

上りも楽しや。
下りも楽しや。
人生という山。



大ショ〜ック!

聞いてください。
私の下り坂エピソード。

「もしかして、これが老いというもの?」「あれ?おかしいぞ。去年までの私と違う」「ついに、この時がきたか……」

わかっていても、肉体の衰えを実感すると、やっぱりショックを受けますよね。サンセリテのメンバーにも、衰えを感じてショックだったことがあるか聞いてみたところ、「あるある、そんなのたくさんある!」と色々な“下り坂エピソード”が集まりました。

45歳の下り坂

カタカナの言葉が
まったく覚えられない。

年齢を重ねると穏やかになる、
なんて嘘!益々せっかちになっ
て、早口になって、まわりから
注意されるばかり。

最近の歌謡曲は、全部おなじに聞
こえる。数回聞いたらいじゃ歌
えない。歌詞を読んでも覚えられ
ない。やっとの思いで習得した頃
には流行が終わっている。トホホ。

「お母さん、前にも言った
じゃん!」と怒られる回
数が増えた。

小2の息子にゲーム
で負けた。父親の威
厳とは…。

こどもと外遊び。「疲れた
から帰ろう」と言い出すの
は、決まって自分になった。

65歳の下り坂

まだまだ痩せたい!まだまだモ
テたい!でも、65過ぎたら、も
はやダイエットなどできない。
泣く泣く7号の洋服と、異性か
らの目線を捨てた。

老眼がはじまって、趣味の読書
も、手芸も、「もう無理!もうで
きない!」とゼーんぶやめた。

2030年に函館から札幌まで
新幹線が通る。「もしかしてわ
たし乗れないかも」と想像し、
ゾッとした。未来の楽しい計
画に参加できないなんて、考
えたことなかった!

今の状態を、あと何年続けられ
るだろう?と、人生を逆算して
考えるようになった。資格取り
たい!という意欲なんてなくなり
ました(笑)。

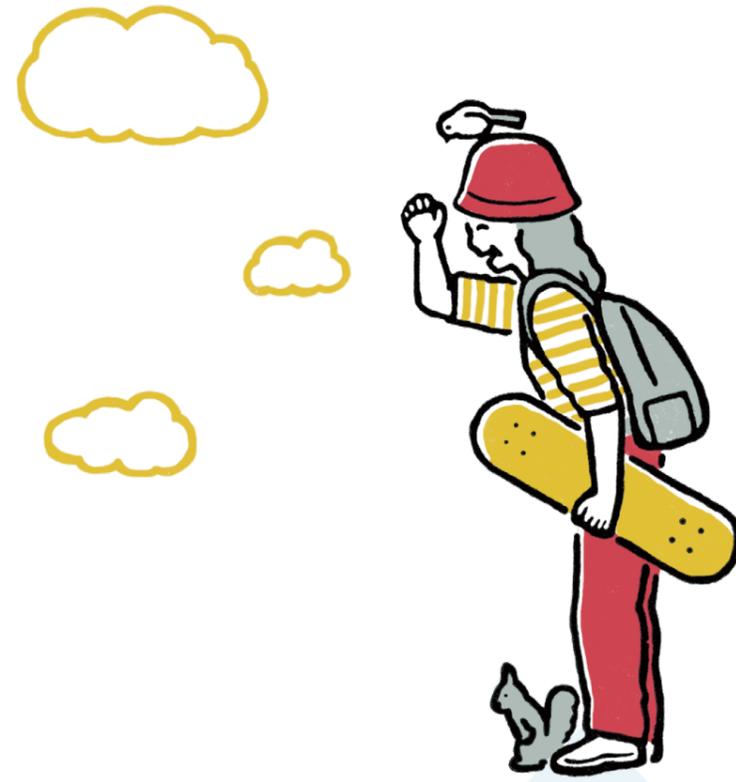
長年、立ち仕事で体力に自信
のあった私も、流石に60過ぎ
て、ひざのサプリを飲むよう
になった。

番外編 まさかの30歳の下り坂!?

たまには走ろう!とラン
ニング。気持ちよかった
けど、翌日はロボットの
ように全身カチコチ。

2日続けて揚げ物や
生クリームが食べ
られない。

公園でターザンロープを発見。意気
揚々とぶら下がったら、体重を支える
腕力が落ちていて、ずるずると引きず
られるはめに、ただただ、子どもに恐
怖心を与えてしまった。



下り坂だからと
悲しんでいたら、
人生の半分、損しちゃう。

人生の半分は、下り坂。

事実、40代くらいから肉体的な衰えが加速する。これは科学的に数字で証明されていること。しょうがない。抗っても、限界がある。

とはいえ、下り坂だからと悲しんでいたら、人生の半分、損することになる。

「もう50過ぎたし…」「私、後期高齢者だから…」なんて、肉体といっしょに、精神まで下る必要はないと思う。

「50歳だけど、こんな格好してみたい!」とか。「75歳でも、挑戦したいことはある!」とか。いくつになっても、少年少女のような心持ちで、下り坂を軽やかに楽しんでしまえばいい。

下り坂を静かに受け入れ、楽しんだほうが人生、得なんじゃないかと思います。

みなさんはどう思いますか?

