

人生100年の歩み方

荻原博子さん(経済ジャーナリスト)① 聞き手: 久田恵さん(作家)

経済ジャーナリストの荻原博子さん(69)は、お金に関する情報をわかりやすく発信しています。「数字に弱くて、お金のことはよくわからない」と話す作家の久田恵さん(76)と、老後のお金の使い方や生活の知恵について語り合います。

久田 私、お金に関する感覚がきちんとしていないんです。元祖フリーターみたいな生活を送ってきまして。シングルマザーでもあったから、父にはずいぶん心配されました。荻原さんはちゃんとしていらっしゃるんですよ。

荻原 それが若い頃は、しっかりと生きてきたんですよ。大学を卒業して就職先がたまたま経済評論家の事務所で、経済に関する記事を書くようになって。40年たちますが、そこで様々な数字を扱っているうちに詳しくなり、合理的な考え方になりました。久田 そうなのですね。荻原 もとはどちらかとい

働けるうちは働く

うと并働定な人間だったので、結婚したら夫のほうか私より并働定で、これではまずいと思ひ、私の方が自然にしっかりとしゃべった。「われ鍋にとじ蓋」みたいなものだから。夫婦や親子で補い合うんですよ。

久田 私は晩年の父と20年ほど暮らしたのですが、父は



荻原博子さん(左)と久田恵さん=池谷美帆撮影

荻原博子(おきわら・ひろこ) 1954年、長野県生まれ。経済評論家の事務所勤務後、82年にフリージャーナリストに転身。近著に「年金だけで十分暮らせませぬ」など。

久田恵(ひさだ・めぐみ) 1947年、北海道生まれ。90年に「フリッピー」を愛した男たち」で大宅壮一ノンフィクション賞を受賞。近著に「主婦悦びさんの予期せぬ日々」など。

くらし 家庭

医療と地域ゆるやかに

富山市郊外で独り暮らしのアツコさん(91)は、左足の肉腫や筋力の低下でむくみがひどい。魚屋や学生寮の寮母などを務め、生来の引っ込み思考がいつしか話し好きになった。夫を亡くして30年以上が過ぎた。

デイサービスに通うが、戻れば一人だ。古い家は夏は暑がこもり、冬はすきま風で体が冷える。2019年夏、富山市の公設公営「まちなか診療所」の総合診療医、三浦太郎さん(42)に、そんな暮らしを心配した孫から相談があった。診療所は、2017年に開設された「まちなか総合ケアセンター」内にある。3人の総合診療医が、年間約930人、約1900件の

在宅診療を行う。当時、自宅でも亡くなる人の割合は、中核市(人口20万人以上)の中で極端に少ない人が半数に上っていた。多病、重度、ケアが難しく時間がかかる。地理的に遠い。そうした患者宅を、幅広い病気を診つづけた背景の暮らしも踏まえて最善のサポートを考える総合診療医が回る。ワンフロアにそろう医療や介護の関係者とも連携しながら。先月の訪問日、アツコさんが初めて語った。「早く迎えにきてほしい」という口癖を聞くたび、三浦さんは、夫のもとに行きたいのかと思っていたが、実は、早世して顔も覚えていない母に会いたかったのだ。

「夢とかに出てくるの」「出てこん」「じゃあ、まだ呼ばれてないんだよ」アツコさんの人生に関するパズルのピースが埋まっていく。最後をどう過ご

したいのかも話題になる。コロナ禍で、在宅医療のニーズは上昇した。面会制限で見られたように入院患者が生活から分断されたことの裏返しだ。一方で、困窮のため施設に入居するお金をつくれず、家にいるしかない人も増えた。妊産婦や若い母親など別の弱者も顕在化した。子どもは感染不安や家に閉じこもる環境でストレスが増した。今年行われた妊産婦の全国調査では、約半数が孤立を感じ、35%が健康状態を悪化させている。こうした困り事も、センター内の産後ケア応援室、病児保育室などで対処できた。

