

世界的ベストセラーとその続編を一発理解

Weekly
Toyo Keizai

週刊東洋経済

100年時代の人生&行動戦略

明治28年11月14日第3種郵便物認可
第7029号 2022年1月15日発行
毎週土曜日発行(1月11日発行)
ISSN0918-5755

2022
1/15
定価730円

ライフシフト 超入門

LIFE
SHIFT

ライフ
シフト

リンダ・グラットン

「日本人は“変身資産”を磨け」

変わり続ける実践者たち

「私のライフシフトは
学び続けること」

今年こそ マネーシフト
ライフシフトを可能にする
資産形成プラン

この変わり続ける
世界で
どう生きるか?



人生にはさまざまなストレス要因がある

—勤労者のストレス点数ランキング—

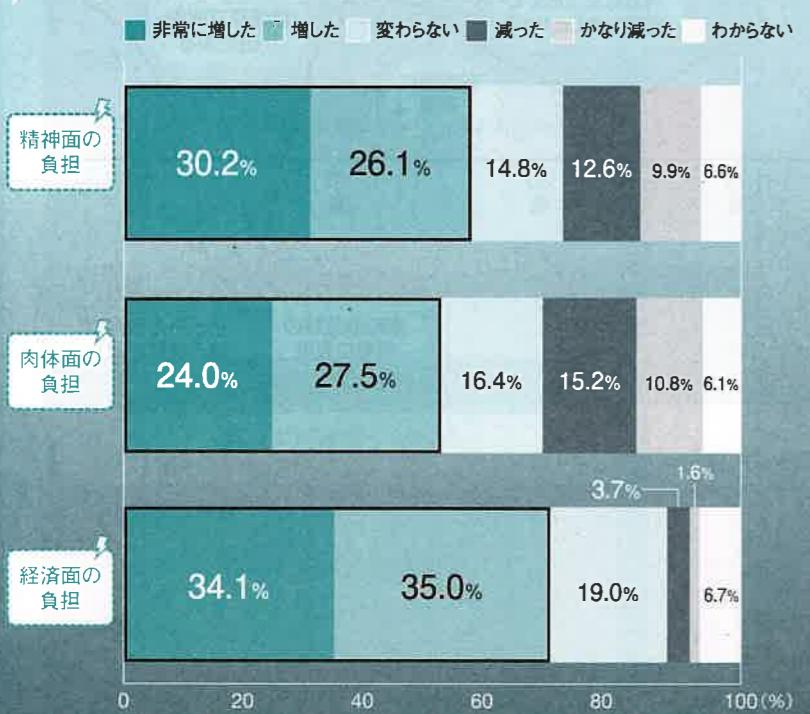
順位	ストレスサー (ストレスを与えるもの)	点数	順位	ストレスサー (ストレスを与えるもの)	点数
1	配偶者の死	83	11	転職	61
2	会社の倒産	74	12	単身赴任	60
3	親族の死	73	13	左遷	60
4	離婚	72	14	家族の健康や行動の大きな変化	59
5	夫婦の別居	67	15	会社の立て直し	59
6	会社を変わる	64	16	友人の死	59
7	自分の病気やケガ	62	17	会社が吸収合併される	59
8	多忙による心身の過労	62	18	収入の減少	58
9	300万円以上の借金	61	19	人事異動	58
10	仕事上のミス	61	20	労働条件の大きな変化	55

(注)日本人1630人を対象に調査

(出所)夏目誠・日本産業ストレス学会元理事長の論文を基に東洋経済作成

介護で仕事を辞めると負担が増す

—「手助け・介護」を機に仕事を辞めた後の変化—



(出所)厚生労働省「令和元年度仕事と介護の両立等に関する実態把握のための調査研究事業」

職をする人が、毎年約10万人発生している。飯野氏によれば、その中には介護に関する準備ができるないなかつたために、親が突然要介護になつたときにパニック状態に陥り、「とにかく今は自分が親を支えなければ」という思いから離職を選ぶ例も多いという。

だが介護のために仕事を辞める、と、精神面・肉体面・経済面の負担が増すという調査結果がある(左下図)。「とくに精神面に及ぼ

す影響は重大で、ずっと家の中で介護を続いているうちにうつっぽくなる人も多い」(飯野氏)。また一度離職してしまうと、以前と同じ条件での社会復帰は困難となる。介護離職はできる限り避けるべきだ。そのためにも、いざというとき向けた準備がカギとなる。

飯野氏は、取り組み方次第で、介護の経験がライフシフトの阻害要因になるのではなく、むしろライフシフトを支える無形資産にな

りうると話す。「誰しも生きていれば、困難に直面することがある。そこから気づきや学びを得られれば、その後の人生が豊かになる。介護の経験は仕事にも必ずプラスにできる」(飯野氏)。

前向きな離婚や別居婚

最後に「夫婦」というリスク要因についても取り上げたい。ライフシフトを実現していくうえでは、パートナーの理解と協力が不可欠

になる。だが、現実には互いの思ひがすれ違うケースが少なくない。夫婦問題研究家の岡野あつこ氏は、「パートナーの考え方や価値観は、時間が経てば変わっていくのが当たり前。もし結婚時と変化がないのなら、それは相手がよほど成長していない証拠」と語る。そこで重要なのが、「これから自分はどんな生き方をしたいか」について、折に触れ話し合う機会を意識的に設定すること。お互いの考えが理解できれば、そのぶん歩み寄り也可能になる。

