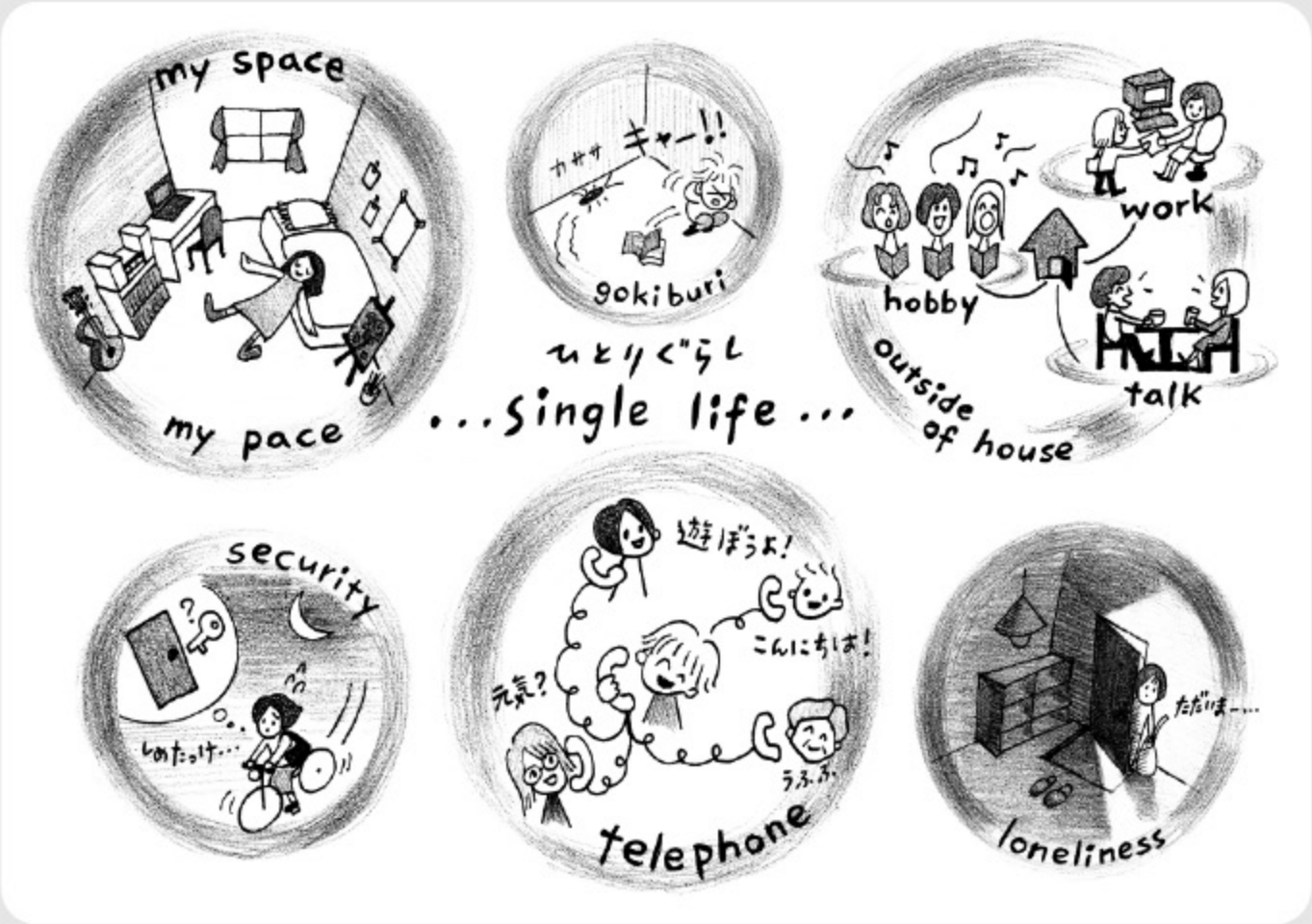

80代・女性
一人暮らしは、6、7年になりますね。

夜がやっぱり不安ですね。実は昨年、家の木戸が壊されて盗まれたんですよ。そのときは、もう本当に怖くて怖くて。気が動転して110番もできなかった。翌日は血圧が上がって具合が悪くなってしまいました。だから防犯が一番不安ですね。

