

【高齢者の現状 9】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

(4) 穏やかに

介護を受けることがあっても、穏やかに過ごしたいという気持ちは強いと思います。判断能力がある間は、そのことが強い望みの一つだと思いますし、その中身を見てみる必要があります。

穏やかな生活は、人によって異なりますし、その受け止め方も大きく変わるものだと思います。自然体であって、何事にも動じない強い人生観が持てれば穏やかな生活が可能かもしれません。

個人が生きてきた生活歴、ものの考え方、環境などをどう捉え、どう納得して生きているのかにかかってきます。そのためにも難しく考えるのではなく、客観的に捉え、現在の置かれている状況を明確にすることだと思います。

自分の過去、現在、未来を客観的に捉えることになりすし、ごく自然な状況での判断があればよいと思います。その中で自分の置かれている環境がハッキリし、その中で納得することも見えてくるものだということが昔から言われています。

自分の生活に対して何時までも過去にこだわりを持っていけば、客観的な自分をみることはできませんし、判断に誤りが生じやすくなります。また、人の意見を取り入れることも難しくなりますので注意することが必要です。

自分の置かれている環境に対してある程度の割りきりがなければ、前に向かって生活することに何時も不安を感じてしまいますし、楽しくありません。また、家族の生活に不安を感じさせることが多くなってしまいます。

健康、精神、金銭面などをどの程度に置いて生活するのかを自分で考えることになります。そのことについて客観的で、現実的なものの考え方を持つことで生活に希望が多少なりとも見えてくるものと思います。また、自分以外の人の意見などを捉えることが可能になり、そこに少しでも前に向かうためのプラス要素が発生するものですから大事にすることです。

何事に対しても穏やかな生活を考えないようだと、そこには不満が発生し、楽しい時間を持つことが困難になり、人に対しても優しい気持ちで接することができなと感じられます。言い換えれば不安な生活を演出することになってしまいますので注意することが当然必要です。また、人の意見、情報をいかにうまく付き合うかで、穏やかな生活を目指すものにとってのプラス点になりますので自然体で生活を考えて行くことです。