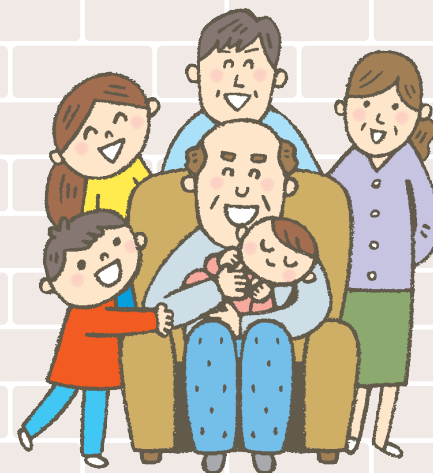
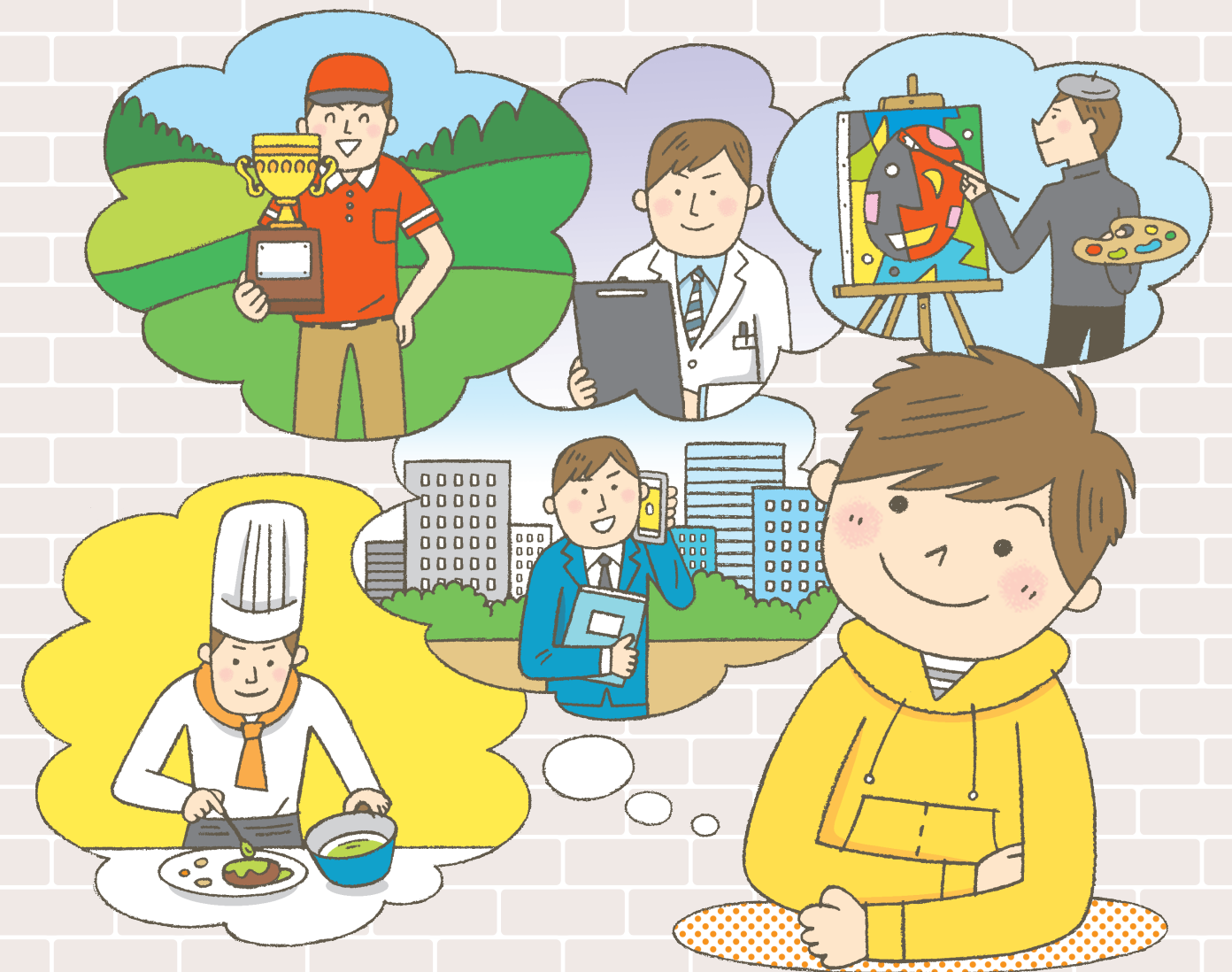


