

幸せな老後は 64 歳までにきまる。 橋本テツヤ

「和顔施(わがんせ)」「言辞施(ごんじせ)」「**自利利他**(じりりた)」、笑う努力をする、飛びっきりの笑顔をつくる、新しいものを受け入れる、何かに怒りそうになったら 6 秒間待つ、

若い時とは違う体の不調などで思うように動けなくなり、その結果、あれこれ思いを巡らして愚痴を言うてしまうのです。ですから、高齢になればなるほど精神の強さが求められます。**現在の環境や境遇に負けてなるものかという強い精神力を持つこと**です。そういう精神力のある人ほど、明るく元気で前向きな生活をしています。

食事の支度や洗濯など身の回りのことはすべて自分一人でこなさなければなりません。朝の食事はトーストとコーヒーのみ、昼は牛丼屋の類い、夜は買って来たコンビニ弁当というローテーションとなり、洗濯物はたたまれることなく、必要なパンツや靴下は物干しから直接取ってはくような生活リズムに陥ります。

仏教で「**和顔施**(わがんせ)」という言葉があります。笑顔で人に接することであり、穏やかな顔で接することです。「**言辞施**(ごんじせ)」という言葉もあります。粗暴でなく、柔らかい言葉遣いをするという意味になります。

幸せといえば、仏教の言葉に「**自利利他**(じりりた)」があります。自利とは自分の幸せで、利他とは他人の幸せです。自分の幸せが他人の幸せになり、他人の幸せが自分の幸せになるということです。

では、人生の敵とは何でしょうか？

それは自分の心に**内在する「弱気」**です。高齢になってくると、ちょっとした体の不調があると弱気になって、「病気になって死ぬかもしれない」などと考える人がいます。

・・・

自分の心に内在する“敵”に打ち勝ちましょう。常に「自分は若い」と思って生活しましょう。**弱気にならずポジティブに生活することが、老化に打ち勝つ秘訣**です。

「指差喚呼(しきかんこ)」対象物に指を指して安全を確認する。物忘れしなくなる。

「視野狭窄」の視野とは、一目で見られる範囲のことですが、視野狭窄になると、見える周辺や中心が狭くなる状態となり、**横に来たバイクや車、歩行者に気づかなくなります**。

「笑いは人の薬」ということわざの通り、声を出して笑うと血管が柔らかくなり、血圧を下げる効果があるといわれています。腹を抱えるほど笑うと涙が出るがありますが、これは涙と汗の分泌を刺激するからなのです。知人の医師は、笑いは、どんなビタミン剤より効き目のある保健薬だと言います。

「最近、笑ってないなあ」と思ったら、**笑う努力を**することです。

・・・

普段から、**飛びっきりの自分の笑顔をつくる練習**をしておくことです。笑顔や笑い声は周囲の人に伝染します。笑顔でいれば、周りも笑顔になります。

「現状維持バイアス」という心理作用があります。「バイアス」は先入観、偏見という意味ですが、中高年になると新しいものを受け入れようとしなくなります。現状のままでいいという考えが強固になり、柔軟性が失われてしまうのです。

オヤジになっても**新しいものを受け入れる**ようにして、現状のままでいいという考えを持たないことです。

アンガーマネジメントは、怒りを我慢することではありません。怒りが収まるまで待つことなのです。人は、怒りが強く出るのが最初の6秒間といわれています。その6秒間を過ぎれば怒りの感情が次第に収まっていくというものです。

**何かに怒りそうになったら、6秒間待つ**ことです。

近所に住む70歳の男性は、老後のために貯めていたお金を家の改築費用で使ってしまった。以前に比べて広い家になったのですが、なぜか落ち着かず、改築したことを後悔していました。

実は、人間は広い空間より**狭い空間のほうが安心する**心理が働きます

心理学に「ドア・イン・ザ・フェース」があります。驚くような頼みごとをして、断られたら小さな頼みごとをすると承諾してくれる「**譲歩的要請法**」というものです。

この譲歩的要請法を借金の申し込みに使われると、厄介なことになってしまいます。最初に何百万円もの金額を借りたいと申し込まれて断ると、「では、10万円でもいい」と言われて、それくらいの金額ならと貸してしまうことがあります。最初の金額に驚いた後、すぐ金額を下げて10万円と言われると**譲歩してしまう心理が働く**のです。

たとえ少額に思えても、決して貸してはいけません。

一緒に飲む相手は自分より年下の人をしています。現役で働く人の「気」はパワフルで輝いています。そうした人との付き合いは、自分の「気」も高めてくれます。たまに、同年代と一杯やることもありますが、夕方から1時間ほどにしています。酔わない程度のチョイ飲みです。

リタイアしてヒマになったオヤジの話は、年金の不満や病気などの愚痴が多くなります。それに、酒が入ると声が大きくなります。声を出すことはいいことなのですが、アルコールの摂取で聴覚が鈍くなるせいか、とにかく声がうるさくなるのです。

「愷気(りんき) やきもち

配偶者を亡くした人は、65歳以上だけで860万人以上もいるというデータがあります。

いつもケンカばかりしていた夫婦で夫や妻が亡くなると、生前の美点や良い思い出が心に残り、それがいつの間にか美化されていくものです。「あんな人でも、いなくなると寂しいものですね」と言っていたのが、何年か経つと「他にはいない素晴らしい夫だった」「俺にはもったいない妻だった」に変わっていくのです。人間は不思議なもので、時を経ると嫌なことや辛かったことは忘れ、良い思い出ばかりが残ります。

「朝、眠

るように亡くなるのが理想」と言っていた私の母は、自宅で老衰のため102歳で亡くなったことを述べましたが、その後が大変でした。

病気診療に携わった主治医がいれば死亡診断書を作成してもらえますが、大病を患ったことのない母は、入院したこともなければ、かかりつけの医師もいません。そこで、警察に連絡して事情を話したところ、「現場をそのままにして、決して遺体に触れないように」と言います。

30分ほどして現れたのが、鑑識課員3人と刑事1人、地域課の制服警官が2人。まるで刑事ドラマのような現場検証が始まったのです。寝ている母と部屋を撮影し、ベッドの高さや横幅まで測って記録しています。「職務なので、すみません」と、鑑識課員が言うのですが、虐待の有無、頭部に紐が巻かれていないか、殺人なのか、病死なのか、事故なのかなどを調べているのです。医師不在の自宅で亡くなった場合は、すべて、そうしなければならないのだと警察は説明します。「変死扱い」なのです。

一通りの現場検証を終えた後は、遺体を警察医まで運ぶことになります。警察医は、地元の医師会に所属する警察嘱託医。つまり、町医者です。死体検案料および死体検案書代として5万円を請求されました。この費用は法律で決まっているわけではなく、その嘱託医師によって料金はまちまちだと言います。

また、東京区内と他の市町村では料金が違います。東京23区内は、監察医までの遺体搬送も含めてすべて無料ですが、現在、横浜市と川崎市では、全額が自己負担となります。