

100歳以上の高齢者が、厚生労働省の調べで初めて5万人を突破し、あらためて日本人の長寿を印象づけた。長い老年期を心豊かに過ごす秘訣を、幸福な老いについて研究する放送大准教授(認知心理学)の星蕨さんに聞いた。



星蕨准教授

心豊かな老いとは

楽しめば周りも明るく

嘱託などで再雇用期間を終えた団塊世代の人たちが、会社を離れ第二の人生を歩み始めている。日本人の平均寿命は昨年、女性が85・90歳で、男性が79・44歳だから、20・30年の老後、を過ごす人は珍しくなっている。

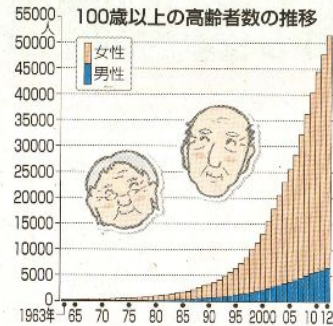
「退職は終わりというよりも始まり。仕事を卒業したら引退という、かつての発想からもっと自由になったほうがいい」と星さん。「アンチエイジング」という言葉が広まっているが、老いを上手に受け入れ、人として成熟していく「サクセスフルエイジング」に関心を持つことを勧め

創造や学び 秘訣聞く 放送大・星准教授

星さんが注目するのは、米国の大学の研究報告にあるサクセスフルエイジングの四つのポイント。①創造的な活動をすすめる。②向上心を持ち続ける。③遊楽時間をつくる。④社会参加を促す。と星さんは言う。

「創造的な活動とは、俳句やそば打ちなど、何かをつくり出すこと。これら四つを義務感ではなく、心から楽しんで取り組むことが心豊かに老いるコツです」

星さんがサクセスフルエイジングの象徴的



米国の画家、キッセスの作品。どこか懐かしいタッチが特徴的な。



が集まる庭園を江戸に造った佐原鞠場。最近では92歳から詩を書き始め、注目を集めた宇都宮市の柴田トヨさんが好例という。

「心の交流 今こそ必要」

明治大・蟹瀬さん 広島で講演



「相手が何を求めているのか、行動を見つけておみ取り」と語る蟹瀬さん(広島市中区)

ジャーナリストで明治大国際学部長の蟹瀬誠一さん(62)が、広島県商工会議所女性会連合会の招きで広島市を訪れ、講演した。テーマは「コミュニケーション」。蟹瀬さんは「ハイテクの時代、ちゃんと私の話を聞いてく

る」とお客さんは感じられた。便利になればなるほど、人はハートがリアルに触れ合う感觸を必要とする」と指摘する。

国際社会では「国際の素時らしきをしつかり説明できることが、相手に敬意を持ってもらう前提になる」と強調。「日本人は自虐的に自分たちのことを語り過ぎているか」と問い掛けた。「真のコミュニケーションは、異なる意見を敬意を持って聞けること。その上で互いの価値観を共有する(イデオロ)

(平井敦子)

生活メモ

▽顔そりできれいに 顔の産毛をきちんとすると、肌の透明感が増したり、化粧ののりがよくなったり、ニキビなど肌トラブルの解消につながることもあります。

産毛がなくなると、皮脂腺から出る脂が表面に残りにくくなるからです。

顔そりをするときは、その部分ごとにクリームを薄く塗り、カミソリを持っていない方、手で皮膚を引っ張りながらそりながら、丸みに沿って上から下へそります。

献立のヒント

▽たこの薬味あえ 2人分、ゆでたこ80g、青シソ2枚、ミョウガ1個、カイワレ大根4パック、シヨソ、ミョウガ、カイワレ大ウガ1かけを用意します。根、シヨウガ、しょうゆ、ゆでたこは拍子木切りにして、器に入れてあえ、器に盛りします。青シソ、ミョウガは千切り、カイワレ大根は食べやすい長さに切り、シヨウガはすりおろし