

# 幸せに歳を重ねるために

～心の時代の福音～

2023/9/10

敬老祝福礼拝

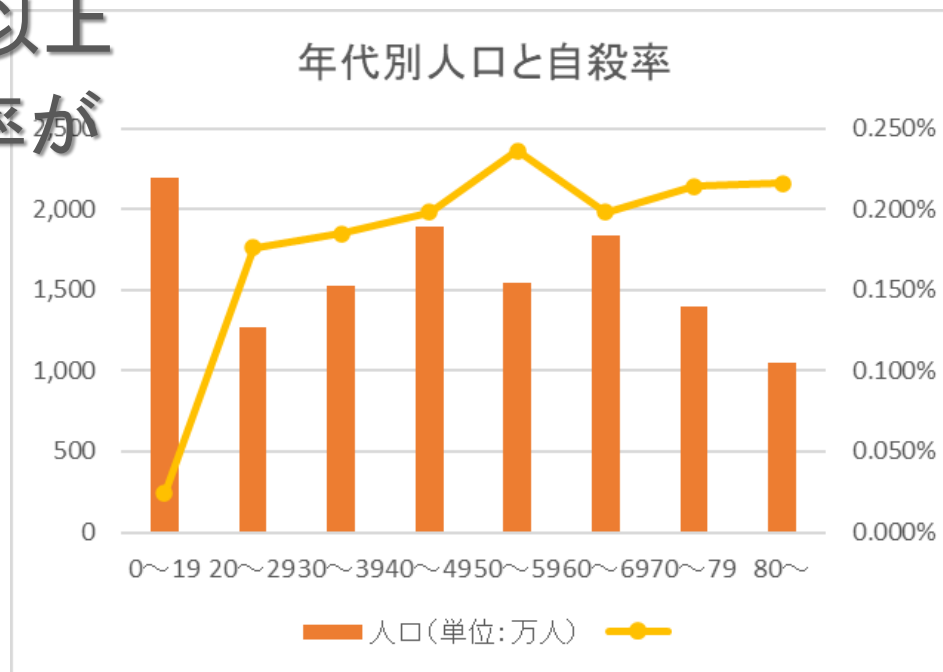
# 不幸な長寿国、日本

## • 世界一の高齢者国、日本(2022年)

- 高齢者比率(65歳以上)29%
- 平均寿命: 男性81歳(世界4位)、女性87歳(1位)

