

【定年から輝く生き方】著:帯津良一(1936 年生まれ 医師) 発行東洋経済新報社

副題 一生モノの成功法則

北村社会福祉士事務所

代表 北村弘之

巻頭の言葉

①私たちは定年後、人生の終盤になってからこそ、その真価が発揮されるのです。

そして人生の終盤に手にするものこそが本当に価値のあるものなのです。

つまり、定年というのは、世間的な引退とはまったく逆に、ここからが人生の実りを得るための「起点」なのです。

②定年後のエネルギーが高まった人生とは。具体的に次のようになると考える

- ・不安がなくなり、何事にも動じなくなる
- ・自己と他者、大いなる存在とのつながりが実感でき、幸福感が充満する。
- ・宇宙の流れに乗ることができ、運気が上がる
- ・ストレスが少なく、生きることが楽になる
- ・自然治癒力が上がる
- ・執着がなくなり、心がすっきりと軽くなる

そして、何とんでも、「生きているのが楽しくてたまらなくなる」

第一章 生きているのが楽しくてたまらなくなる「最後まで輝く人生」

■私の死生観

■死は人生最大の希望である

■死は新しい自分への旅たち

地球は「休憩の場」として与えられた場であり、人間はみんなそこで途中下車をして、いのちのエネルギーを再び押し上げる猶予が与えられているのです。だから、ここで何十年かの時を過ごし、十分なエネルギーがたまった時に、再び旅に出発し、虚空に戻っていくのです。この虚空に戻る旅を豊にするためにも、私たちは生きている間、できる限り「いのちのエネルギー」を高め続ける必要があるのです。

■人生のクライマックスにおいて、いのちのエネルギーの爆発の起きる生き方こそが最高なのです。

第二章 人生が尻上がりに輝いている人たち（この■はテーマ）

■自分を育ててくれた社会や地元にお返するという選択

利己的でなく「利他」に生きる人生です。人に喜ばれる生き方をすることで、彼の周りにも人が集まってきたのです。

■肩書きをはずした時にいかに輝けるか

■自由闊達に生きる

■人のために尽くす人は自然治癒力が上昇する

■苦勞と挫折がなければ最後が輝かない

■出世には遠くてもみんなに愛される人生

第三章 エリートが定年後に輝く人生を送れない理由

■私がいうところの「色気があって頭のいい人」は、他人を思いやることができる人であり、利他に生きることができる人ということです。つまり、「つながり」を大切にする人ということです。

■ヘルシーエイジング つまり無理に年齢に逆行するのではなく、健康的に年をとるという意味で、アンチエイジングと異なります。さらに、アンドルー・ワイル博士は「潔く優雅に年齢を重ねる」ことを提唱しています。この「潔い」という言葉は、「小気味よい」ということでした。

「小気味よく死ぬ」とは実にいい言葉ですね。小気味よく死ねれば人生は大成功です。

第四章 不運や挫折があっても人生は輝く

■『死と生のレッスン(青土社)』中村雄二郎氏 哲学者

「癒しが成り立つためには、その根底に、何よりも相手に対して自分の心を開くこと、ヴァルネラブル(vulnerable)な状態に自己を置くことが不可欠である」(vulnerable とは、「傷つきやすく、繊細な」という意味です) 医者と患者が同じ地平に立って、痛みを分かちあうことがなければ癒しにならないということです。

■試練はなぜ襲ってくるのか

病気に限らず、人生にはいろんな試練が襲ってきます。試練というのもちろん意味があって、それを乗り越えることによっていのちのエネルギーを高めるための修行だと思う。

人生は生老病死、すべてのステージを経験します。人生は苦に直面して生きるものであり、不運も悪運もあるのです。人生のどんな場面も引き受け、それをしっかり味わって経験し、乗り越えてこそ、初めてその経験がパワーになるのです。そうした糧が年とともに積み重なり、熟成し、終盤にまばゆい輝きを放ち、人生を豊かに、そして深いものにしてくれるのです。

