

dkreynoldsjapan@gmail.com (日本語対応返事英語)

dkreynolds@juno.com (英語)

<http://constructiveliving.org> (英語)

22. 退職以前は仕事（職場の）であなたの毎日が成り立っていました。週末はたぶん勤務の平日と異り、また晩と朝もちがっていたでしょう。休日や休暇は勤務日とはまったく別になっていました。引退後は目的のある大まかな枠組みが毎日に役立つでしょう。決まった枠組みなしで細かく次になすべきことを決断し続けなくてはなりません。引退前よりずっと柔軟に毎日を組めるのは朗報です。厳密ではなく、毎日の活動をある程度秩序立ててください。

23. ひとつの歌が心で何度も繰り返されますか？別の歌に変えたいなら、若い頃からの歌の題名をリストアップして、インターネットのパンドラとか Grooveshark で、それらの懐メロを捜して、なんとかその中の一曲を繰り返します。必要に応じて別の曲に変えましょう。

24. 親への負債に取り組む好い機会でもあります。ご健在なら、買い物とか、医療面での手助け、病院への送り迎えなどを必要としているかもしれません。あなたとの日常のふれ合いを有り難いと思うでしょう。亡くなっていたり、遠方に住んでいるなら、近所で助けを必要とする高齢者がいるかもしれません。介護施設や老人ホームでのボランティアも考えてみましょう。

25. 毎日少なくとも一つ、なにか仕事をやり遂げます。手紙を書くとか「ありがとう」をノートに記す、スカートやスラックスの縁かがり、芝刈り、引き出しや戸棚の片付け、他の目つくことなどをして、その日を振り返って、少なくとも一つは、やり終えたと見てとれるようにします。生きている毎日を利用することがあなたの人生をもたらします。

26. 年をとるにつれ忘れやすくなります。決まった仕事（例えば、歯磨きや皿洗い）と決まった場所に置く（例えば、カギやリモコン）ようにすると忘れっぽさの進みを少なくします。

27. 面倒くさは面倒を生み、食べ過ぎは食べ過ぎをもっと加速させ、だらしなさはさらに汚れをふやします。悪癖が開花する前に、悪い癖をつかまえて止めましょう。

28. 今自分を助けてくれている人たちや過去に支えてくれた人たちに必ずお礼をします。もっと年がいくともっとたくさんの支援が必要になります。医者、看護師、郵便配達の人、ごみ収集人、自動車修理工、スーパーマーケットの店員さんなどの支えてくれている人たちに小さな贈り物や「ありがとう」のメモでお礼を伝えましょう。もちろん、家族一人ひとりの助けは同じく感謝に値します。

29. 年を重ねて能力や影響力がある高齢の人もあります。他の何よりも感情を強調する傾向に対して戦うべき影響力をぜひ使ってください。高齢になってもほとんどの人たちが、行動をとる前に、自信があって、気分良く感じるに違いない、またなんとしても不快感は解消すべきと信じています。毎日がより良く送れる以前に、苦痛な感情は薬や瞑想、ダイエット、他の神秘的なテクニックで克服されなくてはならないと信じているのです。なにがもっともで、正しく、美しいかは気分良く感じるかのたった一つの目的のためです。感情が、必要な行動より優先される時代の文明は下り坂です。今の私たちの富は、感情が快くても不快でも、なすべきことをうまく行なう人々によって築かれ維持されてきました。他の人たちにこの真実を思い出してもらおうようぜひ伝え続けてもらいたいです。

30. ことばを自分の知識と経験とで比較するのが熟考することです。近頃、じっくり考えるということはほ

とんどありません。人々は情報ビットから情報ビットへと大急ぎですいすい飛び回っているようです。年齢とともによく考え、以前より深いレベルで世の中を理解する時間があります。最近の一時的流行や流行語は年取った私たちには求められません。他の人たちに熟考した知恵を伝える責任感を感じますか、感じないかもしれません。

31. あなたと同じように、気にかけている人や世話をする人たちもいつか病気になり、死ぬでしょう。自分が去ること、他の人を去らせる準備をしてください。痛みが和らぐことをしてください。コントロールできない悲しみを受け入れてください。病気に対してできることをし続けてください。でも体が弱ることで人生を巻き添えにしないように。輝ける意味のある一瞬を見つけてください。一瞬は感謝して常にそこにいますからみつけたら、一瞬にお礼をしてください。(次号へつづく)

 [目次へ戻る](#)