

第一章 为什么那么在乎 “ 周围的目光 ”？

为自由生活去“ 健身、存钱、交友 ”

我三年前从大学退休，现在深深地感受到“ 自由 ” 是多么美好，也才知道自由生活是怎么回事。这是因为我在大学工作时背着块国立大学教授的牌子，受到对国家公务员的种种限制。

然而，一旦没有了各种束缚或义务，以前不能说的可以自由地说了，以前没想到的主意也浮现出来了，真让我感到有无限的乐趣。

我想到的退休后的快乐，就是从公司或职务中解放出来，可以按自己的意志自由地生活，可以设计自由的人生。决不会寂寞。想到自己的将来，以往种种错综复杂的纠葛中的那些忍受和辛苦在退休的瞬间都消失了，心情顿时清爽起来。

从我自身的真实体验上，我可以明确地说，退休是走

向新旅程、新人生的出发点。但是，还有许多人没有觉察到这一点。

在出发之时，当然需要健康的身体、相应的钱以及为了过有意义的人生所不可或缺的“人”。这些东西很难一下子得到，准备得愈早愈好，这点十分重要。对年龄在40岁左右的读者来说，以后注意健康、存钱、建立各种人际关系当不属难事。

对从年轻时就应该考虑老年之事的看法，也有种种批评意见。但这并非老年之事，而是人一生的计划、生活方式。顺便说一句，在我的词典里是没有“老年”或“余生”这样的词汇的。这些词汇的负面印象太强，总让人感到是在受别人的摆弄而活着、却无视自己的自由意志的词汇。我认为人生中没有老年或余生这样的东西。

周期型生活方式

这里谈一下生活方式。生活方式大致可分为两种类型。一种是“直线型的生活方式”。这就像走一条道一样 从学校出来 到公司就职 然后享受余生 如我们习以为常的极平凡的类型。另一种是“周期型的生活方式”，即不分学习、工作、老年，一边学习一边挣钱，一边玩乐一边学习，将人生分成几大块来考虑的类型。

最近，年轻人中过这种周期型生活方式的人多了起来。比如，工作攒钱，然后去外国游玩，兼带学习。钱没了再回日本工作挣钱，如此循环往复。



这能说是自由奔放吗？这种周期型生活方式的构想没有从以前的想法中脱离出来，没有超出被人生即如此的固定观念束缚的人们的想法。但不管怎么说，如果人生只有一次，那么转换一下想法，实践这种周期型的生活方式是比较有乐趣的。只要想一下还有和以前的人生迥然不同的人生，就会感到令人兴奋的魅力。

几年前，我去过波恩，访问了那里的施泰那学校。那儿的校长说：“我们这儿有从日本来学习的老师，不想见

一下吗？”我见到的是在日本高中教过数学的老师。他说，49岁时，他回顾自己的人生，认为在日本过一辈子，只会留下无聊的人生轨迹。应当发挥自己擅长的德语，研究德国的教育，于是就不远万里来到这个学校。

我见到他时，他来德国正好一年。生活费靠的是出租在日本的住宅的租金。当时的租金是30万日元左右，德国物价便宜，一家人的生活比较优裕。

而且，此人爱好音乐。当他一说要拉大提琴，旁边的人就说：“我拉小提琴”“我弹钢琴”，业余演奏家不断报上名来，不觉之间，就有了音乐伙伴。于是，每周都能去听他喜欢的音乐会，还可以一个月去两次美术馆；欧洲物价到处都很便宜，可以花钱旅行；伙伴又多，所以每天过得很愉快。这样美好丰富的人生，在他来到德国后他才体验到。说上述这番话时，他的眼睛发着光说，他已不算回日本了。来德国才一年，就已融进了德国的生活。

