

【高齢者の現状 2 1】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

3 高齢者が生きる

(4) 冷静な生きかた

日々の暮らしに対する気持ちの持ち方が前向きなのか、そうでないのかが問題となります。確かにこれから生きる時間は短くなっていますし、健康面でも若い時のように動くということはないかもしれません。無理をしない自然の状態で生活をするのが一番大切ですがその中においても、いろんな悩み問題が生じることと思います。

自然の状態を長く続けることは、簡単なようで難しい課題なのかもしれませんが、生きていくうえで考えていくしかないことでもあります。

精神的な問題・課題は一つ間違えれば、それを解決するのに大変なエネルギーを使うこととなりますし、そのことで生きることの楽しさを失うこともありますので注意することが必要です。何が原因で発生したのかが理解することは容易なようで、なかなかはっきりしないことが多いことも事実です。精神的なことは、ストレスと病気からきますが、今生きている事実をどう理解し、どういう風に生活をしたいのかを明確にすることも求められています。毎日毎日自分らしく生きることは、精神的にどういう状態を保つことでもありますし、そこに自分が自分らしく生きる思考を持つことが大切であり、そこに悩みを少しでも少なくすることにも繋がります。

普段から一日の時間をいかに有意義に過ごすかになってきます、無意味な時間の使い方であってもその時間には、それなりの意味があり、意味のない時間は存在しません。自分の責任を明確にし、けして人のことにする人生は避けて生きることが当たりまえですが、現実にはできていない人が多くあり、その比重にも問題が感じられます。人間ですから多少はいろんな理由付けをすることは止むを得ないことですが、それにこだわっている人は自分のことをもう一度考えて今後は行動することが大切であり、そのために情報の整理をし、問題点・課題を明確にして生きていくことが大切です。