

## 年をとった時どう生きてゆくか

参考文献：アルフォンス・ディーケンス著

### 5つの老い方のタイプ

#### 1. 成熟型

自分の人生は実りの多いものであったと感じる。

自分の過去と現在に悔いを残さなくて、よかったのだと受け入れる。周りに強い関心を持ち対応して、引退しても人生に楽観的に前向きなイメージを持っている。

社会生活も人間関係も充実し、友人も大切にしよう努力する。

#### 2. ロッキング チェアマン型

現状とそこにおかれた自分自身の受け入れ方が、消極的なところがある。これまで背負ってきた責任から解放され、悠々自適の暮らしを楽しみたい。

今までこれだけしたから他の人はもっと物質的、情緒的に自分を援助すべきだ。

#### 3. 装甲型

高齢化への不安を追払おうと年をとっても積極的であるが、活動性という甲冑をきるタイプ。

老後はそれ以外に何もない、それによって体の老いによる機能の不安を活動によって補う武装をする。

余暇に対して正しい理解に欠け、余暇よりも義務感をもって業績一辺倒になる。

後継者に対立したり、そねみをもつようになるのが特徴。

#### 4. 怒れる人型

今までの人生目標が達成できなかったうらみ、絶望を他の人にその原因があったのだと周りの人に偏見をもち非難する。

老化に対し消極的で死に恐れをもち、若い人にそねみや怒りを感じる。

#### 5. 自己嫌悪者型

自分の人生は敗北的で絶望的であり、無意味であった。

その原因は自分にあると自分をせめる。

人生に悲観的で他人にも関心を示そうとせず孤独である。

死こそ自分の惨さから解放してくれるものとするタイプ。