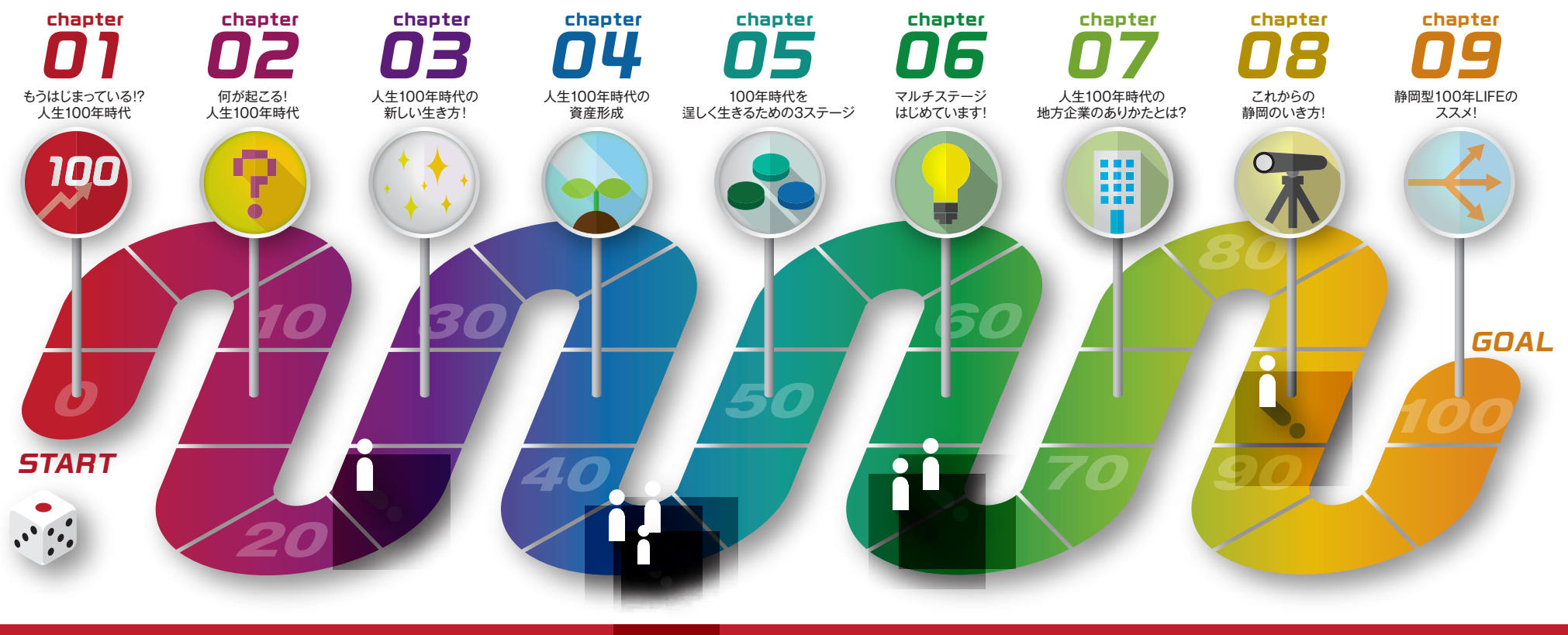


もう、傍観者では
いられない!

