

幸齢社会

四つのアプローチ

驚き

驚きは、自分が予想したものと現実とのズレによって起こります。驚きにより怖さや面白さを感じます。その面白さには、小さい頃によくやったイタズラや、サフライズの演出などが入るのではないのでしょうか。行動だけでなく、予期しない知識に出合った時にも起こります。

小学生の頃、授業中に先生から「生き物は何のために生きているか分かりますか」との問い掛けがありました。生徒からいろいろな意見が出た後、先生は「子孫を残すために生きています」と。そんなことを考えたことがなかった私は、それ以降、生きるというこのことについて考えを巡らせることになりました。

驚きは自発的に考えるきっかけにもなります。

興味

はつきり分らないものに、人は興味を引かれます。私の実験では、それが何であるかを、言葉で言えるかどうかのギリギリの時に最も興味が出ました。

見えるものだけでなくありまな性格なども、何が好きなだろうと、正確に知りたくなるのも、興味さかかってくる面白いです。

ただし興味すぎる、全く分らないものも、恐怖を推かせることもあります。新型コロナウイルス感染拡大初期は分らないことが多く、怖さや不安があまりに強くなり、好奇心が弱まりました。

好奇心も興味の源に入ります。いつもでは気づかぬ時々当てる、こうした要領は面白くなります。このように少し注意が必要です。



新しさ

初めてのもの、未知なのが興味の対象になるというのは、想像しやすいのではないのでしょうか。旅行は、その典型例といえます。

ただ、場所を移動しなくても、見方を変えれば新しいものを探すことができます。私は定年後になって初めて、妻の好きなものがフットクリームとアップルパイであることを知りました。10年近く飼っている猫のひげが20〜30本あることにも気が付きました。

科学技術の進歩がもたらす新しいものも多くは、放っておいても経緯が散ります。自動で動き、体の圧を分散する枕や、防犯カメラの存在を知った時も新鮮でした。次世代移動通信システムの5G、6Gの世界を見るのも楽しみです。

変化

変化するのは面白いです。子や孫は少し会わないうちに、どんどん成長しています。飼っているペットも日々変わります。

こちらがじつとしていても、春から夏、秋、冬と季節は移ろいます。それそれぞれの風物や、旬の食べ物など。少し意識すれば、想像や味覚、五感で味わえます。実際に手にしなくても、歳時記を手パラパラめくだけで、頭に浮かんでいきます。

自分の心の変化をモニター(観察)するのもよいでしょう。昔見た映画を見直したり、小説を読み直したりすると、意外な発見があります。自分自身も変化し続けています。季節が流れ、時間がたつとおなかがすくように、一刻一刻とそれがまた、新しい楽しみをもたらしてくれます。

定年後の時間
遊びで
充実を

「いつまでか、あれを準備しないと」「誰それに、これを提出しないと」という規制から解放され、定年後は行動を自由に選択できます。人から指示をされることの少ない定年後こそ、充実した時間を過ごすためには、遊び心を磨いているのかもしれない。遊ぶことについて、動機づけ心理学を専門とする大阪大学名誉教授の赤井誠生さんに聞きました。

大阪大学名誉教授 赤井 誠生さん



定年退職は一種の卒業です。これまで経験した卒業は、次のルールがある社会のスタートだったのではないのでしょうか。卒業から進学、就職など。退職後は校則も社則もなく、全てが自由。老後資金の心配がある方もいると思いますが、基本的に、何をするか、しないかを自分で決められます。自由が故に、「何をしたらいいんだろ」と不安を感じる人もいます。行動を自己決定できる定年後こそ、面白い、興味があふれることを楽しむ。遊びに時間を費やす

ことをオススメします。忙しく働いてきたから、何もせず、ゆっくりしたい方もいるでしょう。ほっとするところが良いと思うかもしれませんが、実は逆です。人間には外からの刺激が欠かせません。

1950年代、五感から入る感覚を、極端に制限する実験がカナダで行われました。感覚を遮断されると、人は長くて48時間は耐えられませんでした。さらには実験中、実験参加者に想像や幻覚が現れ、自ら感覚を刺激する情報を作り出していました。人は刺激を受け取ることが好きなのです。

ただし、刺激を遊びとして楽しめるかは、自身の中に答えがあります。遊びは強制されると楽しめません。遊びは強制的に「趣味を始めよう」とか、「定年後にすべきこと」とか、他人が言うことに沿っても、しっくりこないでしょう。お金など、何かを得ること、を動機に始めても、遊ばないことは心理学で証明されています。遊びの要素はさまざまありますが、「自発的」で「やる」と「自分が目的」であることが必要です。

人が「面白い」と思う要因は、研究で明らかになっています。その中から①驚き②興味③新しさ④変化について具体例を紹介いたします。別掲。研究結果は、あくまで全体の平均値。四つの要因を参考に、自分の遊びを探してみてください。

遊びに没頭するコツは目標を立てること。ちょっと頑張ると達成できるくらいが

ことをオススメします。忙しく働いてきたから、何もせず、ゆっくりしたい方もいるでしょう。ほっとするところが良いと思うかもしれませんが、実は逆です。人間には外からの刺激が欠かせません。

1950年代、五感から入る感覚を、極端に制限する実験がカナダで行われました。感覚を遮断されると、人は長くて48時間は耐えられませんでした。さらには実験中、実験参加者に想像や幻覚が現れ、自ら感覚を刺激する情報を作り出していました。人は刺激を受け取ることが好きなのです。

ただし、刺激を遊びとして楽しめるかは、自身の中に答えがあります。遊びは強制されると楽しめません。遊びは強制的に「趣味を始めよう」とか、「定年後にすべきこと」とか、他人が言うことに沿っても、しっくりこないでしょう。お金など、何かを得ること、を動機に始めても、遊ばないことは心理学で証明されています。遊びの要素はさまざまありますが、「自発的」で「やる」と「自分が目的」であることが必要です。

人が「面白い」と思う要因は、研究で明らかになっています。その中から①驚き②興味③新しさ④変化について具体例を紹介いたします。別掲。研究結果は、あくまで全体の平均値。四つの要因を参考に、自分の遊びを探してみてください。

遊びに没頭するコツは目標を立てること。ちょっと頑張ると達成できるくらいが



ニギンツと申しましょうか

理想。ノルマではありません、自分勝手に決めましょう。

遊びです、飽きたらやめてOK。目移りすれば、それをかじってみる。面白かったら続け、飽きたらやめるを繰り返す。周りを観察せば、好奇心をかき立てる世界が広がっています。

定年後の遊び方 フロア・チノ 日新聞出版