

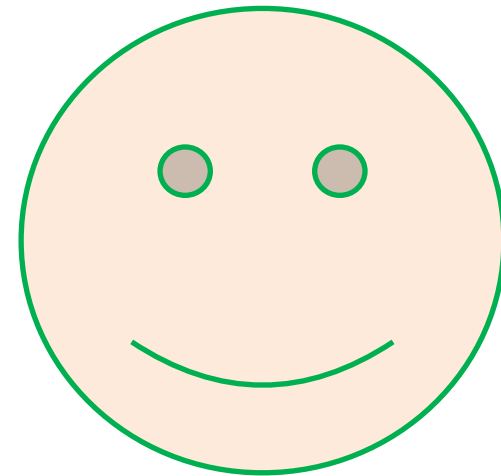
人生とは何ぞや！

～準備～実践～反省～

★定年・リタイヤ時点まで 準備

★定年・リタイヤ時点から 実践

★隠居時点から 反省



<目次>

1. 目次	1～2
2. はじめに	3～4
3. リタイアタイミングは自分で決めろ！！	5～6
* 人生の使命を果たすための段階(一般論)	
4. 人生の使命を肅々と実践する	7～8
* 人生の使命のパターン(1例)	
5. 準備をする	9～10
①人間形成・・・一人前になる為に全力投球	
②家族形成・・・人としての生活動(生活)	
③人生観形成・・・準備完了の為に精査する	
6. 実践する	11～22
①生涯学習(仕事)・・・11～12	
・各ステージの目的に沿った学習	
・健康維持のためのバランスの良い学習	
②生業(なりわい)・・・13～14	
・生存する為の費用捻出(生活費)	
・準備としての資金確保(貯蓄)	
③公益活動・・・15～16	
・人の為に生きてこそ人	
・他人の為に生きてこそ大人	
④趣味(娯楽)・・・17～18	
・ストレス解消としての活動	
・健康維持としての活動	
⑤悠々自適(道楽)・・・19～20	
・世の中の仕組みと関わらない	
・満足した後、どうなるか、どうすべきかを考える	

⑥何をして良いか分からない	21～22
・何もしていない	
・何もしたくない	
・よく分からない	
7. 反省する(現世)	23～24
①準備としての反省	
②実践としての反省	
③全体としての反省	
8. 来世の準備をする(第2、第3・・・の人生)	25～26
①できるだけ早い段階で、人生の使命を見つける	
②各ステージで、関わりのある人との関係を大事にしておく	

はじめに

私の人生の”おさらい”と、リタイア後の”経験”を一つにまとめ、シニアの皆さんの”参考”又は”人生のしおり”になればと考えて、発行を決意した。

おさらい : 人生の使命(役目)に対する結果と評価
経験 : 実践結果、本・テレビ等から得た情報

<テーマのいきさつ>

父親のリタイア後の生活から導かれた一言であろうか、
”色紙”にして実家に掲示してある、「人生とは何ぞや」と、
「わが人生に悔いは無し」、という言葉を見て、
父親からのメッセージと受け止め、
私なりの人生のまとめとしてのテーマを、「人生とは何ぞや」とした。

<父親の思いと結論は？>

結局のところ、「人生とは何ぞや」の答えとしては、あまり伝えては
貰えなかったが、口癖としていたのは、
「過去の事よりも今をしっかり生きる事が大事」、という事であった。

