

6 長くいきいきと生きるために【学び編】

—いつまでも学ぶ姿勢を！—

学びを通じて自分に出会う/学びの機会

多摩市健幸まちづくりでは、主体的に行動していることを幸せの要素ととらえ、「自分らしく毎日いきいきと暮らしている状態」を健幸と定義しています。

毎日を自分らしくいきいきと過ごすためには「自分らしさ」を自分で知っておく必要があります。自分は何が好きで、何に価値を置いているのか、何にわくわくし、何を実現したいのかをもう一度考えてみましょう。

学ぶこと—勉強をして新たな知識を得ることや、人と出会い交流して新たな認識を得ること—を通じて、人は自分を知ることができます。学んだことを理解し消化する過程で、得た知識や認識をもとに自分はどうか考える中で、自分らしさが見えてきます。

学びのチャンスはさまざまです。多摩市では色々な学びの講座も行われています（P.64～66参照）

健康に関する学び

健康のためにも学びは重要です。健康に関する研究は日々進んでいます。今後の研究で新たな発見がなされるかもしれません。また、体質、体格、国民性、性別、生活環境など、人を取り巻く環境はさまざまです。健康に関していわれていることが万人に当てはまるとは限りません。

情報をうのみにせず、また、今の常識が覆されることもあるかもしれないという認識を持って、自分で調べ、考え、判断する学びの姿勢は健康のためにも大切です。

すべての健康情報が自分にあうとは限りません。体の声をよく聞きながら自分にとってどうかを判断することが大切です。

高齢期こそ学びを一より豊かな時間のために

老いは避けようもなく誰にでも訪れます。老いという心身の変化に備えるために学びは有効な手段です。

フレイルのような心身の変化は生活の工夫などによって遅らせることができます。また、弱ってきても一定程度は回復が可能とされてもいます（P.18参照）。これらについて学び、日々の行動に取り入れられれば、人生のより長い期間を心身の自由度が高い状態で過ごすことができるようになります。

それでもいつかは誰もが老い、死を迎えますが、その事実を冷静に受け止め、対処法を学び、より自分らしい選択肢が何かを考えておくことで、人生の最期まで、より納得できる形で暮らせるようになると期待できます。

高齢期になると、これまでの豊かな人生経験ゆえに、もう学ぶことはないという心境になるかもしれませんが、学びがより豊かな高齢期へのガイドとなると、より納得できる形で暮らせるようになります。

