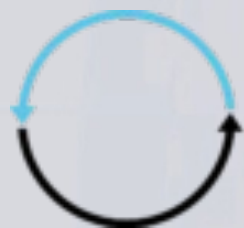


PART1

ライフシフトジャパンが 目指している社会



LIFE SHIFT JAPAN



さあ、
人生の
主人公へ。



2017.10

書籍『ライフシフト』にインスパイアされた
仲間5人で設立

「一人でも多くの人が、
「人生100年時代」を
ワクワク、楽しく生きていける、
日本発の「ライフシフト社会」を創りたい。」

このビジョンを掲げて活動をスタート

2017.11

人生100年時代の「ロールモデル」を発掘して紹介する、WEB連載「ライフシフター・インタビュー」をスタート
 これまでに、100名以上のライフシフターを紹介

The screenshot shows a website interface with a grid of filters and a list of interviewee profiles. The filters include: すべて (All), 旅 (Travel), 独立・起業 (Independence/Entrepreneurship), NPO・ボランティア (NPO/Volunteer), 好きを仕事に (Love as Work), ワークライフ・バランス (Work-Life Balance), 主夫・イクメン (Homemaker/Involved Dad), 主婦の再就職 (Homemaker's Re-employment), 副業・複業 (Part-time/Second Job), 地域 (Region), 地方創生・移住 (Local Revitalization/Migration), 大学院・資格・留学 (Graduate School/Certification/Study Abroad), 海外移住 (Overseas Migration), 生涯現役 (Lifetime Career), 社会貢献 (Social Contribution), 家族 (Family), 20代 (20s), 30代 (30s), 40代 (40s), 50代 (50s), 60代 (60s).

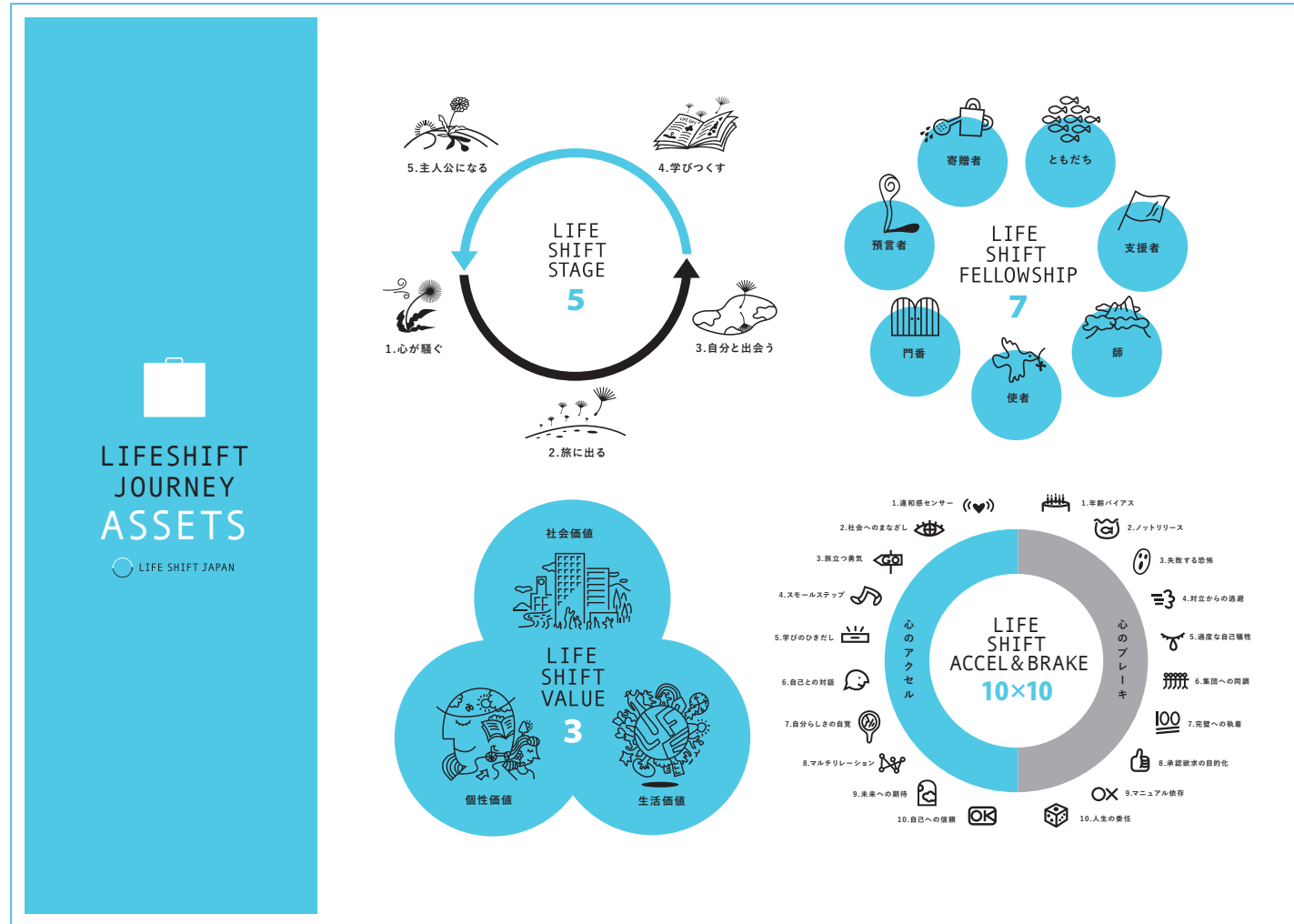
The profiles shown are:

- 中原阿里** (Ari Nakahara): Professional Coach, 29 years old, divorcee, became a professional coach at 50. [インタビュー](#)
- 土田麻衣** (Mami Tsuchida): Public Education Research Association, 5 years of childcare leave, became a community member at 30. [インタビュー](#)
- 秦政** (Masahiro Aoi): Representative Director, 47 years old, met partner at 47, started business at 58. [インタビュー](#)
- 高林亮一** (Ryuuichi Takahashi): TKBrewine Representative Director, responsible for beer production. [インタビュー](#)
- 浜田敬子** (Keiko Hamada): Journalist, started her own newspaper at 60. [インタビュー](#)
- チャーチル聡子** (Satoshi Churchill): Captain of International Language Jazz Area Director. [インタビュー](#)

2018.12

『ライフシフトの法則』 発表

*「ライフシフター・インタビュー」、及び書籍『実践！50歳からのライフシフト術』（NHK出版）の取材を通じて紡ぎだした「ライフシフトの法則」を発表



2018.12

人生100年時代の「個人と会社の新しい関係」を探索、提言する『カイシャの未来研究会2025』の活動をスタート

* これまでに2回の提言を発表した他、研究会の議論を起点に「変身資産アセスメント」を開発

* 2022年からは、個人と会社の新しい関係を探る「KX カイシャ・トランスフォーメーション」を推進中



2019.6

「ライフシフトの法則」をベースにした
ワークショップ『ライフシフトの学校』
をスタート

*スタート当初は、東京でのリアル開催



2019.7

『カイシャの未来研究会2025』 会社変革のためのスローガン 『会社を「出会いの社」にしよう。』 と18の提言を発表

* 2020.8からはWEB連載
「ヒト・ドリブン経営で行こう」を開始。
フラッグシップ企業の研究を深める



「思い」領域

会社の「思い」を表現しよう。発信しよう。

- 社員の「思い」
- ステークホルダーの「思い」
- 顧客の方向への「思い」

一人ひとりが「思い」に気付ける機会を創ろう。

- 人が気づくは変わる