人生100年時代

未来の自分を 考えてみよう



協力：アクサ生命保険株式会社

発行：「人生100年時代 未来の自分を考えてみよう」発送事務局

TEL：03-3527-1135 東京都千代田区外神田 3-14-7

(株)スタディマーケット

目次

100年で時代はこんなに変わる!? P2

みんなの将来の夢は何? P4

夢をかなえるためには、どうすればいい? P6

わたしたちがこの職業についている理由 P8

人生100年時代 夢のその先についても考えてみよう P12

100年で時代はこんなに変わる!?

「100年」という期間は、
短いと思いますか？ 長いと思いますか？

今、日本では多くの人が
100才近くまで生きようになり、
「人生100年時代」といわれるように
なっています。

これまでのおよそ100年の間に、
このページにあるように、人々の暮らしの中で
さまざまな変化がありました。

今の世の中は、100年前の人たちにとって、
想像さえしたことのない世界かもしれません。
同じように、おどろくような大きな変化が、
これからの100年間であっても
おかしくないといえるのです。

変わる音楽かん賞

世界で初めて音楽を録音し再生できるようになったのは
140年ほど前のこと。はじめは「レコード」というものから
始まり、今はインターネットを通じて、さまざまな曲を
ダウンロードして、いつでもどこでも音質の良い音楽をき
けるようになりました。



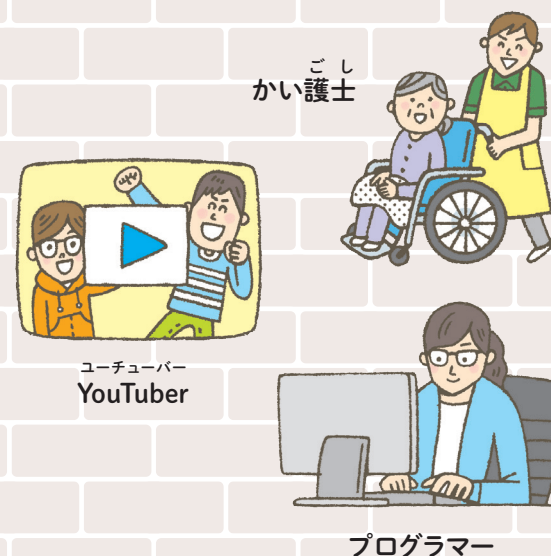
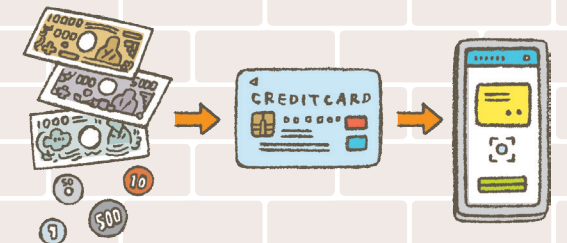
情報の伝達のスピード化

かつては遠くの人に情報を伝えよう
とする手段は主に手紙でした。
その後、日本では150年ほど前に電
話が、30年ほど前にけいたい電話
が登場。現在は電話だけでなくパソ
コンと同じような機能をもつスマー
トフォンが広まっています。今では、
メールやSNSを通して情報を手軽
にいっしょんでやり取りできるよう
になりました。



現金でのしはらいが減少

かつては、物を買うとき、現金でしはらうのが当たり前で
した。しかし日本ではおよそ60年前にクレジットカード
があらわれ、今はスマートフォンなどでのしはらいも可能
になり、現金以外でのしはらいが増えてきました。



