

# 人生100年**85**歳の壁を超える

## 85歳からの ポジティブ人生計画

### 自分教科書

(財)埼玉県中小企業診断協会  
30年永年表彰(2023年9月)

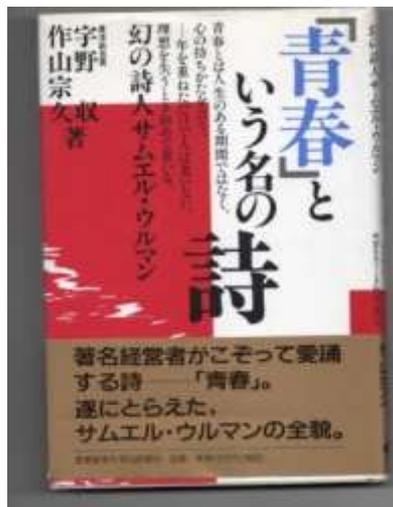
2025. 3

岩間文雄(1940.7.12生)  
中小企業診断士



# 青春とは サムエル・ウルマン 1840年

青春とは、人生のある期間をいうのではなく、**心の持ち方**をいう。



バウの面差(おもざ)し、紅の唇、しなやかな手足ではなく、

たくましい意思、ゆたかな想像力、炎(もえ)る情熱をさす。

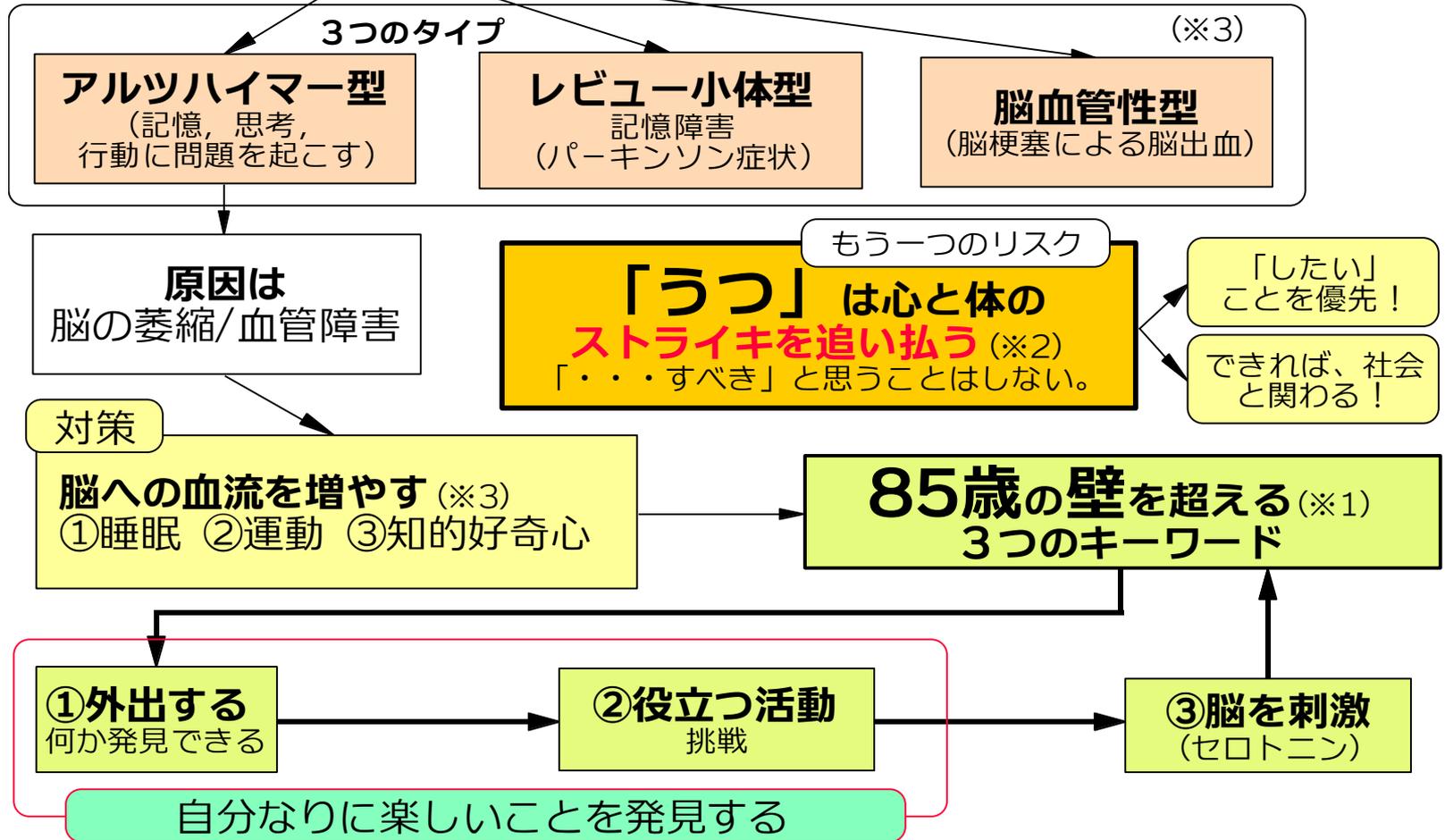
**理想**を失うときに初めて老いる。

# 高齢化による認知症は**必ず**やってくる！

高齢者に必ずやってくる  
**認知症** (※1)

参考資料

- ※1. 80歳の壁(精神科医：和田秀樹)
- ※2. うつの効用(精神科医：泉谷閉示)
- ※3. 脳はあきらめない(脳医師：瀧靖之)



# 1. 長寿時代への問いかけ

どうすれば、

◎ **長く健康**であり続けられるか？

◎ 現在もっているものを点検

○ 能力(スキル・キャリア)

