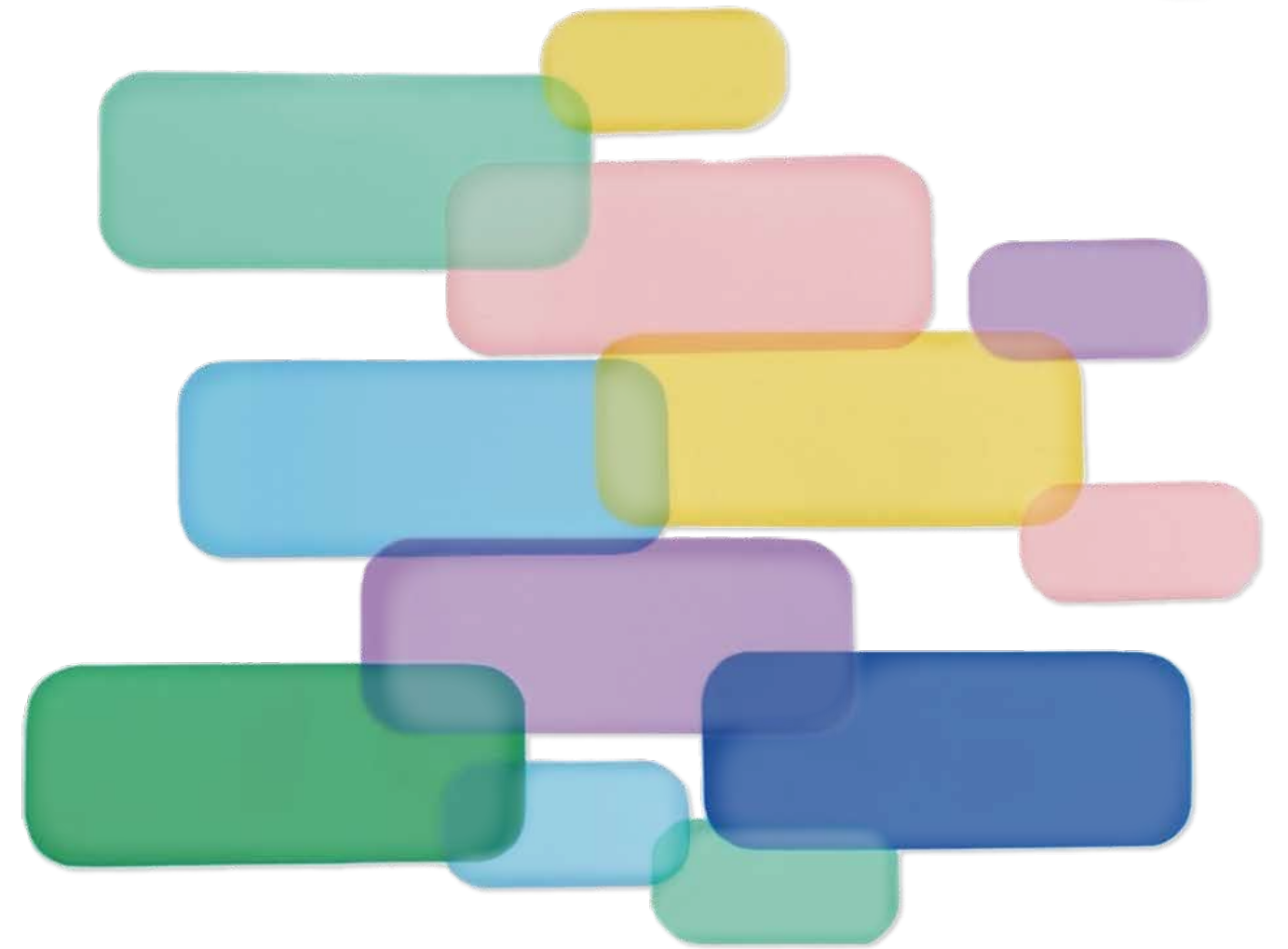


はーと・シップ

Vol.37
2020.8

「はーと・シップ」はハートフルシティとパートナー・シップを合わせて小野市の男女共同参画を表す愛称としています。



【特集】 人生100年時代 マルチステージの人生へ

□企画・編集／はーと・シップ編集委員会 □発行／小野市
ボランティアが集まって作っています！

人生100年時代、
あなたはどのように生きていきますか？

*今まで



かつては「教育→仕事→引退」というように、人生はおもに3つのステージに固定化されていたのではないかとされています。

*人生100年時代



人生100年時代では「仕事」のステージは長くなり、これまでと同様の働き方ができるとは限りません。また長い人生においては、年齢にかかわらず選択を迫られる可能性も、自らスキルアップするチャンスもあると考えられます。

