

## 一般の部

《最優秀賞》

### 老後の過ごし方（老後を迎える人へ）

八尾木 吉川 元信

私が考える理想的な老後は健康で長生きすることだと思います。しかしこれは肉体的な事で精神的な事は言い表せていません。肉体と精神の充実こそ老後を生きるのに必要な事ではないのでしょうか。

老後の過ごし方には二つの方法があると考えます。一つは現状維持型、一つは飛躍型です。現状維持型は今の生活基盤をもとに運動、趣味を楽しみながら過ごしていくもので今までの生活が基本になります。飛躍型は今までの生活を捨ててまったく新しい生活環境に飛び込むことです。例えば海外移住や田舎暮らしなどがこれにあたります。TVの放送な

どでよく映されるものがこれです。たいていうまくいつている人たちが出てきます。でもその成功している人の後にたくさん挫折した人たちがいるのを忘れてはいけません。

物事には良い面と悪い面があります。誰でも成功するとは限りません。良く見極めてから実行に移すことが肝心です。そんなことを考えると私は現在の生活基盤を保ちつつ新しい事にチャレンジする方法がいいと思います。

でも新しい物事にチャレンジするのは勇気がいります。ハードルが高いのです。そこで私が推奨する方法は、五十才になったら今までの人生を振り返りやりたいこと、やり残した事はないかということ洗い出します。そして定年までに一度チャレンジしてみるのです。その時は忙しくてなかなか身に入らなく大変だと挫折すると思います。それでもいいのです。これは定年後に実行するための予行演習です。

それにチャレンジしてみることで挫折しても老後に再チャレンジ、その時ハードルは低くなっているので成功しやすいです。

例えば車を持っている人が定年になったら夫婦で車に寝泊まりして日本一周をしようと思ったとします。一般の人は定年になってから実行に移しますが、私だったら定年前に予行演習をします。一泊でも二泊でもいいから実行してみるのです。そして問題点を洗い出し老後の実行に結び付けるのです。予行演習をしているので実行するにもハードルは低く成功しやすいです。

このように定年後に豊かな老後を過ごすためには準備期間が必要とされています。定年を迎えた次の日からすぐに頭を切り替えられません。五十才になつたら今までの人生を振り返りやり残したことを書き出し、失敗してもいいからチャレンジしてみる事です。そして定年後再チャレンジしてみるのもい

いのではないでしょうか。

老後を楽しむ過ごすには、くよくよせず何事にも前向きな気持ちが大切です。もう年だからと諦めてしまうのはやめましょう。出来ないことばかりを言う事はやめましょう。何かをしようと思いついた時がチャンスです。我々老人には若者にならない時間がたつぷりあります。そして今までに蓄積してきた知識と知恵があります。これは若者にはない特権です。これを武器にプラス前向きな姿勢で取り組んでいけばきっと良い老後があると確信しています。家の中に閉じこもらず外に出ているんなことにチャレンジしてください。

「青春とは人生のある時期を言うのではない心の状態をいう。人は年を重ねただけで老いるのではない理想を失う時はじめて老いる」心の持ち方である。