

田中真澄著「人生の勝負は後半にあり—中高年起業のすすめ」ぱるす出版 2014年10月5日刊を読む

心構えの有効活用

1. 心構えの有効活用

(1) ところを鍛えるとは、しっかりした心構えを保つことです。しっかりした心構えとは、良き行動と良き考え方の習慣によって形成されます。ですから、良き心構えを身につけるには、毎朝、行動と考え方の習慣を良くすることです。このことを私は、心構えは、毎日、ゼロから作り直す能力であると表現しています、一度身につければいいというものではありません。心構えという能力は、すべての能力の基本です。心構えは、他の知識能力や技術能力を引っ張っていく機関車の役割を担う能力なのです。

(2) 日々の生活習慣が心構えの形成と直結しているのですから、良き心構えを保ち続けることの重要性に気づかず勝手気ままな生活をするのは、人間をダメにするのです。このことが分かれば、心構えを磨こうとなるはずですよ。

(3) では心構えを磨き続けるには、どうすればいいのでしょうか。

(4) その答えは、心構えを形成する3つの柱をしっかり維持することです。その3つとは、積極性(前向き)・明朗性(明るさ)・利他性(思いやり)のことです。この3本柱をそれぞれ、行動と考え方の面から、毎日毎日、磨き続けることであると理解すればいいのです。そこで、具体的な方法を次に列挙してみたいと思います。

(5) 積極性を行動面から磨く→次に掲げる「初動の習慣」を身につけること。

①早起き

早起きとは朝6時30分までに起床することです。それまでに起きる生活体系を整えることです。「早寝早起き 病知らず」の言葉通り、早起きは健康の基です。しかも能率を50%も上げます。朝の勉強・仕事はかどる理由がそこにあります。

②歩く

人間がサルから分かれたときの最初の動作は2本の足だけで移動することでした。この習慣が人間の手を自由に動かせる生活を導き、それが脳の発達にもつながりました。一日に1万歩歩くことが健康維持し活気を養う基本です。

万歩計で毎日チェックしながら、1万歩歩行を心がけたいものです。

③しつけ3原則

「しつけ」を英語ではホームトレーニング(基本の動作を毎日続けること)と言います。それは「挨拶・返事・後始末」の3つです。この基本動作を習慣にできるようになると、人間関係が良くなり、社会生活がうまくいきます。

(6) 積極性を考え方の面から磨く→目標設定と弱者の戦略を考え方のベースに。

① 目標の設定

まず、その日やるべきことを書き出し、それに優先順位をつける。そのつけた番号順にやるように決め、上位 20% は必ず実践すると自分に約束する。

② 弱者の戦略

「一点集中・こつこつ」の要領で、やる時は一つに絞り、継続すること。

(7) 明朗性を行動面から磨く→笑顔を習慣づける

① 朝起きたらミラートレーニング(鏡に笑顔を映し、笑顔の訓練をする)

② 挨拶・返事を明るい声で行う(ドレミのソの音で→相手に好感を与える)

(8) 明朗性を考え方の面から磨く→陽転思考を身につける

① 「私は運がいい!」といつも自分に言い聞かせる(1日 20 ~ 30 回)

② 何事もやる以上は「一所懸命」にやる。人が支持してくれ陽転思考になる

(9) 利他性を行動の面から磨く→相手のためにクイックレスポンスで答える

① 頼まれたことはすぐやる。返事は即時対応で。

② 3 マメのフォローアップ。ロマメ(電話)・手マメ(便り)足マメ(訪問)

