックはありませんでしたけど大いに感じたのは最近なんです。体が前と違うなと感じたのは今年というか。辛いというか。具体的にはヘルペスがなかなか治らないとか。前は胃腸は平気だったけど食べれなくなってきた。更年期というか老化。• 仕事をしている時はそれが気晴らしじゃないけどあまりそのことに考える時間がなく過ごせたという事がありますね。今仕事を辞めて自分のちょっとした変化を考える時間がありすぎると「あの病気じゃないか、この病気じゃないか」というふうに余計な心配をして、だからその心配で落ち込むこともあるんですよね。だから仕事があるときの方があまりよくないことかもしれないけど病気について深く考えたことはなかったですね。更年期というのはやはり同じ位の年代の仲間と話をしていると「これは病気じゃないんだ」ってそういうふうに人に話を聞いてもらって同じような人に、安心するみたいなことはあるんですけど。ほとんど同じ位の年齢の人が急に汗がでたりひいたりということがありましたね。これが更年期かなということでも過ぎて今はその時期が過ぎたもので何の症状もありません。	<ul style="list-style-type: none">• 更年期は全然知らない。ただ更年期かなと思ったのはカーッと暑くなって汗がでたからこれが更年期なのかなって思う位で寝るなんてことはなかった。• 私も更年期は知らないで時々暑くなった位で。私は 52 歳の時だったんですけど、更年期が始まったのが。近所の奥さんに聞くともう真冬でも汗が出てきて裸になって汗を拭く位だったんですけど。そんな思いもしたことないし。• 私も更年期を知らないんです。しいて言えばイライラした時期があったかなという位でおかげさまで私はそういう思いをしなくて通って更年期も知らなくて今現在も健康で。• 40 いくつ位で体がザーッと暑くなってまたひいてって気になって勤務中でも時計ばかり見てたの。5 分暑いな、そして 15 分位してまた暑くなって。自分は暑いんだけど汗は出てないですよ。普段も神経質なんですけど 5 年位続いてました。今また現在どういうわけか眠れないから睡眠薬を毎晩 1 錠飲んでいいって言われてるんですけど自分なりに怖いから半分でもいいですかって。ハルシオンという薬を飲んでるんですけど、米粒のような形。それを半分毎晩飲んでるんですけど。• 私はピッタリ止まったのは 51 歳と 2 ヶ月だったんですけどその以前にあいが近かったからこれは癌かなと思って病院の先生のところに行って診ていただいたら、これは更年期で、もう生理があがる前兆かもしれないから心配はいりませんよ。• これは更年期かもみたいなことは言ったけど女性のこうだとかは一切しない。

- ・ 「これが更年期でそういうものかな」という感じで、前知識というかそんなものがあったので、きたなというような感じで。耳鳴りがするとか鬱になるとかで仕事を辞めたということは聞いたことがありますけどそんなこともなく汗がでたりひいたりするだけでそんなひどくはなかったですね。
 - ・ 私は今更年期です。来ながらお薬手帳を見て「いつだったっけ」と見たら2004年の11月にお薬をもらっていたんですね。ちょうど今から3年前です。更年期が始まって3年目になるんですけど、3年前の9月から具合が悪くて耳鳴りがしていつも船酔いをしてる感じで。そしたら職場の先輩が「一度婦人科に行ってください」ということで婦人科を紹介してくれて行って検査してもらったら「更年期です」と言われて薬もあげるしと言われて。それを聞いたらなんとなく安心して、最終的に婦人科で更年期ですと言われて「あっ更年期だったのか」と納得して薬をもらったりしたらもらっただけで安心してそんなにその薬を使わなくても更年期だからしょうがないやということで自分も落ち着いたしでも今でも汗はすごいです。
 - ・ 仕事上落ち込むことはあるけど更年期だからって行って特別なことはないです。今娘が大学で家にいなかったのが夫婦2人だけの生活だったから気ままでよかったですけど、私の見えないところで遅くなろうが何してようがいいんですけど、学生時代遊んでてまだその延長でいるんだろうけど仕事には起こさなくても自分で起きて行ってるから。今は娘が帰ってきたことでイライラしてます。
 - ・ 更年期はあまり感じないでできてしまった。47か48で生理が止まってしまったんですけど1年か2年くらいにものす
- 話したって多分分かんないだろうし。いつも言うんですよ。男性にお産の経験させたら多分皆さん気絶します。こらえしようがないから、男性は。女性はお産が絶えられるけどね。
- ・ 更年期は忙しすぎて感じがなかったんです。ほとんど更年期という症状がわからないですね。幸か不幸か分かりません。更年期で具合が悪いという方は大勢いましたけどそんな余裕は全然なかったですね。やはり更年期の状態になっていたら「今日具合が悪いからちょっと休ませて」となりますね。
 - ・ 私もそうなんですけど結婚していませんが、更年期の時にちょうど両親がだいぶ寝たきりになっておりまして母は股関節が悪くて父は病気をいろいろ合併しておりましたから糖尿からきているので。夜は2時間くらいしか寝れませんでした。ですから頭がカッとするのが更年期なんだろうと思いますけれど。やはり頭、顔がカッとする位しか記憶には残っておりません。ほてりとか。多分足、顔か。冷えて夏でも手は冷たかったんですけど体全体が。
 - ・ 私も定年まで勤めていましたので、その更年期というのは知らずに済んだのかしら。ちょっと体がほてった位でね。そんなふうで今95歳過ぎた主人の母がどうにか元気でするので一緒に生活しながら勤めていた分までらくさせてもらっているかもしれない。
 - ・ 母の若い頃も農家をたくさんしていたようなので必死で生活していたと思います。だから更年期だなんていう時代は聞いてはいないんですけど。
 - ・ 私も3人のようにあまり更年期というのを感じたことがあまりないですよ。年代から見て金子さんがおっしゃったようなお父様お母様が倒れてってと

<p>ごく具合が悪くなったことがあってつわりみたいな感じで更年期でこれがずっと続いたら困るなって思ったんですけどそんなに続かなくてよかったなと思って。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 私はすごくめまいがしたりとか頭が痛かったりとかしたのが49なんです。その頃から不順になってきて50で止まったんですけどでもまだ未だに汗はすごくです。もう2年たつのにその症状がでて3年目ですけど。 ・ 婦人科で更年期と言われてホルモンの検査とかしました。画面でここがこうなってこの壁があとちょっとで剥がれ落ちるからこれが剥がれ落ちれば閉経で生理も止まるよって言われて、その先生がいろんな症状を聞いて話をしてそしたら更年期だねって。じゃあ漢方がいいでしょうと言われて漢方のものをたくさんくれたけど、もらったままあまり飲まなくて聞いただけで安心したので漢方がなかなか飲みづらくって飲めなくて。 ・ 私も同じような感じであまり更年期を感じてない。 ・ 骨そしょう症と高脂血症がきたのでそのところで女性ホルモンってすごいなと思った。気力が衰えた、とにかく面倒くさいとかやる気がないとか。どうでもいいやとかやりたくないとか。ホルモンがなくなるということがこんなに体にダメージがくるのかな。 ・ 私は生理が終わったから女性でなくなったと思ってないです。別にそれはみんなくるものであるし私は今までと全然変わらないと思ってます。年齢的に体力がなくなり気力がなくなりうちの母が言うには50なら50、60なら60で年々体力・気力は落ちていくものだからと言われるとそうかなと思いますね。 ・ 仕事をしている時は全然感じなかったですね。とびあるいてましたので。仕事を 	<p>いう時はむしろ30代位までに私自身の父や母はありまして。更年期と言われる期間だと思うんですけど、その期間ってというのはあまり肉体的に大変だったっていうことも仕事はしてはいましたけど特にそれが大変だったってこともなくて、思い出してみてもあまりないんですけど、ただやはりなんかちょっと汗をかくようになったかなっていう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 更年期で困ったとか両親とか親を見て大変だったというのは全然ないですよ。実家の人たちは大変だっていうのはあったんですけど、主人の母もうちの母も本当に病気をして寝てから3ヶ月位なんです。だから姉さんもうちの親は孝行な親だって言ってましたね。 ・ 母はいくらいいおばあちゃんでもやはり嫁だから気を使っただよって言いました。で、その間に更年期どうだったのって聞いたら更年期のこの字も知らないで通り過ぎたというんですが診療所が部落の中にあるんですよ。 ・ もしかして私の母はその時が一番大変な時期だったのかなって思います。ずっときて今度は私がその年になってこの話を聞くとおばあちゃんのこととてもよく見えてきまして、今私とても腰がしんどいんですよ。 ・ この頃私前かがみになり始めているんですよ。おばあちゃんいつから腰が曲がり始めたの？こういう前兆があったの？って聞くんですけど、全然覚えがない、気がついたら腰が曲がってたって言うんですけど。もうそうならないように一生懸命頑張ったりしているんですけど、今私60に突入して何ヶ月かするんですけど。靴下はいてぬいたり履いたり。冷たくなるから暑くなるから自然にぬいじゃって。今運転するのに運転できないから手袋して運転しているんですよ。
---	---

