

# フィールド風

(現場)からの

宮田守男

3月内閣府が、半年以上にわたり家族以外とほとんど交流せず、自宅に居る40〜64歳の中高年ひきこもりが61万人、3人に1人が高

齢の親に経済的に依存し、親が80代、本人が50代の「8050問題」をクローズアップ。他の調査で15〜39歳の若年層の引きこもりが約54万人、全体で100万人超え、ひきこもり状態になったきっかけは退職が最も多かったと公表した。

仕事や社会を回避して、家に閉じこもる地域問題。退職して、名刺のない暮らしの始まり、企業多角化所属部署、役職など自分が「何者か」を記した小さな紙片を失うのは、想像以上に大変な中、縦型社会とは異なる地域社会での生き方を身に付け

る必要性が求められる中高年の皆さんに、今日行く(きょうい)くところがある暮らしを薦めたい。「教養」や「今日用(きょうよう)」も大切だが、行動する事も大切な。

植木新さんの著書「定年後」では、60歳から後期高齢者手前の74歳までを「黄金の15年」と呼び、自分らしい生き方を取り戻す機会だと説いている。そして定年後の目標を「いい顔で過ごす事」、いい顔を

躍の場を広げる、とアドバイスしている。日本は、平均寿命が80歳を超え、4人に1人が65歳以上の超高齢社会で、人口減少社会で、高齢者に期待している事も多い。引き続き現場で活躍する人、

「定年後」では、60歳から後期高齢者手前の74歳までを「黄金の15年」と呼び、自分らしい生き方を取り戻す機会だと説いている。そして定年後の目標を「いい顔で過ごす事」、いい顔を

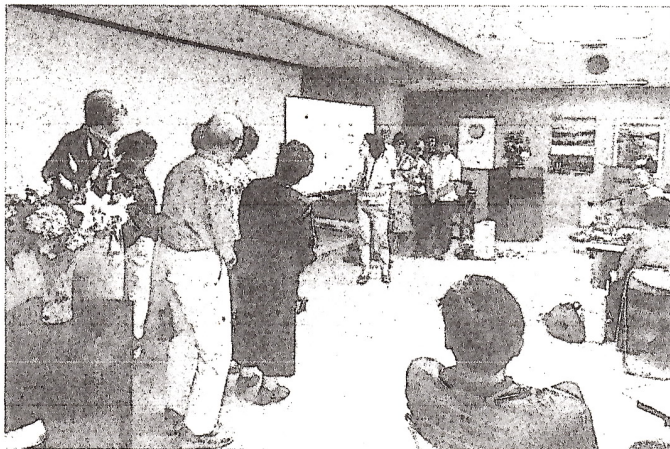
## 高齢期を「いい顔で過ごす」生き方とは

ぶくま抄さんが「すてきな男女になるための三つの条件」では、ともに一番は「プラス思考」。愚痴や不満、ひとの悪口を言っただけりいと縦じわができて表情が曇る。前向きになるには自分の長所を見つけて

自信をと説く。条件の二番目・三番目は、男が「信念」。「ナイスなシヨークが言える」、女が「笑顔」。「おいしそうに食べる」と紹介した。ドイツの詩人のシラーの言葉「未来はためらいつつ近づき、現在はずのよう速く飛び去り、

過去は永遠に静かに立っている」、あれこれ考えず、矢のように速く飛び去る今を生きる、素敵な中高年の喜

らしを指そう。(NPO法人信州地域社会フォーラム理事・白馬村森上)



シニア大学での学びは、自分だけでなく地域活動する場面でも知恵を与えてくれる