

BOOK REVIEW

人生のヒント
Vol.28

人生やライフプラン
を考える上でヒント
となる本をご紹介します。



『フルライフ

今日の仕事と10年先の目標と
100年の人生をつなぐ時間戦略』

石川 善樹 著

[ニュースピックス刊、2020年4月、1,980円]



人生100年時代は働く期間も長期化する。40年、50年と長く働く時代は個人でキャリアデザインを描いていかなければならない。かと言って、仕事だけの人生ではつまらない。質の高い仕事をしつつ、長い人生をより良く生きるには、どうすればいいのか？ 著者は本書の中でその方法を探っている。「時間の使い方に戦略をもつことで、フルライフすなわち充実した人生を実現しよう」というのがコンセプトだ。時間を、明確な目標に基づき役割や責任を果たす「Doing (する) の時間」と、特に目標なく過ごす「Being (いる) の時間」に分け、その重心をどこに置けば人生を充実させられるのかを考えている。仕事におけるWell-DoingとWell-Beingの重心、日常生活のWell-DoingとWell-Beingの重心、それぞれどこに置けば、人生を充実させられるのだろうか。また、仕事において何か大きなことを成し遂げるためには「ハードワーク期」「プランディング期」「アチーブメント期」の3つのフェーズがあるとし、それぞれのフェーズでやるべきことを示している。例えば「ハードワーク期でどれだけ質の高い仕事を積み上げられるかは後の人生の伏線となる。武器となる専門性を高めておくことが大事」など。とりわけ、これからキャリアデザインを描いていくという20代、30代の方に読んでほしい本である。 (執筆：ライター 更田沙良)

先日、町内会のゴミ拾いに参加した。前回参加したのは何年前だったろう？ 日頃、セミナーで定年前の方々に、「これからは、身近な社会とのつながりが大切ですよ！」と偉そうに語るくせに、自分とはとんとご無沙汰だったところ、妻から「あなたも参加してみたら？」と誘われたからだ。武蔵野の雑木林を宅地に開墾した第一世代は、すでに後期高齢者となり、代替わりで一軒の敷地に三軒の建売住宅が立ち並ぶ街並み。改めて自分の故郷や住人の変化に気付いた。多数の若い住人の参加で30分程度の作業で終了。普段とは違う目線で故郷を眺められ、残された雑木林や公園の防災倉庫の存在なども再確認。このような機会もなかなか良いものだなあと考えた。

(M)

今号は、インタビュで元卓球選手の水谷隼さんにご登場いただきました。昨夏の東京2020では、何度も窮地に立たされながらも逆転勝利をおさめる姿に感動させられましたが、インタビューでは卓球を始めた幼い頃からそこに至るまでの話をうかがっています。世界で勝つための試行錯誤、苦悩されてきた日々を知れば、バラエティ番組に出演されている水谷さんの見え方が少し違ってきそうです。

(R)

ご意見をお待ちしております

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : alps2@lifeplan.or.jp

協会への交通案内

- 東京メトロ千代田線・日比谷線/霞ヶ関駅 C4 番出口より直結
- 東京メトロ丸の内線/霞ヶ関駅 B2 番出口より徒歩 3 分
- 東京メトロ銀座線/虎ノ門駅 9 番出口より徒歩 3 分
- 都営地下鉄三田線/内幸町駅 A7 番出口より徒歩 3 分

ALPS Vol.150

2022 年 7 月発行

発行 ● 一般財団法人地域社会ライフプラン協会

〒100-0011 東京都千代田区内幸町2丁目1番1号
飯野ビルディング 11 階

TEL : 03-6550-8441 FAX : 03-6206-6401

ホームページ <https://www.lifeplan.or.jp>

E-mail alps2@lifeplan.or.jp

編集協力・印刷 ● 株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。

本誌は再生紙を使用しています。

