

『年をとることを楽しむ』

労働者委員 海蔵伸一

最近、とにかく名前がでてこない。

名前がでてこないなど記憶に関する現象には、さまざまな原因が考えられるが、大別すれば「度忘れや老化による生理現象」と「病的な記憶障害」となるのだろう。「記憶」は、視覚や聴覚から得た情報を脳が受け取り、その情報を忘れないように保ち、必要に応じて保持した情報を呼び起こす。老化によって「名前がでてこない」ことが起こる場合、「呼び出す」という機能が低下することで生じる現象らしい。

また、記憶には、短期記憶と長期記憶があることは知られている。これは、脳が情報を整理整頓し、どこに記憶するかということであるが、情報を体系化して保存する作用が正常に働かないと「名前がでてこない」という症状として表れることがあるとのこと。いずれにせよ、私の場合、たまに冷や汗をかく程度で日常生活や仕事に支障をきたすほどではないことから、「老化による生理現象」と自己判断している。

以前、とある医者が「年をとることを楽しみましょうよ」と言っていた記憶がある。当時、深い言葉だなあと考えさせられると同時に、老化をどうやったら楽しめるのか疑問にも感じていた。今、老化を意識する年齢となり、あらためて、老いにため息をつくより「年をとることを楽しみたい」と考えている。

とはいえ、もともとネガティブ思考の私には簡単なことではない。まずは、その一歩として、「老い」に対する先入観や偏見に捉われず、先のことではなく「今を楽しむ姿勢」が重要だと思っている。

ある心理学者は、「年をとると、いまを生きるのがさほど難しいことではなくなる。残された時間が少ないことに気付き、その結果、いま起きていることに意識が向いて、いまを生きるのが楽になる」と言っている。つまり、先の不安をあれこれと悩まずとも、高齢になれば自ずと「ポジティブなことに目が向きやすい」という心理の表れのことを指しているのだろう。

ゆえに、老いることに対する前向きなマインドセットと「今を楽しむ姿勢」があれば、年を重ねるほど人生は楽しくなっていくのではないだろうか。