

BOOK REVIEW  
人生のヒント  
Vol.21

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。



『還暦からの底力  
歴史・人・旅に学ぶ生き方』

出口 治明 著

[講談社、2020年5月、860円+税]



今や大きな社会問題である高齢化社会。メディアは還暦以降の孤独や閉塞感を取り上げ、将来の不安をあおるばかりだが、本当にそうなのだろうか。大企業で働いた後、還暦でベンチャー企業を立ち上げ、現在は大学の学長である著者は、社会制度のあり方や社会通念を全く別の角度から捉え直し、生き生きと歳を重ねていくための指南を繰り出す。

定年制を廃止し、働き続けることが健康寿命を延ばすと説く著者は、問題の根源は歪んだ労働慣行にあるという。予測不能の未来社会への構造変化に対応するためにも、「飯・風呂・寝る」の「考えない生活」から、人との関わりや読書や旅を通じた「物事を根底から捉える探求力」を養う「考える生活」に転換すべきだという。それがひいては、日々を豊かに暮らすことや生きがいへと繋がるのだ。

一人ひとりが他人に気兼ねなく、自分の好きなことに打ち込める社会こそ、次世代に繋げられる本当の幸せだと説く本書は、年齢を問わず生き方を前向きに捉えられ、希望が湧いてくる人生謳歌だ。

(執筆：協会職員 丸 弘之)

熱中症の危険の中、マスクと過ごしたいつもと違う暑い夏もようやく終わり、いよいよ爽やかな芸術文化、スポーツそして食欲の秋がやってきた。第二波の懸念の中で新しい生活様式をみな模索している中、厳しい冬場を乗り切れるよう体力をつけ気分をリフレッシュするためにも、プロ野球や美術館などのように対策を万全にして「良き伝統」は違う形ででも、できる限り今実施していくべきだと思う。

私も、ステイホームで春から止む無く自粛していた「我が家伝統」の庭でのバーベキューをこの秋に復活させようと考えている。幸いなことに在宅勤務中に覚えた家庭菜園の野菜を使ったレシピも新たに加えて、「コロナに倍返し」のかたちで。ただしあまり度を超すとコロナ太りも倍になりそうなので要注意と肝に銘じながら。

(H)

行動範囲が制限されて以降、スーパー銭湯ではない、まちの銭湯に通うのが新しい日課になった。生まれ故郷の長崎ではまちで銭湯を見かけた記憶すらないが、東京には560軒以上の銭湯がある。今号では2つの記事の中で銭湯に関する記述があり、いずれも銭湯の魅力として社交の場であることを挙げている。それは古代ローマの時代から変わらないはずだが、新型コロナウイルスを前にまちの銭湯も少々戸惑い気味かもしれない。「おしゃべりは控えめに」「短時間で帰ろう」——その貼り紙を見ると改めて、1日も早い感染終息を願わずにはいられない。

(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](mailto:alps2@lifeplan.or.jp)

協会への交通案内

- 東京メトロ千代田線・日比谷線/霞ヶ関駅 C4 番出口より直結
- 東京メトロ丸の内線/霞ヶ関駅 B2 番出口より徒歩 3分
- 東京メトロ銀座線/虎ノ門駅 9 番出口より徒歩 3分
- 都営地下鉄三田線/内幸町駅 A7 番出口より徒歩 3分

ALPS Vol.143  
2020年10月発行  
発行 ●一般財団法人地域社会ライフプラン協会  
〒100-0011 東京都千代田区内幸町2丁目1番1号  
飯野ビルディング 11階  
TEL : 03-6550-8441 FAX : 03-6206-6401  
ホームページ <http://www.lifeplan.or.jp>  
E-mail [alps2@lifeplan.or.jp](mailto:alps2@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。

