

老いと生きがい





平成二十年九月十二日、厚生労働省は、全国の百歳以上の人口が三万六二七六人に達したと発表しました。三十八年連続で過去最多を更新し、十年前に比べると三倍強になるのだそうです。

特に女性は前年より三五三一人増え、三万一二三人と、初めて三万人を超えました。男性は四五〇人増え、五〇六三人になるといいます。

百歳以上の人口は、今後も年々増加していくことでしょう。これはたいへん喜ばしいことですが、老いてからの人生が長くなると、老後の生き方が問われるようになります。

今月の『ニューモラル』では、「老いと生きがい」について考えてみたいと思います。

娘夫婦との同居

山本サヨさん(90歳)は、娘の高橋美恵子さん(63歳)と、そのご主人の英男さん(66歳)とともに、東京近郊のK市に住んでいます。

二年前までは、山形県で一人暮らしをしていたのですが、転んで足を骨折し、左足が不自由になったのを機に、娘の美恵子さんからいっしょに暮らすように説得され、郷里の家を処分して高橋さん方に身を寄せたのです。

サヨさんが高橋さんのところに来たときは、英男さんは定年退職して正社員から嘱託社員になって四年目でした。美恵子さんは、そのころから週三回のパートに出ていました。





高橋さん夫婦には、敬介さん(40歳)と信二さん(35歳)という二人の息子がいますが、敬介さんは愛知県で、信二さんは神奈川県で所帯を持ち、それぞれ子供二

人を育てながら暮らしています。サヨさんは、敬介さんの部屋を改装して自室として居るのです。

サヨさんにとつて、郷里を去るのはとてもつらくて悲しい出来事でした。それは、自分を支えてくれてきた多くの友だちや親戚と離れることを意味してしました。でも、一人で暮らすことができなくなつたからには仕方がありません。サヨさんは、清水の舞台から飛び降りるような気持ちでK市に移つたのでした。

しかし、現実には甘くありませんでした。足の悪いサヨさんはつい部屋に引きこもりがちになり、友だちができませぬ。一日中テレビばかり観ていて口数が少なくなり、見るからに元気がなくなつていきました。

定年後の 生き方は……

こうして一年の歳月が過ぎていきましたが、その間、美恵子さんはサヨさんを見ていて、気が気ではありませんでした。良かれと思つて呼び寄せたのに、母親は次第に元気がなくなり、物忘れもひどくなつてきたからです。

美恵子さんは母親の生活に刺激が生まれることを期待し、英男さんと相談してあちらこちらの福祉施設から資料を取り寄せ、サヨさんにデイケアへ通うことを

勧めたのです。デイケアとは、お年寄りが昼間だけ通い、レクリエーション等を通したりハビリや、生活の支援が受けられる施設です。サヨさんは週三回、美恵子さんのパートがある日に通うことになりました。

ちようどこの年、英男さんは嘱託社員としても定年を迎えました。実質的なりタイアです。そこで、デイケアの施設には英男さんに車でサヨさんを送迎してもらうことにしました。

しかし、サヨさんはなかなかデイケアになじむことができませんでした。知らない人たちの中に突然入ったことに加え、なまりが直せなくて劣等感を感じていたのです。でも、娘夫婦の配慮を考えると、自分勝手なことを言っているわけに

はいかず、デイケア通いを続けました。

こうして高橋家に新しいライフスタイルができたわけですが、ここでもう一つ、新たな問題が発生してしまいました。会社をリタイアした英男さんが、日に日にぼんやりすることが多くなっていったの

です。夜も眠れない日が増え、元気がなくなつていきました。仕事という対象を失い、生活に張り合いをなくしたのかもしれない。そんな夫と母を見て、美恵子さんはどうしていいか分からず、戸惑い悩むばかりでした。



生きる目標 ✓✓

おそらく、サヨさんも英男さんも、人生の目標を失って深い喪失感を抱いていたのだと思います。

サヨさんが八十八歳まで山形で暮らしていたときは、自分の生活を一人で切り盛りするという仕事と目標を持っていた



した。しかし、K市に出てきてからは一切を美恵子さんに任せため、その仕事と目標を失ってしまいました。

一方、英男さんも、六十歳から六十五歳までは嘱託ではありながらも現役時代からの延長の仕事が続けてきました。しかし、六十五歳で完全リタイアをする、やるべき仕事と生活の目標を見失って元気をなくしていったものと思われれます。

社会教育家の田中真澄さんは、長寿社会を迎えた現代の生き方について、その著書の中で次のように述べています。

「個人の生涯が六十歳前後で終わっていた時代は、働いている間は、勤め先から与えられた他者目標に身を任せ、定年後は無目標のまま悠々自適でのんびり生きることが当たり前でした。しかし、今や誰



もが百歳まで生きる可能性を持つ時代になったのですから、定年後の四十年近い



人生をどう生きるかの自己目標を明確に持たねばなりません」

定年後も長く続いていく人生を、いつまでもいきいきと過ごす秘訣として、田中さんは「老後も自分の好きな仕事に従事すること」を提案します(参考『田中真澄のいきいき人生戦略』モラロジー研究所刊)。

みずからの人生の目標や生きがいとなり得る「仕事」の存在は、生活に張りとり潤いを与えてくれます。しかし、仕事とは必ずしも「報酬を得るための職業」に限らないでしょう。私たちは、家庭内での役割やボランティア活動を含めて、何らかの「仕事」に前向きに取り組むことで、自分自身も喜びを得ながら、持てる力を周囲の人々のために役立てていくことができますのです。