○ 健康状態

○ 教育レベル

○ 経済状態

○ プライベートな人間関係

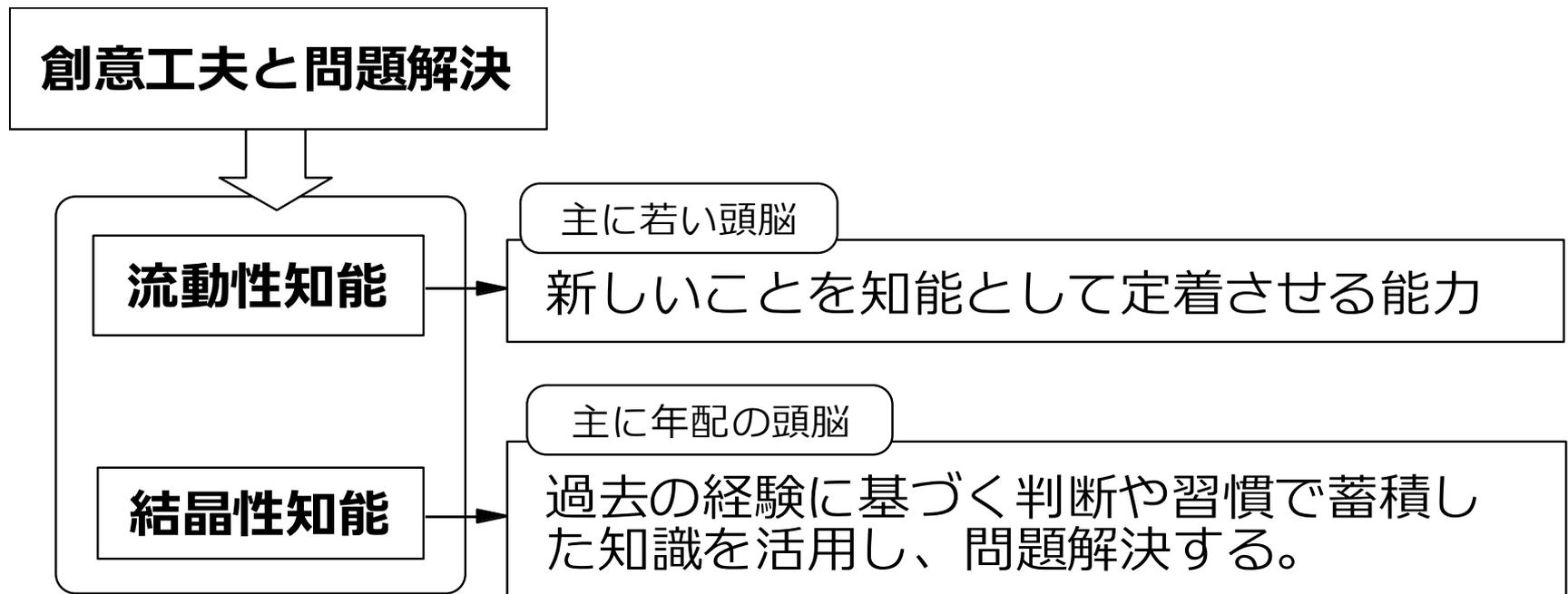
○ **人的ネットワークの広がり**と深さ

## 2. 学習能力が低下する時

- **学びの範囲**を広げると、**学習の余地**を大幅に拡大することが可能だ。
- 未知のことを学ぶより、**見慣れたものを新しい視点で見直す**が重要である。
- 有効な方法は、学習に対して**強い興味と情熱**を抱くことだ。
- **強い不安やストレス**を感じている人の脳は**変革と学習の能力が大きく減退**する。

# 3. 創意工夫の能力を発揮

- **創意工夫**を通じて「**新しい社会の在り方**」という課題に取り組まなければならない。また、既存の**常識**を問い直し、新しい可能性を探索するべきだ。



## 4. 大人の学習

- 未知のことを学ぶより、  
**見慣れたものを新しい視点で  
見直す**が重要である。
- しばしば大人の学習は容易でなく、  
勇気と知的・情緒的努力が必要とされる。
- 人の頭脳は年を重ねても学ぶことができる。  
(**神経可塑性** + **結晶性知能**)  
**神経の柔軟性(若返り)**      **積み重ねられた知識**

## 5. 学習と変身を実践する

- 人間は**学習と変身**を目指す動物と言える。
- 今後数十年間、**社会的開拓者**として新しいスキルを習得することの重要性が高まる。
- 新たにやりたいことを見つけ、新しい**スキル**を身につける。

## 6. 社会的開拓者になる覚悟を持つ

- はっきりしているのは、**過去が未来への有効な道標**にはならないということ。
- テクノロジー**の進化と長寿化の進展の影響により未来の環境に身を置くことになる。
- あなたは、**変化の潮流**を知り、その**知識**に基づいて行動する**勇気と意欲**を持つ必要がある。

