

《人生戦略》7層のピラミッド～5層目『生活スタイル』について

仕事に関して、「この仕事じゃなければ絶対に満足できない」とか「この分野の仕事しかやってこなかったの
で他のことはできない」みたいな“こだわり” (=Sticking) はなくしたほうがいい。仕事に対する“思い込み”
(=Bias) から自分を解放して柔軟に気楽に考えた方がいい。それに、どんな仕事でも結構面白いものである。

また現40代や50代が70代になる20年後には、『80歳まで働く』のが当たり前となっているだろう。そうな
れば、働く期間は通常では「58年」 (=22～80歳) となり、半世紀以上に及ぶ。そのため仕事人生の『後半戦』
に入って、還暦の60歳を過ぎてまでも「フルタイム」で働くというのは面白くないし、「一つの会社」に居続
けるというのも現実的ではない。今のうちに、働き方を『再設計』 (=Redesign) しなければいけない。

—— それに「人間究極の仕事は、ゴールまでしっかり生き、人や／社会の役に立つという役割を果たすこと」
である。このような『AI／人生100年』の時代に通用する新しい「人生哲学」に裏打ちされた『仕事観』を
持つと『80歳までの仕事人生』なんて大したことではない

その一方で、自分の『生活スタイル』 (=Lifestyle) に関しては「こういう生活がしたい」という
イメージを強く持って、「本当に自分がしたい生活スタイルを手に入れる」ことにこだわりたい
ものです。—— 『生活スタイル』の基本である「室内環境」を整えると、「脳内環境を整える」
(→健脳になる) ことに繋がり、さらに「体内環境を整える」 (→健体になる) ことに繋がります。
これが、私達現代人の大きな課題である『健康寿命』 (=脳と身体の耐久年数) を伸ばす秘訣です

BST
コメント

「室内環境」を長く過ごす空間から整えます。例えば、寝室▶ダイニング▶キッチン▶リビング
(会話／お酒／喫茶／映像・音楽／読書…)▶バスルーム▶トイレというように。—— アート感覚で、
寝具／食器／家具／インテリアを見直し、枝ものや花で演出してみます。このように「室内環境」
をデザインすると、「脳内環境」が整って小さな幸せを感じる力が醸成されていきます。さらに
「快食／快眠／快便」という日々の爽やかな習慣が生まれて「体内環境」が整っていきます