

・親子の距離感の違い

ある住宅メーカーが、若いお嫁さんたちに「義母（お姑さん）との距離はどのくらいがいいか」と聞いたところ、平均は一〇〇キロメートルぐらい離れたところ、という答えが返ってきた。東京からならば、群馬・茨城・栃木・山梨あたりになる。

日帰りすればできないことはないが、けっこうきつい。だから、ふだんはあまり行き来はしない、という距離になるわけだ。

現代の子ども夫婦は、「スープを届ける気持ちは持っていない」と考えていたほうがいいということだろう。

一方、息子や娘夫婦との距離はどのくらいがいいか、と姑年代の人に聞いたところ、こちらの答えは、平均で二五キロ前後。快速電車で一時間強。東京駅からなら八王子や高尾あたりということになるだろうか。

親子の距離感の違いはそのまま、現代の親子関係がしだいに希薄になりつつあることを物語っているといえるだろう。

・夫婦部屋から個室へ

こうした高専賃（高齢者専用賃貸住宅）をすでに三〇棟以上つくっている高齢者事業の会社の場合、最初のうち

は、夫婦で高専賃に入居する人のための「夫婦部屋」を用意していた。だが、最近は全戸一人用の個室設計に変えてしまった。

もちろん、夫婦で入居するという例もあるそうだが、そのほとんどが夫婦部屋を希望しない。それぞれ個室に入居し、食事や散歩など、気が向いたときだけ一緒に行動するという暮らし方を選ぶそうだ。

これを見ても、「老後こそ、ひとりで自分が好きなように、のびのびと暮らしたい」と願う気持ちが強くなることがわかるだろう。

・接点の一つあれば十分

いつもべったり一緒にいたり、なにをするにも一緒というような仲は、シニアの友だち関係ではいささかうっとうしくなりそうだ。むしろ、接点の一つあれば十分だと考えているくらいのほうが、誰とでも広く友だちになれるのではないだろうか。

共通の一点以外は、あとは少々気が合わなくても気にしない。気が合わないところは、つき合わなければいいだけの話だからだ。

・笑顔

相手に向かって最高の笑顔を見せる。これは、「あなたと友だちになりたい」ということを伝える、最高のアピールになる。

また笑顔は、自分の気分を明るくほぐす効果もある。アメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズは「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ」といつている。

笑顔が人との垣根を越えさせるのは、笑顔でいると、なによりも自分自身が楽しく、気持ちが柔軟になっているからだ。

・“nose poke”

英語では、相手のことをいろいろ詮索する人を“nose poke”という。鼻を突っ込み、つつきまわすという意味である。

ひとり老後の友活では、こういう詮索好きがいちばんのタブーだと知っておこう。

・長電話の常習犯

ひとり老後を送る人の中には、長電話の常習犯が少なくない。とくに仕事や用事はないから、時間が気にならない。だが、これが落とし穴になってしまうのだ。

話し始める前に、「いま、大丈夫？ と聞いているわよ」という人もあるだろう。だが、

相手は、五分か一〇分ぐらいならばと軽く考え、「いいわよ」とか「どうぞ」という。ところが、そのうち三〇分が流れ、一時間たち、まだ電話を切る気配がない。ふと気がつく、もう一時間以上も孤独な友だちの相手をしている……。

・夢中になれるもの

この友人もジャズを再開してから、どこか存在感が違ってきた。なんとなく輝きがあるのだ。夢中になっているものがあると、老いはどこかに吹っ飛んでしまうのだろう。