



超高齢者の超幸福

[あとで読む](#)

【尊厳ある介護⑱】老年期の幸福の秘訣を、先人に学ぶ

公開日：2017/11/12 (ソサエティ)

里村 佳子 (社会福祉法人呉ハレルヤ会呉
ベタニアホーム統括施設長)

この2、3年で、私の中の高齢者のイメージに、劇的な変化＝パラダイムシフトが起こっています。今までは、年を取ると「心身の健康」「経済」「家族・社会とのつながり」の喪失を体験するという否定的な面ばかりが強調されており、それに対し私も違和感がありませんでした。

しかし、90歳以上の超高齢者が増加し、実は幸せを感じている方が多くいらっしゃるのに気付かされたのです。

先日も高齢者の集会で、85歳以上の方々に幸せかどうかをお尋ねすると、口ぐちに幸せといわれるのです。「どのような時に幸せですか」とお聞きすると、「朝起きた時、今日も生かされていると感じる」とか、「孫と話をしている時」と、日々の生活の小さな出来事に喜びを感じていらっしゃるのです。集会に参加されるほどの健康と環境に恵まれている高齢者だから、幸せを感じていらっしゃる方が多いのかと思うと、そうでもないのです。

要介護状態で施設入所をされている小泉悦子さん(仮名、94)は、「私は、幸せだった。今までの人生で出会った人は、いい人ばかり。運が良かった」と言われます。高齢なので家族や友人などもほとんどいなくなり孤独を感じても不思議はありませんが、今の自分の状況を肯定的に受け止めて、感謝の言葉を再々言われます。

山口有さん(仮名、97)男性は、自立して生活されていましたが、急に体調を崩され入院をされ身体面も介護が必要になりました。高齢のため治療ができないと



荻窪の訪問看護ステーションの絵画 (スタッフ看護師作)

医師から言われましたが、見舞いに行くと淡々とされており「忙しいのに、わざわざ来てくれて申し訳ない」と、私たちを気遣われました。昔から尊敬すべき高齢者がいらっしゃいましたが、現在のように長生きをする高齢者が少なかったため、希少だったように思います。

従来の高齢者の幸せは、精神も肉体も能力においても最後まで現役でいることでしたが、社会学者のトルンスタムは、超高齢者になると、老化にともなう衰えを否定的に捉えず、あるがままを受け入れ日常の小さなことに幸せを感じていて、今に感謝する心を持つ老年的超越に達することがあると言っています。

全ての超高齢者が老年的超越の境地に達するとは考えられませんが、そのような超高齢者がいらっしゃるのには、励まされます。今の高齢者は、超高齢社会を生きた模範とするモデルがないので手探りで生きていらっしゃいます。しかし、私たちにはモデルがいます。そのモデルの方々から老年的超越に達する秘訣を探ると、共通した特徴が見えてきます。

超高齢になって幸福度の高い方は、日常のささやかなできごとに感謝をされています。自分の置かれた環境の足りないところを数えて、不服を言われることはありませんので、自然と人が集まり淋しくありません。人に依存せず孤独に強いです。高齢になると時間がたっぷりあるので、一人の時間をどのように楽しむかで幸福度は左右されます。また、何事にもこだわらないので精神的に自由です。こだわりの強い人は、そのこだわりに縛られます。さらに、過去に悔いを残さず、人生に未解決の課題がないので穏やかです。

私は、幸福度の高い超高齢者を見習って、ささいなことにも幸せを見つけて感謝し、一人の時間を楽しめるような趣味を創り、人や物や自分の考えに固執せず、謝罪すべきことはすぐに謝罪して悔いのない日々を過ごせるトレーニングを今から実行します。目標は、「チョー幸せ」と言って人生の幕を下ろすことです。

(注) 事例は個人が特定されないよう倫理的配慮をしています。

[続報リクエスト](#)

[マイリストに追加](#)

以下の記事がお勧めです

> [里村 佳子氏のバックナンバー](#)

- > 「なるほど」と納得できる冷蔵庫と洗濯機、来年には
- > シェイクスピアの端役2人が描く不条理な「存在の不安」
- > スウェーデンで見た、精神障害者の居場所となる家
- > 米中首脳会談、半年は北朝鮮攻撃なしで合意

プロフィール

最近の投稿



里村 佳子(社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長)

法政大学大学院イノベーションマネジメント（MBA）卒業、広島国際大学臨床教授、前法政大学大学院客員教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。ケアハウス、デイサービス、サービス付高齢者住宅、小規模多機能ホーム、グループホーム、居宅介護事業所などの複数施設の担当理事。今年10月に東京都杉並区の荻窪で訪問看護ステーション「ユアネーム」を開設予定。

News Socraは、記者30年、新聞協会賞受賞の元日経新聞の土屋直也が編集長をしています。ネットで本当のジャーナリズムを盛り上げたいと思い、ベテランライターによる独自記事とセレクト記事を掲載しています。

トップへ

アプリでもご覧になれます



いいね! 0

シェア 0

ツイート

G+

LINEで送る

[この記事編集](#)

ソクラとは

[FAQ](#)

編集長プロフィール

[利用規約](#)

利用案内

[プライバシーポリシー](#)

著作権について

[特定商取引法に基づく表示](#)

メーカーソクラ

[お問い合わせ](#)

お知らせ一覧

[コラムニストプロフィール](#)

Copyright © News Socra, Ltd. All rights reserved