(10) 利他性を考え方の面から磨く→厚遇サービス精神で

① 厚遇とはホスピタリティのこと。ホスピタリティはホスピタル(病院)の派生語。つまり年中無休・24 時間対応の精神で事に向かう精神を言う。

② サービスとは相手の困っていること、望んでいることを迅速に解決してあげること。自分の都合ではなく相手の都合に合わせて事を行う。

(11) 以上のことを常に頭の中に描きながら心構えを磨く習慣を保っていけば、知識や技術を含めたすべての能力が向上し、成功の人生を歩んでいけることとなります。

2. 人生100年を前提としたロングランの人生計画

(1) 1979 年に社会教育家として独立以来、私は「人生 100 年時代の到来」を繰り返し唱えてきました。ところが独立当時の日本には 100 歳以上の高齢者は 937 名しかいなかったこともあり、私の話は単なる異説と受け止められ、人々の間で 100 歳前後まで生きるという人生観が浸透することはありませんでした。ところが 1998 年に 100 歳人口が 1 万人を超えてから、急速に増えて、2014 年には 58820 人となり、今後も毎年最低 4000 人以上もの増加が見込まれています。そうなるにしたがってマスコミも 100 歳人生を取り上げるようになり、昨今では、100 歳まで生きることが特別なことではなく、当たり前のような雰囲気さえ生じてきています。

(2) 政府主導で実現した雇用延長で 65 歳まで働けるようになって、その後の定年後の人生をどう生きるかという、自分なりの人生設計を持っている人は、ごくわずかです。100 歳時代は目の前に到来しているのです。

(3)これからは、その人頼みの他者依存の人生観を、早めに自律・自助の人生観に転換する必要があります。そのためにはどこに所属しているかという所属価値から、専門力を磨いて自分自身の存在に懸ける存在価値を持つことです。

(4)そして後半の人生では、その存在価値を活かしてどこまでも仕事をしながら生きるという人生観を持つ必要があります。

(5)このことの大切さを知るために、私は講演では哲学者カール・ヒルティが著書『幸福論』(岩波文庫)で語っている次の言葉を紹介することにしてあります。

「最も愚かな者は、老年にもならないうちから、もう老人ホームに隠遁したり、保養地で暮らしたりするが、健康さえ得られないのが普通である。健康はただ仕事によってのみ与えられる」

(6)このヒルティが指摘しているように、老後の自分の仕事を見つけた人は幸せです。なぜなら、幸せを支える生きがいは「朝、目を覚ました時、自分の仕事が待っていること」だからです。

(7)拙著『田中真澄の 88 話』(ぱする出版)を読んだ定年退職者の方から、私宛にこんな便りが届きました。

「私は定年前の 50 歳の頃、幸いにも定年後が本当の自分の人生だと気づき、定年と同時に農業の道を選択することにしました。

そして 4 年目、種まきから始まって、成長過程での手入れに追われ、草取り、草刈り、水やりにも追われ、元気に成長してくれることへの感謝の気持ちは湧くものの、収穫後、時には夜の 12 時まで出荷準備に費やし、百円稼ぐことの大変さを常に実感しながら、毎日、ため息をつくこともしばしばです。しかし、この本を読んで、『大丈夫、これでいいのだ、このまま一步一步踏みしめて進め!』『お前は天職を得ることができて幸せ者だ!十分、人様のお役に立っているではないか!』と感ずることができるようになりました」。

(8)この方は、日々の仕事に打ち込むことが生きがいになっています。まさに朝一番から夜の夜中まで、仕事に追われる毎日です。自分の選んだ仕事ですから、その忙しさも生きがいの一部です。こうして老後も精一杯仕事をしながら過ごし、元気な間は、仕事人間を続けていくことは素晴らしい人生です。

(9)このような定年退職者が増えていけば、日本全土が活性化し、活気あふれる国になるでしょう。

[コメント]

社会教育家として私の最も尊敬する先生のお一人である田中真澄先生の最近の著書。「社会人としての人の生き方」の基本が実に具体的に示されている教科書。ぜひ、御一読を。

— 2015 年 2 月 24 日

足利市民会館で

ヒューマンネットワーク百人勉強会(福田茂夫代表)で田中先生のご講演をお聴きした日、

林 明夫記一