

C A N A L Y Z E

1月のキーワード

「 未来の夢設定力 」

小さくても未来を持ち、そこに幸福の実現のシナリオを持つというパワーを「未来の夢設定力」としました。ほんの少し先にある時間の中に、幸せのタネを自ら設けることが、ちょっとすてきな未来を演出してくれるのです。

「明日は、久しぶりに家族に手料理をふるまおう」「今度の週末は、親友の誕生日会を開こう」といった小さな計画をたてるだけで、毎日の気分に変化が起こります。どうやってもてなそう、何でお祝いしよう、とあれこれ考えている過程が、実はとても幸福な時間でもあるのです。

「生活を楽しもう」という気持ちさえあれば、日々の中に埋め込まれた小さなアクセントによって、素晴らしい時間もたらされます。その積み重ねによって、人は幸せだと思える人生を送れるのではないのでしょうか。

こうして考えてみると、社会の中にまだまだ自分の存在する価値があることを改めて実感します。高齢者はとかく思い出の中に生きていると思われがちですが、そんなことは決してありません。実は、高齢者こそが未来を見据えて生きるべき存在なのです。「未来の夢設定力」とは、高齢期をアクティブに生き抜く大きなエンジンとなるでしょう。

1月の注目ポイント

～生活を楽しむための「目標幸せ設定力」～

- ・「生活を楽しもう」という意さえあれば、素晴らしい時間が生まれてくる。
- ・ほんの少し先に素敵なことを計画する「幸せ予約」が、毎日を変えてくれる。
- ・嬉しいと思える瞬間に加えて、そこへ行きつくまでの時間に幸せを感じる。

～良い習慣を持てば心も体も健やかになる「毎日幸せ時間」～

- ・四季の変化を体感すると「生かされていること」を実感することができる。
- ・自分の命を大切にしようと思うことで、毎日を丁寧に生きるようになる。
- ・笑顔で相手に接し穏やかな対応をすれば、社会は明るく平和になっていく。

～何を大切にしたいかを考える「気持ち良い時間作り」～

- ・時間とは、それを持っている人の生命そのものと同じ意味を持つ。
- ・日々の予定を書き出しておくこと、楽な気持ちで毎日を過ごすことができる。
- ・大切に思うことを中心に時間を過ごせば、心豊かな暮らしが実現する。

～守りの養生と攻めの養生「いのちの使い方」～

- ・「心のときめき」と「ひらめき」が、免疫力や自然治癒力を高めていく。
- ・上手な「いのちの使い方」を知ることによって、生命を正しく養っていく。
- ・生きながらにして生と死を統合してみせるという志が、攻めの養生を推し進める。

～ものを持たず、その場を自在に使う豊かさ「取捨選択後の暮らし」～

- ・あえて面倒なことをきちんと行う生活こそが、豊かな時間を演出する。
- ・昔に回帰するのではなく、現在から未来を見据えた時、過去をヒントにできる。

・要不要を理解していくプロセスの中で、身軽で軽やかな人生を送れるようになる。

～ 潔く手放す生き方に千両の価値 「見切り手放し力」～

- ・自分の手の中に持てるものには限りがあり、「何かを見切る」力が必要になる。
- ・優先順位がトップのことへエネルギーを集中させることは、人を元気にする。
- ・手放すことができずにあれもこれもと欲張ると、ストレスを生む結果となる。

事例研究

■ちょっと先の素敵なことを「幸せ予約」して時間や想いを熟成

歌手・尾崎亜美さんは、友人を自宅に招いたり誰かの誕生日を祝ったりという、ちょっと先の素敵なことや目的のために布石を打つことを「幸せ予約」と呼ぶ。相手のことを考えながら時間や想いを熟成させていくことが好きで、「いかに、この人を楽しませようか」と考えている時間を相手にプレゼントしていると捉える。相手を思って作る心は料理も音楽も共通。ライブの構成を練るのも「お客様のおもてなし」と同じだ。(『素晴らしい一日』プレジデント社)

■いい習慣をつければ、は心も体も健やかになる。

曹洞宗の禅僧であり海外でも活躍する日本庭園デザイナーの梶野俊明さんは、忙しい毎日の中で、「ペースを崩さず生活するが元気の秘訣」と語る。「形を整えれば心はそれについてくる」という禅の教え通り、いい習慣をつければ心も体も健やかになるのである。たった5分の掃除でも気持ちを集中させて行くと、「心が整う」という。著書『禅が教えてくれる美しい人をつくる「所作」の基本』は習慣にしたい禅の知恵が詰まっている。(『ゆうゆう』主婦の友社)

■すっきり生活術、「時間の使い方は生命の使い方」

「時間は、それを持っている人の生命そのもの」とは、1952年4月号の『婦人之友』に掲載された羽仁もと子さん(ジャーナリスト)の言葉。時間の使い方は当時から大きなテーマであった。「時間上手」になるためのポイントは、①時間簿をつける、②1日の基本時間を決める、③予定を守るには、「マイナス家事」からはじめない、の3つ。1日24

時間をいかに使うかに、その人自身の生き方や暮らし方があらわれる。(『婦人之友』
婦人の友社)

■人生を大きく左右する、ちょっとしたログセ、考えグセ

脚本家で小説家やエッセイストとしても活躍する内館牧子さん。しばしば登場するフレーズが“見切り千両”。「あれもこれもと欲張ったら、絶対どこかにシワ寄せがくる」と語る。また、ファンへのサインに添える一言は、“人生、出たところ勝負”。54歳で東北大学の大学院に合格すると、脚本家の仕事は2年間休業と“見切り”、平日は仙台、週末は東京という生活を敢行。

日々のログセや考えグセが、新たな道へと導いてくれる。(『ゆうゆう』主婦の友社)

■99歳大学生、通学に2時間かけて勉強に励む

桃山学院大学(大阪府・和泉市)に通う99歳の社会人聴講生・村上信勝さんは、国際政治史や国際法の講義を受講するのに週2回片道2時間近くをかけて通学。少年の頃から抱き続けていた「勉強したい」という思いがなかなか叶うことのなかった村上さん。尋常小学校を卒業後は働きに出て、太平洋戦争ではビルマ戦線で戦い、紳士服の縫製工場に勤務、93歳で念願の聴講生に。「105歳になっても聴講生は続けたい」と未来を見据えている。(産経ニュース WEST)