这就是一种周期型生活方式，就有这样的人生。49岁舍弃一切在日本的瓜葛，向新的人生进发，这是多么美好啊！

活着做喜欢的事 是成熟一代的特权

我本人从大学退休以来，每逢碰到了解我过去的人，

他们都说：“你年轻了”、“精神了。”现职期间有现职期间的紧张或竞争，虽然想保持年轻，但还是只有在可以随心所欲自己想做的今天的今天，才会有勃勃生气。另外，我还切身感受到和职务或时间限制以及附属于退休的事物“分手”，实际上是从束缚中解放出来。

特别是在现职期间，虽然可以做自己喜欢的研究，和自己的学生热烈地争论，这也是一种乐趣，是一种充实的生活，但对入学考试、校内人事、学生运动的对策等我不喜欢的事，真感到无比的厌烦。总之，退休给我带来的最大恩惠就是从这些烦恼中解脱出来，不用小心翼翼地待人接物，可以做高兴的事、喜欢的事，对此我深表感谢。

以前，我曾在某本杂志上看到一位在第二人生做自己喜爱的陶艺而活得生气勃勃的人的故事。当企业提出希望有提前退职者时，53岁的S开始认为和自己没有关系。可是，公司的具体减员计划给S当头泼了一盆冷水，即对50岁以上的职员也要大幅度削减。S渐渐地觉得自己也要被辞退了。

之后，他反复不断地问自己退休后的人生如何度过。S有若干选择。他有池坊准教授一级的花道证书，可以发挥这一优势开个花道班，抑或也可以发挥自己擅长的英语，办个孩子英语班。其中，他最想干的是陶艺。30岁左右时他曾上过陶艺班。后来，他总想在什么时候干

干陶艺。

S在收集各种信息时，从书店得知有田町有座以培养有田陶器的继承者、技术人员的县立窑业大学，他决定去，而他的夫人也表示理解。现在全家搬到有田町，为的是有朝一日以陶艺安身立命，和十几岁、二十几岁的年轻人混在一起，每天围着轱辘转。

当然，所有的日常生活并非自由自在。生活上必需的东西、健康上的问题等不能按自己意志行事的事情很多。但是，中老年、成熟一代的想法或生活方式能这样就很好了。多年为社会、家庭尽心尽力的我们，在第二人生中应当允许过做喜欢的事、做想做的事的生活方式。这样一边享乐一边生活 即使年龄增长 也会和“现职”一样生气勃勃地生活。

第二人生应以“别扭”的精神开始

对于退休的人或即将退休的人，这个想法的转换具有重大的意义。

但是，稍微转换一下角度，所有的东西都可看作是新相逢的开始。如果说：“相逢是分别的开始”那么“分别也是相逢的开始”。英语的“毕业”一词，也有“出发”的意思。职务或地位的丧失，换个角度看，也是自由的获得。

我从大学退休后 碰到的人都说我“精神了”这就是自由的结果。因此，即使退休了，也别认为这是损失，转换一个思考方式 把这当作“分别是相逢的开始”即任何事情都可以认为是有益的，这点很重要。

不光是退休，人生所有的场景，都会根据思考方式的转换而变得奕奕生彩。我认为这种想法的根本之点在于某种“别扭”的精神。不是“大家都不做所以不做”而是“大家都不做所以要做”、“大家都做所以不做”的精神。

不管在学习上，还是在趣味上，这会带来许多意外的益处。首先，因为竞争对手少，稍稍一干，就会成为第一名。其次因其稀缺才引人注意。而竞争率低，所以常常是开放的，并很占便宜。从这点考虑，四五十岁在练习手的运动时，若是选择练乐器，与其练习流行的钢琴或小提琴，不如练习人们不太学的档次较低的乐器更有意思。

休闲的方式也是如此。不影响工作的休闲方式是很难做到的。应当先定下休假，然后在不影响休假的基础上安排工作。原克莱斯勒的董事长艾柯卡曾断言：“连十天休假计划都做不来的人，是制定不出几亿美元的项目规划的。”确实如此 而只要转换一下思考方式 就很容易做到。连休假的计划，也要别扭别扭，去一下大家都不去的市中心游乐场所，会过得意外的悠闲，还会有些新发现。

