

# 「感情の老化」

## 1. 感情の老化

右掲はネット検索で探した診断表を自己採点した物です。お蔭様で55才という事で実年齢の70才より若いという結果です。しかし、実際問題として「感情の老化」を実感し始めています。例えば、「おもしろい」と思う事が少なくなってきました。若い時はゴルフが大好きで、大学の時は同好会に入り樟葉パブリックでHD15になり、サラリーマン時代はメンバーになって年20回ほどラウンドしてHD19になり、Bクラスで37、42で回りあわや優勝までになった事がありました。この頃は、ゴルフ雑誌も読み、新しいクラブが出ると欲しくなり、家に5セットある位でした。まあ、父が病気になってゴルフをしなくなり、年会費不要なので行かなくなったままです。

クルマも同じで、5年で乗り換えていましたが、今は三菱エアトレックで17年になっています。自宅マンションの立体駐車場に入れているので、サイズ特に高さや重量の制限があり、SUV系のクルマでは三菱エアトレックが限度なのです。そういう制限も一因ですが、一緒にドライブを楽しんでくれた妻に先立たれたのも大きな要因です。仕事で乗るだけなら移動手段に過ぎないので、何でもよい感じですが。最近、高齢者乗車パスを頂いたので、大阪市の地下鉄やバスは距離に関係なく1回50円で乗れるのです。従って、市内へ行くときは地下鉄やバスを考えるようになりました。

	YES	どちらか(4点)	NO
最近、昔から友達を避けるようになったことはない	<input checked="" type="radio"/>		<input type="radio"/>
旅行、家族旅行や旅行が好きではない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
失敗すると、妻よりもうしろ向きになる	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
自分の考えと違う意見もなかなか受け入れられない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
部下にうまくいきかかると期待がもたない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
「この年で結婚していい」とも思わない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
仕事を辞めてしまえば、仕事に満足できなくなる	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
あることが辛くなった。しばらく休みにし続ける	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
歳を重ねると、何をしても面白くない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
思ったより部下や同僚に頼ることが多い	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
結婚など、若い人の話と違う	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
この仕事、一歩も無駄を許さない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
本職を離れて、旅行が好きになる	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
旅行で中絶やサービスコース、資格取得など、旅行などのために準備が楽かない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
決断の時、いつも迷っている。妻よりも迷っている	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
この1ヶ月、一歩も歩んでいない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
歳を重ねると、何かのことが面白くない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
今日あった出来事や出来事になって、落ち込んでしまっている	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
歳を重ねると、旅行やドライブが楽しくなくなる	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
クルマの運転、アパレルや美容などで自分には関係のないこと	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
一つの物に入らなくなった	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
妻よりもイライラすることが多くなった	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
この仕事、旅行や旅行で休まず、その間に休むことがない	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
歳を重ねると、いろいろなことに興味を失った	<input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
「年齢のせい」			
それぞれに「3」「2」「1」を付ける			
YES	5	4	3
NO	2	1	0
合計	25	12	7
あなたの「感情年齢」	37	34	30
実年齢の年齢よりも感情年齢が上の人は若い			

福岡のヒーリングサロンLacachetteのHPより

## 2. 意外な感情の老化

右掲はネットで調べたら出てきた「感情の老化」です。意外に私は、これらには当てはならないと自己診断しています。まあ、意識的には「前向き」な方だと思いますが、やっぱり、「おもしろい」と思う事が少なくなったのです。例えば、明石家さんまさんが小槌を叩きながら笑いを取っている姿をみても何が可笑しいのか分からないのです。共感性が薄れているのかも知れません。「共感性の薄れ」、つまり、「そだね」と口では言っても心底思っていない事が多いのです。

さらに、意外な事があったのです。地域団体に所属しているのですが、その中の年配の女性から「榎野さんは、私の目を見て話さない」と突然言われたのです。ほんとにびっくりしました。そうなんです、「異性」という事に関心が薄れてきたのです。妻に先立たれて5年8ヶ月経過、来年1月に七回忌になりますので、周囲の方から「もう、後添いをもたらしてもいいのではないの」などと言われますが、日常生活(炊事・洗濯・清掃)は家電品に助けられて自分でやれるようになったので、身の回りの面倒で女性が必要という事がない上に、朝は喫茶店でモーニング仲間、日中は仕事、晩は三男と同居と寂しくない環境なのです。また、70を超えると「人は生身やから、どちらかが最後を看取らねばならないし、亡き妻と並べて遺影を拝むのも嫌だ」という事も頭を横切ります。そんな勘定も働いて、ホンマに「異性」に関心が薄れていますが、やっぱり、若い女性は少し心が動きます。街を歩く時に、若い娘がミッチリしたパンツで歩いていると دونالدダック のようにお尻フリフリ状態です。若いって、素晴らしいなあと再認識します。私たちの時代では、身体のラインをあらわにする方は少なかったと思います。時代が変わったなあと実感しています。

