

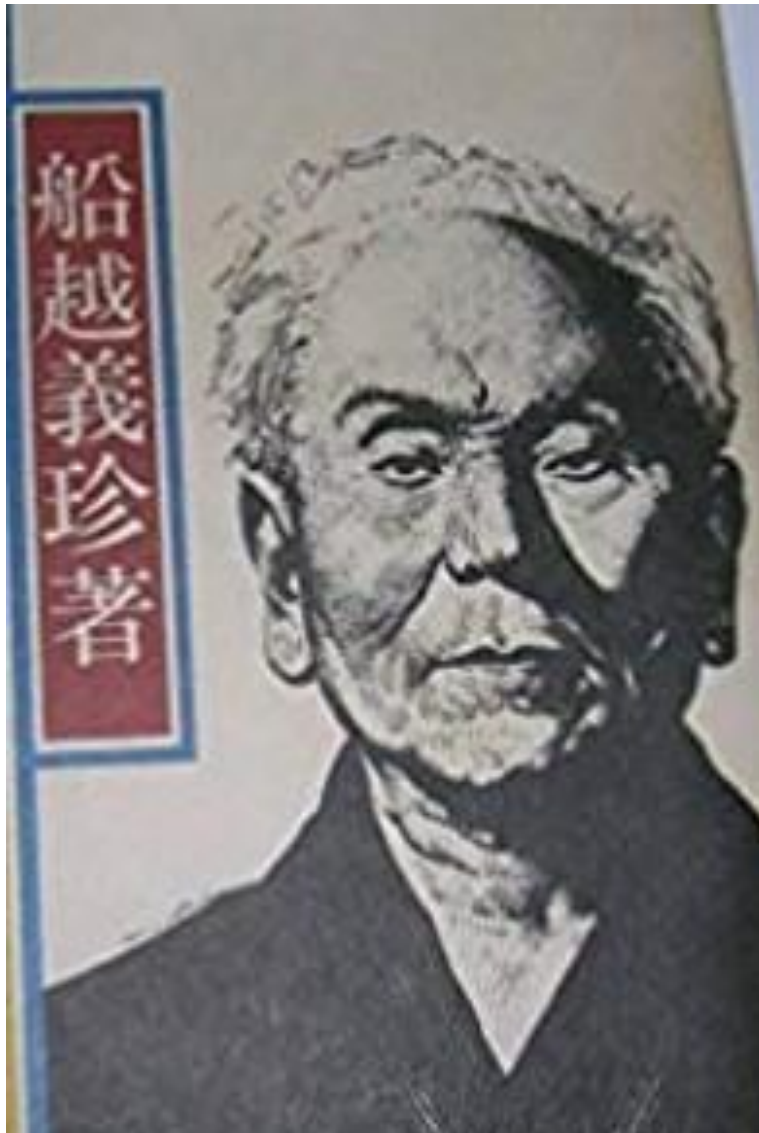


《理事長のコーナー&プレゼン最前線 2019 年 9月号》

2019年9月15日

高野 文夫 NPO日本プレゼンテーション協会理事長

老後人生を イキイキと輝いて生きる その為には若い3-50代にどんな生き方をしたらいいのか？



80 数歳まで空手の指導をされた私の先生



《理事長のコーナー&プレゼン最前線 2019 年 9 月号》

【はじめに】

人生 90 年、長い人では 100 年生きる人も出てきました。企業の定年が 65 歳ですから、定年後 25 年間いかに有意義に過ごすかが問われる時代になりました。

定年後の人生を「余後の人生」という言葉で表現してきましたが、「余りの人生」という言葉には、「余りにもみじめな響き」があります。

嘗ては平均寿命が 70 歳代でしたから、仕事を上がってから死まで 10 年もなかったのですから、余りの数年という言葉も、まるっきり間違った表現ではなかったかもしれない。

しかし今や 25 年から 30 年を生きるのです。余りどころではなく、油の乗り切った面白き最終の人生活動の日々になり得るのです。

なぜ「面白き日々」というかと言えば、子供の養育は終わり、家のローンも終わり、最低限でも生きて行ける年金という、（死ぬことはないレベル）ベーシック・インカムも確保されているのです。

一部の能力的に恵まれたエリートは別でしょうが、しょせんサラリーマン社会は我慢を強いられる組織社会です。子供の為、家庭の為に自分の人生を捧げる戦いのようなものだったと言えるでしょう。

