



為石小学校の合言葉 「ためし 最高! ~地元で学び 地元を活かし 地元とともに行動する子ども~」



学校だより



ためし

○楽しく めあてをもって しっかり学ぶ
○正しく めあてを しっかり守る
○たくましく めあてに向かって しっかり鍛える



令和7年9月22日号 文責 上久木田 雄二



一人でいること

私は、12月に60歳になります。還暦を迎えるにあたり、実践していることがあります。

「終活」です。平均余命から計算すれば、私の人生は残り20年程度です。健康寿命を考えれば、もっと短いのかも知れません。

これまでの人生を振り返り、十分に楽しませてもらったものを少しずつ手離しています。

例えば、アルバムです。若いころの自分を見るたびに思い出がよみがえります。苦しかったことも悲しかったことも、すべて素敵な美しい思い出です。頭の中に残した後、すっきりした気持ちで処分しました。

他には衣服や靴です。必要最低限の数に絞りました。私は高校生時代、着飾ることに一生懸命な時期がありました。年に1度しか着ないような上着を買っていたころもありました。今思えば無駄だと言えるのですが、気づいたのは最近です。

本や解説書などの紙類、CDやVHS、カセットテープの類も捨てました。再生する機械も機会もなくなったからです。

今は必要なもののだけ、気に入っている最低限のものに囲まれて、有意義に暮らしています。

管理するものが少ない生活がいかに身軽で、気が楽であるかを実感している最中です。

ここ数年で、夜の飲み会に出かけることも少なくしました。気のおけない仲間と年に数回集まる程度に減らしました。職場の集まりもすべてに参加することは無くなりました。昔よく言っていた「飲みニケーション」の考え方は捨てています。

こんな生活が続けると自然と減ってきたものもあります。それは「友人」の数です。これまでの文章を読めば、「なんと付き合いの悪い、堅物な男」というイメージですから仕方ありません。

一人でいる時間が増え、一人でぼうつとすることも多くなりました。

でも不思議と不幸せを感じません。

むしろ自分らしくできることに安心を覚えます。

自分を見つめ、自分を大切にし、自分で自分の機嫌を取りながら生活していると一人も悪くないなと思い始めています。

HPはこちら



二次元コード読み取り 「カラー版は、ホームページでご覧いただけます。」

