

100 年時代の人生戦略の作り方

1. 3つのキーワード

- 1) 100年時代
- 2) グローバル化とコミュニティ化
- 3) テクノロジーの進化&格差社会

2. 100年時代 -80歳を前提にしたライフ・プランの破綻-

- 1) 年金問題・終身雇用の破綻
- 2) 生涯現役のキャリア戦略
- 3) ストックからフローへ
- 4) お金からやりがい&人間関係へ

3. グローバル化&コミュニティ化

- 1) グローバル化とコミュニティ化 *Brexit、フィリピン、アメリカ大統領選挙
- 2) シェアリングエコノミーと海外という選択肢
- 3) 日本は人口減少社会
- 4) もの・サービスを買う人が減る
- 5) 売れなくなる
- 6) 仕事なくなる or 収入が下がる

4. テクノロジーの進化 (AI、VR...) と格差社会

- 1) ホワイトカラーも含め今ある仕事はなくなる
- 2) 仕事だけではなく、やることもなくなる
- 3) 知識&クリエイティブな人は選択肢が増える社会
- 4) やりたいことをする時代へ

5. 100年生きる前提で人生戦略を作る

- 1) 健康的な働き方とキャリア戦略
- 2) 幸せな人間関係を作る力
- 3) 何歳になっても楽しみを見つける力

4) 経済的自立力

6. 100年の人生戦略を作るための6つの質問

- 1) どのような活動をしている時にやりがいや幸せを感じるか？
- 2) 一生続けたい仕事・活動は？
- 3) 誰と、どんな人といるとき、楽しくて幸せか？
- 4) 年間いくらのお金があれば、楽しく、幸せな生活ができるか？
- 5) それだけの収入を稼ぐ戦略は？
- 6) 日本に住むか、海外か？ 都市か地方か？

7. これからの時代の5つの行動習慣

- 1) 自分の価値を高める行動をする（自分の頭で考えて行動する）
- 2) 価値交換をする
- 3) 人間関係を大切にする
- 4) 人生の楽しみを見つける
- 5) そのための自己投資を続ける（資金を用意する）

8. 人生のすべてをマーケットに委ねてはいけない

by 南米ウルグアイのホセ・ムヒカ前大統領

9. 質疑応答

*セミナーの中で言及した番組

1. NHKスペシャル「あなたもなれる“健康長寿” 徹底解明 100歳の世界」
<http://www.nhk.or.jp/docudocu/program/46/2586839/>
2. シェフロボット
<http://tabi-labo.com/234140/robot-chef>
3. BS1 スペシャル「変貌するアメリカ ～2016 米大統領選を読み解く～」
<http://www.nhk.or.jp/docudocu/program/2443/3115117/>

人生戦略 5 分野

1. キャリア

2. 働き方（場所、時間、サラリーマン、フリーランス、起業など）

3. 収入

4. 人間関係

5. パートナーシップ

6. お金