

■ 年齢に比例して孤独になっていませんか？

修正： 2016.06.01

投稿： 2016.06.01

年齢に比例して
孤独になって
いませんか？



● 年齢に比例して孤独になっていませんか？①

老人の**孤独死**が社会問題となりました。

誰にも看取られることなく、薄暗い部屋の一室で、
ひっそりとこの世から消えていくのだそうです。

独り暮らしのお年寄りも孤独です。

逆に独り暮らしでないお年寄りも、孤独です。

老人ホーム、病院、家庭、どこへ行っても、

もう昔のように心通う友人はおらず、人間関係の中で孤立します。

**年をとればとるほど、知っている人は姿を消していくのですから、
長生きすれば、誰もが否応がなく、孤独になっていくものなのです。**

それどころか、体が思うように動かせなくなり、

周りに迷惑をかけなければ生きていけない、

そういう方もおられることでしょう。

「年をとればとるほど、人間関係は難しくなる」

そう認識しておいた方がよさそうです。

…。

いつかは、私もあなたも誰もが、お年寄りになるわけです。

エンジニアであろうが、学校の先生であろうが、

コーディネーターであろうが、お医者さんであろうが、

いつかは年老い、**周囲の手助けなしでは生きづらい身**になります。

いつまでも若者気分では、そのうち人間関係に悩むときがくるでしょう。

そのとき自分は若者ではないのですから、年寄りと自覚し、

自分より若い世代とうまく付き合っていかなければなりません。

だからこそ考えておかなければならないことですが、

なぜお年寄りは、人間関係の輪に加われないのだと思いますか？

(続)

//=====//

●年齢に比例して孤独になっていませんか？②

なぜお年寄りは人間関係の輪になかなか加われないのでしょうか？

その理由の一つは、お年寄りが、“くれくれ”の状態
(～してくれ、～してくれの状態) になっているからです。

私たちの人間関係の中には、
「自分が他人にしたことはより大きくなって還ってくる」という、
「与えて与えられる」「奪って奪われる」の原則が働いています。

人に与えなければ人からは与えられませんし、
人から奪う考え方では結果的により多くのものを失ってしまいます。

昔から、「与える人は与えられる人だ」と言われてきました。
資産は、投資することで増えていきますし、
種も、蒔いた後に収穫することで増えていきます。

与えれば減る、と考えていませんか？
それは狭い考え方です。確かに一時的に減りはします。
しかし、最終的にはより多くのものを得られます。

むしろ投資しなければ、いつかは財産を使い切ることになりますし、
種も蒔かなければ、手持ちの種を食い尽くすのみとなります。
狭い考え方で生きていると、最終的には何も残らないのです。
持っているものを差し出さないと、新たに得ることはできないのです。

同様に、他者に対して何かしらの貢献をしていかなければ、
誰からも何も与えられず、人間関係の輪に加わることもできません。
人から奪うという考えでは、結局は関係を失うこととなります。

お年寄りになった（未来の）あなたは、他者にきちんと貢献していますか？
「貢献してきました」という過去を問うているわけではありません。

現在形で「貢献している」ことが大切です。

“くれくれ”の状態では、徐々に孤立していきます。
毎年毎年、種を蒔き続けなければならないように、
そのときそのときで与えなければ、何も与えられないのです。

(続)

//=====//

●年齢に比例して孤独になっていませんか？③

お年寄りがなかなか人間関係の輪に加われないのは、
誰に対しても何の貢献もしていないためです。

その証拠に、何らかの形で誰かに貢献しているお年寄りは、
昔と変わらず、コミュニティの輪に加わっています。
若者から必要とされている方もいらっしゃいます。
「与えて与えられる」です。

とは言っても、会社を定年退職した後、
仕事以外でこれといって特技もなければ、
一体、何で貢献していけばいいのか？
と思うことでしょう。

ネットで何か情報発信しようにも、もはや年代が違いすぎて、
「そんな情報、誰からも必要とされていない」
ということがよくよくあると思います。

ただでさえ「年寄りの昔話はつまらない」と思われているのです。
情報発信には、より一層の工夫が必要です。

何せ、おそらく相手は自分よりもはるかに若い世代なのですから。

…。

「(シニアな) 自分にできることで必要とされること」、
これを見つけていかなければなりません。

時間のかかることでしょうか、
ゆっくり探していかなければなりません。

定年退職し、余生を満喫している自分に、
今から、他者に対してできることとは何でしょうか？

(続)

//=====//

●年齢に比例して孤独になっていませんか？④

定年退職し、余生を満喫している自分が、
今から、他者に対してできる貢献とは何でしょうか？

そういうことを考えるにあたって、
会社員時代、お客様目線になりニーズ分析した、もしくは、
中間管理職として、メンバー視点になり、リーダーシップを発揮した、
という経験があるなら、それは大いに役立つはずですよ。
(だからしっかり相手目線感覚を磨いておきましょう！)

