「目標」「仲間」「舞台」アクティブシニアが向上心を維持するにはこの三つが重要だ

リタイアすると「向上心」がなくなり自宅にこもってテレビを見たり眠ったりの退屈で無為な日々を送る人が多いという。セカンドライフで「向上心」を持ち続け楽しく暮らすにはどうすればいいのか？

リタイア後のセカンドライフを楽しくて充実したものにするためには「好奇心」と「向上心」が不可欠だ、ということを述べてきました。このうち向上心を気力や体力が徐々に衰えてくる50歳以上になってからも持ち続けるのは、なかなか難しいかもしれません。

しかし私は、向上心と好奇心は表裏一体のものだと思います。向上心を持たずに好奇心だけでツマミ食いばかりしていたら、それは自己満足に過ぎません。何事も長続きはしないし、本当の面白さもわからないでしょう。その意味でも向上心が不可欠だと思うのです。

く。かく生、しにし人楽と楽 ⑧

では、アクティブシニアが向上心を持ち続けるためには、どうすればいいのか？　まず自分なりの目標を少し高めに設定し、それを達成しようとすることが重要です。○○との試合に勝つ、タイムで□□を切る、△△を何回やる、というように具体的なターゲットを定めるといいでしょう。たとえば、私の友人で登山が趣味の福岡県の経営者は、九州の山をすべて征服することを人生の目標に掲げ、すでに700以上に登っています。

高めの目標を達成しようとすれば当然、かなりの自助努力が要求されます。でも、そのほうが生活にリズムができて、張りのあるセカンドライフになるはずです。そして自助努力を続けるために必要なのが、一緒に練習したり競い合ったりする「仲間」と、努力の成果を披露することのできる「舞台」（発表会）です。スポーツの分野であれ、芸術的な分野であれ、実用的な分野であれ、一人で孤独にやっていたら上達は遅いし、楽しさも半減してしまいます。逆に言えば、ふだんから一緒に練習したり競い合ったりする仲間がいて、成果を披露する舞台が用意されていれば、上達は早くなるし、楽しさも倍増するでしょう。その結果、目標を達成しようという意欲や意志が強まり、向上心を持ち続けることができるわけです。

ただし、そういう仲間や舞台を、いま暮らしているコミュニティで見つけるのは難しい場合が多いと思います。ならば、仲間や舞台が見つかる新しいコミュニティに入るのが賢明ではないでしょうか。

向上心がなくなると、リタイア後の生活はたいがい、自ら能動的には何もしないという安易な方向に流れます。外出するのが億劫になり、リビングルームのソファに寝転がって、のんべんだらりとテレビを見たり、うつらうつらと眠ったりを繰り返すだけの退屈で無為な日々になりがちです。そうならないためにも、向上心が刺激される新しいコミュニティに移り住むという選択肢を視野に入れるべきだと思います。私は「場所、時間配分、ネットワークを変えて自分を変革しよう！」とサラリーマンに訴え続けてきましたが、実は定年後も充実した人生を送るには同じことが言えると思うのです。

大前　研一
1943年福岡県生まれ。
ビジネス・ブレークスルー代表取締役、
ビジネス・ブレークスルー大学院大学学長などを務める。
『心理経済学』（講談社）、『サラリーマン「再起動」マニュアル』（小学館）などの著書で
一貫して日本の改革と日本人のスキルアップを訴え続けている。

提供｜株式会社スマートコミュニティ