

1997年の本。

時間があるから何かできるのではない。やりたい「気持ち」が時間をつくるのだ。だからまず、時間にかまわず、やりたいことはすぐにやりはじめてしまうことをすすめる。

つまり、余暇の使い方に自信を持っている人、余暇の使い方のうまい人は仕事にも生活にも充足する傾向が強いということ。仕事上手は遊び上手でもあるのだ。

横文字ついでに言えば、娯楽や気晴らしのことをパスタインという PASTIME つまり、時間が過ぎ去るの意である。ボンヤリ時間をやりすごすことが娯楽になるのである。

休日に居場所、身のおきどころがなく、仕方なくテレビの前でゴロゴロしているばかりでは、漫然と時間が散逸していつてしまう。

自分一人だけの時間を充実させるためにはまず、自分一人のスペースを家のなかに確保することが大切となってくる。男にはときには、家族がうっとうしく感じられることもある。そうしたときの孤独の逃げ場としても、それは必要だ。ベランダでタバコを吸うのもいいが、ここは一つ、父親の存在を主張して狭くていいから**自分の部屋を我が家のなかに持ちたい**。

老後は人生の「最後の長い週末」といってもいいだろう。ヒマでヒマでどうしようもなく時間を持て余すときがくる。

たしかに趣味や特技は、「さあ、持とう」といつてある日突然持てるものではない。それは継続と積み重ねによってつちかわれるものだ。しかし、無趣味な人にも、得意なもの、好きなことはあるはずだ。趣味はその「好き」であることから始まり、好きであることによつて深まり、うまくなり、長続きするのである。

仕事以外に一芸に打ち込み、秀でることの方に意義を見つけるべきなのだ。

「人のために役立つ、社会につくすと構えてみても長つづきはしない。人でなく自分のためにやる、まず自分が楽しくなくては人にも喜んでもらえない」

といった感想がみんなの口から聞かれるという。

何ごとか成しとげること、達成することに意味があったのは現役時代までのこと。リタイア後はそうした結果よりも、何かをしていることの過程、プロセスを楽しむことに意味があるはずだ。

何もしなくていい、どこへも行かなくていい、誰にも会わなくていい。義務から解放された自由な時間にたっぷりと恵まれているのは老後にしか味わえない特権である。だから、その喜びをまずじっくりと味わいながら、のんびりゆっくり、スケジュールなどにとらわれずに余裕を持って暮らす。——それが第一である。

分相応を心得て、多くを望まない。

それで十分という「足るを知る」

「働く」「遊ぶ」「学ぶ」「つくす（ボランティア）」

六十の手習い

学んで何をしようというのではなく、学ぶことが楽しみなのである。

もっとも、退職してまできつい、厳しい仕事に就く必要はなく、老後の仕事は心身にあまり負担のかからない、適度な緊張感を保てる職を選ぶのが望ましい。

第二の職業は、

☆やりたいことをやる

☆ムリや高望みはしない

☆「腹八分」でよしとする

☆利益第一にしない

☆個人の責任でやる

などを条件に、マイペースで汗をかくのがポイントとなるだろう。