

日常会話が少なくなる

林田 明

私たちの歳になると 心身の衰えが進み 身体は疲れやすく よく物忘れもして 認知機能の低下はさげがたいと 思っている。この会合でも認知症については 取り上げられてきたし 関心がふかい。

認知能力の低下は 日常生活で人々と話し合う機会が 少なくなってくることも一因で できるだけ人と 話し合う機会をもつことが 良いと言われている。

次の本「大河の一滴 最終章:五木寛之」を読まれた方は ご存知のとおりでしょうが その中で

『 ある大学の先生が「老人は老け込むだけだから 一日 3人 それも違った人と会話をしたほうがいい」と言われ 一生懸命探したけれども ようやっと話せたのは レストランやコンビニ 宅配便の人の3人だけ それも「今日もお疲れ様」といった 簡単な雑談を するのが 精一杯だった、 という話を聞いたことがあります。』 とある。

そのとおり 私も 日常 人と話す機会は これとあまり変わりなく その気持ちはよく分かる。

だから 同じ趣味 同好の会などで時々話し合える人は良いし 私たちが このズームの
会合で 話し合えるのも 有難い機会である。

確かに 人と話し合えば 新たな刺激をうけ 再認識したり 脳の活性化につながるだ
ろうが その機会が減ることは それ程 気にすることは無いのではと思う。たとえば 直
接の対話でなくても 本を読んだり 対談を聞いたりして 新しい知識を得たり 自分の
考えと比べたりしていると その人と対話しているようなこと になるのではと思う。 私
たちの対話は お互いに考え方を伝え こだわらず 理解しあい 楽しみながら たかだ
か 脳の活性化 認知症への対応につながる ことぐらいかなと 思っている。

しかし 対話は 一般的な社会、各団体間 国家間においてこそ 常識的な理解（思想
地域 国 宗教などで難しいが）のもとに話し合い 合意してほしいなあと 勝手なことを
思うが そうはいかないようでもある。

私にとって 日常の対話は 脳の活性化につながると思うが 機会の減少は それほど
気にすることなく 認知能力の衰えは自覚しながらも 無理をせず 日常生活をすごした
いと思っています。