迎来退休是从“公司人变为社会人”。作为真正意义上的社会人的第一步、后半生的新开端，应转换以前的思考方式，运用‘别扭’的精神。

60 岁后越活越年轻的想法

“最近，老年登山很时兴，一个登山家正午时从山间小屋开始攀登，全行程六公里。当天黄昏 6 点到达山顶。下山是从翌日正午出发，完全按相同的路线，当天下午 3 点回到山间小屋。这个登山家是否曾在和前一天相同的时刻通过相同的地点？”

这是开发创造性的智力题中常出的问题，您是怎么想的？

我们也是一上年纪就变得性急，想快些回答。稍微麻烦一些就懒得想了。不过，这也未必是什么坏事。想想有没有不用太认真思考的轻松方法。这个问题乍一看很麻烦，但只要稍稍变一下思考方式，就会变得意外的容易。这也是年龄的功劳。

回到原来的问题，光考虑一个登山家登上又下来，答案很难出来。但上和下开始时都是正午，所以试着想想两个人同时从山间小屋和山顶出发，何时能分别到达各自的目的地，只要走相同的路线就定会在某处相遇。也

就是说，会在同一时刻经过同一场所，这就是正确的答案。



以前人们认为老人年龄大，头脑不灵活，很难有这种灵活的思考方式，因而这只是年轻人的特权。但是，在很多场合却是中老年人靠着人生的经验或智慧，有时靠“老奸巨滑”，能产生巧妙的想法。我已到了这个年龄，所以此言不虚。在此意义上，我们还年轻得很，常被老前辈说我们还不行。

以小提琴才能教育出名的铃木镇一在 60 岁时，宣称要减年龄，其后，每逢生日就减一岁，现在说是 30 多岁。大宅壮一先生身体还健康的时候，我一说：“您还真年轻

啊。’他便会责怪道：“你对着年轻人不会说：‘真年轻’吧。别把我当老人看。对着本来就是年轻的人说真年轻，简直是岂有此理。”另外，早就过了 80 岁的有名的临济宗僧侣松原泰道法师一听人家说自己看起来不过六十五、六岁，就会说：“太过分了吧。我看起来就那么老吗？”

卓别林有个著名的故事。他在近 90 岁时，有记者问：“您的最好的作品是哪部？”他回答道：“这还用问吗！是我的下一部作品。”

这都是些有关年龄的小故事，可以说这是一种独特的“思维方式的转换”。而他们谈年龄的话确实有道理。从前常说的“还历”在某种意义上可以看作是从 60 岁以后，人又年轻了，获得了自由，可以讴歌第二青春，回返到孩童时期。因此，有些地方管上年纪叫作：“二度春”，好词！

发挥超越年轻活力的“中年能力”的方法

发明之王爱迪生说：“发明是一分灵感，九十九分勤奋。”这句话太有名了，几乎所有人都知道。灵感就是“一闪之念”，勤奋就是努力之意。人们以为伟大的发明、发现都是从天才的一闪念中产生出来的，其实这只占很少的一部分，大部分是源于脚踏实地的努力。这便是发明

之王想说的。

我认为对中老年人来说经验应当来替换努力。因为努力是年轻人所长，而将“一闪念”提高到“企划”、“计划”的高度就要靠有经验或有深厚专业积累的中老年人的能力了。

近年来，生涯发展心理学等研究取得进展，中老年人可以习得种种能力已是事实。在这一成果的基础上，鸟取大学的椎名健教授写下了使中老年人感到愉快的书：《男人四十正成长》。他曾在千叶大学我的讲座上讲过课。年已过 50 岁，对照自身提出了多种从中年开始开发能力的提案。

其中，他介绍了这样一个故事。

他和大学职员同事及邻近的商店老板等组成了混合的棒球队，平均年龄 40 岁。这个球队向年轻学生的球队挑战，学生队中有曾经在甲子园打过球的好手。正如大家所预料的那样，开始时他所在队的队员手足无措，但打了两三次后，情况发生逆转。以压倒的力量冲过来的年轻人队却胜不了他们了。