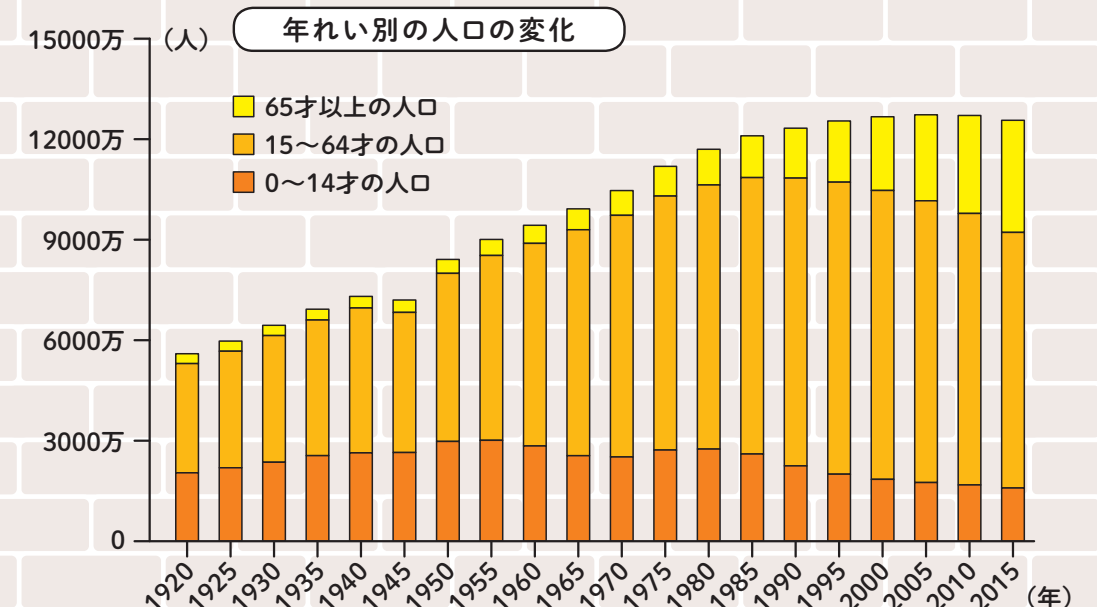
100年前にはなかった職業

職業の種類も100年前とは大きく変わっています。例
えば100年前にはあった「電話交かん手」という職業。
電話をする側と受け取る側がたがいに通話できるよう
に、つなぐ仕事です。現在はこの職業はなくなってい
ます。逆に100年前になかった職業もあります。例え
ば「YouTuber」や「プログラマー」など。かい護の仕事も
当時は職業として存在していませんでした。

変わる人口構成

この100年で世界や
日本の人口は大きく
変動しています。現
在の日本の人口は、
100年前の2倍以上
になりました。一方
でお年寄りの数が増
え、子どもの数が減っ
ています。

総務省統計局『国勢調査』より



みんなの^{しょうらい}将来の^{ゆめ}夢は何？

ワークシート

2～3ページで説明したように、これからの世の中がどう変わるかはだれにも分かりません。

どのような未来でも自分らしく活やくするために、将来の夢をはじめ、どのような人生を

送りたいかを考えておくことは大切です。もちろんすぐに将来なりたい^{しよくぎょう}職業を

具体的に決めなくてもかまいません。さまざまな人の話を聞いたり、いろいろな体験をしたりして、

それらをヒントに、自分がこれからやってみたいことを考えてみるとよいでしょう。

将来やってみたいこと、なってみたい人について書いてみましょう。

その理由もあわせて書いてみましょう。

《男子のなりたい職業》

1位	YouTuberなどの ネット配信者	5.8%
2位	プロサッカー選手	5.5%
3位	プロ野球選手	5.0%
4位	運転士	4.7%
5位	警察官	3.3%
6位	医師 (歯科医師ふくむ)	3.0%
7位	会社員	2.8%
8位	研究者(科学者、 考古学者など)	2.3%
9位	エンジニア・技術者	2.2%
10位	公務員	2.0%

<https://www.gakken.co.jp/kyouikusuken/whitepaper/201908/chapter6/02.html>

最近人気が上がって
きたのが「YouTuber
などのネット配信者」。
スポーツ選手はどの学
年でも人気です。

小学生のなりたい職業ランキング

学研教育総合研究所（Gakken）
『小学生白書』
（2019年8月調査）

《女子のなりたい職業》

1位	パティシエ (ケーキ屋)	11.3%
2位	保育士・幼稚園の 先生	5.0%
3位	看護師	4.5%
4位	医師 (歯科医師ふくむ)	3.8%
5位	花屋	3.7%
5位	ファッション関係	3.7%
7位	パン屋	3.3%
8位	漫画家・ イラストレーター	2.8%
9位	動物園の飼育係	2.0%
9位	歌手・アイドル	2.0%

