

毎日がんばる皆さんへ

アイ・シー・エス通信

こちらのニュースレターはアイ・シー・エス通商をご利用頂いたお客様へお送りしています。

ICST
communication
letter

2018年10月号

お仕事の気分転換にもホッと一息ついて読んで頂けるよう、
役立つ情報をお届けいたします！

今号の内容

1. 人生100年生きる時代の問題について考える
2. サマータイム



～人生100年生きる時代の問題について考える～

セラピールーム山口

夏の疲れが表面化しやすい時期です。お身体はムリなさらずご自愛くださいね。

さて今日は人生100年時代の問題について一緒に考えてみましょう。少子高齢化の日本は、とくにそうですが、寿命は延びて、みんな長生きになりました。2017年に発表された日本人の平均寿命は、女性が世界第2位の87.26歳。男性は世界第3位の81.09歳で、1位は、どちらも香港でした。この結果でわかるのは、昔にくらべ老後の期間が長くなっていることです。そのぶん、わたしたちは、いろいろな問題に直面するといわれています。

まず、ひとつはお金の問題。年金はあてにできないので、働く期間を延ばさざるを得なくなるそうです。ところが、少子高齢化だからこれからの時代ますます働き手が減っていく。働き手が減ると社員を確保できないから会社が減っていく。すると、働く場所自体が減っていく。すでに後継者不足で、ここ数年、日本では数千社が倒産。しかも、その50%が黒字倒産といえますからかなり深刻です。つまり、老後のお金が必要な年数が増えるのに、お金を稼ぐための働く場所（会社・組織）がなくなっていくんです。さあ、これからどうすればいいのか？僕の考えですが、今後、こういう問題がどんどんクローズアップされてくるはず。働き方改革って、本来、こういうテーマも視野に入れたいなりません。雇用のあり方ばかりが取り上げられていますが、それはすごく短期的な話。長期的にみたら先にお伝えしたように雇用というものの自体がなくなっていくかもしれません。そうなる個人で起業し、ネットにつながり、社会的な問題解決をビジネスにしていける。仕事も会社単位ではなく仕事単位（ギグ・エコノミー）になっていく。そういう時代になるといわれているので、ここまで含めて「働き方改革」だと僕は思っています。では、こんな目まぐるしい変化の中で、わたしたち人間の心にどんな問題が起きると思いますか？一番深刻な問題。それは、「孤独になりやすい」ということです。今までは、社会通年にしがたい会社に入って与えられた仕事して・・・転職はしても、それで何十年も生きていけた時代です。しかし、これからは、学歴もキャリアも一切関係ない。「今、自分は何がしたいか？」「今、自分は何ができるか？」を軸に、志を同じくする同志とつながって仕事をしていく、そんな時代に入る。ですから、自分が何がしたいか？何ができるか？を日々磨いていないと社会的なつながりが保たなくなっていくと思うのです。そしてこれは、仕事だけでなく、普段の生活でも同じ。ネット環境が進化したことで、離れた人とも気軽にいつでもコミュニケーションが取れる時代。

海外に住む人とスカイプ、ZOOM、フェイスブック、LINEなどでカンタンにお金もかからず通話やコミュニケーションができる。まあ便利な時代になりましたが、だからこそ、そこに落とし穴があります。直接会わなくてもやり取りができるということは、リアルに会う機会が減る。直接、人と対話する機会が減っていく時代になっていきます。こうしたコミュニケーション形態に、わたしたちは便利さと引き換えに、直接の対話から得られるわかち合いの感覚、ぬくもりを失っていく。そういう問題が出てきています。良くいえば、ひとりで生活ができてしまうそんな時代ですが、人と会う機会が減っていく。だから結婚しない人もさらに増えていくでしょう。そうなる、ひとりで、たくましく生きていかなければならないのと同時に自分から人に働きかけ、人とつながっていく必要に迫られる時代にもなります。そうした時代のメンタリティーに必要なスキルや人生観とは何か？こうしたテーマがすでに、過去の心理学の知識や理論ではカバーしきれない時代になってきました。

キーワードは、

「自ら気づく（築く）」「自ら考える」「自ら動く」です。

自分のやりたいこと、興味・関心に気づきアイデンティティーを築いていく。社会で起きていること見聞きしたことについて自分の考えをもつ。これらをベースに、自分から周囲や社会に働きかけ、自分のフィールドを広げていく。こうした生き方が求められる時代になると考えられます。

僕が今まで個人セッションをずっと続けてきて気づいたことがあります。悩みやすい人とそうではない人との違いです。

まず、悩みにくい人というのは、自分を持っています。自分の考え、自分の意志、自分の人生観です。しかし、そこに固執することなく、これらが通用しないとせば、新しい考え、とらえ方、人生観の獲得に向かいます。それから、悩みにくい人は、人間関係に対して積極的です。人間関係に対して、ポジティブなとらえ方をして、自由に交流を重ねます。もちろん「自由に」ですから気が乗らない時は上手に遠慮したりします。これはまさに「人生100年時代」にも適応できる特徴ともいえます。人の生き方には、いろいろな生き方があります。唯一の「これが正解」という生き方はありませんまたそのように生きようと思ってもなかなか思うようにはいかないでしょう。しかし、「自分を育てる」「人とつながる」という特徴。これは、どんな生き方をするにしても、大事な要素になってくるはず。そのために苦手なことは克服し、自分をさらに活かす生き方を。自分はどんな人間として成長していきたいかを決め丁寧に取り組む。そうすれば人生100年生きる時代が孤独な時代になっても、充実した生き方ができると、僕は思います。



サマータイム

小牧 清安

今年の夏は猛烈な酷暑でした。森喜朗・東京五輪組織委員長が、暑さ対策のため2時間早めるサマータイム導入を言い出し、政府も前向きに検討の様子です。

サマータイムとは、夏と冬の時間が大きく変化する高緯度の国において、日照時間を有効に使うために、導入されたものです。暑さ対策のためではありません。メリットとして、省エネ効果や余暇の時間が、増える事をあげています。しかし、照明の電力消費量は減るが、冷房の消費量は、それ以上に増えると大阪大学が試算しています。サービス残業が常態化している日本では、始業時間を早めたとしても、早く帰れず、労働時間が増えると思います。導入日は1日が22時間で、戻す日は26時間になります。IT機器同士は、内部の時間がずれると不具合を起こす可能性があります。対応に莫大な費用と時間が必要になります。今は、国際競争力強化のために、自動運転等のAI（人工知能）の開発等、その費用と時間を新サービスの開発に投資すべきです。サマータイムのために投資しても国際競争力の強化に繋がりにません。健康面では、時間が変わる事でストレスが増え、睡眠障害等で体調を崩す人が増えます。スウェーデンではサマータイム開始から1週間は、心筋梗塞の発生率が平均5%高まります。EU全体として中止を検討していくようです。ロシアは心筋梗塞等の健康被害が増加するので、2011年に中止しました。睡眠不足により交通事故も増えるようです。特に持病のある方や高齢者は命の危険性が高まります。酷暑の夏は、時間を早めても暑いことには変わりはないです。選手や観客にも熱中症の危険があります。難しい事ですが、10月の開催に変更して欲しいです。