

第 6 便

身につまされる記事

Y a h o oを見ていたら、こんな記事が載っていた。
編者も一部、身につまされる気がした。
私は、そんな事分かっている、関係ないや！と思う人も
多いかも知れないが、一応参考に、こういった見方も
ある、と言う事で掲載します。

厚生労働省の「2024（令和 6）年国民生活基礎調査の概況」によると、全国の世帯総数は 5482 万 5000 世帯。

そのうち、半数を超える 2760 万 4000 世帯（50.3%）に 65 歳以上の高齢者が暮らしています。

さらに、そのなかの 3 割以上（903 万 1000 世帯）が「単独（単身）世帯」であり、多くの割合を占めています。

この一人暮らしのシニアの中には、ずっと独身を貫いてきた人もいれば、離婚を経験した人、パートナーと

死別した人など、その背景や事情はさまざまです。

こうした「高齢期の一人暮らし」のなかで豊かな老後を過ごすために、それ以上に大切なのが「心の健康」です。

どんな環境でも一人暮らしを謳歌し、充実した毎日を送れる人がある一方で、

「孤独だな」「寂しいな」という強い

不安を抱えながら生きている人も少なくありません。

では、一体どのような人が「孤独な老後」に陥りやすいのでしょうか。今回は、

一人暮らしで寂しさを抱えがちな

人に共通する「3 つの特徴」をご紹介します。

◆孤独な老後を過ごす人の特徴 1：無趣味な人

何か没頭できる趣味を持っている人は、一人の時間を有効に使うことができます。

人との交流が少なかった

としても、趣味を通して人とつながることも可能になり、毎日を充実した気持ち

で過ごすことができるでしょう。

しかし、これといった趣味がなければ、毎日をぼんやり過ごすことになってしま

います。

自分の好きなことをオープンに発信すれば、誰かが興味を持ってくれるかもしれませんが、何もなければ、人とつながる糸口がありません。

また、たまに人と会っても、共通の話題が思いつかないかもしれません。そうになると他人と過ごす時間が苦痛になり、人と会わずに過ごすことを好むようになります。部屋にこもっていると、筋肉も弱り、クヨクヨすることが増える……という負の状況を引き寄せてしまうのではないのでしょうか。

誰でも過去をふり返ってみれば、興味があったこと、好きだったことがあるはずです。1〜2 個ぐらいの趣味と言えるものを探しましょう。

◆孤独な老後を過ごす人の特徴 2：器が小さい人

いつも一人で過ごしていると、自分の思ったように物事を進めることができます。しかし、他人と一緒にいるとなかなかそうはいきません。

何かにつけて「自分だったら、こうするはず！」「あの人、段取りが悪い……」

「普通、あんなことしない……」など、

他人の行為に対して不満を感じてしまうことがあるでしょう。

なんとなく不満を感じていることは、はっきり言葉にして伝えなくても、周囲に伝わるものです。近寄りがたい雰囲気

を感じれば、徐々に距離を置かれるようになり、孤独になっていたという結果を招いてしまうかもしれません。

他人がすること、言うことは「そういうやり方もあるのか！」とうまく受け流すようにしましょう。

◆孤独な老後を過ごす人の特徴3：社会とつながることが面倒と感じる人

仕事をしていたときの人間関係は、退職を機に一掃する。親戚や兄弟とのつながりも最低限にするという人がいます。

また、現役時代は仕事中心の生活で、近所とのつきあいもほとんどないとなれば、退職後は人との交流を持つ機会がほとんどなくなってしまいます。

退職した時点は、身体も元気で自由に出かけることができるかもしれませんが、5年、10年経過すれば、体調によっては出かける機会自体が減る可能性もあるでしょう。

気がついたときに、相談できる人がいないのでは、孤独や寂しさを抱えることになってしまいます。また、生活をする上で困ったことがあったとしても頼れる人がいないのはツライことです。

老後生活は長いですから、先々を考え、元々持っている人脈に加え、新しい人間関係は細くてもつないでおくことは不可欠と言えます。

豊かな老後を送るためにも、現役時代から孤独に陥らないような考え方、対策をしておきましょう。

文：舟本 美子（ファイナンシャルプランナー）

会計事務所、保険代理店や外資系の保険会社で営業職として勤務後、FPとして

独立。人と比較しない自分に合った

お金との付き合い方を発信。3匹の保護猫と暮らす。