

いい年を重ねる
ひとりの暮らしかた

高見澤たか子



海竜社

いい年を重ねる
ひとりの暮らしかた

高見澤たか子

海竜社

【著者紹介】

高見澤たか子（たかみざわ たかこ）

1936年東京生まれ。ノンフィクション作家。早稲田大学文学部卒。伝記作品のほか、自らの体験を通して家族や生活、高齢社会をテーマにした著書も多い。『ある浮世絵師の遺産』（東京書籍）、『金箔の港』（筑摩書房）、『家族づき合い ひとづき合い』（海竜社）、『自立する老後のために』（晶文社）、『「終の住みか」のつくり方』（集英社文庫）、『ごめんね、ぼくが病気になって』（春秋社）、『新・おつきあい事典』（吉沢久子氏と共著・朝日新聞社）、『ベアテと語る女性の幸福と憲法』（村山アツ子氏と共著・晶文社）など。

いい年を重ねるひとりの暮らしかた

二〇一四年九月十五日 第一刷発行

著者Ⅱ高見澤たか子^{たかみざわ}

発行者Ⅱ下村のぶ子

発行所Ⅱ株式会社 海竜社

東京都中央区明石町十一の十五 〒一〇四—〇〇四四

電話 (〇三)三五四二—九六七—(代表)

FAX (〇三)三五四一—五四八四

郵便振替口座Ⅱ〇〇—一〇—九—四四八八六

ホームページⅡ<http://www.kairyusha.co.jp>

本文組版Ⅱ株式会社キャップス

印刷・製本所Ⅱ中央精版印刷株式会社

落丁本・乱丁本はお取り替えします。

©2014, Takako Takamizawa. Printed in Japan

目次＊いい年を重ねるひとりの暮らしかた

はじめに

2

第一章

ひとり暮らしの強い味方
ほどよい距離のおつきあい

ご近所力はすごい！

12

「自分とは違う」人から教えられる

18

絵はがきでつながる

25

立ち話がきっかけて

34

「また会いたい」と思われる人に

38

第二章

常識から自由に、自分流

いくつになつてもおしやれに、健康に

私、おばあさんじゃないですけど

着たいものが見つからない!?

美を保つ、少しの努力はしなくちゃ

第三章

一人でも本当に食べたいものを

料理がくれる幸せ

料理「しない日」があつていい

色、香り、思い出を閉じ込める

野蛮なランチ

いいじゃないの味噌スープ

81 75 69 62

55 48 44

第四章

「終活」や身辺整理ブームに疑問

片づけるのは何のため？

「ため過ぎ」のサインを感じたら

「老い支度」ってほんとうは何？

片づけ私流1 何のために片づける？

片づけ私流2 暮らしの気配がある部屋

片づけ私流3 ワゴンが大活躍

片づけ私流4 何でも吊るす

第五章

上等な暇つぶし

暮らしを豊かにする趣味

目につくところに針さしを

第六章

自宅でできる！ 新聞カルチャーセンター

試すとやみつきになるラジオ講座

日記をつけて「自分観察」

もっと気軽に旅に出よう

幸せのカギは文化にあり

写真の趣味が支えた、第二の人生

人はひとりでは生きられないから

年を重ねて生きるということ

友情という大きな支え

リフォームしてよかった

「火の用心」を習慣に

思いやりが社会を動かす

“ボランテニア”という遊び方

生き物の気配を感じて

おわりに

カバーデザイン／写真／イラスト 寺尾真紀

いい年を重ねる
ひとりの暮らしかた

高見澤たか子

海竜社

はじめに

「自分が年を取って、おばあさんになったという自覚がある？」

かつてのクラスメイトたちとおしゃべりをしているとき、だれかがこう言いました。すると、その場にいた女性たち全員が、いつせいにこう叫びました。

「ない、ない、ない！」

「いまどき、トシのことなんか気にする？」

「しない、しない！」

いわゆる「シニア」と呼ばれる世代の私たちは、揃そろって声を上げました。みんなこれからの人生を、「残り時間」などと考えてはいません。それど

ころか、これからの自由な時間を楽しもうとしているのです。シニア世代のこうした生き方の変化に、むしろ世の中のほうが、追いついていけないというのが現状かもしれません。

「トシのことなんか気にしない!」、という同世代が揃って叫んだこの言葉に、「みんな同じなんだ……」と私は勇気を得て、この本を書き出しました。

夫がパーキンソン病を発症したのは、定年の三年後でした。私たち夫婦の第二の人生は病気との闘いで始まりました。それから十四年後、夫を見送り、私のひとり暮らしが始まりました。

「ひとりで寂しくない?」という愚問を発する人はだれもいませんでした。娘や息子と一緒に暮らさないことも、いまや普通。これからの時間を楽し

んで生きたいと考えているところです。今日も、明日も、明後日も、そのまた次の日も、時間はみんな私のもの、その自由さが、ひとり暮らしの醍だい醐味ごみではないでしょうか。

その反面、ひとりだからこそ、食事健康管理も、また住まいや防災について、しっかり考え、工夫していかなければなりません。自分の暮らしは自分で守るという覚悟です。

また、時間はいくらでもあるように思うと大間違い。体力にも限りがあります。永遠に続くはずがないことを考えると、身の引き締まる思いもします。のんびり、気ままに過ごしながらも、いい時間を積み重ねていきたいという願いが、心の中に広がっていくのを感じています。

時間は貴重な財産になりました。ほんとうに自分の好きなもののために、あるいは学びたいと思うことのために、心の通い合う友人たちとおしゃ

べりのために、そして、少しでも生きやすい世の中にしていくためにこそ、積極的に使っていきたいと、私は思っています。

そんなことを考えながら、一つひとつ書き進めました。あなたの「ひとり暮らし」をより楽しく、豊かにするヒントにしていただけだと願っています。

目次＊いい年を重ねるひとりの暮らしかた

はじめに

2

第一章

ひとり暮らしの強い味方
ほどよい距離のおつきあい

ご近所力はすごい！

12

「自分とは違う」人から教えられる

18

絵はがきでつながる

25

立ち話がきっかけて

34

「また会いたい」と思われる人に

38

第二章

常識から自由に、自分流

いくつになつてもおしやれに、健康に

私、おばあさんじゃないですけど

着たいものが見つからない!?

美を保つ、少しの努力はしなくちゃ

第三章

一人でも本当に食べたいものを

料理がくれる幸せ

料理「しない日」があつていい

色、香り、思い出を閉じ込める

野蛮なランチ

いいじゃないの味噌スープ

第四章

「終活」や身辺整理ブームに疑問
片づけるのは何のため？

「ため過ぎ」のサインを感じたら

「老い支度」ってほんとうは何？

片づけ私流1 何のために片づける？

片づけ私流2 暮らしの気配がある部屋

片づけ私流3 ワゴンが大活躍

片づけ私流4 何でも吊るす

第五章

上等な暇つぶし

暮らしを豊かにする趣味

目につくところに針さしを

第六章

自宅でできる！ 新聞カルチャーセンター

試すとやみつきになるラジオ講座

日記をつけて「自分観察」

もっと気軽に旅に出よう

幸せのカギは文化にあり

写真の趣味が支えた、第二の人生

人はひとりでは生きられないから

年を重ねて生きるということ

友情という大きな支え

リフォームしてよかった

「火の用心」を習慣に

181 174 166

160 154 150 145 136 131