<p>辞めた途端に私の人生はあと20年なんて先を考えるようになっちゃってちょっと寂しいですね。何か生きがいになるようなことをやっている時の方が人間って生き生きできるんだけど、それがなくなると余計なことばかり考えるような感じがして先のことが不安に感じるようになってしまった。自分が死んでしまうことに不安を感じますよね。仕事をしている時全然感じなかったですけどね。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事を辞めたら人生観変わりますよね。 ・ 食べることをするのはえらい。男の人は何もしないし。 ・ うちが私が足が痛かったりして動けなかった時もあるから結構してくれます。育ちもあるかも。 ・ 桜が今年きれいに咲いたのを見るとあと10回見れるかなと思うことがある。でも具合が悪かったりするとやはりあと10回桜が見れるかなんて考えると寂しいねと話しはするけど。 ・ 家は主人は苦勞してますので昔ですから集団就職とか行ってますので、向こうで4年働きながら学校へ出た人だから結構私がいる時はお手立たないけど、洗い物のご飯の片付け、朝なんか全部してくれたりする時もあるし。洗濯も白いものは白いのでやったり、廊下も汚ければ自分できれいにしてくれて、あとゴミを片付けてくれたりとか結構マメな人で私は大ざっぱなんで助かってます。 ・ 母が専業主婦でこまめに家のことはやってたのでそれを見ているから母に対しては思いやりがあつてあれなんですけど、父がガスに火をつけられない、マッチがすれない人なんです。ですから洗濯も包丁もにぎれない、それを馬鹿にしているから自分は包丁も握れるしマッチもすれるしガスもつけれるしお茶も沸かせると言うんですけどいれるのはお茶位ですね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ なんか知らないうちに背中に汗がガーって流れたり。今更年期だろうって思う。 ・ 私は子供が3人で、38歳の時に今21歳の娘を産んだんです。その娘が大病をしまして2年間病院につきっきり必死にやってきたんで分からないんですが。 ・ ここ1, 2年です。おっしゃったように私ここにきて5, 6キロ増えて。だからこれがそうだろうなっていうふうにちょっと遅いんですけどね。私はママさんバレーボールもずっとしてその間はずっとお休みをして、そしてまた子供が病院から帰って手が離れるようになったら始めたんですが、その時に50、60代のお役をした先輩の方たちが更年期でバレーができない、手が肩が痛いとか言って。信じられないと思ってたんですよ。バリバリやってた人たちが。 ・ 気持ちだと思います。私も実際足が痛くて困ってたけど知らないうちに正座できるようになって。外にいかなきゃいけないっていう前向きな気持ちがそうさせちゃったのかなって。 ・ それも精神的なものになりますよね。あの頃ふさぎましたもん。3年間。やはりいろいろ重なって分かります。そういう状況が。うちの母も更年期というときなんか煎じて飲んでいました。頭が痛いとかって言ってましたけど。実母さんは飲んでいました。和漢役。首の曲がりもありましたね。背中も丸いし腰も悪いし。股関節も悪いし。 ・ 人には言えない位。だから鬱もはいりますでしょ。死のうということ常にと頭にあって両親のこと、私のことが頭の中に、自分が暗くなっていくなということが分かっててもできなかった。自分で鬱に入っちゃったって感じですね。 ・ 肩こりがすごかった、一時期。体の置き
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • 家は手伝ってくれます。私も長男の長男のところにお嫁に行ったんですけど若いうちは別に暮らしていたからある程度年齢がいったから同居するようになったんですけど、私のしゅうとも姑も弱い人だったので姑はリュウマチだったので家事ができなかったから姑がよくやっていたんです。それを見てから主人もお勝手は嫌じゃないみたいで私が遅くなったりいかなかったりする時は自分でするから。 • 私2ヶ月ほど入院してたんです。でも何も困らなかったです。洗濯も自分でするし掃除もするし食べることも自分でするから何も心配する事無く本当に安気に病院にいられました。 • 教育をした方がいいって姉達に言われて自分が仕事が忙しくて余裕がなく、そういうところでは子供にもきちんと教えていかなければなんですけど。生まれが農家で育てているので、主人も掃除とか一応やるんですけど、毎朝の掃除を父がしていたのが20年位あったのでお茶をいれるとかそういうことは私はやれる人がやればいいのかという環境にいたので、私も外のことは好きだけど家のことはあまり好きじゃないということがあって。うちは女ばかりで男手が1人だったので父と同じように畑仕事を一生懸命やったんですけど、家の中のことというのは姉が大勢いたので姉がやってたので姉達に掃除の仕方とか食事の作り方とか教えてもらった。そういう家庭に育って夫を見ると本当に母がいたれり尽くせりの人なので環境の違いかなと思うし教育はできなかった。 • 長男の方が自分でやりますね。義理の母にオムレツやカレーを作るとか息子に教えてもらって。 • 自覚はあったんですけど更年期だろうみたいなことでやり過ぎしていました。 	<p>ようがない。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 思い返すとあるのよね。それがそうだったかなみたいな。 • 頭で考えてたけどいつどこでと言われてちやうと分かんない。具体的には。 • ショックのことなんですけど私もちょうど上の子を産んで1ヶ月もたたないうちに私も父親が入院してしまったんですね。ショックというか急にお乳がでなくなって。 • 私は更年期はばっちりやりました。50過ぎ位から。生理が止まってから徐々に仕事してたけどまわらなくて。1年経って治ったと思ったらこっちがなって。医者に行って。注射と痛みが止まれば運動して。ものすごく痛くて。肩だけだね。他はよかったけど。毎日仕事しながらそれでも自分で治さなきゃと思って毎日運動したり。今は両方ともなんともないけど。 • ほっといてもしょうがないから。じっと待ってれば治るよなんて言うけど、痛くて痛くて早く治さなきゃいけないと思ってリハビリ通って。注射を打ってもらったおかげで痛みもなくなって。月に2回打ってもらって。 • 更年期はなくて知らないです。ずっと勤めてたせいかなと思うんですけど。 • 私は45の時から母親の介護、それに付随して自分の両親の介護の方にちょっとバタバタする期間がありまして自分も出産していないので更年期は強いよと言われていたので自分なりにもしなつた時はどうしようとする程度覚悟とか予備知識を多少蓄えていたんですけど親の方のことで気持ちがそちらにいつってしまったので更年期に関しては幸せという部分だったのかもしれませんが。更年期に関しては感じないです。気がついたら60になってもうこないわねな
--	--

- ・ 今からかなと思っっているんですけど、高校生の女の子が二人いるんですけど、30代に入ったら生理不順とかあってこれは更年期だなと勝手に思っっていたんですけど、30代は30代の、40代は40代の更年期があるとなんとなく分かっっているんで、今も不順で今月がなくて次がきたりとあるので更年期かなと勝手に思っっている。気の持ちようで辛くなったりそうじゃなかったり本人の気持ち次第かなって思って乗り切ろうかと思っっているんですけど。急に暑くなったり寒くなったりとあるので更年期が始まっっているのは当然なんですけどこんなものかなと思っっています。
 - ・ 私がすごく苦しんだのは頭痛と肩こりと頭がボヤっとしちゃうんですよね。ものすごい肩こりがひどくて一月のうち10日位肩こりをしてしています。その時には主人に、主人も昔はすごく肩こりだったんでもみ方が上手なので強い力でギュッともんでもらうと奥のしんのところまで気持ちよくなっってそして和らぐんですよ。そんなことでなんとかしのいできました。それとサプリですね。ビタミンEとか肩こりにいいというものとかちゅうじょうとうとか自分で手にしてもんだりしたんですけど。頭がボヤッとするのはほとんど毎日すっきりした日が5日くらいしかないかんじでボーっとしちゃうんですよね。考えられないじゃなくて気分が晴れないとか頭がさっぱりしないとかそんなふうな症状がありました。42.3の時からそういうような症状がでましたね。
 - ・ 私は今57歳でのぼせがすごくて今〇〇さんのはなしを聞いていてボーっとというのが私は睡眠不足で集中できないとか肩こりとか思っっていたんですけど、もしかしたら今うかがっっていてこれも更年期
- んて。
- ・ 私はあまり感じないんですけど。よくカッと暑くなったりとか。その程度です。仕事してたからそちらの方で気がまぎれていたんですかね。
 - ・ 私も急に暑くなったりということはありません。バレエやっっている仲間で1人もいません。運動やっっている人は。同じ位の仲間が大勢いるんですけど更年期と言ってる人は1人もいません。暑いとかはいいますけど具合が悪いとかいう人は1人もいません。
 - ・ 私も一緒にバレエの仲間ですから自分では更年期がなかったと自負してはいたんですけど、いろいろみんなの話を聞いていたら私はあの時がそうだったんだろうと思うことがちょうど40の頃子宮筋腫になりピンポン球位だったんです。暑くなっってすぐ冷えて。それが1ヶ月位続いて仕事に復帰したらピタッと治まりました。きっとあれがそうなのかなって。
 - ・ 私も自分ではそんなになかったと思うんですけど閉経して2年経った位に50位に仕事も責任をもつ仕事になったり男性の職場の中で仕事をしていたものですからなんか机に座っいても椅子がフラフラ揺れているような感じでなんとなく落ち着いて座っていられないという時期がありまして、これは更年期かと思っっていたら夜も寝れなくなっって、こんなことしてたらずっと仕事は続けれられない。周りは女性がいないので話をする人もいないし、心配しまっして医者に相談したらホルモンの補充をすると。婦人科の医者に相談して女性ホルモンの補充をしまっした。薬を飲むのは更年期のために飲むのではなくて若さを保つとかそういう意味で飲んでいるんですけど。今も続けてはいます

<p>でひどくなってきたのかなと思いました。整体に行くと更年期が和らぐよということがあって定期的に整体も行ってました。女性のマッサージの方がいたので行くとバランスがよくなるようで。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今自分は自覚症状はないようなまだ若いとか思っているのか分からないんですけど、母がカーッと暑くなってということを見てきたんでそうなるのかなというのはあったんですけどそういうのはまだないんですけど。今40前半。落ち込むときはドーンと落ち込んだり更年期なのか気持ちのもちようかということが自分でまだ分からないんですけど。認めたくないかもしれないし。 ・ 月経は定期的にはくるんですけど量が今月は少ないとかいつもより多いとかそういうのはある。 ・ まだ若くて57歳でございます。私は50の時に閉経しちゃったんですよ。そしてなった途端に全然汗をかかなかつたのが脇の下におもいきり汗をかくようになってそれからおでこにすごく汗をかくようになってどうしたんだろうなって思ったらそのうちホットフラッシュが始まりました。 ・ 夜は何度でも目が開きます。よく寝たということがないです。特に猫を飼ってまして冬場は猫が私の布団から出たり入ったりその度に手をこうするから入れてやってでる時は知らないけどそれを夜中じゅうやったりしてる。 ・ 私は今男性でも女性でもない中性の状態で過ごしております。私もやはり閉経後すぐ症状が表れまして今皆さん一通り話していただいたように発汗ですよ。掃除機かけていても何をしていても突然カーッとになって畳にポタポタ状態。 ・ 例えば朝玄関の掃き掃除をしようと思ってほうきとちりとりを持って玄関まで行 	<p>し、動脈硬化とか骨粗損傷とかそういうものにもいいということで。</p>
--	--

