

高齢者問題の本質は、気力と体力の関係かも…

頭痛が気になるメル友が診察を受け、「ホルモンのアンバランスからかも…」と云われ、【パンフレットももらってきたのですが、「ストレスがかからないように無理をしないこと！」とも書いてありました。

それって、ストレスと思わないよう、思考を変えないと難しいですね。

人って自分の思考パターンはそう変わらないだけに、難しいですよ。】とメール。

「思考パターンは変わらない」の言葉に自分にも思い当たるところがあり、次のように返信した。

【 自分も時々、自分の思考パターンにまいてしまいがちのことが度々あります。

いざ実際の状況ではそれに対応することが出来るのに、先々その場面の色々な状況をつい想像してそれぞれの状況にどう対応するか考え込んでしまう思考パターンの持ち主。

まあ逆に言えば、色々な状況への対応策を考えてしまうだけに、いざ実際のどんな状況でも対応することが出来るとも言えますがね。

それにしても、一つのことが解決しないと次に移れない不器用な性格だけに、その実際の対応まで時間があるのに、ついあれこれ対応策をいつの間にか考えて込んで気を揉んでる自分に最近では疲れを感じることも…。

長年この思考パターンで来ただけに、思考パターンを変えるって本当に難しいですね。】

返信後つい推論したのだが、人は生活する（生きる）とは自ら思考したことから状況に見合うある方策を選択して行動に移す（状況に適応する）ことであるが、高齢者は行動に移せる体力等を考慮して方策を選択せざるを得ず、そこでは思考した方策の選択肢を狭めざるを得ないと思う。

そうした状況が重なれば「考えても仕方ない」と、恐らく思考することが面倒臭くなり、動き辛くなった高齢者からよく聞く「早くお迎えが来ないかなあ」と云うの言葉がそうした心境を象徴しているのかもしれない。

また、気力と体力の葛藤の緩和のために、ヒトと云う生物は高齢が進むにつれ認知症と云われるような症状が出てくる仕組みになっているのかな？と、ふと勝手に思ったり…、m(_ _)m

「高齢者問題の本質は、介護の問題ではなく生きる気力が萎えていく問題」と以前に聞いたことがあるが、この言葉の意味が何となく理解できるような気がする。

メールの一言からも、こうして推論を展開しがちな自分にほとんどまいる時も…、(^o^)