

## 発表④ 奥越・坂井ブロック代表

「元気が一番！」 勝山市立勝山南部中学校 3年 滝本 莉彩（たきもと りさ）

今の日本では、高齢化が進み、高齢者だけの世帯や高齢者が単身で暮らす割合が増えてきています。今後とも、高齢者が増え、一人暮らしの高齢者も増えていくと思います。そして、その傾向は長く続くでしょう。

私の祖父は、広い家に一人で暮らしています。いわゆる一人暮らしの高齢者です。一人で暮らしているため、元気に過ごしているのかが心配になります。だから、私の母は祖父に毎日電話をしています。また、私もときどき会いに行きます。お正月やゴールデンウィークなどの休みは、親戚みんなで集まってご飯を食べたり、みんなで遊んだりしています。私の祖父は、近所の集まりなどで近所の人との交流があるので、そのような面では安心です。

しかし、日が進むにつれて高齢になっていくため、私たちが会いに行くたびに元気や食欲が少しずつなくなっているように感じます。高齢になるにつれて、元気がなくなっていくのは少し寂しいですが、しかたがありません。

ですが、昔のように少しでも元気を取り戻してほしい。そんな思いから、私がお会いに行ったときは、たくさん話をしたり、祖父の手伝いをしたりしています。私たちが会いに行くことで、祖父の寂しさが少し消え、笑顔が増えます。そして、さらに生きがいを感じるようになります。もし、私が今日から毎日、祖父のように一人で暮らしていく、ということを考えて、とても寂しくて私にはできないと思います。そして、不安がたまっていくと思います。私の祖父のような一人暮らしの高齢者は、若者のように元気よく過ごすことはできません。だからこそ、たくさん会いに行き話すなどの、私たちができることをして、パワーを与えられたらな、と思っています。

私たちの地域の小学生は、一人で暮らす高齢者に向けて、毎年手紙を書いています。私が小学校低学年だったとき、なぜ一人暮らしの高齢者に向けて手紙を書くのかがあまりわかりませんでした。しかし、今になっては、その意味がよく分かります。手紙を読んで元気をもらった高齢者の中には、私たちに手紙のお返しをしてくださった方々がたくさんいました。私は、若者のパワーはすごいな、と思いました。

今では、日本の人口の約4人に1人が65歳以上の高齢者です。そのうち、一人暮らしをしている高齢者は、約6人に1人です。その一人暮らしをしている高齢者の中には、近所の人たちとの交流が少なく、家族のみなどとの交流も少ない、という人がいると思います。毎日をどのように過ごせばよいか、誰とも交流がなく、本当は寂しい、と感じていると思います。高齢者は、年を重ねるごとに当たり前のように衰え、認知症になる人もいます。みなさんの中には、合うのが面倒くさいと思っている人がいるかもしれません。ですが、あなたたちの大切なおじいちゃん、おばあちゃんです。家族が寄りそってあげなければなりません。ちょっとした事が元気に繋がります。おじいちゃん、おばあちゃんに少しでも元気になって、長生きしてほしいと思いませんか。私はみなさんに、おじいちゃんやおばあちゃんは、自分たちの顔を見たり声を聞いたりするだけで元気をもらう、ということを知ってほしいです。

これからも日本では高齢化が進んでいき、それに対する様々な社会問題が生じていくと思います。高齢者だけの世帯や一人暮らしの高齢者でも、毎日が楽しく、元気に過ごせるようにするためには、私たちが「ヒーロー」のように元気を与えなければなりません。そして、今できることを考えて、行動していきたいと思っています。