第五章 今日からときめきの人生がはじまる

精神科医の神谷美恵子(かみや)さん '1914年生 '79年没 「生きがい」より

「生きがいというのは腹の底からわきあがるような、存在の根底からわき起こってくる喜びである」

「希望や生きがいは理屈なしに大事であり、それらをもたずに生きる人はいない」

■ときめき

ときめくことはいのちのエネルギーをいやがおうにも押し上げます。旬の食にときめく、恋をして異性にときめく、旅にときめく、新たなチャレンジにときめく…。ときめくことであれば何でも良いのです。ほんのちょっとしたことで日々、心をときめかせていると、内なるエネルギーを絶えず高い状態に保つことができるのです。

■不安のない人生とは

人はさまざまな不安を抱えながら生きています。「この不景気で仕事がなくなったら…」

「定年が近いが、再就職ができるか」「持病があるが、この先長生きできるか」

不安というのは突き詰めれば、自分の居場所がなくなってしまうことなのです。

例えば、人生の最大の不安は「死」でしょう。それは自分が消滅するからです。しかし、死後も自分の居場所があると考えてみたらどうでしょうか。死後にも自分の居場所があるとすれば、たいていの不安は解消するわけです。

第六章 場のエネルギーを上げれば運氣は自然と上向く

運や不運はありますが、それを解決するには安易な開運法でなく、「生き方」と観点からとらえることです。

それは、「予感と直感を磨き、場のエネルギーを上げる」ことです。

そのためには、予感と直感を鍛えることとなります。 そのためには「行住坐臥(ぎょうじゅうざか)」です。仏教用語で、歩く、とどまる、座る、寝る この四つの行動です。 一日一日を丁寧^{ていねい}に心を込めて生きることにもつながる。

■ 「天行健なり、君子以て自彊^{じきょう}して息^やまず」 易経

これは「天の運行は健やかで、一刻もやすむことがない。君子もそれに則^{したが}ってつとめてやむことのない努力をしなければならぬ」

第十章 帯津流「最後まで輝く人生を送る十五の秘訣」

1. 希望とときめきを捨てない

「はまなすや 今日も 沖には 未来あり」

2. さもしさを排する

「負けて勝つ」という言葉がありますが、自分が損したり、負ける方を選んでおけばだいたい間違いないのです。

3. 「譲れないもの」という軸を立てる

4. 大いなるいのちの流れに身を任せ、その中で自らの内なるいのちのエネルギーを高めていく

5. パワフルでヴァルネラブルでメメント・モリであれ

パワーをしっかりと生かすためには、相手と同じところへ、重心を低くして入る必要がある。相手と同じ地平に立ち、しっかりと相手の心に寄り添いながら、持ち上げていくのです。そのためには、相手の心の痛みがわかるヴァルネラブルさがなければなりません。

6. 死生観を持つ

著者は「一巡り 300 億年の命の旅」の壮大なもの。人は折に触れて死を思うこと。

7. 体力・知力をつける

人間は、人との接点^{せつてん}がなくて輝く人生とは言えない。そのためにも足腰を鍛え、自分が人に会えるようにすることが大切

8. 気功を行う

9. 酒に喜びを見出す

10. 怒らない

怒ると人は遠ざかり、結果としていろんな運やチャンスも逃げてしまう

11. 三毒を追放する（仏教用語）

貪 欲望のままにむさぼること

瞋 怒りの心

癡 愚かさ。人の痛みや悲しみを理解しない自己中心的な考え

12. いばらない

傲慢になること、いばることというものは、どんどん場のエネルギーを貶めるものとなります

13. 「しょうがないな」は魔法の言葉

面白いもので、「しょうがないな」で済ませていると、不思議と腹がたたないものです

14. 上手に悪口をいう

笑って済ませる悪口ならいい。言った方も聞いた方も後に引きづらない悪口。

15. 感謝は陰でする

笑いたければ笑えばよいし、感謝をしたければ感謝をすればよい。それを現生利益につなげるから話がおかしくなるのだと思います。

