

『ワクワク・セカンドライフ』より抜粋 著 高橋徹氏

北村社会福祉士事務所

代表 北村弘之

1. 人生の四つの四季 (p.65)

著者は、季節に「春夏秋冬」があるように、人間にも同様なものがある。

0歳～13歳直前「春」……肉体的にも社会的にも「人間」となる時期。子どもはあらゆる経験を積むことで、本能を発言させ、人間としての基礎体力や基本的な能力を身につけます。その人の生き方、感じ方などの基本形が定まる期間です。

13歳～26歳直前「夏」……二次性徴の発現する思春期からはじまり、性的に成熟するまでの期間。異性や仕事という面に限らず、自分以外の「対象としての人間」という意味で、この時期に出会った友人との交流関係やその影響は、生涯にわたって続くことが多いようです。

26歳～39歳直前「秋」……この時期は、個人としての「自己」、アイデンティティを確立する時期として位置づけられます。社会での可能性を追求することで、人生の時間はぐんと深まります。

39歳～52歳直前「冬」……社会に奉仕したり、未来の創造に貢献するために、自分のあり方や人生を見直し、後継者を育成するときです。自分の脳細胞はいままで以上に死滅していきます。それに応じて、これまで自分が抱えていたもの、担ってきたものを「積み減らす」必要も生じます。自分の中で本当に必要なものだけを残す選択をして、次のサイクルの準備をします。

それ以降は、また第二の春がやってくるのです。

2. サラリーマンにも賞味期間がある (吉本興業 常務 木村政雄)

サラリーマンでも賞味期限って、やはりあると思うんですね。だから自分が賞味期限きれないように違う技術を磨いていかないと。あるいは別の分野をみつけないとだめということです。それを意識することで、ずいぶん後々の展開が違ってくると思うですね。

会社での社長とか専務、常務とか、これは単なる役割ですから、いつかなくなるわけでしょう。それがなくなった時、結構落ちこんだりする人っているとおもんですけど、そうじゃなくて自分が個人として何をやるかっていうことを常に考えていないと。やはり辛いと思います。

3. 日本人男性 (p.16)

日本人男性は、仕事や経済的な面に大きな比重をかけて生きています。「仕事が生きがい」「家族のために一生懸命働く」というその姿自体には誉められるべき点はあるけれども、否定的な側面はありません。むしろ「働かざる者食うべからず」という日本的な勤勉さ、まじめな姿勢ともいえるでしょう。しかし、ある日突然、何かの理由でその支えを失ったときに、立ち直れないほどのショックを感じる「ひよわさ」といってよい精神構造を同時に合わせて持っていることもまた事実です。

4. 人生の更年期 (p.21)

更年期は、英語で menopause と言い、後半の pause は「区切り」や「休止」の意味です。また医学の専門用語では、同様の意味を持つ言葉にクライマクテリック (climacteric) という形容詞があります。これはクライマックス (最高潮) と

同語源です。この50歳前後の時期は、少なくとも生物学的にみて、女性だけでなく、だれにとっても人生の集大成、すなわちクライマックスであり、そしてどのような「転換」を果たすかによって、その後の人生が変わってくると考えられます。

この時期に、人生の転換を迎えた主な人

- ・瀬戸内寂聴さん 51歳で出家。流行作家から大きな転換。
- ・堀田 力氏 元最高検察庁検事。現在さわやか福祉財団理事長。49歳ころから定年後の人生設計を考え、法務省退官後、財団を創設。57歳
- ・北野 武氏 47歳の夏、瀕死の事故に遭うも奇跡的に生還、その後の活躍は映画界では世界のキタリになる。
- ・武智 三繁氏 46歳で故郷に帰り魚師になる。50歳の時に37日間に及ぶ漂流を体験。人生観が大きく変わる。
- ・ハインリヒ・シュリーマン氏 貿易商として大成功した後、49歳から幼いころからの夢であったトロヤの発掘を開始。ミケーネ遺跡を発見するなどエーゲ文明研究に貢献。
- ・毛利 元就氏 49歳で家督を長男に譲り、三人の息子に「三矢の教え」でそれぞれの地域にて勢力拡大。
- ・伊能 忠敬氏 49歳で家業を息子に譲り、50歳から日本全国を測量して歩き、正確な日本地図づくりに着手。
- ・松下 幸之助氏 51歳の時、世の中の人々の平和と幸福を願って「PHP 研究所」創設。
- ・小野田 寛郎氏 52歳の誕生日に上官の命令に従って「降伏」し、フィリピンのルバング島のジャングルから出てきた。その後、新しい人生を始めた。

5. 51歳までと52歳以降の違い(p.70)

ひとつの生き方として、現在の世の中に認められるような活動は、51歳までに終止符を打つ。そして、52歳以降は、人間として普遍的な価値をもつものは何か、生きることの究極の目的は何か、そして人類に対する福祉とはどのようなことなのかといった、より自由で広がりがあり、哲学的な事柄にシフトしていくことが求められます。

6. 第四の結句のポイント 39歳～51歳「人生を完成させ、それを乗り越える準備をする」(p.78)

- ・これまでの人生で、自分がやりかけておきながら中途半端になっていることがあったら、それを最後まで完遂させる。
- ・お世話になりながら何も恩返しをしていなかった人がいたら、何かのタイミングにその人に感謝の意を表明する。
- ・ずっと気にかけていたにもかかわらず忙しくてできないことがあったら、それをやる。
- ・過去やろうと主っていたことを思い出す努力をしてみて、(思い出したら)それに取り組む
- ・自己と自分のこれまでやってきた作業を完成させることに没頭し、次世代のための種子になるような何かを残す。

