

目次

はじめに i

序章 人生100年・生涯現役時代の生活設計

- (1) 変化し続ける社会での人生100年 002
- (2) 求められるのは“実践すること” 003
- (3) いま取り組むべき課題を明らかにする 004
- (4) 生涯生活計画づくりに取り組む 005

第1章 キャリア～Career～

第1節 力強く生きるための処方箋づくり 008

- (1) いまの自分を見つめる 008
- (2) セールス・ポイントと学ぶことを確認する 009
- (3) 学ぶために行動する 011

第2節 人生行路転換のための具体的行動 013

- (1) 過去の体験・取り組んでみたかったことを思い起こしてみる 013
- (2) どこで学ぶか 014
- (3) 新たな資格取得への挑戦 016
- (4) 広く社会と関わる 018

第3節 生涯現役時代を送るための計画づくり 019

- (1) 人生の三大不安への備え 019
- (2) 若さを維持するための生活姿勢の点検 020

(3) 充実した生活を実現するための目標設定	021
(4) 行動目標の明確化	022
第4節 50歳・60歳の時点から取り組む キャリア開発計画	024
(1) キャリア・ドックの機会の活用	024
(2) これまでつちかったキャリアの活用	025
(3) 資産としてのキャリア活用とキャリア開発目標を確認する	026
(4) キャリア活用・キャリア開発プランづくりのSTEP.....	027

第2章 健康～Health～

第1節 生涯現役のための健康管理	032
(1) 日本人の死因の順序	032
(2) 狭心症と心筋梗塞	033
(3) 心筋梗塞はどのように起こるのか.....	036
(4) 心筋梗塞を防ぐには	037
第2節 健康長寿な食生活	042
(1) 血糖値、ヘモグロビン Alc (エーワンシー) を 上昇させない.....	043
(2) 血圧を上げすぎない食事.....	045
(3) LDL(悪玉)コレステロールを上げすぎないようにする	047
(4) カロリーコントロールをする	048
(5) 野菜を多く食べる	050
第3節 50歳から始める実践健康法	052
(1) 「人生100年時代」を楽しむためには筋肉が重要	053
(2) 50歳から始める「筋活」のすすめ.....	055
(3) 筋活に欠かせない筋トレと有酸素運動.....	057
(4) 筋トレ&有酸素運動・実践編	060

第4節	生涯現役のための ストレス・マネジメント	065
(1)	ストレスのメカニズムとストレス・コーピング	065
(2)	心身の健康と職場のメンタルヘルス対策	067
(3)	人生の生き方はプラス思考と一歩前への挑戦意欲	070
(4)	生涯現役時代のストレス・マネジメント	072

第3章 資産管理～Asset Management～

第1節	50歳からの生活と経済プラン	078
(1)	定年後の夢と現実	078
(2)	定年後の収支	079
(3)	年金の基礎知識	081
(4)	雇用保険の基礎知識	094
(5)	公的医療保険の基礎知識	099
(6)	公的介護保険の基礎知識	102
第2節	資産管理と運用	110
(1)	資産のポートフォリオ	110
(2)	投資の3原則	114
(3)	iDeCoとNISA	119
(4)	定年後の節約	121
第3節	日常生活と税金の知識	125
(1)	毎年のこと—給与所得、公的年金等の収入と配当所得	125
(2)	特別なこと—譲渡税、相続税など	127
第4節	これだけは知っておきたい法律	133
(1)	被相続人の立場において考えておくこと、準備しておくこと について	133
(2)	相続人の立場において考えておくこと、準備しておくこと について	135

終章	人生100年・生涯現役時代に求められる行動力	
	(1) 効果的な時間管理への取り組み	138
	(2) 人と人とのつながりを大切にする	139
	(3) とにかく行動する	141
	(4) 充実した人生を送るための“前へ”“前へ”と前進する精神	142

参考資料

1	職業能力について考えるための情報	149
2	生活設計を行ううえで念頭に置くべき事項	152
3	中高年齢期に自身を見直す際に念頭におくべき大事なこと	155
4	能力開発・キャリア開発と関連する人事労務管理施策	157

