

「まだまだお若いですよ」と言われるようになったのはいつ頃からだろうか。頻繁に耳にするようになったのは、還暦を過ぎたあたりからかもしれない。人はそれを誉め言葉として発しているらしい。深い意味などないのだから「いやいや、そんなことはない！」とムキになって否定してもしようがない。「そりゃありがとう」とにっこり笑ってみせる。

お若いと言われて喜ぶだろうと信じているのは、若いことが老いることより幸せなことと思っているからなのだろう。そこに「まだまだ」がくつつくと、「まだある」が「もうない」に変わったら一大事だという怖れを発生させ、何やら猛然とがんばる老人たちを大量に生み出す。

世の中、デジタルハイビジョン時代に突入して、お肌の高齢三点セットは重大な問題を生む。きれいなものはよりきれいに映るそうだが、きれいでないものをきれいに映すことは望めない。それどころか、三点セットがよりリアルに映ってしまうわけで、アナログ時代のクリアにしないやさしさが早くも恋しい。

「80代でもお肌がツルツルで、シミもタルミも少ない人はいらっしやいますから」

このように慰めてくれる人がいるが、それには奮闘努力をしなければならない。時間もお金も費やさねばならない。入念にチェックして、エステに通い、自分でもマッサージし、**持ち上げ続けねばならない**。自然の法則に逆らうには、大変な根性が求められるわけだ。ひとたびハマると、残りの人生賭けて取り組むことになりかねない。

根性なしの私でも、さすがに何の努力もせずにシミ・シワ・タルミをいたずらにのさばらせてはいけないと、それなりの努力はしている。

それに比べて、**中高齢の男性が容色の衰えに関して、何らかの努力をして何とかしようと奮闘している**という話はトンと聞かない。

最近の若い男の子はエステに通ったり、化粧品でお肌をケアしたりしているようだが、同年代の男性方はおおむね無関心。早々と居直っているというか、あきらめているというか。もうちょっと見場に注意したらどうよ！ と言いたくなるが、どこかありのままの実態を受け入れて、そこから捨てるものは捨て、拾うものは拾っているという等身大の強みも感じる。

おそらく容貌や容色で何か左右されるという実感がない人生を送ってきたからなのかもしれない。

3つの爺さん チャラ爺、イク爺、スタ爺

ファッションに気を使いオシャレを楽しむ爺さん、イクメンの爺版、スタディ爺さん

ついこの間、ひとり暮らしの快適さに打ち震えながら毎日を自由自在に犬と過ごしている私に一大ピンチが訪れた。息子が「話があるんだけど……」と神妙な顔であらわれたのである。子供のしおらしい顔は、経験上、親の私にとっては概ね望ましくないことと共にあらわれる。心の中に警戒警報を鳴り響かせながら、「何事だ！」と身構える。

自分の部屋と借りている店舗と家賃がダブルで、生活が大変だから家に戻ってきたいと言う。冗談じゃない。速攻で「絶対にイヤだ」と拒否したところ、キョトンとした顔をしている。どうぞどうぞと歓迎されると思っていたのか。

30歳にもなったのが戻ってきたら、居座られる危険性が高い。居座られたらどうなるか……私はさらに高齢化し、子供も比例して中年と化し、そのうちお互い老と老。そうなるともう離れようにも離れられない。私の一人用の老後計画が崩壊してしまう。「家賃が浮き、光熱費や食費なども浮き、洗濯や掃除もついでにしてもらって、あなたにとってはすべてに得かもしれないけど、私にとっては**金銭的にも精神的にも身体的にもすべて負担増。何一ついいことないから断固却下**」

すると、「普通、親って喜ぶんじゃないの？」と言う。悪かったな！ 普通の親じゃなくて。

もちろん、親として子が困っている時に、自分の快適さの追求のために見捨てているのか……という迷いはある。本当に助けを求めているのなら、親が地獄から救う一本の糸になろうと覚悟はしている。しかし、今は本当にその時なのか？ 違うだろう。単なる甘えと見た。

