

BOOK REVIEW  
人生のヒント  
Vol.16

当協会職員が、  
人生やライフプラン  
を考える上でヒント  
となる本をご紹介します。



「最高の体調」

鈴木祐 著

【発行：クロスメディア・パブリッシング

発売：インプレス、

2018年7月、1,480円+税】



やる気がおきない、あるいは維持できない人には、自己啓発書。仕事の効率を上げ、スキルを身に着けるためには、ビジネス書という風に、通常それぞれ別々のアプローチがある。これらは別々の現象だととらえるからだ。

本書では、現代人が抱える問題の共通項をあぶりだし、すべてを柔軟に解決する汎用的なフレームワークを提供するのが最終的なゴール。

古代の狩猟採集民と現代人を比較すると、遺伝子レベルで考えた場合、古代の狩猟採集民と現代人との間で大きな変化がない。よって、古代と比べて、「多すぎるもの」「少なすぎるもの」「新しすぎるもの」に対しては、うまく対応ができないようだ。いろいろな現象に対して、科学的エビデンスのある対処法を示唆してくれている。

(執筆：協会職員 竹内 敦)

仕事柄、著名人の講演を聞く機会が多い。滑舌が良いとか、リスナーを退屈させないとか、セミナー講師スキルとして役に立つ点は多い。しかし、講演はやはり中身が一番重要である。その例である。老僧侶の話聞いた時の感想だ。はっきり言って滑舌は悪い。小職も滑舌は良くないが、その私から見てもお世辞にも滑舌がいいとは言えない。また、笑うという意味での面白さは皆無。途中で少し眠くなったりもした。味がある講演というのは、こういうのを言うのであろう。長い人生の中で多くの修羅場を経験されたことであろう。そこから湧き出てくる蘊蓄の数々。幾つかご紹介する。

「趣味の世界に没頭することで、心が自分に戻る。気持ちさがほじける」。

「心の時代と言われ、物と心を分けたことが問題。しかし、本来は、物を大事にすることで心が育まれる」。

「不都合を捨て去らないで、受け入れること。自分にとって好都合なものだけを受け入れ、不都合をタブー視して受け入れられないという態度では、いつまで経っても真の心の時代は訪れない」。(夕)

令和となって初めて迎えたお正月、皆さんはどのようにお過ごしだったでしょうか。昭和から平成、平成から令和へと元号が変わる節目の年明けは例年以上に新年を迎えた感覚が増すような気がします。一年の計は元日に有り。時代の計は元年に有り？ 今年は何の目標に立って暮らしますか？ 今年は何をしたか、長期スパンでの目標も立てて暮らしますか？ (R)

ご意見をお待ちしております

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : alps2@lifeplan.or.jp

協会への交通案内

- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・都営大江戸線／青山一丁目駅 4 番出口より徒歩 3 分
- 東京メトロ千代田線／乃木坂駅 3 番出口より徒歩 7 分

ALPS Vol.140  
2020 年 1 月発行

発行 ● 一般財団法人地域社会ライフプラン協会  
〒107-0052 東京都港区赤坂 8 丁目 5 番 26 号  
住友不動産青山ビル西館 6 階

TEL.03-3470-8711 FAX.03-3470-8759

ホームページ <http://www.lifeplan.or.jp>

E-mail [alps@lifeplan.or.jp](mailto:alps@lifeplan.or.jp)

編集協力・印刷 ● 株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。  
本誌は再生紙を使用しています。

