

香山リカ
Kayama Rika

50代に
なって気づいた
人生で
大切なこと



香山リカ

Kayama Rika

50代に
なって気づいた
人生で
大切なこと



海竜社

【著者紹介】

香山リカ（かやま りか）

精神科医・立教大学現代心理学部教授。1960年北海道生まれ。東京医科大学卒業。豊富な臨床経験を活かして、現代人の心の問題を中心にさまざまなメディアで発言を続けている。専門は精神病理学。NHKラジオ第一「香山リカのココロの美容液」（金曜・夜9：30より）でパーソナリティをつとめる。近著に『堕ちられない「私」精神科医のノートから』（文藝春秋）、『怒り始めた娘たち』（新潮社）、『リベラルじゃダメですか？』（祥伝社）、『劣化する日本人』（ベストセラーズ）など、著書多数。

50代になって気づいた人生で大切なこと

二〇一五年一月三十一日 第一刷発行

著者 かやま 香山リカ

発行者 下村のぶ子

発行所 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 〇〇—一〇—九—四四八八六

ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

本文組版 株式会社 キャップス

印刷・製本所 シナノ印刷株式会社

落丁本・乱丁本はお取り替えします。

©2015, Rika Kayama, Printed in Japan

ISBN978-4-7593-1411-3 C0095

『50代になって気づいた人生で大切なこと』*もくじ

はじめに 揺れ動く「50代のホンネ」 2

50代の幸福観

幸せはそばにある

Short Essay

朝の儀式 12

60代、70代もこのままユルく 14

心の闇からの贈りもの 18

あなたの「短所」には、価値がある。 21

本当に必要な学び 28

心の緊急避難先はありますか？ 30

老後の準備はほどほどに

終活について考えれば考えるほど、「なるようにしかならない」

Short Essay

「老後」って何歳から？ 34

たとえからだが動かなくなっても 36

孤独死は悲惨じゃない 40

父の命日に「死」を思う 49

名前も住所も忘れる日が来るかもしれない 53

抱え込まないで、自分らしい介護を 56

死について思う

死に方でその人の人生が評価されるわけじゃない

Short Essay

人生のラストステージ 60

父を在宅で看取って 62

百聞は一見に如かず現象 67

納得感、達成感の残る看取りの作法とは 73

父の死を乗り越えさせてくれた ♪ おバカSF ♪ 80

お金とつかず離れずで生きていく

お金との適切な距離

Short Essay

お金の不安 84

大事なものは「お金はお金、私は私」のスタンス 86

お金で得られるものは意外に少ない 90

お金持ちは孤独? 94

人間関係の心地よい距離

家族・友人・パートナーとの距離

Short Essay

フレンド・アゲイン 100

親との葛藤にも良いことが 102

うらやましがらないで 105

プロレスが好きな女と、理解できない男 110

父がたどり着いたひと言 115

患者と「適度な距離」を保つ方法 119

毎日上機嫌に

日々を楽しむ！ 生きてる「今」が楽しくなければ……

Short Essay

65点で十分!! 126

「おめでたいじゃない」

128

執着たっぷりで生きる

130

生きてるって素晴らしい

133

肩の力をぬいて

136

〃そこそこOK〃でいられる自分になるヒント

139

〃幸せのハードル〃を下げ、ていねいに喜びを感じ取る

145

人呼んで「給食の女王」

150

お供えには「プロの味」

153

出典一覧

156

香山リカ

Kayama Rika

50代に
なって気づいた
人生で
大切なこと



海竜社

はじめに 揺れ動く「50代のホンネ」

「50代は、昔もいまも50代」

テレビのニュースをぼーっと見ていて、「53歳の女性が交際中の男性にストーカー？ そんな いい年」になっても恋愛に執着してるなんて」などと思ってから、「えっ、53歳って私より年下じゃない！」とハッとすることがよくある。

残念ながらその機会があまりないだけで、私だって気分だけはまだまだ「恋愛の現役」だ。少なくとも50代になったからといって、突然、地味な色の洋服ばかり着て異性といっさい話さなくなった、などということはまったくくない。

