

BOOK REVIEW

人生のヒント
Vol.9

当協会職員が、人生やライフプランを
考えるうえでヒントとなる本を
ご紹介します。



ライフ シフト [LIFE SHIFT]

リンダ・グラットン、
アンドリュー・スコット著、
池村 千秋 翻訳
[東洋経済新報社刊、
2016年10月、1,944円]



「100年時代の人生戦略」とは、同書のサブタイトルである。男性も女性も平均寿命は現在のところ80代であり、よく耳にする100年時代とは、一部の長く生きる人のものとの印象が強かった。しかし、同書によれば、平均寿命の計算方法として、医療技術の進歩などによる寿命の伸びを考慮に入れない「ピリオド平均寿命」と、伸びを考慮に入れた「コーホート平均寿命」という2通りの計算があり、我々が通常平均寿命として目にするのは、前者の計算によるものだそう。確かに現在60歳の人は、生まれたときは男性も女性も平均寿命は60歳代であった。それが、現在60歳の人の平均余命は、20～30年近くもある。「コーホート平均寿命」で計算を行うと、現在の20歳代は、100歳以上生きる人が過半数になるとのこと。

そのような時代を生き抜くためには、従来の「教育」「就職」「引退」という3つのステレオタイプ的な人生を過ごすだけでは、生きがいや経済設計の観点から見て、立ち行かなくなる。すなわち、「就職」の後の再教育やそれに伴う職種変更、「引退」後の再度のキャリア形成としての働き方などを設計していく必要がある。

20代、30代、40代の方々は、必見の書。50代、60代以上においても人生にチャレンジを求める方は、是非読んでみることをお勧めしたい。小生は現在58歳であるが、自分の身に置き換えて考えても、なるほど、と思うことが多かった。その変化の担い手となるのは、まさに私たちなのだ。

(執筆：協会職員 竹内 敦)

「寝たきり老人になりたくないなら大腰筋を鍛えなさい」の著者、久野譜也先生に毎号連載のコラムの執筆をお願いした。同書を読まなければ、小生は、運動不足による下半身の筋肉量の減少により、70代で、人の介助がなければ歩けなくなっていたと思う。同書に書かれている簡単な運動(所要時間5分程度)を毎日かかさず、6か月程度実践したところ、太ももは約1.5倍程度太くなった。ウエストも1割増しになってはいるが(笑)

新年度に伴い本誌でも新シリーズがスタートしました。今年度、コラムの新たなテーマとして取り入れたのが「睡眠」です。「睡眠負債」という言葉が注目を集めるなど、昨今は睡眠に対する関心も高まっているようですが、皆さんはきちんと睡眠を取れていますか。「毎日忙しくて、睡眠時間を削っているよ」という方もいらっしゃるかもしれませんが、せめて休日の朝からは「春眠暁を覚えず」といきたいものですね。

(R)

ご意見をお待ちしております

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : alps2@lifeplan.or.jp

協会への交通案内

- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・都営大江戸線／青山一丁目駅 4 番出口より徒歩 3 分
- 東京メトロ千代田線／乃木坂駅 3 番出口より徒歩 7 分

ALPS Vol.133

平成 30 年 4 月発行

発行 ●一般財団法人地域社会ライフプラン協会

〒107-0052 東京都港区赤坂 8 丁目 5 番 26 号

住友不動産青山ビル西館 6 階

TEL.03-3470-8711 FAX.03-3470-8759

ホームページ <http://www.lifeplan.or.jp>

E-mail alps@lifeplan.or.jp

編集協力・印刷 ●株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。

本誌は再生紙を使用しています。

