

BOOK REVIEW

人生のヒント
Vol.29

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。



『50代から実る人、枯れる人』

松尾 一也 著

[ディスカヴァー・トゥエンティワン刊、
2021年12月、1,210円]

表題から、中年太りに対する警告の本と誤解する方もいるかもしれない。

人生100年時代と言われて久しい昨今、50歳は人生の折返し地点といえる。この本では、これからまだ半分も残っている人生が有意義になるかどうかのチェックポイントを55項目紹介し、それぞれ2ページ前後で的確なコメントが用意されている。

各自の現状分析から始まり、人間関係、心、身体、仕事、生活、そして希望まで個別項目に従い自己分析していくと、自分の歩んでいくべき方向性が見えてくる。チェックポイントを2、3取り上げてみると「挫折免疫をつけているか?」「自分自身に謙虚さがあるか?」「日々の凡事に幸せを感じるか?」など、まさに身の回りの基本的なことばかり。そしてコメントに納得して「人生を幸せにするものに気付き」「ささやかだけど盛大な人生を愛することが大切である」と認識できれば、これからの50年は、まさに人生の前半で種を蒔き育ててきた作物の収穫期となる。読み進み、自己分析を続けていくと、「身体、精神を健全に保つには、良い人間関係が重要である」という、ハーバード大学の長年の研究結果の妥当性にも改めて納得できる。

コロナ禍、今までの生き方の良い部分は継続し、変えるべき部分は、勇気をもって地道に変えていく努力を継続すれば、「未来はそんなに暗くはない」と微笑んで空を見上げられそうだ。

(執筆:協会職員 丸 弘之)



毎年お彼岸の頃、古民家を手作りで改装した蕎麦懐石のお店を訪れる。何気なく飾られる野草、調度品、器などに主人の研ぎ澄まされた職人肌の美学を感じ、蕎麦の美味しさとともにその空間の余韻で帰宅後も心地良い。

with コロナとなり、生活や仕事の仕方が変化しつつある今、仕事面では働き方改革も重要ではあるが、仕事本来のやり甲斐をどう感じるかということも大切だ。丹精を込めた職人のように、仕事のレシピーに工夫したエッセンスをスプーン一匙分加えれば、仕事に対する姿勢、意識、価値観までも変わってくるという。手作り感を大切にするというクラフティングという考え方だ。

これを生活面でも実践し別の目線違う角度から見直すと、新たな発見が生まれ付加価値が高まる。凡事が光輝く宝物となり、これを五感で喜びとして感じられるだろう。

今号は、FAMILYとECONOMYの2つのコーナーで「認知症」をテーマに取り上げました。現在、65歳以上の6人に1人が認知症と推計されています。予防に努めても、家族や自分自身が発症しない保障はなく、誰にとっても身近な問題となりつつあります。社会全体で支える仕組みは必要ですが、個人としても支える側と支えられる側、両面からの準備がいりそうです。

(M)

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.151
2022 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 <https://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。