喰う為、生きるための戦争から 65 歳をもって生還し、母国の日本に戻ってきたようなものです。すなわち、定年時は、命拾いをした戦争生還者のようなものです。

万歳！を三唱すべきでしょう。

そして、今まで練り上げてきた能力を最大限に活かせば、「輝かしい日々」を送れることは間違いのないのです。そして、自分のやりたかった「天職」を見つけて、喰うためではなく「自分の為、世の為、人の為に」尽くす人生に切り替えるのです。

【若きうちに準備する事】

ただ、輝かしい老後を生きる為には 2 つの必須条件があるのです。

一つは「心からやりたい事や天職を見つけている事」もう一つは、「生活習慣病と縁のないピンピンした心身と頭脳を確保」していることです。

すなわち、何らかの飛びぬけた得意な能力を身につけておくこと、プラス心



《理事長のコーナー&プレゼン最前線 2019 年 9月号》

身ともに健康体を保っておくことです。

その為には 40 代、50 代から、60 代以降の人生プランを意識して働いている必要があります。

私は過去に「**社畜になるな！会社に利用されて放り出される前に、こちらから会社を放り出せ！**」という本を書いています。それは正に、老後の人生を輝いて生きる「生き方のノウハウ」を書いたものです。老後をイキイキと輝いて生きる為には、定年してから、その時点で何かを見つけようと思ってももう遅いのです。

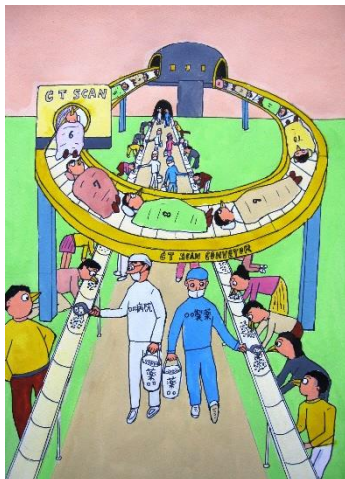
それはまるで、夜半に出てしまった最終便の列車を追いかけるようなものです。いかに大きな声で「**待ってくれえー、私にも何かやることを与えてくれえー**」って怒鳴っても誰も振り向いてくれないのと同じです。

【趣味だけの老後は生き地獄】

私の友人は、老後に何もやることが無く、趣味に生きるしかない人が多い。ある友人はゴルフ三昧の生活を送っていますが、週 2 回くらいのペースでゴルフに行くのですが、ゴルフばかりだとウンザリしてシャフトを山にぶん投げたくなることがあると言います。と言って「自分の為、世の為、人の為に」出来る何の仕事も見いだせないというのです。

もう一人の友人は、写真の趣味に生きていますが、鳥の写真を撮りに行くというのですが、今では鳥の数が少なくなって、一日中懸ってやっとワンショット撮れるだけで、時々その苦労な今の趣味のむなしさに腹が立ってカメラをぶん投げたくなると言います。と言って何も「自分の為、世の為、人の為」になる仕事は見いだせないし、チャンスはゼロだというのです。

だから、流れて趣味の仲間と夜の暴飲暴食にはまり、お酒の呑み過ぎで、糖尿と痛風との闘いで、一日 15 粒以上の薬漬けになって、医者や薬屋を肥やす人生に陥っているというのです。



日本は世界一の医療国家です。国家予算の 30%がお医者さんや薬業の人達を肥やすために使われています。防衛費より多いのです。

【人生イカ尽くし】

私は薬業界出身ですから、そのあたりをよく分かっているのですが・・・、人というものは60歳をピークに心身ともに老化が始まるのです。

60歳までは、お刺身になるヤリイカの如く、みずみずしくピンピンしているのですが、60歳をピークにして徐々に「乾き物」に移行して行きます。70歳で、半分スルメ化し、80歳でまるでスルメになり、水分なんかぶっ飛んでしまう、しまいには骨と皮だけの「まさに乾き物」になって死を迎えるのです。



