

一番伝えたかったこと

私がこの連載を通して一番伝えたかったことは、どんなことにも「決して人任せにするのではなく、自分は
どう生きたいのか、どうしたいのかを持っていること」。例えば、自分の生活に誰かの助けが必要になった時
にも人任せにするのではなく、自分はこう生きたい、こうしたいから、そのために必要な助けを求めるとい
うことです。けれど「老いの一徹」であってはいけません。「老いては子に従え」もあるでしょう。それには社
会の動きに関心を持ち正しい情報を得、その上で自身の豊富な経験で得たエッセンスを足して「老いぼれる」
ことなく柔軟な心を持ち続けることが必要だと思います。また、**自身が助ける立場になった時には「自分だっ
たらどうしたいか、どうしてもらいたいか」という視点をもって行なうことを忘れてはいけません。**

誰かの助けが必要になった時、詩「最上のわざ（※1）」にあるように卑屈にも傲慢にもならず素直に感
謝をもって受けたいと思います。それには自分の老いを受け入れることが大事なことだと思います。これは簡単
なようで難しいことなのだということを多くの先輩たちに教えられました。

より良い老いって何でしょう

老いの入口に立った今思うこと、自分の心身を客観的に見て素直にありのままの姿を受け入れることが若く
柔軟な心を持ち続けることに繋がり、より良い老いを過ごせるコツになるのかもしれない。

3月から新型コロナウイルス感染拡大予防のため外出自粛の要請が出され、私の住む神奈川県では既に、2ヶ
月も外出自粛となっています。この先まだ続くようです。今までに経験したことのない状況の中で、夫婦ふた
り暮らしや一人暮らしの高齢者はどう暮らしているのでしょうか。様々なサークル活動が休止となり、
家で話し相手もなく過ごされているのでしょうか。孤立していないのでしょうか。こんな時こそ本当に地域の繋
がりが必要になってきます。社会との地域との繋がりを保っていくことも、より良い老いを過ごす上で欠かす
ことのできない大事なことであることを改めて気づかされます。

加齢とともに身体は弱っていきますが、心を柔らかくし明るく前を向いて老いの道を歩いていきましょう。
3年半にわたりありがとうございました。

※1 ヘルマン・ホイヴェルス神父著「人生の秋に」

いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい。すべてのことにおいて感謝しなさい。
これがキリスト・イエスにあって、神があなたがたに望んでおられることです。
(テサロニケ I 5:16-18)



田中 明子
NPO 法人日本コンチネンズ協会会員
日本認知症ケア学会会員
日本老年泌尿器科学会会員
NPO 法人キングス・ガーデン神奈川
理事・事務局長



わたしも老いる その19

最終回 「より良い老い」って何だろう

NPO法人 キングス・ガーデン神奈川 理事
事務局長 田中 明子

「わたしも老いる」というテーマをいただき、2016年冬号から2020年春号まで18回を重
ねましたが、今号をもって終わります。私が高齢者にかかわる活動を始めて、今年で30年
になります。その間、多くの高齢者や高齢者にかかわる仕事をされている方たちと会い、話を聞
き、自分の目で見てきました。そして、たくさんのことを学ばせてもらいました。また結婚と
同時に、21年共に暮らした姑の老いと死を見、現在も高齢になった父母が年を重ねていく姿
を見ております。私自身も60代後半になり、高齢者の仲間になりました。老いは誰にでもや
ってきます。まだまだ思っても気が付けばすぐ近くに老いが来ています。
この連載を始める時に「より良い老いを語ってください」と言われましたが、語れたのかど
うか…。

今、私は「より良い老い」って何だろうと考えています。皆さんはどう考えますか？

「老い」を含む言葉

「老い」を含む言葉を思い浮かべてみました。

- 老いては子に従え
年をとったら、何事も子に任せて従った方がよいということ
- 老いの一徹
老人が自分の決めたことを押し通して、他人の意見を聞こうとしないこと
- 老いのくりごと
老人が、言っても仕方のないことを、くどくど繰り返し言うこと
- 老いの僻(ひが)耳(みみ)
年をとって耳が遠くなり、聞き誤りが多いこと、またひがんで悪く解釈すること
- 老いぼれる
年をとってからだや心の働きが鈍くなること

どの言葉もなんだか悲しく楽しくない、でも、確かにそういうことはあると頷けます。