静岡型100年LIFE

取扱説明書

自分が主役の「100年LIFE」を令和の今、考えてください。未来を選ぶのは、あなたです。





もうはじまっている!? 人生100年時代

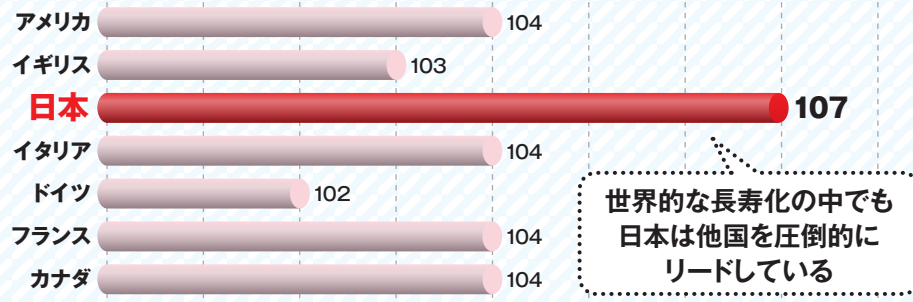
あなたは今、100年LIFEのスタート地点に立っています。
安定を与えられる時代は終わり、自らがつかむ時代がすぐそこに。
いまから、100年LIFEを理解し、未来に備えよう。

平均寿命120歳? 超長寿化社会へ

最近テレビや新聞雑誌でよく目にする「人生100年時代」という言葉。これ、どういう意味かご存じですか? 日本をはじめとする先進諸国では、医療水準の向上や健康意識の高まりによって平均寿命が急激に伸びており、今後は多くの人が100歳以上まで生きるのが当たりマエの時代になった、ということ。

先進国で約1世紀前の1914年に生まれた人が100歳まで生きられる確率はたった1%。ところが10年に2~3歳というハイペースで長寿化が進んだ結果、2007年生まれの世代では約半数が104歳まで生きると予測されています。中でも長寿化をリードしている日本人は、2007年生まれの半数が、なんと107歳を迎える見込み。「人生100年時代」を提唱したベストセラー『ライフ・シフト』の著者、リンダ・グラットン教授は、この平均寿命の伸びは110~120歳頃まで止まらないだろうと予測しています。

2007年生まれの子どもが到達する年齢 (単位=歳)^{※1}

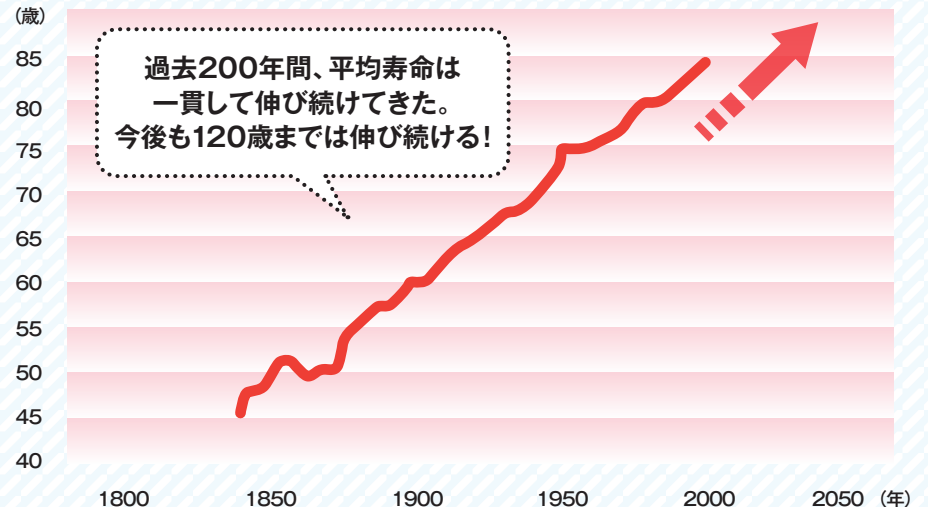


※1 出典:リンダ・グラットン他「LIFE SHIFT(ライフ・シフト)ー100年時代の人生戦略」東洋経済新報社(2016) p.41

「100歳以上生きる!」がリアルに

「それは若い世代の話でしょ、自分には関係ない」なんて思わないでください。医療技術の進歩や健康意識の向上は、若者だけでなく、全ての世代に寿命延長効果をもたらしています。2018年の厚労省発表によると、すでに日本人の中位寿命数(同世代の半数が亡くなる年齢)は男性で84歳、女性で90歳に達しました。日本で暮らしている全男性の10%、女性の25%は現時点でも95歳まで生きると予想され、今後も生存率はどんどん上がっていきます。いまこの文章をお読みのあなたが100歳近くまで生きる可能性は、あなたの想像よりずっと高いのです。

