

提

言

人生 100 年時代を “ライフシフト” で楽しもう！

NPO 法人ファザーリング・ジャパン
ファウンダー／代表理事

あんどう てつや
安藤 哲也



最近、「人生 100 年時代」という言葉をよく見かけませんか？「人生 100 年時代のマネープランはこちら〇〇で！」「安心の〇〇投資で人生 100 年時代の安心を！」金融系の新聞広告などで盛んに使われている。しかし、そういきなり「人生 100 年」と言われても…と、多くの人はそう感じているに違いない。人は病気にでもならない限り自分の寿命など考えないものですが、確かに日本人の平均寿命は年々伸びており、今後、不治の病や事故・災害に遭うなどを除けば、おそらく寿命は予想より多少なりとも長くなっていくと思われる。

「人生 100 年時代の到来とその生き方戦略」を提唱したロンドン・ビジネススクール教授リンダ・グラットン氏が著した『LIFE SHIFT（ライフシフト）』は、世界中で翻訳され、日本でも 30 万部を超えるベストセラーになった。健康寿命が伸び、「日本の 2007 年以降に生まれた子どもの半数が 107 歳まで生きる」という衝撃的データも話題になった。寿命「プラス 20 年」が突きつける超長寿社会を私たちはどう生きるのか？自分のことだけでなく、子供たち次世代にもそれをどう伝えていくのか。そのことがいま問われている。

「高齢社会」「長寿社会」と聞くと私たちは年金制度への不安、介護問題に対する恐れというネガティブな話を想像しがちだ。しかし「人生 100 年時代」をポジティブに捉えるためには、新たな価値観や意識を変えることが必要ではないか。前向きに考え

れば、「100 年も生きるのか」から「人生を楽しむ時間が増える」に変わらないだろうか。今 50 歳なら折り返し点である。まずは悲観的にならず、「働く」ことも含め、アクティブな思考と行動が求められている。

『LIFE SHIFT』においても 100 年ライフではこれまでのような「教育（20 年）」「仕事（40 年）」「引退（20 年）」という年齢で区切られた 3 ステージの人生ではなく「マルチステージ」つまり年齢とステージの関連がない、パラレル（複合的）な生き方が必要になってくると説いている。例えば 30 代に本業で働きながら「副業」や「社会活動」に励んだり、男性でも子どもが生まれたら育休を取ってみる。40 代で転職・起業する。これらも「ライフシフト」の一つだ。また最近では定年後に地域活動で汗をかく人も増えてきた。会社の定年は社会的リタイアではなく、長年働いて得た能力や経験を地域社会や次世代に還元していくチャンス。「お金や出世のためでなく、困っている誰かのために生きることによって自分の価値観が変わった」という人は、その時点で「ライフシフト」に向かっているのである。

逆にこれまでのような生き方・考え方が 100 年ライフでは人生の納得感や幸福感を得ることは難しくなっている。サラリーマンだった男性の定年後の危険因子＝「老後の 3 K」として言われるのが「お金」「健康」「孤独」だ。そこに陥らないためにも、これからは働くことや暮らすことにおいて、そ

れを楽しめるマインドや適う体力、仲間とのネットワークを持つ。そしてある程度の「稼げる能力」も身に付けておこう。

社会全般で人手不足から雇用延長の流れが出来つつある。働く年齢の上限が70歳以上が当たり前になった時、それに対して私たちはいま何を準備しておくのか。40～50代の時から意識を高め、健康に留意し、自らの能力を開発し、経験や人脈といった「無形資産」を築いておく方が、定年後の安心や思わぬライフシフトに繋がるのではないだろうか。

すでに現役で働く人の足元の職場では「働き方改革」が始まり、「残業が当たり前」の企業風土も変わってきた。働く女性も増えてきているので、これまでのような男性中心の企業組織や「仕事一辺倒な生き方」という価値観から、「仕事と生活の両立」「余暇時間も大切に作る生き方」が求められている。今後は、「定年制延長」「副業解禁」も当たり前になると見られるが、今根源的に求められているのは社員一人一人の自律的な「生き方改革」なのだ。

しかし私が最近行っている企業や自治体の管理職（イクボス養成）研修で40～50代の受講者に訊いてみると、「仕事以外に特にやること・やりたいことがない」「職場の同僚以外に親しい友人はいない」というミドル層はどの事業所でもかなり多く、そのまま定年を迎えると「家にひきこもってしまう高齢男性」が増えるのではと危惧する。人口減少社会においては、自律的に人生を楽しむ活力ある人を一人でも増やすことが大事で、その戦略としての「ライフシフト」という考え方・生き方を多くの方々に届けたいと、最近はこのテーマでの講演活動も行っている。

私は、ライフシフトを「自分の基軸に合わせて、人生を選択すること」と定義する。

「自分の人生は、自分で決める」、これが基本だ。ただ、ライフシフトは人それぞれである。転職、起業、複業、留学、ボランティア、移住、町おこし、NPO、コミュニティビジネス、主夫、育休、再婚、里親…、SNSを垣間見ればそこには十人十色の豊かなライフシフトがある。とまれ、会社の一員であっても組織にぶら下がらず、飼い馴らされず、主体的に仕事をすればライフシフトのチャンスは来るのである。

では、私たちが「ライフシフトする」とは具体的にはどういうことを意味するのか。どういう考え方や行動をとることによって実現するのか。最後にその構成要件を「ライフシフト10か条」としてまとめてみた。

- | |
|----------------------------|
| ①自分の人生の主人公は自分であると自覚していること |
| ②その時々自分のライフテーマを追求していること |
| ③人生に起きる変化を楽しんで、ことを起こしていること |
| ④どんなことから学んでいること |
| ⑤学んだことを捨てられる勇気を持っていること |
| ⑥みんなと同じじゃなくても平気なこと |
| ⑦3つ以上のコミュニティに所属していること |
| ⑧有意義に公私混同していること |
| ⑨「見えない資産」を大切にしていること |
| ⑩自身の人生時間を自分でマネジメントしていること |

いかがでしょう。あなたはいくつお持ちですか？いきなりすべてが身に付くわけでもありません。でも100年ライフを楽しみたいと考えるのなら、10か条にあるように、まずはちょっとだけ意識と「幸せの物差し」を変えて、これまでの考え方や習慣を少し見直してみる。好きなことを学び直して追求してみる。行政主催の社会教育セミナーに行ってみる。関心あるテーマのNPOに参加してみる。そんなところから始めることで見える世界が変わり、あなたも、あなたの周囲にいる人にも笑顔が増えるかもしれません。1回きりのあなただけの人生。さあ、新しい生き方「ライフシフト」の意識を持って人生100年時代を楽しんでみませんか！？