



知っておきたい

心の健康教室

vol.7



今回のテーマ

……〈 人生100年時代をよりよく生きる 〉……

pick up!

自己啓発や 学び直しの効果

① 年収の向上

② 就業確率の向上



◆非就業者が自己啓発を行うと、就職できる確率が高くなる事が分かりました。「学びの姿勢」を、雇用する企業側が評価しているのかもしれない。

③ 専門性の高い仕事へ 移動する確率の向上



◆「専門性の高い仕事」とは、ルーチン作業(単純作業)や定型的な業務ではなく、分析や相手との対話が必要となるような業務のことです。

人生100年時代 とは？

令和元年(2019年)の日本人の平均寿命は男性が約81年、女性は約87年となっています。今後も男女ともに平均寿命は延び、令和47年(2065年)には、男性は約85年、女性は90年を超えると見込まれています。この先100歳まで生きられる時代、つまり人生100年時代が当たり前になると考えられているのです。そんな長い人生を過ごすにあたって、人それぞれ生涯現役を貫きたい、お金の為ではなく社会参加のために働きたい、自分の持つ専門的な知識や技術を活かして働きたいな

ど様々な考えがあるのではないでしょうか。人生100年時代をどうやって豊かに生きていくのか、その人生設計が重要です。

働き方 人生100年時代の

人生100年時代に生涯現役を目指すために、自分に与えられた仕事をするだけでなく、自己啓発や学び直しをしながら、自身のキャリアを向上させていくことが必要です。そのために通信講座や講演会、セミナー、社内勉強会などを受けてみるのも良いかもしれません。他にも、教育費用の負担軽減のために支援を受けて大学やその他の教育

機関で学ぶことも考えられます。自己啓発や学び直しをすることで、年収の向上や就職できる確率の向上、また、分析や相手との対話が必要となるような専門性の高い職業に就く確率が高まります。そして定年退職後もその知識や経験、技術を活かして働き続けることができます。働けるだけ働きたいという高齢者が増えているなか、自己啓発や学び直しを始めるのに期限はありません。生涯現役を目指すには、いくつになっても学ぶ姿勢が大切です。