原因何在？正如椎名健所言，完全是“经验”的胜利。当然这里面有着棒球本身的经验。而他要说的不是这个，而是这些人在自己的专业领域里经过二三十年日积月累锻造出来的头脑所使用的方法超越了年轻的活力，

发挥了“中年人的能力”。像击球时击球者的交换方法，关键时刻的放松方法，抄敌人后路的作战方法，难处理球的犯规方法，还有有效的打飞方法等，正是这经验老到的中年人的“厉害”打败了年轻人的球队。

不惟如此，椎名说，虽然专业领域不同，而且中年人在运动能力上有明显的不利之处，但只要发挥既往的专业经验，能力会相当程度地增长。他写到，他亲身体会到一个专业中掌握的技巧的“形式”可以通用于其他领域。中老年人不管在哪方面都应该比年轻人经验更丰富。大家应当领悟到头脑的使用方法在任何领域里都能发挥出来，这才是中老年人的强大之处。

如何活用中老年的特点

在运动能力方面，我想到的是将棋九段选手内藤国雄过了40岁还学会了他最头疼的游泳的事。据说他自小体弱，成为棋手后又光用脑，很少运动，因此他的身体总是处于不知何时住院的状态。人，不论是谁都有这种倾向：即对孩子时不擅长的事物，长大后就会神经过敏似地敬而远之。但是，内藤却说：“年轻时懒得做或不知节制的事，上了年纪反而成了长处。如果想干就马上会比年轻时的自己干的要好得多。”

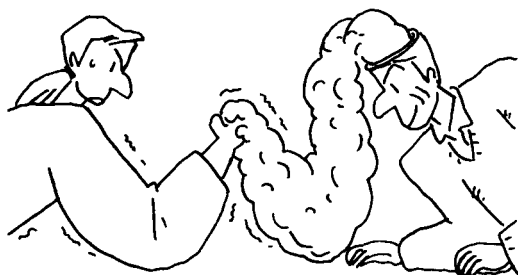
就是说，年轻时不行的事，如果以积累的中老年的“经验”或“顽强”来挑战的话，就会做的比年轻时更好。正是这种头脑的使用方法才是中老年的得意之处。

中老年人在活跃奔放的灵感上也许稍逊于年轻人。但是根据经验，将其变成能通行于现实社会之物才是中老年一代的真正价值。比如，年轻人在时装感上有其优秀之处，但若要实现就会受到种种制约。简言之，就是花费太大。

对此，我最为感慨的是，以前我在做讲师时所参加的一次船上大学上的某位中年女士的时装。这次招待是乘坐豪华游船去夏威夷旅游，大家听各种课，互相讨论，以加深相互间的亲睦感，但普通的外国游客也很多，每晚都有聚会。而这位中年女士看起来不具有穿着与豪华游船相称礼服的经济条件。然而，她却大大方方地出席聚会，而且得到习惯于聚会的外国人的欢迎。那时她穿的居然是浴衣。

而这成为外国男人欣赏的目标，不断有“真美！”的赞扬之声。在那天出席晚会的女士中，穿着最便宜而最引人注目的就是她。我想，她大概考虑了如何应对这一现实场面，最终在准备的衣服中选了浴衣。我那时就想，这是超越年轻人华丽、奇特灵感的中老年人解决现实问题的一个典范。

在前述的椎名先生的书中，作者恰当地总结、介绍了中年之后容易发展的能力和不易发展的能力。而正如书中所写的那样，年轻人擅长扩散性思维，而中老年人擅长收敛性思维。我们中老年人没有必要强作年轻，要注意只有中老年人才可能发展的能力，轻松地发掘大有潜力的可能性。经团联（经济团体联合会）等常推荐不考虑年龄的工作岗位，但从以上意义上讲，不如反过来想，应该更积极地重新考虑年龄差。



