

1000人のお年寄りに教わった{ 30の知恵 }

カール・ピルマー著 (国際的に有名な老年学者)

コーネル大学人間発達学教授 5年以上かけて面談等で集大成した力作

{ 理想の結婚をするために }

今日では子供10人の内、4人は未婚の母から生まれ、結婚前から同棲する人の方が多数派を占める、実際の調査では、高校3年生で自分は結婚しないと考えている人は1割に満たない、大半の人が結婚を理想に掲げている。

著名な家族史家ステファニー・クーンツの研究結果は「現代社会では結婚している人の方が全般的に幸福で・健康で、貧困や精神的うつ状態に陥りにくい」と、離婚後にも再婚するひとは約75%で大半が4年以内に再婚している。

1. 自分と似た人を選びなさいと

数百人の人から「貴方と相手が基本的な部分で似た者同士であれば生涯満たされた結婚生活が続けられる可能性が高い」と、人生観・価値観・ユーモアのセンス・お金の使い方・趣味・旅行等結婚する前に「相手を変えるより自分の気持ちと行動を変える」又、「自分が受け入れられない態度や行動をする相手を選ばない」

2. 恋は愛と違う

結婚は「恋愛感情」より「友情」の方が大事「一生の友達になれるかどうか」のチェックが必要「心からの親友に慣れる相手」であれば愛は芽生えて育つからと。

3. 損か得かを気にしてはいけない

ギブアンドテイク、フィフティ・フィフティではない積み重ね、そしてお互いが相手に100%与えること、良い夫婦関係はお互いに育て支え合う。

4. ケンカのやり方を身に着ける

この結婚が失敗だったと思う原因のトップが「お互いに十分なコミュニケーションが取れない」こと、火は小さい間に消す、ケンカのやり方を覚えるコツは

- ① 話し合うのが難しい時は外出すると雰囲気が変わる
- ② ウップンを何かで発散してパートナーと向き合う、手紙を書いて翌日見直すと冷静に
- ③ ほどほどにするか一切やめると相手の態度も変わる

- ④ 相手に言いたいことを言わせる、話をちゃんと聞く、そして「どうしたい」「どうするのが いい」と聞く
- ⑤ 大事なことと、それほどでないことをお互いに見極めて手放す。

5. 苦労は訪れて当たり前、乗り越えて当たり前

結婚生活を投げ出す寸前の土壇場で「やり直そう」と覚悟を決めたその時が結婚生活の転機だと語る達人は驚く程多い。

6. 怒ったままで一日を終えない

「愛している」と云わずにベッドに入ってはいけない！夜の間は何が起こるかもわからないから「ありがとう」と嫌々でも悔しくても云う習慣を身につける。

{ やりがいのある仕事を身につけるために }

私たちは生きる為に、衣食住を確保するために働くが仕事はそれ以上に人生の意味と目的を生み出す大きな源泉、自信と達成感を得る すが、人と関わり合う手段、アイデンティティ、自分が何者であるかという意識の要でもある。

- ① 楽しさがあればお金は後からついてくる、人生の終わり近くまで生きた達人たちは「楽しんで有意義に過ごした時間はいつだってお金に勝る」又「どれだけお金を貰っても退屈でつまらない仕事に費やす時間は埋め合わせが付かない」とも
- ② 理想の仕事には必ず巡り合える、いくつになっても方向転換して違うことに挑戦することを恐れるな、一番大事なことは自分が何者でどんな能力があるかを見つけることだ、自分の可能性を探ってやりたいことを見つける期限と覚悟を決めてリスクテイクしなければ人生の果実は手に入らない 又成功より失敗から学ぶ方がズ〜と多い
- ③ 嫌だと思ふ仕事ほどチャンス、最も成功した人の秘訣は平凡で退屈極まりない仕事を学びの体験に変えるすべを身につけている「あらゆることから学ぶ姿勢あらゆる人にどこかいいところがある、例えなくても反面教師にできる」
～新人女子行員が配属されたのは貸付金の回収係、返済しない人が大半の9割はやむに已まれぬ事情があると分かったことでサポートするチャンスと考え直してお客様と一緒に考え、立ち直ってもらって又銀行のいい取引先になって欲しいと、その結果頭取宛に融資回収部門の行員への感謝の手紙が何通も届くようになった。
どんな仕事かは問題ではなくベストを尽くして自分の仕事にプライドを持つことだと。
- ④ コミュニケーション能力は全てに勝る、達人たちは異口同音に「どんな才能・頭脳に恵まれていても成功するには共感力、思いやり、傾聴力、争いを収める力、一歩も二歩もへりくだる健全な謙虚さは職場では必須の力だ」多くの人々の最大の欠点は自分を重視しすぎる事、それがトラブルのもとになる。

