

## 向齡者憲章

老いの工学研究所は、誰もが老いを恐れず、むしろ憧れるような社会を創造することを目指しています。そのためには、老いに抗うのではなく、老いとしっかり向き合って生きる“向齡者”の存在が欠かせません。私たちは、今まさに人生の後半期を生きる人々や次の世代が、“向齡者”となるために身につけるべき考え方や生き方を「向齡者憲章」としてここに定めます。

1. 【有終】 来し方を振り返り、これからの生き方を決め、死を有終の美としよう。

死をどのように受け入れ、寿命を迎えるまでどう生きるかを決めるのは、子ではなく医師でもなく、自分である。人生を振り返り、この先を想像し、準備を整えることによって、残された時間を充実したものにできる。

2. 【自律】 自らの意思に従い、自律的に行動しよう。

流されず、媚びもせず、群れることもなく、自分の信念と意思に従って行動する。与えられ、やらされているは楽しみもやりがいも感じられない。楽しみややりがいは、自分の頭で考え、自分で選択した行動の中にある。

3. 【貢献】 培ってきた知恵と能力を発揮し、地域や社会に貢献しよう。

年を重ねれば健康を損ね、肉体的に衰えるのは当たり前であり、生きる上でそれを忌避してはならない。私たちは、経験に基づく多くの知恵を蓄積、活用し、後世の人々ために尽くす役割を担っている。

4. 【体現】 個人として矜持を、社会人として規範を持って振る舞おう。

功績や努力に対する誇りだけでなく、失敗や怠りに対する反省も踏まえ、率直かつ自然な態度を堅持する。次世代に対する役割を自覚し、授かった齢に相応しい姿と言動を、身をもって示す。

5. 【尊厳】 必要以上の助けを借りず、尊厳を保って暮らそう。

老いに抗うのではなく、弱者として扱われることに抗うべきだ。自らを弱者（自立していない人）と呼ぶ者は、期待も尊敬もされない。自立し、尊厳を保って暮らすことにより、人生の最期を有終の美にできる。