

## ライフプランニング講座

# 「金持ち・物持ちから、時持ち・人持ちへ！」

定年からでは遅すぎる——人生80年時代をいつまでも楽しく豊かに暮らすために」

吉田清彦（フリーライター・ネットワーク活動家）

長寿社会の市民互助組織 しあわせ村（仮称）  
実践学習会／発起人会（第5回）／1997.10.18

### 1、わが半生

- ・他人(ひと)のではない、「私の人生」を！
  - † サラリーマンにはならない
  - † 結婚はしない（家庭をつくらない）
  - † 子どもを持たない
- ・学生運動・「親を勤当」
- ・運動からの逃亡→血・性・死
- ・水商売→仕事人間→「離婚」／シングル・アゲイン
- ・ネットワーク活動中心の生活へ
  - ⇒ 時間の捻出⇒「金持ち・物持ち」から「時持ち・人持ち」へ
  - ⇒ 生活水準（消費水準）を下げよう——物の欲望は際限なし  
何の為の人生か？
  - ⇒ 「年収150万円で暮らす法」
    - ・ 食費→外食をしない
    - ・ 医療費→医者にかからない、薬を飲まない
    - ・ 衣料費、交際費、車、旅、etc.

食事からの健康管理  
+ 自分流健康法

### 2、時代の変化、時代の要請

- ・ 右肩上がりの高度経済成長社会から「バブル」の崩壊を経て安定成長（低成長）社会へ
  - ・ 超高齢化社会⇔「家族」が頼りにならない社会
    - ⇒ 価値観総転換の時代
- ※家事のできない男は早死に？  
※残りの数年は一人、そして、その前に介護  
※阪神・淡路大震災での経験

### 34、楽しく、豊かに暮らすために（からだの健康、こころの健康）

#### ☆からだの健康

小倉重成『自然治癒力を活かせ』（創元社）

- ① 心 → 人格病
- ② 姿勢
- ③ 呼吸
- ④ 食べ方
- ⑤ 鍛練
- ⑥ 環境 → 環境病

- (1)基本は食事 { からだに悪いものを摂らない、  
 カロリーを余分にとらない (→老廃物に)  
 からだにいいものを摂る (正食、玄米菜食)  
 →排毒作用のある食品
- (2)運動 { ※身土不二、全体食、「まごわやさしい」  
 新陳代謝 (老廃物を出す)、血の巡りをよくする  
 心肺機能をたかめる、  
 足腰を鍛える  
 ⇒縄なし縄跳び、真向法

☆こころの健康⇔「生きがい」

- ・ストレスをためない
- ・仕事 (会社) 以外の生きがいをもつ  
 会社人間・仕事人間から、自分・家庭・社会の3つの顔を持った人に
- ・「人間関係欲望」ということ  
 (見られる、期待される、必要とされる、評価される、ということ)  
 ※定年退職者の社会参加の6つの分野 (住友生命総合研究所)  
 ①趣味・スポーツ活動②学習・研究活動③地域活動  
 ④市民運動⑤社会奉仕活動⑥老人クラブ
- ※定年からでは遅すぎる  
 価値観を転換し、かつ、  
 コミュニケーション能力を身につける訓練 (助走) 期間が必要
- ・自然を友とする  
 ※「気づき」⇔自然治癒力・免疫機能
- ・「孤独」と「孤立」について

45、ムラ型社会からネットワーク型社会へ

男型社会：経済・競争 (戦争)・効率・公・未来優先の社会  
 女型社会：くらし・平等 (平和)・快 (楽)・私・現在優先の社会

- ・ムラ型社会の特徴  
 縦型、ピラミッド型、上意下達、肩書、組織から入る、  
 役割固定・役割分担型、代議制・おまかせ民主主義、共依存型  
 求心的、閉鎖的、同志的、がっしり、固い  
 企業・政党・宗教団体・労働組合～体育会・町内会・婦人会  
 地縁、血縁、会社縁
- ・ネットワーク型社会の特徴  
 横型、輪型、連鎖型、アメーバ型、  
 役割循環型 (ローリングストーン型)、みんなが主役型、直接民主主義、相互扶助型  
 外に開かれた、出入り自由、友達の、フジャ、やわらかい  
 知縁、結縁、社会縁

57、地域を支える (地方自治の時代)  
 NGO・NPO