「住民と医療や介護、行政をつなぐ。住民同士、在宅医療を担う医師同士をつなぐ。決して強制的にはなく、ゆるやかに」と、三浦さんは話す。人のつながり、関係性のなかにこそ多様な問題の解決策があるからだ。

医療ルネサンス No8146



ベッドに座るアツコさんと話し込む三浦さん(左)(富山市)

「まち」には、困り事を抱えた人と共に生き、暮らす多彩な試みがある。総合診療医がその「つなぎ役」となる富山県の今を描く。

お父さんで助かったのでは。久田 確かに助かりました。大事な書類は全部まとめてあったし、遺言書を残し、手紙を書いてきようたいへの根回しもしてくれていました。

荻原 そういふ両親はいいのですが、相続する時はたいていの場合、どこに通帳や家の権利書があるかわからなくて、あちこち問い合わせたりして大変な人が多いんです。遺言書がないと、相続で兄弟げんかが起きることも。久田 私もそうそう、ちゃんとしないままいけませんね。この先のお金は大丈夫かしら、と不安もあります。

久田 そういふ両親はいいのですが、相続する時はたいていの場合、どこに通帳や家の権利書があるかわからなくて、あちこち問い合わせたりして大変な人が多いんです。遺言書がないと、相続で兄弟げんかが起きることも。久田 私もそうそう、ちゃんとしないままいけませんね。この先のお金は大丈夫かしら、と不安もあります。

荻原 それに、年齢とともに生活はコンパクトになっていくもので、97歳の実母は、年々お金を使わない生活になっています。久田さんは仕事も続けていらつしやるし、働けるうちは働くのが一番よ。(月曜掲載。荻原さんとの対談は計4回です)

50代後半の主婦。「推し」という感覚がわかりません。先日、プロ野球の日本シリーズでフアンの熱心な応援を見て、羨ましいと思ひました。また、韓流ドラマや韓国の音楽グループに夢中になっている友人たちにそれを薦められて、すてきななと思ひました。同じようには入り込めません。今まで色々なことに興味を持ち、習いごともしましたが、長続きしません。どれも「推し」をするまでには熱

「推し」見つけねばと焦る 中できないのです。友人たちが「推し」を見つけて、新しい世界で新しい仲間と楽しそうにしているのが羨ましいです。「推し」がある人同士で話が盛り上がりつつある時に話題に入れず、寂しいです。何か見つけねばと焦る毎日です。私は推理小説やミスリードドラマも大好きで、すごくおもしろいと思ひます。しばらくすると内容や結末を忘れてしまひます。(東京・P子)

人生案内

パトリック・ハーラン (タレント)

親愛なる推し無しさん、大丈夫です！メディアは最近「推しメン」「推し活」などと、「推し」推しになっていますが、あおるメディアがあるだけで、別に「あべき姿」を伝えてくれるわけではありません。僕もインタビュなどで「マイブームは？」「最近ハマっているものは？」とよく聞かれるけれど、毎回戸惑います。そんなの、ないから。しかもその表現自体にも違和感を覚えます。ブームは終息するものだし、何かにはまったら身動きが取れないでしょ。

さらに「推す」とは強く推薦することを指す言葉。マーケティング担当じゃないのに、なんでそんな活動



相談はこちら

人生100年の歩み方

荻原博子さん(経済ジャーナリスト)② 聞き手 久田恵さん(作家)

経済ジャーナリストの荻原博子さん(69)と作家の久田恵さん(76)の、これからの生き方を考える対談の2回目です。年金が少ないのが悩み、という久田さん。「老後はいくらお金があれば安心?」どう増やしたらいい?と問いかけます。

