

「夫婦にとって庭はかすがいい」

part
1

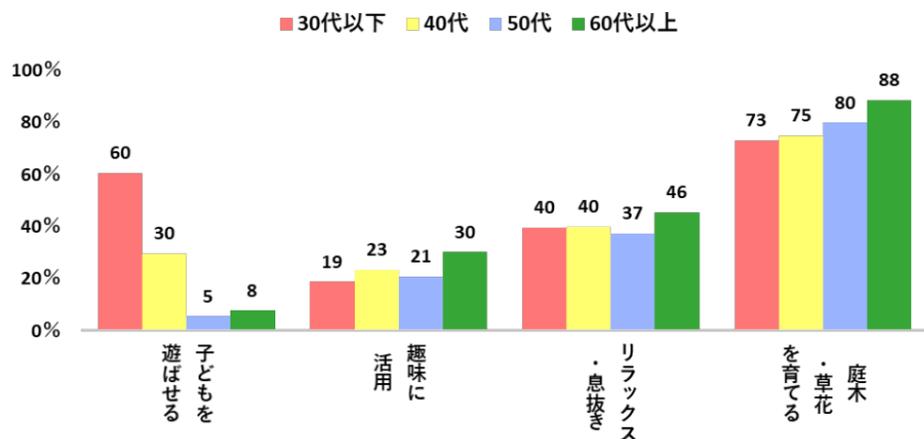
調査・編集／株式会社リビングくらしHOW研究所

※本内容は、LIXIL社のエクステリア製品の性能、機能に言及したものではありません。

01 Trend Data

会話が多く、仲の良い夫婦ほど庭をうまく活用している傾向
「ともに過ごす時間」が増える時代に、庭は夫婦をつなぐ

【グラフ①】現在、庭で各活動をしている人の割合（年代別）



高齢化の進行だけでなく、リモートワークの増加などにより、夫婦で自宅で過ごす時間が増加している。その中で、夫婦の良いコミュニケーションを保ち続ける鍵として「自宅の庭」の役割に注目した。

まず年代別で「庭でしていること」を見ると、30代では「子どもを遊ばせる」人が多いが、40代になると、その割合は半分程に。その一方で、年代が上がるにつれ少しずつ増えるのが「庭木・草花を育てる」人。「趣味に活用」や「リラックス」のために使う人は、60代以上が他の年代より多い(グラフ①)。30代の庭と60代の庭では、家族にとっての役割が異なることが見てとれる。

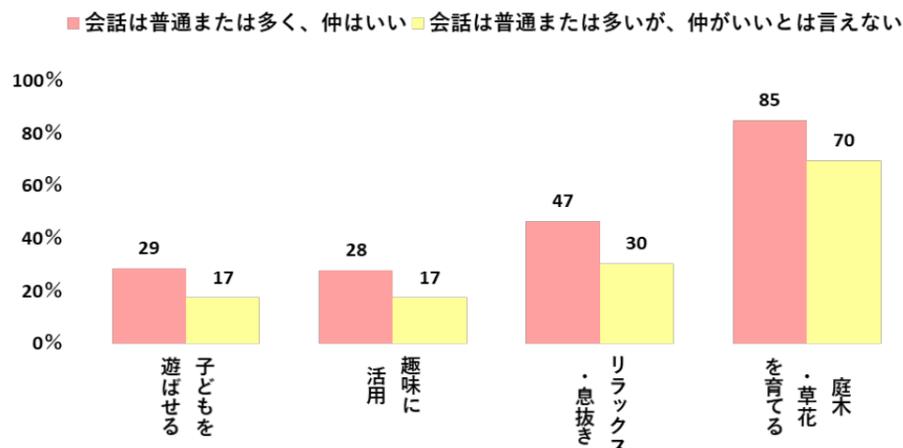
もうひとつ「庭の活用」と、「夫婦仲の自己評

価」でクロスをかけてみた。その中で、「会話はある、仲がいい」という集団と、「会話はあるが、仲がいいとは言えない」という集団では、庭の活用全体に差が見られた(グラフ②)。

