

老いを戒める二十訓 ー曾野綾子「戒老録」よりー

- 1 計画通りになった人生など有りはしない。思い通りにならないのが人生と思え。
- 2 何事も感謝の心、「ありがとう」と言える心を持て。
- 3 愚痴を言って、良いことは一つもない。
- 4 身内の者になら何を言ってもいい、と思っははいけない。
- 5 「ひがむ」のは、意識してやめること。
- 6 他人が「してくれること」を期待してはいけない。年寄りだからと言ってして貰う権利が有ると思うのは、錯覚。
- 7 ヒマにあかせて、他人の生活に口出しするのはいけない。
- 8 体を大切にしなければいけないが、甘やかしてはいけない。歩くことが一番。
- 9 同じ年頃と付き合うことが、老後を充実させる原動力である。
- 10 楽しみを得たいと思ったら、金を使う覚悟を。
- 11 老いに対して、自然であること。若作り、無理はみっともない。
- 12 自分が容貌の衰えを気にするほど、他人は気にしていない。ただし、身だしなみには気をつけること。
- 13 もの忘れ、足腰の不自由等について、いちいち言い訳しない。
- 14 昔話はほどほどに。会話は主に若い人にしゃべらせるといい。
- 15 長生きするなら、徳のある年寄りになること。年取ってこそ、徳は身につく。
- 16 たとえ病気になっても回復しないと思わぬこと。本当に治らないのは、たった一回だけ。
- 17 友達が死んでいっても、いつまでも嘆かぬこと。嘆くよりも、何十年か楽しく付き合ってもらって、ありがたかったと感謝すればいい。
- 18 墓のことなど心配しないこと。墓は残された者の心配すべきことで、死んでいく者の口を出すことではない。
- 19 何かを言い残して死のう、などと思わないこと。
- 20 遺言状など必要とあれば、気楽に書くこと。書いてもすぐ死ぬわけではない。長生きして何通書き直ししてもいい。

「一日一笑」

参考

岸 信介「養生訓」

「転ぶな 風邪ひくな 義理を欠け」