

人生後半から  
うまくいく人が考えていること

足立晋平

# 1



はじめに——この本を手にとってくださったあなたへ——

## 五十歳の春、人は「透明」になる

昨日まで「〇〇部長」と呼ばれていた人が、今日から「〇〇さん」になる。

たった一枚の辞令で、それは起こります。鳴っていた電話が、鳴らなくなる。当然のようには呼ばれていた会議に、声がかからなくなる。二十年來の部下に何かを提案すると、相手は一瞬だけこちらを見て、それから手元の書類に視線を戻しながら、こう言うのです。

「参考にします」

丁寧な形をした、拒絶です。

異変は、静かに進みます。自分に届く連絡が、少しずつ減っていく。会議に呼ばれなくなる。そこにいるのに、いないような存在になっていく。頭では「順番だ」とわかってい

ます。けれど、頭で理解することと腹に落ちることのあいだには、途方もない距離があるのだと、そのとき初めて知るのです。

これは、特別な誰かの話ではありません。野村総合研究所の二〇二五年の調査によれば、四十代・五十代の正社員の五三・〇％が、ミッドライフ・クライシス——人生半ばの危機——を自覚しています。さらに、高齢・障害・求職者雇用支援機構（JED）の調査によれば、役職定年を経験したあとにモチベーションが下がったと答えた人は、五九・二％。およそ二人に一人が、声を上げないまま、この「静かな危機」の中にいるのです。

しかもこれは、肩書を失う人だけの話ではありません。子育てを終え、「母」という長年の役割が静かに終わった人。気づけば体力が落ち、親の介護が始まり、友人の訃報が届くようになった人。役割を失う痛みに、性別も職種も関係ありません。

この季節、私たちは失うことから逃げられません。体力、立場、役割、親、ときには伴侶。失うことは、五十歳前後という季節の宿命です。

だからこの本は、「どうすれば失わずに済むか」を問いません。そんな方法は、ありません。問いたいのは、その先のことです。失ったあと、私たちはどう立ち上がるのか。そし



## なぜ、正しいアドバイスは五十代に効かないのか

申し遅れました。足立晋平と申します。株式会社スプリングボードという会社の代表をしながら、企業研修の講師として、十五年以上にわたり、現場で四十代・五十代の方々と向き合ってきました。

その中で、忘れられない二人がいます。

一人は、私が二十代の頃に憧れた部長でした。十年ぶりに再会したとき、その人は五十八歳になっていました。覇気がなく、ひどく老けて見えました。役職定年のあと簡単な仕事をあてがわれ、若手からは少し煙たがられていました。

もう一人は、ある会社で研修を担当されていた方。やはり五十八歳でした。驚くほど気が利く。痒いところに手が届くサポートと、さりげないフィードバック。何より、誰より

て欲を言えば——失う前より、豊かになれるのか。

この本は、すでに何かを失ったあなた、あるいは、その予感だけを感じ始めているあなたのために書きました。

も学ぶ。担当する研修の中身を、こちらが恐縮するほど勉強される。プライベートでは写真に興味にして、充実しておられる。聞けば、もとはバリバリの営業部長だったといえます。

同じ五十八歳。かたや透明人間のように扱われ、かたや、誰からも頼られている。この違いは、いったい何なのか。

いろいろな組織を見るうちに、私はあることに気づきました。五十代を過ぎた人は、はつきりと二極化している。そして活き活きしている人たちには、共通点がありました。彼らは、荷物を入れ替えていたのです。それまで大事に背負ってきたものを、しかるべき場所にそっと下ろし、新しく必要なものに詰め替えていた。

この気づきを、私は研修の場で伝えようと思いました。五十歳を超えた方々へのキャリア研修を、何度となく実施しました。けれど——正直に申し上げます。大多数の方には、効きませんでした。聞いてもらえない。腹に落ちない。三十歳の人になら響く手法が、まるで響かないのです。キャリアの棚卸し、強みの再発見。どれも正しい。正しいのに、届かない。



