

ヒルティ

老いの幸福術

Washida Koyata

鷺田小彌太

海竜社

ヒルティ

老いの幸福術

Washida Koyata

鷺田小彌太

海竜社

【著者紹介】

鷺田小彌太（わしだ こやた）

1942年北海道生まれ。大阪大学文学部哲学科卒業、同大学院博士課程単位取得満期中退。三重短期大学教授、札幌大学教養部・経済学部教授などを歴任し、2012年退職。1991年に著書『大学教授になる方法』がベストセラーとなり、以後エッセイ、人生書、哲学書、勉強法の分野で著書多数。近著に『どんな論文でも書けてしまう技術』、『日本人の哲学3』（ともに言視舎）、『「自分」で考える技術』（PHP研究所）など。

ヒルテイ 老いの幸福術

二〇一五年一月三十一日 第一刷発行

著者 鷺田小彌太
わしだこやた

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区明石町十一の十五 〒一〇四—〇〇四四

電話 (〇三)三五四二—九六七— (代表)

FAX (〇三)三五四一—五四八四

郵便振替口座 〇〇—一〇—九—四四八八六

ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

本文組版 株式会社キャプス

印刷・製本所 中央精版印刷株式会社

落丁本・乱丁本はお取り替えます。

©2015, Koyata Washida. Printed in Japan

ISBN978-4-7593-1408-3 C0095

序

世界三大幸福論の一つ
ヒルティの幸福術は現代人向き

9

- 1 「幸福になりたい」に応えた哲学者 10
- 2 なぜいま、日本でヒルティか 12
- 3 定年後を考える人にこそ読んでほしい 14
- 4 『幸福論』はビ・アンビシャス！ 16
- 5 福沢諭吉とヒルティの共通点 18

第1部

時間術 限りある人生を充実して生きるには…………… 20

- 6 人生は短い。だから懸命に学べ 22
- 7 はたして本当に人生は短い？ 24
- 8 だれもができる時間節約術 26
- 9 複数の仕事をこなせる時間術 28
- 10 老年期には締め切りがない 30

第2部

健康術

日常生活を自活できればよし

50

11 締め切りがあるから仕事ができる 32

12 定年を迎えて「締め切り」がなくなると 34

「コラム1」人生の樂園は忙しい 36

13 退職後は日課を作ろう 38

14 「すこし先」に見通しを立てる 40

15 膨大な仕事は、小さな仕事の積み重ね 42

16 いま・すぐはじめる 44

17 良い仕事はスピーディ 46

「コラム2」赤川次郎の多産の秘密 48

18 病気はチャンスでもある 52

19 倦まず弛まず 54

20 健康のために生きるな 56

21 引退を急ぐことは危険 58

22 病気があって当然 60

23 病気の高齢者にでもできる 62

第3部

安心術 心を平和に保つ

- 24 病気には意味がある 64
- 25 多忙な人は病気に感謝できる 66
- 26 抵抗力を強める 68
- 27 人生は川の流れのように 70
- 28 停滞を楽しむ 72
- 29 決壊あればこそ 74
- 30 激流に乗るから仕事は進む 76
- コラム3 友人にいたくない人 78
- 31 幸福とは心の平和—エピクテトス 82
- 32 世捨て人は心の平和を得られるか 84
- 33 心は自分の自由にならない 86
- 34 死は生と表裏一体 88
- 35 不満を次の欲望に活用する 90
- 36 どんなときも心の平和を保つ 92
- 37 驚きは大切。ただし度を越えず 94

第4部

習慣術

生活感覚を身につけよう

110

- 38 「心の平和」は自ら獲得するもの 96
- 39 嫉妬や怨望えんぼうは仕事で昇華する 98
- 40 運命を受け入れ、処世術へ高める 100
- 41 運命に、従いながら抗する 102
- 42 新しい運命へ飛躍する 104
- 43 待ったからこそ手に入れた 106
- 「コラム4」だれにでも可能な一歩 108
- 44 習慣通りに生きるマイ・ペース 112
- 45 まず、はじめよう 114
- 46 「はじめ」はこれまでの蓄積から 116
- 47 困難なところからはじめる 118
- 48 「終わり」がなければ「はじめ」もない 120
- 49 すぐやめない 122
- 50 習慣になるまで〓三年は続けなさい 124
- 51 「やりたいこと」を見いだすには時間がかかる 126

