

『はやく六十歳になりなさい ——後悔しないラストチャンスの生かし方』 西田文郎著

誰の人生にも、何度か大きなチャンスがあります。
 それをものにできる人と、ものにできない人がいます。
 実は、60代は誰にでも訪れる人生最大のチャンスです。
 この本でお話するように、人生のピークは60代にあります。



60代こそ私たちの腕の見せどころであり、がんばりどころであり、人生一番のハイライトなのです。

60代は、競争から解放されます。

そして、哲学的な考え方ができるようになります。

ですから、心が純粹になり自己実現に向かいやすいのです。

むしろ20代～50代は、そのための準備期間だったとさえ言えます。

つまり、20代～50代までに蓄えた経験と知恵のすべてを使って、60代からは誰にも支配されず自由に生きる。それが、60代の特権なのです。

この特権を行使するか、見送ってしまうのか。

幸せな60代を送るのか、不幸せな60代を送るのか。

60代を人生のピークにするのか、60代を台無しにしてしまうのか。

その決断は自分自身が握っています。

例えば、もし皆さんに「これまで長いこと、一生懸命働いてきた。定年になったらのんびりしたい」「もう悠々自適ゆうゆうじてきでいいんじゃないか」などという思いが、少しでもあるとしたら、どうか気をつけてください。

その「十分にがんばった感」「まあいいや」という思いが、何よりも危険なワナなのです。

そう、私たちの心の中には、チャレンジしたり幸福になったりすることを邪魔するようなワナが、いつも仕掛けられているのです。

- もう、この年で始めるのは面倒だ
- もう、のんびり暮らしたい
- もう、その気力がわからない
- もう、チャレンジするような元気がない
- もう、おしゃれするような年ではない

●もう、モテるわけがない

もし、「もう、〇〇だから」というマイナス言葉を頻繁に口にしてしまうと注意です。

「もう、年だ」「もう、しんどい」「もう、モテない」「もう、いいや」…。

その口グセが、人をどんどん老化させていきます。

これを私は「“もう年だ”の法則」と言っています。

朝昼晩と1日3回唱えると、1年で1095回も唱えることになります。

これだけ唱えれば、脳の老化が強化され、イヤでも老化が実現されてしまうことは、私の著作をお読みいただいている読者の皆さんでしたら、よくお分かりでしょう。

「もう、〇〇だから」を口にするごとに、私たちの想像力は委縮し、夢や願望が描けなくなります。

老いも若さもしょせんは錯覚。

だとすれば、「もう〇〇歳だから」と10歳老ける錯覚をするより、「まだ〇〇歳だから」と10歳若くなる錯覚をしたほうがいいのです。

これまでの六十年は、すべて六十代からを充実させるためにあったのではないか、そんな風に思えるほどだ、と著者は言います。

間違いなく六十代からが人生の黄金期であり、それまでの努力や苦勞がもたらした実りを収穫するときです。

〈「60代のチャンスを生かす人」の「脳の使い方」のコツ〉

- シニアのイメージに囚われるのをやめる。
- 組織から個人へと考え方をシフトする。
- 毎日を楽しみ、新しいことにチャレンジする。
- 自由に大胆な発想を試みる。
- 間違っただけは辛抱はやめる。
- これまでの人生を振り返ってみる。
- 「自分の強み」を6つ書き出してみる。
- 自分を評価して、もっと好きになる。
- これまでの人生での人間関係を思い返してみる。
- 特技やスキル、知識や経験などを後輩や若い人たちのために役立てる。
- 「第2の人生の計画書」をつくる。
- いい齢をしてまだすねをかじっている息子や娘がいたら自立させる。
- 「もう、年だ」という思いが浮かんだら「いやまだ、〇歳じゃないか」と言い換える。