THE YOUNG MEN'S CHRISTIAN ASSOCIATION
YMCA KUMAMOTO NEWS
May 2010
vol.456
5

基本聖句　喜ぶ人と共に喜び、
泣く人と共に泣きなさい
（ローマの信徒への手紙第12章15節）

熊本YMCAの使命
共に生きる社会　地球環境の保全　生涯学習の推進
ウエルネス活動　ボランティア活動　平和な世界

■ホームページ　www.kumamoto-ymca.or.jp
■ブログ　kumamoto-ymca.wablog.com
■メールマガジン登録
www.kumamoto-ymca.or.jp/cgi-bin/mail/mail.cgi

●発行所／（財）熊本YMCA／〒860-8739熊本市新町1-3-8 TEL096-353-6397㈹
●編集人／垣　雄二　●発行人／堤　弘雄　2010年5月1日発行（毎月1日発行）
1984年8月15日第3種郵便物認可　定価60円（送料60円）

CONTENTS

2 広げようecoのコエ　アースウィークくまもと
インディアンズクラブ40周年キャンプ
3 オハイエくまもと　とっておきの音楽祭
学生YMCAインドスタディキャンプ
アガペNo.50「『祈る』ということ」
event report　赤水保育園アートポリス表彰
新入社員ボランティア入門講座
4 Report　ハイチ大地震緊急支援活動報告
YMCA NETWORK（地域YMCA情報）
中央YMCA/YMCA学院/むさしYMCA

人生80年が当たり前
心豊かな第2の人生（セカンドライフ）を送るために

世界有数の長寿国・日本。高齢化社会を過ぎ、すでに高齢社会を迎えたと言われています。60歳になること、定年を迎えることなどは人生における通過点であり、終着点ではありません。

今回は、セカンドライフの考え方と、心豊かで充実した日々を送るために必要な心構えについて、精神科医でピネル記念病院理事長の小笠原嘉祐さんにお話をうかがいました。

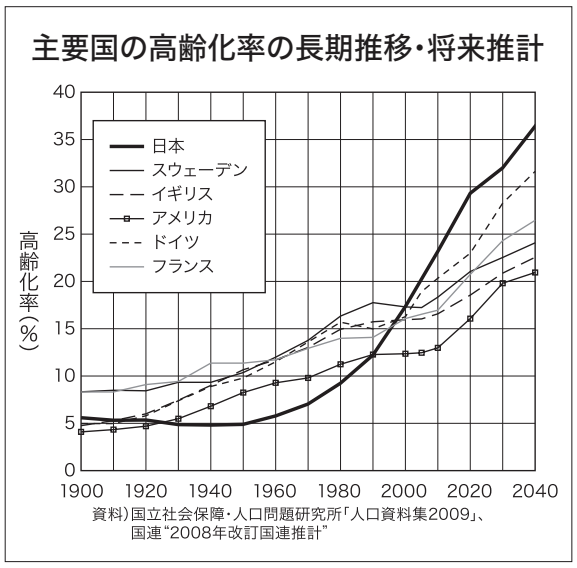
セカンドライフは人生で最も充実した時間

子育てが一段落し、新たなライフスタイルに移行する老年期。近年、「セカンドライフ（第2の人生）」という言葉で表現される時期です。第2の人生と聞いて、「人生に残されたわずかな時間」「余生を静かに過ごす」など、ネガティブな意味に捉えられる方もいらっしゃるかもしれません。セカンドライフは2番目の人生ではありません。実は、皆さんにとっていわば3番目の人生の時期です。

北欧では、人生は3つの時期に分けられると言います。成人までは、社会において必要となる様々なことを覚える時期。65歳までは社会的な役割を果たす時期。そしてその後は、豊かな人生を過ごす時期。セカンドライフは、人生において最も充実した時間と考えられているのです。

日本は「高齢化社会」から「高齢社会」に移行しています。国際的には、65歳以上が人口の7％を超えると「高齢社会」、14％を超えると「高齢社会」となります。日本は1970年に7％を超え、1994年には14％を突破しました。その間わずか24年。7～14％になるのに50年～60年はかかる国が多い中で、これは驚くべきスピードです。世界の国々に目を向けると、フランスが7％を超えたのは1865年。その後100年以上かかって、1979年に14％を超えました。アメリカはまだ14％を超えていません。

