

ライフ・シフトの未来戦略 幸福な 100 年人生の作り方

東洋経済新報社出版局 矢作 知子

「人生 100 年時代」と言われるようになりました。100 歳まで生きることが普通になれば、生涯設計は大きく変わります。

長い人生に備えるには、長く働くことが必要になり、キャリア形成やマネープラン、健康への意識など、ライフスタイル全般にわたり考える必要が出てきます。また、長寿社会を生きるには個人の視点と共に社会の視点から論じることも不可欠です。

ロンドン・ビジネススクール経済学教授アンドリュー・スコット著『ライフ・シフトの未来戦略』とリンダ・グラットン & アンドリュー・スコット著『ライフ・シフト』などから、長寿社会を生きる私たちに必要なことを『ライフ・シフトの未来戦略』担当編集が解説します。

1. 人生 100 年時代を考える

現在の日本の平均寿命は、厚生労働省「令和 5 年簡易生命表」によると、男性の平均寿命は 81.09 年、女性の平均寿命は 87.14 年となっています。平均寿命がまだ 100 歳には達していないのに「人生 100 年時代」と言われるのはなぜなのでしょう。

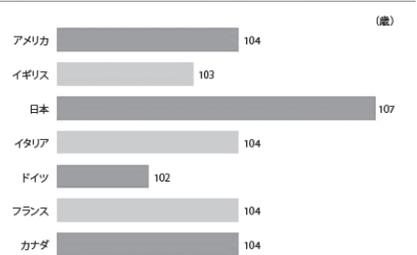
大きなきっかけは、2016 年に刊行されたベストセラー『ライフ・シフト』に、「2007 年に生まれた人の半数以上の人 が 100 歳以上生きる」というデータが示されたことです。

図 1 によると、2007 年生まれの日本人の半数が 107 歳まで生きるということになります。日本だけでなく、今 16 歳の子どもは、アメリカや著者たちが住んでいるイギリスなどでも、半数以上が 100 歳を超えて生きると予測されています。今の若者は 100 年以上生きるのが当たり前なのです。

『ライフ・シフト』が刊行された翌年、政府は「人生 100 年時代構想会議」を発足させ、『ライフ・シフト』共著者のリンダ・グラットンがメンバーとなりました。

また、「人生 100 年時代」が流行語大賞にノミネートされたことで、「100 年人生」がさらに多くの人に浸透しました。

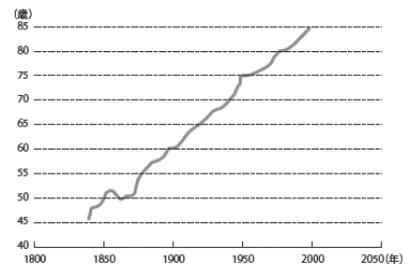
図 1 2007 年生まれの子どもの半数が到達する年齢



(出典) Human Mortality Database, University of California, Berkeley (USA) and Max Planck Institute for Demographic Research (Germany). Available at www.mortality.org

平均寿命については楽観論・悲観論の両方がありますが、図 2 のベストプラクティス平均寿命 (毎年世界 1 位の国の平均寿命を時系列でグラフ化したもの) を見るとわかるように、19 世紀半ば以降、一貫して右肩上がりです。

図 2 ベストプラクティス平均寿命



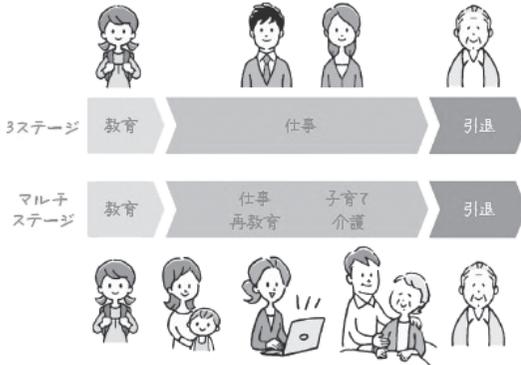
(出典) 以下のデータをもとに算出。Human Mortality Database, University of California, Berkeley (USA) and Max Planck Institute for Demographic Research (Germany). Available at www.mortality.org。詳しくは以下を参照。Oeppen, J. and Vaupel, J., "Broken Limits to Life Expectancy", Science 296 (May 2002).

