

人生の 仕舞い方



よりこ
武藤頼胡の

「敬老の日」にちなんで、年代別体力測定が行われました。65歳以上の人は、測定を始めてから今までで一番体力があったといえます。

100歳以上の人口は毎年1万人近く増えていて、今は約7万人。「人生100年時代」ということが数値に表れています。
65歳以上の一人暮らしも年々増えていて、今は約596

人生100年時代

出会う人と縁を大事に

万戸。9世帯に1世帯が65歳以上の一人暮らしです。長生きがリスクにならないように準備するのも、終活といえます。

心構えは「幸せです」と言える暮らしにすることです。

以前、終活シンポジウムで、生命保険の研究所で幸せを研究している先生とご一緒しま



した。

先生は「皆さん、幸せには、二つ必要です。一つは生活できるくらいのお金です。もう一つは生きがいです。生きがいとは教育と教養です」と話しました。「教育と教養とは『きょう行く(所がある)』と『きょう用(がある)』と説明しました。私たちは「やること」や「役割」があることで生きがいを感ずるのかと目からうろこが落ちました。

私は、「今日行く所」や「今日の用事」は今すぐできることではないと考えます。近所の方との付き合いを大切

にしたり、積極的に市区町村からくる広報やちらしなどのイベントへの参加をしたり、「ご縁」をつくっていくことで今日の用事ができたり、1週間後の予定が入ったりするのです。

「一期一会」といいます。人間は約70億人いますので、出会った方は縁のある方です。

私も「人生100年時代」を生きがいのあるものにするよう、皆さまとのご縁を大切にしていきたいです。

(終活カウンセラー協会代表理事)

(次回は30日付)