

たとえば七〇歳になっても仕事は現役でされていて、趣味も楽しみ、身だしなみも清潔で、考え方も若く、会合などでも積極的に若い人との会話を楽しみ、また若い人たちが周りに集まってくるような、そのような人になりたいとずっと思っています。

定年後は、自分のアンテナや感覚をオープンにしていないと好奇心も湧いてくる機会がないと思います。

自らの感覚を磨くというのは、私の場合には街に出て、人物ウォッチや建物施設ウォッチ、雑誌や書籍で面白い特集を探したりしています。これも自由な時間を使って十分にできることだと思います。

次に五年後の自分をイメージします。その時に何をしている自分がイメージできるのか？ 楽しそうな自分がイメージできるかどうかの問題です。たとえば五年後の私は事務所を新しくして、今の仕事をさらにレベルアップして積極的に自社セミナーを開き、人と人のネットワーク作り、ご縁づくりを広げていることをイメージしています。

私の場合には定年後二カ月にコンサルティングの仕事が一年間契約で締結できましたので、毎月幾許かの定期収入のあてができました。それを基本の収入として一年間でさらなるコンサルティングの仕事やスポットの講演、定期セミナーを開催していただけるベース作りをこの間で行うことができました。

そうこうしているうちに一年契約の顧問やアドバイザー、社外取締役のお話など順次お声掛けいただいたのでとても恵まれていると思います。これらも会社に勤めていた時に一緒に仕事をさせていただいた取引先の方や、外資系企業の方が独立して新たな会社の立ち上げをするお手伝いなど、社外ネットワークの構築がとても大きな財産になっています。

ではどうしたら自分自身の健康を管理していけばよいでしょうか。まず一日のうちで体を動かせることができる時間を見つけます。私の場合には会社勤めをしていた時には、朝は起床後の一五分、社員食堂で昼食後のお昼休み三〇分、それと何もなくて帰宅できる日は帰宅途中の時間で体を鍛えることを始めました。

起床後の一五分では、体操とストレッチ、腹筋、腕立て伏せ、背筋などの筋力トレーニング及び体幹を鍛える動きをセットで行っていました。これは帰宅後に時間がある時もこのセットをしていました。

また昼食後の三〇分は会社の周りをウォーキングです。三〇分で約三五〇〇歩（約二・五キロ）程度を早足で歩きます。さらに帰宅時には一つ先の駅まで歩き、一つ手前の駅で降りてウォーキングで帰宅していましたので、多い時で一日二万歩、少ない時でも一万五千歩は歩いていました。

さて定年になり自分の会社を始めたことにより、就業時間が比較的自由になったことから現在では、朝は今まで通り起床するのですが、**筋力トレーニングの前に一時間のウォーキング**を行い、それからトレーニングを毎朝行うようにしています。

昼の時間は仕事の関係でかなり影響を受けますので多様になると思いますし、必ずしも一時間取れるとは思いませんが、もし時間がとれるのであれば**本を読む、文書を書く、ウォーキング**するなどの自己啓発用に活用してはいかがでしょうか？

さて私の定年後はどのような一日を過ごしているのか、最近の一日の動きを時間の経過と共に少しお話ししておきましょう。

朝起きるのは六時四五分、前職の時とあまり変わっていません。起床と共に洗顔を済ませ、体重、体脂肪、血圧の計測です。それを終えると七時から入時までウォーキングに出かけます。近所の芦花恒春園がコースです。

帰るや否や筋力トレーニングを開始します。準備体操を行い、ストレッチ、上半身、下半身を行い、その後、腹筋、腕立て、背筋、インナーマッスルを鍛える運動を一五分程度行いシャワーの後、妻と朝食をとります。

九時に出かけて**一〇時から銀座の事務所で仕事を始めます。**

お客様とのお約束がないと一六時に帰路につきます。途中、書店に寄ったり、買い物をしたりもしますが、何もなければ一七時前後に帰宅します。

その後もメールのチェックや急ぎの仕事があれば、自宅の仕事部屋にて仕事ができる環境を作っておりますので、そこに籠ります。

その後、食事、団欒、お風呂、二三時三〇分には遅くても就寝します。睡眠を七時間半前後は取るようにしています。これが一日の時間の使い方です。

ここで気を付けておかなければならないのが、自分の培ってきたスキルや経験が他の人のためになるのかどうかということを意識しておかなければなりません。

**その会社のためにしか生きないようなスキルや経験であれば、費やしている年月や時間が定年と共に消滅してしまいかねません。**

## 「やりたいことと、やれることは違う」

そこで考えたのは、自分が「やれることでやりたいこと」は何なのだろうと考えた結果、「世の中の人を元気にできる職業」に行きついたわけです。

それが今の仕事になっています。即ち、「やりたいことがやれること」ではなくて、「やれることがやりたいこと」になればリスクも減り、自分がやりたいわけですから、楽しく働くことができるようになります。

