

## 【高齢者の現状12】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

### (7) 行動力

日常生活を考える中で、自分自身の活動範囲がどうなるのかで気持ちが変わってきます。仮に定年までの活動範囲と、それ以後の範囲、70歳を過ぎてからの範囲、心身ともに少し疲れた状態での範囲、介護をするか・されるかの状態での範囲を考えてみてください。その活動範囲は大きく変化をしていると思います。日常生活の中でその変化を受け止め、適切に対処しているのか、何気なく生活しているのかでは、人生の楽しみ・生きがいはどこかで大きく変わってくるものと思います。

「体調が悪くなり日常生活に支障が出てきましたが、どう生活をすればよいのでしょうか」という問題が生じた時には、出遅れ状態があり、それを取り戻すことに神経を使い一段と悩むことと思います。何事も適切に、的確に行動ができれば良いのですが、なかなか難しい問題ですので、日頃からの整理が特に大切ですので注意して生活をしてください。

自分自身の身体の状況、精神の状況を把握することは、容易なことのようにですが、日頃から注意をしていないとなかなか無理なようです。それも客観的に捉えることは難しいものであり、あまり慣れていないのが現実です。

自分の将来設計をどう考えるのかは難しい難題です。金銭的な問題は、銀行、保険会社、証券会社などから生活設計シートが出ていますので、それを基に考えていけばなんとか理解できるものと思います。また、いろんなことが想像できるものと思います。

将来を考える中で身体の状況、精神の状況の変化などを中心にした考え方はあまりまわりに存在しないような気がします。個人の問題はいろんなことが想定されなかなか理解されない内容かもしれませんが、とても大切なことですので自分自身で一度検討し、何が理解できないのか、何が予測できないのかなどを整理することから始めてください。

自分自身の将来のことですから責任を持って対応する必要がありますし、そのことで活動範囲の度合いが変わってきます。今の時代全てが個人責任を中心とした世の中ですから、自分自身のことから逃げないことが大切ですし、それが当たり前の時代です。