人生100年・生涯現役時代の
生活設計

(1) 変化し続ける社会での人生100年

人生100年について考えるにあたり、まず、この日本社会における100年の歴史を振り返ると、20世紀のなかばに第2次世界大戦が勃発し、わが国はアジア全域での戦争を体験しました。そして、終戦後は荒廃した国土の再建、経済再建が進められましたが、1945年から21世紀に至る約50年間は、わが国の生活スタイルがそれ以前と比較して大きく転換した時代でもありました。そして年号は昭和から平成（1989年）に変わり、世界は人も企業も情報も国境を越えて交流するグローバル化の時代となり、さらに平成から令和（2019年）の時代へと進んだ今日の社会は、技術革新がすすみ、社会システムが変わり、私たちの生活環境は日々急速に変化しつつあります。

社会の変化に対応して、企業等の経営のあり方も急速に変革を迫られてきました。その一つとしてあげられるのは、日本の経営風土の上に成り立っていた終身雇用、年功制、賃金制度、企業別組合等々の慣行、制度からの変化です。また在宅勤務制度、サテライトオフィス勤務、フレックスタイム制等の普及、兼業、副業等の容認等々、働き方も多様化しつつあります。

日進月歩の技術革新は、日常生活、職業生活全般にもさまざまな影響を与えています。例えば、貨幣を持たずに携帯電話（スマートフォン）で決済するキャッシュレスの生活、長年携わってきた仕事でつちかった技術・技能が不要になる場面が生じる職業生活など、現代社会は際限なく変化し続けています。さらにわが国は、出生率の低下、人口高齢化の進行が激しく、高齢人口比率*¹、老年人口指数*²ともに急

* 1 高齢人口比率：全人口に占める65歳以上の人の割合。国際連合の基準ではこの比率が7%を超えると高齢社会としています。わが国は1970年（昭和45年）にその基準に達しています。

* 2 老年人口指数：15歳から64歳の生産年齢人口に対する65歳以上の高齢人口の割合を数値化したもの。

速に高まっており、少子・高齢化社会、超高齢化社会となっています。

私たちはこの世に生を受けて半世紀の間に学校で学び、仕事で学び、成長してきました。この変化し続けている社会において、これからの人生をどのように送ることが社会の一員として大事であるかを考え、そして実践することが求められています。

(2) 求められるのは“実践すること”

現在のわが国は、労働の場も、日常生活の場も、さまざまな国の出身者、さまざまな価値観・意識の人たち、生き方の人たちが共に生活をする場（共生社会）へと変化しており、多様な人たちが共に働くダイバーシティ・マネジメント^{*3}を実践することが期待されています。また急速に変化し続ける現代社会は、将来を見通すことが難しく、フーカ ワールド VUCA world^{*4}とも称されています。このような現代社会においては、情報社会の進展や、価値観・意識の多様化に対応する難しさがあり、個々人の生き方も必然的に多様になっています。社会の一員である私たち一人ひとりには、自分自身の生き方、進むべき道をじっくりと考え、前にすすむ姿勢を維持することが求められているのです。

たとえば、日常生活に大きく影響する健康をいかに維持するかという課題があります。世の中には様々な健康法や多くの健康食品が紹介されています。〇〇を食べれば健康を維持することができると喧伝される食品、サプリメント、あるいは料理法があります。しかし、これらの紹介される健康法、食品、サプリメントなどの全てを日々の生活

* 3 ダイバーシティ・マネジメント (diversity management): 多様な人材を活用し、また育成に取り組む経営管理活動を意味します。

* 4 VUCAworld: 急速に変化し続ける現代社会を表現した言葉として使用されています。Vはvolatility (変動性)、Uはuncertainty (不確実性)、Cはcomplexity (複雑性)、Aはambiguity (曖昧性)を意味します。

に取り入れることは大変なことです。健康法はせめて一つぐらい、自分に最も合った方法を一定期間実践してみなければ効果を実感できないでしょう。健康食品も自身に最も合ったものを選び試してみることが必要でしょう。ここで大事なことは自身の生き方、生活スタイルに合った無理のない健康法の選択であり、食品の選択をすることで、そしてそれらのことを実践することです。

私たちはいま、これまでの生活をふり返り、これからの人生をどのように生きていくかを考え、生活設計 (life design)^{*5}づくりに取り組むべきときにあります。人生100年を有意義に過ごすために、自分自身のことをじっくりと考え、学んだことは実行に移し、熟慮断行の気構えを確立し、自助努力を日常生活の中で実践する——このようなことが人生100年・生涯現役時代の一人ひとりに期待されているといえるのです。