⇒「過去を反省して、今を生き、未来を見据える」
事が前提にある事は当然であるが・・・。

答えは、「自分でよく考えろ」ということと解釈した。

<私の結論>

* 人生に対する考え方

- ・生まれた時点で、前世を受けて今世の「役目」が与えられている
- ・今世の「役目」は何なのかを見極めて実践し、来世の課題にする

★ 定年・リタイヤ時点までは準備

- ・出来るだけ早い時点で、自分の「役目」の方向付けをする
- ・リタイヤまでに、何回でも見直し、納得性を高めていく

◎リタイヤタイミングは自分で決めろ！！

★ 定年・リタイヤ時点からは実践

- ・生まれてきた「役目」を、粛々と実践する
- ・私の場合は、「人の為に生きてこそ人」と考え、
ボランティアと言う意識は捨て、大人の「役目」として実践する

具体的には ◎公益となる活動を、自らが考え実践する！！

★ 隠居時点からは反省

- ・リタイヤ時点から、反省の心づもりをしておく
- ・一生を振り返り「役目」を、自分の範囲内で果たせたか
- ・実践してきたこと、残したいこと、伝えたいことを、まとめる
- ・来世の自分に伝える代わりに、子孫や後世に残す

<子孫や後世に伝えること>

* 人生の考え方を自分で導き出す

- ・早い段階で、人生の「役目」を見極める
- ・地に足が付いた、”ぶれない”生き方で、心に余裕を持つ

リタイアタイミングは自分で決めろ！！

<「自分本来の人生準備」完了時がリタイアタイミング>

①リタイアとは「自分本来の人生準備」の卒業だ

- * リタイア前にやらなくてはならない事
 - ・「生物」としての生存活動と、「人」としての生存活動の準備
- * 「生物」としての使命(役割)
- * 「自分本来の人生」の準備

②「自分本来の人生」は自分で導き出せ……人生観

- * 「自分本来の人生」とは「人生の目的」
- * 「人生の目的」とは自分が「生まれ持った使命(役目)」
- * 人として「生まれ持った使命」

③生涯現役が成り立つのは

- * 生まれ持った人生の使命を果たすための”準備が整わない”場合
- * 生まれた時から”準備が整っていた”場合
- * 生きている間は全て現役

④第2の人生とは

- * 生まれ変わった来世の人生…現世(今世)を第1とすると
- * 一般的に使われているのは、途中で見直してやり直す人生の事
- * 生まれ持った使命としての、
「本来の人生」を第2の人生と言わない方が良い

★「生物」として本能的に “自分だけが生きられれば良い” と考えていない
◎子孫を残していくのが大きな使命！！

★「人」としては、生まれてきた意味・役割を考える使命がある
◎自分に課せられた役目を果たするのが大きな使命！！
◎そして、来世につなげていく

人生の使命を果たすための段階 (一般論)

年齢目安	世代目安	ステージ	ステップ
10	成人	人間形成	準備
20			
30	青年	家族形成	
40			
50	壮年	人生観形成	
60			
70	高年	人生実践	実践
80			
90	老年	人生反省	
100			
110	天寿	来世準備	準備
120			

リタイアタイミング

来世 (第2・第3の人生)

0才 誕生
20才 成人
60才 還暦
70才 古希
77才 喜寿
88才 米寿
120才 天寿

* 諸説あります

人生の使命を肅々と実践する

* 私の場合は、「人の為に生きてこそ人」と考え、
ボランティアと言う意識は捨て、人の「役目」として実践する

①生まれてきた「使命」「役目」「役割」を、肅々と実践する

②公益となる活動を、自らが考え実践する

- ・公益とは？
- ・市民の気持ちは？
- ・市民は何をどうすべきか？

③公益活動のための、生涯学習を実践する

- ・何が公益となるのか？
- ・今何が必要か？ やるべきか？
- ・自分ができることは何か？
- ・自分しかできないことは何か？

④公益活動としての、生涯学習を実践する

- ・生涯学習の場を提供する
- ・必要な人に伝える、共に考える
- ・結果を必ず確認し、評価する

★人生の使命は、人それぞれ！！

・生業～趣味～公益～悠々自適

・生涯学習は、仕事として全ての人に与えられた使命

人生の使命のパターン（1例）

20%	生業	一生働く	生涯学習 （仕事）
60%	生業＋趣味	働きながら趣味	
	生業＋公益	働きながら公益	
	よくわからない	迷走期	
	公益	世の為に公益	
	趣味＋公益	趣味をしながら公益	
20%	悠々自適	やりたい放題	