・・・

数日後、「このまま突き進んでいたらやばかったかも。引き返して出直す」との電話。よっしゃ！と犬たちに向かってガッツポーズ。

私は、子供と暮らすのは未成年の間だけと固く決意して、計画通りに一番下が20歳になった時に家から出して、晴れてひとりになったのである。

20歳までは親として扶養の義務があるが、成人したら後はお互いそれぞれが独立して大人同士の関係に移行する。そのために一緒に住まない。どこかで線を引いておかないと、**ずるずると一緒に住んでずるずると親子のままになりかねない**。それは双方にとってよろしくないと思ったからだ。

しかし、飼えないなあと深く諦める頃からは、ペットが最も老いや孤独を支えてくれるのである。

**自分を必要としてくれる存在**がいて、毎日食べさせなければならない責任を負い、毎日散歩を待っている目があり、全幅の信頼を寄せる心が近くにあるということは、それだけで生きる楽しみや気力や意欲を補給し続けてくれる。

億劫だから外にも出ない、何もする気がおきない、その結果気持ちは沈み、それが体力をも削いでしまうという悪循環から救ってくれる。

気になる異性なんかただのひとりもないわよ……それも数十年に渡る長い間だよ……夫？ 夫なんかとっくの昔に異性という存在じゃなくなってるからねえ……。

女性同士の飲み会などで、こういう会話が飛び出すことがある。それもけっこうな頻度で。異性じゃなくなった夫ってのは、どういう存在なのだ？ 子供の父親か、はたまた給料の運搬人か？ 子供も巣立ち、定年で運搬役でもなくなると、何かと目障りな存在でしかなくなってしまうというのは、何か寂しい話である。

夫の立場である男友だちに「あんたのここはどう？」と聞いてみると、大体自虐的にこんなふうにする。「オレなんか、異性という存在どころか、犬という存在にすら完全に負けてるからなあ」さもありません……と思いきり笑っちゃうけど、面白ろうてやがて悲しき眺めではある。

そういう状況であるからして、誰かが気になる異性がいるなんて打ち明けた日には、まずそういう存在がいるというだけでほとんどの人が「え～、羨ましいわ」という反応をするだろうと思う。それは本音だと思うが、羨ましいという感情の隣には、妬ましいという感情も引っ付いていて、「で、今後どうなるのかしら」とワイドショー的などこか意地悪な好奇心がうずいたりもするのである。

・・・

やっぱりいくつ

になっても、本当は誰だってそういう存在が欲しいのである。べったり平面的だった心に波が立つし、その波が心のときめきを運んでくるし、少なくともオシャレになる

よく聞かされる気になる異性話で、惹かれた理由が話題が豊富で、愛想もよくて、知的で、それらが夫とは大違いだからというのは眉に唾して聞くことにしている。夫は無口で次々話題を提供して楽しい会話や時間を作ってくれない。無愛想で知的じゃない。こういう夫への不満があって、それへのアンチテーゼ、否定したい思いが、夫にないものを持っている異性への好意になっているケースだ。

夫で満たされない面白くない思いを、こっちなら埋められるという期待が惹かれる思いの底にあった場合、一方に比重がかかるともう一方は余計につまらない存在になり、どんどん色越せてきて、あるところで耐えられない存在になっていくような気がする。

心の中で思うだけなら……もうちょっと親しくお話するだけなら……お茶するだけなら……昼間なら……夜でも泊らなければ……心が求めるままに言い訳のブレーキは徐々にゆるんでくるもの。

そもそも貯め上手とは、どういう人なのだろう。猛烈に働き、せっせと貯め込み、安心の老後に余りある預金額を達成した人のことか？ しかし、死後、それらがすべて子供に遺産として渡り、その結果分け前を巡ってサスペンスドラマが展開されたり、子供がいなくてすべて国家のものになったりしたら、無駄に貯め込んだだけで、決して貯め上手とは言えない。**使い方を知らなかった使い下手の結果、貯まっちゃった**というだけ。あるいは、**どこまで貯めても不安で、使うタイミングがわからないまま命が先に尽きてしまった**ということになってしまう。

では、貯め上手とはどういうことなのだろうか。収入を得られなくなってから最終ステージを生きるにあたって、必要な額だけをきっちり貯めておくという人なんだと思う。つまり必要な額を自ら把握できているということになる。

そこが確保されていれば、逆に安心して使える。不安に駆られてやたらしみつたれて我慢したり、反動で自暴自棄的に消費して落ち込んだり、増やそうと怪しい投資話に飛びついて大ケガをすることもなくなる。つまり使い上手にもなれる。