くんですけど気が付くとそこに座り込んでボーっとして1時間位経ってしまったとか、思考力も鈍ったり集中力も衰えたり段々そういう感じで自分自身が不安、「このまま私どうなっちゃうんだろう？」っていう不安感にかられたり。気持ちはやろうとするんですけど体がついていかないというのが自分の体であって自分の体でないという変な状況に陥ったので、このままでは困るということで中央病院をいろんな科を診察受けたんですけど結果には異常がない。

- 主人に別に何じゃないんですけど「ただいま」って顔を見た途端イライラムカムカしてつかかるといふか寝顔を見て申し訳なかったって。また翌日帰ってくるとムカムカ。原因が分からなくて。今は仲良くしてますけど。
- 受診したのは四捨五入すると60になっちゃうんですけど57です。閉経してすぐでした。閉経は48。更年期と診断されたのは50ちょっと位。そして整体にも行きましたよ。原因が分からないということなので会う人にみんな困っていることを言ったら、私も調子悪くて肩こりで通っている整体があるのでそこに今日予約してあるからその予約の分をあなたにあげるから行きなさいよと言われてその時間私行ったんですね。そしたら1時間かけて全身をマッサージということで。毎月予約をいれて保健が効かないから結構値段がかかるんですよ。しばらく通ってたんですけどやはり先ほどの話のように行ったその日は調子がいいんですよ。なんとなく和らいで軽くなって。ところが数日経つとまた元に戻っているという形で改善にはなっていないんですね。やはり会う方が経験した方が2.3いてもうそういう時は薄紙はがすように気長にあせらないでゆっくり憂鬱なら



気長に生活することが一番だって言われたんですね。無理しないで。化粧もしない、自分を構わない段々そういう状態になって。でも友達が食事行かないとかどこ行かない？と誘われて気が向かないときは断ってじゃあ行ってみようかなと思った時は連れてってもらってそんな感じでダラダラなまけ病みたいな、はたから見るとなまけものみみたいな状態を数年。

- 血圧は低めです。だから更年期という症状も生理痛やお産と同じで個人差があるでしょうけど。あと性格的というかこもっちゃう、自分の中にどんどんいれこんじゃうタイプとおおらかになるように。私もある時開き直りました。なるようにしか人生ならないんだって開き直りました。そしたら気持ちがすごく楽になって。
- 私も母を見てますと朝から晩まで働いていましたし、地域の活動にもでていましたし、愚痴ということを知ったことがなかったですね。最近私がここ何年間更年期だったんで義理の母にひどいんだってことを言ったら、私は自分の親の面倒ばかり見てたから更年期なんてことは言ってもらえなかったってバシッと言われたんです。だから絶対言えない。
- うちの母は80歳なんですけど今思えばカーッと暑くなって汗をかくということは聞いたことがあるんだけどそれで苦しんでいるとかそういうことはあまり記憶に残っていないのでそんなんです。そういう時期を過ごしちゃったかなって思うんですけど。主人の母が今年90歳なんですけどそういう話は聞いたことがないので多分気力で女手1つで子供を育てたというあれだったんですけどすごく気を張っている人なんですけど自分の弱みを見せないというのもあったんですけどそういう話しは聞いたことがないので。やはり昔の人は気力とそれから体を使ってたとい



うことで更年期なんていうものを感じないで。今の人はわりかし運動不足が原因で更年期を強く感じるんじゃないかなと思ってはるんですけど。だから昔の人の方が強いですよ。

- 女は弱いけど母は強しっていうものね。
- 子供が何人かいたから子育てに追われているというのもあったのかしら。生活に追われている。体を使って何か仕事をしなきゃって目の当りにして見てきました。



(3) 更年期を乗り切る知恵で前の世代から語り伝えられていること

I 群 (43 歳～59 歳)	II 群 (59 歳～73 歳)
	<ul style="list-style-type: none">・ フォークダンスでも運動して。薬だと思ってやればいい。そういう仲間に入るといいのよ。外にでなきゃ駄目。・ 畑もあるかもしれないけど 1 週間に 4 時間っていうのは自分に与えられた時間、自分にプレゼントするの。その言葉を素直に自分で受け止めて、やはり主人にそうは言われても何てそこまで考えないで。・ 実母さん、姑も飲みましたね。今介護施設に行ってますから詳しくは聞きませんがそれ以上のことはあまり・・・飲んでいましたね。・ 温泉は常にありますから。だけど母も本当に忙しくて体をこわして。・ 私の姑は買い物好きだからもう 1 日とにかく買い物に歩きましたね。友達と。やはりそれはかなりいい影響ですね。・ よくお金が続くなっていう位買い物に行っていましたね。でも母だけの時代に農協で映画鑑賞の券とか役員をすると税金を納めたりするとそういうのをもらう、それが楽しくてそういうのがありましたよね。・ 歌謡ショーとか今日は島倉千代子が来るとか言ってましたよ。・ そういうのが楽しみだったらしい。共済なんか入ると券をもらえてね。・ 昔は楽しみがそんなにいっぱいありませんものね。唯一の楽しみってそんな感じですかね。・ でも母は私は更年期という言葉は聞きましたよ。だから実母さんが飲んでいたということは聞きましよ。申ししておりましたからね。・ 知らなく過ぎたと言ったけど今考えれば肩こりがすごく、勤めている時にね。



肩こりがすごくひどくてその小宮山さんへ注射を打ってもらったことがあるの。勤めている間は全然気が張っているのか分からなくて、家に一旦帰ってこたつに座ったものなら体の置きようがないことがありました。勤めを休んだことがないから、その時肩が以上に張ったことがある。

- ・ 肩こりはあまりなかったから今振り返ってみるとすごく一時期肩がこったことがある。
- ・ だから更年期とかそういうものを感じている余裕がないというか、あっても具合が悪いと思っていても行かなければという。だから自然に病気が遠ざかってくれるというかそういう点があるんじゃないですかね。だから外へ出た方がいいよって言うんですけどね。家にいると具合がもっともっと悪くなるよと。
- ・ 普段の規則正しい生活だと思う。今の子供達を見ていると大きくなってどうだろうと思うんですが。食推、栄養改善推進協議会というんでしょうか、そこには入っていないんですけど、子育て支援やいろんな先生方のお話を聞く中でやはりおギャ-と生まれて3歳までのお母さんの育て方、愛、慈しみ、抱っこしてあなたはこうやって望まれて生まれてきたのよというのを3歳までにうんと大事に育てることが大切。
- ・ 三つ子の魂みたいなものですね。生まれた時からそういうふうに向っていかないといけないと。理想ですね。今小さい子のご飯を食べてこないから給食室に担任の先生が何かありますかって聞きにくるって。朝ご飯食べてこないとか。
- ・ 家族で朝ご飯を食べるのは大事なことですよね。今朝食べない人多いじゃないですか。
- ・ お金をもっていけばいつでも食べれる

	<p>環境じゃないですか。それもよくない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子育て支援で3歳未満の子供さんと一緒に見守るんです。見守りながら悩みをいつでも吐き出せる状態を作るから凄く明るいです。そこへ出てくるお母さんは決して鬱になるのではなく子供に困ったということはないんです。子育て支援が大いにそういうところお母さん年寄り、我々みたいな年寄りが加わったり50代、60代も加わるそういう仕組みをもっと盛り上げればもっと困らないだろうと思います。 ・ 家の中にとじこもっちゃうからどうしてもそういうことが起こる。今隣近所お付き合いしないし。 ・ でも結構1人でいるっていうのが好きな人もいます。だからそれを否定してはいけません。 ・ やはり家の中にいる方が多くなってますよね。やはりおじいちゃんとかおばあちゃんがいたら気を使いますよね。遠慮しながらやらなきゃならない。大事なときは必ず姑とやりましたから。 ・ おしゅうとさんすごくいい人でああいうおしゅうとさんになろうと思いますけどやはり姑根性がでます。今お姑でお嫁さんがいるから。もっとこうしてくれるといいのと思うけどその時言う顔へ出るから言わないです。やはりお姑根性でますね。嫁は勤めています。孫も見てる。ここもこうすればいいのにと娘には言えるけど嫁さんじゃやはり・・・でも少したって言います。かっかっしてるときに言う顔にでるから。
--	--

(4) 現在、健康のため、日々の食事で工夫していること

I 群 (43 歳～59 歳)	II 群 (59 歳～73 歳)
<ul style="list-style-type: none"> • 一応生協で。間に合わないときは野菜ジュースで。あとはサプリメント。 • サプリメントの利用はしているんですけど普段の心がけとして添加物の少ないものとかできあいのものは食べないとか最近はなるべく外食を控えようと。 • 私はまねごとをしているので野菜くらいは自分で作って。そんなに広くはないので夏だったらきゅうり、ナス、トマト、しそ。昔からやったことがないので楽しみながらやっているんですけど。 • 今ゴーヤが取れてゴーヤジュースを毎日作ってそれでダイエットに成功した友達がいる。ゴーヤとしその葉、バナナ、豆乳と牛乳をいれるんですよ。氷を入れて飲んでるんですけど。私は好意的に自分で飲んでるので苦味はあまり感じないけど娘とか主人は苦いと。 • あの苦味がいいって。健康によさそう。あの青汁もあの青臭さがいいって。 • 夫が自分で作ったものをケーキに入れて作ってくれる。小麦は生協、あとはうどんとか作るんですけど地粉から。外食もしますけど。 • うちではできるだけ旬のものをいただくようにするのと、年齢的に骨密度とか検診とかで受けて年齢相応だったのでカルシウムの摂取というところでスキムミルクを使ったり魚メインの食事をしたりあとは野菜中心ですね。たまたま池田に農協がありますから池田にだしている人が無農薬だということで見た目はあれでも口の中に入れてしまえば同じなので農協を利用したり双葉によってけしというあちらの地産地消で朝取りのものでいろんな生産者がいらして安心してそういうところで活用したり。 	<ul style="list-style-type: none"> • 塩分控えめというのはいわゆる専売公社で作っていた食塩というのはイオン交換して化学で作ったものだから天然のものじゃないからだから害があったんだって。今天然の塩があるじゃない。高いけど。塩の高いのは知れているから、高い塩を買えばマグネシウムとかそういうのを買って食べれば塩をとりすぎることはないんだって。 • ○○天然塩とか沖縄の塩みたいなのはいい。それ位で400円とかだけど、塩の量なんてガサガサ食べないから。そういうものを必ず買ったほうがいい。 • 間食しないって。孫がいるから。 • 本当に食べないですね。例えばお肉料理をするとひとかけらは食べます。お刺身をだすと一粒は食べます。その位食べないですね。だけど4、5年前前から30品目は食べたほうが良いと言われてからとにかく沢山出すことにしている。 • それでもってお食事はなされているんでしょう？完全主義ですね。手をぬくことをしない。 • 還元水っていうお水。それをたくさん飲むといいよと言われて8月買っていつも春、秋と起きるんですよ。そしたら10月から起きなくなってそのままずっと起きないんですよ。でもくたびれている時ちょっとおかしいかなと思うことはあるけどこのお水だけじゃ駄目かなと思うこともあるけどいいというものを取り入れるようにして。食事野菜をとるようにしているんだけど、今の野菜じゃ栄養素もないからこういういいという物をとっています。 • 建物を建ててその後埋め立てした土地だからいいものがでないんですよ。だか

