

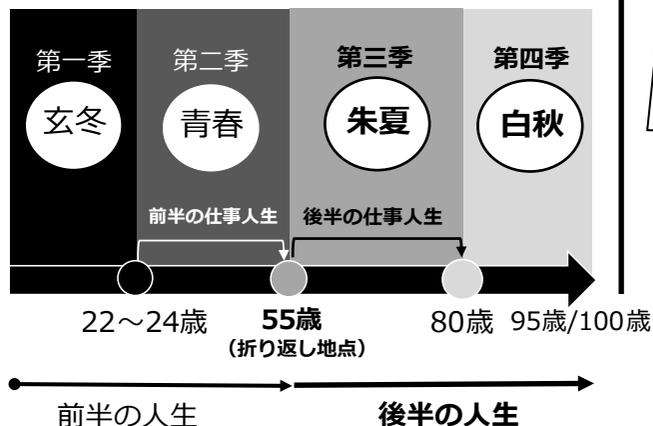
# 人生の是非を決めるのは「55歳からの考え方と行動」である

冬から始まる人生の四季

冬 春 夏 秋

現在の“健康寿命”は、『100年ライフ』の夏に当たる。この『朱夏期』（後半の仕事人生）の幸福度/健康度が生涯の“健康寿命”を左右することになる。

『100年ライフ』（男性95歳/女性100歳）の四季



□冬/春：『100年ライフ』では、東洋の伝統的思想に立ち返って、人生は冬から始まると考えてはどうだろうか。一人の人間として芽吹くまでの「玄冬期」（カラー：ブラック）を卒業する22～24歳の頃に春が訪れる。そして55歳までの「青春期」（カラー：ブルー）に「就職して知識/スキルの習得、家族の形成、収入と役職の獲得」に励む。言わば、「自己承認と獲得」に切磋琢磨し、競い合う「前半の仕事人生」である。

□夏：55歳から夏が始まる。人生も仕事人生も、後半戦に入る『朱夏期』（カラー：レッド）では「役職定年や役割交代で仕事での自分の立ち位置が変わる。子供が成長して家族の形が変わる。心身に変調が生じる」など、様々な面で変化が起きる。そして価値を感じられるものが変わり、『生き方・働き方を選び直す必要性』が高まってくる。

ここで重要なのは、後手に回ることなく、前半の「自己承認と獲得」の会社人間から、『他者支援と貢献』の社会人材となり、新しいステージで居場所をいち早く見出すこと——『幸福度/健康度、生産性の高い生き方・働き方』を選び取ることである。

□秋：80歳から秋になる。『100年ライフ』の重心となる朱夏期を充実させると、幸福と健康を持続しながら白秋期（カラー：ホワイト）を過ごすことができる。そして『健康寿命≒生きる期間』という理想的な状態、ハッピーエンドで人生のゴールを迎えられる。



■『Live longer, Work longer』（より長く生き、より長く働く）時代となった今は、55歳から「人生&仕事人生」の後半であり、後半戦こそが人生&仕事人生の是非を決める——『後半勝負』化する中、ハーフタイムで大胆に戦略変更して、新たな役割観や価値観に転換して後半戦に臨むことが重要である。