そして、社会的開拓者となる！

# 7. 人生をよりよい老い方にする

○良い人生を生きられたかどうかは、  
**最晩年の経験**によって決まる。  
(ノーベル賞受賞者による実験)

○人は年齢を重ねるにつれて、  
自分の未来に限りがあるという意識が強まり、  
未来の目標について考えるよりも、**現在思考の活動**に関心を向けるようになる。

○今の高齢者は**自ら活動を拡大させ、人的ネットワーク**を構築、能力と友人関係を拡大させて生き始めている。

## 8. 何歳でも学べる

- 人の頭脳は年齢を重ねても、はるかに強い**可塑性を維持**し続けるらしい。
- 自分で**学習の目標**を設定し、出来るだけ**頻繁に新しいことや手ごわい活動**に挑戦するのが賢明だ。
- 結晶性知能**と呼ばれるものがある。  
時間をかけて蓄積されていく**情報や知識、知恵、戦略**のこと。

# 9. 思いと人格

○私たちの人生は、ある確かな法則に従って創られています。私たちがどんな策略をもちいようと、その法則を変えることはできません。

ジェームス・アレン

○人間を目標に向かわせるパワーは、「自分はそれを達成できる」という信念から生まれます。疑いや恐れは、その信念にとって最大の敵です。

ジェームス・アレン

# 10. 未来に向けて前進する

人生が長くなる半面、人生で多くの移行を経験するようになる結果として、ひとつひとつの活動の期間やステージが短期化する。

## そのための5つの行動

1. 先手を打つ：あなたは**今すぐ行動を起こす**必要がある
2. 将来を見据える：先々の**投資効果**の大きいものを選ぶ
3. ありうる自己像を意識する：選択肢を早く閉ざさないこと
4. 可変性と再帰性を意識する：現在の自分の行動が**将来の自分に返ってくる**
5. 移行(変化)を受け入れる：移行の経験がマルチステージの人生の節目になる

