　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2023年1月30日

読書メモ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　佐々木　司

**LIFE SHIFT (ライフシフト)100年時代の人生戦略**　　　　　東洋経済新報社

[アンドリュー・スコット](https://www.amazon.co.jp/%E3%82%A2%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%AA%E3%83%A5%E3%83%BC%E3%83%BB%E3%82%B9%E3%82%B3%E3%83%83%E3%83%88/e/B08B1WY585/ref=dp_byline_cont_book_1)  (著), [リンダ・グラットン](https://www.amazon.co.jp/s/ref=dp_byline_sr_book_2?ie=UTF8&field-author=%E3%83%AA%E3%83%B3%E3%83%80%E3%83%BB%E3%82%B0%E3%83%A9%E3%83%83%E3%83%88%E3%83%B3&text=%E3%83%AA%E3%83%B3%E3%83%80%E3%83%BB%E3%82%B0%E3%83%A9%E3%83%83%E3%83%88%E3%83%B3&sort=relevancerank&search-alias=books-jp) (著), [池村 千秋](https://www.amazon.co.jp/s/ref=dp_byline_sr_book_3?ie=UTF8&field-author=%E6%B1%A0%E6%9D%91+%E5%8D%83%E7%A7%8B&text=%E6%B1%A0%E6%9D%91+%E5%8D%83%E7%A7%8B&sort=relevancerank&search-alias=books-jp) (翻訳)

この本は、2023年1月8日の「NHKおはよう日本」で紹介され、興味があったので購入した。一度、目を通したが、再度読み返してみようと思う。現時点で感じたこと、 気づいたことをまとめてみた。

◆目次◆  
序章　100年ライフ  
第1章　長い生涯  
第2章　過去の資金計画  
第3章　雇用の未来  
第4章　見えない「資産」  
第5章　新しいシナリオ  
第6章　新しいステージ  
第7章　新しいお金の考え方  
第8章　新しい時間の使い方  
第9章　未来の人間関係  
終章　変革への課題

【はじめに】：

過去200年間、人の平均寿命は伸び続けてきた。そこからの予測によれば、2107年には主な先進国では半数以上が100歳よりも長生きするのだという。そうすると、これまで80歳程度の平均寿命を前提に「教育」「仕事」「引退」の3段階で考えられてきたライフコースは抜本的に考え直されなければならない。そのような難題に英国の経営学者と経済学者のコンビが正面から向き合っている。「100年ライフの時代には、長い老後のためにお金を蓄えることも当然必要である。しかしそれだけではなく、変化し続ける環境に対応するためには、ライフ(人生)とワーク(仕事)のバランスが重要である。」

たとえば、機械化やAIの進歩を受けて雇用はどう変わるのか。予測しづらい変化に対処するための人的ネットワークをいかに構築するべきか。健康にはどう留意すべきかなど。

【全体を通してのポイント】

1. **私たちは、本当に100年も生きるかもしれない。**  
   この本では2つのデータが紹介されている。一つは2007年生まれの子供の半数が日本では107歳まで生きうる（米・イタリア・フランス・カナダ：104歳、英：103歳、ドイツ102歳）。もう一つは平均寿命をグラフ化すると、寿命が10年ごとに平均2年から3年のペースで上昇している。したがって今50歳未満のかなりの日本人が100年以上生きるかの時代が到来するのではないかと著者は言っている。我々はより若く健康に長い時間を過ごす機会を手にしている。人生が長くなれば、変化を経験する機会も増える。その時に備えて「選択肢を持っておく」ことの価値が高まり高まる。選択肢があれば我々の不安も和らぐだろう。  
     
