

# 心の栄養剤No158 「人生の前半戦と後半戦」

## 人生の前半戦と後半戦

学校を卒業して、どんな企業に就職し、そこでどんな地位にまで登りつめたのか。そんな尺度で人を評価する時代があった。

**だが、人生100年時代といわれるようになった今、定年までの時間など、単なる人生の通過点に過ぎない。**

**65歳でリタイアし、仮に85歳まで生きるとすると、何もしなければ小学生から大学までの16年間より長い20年という時間を無為に過ごすことになる。**

長寿社会となったこの国で、我々の人生には前半戦と後半戦が生まれた。スポーツの試合に例えれば、前半戦と後半戦の合計得点で勝敗が決まるようになったわけだ。試合の前半戦に得点を重ね、勝敗がついたように見えた試合で、後半戦で形勢が逆転して勝利する選手がいると、誰もが熱狂し興奮する。

人生もこれとまた同じだ。

定年までいた会社で燃え尽きてしまい、定年後は何もせずに暮らす人がある。

一方で、前半戦から周到に準備して、後半戦に力を発揮して現在も愉しく暮らす人もいる。

**制約が多い前半戦ではなく、制約から解放される後半戦にどう挑(いど)むかで自分の人生が決まるなら、誰でも面白く生きたいと願うはずだ。**

人生の後半戦は、おおむね前半戦をどう生きたかで決まる。

前半戦に、様々な頼まれごとを嫌な顔をせず気持ちよく引き受けてきた人は、後半戦にも頼まれごとがやってくる。

しかし、前半戦に頼まれごとを拒否し続けてきた人には、後半戦に頼まれごとはやってこない。

「あいつは何を頼んでも嫌な顔をしてやってくれない(引き受けてくれない)」というふうによりに思われたら、もうみんな頼まなくなるからだ。

**気持ちよく笑顔で引き受ける人と、嫌な顔をして拒否する人がいたら、どちらに頼むかは自明の理だ。**

「頼まれごと」とは…

「新しい仕事や面倒な仕事の依頼」、「家庭や仕事における様々な雑事の依頼」。

または、「PTAの役職」、「自主的な勉強会の役職や世話人」、「近所の自治会の役職」、「趣味の会の幹事や世話人」、「会議所や法人会や観光協会などの公的な会の役職」、「神社やお寺の役職」他、様々な会の役職や世話人。

あるいは、講演の講師や、執筆依頼、または、講演会や勉強会、運動会や学校行事、地域のお祭りなどへの参加依頼。

**「頼まれごとは試されごと」**

**人生の後半戦を充実して生きるため、頼まれごとを気持ちよく引き受けたい。**

## 「アンチエイジング(若返り)で健康生活」

### 時代ごとの男女の平均寿命

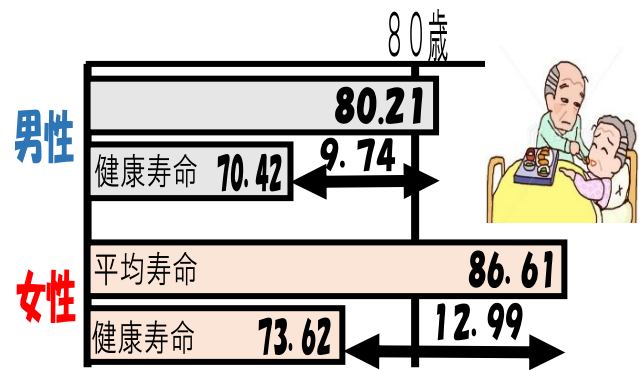
|       |     |
|-------|-----|
| 弥生時代  | 30歳 |
| 室町時代  | 33歳 |
| 江戸時代  | 45歳 |
| 明治時代  | 43歳 |
| 大正時代  | 46歳 |
| 昭和22年 | 52歳 |
| 平成19年 | 82歳 |
| 平成27年 | 85歳 |



日本人の平均閉経年齢 50才  
日本人の更年期目安 45歳～55歳

[A]

## 男女別の平均寿命と健康寿命の差



健康寿命とは日常生活の支障のない期間  
平均寿命 - 健康寿命 = 要介護の期間

[B]

上記のAに書いてある弥生時代は、今より約3000年前になります。

つまり、そこから長い年月(ほぼ3000年)かけて人類はやっと15年ほど寿命をのばしたのですが～その後何とたった**100年で40年も寿命を延ばし**～現在では**85歳**、という寿命を手に入れたという事になります。

医療はもちろん、衣食住すべてが驚異的な発達をした素晴らしい結果なのですが…

上記Bのグラフに示されたように、自力で自立した生活を送るのが難しい**不健康寿命**、という期間が**男性で約10年、女性で約13年ほどある**というのも現実となっています。

先日、新聞に**90歳以上まで生きる人の割合**が…

**女性で51% 男性でも25%**

になったというデータも発表されていました。  
心身共に健康に笑顔で過ごせる人生の実現の為、  
元気なうちから上手に養生に心掛けて過ごす事が  
大切ですね！！