では話し合った結果、調整が不可能なほどに価値観が違うことがわかつた場合はどうするか。岡野氏は「前向きな離婚や、籍は残したまま別々に暮らす別居婚」という選択肢もある」と話す。

「30年間連れ添ってきた夫婦でも、人生100年時代には、さらに30年以上の時間がまだ残されている。価値観がずれたまま夫婦の関係を続けることは、お互のライフシフトの実現を妨げることにしかならない」(岡野氏)

互いに価値観を尊重し、応援するためにも、あえて離婚や別居婚を選ぶ道もあるわけだ。これから

「人生のリスク」対処法

メンタル不調や介護、熟年離婚など、長寿時代ならではのリスクに備えよう。

ライター 長谷川 敦

人 生100年時代においては、メンタルの不調や親の介護、夫婦の不仲、家族や親族の死、勤務先の倒産など、さまざまな予期せぬ出来事に遭遇する可能性がより増大する。これらのリスクによりますメンタルヘルスについてだ。

「ライフシフト2」にも、今後は「人々が生涯で経験する移行の回数が増え」るが、「容易に移行できることはめったになく、ほとんどの人は最初のうち強い不安を感じる」という記述がある。この不安とどう向き合えばいいのか。

筑波大学人間系教授の岡田昌毅氏(心理学)は、自身の経験を踏まえて、「人は新しい世界に足を踏み入れたときには、自分の力量不足に愕然とさせられるもの」と語る。岡田氏はメーカーのエンジニアから人材育成担当者、大学教員へと、いわば次々と移行を遂げていったライフシフトの体現者。そんな中でとくに大学教員になつたときに、「研究面でも教育面でも経験豊富な同僚の教員と比べて新参者である自分は、どんなに頑張つても今から彼らに追いつくことはできない」と打ちのめされたという。

「こうした場面で重要なのは、過去の自身の経験を棚卸しつけて、自分ならではの強みを見つけ出すこと。私の例でいえば、企業組織の中で人材育成に携わってきたという経験は、ほかの教員が持つてない強みであり、これを生かさなければならないと考えた」(岡田氏)。もし新しいステージにおいても武器となりうる「自分ならではの強み」を見つけ出せないままだと、自己効力感や自己肯定感が減退し、何をやつても自信のない人生を歩むことになりかねない。そのため、

介護経験を無形資産に

最後に「夫婦」というリスク要因についても取り上げたい。ライフシフトを実現していくうえでは、パートナーの理解と協力が不可欠

りうると話す。「誰しも生きていれば、困難に直面することがある。そこから気づきや学びを得られれば、その後の人生が豊かになる。夫婦問題研究家の岡野あつこ氏は、「パートナーの考え方や価値観は、時間が経てば変わっていくのが当たり前。もし結婚時と変化がないのなら、それは相手がよほど成長していない証拠」と語る。そこで重要なのが、「これから自分がどんな生き方をしたいか」について、折に触れ話し合う機会を意識的に設定すること。お互いの考えが理解できれば、そのぶん歩み寄り也可能になる。

では話し合った結果、調整が不可能なほどに価値観が違うことがわかつた場合はどうするか。岡野氏は「前向きな離婚や、籍は残したまま別々に暮らす別居婚」という選択肢もある」と話す。

「30年間連れ添ってきた夫婦でも、人生100年時代には、さらに30年以上の時間がまだ残っている。価値観がずれたまま夫婦の関係を続けることは、お互のライフシフトの実現を妨げることにしかならない」(岡野氏)

企業向けメンタルヘルス対策支援事業を展開するウエルリンクで「介護どころの相談室」を立ち上げ、相談業務に携わっている飯野三紀子氏は、「自分のライフステージの中に、親の介護をする時期が必ず入ってくるものだと考え、準備をしておくべき」と語る。

準備とは、親が元気なうちに介護についての話し合いの場を設け、いったんライフシフトの体現者としている。そこで、会話を重ねる中で親の希望を深く考えていない場合が多い。それを明確にして、将来どんな介護を望むかについて、内省する力が弱い人は、キャリアコンサルタントなど専門家の力を借りるものオススメ。悩んだときに専門家に相談するという習慣が日本人には根付いていない。

「内省する力が弱い人は、キャリアコンサルタントなど専門家の力を借りるものオススメ。悩んだときに専門家に相談する」と岡田氏は指摘する。

「内省する力が弱い人は、キャリアコンサルタントなど専門家の力を借りるものオススメ。悩んだときに専門家に相談する」という習慣が日本人には根付いていない。

「内省する力が弱い人は、キャリアコンサルタントなど専門家の力を借りるものオススメ。悩んだときに専門家に相談する」という習慣が日本人には根付いていない。

「内省する力が弱い人は、キャリアコンサルタントなど専門家の力を借りるものオススメ。悩んだときに専門家に相談する」という習慣が日本人には根付いていない。