そのような一人ひとりが多様な選択をしていく「マルチステージ」の人生は、『LIFE SHIFT』の中にあるように、長寿を厄災ではなく恩恵にできるということではないでしょうか。

無料相談窓口案内

◎市外の相談窓口もご利用いただけます。

実施機関	種類	電話番号	実施日時	所在地
小野市 ヒューマンライフグループ	女性のための相談	電話相談 (随時) 0794-63-8250	木曜日 9:30~11:30	小野市中島町72 小野市うらおい交流館エクラ内 ※託児あり (要予約・無料)
	いじめ等相談 (ONODまわりほっとライン)	電話・面接相談 (随時) 0794-62-4110	月~金曜日 9:00~17:00	小野市中島町531 小野市役所内
小野市 DV 相談室	DV相談	電話・面接相談 (随時) 0794-63-1116	月~金曜日 9:00~17:00	—
北播磨総合医療センター	女性のための医療専門相談	面接相談 (予約制) 0794-88-8800	木曜日 13:30~16:00	小野市市場町926-250 北播磨総合医療センター内
兵庫県立男女共同参画センター いーブン	女性のためのなやみ相談	電話相談 078-360-8551	月~土曜日 9:30~12:00 13:00~16:30	神戸市中央区 東川崎町1-1-3 (神戸クリスタルタワー7階)
	法律相談 (女性弁護士)	面接のみ なやみ相談 (面談) 後に予約	月~金曜日 11:00~18:40 土曜日 9:20~16:50	
	男性のための相談	電話相談 078-360-8553	原則第1・3火曜日 17:00~19:00	
	チャレンジ相談	面接相談 (予約制) 078-360-8554 (予約専用電話)	原則第1~4木曜日 10:00~13:00	
兵庫県女性家庭センター「悩みのほっとライン」	DV相談と女性の悩み相談	電話相談 (随時) 078-732-7700	毎日 9:00~21:00	—
日本司法支援センター (法テラス)	法的トラブルに関する情報提供	電話番号 0570-078374	平日9:00~21:00 土曜日9:00~17:00	—

今号で私たちが参考にした『LIFE SHIFT (ライフ・シフト)』を紹介します！

『LIFE SHIFT (ライフ・シフト)』
リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット 著
池村千秋 訳
(東洋経済新報社)



人生100年時代を迎えた今、働くこと、学ぶこと、結婚、子育て…人生におけるステージは多様化しています。

かつての3ステージの人生から「マルチステージ」の人生へ。

今まさに100年時代を生きるあなた。自分らしい人生について考えてみませんか。

どちらもエクラにて
貸出中！

『まんがでわかる LIFE SHIFT』
リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット 著
星井博文 原作、松枝尚嗣 まんが
(東洋経済新報社)



『LIFE SHIFT』のまんがが版です。

今が楽しければいい、けれど将来に漠然とした不安を抱く大学生の美咲が「ライフ・シフト」を実践して生きる留学生のエルザに出会い、物語が始まります。

「今こそ、自分の人生を生きよう」をキーワードに、あなたらしい100年時代を送るためのヒントがたくさん詰まっています。

人生 100 年時代 マルチステージの人生へ

今年度の男女共同参画センターのテーマは、「人生100年時代を、男女ともに自分らしく生きるために」です。

日本政府の人生100年時代構想会議の有識者メンバーでもあるリンダ・グラットン氏、著名な経済学者であるアンドリュー・スコット氏の共著『LIFE SHIFT (ライフ・シフト)』を参考にして人生100年時代について考えてみました。

