

自分の価値観を知り、終活に生かす②

「終活をしなければならないと焦ってしまうけれど、何からどうして良いのか分からない」という方々のために、私が最近セミナー等で行っているワークショップが好評です。カードゲームを通じて、ご自分の大切に思う価値観が自然とあぶりだされていきます。カードゲームですから、そのときの他の参加者や運によっても、選び出すカードは違って来るかもしれません。



でも不思議と手元に最終的に選び抜かれた 3 枚は、一貫性を持ったその人の価値観を示しているものです。

74 歳の女性 M さんが選び抜いた 3 枚は「人生の最期のときに一人ではない」「家族等の大切な人と十分な時間を共にする」「家族の負担になったり迷惑を掛けたりしない」というものでした。

M さんは専業主婦として、しっかりと家庭を守ってきました。夫が数年前に亡くなり寂しくなりましたが、二世帯住宅の上の階には息子さんご家族が住んでいるし、車で 30 分ほどのところには娘さんご家族もいらっしゃるし、今は小学生から幼稚園の 3 人の孫たちが訪ねてきてくれることが一番の楽しみだということです。

M さんがこの 3 枚のカードを選んだ背景がとてもよくわかります。今後、M さんが幸せに歳を重ねていく上では、どんな心構えが必要になるでしょう。まず、孫とのふれあいや孫の成長を共に楽しむことだけを人生の生き甲斐にしていると、将来的に孤独感を抱いてしまうリスクがあります。M さんが後期高齢者となり、生活を維持するために介護が必要な状況になるかもしれない時期に、孫たちは中学生、高校生、大学生と思春期かつ家庭外で多忙な生活を送るようになります。同時に息子や娘家族は、共働きで子供たちの教育や受験対応で、精神的にも時間的にも経済的にも余裕がない状況が予想されます。

そうした状況になるということを今から自覚した上で、どのようにして家族と短くても貴重な時間を共有して孤独に陥らなくて済むようにできるのか、今からイメージして計画しておくといいでしょう。二世帯住宅で「孤独・孤立」なんて無縁だと思われる方も多いかもしれませんが。しかし実際には、距離的に家族と近くにしながら、深刻な孤独感に陥っている高齢者は数多くいらっしゃいます。M さんのような方の場合は「二世帯住宅に住んでいながら孤独であるはずはない」「子供達に迷惑をかけるわけにはいかない」「良い母親だと思ってほしい」という気持ちから、異変が起こったときに本人も家族もお互いに気づきにくい傾向があります。

家族と過ごす時間に大きな価値を見出していらっしゃる方に、それは諦めて違う楽しみを探すべきというアドバイスをしているわけではありません。ぜひご自分の大切な価値観に気づいたときは、それを維持していく方法と、さまざまな事情によりそれが叶わないときの気持ちのコントロール方法を準備しておくことをお勧めします。

つづく