2. 高校生とライフ・シフト

以上のように、現在の高校生が 100 年人生を歩む可能性が高いことが明らかとなりました。少し前でしたら、なんとなく「人生は 80 年くらい」と思っていた人も多いのではないかと思います。それが 100 年となると、人生の未来予想図は大きく異なってきます。

100 年時代に来る大きな変化が 3 つあります。1 つ目は、3 ステージからマルチステージへ人生が変わること、2 つ目は無形資産がより重要になること、3 つ目はパートナーがより重要になるということです。

1つ目のマルチステージへの変化とは、「20歳前後まで教育を受けて、就職して65歳まで働いて引退」という3ステージ型から、たとえば「教育を受けて仕事をし、育児やボランティア・自分探し・再教育を積みながら仕事をし、80歳頃引退」というような、多様な選択肢を組み合わせるマルチステージ型へ人生が変わるといことです。



2つ目の無形資産とは、所得を得るためのスキル・仲間・評判といった「生産性資産」、心身の健康を維持する「活力資産」、変化に柔軟に対応する「変身資産」のことを言います。100年人生を生きる上では、お金や土地などの有形資産だけでなく無形資産がより重要になると『ライフ・シフト』には書かれています。

3つ目のパートナー関係については、たとえば妻がキャリアを追求しているときに夫が家事や育児を担うといった役割交代が当然のこととなります。100年人生ではお互いのサポートが重要となり、人生を生き抜く同志としてこれまで以上に助け合うという変化があります。

人生100年時代には、新しい生き方も生まれます。副業やNPO、ボランティアなど異なる種類の活動を同時に行うポートフォリオワーカー、組織に雇われず自分の職を生み出すインディペンデント・プロデューサー、人生の旅をして自分と世界を再発見するエクスペローラーといった生き方です。こうした生き方が人生を多様化させることになります。

多様化が進むことで、これまでのように高校や大学を卒業して就職し、60歳前後で定年を迎える一斉行進の時代が終わり、年齢と人生ステージのリンクがなくなります。

キャリアについても、キャリアアップだけでなく、ストレス軽減のために戦略的にキャリアダウン

するなど、階段を上がり続けることだけにとらわれない価値観の人生を生きることとなります。

いわば、文字通り「生涯現役」になるということです。AIなど技術進歩が著しい今、若いときの蓄積だけでは生きていけません。学び続けることが重要となります。

いまの高校生は、祖父母世代や親世代とは異なる生涯設計をしていく必要があると言えます。

人生が長く多様化していく中、高校生には自分をよく知り、どのような人生を歩みたいのかを、長期的な視点から考えていただきたいと思います。

『ライフ・シフト』のエッセンスを日本の高校生向けに編集した『16歳からのライフ・シフト』では、キャリアや人生を設計するための手助けとなる問いを各章毎に掲載しています。

たとえば、以下のような問いです。

- 3ステージの人生を脱却してマルチステージの人生を創るために、いまからどのような行動やマインドセット（考え方）が必要か考えてみよう。
- あなたがいまもっているプラス（人生をより充実させる）、マイナス（人生をより空虚にさせる）の両方の無形資産を列挙してみよう。プラスの無形資産をさらに増やすにはどのような努力が必要か、マイナスの無形資産はどのようにすれば減らすことができるか考えてみよう。
- 人生をより充実させるための時間活用のためにいまからできることはどのようなものですか。

（『16歳からのライフ・シフト』は、「みらい家庭科ラボ」の木村裕美先生に編集協力していただいております。本書を副教材とした家庭科の学習指導案や授業プリントを東洋経済新報社のサイトからダウンロードできますので、ご活用いただければ幸いです。）

『16歳からのライフ・シフト』サイト



3. ライフ・シフトと個人の視点

長い人生となっても、不健康で生活苦の孤独な人生は避けたいのではないのでしょうか。『ライフ・シフトの未来戦略』では、「つねにあらゆる局面で新鮮さを失わない」状態の「エバーグリーン」型の人生を目指すべきと書かれています。

