

# 幸福感を味わう健康づくり ～終活はいかに～



鈴木 勝

以前は「しゅうかつ」というと「就活」、すなわち「就職活動」であった。しかし、現代では、「終活（自分の最期をどのように描くか）」を意味することで使われることが多くなった。私は、5月に67歳の誕生日を迎えたが、7という数字が、70代に近づいたことを強くイメージさせる。

最近では、終活をテーマとした断捨離の本や自分の老いや死と向き合いどのように最期を迎えるかなど、老後を楽しく過ごすための本を読むことが多くなった。

6月に行われた松伏町シルバー人材センターの総会では、永年勤続の表彰があり、表彰された高齢者の方の元気と活力に圧倒された。働くことによって、人は健康を維持できるということを目の当たりにした。

慶応義塾大学の前野隆司教授によると、「90歳代を迎えると、人は必要以上の欲や死への恐怖がなくなるもので、この年代が一番「幸福感」を味わえる。」というのである。

ほんの少しの欲を持ち、社会から必要とされていることを実感することで、幸福感を味わいながら、これからの人生を過ごしていきたい。



## 「心の戦争・心の病」 前編

今、世界中でテロや戦争が絶えまなくおきています。日本のことではないと人ごとと思っていないか。私は日本でも、もっと激しい戦争が行われていると思います。それは他人から見れば、小さい小さい出来事かもしれません。ですが、やられている本人にとっては大きい大きい戦争です。そして、その戦争の元が「いじめ」です。

今、テレビや自分の周りの人たちの様子を見ると「死ぬ」などと言う人がよくいます。けれどいきなりそのたった二文字だけ言われてみると、高速フル回転の銃弾をくらったことと同じくらいしょげきを受けます。体には全く痛みを感じませんが、心にはものすごく深い傷の痛みを感じます。

さらに、最近では子供用けいたいCMもよく見

## 悪質な訪問販売、電話勧誘販売にご注意!!

コロナ禍のステイホームで訪問販売・電話勧誘販売のトラブルが増えています。訪問販売も電話勧誘販売も、断った消費者へ再勧誘することは法律で禁止されています。なお、契約書を受け取ってから8日以内であればクーリングオフができます。また、書面の不備などにより解約できる場合もあります。

こんなトラブルが…

**訪問販売:**「お宅の屋根瓦がずれているの見える。火災保険で直せるので、費用は一切かからない」と訪問した業者に言われたが本当か。

- 火災保険は経年劣化では使えません。依頼後「保険が下りた後に工事をキャンセルしたら違約金を高額請求された」「ずさんな工事をされた」等の相談が寄せられています。

**電話勧誘販売:**「インターネットを使わないなら光回線をアナログに戻しませんか」と電話があった。工事終了後、1年過ぎても毎月口座から定期的に引き落とされているのは何故か。

- 電話での説明では分かりにくく、知らないうちに必要のないサービスを契約している場合があります。

「契約したが大丈夫か」「解約したい」「こんな勧誘は迷惑だ」など、消費生活センターにご相談ください。

## ひとりで悩まず すぐ相談!

消費者ホットライン  
**188** 局番なし

又は 松伏町消費生活センター  
☎ 991-1854

問合せ

教育文化振興課 ☎991-1873  
企画財政課 ☎991-1815

かけます。クラスの友達も何人が持っているようです。テレビでは、メールで悪口言葉を打ち、仲間でも平気で傷つけているシーンを見たことがあります。本当にメールで悪口言葉を打ち、それを見た方は本当に死ぬ気になってしまうのではないのでしょうか。そもそもメールは、急ぎの用事やうれしい時、落ち込んだ時などに誰かに伝えるためにできた機能だと思うのに、傷つくような悲しい言葉を打って送信するなんてたまりません。早くやっている側の人も気づかなくてはいけないと思うのです。そうしないとその人もかわいそうです。今はよくてもやがて家族、友人、先生……その他にも信用を失ってしまう時が来るでしょう。

人権作文集～こころ～ より