

40代の 自己啓発

The Method to reboot
your own motivation

網屋信介
Shinsuke Amiya

はじめに

今、この本を手にとっている40代のあなた。あなたは、「自分の人生、今が折り返し地点だが、これからどうやって定年（又は引退）まで過ごしていくか」などと考えてはいませんか。

いえいえ、40代のあなたの人生は折り返し地点などではありません。まだまだ、これからのほうが長いのです。これまでは人生80年といわれました。しかし、医療技術の目覚ましい発達により、今の30代、40代の人たちの寿命は、益々延びて90年、いや100年の時代はもうすぐそこに来ています。

今40代のあなた、あなたにはあと半世紀以上もの人生が残っています。寿命が延びれば延びるほど、あなたの自由な時間は多くなります。60歳で退職

するとすれば、85歳まで生きても自由な時間は8万時間を超えるし、100歳まで生きるとなると15万時間にもなります。

現在一般的なサラリーマンが働く時間は1年間で2千時間ですから、これを40年続けても8万時間。ですから、勤労者として働く時間以上の時間を定年後（又は退職後）過ごさなくてはならないのです。

ところが、足元を見れば、会社では中間管理職として忙しい日々を送り、家に帰れば年頃の子供たち、会話の少なくなった配偶者に囲まれ、自分の居場所を見失ってしまいがちで、とても定年後のことなど考えてはられないというのが多くの4代の皆さんではないでしょうか。

本書は、そんなあなたにこれからの50年、60年を生き抜くために、4代をどう過ごすことが大切かという命題の答えを探し出すための参考書です。

あるコメンテーターが新聞のインタビュで答えていました。「ジジイになり方をちゃんと考えてないとね。リタイアしてから何か面白いことを見つけるとするのは遅いよ。面白いってことを感じるのは、年季がいることだから」。

まさにそのとおりです。

起業するにせよ、趣味の世界に没頭するにせよ、軌道に乗るのにも、面白くなるのにも最低3年から5年はかかると覚悟してください。ましてや、仕事と家庭に追われながら何かを将来始めようと思っても、構想10年、結局何の行動も起こせず退職の時を迎えるという人がほとんどです。その意味では、これからの将来を考えながら行動を起こさなくてはならないのが40代です。

そして、もう一つの将来の課題は、経済的な自立です。

精力的に仕事をしているうちは、リストラにでもならない限り毎月給与をもらい、年2回のボーナスをもらい、必ずしもぜいたくは出来なくてもそれなりに生活するだけの収入を得ていることでしょう。大会社なら、60歳の定年を迎えても、子会社での勤務や嘱託採用など、その後も4、5年は収入の面倒をみてくれます。しかし、その後は自分で経済的に自立して生きていかななくてはなりません。

私たちの親の時代は、「おみこし型」と言って多くの若者が一人の高齢者を支えてきました。そして今は「騎馬戦型」二、三人で高齢者一人を支えてい

ます。しかし、皆さんが高齢者になったときには「肩車型」つまり、一人が一人の高齢者を支えなくてはならない時代が訪れます。

老後貧困が社会問題になっていますが、それは他人事ではありません。現役時代ほどの収入は無理だとしても、年金だけで暮らせないことは明らかです。すから、何とか定年後も収入を得る道筋をつけておかなくてはならないというのもまた現実です。

私がそうであったように、多くの人は50歳を過ぎるまで、将来の収入のことや年金がいくらもらえるなんてことについては全く無関心です。60歳が近づくにつれて、初めてこのことについて考え始めますが、それでは遅すぎます。40代の今こそ、将来どうやって暮らしていくかを考え、少しずつ行動を起こしていくことが必要です。

私自身、目まぐるしい40代を過ごしてきました。

外資系投資銀行のリーダーとなり、退職後、上場企業の経営者として会社の立て直しに従事し、同時に30代でバブルにまみれた不動産の後処理をし、心

機一転、政界進出を志し選挙に出馬し家族には大きな経済的、精神的負担をかけてきました。

同時に家庭では、42歳で末娘が誕生し、親が他界しと、おそらく人生の中で最も変化のあった10年といえるでしょう。振り返れば、あそこでこうしていればよかった、うん、あれはこうやっという事柄もたくさんあります。

あなたがこの本を読み終えた後に、自分がこれからの50年を生き抜くために今、何をすればいいのかという問いかけへの答えを探し出すヒントを感じとってくれていけば、この本を書いた目的は達成です。

人間の人生、一人ひとりが全く別の生き方をしています。でも、もう生まれ変わることは出来ません。「生まれ変わったつもりで頑張ります」などという人がいますが、そう言いながら生まれ変わった人など見たことがありません。

今のあなたは、既に40数年間の歴史の中で、それなりの人間形成がなされ

ています。であるならば、物事の考え方や見方を少し変えることで、そして、ちよつとした言動を変えることでこれからが人生を大きく変わるかもしれない。せん。

本書が、あなたの人生の参考書になることを願って、あなたに贈ります。

網屋信介

はじめに.....003

第1章 人生100年時代のための戦略を考える

40代が重要な理由.....016

40代の過ごし方をみんな後悔している.....019

守りに入らないのが魅力になる.....022

最後の敗者復活.....027

でも、最後の勝負じゃない.....031

自分の人生これでよかった？.....035

清水から飛び降りる覚悟の最後のチャレンジ.....038

第2章

自分でなくてはならないことは家庭にある

家族との生活を振り返る……………044

これまでの自分の判断基準……………047

「幸福」の絶頂はいつか……………052

自分の両親の人生……………055

今後の親との関係をどうしていくべきか……………059

配偶者のことをどれだけ知っている？……………063

子供のことを本当に知っている？……………067

他の誰でもなく、自分でなくてはならないこと……………070

第3章

仕事を見つめ直す

「仕事は人生である」とは、どういうことか……………076

やりたくてもやれなかったこと……………079

何を選択していくか……………081

選択肢をつくっておく……………084

本当に重要な経験はそんなくない……………088

人の意見を聞くということ……………091

交渉力とは何か……………095

いい上司か悪い上司か……………098

マネージャーとして独り立ちするということ……………102

マネージャーとして何が必要か……………105

部下に限界を見極めさせる……………108

経営者の姿勢……………110

経営者としての資質……………113

慕われる経営者であれ……………116

フェアな人事政策……………119

社員とのコミュニケーション……………122

第4章 プライベートの考え方を変えてみる

時間の使い方を見直す……………128

週末の使い方を考える……………132

第5章

先を見据えてお金をつくる

- | | |
|------------------|-----|
| コミュニケーションの重要性 | 135 |
| 立ち振る舞いに格好をつける | 138 |
| お洒落をしよう | 142 |
| 仕事の人脈と仕事以外の人脈 | 145 |
| 夜の付き合いを考え直す | 148 |
| 付き合いのいい人から脱却 | 152 |
| 人に嫌われるのが怖い? | 155 |
| 人生は何年か? | 160 |
| 自分の市場価値を考える | 165 |
| 定年後の職業 | 169 |
| 自宅は所有すべきか | 172 |
| 賃貸としての不動産投資 | 176 |
| 証券投資は自分で勉強するしかない | 180 |

その他の投資は遊び程度に……………184

第6章　これから50年生きていくために

次のステップを考える……………188

存在意義とコミュニティ……………193

損得なしに付き合える友人……………196

本を読むというススメ……………198

体の衰えに備える……………201

技術革新がもたらすもの……………204

変化する社会情勢に対応するために……………209

心の余裕とは……………213

「ありがとう」は魔法の言葉……………216

おわりに……………218