久田 以前、「老後資金に2000万円必要」と話題になりましたが、いくら必要なんですか。
荻原 老後のお金の不安は大きく二つ。医療費と介護費です。介護保険を利用して自己負担額があり、1人平均約600万円かかると言われています。介護期間は平均で約5年ほどなんです。病気になるたときの医療費は1000万円。合計で1人約700万円確保しておくことをお勧めします。
久田 すぐには用意できないお金ね。どうしたら増やせるかしら。
荻原 まとまった退職金が

老後の投資には注意



荻原博子さん(左)と久田恵さん—池谷美帆撮影

もらえる人は、退職金を医療・介護費として預金しておく安心です。運用してはいけませんよ。
久田 私たち世代は投資はダメですか。
荻原 やめた方がいいですね。退職金が入ると、口座のある銀行から「将来のために投資信託などでお金を増やしましょう」と何度も電話がか

かってくるんです。でも、その言葉にホイホイ乗ってはいけません。手数料の高い金融商品売りつけられることも多いんです。
久田 父が存命中、銀行の人が自宅に来て、何度も投資を勧められたことがあります。「父はもうお金を増やす必要はない。減らさないことが大事なんです」と、私が

怒ったことがあります。
荻原 それは正解です。老後は稼働できなくなるから、元に戻らないんです。若い人は稼げるし、時間もあるから挽回できますが、特に70歳以上は、投資はやっちゃダメ。鴨がネギしょって鍋に飛び込むようなものです。
久田 そもそも、投資がよくわからない。
荻原 そういふ人は、近付かない方がいい。最近、フェイクブックなどのSNSで私の顔写真を掲載した投資の広告が出回っていて、すごく困っています。内容は「私が投資を勧める」もので、全部詐欺なんです。私は「投資なんか、おやめなさい」という本まで書いて「投資は危ない」と言い続けているんですよ。私以外にも、著名人が投資での稼ぎ方をアドバイスする偽

広告がたくさん出回っているの、絶対だまされなくてください。
久田 私もスマホでサイトを見ていたらそんな広告が出てきました。恐ろしいですね。
荻原 誘われるがままに飛びつくと、全財産、はぎとられちゃいますからね。金融の知識があって、投資は得意という人は別として、「人に勧められたからやる」という人は絶対ダメです。
久田 うまい話はないので、
荻原 高齢になると、心穏やかに過ごすことの方が大切です。株価が上がったり下がったり、資産が激減したりしたら、それこそ寿命が縮んでしまいますからね。
(月曜掲載。荻原さんとの対談は計4回です。1回目は11月27日に掲載しました)

困り事 地域でみる視点

Q&A

超高齢社会のまちづくりについて、富山大病院名誉教授の山城清二さんに聞いた。

富山大病院名誉教授 山城清二さん



1984年、佐賀医大卒。2004年、富山医科大学(現・富山大病院総合診療部)教授。コロナ禍での活動で「第50回医療功労賞」(読売新聞主催)受賞した。

「四画面思考法や地域のデザイン思考など、ビジネス界に学んだ手法も取り入れ、講座は富山県内4市町で行いました。5回の講座の修了者には「地域医療再生マイスター」の称号が授与されます」

「日本の社会は今、急激な変化のさなかにあります。一人暮らしの高齢者や認知症、多くの病気を抱える人が増えました。施設で体調を悪くして入退院を繰り返しながら衰える人も多い。在宅医療の充実が不可欠です」

「幸せに暮らすには、人や地域、種々の関係性に着目し、困り事を抱えた人を地域でみるという視点を持つ必要があります。多様な問題、関係性を同時に扱える総合診療医は重要な役割を担うでしょう。富山県内には志を同じくする自治医大出身の総合診療医たちもおり、活動が活発化しました」

「住民参加の地域医療再生マイスター養成を始めた理由は、医療の崩壊を食い止めるため、地域で人が育つモデルをつくらうと考えました。総合診療医のほか、地域に強い看護師、行政マンらを育てる。住民にも地域の実情と二