私のまわりには、50代で大恋愛をして結婚する人もいれば留学や起業を考え始める人もいる。

いま、50代はとにかく若い。仕事、ファッション、勉強、そして恋愛、すべてが現役バリバリ。

その人ならではの工夫や努力でいくらでも若さを保つことができるのが、「いまの50代」なのだ。

しかしその一方で、早くも孫が何人もできて「おばあちゃん」として子育てのサポートをする人、両親の介護や看取りに追われる人もいる。そんな友人に会うと「とてもおしゃれの時間がなくて」と髪が真っ白だったりシワが目立ったりすることもあるのだが、考えてみれば私もひと月に一度は生えぎわの「白髪染め」が欠かせないし、シワも化粧で隠しているだけだ。大学でも授業中に突然、固有名詞が出てこなくなり、「アレですよ、アレ」とあわてることも少なくなる。

そう考えると、先ほどとは逆の考えが心にわき起こってくる。結局、見た目の若さや気持ちの若さには多少の差はあっても、やはり「50代は、昔もいまも50代」ということなのではないか。

年齢ならではの問題や老いは、着実にどんな人にも平等に忍び寄ってきているのである。

「迷えるお年ごろ」を楽しみたい

「まだまだ若い」ともいえるし、「もう若くないのは当然」ともいえる。50代とはそんな「迷えるお年ごろ」だ。

自分に自信がわいて「これからだ!」と前向きになる日もあれば、「人生の残りがいつたいあとどれくらいあるのか」とやけに不安になる日もある。

「そんな揺れ動く50代を、どうすごせばよいのか。ただ振り回されるのも、なんだかクヤシイ。「おつ、今日の私はテンション高めモードだな」「かと思ったら今日はずいぶんダウンモード」と、「迷えるお年ごろ」をそれなりに楽しみたい。

そんな気持ちで書いてみた「50代のホンネ」を、どうぞお読みください。

2015年1月

香山リカ

『50代になって気づいた人生で大切なこと』*もくじ

はじめに 揺れ動く「50代のホンネ」 2

50代の幸福観

幸せはそばにある

Short Essay

朝の儀式 12

60代、70代もこのままユルく 14

心の闇からの贈りもの 18

あなたの「短所」には、価値がある。 21

本当に必要な学び 28

心の緊急避難先はありますか？ 30

老後の準備はほどほどに

終活について考えれば考えるほど、「なるようにしかならない」

Short Essay

「老後」って何歳から？ 34

たとえからだが動かなくなっても 36

孤独死は悲惨じゃない 40

父の命日に「死」を思う 49

名前も住所も忘れる日が来るかもしれない 53

抱え込まないで、自分らしい介護を 56

死について思う

死に方でその人の人生が評価されるわけじゃない

Short Essay

人生のラストステージ 60

父を在宅で看取って 62

百聞は一見に如かず現象 67

納得感、達成感の残る看取りの作法とは 73

父の死を乗り越えさせてくれた おバカSF 80

お金とつかず離れずで生きていく

お金との適切な距離

Short Essay

お金の不安 84

大事なものは「お金はお金、私は私」のスタンス 86

お金で得られるものは意外に少ない 90

お金持ちは孤独? 94

人間関係の心地よい距離

家族・友人・パートナーとの距離

Short Essay

フレンド・アゲイン 100

親との葛藤にも良いことが 102

うらやましがらないで 105

プロレスが好きな女と、理解できない男 110

父がたどり着いたひと言 115

患者と「適度な距離」を保つ方法 119

毎日上機嫌に

日々を楽しむ！ 生きてる「今」が楽しくなければ……

Short Essay

65点で十分!! 126

「おめでたいじゃない」

128 130

執着たっぷりで生きる

生きてるって素晴らしい

133

肩の力をぬいて

136

〃そこそこOK〃でいられる自分になるヒント

139

〃幸せのハードル〃を下げ、ていねいに喜びを感じ取る

145

人呼んで「給食の女王」

150

お供えには「プロの味」

153

出典一覧

156