

「戦略的に生きる」

「アリの眼、トリの眼、サカナの眼」

はよく使われているのでご存じの方が多いと思う。

一般的に「視点、視野、視座」な表現とほぼ同じ。

「アリの眼」≡「視点」 目先のことに集中

「トリの眼」≡「視野」 少し高い位置が全体を見渡す

「サカナの眼」≡「視座」 さらに立ち位置を変えて時流を先読み

誰でも、出来ることは目の前の事だけだが、
目の前に集中していると行き詰まった時に
本当の原因（真因）が分からずに右往左往するだけになる。

さらに、例えば、「A I」という事も取り入れれば
困ったことへの対応策を出してくれるので便利になるが
それでも視野を広げるとは限らない。

特に、私の個人的な経験では、
視野を広げることも大切だが
「十年先」を先輩の姿を観察して「先読み」して
判断することが大切と思っている。

例えば、「十年先」は10才上の方が満87才なので
この方々をウォッチングして参考にしており。
いずれの方も足腰がシッカリ（？）されており
ともかく、自立されて生活されている
と痛感している。

この方々に共通するのは
社会活動を積極的にしておられる
という点だ。

多くは年金生活者なので時間を持て余しており、
女性のご近所の方々と交流して会話をしておられ、

その上、買い物などで外出されているが
一方の男性は意外に引き籠っておられ、
喫茶店や遊興施設・デイサービスなどで外出が多い
という状況だ。

その内、喫茶店に来る方々しか会う機会がないので
元気でよく喋る方々が多い
という事になる。

私自身は「百歳現役」とモットーとしているので
元気であれば、今の生活スタイル
自宅→喫茶店→事務所→自宅（昼）→事務所→自宅
という2往復を徒歩で行ない
昼に行く買い出しは自転車に乗る
というパターンを続ける心算でいる。

しかし、「予定は未定」という言葉があるので
事務所で仕事の邪魔をしないように出来るか否か
特に痴呆症にならないとも限らないので
「元気」でおれるように注意しながら日常生活をする
という事が大切なのだ。

「健康」＝「運動」x「食事」x「社会」
という公式だが
いつまでも「運動」が出来るように「徒歩」を心掛け
「粗食」で腎臓に負担をかけない「食事」をして
喫茶店や地域活動で居場所をつくる
という「三位一体」がポイント。

つまり、「十年先」の姿は戦略目標だが、
その目標実現の手段方法が現実の戦術になり
その戦術を毎日実践するのが戦闘ということになる。

毎日の生活スタイルを実践する「戦闘能力」を維持して
「寄る年波」を乗り越える戦術を実践することが
「百歳現役」を目指すことにつながるのだ。

日常では、そういう「戦略的な生活」がポイントだが
一方、時流からかけ離れないように
I TやA Iなどの先端技術を取り入れる
という大きな課題もある。

今のところ、エッセーや川柳でパソコンと向き合っており
検索などではA Iを使っているが、
今後は他の方も行っているイラストや動画にも挑戦したい
と思っている。

「戦略的に生きる」というテーマで書いているが
何しろ「寄る年波」との対抗もあるので
アンチ・エイジングの為にも体力の衰えを起こさないように
「健康」＝「運動」x「食事」x「社会」
の公式を実践して行きたい。