

第5回 残りの人生の“設計図”を作る

高齢者になると「終活」ということが言われます。一方では「人生 100 歳時代」とも言われます。日本人の平均寿命がどんどん伸びていることは事実で、まだまだ先は長いのです。

従っての後半戦を「余生」という残された時間として漫然と生きるのではなく、これからの時間として再設計することは「健康長寿」のために極めて重要です。

そうした意味では終活のための「エンディングノート」ではなく、これから自分はどういう目標に向かっていくのかの“設計図”を作成するほうが、ずっと前向きに考えることができます。

死後のことが気になる人は設計図の一部として入れておけば、これからもっとアクティブに生きていけるのではないのでしょうか。

若いころは生活基盤を確保するための就業を中心に日々の生活を組み立ててきました。シニアの場合 1 人ひとりの状況が異なります。現在の健康状態、家族関係を踏まえた上で、これまでの仕事や趣味の経験を生かすのか、あるいは、やりたくてもできなかったことを優先するのか、人それぞれでしょう。

設計図を描いても、必ずしも自分の思い通りにならないかもしれません。そうであったとしても、やはり自分の人生は自分で決めたいものです。医師に言われるがまま、家族の顔色をうかがって、世間はこんなものだから、といった考えで老後を考えると、亡くなる直前に後悔することになります。

そこで重要なのが、世の中にあふれる情報の取捨選択術です。

シニア世代が慣れ親しんできたネットの情報は新聞・雑誌書籍などの活字やテレビの中にもすぐれた情報はありますが、情報量、鮮度、多様性、スピードにおいてはインターネットが勝っています。問題はネット情報が従来型メディア以上に玉石混交で、なおかつ、パソコンやタブレット、スマートフォンの使用状況に応じて、AI（人工知能）が勝手に、閲覧者の嗜好を探り当てて、提供する情報の取捨選択をしてしまうことです。

あえて AI に抗う—というとなかなか難しいことのようにですが、意識的に自分の考えとは対立する意見や情報についても検索してみることをおすすめします。

放っておくと一面的な情報ばかりが届きます。例えばニュースサイトでスポーツ関連のニュースばかり見ていると、好みのスポーツジャンルまで勝手にカスタマイズ（個人用設定）されてしまいます。

もう 1 つ大事なものは、情報の出所、筆者の意図等、情報の背景を考えながら読んでみることです。日本人はクリティカルシンキング（前提を疑う考え方）が苦手と言われますが、ネット時代では、ますます必要になってきています。

疑う、ということ言えば、その健康・医療情報にエビデンス（根拠）はあるのかということも確かめることも大切です。エビデンスを自分で探すといったこともネット時代には簡単にできるようになりました。少々面倒でも原典に当たったり、「だれが言い出したものなのか」の出どころを突き止めたりする時間があるのは、シニアの最大のメリットです。

情報は自分で取りに行きましょう。

以上