くらし 家庭

び出しましたね。

「富山市の約100軒の飲食店街、約45か所の高齢者施設、障害者施設で、感染予防の指導や感染時対応のサポートをしました」

「そのなかで最も変わったのは、誰かろう、医師である私自身でした。現場の実情に直面し、医療はもっと生活の近くにあるべきだと肌感覚で再認識しました。この時に知りあった人たちのつながりは、コロナ禍後のまちづくりでも大きな力になっています。顔が見えるよい関係があれば連絡も早く、即応も可能になります」

「兵庫県の総合診療医は、地域の人の孤独や孤立解消のため、自由に立ち寄り、医療などの困り事を相談できる拠点になるシェア型図書館を開設しました。神奈川県総合診療医は、高齢者も含む多世代コミュニティ住宅事業を手がけています。地域の困り事に目を向けるコミュニティナースの動きもあります」

「私たちの世代は課題解決型の発想でした。楽しいまちづくりに医療者が自ら関わり、新時代の豊かさを追求していく動きが各地で始まっているのです」

人生案内

山口 恵以子 (作家)

お便りを拝見して、我が家での頃、我が家で家政婦をしてくれたSさんのことを思い出しました。

Sさんは聡明で正直で潔癖で、町工場を経営していた我が家で母の片腕として家事を切りまわしてくれて、とても有能な女性でした。母とは義姉妹のように仲良しで、Sさんが退職後も亡くなるまで、長く私たちがこの交流は続きました。

そんなSさんでしたが、唯一の欠点は人間関係で、どんな職場に転職しても、仕事はできるのに人間関係で辞めてしまいました。相手の何げない言動に傷ついて、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。

Sさんが最後に得た職

パートの仕事が長続きせず

40代主婦。花屋や花関係でパートとしてこれまで働いてきました。職場に意地悪な人や嫌な人がいたり、嫌なことをされたりすると辞めてしまい、長続きしません。ある職場では仕事内容が好きで、やりがいも感じていました。ただ、ずっと一緒に働いていた先輩との人間関係が嫌になり、5年半で辞めました。同じような仕事をやっていると嫌な思いをする、すぐに辞めてしまいます。前よ

人生100年の歩き方

荻原博子さん(経済ジャーナリスト)③ 聞き手・久田恵さん(作家)

物価上昇が気になる昨今。経済ジャーナリストの荻原博子さん(69)と作家の久田恵さん(76)の、これからの生き方を考える対談の③回目では、荻原さんが「固定費の見直し」が、使えるお金を増やす極意」と力説します。

久田 年金って人によって金額がまちまち。一度も会社に勤めたことがない個人事業主の私は国民年金で月5万円ですが、月12万〜13万円の生活費が必要。年金だけでは暮らせないんです。同じ年金生活者でも、自由に使えるお金が月9万円ある知人もいます。

荻原 会社員だった人なら厚生年金が平均で月15万円くらい。企業年金が上乗せされて月に20万円以上支給される人もいます。
久田 最近、物価も上がっているけれど、何か節約できるかしら。
荻原 皆さん、スーパーで1円でも安い商品を探したり

節約 固定費を見直す③



「自分の資産状況を書き出してみよう」とアドバイスする荻原博子さん(左)＝池谷美帆撮影

しますけれど、固定費を見直す方が節約効果は大きいですよ。例えば通信費。携帯電話はどの会社と契約しているか、月いくら払っていますか。
久田 大手キャリアで、月2万円近く払っています。
荻原 高いですね。料金プランが自分にあっていないか見直してみてください。格安スマホに乗り換えれば、月2、3千円にまで通信料を下げられますよ。

くらし 家庭

研究成果の減少懸念も

12月の平日の午後10時半、東京大学病院の地下研究室。統合ゲノム学教授の織田克利さんがパソコンに向かって、がん治療薬に関する研究データを打ち込んでいた。
今取り組んでいるのは、一部の卵巣がんや乳がんに使われている薬の対象を、より多くの卵巣がん患者に広げることを目指す治験。解析結果を論文にまとめたいと考えている。

