

特集 それぞれの“おひとりさま”模様

一人暮らしの人をさす言葉としても使われる「おひとりさま」。近年、シニア世代のおひとりさまは増え続けており、単身ならではの不安や困りごとを抱え、戸惑っている方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回の特集では、おひとりさまシニアの方にインタビューし、自分らしい日々の楽しみ方や、ひとりで暮らすことへの心の持ちようなどを伺いました。また、おひとりさまに関わる問題の一つとして「中高年シングル女性の貧困」を取り上げ、ノンフィクションライターの飯島裕子さんに寄稿していただきました。

誰もが迎える高齢期。ひとりでも自分らしく、安心して生き続けられる社会のために必要なことについて、一緒に考えていきましょう。

おひとりさまシニアインタビュー 「私らしく、ひとりを生きる」

おひとりさまシニアの方が陥りやすいとされる孤独や不安。そうしたものと向き合いながら、自分らしく、イキイキとした毎を送りたいとがんばっているお二人に、日々の生活の様子やその中で感じてきた様々な想い、そして、一人暮らしを楽しむコツなどを伺いました。

常に新しい刺激を求めて

仕事や趣味での外出、そして家の中の家事や読書、友人とのビデオ通話など、結構一週間ビッチリ予定をこなしている。これも、常に新しい刺激を求めているからでしょうか。

最近チャレンジした今の仕事。職場は自分の子供や孫世代の人たちばかりで、慣れない私は謝る立場。それももちろんいいですし、高齢者に対する気遣いももらっています。

生活の楽しみといえば、まずは人と接すること。何気ない会話で元気になるし、ちょっとあいさつしただけでも自分の気持ちほぐれていく。こういう社会とのつながりの中で、支えがあることを感じられるんです。

そして、もう一つは、趣味の世界に没頭すること。趣味といえども、明確な目標をもって続けているとやりがいになるし、背筋がしゃんとします。お金もかかりますが、おかげでお金の使い方にも気を配るようになりました。

安全・安心に暮らしたいけれど……

一人暮らしということもあり、また、昔からの家にかわってマンションが増え、人も景観も様変わりしていく中で、防犯や防災上の不安は増えています。昭和の風景から新しい街の顔が

人たちもいます。でも、私は明るく、ポジティブに生きたい。誰も楽しませてくれないんだったら、自分で自分を楽しませなくてはね。

住み心地の良い街で暮らす幸せ

おかげさまで、私の住む地域は買い物や交通も便利で、治安もいい。マンションが増えてコミュニケーションが希薄になったとも感じますが、近所の人とは、災害時に協力しあえる関係を結んでいます。ずっと続く町会には、助け合いの精神も根付いている。

私は、自分のことは自分の責任で自らやろうと思っていて、元気で動ける今は、何とかひとりでやれています。でも、例えば歩けなくなったときなど、地域や行政に望むことが出てくるかもしれない。

自分は大丈夫でも、周囲には、支援が必要な方もいらっしゃるの、地域での見守り等は大事だと思います。

死んだあとのお金を語るべきこそ、明るく、楽しく

時々会いに来てくれる子供と外食するのを楽しみにしていますが、こちらから来てくれとは言いません。何かあったとき、子供にも周りの人にも、できるだけ迷惑をかけたくないし、頼らないようにしたい。そこで、死後のこともすべて

できつつあるのかもしれませんが、それとともに個人商店やスーパーが少なくなってしまう、もう少しシニアの暮らしに配慮してほしいと思います。

そんな周辺の変化だけではなく、自分の住む家も古くなって、修理するにはお金がかかるし、老人ホームに入るとしてもいろいろな条件がある。これからはどこで安全・安心に暮らしていけばいいのか、なかなか頭の痛い問題です。