<ul style="list-style-type: none"> • 池田は農協でもいろいろでる。 • 他地区の方にも教えてあげたいくらい。スーパーで買うより鮮度が違う。混んでますけど朝のうちに行かないと。 • 富士見バイパスの昔のパチンコ屋さんの向かいの国際建設のところにも朝市が。今地産地消で騒がれているからいいことですよ。鮮度がよくて安心して値段もリーズナブルで。池田はいいところですよ。 • 私あそこに住み出したらもちろん皆さんもそうだと思うけど果物はもう買ったことが無い。野菜も八百屋に行きません。もう朝取りを年中いただくのでそれで野菜ばかりだしてたら主人がこの間肉を買ってきました。年中あちこちからいただくんですよ。 • プルーンって女性にいいんですよ。鉄分も豊富だしポリフェノールも。 • あとはカスピ海ヨーグルト。10年以上。死んでない。 	<p>ら税金対策じゃないけどそのままにしたら税金が高くなってきたから、宅地として、そこへ本当に野菜を作るようにして今はどうにか健康でいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 私は特に何もやっていないんですけど、長続きしないんですよ。前は孫がやさしいなんて言ってそろえるといいよなんて言ってそんなこともやたことはあるけど、まは豆、ごはゴマ、わはワカメとか海藻類、野菜、さは魚、しはしいたけ類、さっきは30品目同じようなことをしていたけど、なるべく野菜を食べるようにしてますけど。買うときなるべく農薬のない、今は表示されるようになってきてますので無農薬のものとか。 • 友達が朝水を一杯飲むといいと。それで溶岩と炭をポットに入れといてその水を毎朝飲んでいる位であとは好き嫌いが無いから、主人もほとんど毎日いろいろなものを食べてますけど。 • でも水だけは朝必ず飲んでます。おかげで便秘しませんね。 • 温泉に行ったとき溶岩なんとかって売ってますよね。あれを入れてるんですよ。炭はいいというので3つばかりいれて浮かべといてそれで毎朝飲んでます。水はいいと思いますよ。朝起きた時にコップ1杯は飲む。
---	--

(5) 現在、健康のため、日々食事以外のことで工夫していること、気分転換の方法

I 群 (43 歳～59 歳)	II 群 (59 歳～73 歳)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 私が去年から生理が 1 年ないんです。先日婦人科に行ったらまだ少しあるんですよね。仕事をいただいて子供と毎日接するのでなんか気をいただいて本当に感じなく過ぎていることもありますよね。行けば子供の笑顔とかいろんなことで自分の心が休まるじゃないけど大変だけどもということはありませんけど。あと 3 B 体操、ボールとか 3 種類のものを使いながら毎週 1 回あるんですけど 2 時間位それをしてます。そこへ行くんです。みんなで体を動かす。大脳ヨガっていうのを知って脳呼吸というのを知りまして。脳呼吸の運動を知りまして定期的にあるんですけどそれを毎朝 20 分位。中にあるのを全部だすということでそれを併用しながら。複式呼吸によって血の流れが違うみたい。自分の体は自分で治そうじゃないけどよく保とうと。自分の体は自分でやるしかないということで知り合えたので体操をしています。 ・ 地域で昼間コースもあるし夜も。どこでもあると思う。結構それで体が骨盤矯正ではないけどお腹引っ込めたり、やはり呼吸が良くないと腹式で汗かかないからそんなことで朝か夜どっちかその体操をしようとやっています。 ・ そうですね。それは自分にそれを考える以外に考えることがなくなっちゃったってことと思うんですけど。気をまぎらわせようと思って色々友達に誘われたり先ほどの 3 B じゃないけど公民館で私も行ったりしてその時は別に気がまぎれるんですけど、やはり 1 人になったり子供達が成長して離れていったりして主人と二人になってあと何年かななんて・・・そんな感じですね。ちょっと 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 結構自立してるんですよ、自由にね。畑でいろいろ作っているから素晴らしい野菜を作っていたりするけど。庭の芝生は草がないよう私がとっている。 ・ フォークダンスクラブを始めたらその日だけは休みたくないって言って、その日は 2 時位に起きてやっちゃうんですって。それで自分の時間を作ってしてるだよと言うからありがたいと思って。楽しさを味わっていただいて。この会のおかげで親のこと子供のこともみんな忘れちゃうさとか言って。 ・ 私はパソコン。 ・ 私は家の温泉もすごくいい温泉なんですけど（かみのゆ温泉のおかみです）よその温泉に行くととにかく 1 人で行って自由にお風呂にはいってグーグー寝るのが私のストレス解消法。 ・ 私かみの湯温泉行きます。 ・ 露天風呂にたまご蒸し風呂というのを作ったの。たまご蒸し風呂というのはサウナといっても高温サウナじゃなくて卵型をしたドームの中で自家源泉をだしてその湯気を充満させてするところだからそんなに熱くはないし冷たくもないし温泉だから。 ・ 温泉が一番いいんですよ。リラックスできるし。精神的にゆったり。温泉は熱いのはよくない。ぬるめのところにゆったり。そして熱めにはいたりぬるめにはいたりということで。 ・ フォークダンス家の主人もしてるんですよ。私は女だから女になりたいわけですよ。基本的に。だけど男性が少ないから、男になるほうが多いんですよ。そこをいろいろ言うと止めるから、今日楽しそうだったじゃんってやきもちはやか

<p>寂しいですよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> 腰が悪くて。今主人も巻き込んで太極拳。週1回です。午前中です。10時から2時間。フォークダンスも本来着てはいけない派手な格好をして皆さんとすごいでしょ状態を楽しんでいるので本当に今は。そちらも週1回で午後3時間ほどそんな感じですよ。 	<p>ないけど言ってあげる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 生涯スポーツでもしようと思って。自分にあつたのがいい。 1つのお花をいじるのもちよつとしたことで自然に作りあうのがまず最初。 先輩はホルモン注射をしたとか。 私もホルモン注射がいいって言われたことがあつた。 漢方薬を飲めばいいって言われたんですけど私もお医者さんに行くのが嫌で話だけ聞いて。ホルモン注射とかあまり好きじゃないな。ここにきて体重が増えてまた狂っちゃうのも嫌だし。 私は自分で野菜を作っていますので。畑がありますから。爪がはがれますから、気分が体がむいてないんですよ。爪がはがれるんです。こうやって草を取るから。あるからしょうがないんです。たくさん作っても人にあげることが多いんですよ。だけどそういうことをやってそこに集中したり好奇心、こうなんだ、あんなんだと思ひながらやっているとリズムが朝から早いから。 気をつけている健康は2番目の子を産んだとき最初だから分からなくて田んぼもあつたからもみ種を裸足でまいたり、勤めていたころ朝早くまいたりして疲れたのか、おしっこがでなくなっちゃって最後には痛くなっちゃって熱がでちゃってそして病院に行ったらこれは膀胱炎で最初しっかり治さないと癖になるよと言われたことがある。 私腰の体操を毎日やっています。1回か2回継続するためには長期5分なんてやりません。寝る時。それだけは簡単な体操で。首と腰に対してのと腹筋、それは必ずやっていますね。ここ暑くない時は1時間くらいは時間を見ながら歩いたんです。池田から県病院のところまでぐるぐる歩いて早足で30分位かかるけど結
---	---

	<p>構気持ちがよかったですよね。ここんとこできてませんけど。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 花畑をいじり家庭菜園というほどじゃないですけど猫の額くらいの大きさの土いじりをして午前中買い物をしちゃいます。午後は体操がある日は行きますけど無いときはテレビを見たり好きな刺し子をしたりで終わります。夜は彼女ほどじゃないですけどママさんバレーをしていますので週2回くらい出ています。あとは暇がある時は温泉に行きたいから夜ちょっと乗せてもらって温泉に行くというそんな日々です。 ・ 週2回ヨガと料理に行ってもう1日はパソコンにもう1度やり直そうと思ってお稽古ごとに通っています。それ以外には大体週2回位今まで会わなかった幼なじみとかお勤めして以後のいろいろの人とお昼を食べているとかそんなように過ごしています。 ・ お昼食べた後必ず昼寝はします。好きなことがありますから鎌倉彫りとか民謡とか最近パソコンもサークルみたいな形で始めてその仲間に入れてもらったり、今まで愛育、地区のことをやっていたのでその方たちが声をかけてくれて手伝いをしたり。夫婦で行く無尽に行くくらいで夜はでないですね。 ・ 夜はちょっと散歩に出たり日曜は畑仕事をしたりとか歩いたりとか。 ・ 月に1回あやめ会というサークルに行つて、盆栽したりダンスをしたりみんな話したり、工作を教えてもらったりそういうことをしています。市でやっているから健康状態を見てくれて血圧を測ったり、保健師さんが2人ついてやってくれます。毎晩7時半から1時間、40年も歩いています。 ・ 私は朝は息子夫婦と同居しているもので昔主人が勤めている時はちゃんと起
--	---

