

【高齢者の現状14】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

(9) 活動範囲に注意

日常生活を考える中で、現在、自分自身の活動範囲が満足しているのかどうかを検証してみることも大切なことかもしれません。若い時の活動範囲は必然的に広くならざるを得ないところがありますが、一定の年齢に到達すると個人の考えかたにおいてその範囲が変わってきます。

自分の健康年齢を想定することから活動範囲とその期間を具体化することになると思います。そのことを一定のルールで決めることで楽しい生活を想像することが出来ることになるでしょうが、現実はなかなか自分の想像したように進まないことも現実ですが、その変化率を一定の幅を持たすことで考えてみてはどうか、その幅を柔軟に考えることで生活に余裕ができることもあると思いますし、現実においてもその幅をどう設定するかで変わってくると思いますので、その内容を検討してみてもいいと思います。

その中において環境の大きさを考えてみてはどうか、行政、家族、地域などの動きをどう捉えるかによって変わってきます。行政は、生命を守り、生活を守り、生活を輝かせ、尊厳を持って生きることが出来ることについて、どんな取り組みを実施しているか、家族はどういう状況なのか変化に対応できる柔軟性があるのかなどを確認してみてもいいと思います。

個人としては、生きる権利と義務がありますが、その捉え方に多くの個人差が存在しますが、前に向かって生きることが楽しいという考えかたにおいて発想してみてもいいと思います、そこに何かを掴めるものと確信しております。

自分自身の将来について、自分自身で責任を持って、自分自身で生きがいを感じながら生活することが人間らしい生き方ではないでしょうか、そのためにはどうしたらよいかを考える必要があります。金銭的な余裕が大きければ考えることにおいて大きな悩みを生じないかもしれませんが、現実には多くの方が生活することにおいて余裕が余りないのが現実ですし、不安を抱えていることも事実ですが、その中においても生きることの大切さ、楽しさを追求することが人間としての誇りですから、もう一度考えてみてはどうか、何かを感じる事が出来るものと思います。多くの情報と専門家の知識の活用をいかにかにかかってくるので客観的な自分自身になって悩んで、何かを掴んで下さい。