第5部

仕事術

幸福の要は働くことにある

140

52 「やりたいこと」は「やり続ける」なかでしか生まれない 128

53 完璧主義には二つの欠陥がある 130

54 習慣づけば四六時中考えるほど好きになる 132

55 八割主義でいこう 134

56 二兎も三兎も追う 136

「コラム5」 ヒルティ流は息苦しい？ 138

57 仕事術が最良の幸福術である秘密 142

58 仕事のやりすぎ？ 休みすぎ？ 144

59 積み残しを片づけると新発見がやってくる 146

60 打ち込めば打ち込むほど好きになる 148

61 惰性で生き抜く？ 150

「コラム6」 無趣味の人 152

62 ヒルティが予測したニートの時代 154

63 ヒルティが否定した人生術 156

64 働きたくても働けない時代がきたら 158

第6部

【コラム7】日本人の「勤勉」のゆくえ 160

老働術 定番をつくろう

162

65 老後の不安と安心 164

66 起床直後の定番を決めよう 166

67 やり通して逝きたい 168

68 老年にこそ「新人」の気持ちで 170

69 趣味を本分として生きるには 172

70 はじまりは継続から 174

71 言葉があるから欲張りになる 176

72 朝食前の二時間が、脳活性化の第一歩 178

73 次の朝に読む本を決めておく 180

74 読み方次第では毒になる 182

75 老後こそボランティアを 184

76 ボランティアをはきちがえない 186

77 ボランティアは自分の幸福になる 188

【コラム8】自立と共生 190

第7部

友愛術

すべての人を愛そう

192

- 78 愛されるために、全人愛でゆこう 194
- 79 夫婦、親子の距離は近いのか 196
- 80 夫婦関係の基本は性愛 198
- 81 自己愛を非難しない 200
- 82 他者愛を自己愛として引き受ける 202
- 83 孤独を幸福につなげる 204
- 84 愛と友情はまったく異なるか 206
- 85 無人島には旧約聖書を持って行く 208
- 86 神とは言葉 210
- 87 スイス人の幸福の礎 212
- 88 いまこそ家族が不可欠 214

あとがきにかえて——わたしたちが生きている「現在」

216

ヒルティ

老いの幸福術

Washida Koyata

鷺田小彌太

海竜社

序

世界三大幸福論の一つ
ヒルティの幸福術は現代人向き

9

1 「幸福になりたい」に応えた哲学者 10

2 なぜいま、日本でヒルティか 12

3 定年後を考える人にこそ読んでほしい 14

4 『幸福論』はビ・アンビシャス！ 16

5 福沢諭吉とヒルティの共通点 18

第1部

時間術 限りある人生を充実して生きるには…………… 20

6 人生は短い。だから懸命に学べ 22

7 はたして本当に人生は短い？ 24

8 だれもができる時間節約術 26

9 複数の仕事をこなせる時間術 28

10 老年期には締め切りがない 30

第2部

健康術

日常生活を自活できればよし

50

11 締め切りがあるから仕事ができる 32

12 定年を迎えて「締め切り」がなくなると 34

「コラム1」人生の樂園は忙しい 36

13 退職後は日課を作ろう 38

14 「すこし先」に見通しを立てる 40

15 膨大な仕事は、小さな仕事の積み重ね 42

16 いま・すぐはじめる 44

17 良い仕事はスピーディ 46

「コラム2」赤川次郎の多産の秘密 48

18 病気はチャンスでもある 52

19 倦^うまず弛^{たゆ}まず 54

20 健康のために生きるな 56

21 引退を急ぐことは危険 58

22 病気があって当然 60

23 病気の高齢者にでもできる 62

第3部

安心術

心を平和に保つ

- 24 病気には意味がある 64
- 25 多忙な人は病気に感謝できる 66
- 26 抵抗力を強める 68
- 27 人生は川の流れのように 70
- 28 停滞を楽しむ 72
- 29 決壊あればこそ 74
- 30 激流に乗るから仕事は進む 76
- コラム3 友人にいたくない人 78
- 31 幸福とは心の平和—エピクテトス 82
- 32 世捨て人は心の平和を得られるか 84
- 33 心は自分の自由にならない 86
- 34 死は生と表裏一体 88
- 35 不満を次の欲望に活用する 90
- 36 どんなときも心の平和を保つ 92
- 37 驚きは大切。ただし度を越えず 94

第4部

習慣術

生活感覚を身につけよう

110

- 38 「心の平和」は自ら獲得するもの 96
- 39 嫉妬や怨望えんぼうは仕事で昇華する 98
- 40 運命を受け入れ、処世術へ高める 100
- 41 運命に、従いながら抗する 102
- 42 新しい運命へ飛躍する 104
- 43 待ったからこそ手に入れた 106
- 「コラム4」だれにでも可能な一歩 108
- 44 習慣通りに生きるマイ・ペース 112
- 45 まず、はじめよう 114
- 46 「はじめ」はこれまでの蓄積から 116
- 47 困難なところからはじめる 118
- 48 「終わり」がなければ「はじめ」もない 120
- 49 すぐやめない 122
- 50 習慣になるまで〓三年は続けなさい 124
- 51 「やりたいこと」を見いだすには時間がかかる 126

第5部

仕事術

幸福の要は働くことにある

140

52 「やりたいこと」は「やり続ける」なかでしか生まれない 128

53 完璧主義には二つの欠陥がある 130

54 習慣づけば四六時中考えるほど好きになる 132

55 八割主義でいこう 134

56 二兎も三兎も追う 136

「コラム5」 ヒルティ流は息苦しい？ 138

57 仕事術が最良の幸福術である秘密 142

58 仕事のやりすぎ？ 休みすぎ？ 144

59 積み残しを片づけると新発見がやってくる 146

60 打ち込めば打ち込むほど好きになる 148

61 惰性で生き抜く？ 150

「コラム6」 無趣味の人 152

62 ヒルティが予測したニートの時代 154

63 ヒルティが否定した人生術 156

64 働きたくても働けない時代がきたら 158

第6部

「コラム7」日本人の「勤勉」のゆくえ 160

老働術 定番をつくろう

162

65 老後の不安と安心 164

66 起床直後の定番を決めよう 166

67 やり通して逝きたい 168

68 老年にこそ「新人」の気持ちで 170

69 趣味を本分として生きるには 172

70 はじまりは継続から 174

71 言葉があるから欲張りになる 176

72 朝食前の二時間が、脳活性化の第一歩 178

73 次の朝に読む本を決めておく 180

74 読み方次第では毒になる 182

75 老後こそボランティアを 184

76 ボランティアをはきちがえない 186

77 ボランティアは自分の幸福になる 188

「コラム8」自立と共生 190