

ご近所のお医者さん

□
682
□

前川泌尿器科院長

前川たかしさん

一堺市

定年後を元気に

「人生100年時代」といわれて久しいですが、定年後はどのような人生が理想でしょうか。

私は勤務医として働いていた地域の近所に開業して、30年近くたちました。たくさんの患者さんと長い時間関わっていく中

で、元氣な高齢者に共通するポイントを見つめました。それは、人とつながりがあり、ご自身もその中で何らかの役割を持っているということです。

人類の進化の上でも、人間は個体では弱い、生き抜くには仲間と群れる

になって助け合うことが不可欠でした。チームで頑張った後に、仲間と喜びを分かち合う時は、苦勞が報われた気持ちになると思います。人とつながりが心を支えるところは、非常に大きいのです。

されることになりました。「担任から外れると気持ちが楽になり、生徒が可愛くなってきた」と笑っておられました。体力と心のゆとりが許す範囲で働く、定年前の数年に比べて、仕事への満足度が上がるというデータもあります。ゆとりを持った仕事は生きがいになるんですね。

生きがいがいい地域参加から

就労に限らず、自治体やPTA、マンションの管理組合などを入り口にして、地

人とのつながりの充実、認知症や身体能力低下の予防に効果的だという研究報告がいくつもあります。また、近年の人の幸福に関する研究によると、心の報酬は他者とのつながりの中にあるようです。

域で役割を持つようになる方は多くいらっしゃると思います。周囲の方が尻込みしていても、一歩踏み出すことで、新しい世界での活躍につながるかもしれません。

厚生労働省の統計では、フルタイムや週3日といった働き方も含めて、70歳男性の50%近くが就労しています。高校教師をされていた患者さんが、定年後、引き続き週3日だけ授業を担当

今、仕事に費やす時間は世界的に減少の傾向にあります。自由な時間が増えたら、地域活動にも参加し、生きがいを見つけてほしいと思います。みんなが「二刀流」の人生を持てるといいですね。

(府医師会理事)