織田さんが、研究にあてる時間は深夜や週末になることが多い。平日の日中から夜9時頃までは、がん患者の診療、学生への講義や指導、学内外の会議などの予定が詰まっているからだ。論文執筆など、自宅でもできる作業は、夜帰宅して行うようにしているという。

織田さんが、研究にあてる時間は深夜や週末になることが多い。平日の日中から夜9時頃までは、がん患者の診療、学生への講義や指導、学内外の会議などの予定が詰まっているからだ。論文執筆など、自宅でもできる作業は、夜帰宅して行うようにしているという。

来月4月に「医師の働き方改革」が始まると、勤務医の残業時間の上限は原則年960時間、救急や高度医療に当たる勤務医、研修医の場合、例外的に2035年度末までは年1860時間となる。
「自分自身の研究時間は、自主的な行為として労働時間と考えることもできる。でも、部下の医師たちと同様の対応を求められるわけにはいかない。深夜まで研究データの入力や分析を指示するのは難しくなる」と織田さんは話す。

今年6月には、神戸市の病院に専攻医として勤務していた26歳男性の自殺が、長時間労働が原因だとして労災に認定された。病院側



研究室の大学院生らと議論する織田さん(中央)

は長時間労働の指示を否定し、「自主的な『自己研さん』が含まれる」と主張したが、医師の働き方改革を前に、労働と自己研さんの線引きの曖昧さが問題視された経緯もある。

文部科学省が昨年行った働き方改革の影響に関する調査では、大規模病院の9割が、「研究時間が確保できなくなり、研究成果が減少する」「臨床実習の時間が確保できなくなり、臨床教育の質が低下する」との懸念を示した。

織田さんも「新たな薬や治療法の開発研究が海外に後れを取るのではないかと危惧する一人だ。こうした危機感もあり、東大病院臨床研究推進センターは、昨年からは、研究を行う医師の負担軽減を図る取り組みを強化した。センターに所属する専門職員が、従来は医師が自分で作成していた臨床研究の手続きに必要な書類の作成を代行したり、データ解析の相談に乗ったりする。臨床研究に取り組む25人の医師を対象に行った調査では、全員が「支援を受けた」と答えたという。

臨床研究推進センター長の森豊隆志さんは「研究に意欲のある医師は多い。医師が孤軍奮闘するのではなく、病院としても研究を支える体制を整えていきたい」と話している。

久田 私、医療保険に入っていないんです。
荻原 高額な医療費負担を抑える国の制度もあるのよ。手厚い医療保険は必要ない。預金で備えればいいんですよ。毎日使わない人は、車も手放して。
久田 最近、車を手放しました。
荻原 レンタカーなどを使えば、自動車保険料や駐車場代、車検費用などの維持費が不要になります。固定費を見直して支出を抑えれば、確実に使えるお金が増えますよ。
久田 なるほど。
荻原 老後は夫婦仲も重要になってきます。熟年離婚の相談を受けることがあります。が、夫婦ともに厳しい状況になりがちです。会員の夫、専業主婦の妻の2人で月約20万円の年金で生活していた場合、離婚すれば年金を1人10

万円ずつに分けることになる。よほど蓄えがない限り、生活が大変になります。なるべく離婚しない方がいい。
久田 大変。周りに、離婚していません。
荻原 夫と死別した場合は割と余裕もあって、趣味に励んだり、第二の人生を満喫したりする人が多いようです。遺族年金がもらえるし、多額の生命保険を手にする人も多いから。
久田 長生きした方がいいわね。
荻原 まずは、今後を見通すため、1枚の紙に、預貯金や保険、不動産、住宅ローンなど自分の資産状況を書き出して。これだけお金があるから、あと何年生きて大丈夫とわかれれば安心でしょ。(月曜掲載。1回目は11月27日、2回目は12月4日に掲載しました)

