

# 人生100歳時代の事例集

あなたは、100歳まで生きる自分を  
想像したことがありますか。

vol.2 | 現役世代編



「人生設計」の意識が変わる。

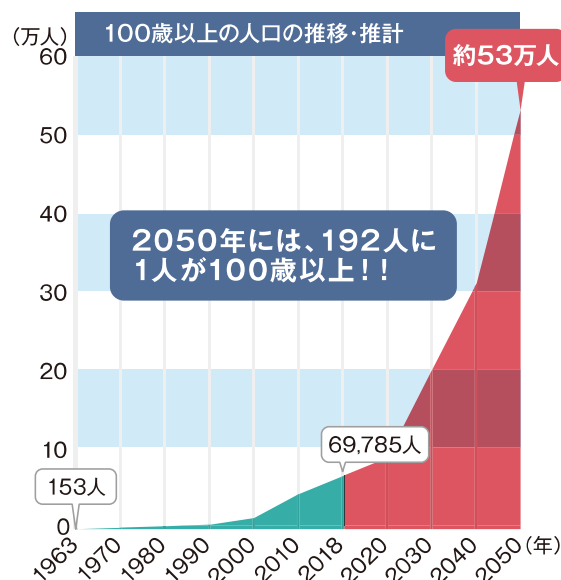
## Life Planning

自分らしく未来を描く  
現役世代の“実例”ライフプランニング!

# あなたは100歳まで生きる自分を 想像したことがありますか。

1963年に153人だった日本の100歳以上の人口は、2018年までの55年間に約450倍に増加し、69,785人（2018年9月現在）となっています。さらに、2050年には、約53万人にまで増加し、総人口の「192人に1人」が100歳以上という人口構成になると言われています。

神奈川県では、こうした現状を「人生100歳時代」と名付け、県民一人ひとりが自分自身の人生の設計図を描き、生涯にわたり輝き続けることができる社会を実現するため、様々な取組を行っています。



厚生労働省発表資料(平成30年9月)及び、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(平成29年推計)を基に県総合政策課が作成

## かながわ人生100歳時代ネットワーク

行政、大学、企業、NPO等が連携し協働して、学べる場や機会を「つくり」、また、活躍できる場に「つなげる」しくみを創出するために、2017年6月に発足しました。

## かながわ人生100歳時代ポータル

神奈川県内の「学びの情報」と「活動の情報」が両方検索できるサイトを開設しました。

## 人生100歳時代の事例集

元気な状態で人生が100歳まで続けば、人生の選択肢が大幅に広がります。そこで、子どもからシニアまで、すべての世代で「人生100歳時代の設計図」を描くことの大切さをお伝えするため、2017年度より、リーフレットを作成しています。2017年度のvol.1ではシニア世代に着目しましたが、今回は現役世代に着目し、作成しました。

## ～例えばこんなライフスタイルがあります～

### 本業を持ち、働きながら、第二のキャリアを築く -パラレルキャリア-

「会社員として働きながら、空いた時間を利用して自分の得意なことを地域の子どもに教える」など、複線的なキャリアを形成している方をこの事例集ではご紹介しています。

副業と違い、パラレルキャリアは必ずしも収入に繋がりません。しかし、そこで得た経験は、自分の人生の設計図を描く大きなヒントになるかもしれません。

### 働いている企業の ボランティアグループに参加する、 支援制度を利用する

社内にボランティアグループがある企業や、ボランティア休暇制度などで従業員の社外活動を支援している企業もあります。

この事例集では、そうした制度を活用しながら、ボランティアを始めた方も紹介しています。制度はあるし、興味もあるけれど、使った姿が想像できない。そんな方も、ぜひ、参考にしてください。

# Life Planning



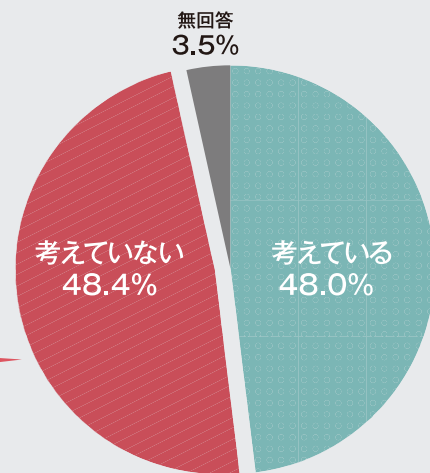
## 人生設計に関する意識

出典：平成29年度県民ニーズ調査（神奈川県）

### 人生設計の有無について

「人生設計（今後どのような人生を歩んでいくか具体的に計画を立てること）を考えていますか。」という質問に対して、約半数の方が考えていないという回答でした。

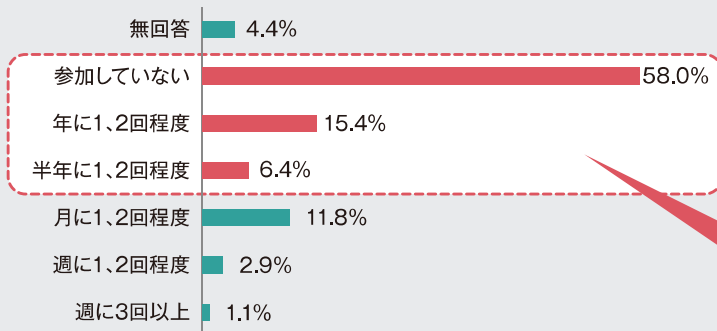
主な原因  
考えるきっかけがない！



### 地域活動の参加頻度について

「地域活動（ボランティア、町内会等）の参加頻度について」という質問に対して、参加していない、年に1、2回程度、半年に1、2回程度の合計は約80%という回答状況でした。

