

# 私の将来

Profile 1940年静岡県生まれ。さまざまな職業を経て'76年に小説家デビュー、'80年に直木賞受賞。執筆の傍ら、テレビでも活躍。不登校児の支援など、社会的活動にも携わっている。

悩めるあなた、丸ごと受け止めます！

# 志茂田景樹の 最終回 あたためるコトバ

Twitterでの人生相談が大反響の志茂田景樹先生が、読者のお悩みに答えます！

## 心身共にパワー不足で 独りぼっちな気分です

H・Uさん (46歳)

最近、気力も体力も不足気味。親の介護が一段落した疲れが今頃出ているのか、親しい友人が年々減って寂しいのか……。SNSさえ面倒でできず、友人の新規開拓なんて無理。このまま私、孤独になるのでしょうか？

## 「私、このまま独身？」 そう思うと憂鬱です

N・Mさん (39歳)

仕事に打ち込んできた私ですが、最近「このまま私、独身なの？」と不安です。私の住む町は保守的で、独身だと偏見を持たれがち。かといって、行動にも移せません。結婚相談所に登録して誰かに知られるのもイヤ、なんて思ってしまう……。

## 「婚活」より「交流」 を増やしましょう

あなたが行動できないでいるのは、結婚相談所などの「あからさまな婚活」をイメージしているからです。これが「趣味のサークル」なら、何ら問題ないのでは。人目を気にせず、自然に始められるでしょう？

あなた自身も、出会いのためではなく、楽しいアラフォー生活のためだと思って始めてみて。絵画でも写真でも、10代に楽しんでいたことでもOK。忙しく働いてき

## 今がスタート地点。 新しいあなたはすぐそこ！

あなたは今、何をしたいかわからない状態にあるのでしょうか。でもそれは、スタートラインにいるということ。介護の一段落も、友人関係の変化も、全ては「新しいあなた」の始まりの兆しです。では次なる行動のヒントはというと、人に役立つことをするのがおすすめです。例えば経験者として、

## 年を取るのが怖くて たまりません！

Y・Yさん (54歳)

年を取るのが怖いんです。結局人って「見た目」でしょう？「キレイに年を重ねる」なんて言い方もあるけど、シワだらけでキレイなんてありえない。整形するお金もない私は、ただ老いていくだけ？ そんなのイヤです！

## メイクの「若作り力」を 味方につけて！

適当に折り合わず、外見重視主義をひた走るあなたは、悩んでいるようでとてもエネルギーシユ。そのエネルギーを注ぐのに格好のライフワークがあります。名付けて「自分を若く見せるプロジェクト」。教室やネット情報で、メイク技術を学べばいいのです。

年々、年を重ねる私だからわかるのだけれど、世の中のメイク技術は日進月歩。今後も、どんどん進化しますよ。その情報を、取り込み続けて実践しましょう。

そんな見せかけはイヤ、素顔がキレイでないと！と思うかもしれないけれど、整形だつて作り物ではない？ どうせ作るなら、自分で工夫する楽しみを味わいましょう。手先も思考力も使うので、脳も衰えませんが。挑戦し続ける限り、あなたは若くいられます。

介護中の人の聞き役になる、なんていかが？ まずはネット上で誰かにアドバイスをするなど、気楽なレベルから始めてみては。こうした「優しい先輩」のような人になると、下の世代の友達ができます。共通の話題がないと疎遠になりがちな同年代と違って、「差異」を楽しむ異世代の友人関係って長続きしやすいんですよ。そんな新たな関係と、新しいあなた自身にぜひ出会ってください。

### 今月の

## KAGEKI FASHION



古典芸術にまつわるトークショーの楽屋にて。リボンの花を縫い付けた優雅な衣装、足元は白い足袋で締めて。