ベストプラクティス平均寿命 (その年の最長寿国の平均寿命)^{※2}



※2 出典:リンダ・グラットン他「LIFE SHIFT(ライフ・シフト)ー100年時代の人生戦略」東洋経済新報社(2016) p.42



何が起こる！ 人生100年時代

これからはじまろうとしている100年時代をイメージしてください。
そのとき、いまのライフスタイルでいいのか、お金は大丈夫か。
悠々自適な暮らしはそこに見えるでしょうか？



いままでの生活設計では、生きていけない？

長寿命化によって私たちの社会が直面する課題は、「今までの働き方だと、『老後』がとてつもなく長くなる」ということです。たとえば、22歳で入社した人が65歳で定年退職して75歳まで生きた場合、引退後の期間は10年間。この「余生」の時期はそれまでの蓄えの取り崩しと年金で暮らしていくのが、親世代の標準的な生活設計でした。こうしたライフスタイルは、一定年齢ごとに〈教育→仕事→定年引退〉という段階を経て進むことから「3ステージ型モデル」と呼ばれています。

しかし、もし65歳で定年した後100歳まで人生が続くとしたら、引退から他界するまでの期間は35年。つまり、それまで会社で働いた期間と同じぐらいの年数を「余生」として過ごすことに…。これだけの期間を、お金に不自由せず、ずっと健康で暮らしていくには、これまでとは全く違う生活設計が必要になってきます。

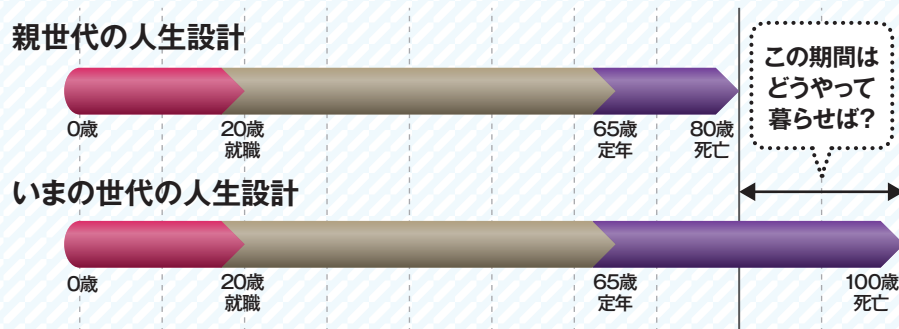
余生はたっぷり。でも、貯蓄が足りない！

親世代のライフプランでは「老後の生活に備えて、年収の15%以上を貯蓄せよ」というのが一種の常識でした。しかし、人生100年時代にはこの法則は通用しません。親世代と同じく65歳引退を目指すとしたら、余生を不自由なく過ごすために必要な貯蓄率は、なんと25%以上。結婚・育児・進学・マイホーム購入など、何かと物入りな時期も含めて、常に年収の1/4を貯蓄に廻し続けるのは、さすがに厳しいものがあります。人生100年時代には、従来の3ステージ型モデルが通用しません。改めて「終生安心して暮らすには、どうしたらいいか」を考える時期に来ています。

今の年金制度では、長い老後を守れない。

老後の家計を支えるもうひとつの柱、公的年金はどうでしょう。日本の年金は、現役世代が納めた保険料で高齢世代に年金を給付する「賦課（ふか）方式」です。少子高齢化が進み、この仕組みの維持が難しくなったことを受け、すでに政府は年金の支給開始年齢を現在の65歳から68歳に延長する案を審議中。今後も年金制度の存続のため、支給年齢が段階的に引き上げられる可能性もあります。

また政府の想定通りにインフレが進んだ場合は、実質的な年金額はさらに減額。受け取れる時期が遅くなり、その額も少なくなるとしたら…。長い老後生活を年金に頼ってやりくりするのは、無理があります。





人生100年時代の 新しい生き方!

