

1人暮らし、仕事やめた後が不安

相談

高校卒業後に就職し、働き続けてきました。独身で子どもはおらず、1人暮らしです。5年ほど前、仕事をやめて母の介護に専念しました。母が亡くなった後、ぽっかりと心に穴があき、鬱うつのような状態になりました。その後、再び仕事を始め、今は元気になりました。あと数年は働きたいと思いますが、やめた後のことを考えると、何を生きがいにしていけばいいのかわからないかと不安になります。夏には体調を崩し、自宅から救急車で運ばれました。人生の終末期を迎え、心身の変化や不調にどう向き合っていけばいいでしょうか。

(富山市、パート女性、70歳)

よろずご指南

アドバイス

この「生き方アドバイス」も3回目を迎えました。今回は最後の生き方についてのご質問ですね。私もほぼ同年代ですので、他人事とは思え



アイ・クリニック院長
精神科医
吉本 博昭さん (69)
(富山市)

回答

まれているのかもしれませんが。私のクリニックでは78歳の看護師さんが患者さんのケアにあたられ、それが生きがいとなっています。高齢化社会が進む中で、「生涯現役」を目指すことは、経済的な面だけでなく、精神的にも大事なことです。あなたには、長くお仕事をすることをお勧めします。

老年期のうつ病

相談の中に、気がかりとしてうつ病罹患りかんが語られています。仕事をやめ、愛する母の介護にあたられた後、大事な母を失われ、深い悲しみに襲われたのは、ごく自然なことだと思います。

「今」を楽しむ姿勢を

ます。人は人生の中で、毎日8時間近く「仕事や家事」をしています。うつ病にならず、再度就労ができ、本当に良かったと思えます。老年期は、親しい人の死や定年退職による社会的役割からの喪失体験、気力や体力の低下、病気の発症、1人暮らしの孤独感などがうつ病になりやすいのも事実です。日本の高齢者の大きな健康課題の一つです。老年期のうつ病は他の時期と異なり、最後に、答えにくい生きがいについて触れたいと思います。趣味を持つとか、ペットを飼うとか、ボラン

ティアをするとか、生きがいは、それぞれ違います。個人的な体験ですが、私の母は認知症になり、息子もわからなくなっても、食事や日常の介護をしていた際にいつも手を合わせて感謝していました。自分や介護にあたる人への生きがいにもなっているように感じ、どこでも生きがいや生きる意味が存在するように思えました。

また、蓮如上人「御文章」の中でよく知られる白骨の章「朝には紅顔ありて夕には白骨となれる身なり」のように、年を重ねるごとに明日はわからない身です。今やっていることを日々、喜んで生活することが大事なのでないでしょうか。ゲームも今を楽しむことの重要性を述べています。

生きる意味が存在

江戸時代の人々は、若い時は働き、年をとって人生を楽しむライフスタイルであったと言われています。団塊世代が高齢期に突入した時代です。相談者とともに、ポジティブな生き方を持続したいものです。

◇ 毎月第4水曜に掲載します。

相談募集

老いや病気への不安、家族や人間関係で悩んでいることをご寄せてください。400字以内にとり、氏名、住所、電話番号、年齢、職業を明記の上、郵便番号930-0094富山市安住町2の14、北日本新聞社文化部「生き方アドバイス」係へ。メールの場合はページ左上のアドレスまで。掲載時は匿名となります。採用された人には薄謝。



内うちに閉こもりこもりせず、外そとに出でることも気持ちを上向きにするJR富山駅前