

「40代の生き方」を本気で考える本 国司 義彦

いまさら読んでも仕方がないと思いつつページをめくると、メモしておきたいことがあった。

中高年の三大課題は「貧困・病気・孤独」

現状見直しのポイント「仕事・お金・家庭・健康・生きがい」
ひとつがうまくいかなくなると連鎖的に崩れる恐れがある。

自己啓発（能力開発）の三大テーマ

- ① 情報収集、状況判断力
 - ② 人を見る目、指導力
 - ③ 問題発見・解決力
- 共通するのは「感性」

*感性を高める 10カ条

- ①自然の摂理を知ること（ごく自然に考えること）
- ②感動を味わうこと
- ③末端、現場を知ること
- ④快、不快の印象を大切にすること
- ⑤いつもとちがう環境に身をおくこと
- ⑥自分とちがう立場の存在を知り、尊重すること
- ⑦歴史を振り返ること
- ⑧古典を学ぶこと
- ⑨あらゆるものに素朴な興味、関心、好奇心をもつこと
- ⑩静かに自分を見つめること

*幸せをじゃまする七つの関門

- ①基本的欲求（モノ、カネ、食、性などの欲求）への過度のこだわり
- ②自己中心（自分本位）
- ③偏見・差別
- ④依頼心
- ⑤過度の同調欲求
- ⑥骨おしめ（ラクをして結果だけを求めようとする傾向）・責任転嫁
- ⑦思い上がり（自惚れ）

私たちが幸せになろうとして、なかなかできないのは、ここに示した七つの関門にひっかかってしまうからだ、というわけです。