人それぞれ

生 業 : 生活の為に稼いでいる活動
公 益 : 人の為になることの活動
趣 味 : 自分の為になることの活動
悠々自適 : 世の中から離れた自己の活動

全ての人

生涯学習 : 学んで習うすべてのこと
仕 事 : 将来の為にすることの活動

<人間形成>

* 一人前になる為に全力投球

・私の場合

- ★興味のある物に挑戦
 - 小学校で習った理科の実験を、家で復習
 - 高校生時代に作詞・作曲のまね事をする
- ★学校、塾、図書館など
 - 中学校時代に”3羽ガラス”を結成
 - 高度成長時代に合わせて、工業高校を選択
- ★職業の選択など
 - 成長が予測される、自動車会社への就職を選択

<家族形成>

* 人としての生存活動(生活)

・私の場合

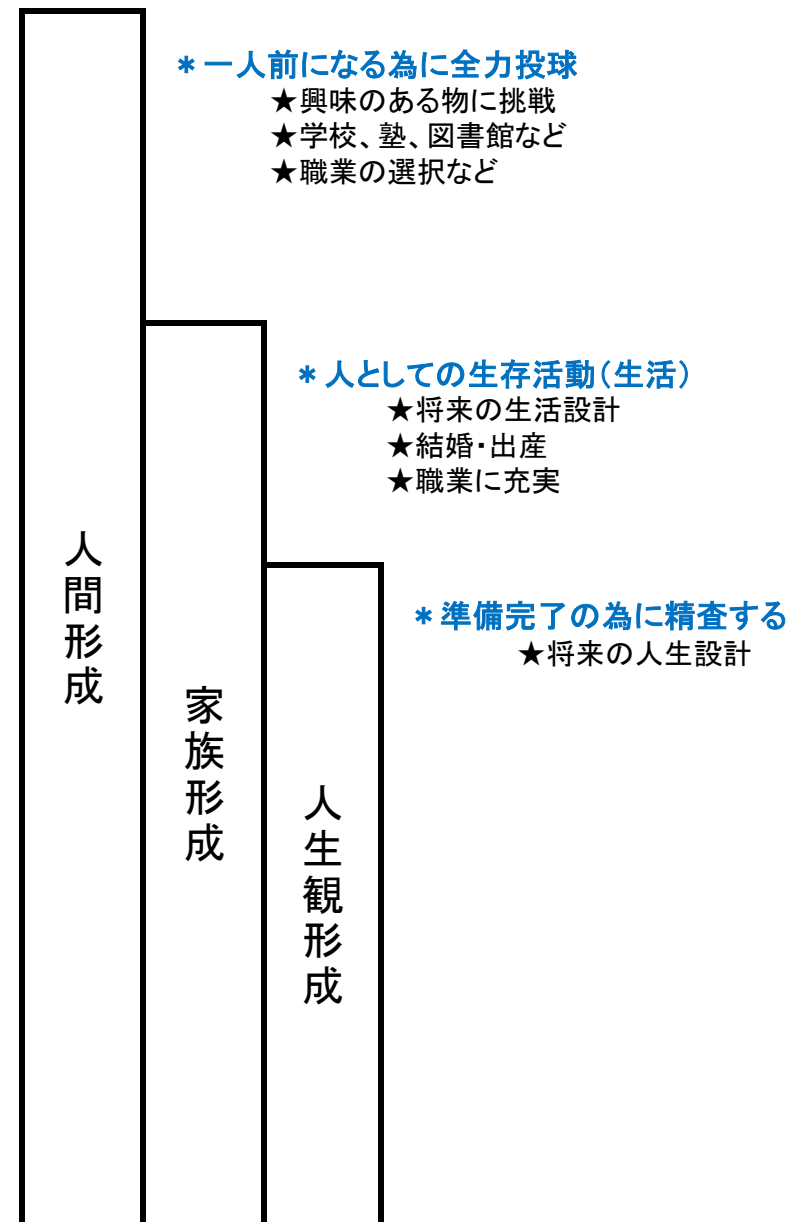
- ★将来の生活設計 (私の場合)
 - 25才頃に持家住宅を建設(家付きカー付き婆抜き)
- ★結婚・出産 (私の場合)
 - 27才時点で結婚、2人の男の子をもうける
- ★職業の充実 (私の場合)
 - 新工場準備、ISO導入、情報のIT化構築など

