

「どうすれば、一身二生という新しい生き方を実現できるのか？」 という「問い」に、「自分なりの答え」を出すためには、

① 『人生100年』という新しい時代を乗り切る『一身二生』（=仕事人生&人生は二回ある）という新しい生き方について、「自分なりのシナリオ」を書くという意識を持つ

② まず、「振り返り=自分の棚卸し」をして、これまでの経験を意味付けして「経験値という学び」（=自分ならではの無形資産）に変えることで「一回目」を総括する

③ 「二回目はどうしたいのか？」という「問い」に向き合う。そのため、「価値観」（=仕事観/役割観や人生観/幸福感）を見つめ直し、「二回目ならではの生き方・働き方」や「お仕着せではない自分らしい仕事人生&人生」を考える

④ そして、「価値観」の軸足を「Well-doing」（=自己承認と獲得）から『Well-being』（=他者支援と貢献）に変換してみる。そうすると、「これから何をしたいのか？/何をすべきなのか？」が見えてくる。これを自分の言葉で「言語化」する

⑤ 「一回目」の「7合目当たり」（=45歳頃）から、『二回目』に進む準備を始める。「幕あい」（=ハーフタイム）の間に、脳も身体も共にフルモデルチェンジして、「一回目」に幕を引き、見切りを付ける

BST
コメント

『二回目』に立ち向かっていく前に、①②③④⑤を実行します。
そして、『一身二生』⇒「右肩上がりの幸せな人生」となるシナリオを、
最後まで威風堂々と演じ切ることを宣言することが必要です