



50歳から生きるのが軽くなった！というイケオジになるための戦略書

内向型既婚男子40代のための、
夢を叶える方法と夢を諦める方法

オジサンがオジサンに生き方を語るという、ねっとり系の自己啓発です。

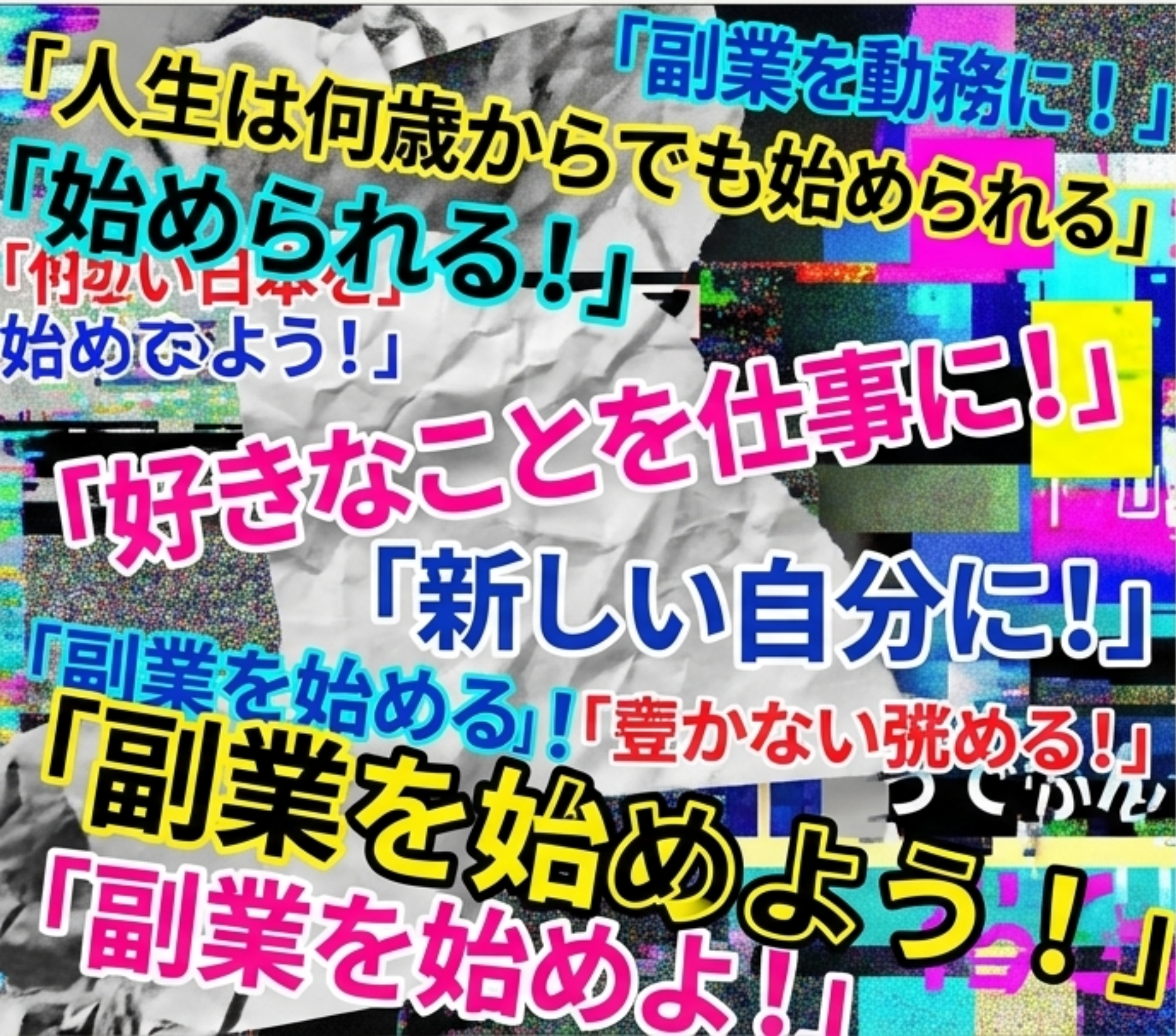
あなたの「夢」は、 キラキラしていますか？

いいえ、この本が扱う「夢」は違います。

それは、（もっと自分には、他の人生があったんじゃないかなあ…）という、40代のオジサンが数百万回「ジメジメ」「モヤモヤ」と妄想している、あの夢です。

自分を諦めきれないのか、自分を信じきれないのか。
いずれにしても、行動できない理由を言語化し
尽くしてきたあなたのための本です。

世の中は「始めろ！」と、うるさい。



そんな簡単に
行動を変えられるなら
誰も悩まへんわっ!