しょうがないっしょ！ 開き直って、頼って生きよう。

サンセリテの荷造りチームメンバーは、みんな似たような年代なので、忘れていたり、間違ったりしても、笑顔で「気にしないでいいよ、大丈夫だよ」とフォローしてくれる。みんないつもありがとう！

荷造り & 配送係 秋庭



道具に頼っています。それは老眼鏡。もともと視力がよく、両眼ともに1.5~2.0。若いころは、米粒サイズの文字だって見えたのに！今はまったく見えません。老眼鏡をかけたら一気に視界良好。

荷造り & 配送係 寺口



まさか私が娘に頼るなんて。瓶の蓋を開けるのも、重い荷物を持つのも、私だったのに。娘が中高校生のころにはなんでも頼むように。私だけでなく、夫も娘に頼っています(笑)。

お客様係 村中



朝は忙しい。お弁当つくって、身支度整えて、子どもを保育園に送って、仕事へ。朝が辛いと1日元気がでないで、「前日の私」に頼っています。レンジでチンするだけの鶏チャーシューや常備菜を前日に準備。前日の私よ、ありがとう~。

お客様係 渡邊



50歳になって、仕事でパソコンとインターネットを使うことに。さすがに一人で習得するのは無理だと思い、どうやって聞いたら嫌がられないか。どうしたら気持ちよく教えてもらえるか、を考えるようになった。素直に聞く姿勢を身につけられてよかったです。

お客様相談室 森元



老いや衰えを「しょうがない」と受け入れるまで時間がかかる。

でも、一度、折り合いがつけば、自分にも、まわりにも寛容になれる。まわりへの感謝の気持ちが生まれる。

「下り坂だって楽しんじゃえ」。そんな余裕は、年齢を重ねたからこそ、生まれるものだと思います。

落ち込んでいても仕方がない。 下り坂は、面白かったもん勝ち。

もつべきものは、女友達

更年期のせいかもしれないけれど、忘れることが増えて、「あれ？このままひどくなる一方なの？」と不安になった。けれど、失敗談を面白おかしく話してくれる女友達のおかげで、今では笑いとばせるように。「スニーカー、片方ずつ違うのを履いて出かけちゃった」とか、「無洗米は研がなくてよいからと、水を入れずに炊いちゃった」とか。な~んだ、私だけじゃない。仲間がいるね！

お客様係 赤塚 40代



スタイルチェンジ！

56歳、ついに8センチのヒールが履けなくなった。とろみや艶がないシンプルなTシャツが似合わなくなった。やりたいファッションを諦めなくてはならないのかとガッカリ。でも、今までのスタイルを変えたらいいだけじゃん！と、明るい色の服に挑戦することに。山吹色のセットアップ。いいじゃん、私♪今似合うファッションを楽しんでいます。

荷造り & 配送係 吉田 50代



自分に期待しない！

自分に期待をするから、ショックを受けるんだと気がついた。もともとインドア派だし、体力づくりに精を出してきたわけじゃないし。ないものねだりしないで、現状に満足することも大事だなあって思います。これまで、夫と大好きなアーティストのライブに何度も行ったり、娘と2人旅をしたり。いろんな楽しい思い出に浸っています。

お客様係 松井 60代



私、よしよし、えらいぞ

なんでもできていた上り坂は卒業して、下り坂にさしかかったのだから、「できることが当たり前ではなく、できたらラッキー！」と思うようになりました。むしろ、できないことが増えたから、50歳になっても目標ができた！大事なものは、「50歳になっても努力して頑張る私は、なんてえらいんだ！」と全力で褒めること！私って素敵♪

お客様係 江川 50代



肉体は、衰え老いていくもの。でも悲観することはない。
心はいくつになってもずっと成長していけるはず。そう思っていた。

ところが60を過ぎて、はたと気づいてしまった。

「あれ？私の心、30歳の頃のまんまだ！」

成熟した60代、になれない自分にあきれるが、逆にこう思い直した。

「心も停滞しているなら、老いも停滞させればいいじゃない！」と。

60過ぎて無邪気ですみません。でも、やれる、と思った。

私には会社の経営と夫の介護、2つのやるべきことがある。

ズルズルと衰えてなんかいられない。それは非常に困る。

正直、しんどい。投げ出したいと思うことだってある。

それでも、与えられた責任をまっとうするためには、

今の自分を静かに受け入れ、

体の衰えを、できるだけゆるやかにしなければならない。

経営と介護の責任を背負い、少しでも前を向いて生きていくために。

私はときどき、自分に対し、

「がんばらなくても良い」「手抜きだって良い」と心の緊張を緩めている。

下り坂も良いじゃないか、それも人生だ。

社長 山本陽子



エピソードを、
お寄せください。

『上りも楽しや。下りも楽しや。人生という山。』、いかがでしたか。みなさんが下り坂を前にした時、どんな風に感じ、どんな風に受け入れられたのか。エピソードをお聞かせいただけませんか。みなさんのお声で、私たちの想像が膨らみます。同封のサンセリテお便り広場のはがきで、ぜひ教えてください。