女性がひとりで生きる日々の生きづらさ

30年ほど前、ある女性たちの集まりで、「どんなに仕事ができても、結婚していない人は一人前とは認めない」と言われたことがあります。そのときはショックでした。でも、長い年月がたち、いろいろなことを見聞きするうちに、家族と暮らすなかで様々なことを学び、問題に対応できてこそ一人前とする人たちの考えも、腑に落ちるようになりました。みんな偉いなあとも思います。でも、いろいろな経験や想いを重ねながらがんばって生きていくことが一人前だということなら、それは私も同じ。

今は逆に「ひとりでいいね」なんて言われますが、一人暮らしの女性に対して、社会は変わっていきそうで変わっていない。やはり見えない壁があるようにも感じています。

考えたファイルを作り、子供にも伝えてあります。

死んだ後の話をするなんて縁起が悪いと捉える人もいるようですが、どうせなら元気なうちに伝えておいた方がいい。私も、仕事に追われている頃は、死について考えることもありませんでした。でも、歳を重ね、死と向き合うようになってから、死んだ後のことを語るときこそ、明るく楽しくやらなきゃだめだと思うようになったんです。

「顔晴りま笑」で元気に

一人暮らしの良さは、とにかく「自由」であること。でも、雨が続いて誰にも会えないときなど、「あー、寂しいな。誰かと楽しみたいな」と思うこともある。だって、人間ですもの。

そんなときは、「元気で生きていられればありがたい。明日は元気になるよ」って自分に言ってあげるんです。私の好きな言葉に「顔晴りま笑」(がんばりましよう)！というのがあります。天気は何とかならなくても、心の晴れ間は自分で作れますからね。

それに、「雨が降って気が滅入るからこそ外に出る」という人もいて。そういう、自分も見習いたいと思える人に出会えるよう、常にアンテナを張っています。

「友だちは一生の宝」。そう言っていた母が亡くなって始めた写経を、今でも続けています。

自分を大事にすること

仕事もあり、ぜいたくはできないけれどずっとひとりを楽しんで生きてきたし、自由にいろいろなことができたおかげで、すばらしい人たちの出会いもありました。それでも、不安や困ったことは起こる。

私は、同じ一人暮らしといっても、子供がいる・いないでは違いがあると思っています。家族がいれば、力仕事が大変なんて困りごとからもっと大きな問題まで、いろいろな解決策を出すことができる。でも、ひとりだと煮詰まっちゃうんですね。家族が気にかけてくれる心強さは、近所の人たちがくれる心遣いとはちょっと違う……などと考えて、「ああ、これが寂しいってことなんだ……」と思ったりもします。

でも、そんなときは、「何とかなるよ、そんなに深刻にならなくても大丈夫！」と、まずは自分に言い聞かせる。そして、自分を励ますために、自己肯定感を高めるような言葉を使う。仏教用語に和顔施(わがんせ)という言葉があるんですが、私も「ありがとう」と「笑顔」を心がけています。

最近、人に言われてはっとしたのが、「もっと自分を大事にしていいんだよ」といつか。嫌なことは嫌ははっきり断るばかりではなく、自分の考えや想いをきちんと伝えることの大切さを、改めて感じています。

今日一日無事に生きられてありがとうございます！
と飲んで一杯のお酒。それが、私の幸せのあかしの一つになっています。



Bさん
70代



自分で自分を楽しませる

趣味の集まり、区が主催する体操教室や講座、それに病院など、週3、4日は出かけています。特に用事がないときは、墨田川テラスを散歩。とても気持ちよくなって、新鮮な気分になりますし、散歩を通じてちょっと立ち話をする人と、程よい関係ができたりにしています。

この他人との距離が肝心。いろいろな人生を生きてきた人たちと接するのですから、自分本位にあれこれ押し付けたりしないよう、兼ね合いが大切だと思っています。

家の中では、椅子に座るとすべやりにくくなってしまふほど、手芸が大好き！いざれ思うように動けなくなったとしても、座ってできる楽しいことがあるというのは、何とありがたいです。

周りには、「何もやることがない、何をしたらいいかわからない」と言っているの、あちこちが痛いという話しかしない