### なぜ、「桃太郎」なのか

ある日のことでした。私はふと、伊能忠敬の話をしました。すると、会場の空気が変わったのです。それまで腕を組んで聞いていた人たちの背筋が、わずかに伸びました。その後の私の話が、すつと通っていく。聞いてもらえた。効いた。あの瞬間の手応えこそが、この本の出発点です。

この本の主人公は、桃太郎です。

ただし、鬼退治のヒーローとしての桃太郎ではありません。描くのは、その後日譚——鬼を退治して英雄になった男が、五十歳で役職定年を迎え、窓際で立ち尽くしてからの物語です。

思い出してください。桃太郎が犬と猿と雉を従えられたのは、腰にぶら下げた「日本一のきびだんご」があったからでした。彼らは桃太郎の人格に惚れてついてきたのではない。

少なくとも最初は、きびだんごに引き寄せられたのです。

鬼退治のあと、桃太郎が新しく手にした「きびだんご」——それが、「部長」という肩書でした。

組織におけるきびだんごとは、肩書であり、決裁権であり、人を動かす権限であり、会議で意見が通る立場のことです。それを持つ人の言葉には、重みが宿ります。持たない人の言葉は、どれだけ正しくても、なぜか軽く聞こえる。残酷ですが、それが組織というもの現実です。

そして五十歳。役職定年という一枚の辞令で、その魔法は、あっけなく解けます。

私が桃太郎を主人公に選んだのは、彼が「成功者」だからです。かつて環境に完璧に適応し、大きな成功を収めた人ほど、環境が変わったときにもがき苦しむ。昨日まで通用したやり方が通用しない、その戸惑いを、誰よりも深く味わうのです。

なぜ、ビジネス書なのに昔話なのか、と思われたかもしれません。これまで五十代に向けて書かれた本の多くは、二種類のどちらかでした。一つは、キャリアを棚卸しし、強みを整理する「フレームワーク型」。もう一つは、人生の心構えを語る「精神論エッセイ型」。前者はなかなか腹に落ちず、後者はなかなか行動に繋がりません。桃太郎という昔話の形



## なぜ、二百年前の他人の話が、あなたに効くのか

ここで、前述した研修会場での出来事に話を戻します。なぜ、伊能忠敬の話で空気が変わったのか。私なりに、三つの理由があると考えています。

一つは、時間の重みです。昨年生まれたばかりのフレームワークと、二百年間語り継がれてきた人生の物語とでは、言葉の説得力がまるで違います。長く語り継がれてきたという事実そのものが、一つの証明なのです。

二つは、安全な距離です。面と向かって「あなたは変わるべきだ」と言われれば、人は身構えます。けれど、他人の人生を物語として追いかけているうちに——いつのまにか、

を借りたのは、その二つのあいだにぼっかり空いた空白を、埋めたかったからです。

繰り返しますが、役割を失う痛みに、性別は関係ありません。物語の桃太郎は男性ですが、子育てを終えた母親も、管理職を離れた女性も、失ったきびだんごの重さは同じです。どうか、あなた自身の物語として読んでください。

人は自分自身を振り返っている。忠敬の話に背筋を伸ばしたあの人たちは、忠敬を見ていたのではなく、忠敬に映った自分を見ていたのだと思います。

三つは、完結性です。すでに終わった人生だからこそ、その全体を見渡せます。あのときのあの選択に、どんな意味があったのか。何を手放し、何を握り直したのか。一人の人生を最後まで見届けたとき、「荷物の詰め直し」が何を意味するのかが、くつきりと見えてくるのです。

だからこの本では、ベートーヴェン、伊能忠敬、ニーチェの三人の先人の人生を、物語としてあなたに手渡します。安心してください。音楽や歴史や哲学の専門知識は、一切いりません。必要なのは、三人の人生に、しばし耳を傾けることだけです。

