

アクティブ

シニアが、
楽しくて充

実したセカンドライフを送るために必要なマインドは二つあります。一つは「好奇心」です。世の中の事象に対する好奇心、人に対する好奇心、世界の地理に対する好奇心、日本の歴史に対する好奇心、趣味や遊びに対する好奇心——とにかく何かに好奇心を持つことが重要だと思います。

私は好奇心が人一倍強く、それが日々

⑥ **くく** のエネルギーになっていきます。言い換えれば、私は好奇心をエネルギーに変換して生きていくような

もの。好奇心は、心身の若さを保つ原動力にほかなりません。

しかし、リタイアして自宅に籠ってしまつと、好奇心は持ちようがありません。この連載で前に述べたように、男性の場合は会社以外に友達のいない人が多く、都会の住宅地にはコミュニティがないため、基本的にリタイア後は新しい人との出会いや新しい刺激がどんどん少なくなるからです。



「好奇心」と「向上心」がセカンドライフを楽しむための必須マインドなのだ

リタイアしたら、のんびり暮らそう。そう思っている人は多いだろう。だが、それだけで楽しくて充実したセカンドライフにはなり得ない。では、どうすればいいのか？ アクティブシニアのお手本・大前氏に人生を満喫する秘訣を聞いてみた。

したがってセカンドライフでは、現役時代とは違う新しいコミュニティに入つて新しい人たちと知り合うべきだと思います。そして、その人たちがどんな人生を送ってきたのか、どんな経験をしてきたのか、どんな趣味を持っているのか、といったことを知っていくうちに何か自分と共通項が見つかつて、新しい友達ができるはずですよ。

もう一つの必須マインドは「向上心」です。リタイアして「サンデー毎日」になったら、テレビを見たり、昼寝をしたり、日々漫然と流されてしまいがちです。「これから先の人生は余禄だから、のんびり暮らして、お呼びがかかるのを待つだけだ」という言い方をする人もいます。

でも、それでは楽しくて充実したセカンドライフにはなりません。

サラリーマン時代は時間の制約があつて、やりたくてもできなかったことがたくさんあるはず。時間には余裕のあるセカンドライフでは、そういうことに積極的にチャレンジしなければ、もったいないと思います。

大事なことは、常に向上心を忘れず、目標を少し高めに設定すること。ジョギングが趣味の人なら1キロを5分で走るとか、フルマラソンで4時間を切るとか、そういう具体的な目標を決めて努力す

べきです。

私自身の目標は、まずクラリネット。自分の技術がピークだった学生時代にも吹けなかつた難しい曲が数曲あるので、リタイア後はそれに挑戦し、吹けるようになって成仏したい。もし吹けるようになったら、お客さんと呼んで聴いてもらいたい、と思つています。あるいは、ソクラテスやプラトン、アリストテレスらのギリシャ哲学も、暇になつたらじっくり読もうと思つて書物を買ひ揃え、本棚の最も目立つ場所に並べてあります。スポーツも、これまでやったことのないものにどんどんトライするつもりです。



大前 研一

1943年福岡県生まれ。
ビジネス・ブレークスルー代表取締役、
ビジネス・ブレークスルー大学院大学学長などを務める。
『心理経済学』（講談社）、『サラリーマン「再起動」マニュアル』（小学館）
などの著書で一貫して日本の改革を訴え続けている。