<https://www.gakken.co.jp/kyouikusuken/whitepaper/201908/chapter6/03.html>

パティシエは、どの学年
の子どもにも人気の職業。
小5では、ファッション関
係、小6ではまんが家・イ
ラストレーターも人気。

「なりたい職業」「こんな人になりたい」「大人になったらこんなことをしたい」

といったことを、文章や図、絵などでかいてみましょう。

tips for
thought

考えるヒント

なかなか思いつかないという人は、
次のことをヒントにしてみましょう。

★どんなことをしているときが楽しいですか？

★どんなことに夢中になって取り組みますか？

★どんな大人をすてきだと思いますか？

(周囲の大人やアニメ、ドラマ、物語などで心に残った人物を思い出してみましょう。)

夢をかなえるためには、 どうすればいい？

ステップ

① ② ③

どんな仕事があるのかを知る

例えば「動物と関わる仕事をしたい」と思っても、具体的にどんな職業があるか分からないと、将来に向けてどう行動を起こせばいいのかわかりませんよね。だからまずは、自分が興味をもっている分野にどんな仕事があるのかを調べてみましょう。

調べる方法としては、インターネットや職業辞典のような本のほか、おうちの人や学校の先生などに聞いてみるという方法もあります。

世の中には数えきれないほどたくさんの職業があります。そうした職業の存在を知るだけでも、将来の可能性が広がるのです。

今は興味のある職業をどれか一つにしぼる必要はありません。自分の性格や好きなことからいろいろな可能性を考えてみるとよいでしょう。



ステップ

① ② ③

興味のある職業について くわしく調べる

興味のある職業が見つかったら、次は、その職業についてくわしく調べてみましょう。具体的にどんなことをする職業なのか、その職業につくためにはどんな学校へ行き、勉強をすればいいのか……。インターネットや本で情報を集めるほか、できれば、実際にその職業についている人に話を聞いてみたり、職場見学をしてみたりするのがおすすめです。



今はまだ「この職業につきたい」「あんな大人になりたい」と思うだけかもしれません。実際に自分の夢を実現させた人たちがしていたこと、それが「思うだけでなく行動を起こすこと」です。ではどのようなことをすればいいのでしょうか？ 次のステップを参考に、はじめの一步をふみ出してみましょう。

ステップ

① ② ③

今からできることをやってみる

めざしたい職業が具体的に決まったら、まず夢に向かってどうするべきか、計画を立ててみるとよいでしょう。今の時点では、「プロ野球選手になりたいから、中学校では野球部に入る」とか「パティシエになりたいから、おうちの人にお菓子の作り方を教えてもらおう」などといったことでもかまいません。中学校、高校に進学するとともに、計画をより具体的にしていけるとよいでしょう。

このような将来に向けた計画を「ライフプラン」といいます。「ライフプラン」は

大人になってからも考えていくべき大切なものです。今からでも考えてみるとよいでしょう。



この職業につくためには？

例1 プロのスポーツ選手

プロのスポーツ選手になるためには、プロのチームに入るためのテストを受けたり、スカウトされたりする必要があります。早い段階から日々の厳しい練習をこなし、技術だけでなく精神面でも力をつけていくことが大切です。

例2 パティシエ

いったん的には高校卒業後に専門学校などで洋菓子について学ぶケースが多いです。その後洋菓子店やホテルなどで働きながら技術をみがいていきます。

わたしたちが しょくぎょう この職業について理由

女子プロゴルファー

かわもと ゆい 河本 結さん

5才からゴルフを始め、19才から
女子プロゴルファーとして活やくしている。



Q. プロゴルファーをめざした
きっかけは何ですか？

A. 小1のときに女子プロゴルフの試合を
見たのが最初のきっかけです。ゆうしょう優勝した選
手を「かっこいいな」と思いました。プロ
ほんかくてき いしきを本格的に意識し始めたのは、ゴルフの試
合に出るようになって初めて優勝した小4
のときでした。

