



副院長（兼）
看護部長
渡邊 カヨ子

「人生の二毛作」について語りませんか？

平成21年の厚労省の発表によると、日本人の平均寿命が男性79・59歳、女性86・44歳であります。まさに人生90年の時代となりました。おのずと定年後の人生も長くなり、第2の人生設計を、現役のうちから準備をする事が必要だろうと思います。

私は1年前に東京大学大学院医学系研究科教授の真田弘美氏と話をする機会がありました。お互いに年代が同じという事があり、定年後からの人生を《人生の二毛作》と捉えて準備しようという話で盛り上がりました。

《人生の二毛作》とは、文字通り定年後の第2の人生を突り多く、心身ともに豊かに生きることでです。真田氏は《人生の二毛作》のコンセプトとして、1. 社会の役に立つこと、2. 自分が幸福であることを語れること、3. 健康であること、の3点をあげ

られました。更に、学校教育は

「自立するためのもの」、それに対して定年後の学習は「自律するためのもの」と言われました。心理社会発達理論上も、老年期は子育てが終わったり退職したり、公私にわたって役割の方向転換を迫られる時期であり、自己統合性が求められるといわれます。人生の完成に向かうことを自覚して心身ともに折り合いをつけていく年代だといえます。その中で、自律という概念は重要だろうと考えます。

真田氏のように現在を頑張っている人は、「老い」についても前向きであることを実感しました。私も現在を大切に生きる事を基本としながら、少しずつ《人生の二毛作》について準備して行くと考えています。

- 1. 社会の役に立つこと
- ： コミュニティを大切に

て、自分のできることを探していくこと。

2. 自分が幸福であることを語れること

： 周囲と良好な人間関係を作っておくこと。生き方（死の方）について家族と共有しておくこと。

3. 健康であること

： 体力の衰えは否めないもので、それを自覚しながら生活する。また日ごろから風邪予防、転倒予防を心がけること。などと考えています。

皆さんも《人生の二毛作》について一緒に語りませんか？



Information

INFORMATION
1

一般外来診療のご案内

受付時間 **8:30~11:00**

※診療科により受付時間が異なる場合がございます。また、ご予約の方はこの時間以降も受付ができます

詳細は、ホームページまたは初診受付前設置の「診療部各科外来担当医師表」をご覧ください。受診科がわからない場合には、1階エントランスホール「総合案内」の看護師にご相談ください。

お盆休み期間中(8月13日~15日)も通常通り診療いたします。

※土曜日午後・日曜日の一般外来は休診となります。救急の患者様は救急外来にて対応いたします。



www.saimiya.com