耐用年数が切れかけている、
3ステージ型モデル[教育→仕事→定年引退]。
「マルチステージ型人生設計」で、長い人生を生き抜こう。



転身の術を身につけ、マルチステージに対応

〈教育→仕事→定年引退〉と人生のステージを進む「3ステージ型モデル」の耐用年数が迫っています。貯蓄や年金に頼れないなら、一番堅実な対策は「働いて収入を得る期間」を長くすることです。生涯健康を維持し、定年後も働き続ける「リタイアの先送り」が考えられます。その際には、なるべく収入水準を保てる、付加価値の高い仕事に就くことも重要です。よく考えてください。シルバー人材センターの仕事やコンビニバイトの収入では、長い定年後生活のすべてを支えることはできません。

ではどうすればいいか?そこでグラットン教授が提唱しているのが、「マルチステージ型の人生設計」。現役時代からスキルアップのために教育を受け直したり、職場の外で新たな経験やネットワーク作りに励んだり、時には体力・気力を養うために家庭生活にウエイトを移したりと、生涯にわたって複数のステージの移行を繰り返すプランです。転身を続けることで、定年後も周囲に求められる能力・活力・人脈を維持し、長年に渡って第一線で働き続けることができます。





人生100年時代の 資産形成

— 大事なものはお金だけじゃない！

現役時代にお金(有形資産)さえ蓄えておけば
何とかあった時代は過去のものに。

終生安心して暮らすには、お金以外の3つの「無形資産」を
どう形成・維持するかがポイント！



資産

1 生産性資産

生産性資産とは、自分の仕事面での成功を後押ししてくれるさまざまな要素のことです。

その一つ目は、**〈スキルや知識〉**。学歴や業界の専門知識に加えて、創造性、対人関係能力、柔軟な思考力など、時代や職種が変わっても活かせる汎用的なスキルもこれに当てはまります。二つ目は**〈仲間〉**。仕事を通して培った人脈は、その後の人生設計に大きな力となります。そして、三つ目が**〈評判〉**。周囲から信頼される働き方や成果を通して自分が得た名声や評価は、人脈や業界を超え、どんな分野に取り組むときにも必ずプラスになります。

人生100年時代には、現役の頃から仕事や再教育を通してこれら3つの生産性資産を意識的に形成することが大事。定年後にも「貯蓄はあるけど、潰しが効かない」状態に陥らずに、引き続き能力を発揮し、十分生活できる収入を維持していけます。



資産

2 活力資産

活力資産とは、生涯にわたって心身ともに元気でいつづけるための要素のことです。

その筆頭に挙げられるのが、**〈身体・精神面の健康〉**です。人生100年時代には、健康の維持は今まで以上に重要。仕事に打ち込みすぎて健康状態を損ねてしまったら、長い老後は辛く厳しい苦役となるでしょう。

その次は**〈円満な家庭生活〉**。家族との良好な関係が、人生に喜びと励みを与え、ストレスを和らげてくれます。そして、もう一つは**〈自分を元気にしてくれる交友関係〉**。仕事とは関係ない友人知人も、自分のやる気をリフレッシュし、幸福感をもたらす大切な要素です。

働き盛りの時期には健康への配慮も家族・友人関係のケアも疎かになりがちです。早くからワークライフバランスを意識し、プライベートの充実を心がけて活力資産を高く保てば、それだけ長く元気に働き続けられる可能性も高まります。



資産

3 変身資産

変身資産とは、それまでの生活習慣から離れ、新しい取り組みを始めるときに役立つ要素のこと。

その一つは**〈自分を知ること〉**。自分の内面を見つめ、本当は何を求めているのか理解するのは、人生の節目で正しい選択をする時には不可欠です。

次が**〈多種多様な交流〉**。本業や友人関係とは別の場で生まれたご縁は、自分が転機を迎える時に、頼れる人脈、手本になります。人生100年時代には、どんな人との繋がりも無駄になりません。

