

CANalyze

KEYWORD

2月の
キーワード

華ある 100 歳

“華”は美に通じ、見た目の美しさだけでなく、洗練された感性を表す言葉でもあります。年齢を重ねても華を持ち続けることは、私たちの望むべき未来の姿です。

そんな“華がある人”になるにはどうしたらいいのでしょうか。その方法は、自らの心がけでつくることができます。

まずは、おしゃれをし、身だしなみを整えましょう。相手のことを考えて、自分の装いを整えることが、自身を美しくさせます。そして、自信を持つことで、心に華が生まれます。美を生きようとする流れが、長寿文化を花開く

流れにつなげてくれます。

また、美しい未来を生きている先輩の存在も忘れてはいけません。高倉健、加山雄三、吉永小百合…。いつまでも現役の姿を見せてくれるスター達は、心の支えとなり、私たちの未来を応援してくれています。

美とは人間の中身でもあり、その人が本物かどうかにかかってきます。存在と個性が“華”を生み出し、意識改革を進めて花園を生み出しましょう。これこそが、未来に向かうクリエイティブエイジングにつながっていきます。

【分析】

ジャパンライフデザインシステムズ
<http://www.jlds.co.jp>



Japan
Life
Design
Systems

ATTENTION
POINT

2月の 注目ポイント

1

本質がどうかにかかってくる 「百歳美人」

- ・美とは人間の中身。その中身が上質なものであれば、いくつになっても美しさを持ち続けていられる。
- ・他人のことを思いやる心も重要で、相手のことを考えて、自分の装いを決めることも、自身が美しくなる方法の1つである。

2

健康長寿にもつながる 「私の強味活用力」

- ・いつまでも美しくいるために、“ポジティブサイコロジー”が重要になってくる。
- ・ポジティブサイコロジーの方法は、①自分の強味を探す②その強味を毎日、自分らしく使う③1日の終わりに、幸せになったと思うこと

3

私たちの望むべき姿 「老いて美しき人」

- ・若さ＝美、老い＝醜 は間違い。「美しき人」は外見ではなく、生き様や立ち振る舞いが美しさをつくりだす。
- ・美しさには生涯現役の姿も反映され、見る人に憧れやときめきも与える存在になる。

4

前向きの活力が向上心を生み出す 「とどく目標力」

- ・基本的に人は人のために生きるもの。
- ・人のためにできる何かを考えることで、生きる目標が生まれてくる。
- ・高すぎる目標ではなく、自分にできる目標を設定することで、実現が可能になり、生きがいにもつながっていく。

5

生きるための元気の源 「へこたれない心」

- ・自分に負けたくないという「へこたれない心」を持つことが重要。
- ・前向きに生きていく知恵が、元気な毎日を実現させる。
- ・へこたれず、前向きになるには、笑顔が必要。笑顔になるまで気持ちを整えることが元気な毎日を送る秘訣になる。

6

心の自信と共に持つ 「心の華」

- ・持ち合わせていなくても、自らがつくり出せる「心の華」。
- ・瞬間的に輝く華は長続きしない。
- ・いつどんな時であってもおしゃれや身だしなみに気をつけることで、華を育てることができる。

【分析】

事例研究

100 歳まで美しくあるために

デザイナーの芦田淳さんの考える“美しさ”はその人が本物かどうかにかかっているという。女性の美しさを布に例えると、シルクではなく上質のコットン。自分は上等の布であるということを気負わず思うことで、美しさがつくり出される。また、慶應大学医学部教授の坪田一男先生は、幸せな人が長生きすることが科学的にもわかってきたことを解説。幸せな人はそうでない人より 14% 寿命が長く、また、無理にでも笑うと脳が幸せと認識し、長生きするとも話す。（『文芸春秋スペシャル』春号）

私たちの挑戦 震災被災者の「小さな挑戦が大きな一歩に」

岩手県三陸海岸に住む 69 歳の田野畑恵さんは震災で家もご両親もご主人も亡くされた後に、フットセラピスト資格を取得。現在、ボランティアとして活躍。「人は皆死ぬ。こうして生かされたのだから、生きている間に人のためになることができないだろうか」と考えて、自分にとどく範囲の目標を掲げながら活動をしている。ちょっとした目標を持つことで、久しぶりに気分が晴れて、深い悲しみから一歩踏み出せたと話す。（『ゆうゆう』2013 年 3 月号）

元気がない日本人に喝を入れる「へこたれない心」

女性国会議員第一号にして、園田直元外相の妻である園田天光光さん 94 歳は、自分に負けたくないという「へこたれない心」が元気の源になると話す。数々の前向きに生きていくための知恵を生み出し、寝る前には鏡を見て、笑顔になるまで気持ちを整えることが「へこたれない心」の秘訣と語る。（『いきいき』2013 年 3 月号）

人口的に“華”をつくろう

小説家の森村誠一さんは、華というものは、持ち合わせていなくても、自分の努力次第でつくり出せるものだと話す。ビジュアルの華は、おしゃれや生き方の姿勢が反映し、言葉の華は、作品に華があれば、読者はついてくるといふ。また、心の華は、持続性の賜物で、外出予定がなくても髭を剃り、家にいてもおしゃれや身だしなみを心がけることで華が育つと話す。（『60 歳で小説家になる。』森村誠一著）

元気の秘訣 自分の実年齢にこだわらず

瀬戸内寂聴さんは、生きる上で持ち時間は日々減っていくのだからこそ、今さら嫌なことは一切しないという。そして、自分の実年齢にはこだわらず、若い人たちとたくさん会い、彼らの生気を吸い取り、年よりの愚痴っぽい話からは逃げ出すことが、元気の秘訣と話す。また、年齢だけでなく、健康法などにもこだわらず、今日の憂いは今日捨てて、心にわだかまりを持たないことが大切だそう。（『切に生きる』瀬戸内寂聴著）

女性のための薬局を志す、ある薬剤師の取り組み

女性が病気になる前に訪れる薬局「フローラメディカ」は、50 代の夫婦が長年かけてつくった薬局。海外の薬局事情を見て歩いたり、最新のホリスティック医学や代替医療を学ぶうちに出会ったのが「アロマセラピー」。相談者の話はじっくりと聞き、漢方などの処方をする際も「辛かったですね。〇〇が効くから大丈夫ですよ」とやさしく、そして自信をこめて勧める。それを聞いた相談者には「効く気」力が生まれ、よりよい効果が発揮される。（『暮らしの手帖』3 月号）

【分析】

ジャパンライフデザインシステムズ
<http://www.jlds.co.jp>