まず、感情が老化のサインは  
 ・やってもしょうがない  
 ・人に言われたことがぐずぐずといつまでも気になる  
 ・怒り、イライラのコントロールが効かないー感情老化の末期！?  
 あと、頑固になったり、安全を選択するようになるのも感情の老化で、何か決めなくちゃいけない時、安全な方を選ぼうとしているとしたら感情の老化の末期なんだそうです

### 3. 「10年ビジョン」で防止

右掲は、私が座右の銘としている2つの公式です。「青春」の詩はアメリカの詩人サミュエル・ウルマンのもので、「青春とは肉体の若さではなく精神の若さだ」と要約されており、「年齢が若くても老人がいるし、高齢になってもハツラツとしている方もいる」として、後者になろうと呼びかけるものです。

サミュエル・ウルマンの「青春」 「若さ」＝「信念」×「実績」×「希望」 稲盛さんの「パッション」 「成果」＝「考え方」×「情熱」×「能力」
--

まず、「信念」は経験を積むことで強固になると思われますし、その裏付けになるのが「実績」なのです。この「信念」と「実績」は、例えば、経営コンサルタントとして24年の経歴から十分にあると思っています。問題は「希望」なのです。今、「榎野さんの希望は何ですか」と問われるとハタと困ります。孫の成長や会社の事業承継がスムーズに行く事と身近な事は答えられますが、10年先と言われると「80やし・・・」と思います。8月の大阪府中小企業家同友会南東ブロックの合同例会で大国フーズの津田会長が66才ですが有機農法に目をランランと輝かせて話された事が羨ましく感じました。

稲盛さんの公式は「考え方」が先頭にあります。つまり、「10年先」と言われた際に、後ろずさりするか前向くかの相違なのです。前向くと「情熱」も次第に湧いてきて「能力」が備わって来るという流れになります。ホンマ、「考え方」次第だと思います。私の「10年ビジョン」を考えると「80になっても元気である」をベースに「三男が会社を成長させる」と「フォローしながら、地域貢献をする」という事が出て来ます。しかし、これでは目をキラキラと輝かす事にはならないので、「経営コンサルタントとして有名になる」と大きく出たいと思います。その為は何をすることが課題ですが、若い方の支援をして有名になりたいと具体化できたのです。「利他」と言いますが「若い人の為」ということが「情熱」の源になると思います。

### 4. 飄々として生きる

私は、自己分析しても堅苦しく生きてきたと思います。「真面目」というスタイルです。お陰様で70才になり、既に年金も基金を含めて頂いているので生活に困るという事はなく、少しずつですが貯金もできており、元気であれば、自分の仕事もできるので健康にもよい環境だと思っています。意外に、大した金持ちではありませんが、恵まれた環境にいると実感しています。元IBMの灰本さんから80才を記念して書かれた「一隅を照らす」という書を頂き、天台宗が「実践3本柱」として「生命：あらゆる命を大切にしよう」「奉仕：みんなのたために行動しよう」「共生：自然の恵みに感謝しよう」と具体化されています。私は、この事から「感謝、奉仕、お互い様」に意識して日常活動の根幹としたいと思っています。

そして、これからは、「かわいいお爺ちゃん」を目指して少し力を抜いて生きたいと思っています。どうも、私の文章は堅い話ばかりなので、話題性の間口を拡げて「ユーモア」や「ウイット」が感じられる書き方に変わって行きたいと思っています。堅い頭を少し冒険心を織り込んで思考回路の柔軟性を高めて、意外性のある発想を「ユーモア」や「ウイット」で表現したいと思っています。例えば、「露と落ち、露と消えにし我が身かな 浪速のことも夢のまた夢」は豊臣秀吉の辞世の句ですが大豪邸に住んでも「仮寝の露」と思えば、狭い我が家も結果は同じだと思うのです。この「仮寝の露」と自覚したら「永遠」を望むこともなく、他人を羨むこともなく全てを受け入れる心境になる事ができるのです。

「人生百年」時代を残る30年、自分に与えられた時間を「ユーモア」や「ウイット」のセンスを取り入れ「飄々」として過ごしたいと思っています。こんな風になれば「感情の老化」も収まり、少しは「おもしろい」と感じる事が増えるように思います。「感情の老化」は重要な事であり、自分ではなかなか気づきにくい事です。日常でも「同じ店や人」ではなくなるように意識的に行動範囲を変える事が大切だと実感しています。