そして、もう一つお約束します。私は三人を、神様のような偉人としては描きません。ベートーヴェンが甥に注いだ歪んだ執着も、忠敬が家族を顧みなかった冷たさも、ニーチェを蝕んだ孤独も、隠さずに描きます。彼らもまた、私たちと同じように痛みを抱えた、不器用な人間でした。だからこそ、彼らが「それでも歩き続けた」という事実が、私たちの背中を押してくれるのです。



## 本書の読み方——荷物を、詰め直す

最後に、この本の歩き方をお伝えします。

この本があなたに繰り返し語りかけるのは、たった一つのことです。

あなたの荷物を、一度すべて出して、詰め直しましょう。

私たちは誰もが、三つの荷物を背負って生きています。仕事の進め方や人との接し方といった「手段」。仕事とは何か、自分とは何者かという「定義」。そして、何のために生きるのかという「目的」。これら三つは、あなたが三十代の頃に詰め込んだものです。当時の環境に、完璧に合っていた。だからこそ、あなたは成功できたのです。

けれど、環境は変わりました。荷物だけが、二十年前のまま止まっている。いまあなたが苦しいのは、能力が落ちたからではありません。荷物が古くなったことに、まだ気づいていないだけなのです。

そこで、先に挙げた三人の先人に登場してもらいます。

手段を詰め直した人——ベートーヴェン。音楽家にとって命である聴覚を失い、それ

でもまったく新しいやり方で、最高傑作を生み出した人です。

定義を詰め直した人——伊能忠敬。五十歳で家業も身分も手放し、「仕事とは何か」「自分とは何者か」を書き換えて、日本中を歩いた人です。

目的を詰め直した人——ニーチェ。職も友も読者も失い、孤独のどん底から、生きる意味そのものを掘り当てた人です。

大切なことを、一つ。三人とも、荷物を詰め直す前よりも、詰め直したあとのほうが、はるかに偉大な仕事を残しました。詰め直すことは、縮小ではありません。むしろ、詰め直したあとの人生こそが、本番なのです。

だから、これだけは覚えておいてください。この本は、「捨てろ」とは言いません。「詰め直せ」と言います。あなたの二十年は、決して無駄ではなかった。ただ、旅の前半と後半とは、必要な荷物が違うだけなのです。

物語は、こう始まります。すべてを失った桃太郎が、ある日、「教養の館」と呼ばれる不思議な書庫に迷い込む。そこで出会った案内人にうながされ、桃太郎は三つの扉の向こうで、三人の先人と対話していきます。

全体は、桃太郎が館の扉を開けるプロローグに始まり、三つの章でそれぞれの先人と向き合い、エピローグで再び現実へ帰っていく、という流れで進みます。各章の終わりには、学びを振り返る「学習ポイント」と、あなた自身に向けた問いを用意しました。そして本の最後では、案内人としてではなく著者である私自身が、自分の荷物の詰め直しについて、正直にお話します。順番に読むのがおすすめです、いちばん気になる扉から開けても構いません。

念のため、お断りを一つ。先人たちの史実は可能な限り正確を期しましたが、桃太郎との対話は、著者の創作です。

正直に申し上げます。この本を読んだからといって、あなたの人生が劇的に変わることは、おそらくありません。いきなり手段が変わり、定義が書き換わり、目的が掘り当たる――そんな魔法は起きません。

ただ、夜、一人でペンを握る時間が、月に一度くらい増えるかもしれません。若い部下に「お前はどっ思う？」と問い返す場面が、週に一度くらい訪れるかもしれません。その小さな詰め直しの積み重ねが、十年後のあなたの風景を、確かに変えていきます。

いまがどれほど不格好でも、心配はいりません。伊能忠敬が、自分のために最初の一步

を踏み出したのは、五十歳のときでした。ベートーヴェンが齒でピアノの振動を確かめたのも、最初は滑稽なほど不格好な試みだったはず。それでも彼らは、やめなかった。あなたの最初の一步も、きつと不格好でいい。大切なのは、踏み出すことです。

