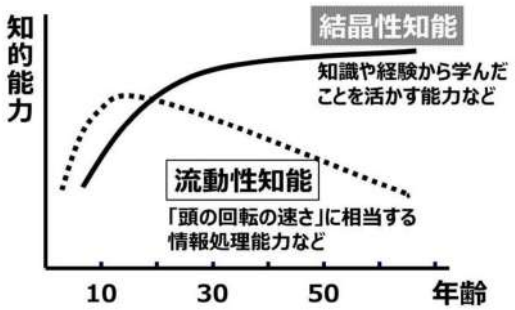


『人生後半の戦略書』要約マップ

1. 人生後半に訪れるキャリアの低迷

- 30代後半から50代前半のパフォーマンス低下
  - ほぼ全ての職業で起きる
    - 科学者、作家、音楽家等
  - 前頭前野の機能低下が原因
    - ワーキングメモリ低下
    - 実行機能、抑制機能低下
- 2つの知能
  - 「流動性知能」
    - 30代前半でピークアウト
      - 推論力、柔軟な思考力等
  - 「結晶性知能」
    - 中高年で向上
      - 経験の活用能力



※画像：SankeiBiz IZAより

- 実践者から指導者への転身
  - バッハ、政治家の例
  - 結晶性知能の最大活用
    - 後進の指導・教育

2. 人生後半を豊かにする人間関係

- ハーバード大学の研究
  - 人間関係が幸福度を最大化
    - 75年に及ぶ長期研究
    - 700人規模の追跡調査
- 孤独がもたらす健康被害
  - 認知症との関連



    - うつ病リスク増大
    - 免疫力低下につながる
- 男性の人間関係の偏り
  - 女性ほど多面的でない
    - 職場依存度が高い
- 人生後半に向けた人脈づくり
  - 職場以外での人脈構築
  - 趣味活動を通じた交流
- 弱さをさらけ出すことの意義
  - 他者との信頼関係構築
    - 親密な人間関係形成
    - 相手の共感を引き出す

3. 充実した後半人生に向けた実践

- 仕事中心からの転換
  - 働きすぎのリスク
    - ワークホリックに陥る
- 趣味を通じた人間関係構築
  - 共通の趣味での交流
  - 対戦ゲーム、カードゲーム等
- 過去の友人関係の修復



  - 謝罪、再接近の試み
- 死の間際での「もっと働けば」の否定
  - 時間の有効活用
  - 生き甲斐や愛の追求
- 新しい生き方の選択
  - ピーク後の決断力
    - 既成概念からの脱却