危機からの 脱出

さて、一家の危機を脱出することになった

きつかけは、サヨさんの変

化でした。デイケアに通って一年近くがたち、その雰囲気によつと慣れてきたサヨさんは、ある日の休憩時間に何げなく貝殻とひもを取り出し、貝巻をつくっていました。貝巻とは、貝殻に色のついたひもをていねいに巻きつけたもので、輪にしたひもがついていてぶら下げられる



ようになつてゐる飾りです。サヨさんは、郷里で若い頃から貝巻をつくっていました。

これを見た女性スタッフが、大きな声で叫びました。

「まあ、きれい。山本さん、これ、携帯電話のストラップにしたらびつたりよ」



ほかのスタッフも反応しました。

「ほんтоだ。鞆につけてもいいよね」

「お財布にだって似合うわ」

これがきっかけになって、サヨさんはデイケアに通ってきているほかのお年寄りたちに、貝巻のつくり方を教えることになったのです。手先を動かす作業は、脳の活性化にもとてもいいそうです。こうして、みんなが貝巻づくりを楽しむようになっていきました。

みんなに慕われるようになったサヨさんは、次第に元氣を取り戻していきました。デイケアに通う週の三日を楽しみにするようになり、その日は薄化粧までして行くのでした。どうやらサヨさんは自分の役割を見つけ、生きがいを取り戻していったようです。

「生きがい」を 求めて

そんな母親の変化を見て、胸をなで下ろしたのは美恵子さんでした。人間は、何歳になっても人から必要とされるような役割を持つことが大切だと思いましたが、それが生きがいをつくるのだと確信したのです。

美恵子さんは、英男さんにも何らかの役割を持つてほしいと思いました。社会に出て人と接し、生きがいを得てほしいと心から願ったのです。そこで、機会を

見つけて夫に言いました。

「あなた、長い間お仕事ご苦労さまでした。感謝かんしゃしているわ。でもね、これか



らの人生も長いんだから、お勤めでなくとも、何かするべきなんじゃないかしら」すると、英男さんはうなずきながら答えました。

「うん。実は、僕ぼくもそう思っていたんだ。定年になって目標を失い、自分で何をやらばいいか分からなくなってしまうていた。これじゃあいけないと思っていったんだよ」

英男さんは、サヨさんをデイケアに送り迎えしてお年寄りの姿すがたを目にするにつけ、何かこの人たちのために役立つことはできないだろうかと思うようになったと言います。一人ひとりがご自分の長い人生を歩まれてきて、今、老いという壁かべに直面している。自分も間もなくその時がやって来る。老いへの道はお互たがいさま

だ。だからまだ体の動く今、お年寄りが老いを前向きに受け入れるためのお手伝いはできないものだろうか——そんなふうに思っていたというのです。

美恵子さんは、英男さんの背を押すようにしてさつそく市役所を訪ねました。そして、介護ボランティアの説明を聞き、たくさん資料をもらって二人で検討しました。その結果、英男さんはショートステイ（短期間の宿泊を伴って被介護者を受け入れるサービス）の施設でボランティアに励むことにしたのです。

英男さんは、お年寄りの身になって動こうと努力しました。いろいろ模索しながら、だんだん相手の気持ちがかかるようになってきました。車椅子などを押したとき、感謝されることがうれしくもあ

りました。英男さんは、どうせなら介護福祉士の資格も取りたいと考え、その勉強も始めました。

こうして英男さんは「人の役に立つ」という新しい生きがいを見つけたのです。



いきいきと生きる二条件

①②③

- 日本女子大学名誉教授の一番ケ瀬康子さんは、かつて雑誌『れいろう』（モラロジー研究所刊）の中で、いきいきと生きることができる高齢者の条件を挙げています。
- ①仲間がいる人。仲間をすぐ作れる人。
 - ②生活のバネになるような「役割」を持つ



ている人。朝、目を覚ましたときに「今日は何をするか」ということを見つけられる人。

③学習の意欲に満ちている人。しっかりと考えた考えを持ちながらも、新しい時代の生き方を吸収するために学び続けて



いる人。

*

この三点は「小さいときからの教育の根底かきに含んでいかなくははいけないことであろう」と、一番ケ瀬さんは語っています。年を重ねてからその大切さを実感することになった英男さんも、何とか「いきいきと生きるための秘訣」をつかむことができたのではないでしょうか。

敬老の日の プレゼント

「敬老けいろうの日」が近づいてきました。英男さんと美恵子さんは、サヨさんに何をプレゼントしようかと迷まよっていました。外出することが少ないサヨさんには、着るものやお金はさほど必要ではありません。食おうせいも旺盛わうせいではありませんから、外食もそぐいませぬ。やはり、部屋に飾れる花がいいのではないかなどと話し合っていました。

そのとき、「ピンポーン」とインターホ

ンが鳴りました。美恵子さんが出ると、商品のお届け物だといえます。大きな荷物でした。受け取ると、それは立派なマッサージチェアでした。送り主は子供の敬介さんと信二さんの連名。添えられた手紙を読むと、お盆にも実家に帰れなかったし、秋のお彼岸にも帰れそうにないので、おわびと親孝行のつもりで兄弟二人でお金を出し合って買ったとのこと。サヨばあちゃんも三人で使ってほしいと書いてありました。四人の孫たちの寄せ書きも入っていました。お正月には帰省するから楽しみにしていて、とのことでした。

サヨさんへのプレゼントに迷っていた英男さんと美恵子さんは、自分たちも敬老の対象者だったのだと思うと、苦笑し



てしまいました。これからこのマッサージチェアは、三人の心身を十分に癒してくれることでしょう。