- ⑤ 仕事で最も優先すべきは「自主性」であり、仕事が楽しくなるかどうかのカギであり自由の幅が大きいほど幸福の度合いが増す、達人たちが仕事人生を語る時、切り離して考えられない、二つのテーマは給料を稼ぐ以外の「目的」と「自由性」が備わっていることで、この二つがなければ仕事は辛く・負担となる。
- ⑥ 朝目覚めた時に何を思うか～毎朝「ああ嫌だなあ」と思うのでなく「嬉しい気持ちで目覚めて」そうして出掛けられる仕事はお金に代えられない。

{ 円満な親子関係を築くために }

子育て情報の宝庫から5つの基本的な教え

1. どんな犠牲を払っても「子供と過ごす時間」を持ちなさい！

特別な行事より日々のありふれた行動ややり取りのある親子の時間が大切、子供と過ごす時間の大切さは問題が発生した時の「早期発見システム」の役割を果たすことになる。

- ① 子供が求めているのは あなたの「時間」だと云うこと、子供時代の楽しかった時間はほとんど家族にまつわる事
- ② 一番大事なことは、一緒に何かをしたこと
- ③ 犠牲を払ってもそうした時間を持つべき、たとえ生活水準を下げたとしても、それに見合う価値は十分にある

2. ひいきはしてもいい。でも態度に出してはいけない

3. しつめたければ「体罰はするな」

3～5歳児の親の9割以上は前年に体罰をした、と答えている、半数以上の親が12歳の我が子を過去1年以内に体罰を与えた。

達人も体罰を与えたことはあるが、その多くは効きめがなかった、親子関係を損なうだけでなく大人になった後までも尾を引く、心の傷を残すとの意見が一致している。

～著名な小児発達学研究者もほぼ全員・同じ意見で最も懸念されることは度々体罰を受けた子供は大人になって自分の配偶者や子供に対して虐待行動をとる可能性が高い事。

4. 子供との断絶はなんといっても避ける～そのコツは

- ① 断絶の予兆をいち早く見抜き芽を摘む
- ② 断絶が起きたら直ちに行動を起こす
- ③ 和解を求めるべきは親の方から

「高い賠償を払うのは大抵の場合親の方だ」

5. 親子関係は生きている限り ズーと続くもの

幼児期から思春期の子育て期(親は30~50歳)までは幻のように、全てが瞬時に過ぎ去ったように思える、息子や娘が家を出た瞬間、思いもよらない問い「残りの人生何をして過ごそうか」~子供たちが成長して貴方が中高年になってから長い期間に耐えうる愛情の通いあった親子関係を築くために子供たちに何をしているのか...子育てに関して何かを決める際には長い目で見返りを考えよう。

6. 完璧を求めない

達人たちは、親が陥り易い大きな誘惑に抵抗せよ、それは子育てに「完璧を求め完璧な親になろうという考えもできるだけ早く捨ててしまうこと」と「完璧な子供を求めることはやめ、子供に失敗から学ばせる」ことだと。

{ 上手に年齢を重ねるために }

1. 年を取ることは思っていることよりズ~と素晴らしい!

第一の驚きは多くの達人が「人生の後半は平穩そのもの」「生きることが軽くなる」「心安らかで気楽に日々を送れる」

第二の驚きは「年を取ることは冒険の旅である」という達人の考え方、退職後は本格的にボランティア活動に参加できて、自分が知恵を出す機会があり実に楽しい、人脈を駆使できるのも楽しい。

2. 自分の体を100年使うつもりで行動しなさい

「心配すべきは死ぬことではなく・慢性疾患である」健康について、正しい選択をしなかったツケは早死に?ではなく数年又は数十年も慢性疾患に悩まされることだ大きな三大リスク要因は「不健康な食生活」「運動不足」「喫煙」

3. 死ぬことは「心配」しなくていい

「準備しておくこと」達人たちの考えで一番多かったのが身辺整理をしないまま逝って家族に大きな仕事を残してしまう不安だった、生命の終わりについて達人たちと率直かつオープンに語りあうと、そこには胸の底に潜んでいる恐怖感ではなく「好奇心」と「受容」という、いつか来る旅に「備えておきたい」という気持ちだ。