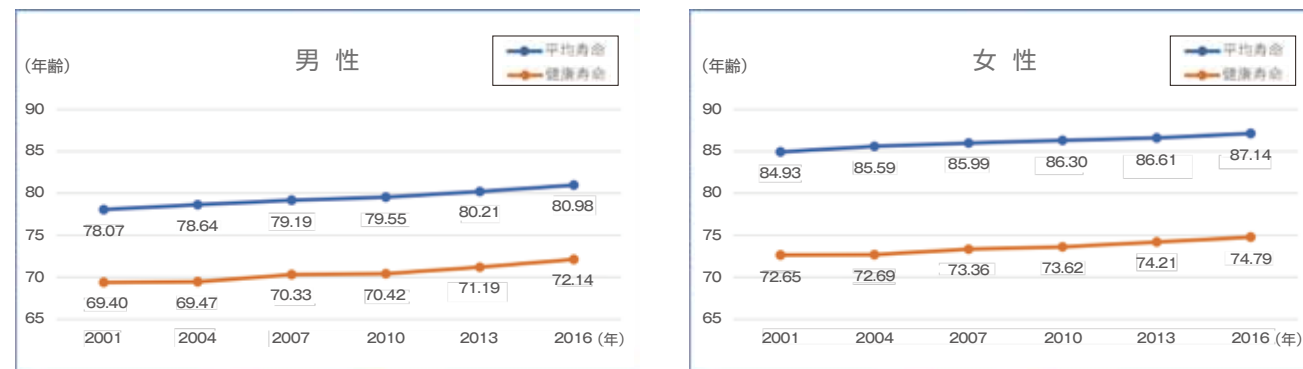
『LIFE SHIFT』によると・・・

1914年生まれの人が100歳まで生きる確率は、わずか1～2%でしたが、2007年生まれの子どもたちが100歳まで生きる確率は50%であると述べられています。

実際、10年ごとに2～3年平均寿命が延びているというデータも紹介され、現在50歳以下の人の半数は100歳まで生きると予測されています。

日本国内の状況を見てみると・・・

「寿命」に関して厚生労働省から次のようなデータが発表されています。



(資料：厚生労働省 令和元年度版高齢社会白書(概要版)「健康寿命と平均寿命の推移」より)

平均寿命：人が死亡する年齢の平均値

健康寿命：健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間

このグラフから、私たちは単に長く生きるだけではなく健康で長生きする人が多くなってきているということが見てとれるのではないのでしょうか。

☆ ではここから、市内在住のいろいろな年代の方にお伺いしたお話を紹介します。

- これまでと今の働き方や楽しみは？
- これまでと今のお仕事以外での活動は？
- 「人生100年時代」にどんなイメージがありますか？
- 今後の展望は？ などの質問をしました。



70代 男性 萩野さん

約40年勤めた会社を定年退職後、まったく違う職種への興味があり、社会参加、健康維持も目的に新たに仕事を始め、現在も続けています。新しい仕事に一步を踏み出したことは、自分にとって良かったと思っています。

「人生100年」を1日に例えると、70代は夕方ごろ。周りが暗くなり、見通しが悪くなるため、何事も用心し、焦らず、ゆっくりやらなければならない年代だと思います。

私は学生の頃に野球を始め、40代には地元の少年野球チームの監督・コーチをしていました。その後も野球連盟や審判員など野球に関わ

り、65歳で引退しました。好きな野球を通して地域活動をする事ができました。

70歳になった今は、孫4人の成長を見守ることが何より楽しみであり、スポーツクラブ21の卓球を楽しみながら健康であり続けたいと思っています。



50代 男性 匿名

卒業後、複数の就職先が選択肢としてありましたが、将来性を見据えて選択した業種で、定年を迎えました。今思うと就職したばかりの時は仕事の意義をうまく理解できないこともありましたが徐々にその内容を見出すことができました。その間、自治会の役員に就いた際、町内の高齢化により、田畑が放置田となっている現状を目の当たりにし、それをきっかけに営農の必要性を感じ提案・立ち上げに至りました。

人生100年と聞くと時代の進歩を感じますが、まだまだ自分にはやりたいことをする時間

があると思えばポジティブな気持ちになります。

この先も生まれ育った土地で暮らし、再就職先での仕事を継続しつつ、微力ながら「地域、自然、未来」との共生というビジョンを掲げ、人も町も潤うように営農を通して地域社会を活性化し、土地本来の生態系を守り、次世代の子どもたちの学びの場になることを目指したいと思っています。



40代 女性 藤田さん

夫と飲食店を経営しています。出産後は子どもを連れて店に出ていたため、育児だけをして過ごした期間はなく、お客さんに見てもらいながらみんなに子どもを大きくしてもらったような気がします。

また、上の子どもがクラブチームに入ってスポーツをするようになった時、時間とお金がかかるようになり、周りの方に刺激されたこともあって、パートにも出るようになりました。毎日ではないので息抜きにもなり、現在も続けています。

人生100年と聞くと、漠然と長いなあと感じます。健康でいてお店を続けていけたらいいなと思います。

ずっと気になりつつ出来ていなかった、小学校でのボランティア活動に昨年度より参加しています。少し心に余裕ができたということかもしれません。

色んな楽しみを見つけて活動されている方とお会いすることがあり、子どもの手が離れたら、自分も何か楽しみを見つけれたらいいなと思います。

