

金曜 ライフ・楽しむ

シニア世代を応援するページです

わたし色

生活情報誌「悠悠と。」

編集長・真鍋康利さん



く」という一連の動作です。これにならうと、独り言も今自分かなすべきことを確認するのにならうと意味のあることではないでしょうか。

いつも一人で事務所にいることが多いので、自分の独り言に驚くことがあります。

「ヨッシャー」とか「どうだっ！」という言葉のときは達成感が漂っていいのですが、「クソッ！」とか「なんでやねん」と言うときは、大体が思い通りにパソコンが動いてくれないか、気に入らない人間の顔が頭の中に現れているときのようです。

最近あるプロジェクトを手伝う場面があり、入れ替わり関係者がきて、ワイワイ言いながら仕事をしました。一人ならサクサクと進むことも、相手がいるのでそうもいきません。逆に文殊の知恵とか、か、違う角度からの提案もあり、よりよいものに仕上がったと実感できたこともたくさんありました。一人で黙々と作業する自分と、人と意見を交換しながら作業を進める自分、それぞれに長所短所があることに気付きました。

先日スーパーに行ったときのこと、どうも同じ動線を歩く人がいます。私が見たい棚にいつもその人がいて、品物を手にとっては棚に戻すという動作を繰り返しています。目の前で他人が手に取ったものはあまり気持ちよくありません。次の棚に行くはずなのに

横に並んできて、何かぶつぶつぶ言っています。声が大きく、いかにも会話をしているように聞こえるので、私に言っているのかと思いましたが、そうでもないようです。これはちょっと怖かったですね。

何かを確認しているのかもしれないませんが、声に出さないと欲しい。やはり何か屈折を抱えていたのかもしれない。声を出して確認するということ。危険予知の一環として、安全を確認するため指さしを行い、その名称と状態を声に出して確認することです。

「目で見て」「腕を伸ばし指でさして」「口を開き声を出して」「耳で自分の声を聞

〇〇〇

独居のシニアが増えています。一日中誰とも会わず、電話もこないという方もいらっしゃると思います。自由律の俳人尾崎放哉に「咳をしても一人」という句がありますが、言いようのない孤独感が込められています。

孤独に立ち向かうために独り言を有効に使いましょう。独り言には、集中力を高め、考えを整理し、気持ちを落ち着かせる効果があります。恨みや悲観的な独り言ではなく、元気の出る前向きな独り言を言いたいですね。

しかし、くれぐれもアブナイものを見るような視線にはお気を付けください。