休学を望む大学生の娘

50代のパート女性。大学3年で一人暮らしの娘について相談です。生活全般を立て直したいと言っています。病気が原因で親も納得するだろうと心療内科を受診し、ADHD(注意欠陥・多動性障害)のグレーゾーンでうつのような様子も見られるとの診断でした。私は休学に納得できず、夫も同意見です。コロナ禍の2年時まではサークルにほぼ毎日参加し、授業にいたい出ていました。サークルが本格化するのと深夜に帰宅するなどして遅刻が増え、単位取得もギリギリになりました。レポート提出、授業の出席がうまくできず、困っているのを見て直したいそうなんです。ただ休学中もサークルは参加したいそうなんです。

人生案内

最相 葉月

(ライター)

大学3年といえば、せっかく入学したのにコロナの影響で長らく対面授業が行われず、不自由を強いられた学年ですね。心の育ちにうれしい精神科医にうかがったのですが、通常の生活に戻ったものの、学校がこれまでの遅れを取り戻そうと授業やイベントを詰め込みすぎたために不登校になった子どもや学生が増えているのは確かでしょう。娘さんは自分でも困っていると言っています。心療内科を受診したのですから、治りたいという意志はあるのです。サークルには参加したいというの、決まっています。ままではいけないと思っただけではないこの表れを、ゆっくり入との関係性を温めて、本格的に社会復帰するための予行演習だと考えてあげられませんか。厳しく育ててきたことは娘さんの精神面に影響しているかもしれない。ただ親がどんな理不尽な育て方をしたとしても、娘さんのように自分自身を客観的に見つめ、不安定な心を立て直すところのしなやかな精神力をもっている人ならきっと大丈夫です。あなたの手紙には病名が何度も出てきますが、娘さんの言葉は健康的で希望も感じられました。心配はあるでしょうが、しばらくは何も言わずに見守ってあげてください。相談は

人生100年の歩み方

荻原博子さん(経済ジャーナリスト)④ 聞き手: 久田恵さん(作家)

経済ジャーナリストの荻原博子さん(69)と作家の久田恵さん(76)の、これからの生き方を考える対談の最終回。アクティブに活動する2人が健康に過ごすための知恵について語ります。

荻原 犬を2匹飼っていて、朝夕にウォーキングするのが日課です。朝5時半になると「そろそろ散歩ですよ」と起こしに来るんです。ベッドから抜け出すのはつらいけれど、早朝の散歩は気持ちがいいですよ。

久田 健康的ですね。私も周りから元気ねと言われます。よく寝ているからかしら。荻原 ストレスが少なくして、しっかり休息を取ってれば、免疫力が高まりますからね。以前は100歳まで生きる人は珍しかったけれど、今は100歳以上が国内に9万人もいますからね。

久田 そう言われれば、父方も母方も祖父は100歳を超える長生きでした。あと25年か

健康は最高の節約 ④ 完



荻原博子さん(上)と久田恵さん(下)池谷美帆撮影



あ。荻原 私、昨年、健康の大切さを実感したんですよ。腰の激しい痛みで病院へ駆け込んだら、座骨神経痛と言われて。長時間のデスクワークに加えて、今よりだいぶ体重が多かったので体に負担がかかっていた。

久田 それは大変でしたね。荻原 病院で、「痩せない」と、腰だけでなく体のいたるところが痛んでますよ。体重を5kg減らせば、1年は寿命が延びます」と言われて。肥満は寿命を縮める要因の一つなんですね。必死に体重を減らしたら、痛みがなくなっただけです。

久田 何をやったの？ 荻原 好きだったお酒をやめました。飲み友だちから、「酒をやめたら、背中が羽がたんで。」

久田 すごくいいですね。荻原 それで、計算してみたら、酒とつまみで1日5000円として1か月で1万5000円、年18万円浮きます。私は70歳から年金を受け取ろうと思っていて、月額8万円なんです。ですから、寿命が延びたら1年ごとに約100万円受け取れるということにも気付きました。

