

- 51 怒りを、よそにぶつけない。
- 52 ガマンしないで好きなことをしよう。
- 53 義理でしてくれていることに、気づけよう。
- 54 離れていく人を、応援しよう。
- 55 終わることに、しがみつかない。
- 56 転職した仲間の悪口を言わない。
- 57 親の死とつき合おう。
- 58 明るいお葬式をしよう。
- 59 早寝早起きをしよう。
- 60 昔観た映画を、観直そう。
- 61 これまでの自分を、乗り越えよう。

50代がもっともっと楽しくなる方法 もくじ

- まえがき 01 不運の時もあるけど、人生は、まんざら捨てたもんじゃない。 5

第1章 50代は年下の先生から学べる人が、成長する。

- 02 降格・減給でグチをこぼすのは、クビを回避してもらった温情に逆ギレすること。 20
- 03 結果であるのが、ウハウハ。プロセスであるのが、ワクワク。 23
- 04 自分から話しかける。 26
- 05 「隣に座って感じのいい人」になる。 29
- 06 年下の先生から学べる人が、成長する。 32
- 07 学んでいない人が、教え魔になる。学んでいる人は、より学ぼうとする。 34

- 08 まわりを「素直でない」と言う人は、自分が素直でない。 38
- 09 感性がなければ、ひと目惚れはできない。 40
- 10 偽善は、不善に勝る。^ま 43
- 11 よいことをした時点で、報われている。 47
- 12 運は、思い出せない人が運んでくれる。 50
- 13 努力をしたのに損をした分は、神様銀行が調整してくれる。 53

第2章

50代は権力よりも実力が上回る人が、リスペクトされる。

- 14 権力より、実力が上回っている人が、リスペクトされる。 58
- 15 派閥をつくると、情報が減って、世の中から置いていかれる。 60
- 16 ヴェネツィアの元首は、地位が高いほど報酬が少なかった。 63
- 17 スピーチを、短く。 65
- 18 話すことが少ない人ほど、話したがる。 69

- 19 「平服で」と書かれていても、きちんとする。 71
- 20 親しい人ほど、パーティーでさっと帰る。 73
- 21 上座に座るのが、大人の気配りだ。 75
- 22 お先にすることが、50代のマナー。 77
- 23 大ぜい集めようとすると、場がギクシヤクする。 79
- 24 むやみに紹介すると、迷惑になる。 81
- 25 紹介することで、自己確認をしない。 83
- 26 マナーを身に付けても、品は身に付かない。 85

第3章

50代は自分らしくない体験で、生まれ変わる。

- 27 自分らしくないことを、体験することで、新しい自分が生まれる。 90
- 28 体験量の少ない人ほど、結果にはこだわる。 93
- 29 参加すると、楽しくなる。 96

第4章

50代の楽しみは、めんど臭さにある。

- 30 簡単な体験より、むずかしい体験を選ぶ人が、好奇心が強い。 101
- 31 体験のチャンスは、身近に転がっている。 104
- 32 説明を聞く前に申し込むのが、体験のコツ。 107
- 33 「できたらいいな」では、永遠に体験できない。 111
- 34 体験できないのは、時間やお金がないからではない。勇気がないだけだ。 116
- 35 体験をガマンしてお金を貯めた人より、 119
- 36 お金で体験を買った人のほうが、豊かだ。 122
- 37 成り行きは、神様からの体験のプレゼント。 126
- 38 年相応のことをしていると、老ける。 129
- 39 本が書けるのは、文章がうまい人より、体験をしている人。 131
- 40 どうなるかわからないことをしてみるのが、体験だ。 134

- 40 楽しみは、めんど臭さの中にある。 134
- 41 手仕事をする。 137
- 42 幸福感は、体験の中にある。 140
- 43 体験の多い人は、物語の多い人になる。 143
- 44 最も価値のあるトランクケースは、傷だらけのトランクケースだ。 146
- 45 旅先で、日常体験をする。 148
- 46 名所ではなく、人に会う旅をする。 151
- 47 頭ではなく、体で習う。 153
- 48 「定年になったらする」ということは、定年になってもしない。 155
- 49 体験が、最高のプレゼントになる。 157

第5章

50代はメンタル力で、体力を逆転する。

- 50 メンタル力で、体力を逆転する。 160

第 1 章

50代は
年下の先生から
学べる人が、成長する。

あとがき

61

30代は、敵と戦う。40代は、味方と戦う。50代は、自分と戦う。

199

60

映画は、経験を経なければわからない。

196

59

せつかく早く目が覚めることを生かす。

192

58

天国に行った人は、残った人が落ち込んでいることを求めている。

188

57

親の死を通して自分なりの死生観を持つ。

186

56

転職する仲間を、応援する。

183

55

終わらないと、次が始まらない。

179

54

すべての人は、自分のために生きているわけではない。

175

53

義理でもらうと、借りができる。

171

52

ガマンを卒業する。ガマンは、人のせいに行っているだけだ。

168

51

怒りっぽい人は、ふだん怒られている人だ。

165