一方で、中には、そういった面倒なことを嫌い、

「もう俺には、何も貢献するようなことはない！」

今まで一生懸命やってきた。それで充分じゃないか。
これからは独りでのびのびと生きていくぞおお！」

という方もおられるかもしれません。

しかし、独りで生きていくと自分に言い聞かせ、
独り暮らしを積極的に受け入れようとはするものの、

「あれ、体の調子がおかしいぞ…」、
「このまま体が動かなくなったらどうしよう…」、

などなどやはり不安はつきものです。

「独りでのびのび生きていきたい」という人も、できることなら、
「助け合って生きていきたい」のではありませんか？

だったら、**貢献の道**を考え続けることです。

「与えて与えられる」です。

与えてもいないのに「年寄りを敬え」という態度では、お話になりません。

誰かに快く助けてほしい、できれば皆の輪に加わりたい、
そう思うなら、**貢献の道**を考え続けることです。

…。

では最後に、具体的にどういった貢献があるのか、
いくつか例を挙げておきたいと思います。

(続)

//=====//

●年齢に比例して孤独になっていませんか？⑤

具体的にどういった貢献があるのか、
いくつか例を挙げておきたいと思います。

元心理カウンセラの場合：

彼はもともと心理カウンセラでした。
やがてベッドで寝たきりになってしまいました。
しかし、彼を頼って相談に来る人が後を絶ちません。
彼はベッドに寝たまま、悩み事を聞いていました。

絵の上手い人：

老後生活、何かと外に出歩くことも少なくなってしまう。
身体も、昔のように、あちらこちら移動できるほど元気ではありません。
そこで彼女は、SNS やブログに、自身で描いた絵を投稿するようになりました。
彼女独特の感性あるその絵は好評で、訪れる者に非日常的な刺激を与えました。

介護士の場合：

お年寄りがお年寄りを介護する、という話はときどき耳にします。
ただでさえ、介護はストレスの溜まる重労働な仕事の上、
介護士の人数も不足した状態が続いております。
同じ老人ホームにいる者同士、助け合うことが望まれます。
年齢が近いと、介護される側からしても、それだけ精神的な負担は減ります。

元床屋の場合：

年金生活になり、何かとお金を使いたくない老後生活です。
その元床屋は、今でも床屋をしています。
が、昔のように経営はしていません。
同じく年金生活を送るお年寄りに対して、無料でサービスしているのです。

…。

畑仕事をする人、折り紙を折る人、ものづくりをする人、
絵を描く人、相談にのる人、経営支援をする人、介護支援をする人、
何も職場で働くことだけが貢献の道ではありません。

いろいろな形で、定年退職後も、
誰かに何らかの形で貢献している人たちがたくさんいます。
そうして彼ら彼女らは「与えて与えられている」のです。

(続)

//=====//

●年齢に比例して孤独になっていませんか？⑥

人は、年齢に比例して孤独になりがちです。
その理由はさまざまですが、今回は、
他者貢献という観点からお話させていただきました。

当然ながら、他者に貢献しない人は、他者から必要とされません。
しかしその反面、私たちは、年を追うごとに体が弱くなり、やがて、
周囲の助けなしでは生きていくのが辛くなっていきます。

誰かからの助けがほしいにも関わらず、
周囲から相手にされないのが**老後**です。

だからこそこの国、日本では、
「貢献できるうちにたくさん貢献しておいて、
役に立たなくなったときは、逆に助けてくださいね！」
の「困ったときはお互いさま」の精神で、
年金など、社会保障制度が整っているわけです。

ですが、お年寄り世代から直接の恩恵を受けていない若者世代からすると、
「何の貢献もしてもらっていないのに、何が助け合いだ！(;・`Д´)」と、
疑問に感じるところも多々あることでしょう。

しかし、食べる物も着る服も住む所も整備され、
電気・ガス・水道・インターネットも何不自由なく利用でき、
平和で裕福な毎日を送ることができるのも、
先人の絶え間ない努力によるところで、皆、その恩恵は受けています。

そういった点を踏まえ、シニア世代は、「国民」としてはお返しされます。
ただし、個々の人間関係として見たときは、そうはいきません。

(人間は忘れるものだからです)

「国民」としてではなく、「私個人」として、
周囲の人から直接の手助けがほしいなら、
周囲の人に対して、直接貢献していかなければなりません。

コミュニティに参加したいなら、**常に何らかの貢献が必要**なのです。
時かぬ種から芽は出ない、与えて与えられる、です。

(完)

//=====//

Web サイト :

心を力学する ー原理・原則に基づく生き方を考えるー

著者 :

時無 和考(Tokinashi Kazutaka)