

「あんたは、若いじゃねー。私の方が七歳姉さんじゃ」と七十七歳の私が若者扱いされる場所がある。メンバーのほとんどが八十歳以上。女性が八割で、その多くが独り住まい。男性の場合はほとんどが奥様が健在。

私（要支援二）が週二回、リハビリを受けている介護施設の通所仲間です。

男性の場合は、「家内がうるそう言うけ一來よるんよ」と、奥様の強いサポートがあつての通所のような（本人の意思ではない？）。そして、概して寡黙。ウトウトも多い。

体調が落ちたようには見えないのに通所を止められた男性もいる。消息を聞くと、「奥様を亡くされたらしい」そして「施設に入所されたらしい」とか「〇〇に住む息子さん夫婦さんのところに引き取られたらしい」という話だ。背景には、一人では生活できない（家事能力がない）老いた男性群の存在がある。

その点、女性群は概して饒舌。同席の女性（複数）に「よく話すことがありますね」と問うと、「家の中では独りぼっち、話す機会なんてほとんどないのよ。起きている間は、テレビを付けっぱなし。でも、最近の番組は面白くないよねー。早口で聞き取り難いし」。

「ここでは皆さんとおしゃべりができるから来るの。皆で一緒に食べるお弁当も楽しいし」。リハビリは二の次らしい。

さらに話は続く。「食事は夕飯は週 5 日の宅配。量が多いけえ半分は翌日の朝か昼食に。味が変わらんけえ飽きるんよ。自分で作るのはい物が大変だし、生ごみは出るし。それに二、三回続けて食べにやいかんようになるし。知らんじゃろけど、一人分作るんは難しいんよ」と。

居眠りする女性はごく僅か。大方が夜は睡眠薬を愛用しているらしい。

「孤独死」と聞くと「おお、嫌だ！」と顔をしかめるが、「孤独死」が突然訪れるわけではありません。その前に独りぼっちで生きる（生かされる？）「孤独生」の期間があります。

「エンディング・ノート」を作るのは、エンディングではなく、高齢化時代の新しい「通過儀礼（イニシエーション）——老いを生きるスタート地点——とも言えるでしょう。

「生まれるときは独り、死ぬときも独り」と言いますが、「人は独りでは生きられない」とも言います。そこで問います。「孤独死を避けたい貴方。あなたは独りぼっちで生きる『孤独生』を避けるべく何か準備ができていますか？あるいはすでに何かしていますか？」

独りぼっちの生に陥らないためには、元気なあいだに、自分のまわりに、自分を含んだ互助システムを作っておくことです。

まずは仲間づくり、きずなづくり。近所付き合いが復活できるといいですね。すでに新たに町づくりが始まっているところもあります。始まっていればそれに参画し、始まっていなければ仲間を募って自らが始める。

足らない部分はケアを受け、できることで他をケアする、そういう気持ちも必要ですね。

行政依存や貨幣経済からの脱皮も必要です。しかしそれでは課題が大きすぎて自分たちでできることが見えてきません。

その気になれば、すぐにでも始められることがあります。私たちシニアライフアドバイザー相互の互助システムです。老いたからという理由で思い（志）を消さない。シニアライフサポーターってのは如何でしょう。研究し、試してみる価値があるとは思いませんか？

看取ってくれる仲間が居る。独りぼっちではない。幸せですね！！！！