<人生観形成>

* 準備完了の為に精査する

・私の場合

- ★将来の人生設計 (私の場合)
 - 会社での生涯学習の実践
 - 自動車の生産と品質管理技術の両方を経験
 - 定年時のまとめ(会社生活の卒論)発表
 - ・定年後の活動方針(方向)明示
 - 定年後実践の為に資格取得
 - ・品質管理ビジネスキャリア認定
 - ・購買者行動ビジネスキャリア認定



<生涯学習（仕事）>

①各ステージ（世代）の目的に沿った学習

・私の場合

- * 準備→成人＝人間形成・・・基礎知識の学習
 - ・小学校、中学校、高等学校など
- * 準備→青年＝家族形成・・・職業に関する学習
 - ・大学、大学院、専門学校、生涯学習、品質管理など
 - ・役所の監査対応、IT化、など
- * 準備→壮年＝人生観形成・・・哲学などの学習
 - ・アドラー心理学、人生哲学など
 - ・新製品立上げ、新工場立上げ（3工場）など
- * 実践→高年＝人生実践・・・認知症予防などの学習
 - ・生涯学習インストラクター、公益活動（かけこみ寺）など
- * 実践→老年＝人生反省・・・論理学・宗教学などの学習
 - ・論理学、宗教についてなど
- * 準備→天寿＝来世準備・・・総合的な学習
 - ・論文の書き方など

②健康維持のためのバランスの良い学習

・私の場合

- A:食事に関する学習・・・栄養学、料理学等
 - ・食べる順序、栄養バランスなど
 - ・粗食をするな、料理の科学など
- B:運動に関する学習・・・年齢に合った運動についての学習
 - ・ゆるい運動、運動するな等
- C:知的活動に関する学習・・・広範囲に亘る学習
 - ・生涯学習インストラクター、かけこみ寺など
 - ・論理学、宗教についてなど
- D:対人接触に関する学習・・・心理学、等の学習
 - ・アドラー心理学、人生哲学など

<生涯学習（仕事）>

◎:必要大 ○:必要

②健康維持のためのバランスの良い学習

		食事	運動	知的活動	対人接触
①各ステージ（世代）の目的に沿った学習	人間形成	◎	◎	◎	◎
	家族形成	○	○	◎	◎
	人生観形成	○	○	◎	○
	人生実践	○	○	○	◎
	人生反省	○	◎	◎	○
	来世準備	◎	◎	◎	◎

実践する

<生業（なりわい）>

* 生存する為の費用捻出（生活費）

- ◎好きな事より、やれることを選択する
- ◎自分にしかやれないことを選択すると更に良い
- ◎やれることをやっていれば必ず芽が出る

・私の場合:

統計学を活用した品質管理

（工程、検査、市場）

生産現場作業員＋管理技術者の両面の経験

* 準備としての資金確保（貯蓄）

- ◎家計管理をしっかりやって
 - ・消費、投資、貯蓄を予算化する
 - ・残ったら”タマ”には、浪費も良いかな
- ◎「小遣い」という考え方は、止めた方が良い
 - ・残っても使ってしまうと損と解釈してしまう
 - ・食費、趣味などに振り分けて予算化しておく

・私の場合:

昼食代⇒食費

飲み代⇒食費

飲み会代⇒交際費

パチンコ代⇒娯楽費

たばこ代⇒嗜好品（食費）

珈琲代⇒嗜好品（食費）

実践する

生活費の捻出

生存する為の費用捻出

- ・好きな事をやる………×
- ・やれる事をやる………○
- ・自分にしかやれない事をやる………◎
- ・やれる事をやる ⇒ 必ず芽が出る

貯蓄（資金確保）

準備としての資金の確保

- ・家計管理（予算化）………○
- ・「小遣い」制 ………×
- （残しては損とってしまう）

生業（なりわい）

<公益活動>

* 人の為に生きてこそ人

- ◎せっかく生れて来たのに
自分のことを考えなきゃ損！
⇒これは、人としての考え方ではない

★何事も損得で判断するべからず！！
(こんな事をしたら損、これをやったら損など)

* 他人の為に生きてこそ大人

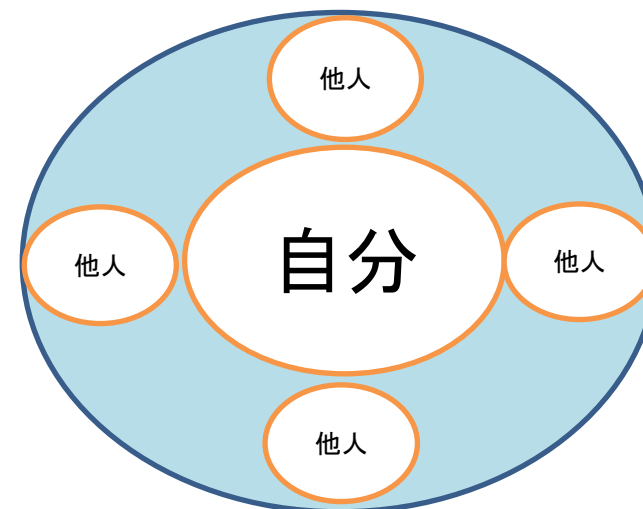
- ◎子供のうちは、自分中心に生きるもの
- ◎一人前の大人になれば
他人の為に生きるべき！！
(特に、人生の”実践”世代)