きてお嫁さんと一緒にご飯の支度をしたんですけど、辞めちゃったから全部してはいけないと思って朝は起きないです。7時半まで寝てます。夜は月、水、多くて木、金とバレーボールをしています。土曜日は卓球をしています。9時には寝ます。



(6) 甲府での生活（暮らし）はどうか（長所・短所）

I 群（43 歳～59 歳）	II 群（59 歳～73 歳）
<ul style="list-style-type: none"> • 甲府は不便はないですよ。コンビニとかあるし。 • 子供の頃から住んでるんで。組の付き合いもお葬式位で。ちょっと一時期同年代の人たちと仲良くなりたいなと思ったけど結局うまくいかなかったんですよ。組づきあいをしていけばいい人間関係ができるというか。 • 私の住んでいるところは荒川というところで3組も10軒しかない。10軒が昔から住んでいる方で新しく入ってきた人はいないんですよ。皆3世帯で生活してきたような人で、今は私とおなじように嫁の立場になっている人が中心でやっているんですね。毎月組の会合があって、女の人たちが集まって集金したり駄話しをしたり毎月1回あるんです。男の人たちも毎月ではないんですけど旅行へ行ったりして意外とまとまっているんですね。昔からの組でない周りの新興地の組があるんですけど、そういうふうな組は婦人部の役員を選ぶ時には集まるらしいんですけど、月ごとに集まるとかはなくて。やはり新しく入ってきた人たちというのはどんな考えを持った人たちが集まっているのかまとまらないようなことがあるらしいんですよ。組長さんもまとめるのが大変だという話をするんですけど、私の組は昔からそこに住んでいるような人たちばかりだから昔のよさというか順に伝えることができているんですが、住みやすいと思いますね。 • 同じ地区なんですけど私のところは新興のところで、そっちは昔からの付き合いで仲良くやっていると聞いて。ゴミ収集のところもその組の人たちはきちん 	<ul style="list-style-type: none"> • 甲府というより池田が素晴らしい。住環境もいいですし人間関係が池田はすごくまとまりがいいんですよ。だから小学校も荒れてないし、大人がまとまりがいいと子供もいい子が育つ。だから地域力ですよ。 • 私は就園児前のお子さんを見てあげてるし、責任者だから大勢集まってくるんですよ。この間家の娘のところへ来た方が池田小学校は甲府市内では今すごくいいから池田小学校へ入りたいという子供の親が2、3人偶然来て。 • 来てたお母さんが赤ちゃん育てる時も近所で全然知らないところから来ててもそういうグループがあってやってくださるっていうから何か安心感がもてる所に来て良かったって。 • 荒れてる学校がかなりあるけど池田の子が3分の2西中に行ってるんですよ。だから西中も落ち着いている。 • 住民がみんなで見守っている。地域力がある。りんごっこ、ひまわり学級、フォークダンスでひまわり学級の子供たちと月に1回踊っている。子供達もそういうふうでしょ。クリスマス会をしたり。ふれあいクラブも4箇所あるんですよ。そこへまた一人暮らしの方でもでてきていろいろ雑談したり手先のことをしたり歌を歌ったりとか体操したりとかありますからそういう地域のつながりが人間関係が。 • 池田地区には愛育健康作り推進委員会というのがありまして、それがもう12年位なりますかね。私たちは推進委員ということで愛育でやっている中にりんごっことかありまして就学前の親子の先生をやる。だからそこでまず知り合い

と守るんだけど外から来る人たちはなかなか分かっていただけないというところがあってゴミがちらかっていたりして主人が片付けたりしているんですけど。やはり昔からそこに住んでいると地区をよくしようというのがあるんです。

- 無尽っていいからずっと続いているんですよ。結局組の人たちがみんな集まるから今月幾日に何があるから来てねとかそこでの情報を。どこどこのおばあちゃんが入院したからお見舞いに行かないとか。
- 積み立ては前は1万2千円して2千円は新年会をするんです。新年会は夫婦で新年会をしてあとはとり無尽というからやはり今は家が欲しいとか来月はうちが欲しいとか順番に。
- 私も田舎ですからサントリーの西側で昔からそこだけの新興も少し入ってきましたけどやはり考え方は古いですね。息子なんかよく言いますよね。まあそれでみんな通っちゃってますけど。今言ったように近所の集まり、組の集まりがあって情報交換ですよ。あの家がこうでみたいな。いろんなことを教えてもらうことは60、70代がいますから教えていただくことはありますよね。色々作ることで農作物でもこうだよとか、そういう勉強になることはあるなって年上の方から。だからおばあちゃんの時代から続いて引き継いでいることなんでこれから若い時代どうなるかと思ってますけど。先ほど言ったようにあまり深く、私も勤めてますけどあまり深入りはないです。若い人で部落で無尽をやっている人もいるけどそれはそれでいいと。
- 私も勤めているから全然近所のことは分からないからみんなよく知っているなと思うけど。田舎だから冠婚葬祭は丁

ますね、若いお母さん達と。学校にあがって留守家庭には月1私たちが見て。みんな仲がいいよね。夏休みにはおじいちゃんおばあちゃんたちと一緒に踊る夏休み大会をやって、そのボランティアも10年になるね。

- 地域力ですね。地域力があるからいい子に育つ。
- 高齢で一人の暮らしになっても地域のネットワークができますね。そうすると若い人たちも年をとることにそんなに不安にならず、地域が見守ってくれるという環境があると元気がでできますよね。
- あきらかに〇〇さんの娘さんも池田地区に住もうってという希望で土地を探している状態。かなりいるよね、そういう人が、自分の子供も。樋口さんもそうだよね。自分の近くに分譲があったらそこを買わせて。新田地区だけど池田小学校に来ている。
- そういう言い方をするとおぼせあがっているように聞こえるかもしれないけど、市内で一番住みいいところだと思います。
- 若い人たちがお母さんがいるからとか、おばあちゃんと知り合いだからっていうことで若い人が自然に入ってきてくれるんですよ。お祭りとか運動会とかに若い人たちがずっと参加してくれるというのがそういう流れが池田にできはじめてますよね。
- 共稼ぎの子供がひまわり学級に来ているんですけど貢川地区、新田地区、池田地区とにかく西地区合同で学校の体育館を借りて親も先生方も一緒にフォークダンスをしてその後ゲームをして夏休みの思い出の1ページを作るためにそういうイベントをやったんです。結構楽しかったじゃないね。

寧ですよ。家の組で10月21日と11月24日に結婚式があるから2つお呼ばれしているんですよ。入院している方も組で2ついるし大変だよって言うけどそういう冠婚葬祭みたいなものは丁寧です。組で結婚式呼びます。長男。後とりさんが結婚するときにはみんな組を呼ぶんです。

- 今度結婚して新しい家庭をもちますのでよろしくみたいな。地域に対するお披露目。子供が生まれても長男長女でも呼びます。
- 家は12年に姑が亡くなってお葬式した時もちだしたのが第1号だったんです。5, 60軒ある中で全部家でやってたのを家が初めてだったからすごいみんなものめずらしいあれがあつてそれ以来お金がかかってもこういうふうにするばいいんだねということでそれ以来みんなもちだすようになって。お嫁に行つてしょっちゅう姑が手伝えない人だったから職場を休むときは冠婚葬祭の時ですみません、またお葬式でみたいな感じで3日手伝うところを2日にしてもらったんですけど。今はそれが無くなったからすごく助かっています。
- 甲府の武田神社の裏側で。私もそこに住むまでは知らなかった。田舎なんで同じような習慣は残っていて。私たちも新しく入って共働きで組の人とあまり接触はないんですけど一番よかったのは引っ越した時に3軒お葬式があつてそれに全部参日間行つてたんですよ。二人で、子供は小さかったので背負いながらしてんですけど、お葬式で組の女性が全部集まっているんな情報を集めてくれて。女の人は全部分かったんですけど男の人が分からなくてどこのおじさんとかそういうのを全部教えてもらって。無尽の行事も多く組長と。道祖神のお祭

- 地区にそれらしき人がいっぱいいるんですよ。それもネットワークがあるから拾い出せるというか。地区の人が地区を支えるという。住みいいところですね。
- 甲府で生まれ育っているから十分満足です。ただ私東京にお勤めで長くいました。その時こんな便利な所はない、どこに行つてもすぐ歩いていっても大丈夫、家では歩かないけど東京ではどこでも歩いていく。こんないい所はない、私こっちに向いているかなと思つたけどこっちに帰つてまいりましたからやはりここ気に入ってます。
- 私は東京の方が便利だと思つました。もっと探せばいい所ありました。知識が入ってくるのは東京でしょ。新聞で見たりいろいろ見て行きたいと思つても行けないでしょ。
- 少ないですよ。情報が入るのが遅いし少ないでしょ。ある面では東京もいいし甲府もいいけど途中で・・・やはりないですよ。
- 生活には甲府はいいけどいろんな見聞を広げるために展覧会に行きたい、美術館に行きたいというのは東京はいいです。
- 私は田舎生まれだから甲府はいいと思つています。私は北巨摩。今北杜市。武川米の武川ですから。だから少しでもこっちに下つてこようと若い頃思つていました。勤めもその村に勤めていましたから。ここはいいんだと思つていました。
- 私も学生時代東京にいました。その頃は東京の方が住みやすいなと思つたんですけど、今たまたま東京に行つたりすると疲れちゃうんですよ。やはり中くらいの都市の甲府が住みやすいかなと思つています。気に入らない点はあるんですけど、いろんな日本でも個性のある町つて

