

耳よりエッセイ < 人生の午後 >

2010/07/24

キャリアカウンセラー、産業カウンセラー

井波ゆき子

もう若くはない！けれどまだそれほどの歳でもない・・・と思いつつ、日々加齢による不都合を実感し、体力、気力、集中力が低下、上げたはずの足が上がっていかなかったり、見えていたものが見えにくくなったりで、気分が少し落ち込んでいたりはありませんか。

これまで長い間さまざまな経験をし、艱難辛苦を乗り越えて加齢と共に人間性も豊かになり、これから楽しい人生を！と思っていたら、近くにいるパートナーがこらえ性がなくなりイライラ、前より保守的で頑固者になってきてうざったく思えたりするかもです。

しかし、あれダメ、これダメ、あれない、これない、の（ないもの探し）をする前に（あるもの探し）をしましょう。人は心を落ち着けゆっくりと他者と自分を見つめなおすと、結構良いところや以外に得意なもの、楽しく好きなものを再発見するものです。

時間の余裕があれば勉強もできる、旅行もできる、いまや自慢の歌で CD だって作れますし、得意なことで社会貢献もできます。何か打ち込める好きなことに挑戦したり興味のある事に冒険したりで毎日の生活にハリと笑顔が出てくるのです。

例えば、綺麗な色のドレスを着てお花を髪に飾りハワイアンダンスのレッスンで、思いっきりリフレッシュ！はいかが。チョツとした冒険や挑戦は、人生の午後に迎えた方にこそ必要です。

膝が痛い、五十肩といった少しくらいの体の不都合などなんのその、毎日のメリハリのある生活のためにも（あるある人生）にしましょう。できるだけ心と体を動かして、恥ずかしい、みっともない、などの自分への規制をはずし勇気をもって足を一步踏み出し、自分を解放してあげましょう。