問題は、すでに満杯の人生に何かを「足そう」とすること。
それは進歩ではなく、さらなる麻痺につながるだけです。

「戦略」の本当の意味を知っていますか？

戦略とは、
資源を集中させること。
Focus!

会社経営も人生も同じです。

目標達成に向けて、どの資源を、どこに集中させるか？

あれもこれもと分散させるのが、最もダメな戦略です。

戦略で最も重要なのは「順番」です。

1. 捨てる (Discard / End)



2. から、集中 (THEN, Concentrate / Focus)

「とにかく先に捨てる！」
これで戦略の9割は完了です。

この「捨てる」を実践するための
具体的な方法が、本書が提案する唯一のツール、
「終わりの儀式」です。

🔗 終わりの儀式①：「夫婦関係」を終わらせる

離婚するかが問題なのではありません。

「モヤッとした生殺しの夫婦生活」を終わらせ、
現実と向き合うことが目的です。

儀式リスト

- ☐ 離婚届を市役所に取りに行く
- ☐ 離婚届に（一度）書いてみる
- ☐ 子供が巣立った後、どんな夫婦関係を想像しているか聞いてみる
- ☐ 結婚式のアルバムを久しぶりに見てみる





終わりの儀式②： 「会社員生活」を終わらせる

すぐに辞めることが目的ではありません。会社に依存し、会社に依存し、ただ出退勤を繰り返すだけの受け身のキャリアを終わらせることが目的です。

儀式リスト

- ☐ 転職サイトに登録し、自分の市場価値を直視する
- ☐ 運良くオファーがあれば、年下の人事担当者と面接してみる
- ☐ 自社の退職金規程を調べ、具体的な金額をシミュレーションする

えっ、俺って、もしかして「老害」なの？

小さな「終わり」が、大きな変化を生む。



Looks

「**同じ髪型**」を終わらせる。

儀式：ネットで「40代 メンズ 髪型 おしゃれ」と検索する。



Habits

「**とりあえず、生**」を終わらせる。

儀式：「生中をください」とフルセンテンスで、丁寧に注文する。



Mindset

「**ケース・バイ・ケース**」を終わらせる。

儀式：自分が傷つかないための保険の言葉を捨て、自分の意見を言う。



Health

「**爪楊枝**」を終わらせる。

儀式：「虫歯」の画像を検索し、歯医者を予約する。

「目指すのは、成功ではない。「軽さ」だ。

この戦略書の最終目的は、ビジネスで成功したり大金持ちになることではありません。

ただ一つ、**「生きるのが軽くなった」**と心から感じることです。

「終わりの儀式」は、あなたを縛り付けている「思考の奴隷」状態から自らを解放するためのツールです。
誰かに決められた生き方ではなく、自分で決める。それが自由です。

そして、最後の儀式へ。

「夢見ガチな自分」を終わらせる。

生きているけど、生きているだけで生きていない。

(もっと自分らしい人生があったんじゃないか…)
と、ふとした時に戻ってくる思考のループ。

この儀式は、そのループを断ち切ることです。

passive wishing (受動的な願い) から active deciding (能動的な決定)へ。

その決定が「行動する」ことであれ、「意識的に手放す」ことであれ、
自分で決めることが重要なのです。

あなたの「終わりの儀式」 to do リスト

※ *have to do* リストになったら、夢見る少女の延長確定です涙

「物理的なこと」を終わらせるリスト

- ☐ 夫婦関係
- ☐ 会社員生活
- ☐ 同じ髪型
- ☐ オジサン（メタボ、ダサい言葉遣い）
- ☐ 「とりあえず、生」
- ☐ 「ケース・バイ・ケース」
- ☐ 人生でやりたいこと100のリスト

「精神的なこと」を終わらせるリスト

- ☐ 親の支配
- ☐ 子どもの支配（への期待）
- ☐ 先送り（未来を生きること）
- ☐ 過去を生きること
- ☐ 助手席（誰かに決めさせる人生）
- ☐ 夢見ガチな自分

40代のうちに、
あなたは何の「終わりの儀式」を済ませますか？