(3) いま取り組むべき課題を明らかにする

すべての人は一生のうちに様々な出来事 (life events)^{*6}に遭遇し、体験します。心理学者のアドラーは、それらは人と人との交わりで生

* 5 生活設計 (life design) : 人生100年を健康に、有意義に、そして充実した生活を送るうえでネックになると予想される課題に直面しないために取り組む人生設計・生活設計を意味します (第3節参照)。

* 6 及び* 7 ライフ・タスク (life task) とライフ・イベント (life events) : 人生には避けて通れない課題 (life task) があります。それらは①仕事の課題、②交友の課題、③愛の課題とされます。そして人生において私たちはさまざまな出来事に直面します。それが人生の出来事 (life events) です。

私たちは人生においてさまざまな苦しみ、不安な気持ちになるなどの出来事に直面します。それらは受験、入学、就職、転職、失業、恋愛、結婚、妊娠、子育て、子供の独立、離婚、借金、病気、退職、介護死別などですが、これらは本当の悩みではないとされます。これらはストレスを引き起こす人生の出来事であり、ライフ・イベントのともなう人間関係の悩みでもあり、「他者と一緒にいることが苦痛」であるという人間関係こそが問題であるとされます。永江誠司「アドラー珠玉の教え—自分の人生を最高に生きる77のヒント—」講談社、2018年。

じる課題、就いた仕事で生じる課題、夫婦・家族・親子といった愛情がからむ課題（life task）*7に分類できると整理しています。確かに人は一般的に、誕生してから、家庭生活や社会生活、職業における体験をしていく過程があり、それぞれの過程において、良いこと、悪いこと、避けたいこと、嬉しいことなど、さまざまな悩み、葛藤を体験して成長していきます。

仕事の間では、社会人としての常識、挨拶の仕方、言葉づかい、エチケット・マナー、仕事に必要な知識・技術・技能、組織の一員としての行動の仕方などの多くのことを学び、その過程では組織という場での人間関係、目的を持った組織での生き方を学びます。人としては、結婚や子育てを通じてのさまざまな体験もあるでしょうし、年齢を重ねるにともない体験する種々の出来事などもあるでしょう。

私たちは、人生において通過する40代、50代、60代、70代、そして80代を超えても、実に多くのライフ・イベント、ライフ・タスクに直面し、体験し、多くの課題を乗り越えることを求められています。

いまここで、これまでの経験を貴重な財産として活かし、これからの人生100年時代をいかに生きるか、生きるべきかを考え、方針、目標を立て、人生設計・生活設計に取り組むことが大事なステップになります。

(4) 生涯生活計画づくりに取り組む

人生100年をどう生きるか。幼少年期を過ごし、学校を卒業して社会人となってから、そして現在に至るまでの人生において“私の生活はどうであったか”“私は思い描いてきた人生を送ってきたか”“私はこれからの人生をどう生きるか”といったことなどをふり返り、考えてみるのが人生100年時代を有意義に生きるための大事なステップになります。

50代、60代、70代、80代の人たちのなかには、若い時に“こうしておけば良かった”といった反省の弁を口にし、繰り返し言を語る人がいます。人生のある時期に計画を立て、その通りに目標、目的を達成し、全て順調な生活を送ることが出来たという人は恐らくそれほど多くはないと思われます。しかし、私たちにはこの世に生を受けてから体験をした様々な出来事、課題に直面し、それらを乗り越えてきた貴重な体験があります。この体験をふまえ、これからの人生をどう生きるか、いかに有意義に過ごすかを考え、経済面、健康面、社会参加などに関して総合的に考え、生涯生活計画*⁸を実践するための生活設計づくりをするときがいまなのです。

新たに生活設計を立てても、必ずしも100%計画通りの生活が出来ないケースがあるでしょう。そうだとしても、私たちには可能な限り人生100年・生涯現役社会での人生はこのシナリオで行こうという計画を立て、積極的に人生を送ることを考え、“前へ”“前へ”と進む実践的なシナリオを描き、行動に移して行くことが期待されています。

〔序章〕梶原豊：高千穂大学名誉教授（人的資源管理論）

* 8 生涯生活計画（total life plan）は人生設計・生活設計の核となる経済生活、心身の健康管理、キャリアの活用・開発を中心とした生活設計計画であり、通常研修プランとして編成する場合は、税金・法律の知識、時間の使い方、中高年齢期以降の役割変化等々を加えたプログラムにより実施されています。