

人生の時期（3ステージの人生 → マルチステージの人生）

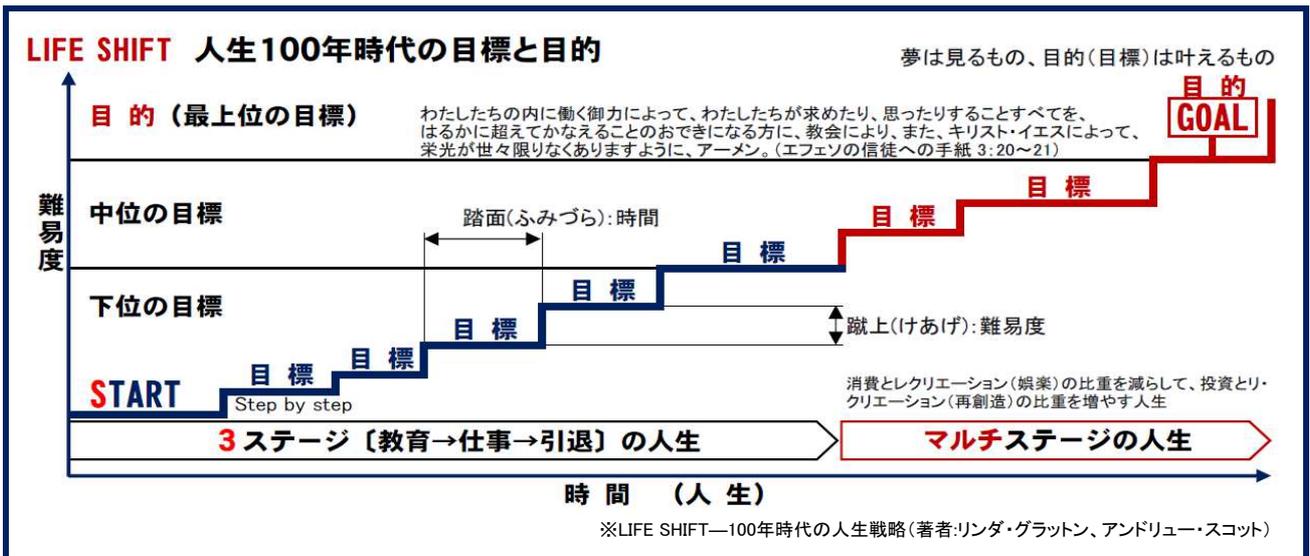
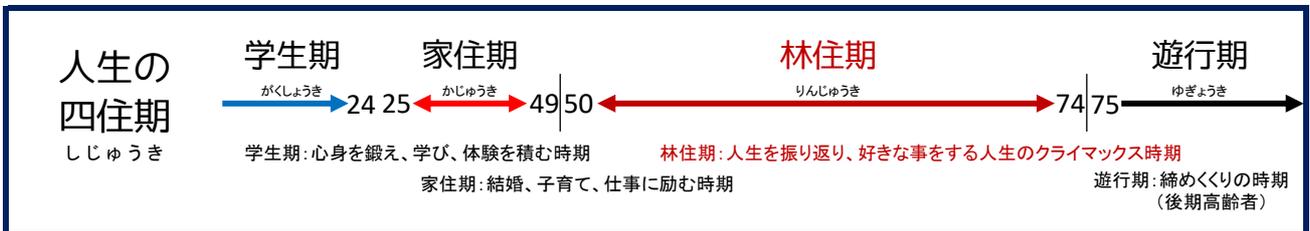
陰陽五行思想（陰陽思+五行思想）

自然界は「木・火・土・金・水」の5種類の元素からなるという考え方

	木	火	土	金	水
色合い	青	朱 (赤)	黄	白	黒 (玄)
季節	春	夏	間	秋	冬
人生	青春	朱夏		白秋	玄冬
	15~30	30~60	—	60~75	75歳~

青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ。

優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こう言う様相を青春と言うのだ。 ~ サミュエル・ウルマン ~



◆マルチステージの人生におけるキーワード

- ① Together & Alone ホセ・オルテガ・イ・ガセット(スペインの思想家) = 和して同ぜず
- ② 体の発する声を聞き、心で応える ⇒ 孤立ではなく孤独を感じ、喜び、悲しみ、感謝する
- ③ まさかの時代(明日のことは明日考える)
- ④ ストレスは人間の支え、あまり気にしない
- ⑤ 期待値(目標・目的)を上げ過ぎない