さあ、最初の扉を開けましょう。

はじめに — この本を手にとってくださったあなたへ —

|   |                             |     |
|---|-----------------------------|-----|
| 1 | 五十歳の春、人は「透明」になる.....        | 002 |
| 2 | なぜ、正しいアドバイスは五十代に効かないのか..... | 004 |
| 3 | なぜ、「桃太郎」なのか.....            | 006 |
| 4 | なぜ、二百年前の他人の話が、あなたに効くのか..... | 008 |
| 5 | 本書の読み方 — 荷物を、詰め直す.....      | 010 |

プロローグ

きびだんごの魔法が解けた日

— 鬼退治の英雄が、窓際で腐るまで —

|   |                      |     |
|---|----------------------|-----|
| 1 | 「参考にします」.....        | 022 |
| 2 | きびだんごⅡ肩書という魔法.....   | 024 |
| 3 | 透明人間の日々.....         | 026 |
| 4 | 「善意」という名の復讐.....     | 027 |
| 5 | 妻の背中、「つつがなく」の正体..... | 030 |
| 6 | 誰にも言えない。言う資格がない..... | 031 |

## 第1章

# 手段の荷解きと詰め直し

## —— ベートーヴェンに学ぶ、「正しいやり方」の手放し方 ——

|    |                              |     |
|----|------------------------------|-----|
| 7  | 十月の散歩道                       | 031 |
| 8  | 古びた扉                         | 033 |
| 9  | 教養の館                         | 036 |
| 10 | 案内人の問い                       | 039 |
| 11 | 三つの荷物——手段、定義、目的              | 042 |
| 12 | 三つの扉と三人の先人                   | 046 |
| 1  | 最初の扉の向こう側                    | 054 |
| 2  | 二十五歳の夜——耳が聞こえることの贅沢          | 056 |
| 3  | 聞こえない笛——崩壊の夜                 | 060 |
| 4  | 「正しいやり方」に殺される                | 065 |
| 5  | ハイリゲンシュタットの遺書——音楽家が音を失うということ | 068 |
| 6  | 「耳で聴いて作曲する」という唯一の正解          | 073 |

## 第2章

### 定義の荷解きと詰め直し

——伊能忠敬に学ぶ五十歳からの人生地図——

- |    |                                 |     |
|----|---------------------------------|-----|
| 7  | ピアノに齒を押し当てた男……………               | 076 |
| 8  | ベートーヴェンの影——甥カールへの執着……………        | 080 |
| 9  | 古典派の「型」を壊す——失うことで得る自由……………      | 083 |
| 10 | 第九交響曲——聴衆の喝采が聞こえない指揮台……………      | 086 |
| 11 | 桃太郎の耳は何を失ったのか……………              | 091 |
| 12 | 残されたもので、何ができるか……………             | 094 |
| 13 | 桃太郎、自ら気づく——「俺はまだ英雄のつもりだった」…………… | 096 |
| 14 | 「教える」から「問いかける」へ……………            | 099 |
| 15 | 若い世代は、あなたの「何」を見ているか……………        | 101 |
| 16 | 聞こえない音楽を信じる力……………               | 104 |
| 17 | 英雄の卒業式……………                     | 105 |
| 18 | 高揚する桃太郎——しかし案内人は「現実に戻れ」と言う…………… | 106 |

|    |                                  |     |
|----|----------------------------------|-----|
| 0  | 教養の館、二つ目の扉の前で……………               | 114 |
| 1  | 飢饉の冬——「三郎右衛門様がいなければ死んでいた」……………   | 116 |
| 2  | 縁側の空——満たされているはずなのに空っぽ……………       | 119 |
| 3  | 現実に戻る——「変わった」はずの桃太郎が全部裏目に出る…………… | 125 |
| 4  | 桃太郎、江戸時代の佐原へダイブする……………           | 130 |
| 5  | 五十歳で隠居した男——「自分のために歩いたことがない」…………… | 132 |
| 6  | 妻を置いて江戸へ——忠敬の「影」……………            | 136 |
| 7  | 五十歳で弟子入り——十九歳年下の師に頭を下げる……………     | 140 |
| 8  | 「地球の大きさを知りたい」——師の夢が忠敬を変えた……………   | 144 |
| 9  | 蝦夷地への第一歩——五十五歳、四万キロの始まり……………     | 148 |
| 10 | 桃太郎の反論——「あなたは特別だ。俺は凡人だ」……………     | 151 |
| 11 | 「余生」という呪いの言葉……………                | 155 |
| 12 | 忠敬の地図が完成したのは死後だった……………           | 157 |
| 13 | 古い地図を捨てろ——仕事の定義をテーブルの上に出す……………   | 159 |
| 14 | 白紙の地図……………                       | 162 |
| 15 | 教養の館に戻る——壁にゴッホの『星月夜』……………        | 164 |
| 16 | 対話型鑑賞——同じ絵が、こんなに違って見える……………      | 168 |

