

人生100年時代に「幸せ」になるヒントとは

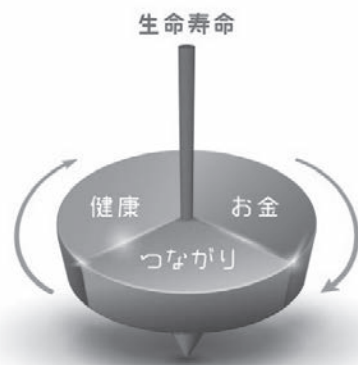
第一生命経済研究所 代表取締役社長 丸野 孝一

第一生命経済研究所では、令和元年10月に第10回「ライフデザイン白書」を出版します。今回、『人生100年時代の「幸せ戦略」』と題し、生活者一人ひとりがQOL (Quality Of Life=生活の質)を高め、「幸せ」になるためのライフデザインについて考察しました。

編集前年から、ライフデザインの研究員だけではなく、エコノミスト、セミナー講師のほか、第一生命の専門家(医師、アクチュアリー等)も加えたタスクフォースを組成し、日ごろコミュニケーションがあまりないスペシャリスト同士が議論を重ねてきました。小職も一人のシニアメンバーとして参加しましたが、各専門家の暗黙知と暗黙知がぶつかり合い、いままでなかった新たな価値が形式知化されるプロセスとなりました。その過程でメンバーが発見した「人生100年時代を幸せに過ごすためのヒント」のいくつかをご紹介します。

まず、人生100年時代の幸せに大きく関わる要素、「健康」「お金」「つながり」を3つの「人生資産」と定義し、それらを少しずつでも高める行動そのものが、幸せな人生を送る前提となるのではないかと気づきがありました。ライフデザインを考える場合には、3つの「人生資産」に関するリテラシーを向上させるとともに、これらが相互に深く関わっていることを理解し、「人生資産」全体をバランスよく、主体的に準備することが大切ではないかと議論に繋がっていきま

す。最後には、この3つの「人生資産」を拡充する行動は、生命寿命が軸となった「コマ」の遠心力が増し



安定することと同じではないか、という新発想にまで飛躍します。

今回の「ライフデザイン白書」の編纂過程は、一橋大学野中名誉教授のSECIモデル(組織的な知識創造プロセス)によく似ていると同僚から指摘を受けました。ある1つのテーマ(今回は「人生100年時代のライフデザイン」)について、各分野の専門家が議論を通じて暗黙知を共有し(共同化:Socialization)、それにもとづき仮説を構築していくことで、暗黙知の形式知化が図られました(表出化:Externalization)。そして、仮説を検証し、新しい知見を見出す過程で、形式知の連結による新たな体系を構築することができました(連結化:Combination)。それが3つの「人生資産」を主体的に備えていくというライフデザインの「幸せ戦略」として結実したのです。今後はこの本をお読みになった方々が、この形式知を自分なりの暗黙知として吸収して、ご自身のライフデザインにお役立ていただけるなら(内面化:Internalization)、それに勝る「幸せ」はありません。

「幸せ」について調査している過程で、「幸せ」研究の専門家と対話する機会がありました。「幸せは待っているものでなく周りを幸せにする行動に自分が幸せを感じるようになり、その人たちは長生きですよ。」との示唆をもらいました。今回のタスクフォースでの新たな専門家の「つながり」創出=共同化(Socialization)のプロセスがメンバーを幸せにする活動であったのかもしれません。

皆さまには、10月末に東洋経済新報社から販売される『人生100年時代の「幸せ戦略」』をお読みいただき、自分なりの「幸せ」のヒントを見つけ出して、長生きしていただければと思います。また、弊社に読後の感想やご指摘・ご批判をお寄せいただけたら幸いです。令和最初の「ライフデザイン白書」が皆さまのQOL向上と「幸せ」につながることを期待しています。