この年ですから、将来とかこれからのことを考えるより、朝起きて「今日も生きられた、ありがとう」という気持ちの方が大きいですね。

お友達はいる方だと思います。何の用事がなくても「どうしてる?」って電話くれるんです。私からもします。お勤めしていた頃のお友達や、高齢者交流室のお友達、老人会のカラオケ仲間もいます。お友達と話をするのは、楽しいですよね。友達から遊びに誘われると、少々風邪気味でも出かけてしまうんです。そうすると不思議と体調も良くなったりして(笑)。

一昨年までお年寄りの話し相手になるボランティアを長くしておりまして、そのお仲間もいますね。週1回の健康体操に参加しておりまして、それは今一番の楽しみですね。

まぁそうやって遊んでいられるのも、ずっと公務員をしていた年金のおかげなんですけれどね。子どもにお小遣いをせがむ必要がないですからね(笑)。

50代・女性
一人暮らしは5年目。

日常のちょっとしたことを話す相手が、そばにいないのが寂しいですね。友達に電話で話すほどのことではないし。

20代、結婚話が出た時には、まだその気になれず、30代、その気になった時には相手がいなくて、そのまま一人。自分は人を愛することができる人間なのか、わからないまま終わってしまうのかと思っていたら、母が認知症とがんで体が不自由になり、私が介護することになった。そして、母は私に介護させることで、私が愛情のある人間であることを教えてくれた。

人の役割は、最後まで生きてみないとわからないのですね。死ぬ時に「あー、そういうワケだったの」って分かるのでしょう。それが楽しみ。

「ひとり」の味方

『いざときノート おひとりさまの安心手帳』

NPO法人SSSネットワーク・発行
1000円+税

遺言の書き方指南がはやっているが、これも遺言の種類に入るだろう。記入しやすいところから書いたり、「知らせてほしくない人」を書いたり、毎年書き換えたりして自分の人生について考え、いざという時にそなえる本。女性向け。

『男おひとりさま道』

上野千鶴子・著
〈株式会社法研〉
1400円+税

死別、離別、非婚シングル…経緯は様々あるけれど、これぞ老後男おひとりさまの生きる道！生き生きとシングルライフを送る男性達の事例と、その共通項から明らかにしたスキル、極意が満載だ。職場でのパワーゲームから解放されてもなおヨロイを脱げないのは、悲しい男の性なのか。前著「おひとりさまの老後」が女性中心だったのに対し、本書はその男性版と言えるが、老い、衰え、死に向き合う情報や知恵、また「おひとり力」をつける点では、女性も大いに参考になる。小平市にある在宅ターミナルケア施設「ケアタウン小平」も紹介されているので、要チェックだ。

『集まって住む「終の住処」』

齊藤苑子・著〈風文舎〉
2667円+税

「あなたは「ひとり」で最期まで生きられますか？」

栗原道子・著〈講談社〉
1500円+税

そろそろ他人事ではなく、老後を心配しなくてはいけない年齢になって、初めて「老後」についての本を読んだ。

どちらも作者は女性で、齊藤さんはグループホームや高齢者のために住宅の設計をしてきた建築家。栗原さんは母親を在宅で20年介護してきた経験がある、現役の在宅登録ヘルパー。

齊藤さんの本は、作者が手がけた、依頼者の希望通りの老後の住まいの紹介。そこには住む者と、造る者とのコミュニケーションが見える。体が動くうちは二階で暮らし、キツくなったら一階に移る。年を取ったらどう生きるかを誠実に考えてそれを計画的に実行するために若い時から準備してきた人たちにとって、齊藤さんは夢を実現してくれる素晴らしい存在。出来上がった住まいの中で笑う人たちを見ると、彼女が建築家を続けている訳がわかるような気がする。

できることなら、こんな理想の住まいで一生を終わりたいと思うが、人にはそれぞれ事情がある。自分のために造られた住まいが手に入らなければ、それにより近い終の住処を選ぼうとする。そんな人に施設を紹介しているのが、栗原さんの本だ。こちらは、入居の費用、間取り、職員の印象、施設の環境と、とりあえず知りたいことはしっかり網羅されている現実感満載の老後の住まい情報だ。しかも、介護のプロの栗原さんが実際自分の目で確かめ、実際に相談者に紹介している施設だから、将来の老後ではなく今、これからの生活に必要な住まいを、短い時間の中で選ばなくてはならない人たちにとって、この情報は貴重だ。

