

トレンド・ワード

# ライフシフト

生徒の学びや進路選択、そしてその後の人生に影響を与えるような革新的な技術や価値観を「社会のトレンド」として、「働く」「学ぶ」「暮らす」の観点から解説する本コーナー。今回は「ライフシフト」を取り上げる。人生100年時代と言われる長寿社会では、旧来の人生モデルは通用せず、生涯にわたって柔軟にキャリアを形成する生き方への転換、いわゆる「ライフシフト」が必要だという考えが、1冊の書籍をきっかけに広まっている。ライフシフトの考え方や、マルチステージの人生に必要な資質・能力などについて、一般社団法人日本ライフシフト協会(\*1)の松下尚史代表理事に話を聞いた。

一般社団法人日本ライフシフト協会 代表理事



解説者

## 松下尚史

まつした・ひさし  
 大手メーカー、外資系経営コンサルタント、外資系IT企業の人材育成担当と、約9年半ごとにライフステージをシフトした後、現在は自動車外資系企業のカントリーHRリーダーを務める。2017年、一般社団法人日本ライフシフト協会を設立。

## サマリー

# 人生100年時代に適応して柔軟にキャリアを形成することで、自分らしい人生を実現

### 医療や教育などの改善で、世界的に長寿化

人生100年時代の生き方や働き方を提唱し、世界的ベストセラーとなった『THE 100-YEAR LIFE』100年時代の人生戦略(\*2)。ライフシフトは、長寿化が進む中で、経済成長の先に出現した、多様な価値観が受け入れられる社会の変化に適応し、自らの

幸せな人生とは何かを希求して、全うしていく生き方を意味する。一般社団法人日本ライフシフト協会の松下尚史代表理事は、こう説明する。

『ライフシフト』は、原著では使われておらず、日本語版発刊に際して考案された日本独自の言葉になります。それが広く浸透したのは、社会の変化を受け、これまで正しいとされてきた生き方に不安が生じ、本

書で提唱された考え方が多くの共感を得られたからだと考えています」

世界各国で寿命が延びている背景には、医療や教育などの改善、科学技術などの発展が挙げられる。特に日本は、世界で最も平均寿命が長い国の1つだ(図1)。「THE 100-YEAR LIFE」では、2007年に日本で生まれた子ども半数は107年間以上生きるとされ、50年までに100歳以上人口は

100万人を超えるといった国連の推計が紹介されている。

### 社会の変化に合わせて、人生モデルの転換が必要

ライフシフトが注目されているのは、これまでの「教育↓仕事↓引退」という「3ステージ」の人生モデルでは、生活が成り立たなくなるためだ。「人生100年」とすると、60歳で退職した後に貯蓄と年金だけで生活するのは厳しいでしょう。高齢期にそれまでと同じペースで仕事を続けるのは大変ですし、持っている知識や技能が、役に立たなくなっている

\*1 一般社団法人日本ライフシフト協会問い合わせ先 sec@life-shift.or.jp \*2 ロンドン・ビジネススクールのリンダ・グラットン教授、アンドリュー・スコット教授による共著。原題は、『THE 100-YEAR LIFE』。日本では、東洋経済新報社から2016年に刊行。

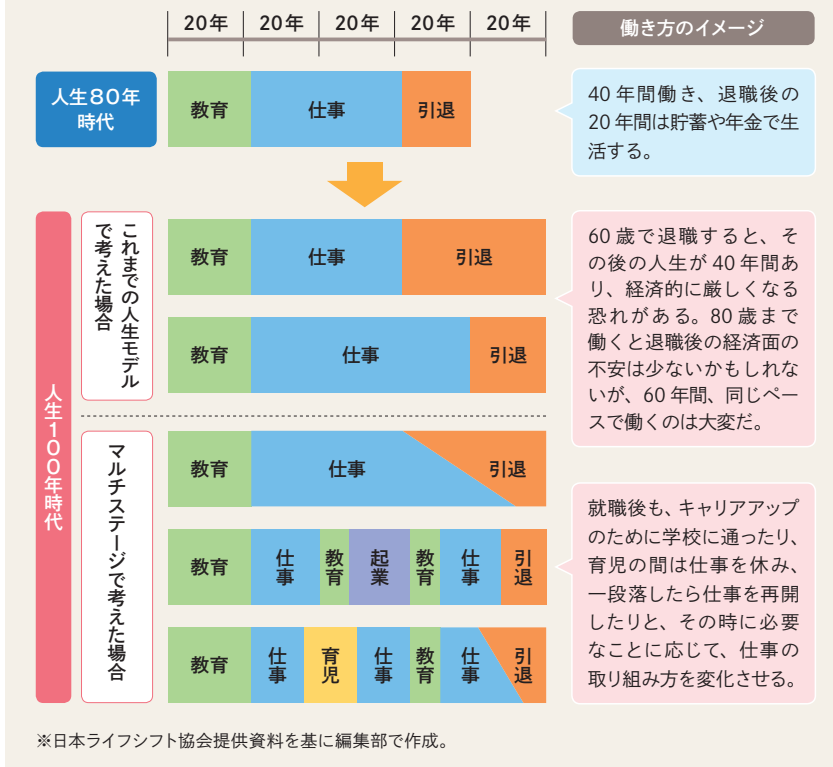
図1 世界各国の平均寿命(抜粋)