<p>とドウジョウソンのお祭があって氏子のお金も。大変で面倒くさいと思うこともあるんですけど村の地区の情報とか子供の顔を覚えてもらって声をかけてもらったということがあるのでその点はよかった。子供がケガをすると近所の人が見てくれたりとか連絡がきて迎えに行ったりとかそういう意味では面倒くさいけど住みやすいところで結構自然が残っているというか鳥や虫の鳴き声も聞こえるし。ただし山あいの谷底みたいな集落なのできゅうくつです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 環境も地域性もすごくよかった。主人ともいいところだねって。近所も。すごく中でなく外に目を向けられるというか気持ち、いろんな行事にも極力出るように心がけて。もう子供を通じての人間関係はとれませんから自分たちの範囲で協力したりさせていだいたりしてということで今。何年もじゃなくてもすぐうちとけていろんな地域の行事が活性化しているのでいろんな方といい関係で地域に溶け込んで。 ・ 友達と話し合うのがいいわよね。ちょっとしたことでも更年期は自分だけではないとか、同居なさっている方でいろいろ悩みがありますよね。愚痴ではないけど出してお互いに話せる仲間ができたとか。環境的にも静かというか中心街のような雰囲気はないですから、病院も近い、銀行もあり、スーパーも多い。池田小学校のあの通りにすごく大きな24時間営業のあれがまたでるんだって。マックスバリュー。 ・ 私たち居住者は便利になるけど同業の方はもう駄目よって。ひうが、パークス、オギノ、岡島食品館もあるし便利ですし、病院もあるし銀行ありといろいろ中心にできるのも近いし。本当にいいところだなと。 	<p>あるじゃないですか。そういう面で甲府を見ても非常に景観が個性的じゃなくて、もうちょっと景観的にいい町であってほしいなっていうところはありますね。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ なんか自然にもらったものでしょうけど、山の情勢がとってもきれいだし。 ・ 甲府は甲府で自然のよさっていうのを生かした町づくりというか、こういうところに住みたいなっていう、愛宕山に登ってみると甲府の町が見えるんですけど全く木がないんですよ。むしろ東京の方があるみたいな。木だけの問題じゃないんですけど。町づくりがなっていないということですね。寂しい感じがします。 ・ 私は東京とか行ってないからよく分からないんですけど、ここは満足してますね。台風やなんかあってもよそは荒れているのにここはなんともないから、ここはいいんだなとそんなふうに思ってますけどね。被害も聞かないし、そういうことを思うといいなと、山は近いし、遊びに行くときも近場にありますが、だから向こうの方は分からないけど満足しています。 ・ 本当は昔はキレイな町だったらしいですよ。小京都と呼ばれたり。若松町なんか言われてましたよね。 ・ 環境、空気もいいし周りを見れば自然があるので環境はいいかなと思うんですが、なんか漠然としていて。甲府に住んでいて私の田舎の山の上より甲府は町ですから生活面はいいと思いますが、田舎に帰って満足するような、私田舎に帰って円満に育って表を見るだけで全てが、こう見ても何も考えないでああこれって素晴らしいと思う。 ・ ここは環境もいいし住みやすい。いまいちな点は今分かったんですけど町に出
---	--

- ・ 私はだいわ町だけ外の環境は街中だし山の手通りという位自然環境もいい。ただ甲府市の環境がいいかどうか。私の子供が二十歳過ぎたからいいんだけど中学とか行ってた頃甲府市はできないとか。教育機関でどうかなと。今子育てする人がここに住んでよかったなと経済的にみてもらえたりとか。高齢者医療もまだ甲府市は65歳以上補助が。そういう面ではどうなのかなと。聞くと他の地域は赤ちゃんが生まれたら手当があつたり甲府市は自主的に検診は見てくれたけど。そうすべきだけどできない方もいるからもうちょっと行政的に。
 - ・ 私は外者なので後から来た住民なので今城東で金手駅の近くなんですけど元々の人たちが高齢の方で親戚で集まっている。私の家を通り越して親戚みたいな。だから情報が私には働いているので伝わってこなくてよく分からないんだけど、なんか仲間はずれにちょっとされているかなって。
 - ・ だって40年近く住んでいる人もきたり者と言われる。甲府でも。
 - ・ ハイセツ的なものを山梨県というか甲府に感じて嫌いなんですよ。高齢者の居住者のところに同居している若い年代の方いらっしゃるんですか？
 - ・ 子供さんが少ないし若い世代はみんなでてしまうので本当に年寄りの方が多いので。
 - ・ 街中はドーナツ化現象ですよ。そういう体質があるとやはり元気がなかなか。
 - ・ 今までの通り変な習慣があつて今まで町費というのを集めていてその町費のお金を自由に使っていたっていう何十万も食費に使っていたとか結構自由に使っていたものが私たちが入ってきてそれはおかしいんじゃないかと言うと。よく思っていないみたいで。それで私たち
- てちょっとそこに行つてこようかというようなめぼしいものがないことと、人口が増えないのは何だろうと思うんですよね。甲府は多分これじゃあ人口は増えないし、もうちょっと人口が増えればもしかして甲府の市街だけでも電車作ればいいのにとかこんなに車いらないから、そうすればぐるッと回ってくればあちこちに寄ることもできるし。夢ですけどね。
 - ・ でもドーナツでも最初からけっこうめぼしいものがあるようでなかったじゃないですか。
 - ・ 戦争のためにほとんど全滅な状態だったから今度はやはり住宅を建てる事が第一条件になつちゃって、そういう関係で景色が全く見えなくなつてそういうところがなくなつちゃつてっていうことも。これが戦争がなかったらまだもうちょっと。
 - ・ 昔の市役所というのは写真を見ると素晴らしいですよ。でも全国でも素晴らしいということで見に来たというような。戦争でなくなってしまったんですけど。1つきちんとしたものを甲府のシンボルになるようなそういうものを建ててほしい。
 - ・ 甲府の商工会議所でしたっけ。ああいうふうな感じのおもむきのあるものね、ないですものね。
 - ・ 小京都とか言われている大野とか、違う県で普通のところでもおもむきのある街並みってありますよね。だから魅力があるかっていうと町として見るんだつたら私は無い。
 - ・ 私たち西甲府駅をたちあげようという話がでていんですけどその前に市役所を建てる。どうして交通便利にして文教地区なのに池田地区の場合は、全て病院から学校からありますでしょ。でも道

<p>より10年20年位後からお嫁に来た方も分かってはいるんだけどその人たちにあわせてるんですよ。近所の2.3人が仲間に入ってるみたいですね。みんなおかしいとは思っているんだけどその人たちにうまくあわせているというか。</p> <ul style="list-style-type: none"> 別の地域でやはり年寄りが幅をきかしているというかお嫁さんたちとかいろいろ感じてても口にはだせない。うっかりだそうものならとんでもないことになる村八分になるからだまって、はいはいと言ってるのが一番と言ってた人がいる。 私は子供が保育園や幼稚園で自分の子供の他県へ旅行に行ったんですよ。遊園地みたいところで。子供が遊んでいるのを見て、よその人が「どこから来たんですか？」って言うから「山梨の甲府からです」って言ったら山猿かって言われてびっくりしました。年も上でおっさん。未だに頭にこびりついている。 私は愛知からお嫁に来たんだけどもうこちらの方が長いんですけど、冬のこの寒さには参りました。氷点下とか。愛知県は氷点下なんてなかったことがないから。 夏の暑さもすごい。愛知もじっとりした暑さなんだけど。こちらの暑さの方がカラッとしている。 城東は古い。新しいものに変えたいけど変えれない。 私は実家は石和で母は東京であまり感じないままきて。石和も新興住宅みたいな。今住んでいるだいわも割合年齢層は甲府市でもトップなんですけど新しい町なんですよね。塩部と湯村が多すぎてあとになって独立したみたい。自治会自体が新しいので外から来る方もいるし、あまりあそこはよそから来たって 	<p>幅が狭い。まず道幅をなんとかして欲しいと交渉しているけどその交渉も「はい、何年後です」と。</p> <ul style="list-style-type: none"> 計画性がありそうでなさそうな建て方をしているから道路も広げられない。こんな話しは何十年も前からでているのに。諦めの境地になってくるわね。 甲府市を変えていこうだなんてすごいすばらしいビジョンよね。私よかった。 道路なんか細いじゃないですか。周りも田んぼなんですけど。あの頃土地がたくさんあってよかったかな。今はみんな舗装なっちゃったですから暑い。 無尽ていうのはやはり人がまとまるのにはいい場所だと思うんですよ。長く続いているそういう会はお互いを知り尽くしているのとえ何を言っても許される部分もあって長く続いているのはいいことだと思っているんですよ。子供抜きの親だけの付き合いで何十年もきている無尽だから1つの生活のリズムに入っているんですよ。 最近隣近所でも簡単に行き来できないかなど。自分が心を許して話せるのは近所づきあいで難しい。家の建て方が昔は縁側があったじゃないですか。縁側でお茶でもという雰囲気もあったけど今は耐震、防寒のものになってきてはきだし口もないようになってきているからなんかその建物と同じように人の気持ちもこう囲うようになってきているような感じはします。 開けっぴろげて玄関なんか入らないで縁側でお茶だしてあげたり。近所の付き合いがなくて。アパートに住んでいるときは市営アパートでしょっちゅうお茶を飲みに行ったりとか夏休みはそこで花火をしたりとかお葬式があればみんな集まってってあったけど越して個々の家になったら近所付き合いが何にも
--	---

