

- 51 クレームを、恐れない。
- 52 効率のいいほうを、選ばない。
- 53 変更しよう。
- 54 部下の成長を、楽しもう。
- 55 親を子どものように愛そう。
- 56 お見舞でなく、トライしよう。
- 57 表情豊かな人になろう。
- 58 うまくいかなかった時、ニコニコしていよう。
- 59 年下よりも、楽しもう。

### 40代がもっと楽しくなる方法 もくじ

まえがき 01 「40代は楽しいぞ」のひと言で、希望が持てた。 5

## 第1章 40代は知識を体験することで、見識に変える。

- 02 大爆笑できるのが、大人だ。鼻で笑うのは、オヤジだ。 20
- 03 30代までは、モノが多いほうが豊か。 23
- 04 40代からは、モノが少ないほうが豊か。 26
- 05 知識を、体験することで、見識に変える。 26
- 06 全力を出すことで、実力がわかる。バレたところから、成長が始まる。 30
- 07 避けようと思えば、緊張するような場所に行かなくてもすむ。 33
- 08 恋をすることで、脳が活性化する。 36

## 第2章

### 40代は子どものころ、したかったことをする。

- 08 セクハラ扱いになるのは、会話量が少ない人だ。 39
- 09 残念な人は、派手で目立ち、楽しめる人は、上質で目立つ。 42
- 10 パーティーの進行係ができるようになる。 45
- 11 取り分け係をする。 48
- 12 マナーを身に付ける。 52
- 13 楽しめる大人は、自慢できる失敗談を持っている。 55
- 14 子どものころ、したかったことをする。 58
- 15 親がすることで、子どもは自動的にする。 60
- 16 した結果得られることは、する前には、わからない。 63
- 17 「何のため？」と聞かれるようなことをする。 69
- 18 見えるものを、見えないものに置きかえていく。 73

## 第3章

### 40代は名刺交換のないつき合いをする。

- 19 時間のかかることを、始める。 75
- 20 定年や引退がないことをする。 78
- 21 30代までは、稼ぐ時代。40代からは、使う時代。 82
- 22 思いきった長期の休みをとる。 84
- 23 病氣自慢をしない。 87
- 24 ギリギリいっぱい体力は、危ない。 91
- 25 インナーを鍛えることで、体力の低下は、取り返せる。 94
- 26 名刺交換のないつき合いをする。 98
- 27 仕事関係の人でも、仕事以外のつき合いはできる。 102
- 28 勉強することで、仲間ができる。 104
- 29 会社と家庭以外の所属集団を持つ。 107

第4章

40代は一見、逆走に見えることがスタートだ。

- 30 配達の人から、年賀状を買う。 110
- 31 救急隊員に感じよくできる人が、器が大きい。 113
- 32 AEDを使って、命を救う。ヤジ馬を、抜け出す。 117
- 33 道を聞かれやすい人になる。 119
- 34 善玉をしていた二枚目は、悪玉を演じて評価が上がる。 122
- 35 叱ってくれる人を持つ。 125
- 36 叱ることは、かつて叱ってくれた人への恩返しだ。 128
- 37 誰もと言わないことを言うことで、友達になれる。 131

第5章

40代の仕事の楽しみは、効率の悪いほうにある。

- 41 失敗のドットを打つことで、正解が見つかる。 144
- 42 間違えることで、可能性が広がる。 146
- 43 フォーム改造することで、さらに高いところ上がっていく。 148
- 44 「いつもの」を抜け出す。 151
- 45 落ちつかない環境を生み出す。 155
- 46 みんなが降りていく場に、残ることで生き残れる。 158
- 47 自分のことを知られていない場所に行く。 161
- 48 他流試合に臨む。 164

第5章

40代の仕事の楽しみは、効率の悪いほうにある。

- 49 楽しみは、頼まれていないことから、生まれる。 168
- 50 楽しみは、アドバイスから生まれる。 171
- 51 楽しみは、クレームから来る。 175

---

# 第 1 章

---

40代は  
知識を体験することで、  
見識に変える。

あとがき

59

歳をとることの楽しさを、年下に教える。

198

52

楽しみは、効率の悪いほうにある。

178

53

臨機応変とは、神様を信じることだ。

181

54

部下の成長が、上司の成長だ。

185

55

親の老いつき合う。

188

56

知り合いが病気になったら、お見舞よりも、自分も何かで頑張る。

190

57

笑っていないと、表情筋が衰える。

192

58

ニコニコしていると、楽しいことがやってくる。

195