

## 【高齢者の生きがい】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

### (10) 日常生活を見る 2

高齢者にとって生きていると感じられる時はどうでしょうか、楽しい、生きている、人生に何かを感じているなどがあります。

本当に生きがいを感じる自分は何でしょうか、歳をとっていくことは確実なことですし、体の機能が衰えて行くことも事実ですし、どれだけ長生きをしても 120 歳を超えることはできないことも事実ですし、衰えを感じることなく生きていくことは困難です。衰えを感じなく死ぬことは不慮の事故しか存在しませんから、通常の生きかたでは悩みを持つことが普通です。

認知症になることは、死に対する恐怖感を感じない状態になることですが、どう生きているのかが解からないことでもありますが、本人は解からないからそれも生きる選択の一つなのかもしれません。宮本武蔵のように無の状態になって生活することができれば良いかもしれませんが、この状態になることは不可能にちかいものです。

死に対する恐怖感が無いということを聴きますが、私にはなかなか理解できないことです。諦めから何かをつかむ事なのか、その諦めを理解することは難しいことです。いろんなことを考えると人間の存在、生命の存在、地球の存在、何故この世界があり、何故このような状態なのか、考えれば頭がパニックなることばかりでどこかで割り切って生活をしていることなのですが、死に対する恐怖感ほんとうに難問題です。そんなことを考えても時間がとられるだけで、そのことが無駄なように感じる人が多いと思われませんが、避けては取れないことですし、何か自分で割り切って生活をして行くしかありません。

毎日を有意義に感じながら生活をする必要がありますし、そのことに何かを求めて生活をするのが、結果的に目的を持たない生き方をしている人より、意義のある生活です。それを意識することなく毎日を過ごしているだけの人が存在します。ベターな生き方だと思い、あえて毎日を何気なしに、時代の流れにのまれながら、なにげなく時間が経過して行くことを感じながら、それを自然と思い、そのことが大切な生き方だとし、毎日を簡単に生きる方法を選択している人が多いです。あまり考えないように、悩まないように、何とかなるさという精神で生きることが大切とし、あえてそのことが、簡単な人生を継続させることのできると定義して毎日を生きようとしている人を多く見ます。

死に対する生きかたをどう考え、どう解釈し、どう対応し、毎日をたんと生活することが求められています、個々の考え方でその濃淡が異なりますので、個人で明確にすることが求められています。