そして何より肝心なのは、**〈変化を恐れない挑戦心〉**。不安に打ち勝ち、新たな生き方にトライする勇気と好奇心は、あなたの最高の武器になります。

人生100年時代は、マルチステージの移行を繰り返すことが当たり前になるでしょう。それまでの人生で、一休みや回り道の期間を経てこうした変身資産を培ってきたかどうか、その後の人生設計にも大きな影響を与えることになります。





100年時代を 遅く生きるための 3ステージ

探求したり、自己投資したり、自立した働き方だったり
そのときに必要なステージを経験しながら、
長い人生を愉しもう。



生き方、働き方は一つじゃない!

マルチステージ型の人生モデルには、今までにない新たな働き方のステージが登場するとグラットン教授は指摘します。それが、エクスプローラー(人生の探求者)、ポートフォリオ・ワーカー、インディペンデント・プロデューサーの3つ。

ポートフォリオ・ワーカー

収入を得るための仕事と同時に、やりがいのある仕事や人との繋がりを求める仕事など、複数の活動を並行して行う複業家。具体的には、会社勤めをしながら副業やボランティア活動をしているような働き方がこれにあたる。安定収入を得ながら、能力や人脈を拡げていくステージ。

エクスプローラー (人生の探究者)

日常生活から離れて、旅をしたり、新しい人々と交流することで、既存の価値観から離れて自分と世界を見つめ直す人生の探求者。自分は何が好きなかで、何が得意なのか、世の中がどんな風に動いているのかについて広い視点を身につける。将来の変身のための糧となるステージ。

従来のフルタイムワークと、これらの新しいワークスタイルを時期によって切り替えるのがマルチステージ人生を成功に導くカギになります。複数のステージを移行し続けながら金銭資産と無形資産をバランス良く構築するのが、『ライフ・シフト』の提案です。

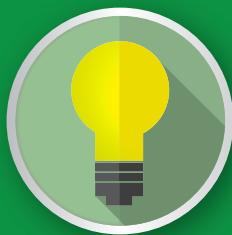
インディペンデント・プロデューサー

組織に属さず、独立した働き手として生産活動に関わる個人ビジネスプロデューサー。独立事業主やフリーランスにも似ているが、仕事自体の成功と発展よりも、自由な生活スタイルと経験の蓄積や人脈作りを重視する。自分の専門能力と評価を高め、さらなる変身や成長を目指すステージ。



新たな働き方の ステージ





マルチステージ はじめています!

マルチステージ型のライフプランは、決して遠い未来の話ではありません。
静岡で、あなたの廻りで、
仕事の幅を広げている先駆者がすでに…。



「普通の会社員」が、 〈食〉を通して連続起業にチャレンジ

食のマーケティングコンサルタント 中野ヤスコさん

中野ヤスコさんは東京家政大学の家政学部出身。1997年に大学を卒業した後は普通に会社勤めをしていましたが、管理栄養士と調理師の資格を持つことから、知人の料理教室を手伝うことに…。その後、出産・育児を経つつ「昼は会社、夜は料理教室」の二足のわらじを続けるうちに、「大好きな食の仕事で生きていきたい」と決意。会社を退職し、2008年に食専門のマーケティング&コンサルティング会社『食の学び舎くるみ』を設立しました。

その後、行政や企業主催の料理教室の運営や食育セミナーなどに関わりながら、食材の仕入を通じて静岡の農家や食品製造業者とも関係を構築。これが縁となり、やがて中野さんは第6次産業の開発コンサルティング事業にも進出することに。今では国や県から新しい製品・メニューの開発依頼を受けるなど、食を通して消費者と生産者をつなぐパイプ役としても活躍されています。

