



さかきばら せつこ

東京都生まれ。米国マウント・ホリヨーク大学を経て、国際基督教大学卒業後、国際会議同時通訳者に。その後、大手証券会社にて医薬品・バイオ企業間の企業買収等に携わり、1991年、アルペロサクロ(株)を設立。国際的視野に立ったファイナンシャルアドバイザー・ライフ

スタイルアドバイザーとして、資産継承、金銭教育等をテーマに活躍中。近著『凜としたシニア』など著書多数。
<http://www2.odn.ne.jp/sakakibara/>

目的意識が “幸せ感”につながる

年を取ることは実は素敵なこと——資産継承・金銭教育に詳しいライフスタイルアドバイザー・榎原節子氏が、幸せに年を重ねるためのヒントを示す。

日々の業務に忙殺されながら「何でこんなせわしなく働くのか」「一体何のための人生か」と一瞬自問するものの、電話が鳴り、また元の雑務へとひき戻されていく——こういう人は多いのではないのでしょうか。

「正しい方向づけ」がされていなくても、年を重ねるとどうしても焦りが生じてしまいます。ハッピーエイジング、ハッピーライフに不可欠なのは「自分が本当にやりたいこと」、「天から〈おまえはこれをヤレ〉と付託されていること」に気づき、それに着手することであり、「なりたい自分像」を抱くことで、すると、あなたも潜在力が

結集されたように力が発揮できるようなります。この「気づき」を手助けしてくれるのが以下の三つの設問です。これはファイナンシャルプランニングで一番大切な「そもそも何のためのお金か」という目標明確化のためのツールで、「やりたいことを見つめる」のにも大いに役立ちます。ぜひ、答

えてみてください。

問1 残念ですが、あなたの余命は五年(一〇年)です。でもその期間は何でもできます——こう言われたらあなたなら何に取り組みますか？ 生活をどのように変えますか？

命が限られると日常の瑣末なことにとらわれることなく、「本当にやりたいこと」に目がいくはず。

問2 余命二四時間と医者から告知されたとして、そのときの想いを書いてください。

自らを、死ぬ間際の心理状態に臨ませ、そのときになって後悔するであろうことを今すぐ実行しよう、という発想です。「もつと子どもとの会話に時間をかけているいろ伝えておきたかった」「もつと妻に感謝を表わしておけばよかった」といった具合に、思い浮かぶことがあると思います。

問3 自分自身のお葬式の様子、友達にどういう人だったと評されたいですか？

どんなことをした、どんな生き方をした人間と言われたいですか。それを自らへの弔辞とし

て書いてみましょう。

いかがでしょうか。本当にやりたかったことは何でしょうか？ ある人にとっては「社員のアンブレプレナーシップを発揮させる仕組みをつくる」であったり、「寺子屋塾をつくる」「思いのたけを記した本を出す」と、あるいは「その瞬間瞬間を生き切ることが出来る人間になる」ことかもしれません。

自分の方向づけに向けて一歩を踏み出すだけで、何かが変わります。たとえすぐには実行できなくても、第一線を退いて時間に余裕ができたとき、自分の目標に向けて全面的に生活を組み直すことができれば、何歳になろうと毎日、朝起きるのが楽しく、「生きていること」を実感できるに違いありません。

マサチューセッツ総合病院老人学研究所長のマリリン・アルバートは、一〇〇〇人を超す八〇歳以上の人を対象に、「何が知能を高めるか」を調査し、結論として、「人生に目的意識をもつこと」を最大要素の一つに挙げています。目的意識は生命力をも呼び込むようです。