

第 24 回
生きがいつくりシンポジウム

東日本大震災被災者ご招待

人生100年!!

いつでもハッピーエイジ!
～あなたが今出来ること～

- ◆日 時 2019年 3月17日(日) 13:30～16:30 (13:00 受付開始)
- ◆会 場 三茶しゃれな一と5階「オリオンルーム」(三軒茶屋、西友斜向かい)
- ◆講 師 小谷 みどり 先生 (シニア生活文化研究所 所長)

人生100年時代を迎え、私達は何をすべきか? 医療の進歩、生活環境や食生活の改善により、着実に平均寿命は大きく伸展しつつあります。その中で、年金と蓄えで生活していけるのか? ほかに健康、介護などの不安もあり、今こそ、万全の準備をして、明るく・元気で・楽しく過ごせる知恵と道を探しましょう!!



<講師プロフィール>

1969年大阪生まれ。奈良女子大学大学院修了。
元第一生命経済研究所主席研究員。専門の死生学、生活設計論、余暇論、終活等でテレビ出演するほか、全国各地で講演活動中。
著書に「だれが墓を守るか」(岩波ブックレット)、「ひとり終活」(小学館新書)、「没イチ」(新潮社)など著書多数。
2019年「シニア生活文化研究所」を設立。

* 裏面新聞記事ご参照

* 講演後、西崎孝夫講師による「気功教室」を実施します

- ◆ 参加費 500円 (事前申込制、参加費は当日受付でお支払いください。)
- ◆ 申込み 「生きがい世田谷の会」の会員に申し込むか、下記事務局へお名前・住所・電話番号を明記して電話またはFAXしてください。(先着150名)

事務局 03-3705-8056 (久木田 新)

後 援 : 世田谷区、世田谷区教育委員会、世田谷区社会福祉協議会、健康・生きがい開発財団
主 催 : 生きがい世田谷の会 (会長 長谷川 宏 090-2333-4770)

ひと

「没イチ」の人たちが人生を楽しめるようにと本を出した

小谷 ^{こたに}みどり さん(49)



東日本大震災1カ月後の朝、外資系企業で働く夫が起きてこなかった。42歳の突然死。過労死を疑うと「あの程度の勤務で」、悲しみをこらえて顔に出さなければ「楽しいにするな」、口先だけで「かわいそうに」。周囲の言葉に驚き、腹も立った。

大阪出身。医者だった祖父の影響で「死」と身近に接してきた。25年前に生命保険会社系シンクタンクに入り、墓や葬送の研究に打ちこむ。だが「大切な人に先立られるなんて考えもしなかった」。

非常勤で教えるシニア向け講座で自らの体験を話した。その後、居酒屋で受講者と語らう。50代の男性が「妻の病死が元で会社を辞め、どん底だった」と明かした。

子がなく、悲しみを抱えたまま生きるのに必死なのは自分も同じだ。「当事者の感情は複雑で理解されづらい。同じ境遇の中で気兼ねなく身の上話を分かち合えるだけで、前へ進む力になる」

伴侶を亡くした人を「没イチ」と呼び、3年前に受講者らと「没イチ会」をつくった。遺品の処分時期、親族とのつき合い方などや前向きに生きるヒントをまとめて今年10月、単行本を出した。

9日に、59〜79歳の男性会員6人が出るファッションショーを都内の寺で開く。「華麗に変身し、亡き人の分まで人生を2倍楽しむ姿を応援してほしい」。左手薬指に輝くリングは生涯外さないと決めている。

文・写真 高橋美佐子