

C O N T E N T S

はじめに 2

第1章

こんなふうになを重ねたい
サクセスフル・エイジングとは？

泣いても笑っても、残された人生はそんなに長くない	10
老いることは、生きること	12
花は枯れたあとが肝心	15
エイジング・ビューティ	18
女性の更年期は「得る」ときと考える	21
できたら「すごい」できなかつたら「当たり前」と思おう	23
まるくなることは、洗練されること	26

第2章

心とからだはつながっている

健やかな心とからだとスムーズな気の巡り 30

「私と他人は違う」という当たり前のこと 33

他国よりも「気」を消耗する日本人 37

性格がもたらすからだへの影響 いつも心に「余り」を残すこと 40

第3章

バブル世代からシニア世代へ

50代が現代を

しなやかに生きるために

もうすぐシニア!? 46

年をとるほどカタクなりがちな

心とからだをやわらかく、しなやかに 48

逃げ場のない疲労社会と「すれ違い」の美学 51

情報に振り回されず、時には「静けさ」を意識する 53

うまくいかないことがあるから、人生は味わい深い 56

多少のストレスはスパイスとして味わい尽くそう 58

第4章

人生の陰と陽

宇宙と人生をつなぐ「陰」と「陽」	64
自然界の陰陽に沿った生活は、ストレス・フリーかつシンプルに	67
陰の人陽の人	70
人生における究極の陰陽	73

第5章

あなた自身を愛するために 必要なこと

自分に優しくすることは意外に難しい	78
そろそろ自分を変えるエネルギーから、 自分を愛するエネルギーへシフトしよう	82
自分の中の嫌いな部分を「欠点」と決めつけない	85
相性のよい人と一緒にいる	87
「恥」を忘れ他力に頼ることも、時には必要	90

第6章

ビューティフル・エイジング 輝く人生の秋

若いコと同じ土俵には立たない。ヨーロッパの

マダムに見るエイジングを味方につけたファッション

女性美は、潤いといろいろな「余り」からできている

大人のチャレンジは「足るを知る」の上にあるからかっこいい

本物のオトナへの入り口は、背伸びをやめたとき

96

99

104

107

第7章

優しさと良心

大切にしたい優しさ

「良心」に従って生きていますか？

112

115

おわりに

119

参考文献

121