

今月のお悩み

怖ろしい！老化が



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！

志茂田景樹の連載第3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！

寝たきりになったら？ と不安でたまりません

J・Iさん (44歳)

ひざに持病があり、いつか寝たきりになって子供たちに迷惑をかけたらどうしよう、と不安です。年々ガンコになる自分の親を見ているとウウツ。老後って、体も心も衰えていく、暗い年月なのでしょうが……。

不安がるだけではダメ。自ら対策に乗り出して

不安要素にはかり目が向いてしまう気持ち、よくわかります。で

も、不安というのは「わからない」

からこそ起こるものです。まず、「知る」ことを始めませんか。

地域の制度、民間の介護サービスなどを、きちんと調べてみましょう。お子さんたちの負担を軽くできる方法はきっとあるはず。20年後・30年後を予測し、それに応じて備えをすればいいのです。

そして、ご両親はご両親、それがイコールあなたではないんです。ガンコな態度を観察し、「私だったらこうしよう」と、自分の「やりたい老後像」を描きましょう。

これもまた、予測と準備ですね。自ら考え、先手を打つ。そうすると不安は消えていきますよ。

加齢の現実、あきらめるしかない？

R・Tさん (44歳)

スキンケアにもファッションにも人一倍手をかけて、若々しい見た目をキープしてきました。でも最近、さすがに変化が……。いつかは見た目が衰えてオバサンになる、その現実とどう向き合えばいいのでしょうか？ ただ「あきらめる」だけでは、あまりに悲しいです。

「攻め」の装いへと 心をシフトして

あなたのこれまでの努力は、ある意味「守りの努力」。見た目が変わらないよう、加齢を「防御」してきたわけですね。

それに限界を感じるなら、今こそチャンス。今のありのままの自分を鏡で見て、「年齢を重ねた今の顔と体を、どう魅力的にアピールする？」と考えてみましょう。ファッションのテイストをガラリと変えるもよし、髪を思いっきり明るく染めるもよし。加齢を隠す

年を追うごとに、心の パワーがダウンしています

J・Uさん (47歳)

年齢を重ねるごとに、消極的になるのを止められません。数年前に会社を辞めて以来、外に出るのも気が進まず、毎日が平坦。ならば中学生の息子の世話をしようか……と思っても、迷惑そうにされてしまいます。

「異文化」への興味か 心の活力を保つコツ！

同じような毎日を送り、見慣れたものに囲まれていると、心のバ

ワーは落ちるものです。でも少し視点を変えるだけで、平坦に見える毎日が、ガラリーと変わりますよ。まずは息子さんを「世話を焼く相手」ではなく、「異文化の情報源」と考えてみて。彼や彼の友達がいかに何に興味があるのか、何が流行っているのか、インタビューしてみようでしょう。息子さんも楽しいし、あなたも刺激を受けるはず。そんな会話に慣れてきたら、若者に人気の映画を二人で観にいくのもいいですね。

このように、「自分とは違うもの」に興味を持つのがコツ。異質なものに触れていけば、心は柔軟さと活力を保てるものなんです。

今月の KAGEKI FASHION



徳島で行われた講演会「JTFフォーラム」での一枚。鮮やかなピンクで、キュートな妖精風に。

カゲキ先生に相談したいお悩みはこちらへ！

①氏名②掲載希望名③年齢④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦お悩みの内容を記載のうえ、下記の宛先までメールまたは郵便でお寄せください（電話またはメールで、お悩みに関する質問をさせていただくことがあります）。掲載された方には図書カード¥2,000分をプレゼントします。

【宛先】●メール kageki@karakoto.com ●郵便 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44-2 神田TNKビル5F からだにいいこと編集部「あたためるコトバ」係