60代までピンピンとしたヤリイカ



65歳で定年退職し、お仕事はお取り上げ「お開き」になる。



70歳でスルメ化が始まり、80歳でスルメ、そして90歳前後で「乾き物」になって死を迎える。

【スルメ化するのは頭脳もいっしょ】

ここで重要なことを申し上げたいのですが、年と共に「スルメ化」するのは身体だけではなく、頭も同じなのです。実は脳みそは「筋肉」そのものであり、使っていないと、肉体以上に「スルメ化」が進むのです。

65歳以降に、新たな夢のある、仕事や趣味「世の人達を喜ばせ為になる、できれば天職」を見つけないと、心身ともに脳までスクラップ化してしまうのです。

そして一番困るのは人間的に、心も体もねじくれてしまうのです。（上の図スルメの様にねじれてひねくれてしまう。）

老人がひがみっぽく、プライドの固まりで、ちょっと何か言っただけで「悪く曲解する」してしまう。「自分の為、世の為、人の為」にできる事が何も無い。そして、社会の中に「心の安らぐ居場所」がなくなり心身ともにねじくれてしまうのです。

世の人達が「邪魔者」扱いにしていると勘違いしてしまう。Macや公園のベンチなどで何もすることが無く、佇んでいる姿を見られる、その視線が辛くて辛くてしょうがなくなるのです。そしてここが最も重要なのですが・・・、潜在意識で、「もう死んであげないと世の為にならないな」って判断してしまうのです。すなわち、勝手に死期を呼び寄せてしまうのです。



《理事長のコーナー&プレゼン最前線 2019 年 9 月号》

【老後をイキイキと輝くために】

それでは、そのようなスルメ化を防ぎ、65歳以降の熟年・老後人生を「イキイキと輝いて生きる」にはどうしたらよいのでしょうか？

人間は何時かは必ず死ぬものです。「トウは死して皮を残し、人間は死して名を残す」というが、何を残すのが良いだろうか？「俺は何も残さなくていい、精いっぱい生きればそれで良いのだ」という人もいます。

「人生金を残すは下、事業を残すは中、人を残すは上、多くの人に喜びを残すは最上」なんて素敵な言葉を残した人もいます。

多くの人に喜びと感動を与え、「あの人に会えてよかった、あの人に会えることは喜びであり、感動だった」と言われるような人なら最上の生き方の様に思う。

人生において「何を残すべきか」は私達が真剣に考えるべきテーマだと思う。何を残そうが自由だが、果たして人生で何を残してゆくのがベストの道だろうか？

私は自分なりに「自己実現できること」これが一番重要だと思う。

【マズローの欲求五段階説】

人間の欲求で最も高い次元の欲求は、「自己実現の欲求」であるとアメリカの心理学者エブラハム・マズロー（1908 年～1970 年）氏は彼の有名な「マズローの欲求五段階説」で唱えています。

欲求段階説では、最下位の生理的欲求を起点として、最上位の自己実現の欲求に至るまで、下位の欲求がある程度満たされると順次上方の欲求が強く現れてくるとされています。

第一段「生理的欲求」・・・基本的な生命維持に必要な、食欲や睡眠欲や性欲など。

第二段「安全の欲求」・・・生存や生活の安定を求める災害や失業などの危険から身を守る欲求。

第三段「帰属の欲求」・・・他の人や集団に受け入れてもらいたいという欲求。

第四段「承認の欲求」・・・これは「自尊欲求」ともいわれるもので、他の人に認められ尊敬されたいという欲求。



《理事長のコーナー&プレゼン最前線 2019 年 9 月号》

第五段「自己実現の欲求」・・・自分の持てる能力、あるいは自分らしさを最大限に発揮したいという成長欲求です。

この5段目の自己実現は、個人の欲求としては最上位の物であり、これが最大限に満たされれば人生を生き切ったと、心から自己納得できるものです。

そこまでは世の大概の人が知っているマズローの欲求五段階説ですが、私は違います。私は「欲求六段階説」を唱えます。

【高野の説く欲求六段階説】

私は、この「自己実現欲求」の上に、もう一つ欲求があると説きます。

なぜならば、世の中には自分の幸せ、家族の幸せを追求するだけでなく、他の人の幸せを同時に考える人がいるのです。

それは、日本独特の考え方として「近江商人道」すなわち、「三方良し」の思想と言われています。

近江商人の代表は「三越」ですが、今世界企業としてトップを走っている「トヨタ自動車」「ホンダ技研工業」「パナソニック」のような一流企業は正にこの思想が会社のビジョンとして浸透しています。だから世間に支えられて成功しているのです。

