

## 自分らしさを求めて

ケアプランだいとう 管理者 道前 裕視

“人生 50 年”と織田信長が語って 400 年余り経ちますが、実際に平均寿命が 50 歳を超えたのは、昭和 22 年のことでした。そしてその後、日本経済が高度成長を遂げ、生活水準・医療技術が向上したことで、たった 50 年で“人生 80 年”の時代を迎えています。以前は、生活のために必死で働き、いつの間にか「死」が目の前にあったのです。しかし今は生と死との間に、老いや病や介護の問題を抱える人が増え、社会問題にもなっています。また、生きている中で「死」はほとんど意識することなく、遠い存在でもあります。今は「死ぬことが難しい時代」とも言われていますが、自分らしく生きるためには、死ぬまでの長い時間に、自分の居場所や生き方をしっかり考え、選択していかなければならない時代なのだと思います。

まず老いについてですが…、皆さんは、どんな時に年齢を感じますか？



私の場合、40 歳を過ぎて、仕事に充実感を味わう一方で、身体の変化を感じ始めました。それは、視力の悪化が近視の症状と異なり、目前の小さな字が眼鏡を外せばよく見えるという症状で出現し、これが老眼か？と感じました。それ以外にも、筋力が弱くなっていること、風邪が治りにくいことなどの変化が、現れてきています。今後さらに歳を重ねる度に、さまざまな老化や部分的な退行を体験していくことになるでしょう。白髪・禿げ・シミ・頻尿・難聴・肥満など、徐々に現れる機能低下は誰もが皆体験する自然な変化ですが、その一つ一つが過信した健康との決別や喪失感の体験といった大きな意味を持っているように感じています。

中年から老年に向けては、今まで手に入れてきた全てのものと、別れる準備の時期と言われています。そう言われると淋しく感じますが、一つ一つ出来ないことを諦め捨てていき、静かにそれを受け入れることが必要になるのだと思います。変化の度に慌てふためいても、医者には“歳のせいですね”と辛い言葉を浴びせられるのが、関の山です。人は、50 年の生活の中で、努力をしても思い通りにならなかつたり、人に自分のことを正確に理解してもらうことはかなり困難だと多くの経験で悟り、逆にさぼっていても幸運が転がり込んだり、人の力が及ばないどうしようもない運命を感じることもあり、様々な出来事から余裕のある考え方を習得しているものです。



そこで、人生 50 年と考えて、中年以降は余生と思って出来ることを楽しむよう、考え方や生き方を切り替えてみるのはどうでしょう。

では、これからの自分の余生を、自分らしくどう生きたいですか？

例えば、人は宝くじに将来の幸せや夢を追います。確かにお金が救う問題も少なくはありませんが、お金がすべてを解決するとも限りません。大金持ちが幸福でホームレスが不幸とも限らず、豊かでも貧しくても喜びや幸せはたくさん感じることができます。物質的に満たされて、大きな家で暮らし、でも、家族の会話や愛を育むには、意外に狭い場所を好むものです。また、人が感じる幸せは人間関係に由来するものが多いと言われています。

要は、お金や物の量ではなく、出来事を自分がどう感じているか、相手との関係をどう築いていくかがポイントであり、そこにはその人の価値観によって大きく左右されると思うのです。嬉しいと感じること、大切に思うもの、どうしても譲れないものや心の神泉を揺るがす一線は、人によって皆異なります。相手を理解するためには、それぞれの価値観の理解と共感がとても大切といえます。

聖書には、“受けるより、与えるほうが幸いである”という言葉があります。人は相手から受けるばかりでは、それに慣れていき、もっと多くもっといい物をと、際限のない希望と、“～してくれない”という不満を抱くようになります。

それに対し、与える側になると、少しのことや些細なことでも有難く、楽しくなり、その上相手が喜んでくれれば、さらに満たされることになります。

人は死ぬまで働くものであり、そしてもし何もできなくなっても「ありがとう」という感謝の思いは相手に与えることができます。さらに人生の最期は、身近な人に自分の死に様や生き様を見せ、人が死ぬことを学ぶ機会を与えるという大事業ができるのです。私も最期まで、人に何かをしてあげることができるよう、役割を持った生き方がしたいと思っています。

自分が自分らしく生きるためには、自分が何処で、どんな人とどう付き合うのか、もちろん周りの力や運命にも影響されますが、自分がどんな生き方を選ぶかを考えなければなりません。それは、人に諭されるものでも、導かれるものでもないのです。背伸びをした理想でなく、その時々状況と自分の身の丈にあった「ほどほどの生活」が望ましいと考えます。

“歳をとるのは素敵なことです”と唄った歌手がいましたが、私自身ようやくその意味が解りかけたところです。まだまだ多くの知らない事を人生の諸先輩から学ばせて頂き、自分なりに理解出来たことは次世代の子供に伝えながら、感謝と喜びを感じて生きていきたいと思っています。