

自分らしく

あるための

「第二の人生」とは

今年、日本人の平均寿命が男性80.75歳、女性86.99歳となり、過去最高を更新しました（2017年3月1日厚生労働省発表に基づく）。こうした話題に触れ、誰しも思うのは「長い人生、どのように自分らしく歩んで行こうか」ということではないでしょうか。60歳を過ぎ、長年勤め上げた仕事から解放され、子どもも独立、天寿をまっとうするまでの時間。「余生」と呼ぶには長い、その「第二の人生」をより豊かにするためのヒントをライフスタイル・コンシェルジュの平育子さんに伺いました。

人生をもっと輝かせる

「きっかけ」を見つける

皆さんの中には、現在「第二の人生の真っ最中」というシニアの方も多いのではないのでしょうか。近頃は趣味やライフスタイルなどにこだわりを持つ「アクティブ・シニア」が注目を集めています。が、豊かな人生を送るうえで、彼らのように「自分がイキイキできる何か」を持つことは、年齢にかかわらず大切なことです。ライフスタイル・コンシェルジュが定期

的に開催するラウンジセミナーにも、

60〜70歳代を中心

にさまざまな

人々が参加し、趣

味や教養などの学

びの中に自分が輝

く「きっかけ」を見

つけています。セミ

ナーのテーマは「緑

茶のおいしい入れ

方」や「マネープラ

ン」、「油彩画入

門」など、さまざま

ま。平さんは、「セ

ミナーでは地元を

中心に活躍されて

いる有識者や専門

家を講師にお招

きしています。興

味や知識を深めて

いただく以外にも、参

加される方同士で会話が弾んで

友人関係になられたり、新たな

交流の場となっていることもうれ

しいですね」と話します。共通の

話題で刺激し合える仲間も、豊

かな人生の名脇役と言えるので

はないでしょうか。

思いを共有することで

生まれる

前向きな未来

今年も、もうすぐお盆。離れて暮らす家族にとっては、互いの近況や将来について話し合う良い機会です。ライフスタイル・コンシェルジュでも、シニアをはじめ、さまざまな世代から「終活」などについての相談が寄せられます。終活への関心は年々高まっています。切り出しにくい事柄の一つ。「親子それぞれの立場の違いやコミュニケーション不足が衝突を生んで

心豊かな 第二の人生を 送るために

人生80年時代とも言われる今。年齢を重ねても自分らしく人生を歩むためのヒントを見つけませんか。

しまうこと

も。そんなときは私たち

コンシェルジュや同じような悩み

を持つ方々との会話の中に、解決

のヒントが見つかると思いますの

で、気軽に足を運んでほしいです

ね」と平さん。家族間で思いを共

有すること、自然に会話が生ま

まれ、今後への不安の整理や、前

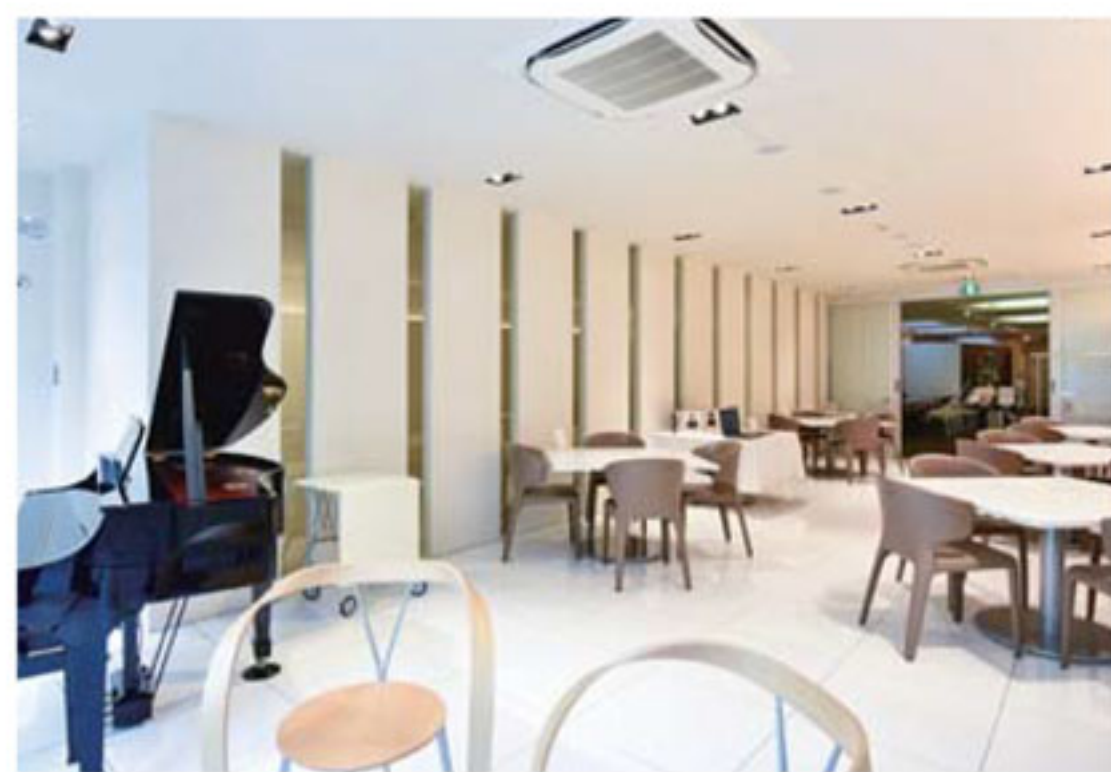
向きな未来が見えてくるはずで

す。長い人生をより素晴らしい

ものとするためにも、気軽に話し

合うことから始めてみてはいか

がですか。



ラウンジセミナーを定期開催するエグゼクティブ・ラウンジ



ご相談カウンターでは終活をはじめ、さまざまな相談を受け付けています

取材協力

ライフスタイル・コンシェルジュ
チーフコンシェルジュ 平 育子(たいら・いくこ)さん

豊かなシニアライフを過ごすためのアイデアが見つかります。地域のアーティストの作品を展示するアートスペースも好評。 <http://life-style-concierge.jp>

