

20年後の自分は「未来への期待感」を持っているだろうか？

65歳になって「45歳に戻りたい。20年も面白みのない生活を送ってしまった…」とか、「せめて55歳に戻りたい。10年前から…」と思う自分になったら、それは大変だ。

→ そうならないため「今から自分がしたい生活スタイルに変えよう！」という気持ちになる

「20年後の自分」（例えば「65歳の自分」）にインタビューしてみる



- ① 日々の生活を楽しんでいますか？ どんな「生活スタイル」を楽しんでいるのですか？ この一週間をどう楽しく過ごしたのかを教えてください
- ② 今 何に熱中していますか？ 時間が経つのを忘れるほど「好きなこと」はありますか？ あれば教えてください
- ③ 人生の「パートナー」とうまくやっていますか？ うまくやっていると思うのであれば、相手もそう思ってくれていますか？ 正直な気持ちを教えてください
- ④ 今 幸せですか？ /健康ですか？ 「ハッピーエンドな人生」にする自信はありますか？ 「人生のゴールまで完走」する自信はありますか？ あればその秘訣を教えてください