

診療所待合室

「おひとりさまの  
老後」に向きあう

大山口診療所  
久野 淑枝

日本はこれから超高齢化時代を迎えようとしています。加齢現象とは、昨日できていたことが、今日できず、今日できていたことが、明日できなくなることの意味します。誰しもが大なり小なりある意味「中途障害者」になり、誰しもがいつかは「社会的弱者」になります。ピンピンコロリは、ミリオンセラー「生き方上手」で有名な百歳の医師日野原重明先生なら間違いないでしょうが、一般人の誰もが約束されたものではありません。

社会学者の上野千鶴子先生は「おひとりさまの老後」について次のように考察しています。

女性単身高齢者は、無年金であったりして貧困が問題となり、男性の場合は孤立が問題となります。女性の場合、平均的に男性より長生きできそうなので、結婚の有無にかかわらず、子どもと同居でもない限り、ある年齢から皆が「おひとりさま」になります。お金があっても、家族があっても必ずしも良い介護が約束されるとは言えませ

ん。

脱血縁・脱地縁・脱社縁を図り、家族持ちから人持ちへ、お金持ちから人持ちへと発想を変えて、「信頼できる人間関係のネットワーク」を結ぶことを推奨しています。女性の場合にはことに女性同志の友達関係Ⅱ「女縁」の大切さを説いています。

女縁の場合は、大切なことがいくつあるようです。夫の職業は言わない・聞かない（夫の肩書で自分の社会的地位を決めない）、子どものことは言わない、自分の学歴は言わない、相手のことを「奥さん」とは言わない、お金の貸し借りはしない、集まりの場を金儲けの場にしない、相手の内情に深入りしない、などです。都会に住むか地方に住むかで多少の差異があるでしょうが、プライバシーを守り、漏らさず、個人を尊重するということにつきます。

自分自身の高齢化時代をどう乗り越えていくのか、まだまだ元気と思える頃から意識して、他者と支え合う・睡み合う・先達の背中から学ぶという姿勢と心構えが必要ではと思います。



ひとりより ふたりで一步 もう一步  
(投稿してくださった方 愛育委員さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

「自死遺族の集い」(西部)  
同じような体験をされた方と一緒に安心して語り合い、気持ちを分かち合う会です。

**対象** ご家族を自死でなくされた方(自死された方の親、配偶者、兄弟、子どもなど)

**内容** 参加されたご遺族同士で自由に語り合いながら気持ちの分かち合いをします

**開催日** 奇数月の第3土曜日  
10:30~12:00 申込み不要

**会場** 米子市ふれあいの里  
(米子市錦町1丁目139-3)

**問合せ先** :  
鳥取県立精神保健福祉センター  
電話 0857-21-3031

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか?

<心の健康カルタ、心の健康相談  
についての問い合わせ先>  
保健課 ☎ 0859-54-5206

こころの健康カルタ…心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

こころの健康コーナー  
こころの健康に関連する内容を掲載します。

