

「うまいこと老いる生き方」

——92歳の精神科医と54歳の精神科医の対談——奥田弘美・中村恒子共著

面白いタイトルに惹かれて読み流しました。自分のような高齢者には身につまされる発言が結構あります。同世代の皆さんにご参考になればと私的に印象に残った点をまとめてみました。(同じ趣旨の部分合体したり縮小したりした部分もあります)



日本は世界有数の長寿国。その結果「長すぎる未来に対する不安」が生まれてきている。

老いるのは当たり前。老いを受け入れるほど人は幸せになれる。老いに抵抗しすぎると、不幸になるだけ。

世間の基準に惑わされず、自分が本当に心地よいものを身につけて伸び伸びと生きていく。仕事はお金を稼ぐよりも自分を生かすため、輝かせるためにするもの。「生涯現役」で行きたいもの。若い人のサポート役になる。

たった一つでも、心の支えや拠り所があると、たいていのストレスは乗り越えることができる。気の合わない人とは付き合わない。人は選んで付き合うこと。

- 人間は孤独が本来の状態。「ひとり時間」が自分を豊かにする。「何もしない時間」があってもいい。
- 印刷だけの年賀状は不毛なお付き合いの象徴。徐々に清算を！
- アルバイトでも、趣味でも、ボランティアでも忙しくしてみる。日中せわしなくしていれば、夜もバタンキューで寝られる。
- 落ち込んでいるときには思いっきり運動したり、ダンスをしたりする・・・
- 自分を責めすぎってしまうのは、うつ病の典型的な症状。
- 睡眠の基本：1日6～7時間。高齢者は5～6時間程度。寝る前のゲーム、スマホ、ネットサーフィンが良質な睡眠を妨げる。
- 「5年後死ぬとしたら何をしておきたい？」と問いかけておくことで、今が充実していく。
- 「私はしたいことを精一杯やってきたから後悔はない。自分の人生にはほぼ満足だ」と穏やかに死を受け入れて亡くなられた人がいました。自分のしたいことを積み重ねていけば、平均寿命よりも早く亡くなったとしても悔いは残らないと思う。
- 体が動くうちに、できる楽しみや趣味はたっぷりしておくこと。
- 今はメール、ラインでのやりとりが殆どだからこそ、手書きの手紙をもらおうと嬉しいですね。昭和の時代はもっとゆっくりと時間が流れていて、手間暇かけて一つのことをやっていた気がしますね。
- 医者や看護師で、高齢になってから延命治療を受けようという人は今まで出会ったこ

とがありません。平均寿命を越えた人が延命治療を受けると「寝たきり」状態になりろくなことがない。人間本来の尊厳死を迎えられずに、ベッドでチューブだらけになりながら、おむつを着けられ寝たきりになる。

- ✚ 余計なことをすればするほど終末期の苦しみを助長する。年老いた人間の最後は自然に任せておくのが一番楽やと確している。昔はそうやって家で老人を看取ったものだった。
- ✚ 痛みと苦しみだけ取ってもらえば、あとは放っておいた方が人間らしく楽に死ぬ。高齢者に後先を考えずに人工呼吸器をつけて延命治療すると、逆に余計な苦しみを与えることになる現実をまったく解っていない。
- ✚ 日本の医療は良くも悪くも「延命至上主義」なのです。尊厳死や安楽死の議論が遅れている。海外では寝たきりで治療を受けている人ははるかに少ない。
- ✚ 60歳くらいから家族にはしっかり自分の意思を伝えておいたほうがいい。事前に文章で残しておく。
- ✚ 孤独死、けっこう。大勢に看取られても一緒にあの世に来てくれるわけじゃなし。
- ✚ 白洲次郎の遺言「葬式不要、戒名不要」。
- ✚ 子供や孫のために美田を買わず。残すべきはお金ではなく知恵。だから教育にはできる限りお金をかけてきた。何よりも大切なのは子供が一人で生きていく力をつけること。
- ✚ 年を取るとどんどん身体が動かせなくなっていく。動かせるときに、やっておきたいことがあれば後回しにせずに、どんどんやっておきなさいって、伝えたいね。
- ✚ 自分の手足、頭が自由に動かなくなったときに、家族が困らないように、心配をかけないようにしておいてあげることが年寄りとしての最後の思いやり。これが人生のケジメやね。



以上