

平成28年1月12日、市長と政策秘書課職員との話です。

職員が、「マスコミで最近、盛んに取り上げられる『下流老人』の特集などで、現役時代は年収1,000万円の人でも、病気をきっかけに立ち行かなくなる例を目にすると、将来が不安になる…」と市長に話したところ、次のような会話になりました。

本当に怖いのは孤独

あなたと同じように多くの人は、老後のお金の心配ばかりをしているけれど、老後で本当に怖いのは、孤独だと私は思います。

私は市長になる前、30年ほど特別養護老人ホームに携わってきました。

そこで暮らしている高齢者は、みんな寂しい思いをしています。家族から離れて、一人で知らない人たちの中で暮らす寂しさを想像してみてください。「認知症だから分からない」と思われるかもしれませんが、みなさん、寂しい思いをされているのです。

施設の職員は、ただでさえ忙しい。入所者に呼び止められると、相手をしなくてははいけません。相手をしていると、どんどん時間が過ぎ、さらに忙しくなる。だから、「ちょっと、ちょっと」と声を掛けられても、「あとでね」と言ったり、なるべく目を合わさないようにしてしまったりするときもあります。

あなたにも、レストランで店員さんと呼んでも気付いてもらえなかった経験があるはず。気付いてもらえなかったとき、どんな気持ちになりましたか？最近のレストランでは、客にそうした思いをさせないために、フロアマネジャーなどが耳のイヤフォンから各店員に指令を出しているのを見かけます。

高齢者になって、施設でも、自宅でも、寝たきりになって、孤独な状況になってしまう前に、何とかできないかと、いつも考えています。

それを防ぐ方法が、わずらわしいことですが、お互いにあいさつを交わすことや地域で仲間を作ること、自分が暮らすまちで居場所と役割、生きがいを見つけることだと思います。年を取ったときに、家に閉じこもるのではなく、「きょういく」と「きょうよう」、つまり、今日、行く場所があり、今日、用があること、そして誰かに必要とされていると感じられることが、心身共に健康でいられることの第一歩だと思うのです。

一方で、そうした仲間と付き合っていくにしても、まめに連絡をとりあったり、

我慢することがあったり、折り合いをつけることが必要だったり、時には面倒くさいと感じることもあるものです。でも、本当にあなたが、自分の老後が不安ならば、そうした関係をわずらわしいと避けたり、仲間を作ることを面倒に思ったりしてはいけません。

今から職場の人や気の合う人とだけでなく、近所の人、違う考えの人、年齢の違う人、自分とは違う世界を知っている人たちと語り、いろいろな刺激を受けてください。そうした経験の一つ一つが、自分の居場所と役割を見つけるきっかけになるはずです。

～市長の話を聞いて～

私は、お金さえあれば老後は何とかなると思っていました。市長の話を聞いて、お金はあるに越したことはないでしょうが、それだけでもダメだと感じました。

私自身、市内に仕事で知り合った人はたくさんいますが、プライベートでお付き合いしている人はほとんどいません。今は、電車や車で出かけて、学生時代の友人と会うこともできますが、車が乗れない年齢になったとき、近所で親しくお茶を飲める人はいるでしょうか。間違いなく、孤独です。閉じこもってしまいそうです。

最近読んだ本の中に、新しいことに挑戦すると、脳を若く保つことができるというようなことが書いてありました。とはいえ、一人で新しいことに挑戦するのは、なかなか難しいものです。そのとき、家族や友人がいて、挑戦を後押ししてくれたり、誘ってくれたり、「失敗したっていいじゃん」と笑ってくれたりすると、「新しいことにもチャレンジしてみよう」という気になりやすいと思います。

定年後に焦ってやりたいことを探しても、なかなか見つからないと聞きます。今から、将来を見据えて、自分は何がしたいのか、少しずつ考えていきたいと思います。