

新年早々みなさんも今年一年、いろいろなことを計画しているだろう。私は、初冬に喪中となり、全ての計画を一旦リセットした。この数週間、気分はどうかというと、故人には申し訳ないが意外と心地良い。日常を大切にしている人だった。私も日々を淡々と過ごす。毎日の素朴な生活を見つめ直すと、昨年のお正月に観た「PERFECT DAYS」という映画が甦る。ありふれたささやかなことにありがたみを感じられる喜び。仕事柄、人前で話すために、結構テンションを上げていた自分がいた。どこかで無理矢理に企画して楽しもうとしていた。

「日々是好日」この言葉の意味が、無性に心に染み渡る。どんな日だってそれは素晴らしい一日だ。きっと最後に懐かしく感じられるのは、そんなさりげないことの思い出なのではないだろうか。

今号の特集テーマ「生涯現役時代」は、いかがでしたでしょうか。生涯現役という言葉で「一生働き続けなければならないのか」とネガティブにとらえる方もいるでしょう。ですが、働くことには、収入を得る以外に、社会とのつながりを強くするという側面もあります。社会とのつながりは、身体的、精神的な健康を保つ要素となり得ます。加齢に伴う衰えがあっても、年齢に合わせて働き方を上手く変化させることができれば、社会の一員であることを実感しながら充実した人生を送っていける気がします。

(M)

(R)



『50歳からの人生戦略は「図」で考える』

久恒 啓一 著
[プレジデント社、2021年7月、1,760円]

「人生が長期化して増えた時間を、どのように過ごすか？」は、簡単なようでいて、案外難しい問題である。既にやりたいことが明確だったり、ライフワークをもっている人からすれば何てことないかもしれないが、そういうものが無い人にとって、やりたいことやライフワークを見つけること自体が大変なのだ。

本書は、「人生鳥瞰図」を作成することで、人生の棚卸しをし、壮年期すなわち50歳以降に向けて新たな人生戦略を立て、ライフデザインを描くことを目的としている。人生鳥瞰図は、大きく「人生テーマの発掘」と「ライフデザインの構築」、2つのパートから成る。まず、ステップ1で自分の価値観を抽出し、ステップ2では5W2Hの方程式を使って自分像を明らかにする。そこから人生テーマを発掘し、ライフデザインを構築していくという流れだ。文章ではなく図で描いていくことで、全体の構造が俯瞰的にとらえられ、物事の本質が見えやすくなるというのが、この「人生鳥瞰図」の肝である。

人生鳥瞰図の作成にあたっては、腰を据えて自らの来し方を振り返り、行く末を考える必要があるだろう。本書に掲載された完成図を見て面倒そうと思うかもしれない。だが、自分の進むべき方向やライフワークが見つかるかもしれないと思えば、大した手間ではないのではないかと。一度試してみる価値は、十分に。

(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.160 2025 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
〒 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。

