

## 【高齢者の現状 3】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

### (2) 生活バランス

①高齢者にとって、活動範囲の大きさによって経費も変わってきますが、最低生活費をどこに設定するかです。収入を考えればある程度予想することができますが、そのことを考える時点で、無理をしない状態とはどこの範囲なのかを検討する必要があります。

収入が年金のみであれば、その年金は国民年金なのかそれとも厚生年金等なのかでその額が大きく変わってきます。

一定の収入以外に預貯金等があり、それを繰り入れた生活ができるかによっても大きく変わってきますし、持ち家なのか借家なのかによっても変わってきますし、自動車による生活があるのかどうかでも変わってきます。

②健康状態によって支出面に大きな変化をもたらすことになります。そのことで時間の消費の仕方についても制限がでてきます。その改善は簡単にできないことが多いですから注意する必要があります。

③継続した日常生活を送る上で何時も考えることは

安定した生活とは何か

満足のある生活とは何か

楽しい生活とは何か

などですが、それを感じながら毎日の生活を過ごすことになると思います。

毎日毎日感謝の気持ちがなければ生活はできないし、明日に繋がらないものだと思います。自分の歴史は自分がつくるものですから、計画と実行であり、その中で確認があり修正があり、日々の生活がつくられていきます。

④自分自身がどこまで生活できる能力があるのか、それはどこまで継続できるのかを検討することも必要です。

継続できない理由は何かを箇条書きで書いてみると、その理由が何かハッキリしてくるものと思います。金銭、介護等で何も考えなくて生活が出来る人はごく一部の人です。

考えてハッキリすることで生活が楽しくなくなるという人がいますが、それでは現実生活できませんし、人に頼った生活を前提にしたものの考え方です。今の社会は厳しいところが多いし、人に頼った生活では成り立たないし、健康であればこそ、何とか生活が出来る世の中になっていると思われまし、今後を当分続くものだと思います。

⑤足元を安定させた生活が必要ですし、それは何かを考え行動してこそ何とか楽しく生きていけることだと思つづく思います。趣味を持った毎日の行動、

夢を追い求める生活、満足を感じる毎日を目指していきることが大切です。  
他人を頼らない生活を目指してどこまでいけるのか、そのことに挑戦する姿  
勢が続くことです。