久田 私も1年長生きすれば、60万円受け取れる計算ね。荻原 健康は最高の節約なんです。医療費も介護費用

からドラマや音楽、家族のことまで飽きることがなく、また聞き上手です。メールもやりとりしています。魅力にはまり気持ちが高ぶって、会うとドキドキしてしまうところ、正直に伝えたところ、光栄だけど、自分は孫もいるおじいさんだよ」と言われました。その後も以前と変わらず接してくれました。夫や子どもたちの手前、この思いを断ち切らねばと考えるものの難しいです。(埼玉・J子)

くらし 家庭

若者の成長後影響も

4 5 6月中旬、佐賀市の弘学館中学校の体育館に集まった生徒たちは、順番に血圧を測った。佐賀大が研究の一環として実施した特別授業の一コマだ。医師による講義では、塩分摂取や運動不足など高血圧の原因だけでなく、子どもも発症することなどを学んだ。

ており、「大人になっても健康のために運動を続けたい」と話す。平日は寮生活で、週末に自宅に戻る。母喜子さん(48)は、理沙さんが血圧に関心を持ったのをきっかけに、献立に野菜や果物を多く取り入れることを意識するようになった。

4 5 6月中旬、佐賀市の弘学館中学校の体育館に集まった生徒たちは、順番に血圧を測った。佐賀大が研究の一環として実施した特別授業の一コマだ。医師による講義では、塩分摂取や運動不足など高血圧の原因だけでなく、子どもも発症することなどを学んだ。

国が定める学校健診の項目は身長と体重、視力と聴力などだ。血圧測定は含まれず、子どもの血圧に関するデータは限られる。今回の研究は、若い世代の血圧の実態を把握しようと、日本高血圧学会理事長で佐賀大教授の野出孝一さんが計画した。

野出さんは、長期間に多くのデータを集め、中高生の血圧を高める原因や、効果的に下げる方法を探りたいと考えている。

海外からは、幼少期に血圧が高いと、大人になって脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高まるとの研究報告が出ている。動脈硬化が徐々に進むためだとみられている。

野出さんは「子どもの頃から血圧を意識し、適切な生活習慣を身に付けることが大人になってからの健康づくりにつながる。学んだことを家庭で話題にして、禁煙など親が生活習慣を見直すことも期待できる」と話している。

医療ルネサンス No.8165

高血圧



学校の血圧計で測定する嶋田さん

人生案内

山田 昌弘 (大学教授)

50代好きな人できドキドキ

50代の非常勤職員女性。勤務先で好きな人ができてしまいました。私の仕事は、大学構内の建物の管理です。殺風景なので彩りを、と自宅で育てている草花を入り口付近で育てたり、飾ったりしています。それに興味を持って声をかけてくれたのが、好きな人との出会いです。

立ち話をするようになり、今日は会えるかなと待ち遠しくなりました。会話の内容が幅広く、学問や社会情勢からドラマや音楽、家族のことまで飽きることがなく、また聞き上手です。メールもやりとりしています。魅力にはまり気持ちが高ぶって、会うとドキドキしてしまうところ、正直に伝えたところ、光栄だけど、自分は孫もいるおじいさんだよ」と言われました。その後も以前と変わらず接してくれました。夫や子どもたちの手前、この思いを断ち切らねばと考えるものの難しいです。(埼玉・J子)

憧れの人ができ、心もウキウキ、すてきです。お手紙を読む限り、これは、若い人がいう「身近推し」に近いのではないかと思いましたが、いいですね。だから、ファンの人として接するといふ気持ちでいければいいのでは。今まで通り、気持ちをファンメールとしてつづり、お返事が返ってきたら喜び。そんな関係でいいかがですか。 仲良いおつれあいとは、日常的な愛情をこのままはぐくみ続ける。憧れの彼には、ファンとして時々ドキドキする。両方の関係を楽しめるのが、大人というものではないでしょうか。



相談はこちら