★人の為、他人の為に
生きていれば、
必ず 自分の為にもなる！！

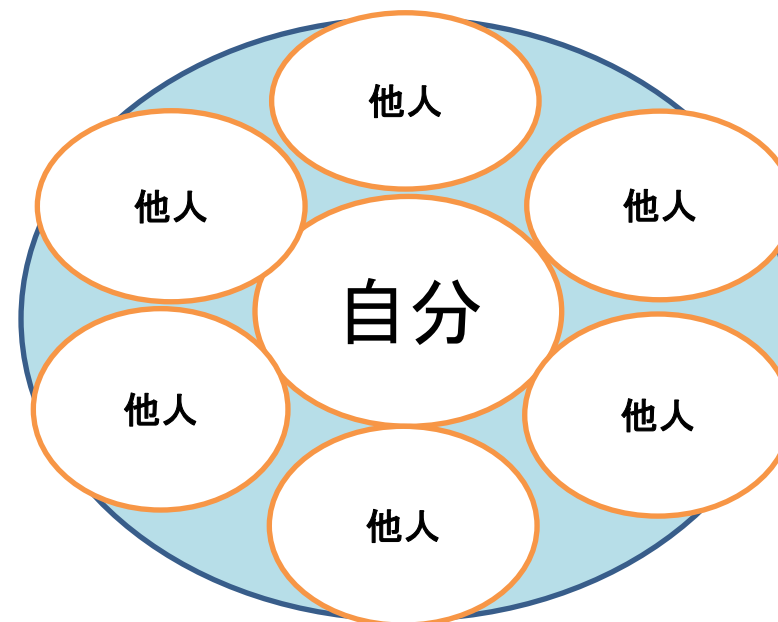
・私の場合

- ◎購買者行動・品質管理認定者としての活動
 - ・民間施設(飲食店、喫茶店など)の市場調査
 - ・民間施設(飲食店、喫茶店など)の改善提案
 - ・公共施設(図書館交流プラザ、交流センターなど)の市場調査
 - ・公共施設(図書館交流プラザ、交流センターなど)の改善提案
- ◎生涯学習インストラクター(分野:生涯学習)1級取得
- ◎生涯学習インストラクターとしての活動
 - ・公共施設(図書館交流プラザ)の建設準備
 - ・りぶらサポータークラブの設立発起人への参画
 - ・第2次岡崎市生涯学習推進計画策定委員参画
 - ・案内窓口(シニアのかけこみ寺)開設
 - ・生涯学習情報交換会(しゃべり場)開設
 - ・シニアのお茶の間開設
 - ・市民センター定期講座講師就任
 - ・市民のきもち研究会設立
 - ・個人での案内窓口(かけこみ寺)開設
 - ・シニアのサポートパンフレット(横割り情報)発行
 - ・公共施設のPRパンフレット(横割り情報)発行

子供



大人



実践する

<趣味(娯楽)>

* ストレス解消としての活動

- ◎働いている時期、
自分の役目の仕事をしている時期に、
息抜きとしてやる
”いつもと違う事”
- ◎生業の場合等で、報酬を得ないでやっている事
- ★「趣味と実益を兼ねて」はおかしい！
実益は”生業”であり、趣味は”息抜き”である

* 健康維持としての活動

・バランスの良い活動
(四つの分野)

