

孤立死された方の部屋には、共通点があります。

乱れている部屋、片付いてない部屋が多いです。使ったら戻す、汚れたら拭くという当たり前のことができてないですね。

また、プライベートの人間関係がほとんどない人が多いようです。

特に男性は、仕事以外の人間関係をいかに作っていくかを、早いうちから意識したほうがいいです。

人間関係を作る上でのポイントは、気軽な友だちをたくさん作ることです。親友や身内、家族だと義務感があるので、ストレスを感じ、人間関係がこじれることがあります。

そうじゃない、気軽な友だちが近くにたくさんいたほうが、亡くなったとき、早くに見つかりやすいですし、何より日々の充実度が変わってきます。

高度成長の時代、勤勉、勤労に努

め、快適で便利な住みよい社会をつくりました。しかしそれと引き換えに、人間関係に不器用な人々を数多く生み出してしまいました。

私はお年寄りの人たちに、「こんな社会をつくってしまつた責任を

自覚して、若い人たちに「申し訳な

かった。今さら言うのも何だけど、人間関係はとも大事だよ。ちゃん

と仕事以外でも友だち関係はしっかりつくっておけよ」と、お一人お一人の口から語って欲しい」とお願いしています。

どうしてそういうお願いをしているかというところ、口を開けば偉そうに説教しているおじいさんも孤立してやるやないか」と若い人から言

われないように、自分の生活スタイルを見直したり、自ら模範となるような意識が自然に身に付き、自らが孤立しにくくなるからです。

私も立场上、死後1週間で発見されるわけにはいきません。常に孤立しないように意識しています(笑)。

変なことを言うようですが、今晩年を迎えている方は、自分は何歳ぐらいで死ぬかを自ら決めると、これからの人生に充実感が増します。

残りの人生の時間が決まり、やるべきことが決まり、使うお金の金額も決まれば、優先順位が自然と発生

し、明日以降の計画が立ちます。その結果、毎日が充実してくるのです。

例えば、今70歳の方が80歳まで生きるとしたら残り10年間です。そう

したら、やりたいことを考えて、自分で時間とお金の使い方を計画してみましよう。

ただ、まかり間違つて10年以上生きてしまったときのために、今持っているお金のうち、3分の1は残しておきましょう(笑)。そして残りの3分の2のお金を、10年で使い切る

ように計画を立ててみましょう。例えば、旅行だったら、海外ではアルゼンチン、タイ、韓国に行きた

い、国内では淡路島に行きたいと、四つ候補が出たとします。

やる事が決まれば、次に優先順位です。若いうちに行っておかないと体力的にきついですから、まずアルゼンチンに行つて、タイに行つて、韓国に行つて、最後は淡路島に行く

というのがいいのではないかと思います。

旅行に行つて、帰つて来たら黙つてはられない訳で、特に女性は、誰かに土産話を聞いてもらいたい。

その結果、自分からどんどんコミュニケーションを発生させることができるんです。

このことは、もちろん自分だけのことでも決めればいいことで、人に公言する必要はありませんし、もう少し長く生きてもいいかなと思えばいつでも期間を延ばしたらい

のです。

(宮崎県が主催した「孤立死防止セミナー」より/11月4日号1面の続編です)

遺品が教えてくれたこと

● 2 ●

キーパーズ株式会社 代表取締役

吉田 太一
Yoshida Taichi

何歳で死ぬかを決めるとやるべきことが分かり、充実の人生が過ごせます

