

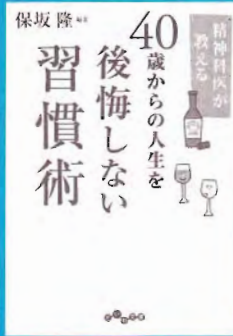
## 『40歳からの人生を後悔しない習慣術』

保坂隆 編著

大和書房

630円(税込)

ISBN978-4-479-30380-0



# 四十代を意味深いものにして

# 人生後半期を実りあるものにして

「現在の自分に足りているもの、足りていないものを」チェック

人生八〇年とも、九〇年とも称される時代になったいま、私たちの人生設計にも大きな変化が起

っている。一昔前の「人生六〇年」と言われたころには考えられなかったが、六〇歳からの二〇〜三〇年の暮らし方や生き方を早いうちから計画的に考え、将来に備えておくことが、人生設計の大きな目的の一つになりつつある。

本書「40歳からの人生を後悔しない習慣術」には、人生の折り返し点にさしかかった四十代をもっと意味深いものにし、五十代からの人生後半期を実りあるものにするアドバイスが満載されている。

編著者の保坂隆氏は、リエゾン精神医学（精神科医が臨床各科と連携を取りながらチーム医療に貢献する臨床形態）の第一人者で、聖路加国際病院精神腫瘍科医長を務める。

人生の後半には、身体機能の衰えをはじめ、さまざまな変化や出来事が自分自身や家族・家庭に生じるだろう。それに加え、社会環境が大きく変わることも予想される。こうした多様な変化に対応していくためにも、最後の人生設計は欠かせない。

やらなければいけないことだらけで、人生を楽しんだり、振り返ったりする余裕がないのが四十代の特徴、と同氏は語る。働く四十代にとっては仕事に脂が乗っているところだが、男女とも日々の仕事

に忙殺される時期でもある。

四〇代を迎えた人に私がすすめるのは、「人生の棚おろし」である。現在の自分に足りているもの、足りていないものを、洗いざらい目の前に出してみるのだ。

つまり、いままでの人生で自分が獲得したスキルを総ざらいし、一つひとつ吟味していく。そして、自分がこれから成長していくのに必要なものを、たとえば知識や技術、能力などの項目別にあげていくと、明日から自分が取り組まなくてはいけない課題が明確に見えてくるのではないだろうか。人生の棚おろしをしてみると、まだまだ自分が成長過程であると認識できるのである。

ここで重要なのは、仕事の専門分野という小さな視点で、四〇代の成長をとらえるべきではないということだ。

人生の折り返し点という意味からも、大きな視野で自分の能力をとらえるべきだと保坂氏は言う。そして、「自分が求める状態を実現する具体的なプロセスをイメージするだけで、脳は活性化し、柔軟に保つことができる」と述べる。

## 「お香の匂いがする」 そこでおしまいにする

では、多忙な毎日を楽しく過ごし、そして輝かしい人生を送るにはどうしたらいいのか。

その一つの秘訣として、同氏は「まあ、いいさ」と物事に拘泥こうひしないことを奨める。

この「まあ、いいさ」は、一九

七三（昭和四八）年に発表された、咳止めトローチのCMに登場するフレーズだ。

少年が偶然、恋心を抱く少女に道で出会う。彼女が咳をしていることに気づいた彼は少女にトローチをあげ、家まで送っていく……。嬉しかった、と日記には書いておこう、「まあ、いいさ」というオチで締めくくられる、少年の夢想を表現し、ほのぼのとしたCMで好評を博した。

保坂氏は、不安解消のため、もしも不安が心に浮かんたら、「このCMをまねて、『と、思った。まあ、いいさ』と口に出してみよう」と説く。

ところで、心を無の状態にしようと座禪を組んだりするが、多くの人は例えば、香の匂いから日々気になっていることなどを次々に連想してしまい、目的を達するこ

とが困難なようだ。

しかし修行を重ねた人や僧侶は違う。「お香の匂いがする」そこでおしまいにするのだ。それ以上もそれ以下もなく、事実をそのまま認識するだけである。事実をありのままに受け入れると、心が静かになり、感情が波立たなくなるのだそうだ。これを不安にもあてはめればいいのではないだろうか。

孔子の残した『論語』の有名な一節に、「四十にして惑わず」つまり、四〇歳にして心に迷いがなくなると書かれている。しかし、現代の四〇代は迷うことからこそ不安と上手につき合うコツが重要なのだ。

四十代になると、複雑な家庭問題も悩みの種になってくる。夫婦関係、介護問題も含む老親のことに加え、子どもは思春期の真っ只中。親に反抗的な態度をとりがちで、むずかしい年頃にある。