Q. プロゴルファーをめざして
どんなことをしましたか？

A. 子どものときは、どうすればプロにな
れるのか全く分からなかったので、まず調
べることから始めました。プロになるため
には何が必要か、テストなどがあるのか、
何才になったらプロになれるのか……など
ですね。

Q. ざせつしそうになったり
落ちこんだりしたとき、どうやって
乗り越えてきましたか？

A. 小さいころから日々感じたことを書い
ておく「ゴルフノート」をつけていたの
ですが、昔書いた「ゴルフノート」を見返す
ことが多いです。「あのときこう思ってい
たんだ」「こんな目標をもっていたんだ」
ということを思い出し勇気づけられます。

Q. ゆめ夢をかなえるために
何が大切だと思いますか？

A. 1日1日を大切に生きることだと思い
ます。その日はたった1回きりなので「今
日1日過すごして良かった！」と思える過
し方を毎日するとよいと思います。それが
自分の成長につながるはずです。

世の中にはたくさんの職業があります。そうした職業についている人たちは、
どのようなきっかけでその職業を選び、今も続けているのでしょうか。
6人の人たちに、今の職業を選んだ理由、やりがい、これからのことについて聞きました。
みなさんが将来の職業を考えるうえでの参考にしてみてください。

イタリアンシェフ

おぐら とも み 小倉知巳さん

イタリアンレストランのシェフ。小倉さんの店
「レガーロ」は世界的に有名なガイドブック
「ミシュランガイド」で高い評価ひょうかを受けている。



Q. シェフをめざした
きっかけは何ですか？

A. 大学生のときは洋服が好きだったので、
洋服に関わる仕事についてみたいと思って
いました。当時、その洋服を買うお金を得
るために、イタリアンレストランでアルバ
イトをしていたのですが、そのアルバイト
を通して料理をすることがだんだんと楽し
くなってきたんです。その結果、料理人を
めざすことにしました。

Q. ざせつしそうになったり
落ちこんだりしたとき、どうやって
乗り越えてきましたか？

A. 初めて自分のお店をオープンしたときは、
いっしょにお店で働くスタッフがすぐにやめ
てしまうなど大変なこともありました。でも

スタッフの育て方を勉強したり、どんなこと
をすればお客さんが喜んでくれるかだけを考
えたりし、それらを一つひとつ改善かいぜんしてい
きました。そのうちに、多くの人が、店や料理
を評価してくれるようになりました。

Q. 夢をかなえるために
何が大切だと思いますか？

A. 先を見すえて、どの高校、どの大学に
進学して、どんな勉強をして……といった
計画を細かく立てることも大事だと思いま
すが、今できることにしっかり取り組むこ
とが大切だと思います。例えば野球選手を
めざしたい人ならば、すぶりやキャッチ
ボールの練習に毎日こつこつ取り組むなど
ですね。あと、野球をずっと好きでい続け
ることも同じぐらい大切ですね。

写真家

おお むら かつ み

大村克巳さん

芸術作品としての写真をとる写真家。
日本だけでなく海外でも活動している。



文ぼう具開発担当

なか むら けい すけ

中村圭佑さん

文ぼう具メーカーである三菱鉛筆株式
会社で主にえんぴつの商品開発を担当。



パティシエ

うえ だ り え

上田梨愛さん

ファミリーレストラン「ロイヤルホス
ト」でデザートを開発を担当。



獣医師

かん う げん

韓宇炫さん

日本の大学で獣医師の資格をとり、ア
メリカの大学へ留学し整形外科を勉強、
現在は動物病院の院長を務める。



Q. 写真家をめざした
きっかけは何ですか？

A. 高校では写真部に所属していたものの、
職業としての写真家は考えていませんでした。
でも高校卒業後の進路について考えた
とき、「授業で習っていないことを大学で
やりたい。写真ならまさにそうだ」と思っ
たのが、写真家への第一歩でした。本格的
に写真家になりたいと思ったのは、コンテ
ストで賞をとった大学生のときですね。

Q. 写真家をめざして
どんなことをしましたか？

A. 20才のとき、「今の自分ならいけるん
じゃないか」と感じたタイミングで、大き
なコンテストに作品をおうぼしました。そ
こで金賞をとったんです。その後は写真集
を発行している出版社に売りこみに行っ
たり、ほかのコンテストにも作品をおうぼ
したりして多くの人に自分の写真を見てら
う機会をつくりました。