7. 言葉

- ・今日の外に人生はない。人の人生は、今日の連続である。今を失う人は一日を失う人。そして一生を棒にふる人。(丸山敏雄)

- ・ 高齢化社会で、老人にも生きがいが必要だとか、何か趣味をもたなければいけないなんてバカなことを言うなって。趣味というのは一生かけてやり続けるから趣味なんであって、老人になったらできるものではない。すべてお手軽にできるようになったが、それはレトルト食品と同じ。(北野武)

8. 自分の働く場を自分で選ぶ (p.98)

「働く場は、自分で選んだ。だから自分はやっている仕事に責任を持ち、それを最後までやりきる」と認めることが、40歳代のスタートラインになります。そうでなければ、人生の「やり残し感」を一扫し、「やりきった感」に変換することはできません。もし40歳代になっても、まだ万が一、いやいやながら、あるいは不満の多い仕事をしている人がいたら、まずそんな自分の態度を変えていかなければなりません。

9. 集中するために、やめるべきことはやめる (p.110)

本当の経営者は、来年、再来年に何をやるか。それはだんだん広げていくのではなく、だんだん狭めていくことだと思う。そこに集中しようと思ったら、いらんことはやめていく。それでなきゃ集中できない。(井深 大)

テーマが同時にたくさんあって、やりたいことが一つに絞り込めないときにはどうしたらよいのでしょうか。それには、考え込んだり逡巡したりせずに、まず気になったこと、思い浮かんだことから、ひとつずつやっていくことです。

10. 集中力を高め、時間を圧縮する二つのコツ (p.142)

- ・ ひとつは、不要な連想を減らし、必要な連想だけを活性化すること。
連想のマイナスとは、自己中心的で欲張りな気持ちがあると「とらぬ狸の皮算用」などして、本来やろうとしていることから道がそれ、無駄に労力をつぎ込んだりすることです。
- ・ もうひとつは、しないほうがよい反復をやめて、したほうがよい反復を繰り返すこと。
スタートラインは何を反復すべきで、何を反復すべきでないかを定めること

11. 田中角栄の人間関係7か条 (p.162)

- ・ 時間および約束は厳守のこと
- ・ 悪いと感じたなら素直に謝れ
- ・ 人の悪口は言うな
- ・ 用事、仕事は迅速に処理せよ
- ・ 相手を信頼したらトコトン任せろ
- ・ 訪ねてくる人間はどんなことがあっても断るな
- ・ 自分の決めた道ならトコトンやり通せ

12. 動物やモノに寄せる愛情をはぐくむ (p.199)

生きるか死ぬかといった状況でも、自然やモノに対して、人や動物に接するように「話しかけてみる」ことで、自分の気持ちが広がり、優しくなります。精神科医の斉藤茂太氏は、風景写真を撮るときにも、自然に向かって「はい、チーズっ」というそうです。

13. 宇宙との一体感と謙虚さを学ぶ (p.204)

もちろんヒトにはヒトの独自性があるが、ヒトはかつて考えられていたほど他の動物と決定的に異なる動物ではない。そのことを知れば謙虚さが生まれ、ともにこの惑星に暮らす他のすばらしい動物たちにあらたな敬意をはらうことになる(霊長学者 グドール)

14. この世での出会いは、地上という同じ「船」に乗り合わせていること (p.209)

感謝や思いやりの大切さを感じるようになった。今後の人生で肝に銘じ、忘れないようにしたい。人間とはいいい加減なもので、痛い目に遭わないと謙虚になれない。今はおにぎり1個食べるにしても、感謝の気持ちがある。人の支え、物のありがたみをかみしめている。(37日間太平洋を漂流した武智さん)

15. 大きなストレスを克服するには家族との信頼関係が助けになる (p.221)

ストレスというのは、ある程度精神の張りや緊張感を保ち、知性や能力を発達させるためには必要なものです。しかし、それが度を越えると心身に悪影響を及ぼすのです。ホルムス/ラーエス・ケール。アメリカの二人の医師が開発した「社会適応スケール」は人生において発生するさまざまな潜在的ストレス原因を査定するものです。

・配偶者の死	100点	・解雇	47点	・生活環境の変化	29点
・離婚	73点	・離婚調停	45点	・上司とのトラブル	23点
・夫婦の別居	65点	・退職	45点	・就労時間の変化	20点
・拘置所拘留	63点	・配偶者との喧嘩増加	43点	・住所変更	20点
・親族の死亡	63点	・仕事上の変化	39点	・転校	20点
・自分の病気や障害	53点	・借金	32点		
・結婚	50点	・職責上の変化	29点		

家族の問題に大きな精神的な負荷、ストレスがかかっており、仕事面での解雇や退職のストレスは相対的に少ない。逆に考えれば、家族の支えがあれば、仕事の問題は精神的に乗り越えられると可能性が高い。

16. 忍耐力とは、全体の動きに歩調を合わせる能力 (p.231)

忍耐力や急がないことというのは、そういった個人的な気持ちが生じても、またどんなにプレッシャーがかかっても、自分の側ではなく、それに対比される全体的な状況や流れを見定め、いつがベストなタイミングなのか、自分がいまできることは何かを知り、ただ黙々と自分がやるべきことをやる姿勢を指しています。

2002年発行 絶版

