

世界的ベストセラーとその続編を一発理解

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日発売)  
ISSN0918-5755

Weekly  
Toyo Keizai

# 週刊 東洋経済

2022  
1/15  
定価730円

100年時代の人生&行動戦略

# 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」

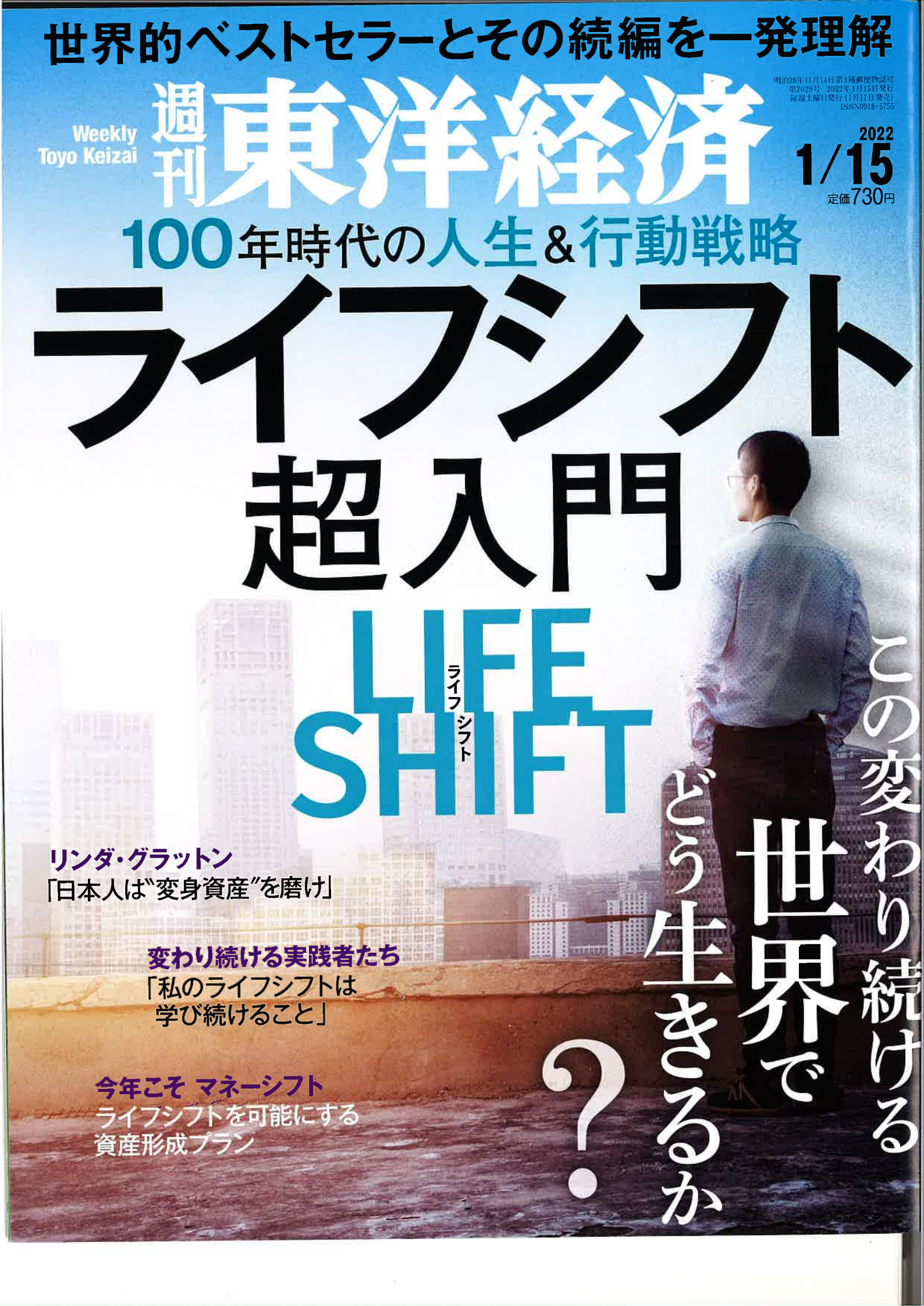
今年こそ マネーシフト  
ライフシフトを可能にする  
資産形成プラン

?

どう生きるか

世界で

この変わり続ける





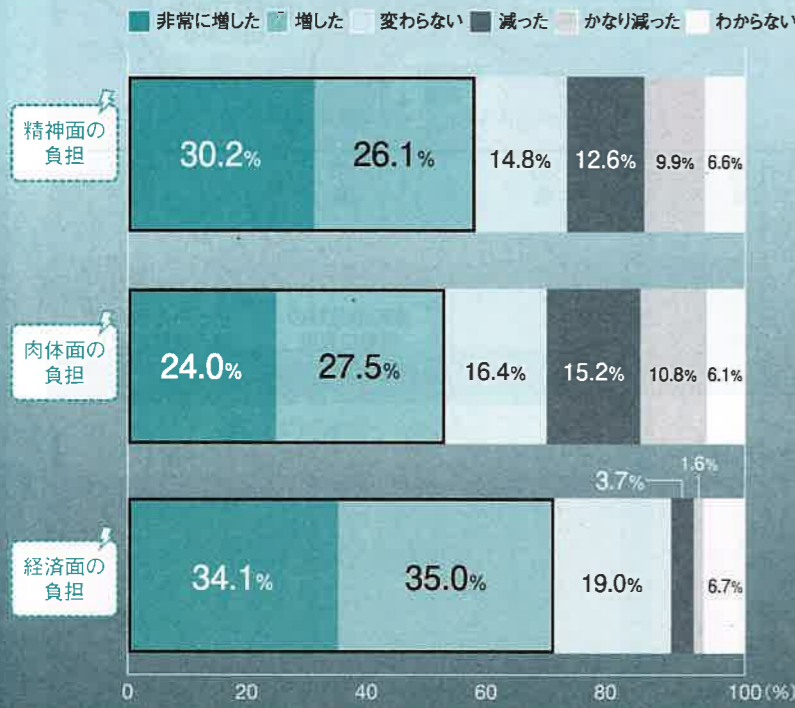
人生にはさまざまなストレス要因がある  
— 勤労者のストレス点数ランキング —

順位	ストレス要因 (ストレスを与えるもの)	点数	順位	ストレス要因 (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ていなかったために、親が突然要介護になっ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け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。そのためには、いざというときに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障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る。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、パートナーの理解と協力が不可欠

前向きな離婚や別居婚

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)。

「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、お互い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)。

69 週刊東洋経済 2022.1.15

ライフシフトを妨げるものとは？

「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。これらのリスクにうまく対応できないと、納得のいくライフシフトの実現は困難になる。まずメンタルヘルスについてだ。

「こうした場合で重要になるのは、過去の自身の経験を棚卸しして、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いない強みであり、これを生かすしかないと考えた」(岡田氏)。

これからの時代は内省によって自身の能力、経験、価値観などを把握する力がより重要になってくると岡田氏は指摘する。

「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つたになく、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。

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、何をやっ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、

「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のもオススメ。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。後悔のない人生を送りたいなら積極的に活用すべきだ」(岡田氏)。

介護経験を無形資産に

では社会的にも大きなテーマとなっている親の介護の問題について、

85 週刊東洋経済 2022.1.15