エバーグリーン型の老い方をするためには、健康

状態が良好である他に必須の課題がいくつかあります。キャリアやお金、自分が人生のさまざまな段階で何を生きがいとするのかななどを若いうちから考えていく必要があるのです。

長寿社会では、病気を治療することよりも、健康を維持することが重要となります。現時点で有効だと多くの研究で証明されているのは、「よい睡眠」「タバコやアルコールを避けること」「肥満を避けること」「適度に運動すること」です。

人生の終盤をエバーグリーンの日々にし、その日々を楽しむためには、どの年齢でもみずからの可能性を开花させられるようにするべきです。

その方法はさまざまで、知恵を採求することの場合もあれば、自己表現をおこなうという場合もあるでしょう。働き続けること、キャリアを転換すること、地域コミュニティを築くこと、家族を支えること、個人の興味関心を追求する人もいます。どのような行動を取るべきかは、人によって異なります。

しかし、いずれにせよ重要なのは、大人の発達が20代前半で大学を卒業するときに終わるわけではなく、さらには65歳で終わるわけでもないことを認識することです。大人の発達はずっと続くのです。

また、エバーグリーンの世界では、世代を超えた友情の重要性が高まります。死亡率は年齢が上がると共に高くなるため、高齢者の同世代同士の友情にはリスクが伴います。友達の誰かが死亡する確率が高いのです。

一方、自分より若い人と友達になれば、そのようなリスクを大幅に軽減できます。世代を超えた人間関係は、人間的な温かみを伴い、双方に恩恵が及びます。

最後に、個人のレベルで、エバーグリーンの課題から導き出せる6つの重要な行動原則を挙げます。

- 1 長寿化についての知識をもつ
- 2 未来の自分と友達になる
- 3 老い方を変える
- 4 いま有効なことを実践し、情報収集を絶やさない
- 5 自分の人生終盤の時期がもつ可能性を過小評価しない
- 6 未来のために行動し、その恩恵をいま受ける

いますぐに、みずからの行動を変えれば、誰もが

新しい生き方の先駆者になれます。その最初の一步は、あなたから始まるのかもしれませんが。

4. ライフ・シフトと社会の視点

長寿社会への対応には、個人の努力に加え、「社会」の視点が不可欠です。誰もが健康な長寿を送るためには、社会の不平等を是正し、時間的・金銭的余裕がない人でも健康的なライフスタイルを維持できる環境を整備する必要があります。

医療制度も、病気の治療中心から、健康維持と老化の遅延に重きを置く予防医療システムへの転換が求められます。若者・中年・高齢者すべての世代の健康とスキルへの投資は、生産性向上と世代間公平性の解決につながります。

政府は高齢化問題を年金と医療費の観点のみで捉える発想を転換し、支出抑制のため若年層への投資を削減するのではなく、高齢者の多様性を認識した政策が必要です。

福祉給付の対象は年齢ではなく所得とニーズで判断し、政策が全世代の生涯に与える影響を明示することで、世代間公平性を促進し、長期的な視点での課題解決につながります。

個人や政府だけでなく、企業もまた、長寿化の課題解決に大きく貢献できます。高齢者市場は介護関連だけでなく、多様なニーズに応える新たな商品やサービスの創出を通じて、経済全体の活性化にも寄与します。50歳以上の世代の支出はすでに経済の大部分を占め、その割合は今後さらに拡大する見込みです。

企業は、現在の高齢者のニーズを満たすことだけでなく、誰もがより長く健康を維持し、社会と関わり続けることを助ける製品やサービスを提供することにも力を入れなくてはなりません。「シルバー・エコノミー」から、「エバーグリーン・エコノミー」へ移行すべきなのです。

3ステージ型の人生からマルチステージの人生に移行するには、個人だけでなく企業や政府が長寿化の新しい現実を受け入れなければ実現できません。

企業や政府は人工知能と気候変動に対応するために変化する必要性については、活発に議論していますが、長寿社会への対応は遅れています。人生100年時代に対応するために、個人も企業も政府も、すぐに取り組みを始める必要があります。