その理由を、回答者のコメントやデプスインタビューから読み解くと、「庭に関する会話がある」ことが、夫婦間の良いコミュニケーションに貢献していることが分かる。下記コラムで黒川伊保子氏が説くように、「同じものに関心を持ちながらも、直接対面しすぎない」「育つもの、変化するものを見てなごめる」「いい距離感が保てる」などの傾向が、実際に見られた。

良くも悪くも長い時間を共に過ごさざるを得ないこれからの夫婦にとって、庭がもたらすコミュニケーション効果は大きいと言える。

【グラフ②】現在、庭で各活動をしている人の割合（夫婦の仲別）



年代別・庭の活用シーン（夫婦にとって、庭のどんなことがプラスになりますか？FAより）

【30代】ウッドデッキでバーベキューをしたり、流しそうめんやプールをして、子どもが喜ぶような遊びを楽しんでいます（38歳・広島）

【40代】草取りをしているときはお互いのやり方が気にならないので、唯一なごやかにできる家事かも。何気なく話しながら二人でできる家事です（43歳・愛知）

【50代】主人は、仕事や読書を庭ですること多く、リラックスしながらできるようです。ペットも喜んで遊びます。私は、育てた花を鑑賞したり、バーベキューや食事でも楽しめるので、良いリラックスタイムになります（57歳・東京）

【60代】ブルーベリーがたくさん収穫できるようになってから、夫がジャム作りでキッチンに立ち、一緒に作ったり食べたり今までにない時間が持てる（64歳・東京）

【70代】夫婦で協力して花木を育てることで、体を動かし、夫婦のコミュニケーションが取れお互いをいたわる機会になる（71歳・岐阜）

■実施時期：2021.10.8～10.17 ■対象者・手法：サンケイリビング新聞社が保有する読者組織「リビングファン」「City's」「リビング・シティリビングメールマガジン会員」を対象にWebアンケートを実施。既婚、庭付き戸建居住者を抽出し、集計 ■集計数：544人
■プロフィール：平均年齢 52.4歳（30代以下 17.6%、40代 23.5%、50代 30.1%、60代以上 28.7%）/フルタイム29.8%、パート・アルバイト26.1%、働いていない36%、その他8.1%/子どもいる84.9%、いない15.1%、女性85.7%、男性14.3%
*本文の数字は小数点以下四捨五入

02 Expert Interview

人工知能研究者・黒川伊保子さんインタビュー
夫婦のコミュニケーションは、すれ違うのが当然
だからこそ「同じものを並んで眺める」環境づくりが重要

庭の存在と夫婦のコミュニケーションの関係を探る中、「妻のトリセツ」「夫のトリセツ」などの著書もある人工知能研究者の黒川伊保子さんに「庭と夫婦仲の関係」について、お話をうかがった。

お互いから視線をずらす重要性

人の脳には、「ことはいきさつ」を反芻して根本原因に触れようとするタイプと、「今できること」に集中してすばやく解決しようとするタイプとがあります。100%ではなく、必ずマイノリティも存在しますが、女性の脳は「ことはいきさつ」派が、男性の脳は「今できること」派が圧倒的に多いのです。

「ことはいきさつ」派と、「今できること」派が混在していないと、いのちが守れません。「今できること」派は、目の前の危険から家族を守りますが、いきさつを見守ることで、子どもの体調変化を見抜くセンスも不可欠だからです。しかし、この二

者のコミュニケーションは驚くほどすれ違います。夫婦の本質は「生き残るためのチーム」で、共感と慰めのペアではないのです。だからこそ、夫婦の仲を保つには、あえてお互いから視線をずらした方がいい。見つめ合うより、視線をずらし第3の存在を一緒に眺める方がいいのです。

カフェのように並んで庭を眺めるスタイルは、対面よりずっとコミュニケーションのストレスを減らします。すれ違うのが当然のふたりは、向かいあって相手に意識を集中するとイラついてしまうからです。

脳は手がかかるものほど「かわいい」と感じる

夫婦で眺めるものとして庭が優れているというのにも理由があります。

人の脳にはインタラクティブ特性があり自分が作用して変化するものにひかれる傾向が。簡単に言えば、手がかかる方がかわいい。並んだ夫婦の向かい側には、庭のよ

うな、心をかけて変化していくものがある方がいいのです。また光を感じる、木が揺れるなどのゆらぎは、脳に安らぎを与えます。

外界への反応も真逆な夫婦が多いから

「リビングから続くウッドデッキ」もいいですね。動物の脳には「免疫にかかわる遺伝子の型が一致しない相手に発情する」という基本的な仕組みがあります。近親交配を避け、子孫にできるだけ豊かな免疫の組合せを残すための動物界全体の仕組みです。

