

四国健康七

徳島大学大学院医歯薬学研究部
地域医療福祉学分野

白山 靖彦 教授



20歳の頃の自分が今の自分を想像できなかったように、今の自分が100歳になった自分を想像できますか。人生100年時代という言葉は、まさしくこの問いに向き合うことに他なりません。

「いつまでも健康で長生きしたい」は、万人の願いです。人生100年時代、長寿健康社会

など、日本人の平均寿命が延伸するたびに強調される一方で、長生きは医療や介護などの社会保障費の増大を招くとされ、高齢社会の持つネガティブな側面も懸念されています。

LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」の著者リンダ・クラットン、アンドリュース・スコットは、長寿化の進行により「教育↓仕事↓引退」という一本道の人生設計から、多様な「マルチステージ」の人生設計へと様変わりすると言っています。すなわち、長い人生の中で、学び直しや仕事（活動）の内容を変え、主体的に人生を楽しむ

という考え方です。

これは、人生に対する考え方の本質を変えるだけでなく、いつからでも、誰にでもライフ・シフトするチャンスがあることを教えてくれています。そのためには、お金などの有形資産だけでなく、社会・人とのつながりや知識・技術といった無形資産を蓄え人生を再創造することで、より豊かな人生を歩むことが可能になります。

私自身も今まで転職を4回経験しました。また、40歳を超えて大学院で博士号を取るなど、リアルにライフ・シフトを繰り返してきました。だからこそ、学び続けることの大切さをよく知っています。

そこで、徳島大学病院（校長・永廣信治院長）では、2018年10月から健康や医療を中心とした「人生100年ライフ・シフト大学」（通称・LIFU）を開校し、人生100年時代に向けた人材の育成を図ることにしました。定員は20人、期間は2年です。

受講者にはその間計24回の講義・実習を受けていただきます。修了後にはライフ・シフト認定士の称号を付与し、地域社会におけるリーダーの役割を果たして頂きたいと考えています。100歳まであと何年ですか。私は42年です。

人生100年時代のライフ・シフト