



定年後は…

一般財団法人地域社会ライフプラン協会

八木下 牧登

私

は、今、東京近郊のニュータウンに住んでいる。ニュータウンといっても、できてから40年近くになると、街路樹のケヤキは20mを超え、緑豊かな住宅地となった。

働き盛りで移り住んだ住民も、私を含め、髪の毛は薄くなり、白髪が増え、道路を歩いてもスーパーマーケットへ行っても、そんな頭がほとんどであった。若者もいるにはいるが、60代、70代のシニア世代が圧倒的な街である。

我が隣人も、65歳を過ぎ、年金生活に入ったが、奥さんは、旦那が一日24時間家にいるのはなかなか慣れないと我が家の女房に呟いたようだ。

はたから見ると、テニスやゴルフの趣味もあり、庭の手入れなども進んでする隣人で、テレビの前に座ったら根っこが生えてしまう我が身を思うと何やら不安になってくる。

テレビで、定年後、夫婦2人のために家をリフォームするケースが増えているということで、その話題を取り上げていた。

2階建ての家の2階にもキッチンを作り、夫婦2人が1階、2階に別れて生活するというものであった。風呂は一つかもしれないが、朝食は夫がつくり、「できたよ、どうぞ」と妻を招待し、夕食は妻がつくり夫を招待するということだ。昼はてんでんに残り物で済ますようだ。

1階と2階だったら、大きな声を出せば聞こえるし、万が一の場合は、ひとつ屋根の下、大丈夫かとも思うが、そういう生活ができるのは、健康でなければだめだろう。健康寿命は、平均72歳ぐらいだということから、



いかにボケずに健康でいるかが、子供も含め夫婦2人の生活、また国の医療費抑制にも役立つと思うが、60歳を前にして不摂生で、がたが来ている我が頭と体は心許ない。

自分たちの趣味や生活のペースを尊重し合って健康に日々暮らす事も大事だが、自分たち以外の家族や地域など、他者の為に何かするのも大切な事かなと思う。

聞けば、人間の脳は、自分の為だけでなく、他者の為に何かすると、その達成感や幸福感はより大きく感じるという。

そういえば、女房がここ1~2年孫の世話に来てくれ、手伝ってくれといわれ、喜々として出かけていき、疲れた顔をしながらも帰ってきて満足な顔をしているのを見ると、人間として何かの役に立っているのかと実感する事は大切だなと思う。

今、シニアと呼ばれるようになり、何年か先には、年金をいただくようになる身として、支えられるばかりではなく、力のベクトルをどうやったら、プラス・マイナスゼロに近づけることができるか考え始めたところである。