4. 人とのつながりを失ってはいけない

社会とのつながり、つまり意味ある役割を担い満足な人間関係があることは心身の健康管理に大きく関係することが調査の結果でも明らかになっている。

コツの①

勉強の機会を利用する、コンピュータの授業を受講する高齢者が増えている、95歳のアーノルドはヒトラーの支配下から逃げてきた難民、不自由な体ながら今でも車を運転し妻と自宅で人の世話にならず生活、その幸せの秘訣は好奇心、ありとあらゆる人が興味の対象だと、コンピュータは80歳代も終わりになって手に入れたと

コツの②

社会とのつながりを意識して維持しよう、一人住まいになって意識して人付き合いに力を入れ「お誘いを受けたら断らない」ひたすら「ハイ」出かける気になれなくても「いいですよやります」と付き合いの良さは後からでも身につけられるし是非そうすべきだと。

5. 老後の住まいは前もって計画しておくべき

人は次第に体の自由が利かなくなるから、入念に計画を立て実行した人が長い目で見ると得をする、多くの人遭遇する問題は健康に大きな支障が出始めてから住み替えを決意する為、選択の幅がほとんどないことだ、事前に準備することは自分のメリットだけでなく愛する人にも迷惑をかけなくて済む、多くの達人が高齢者向けの居住施設入居でチャンスが大きく広がるだけでなく、年を取るとともに増えてきた生活上の制約をカバーして貰えることと、他人と食事する・趣味の会・会話などいい刺激になり楽しいと。

6. 老いることはいいことだ

達人たちから学んだことは「加齢と闘うな」だ、むしろ「加齢のプロセスを受け入れ身体能力や環境の変化に合わせて行動を変えていきなさい」と。

{ 後悔をしない人生を送るために }

*いつも正直であれ

「正直」こそ、一生幸せに導いてくれる価値観で全てが決まると、自分に、家族に、周囲の人々に対して正直であれば正しい選択をしたということだと、他人に「公正」「正直」に接していれば自分も気分がいい、この鉄則を破れば後悔する

*あらゆることを「イエス」から始めよう

「私は通る人の少ない道を選び、それがその後を大きく変えた」片方の道はリスクを伴いながらも達成感に通じていた、

32歳の時にうだつの上がないビジネスマンが後悔をする人生を送りたくないと言ったところ～なんでこの年になるまで決心がつかなかったのと背を押されてキャリアを捨て作家になり成功した77歳のビンセントは「情熱を感じられないものにいつまでもしがみつけない」と。

* 旅に出よう 「今」がベストタイミング

達人の中には旅に魅せられ多くの国や国内を巡り歩いた人も、数えるほどしか経験のない人も共通点は「もっと旅をすればよかった」と思っていること。97歳になって旅のペースが落ち着きだし65年連れ添う妻も4度世界一周旅行に同行、将来後悔しない為に「時間があって体が動くうち、そばに気の合う旅仲間がいる間に旅行すべし」と、達人たちは「旅の見返りはとても大きいから若い人がお金を使う他のものより優先すべき」だと、視野が広がり、人生の目標を見つけるきっかけになり自分の知らなかった一面を刺激してくれたりすると。

* パートナー選びではくれぐれも慎重に

達人たちは口をそろえて言う「これはおそらく人間にとって一番大事な決断ですよ」と。

リスクの高い、破たんを招きやすい過ち

- ① 熱烈な恋に落ちロミオとジュリエットの心境になる
- ② もう今よりいい人は現れないのではと目をつぶって「エイや」で決める
- ③ 流されて成り行きで結婚する、こういう結婚はダメだと達人たちはキツパリとダメ押しする「立ち止まって、よく見て、周りの意見を聞くこと」と、そして例外なく「結婚の失敗は結婚前にパートナーを深く知るための時間と手間をかけなかったのが原因だ」と

* 言いたいことは口に出しなさい

いつまでも忘れられずに深く後悔するのは、むしろ言わずじまいになったことだと達人たちは指摘する「私の悔やんでいるのは妻に愛している、と伝えなかったことで、死なれてみるまでそれが分からなかった」と。

大学生だった娘を飛行機事故で失う悲劇を経験した、81歳の女性はいつも「愛しているわ」という習慣で娘とさようならした時も最後に最後の言葉が「愛しているわ」だったから、そうしていて本当に良かったと。

