

体は老いて病んでも 心はいつも美しく



6月13日(火) 西海市から健康講演会を依頼されました。

対象はおよそ還暦を過ぎたご年配の方々。

13時半のスタートということも、ご年齢から zzzz.....居眠りされる懸念もありましたが(笑)、皆さん最後までメモを取ったり、iPadでスライドの写真を撮ったり真剣に聴講くださいました!

主催者の方から事前に問い合わせがありました。

「タイトル：体は老いて病んでも～とありますが、体も元気で～がいいのではないのでしょうか？」

私、「そんな耳障りのいい内容はお話しません！ 老化と病気は生きていけば避けられない事実。その中でどう生きていけばいいのか？

そのことをしっかりお話させていただきます」

太田東西の熱気に痛く恐縮されていました（笑）

男女ともに平均寿命が80代の超高齢化社会。昭和の初めまでは50代でした。長生きできるようになったことは喜ばしいことですが、ボケ～～っと生きているととんでもないことになりかねません。認知症、老々介護、寝たきりなど。

今も昔も、理想の臨終は「惜しまれて旅立つ」ことに変わりはないでしょう。平均寿命が50代だった頃は、家族と一緒にいた年数も短く、きっと惜しまれて悲しまれて旅立つ場面が多かったことでしょう。

しかし今、医療や介護の進歩もあって、寝たきりになっても生かされる時代。

誰でも長生きはしたい、でも長生きすれば認知症、老々介護、家族のお荷物になるといったリスクがある・・・

死にたくはない、でもボケたくはないし介護も受けたくない・・・

この堂々巡りを解決するには、

「どう生きて行けばいいのか？」

「一番に何を大切に生きて行けばいいのか？」

この答えをしっかりと見つけて、意識して“生き抜く”ことです！

「どう生きて行けばいいのか？」

それは・・・

「人の役に立つ人生」「人に喜ばれる人生」

人は誰かの役に立っていると感じることで、自分の存在価値を実感できるものです。自分の存在が人に喜ばれる、それが自分の生きがいにもなる。

もっとも、自分の事ばかりで充実している人は、それはそれでよろしいですが・・・

「一番に何を大切に生きて行けばいいのか？」
あなたにとって、一番大切なものは
お金？ 車？ 宝石？ 貴金属？ 家？ 病院？

いいえ、「心」

大切に生きていきましょう！！

目に見える「体」は老いて病んでいく。でも目に見えない「心」は老いません。
いや、その心が老いている人もいます。それを“老いぼれ”と呼びます。

宗教関係者は言います。

この世の所業次第で、あの世の行き先は決まる。天国か地獄か？

または、善人悪人関係なく、死ねば仏になり極楽浄土にいけるとい説もある。

その答えは、実際“死んでみなければ”わかりませんが、

しかし、一つだけ確実なことがあります。それはあなたが死んだ後、あなたが

「どんな人だったのか？」「どんな最期だったのか？」

この世で語り継がれる、ということです！

あの世はない！ 死んだらおしまい！という無神論者のあなたでも
あなたという存在は、子孫に後世に語り継がれるのです。

「俺の事なんかどう思われても結構！」「早く忘れ去られたいくらいだ！」

強がりではなく、本気でそう思っているならそれでいいんですけど、、、まあ～～
ふつうは“いい思い出”残したいですね。

「会うたびにお小遣いをくれたおじいちゃんだった」

「ありがとうが口癖のおばあちゃんだった」

「家族想いの優しいお父さんだった」

「いつも明るくて笑顔が素敵なお母さんだった」



一方、

「自分の事ばかり文句ばかりのじいさんだった」

「酒と女とパチンコ、困ったオヤジだった」

「愚痴ばかり、金にうるさいケチなばあさんだった」



「心の在り方 = 生き方」次第で、その評価は大きく分かります。

超高齢化社会。充実した余生を過ごし、“惜しまれるゴール”を迎えるためには
体の管理だけではなく、『心の管理』が必須です。

そのためには生きている間、
「人の役に立つ」「人に喜ばれる」人生を心掛けましょう！

別にマザーテレサのように大業をする必要はありません。
「おつかれさま」「よく頑張っているね」「えらいね」「大丈夫、できるよ」
まずは身近な家族を、励まし、ねぎらい、ほめてあげましょう！

「ありがとう」「ごめんね」「そうね」「そうだよね」「はいわかりました」
我を張らず、意地を張らず、素直なコミュニケーションを心掛けましょう！

いつまでも損得勘定で生きるのではなく、見返りを求めないようにしましょう。
得る人生から「与える人生」「手放す人生」を心掛けましょう！

そして心電図が、ピー-----とフラットになるその時まで
プラス思考を意識して

明るく楽しくワクワクして死んでいきましょう！！(^o^)/

「もういつ死ぬかの心配をしなくてすむ、家族に迷惑かけなくてすむ」
「もうこの病気ともサヨナラできる、老化にも悩まなくていい」
「子どもよりも先に逝けるんだ～～ あ～～よかった～～」

安堵感を持って(^o^)/

「さて、あの世とやらはあるのか？ あるならどんなところか、楽しみだ～～」
「親しい故人が出迎えに来るって聞くけど、いったい誰が来るかなあ～～」

好奇心を持って(^o^)/

「いろいろあったけど、いい人生だった。後悔することは何もない」

充実感を持って(^o^)/

「みんなお世話になりました、ほんとうにありがとうございました」

感謝の心を持って(^o^)/

「太田先生とお別れするのが辛い・・・」

一つだけ、寂しさを感じて(笑)(^_^;)