# 11. 私たちの未来への取り組み

## 1. 未来への変化への準備

① **十分な探索**を行っているか

② **人的ネットワーク**を築けているか

2. 人生のあらゆるステージで**学習の機会**を設けているか

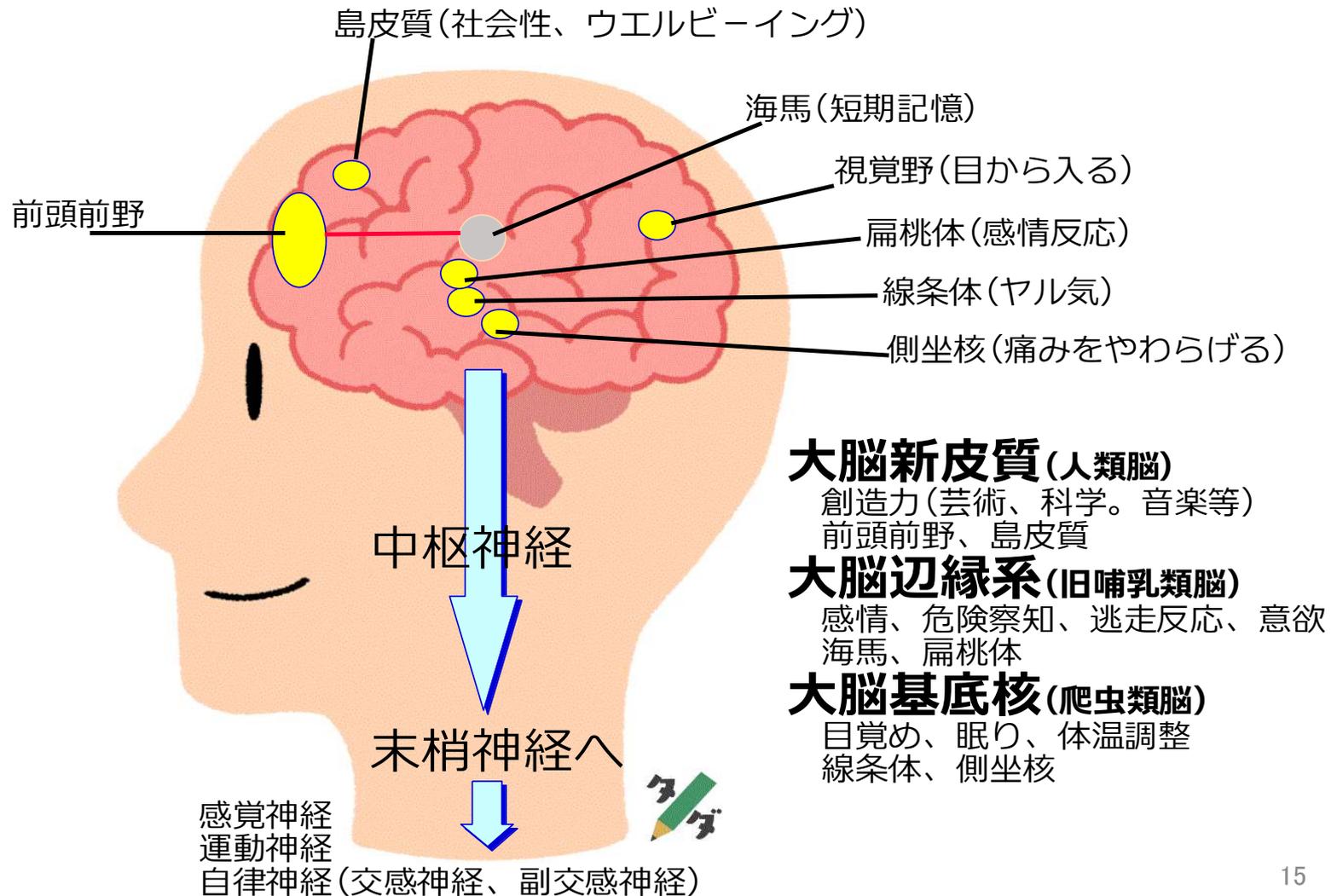
3. 足場(足元)は築けるか：**スキル、能力**

4. **学習できる場**を作っているか

5. どこに住むか?(町か田舎)