さらに仕事の幅を広げるきっかけとなったのが、高校野球の監督からチームの栄養教育を頼まれたこと。要望に応えるため2015年に公認スポーツ栄養士の資格を取得すると、この分野のパイオニアとして活躍。運動部の食事指導やアスリートの栄養管理をする個人契約を行い、さらに日本代表チームの海外トレーニング合宿や世界大会にも帯同するなど、ローカルとグローバルを自在に行き来しながら活動しています。

現在はコンサルティング業のかたわら、JR藤枝駅の近くで健康志向の飲食店「くるみキッチン」も経営するなど、ビジネスはさらに拡大中。地元を基盤を置きつつ、さまざまな人々との交流をきっかけに、会社勤めから〈食〉を中心としたポートフォリオ・ワーカーへ、さらに事業経営者へ転身。新たな挑戦を続ける中野さんの生き方は、静岡でいち早く「マルチステージ型人生」を実践しているモデルケースといえます。

コラム

今の若者はとにかく「堅実」。 でも、本当にそれで大丈夫?

若者が人生100年時代のキャリア形成をどう考えているか知るために、静岡大学の学生の皆さんに将来どんな仕事に就きたいかをグループディスカッションで聞いたところ、何と参加者の半数が「公務員」と回答する結果に…。

実は近年は全国的に公務員人気が高まっており、希望就職先ランキングの1位・2位は常に地方公務員と国家公務員が占めるほどです。その理由は、民間企業と違いリストラがないこと、給与や年金の水準が高く有形資産を蓄えやすいこと。また地方公務員の場合は残業が少なく、有給・育休なども充実し、遠方への転勤がない点も大きな魅力となっています。「何だか安定してそう」という漠然としたイメージからの公務員志向ではなく、先の見えない時代だからこそその堅実な判断のようです。

とはいえ、人生100年時代にこの考え方が通用するかどうかはまだ未知数。定年までの生活が安定しているだけでは、そこから始まる「長い老後」に太刀打ちできない、というのが『ライフ・シフト』の示唆でもあります。長寿化が進めば、リスクを取らない堅実さが最大のリスクになる危険性も想定して、将来を考えるときに来ています。

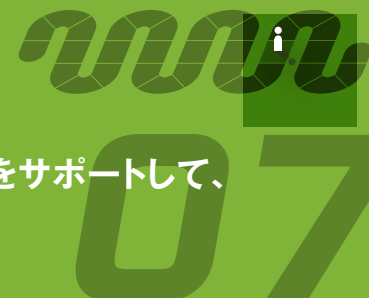
中野ヤスコ

食専門のマーケティング&コンサルティング会社『食の学び舎くるみ』代表。管理栄養士・調理師・日本体育協会公認スポーツ栄養士・NR・サプリメントアドバイザー（日本臨床栄養協会）。静岡県藤枝市生まれ、焼津市在住。2児の母



人生100年時代の 地方企業のありかたとは？

滅私奉公的なワークスタイルでは、
会社も社員ももう限界に。
社員の能力向上と無形資産の形成をサポートして、
ともに成長を！



人生100年時代が地方企業に与えるインパクト

人生100年時代には、働き手が必ずしも終身雇用の枠に収まらず、常に転身とスキルアップを目指すのが当たり前になってきます。そこで企業が取れる人事戦略のひとつは、たとえば外資系企業のように「有能な人材を必要とときだけ高年俸で雇う」というドライなやり方。しかし、利益構造的に人件費の縛りがあり、現在も人手不足に悩まされている地方企業には、こうしたやり方はフィットしません。また地方企業

には、外部人材には頼りにくく、経験がモノをいう専門的業種も多くあります。ですから地方企業にとっては、「今いる従業員」のポテンシャルを最大限引き出しながら、「ここにいれば、長い老後も無事に暮らせそう」という安心感を与えることが大切。そのカギとなるのは、働き手と会社の双方がともに成長し続け、社会から求められ続ける、持続性のある組織作りです。

