編集後記

従来型の社会システムが疲弊するなかで、個人がいかに「自律」するかが求められています。組織まかせにしないキャリア形成に関する情報は12ページからの「組織内キャリアから自律型キャリアへ」に、医師まかせにしない健康づくりと病気への対処の必要性に関する情報は8ページからの「〝生きる力〟――ヘルスリテラシーを身につけ健康寿命を延ばす」に掲載しています。また、自律型キャリアの好例となる体験談を24ページからの「私のキャリアデザイン」に掲載しています。「長期化する人生では、自分のことは自分で考え、自分で決める。それが人生の満足度につながるのかもしれません。（R）

我が家のガレージは、カーシェアリング利用で、ステイホーム親父の遊び場となり、春夏秋冬、ゴルフの素振り、バーベキュー、焚き火等、遊び相手のいない親父が独りここで過ごす時間も増加。一方ここを縄張りとしていたのは、通称「飴ちゃん」。関西風ヒョウ柄の太めの猫。昼寝は、日当たりと風向きで親父の愛する場所を転々と。寛いだ後、余韻を残して立ち去る丸みを帯びた後姿が妙に気になる。夏の日除け用に、棚にキウイを這わせようと思い、栽培の本を購入。あるページで鳥肌が立った。キウイは猫の好きな「またたび」の一種。どうやら「飴ちゃん」にマインドコントロールされたようだ。コロナ禍でソロ化しながらも仲間との繋がりを大切にする時代。犬派だった私、この猫との着かず離れずの交流も悪くないかも。（M）

BOOK REVIEW 人生のヒント Vol.24

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。

『からだの地図帳 解剖学用語』

佐藤 達夫 著
〔講談社、2016年4月、2,420円（税込）〕

今号8ページ掲載の「〝生きる力〟――ヘルスリテラシーを身につけ健康寿命を延ばす」の中で紹介されていたこの本は、読み物ではないことをまずお断りしておきたい。書名に「地図帳」とあるように、身体のありとあらゆる部分が約500ページにわたり精巧なイラストで示され、その名称が日本語と英語で表記されている。医学を学ぶ人に向けた用語集である。だったら一般の人には無関係かというと、そうでもない。

例えば筋トレをする時、そのトレーニングで鍛えたい筋肉を意識〝する〟か〝しない〟かによって効果は違ってくる。当然、意識したほうが効果は高まる。スポーツをする時、筋肉や骨の構造を頭の中に入れておくことは、運動効率を高めると同時にケガの予防にも役立つ。別の場面として、病院で医師から病状の説明を聞く時、身体の構造を知っていればその理解が深まる。そこから、どんな医療を受けたいか主体的な判断へとつながる。

今の時代「身体」という器をより長く使っていくためには、多少でも解剖学の知識は必要なのかもしれない。地図帳を眺めるように、何気なくイラストを眺めているうちに、身体の構造がわかってくる。そういう使い方ができる本である。

（執筆：ライター　更田 沙良）

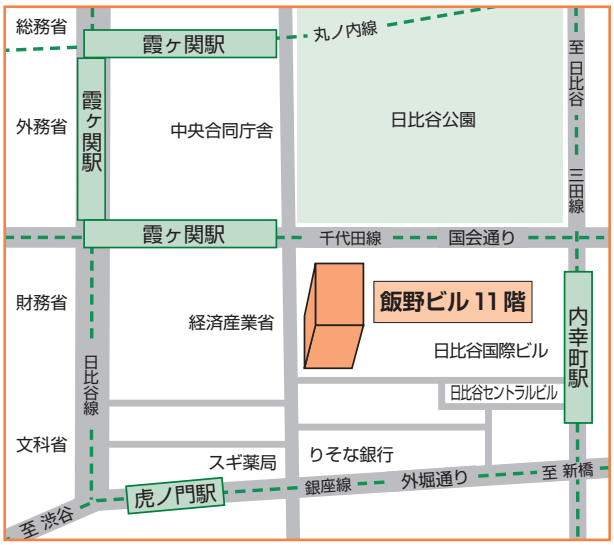
ご意見をお待ちしております

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.146
2021 年 7 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
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。