- ◎「食事」「運動」「知的活動」「対人接触」を、
バランスよく実践するためにやっている事

★趣味：個別に具体的な”目的””目標”をもってやっている事

★娯楽：特別な目的もなく、”楽しむこと”、”楽しみ”にしている事

食事→グルメ、料理など

運動→ダイエット、ウォーキング、登山など

知的活動→読書、脳トレ、俳句など

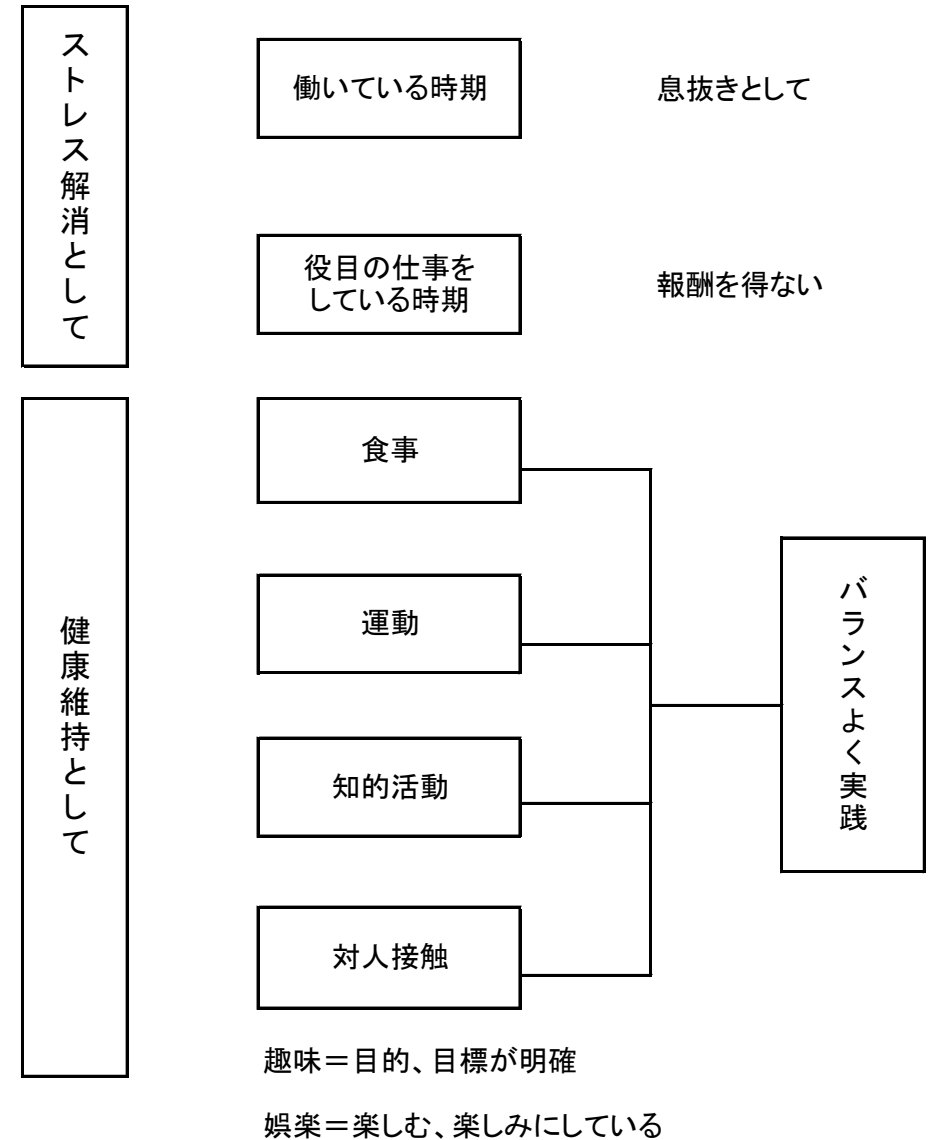
対人接触→雑談、グループ活動など

注：「旅行」は、この分類とは異なる

活動の場所が周辺か、遠方かの分類中”遠方”に分類

実践する

趣味(娯楽)・・・やっていることは、生業と変わらない



実践する

<悠々自適(道楽)>

* 世の中の仕組みと関わらない

- ◎目的は、あるか？ 何か？
- ◎世の中のしくみと関わらないでいられるか？
- ◎本当に幸せなのか？ 満足できるのか？

* 満足した後、どうするか、どうすべきかを考える

- ◎結局のところ、リタイアした時と同じ課題が降りかかる

★自分は、何のために生まれてきたのかなあ？

具体例 ... × : あまり良くない、△ : まあまあ、○ : OK

生甲斐？

- × 旅行に行きたいから行く
- × 豪華客船の旅に行きたいから参加する
- × 世界一周してみたいから行く
- × 死ぬまでに(冥土の土産に)行かないと損だから行く
- × 何かやらなくては「旅行とか」で旅行に行く(17頁参照)

充実感？

△生きてるうちにやりたい事をやっておく

達成感？使命感？

○生きている価値(単なる生甲斐ではなく)を得る為にやる

実践する

<悠々自適(道楽)>

嫌われる勇気・幸せになる勇気

世の中のしくみに縛られたくない

思いっきり自分のやりたいことをやる

どこで

何を

どうする

無計画

こんなことを考える！

★物価の安い海外で、日本の年金をもらって、のんびりと過ごす

★日本の自宅周辺で、家事は配偶者にやってもらって、のんびりと過ごす

いつかはこうなる？！

* そのうち、先立つものがなくなる！！

* 必ず、健康のことなどを、気にするようになる！！

* すると、世の中のしくみの、お世話になるようになる！！

実践する

<何をして良いか分からない>

* 何もしていない

- リタイア後のやることの選択
 - ・洗出しをしてから優先を決める・・・思いつきでもOK
絶対やらなければならない事～絶対やってはいけない事
 - ・自分はどうなりたいかを考える！！・・・じっくり考える
(長生きしたい、健康を維持したい)
(知識を得たい、収入を得たい)
(死ぬまで気楽に暮らしたい) など

* 何もしたくない

- 何もやらないとどうなるかを考える
 - ・しばらくすると、「こんなことで良いのかな」と考え、何かしたくなる！！
(認知症になりやすい、寝たきりになりやすい)
(生活習慣病になりやすい)

* よく分からない

- 相談する・・・岡崎市の窓口や、民間の”かけこみ寺”などを活用する
- 学習する
 - ①過ごし方の情報を探す
 - ・本、テレビ、ラジオ、講演、講座など
 - ②過ごし方を実践してみる
 - ・本、テレビ、ラジオ、講演、講座など