従業員のスキルアップを支援

セミナーや通信教育などによる継続的なスキルアップの枠組を整備すれば、従業員は会社に在籍しながら自分の能力(生産性資産)と付加価値を磨くことができ、会社に対しても、より長く幅広い貢献が期待できます。育児休暇のように業務から一定期間離れ、集中的に社会人再教育(リカレント教育)に取り組む「スキルアップ休暇」など推進も、ますます重要になります。

副業やNPO活動などの組織外活動の応援

現在は多くの企業が正社員の副業を禁じていますが、これからは副業を奨励する時代となります。「従業員が有形資産・無形資産を獲得し、本人の能力を高める機会」とポジティブにとらえることが大事です。直接の収入にならないNPO活動なども、そこで得られた新たな知識や経験、人脈、モチベーションが、会社での業務上の引き出しや新たなビジネスチャンスのヒントになる可能性は大いにあります。

ワークライフバランスへの配慮

会社がワークライフバランスに十分配慮せず、「定年まで仕事一筋で働き続けるのが当たり前」という考えではいけません。従業員は「活力資産を消耗した末に、結局使い捨てられるのか」と不安を感じてしまいます。残業抑制や有給消化率の向上などの働き方改革推進はもちろん、従業員と家族全員の人生に影響を及ぼす転勤制度などにも、今後は見直しが求められます。

柔軟な雇用延長と給与カーブの見直し

人手不足が進む地方の場合、「経験・能力のある人材には定年後も働けるだけ働いてほしい」というのが多くの企業の本音。一方で働き手からすると、定年後に収入が急減するようでは、その後の生活設計に不安を感じてしまいます。「入社時から右肩上がりに昇給し続け、役職定年と再雇用で一気に下がる」という終身雇用型の給与カーブは、再検討が必要です。



これからの静岡のいき方!

人生100年時代を迎え、静岡の未来への行き方、静岡での生き方はどうなる？
条件的には、静岡は人生100年時代に向いているのかも…。



人生100年時代の課題解決のヒントが静岡に?

人生100年時代の人生設計に、「静岡」という土地柄はどう影響するのでしょうか？
「長い老後に備えて、有形無形の資産をどう形成するか」という人生100年時代の課題を解決するヒントが、静岡の地域特性には備わっています。具体的には、立地

とアクセス、気候と自然、子育てと教育など。それぞれに注目すると、「静岡に生活基盤を置くことで活力資産を築きながら、新たな働き方を通して有形資産や生産性資産を形成する」というライフプランが見えてきます。

3大都市圏のセンター!
どこにでもグッド・アクセス!

立地とアクセス

新幹線や東名・新東名、富士山静岡空港などの広域交通網が充実し、特に東京・横浜・名古屋へのアクセスは、新幹線で1時間足らず。これは、他の地方圏にない優位性があります。首都圏への遠隔通勤や、日本各地をまたにかけたビジネスの生活基盤には非常に恵まれた立地です。



「楽」も、「楽しい」も充実!
ストレスフリーが魅力!

気候と自然

温暖な気候は静岡の誇る素晴らしい長所。積雪がないため、老後の暮らしの不安要因がひとつ減るのもメリットです。また自然が豊かで山海の食材にも恵まれ、アウトドアレジャーやスポーツも充実。生涯にわたって心身の健康を保つことができ、活力資産の運用に適しています。



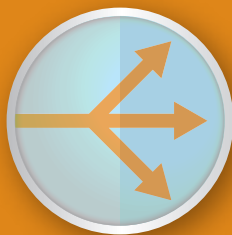
理想的な子育てが実現できる
教育都市・静岡!