不要想在力量上战胜年轻人

在灵感上，中老年人无论如何也不是年轻人的对手，但是，他们自有长处。不论何事都说“不能输给年轻人”，在同一水平上要 and 年轻人竞争，不过是白费力气罢了。与

其如此，不如积极地重新考虑年龄差，才能发挥中老年所具有的能力。

中老年才具有的“思维方法”

前面谈到出现了“生涯发展心理学”的学问。以前说到人的发展问题，就是指从婴幼儿期到少年期，至多到青年期。然而随着人寿命的延长，不光青年期以后，连中年期以后人的能力都可能得以发展，从这一立场出发的研究兴盛起来。

这对聚集在“终生现职”麾下的我们来说无疑是件可喜之事。事实上，最近常常可以碰到证明这一研究的事。

前些日子，在某一杂志上看到记述平均年龄 40 多岁的草地棒球队的文章。草地棒球分许多等级。这个球队最初出场是在东京北部某区的第四等级赛上，赢了春、秋两季大赛，随后又在第三、第二等级赛上连续得胜，共得胜八次，最终进入了第一等级。

更令人惊奇的是，率领这个球队的教练兼尖子投手居然已是 58 岁的人了。平常 58 岁的年龄，身心的老化开始显著起来，特别是在体育方面，年龄的障碍难以逾越，这是尽人皆知的。但是这个 58 岁的教练兼投手率领的球队却不断击败了比自己儿子年龄还小的年轻选手

队。

据这位 58 岁的教练兼投手说，其秘密是这样的：肉体上力量占明显优势的年轻强击手们一有机会就想让上年纪的对手尝尝厉害，认认真真地大抡大打。而这一方却不急不躁，以上年纪人的油滑来对付，即先以内角的投中赢分，最后以落到外角的曲线球定胜负。

昔日他以快球正面定胜负而自豪 现在却以“怪投”笑在最后。棒球是专业化的运动，我不太懂，但可以明确说的是，这个球队虽然有战胜不了年轻人力量的不足之处 但还有某种足以弥补其弱点而有余的“力量”。

首先，就像他所说的以“怪球”为代表和对方交战时的聪明，可以说是“油滑”的冷静、判断情况的准确、力量分配的巧妙等等。其难以对付的不是“怪投”，而是“狡投”的技巧。

总之，在力量上输，但在智慧上赢。身体被压倒，头脑却能反攻。互相竞争时，体力还是会不断消耗，而智慧或头脑却会愈来愈清晰。一旦以精神的力量或智慧决胜负时，经验丰富的中老年人比年轻人更占优势。

最终，这一球队强大的秘密是中老年队清楚地了解自己的地位，能十二分地发挥其能力和特点。虽说对手是年轻人，但自己并没有强作年轻或无视年龄的差异，而是最大限度地开发、活用只有这个年龄才能发挥的能力。

不勉为其难“人生的目标”逐步明确

在人们认为年龄的界限划分清晰的体育世界尚能如此，何况在重视智能领域、精神领域的世界上，中老年人的能力和特点还有大大发展的余地，可以利用的可能性还很大。

在我们的日常生活中认识到这种能力和特点、扩大自身世界的例子不胜枚举，比如，我老婆开始打高尔夫球时已过了 50 岁。原本她就身材纤细，绝打不了现今年轻女性的充满力量的高尔夫球。然而，稍稍受了些训练后，她就采用与她的能力和特点相符的缓慢地挥动球棍的打法，她的球棍挥动的曲线比我都要正确。不可思议的是，我用力挥打却没打到，而她的球却飞了出去。

无论是前述的棒球队，还是我老婆的例子，都说明认清现实才是重要的。所谓认清现实就意味着无论如何也必须知道自己年龄的大小。

在认识到现实的基础上，应该努力说能与年轻人交际的语言，寻找能进入年轻人谈话的话题，或记住年轻人的歌曲。相反，一见到年轻人脑子里就想“我们看你完全是另一个世界的人”，或者认定“现在的年轻人是新新人类”这就是上了年纪了。