## • 高齢者の自殺

- 自殺者の43%が70代以上
- 60歳を過ぎても自殺率が減らず、微増
- G7では最悪



# 年を重ねることは失うもの

## • 仕事を失う > 生きがいを失う

- 「定年退職」(60→65→70?)
- 「子育て」という仕事を失う

## • 健康を失う

- 高齢者の自殺の原因の第1位! ?
- 高齢者のうつ病の増加

## • 知人を失う

- 自分だけが取り残されたように感じる

## • 自由を失う

- 車の運転・足腰が弱る…

# 年を重ねることは失うもの

## • 仕事を失う > 生きがいを失う

- 「定年退職」(60→65→70?)
- 「子育て」という仕事を失う

## • 健康を失う

- 高齢者の自殺の原因の第1位
- 高齢者のうつ病の増加

## • 知人を失う

- 自分だけが取り残されたように感じる

## • 自由を失う

- 車の運転・足腰が弱る…

失うことよりも、  
失ったことを不幸と  
感じる社会に問題  
がある！

# 年を重ねて得るもの

## •時間

- 自分だけの自由に使える時間が増える

## •責任が軽くなる

- 社会的責任が減り、家族の責任も少なくなる

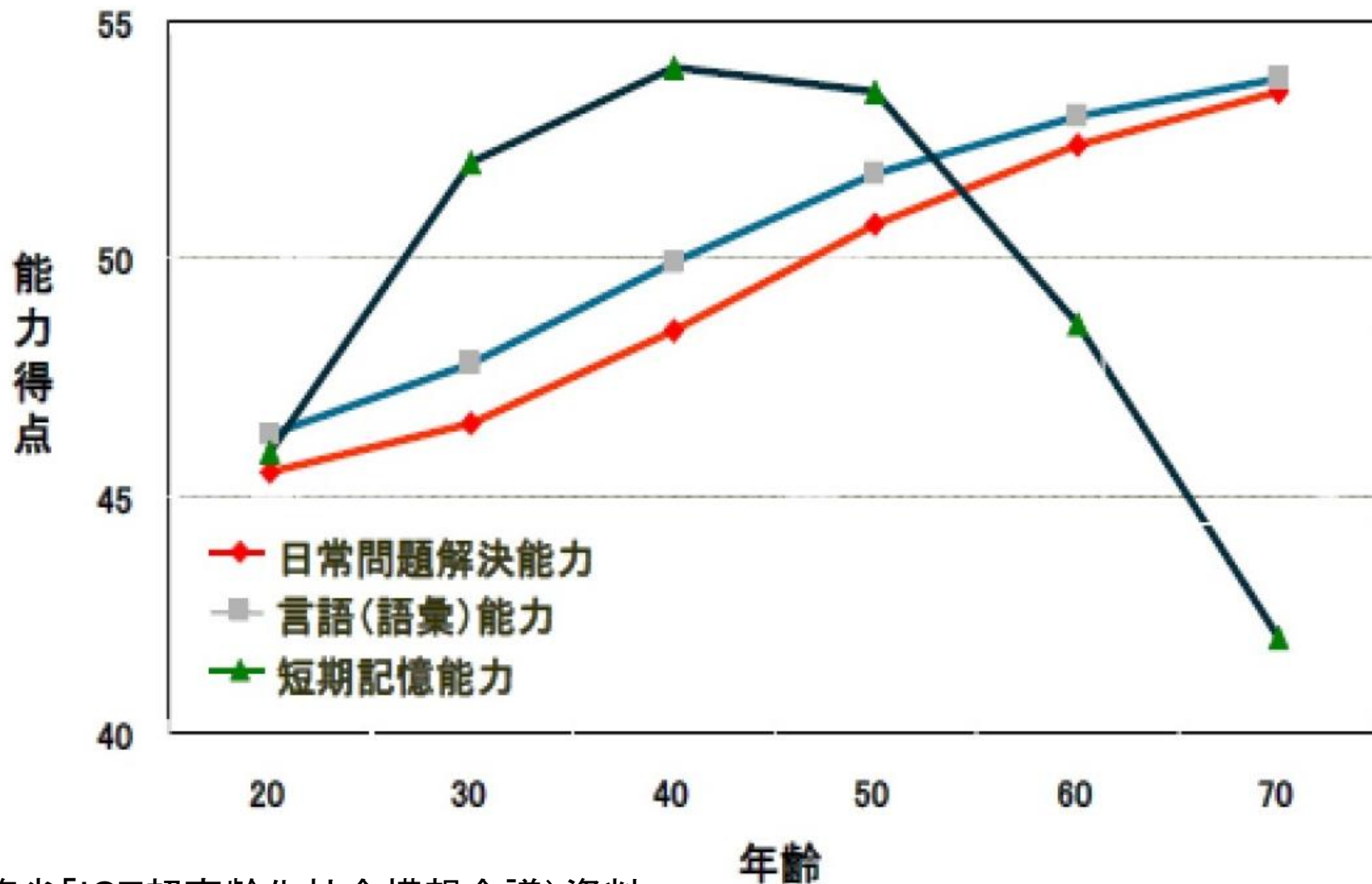
## •ストレスが減る

- 嫌な人間関係を避けることができる

## •知恵・知識・経験

- 長く生きてきた分だけ積み重なっているはず…
- 脳は使えば老化しない！

# 認知能力の年齢による変化



# 日野原重明先生の名言

- 「人間にとって最も大切なのは命の長さだと思っている人は多い。しかし、わたしが出会った人を振り返ってみると、その人の命が素晴らしい命だと思える人において、命の長さは問題ではない。」
- 「自分のためではなく、人のために生きようとするとき、その人は、もはや孤独ではない。」
- 「生かされている最後の瞬間まで、人は誰でも『人生の現役』なのですから。」

# 日野原重明先生の名言

- 「かつて自分ができなかったこと、やり残したことを、思い切ってやるのが、『夢を叶える』ということなのです。」
- 「『余生をどう送りますか？』とよく聞かれます。私は『余生はありません』と答えます。100歳でも、いつでも現役だからです」
- 「鳥は飛び方を変えることは出来ない。動物は這い方、走り方を変えることは出来ない。しかし、人間は生き方を変えることが出来る。」





# 高齢者についての聖書の教え

- 高齢者を用いられる主

- アブラハムとサラの夫婦
- モーセ(わざと高齢になるまで待たされた)

- 年を重ねれば賢くなるわけではない！

- 「日を重ねれば賢くなるというのではなく／老人になればふさわしい分別ができるのでもない。」  
ヨブ32:9

- 神に従う人は年を重ねてもいきいきと！

- 「神に従う人は…白髪になってもなお実を結び／命に溢れ、いきいきとし…」詩編92:13-15

# 高齢期は絶好の伝道の機会！

- 様々な「喪失」は人生について再考させる
  - 自分は何のために生きてきたのか
- 天国が確実に近づいている
  - 死後のことが心配になる
  - 友人や家族の死などが多くなる
- 心が柔らかくなっている
  - 素直に信じる準備ができています
- 福音について話せるチャンスがある
  - お見舞いや訪問

だから、わたしたちは落胆しません。たとえわたしたちの「外なる人」は衰えていくとしても、わたしたちの「内なる人」は日々新たにされていきます。

コリント二4章16節