「三方良し」とは、自分よし、相手よし、社会よし・・・の三方よしなのです。

他の人の幸せを同時に考えるのみならず、自分を犠牲にしてまでも他人の幸せを追求して止まない数々の多くの善意の人々がいることを考えてみて下さい。

そうした人々の存在を考えると、「自己実現の追求」の上に「**他己実現の追求**」あるいは、「**超自己実現欲求**」とでも呼ぶべき高次元の欲求があると思われるのではないのです。

この六つ目の欲求は、今後の21世紀のIT及びロボット活用社会で最も重要な注目すべき欲求であり、「共生」とか、私が唱え世に広めている「**ファシリテーション・サーバントリーダーシップ**」の思想と一致するのです。

共生すべきものは、「個人と他人」「個人と組織」「人與人」「人とロボット」は元より、「強い人と弱い人」「頭のいい人とそうでない人」「お年寄りと若者」「外国人と日本人」「人間と動物」「人と自然」などです。

この世に共に生きる存在として共生し合えば、今よりずっと住みやすい社会



になるはずです。

勿論、自己実現ができて初めて他己実現ができるわけですが、私は、65歳以降の特に青年期・壮年期・熟年期を真面目に戦って生きてきた方々に、そのような生き方をお勧めしたいのです。

それこそが、結局は「老後をイキイキと輝いて生きる」生き方に繋がってゆくと思うのです。

【老後をイキイキと輝いて生きる】

老後の活動では、お金稼ぎはそこそこにして、世の為・人の為、後進の育成の為、社会福祉の為にどれだけ貢献するかに重要度を置くべきです。その様な活動にこれまで第一線で生きてきた経験を活かすなら、どんなに良い活動ができるかわかりません。

私は武道やスポーツで心身をイキイキと保ち、NPOの活動や語学教育や社会教育者として、これからの若い人達の育成に力を注ぎたいと思っています。

勿論そのような活動を通して、ある程度のお金儲けもしますが、貪欲に稼ぐことをせず、仲間や社会に還元して共生を心掛けたいと思っています。

私も60歳の中盤ですから、残された日々はあと20年そこらだと思っています。しかし、わが人生はこれからだと思っています。

その為には、皆さんが若い30ないしは40代なら、今の仕事に最大限の力を注いで実力を養って下さい。50代ないしは定年近くの方々は、65歳以降20年を輝いて生きるための、第二の「天職」を今から見つけて、それにターゲットを合わせた活動をされることをお勧めします。

お金を残しても、褒められる時代では無くなりました。会社の肩書だって、定年と共にガラガラポンされるのです。大きな家に棲み、高級車を乗り回すお金持ちがもてはやされる時代でも無くなりました。

しかし、私が説きます「**第六段目の超自己実現欲求**」を追求しながら生きる熟年は間違いなく社会から応援を受け、自分から取りに行かなくても、「羽の生えた仕事」がひきも切らず向こうから飛び込んでくるはずですよ。

飛び込んでこないなら、あなたが社会から必要とされていない、すなわち能力不足か人として嫌われているからです。そして人間として「マズローの第五段階」をクリアしていないからです。

分かりやすく言えば、ローコンピテンシー（能力不足）か、社会性の無い人間（一般人と価値観がずれている）だからです。



《理事長のコーナー&プレゼン最前線 2019 年 9 月号》

マズローの五段階レベルを乗り越えた、そんな生き方を見つけてどうか老後
をイキイキと輝いて生きて下さい。

尊敬します私の恩師「創業者の松下幸之助氏の右腕としてパナソニックの教
育担当役員だった方」はまさにこのような生き方の典型を示して下さいまし
た。

そして私にこんな言葉をプレゼントして下さいました。

【高野兄に一先輩として贈る言葉】

- 着るものは、暑さ寒さをしのげればよい、チンドン屋やクジャクの様に着飾
るな！
- 暴飲暴食は死を早めるだけだ、食べるものは、飢えをしのげればよい！
- 住まいは、家族が恥をかかない程度ならよい！
- 急ぎ車は捨てて歩け！
- お金はあの世にはもって行けない、必要な分だけ懐に入れて、余ったものは
仲間や社会に還元してやれ！

以上

このつづきは、次回の 10 月 15 日号になります。