新しい葡萄酒は新しい皮袋に。新しい楽しみは新しいコミュニティで

アクティブシニアのセカンドライフには生きがいや楽しみとなる趣味が不可欠だ。しかし、仕事と家族サービスに追われてきてこれといった趣味を持っていない人も多い。リタイアを機に始めるとすれば何がいいのか？

充実したセカンドライフを送るには

少し高めの「目標」、一緒に練習したり競い合ったりする「仲間」、努力の成果を披露できる「舞台」が必要で、その意味でもリタイアしたら「場所、時間配分、ネットワークを変えて自分を変革すべきだ」と前回述べました。

が、それ以前の問題として、これといった趣味がなく、リタイア後は何を生きがいや楽しみにすればいいのかわからない、という人もいるでしょう。そういう人に私がお勧めしたいのは、楽器の演奏です。

私は中学時代は合唱部、高校時代はブラスバンド、大学時代オーケストラに所属し、今もクラリネットの演奏を趣味にしています。楽器は若いうちから始めなければ習得できないと思っている人が多いようですが、そんなことはありません。私の知人は、娘さんの結婚式で演奏したい曲があるからと、60歳近くになってサックスを習い始め、夢を実現しました。

音楽の最大の楽しみは合唱や合奏、つまり仲間と一緒に歌い、演奏することにあります。だからリタイア後に楽器を始めるなら、音楽仲間が見つかるコミュニティに入るべきだと思います。

もうひとつのお勧めは、やはりスポーツです。私は65歳になった今もオフロードバイク、スノーモビル、ジェットスキー、スキューバダイビングを楽しんでいます。スポーツほど楽しみながら心身のリフレッシュと健康維持ができる趣味はありません。ところが、シニアになると「もう年だから……」と、ゴルフ以外のスポーツを敬遠してしまっている人が多いようです。たしかにゴルフは面白いけれど、健康維持という点では、大きな効果は望めないと思います。

ソニーの創業者の故・盛田昭夫さんはずっとゴルフを続けてきましたが、ゴルフだけでは健康や若さの維持は期待できないと感じ、60歳になってからテニスを始め、65歳でスキーやウインドサーフィンに挑戦しました。そして67歳の時には、なんとスキューバダイビングのライセンスを取得しました。

スポーツも音楽も仲間がいれば楽しさは何倍にも膨らみます。みなさんも「もう年だから……」は禁句にして、いくつになっても新しいスポーツに新しいコミュニティで挑戦していただきたい。新しい葡萄酒には新しい皮袋が必要なのです。

そう言われても、今さら初歩から習うのは億劫だ、という人は、中学校や高校、大学でやっていたことを再開してはいかがでしょう。文化系であれ、スポーツ系であれ、誰でも何か一つぐらいは部活動や同好会などでやっていたことがあるはずです。サラリーマン生活の間にそれをやめてしまっている人が多いのですが、「昔とった杵柄」なら、錆びついてはいても、それなりの知識や経験はあるわけだから、勘を取り戻すのはそんなに難しくないはずです。

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