   **②3ステージからマルチステージへ人生がシフトする。**

　多くの日本人は、20歳前後まで教育を受け65歳ころまでバリバリ働きその後は引退して余生を楽しむ。こうした3ステージの人生を想定してきたと思われる。しかし会社も政府の年金もあてにならない状況で、65歳までの働きでその後の長い人生を賄うほど貯蓄をするのは難しいと思われる。そのためには、できる限り健康に過ごし、より長く働くことが求められ、そうした生き方を可能にする新しいモデルがマルチステージの人生である。20代から60代という時期を仕事一辺倒やキャリアアップ一筋で過ごさないことが大事である。自分をすり減らすような仕事の仕方は避ける。仕事、学び、遊びのバランスをとりつつ、柔軟に人生を組み立てていく。これは今の日本に求められている「働き方改革」である。長時間労働を見直し自分らしい人生を生きることが必要である。（「モーレツ社員」や「ワークライフアンバランス」から「ワークライフバランス」への意識変更が必要）

**③100歳になった自分が、今の自分をどう見るか**、  
長寿化時代には我々を取り巻く社会も経済も、人間の心理も医療も、人口構成も変化していくであろう。男性は仕事、女性は家事、子育て、といった硬直的な役割分担も当然変化していく。そのような時代の最大のテーマは自分自身が自分の人生をどのようにしたいかということである。我々は、これまでよりも多くの選択肢を手にして、多くの変化を経験するようになるであろう。そうなったときに大きな意味を持つのは、我々がどのような人間となるのか、何を大切にして生きていくのか、何を人生の土台としているのかと言うことである。100歳になった自分が今の自分をどう見るか、自分が下そうとしている決断は、未来の自分の厳しい評価に耐えられるか？この問いが長寿化という現象の核心をつくものだと著者は、指摘している。自分はどう生きるかと言う問いに真摯に向かい合うこと時がきた。

**まとめ**：

技術革新と長寿化がかつてないスピードで進行する今、我々はどんな未来を生きるのだろうか？新しい未来に向かってどんな準備をすれば良いのであろうか。そのヒントをくれるのが「ライフシフト」である。本書の大きなメッセージは、つぎの2つである。

(a)戦後の私たちを期待してきた教育、仕事、引退と言う3ステージモデルが早番終わりを迎え、仕事、学び、遊びの境界がなくなる「マルチステージ」に移行していくこと。

(b)友人や家族関係や健康、さらには「自分についてよく知っている」と言う知識も大事な「資産」であり、そうした「見えない資産=無形資産」への投資が重要だと言うこと。

【本書を読んで感じたこと】

100歳以上生きると予想される長寿化におけるお金や人間関係、キャリアについて書かれていて、特にキャリアに関する箇所が興味深い。その高齢者層を「教育」「仕事」「引退」３ステージの人生と定義し、それ以降の世代はその3ステージからどう変わるか、100歳生きることを前提として何が必要か、何を考えるべきかをシミュレーションも入れて示している。

本書は、「人生100年」と言われる長寿化の恩恵に目を向け、どのようにこれまでからの変化に対処して、豊かな人生を築くべきかを考える手引きをする。

自分が100歳生きるなどこれまで全く想像していなかったが、半分くらいの確率でそのくらいまで生きる可能性がある、という事実にまず驚く。そして、これが他人事でないとしたときに、どのような人生を描けばいいかを、本書は教えてくれる。若者世代に、一度は読んでおくべき本だと思う。（**もっと早く読んでおけばよかった。ただ、100歳までは、まだ30年ある。まだ、間に合うかも・・・）**

具体的には、つぎのような内容が心に残った。（具体的ポイント）  
**【マルチステージの人生】**：

教育→仕事→引退というこれまでの3ステージの人生から、複数のキャリアを経験する人生に変わっていく。キャリアの間で上手に移行を重ねることは避けて通れない。そのためには、投資を怠ってはならない。新しい役割に合わせて自分のアイデンティティやライフスタイルを築き、新しいスキルを身につけるための投資が必要になる。  
また、人生全体を貫く要素がなにかを意識的に問わなくてはならない。さまざまな変化を重ねつつも、自分の本質であり続ける要素とはなにか。  
  
**【長寿化による経済面へのインパクト】：**

企業年金制度を設ける企業が減り、公的年金が財政面で持続困難になることで、老後の生活資金を蓄える個人の責任が重くなる。65歳で引退する3ステージの生き方では、100歳を超す人生を経済的に支えられない。

