

50 になったなら



おかげさまで2017年、太田東西薬局は20歳となりました。
そして妻、太田麻里は、めでたく50歳を迎えました～＼(^0^)/

50年の人生の約半分、夫の太田憲一と共にしたわけですが
彼女の心中は、いかに・・・笑

さて、写真は50になったの初マラソン。
3月20日、波佐見ロードレース10kmの模様です。
今年1月、49歳での人生初マラソンは、40代の走り収め。
そして今回は50代の「走り始め」になりました！

妻は学生時代、陸上部だったわけではありません。
走るのが好きだったわけでもなく、ジョギングの習慣があったわけでもなく。

昨年11月、夫が長崎ベイサイドマラソンに、50歳で始めて挑戦したことがきっかけでした。体力の不安、足腰を痛める不安などありましたが、当日は夫婦ともにケガもなく完走することができました。



2人の派手なウエアは息子らからの誕生日プレゼントです（笑）

よく夫婦は、一方が社会的でアウトドア派なら、一方は内気でインドア派というパターンが多いのですが、私たち夫婦はどちらも“アウトドア派”。特に妻はこのほかに、フラダンス、ゴルフ、水泳、エアロビクスと体を動かすことが好きで、休日、家でじっとしている姿を見たことがありません。

女性はおよそ、20代30代は仕事・結婚・妊娠・出産・子育ての時期。40代になって子どもの学校卒業とともに、ひとまず子育て終了。その時に、やっと「自分の時間」が持てます。

しかし、仕事ばかり、家族のことばかりで生きて来た女性は、自分の時間が持てても何をしたらいいのかわかりません。「楽しむ」「遊ぶ」という経験がない人にとっては自分の時間を有意義に過ごすことが不得手になります。

家族を優先して、自分のことはいつも後回し。
“家族想いのお母さん”とは聞こえはいいですが、子どもが巣立って行った後に心にポッカリ穴が開く、「空の巣症候群」になりかねません。

女性の50歳というのは、自分の人生を見つめ直し、人間関係も見直して新しい何かを始めるタイミング。主体を「自分」に置く節目だと思います。

その点、妻は子どもたちが東京に巣立って行っても、元気いっぱい！！

「やっぱりご主人が素晴らしいからだよなあ〜」

い、いや、そうでもなくて・・・・・・(^_^;)

妻は40代から自分の趣味を見つけて、自分の時間を楽しんできました。

自分のためにわずかでも「時間とお金」を使ってきた。

だから、子どもが巣立って行っても、50になっても、前向きに生きることが今できていると思います。もちろん、仕事しながらですね。

そして、私は妻を見て思うのです。

これも健康だからこそ、できることなんだと。

「ご夫婦で毎日お仕事も大変でしょうに、どうしてマラソンなんて
わざわざ疲れることを？」

そう思ったお客様は、マイナス思考がまだ治っていないようですね（笑）

では、こちらからお尋ねします。

「あなたはいったい何のために生きているのですか？」と。

皆さん、太田東西薬局を続けてくださる目的は、もちろん健康のためでしょう。

誰でも病気にはなりたくありませんから。

でも、健康だけが目的という考えは、失礼ながらちょっと残念ですね。

健康でなければ、“何か”ができないから太田東西薬局を続けている。

健康の先にある、“何か”に向かって生きて行く人生。

その“何か”というのは、自分がワクワクすること、楽しいと感じること、
その時に達成感や充実感を味わえることです。

「自分にとってその何かは、やっぱり子どもの世話ですね〜」

いやいや、そうじゃなくて・・・・・・家族との関係の中で感じるのではなく、家族と
離れて、自分が夢中で何かをやっている時です。

妻の場合、それがマラソンやフラダンスなわけです。

「自分にとってその何か？は、テレビを1日中みることかなあ〜」

なるほど、テレビ鑑賞のために健康が必要だと・・・・・・

うん、まあ〜それでもいいんですけどね・・・・・・(´`。)

50になったなら！

50年で身に付いた「こだわり」を捨てましょう！

「～しなきゃいけない」「～すべきだ」といった自分の中の常識を。

自分を縛る考えを捨てて、もっと楽に生きていきましょう！

なぜかって？

それは、「もう、先がそんなに長くないから」ですよ。

50になっても、他人の目を気にしたり、他人を批判したり、人間関係でイライラしたり、落ち込んだり。被害者意識で、相手を恨んだり妬んだり。

そんな人生で終わって、果たして後悔しないのか？

50過ぎたら、明日生きてるかどうかわからないというのに・・・

(昭和のはじめまで、平均寿命は50だった)

妻は最近、エンディングノートを購入して自分の意志を記しました。

夫の私も50になった昨年、同じく遺書を書きました。

別に、夫婦で生き急いでいるわけでもなく。

今の人生に絶望しているわけでもなく(笑)

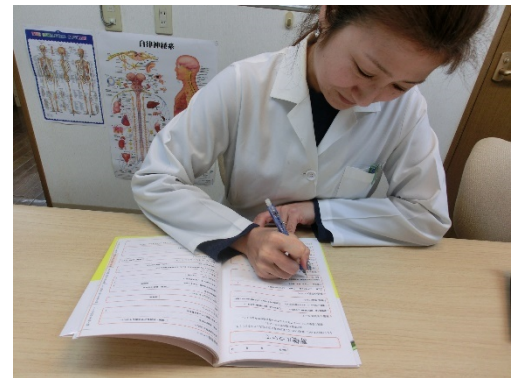
50を過ぎたら

きちんとゴールを見据えて、ゴールから数えた

“逆算の人生”を生きようと思ったからです。

だから走るのも、「50代の今しかない」と思う。

思うから、「挑戦してみよう！」と勇気がわく。



それは、マラソンと同じです。達成感ある完走を実現するためには、自分のゴールをしっかりと想定して、そのためのペース配分を考えてゴールを目指して走る。

よりよく生きていくためには、よりよく死ぬ、つまり逆説的ですが、自分自身が納得できる死を迎えるために生きていく。そうした心構えが必要です。

50を過ぎたら、モノも人間関係も増やすのではなく、どんどん切り捨てる。

モノにも人にも「執着しない人生」を意識して、身軽に生きていく。

結論！ 太田東西薬局を続ける目的は、健康増進のためというよりも、後悔のない充実した最期を迎えるためにある。そう認識していただければ幸いです。

「辛いこともあったけど、いい人生だったなあ～ みんなありがとう～～」

そう周りに感謝して、自分の人生に満足して目を閉じることができたなら・・・

あなたは立派な太田東西薬局の卒業生です！(^o^)/