うことは聞かないし、役員をする人がなかなか今やってくれないからやってくれるならご苦労様みたいな感じで家もこの間会計をやりましたけど、地域によってだいぶ違う。

ないんです。お茶を飲むこともないし不幸が出たときが一番困る。普段お付き合いがないから。

- ・ 私は生まれも育ちも地元ですからよそのところはよく分からないけど地震もないし災害もないし山があるとがけ崩れがあったりするけどこんなにいいところないですよ。
- ・ 家のところはちょっと田舎ですぐそこなんだけど農家が多いから。家は昔から大きな百姓だったりしたから近所も百姓の人だからわりかし今年寄りはいないけどお茶を飲むといえは周りで飲むし住宅地じゃないからまだ昔からの付き合いでいろいろやってますけど。閉めっきりじゃなくて楽しいかな。
- ・ 私は地方からきたから甲府というのは付き合いをするのも無尽とかしないと周りの近所の状態が分からない感じだったから。
- ・ 甲府は環境的に台風もこないし災害もないしいいところだなと思っている。最初おばあちゃんたちは北巨摩でそれから甲府に家を借りて。東京で仕事してたけどおばあちゃん見てやってもいいよと行ってこっちに帰ってきて。
- ・ 気に入ってます。おばあちゃんも慣れなきゃ困るからって近くで年寄りみんな集まって無尽をやっている。おばあちゃんも入れてもらえるよう私が頼み歩いておばあちゃんも慣れなきゃ困るっていっておばあちゃんもまだ52だったから。仲良くしてもらって。その頃は当番制で順順に家に回って無尽をやっていた。そして子供も安泰してから若い人もやって。その頃から無尽に入れしって誘ってくれてそれからずっと無尽をやっているけど。甲府にいたら無尽に入らなきゃならない環境です。情報が入ってこない。百姓やの無尽はがっちりしてい



るから周りは親戚が多いし、だから一言悪口をいうと広がるなんてところにいたから。無尽に入っていないと何も分からない。

- ・ 家の地域では1年に1回組の人に会うのはそのときだけ。普段道路を歩いて挨拶はすることはありますけど隣の人と話をするのは年に1回のお掃除の時だけ、久しぶりですねという感じで非常に情報は不足しているって。前の家は組が違うので顔をちらっと見るだけで何をしている人なのか分からなくて本当に情報が入ってこないというところがちょっと今から自分も段々年をとっていくに従ってちょっと、自分からどんどん出ていかなきゃと思ってます。昔は組費は1ヶ月ずついただいてたけど今は1年に1回だから。
- ・ 家のところも何か用事の時は夜ちょうど家の前が広場だからそこに集まって話をしてどっかお茶飲んでじゃなくてそこへ夜8時頃集まってじゃあこうしよう、さようならということでお茶を飲むなんて全然ないですね。年寄りが多いからね。みんな80とか。いろんなところに行くのは便利ですね。お稽古ごとしながら車で行けたりそういうところは甲府は住みやすいと思ってる。会合しても食事会しても千円以下で帰れるというのはいいですね。
- ・ 自分たちが住んでいる地域の情報というのが甲府市の情報というのが知らないんです。広報だけじゃ情報分かりませんし。だから参加しなければ情報は入ってこないですよ。
- ・ グループに入れてもらって。
- ・ 私は外の人間なんですけど甲府というのは東京にも近いしそんなに田舎でもないし、水と空気がすごくいいところかなと思うんです。最初はよそからきたか

	<p>ら馴染めなかったんですけど、そういった意味では甲府は最高かなと思います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 入ってしまえば輪がどんどん広がっていくんだけど入るまでがね。 ・ だから積極的に自分から行かないと。 ・ でも私いつも思ってたんですけど年齢が上にいくに従って駅とか公共機関、交通機関とかいろんなものは近い方がいい。若いと車で行けるけど年をとってくれば電車、バス、タクシーに乗るにも。 ・ アイメッセができてやっとバスが1時間に1本通るようになった。最近の話ですよ。だからどこか行くのも私も車の運転ができないので主人が送ってくれる。 ・ 甲府市でも市街地はいいけど周辺になるといろいろ不便ですね。 ・ のどかですよ。蛙の鳴き声もありますからね。畑が多いですもんね。大里のナスはいいらしいです。自分の身長よりはるか上まで伸びますもんね。棚を作ってその真中を通してナスを切ります。 ・ 大里地区はすごいですよ。私大里に越して38年になるんですけど行った時はまだでこぼこ道で城南中学もなくてまだ運動場からガスがでている状態だったんですけど、その時だったから本当にきたり者じゃないですか。そういう言葉が使われたんですね。きたり者=よそから来た者。だからなかなかそこに入れなかった。無尽なんてものはないですからね。農家の人たちがやっているところにとっても入れないじゃないですか。だから大変でした。今は新興住宅でいろんな人が入ってきているけど。 ・ 1本バスに乗り遅れただけで子供を1人おんぶして1人連れて1時間かかったね。知らないおじさんが止まってくれて「どこまでお帰りですか」って言うから「大里です」「大里どこ?」「小学校の方です」「小学校じゃ僕もそっちの方だ
--	--

から乗っていきませんか」「僕大丈夫ですよ、大里の誰でどこに家があるって」って2度も3度も言ってくれるから「じゃあすみません」って。

- お父さんに話をしたら「今でも甲斐住吉に親子で立っていると乗せてってやりたいな」と思うって。
- 子供にちょっとかわいそうだから次は甲斐住吉の駅で降りてちょっと何か買ってあげようと思って買っている間にバスが出ちゃった。その頃なんて1時間に1本ないですもん。それも自分の家よりはるか遠くに回って行くんですからそこからまた30分位歩かなきゃいけないし。
- 下の子がおなかにいる時は本当にこんな道でしたから兄が車に乗らない方がいいって言う位でこぼこ道でした。それからみればかなりひらけましたけどそれでも皆さんの話を聞くとちょっと何か出るにも大変ですよ。
- さっきのはなし病院へ子供を連れて行くときはタクシー呼ばなくちゃいけないです。医者代よりタクシー代の方が。この辺も結構不便ですね。バス通ってないもんね。



(7) これまでの人生で最も楽しかったと思うこと

I 群 (43 歳～59 歳)	II 群 (59 歳～73 歳)
<ul style="list-style-type: none">池田地区は畑を借りてる方が多いんですよ。結構畑を分けて皆さんで。私の場合一生育て。下の子が24で。結婚もできないし多分。その子が私に死なれては困る。言葉はしゃべる。男の子で。羽黒町の施設に通ってる。生まれてきてくれてありがとうって感謝の気持ち。普通の子より感性があって純粹といいますね。大変さは分からないけどね。今の子供達に忘れていたことを持っているのかなって。優しい。死ぬ前に一番楽しかったことはって思うんでしょうけど、子育て、通り過ぎちゃって辛い事もあったけどよかったなってことと絵が大好きなのでフランスに好きな画家の足跡じゃないですけど何人か訪ねていったっていうのがカルチャーショックじゃないけどすごくうれしかったなって。私も今振り返ると子育てが一番楽しかったかなって思います。今後いかに終末を迎えるか。最近自分が死ぬことを考えちゃっていかに最後を閉じるかって。一番というのは難しいけど、子供とか家族と過ごした時間とか旅行に行ったこととかあるし。でもやはり若い頃は仕事も両方やってきたので仕事の中で見つけた喜びとか友達とか。子供とか別に友達がいるということはすごいうれしいなと思ってる。今からは友達とか。夫と旅行も楽しいけど女友達で行く旅行は最高よと言う方多いんだけど。やはり人間関係って財産だと思うんですよ。	<ul style="list-style-type: none">今が一番いい。子育ても楽しかったし。結婚式は楽しかったって感じじゃないもんね。私も3.4時間しか眠れなかった生活が長かったんですけどその時は子供を放って育てたようだけどその時が一番よかったような気がします。よその人に今が一番いい時だよって言われてたけど。今よりもその頃の方がとてもよかったです。私は今が一番いい。旅行に行ったり。私は人生で満足だなんて思ったことは主人が退職する2.3年位前が絶好調に、主人の方の親もみんな送って、息子達もある程度安定、娘はそんなようなわけだけど別に悩むことなし、自分も自由がきく、行きたいところへ行く、買いたいものは買う、食べたいものは食べるその時代が一番いい。今また一緒にいるとストレスがたまる。もういつも一緒だから。私なんか結婚当時からずっと一緒だけど。お昼も一緒に。みんなカギをかけてでかければいいけど私はそれが絶対できなかったから自営業というのはね。サラリーマンのご主人だと同じ30年であっても本当に朝送り出して夜でしょ。家みたいに自営業であれば朝昼晩ずっと一緒でしょ。今はまったくすれ違いの生活でしょ。一番楽しかったことが思い浮かばないんですよ。毎日が不満でもないしその場で楽しんではいらんですけど今まで一番というのが私書けなくて未だに思い出せないんですよ。両親の介護ですかね。ちょうど同時期にそれぞれの方で母親の死亡と父の失明



と脳梗塞の方とそれぞれが同時期になりましたからその時のいろんなところで病院とか施設とかお世話にならなきゃならないとかそういった時の。でも今考えればいい時代だったような気がします。ちょうど今年両親を送って丁度10年になりますけどその時の方が今より対応していただけたし医療の方も面倒みていただけたかなって。その時は辛かったですけど今になればあの時だったからできたかなって思います。若かったし勢いはあったし、それだからできたかななんて思います。

- うれしかったことは男の子2人なんですけど無事成長してくれたこと。上の子が2年前に結婚してまだ孫はいませんが、それがほっとしたことではなかなか決まらないんじゃないかと女性とめぐり合える職場ではなかったの。
- 子供が元気に育ってくれてそれが一番幸せなんですけど。養子をもらってたんで親の姑さんの苦勞も知らないし。
- うれしかったことは夫婦であちこち旅行ができること。子供達も自分たちの思い通りの学校に行って。おばあちゃんの介護がえらかった。旦那とおばあちゃんと一心同体という位中に入る隙がないんですよ。
- 困ったことは結婚してすぐ下の子が生まれて2ヶ月で母親が交通事故で私は行けなくて主人が蕪崎までオートバイで手術を見て、お母さんが入院してたんです。下の子が生後6ヶ月で髄膜炎という病気になり先生が100%保障できませんって言われても。
- たくさんのバレーの友達がいる60になってから全国大会へ山形に行ったり青森に行ったり、50代の時は沖縄に行ったりそういうことが、今年も一緒に今月の末に60の関東大会で栃木に行く