**【雇用の変化】：**

シェアリング・エコノミーやギグ・エコノミーといった新しいエコシステムの登場により、企業で働く以外の働き方が増える。また、テクノロジーの進化も影響する。雇用を奪うだけでなく、新たな雇用も生まれる。  
  
**【三つの無形の資産】**：

1. 生産性資産。人が仕事で生産性を高めて成功し、所得を増やすのに役立つ要素のこと。
2. 活力資産。肉体的・精神的な健康と幸福のこと。
3. 変身資産。 100 年ライフを生きるための変化や変身を遂げるために必要な資産。  
   これらの資産を蓄えることとは、即ち自分についての知識を充実させ、新しい活力ある人的ネットワークを築き、さまざまな経験に対して開かれた姿勢を保つために投資をすること。  
     
   **【新しいステージ】**：

以下の3つのステージは、あらゆる世代の人が実践できる。これまでのように決まった年代特有の要素が幅広い年齢層に分散する。  
①エクスプローラー…周囲の世界を探査し、そこになにがあり、その世界がどのように動い　ているか、そして自分がなにをすることを好み、なにが得意かを発見していく。  
②インディペンデント・プロデューサー…職を探す人ではなく、自分の職を生み出す人。ものごとを生み出すこと、そしてそれを通じて、障害を克服できる行動指向の人物という評判を確立する。  
③ポートフォリオ・ワーカー…さまざまな活動に同時並行で取り組む。仕事、学び、プライベートのバランスをとる。  
  
**【お金の問題】：**

引退後に必要な金融資産の構築に、自己効力感と自己主体感をもって取り組むべき。  
具体的には、投資対象を分散させ、引退が近づいたらポートフォリオのリスクを減らし、市場価値の最大化よりも引退後に安定した収入の確保を重視する。  
  
**【人間関係の変化】**：

パートナーとの間には取引的正確を持つ関係から、純粋にお互いに恩恵をもたらすからこそ維持される関係に変容していく。  
重要なのは、「相手と深く関わろうという意思」。また他の年代との関わりで固定観念をやぶることも重要。  
  
  
**資料：**

【著者】：  
**リンダ グラットン**ロンドン・ビジネススクール教授  
人材論、組織論の世界的権威。  
2年に1度発表される世界で最も権威ある経営思想家ランキング「Thinkers50」では2003年以降、毎回ランキング入りを果たしている。2013年のランキングでは、「イノベーションのジレンマ」のクリステンセン、「ブルー・オーシャン戦略」のチャン・キム&モボルニュ、「リバース・イノベーション」のゴビンダラジャン、競争戦略論の大家マイケル・ポーターらに次いで12位にランクインした。  
組織のイノベーションを促進する「Hot Spots Movement」の創始者であり、85を超える企業と500人のエグゼクティブが参加する「働き方の未来コンソーシアム」を率いる。  
邦訳された『ワーク・シフト』(2013年ビジネス書大賞受賞)、『未来企業』のほか、Living Strategy, Hot Spots, Glowなどの著作があり、15を超える言語に翻訳されている。  
  
**アンドリュー スコット**ロンドン・ビジネススクール教授  
ロンドン・ビジネススクール経済学教授、前副学長。オックスフォード大学を構成するオール・ソウルズカレッジのフェローであり、かつ欧州の主要な研究機関であるCEPRのフェローも務める。2005年より、モーリシャス大統領の経済アドバイザー。財政政策、債務マネジメント、金融政策、資産市場とリスクシェアリング、開放経済、動学モデルなど、マクロ経済に主要な関心を持つ。  
  
【訳者】：  
池村 千秋(いけむら　ちあき)　翻訳家  
リンダ・グラットンの前作『ワーク・シフト』のほか、ミンツバーグ『私たちはどこまで資本主義に従うのか』『MBAが会社を滅ぼす』、モレッティ『年収は「住むところ」で決まる』、キーガンほか『なぜ人と組織は変われないのか』、ピンク『フリーエージェント社会の到来』、コーエン『大停滞』など、ビジネス・経済書の翻訳を数多く手がける。

以上