

おすすめ メッセージ

本のタイトル
著者/出版社/請求番号/発行年

誰にも来るであろう「おひとりさま」の暮らしを有意義に過ごすためにも、これまでとはひと味違ったあなたなりの「豊かさ」を求め、楽しく生きがいを感じる暮らしに挑戦しませんか。「豊かさ」とは単なる金銭や物質面だけでなく、健康である事、幅広い趣味を持ち仲間を作る事、社会貢献につながる事、さらには身だしなみ整えることを忘れない事等、幅広い分野の中から自分なりの豊かさを身につける事で、新たな自分を発見し、成長に結びつけることです。いずれも待ちの姿勢では得られません。自ら一歩を踏み出して、自分らしいライフプランを考える機会としてください。

ひとり老後、賢く楽しむ

岸本 葉子 / 文響社 / 367.7 キ / 2019



著者は現在60代前半である。住居やお金に加え「ひとり」を楽しむしなやかな生き方を教えてくれるエッセーである。80代の実父を介護した経験や、ひとり暮らしの高齢者から聞き取った話など、内容は具体的で、読者に新たな発見と納得をもたらしてくれる。

ひとりになった時を不安がっているより、住居やお金と今の生活を重ね合わせ、不明な点は専門家に直に聞き、予め考えておく方が楽になる。そうすると暮らしに余裕が生まれ、彩りが加わり前向きになれるとのこと。また、現役時代より浅くても広い人間関係をつくる。だからこそ自ら進んで感謝やお詫びの心を伝えたり、ほんの少しだけ人の役に立てることをしたりする。自己肯定感が生まれ、生活に張りがある。万が一自分に何かあった時には気に掛けてもらえるかもしれない、とのこと。著者は「お互いさま」という気持ちがあるのかもしれない。さらに、「人生の後半こそ、自分のイメージと真逆のことを始める」と、それまで気づけなかった新たな自分との出会いが、楽しく生きることにつながると述べている。なるほどと思わせてくれる一冊である。(H.Y)

99歳、ひとりを生きる。ケタ外れの好奇心で

堀 文子 / 三笠書房 / 721.9 ホ / 2017



堀文子さんの日本画作品「幻の花 ブルーポピー」を見たとき、解説文の中に、「82歳、本物のブルーポピーを求めてヒマラヤを旅する」とあり、とても心ひかれたことを思い出し、この本を手にとった。

標高5千メートル級の山々、うすい空気の中での登りに頭がもうろうとして、もうこれ以上進むのは無理だと思ったとき、がれ場の岩陰に草丈20センチほどの青い花。厳しい環境のなかで、ただ一株だけ静かに咲いている。ブルーポピーはそこに他の株があれば身を引く。群れては全滅なのだ。バラには茎にトゲがあるがヒマラヤの本物のブルーポピーは葉裏にまでびっしり金色のトゲ、すべての生物を拒否して身を守る。けれど花だけは薄絹のように柔らかない。

「群れない 慣れない 頼らない」先生の自分らしく生きるという考えに感動をした。(高野 保子)

みんな、本当はおひとりさま

久本 雅美 / 幻冬舎 / 772.1 ヒ / 2021



『「桜梅桃李(おうばいとりの)』桃は桜になれないし、李は桃にはなれない。花を咲かせる時季も違えば咲かせる花も違う。だから自分らしく花を咲かせていればいい。一人ひとりの生き方に個性があって当然なのだ。』著者がこの言葉を聞いたのは、26歳頃との事だが、今に至るも自分の宝物として心の支えになっている。他人と安易に比べるのではなく、比べるなら他人とではなく、「昨日の自分」と「今日の自分」との間で、大事な事は「自分らしく輝いていく事」だという。また、「器」の大きさは、自分の心にどれだけの人を受入れられるかによって決まる。自分自身を磨いて沢山の人の心を心の中に受け入れられる大きな人になり、自分の「器」を大きくしたいとも。最後に、「類は友を呼ぶ」とあるが、信頼できる人の周りには信頼できる人が寄って来る。自分の周囲にいる人の存在は、自分を映し出す「鏡」だとも。出会う機会を持ち続けるためにも、「生涯現役」でいたいという著者に拍手を送りたい。

著者の生き様を知る機会になった本書。これまで抱いていた著者のイメージとの間に余りにも大きなギャップを感じると共に、「誠実に生き抜きたい」という心根に魅かれ、気付いたら4回も読んでいた自分にビックリした。(串田 和博)

夫をなくしてからのひとりの生き方

ゆうゆうBOOKS・主婦の友社 / 367.4 オ / 2015



共に歩んできた伴侶を失うことは、どのような死因であれ人生において大きなストレスであり、悲しみである。50代から70代の女性の多くが、そばにいるのが当たり前と思っていた夫に先立たれ、言葉をかける相手のいない孤独感をかみしめながら、年々実感する老いへの不安やさまざまな思いを胸に懸命に生きている。

そんな女性たちに本書は、同じ「夫ロス」を体験した女性からの声をヒントに、第1章から第7章で紹介している。その中で、「ひとり懸命に生きているのは自分だけではない」ことを知る。そして、遺された妻たちが、大切な人を失ってからの生き方を、どのようにして伴侶の「死」を受け止め、喪失感を乗り越え、立ち直っていったのか。ひとりの人生を自分らしく、自由に生きていることに感謝して、前を向いて生きていけるよう「力」となる一冊である。(由水 廣子)