

『精神科医が教える
50歳からの時間の使い方
—セカンドライフがうまくいく!』

保坂 隆 著

[新星出版社、2023年6月、1,540円]



10年後に後悔しないために、50代の生き方が定年後の人生を決めるというショッキングな帯に触発されて読み進めたが、精神科医の筆者は、50歳代はまだまだやり直しが効く最後のタイミングだと優しく指導してくれる。筆者は、まず簡単な6つのワークで読者に現状を認識させる。次に49の切り口で、セカンドライフの準備、時間管理、習慣、心掛けを、仕事や家族、社会との関わりなど具体的な場面ごとに教えていく。

特に印象的なのは、セカンドライフの準備の部分での、学ぶことの効果だ。40代までの学びは、何かの目的の手段であったが、50代の学びの意義は、「学ぶこと自体を目的に学び始めること」。脳はいくつになっても進化し続け、経験を積んでいるぶん、若い時より学習効果が高く、物事の本質を読み取れるのだという。時間の使い方の部分では、ひとりの時間を楽しめる「孤独力」が鍵で、そのためにひとり旅の計画を立ててみようかと勧めてくれる。そして習慣の部分では、自分で自分を褒める「褒め日記」を寝る前につけるということが、ありきたりの日々を充実したものにするために重要だと推奨する。

青い鳥は、身近なところにいるものだ。焦って探さなくても日常の中にこそ生きがいはあるのだと、筆者は穏やかに諭してくれる。読み終えて、将来に対する心の霧が晴れて、心穏やかになれる。まさにカウンセリングを受けた後のように爽快だ。

(執筆：協会職員 丸 弘之)

この時期、桜も散って花粉は飛び交っているものの、外に出るのが心地よい季節。昼休み、今までお弁当を自分の机で食べ、外へは出なかつたのだが、ぶらついてみると心地が良いことに気がついた。勤務地の隣は、創立120年を数える西洋風名園の日比谷公園だ。懸垂を自慢げに楽しむグループやフィールドアスレチックに夢中になる保育園の子供達、独特の変則フォームでテニスを楽しんでいる中高年のグループ等。楽しめればみんな勝ち組だ。この公園が今大改装中で、今まで中に入ることを制限していた広大なスペースを本来の西欧公園の原型である寝転べる芝生の広場に変えている。都会の真っ只中でも春夏秋冬、素晴らしい自然を体感できるパークライフ。皆さんも近くの公園を自分の庭にして楽しもう！そこに自分の散歩コースや活動エリアを持つということ、これは凄い財産を得たと言える。早く、芝生の上で寝転んで都会に広がる青空を眺めたい！

今年度より本誌では初となる「特集」を設けることにしました。当協会では6つの分野からライフプランを捉えていることや、本誌が幅広い年代を読者対象としていることもあり、これまではなるべく特定の情報に偏らないよう、特集を設けていませんでした。特集テーマによってはあまり関心がわかないこともあるかもしれませんが、少しでも興味をもって読んでいただければ嬉しい限りです。

(R) (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.157 2024年4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。