男性(歳)	順位	国名(年)	平均寿命(歳)	女性(歳)	順位	国名(年)	平均寿命(歳)
	1	スイス(2018*)	81.7		1	日本(2019*)	87.45
	2	日本(2019*)	81.41		2	スペイン(2019*)	86.22
	3	シンガポール(2019*)	81.4		3	韓国(2018*)	85.7
	4	スウェーデン(2019*)	81.34		4	シンガポール(2019*)	85.7
	5	ノルウェー(2019*)	81.19		5	フランス(2019*)	85.6
	6	アイスランド(2018*)	81.0		6	スイス(2018*)	85.4
	7	イタリア(2018*)	80.88		7	イタリア(2018*)	85.182
	8	スペイン(2019*)	80.87		8	オーストラリア(2016-2018*)	84.9

注1) 国連「Demographic Yearbook 2018」。( )内は、作成基礎期間。\*印は、平均寿命が当該政府の資料によるもの。\*厚生労働省「令和元年簡易生命表の概況」を基に編集部で作成。

かもしれません。そこで、年齢に応じて仕事のペースを変えたり、仕事の変化に合わせて学び直したりと、働き方を柔軟に変える『マルチステージ』の考えが出てきたのです(図2)。  
長寿化だけではなく、科学技術の急速な進展やグローバル化による国

図2 「3ステージ」から「マルチステージ」の人生へ



**決まった人生モデルがなく、自分らしい生き方を追求**

長寿化によって変化するのは、働

際競争の激化によっても、学びと仕事を引き来するキャリア形成の重要性は高まると考えられている。

き方だけではない。教育のあり方や家族との関係、余暇の過ごし方、住まいの考え方、結婚や出産のタイミングなど、人生のあらゆることに影響するといえる。平均寿命とともに健康寿命も延びると考えられており、70歳、80歳になっても、若々し

く生活や仕事を楽しむ人が増えるなど、新たな高齢者像がつけられることにもなりそうだ。

ライフシフトで提唱されるマルチステージの人生では、多様な生き方が存在する。3ステージの人生モデルが通用しなくなり、自分の考えや能力を頼りにキャリアを形成することに、不安や戸惑いを感じる人がいるかもしれない。その反面、自分らしい人生を実現しやすい時代とも言える。

「これからは、多様な選択肢から自らキャリアを選び、自分の人生をつくり上げていく喜びが得られやすい世の中となるでしょう。年代によって受け止め方は異なると思いますが、基本的にはどんな年代の人であってもポジティブな気持ちでライフシフトに取り組むことで、長寿化を恩恵と捉え、長い人生を一層楽しめるようになるに違いありません」

●次ページからは、「働く」「学ぶ」「暮らす」の3つの切り口で、ライフシフトによる、社会や生活の変化を具体的に見ていく。

# 働く

## 人生の段階に合わせて働き方を変化させる

長寿化が進むと、人生の中で働く期間は長くなる。それは、生活費や退職後の生活に向けた貯蓄のためだけでなく、長い人生において張り合いのある毎日を通し、自己実現を

目指すといった意味合いも持つ。働く上で必要とされる知識や技能は時代によって変わるが、科学技術の進化が著しい現代は、その変化が激しい。

図3 マルチステージにおける3つの生き方

### エクスプローラー (探検者)

様々な可能性を試す、探検・探索の期間。新しい町に移ってその土地の人と知り合ったり、知らない国を旅して自分の生き方について考えたりするなどの活動が考えられる。知識や技能の再習得に取り組む時期も含まれる。

### インディペンデント・ プロデューサー (独立生産者)

組織に雇われず、起業家やフリーランスといった独立した立場で生産的な活動に携わり、専門的な知識・スキルを身につけていくステージ。企業と新たなタイプのパートナー関係を結ぶなどの形態も考えられる。

### ポートフォリオ・ ワーカー

異なる活動を同時並行で行う時期。例えば、平日5日のうち、組織に所属して所得を得るための仕事が3日で、残り2日は1日が地域でのボランティア活動、1日がNPOの理事会に出席といった形が考えられる。

※日本ライフシフト協会提供資料を基に編集部で作成。

「生涯にわたってリカレント教育(学び直し)による『Re-Creation(自己再生)』を繰り返し、その時々々に求められる知識や技能を獲得し直す姿勢が不可欠になるでしょう」  
マルチステージの人生モデルでは、「エクスプローラー(探検者)」「インディペンデント・プロデューサー(独立生産者)」「ポートフォリオ・ワーカー」という新たな3つの生き方が提唱されている(図3)。  
「これまでの人生モデ

ルでは、『学校教育は20代まで』など、教育を受ける期間や仕事を行う期間が年齢と結びついていました。マルチステージでは、教育や仕事は、年齢や経験にかかわらず、一人ひとりの生活スタイルや将来像に合わせて選択していくという考え方が基本となります」

