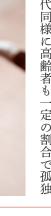
社会医療法人ペガサス馬場記念病院、科谷竜也

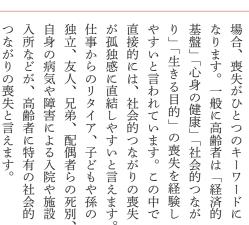
## 局齢者における喪失

を感じている人がいます。高齢者の

す。 やすいのかというと、他の年代と比 といった報道が近年多くなってきて 較して特に孤独を感じている人が多 います。では、高齢者は孤独を感じ いわけではないことがわかっていま 独居高齢者や孤独死が増えている

代同様に高齢者も一定の割合で孤独 多いわけではないですが、他の年





## 孤独を感じないために

味の集まりなどに積極的に参加する 地域活動などの社会貢献活動や、趣 こともありますが)、孤独をあまり が難しい場合でも、ボランティアや 感じずに済むかもしれません。それ く仕事を続けられるようにすれば 、経済的に続けざるをえないという 心身の健康を維持し、なるべく長

> ようか。 ば、すぐにやめてもいいわけですか と思いますが、仕事でないのであれ のは抵抗があるという方もおられる でしょう。今さら新しいことをする ことは孤独感を和らげるのに役立つ ら、まずは体験してみてはどうでし

きるツールですので、むしろ身体の が、じっとしたままでも人と交流で とが可能です。インターネットは若 世界中の誰とでもつながりを持つこ 感じるという方もおられます。しか ないかと思います。 不自由な人にこそ役立つツールでは い人のものだと思うかもしれません し、今やインターネットのおかげで 出が難しくなり、それにより孤独を 高齢期は身体的な衰えにより、外

## 孤独とともに

人とつながるというのは、そんなに とつながるかを述べてきましたが、 ところで、ここまでどうやって人

> という考え方もあっていいのではな 昭和にかけて活躍した小説家、田山 いでしょうか。 の楽しみ方や気楽さを味わってみる 孤独を恐れず、むしろ孤独ならでは とも言えます。そうであるならば、 でもおとずれる人の宿命であり真理 花袋の言葉です。孤独はいずれ誰に わかりきったことだ」とは明治から じってゐたからって孤独になるのは、 死んで行くのである。大勢の中に混 当たり前のことなのでしょうか。 人間は元来一人で生まれて一人で

はないかと私は考えます。 るくらいの余裕があったほうが、人 に幸せを感じられるようになるので ほんのちょっとした人とのつながり 間関係でしんどい思いをせずに済み、 なるかもしれません。孤独を楽しめ が寄りつかず、孤独を深める結果に んだ」と思い始めると、かえって人 にさせる周囲の人間はなんて冷た 「孤独は嫌だ」「私をこんなに孤独

当事者に役立つ心理教育

45