



配偶者を亡くした後も生き生きと暮らし続けるために必要なことを語る小谷さん(京都市右京区・西寿寺)

「自立した生活が大切」

「没イチ」テーマの講演会

右京

配偶者を亡くした後、生活などをテーマに活動する「シニア生活文化研究所」(東京)の

所長の小谷みどりさん(50)の講演「没イチの会・一人残されたその後の人生の過ごし方」

が7日、京都市右京区の西寿寺であった。約30人が参加、生活的にも精神的にも自立して生きることの大切さを考えた。

小谷さんは、配偶者と死別した人のことを「没イチ」と呼び、東京で「没イチ会」を主宰する。昨秋に出版した書籍「没イチ パートナーを亡くしてから」の「生き方」が話題になるなど、1人になった後の生き方をテーマに活動を続けている。

講演では、日本人は世界で最も介護を受ける期間が長いと指摘。

心身の衰えに対して「避けられないリスクを受け入れ、備える」という視点が大切」と説いた。特に、生活の基

本となる衣食住に関する現状についても触れ、「どんな死に方を

では配偶者に頼りきるのではなく日頃から自分で考え、判断することが必要と強調した。さらに、最期を一人で迎える人が増えていく丸投げできる時代ではない。自分の問題として考えてほしい」と参加者らに語りかけた。

(太田敦子)