実践する

<何をして良いか分からない>

		候補項目を記入 (例)	
洗出しをする	絶対やらなければならない事	食事、睡眠、	
	やらなければならない事	歯磨き、入浴、家事、検診	
	やった方が良いこと事	旅、学習、公益活動	
	やっても良い事	趣味、晩酌、テレビ、PC	
	どちらでも良い事	道楽、骨董収集、就職	
	やらなくても良い事	呑み会、嫌いな脳トレ	
	やらない方が良い事	喫煙、賭け事	
	やってはいけない事	泥酔、マナー違反、塵屋敷化	
	絶対やってはいけない事	暴飲暴食、法律違反	
このなかから選択する			
相談窓口	市の主催	市民相談、生活相談、包括支援	
	民間の主催	生涯学習インストラクター、寺院、神社など	
生涯学習	学習材料	本、テレビ、ラジオ、インターネット、定期講座、りぶら講座、講演会など	
	学習場所	自宅、喫茶店、図書館交流プラザ、図書館、市民C、地域交流C、地域福祉C、高齢者C、市民会館、	

反省する（現世）

①準備段階としての反省…準備は充分できたか？

◎人間形成…私の場合

満足

- ・高卒で就職して、会社生活そのものが大学になったのは、結果的に正解 ⇒ 会社で大学以上の事が学べた
- ・入社3年以内での自家用車の購入ができた

◎家族形成…私の場合

満足

- ・持家、結婚、2人の息子、3人の孫による充実した生活
- ・2人の息子も、結婚、持家の実践

◎人生観形成…私の場合

満足

- ・会社時代から「生涯学習」の実践を開始した
- ・現場作業と、管理技術の両方を実践できた
- ・会社生活の”卒論”を退職時後輩などに発表できた（退職後の方向性を発信）

②実践段階としての反省…充分実践できたか？

◎人生実践…私の場合

満足

- ・具体的な活動内容の検討
- ・市場調査活動…喫茶店、公共施設など
- ・市民団体での公益活動…SSC、LSC、SKK
- ・個人での市民公益活動…生涯学習インストラクター

◎人生反省

問題点

- ・生まれてきた使命の”気づき”が遅かった（遅くとも20才頃には気付けると良い）

課題①へ

③全体としての反省…満足できる人生を送れたか？

◎反省と来世への準備へつなげる

問題点

- ・そのステージを通り過ぎれば忘れられていく
- ・そのステージ毎の対人を大切に必要性を認識

課題②へ

★5才頃に死にかけた命を、充分世の中の為に活用できた

ほぼ満足

反省する（現世）

準備は充分できたか？

人間

家族

人生観

充分実践できたか？

人生実践

人生反省

満足できる人生を送れたか？

全体としての反省

来世の準備をする(第2、第3・・・の人生)

*現世を第1の人生と仮定すると

課題

①できるだけ早い段階で、人生の使命を見つける

- ◎遅くとも義務教育終了(卒業)時には見つける
- ◎学生終了時には、学んだ知識をまとめておく
- ◎仕事(生業)終了時には、得た知識や経験をまとめておく

★リタイア後の実践に、非常に役に立つ
(明確になり、早くとりかかれるので水準が上がる)

②各ステージで、関わりのある人との関係を大事にしておく

- ◎学生時代の仲間・先生との繋がりを大事にしておく
- ◎思い付きで、前のステージに戻ろうとしても、廻りは全て変わって(世代代り)いるものと思え
- ◎会社時代の仲間とは、リタイア時つながりをキチンとしておく

★人脈がリタイア後の実践の力になる

*親友が大勢必要では無く、知人の数、同志の数が多くなると、活動の幅が広がり内容が濃く(深く)なる

☆各ステージで、まとめたものを残しておく

来世の準備をする(第2、第3・・・の人生)

課題

出来るだけ早い段階で
人生の使命を見つける

遅くとも義務教育終了時

知識・経験はまとめておく

各ステージで関わりのある人との
関係を大事にしておく

学生時の仲間とのつながり

特にリタイア時のつながり

生涯学習インストラクター

(分 野 : 生涯学習)

森 和弘 [著]