

おすすめエッセイ

気がつけば還暦を迎えていた。母が脳梗塞になり介護が必要となったが、自由な時間を得て好きな事、やりたい事に手を染めると人生で一番充実を感じる。

自分の我ままなのかと考慮するも、これらの本に出会い、今のままでいいのだと確信することができた。これもいろいろな人たちとの出会いや環境によるものとありがたい事であると感謝している。

60歳からの人生が輝く女性の生き方20のヒント

著者：朝川 有基/幻冬舎 159.6 ア

平均寿命が延び人生100年時代ともいわれる今日。超高齢化が進む中で我国の女性たちは老後の生活に不安を感じる人も少なくない。

今は幸せでも年を重ねるに従って社会から遠ざかり貧困や病気、孤立など女性が将来に迎える老後は決して楽観視できない。その現実の中で、女性たちはいつまでも若々しく美しく楽しい人生を送りたいと願っている。

本書は、「60歳からが本当の人生だ」という著者が「人生の第二部」に夢を叶えていく為の生き方について、多くの女性たちと共に働き、その生き方を見てきた経験から、「人生が輝く女性の生き方」についてヒント1からヒント20までを例を挙げ、分かり易く解説し老後を前向きに歩み出すための必要な考え方やノウハウを紹介している。

60歳からいきいきと輝く人生を目指して新しい価値に挑戦し続け、女性が活躍する社会で夢と希望に燃えて人生の道のりを歩んでいきたいとなる1冊である。
(由水 廣子)

はい、さようなら。

著者：瀬戸内 寂聴/光文社 188.4 セ

第一章から第八章まで極意としてまとまっている。それぞれ各章に年齢も記されている。

現在98歳の寂聴さん。テレビ、雑誌でプライベートはほぼ全開状態。でも、新しい本を手にする度、驚かされる新発見の言葉の数々。最近朝日新聞から「朝日賞」を受賞したとのこと。受賞理由「女性の地位向上をさせた作家活動や平和の社会活動に対して・・・」は、まさにそうだと思う。大正、昭和、平成、令和の時代を生き抜き、世間とたたかってきた著者。“毎日、今が最期。”“口から出た言葉は遺言です。”“訃報を聞いたなら安らかに死んだと思ってね。安らかに死にますからね(笑)”心が温かくなる言葉がちらばっている。

是非手に取ってホワッと心を温めてもらいたい一冊である。
(S.K)

わたし、還暦？まあいいか？

著者：大竹 しのぶ/朝日新聞出版 772.1 オ

日々の出来事を飾らない文章と優しい心根が伝わってくる言葉で綴ったエッセイ集である。主に舞台俳優をして活躍していることを知る。日常出合い、言葉を変化した人々、お世話になった人々、仕事の中で知り合った人々・・・を大切に思い、ていねいに接し交流を続けている生き方がどのエッセイからも伝わり、心が和み気持ちが良い。

そして二人の子供をひとりですっかり育て上げ、家族を想い、年老いた実母と暮らしながら、仕事や日常を一生懸命に真っ直ぐに生きている姿が素敵である。映画やテレビドラマなど見る機会があれば、役を演じている俳優ではあるが、エッセイ集から受け取る側面の大竹しのぶさんを感じてみたいと思う。

還暦を迎え、自分のやれること、やりたいことにすうーっと溶け込んでいる。忙しい毎日ははずなのに、ゆったり心豊かに生きている大竹しのぶさんである。
(長谷川 すみ子)

人生、山あり 時々 谷あり

著者：田部井 淳子/潮出版 786.1 タ

原点となったのは、小学4年、10歳のときの体験である。担任の先生が、夏休みに山に連れて行ってくれた、栃木県・那須山系の茶臼岳と朝日岳である。運動が苦手な著者は不安もあったが頂上に立つ達成感を手中のものにされたのである。

東京の女子大を経て、社会人になっても、登山熱は冷めることがなかった。がん性腹膜炎と診断されたのは、2012年3月のこと。抗がん剤投与と手術で腹部に散らばっていたがんは、きれいになくなったという。若い頃からの岩登りの効果かもしれない。海外登山での郷土料理、下山の後の温泉の魅力など興味は尽きない。プロジェクト「東北の高校生の富士登山」も圧巻である。
(石川 悟)