主な原因  
参加するきっかけや時間がない！



中面に働きながら地域やボランティアで活躍されている現役世代の方々をご紹介します。

みなさんが一歩を踏み出すきっかけにしていただければ幸いです！

# Global Study



## 教員のキャリアを生かして、「学び」を通じた子どもと親の支援

新田 里奈さん 41歳 藤沢市

### 気づきと出会いが、学習支援サークルに

高校の英語教員として様々なご家庭を見ているうちに、義務教育の段階からの支援が大切だという思いが芽生えました。その中で、3年ほど前に今のメンバーに出会い、「BE-GLOBAL」が立ち上がりました。今は高校教員として働きながら、サークルも運営しています。立ち上げて以来、たくさんの方に支えられて活動してきました。

### コラボによる出会いで感じるやりがい

私達は「学びでつながり世界を広げる」をモットーに、学習支援のほかに、他団体とコラボして、子どもも大人も学べるイベントを開催しています。様々な出会いにより学びの可能性を感じ、活動の幅も広がっています。

### みんなが無理をせず楽しむ、を大切に

育児と教員の仕事の合間に、「あともう少し頑張れば……」を繰り返しながら活動をしていくうちに、活動することが苦しくなってしまうことがありました。それをきっかけに、私も含めて、無理のない、楽しい活動を心掛けています。

### 目指すは「学びでつなぐコンシェルジュ」

この活動が皆さんにとって身近で、親身に寄り添える存在として、「学びでつなぐコンシェルジュ」になることを目指して、今後も活動していきます。



## 活動紹介

「BE-GLOBAL」では、学習支援だけではなく、一緒に「学びの場づくり」をしてくださる仲間を募集しています。

HP <https://beglobal-info.jimdofree.com/>



第一歩を  
踏み出すあなたへ

まず自分の身近にいる方にできることを!

まずはご自身の身近な方に、ご自身のできることをしてみるのが一番だと思います。その上で、「もっと」といった気持ちがわけば、地域のボランティアなどに参加すればよいと思います。

Try & Challenge!



## 勤務している会社の 社内ボランティアチームに参加

立花 未砂季さん 25歳 横浜市

### きっかけは同期や先輩に誘われて

参加したのは、社会人になって2年目、今から3年前でした。組織の垣根を越えた社員同士の繋がりや、活動を通して社外の方とも交流できる部分にも惹かれ、「小学生サッカーの大会運営」と「社内保育園での人形劇の公演」に参加しました。

### 長い準備を経てこそ感じるやりがい

どちらの活動も、時間の始どが準備に費やされます。なので、準備を経て皆でやりきった瞬間や、感謝の言葉をいただいたときにやりがいを感じます。

### 業務を第一に、コミュニケーションも大切に

ボランティアチームのリーダーも経験したなかで、「業務を第一にすること」と「コミュニケーションをとること」を特に気を付けました。結果として色々な立場から物事を考えることができるようになったので、貴重な経験になりました。

### 「継続していくこと」を目指して

この活動は強制ではないので、新しい担い手に引継ぎながら、活動を継続させていくことが今後の目標です。



## 活動紹介

三菱重工グループのボランティア活動(き・ず・な活動)のうち、写真洗浄のボランティアチームは外部の方も参加が可能です。

HP [http://blog.livedoor.jp/shashin\\_senjo/](http://blog.livedoor.jp/shashin_senjo/)



第一歩を  
踏み出すあなたへ

まずはやってみる。  
始めたら、悔いの残らないように頑張る!

はじめは「できないんじゃないか」と不安もありました。でも悔いの残らないように頑張っていると、私が想像していた以上に周囲も助けてくれるなど、やってみて初めて気づいたこともたくさんありました。まずはやってみる。これが大切なのだと思います。

# Step by Step



## 会社の事業でやりたかったことを、地域で実現 会社と地域、二つの居場所

山口 順平さん 41歳 茅ヶ崎市

### 事業の中断と、人生への疑問がきっかけ

3年ほど前、携わっていた就労支援事業が先方の都合で終了してしまい、「なら自分でやればいいんじゃないか」と思いました。また、「このまま会社の中だけで生きていく人生でいいのか?」という疑問も持っていたので、「市民活動団体らしくる」を立ち上げました。

### 会社にはない人との繋がりがやりがい

例えば起業した人や、退職した人とは、会社に居るなかでは会う機会はないですが、この活動ではたくさんあります。また、活動をするなかで、会社の地域活動推進制度を活用して週4日勤務も経験しました。仕事量自体は変わらないので、時間の使い方を考える良いきっかけにもなりました。

