

## 「ひとり老後」が不安です

今現在独身の人や、配偶者に先立たれたことを考えて、ひとり老後が不安でたまらないという人がいます。もちろん人はたったひとりであると孤独を感じますので、不安になる気持ちもわかるのですが、配偶者や家族だけが全てではありません。

### つながりを作りましょう

このケースのような悩みだけでなく、私たちが悩みや問題を抱えているときは、誰かや何かとの関係性が切れてしまっている状態だと考えます。

家族とケンカしたときには、同じ部屋にいたとしても、目も合わさず、口も利かない状態になったり、別の部屋へ移動したりしますよね。これは家族との関係性が切れてしまっている状態です。一時的なケンカであればまだよいですが、この状態が長く続くと、「家族とうまくいかない」という大きな問題や悩みになっていきます。

でも、仲直りするときはどうでしょうか？ 「ごめんなさい」とお互いが謝るかもしれませんし、会話をすると、仲直りのために一緒に遊びに行くなんてことをします。そうしてつながりを取り戻していくことで、問題がなくなっていくます。

ひとり暮らしがさみしいと思う人もいれば、楽しいと思う人もいます。

それは、誰かとの関係性が切れているか、つながっているかの違いなのです。離れていても、誰かとのつながりを感じている人は、さみしいとはそんなに感じないよう



子どもはすでに結婚して家庭を持ち、遠く離れて暮らしています。今は夫と2人暮らしですが、このまま年を重ねて、夫に先立たれた場合、ひとりで老後どのように過ごせばいいか不安でたまりません。私の兄弟も家族がありますから、私のことを気にかけてくれないだろうと思います。たったひとりで老後を迎えたらと思うと、憂うつになってしまいます。