

わたしのエンディング

時代と共に人のライフスタイルは変化し、それはエンディングのあり方においても例外ではありません。自分らしいエンディングを模索し、選択していくことが求められています。今回、講座を受講していただいた参加者の方々に「自分のエンディング」についてお話を伺いました。

「あなたが望む人生の締めくくりは」 H.I.さん

昔は人生50年とか60年とか言われた事がありました。最近では女性約86歳、男性は約80歳に平均寿命が延びました。さて私はこれからの生き方どうしたら良いのかと思いついていた所でしたので「エンディング」に関する講演会があると知り、何か良いヒントが得られるのではと思いきに行きました。

私は仕事をしながら7年間母の介護をしました。母は認知状態になり施設の方々にもお世話になりながら91歳の生涯を全うしました。母が61歳の時に父が亡くなりました。母はいつも自分を出さずに過ごしていたのに、父が亡くなった後は父の会社の事、町内会の役割、その他色々なことをきばきとこなしていました。細い体でそんなパワーがあったことに驚きと感銘を受けた程でした。それに比べると私は母の亡き後全身の力が抜け、何もかも嫌になり、仕事もやめ、しばらくうつ状態になってしまいました。

気を取り直して、母の家の片づけ等、暑さの中、一気にしたせいか初めは熱中症にかかったのかと思っていたら、「くも膜下出血」でした。生まれて初めての1か月以上の入院生活、リハビリを先生の言われる通り頑張り、無事退院をして現在に至ります。おかげ様で障がいも残らないで今まで通りに生活することができています。ところが、今年の4月は心不全状態になり救急車で病院に運ばれ3週間入院しました。その様に病一つ知らなかった私でしたが、少しずつ年齢を考えさせら



れる出来事が起こってきたのです。でもこの頃は一日一日を感謝の気持ちを持ち、心豊かに穏やかに過ごせるようになりました。

また、10年は孫の生き末、娘が私を必要とした時には力になれるよう元気でいなくてはとも思うようになりました。

今は私自身、楽しんで色々な事にチャレンジしていきたいです。ヨガ、太極拳、お墓の掃除のボランティア、旅行、食べ歩き、興味のある講演会と人との関わりをいっぱい持って過ごしていきたいと思っています。

子どもの世話にはギリギリまでならないよう願います。そして皆に好かれるように生きて人生を全うする事を願います。

「想い出ずる記」 森下好司さん

平成27年を迎え、昭和・平成と時代の移り変わりの速さ、多彩さに感慨深く感じている。日本の敗戦直後、昭和21年に生まれた私は、現在68歳になった。特にこの時代は日本の歴史上でも稀有な変化の激しい時代であった。敗戦により、日本中至る処が焼け野原と瓦礫の山になり、我々の親の世代はそこから復興と繁栄、向上を目指して努力をしてきた。私もその様な変化の激しさの中に身を置き時代を生きて来た。「第一次ベビーブーム」又は「団塊の世代」と呼ばれ、同世代の人間の多い時代であった。特に受験、就職の時期にはライバルが多く、色々難儀な事であった。

現在私も人生の後半を迎えて自分の身辺整理を考えた。後に残された人達に迷惑をかけないよう、また疑問なところを残さないよう、遺言書を書いたり、今の内に伝えるべき事を伝えたりして、生前整理が絶対に必要だと思っている。それは、自分の責任であり、元気な内にやっておかなければならないと思っている。

我々人間が何の為にこの世の中に存在しているかという疑問に「この世の中で人間修業する為に生まれてきたのだ」という話を聞いた事がある。私も全くその通りだと思っている。宇宙全体も常

に進化の道を辿っている。その宇宙の中の一存在である人間もやはり人生という舞台の上で進化する事を目指して修業しているのだと思う。

その人生の究極の目的は自分の心の内の魂を磨く事にあると聞いた。これを「魂磨き(たまみがき)」と云うそうだ。一生涯掛けて自分の心に内在する魂を昇華させる事が人生で最も大切な事であるそうだ。自殺という行為はその人生の修業を自ら中断する事になり最も良くない行為と云われている。一度しかない人生、美しく楽しく出来る限り永生きして謳歌したいものだ。そして最後に「ああ良い人生だった」と思いながら人生の幕を閉じたい。その為にも心身共に健康な長寿を全うしたいと思っている。

「健康寿命」が大切だと云われている。いつ訪れて来るか分からないエンディングについて考えている内に、良い死を迎えるとは良い生き方をする事ではないかと気が付いた。良い生き方をするとは、毎日毎日を充実した意義のある日として過ごし、自分の精一杯の努力をして思った通りに後悔のない日々を送ることだと思っている。誰一人として死なない者はおらず、又、誰一人としてあの世から生還した者のいない死とは誠に不思議な現象だと思っている。死後の世界とは果たしてどうなっているのか。ふと考える時がある。死後の世界とは果たして有るのか無いのか。考えていても人間の考えでは到底、納得のいく答えは出せないように思う。大昔から哲学者、宗教学者がかんかんがくがくの議論を行っているが、未だにこれが真実だという確証は無い。これではまるで人生という旅を暗中模索で歩いている様なものではないか。死について考えれば考える程、堂々巡りになってしまう。それだけ深遠で奥深いものなのだろう。しかし、死を考える事は人生を送る上で大事な時間となるであろう。誰一人、決して避ける事の出来ない死について、今から十分に時間をかけて考察する事は絶対に必要な時空であると思う。死について考える事は良く生きる事を考える事になるからである。

「自分のエンディング」を考えることは、これまで歩んできた人生を振り返ることに繋がります。一日一日を幸せに生きることが良い人生、そして良いエンディングを迎えるうえで大切なことではないとお話を通して感じました。

コラム



中年期の危機

～人生の正午を過ぎたとき～

エポック10の相談室には、若い世代の方からのご相談もありますが、40代～50代の中年期の女性からのご相談が多くあります。中年期というのは、自分の身の上に現れる変化ばかりでなく、配偶者との関係の変化、子どもの自立、親の死、職場での役割の変化などが起こってきて、これまでの生き方に修正を加えることを求められるようになってきます。中年期というのは生涯発達の危機的な時期のひとつと言われ、こころの問題を抱えやすい時期でもあるのです。

例えば、中年期の主婦に認められる「空の巣症候群」というものがあります。進学や就職などで子どもが独立し、夫は家庭に不在がちで、それまで充実していた愛の巣である家庭が空っぽになったことがきっかけとなります。とくに夫と子ども中心に暮らしてきた中年の女性に多く、更年期の内分泌的变化も関与すると言われています。

40歳を過ぎた頃には、その人がこれまでどう生きてきたのかが、だんだんに見えるようになってきます。精神科医のC.G.ユングは、自分らしい自分を確立する「個性化」プロセスを、40歳前後を人生の正午として、午前と午後に分けました。午前が成人としてのアイデンティティを確立していく時期であるのに対し、午後は、死をも射程に入れた、自己受容へと焦点が移動していくことになります。“人生の折り返し地点”とも言えるこの時期に、今までの自分の人生を振り返り、これからの人生について考えることが成長課題です。

現代は、未婚化・晩婚化・晩産化が進み、さらに非正規雇用的人也増えた分、生き方が多様化して、悩みを共有するのが難しい時代と言えます。悩みが多様化し、人によって折り返し地点は様々に異なっているでしょう。こちらエポック10の相談室では、女性をとりまく多様な相談をお受けしています。むしろ折り返し後の人生こそ自分の人生であると実感できる女性も少なくないのです。