

ロンドン・ビジネススクールのリンダ・グ  
ラットン教授とアンドリュー・スコット教授  
が書いた『LIFE SHIF T 100年時代の  
の人生戦略』（東洋経済新報社）という本が話  
題です。9言語に翻訳され、フィナンシャル・  
タイムズのような経済紙から女性誌まで、幅  
広いメディアに取り上げられています。地球  
規模で急激に移行する長寿社会に現実の社会  
システムがとて追いつけない今、私たちは  
どういう意識と計画を持って人生に立ち向  
かっていくべきかを、統合的に論じ、提案し  
ています。

確かに日本が初めて100歳以上の統計を  
とった1963年、100歳以上は全国で1  
53人だけだったのですが、53年後の201  
6年には6万5692人、つまり53年間で約  
430倍になったわけです！すごい！！

このスピードでいくと、100歳、それ以  
上生きることが当たり前の時代はもう目の前  
です。

長寿化は高齢者だけでなく、若者も含めた  
すべての人に影響を与えます。20歳は今後80  
年以上を生き抜く生き方、50歳は今までの倍  
時間、今80歳でさえあと10年ポジティブに生  
きるための知恵、気力、体力、経済力を考え  
ていく必要があります。かなり大変そう……

スコット教授によると長い人生はこれまで  
の「教育・仕事・引退」という3ステージ型  
からマルチステージ型に変革。キャリアのスタ  
ートはより遅くなり、引退も後ろ倒し、そ

## 『100年Life in Japan』

文 朝倉匠子 text by Shoko Asakura

の間に仕事と教育が何層かに重なります。再  
教育、再充電の先のニューキャリア、キャリ  
アアップです。

マルチステージライフでもっとも懸念され  
る問題はこのスタイルに適應できるのが一部  
のスキルの高い労働者だけではないかという  
こと。格差は今も社会の大きな問題ですが、  
再教育や再充電の必要な社会は元々能力のあ  
るものがさらにその能力に磨きをかけるチャ  
ンスとなり、格差を劇的に広げる可能性があ  
るからです。困った……でも教授も同意してい  
ます。

日本は世界一の長寿社会（人々がより長く  
生産的であること）であり超高齢社会（社会  
の中で老人の比率が増える）です。

若い頃には想像もしていなかった急激な長  
寿化は、「美しく、健康に年齢を重ねよう」だ  
けでは済まされない多くの切実な問題を生み  
出しました。

個人、企業、政府、皆が知恵を出し合い、  
協力し合い、世界で一番初めにスタートする  
「100年Life in Japan」を何とか  
ポジティブなものにしたいです！！



『35歳からのダイエット革命  
(Discover21)  
定価1,404円(税込)  
好評発売中』



### Profile

広島生まれ東京育ち。青山学院文学部英米文学科卒業。  
学生時代よりコマーシャルモデルとして活躍、その後テレビ司会者や経済インタビューとして活躍し、渡米。  
10年間メディア活動を休止。その間カリフォルニア大学で「NPOマネジメント」及び「ジェロントロジー（加  
齢学）」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として再びメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢  
法」をベースに医療や心理学、社会学等最先端情報と連携しながら、多くの方々と共に年齢を積み重ねる  
ことの楽しさ、自信、そして若々しさ、美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動を行っている。  
現在、NPO法人アンチエイジングネットワーク理事、日本抗加齢医学会正会員などで活躍中。