

くらし塾

しなやかに新たな冒険へ

定年後の生き方

定年は、企業や団体など組織によって60歳から65歳ぐらいまでさまざまだが、年齢的に人生の大きな節目といえる。個人差はあるものの、身体的な衰えも意識する時期だ。「人生第2幕」を、どのようにいきいきと過ごすか。識者のアドバイスは自分自身を見つめ、家族や周囲の人とこやかに暮らすヒントに満ちている。「しなやかさ」を大切に、明るく前向きに暮らしたい。

(鈴木哲法)

定年の時期は、成期から老年期に移行する時期と重なっている。しかし、それは「若い」という新しい冒険の始まりである。仕事には定年があるが、人生には定年はない。いくつになっても新しい発見があり、新しい学びがある、新しい成長がある。

定年になると、今まで自分が作ってきた地位や業績、築き上げてきたものを喪失するという体験をする。併せて、からだの変化もあり、無罪感や不安を感じやすい。

しかし、移行期はいろいろな不調や混乱が生じるのは当たり前である。つい、

「ないけど、ある」が楽しむ鍵

立命館大特別招聘教授(人生心理学)
やまだ ようこさん(70)



失ったものが気になり、過度にないほうに注目してしまいがちだが、実は失ったものは、これからの人生に必要かもしれない。自分にだけ残っていたかもしれないものが、周囲に残っているか、「ないけど、ある」と、あるほうを見よう。

たとえば、退職した時、仕事が多くなった、でもおかげで時間のゆとりが

きたというように、「でも、ある」と発想を転換することが重要だ。散歩の途中に新しい草花を見つけたとか、ささいなこと(感動)「生きていくよろこび」を見いだすなど、新しい発見もある。

夫が定年になると、家庭にいた時間が長くなり、夫も妻も、それぞれの生活パターンを再構成しないといけないかもしれない。夫婦関係も含めて人間関係の再編成は、老後の生活をうまく折り合っていくためのレ

ッスンといえる。1人暮らしの自由や楽しみも大切にしたい。1人だと孤独に感じるとは限らない。何かあれば、誰かが駆けつけてくれると信じられる精神的な信頼感があればいい。同世代の友達も大切に、みんな同じような悩みを抱えているんだなあと、笑い話で言い合えるのがいい。

定年後の60代や70代は老年期への過渡期として、しなやかさを育む時期と考える。時代や社会、心身の変化に対して、いかに柔軟に、しなやかに生きられるかが、とても大切になる。

やまだ・ようこ 1948年生まれ、名古屋大学院教育学研究科博士課程退学。京都大学院教育学研究科教授を経て京都大名誉教授。現在、立命館大特別招聘(しょうへい)教授。専門は生涯発達心理学や人生心理学など。著書「喪失の語り」(新曜社)、編著「人生を物語る」(ミネルヴァ書房)など。

「男のよろい」脱いで本音語ろう

シニア産業カウンセラー
吉岡 俊介さん(63)



職経験者が上から目線でボランティアをする、周りの人たちはたまらない。それに気づいていない定年退職の男性が多い。

しなやかに切り替え、いろいろなことに興味を持ち、外に出てからだを動かす。「今が旬」と思うなど、心の持ち方で、夫婦関係も変わるはず。夫婦けんかした後は、たとえ「君の意見には賛成できないけど、僕の言っていることを聞いてくれてありがとう」と感謝しておわるのでもいい。自分の言葉で本音を語れる場所を見つけることが、とても大事な

会社勤めをしている時、理不尽と思えることがあつて、40代後半であと先を考えると、どう生きていか分かんなくなつた。家にはかりいると、妻が「あなた、絵が好きだから、絵本でも作ろうか」と提案してくれた。

小学生の時、絵が好きだったが、中学以降は運動家をしてきた。絵本コンテストに応募すると入賞した。失業しているので、妻の友達からイラストを注文された。サラリーマンからイラストレーターに転身した人がいるというので講演会に呼ばれたり、自治体の男性の悩み相談立ち上げに関わった。専門的知識を得たいとカウセリングの勉強をして資格を取った。

自治体に寄せられる男性の悩み相談は、全国的に同様の傾向といえる。定年退職した男性の生き方の悩みは「定年後、元気がなくなつた。むなしさ、喪失感に見舞われている」「毎日図書館通いをしてるが、誰

人生を豊かに生きるために

- 1 しなやかにモードを切り替える(想像力を豊かにする)
- 2 いろいろなことに興味を持つ
- 3 外に出てからだを動かす
- 4 自分が打ち込めるものを探す(情報収集)
- 5 いろいろなひとと接する機会を持つ(例:各種イベント、セミナーなど)
- 6 いくつになっても「今が旬」という意識をもつ
- 7 気持ち上手になる(不快な感情はいったん棚上げに)
- 8 言葉を大切にすること(寄り添う言葉、ほめる言葉、自分自身の気持ちの言葉をもつ)

※シニア産業カウンセラー 吉岡俊介さんの話から

とも話すことなく、ため息ばかり出る」「妻が自分に対して冷たくなった。妻も子どもたちから疎外されている」「心おきなく話すことができる友達がいなくてさびしい」など。

「男は勝たねばならぬ、泣いてはならぬ」にとりつかれ、それが男性たちの自分自身の息苦しさになっている。「男のよろい」や「男のしほり」を解き放つことが必要だ。上司と部下の関係を家にまで持ち込んで夫婦や親子関係が悪くなっているケースもあるし、管理

定年退職者のシニア世代がボランティアやサークル活動などを行っている団体は、各地にある。

このうち、公財団法人京都SKYセンター(京都市中京区)は、生きがいづくりの支援や生涯現役社会の推進のために、さまざまな取り組みをしている。

SKYシニア大学、農業体験セミナー、車いすメンテナンスや高齢者施設支援ボランティア講座などを開いている。同センターに関わりがあるサークルは

豊富なサークル活動 生きがい作り応援



「体操でからだを動かし、いつまでも元気に」。SKY健康体操サークル体験交流会の参加者(京都市中京区・ハートピア京都)

文化系やスポーツ系計80グループを超えている。

高齢者の全般的相談も受け付けており、「定年を控え、ほかの人がどんな生活をしているのか知りたい、情報がないので参考にさせてほしい」という電話もあります(担当者)。定年前後の人が対象の出前講座(原則、受講者10人以上)も実施している。

京都SKYセンター075(241)0226、高齢者情報相談は075(221)1165へ。

ふたこと みこと

筆者は今年、還暦になる。身体の衰えを感じ、定年後が少し不安になっていた。でも、やまだ教授にあって、「ないけど、ある」と物事を肯定的にとらえる考えに勇気づけられた。吉岡さんからは、外に出ていろいろな人と接する大切さを学んだ。そういえば、還暦の友人が、89歳になる恩師からの年賀状に「人生まだまだこれから」と書いてあったと教えてくれた。人生を深く味わえるのは、今からかな。(哲)

「くらし塾」へのご意見、ご感想は文化部ファクス075(241)3959かメール home@mb.kyoto-np.co.jpへ。

くらし塾 体験・体感