

まえがき

私は、去年還暦を迎えた高齢者初心者です。普通の会社員であれば引退するか、もしくは嘱託として元の会社にお世話になるといのが今の流れだと思えます。私世代の人は会社人間で働いていた人がほとんどではないかと思えます。

ところが定年を迎え、急に「会社に来なくてよい」、そんなに一生懸命仕事をしなくてもよい」と言われても、何をやればよいかわからないという人がほとんどではないかと思えます。

毎日家において、テレビの前に居座って、家事も手伝わない。そのおかげで、夫婦仲も悪くなるなんて話はよく耳にします。

私の場合は、還暦になるちょっと前から学生時代にやっていた音楽活動を復活していたおかげで、現在とても充実した毎日を送っています。

現在の日本の平均寿命は男女とも80歳を超えています。医学の進歩の速さも凄まじいですし、健康意識も高いですから、これからはもっともっと長生きする世の中になるのではないのでしょうか。

平均寿命と言っても、生まれてすぐ亡くなってしまいう人も含めての平均ですから、実は80歳を超えて長生きしている人はずつと多いと思います。〃人生百年時代〃とも言われていますからね。

そう考えると、働きだして還暦を迎えるまでの期間と還暦後は、ほぼ同じぐらいの間、生きていると考えてもよいぐらいです。そうになると、やはり人生楽しみを持って、死ぬまで楽しく生きたほうが、有意義ですよ。

私の親世代は、いきなりの長寿生活になってしまいましたから、心の準備もなく生活しています。そんな高齢者がほとんどではないでしょうか。正に私の両親も義母も、心の準備ができていない状態から毎日の生活を送っています。

その還暦以後をどのように過ごせば楽しく気持ちを前向きに生きていけるかを私なりに考えてみました。そして、それを実行しています。

私が考える私の高齢社会での生き方みたいなものを、私が生まれてから現在までの生活パターンと、今後考えている生活パターンを比較して紹介しようと思います。もちろん、私のこの生活パターンが正解だとも思っていません。

しかし、実際、私は毎日充実した毎日を送っていますし、楽しく生活していますから、間違っていないと思います。そして、私の両親、義母との付き合い方なども、一緒に紹介したいと思います。

これからの世の中、どんどん高齢化が進んでいくのは間違いないと思います。

そういつた意味でも、還暦後の生き方というのは、それぞれの人が還暦を迎える前に考えておくべきことだと思えます。還暦を過ぎていたとしても、考える時間は十分あります。

私は、たまたま前職を早期に退職し、両親を呼び寄せたために、生活様式が大きく変化しました。それが還暦前後でのことでしたので、うまく還暦以後の生活パターンを作れたと思っています。そんな私の生活パターン、私の考えが、読んでくださった皆様にとつてちょっとでもヒントになればと思い、筆を執らせていただきました。

読者の方々の老後が少しでも楽しく過ごせるようになればと祈っています。