免疫システムが違えば、ひいては外界への反応も違います。このため寒がりや暑がりなど日常の感性も真逆になりがちなのです。それぞれが快適な状況で、どちらかが室内に、どちらかが庭にいても同じものを見ていられるのは、良い夫婦関係構築に、とても効果的だと思いますね。



黒川伊保子さんプロフィール

株式会社感性リサーチ代表取締役社長。人工知能研究者、随筆家。日本ネーミング協会理事、日本文藝家協会会員。専門領域は人工知能（自然言語解析、ブレイン・サイバネティクス）、コミュニケーション・サイエンス、ネーミング分析。「恋愛脳」「夫婦脳」など脳科学本を経て、2018年には「妻のトリセツ」がベストセラーに。「夫のトリセツ」「娘のトリセツ」「息子のトリセツ」「家族のトリセツ」など著書多数。

「夫婦にとって庭はかすがい」

調査・編集／株式会社リビングくらしHOW研究所

※本内容は、LIXIL社のエクステリア製品の性能、機能に言及したものではありません。

03 Depth Interview

子どもと遊ぶ「家族の庭」から、「夫婦の庭」へ
お互いの“好き”に配慮した役割分担で、適度な距離感を保つのが
夫婦をつなぐ「庭活」のコツ

子どもがかすがいになる時期を過ぎた夫婦にとって、庭はどのような可能性を持つのだろうか。子どもの手が離れた年代で、夫婦仲が良いと自己評価していて、庭を有効活用している夫婦2組に、庭は自分たち夫婦にとってどのような価値を持っているのかを詳しく聞いた。※オンラインインタビュー・2021年10月23日（土）実施

Aさん夫妻(ともに50代・神奈川県)

妻と夫の役割分担でストレスのない関係に
庭の様子は、その家庭の様子を表していると思う

Aさん夫妻のうち、元々庭に強いあこがれを持っていたのは妻の方。「自分の思い通りの設計をしたという思いがあり、家を建てたときから庭にはこだわりました。そこからどんどん私の好みになっていって」。一方、庭の外側には、夫が好きなみかんの木を植えている。「いろんな種類のみかん、レモンもあるんです」と夫のこだわりは実のなる木だ。

庭は共通の趣味。でも全く同じ作業はせず、妻は花系、夫は木系に分けているそう。「主人は主人、私は私でやりたいことをやってる状態なので、ストレスがないだと思います。休みの日に同じタイミングで、それぞれの役割で作業をしながら、これ育ったよね、大きくなったよね、など話をするのが多いです」

庭に出ると気持ちが切り替えられる

Aさん夫妻にとって、庭が果たす役割は大きい。会話や、園芸店などへのお出かけのきっかけになるのはもちろん、「主人と言い合いになってしまったり、子どもとバトルになってしまったとき、別の部屋にいても壁に囲まれてる空間だと気持ちが安らぐはず取まらなかったんですね。庭に行ったらすごく気持ちが切り替えられて、戻ってきて普通に接することができた経験が何回かあって、何かあると庭に出ます」。

あまり庭の手入れができていない家が目に入ると、家庭環境などが表れているのかなと思ってしまうというAさん夫妻。庭を大切に考えることが、夫婦円満につながっていると実感しているからこそその思いだろう。



▲草花やガーデンテーブルは妻の、みかんの木は夫のこだわり

【Aさん夫妻の「庭はかすがい」ポイント】

◆共通の行動のきっかけに

庭に必要なものを一緒に買い物に行くことが多い。庭の中心となる一年草の苗や、小物なども好きでよく買う

◆相互の役割分担への満足感

夫は柑橘類が大好きで果樹を植えているが、そのほかは妻の決定を重視。一緒に庭仕事をするというより、それぞれ好きな仕事をしているのが良い

◆夫婦間の距離感を保つ

たまにイラっとするときには、庭にちょっと出て少しだけ植物や庭を触るとリフレッシュしてストレス解消になる

◆家族の庭から夫婦の庭への転換

子どもは高校生で庭に興味がない。夫婦2人で世話しているのが楽しい



Aさん夫妻／夫は会社員（製造業）、妻は専業主婦。高校生の子どもと3人家族。自宅は20年ほど前に神奈川県内に新築で購入

Bさん夫妻(ともに60代・東京都)

