

【高齢者の現状 2 3】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

3 高齢者が生きる

(6) 危機管理②

毎日を楽しく生きていくことは、簡単なようで難しいことですが、心がけて自分に負けない生活を、実感しながら前に向かって進んでいくことを基本にしていかなければならない時代になっています。

悩みがない生活を送れる人は本当に一握りの人です、現実には振り回されている人が多く存在することは事実です。悩みながらの時間を毎日何となく送っていることが現実ですが、そんな中においても、毎日生きていることを強く感じながら生活できれば、それは素晴らしい人生だと思いますが、その境地に行くことも中々難しいのが現実であり、何となく負けたような気持ちや、情けない気持ちで生きている人の多いのも事実です。

生きる強さを持つことは、人がいうような簡単なものではないようですし、判っていても現実には何となく悩み、思い込んでしまうようなことが多いようです。考える時に落とし穴に落ちてしまい、一段と複雑にしてしまう傾向があるのも事実だと思います。生きるためには何をし、何を考え、何を信じて生活するのかを考えて、足元を見つめることも大切な作業だと思いますし、問題点や課題を明確にすることが大事なことです。

台風、地震などの自然災害は何時起きるかしれませんし、交通事故、火事などが身近でおこるかしれない時代です。そんなことに対する危機管理の心構えは当然必要ですし、その対応方法を考え実行することが必然になっています。

毎日の生活に負けてしまえば、その瞬間から深みに陥った寂しい生活などが待っており、アリ地獄のように深みに入るのみで抜け出せない現実があります。抜け出すことに神経がいくのも最初のみで、後はどうなってよいという心情になり、自分に負けてしまうことになります。

何事も悪いように考えることなく、何時でも自然に考え、生きている素晴らしさを感じることを強く思い、ある程度のことは何とかなるさという気持ちで生きることが大切な時代です。

問題解決するために誰に相談するのか、どういう情報を得るのか、日頃から気をつけることは何かなどを見つけることが大切です。

問題点・課題を何となく感じても、それに対する方法を検討することなく省略しながら生活していることが多いと思いますが、後につけを送ることのない生活を目指して、日常を心がけて生活することが求められています。