Q. プロになるためにどんなことを
すればよいと思いますか？

A. ニューヨークで活動を始めたとき、なか
なか現地の人に認めてもらえずあせりました。
そのとき支えてくれたのは、それまで自分を
評価してくれた人たちの言葉や助言でした。

Q. 文ぼう具メーカーを
めざしたきっかけは何ですか？

A. 大学生のとき文ぼう具店でアルバイト
として働いていたのですが、そこで文ぼう
具が好きになったんです。ペン1本、紙1
枚でも人が使いやすい工夫がされているな
ど、こだわって作られていて「文ぼう具っ
ておもしろいな」と思いました。

Q. 文ぼう具メーカーへの入社を
めざしてどんなことをしましたか？

A. まずは、いろいろな文ぼう具の商品を
知るようにしていました。例えば、お店に
行って文ぼう具を試しに使ってみたり、周
囲の人がどんな文ぼう具を使っているのか
をよく見たりしていました。あとは、会社
の採用面接で、自分が文ぼう具に対してど
れだけ熱い思いをもっているのかをアピ
ールしました！

Q. 今後どんなことを
してみたいですか？

A. 世界の人にもっと三菱鉛筆の製品を使
ってもらえるようにしたいです。そのため
には、さまざまな人に「使いたい」と思っ
てもらえるようなしつけや仕組みが必要です。
今はその準備のために、世界でどんな製品
が求められているのかを研究しています。

Q. パティシエをめざした
きっかけは何ですか？

A. 花屋やトリマーにも興味がありまし
た。ケーキ屋にはずっとあこがれていま
した。あまいものが大好きなので。パティ
シエを本格的にめざし始めたのは高校に進
学するとき。高校では料理やお菓子作りを
学ぶコースで勉強しました。

Q. パティシエをめざして
どんなことをしましたか？

A. ロイヤルホストに入社してすぐは、デ
ザートだけでなく食事の調理もしていた
のですが、25才までにはパティシエにな
りたいと考えていました。だから周囲の人
たちにはそのことを伝えていましたし、さ
まざまなレストランに行って、デザート
作りを勉強しました。今のデザート開発
を担当することになったのは、ちょうど
25才のときです。

Q. 今後どんなことを
してみたいですか？

A. 5年以内にはデザートに加え料理作
りにももっと関わりたい。デザートは料
理とセットなので、料理についてもくわ
しく学びたいです。また、料理にもデザ
ートと同じく人をほっとさせる力があ
るので、料理作りも学び、より多くの
お客様を「ほっ」とさせたいです。

Q. 獣医師をめざした
きっかけは何ですか？

A. 小学生のときは医者になりたかった
のですが、高校生のとき、動物が好きで、
動物に関わる職業につきたいと思うよう
になりました。そこで医者＋動物で、獣
医をめざすことにしたんです。

Q. 夢をかなえるために
何が大切だと思いますか？

A. 小学生の時点ではまだ具体的な夢を
もっていない人も多いと思いますが、そ
れでもあわてないこと。何か情熱をも
てるもの、好きなことがあるなら、それ
を大事にもち続けていけば、いずれやり
たいことがはっきりしてくると思います。

Q. 今後どんなことを
してみたいですか？

A. 遠くの大きな動物病院まで行けな
い方が、まずはうちにかけこむ……そ
んな動物病院にしたいです。そのため
に設備や技術をさらにみがいていき
たい。あとは、動物を通した社会こう
けん。例えば大きな災害が起こって
ひなんするとき、ペットを置き去りに
しないためにどうすればいいのか。そ
のような問題を解決するためのサポー
トをしていきたいです。

人生100年時代

夢のその先についても考えてみよう

これからの時代は「人生100年時代」といわれています。

100才まで生きると考えると、例えば20才ごろから仕事を始め70才ごろまで続けた場合、その後の人生は30年もあるのです。つまり、100年という長い期間を考えると、夢をかなえたら終わりというものではないのです。

