

東京地方では桜の開花宣言。まさに外の景色は、春爛漫の装いになってきました。新しい人生の門出、そしてサラリーマンには異動と転勤の季節となりました。最近、仕事柄高齢者の方とよく話すことがあります。70歳代前半の方は行動が多少スローになったと言えど、お元気に過ごしておられます。やはり、自分で生活の身の回りの世話をできるのは男性は75歳、また女性は80歳がピークというのは経験的にあたっているように思えます。さて、今回は「高齢者の抱える生活課題と対応」というテーマの第六回目。今月は「生きがい」です。

お金

住居

食生活

付き
合い外出
手段生き
がい病気
介護家督
相続死の
迎え

① 定年後の男性と女性の気持ち

現役時代の家庭は、夫婦それぞれがそれなりの役割を演じることで一応円満な家庭が成立していましたが、定年後に、男は初めて家庭の中で生活することの難しさに直面します。それは、次のようにそれぞれの思いがあるからです。

男(夫)は 「ゆっくりしたい」

- ・家族を養うために一生懸命に働いてきた
- ・家のことはすべて妻に任せてきた
- ・定年後も全て任せるから、僕の面倒見て下さい。

女(妻)は 「再出発したい」

- ・家を守り、子育て、親の介護もした。妻の役割を十分に果たした。
- ・今からが私の人生。私も社会に役立ちたい。
- ・あなたは、自分のことを自分でやって下さい。

男性の皆さんいかがでしょうか。「自分のことは自分でして下さい」とあります。(宮本厚士氏の講演より)
この内容を、具体的に描いたのが渡辺淳一著の「孤舟(こしゅう)」です。副題は、定年退職して始まる本当の孤独です。そのためにも、現役世代のうちから自分の人生プランを考えておくのが大切となるわけです。今回のテーマの生きがいもそのひとつです。



② 社会とつながる生活

定年後のいきがいは、ある調査によると「私的生活優先」と「健康を前提に趣味に生きる」というイメージとありましたが、大切なのは、夫婦別々でも「社会とつながる生活」が求められているというのが私の実感です。つまり、生涯現役で社会貢献できる姿が、張り合いや話しあいを通じての情報交換をもたらし、人生の意義を謳歌できるのではないのでしょうか。

仕事を離れると、「人との触れ合い、情報も限りなく少なくなります」
現役時代から、資金経済面のこと、また生活感をイメージしておくことが大切です。

北野武氏は、『趣味というのは一生続けるから趣味なんであって、老人になったらできるものではない。すべてお手軽にできるようになったが、それはレトルト食品と同じ』と言っています。

現役時代から、先輩諸氏の行動や考え方、また自治会町内会の活動を通じて、自分にも社会にも役立つことを考えてみたらどうでしょうか。

私的生活
優先健康を前
提に趣味

+

生涯現役で
社会貢献

●お問合せはこちらまで

info@kitawel.com
HK Welfare北村 社会福祉士事務所(北村 弘之)
〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-7-7
TEL:090-5340-0364 info@kitawel.com