例えば、世の中を見て回り、自分を生かせる場所を探す「エクスプローラー」のステージは、学校卒業後の若い時期に行うイメージがあるが、40代半ばに仕事に行き詰まりを感じて改めて活躍の場所を模索することも考えられる。子どもが小さいうちは、「ポートフォリオ・ワーカー」

として育児やPTA活動に精を出し、子育てが一段落したら「インディペンデント・プロデューサー」として起業し、ビジネススキルを磨くといったキャリアも考えられる。

これまでは、定年退職を迎えた翌日から仕事をしないと聞いたケースが一般的だったが、マルチステージの人生では引退の仕方も多様だ。「60歳頃から仕事量を徐々に減らし、無理なく仕事を続けるといった働き方も考えられます。一方で、家族・地域との交流や趣味など、プライベートの時間を少しずつ増やすことで、引退後の生活を充実したものにすることができるようでしょう」

# 学ぶ

## 無形資産の形成につながる教育を

人生100年時代において身につけておきたい資産・能力を考える上で参考になるのが、「無形資産」という概念だ。それは、「生産性資産」「活力資産」「変身資産」の3つから成る(図4)。いずれも目に見える

ものではないが、それ自体が価値を持つとともに、有形資産の形成を助けるという性質もある。「これまでは、お金や不動産といった有形資産が目目され、無形資産はあまり意識されていませんでした。

図4 有形資産と無形資産

有形資産	お金、家、土地など
無形資産	生産性資産 仕事で成功し、所得を増やすために役立つ要素 例) 知識・技能、仕事仲間、評判
	活力資産 肉体的・精神的な健康と幸福 例) 健康、バランスの取れた生活、友人関係、パートナーや家族との良好な関係
	変身資産 人生の途中で変化と新しいステージへの移行を成功させる意思と能力 例) 自分についてよく知っていること、多様性に富んだ人的ネットワーク、新しい経験に対して開かれた姿勢

※日本ライフシフト協会提供資料を基に編集部で作成。

しかし、長い人生を通して生産活動を続けていくためには、自身の健康や家族・友人との良好な関係、多様に富んだ人的ネットワークなど、様々な無形資産を築くことが必要だと考えられています」

それらの無形資産は、生涯にわたって徐々に蓄積されていくが、高校時代にその土台を培えるものも多い。

「無形資産を培うために有効だと考えられているのが、『主体的・対

話的で深い学び』です。生徒が自分で課題を見つけて主体的に学ぶ姿勢は、まさに変身資産の1つと言えますし、探究学習などを通じて社会と接点を持つ経験は、多様な人的ネットワークを築く大切さを理解することにもつながるでしょう」

教師自身が無形資産を形成していくことも、これからの教育に欠かせない。例えば、教師が学校外に豊かな人的ネットワークを築くことで、教育活動に広がりを持たせられるだろう。

「先生方にも、できるだけワークライフバランスを意識して、人間性や個性を伸ばすことを大切にしていきたいと思います。ほかの職業を体験して外の世界を知る『越境プログラム』への参加なども、先生自身の無形資産の形成につながるでしょう。そうした経験を通じて、人間として厚みが増した先生方がライフシフトについて語るにより、生徒は将来に対して一層ポジティブなビジョンを持つはず」

## 暮らす

### 家族のあり方や暮らし方の多様化も進む

人生の時間が延びることで、人々の暮らしにも変化が起こるだろう。例えば、マルチステージの人生モデルが浸透すれば、家族との関係や夫婦の役割分担が変わっていくと考えられる。

「マルチステージの人生では、夫と妻の双方に経済力がある方が、生活や仕事の変化、病気や事故などのリスクに対応しやすいと言えます。例えば、夫が新たなスキルを習得するために休職している間に妻が生活費を稼いだり、出産前は共働きで貯蓄に励んでおき、子どもが幼いうちは2人とも仕事を抑えて育児を楽しんだり、教育や仕事などの状況に応じて柔軟に役割を変えられるようになります」

そのようなパートナー関係が社会に広まれば、男性は仕事、女性は家事や育児といった旧来の性別による役割分担の考え方が崩れ、ジェンダーの不平等が解消に向かうことも

期待される。

さらに、働き方が多様化すれば、ワークライフバランスの考え方は一層浸透していくはずだ。

「仕事に打ち込むだけでなく、家族や地域との関係づくりを大切にしたり、余暇の時間を充実させたり、『暮らしを楽しむ』という考え方が、

これまで以上に大切にされるようになるでしょう。また、働き方や暮らし方を柔軟に変えられるようになれば、例えば、ある時期には都会と田舎の両方に居住拠点を持つなど、住まいに対する考え方も変化していくと思われれます」

プライベートの時間に培った無形資産を生かして仕事の生産活動をさらに充実させる。ワークライフバランスを通じて、そうしたサイクルを生み出すことが、長く働き続け、充実した人生を歩むためには重要になりそうだ。