

神戸市シルバーカレッジ
同窓会会報

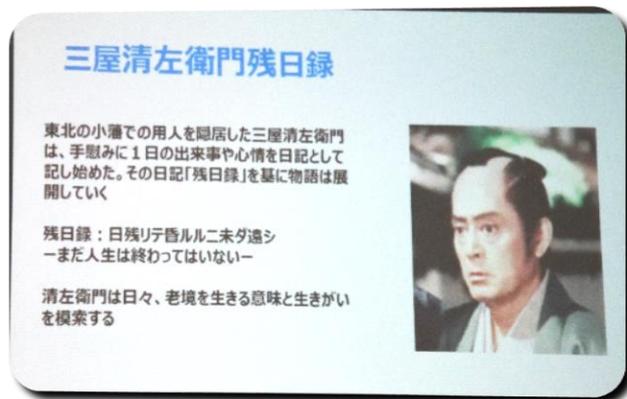


21号

2022年 4月



同窓会役員から学長にインタビュー



三屋清左衛門残日録をご存じですか？

◇「三屋清左衛門残日録」に見る退職後の生き方 <講師 前田潔 学長>

神戸市シルバーカレッジ
〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1-16
KSC : URL <http://kobe-sc.org>
KSC 同窓会 : URL <http://ksalumni.yokochou.com/>

編集・発行 KSC 同窓会編集委員
Tel.078-743-8100 Fax.078-743-8103
E-mail: scjyouhoushi@live.jp

「しあわせの村」春祭り開村33周年記念講演

(日時) 令和4年4月23日(土)13:30~14:30

(場所) カレッジホール

(講師) 前田潔 学長

(テーマ) 「三屋清左衛門残日録」に見る
退職後の生き方



新緑がまぶしい「緑」の季節を迎え、しあわせの村開村33周年を記念して、しあわせの村春まつりが開催されました。行事としてシルバーカレッジ前田学長の記念講演がありました。

初めに学長の略歴の紹介があり、学長は神戸市認知症対策監で、神戸市認知症プロジェクト推進チームの一員とのことです。



三屋清左衛門残日録とは、藤沢周平著の短編時代小説で、東北の小藩を隠居した清左衛門が、一日の出来事や心情を日記として書き始めたのを物語にしたものです。



前田 潔 学長

残日録とは死ぬまでの日数を言うのではなく、「日残りテ昏ルルニ未ダ遠シ」(未だ人生は終わっていない)という意味です。

清左衛門は隠居して、悠々自適の生活を夢見ていました

が、周りとの疎外感から孤独に悩んだり、いろ

んな出来事が起こったりと、思いもしなかったことが起こってきます。しかし、引退した自分にしか出来ないことをして、充実した人生を送ると言う設定になっています。

次に退職後の生き方について、知恵をお貸しいと思います。

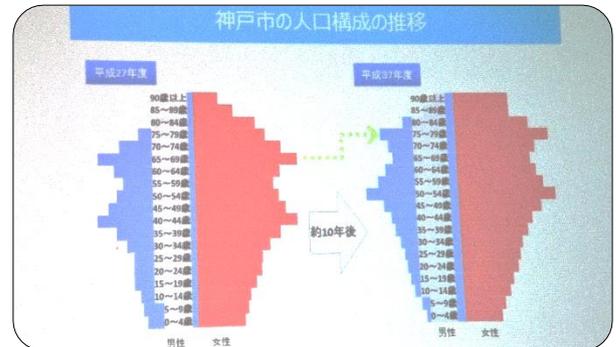
シニア世代の退職後の関心事と言えば、第一に自分の健康であり、さらに趣味があれば趣味を続けたい。そして、家族の健康を思い、また今までの仕事を活かして社会貢献をして、人の役に立ちたい、と言う風に考えられていると思います。

退職後のシニア世代の価値観の一つは、他者との繋がりを求める事であり、人と繋がることによって価値を見出せると言えます。

自分の人生を大切に、また意義のある人生にしようとする一方で、セルフネグレクトと言う現象があります。これは薬や食事の摂取を怠ったり、身の回りの事に無頓着になったりする事で、女性の高齢の独居の人に多いと言えます。

現在の神戸市の人口は減少し、高齢者は増加して

います。今後の高齢化率は38%にもなり、その中の2/3は後期高齢者になります。神戸市の人口構成は、現役世代が減り75歳以上の後期高齢者が増えてきています。



神戸市の人口構成の推移

そして、その調査の中で、人との繋がりと健康感という事で、人との繋がりがあると言うふう感じられている人の健康感は高いと言われています。

友達が多くいて、家族の繋がりが強いという人ほど健康であり、人との繋がりによって健康が維持できていると言えます。

また、高齢者の心理的ストレスの要因を考えますと、次々に失う事を経験する事にあります。

退職して中堅力が失われます。また高齢により、配偶者、家族や友人を失います。体力の衰え、収入の減少があり、また脳の働きの低下によって人の名前が出てこない、などがありますが、これは認知症の始まりとは言いません。

経験豊富な高齢者であっても世の中は、ストレスが一杯の社会と言えます。そして、今よく言われているのが、「認知のゆがみ」と言う事です。これは、ストレスがかかってくると、考え方や感じ方にゆがみを生じてくる事を言っています。

その対策には、一人でも楽しめる趣味を持つこと。社会との繋がりを持つこと。そして、ゆっくりと過ごし、焦らない急がない事を身につける事です。

困っているときは、SOSを出しましょう。自分を肯定し、努力を評価しましょう。前向きに生きている人を観察して、自分も前向きに生きていきましょう。感謝する事で気持ちにゆとりが出てきます。

幸せの4つの因子を紹介します。①「やってみよう因子」(自己実現と成長の因子)。②「ありがとう因子」(つながりと感謝の因子)。③「なんとかなる！因子」(前向きと楽観の因子)。④「あなたらしく！因子」(独立とマイペースの因子)。この4つの因子で上手く生きていくと幸せに繋がると言う事です。

歳を取って、いろいろと環境が変わっていく中で、自分の人生の最後をどのように過ごしたら良いのか、自分なりに考えていただけたら良いと思います。

(同窓会広報担当 健福19期 中部 周二)