どちらの本も時代を反映した良心的な本だけれど、もしこの本のおかげで終の住処が手に入ったとしても、それで満足する老後が過ごせるかは保証の限りではない。住処は、人間が生活してこそ住処になるのであって、そこでどう生きるかが、肝心なのだから。

『週末、森で』

益田ミリ・著〈幻冬舎〉
1200円+税

時にはいつもの自分の世界から離れてみると良い。有給休暇を取って大旅行、リフレッシュ～、というのもあるが、この本では、気楽に森に触れてみようというもの。

三十代の仲良し三人組の一人、早川さんは突然田舎暮らしを始めた。田舎暮らしといってもただ住居を田舎に移しただけで、農業をやるぞ、のような気負いはない。仕事もパソコンを使ってなので、今までと変わらない。週末になると、お友達のマユミちゃんとせっちゃんが都会のお土産をもって早川さんの家に遊びに行く。早川さんは「見て見て」と、森の恵や芽吹きのような、小さな自然の断片に注意を向けさせてくれる。

そこに視線を移すだけで、何だか別世界に飛び込める。心のとげとげしさが消えてほんわか気分になれるのは、自然の摂理を思い出すからかもしれない。

『暮らしの老いじたく』

南　和子・著〈筑摩書房〉
1300円+税

老いは突然にやってくる。著者は短期間に次々とけがや病気を体験した。腰痛で寝たきりに近い状態になったこともある。しかし発想を大きく転換し、高齢者として新しい生き方を開いてきた。基本的な暮らし方の知恵から、道具の選び方や使い方まで。手探りでつかんだ暮らし方のアドバイス、具体的な提案が満載。

『この世でいちばん大事な「カネ」の話』

西原理恵子・著〈理論社〉
1300円+税

挑発的(!?)なタイトルに惑わされてはいけない。ページをめくれば、実は人生応援歌になっている。どん底の少女時代、人気イラストレーターになるまで、稼げるようになっておぼれたギャンブル、借金まみれの日々、夫である鴨志田譲氏のことなどなど。実体験を通して語られるお金に関するエトセトラは、働くって？貧困って？生きるって？という根本的な疑問に答えてくれる。総ルビなのも少年少女読者を意識してだろう。ひとりの味方＝お金なのではなく「希望」なんだと、読了後たくさんの元気をもらえること間違いなし！

『歩くひとりもの』

津野海太郎・著〈思想の科学社〉
1600円+税

著者は編集者。「習慣としてのひとりもの」だと言う。海太郎さんはとにかく歩く。本を読みながら歩く。いや、歩きながら本を読む。帯には「ハードボイルド　シングル・ライフ」「ひとりものの部屋は棺桶に似ている」とあるので、どこかで期待しつつ読んでいった。でも、いわゆるハードボイルドは出てこない。ひとりもののおじさんがおじいさんになっていく毎日が、読んだ本への思いと一緒に書かれている。本の中には料理の常識を覆す小林カツ代さんの本もある。最後の章で、著者が3か月に1回散髪をしてもらう店の様子と常連客との交流が描かれている。なぜか喫茶店で散髪、というのが興味深い。

この本を読むうちに神田の古本屋街から早稲田の古本屋街まで歩いたことを思い出した。そうだ。確かにあの時の私はひとりものだった。

『「まだ結婚しないの？」に答える理論武装』

伊田広行・著〈光文社新書〉
840円+税

「まだ結婚しないの？」という言葉は、今でも30歳以上の「おひとりさま」の心を深く傷つけるものだが、日常の何気ない会話の中で意外にしばしば飛び出してくる。そんなとき、ただ黙っているのが口惜しいという人のために、どう言葉で反撃すればいいかを具体的にアドバイスしてくれる本。

でも、読んでいくと、結婚についての常識的な考え方や結婚願望に惑わされない生き方を著者が読者に問いかけていることがわかる。

「まだ結婚しないの？」という言葉を「どう生きたいの？」とか、「自立、できてる？」という問いかけと考えて、自分の生き方、暮らし方を見直してみると、きっと明日の自分が見えてくるはず。筆者は「おひとりさま」に助言しているようだ。