四〇代の親は、これまで信じて頑張ってきた終身雇用・年功

序列制度が崩壊し、成果主義へと移行する過渡期に身を置き、ゴールの見えない不況という名の道走りつづけている。だからこそ、「少しでも子どもの将来を盤石なものに」と考えがちなのだが、将来は突然やってくるのではなく、いまという時間の延長線上に存在するのを忘れてはいけない。

そして、子どもは親の道具でも所有物でもなく、一人の人間であることを常に意識しよう。「この子のため」という大義名分を隠れ蓑かみかぶにして、自分の夢をかなえようとしてはいけない。子育てでもっとも大切なのは、子どもの成長を見守り、その子に合った環境を整えてやることではないだろうか。

親子間の「ほどよい距離感」を保てるかどうか、四十代の生き方の一つの試金石になるようだ。

本書は、四十代が日々の仕事に忙殺されるだけでなく、その時期にこそ吸収できるものがあることを示唆してくれる一冊だ。

# 「まあ、いいさ」と 物事に「いっただわらな」といっただが肝心

## 忙しい四十代だからこそ 遊ぶ余裕を持とう！



保坂隆氏

(ほさか たかし)

聖路加国際病院精神腫瘍科医長、聖路加看護大学臨床教授。日本サイコロジコロジー学会理事、日本ヘルスサポート学会理事、日本スポーツ精神医学会理事。日本医師会認定産業医。日本体育協会認定スポーツ医。著書に『精神科医が教える 心の疲れがたまったときに読む本』など。

ちよつと立ち止まって  
考えてみるゆとりを持つ

四十代という世代に注目されたのはどうしてですか。

保坂氏 定年後の六十代の生き方を考えてみると、その前の一〇年間で問題となります。五十代になると、急に同窓会や同級会に出席する人が増えるようですが、これは点々としていた自分の人生をつなぎ合わせ、老後を迎える準備を始めるからなのです。ではそのまた前の四十代にも、五十代を後悔しない生き方があるはず……と思つたわけです。

四十代の特徴として、余裕がないと書かれていますね。

保坂氏 この世代は人生でもっとも頑張る時期にあたり、ビジネスマンであれば、部下を束ね、後輩を育成し、会社の重責を任せられます。主婦にとつては、思春期の子どもとともに歩み、巣立って行く時期と重なります。とすることは、重要でありながら危険性もはらんでいるという表裏一体。の関係にあり、充実しているがゆえに余裕が持てないのです。

では、どうすれば自分の時間を楽しむ「遊び」を持てるようになるのですか。

保坂氏 いまの四〇歳くらいまでの人は、

ゆとり教育を受けて、心に多少ゆとりがあり、センター試験の実施で自分を客観的にとらえることもできます。しかし、それより年配の人たちは前の世代のほうの生活スタイルを引きずり、突っ走っていると言えます。大切なのは、ちよつと立ち止まって考えてみるゆとりを持つことでしょうか。私自身ができなかったから、忙しいからこそ、遊ぶ余裕を持とう！と伝えたいと思いました。

四十代は過渡期と言えるのですね。

保坂氏 生理学的に見ても四十代は、いろいろな機能低下が顕著になる時期です。例えば記憶力が鈍り、人や物の名前がすぐに出てこないようになります。また、睡眠状態（ピークは二〇歳）が悪くなり、中途覚醒、早朝覚醒、入眠覚醒など、不眠状態を訴える人が増えるのもこの世代です。ただ、充実しているのも、まだ老いに悩むほどには至っていません。

介護制度はできるだけ使って  
抱え込まない介護をすること

四十代が抱える大きな問題として、年  
老いた親のことがありますよね。

保坂氏 四十代だと、七十代の父母が存命のケースが多く、親の介護問題は避けられないでしょう。日本人は生真面で

すから、そのときになると自分一人で張りすぎて、結果として「介護うつ」になつてしまうことも少なくありません。ただしそれは社会的損失につながりますので、注意しなければなりません。

「良い娘、良い息子」を一度リセット  
するとも書かれていますね。

保坂氏 「親の介護は子どもの務め」という考え方が、いまの時代に即していないので、抱え込まない介護をすることを「リセット」と呼んでいます。介護保険制度はできるだけ使うべきで、情緒的対応ではないかもしれませんが、それはそれと割り切ることが必要だと思います。

夫婦関係も微妙な時期にありますね。

保坂氏 仕事と育児でそれぞれが疲れていきますから、会話が少なくなります。解消するためには、二人だけで外食することを習慣づけ、話し合いの機会を定期的  
に持ち、情緒的な話はそこでできるようにすればよいのではないのでしょうか。

今後の出版のご予定はありますか？

保坂氏 四十代を充実して過ごすために三十代ですべきこと、例えば禁煙、暴飲暴食を止めるなど、健康的な生活習慣に修正するためのアドバイスを書くつもりです。三十代はまだまだ健康だから気がつかないけれど、不規則な生活が習慣化するとたいへんだよ……、と。