

心に刻む指針のいくつか (30年間のメモノートから)

先月、我が家の一部リフォームをしました。パナマから帰国後住みついて以来30年余りにたまった本や書類を“終活”の意味を含めて整理しました。以下はその折々にメモしたノートから、定年後の生き方や人生に対する考え方についてのものを一部転記したものです。同じ世代にあるどなたかの参考になればとの思いで紹介させていただきました。(いろんな指導やアドバイスを併せて編集したりしているので必要なもの以外は出典を明記していません)



スフィンクス 2009年 その人の真価がわかる。

- 人生の持ち時間は長い目で見れば、各人、大差ないものだ。要はどれだけ「深く生きた時間」をつくったかである。その集積が人生の宝となる。
- 戦国動乱の乱世。いろんなことをやっている人が人材だ。好きなものに突っ込んでみる。マイナーな世界のトップを目指せ！ 何か一つ自分の切り札を持て！
- 志が人を作る。大きな志は大きな人生を作る。定年を迎えてから

- 健康の秘訣——気兼ねをしない、物事に拘らない。よく歩き、よく笑い、よくしゃべる。「いい加減っていうと悪いみたいに聞こえるけど、ホンマは素晴らしいことなんや。何でも四角四面に考える真面目な人はボケます」。
- 見栄とか虚飾に動かされ、その手かせ足かせに縛られる人間の愚かさ。背伸びをせず、自分らしく自然体で生きたとき、どれほど心が自由になることか！
- ウソは人間を弱くします。真実に生きることが人間を強くするのです。表裏のある人はいざというときに弱い。心に偽りのない人は強い。
- 人の心を変えるのはこちらの心である。周囲の人をいつも褒め称え、温かな言葉がけを。家ではいつも明るく挨拶。妻に感謝の言葉、子どもたちの努力を認め激励の言葉を。子どもはそれで力づけられ更に頑張るものだ。
- 財産がなくても人生の達人であればよい。自分自身を幸福にできる力を持った人、どこに行っても楽しむことができる人。財産や名誉は山を登るのに邪魔になる。ポロシャツを着て山を颯爽と登っていきようにしたい。心の財を築くことだ。
- 金持ちの貧乏人になるな。心の豊かさ、でかい夢を持っている人こそが人生の豊かな人だ。幸福はデパートでは売っていません(買えません)。



ライン川紀行 2010年

健康ブームの笑い話：「健康になるためなら死んでもいい」という人がいる。

- 人生後半を豊かに生きるということは：「最後の舞台を自作自演し、自主公演すること」シェイクスピア——「この世は舞台である。人は男も女もみな役者である」自分で演出した人生のドラマの最終章を書き上げる。
- 褒めた人がその言葉を忘れても、褒められた方はいつまでもその言葉を心の中で慈し

む。褒めることは無償である。でもその効果は無限である。相手を褒めると自分も元気になる。

- 「所有価値」ではなく「使用価値」を！（団地の緑は全部、自分の庭であり、市のプールは自分で管理しきれないので委託している、といった具合に）
- 西田幾多郎——博士は愛する家族を次々と失っている。深い悲しみにたえ、立ち向かいながら哲学の道を深めていった。



- 斎藤茂太——「快老3箇条」：反省しない、自分を責めない、すぐ忘れる

「一怒一老、一笑一若」である。

- 幸せの総量は与えた幸せの総量で決まる。
- 残された時間は長くはない。やりたいことを遠慮なくやろう。自分流に我が儘に生きる。中高年に許される老獪さ。

赤毛のアンの家 2008年 「オレはもう歳だから・・・」と。隠された「自分力」を生かし切れ！ドラマでも最後の幕が一番感動的なのだ。

- 他人にいやなことを言われてもすぐに忘れる鈍感さが精神の安定につながる。
- 道を歩くときも、さっそうと歩き、会員、同志の皆さん、近隣の方々とすがすがしい挨拶を交わしていくのである。一人ひとりが学会の全権大使である。
- 怒鳴るくらいに「おはようございます」とやると、皆の見る目が違ってくる。自分にも自信がついて積極的になる。
- 人類は200万年前から生活していた。今言う「有史」などという2000年やそこらはその1%にも満たない。10年や100年は10両連結の電車であれば、1席分いや扉と扉の隙間くらいに過ぎない。
- 「やりたい」と思った時が一番パワーが充実している旬のときだ。すぐに行動を起こせ！！自分に投資せよ。思い切って身銭を切れ！

- 定年後の4K：

- ① 計画がなくなる
- ② 肩書がなくなる
- ③ 交友がなくなる
- ④ 緊張感がなくなる

- 人生はいくつになっても「かきくけこ」：

か 感動 き 興味 く 工夫 け 健康



ロシアのジューンブライド 2011年

こ 恋心

- 人生の満足はどれだけ多くの人の笑顔を作ったかにある。これからは自分のためだけでなく、むしろ周りの人のためにある。経験をフルに生かして若い人を盛り立ててあげよう。
- 昔話のできるのには熟年の特権。実体験を持っている強さ——いくら体力や行動力で負けていても、これは若者には絶対に勝てる。
- 「苦情というのは期待の裏返し。お客様からの贈り物である」（三越の社長の言葉）
- ドナルド・キーン：「あなたの一番いい時代はいつ頃だったか、と聞かれ、たいいていの人は20歳前後と答えますが、私ははっきり正直に『90歳の今が一番いい』と言えま

す」

- 「SGI 提言」から：「ゲーテの文明批評が今の時代に通じている。——欲望を次々とかなえながら、ついには破滅する人間の姿・・・」
- 努力する人は夢を語り、怠ける人は愚痴を語る。
- 「自分が太陽になれば、もはや影はありません」



- 要するに、最後の最後に会心の笑みを満面に浮かべられる人生かどうかである。生涯を振り返り、「自分は人生に勝った。楽しかった。悔いはない」と言える人が勝利者である。
- 「ありがとう」は奇跡の言葉。口に出せば元気が出る。耳に入れば勇気が湧く。
- 欲しい物をもらうのも嬉しいが、言葉のプレゼントはそれ以上に心に残る。歳月経っても忘れず、心を潤し励ます糧になる。それほど褒め言葉を欲しているのが人間だと言えよう。

ラ・マンチャの風車 2005年

- アメリカの詩人サムエル・ウルマン：「青春とは人生のある期間ではなく心の持ち方をいう。たくましい意思、豊かな想像力、燃える情熱を指す。歳を重ねただけでは人は老いない。理想を失うとき初めて老いる」
- 医師は人生を長くする方法を教えてください。しかし、長くなった時間をどう過ごすかは誰も教えてくれません。