	<p>んですよ。そういうことがいっぱいあるんですよ。それがすごく今楽しくて。私は昔伊勢体協でバレーをやってたんですけど今はまた違うチームを作って50歳以上のチームでやっています。そういうことが人生の中で。主人もバレーをしていますのでだから環境に恵まれてますよね。ママさんバレーを42年するんですけど上の子が生後6ヶ月からやっている。娘も息子もバレーをやっています。バレーのお友達がほとんどです。県外に行ってプラカードをもってた人が気の合う人でお友達になったり、全てバレーでつながって親戚以上の付き合いをさせていただいている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一緒にディズニーランドに行ったんですよ。前日に捻挫してたのに。キャンセルするわけにはいかないからじゃあディズニーランドに行って車椅子を借りましょうって車椅子借りて一生懸命押していたんですね。 ・私は5ヶ月の時に父親を亡くして母が7人15を頭に7人育ててくれた苦労人なんですね。その母が元気な時に私も1度北海道に行ってみたいと言った母の言葉を私が聞いて長男と次男の兄に話をして7人全員揃って北海道を5泊6日したその旅行が生涯忘れることのないものになりました。自分たちが健康でいられることが一番ですね。 ・嫌なことがあっても白いボールにあたるから愚痴をこぼさない。白いボールにあたるから言うことないじゃんて。だからすごいバレーに感謝している。バレーやってるから元気で。バレーやるのにだしてくれるから行けたんだけど。ご主人が協力的だから、どんな遠くても送ってくれるしお迎えに来てくれるしバレーやっているから病気しないで、奥さんが病気になると家の中も暗くなるし元氣
--	--

	<p>でやってくれてるからってこのご主人さんはよく言ってますけど。ありがたいですよ。</p> <ul style="list-style-type: none">・ バレーは薬以上よね。・ 一番えらい時は息子が大学行ってる時。夜内職して昼間勤めて夜内職して朝届けて仕事行ってということを3年しました。子供が大学行ってるとお金がかかるから主人も公務員で一番お給料が安い時だったんですよ。だから少しでもしなきゃ困るから。お金の苦勞もしました。・ 振り返ってると子供の誕生と結婚そんなことが一番楽しかった。42年勤めた仕事を辞めて今はそれなりの自分で思った完全ではないんですけどゆとりを取り戻した自分の生活を見直しているとこれが楽しいうれしいことかなと感じている。・ 辛かったことは子供が3ヶ月の時に父親が倒れまして78日目に亡くなったんですけど、78日間の私は甲府に住んでいたんですけど実家は離れている。そこで子供を育てなければいけない、勤めにもいかなければいけない、父親のことも心配だったことが一番今までの中で辛かったことかなと思っているんですけど。
--	---

(8) 性とセクシャリティに関するもの

I 群 (43 歳～59 歳)	II 群 (59 歳～73 歳)
<ul style="list-style-type: none">・ 私は生理がなくなって安心よなんて言 って。気がラクに。先輩の方々は寂しい といろいろ聞きましたけど、私はラクに なったというか、スポーツや温泉も気に することなく、旅行に行くときも荷物が なくなったりと精神的にスッキリ、サッ パリしたのでかえってラクになった。・ 閉経というのはパッとなくなるのかし ら？・ 私の場合はパタッとでした。・ 今閉経が早いようですね。40代。・ でも初潮が早いでもんね。・ 47. 48歳で閉経。でも普通なんです よね。50でも早いと思ってたのに。・ まだ53歳なんですけどまだあるんです よね。・ 夫にはセックスでは子供をつくること になるからねと言ってあるんですけど、 そして分かってくれました。・ うちあまり話さないですね。・ 自然な流れで嫌な時は嫌とかそういう 時は言えますか？そうですね。・ 男性って拒否されるとすごく嫌みたい。 翌日の朝おはようと言っても知らん顔 されて何だろうと思ったら夕べのあれ が原因かっていってそういうのは何人 か聞いたことがあるからちょっとプライ ドを傷つけられるのかもしれない。女 性には分かんない。・ 嫌ですね。負担になる。嫌だけど期待す ると。男性は一生だっていうからね。死 ぬまで。・ 今男性にも更年期があるってテレビで。・ 生理が終わって52. 3か、産婦人科に 行って薬をもらって。更年期だからとい う話しはしなかったけど夫にもそれな りに話しはしました。	<ul style="list-style-type: none">・ 話しても分かんないしね。・ 私は嫌。だからずっと別居生活。・ お断りしちゃってる。それは旦那さんか わいそうだよ。・ だけど嫌。もう一緒の部屋どころじゃな い、上と下で寝てる。・ 背中の流しっこというのは何十年して ないだろうかって。・ 一緒にお風呂にはいったことなんて結 婚してから一度も無い。みんな背中こす ってやったりするでしょ。入ってたって 自分はテレビに夢中で今出たって分か る位で、かけよってすれば思い出が残る じゃないですか、ああいう時もあったね なんて。今別人と住んでいるよう。・ 横に寝ていた時足をもんでもらって。・ 足の裏に上ってもらうのも気持ちいい よね。・ でもそういうゆったりした時間が流れ ててそういう気になった時じゃないと。・ しないよりした方がいい。・ 私は子宮筋腫の手術をした時周りの人 たった1人の人に「女でなくなった」と 言われたのがものすごくショックでし た。辛くて手術をしてくれた先生のと ころに行って「先生、子宮がないと女じ ゃないの？」って聞いたことがあります。 そしたら「そうじゃない。子宮で物を考 えるものじゃない。女性は卵巣で物を考 えるんだ、その卵巣が2つ残っているか ら女性なんだよ」。・ あまり考えたこと無い。でも生理があ がっちゃうとやはりちょっといろんなこ とが昔から聞いてますよね。生理がな くなると男っぽくなるよとか。そうい うことが分かるようになりました。あ とは何と感ぜませんよね。

<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎月というか全然しないので。子供が生まれてから全然別なので酔って帰ってくるけど拒否してたんで全然。 ・ 私ある方から聞いた話は閉経して気分的にも体力的にもそういうものはいいわと例えば淡白な感じでいいわという場合全く別室にしちゃうと問題というかそういう話を聞いたので。お互いの視界目の入る範囲で呼吸が分かる位のそういう感じしていると過ごすのが理想。 ・ 別室で朝起こしに行った時冷たくなってたらという不安もよぎるのよね。 ・ 子供達も巣立ってというか社会人になって二人の生活なんですね。だから嫌でも二人しかいないんですよ。何をすることも二人だし。若い時は分かれようか悩んだんですけどいまだにダブルです。だから主人も日頃から夫婦にとって性生活が大事なことだよってそういう考え方なので私もその辺は同意しているので別に問題はないとか。 ・ 自分は性交があっても痛かったのでもそういう話をして。 ・ 痛みって本人しか分からない。 ・ そういうことをご主人に言えますかね？ ・ 私は言う。理解を求めなきゃね。 ・ 近所で私より年齢が夫婦共、上なんですけど夜手をつないで寝ると聞いた時最初は嫌なんて思ったんですけど、微笑ましい、いい関係なんだなってなんかご主人が安心するみたい。 ・ リフォームする時高齢になると寝室は別ということ住宅会社の人に聞いたことがあるんだけど。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 閉経になった時はこれで楽になったと思いました。痛みがあったり不規則だったんですよ。でもいつ終わったか分からなかったですね。ここにひげが1本。髪も白くなりましたね。強くなったかな。 ・ 生理が無くなったときどうでした？無いけど3年おきに自分の体力がなくなってきているのが分かる。目がわるくなったり。 ・ もともと女性らしくしてなかったけどラクになった部分もありました。心がけていることは化粧ですね。朝の化粧、夜の化粧と必ずやっているんですけどこれはずっと何歳になっても70、80となってもずっと続けられたらいいなと思ってます。
---	--

III 資 料

資 料 1

資 料 2

＜調査研究協力のお願ひ＞

初夏の候、皆様におかれましてはご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、この度、私ども県立大学看護学部4名の教員と甲府市役所保健師の協力で、県立大学の地域交流センターが統括する「共同研究」プロジェクトの基金を得て、地域の人々の健康と生活に関する調査研究に取り組むことになりました。テーマは「女性の更年期の過ごし方と日常生活との関わり」についてです。

そこで県庁所在地でもある甲府市の女性の皆様を対象に調査を進めて参りたいと考えております。具体的には、“更年期を語る会”を開催します。5～6名で一つのグループになって頂き、皆様方が、更年期にある毎日の生活をどのように過ごしておられるか、あるいはかつて更年期をどのように過ごして来られたかについてお話しして頂きたいと思ひます。お話しして頂く内容は、司会者が質問の形でお伺ひ致しますので、その質問について皆様の体験や思ひったことをご自由にお話ししていただければ結構です。

今回の調査にご参加いただきました場合、匿名参加の形をとりますので皆様方個人のお名前や住所などの個人情報、お話しの内容などは当研究の目的以外には一切公表されることはありませんのでご安心下さい。また、お話しの内容はテープレコーダーに録音させていただきますと思ひますが、研究終了時にテープレコーダーの音声データは破棄します。

以上、調査研究の主旨をご理解いただき調査研究にご協力いただけますようお願ひ申し上げます。なお不明な点などございましたら、何なりと下記までお問い合わせ下さい。

なお、調査研究にご協力頂けます場合は、別紙承諾書に、氏名・年齢・住所・電話番号をお書き頂きご提出下さい。ご協力の承諾が得られた方には、後日郵送でご案内状をお送り致します。

研究代表者	滝沢美津子	甲府市池田 1-6-1 山梨県立大学看護学部 電話&fax : 055-253-8359 (研究室直通)
共同研究者	百々雅子	電話&fax : 055-253-9404 (研究室直通)
	伏見正江	電話&fax : 055-253-9078 (研究室直通)
	萩原結花	電話&fax : 055-253-9078 (研究室直通)
	田中憲子	電話&fax : 055-237-2586 (甲府市役所)



< 調査研究協力承諾書 >

口頭および書面での説明を理解しましたので、調査研究への協力を承諾いたします。

平成 19 年 月 日

氏名 _____

年齢 該当する年齢に○をつけて下さい。

60歳以下 ・ 60歳以上

住所 _____

電話番号 _____



University Center for Research and Exchange

山梨県立大学地域研究交流センター

〒400-0035 甲府市飯田 5 - 11 - 1
TEL 055-224-5310 FAX 055-224-5330