また、下のように100年という人生の中でさまざまなことが起こりえます。

その結果、思いがいていた夢をかなえられないこともあるでしょう。

夢をかなえたその先、かなえられなかったその先の新たな夢についても考え、けいぞくして取り組んでいくことが大切なのです。

100年の人生



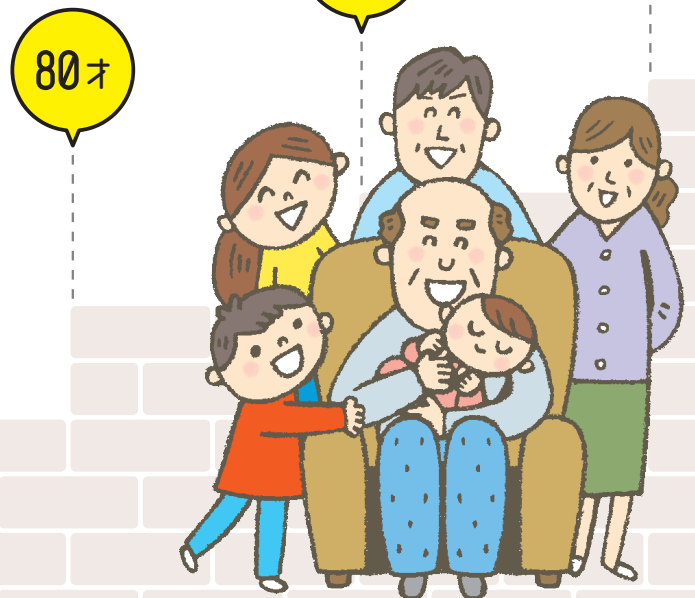
／ 起こりうること ／

高校や専門学校、大学などを卒業すると、多くの人が社会人として仕事を始めます。しかし必ずしも希望の職に計画通りつけるとはかぎりません。その場合、今後どのように社会人生活を送っていくのかを考え直す必要があります。



／ 起こりうること ／

就職してからずっと一つの職場で働き続けるとはかぎりません。自分の成長のために職場や仕事を変えたり、会社の都合や自分や家族の病気、事故などにより、職場や家族などのかんきょうがガラリと変わったりすることもあります。



／ 起こりうること ／

100才まで生きると考えると、70才まで仕事を続けた場合、その後の人生は30年もあります。この期間を実りのあるものにするためにも、どのように過ごすのか、あらかじめ考えておくことが大切です。

100年の人生の間に、良いことも、良くないこともふくめ、さまざまなことが起こります。そのたびに、自分を取り巻くかんきょうが大きく変わることになるでしょう。何が起こるかわからないからこそ、さまざまな可能性をふまえ、夢の実現に向け、未来を作るためのライフプランを考えましょう。具体的な例を、次のページでごしょうかいします。

わたしの「夢のその先」

12～13ページでしかいたように、大学卒業後、社会人になった後、年をとって仕事をやめた後と、

さまざまなタイミングで、初めにえがいた将来の夢以外の道に進むケースがあります。

具体的にどのようなきっかけや考えで別の道に進むケースがあるのか、

ブラインドサッカー※1 日本代表選手である川村怜さんのケースをごしょうかいします。

ブラインドサッカー 日本代表

かわ むら りょう

川村 怜さん

ブラインドサッカーの日本代表選手。東京パラリンピックに出場予定。



Q. 子どものとき、どのような夢をもっていましたか？

A. 小学校のときはサッカー選手になって、ワールドカップに出たいと思っていました。ただ、もともと視力がとても低くて、成長とともに物が見えづらくなってきたんです。それもあ

Q. ブラインドサッカー選手をめざしたきっかけは何ですか？

A. サッカーが好きなので、プレーできなく

ても選手をサポートする仕事をしたいと思い、鍼灸※2やマッサージの資格をとれる大学に進学しました。そこでブラインドサッカーに出合ったんです。ブラインドサッカーは目かくしをして、音やさわった感しよくだけをたよりにプレーするスポーツ。はじめはきょうふ心が強かったのですが、「サッカーが好き！」という気持ちや、いっしょにブラインドサッカーを楽しめる仲間の存在が、きょうふ心を乗り越えてくれました。大学卒業後は鍼灸の資格を生かして就職しましたが、その後もブラインドサッカーは続けていました。

Q. 今後どんなことをしてみたいですか？

A. まずは東京パラリンピックで優勝したいです！ 年をとればいずれ選手を引退することにはなりますが、それでも選手の育成やサポートをするなど、ブラインドサッカー界にこうけんしたいです。

(※2020年4月時点の情報です。)