# 12. 脳の仕組み

## 脳の部位と働き



# 13. 脳の活性化三大要素

日常生活で常に

1. **好奇心**を持つこと
2. **有酸素運動**をすること
3. **コミュニケーション**を持つこと

# 14. その**幸運**は**偶然**では ないんです！ J.D.クランボルツ

つまり、幸運というものは黙っていても何も起きない。「**自ら何らかの行動を起こす**」必要があるということです。



初版 2005年

**(1) 行動を起こして  
自分の運を  
作り出す！**

## **(2) 情熱は行動によって つくられる**

**(3) 自信がなくてもチャレンジすることを恐れ  
ない**

# **(4) 全ての意思決定に 偶然が作用する！**

# (5) タイミングよくチャンスを利用する

# **(6) 予期せぬチャンスに 備える！**

**(7) つまり、積極的な人生を送ることで、想定外の幸運な出来事をつくり出すことができる**

# **(8) 想定外の幸運な出来事をつくりだそう**

# **(9) 想定外の出来事を 最大限に活用する**

# **(10) 想定外の出来事が さらなる想定外の 出来事を呼ぶ**

**(11) ある仕事で学んだ  
スキルを次の仕事  
に生かす！**

# **(12) 自分のスキルを 過小評価しない！**

# (13) 興味は変化するもの の考える

# (14) 一度に一步進む

# **(15) 難しい仕事に挑戦 しよう！**

**(16) 失敗には前向きに  
対応し、人生を前  
向きに進む**

# (17) 失敗は恐れない

# (18) 拒絶されても あきらめない

# (19) 内なる壁を克服 する

**(20) 常にベストを尽くす  
それが後で返ってくる！**

**(21) 状況の変化に応じて  
優先順位を再評価する！**

# **(22) 友達や同僚と連絡 を取り続ける！**

**(23) いつも学び、いつも  
も挑戦し、いつも  
好奇心を持つ**

# **(24) 未来は今、 ここから始まる**

# (25) クラウンボルツ 5つのステップ いつも学び、いつも挑戦し、 いつも好奇心を持つ

1. 好奇心・興味を持つ
2. 簡単にあきらめない
3. 柔軟にチャンスを活かす
4. 楽観的に前向きに取り組む
5. 結果が分からなくても 行動を起こす。  
まずは、やってみよう！

# 26. セレンディピティとは

ウィキペディアより

- **偶然**に素敵な人と**出会**ったり、  
予想外のものを発見すること。
- 何かを探しているときに、  
探しているものとは別の価値が  
あるものを**偶然**に見つけること。

平たく言えば、**偶然**をきっかけに、  
**幸運**をつかみ取ることである。

# 27. **脳**の活性化三大要素

日常生活で常に

1. **好奇心を持つこと**
2. **有酸素運動をすること**
3. **コミュニケーションを持つこと**

日経グディより

# 28. 人生航路の贈物

サムエル・ウルマン

私はいばらのない道を求めない

悲しみが消えようとも求めない

日のあたる毎日も求めない

夏の海も求めない

輝く陽光と

永遠の昼のみでは

大地の緑は

しぼみ衰える

涙の水がなければ

歳月を通じて

心の奥底は

希望のつぼみを閉じる

人生のどんなところでも

気をつけて耕せば

豊かな収穫をもたらすものが

手の届く範囲にたくさんある<sup>45</sup>

# 29. 自分の人生目標

- **自分の人生の看板は、  
最後までおろすな！**
- **出る幕は自分でつくれ！**
- **いつも見知らぬ人としゃべ  
ろう！**
- **生涯に渡って学び続ける**

# 30. 認知症リスク軽減の具体的な行動

(認知症の約45%は予防したり遅らせる可能性がある)

1. 中年期に認知能力を刺激する活動をする
2. 難聴の人は補聴器を利用できるようにする
3. うつ病を効果的に治療する
4. コンタクトスポーツの注意(例、自転車ヘルメット使用)
5. 運動する
6. 喫煙を減らす
7. 高血圧の予防・低減・治療
8. 高コレステロールの治療
9. 糖尿病の治療
10. 健康的な体重維持と肥満の治療
11. 過度な飲酒を減らす
12. 社会的コミュニティ環境の充実
13. すべての人が視力低下治療
14. 大気汚染の暴露を減らす

認知症リスク  
世界全体で1.5億人  
2050年は今の3倍  
日本は1.27倍(524万人)