* もっと自分に甘くていい

多くの達人が若い人へのアドバイスを求めると

「トラブルに近づくな」だった、そして失敗や間違った選択をしても「気楽に構えよう」だった。人に親切にするのは当たり前だが自分にもなるべく優しくもっと肩の力を抜いて気楽に構えなさいと。

{ 最高の幸せを手に入れるために }

1. 一日一日を数えて生きよう

お年寄りであって若者に無いもの、それは「人生に限りがある」という深い実存的な認識、中年になると時間はあらがえない存在だと気づき始める。しかし10代の若者は「人生は短い」この根本的な真実を「腹の底から」理解している人は少ない、若者が、そして時間を無駄に使っている人は「贅沢に水道水を使っていることに愕然とする砂漠の民」のような気持ちで見ている、達人たちは「寿命が何年あろうと人生は短い」という事実だと。一日一日多くの人々が見逃している～収穫されていない喜び、楽しみ、愛、美しさがふんだんにあると。

2. 「幸せ」は条件ではなく、自分で決めるもの

貧困の中で育ち夫と我が子の一人を失い、今は時々関節の発作で動けない程の痛みがあるのに「満たされた人生を送るつもりなら、幸せに対する意識をコントロールし自分の幸せは一生責任を持つこと」これが私のとっておきのアドバイスだと。

「困った」「怖い」「がっかりした」など感じたら自分の心から出たもの雑草みたいなものだから引き抜いてしまいなさいと、お年寄りの「～でも幸せ」という考え方、最高の人生を生きる上で何よりも希望が持てる発見だ。

67歳のメアリーは30年前まで順風満帆、何の前触れもなく重い脳卒中で倒れ全盲かつ不自由な身になったが視力障害のある他の施設のピアカウンセラーとして活躍している。

最初にやらなければならないことは「自分を哀れだと思まい」と決意する事だったと「生きているだけで嬉しい」と思うことだとも。

3. 未来を心配するのは時間の無駄遣い

たった一つの人生訓は「心配しない」ただそれだけ「心配で一日を浪費することを止めて好きなことや楽しいことに目を向ける」こと、そのコツは

- ① 遠い先よりも目の前に集中する
- ② 心配する代わりに準備する、計画して備える
- ③ 受け入れるのが心配への対応策「積極的に受け入れる努力」

をしたらよいと、そしてゆっくりと「ただ、なるが儘に～なるが儘に」

4. 小さなことを楽しみなさい

将来の事に夢中になって忙しい日々を送るより「今この瞬間」の喜びに気づくこと、多くの達人は「ささやかなことを味わう」という人生訓を身に着けた、年寄りには残された時間が限られているから感謝の心「今日一日かけがえのない日と分かる有り難さ、毎日嗚呼生きている」と、そして夜になると「ありがとう」と感謝する。

5. 自分の中に「信仰」を持つて

信仰が自分の幸せの中心的な要素だと考えていない達人は全体では極めて少数だった（5%ぐらい）そして「他人の信仰に寛大であれ」とも。

6. 幸せに生きる為のルール

達人が黄金律として拠り所としている真意は「他者への共感」にあった。「人には親切に」「友人として手を貸そう」「尊重の気持ちを以て他人に接しよう」結局、最高の人生とは「他人と関わって心を通わせること」だと。

{ 身近な達人（貴方）に尋ねたい10の質問 }

1. 今日まで生きてきた中で最も大切なことは何ですか
若い人から「貴方は〇〇年の人生で何を学ばれましたか」と問われたら
2. 結婚や結婚生活についてどんなアドバイスがありますか
長続きさせる秘訣、結婚生活でやってはいけない事、離婚を考えている人へのアドバイス
3. 子育てについてどんなアドバイスがありますか、やってはいけない事は
4. 遣り甲斐のある仕事を見つける、又キャリアで成功する為のアドバイスは
5. 逆境やストレスだらけの経験から大事なことを学んだことがありますか
6. 人生を振り返って「転機」つまり生き方が変わるきっかけになった出来事や体験はありましたか、そう思う大事な選択や決断は何でしたか
7. 20歳の時には分からなかった・今だから分かる幸せな成功した人生とは何でしょうか
8. 貴方が人生で守っている大事な価値観や原則は何ですか
9. 健康でいるための知恵はありますか
10. 年を取るということについて若い人にどんなアドバイスがありますか

以上