※1) ブラインドサッカー…選手が目かくしをしてプレーするサッカー。音の出るボールを使ったり声をかけ合ったりして、ボールや人の位置をはあくしながらプレーする。チームは、目かくしをした4人のプレーヤー、目の見える1人のゴールキーパー、敵ゴール裏のガイド、かんとく、コーチで構成されている。



@JBFA/H.Wanibe

※2) 鍼灸…病気を治すための治療法。「鍼」とは、専用の細い針を使った治療法、「灸」とは植物でできたもぐさというものを使った治療法。

人によって、別の道を歩むタイミングやきっかけ、考えは異なります。今後みなさんが長い人生を歩む中で、川村さんのように初めに思いえがいた夢とは別の道を歩むことも少なくないでしょう。その際には周囲の人の助けを得ながら、新たな夢をもち、次のステップとしてどのような行動を起こせばよいか考えていきましょう。このようにくり返し見つめ直すことが、人生100年時代において、じゅうじつした時間を過ごすことにつながるでしょう。



人生100年時代のライフプラン

「お客さまのライフプラン作りを通じて、夢を叶えるお手伝いをしています」

アクサ生命保険株式会社

フィナンシャルプラン アドバイザー マネージャー

やす だ ゆう た ろ う

安田 雄太郎

人の夢やライフプラン作りにかかわる仕事がしたい、という思いから、2014年よりアクサ生命保険株式会社に

にフィナンシャルプラン アドバイザーとして勤務。

特技はスポーツ。(とび箱は16段とべる。)現在はダブルダッチという2本のなわを使ったスポーツを広めるための活動をしており、さまざまなパフォーマンスを全国各地の大会で発表している。



フィナンシャルプラン アドバイザーとはどんな仕事ですか？

お客さまの「叶えたい夢」をくわしく聞いて、お客さまと共に「ライフプラン」を作っていく仕事です。また、そのライフプランの中で、一人では作ることがむずかしいお金の準備や計画についても、私たち専門家が一緒に考えます。このように、お客さまに寄りそって一緒に考えることで、ライフプランや夢の実現に向けたサポートをしています。

子どものころの夢は何でしたか？

小さい時からサッカーをしていて、父親もサッカーチームのコーチをしていました。自然とサッカー選手になることを夢見るようになりました。その後、小学校を卒業する頃には、料理にもきょう味を持ち、サッカーと同じくらい好きだったので、卒業文集には「将来の夢は、料理のできるサッカー選手」と書きました。

夢を叶えるためには、何が大切だと思いますか？

人生で自分の夢を叶えていくには、「体」と「心」が健康なことが大切だと思います。「健康な心」とは、「あきらめない心、目標に向かっていく強い心」を持っているということです。さらに、夢を叶えるために何かに取り組む時にはお金がかかりますから「お金の準備」も大切だと思います。

「夢を叶えること」と「お金」は関係がありますか？

夢を叶えるためには、くわしく調べたり、勉強をしたり、トレーニングを受けたり、装備をそろえたり、さまざまな準備が必要になることもあります。お金はそのような時に必要となる手段のひとつです。

夢を叶えるのに必要なものは何だと思いますか？

夢を持ち、夢を叶えようと取り組むことはとてもすてきなことです。なぜなら、夢を叶える道のりの中で、さまざまな人との出会いがあり、新たな発見や、夢に向かって一緒にがんばる仲間、応えんしてくれる人が見つかるからです。また、自分の周りの人が夢を叶える際には、自分がいることでその人の手助けになっていることもあるでしょう。夢が変わったとしても、そのような人との出会いは長く残る宝物となります。夢を叶えるには、これから出会う人もふくめ、家族や仲間など、周りの多くの人たちのサポートが必要だと思います。私もフィナンシャルプラン アドバイザーという立場から、これからもお客さまの夢を叶えるため、お客様おひとり毎のライフプラン作りのお手伝いをし、多くのお客様に長く寄りそっていければと願っています。



当教材をご覧になったみなさまへ アンケートのお願い

本冊子「人生100年時代 未来の自分を考えてみよう」をご覧になった感想をぜひお聞かせください。

※個人情報は何いしません。今後の教材作成のための参考とさせていただきます。



アンケートはこちら