夫が主導、子育て一段落後に今の庭に
庭があることで家にいる時間が増えていると実感

東京都の多摩地区に暮らすBさんは、庭の主導権が夫にある夫婦。田舎生まれという夫が、山野草とロウバイ、ナツツバキなど四季を感じさせる庭木を主に育てている。子どもが小さいころは遊具を置いた庭、その後に芝生の庭を経て今の形に。緑に囲まれたタイルのテラスで、「丸テーブルに座って庭を眺めて、ナツツバキの木の木漏れ日、花の香り、アオガエルやトンボやチョウ、夜にはヤモリ、トカゲなどの小動物、それをボーッと眺めているのが、すごく落ち着く」という。

妻は庭仕事はしないが、料理でつながる

一方妻は、庭の世話に積極的に関わることにはしていない。「夫に任せています。私は料理好きなので、食材やハーブ系のを主人が手入れをしてくれるので、お庭があることで食を通じて主人と繋がっているなという感じです。特にレモンの木が好きで、見ているといやされます。実がついたときは本当にうれしかった」。庭に関して常にリードしていると見える夫も、植えるもの、枝の剪定など、実は「妻が何か言ったらそれはもう聞かざるをえないです」。

もし庭がなかったらどんな生活だったと思いますか？という質問に「そうですね…自然と触れ合うため、もっと外に出ることになり、家にいる時間は減っていたと思います」とアクティブな夫。庭があることで、夫婦ともに在宅で過ごす時間を増やしなが良い関係を築いている事例だ。



▲庭での食事が楽しみで充実感あり。今後の希望としては、このタイルのテラスと居間をつなぐ部分をサンルームにしたい。実は虫が苦手、強い日差しも避けたいという妻の希望を、夫も賛成して検討しているとのこと



Bさん夫妻／夫は住宅関連企業勤務。庭以外はゴルフが趣味。以前は単身赴任の経験も。妻は専業主婦で料理好き。子どもは社会人

【Bさん夫妻の「庭はかすがい」ポイント】

◆共通の話題が豊富に

夫が主導する庭だが、毎日の会話に庭のことは欠かせない。庭に来る小動物も話題に一役

◆相互の役割分担への満足感

妻は庭仕事はしないが、レモンが実ったり、ハーブを作ってくれるのに満足。夫は妻が料理してくれるのがうれしい

◆夫婦間の距離感を保つ

夫のくつろぎスペースがテラスのテーブル。妻は夫と一緒にの時にはテラスに座るが、実は虫が苦手、テラスにつながるサンルームがほしいと思っている

◆家族の庭から夫婦の庭への転換

子どもが小さいときの遊具のある庭から夫婦が主役の庭に作り替えた。長く楽しむために庭木の高さを抑えることも考えている

くらしHOWの目「これからの家族」に、「これからの庭」ができること

子どもが小学生のころまで、家族は子どもとパパ・ママという関係性で動いていきます。その後、子どもが思春期を迎え、妻も夫もさらに忙しくなる時期、主に40代では「夫婦で会話している場合じゃない」という家庭も少なくありません。しかし、そんな時期をうまく乗り越え、その後長く続く、夫婦2人の時間を支えるのに役立つような、生活提案がないものでしょうか。

今回は「庭」を取り上げましたが、庭を上手に活用している人には、「夫婦仲」というメンタルな問

題に良い傾向がみられました。注目したいのは、「共通の関心事や話題を提供するが、一緒に行動しなくてもいい」という、庭独自の存在感。この「一緒に行動しなくても共通の話題がある」というのは、夫婦仲のストレスを減らす大きな作用がありそうです。子どもが成長してからの長い時間、夫婦をつなぐ仕掛けとして、そこにある庭を使わない手はありません。「BBQができる家族の庭」から、「関与度は違っても共通の話題となる心地よい夫婦の庭」へ、タイミングよく転換していきたいですね。