

【高齢者の現状 8】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

(3) 不安を安心に

毎日の生活の中において不安は当然ありますが、それを安心に切り替えて行く方法を見つけることが大切な時代です。それも自分自身で見つけることに意義がありますが、言い換えればどうしても自分で見つけなければならないことでもあります。

今の不安は何か、それはどこから発生しているものかを具体的に捉えることが必要です。問題点なのか留意点なのか、課題として挙げられる事項なのかを一度検討することから始めてみてはどうですか。

日常は何となく生活をし、何となく時間が経っていくことが普通ですし、何が困っているのかを深く考えることも面倒くさいことですし、何とか生活をしているのだから問題は無いと判断していることも事実です。

宝くじで大きな金額が当たったら生活は変わると思いますが、収入が一定していて余裕の無い生活を求められる現実では、将来を考えることは楽しくないのが事実です。夢は夢、現実が現実、今の状態を長く続けることが大切です、難題が発生しないように願って生活をしていることも事実です。

終戦後から現在までの流れを考えてみたら、自分に何がプラスで何がマイナスであったのかです。生活の実感としてどう捉え、何が不足していたのか、何が満足したのかを考えて見ると、手に取るように現実が見えてくるような気がします。生きてきた人生の流れ、時間、希望に対する達成感などいろいろと頭に浮かぶものと思います。

自分の周りの人、関わった人などを考えて見ると、その動きはどうであったか、また影響はどうであったかなど多くのことが思い出させることでしょう。今後の自分にどう影響があるのか、どう関わっていくのかなども考えることも必要です。多くの人と出会いがあり、これからも多くの人と関係を持たなければ生きていけないことも事実です。

自分の強い意志は必要ですが、それは大きな誤りの無いものでなければならぬし、客観的な要素を多く持つことが要求されていますので注意が必要です。自分の人生であり、他人の人生では無いことを十分に理解し、地に付いた生き方を心がけて前に進むことが現在特に求められています。生きた人生が良かったのか、悪かったのかは自分の考え方一つであると昔から言われていますがそのとおりだと思います。自分が納得できる人生を送ることにすれば毎日が不安なく前に向かって生きることに繋がると思いますので、楽しく時間を過ごすことにしましょう。