### 会社の組織とは違う組織、それが楽しい

会社と同じように誰かに決められたことをやるのでは窮屈ですね。地域活動をする上では、みんなが楽しく、自分のやりたいことや持ち味を活かしてチーム内で力を発揮できるように気をつけています。そこでの学びが、仕事での組織運営にも良い影響を与えました。

### 「未来のための仕組みづくり」をしていく

人が100歳まで生きたときに、豊かに、わくわく、自分らしく生きられる世界。自分達がしている活動が、そんな世界になるために役立っているといいな、と思って活動しています。



## 活動紹介

「湘南ワンハンドレッドプロジェクト」では、湘南地域に根差した、自分の働き方・暮らし方を再考するイベントを企画しています。

HP <https://www.facebook.com/shonan100/>



第一歩を  
踏み出すあなたへ

感じたモヤモヤを大切に!

仕事や人生にモヤモヤを感じたら、無理に消そうとせず、自分の興味を頼りに社外のイベントに参加したりすれば、それが第一歩なんだと思います。出来ることから気軽に始めてみたらいかがでしょうか。私は今、湘南ワンハンドレッドプロジェクトで、様々なイベントを企画・運営していますので、ぜひお気軽に遊びに来てください!

# Meet Fun things



平日は会社、  
日曜日はプログラミングスクールを開校中

藤島 一広さん 39歳 川崎市

## レーシングホビーがきっかけで、電子工作の世界に

2年ほど前にレーシングホビーの専門店に行き、自動車のプラモデルがレースしているのを見ていたら、再びハマってしまいました。それから偶然、ロボットスクールのフランチャイズ募集を知り、「やりたい!」と思ったので、仕事の傍ら独学で電子工作を勉強し、プログラミングスクールの開校に至りました。

## 人との出会いで感じるやりがい

PCN横浜というプログラミングサークルにも参加しているのですが、自分にとって新しい世界の人との出会いがあるので、それがやりがいです。

## 省くところは省き、その分楽しむ!

週5日は会社に勤めているので、時間を確保するのは大変です。なので、作業に「やるべきこと」「やった方がいいこと」といった重要度をつけて、「やった方がいい」レベルの作業は極力省き、その分「やるべきこと」を全力で楽しむようにしています。

## 「今のまま」が今後の目標

規模を大きくしたい、という目標はありません。よく「儲かるの?」と聞かれますが、収入が目当てではないので、自分も生徒も楽しいと思えるいまの規模感で新しいチャレンジを続けていきたいです。



## 活動紹介

PCN横浜では、メール会員になった方にプログラミングや電子工作のイベント情報を配信しています。

HP <https://info166292.wixsite.com/pcn-yokohama>



第一歩を  
踏み出すあなたへ

失敗しても笑って済むリスクのレベルなら、  
とっぴあえずやってみる!

成功するか失敗するかはやらないと分からないですし、リスクをとらないと結果もでないと思います。なので、「失敗しても大丈夫なリスクのライン」を考えて、そのなかでやりたいことにどんどんチャレンジしていけばいいのでは、と思います。



# 第一歩を踏み出すあなたへ

※詳細はホームページをご覧くださいか、お問い合わせください



## 学びたい・活動したい

### かながわ人生100歳時代ポータル

「学びの情報」と「活動の情報」が両方検索できます。

ホームページ：<https://life100kanagawa.jp/index.html>



## 学びたい

### 神奈川県立図書館 生涯学習情報コーナー

市民講座や社会人入学、資格取得などの情報の提供や、相談コーナーを設置しています。

〒220-8585 横浜市西区紅葉ヶ丘9-2 県立図書館 新館1階

開館時間：火曜日～金曜日9:00～19:00、土曜日・日曜日・祝日9:00～17:00

※月曜日（祝日を除く）、第2木曜日（祝日の場合は翌金曜日）、年末年始、資料総点検期間は休館日

ホームページ：<https://www.planet.pref.kanagawa.jp/>

電話：045-263-5920 FAX：045-241-2866



### かながわコミュニティカレッジ

ボランティアやNPOなど、地域課題の解決や活性化に向けた活動に取り組む人材を育成する「県民の学び場」です。活動に役立つ知識や技術をじっくりと学べます。

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター 11階

ホームページ：<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/u3x/komikare/index.html>

電話：045-312-1121（内線4114） FAX：045-312-4810



## 相談したい

### ボランティア活動相談窓口

ボランティア活動やNPOの組織運営まで、幅広い相談に専門のアドバイザーが応じます。

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター 9階

ホームページ：<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/u3x/soudanmadoguchi.html>

電話：045-312-1121（内線4112） FAX：045-312-4810



## かながわ人生100歳時代ネットワーク

行政、大学、企業、NPO等が連携し協働して、学べる場や機会を「つくり」、また、活躍できる場に「つなげる」しくみを創出するために、2017年6月に発足しました。

ホームページ：[http://www.pref.kanagawa.jp/docs/r5k/100ylife/life\\_network.html](http://www.pref.kanagawa.jp/docs/r5k/100ylife/life_network.html)

