

## 【高齢者の現状 17】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

### 3 高齢者が生きる

#### (2) 安定した生活①

過去から時間をどう合理的で無駄のないものにするかが大切だと言われています。合理的という言葉は嫌いな人もいると思いますが、一日一日を充実した生活にするために、無駄な時間をどう捉えるかで変わってきますし、その条件下で内容を充実したものとなるようにすることであると思われます。いかに自分の時間を有意義に過ごすかの中身がとても重要になっています。

そういう中で安定した毎日をより長く続けることができるかですが、現在の状況から人の動きを見ていると、いろんな環境面からストレスを受けてそれに耐えることが一日一日を過ごす条件のように感じてしまいます。それは恐ろしい世の中であることを痛感してしまいますが、それに負けてしまうとつまらない時間の消費につながって行きます。ストレスをいかに感じ、いかに対処していくかが求められていますので、少し時間を掛けて考えてみる必要がある時だと思います。

自分は何歳まで生きて、その中において自分の力を感じながらある程度の自分で生活ができる歳はどれぐらいか予測することも必要ですし、回りを見たり、親戚縁者、地域、情報などにより考える資料は多くあると思いますが、心から素直になって考えて見るとどう自分が映るのかを見てみてはどうですか。その中に悩みが発生することがあるものと思います、それは素直になればその分だけ将来に対する不安があるものと思います。

夢は何歳までも持ち続けるものと思いますが、若い時のような夢の内容とは異なっていると思います。生きることの喜び、辛さ、楽しさなどをどういう風に感じどう感じ生きていくのかを強く感じてほしいです。一日一日の過ごし方に何を求め何を感じ、何を確かめ生きていくのかが、安定した生活を感じて生きることの原点ではないでしょうか。

安定した生活はどのようなものかも人によって感じ方が異なるものですが、一般的に言えば、生活が自分の力である程度でき、活動範囲もある程度でき、毎日が体の痛みを感じることなく、前に向かって生きていくようなものであり、その時間その時間に生きていることを感じ、明日が感じられるものではないでしょうか。