

「漠たる不安」 (=Vague anxiety) に纏わり付かれています。—— 「漠たる不安」を紐解いてみると、例えば「定年後再雇用を選択したら、自分の居場所あるのか？メンタル面で大丈夫だろうか？」 / 「70歳まで居座れるだろうか？」 / 「居座ることができても、その先の職場は確保できるのか？」 / 「リタイア後の長い人生をどう過ごせばいいのか？」 / 「パートナーとうまくやっていけるだろうか？」 / 「癌や認知症になったらどうしようか？」 / 「健康寿命をどうやって伸ばしていけばいいのか？」・・・と、“不安”に怯えている

BST
コメント

人間稼業で最もしんどくて厄介なのは“自分の中の不安”との戦いです。でも実は、不安に怯えるのはその「正体」がはっきりしていないから。—— 正体が分かれば、不安は不安でなくなるし、そもそも「漠たる不安」は、本当は漠然とはしていません。仕事面／金銭面や健康問題／人間関係など、必ず“不安の素”が存在しています

「不安の正体」を掴むため、三つのステップを踏みます

一 いちど勇気を出して、“自分の中の不安”と正面から向き合って、「自分が不安に思っていること」 (=不安の素) をすべて書き出してみます

二 こうして、「見える化／言語化」した「自分の中の不安」を、「対処しようのない不安」 (=どうしてもならないもの) と“対処すべき不安”に仕分けして、「対処しようのない不安」をキッパリ捨てます。
—— そうすると、不安の大半は消えてしまいます。「四十にして惑わず」と言うが、とにかく40歳を超えると惑いやすいもの。それだけに、「対処しようのない不安」をきれいさっぱり捨てるのが肝心です

三 “対処すべき不安”のうち、「中／小の不安」 (=大きな問題) は意識してスルーします。そして、“本当に対処すべき不安”をあぶり出します。
—— 私達が真剣に取り組むべき、“本当に対処すべき不安” (=大きな問題) はそれほど多くはありません。せいぜい、三つではないでしょうか。この“三大不安”を攻略すれば、他の中／小の不安はドミノ倒しのように自然と解消されていくはず