

セミナー講師の仕事柄、社会とのつながりの大切さの実例を話そうと考え、地元の公園関連のボランティア活動を始めた。最近、そこで新たな仲間と居場所ができた。還暦を過ぎた現在、このような社会とのつながりで生き甲斐を感じるが増えている。

ボランティアには相応の時間が必要でもあるので、それどころではないという方が多いかと思うが、人の為になって喜んでもらう事の楽しさややり甲斐は、なかなかお金では買えるものではない。

まだ現役の忙しい方々にお勧めのボランティアは、高校時代などの同窓会幹事の仕事だ。若い頃は面倒臭かった事が、年とともにだんだんと苦にならなくなり、楽しみを感じるようになってくる。できれば同窓会では、昔話だけではなく、少し好奇心を持って、友の話、夢の話、旅の話など、前向きな楽しい話をしてみたいものだ。

巻頭インタビューでご登場いただいた気象キャスター・蓬萊大介さんのお話をうかがいながら、「人生は思っているよりも短い」という言葉が刺さりました。人生100年時代とは言うけれど、皆がその恩恵にあずかれるわけではないですし、体の自由がきく健康寿命となるともっと短いものです。悔いのない人生を送るために、蓬萊さんを見習って「人生の作戦ノート」をつくってみたいになりました。

(M)

(R)



## 『ぼっちな食卓 限界家族と「個」の風景』

岩村 暢子 著  
[中央公論新社、2023年9月、  
1,870円]

家族が全員そろったところで、「いただきます!」と言って食事を始める。食事をしながら、子どもは学校での出来事を親に話す。子どもは行儀作法を注意されることもあるが、食卓はおおむね賑やかだ。昭和の時代であれば、ごく普通に思われたそんな光景も今では当たり前でなくなっているという。

本書は、1998年～2009年に初回調査を実施した同一家庭の10年後と20年後を追跡した結果をベースに書かれている。アンケート調査や面接での詳細な聞き取りに加え、1週間の食卓日記とその写真の提出も行われている。そこから見えてきたのは、「孤食」をする人々の姿だった。家族と暮らしているにもかかわらずである。乳幼児の食事は手がかかるものだが、それを煩わしいと感じる親。自分が食べたいものを食べたいからと、晩ごはんを外食かコンビニに頼る夫。そんな家庭が決して特別ではなさそうだとするところに、少なからず衝撃を受けた。そのような家族バラバラの傾向は、食卓以外にも現われる。親は子どもと衝突したくないと、コミュニケーションを避けるようになる。家族との時間より「私一人の時間」を大事にする。そんな現代の家族の姿はとても興味深いし、自分自身も全く同じであることに気づかされた。「家族って、一体何だろう?」。そんなことを改めて考えさせられる1冊である。

(執筆：ライター 更田 沙良)

## ご意見をお待ちしております。

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : [alps2@lifeplan.or.jp](mailto:alps2@lifeplan.or.jp)

### 協会への交通案内

- 東京メトロ千代田線・日比谷線/霞ヶ関駅 C4 番出口より直結
- 東京メトロ丸の内線/霞ヶ関駅 B2 番出口より徒歩 3 分
- 東京メトロ銀座線/虎ノ門駅 9 番出口より徒歩 3 分
- 都営地下鉄三田線/内幸町駅 A7 番出口より徒歩 3 分

ALPS Vol.158 2024 年 7 月発行  
発行 ● 一般財団法人地域社会ライフプラン協会  
〒 100-0011 東京都千代田区内幸町 2 丁目 1 番 1 号  
飯野ビルディング 11 階  
TEL : 03-6550-8441 FAX : 03-6206-6401  
ホームページ <https://www.lifeplan.or.jp>  
E-mail [alps2@lifeplan.or.jp](mailto:alps2@lifeplan.or.jp)  
編集協力・印刷 ● 株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。  
本誌は再生紙を使用しています。

