

・怒り

たいていの場合、自分が理解されていない、感謝されていない、尊重されていないと思うから、人は怒るのです。そして、怒りの下には、たいてい悲しみがありません。

・お互い薪をくべる努力が必要

恋愛の初期には一気に燃え上がったロマンスの炎は、時間の経過とともに小さくなっていきます。それが自然の流れだということもできるでしょう。

ロマンスの炎は、お互いが薪をくべるなどの努力をしなければ、あっという間に燃え尽きてしまうのです。

その努力をしてきたカップルとそうでないカップルの差が、いまになって出てきます。結婚して20年以上たっても**毎晩お風呂に一緒に入るカップル**は、そういう努力をしてきたのです。

・自分なりの答えをもつ

けれども、幸せな人は、**自分が何のために生まれてきたのか、自分なりの答えをもっている人が多い**ように思います。自分が生まれた意味を理解して、それに沿って生きることで心からの喜びを手に入れているのです。

・50代

50代のいちばんの不幸は、心がワクワクしたりドキドキしたりすることが少なくなることです。

・嫌なことはやらない

これからの後半戦の人生を生きる上で大切なことは、「嫌なことはやらない」と決めることです。

・価値のあること

これまでの五十数年生きてきた中で、あなたにとって、本当に価値のあること、楽しかったことは、何だったでしょうか。

どれだけお金を貯めたか、どれだけものを所有したか、どれだけ社会的にいろんなことを成し遂げたかということよりも、日常の、家族や友人たちとの思い出のほうが、ずっと心に残っているのではないのでしょうか。

人生はつまるところ思い出でできています。

大好きだった人とデートしたこと。

結婚して子どもをもったこと。

何かを達成できたこと。

大失敗したこと。

そういった思い出の一つひとつが、あなたの人生の、いちばん大切な資産になっているはずです。そのことを知っておきましょう

・17のこと

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 残りの人生でやりたいことを決める | 10. 趣味をライフワークに進化させる |
| 2. 不義理をする | 11. 健康と向き合う |
| 3. 消去法で決める | 12. 時間＝命と考える |
| 4. 昔の友人に連絡をとる | 13. 自分は何を残せるか考える |
| 5. 故郷を訪れる | 14. 羽目はずしてみる |
| 6. 愛を育む | 15. 20代の友人をもつ |
| 7. 家族との軋轢を解消する | 16. 本音で生きる |
| 8. ロマンスを取り戻す | 17. とことん楽しむ |
| 9. お金の計算をしておく | |