

「老いの才覚」曾野 綾子 著 KKベストセラーズ ベスト新書

介護老人保健施設 桜山荘 石津 靖

最近、私の本棚には見ると老人の生き方に関する本が増加している。主な本を上げると「おひとりさまの老後」と「男おひとりさま道」(上野 千鶴子著)、「八十路から眺めれば」(マルコム・カムリー著)、「100歳までボケない101の法則」(白澤 卓二著)、「老年の品格」(三浦 朱門)などである。

自分自身の最近の精神・肉体の状態を考えてみると、自分勝手に、他人の意見が聞けない頑固な傾向にまた疲れが一日で戻らないなどの状態になってきた。先人の言い伝え「60歳から年々、70歳からは月々、80歳からは日々衰える」という言葉を実感し始めている。

この本の帯に「年の取り方を知らない老人が急増してきた」というキャッチコピーに惹かれて購入したが、内容は以下のとおりである。

- 第1章 なぜ老人は才覚を失ってしまったのか
- 第2章 老いの基本は「自立」と「自律」
- 第3章 人間は死ぬまで働かなくてはいけない
- 第4章 晩年になったら夫婦や親子の付き合い方も変える
- 第5章 一文無しになってもお金に困らない生き方
- 第6章 孤独に付き合い、人生を面白いがるコツ
- 第7章 老い、病気、死と馴れ親しむ
- 第8章 神様の視点を持てば、人生と世界が理解できる

読了後何か今まで自分が悩んでいた老後の生き方が解決したような気がした。

皆さんは老化度をどのようにして測っていますか。六十歳を過ぎてから中学校の同窓会に行くと先生と生徒の見分けがつきにくくなっています。老人と言っても個人差が相当あります。曾野さんは老化度を測る目安を「くれない指数」で判断されているそうです。世間には、友達が「してくれない」、配偶者が「してくれない」、娘や息子や兄弟やいとこが「してくれない」、という人が大勢おられます。また「連れていってくれない」、「伝えてくれない」、「買ってきてくれない」と絶えず他人を当てにしてい

る人もいます。

「くれない」を言い出した時が老化の始まりで、「くれない族」ならないように心がけたいものです。老健に勤務していてよく感じるのは、「ご家族が私たちは今まで面倒を見てきたのだから、今後は介護保険で」とか入所者や利用者の方々の中にご自分でできることも「してもらって当たり前あるいはされて当然」と思っておられる方が少なくないことです。自分でできることを自分でしょうという気力あるいは自分ですのだという信念を持っておられる方が減ってきたのです。

戦後の教育思想が貧困な精神を作ったと私は思います。何かにつけて「人権」、「権利」、「平等」を主張するようになった結果、モンスターペアレンツとかモンスターパシエントなど自己主張のみをする人が増加しました。昔は「遠慮」という言葉があったが、「権利」を主張して「損をすることには黙っていない」という時代になった。決して良い時代とは私には思えません。

本を読むことが少なくなり、メールで連絡するようになったためか正しい日本語で文章を書ける人が減少しています。同時に語彙は貧困になってきて、発言する際に形容詞の多用が目につくようになりました。このままでは美しい日本語が消え去ってしまいます。

昔は無病息災と言われていたが、最近は一病息災と言われていています。常に自分の病気と向き合って、主治医と良い付き合いをすれば長生きできるということらしい。起床時に前日の疲れがとりきれず、全身のあちこちに痛みがあって少し動いているうちに軽快してくるなどの加齢現象が起こってくる。この状態を受け入れることが、老後の生活を楽しむためには必要なことだと思う。いつまでも肉体は青春時代ではないが、精神だけは青春時代のままで保っておきたいものである。

読後感というより、著者の書かれたものをもとにして私の意見を述べた文章になってしまったことを読者に心よりお詫びします。