### 第3章

## 目的の荷解きと詰め直し

### ——ニーチェに学ぶ「永劫回帰」の人生観——

|    |                                 |     |
|----|---------------------------------|-----|
| 17 | 「正直、ほっとしました」——猿の告白……………         | 172 |
| 18 | 桃太郎の謝罪——告げ口、妨害、怪我を喜んだことの告白…………… | 175 |
| 19 | 「導く人」から「共に見る人」へ……………            | 178 |
| 20 | ゴッホの声——「火を絶やすな」……………            | 180 |
| 0  | 教養の館、最後の扉の前で……………               | 192 |
| 1  | 二十四歳の教壇——史上最年少の教授……………          | 196 |
| 2  | 段ボール箱の中の三十三冊——誰にも読まれない……………     | 199 |
| 3  | 十九世紀のスイス山中へ……………                | 204 |
| 4  | 仮面を暴く——「お前は三回、昔の話をした」……………      | 207 |
| 5  | 永劫回帰——最も恐ろしい思考実験……………           | 211 |
| 6  | 「つつがない毎日」を永遠に繰り返せるか……………        | 214 |
| 7  | ニーチェの影——発狂への道、孤独の代償……………        | 216 |

## エピソード

### 鬼退治から、村の未来づくりへ

#### きびだんごの代わりに手にしたもの

|   |          |     |
|---|----------|-----|
| 1 | 教養の館を出た朝 | 246 |
| 2 | 味噌汁の温度   | 247 |
| 3 | 妻に手紙を渡す  | 248 |
| 4 | 刀を箱にしまう  | 252 |

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 8  | ニーチェのほころび——「理解者がいないことは事実だ」 | 220 |
| 9  | アモール・ファティ——運命を愛する          | 222 |
| 10 | 桃太郎、過去を正直に語る               | 225 |
| 11 | 「成長」の再定義——上昇ではなく深化         | 227 |
| 12 | 妻への手紙——会話帳に嘘の全告白を書く        | 229 |
| 13 | 「踊れ、この人生を」                 | 232 |
| 14 | 教養の館を出る                    | 235 |
| 15 | 案内人の最後の言葉                  | 236 |

おわりに

—— 五十歳を目前にした著者から、五十歳前後のあなたへ ——

|    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| 5  | 犬・猿・雉への謝罪.....        | 253 |
| 6  | 「鬼退治」ではない目的が見つかる..... | 254 |
| 7  | きびだんごの代わりにあるもの.....   | 256 |
| 8  | 白紙の地図に一本目の線を引く.....   | 257 |
| 9  | これで正しいのか、まだわからない..... | 258 |
| 10 | 半年後——不格好に踊り続ける.....   | 259 |
| 11 | 犬の一言.....             | 262 |
| 1  | 告白から始めさせてください.....    | 265 |
| 2  | なぜ、この三人だったのか.....     | 267 |
| 3  | 三人から、私が受け取ったもの.....   | 271 |
| 4  | 著者自身の荷物の詰め直し.....     | 274 |
| 5  | 会社の代表、家族の中の自分.....    | 278 |
| 6  | この本を書いた理由.....        | 281 |
| 7  | 結びに.....              | 283 |