現在の日本の社会は、高齢化が早く進行したために、法制度や社会の仕組みの対応が追いついていません。そこで、老年期を迎えたらどう生きるかを一人一人が考える必要があります。



老年期が長期化していることは豊かさの証です。戦後60年で、日本は経済面でも物質面でも豊かになりました。その結果、栄養状態が改善され、医療も発達し、平均寿命が伸びました。乳幼児の死亡率が減少したことも要因の1つです。

老いることで人生は完成する

では、「老いる」とはどういうことかを考えてみましょう。年をとり、体が曲がり、身体機能の低下などの「老化」を指す場合もあります。一方では、何十年にも渡る人生の経験が蓄積された状態とも言えます。

江戸時代、幕府内では、井伊直弼は「大老」、松平定信は「老中」と呼ばれていました。この〝老〟には年寄りではなく、経験者という意味が込められています。老いることで人生が完成する〝老成〟もまた、老年期を肯定する言葉です。

十分な人生経験を積んだ老年期ですが、心理的には様々な変化が訪れます。定年や隠居などにより、社会的な役割から自由になることで、ぽっかりと心に穴が開いたような空白を感じます。自分の人生を肯定化するあまり、「今の若者はだめだ。私の時代にはこうしていた」と、自己の過去に対する正当化も起こります。社会から離れ、限られた空間で生きるようになり、他者の介入を喜ばず、世間から孤立し、閉じこもりがちになるといった場合もあるようです。

こういった心理的な変化は、やがて「うつ状態」につながります。老年期を迎え、うつ状態になる人には、まじめで、自分ではなく他人のことを第一に考える人が多いと言われます。豊かなセカンドライフを送るためには、老年期の変化に対処する方法を身につけ、ライフスタイルに取り入れることが重要になってきます。

まず、趣味を見つけ、自己を表現し、発散する場を持ちましょう。さらに、自分に合った「いい、加減さ」を身に付けることです。趣味を持つにしても、続けることが苦痛になるようでは意味がありません。一人で抱え込まずに他者を頼り、自分の気持ちや現状を分かち合うことも大切なことです。

社会から一人ひとりが大事にされることで豊かな高齢社会となった日本では、人生80年が当たり前です。老年期を皆さんの人生の完成、総仕上げの時期と捉え、充実したセカンドライフをお過ごしください。

小笠原嘉祐（おがさわらよしすけ）さん
1947年生まれ。精神科医、臨床心理士。医療法人社団ピネル会ピネル記念病院理事長、社会福祉法人リデル・ライトホーム理事長。著書に『熟年スケッチ』『ノーマリゼーションを社会の事実に』など。YMCA会員。

わたしと聖句

コヘレトの言葉第8章9節

今は、人間が人間を支配して苦しみをもたらすような時だ。

幸せを感じながら生きる

「神は人間をまっすぐに造られたが、人間は複雑な考え方をしたがる」（第7章29節）

まっすぐとは正直者、複雑とは理屈を捜し求めることである。

自分の立場に立って理屈をいう人間が、自分の立場に立って理屈をいう人間を支配すると苦しみが増すのは当然で、これが今の時代の特徴ではないか。

複雑な問題を複雑に考えると、迷路にはまり出口が見えなくなる。複雑な問題を、単純に考えると出口が見えて脱出できる。遊園地の鏡の館で、迷路から抜け出すには、落ち着いてゆっくり手探りで歩くことである。決して慌ててはならない。旧約聖書に、「信ずる者は慌てることはない。静かにしているなら救われ、安らかにしていることこそ力である」と記されている。

今の時代は頑なな反抗の世代、心が確かに定まらない世代、神に不忠実な霊の世代である。あなたが悩み、迷い、落ち込んだ時に道を開いて進ませてくださるのはイエス・キリストである。

私は十五才の時に教会に導かれ、六十余年幸せを感じながら生きてきた。これからも。

日本キリスト教団熊本城東教会
瀬尾　弘志