定年退職前の皆様はぜひ、今から恩返しを始めて下さい。それはとにかく今の仕事での成果を上げることが第一であり、その他に二つです。一つは**人を育てること**、現職である時にこれをかなり意識して、会社内に後継者を数人は育て上げておくことを強くお勧めします。

人間にとって働くということはただ単なる歯車ではなく、自分で咀嚼し、消化し、創造して動くことで、働くということが最も楽しい行為になってくるのです。

それを指示する人が「**自分の言うとおりにせよ**」といえ、その人間の楽しさだけでなく、**成長する意欲を奪い取る**ことになります。

笑顔には不思議な力があると信じています。良いアイデアは笑顔と共に作られると思いますし、笑顔で仕事することで雰囲気良くなり、仕事の成果が上がることも確かです。

何と言っても笑い声によりチーム内に良い風が吹いてきた経験はたくさんありました。その意味でも企業にいる時には**笑顔で仕事をするように心がけてきた**のです。

日本では「問題リスト」とか「課題リスト」と言いますが、私が経験したプロジェクトでは決して「課題 (Issue) リスト」とは呼ばずに「**挑戦 (challenge) リスト**」と呼んでいました。

これは少しでも前向きに課題をとらえてクリアしていこうという気持ちの表れだとアメリカ人に教わった記憶があります。思わず納得し、それからはこの挑戦 (チャレンジ) という言葉をよく使うようになりました。

「心に火をつける」  
」

何か面白いことを考えているのであれば、待っていたのでは何も起こりません。これまた自分で率先して動くことで面白い情報を入手したり、面白い人間に出会ったり、面白い仕事が舞い込んで来たりと、良い方向に動き始めます。

面白いことを面白い人達と一緒にやることで面白い結果が出て、それが世の中にとっても面白いことになる。こんな楽しいことってないですね。

定年後であっても全く変わらないこの面白さを追い求める姿は、他から見たら人生の**黄金期にふさわしい姿**に見えるでしょう。

何といても楽しく生きているのですから。あの人の所へ行ったら何か面白いことが起きるのではないかと、と思わせる六〇代後半の姿には憧れますね。

趣味は何ですか？ と聞かれるといつも「山のようにあります」と答えています。自分でも多趣味だと思っています。

これまでも書いた通り、音楽鑑賞、楽器の演奏、カラオケ、ライブ、ゴルフ、ゴルフ観戦、サッカー観戦、フットサル、ボーリング、落語、演芸、観劇、旅行、食べ歩き、古い建物の鑑賞などなどですが、まだまだやってみたいこともたくさんあります。

これは会社員時代から続けていることもありますし、定年後に始めたものもあります。趣味をたくさん持つことは間違いなく仕事や働くことの活力になりますし、仕事自体にもつながってくるのがたくさんあります。

目につくところは特に気を付けて下さい。女性は口に出して言いはしませんがよく見えています。爪の長さ、髭のそり残し、眉毛の乱れ、**最悪は鼻毛が出ていたりしたら清潔感がゼロ点**になってしまいます。

**努力もしないで人生を楽しもうと思っても、それは無理**です。どうせ生まれてきたからには、一回しかない人生を自分で切り開いて思い切って楽しく生きてみませんか。

読者の皆様が楽しく生きることで周りの人も必ず楽しくなります。家族も同僚も仲間もです。ですからとにかく楽しく生きるために何ができるかをじっくり考えてみて下さい。

定年後に新しく自分の売り出し用のキャッチコピーで「**野口流**」というのを盛んに使用しています。

たとえば、セミナーのもっとも大事な決めワードやフレーズ、手法などは野口流というようにしています。別に特許を取っているわけでもありませんが、自分で考え、実践経験し、総括して行けると思ったものについては、ためらわずに野口流と付けています。

今回私が本を出版するという話も、ひょんなことから出版セミナーに出席したことによりチャンスが回ってきて「あれよあれよ」という間に原稿を書き始めていたという速さでした。

最初はできたら良い程度に考えていたことが、ひとつのチャンスから連鎖的にチャンスが生まれたことになり、最初のチャンスを掴んだ結果だったと思います。