子育てと教育

2015年の日経DUAL調査で、静岡市が「共働き子育てしやすい街」ランキング1位に輝くなど、子育ての支援体制は全国でもトップクラス。また進学校は県内どの地域でも公立高校が優位にあり、学費負担を抑えながら高レベルな教育を受けさせることができます。これも活力資産の形成にはプラスの要素です。



※出典:日経DUAL-日本経済新聞社「共働き子育てしやすい街 地方都市編で静岡市1位」
日経DUAL <https://duat.nikkei.com/article/075/43/> (最終閲覧日:2019/11/19)



静岡型100年LIFEの ススメ!

静岡型の100年LIFEは「クール」ではなく「ウォーム」。
人とのつながりを大切にすることで、
新しいスタイルが生まれてきます。

労使がWIN-WIN! 「新・終身雇用」

人生100年時代は、就労者が「定年後の働き方をどうするか」が問われる時代。しかし、「これまで慣れ親しんだ勤め先で定年後も長く働き、暮らしやすい静岡で充実した老後を過ごせるなら、それに越したことはない…」という方々も多いはず。

一方、人口減と採用難に苦しむ地方企業にとって、今いる従業員に定年後も長く働いてもらうことは企業存続のための必須条件。今後は7ページで紹介したように、「働き手が老後に不安を感じず、安心して勤め続けられる」環境づくりに企業が本気で取り組むことが必要です。

特に就労中の再教育(リカレント教育)による新たなスキルの獲得は、働き手が自分自身の存在価値を高める上でも、また企業側が事業環境の変化に対応していく上でも、大きな武器になります。定年時にもスキルと健康を維持し、まだまだ会社に貢献したいと希望する社員は貴重な戦力。そうした人材には企業の側から継続勤務を求める、労使双方がWIN-WINな「新・終身雇用」のスタイルがはじまります。

静岡と首都圏の 二重「いいね!」生活

人生100年時代は、無形資産の重要性が高まる時代でもあります。そのうち活力資産(健康・家族関係・友人関係などを通じた幸福感)の増減は住む地域に大きく左右され、地方在住の方が有利です。その一方で、有形資産や生産性資産の形成については、ビジネスの最前線である大都市圏で働く方が有利といえます。

その両方のメリットを得られるのが静岡。静岡は2018年の幸福度ランキング※において「健康」の順位が全国第7位で、東京(18位)・愛知(15位)・大阪(27位)を大幅に上回るなど、暮らしやすく活力資産を育みやすい地域。それでいて品川・丸の内まで新幹線で1時間と、都心部が十分通勤圏に入るのも静岡の強み。静岡に住んで東京で働けば、住環境の良さどビジネス的可能性の「いいとこどり」ができます。

今後「無形資産」という考え方が浸透してくると、「現役時代は静岡に生活基盤を置いて大都市圏に通勤し、晩年は静岡に落ち着いて心身ともに健康に過ごす」という計画的なライフスタイルが、ますます注目されてきます。

※出典:日本総合研究所編「全47都道府県幸福度ランキング2018年版」東洋経済新報社(2018)

静岡を活用して、 全国、さらに世界へ

人生100年時代の新しい働き方であるポートフォリオ・ワーカーやインディペンデント・プロデューサーは、ビジネス・交流・学びの機会を求め、どんな場所へもフットワーク軽く駆け回るのが特徴です。一方、こうした働き方においても、地域に軸足を置いてじっくり積み重ねた事業経験や築き上げた人脈などの無形資産は、ビジネスを成功させるための重要な足掛かりとなります。

6ページで紹介した中野ヤスコさんはその好例。藤枝に活動拠点を構え、地元の友人・生産者・行政担当者・チーム監督・アスリートの方々とのご縁を通して徐々に仕事の幅を拡げ、今では世界を股にかけてグローバルにご活躍されています。

これからは、静岡が持つ地方都市屈指の経済・社会・文化資本と、3大都市圏の中心に位置し、5駅の新幹線駅と空港を擁する地の利をもっと活かすべきです。静岡の特性を活用すれば、静岡発の新たなビジネスで日本全国や世界に展開するポートフォリオ・ワーカーやインディペンデント・プロデューサーがもっと増えるでしょう。