充電って、せっせと情報を仕入れたり、勉強したり、出歩きまくったりすることではなく、大きく息を吐ききるように静かに動きを止めて、再び自分の中に何かを満たしてくのを待つ。これが自前のエネルギーになる。

コツをつかめたから、次はもう少したっぷりと自分にリフレッシュ休暇を与えてみることにしよう。

ただ、人間年齢を重ねるにつれ、身体も縮んでくるだけでなく、放っておくと気持ちもこぢんまりとしてくる感じがする。「ええーっ！」とか「おおーっ！」とか「一丁やったるか」とか「キエーッ！ 何で何で！」とか手放しで感激感動することが少なくなって、「まあまあでしたね」「そこそこ楽しい」といった小さな心の振れに収束していってしまいそうな気がするのである。

ひとたび振幅が小さくなると、そのまま動きにくい状態で固定されそうで、それが心の固くなるイメージを想起させる。

かくして私は、いつどういう状況で初めて痛みを感じ、それが日々どのように変化しているか、それをどういう言葉にしたらいいのかを紙にしっかり書いてから病院に行くことにしている。

誤診を防ぐためにも重要なことだと思っている。

さらに難しいのは人によって感じ方や我慢の限界の違う痛みの度合いをどう表現したらいいのか……因みに私の場合は、こういうことにしている。

「私は、割と痛みにも敏感な方です。でも、死にそうになるまで我慢しちゃうというエ

エカッコしいな悲しい習性もあります。そんな私が痛みの度合いを軽い1から気絶寸前の10までの段階で表すとすると、今の痛みは8~9の間ぐらいです。痛みの質は、ピリピリ、チクチク、ジワジワ、ギリギリ、ドカンドカン、ガッツーンと分けるとすると、ガッツーンに近いです」

ここまで言うと、お医者さまもさすがに身を乗り出して丁寧に話を聞いてくれるのである。

その結果、尊厳死協会に入ることにした。こう死にたいというより、このように生きたいという意志が固まったので、それをしっかり周辺に宣言しておかねばと考えたのだ。

延命のためだけの治療はおことわりする。多少命が縮まっても、痛みだけは完璧に取り去ってもらいたいので、モルヒネは盛大に使って下さい。そのために多少寿命が縮まることがあってもOKです。生命維持装置はけっこうですので、取り付けないでほしい。こういった内容の「尊厳死の宣言書」を保険証とセットにしたおかげで、生きることに専念できることになった。

こういうことは元気なうちに考えておかないと、いざ病気になってしまうと冷静に自分の気持ちを知ることがむずかしくなってしまう。

2年前、元夫が急な病で倒れ、初めて日々死に向かっていく人を看病することになった。とても頑丈で、病気とは無縁だったために、本人も家族もまったく予想だにできなかった出来事だった。

病名は**スキルス性の胃癌**。病院嫌いで、やっと病院に行った時にはステージ4。すでに治療はむずかしいばかりか、余命は3か月という。その前日まで、北海道に仕事に行っていたのに、入院した途端に一気に歩くのも大儀という感じに日に日に衰えていき、やがて痛みが襲いかかるようになってきた。

激しい痛みに苦しむ姿に、モルヒネの量を増やしてもらいたいと思う。しかし、痛みは軽減されても心臓への負担がかかるとかで、**家族のうちにひとりでも長く命を維持して欲しいと言う考えの人がいると延命が優先になる**。モルヒネを増やせば意識レベルも下がるし、一日でも長く生きていてほしいという願いと相反する結果を生む。

その時になって、本人にどっちにすると聞くわけにもいかないし、もし痛みの最中に本人がそうしてくれと言っても、痛みが薄らいだ時には別の思いが湧きあがって来るかもしれないから、本当にいいのだろうかと思ってしまう。

医師から、気管切開をして延命するかどうか結論を出してくれと言われても、家族の間で意見がまとまらない。結局、1時間でも1分でも長く生きてほしい、本人もそれを望むはず……という方向になる。**短くなってもいいですという判断は、やはり本人はできても他者では難しいのだと、しみじみ思った。**

元気なうちでないと、冷静に死には向かい合えない。私はこう死にたいと家族に伝えておくのは、自分のためだと思っていたが、実は家族のためでもあるのかもしれない

