

目次

まえがき 今や働き盛りの70代 2

第1章 長寿の国の現実

自分で命のスイッチを切る。そんな時代がやってくる！ 14
変わりつつある老人像 22
ひとつ屋根の下、バラバラの家族が当たり前 26
すべて自己責任！ 「孤独を楽しむ」老後だってある 30
老後に、大金は必要ない！ 35
「豊かな老後」とは、どれだけ楽しく生きているか次第 39

第2章 好かれる老人、嫌われる老人

社会のお荷物にならない生き方とは？ 46
好かれる老人になりたければ、稲穂の生き方を学べ 52
稼いだお金は使い切る 57
肩書への執着を捨てれば、自由になる 62
老け込まない秘訣は、適度なストレス 66
忘れちゃいけない、身だしなみ 71

第3章 これぞ楽な人付き合い

人は人、自分は自分でいい	80
お互い楽な冠婚葬祭を	85
中元・歳暮を整理する	89
あえて親友を作る必要はない	93
最後に信じられるのは、自分だけ	97
女友達は貴重な存在とみる	101

第4章 身軽になって自立する

夫婦は2つの人生のパラレルライン	108
家庭という社会で自立する	113
親にも子にも依存しない	118
男は孤独に弱い。自立手段を身につけるべし	123
借家は楽。引越しは脳の刺激にもなる	128
財産を子どもに残さない	132

第5章 死ぬまで元気でPPK^{（ペンペン）}

- あなたにとって理想的な死に方とは？ 138
- 子どもに死に様を見せたいから、在宅死を選ぶ 142
- 抗ガン剤や手術は、本人次第 145
- 延命治療の意思は書き残しておく 149
- 家族にまかせるのが弘兼流。葬儀の意思は伝えておく 153

第6章 弘兼流。これが楽しく生きるコツ

- 楽しまなければ損。考え方ひとつで人生は楽しくなる 158
- 現実をすべて受け入れて、1秒でも長く楽しむ！ 163
- 今さら動いても時間の無駄。ただ粛々と生きればいい 168
- 自分の道を進むことが幸せ。他人の人生と比較しない 172
- 「ま、いいか」と流して、他人のせいにならない 177
- あとがき 181