- 仲間との対話が「思い」を生み出す
- 思いを語るを安心安全な場

「社会企業」になろう。「市民」になろう。

- 問題意識を共有した社会性
- 社会課題をコミュニケーション
- 社会の心算の再構築

人が自分と向き合える機会を生み出そう。

- 「無形資産」(実業家)との理解を
- 自分も知ることを目的の行動を推進
- キャリアカウンセラーの活用

「旅の仲間」領域

日本の会社が持っていた共同体性を取り戻そう。

- インクルーシブな経営
- 心の場「場」による自然の創造
- 安心安全の場

会社を超えた機能コミュニティを生み出そう。

- 専門性以外の関係構築
- 社会ネットワークを「思い」で再構築
- 経済学際によるチームワークの再構築

「複業」を奨励しよう。

- プロの力で得た社会活動が「複業」
- コミュニティ参加がコミュニティを築く
- 業種を超えた「複業」の共有

会社同士がもっとつながろう。

- 人の心と人への関わりを深め、競争から共創へ
- 価値を分かちあえる仕組みをつくる
- 人のシフト

「変身資産」領域

「有形」無形の報酬を一人ひとりに伝えよう。

- 両方ともが有る報酬が明確な場合
- 社会貢献活動などでの無形報酬の明確な提示
- 新しいキャリア・ワークスタイル

一人ひとりを信頼して、託そう。任せよう。

- 自律的な行動を決定できる人を選定し、責任を委ねる
- リスクテイクへの期待と信頼
- コミュニティの再構築

「変身資産」が増えるエコシステムを創ろう。

- すべての仕事機会が「変身資産」を創出す機会
- デジタル化とAI活用
- 業種を超えたエコシステムの構築

会社は「自立&自律した個の育成に責任を持つ」とう。

- キャリア開発ファーストステップの構築
- 抱え込みから「つなぐ」へ
- 後継者育成が求められる時代

会社は「去りし人」ともつながろう。

- 「思い」でつなぐが「思い」は一人の限界
- デジタルネットワーク
- 業種を超えた「変身資産」の共有

「主人公」領域

就活を改革しよう。

- 就活は「思い」に寄り添った人材をスクリーニング
- 動いてみることで「思い」は自分からない
- 高品質インターンシップが社会を変える

2020.6

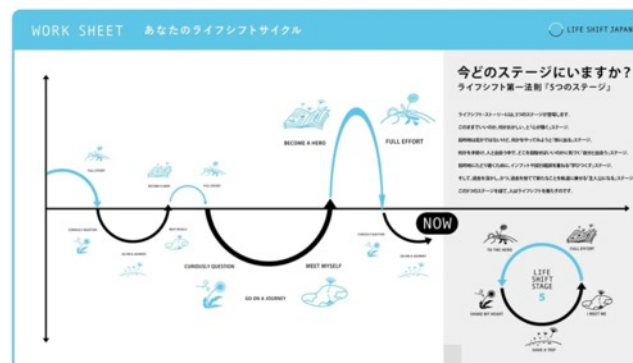
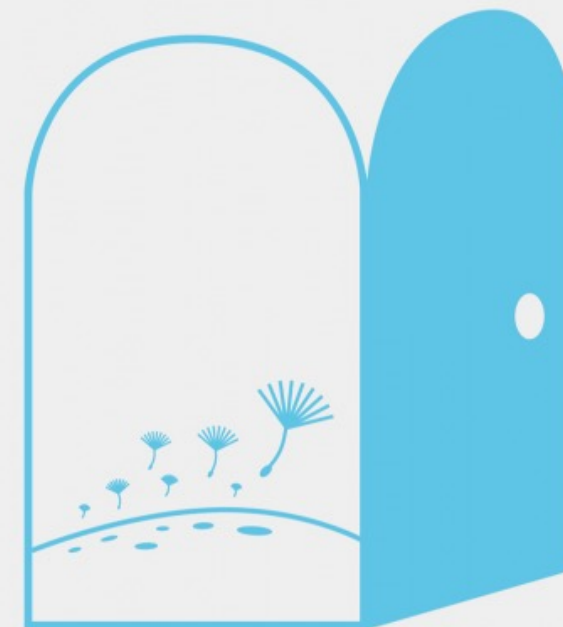
コロナ・パンデミックを受けて、「ライフシフトの学校」をオンライン開催に転換

* 全国～海外からの参加も可能に

100年ライフを デザインする 旅に出よう。

『ライフシフトの学校2020』開講

- 第1週 1/21(火) 地図を手に入れる
 - 第2週 1/28(火) 進むべき道を探る
 - 第3週 2/4(火) 旅に出る
- 18:30～21:00 @ 東京外苑前



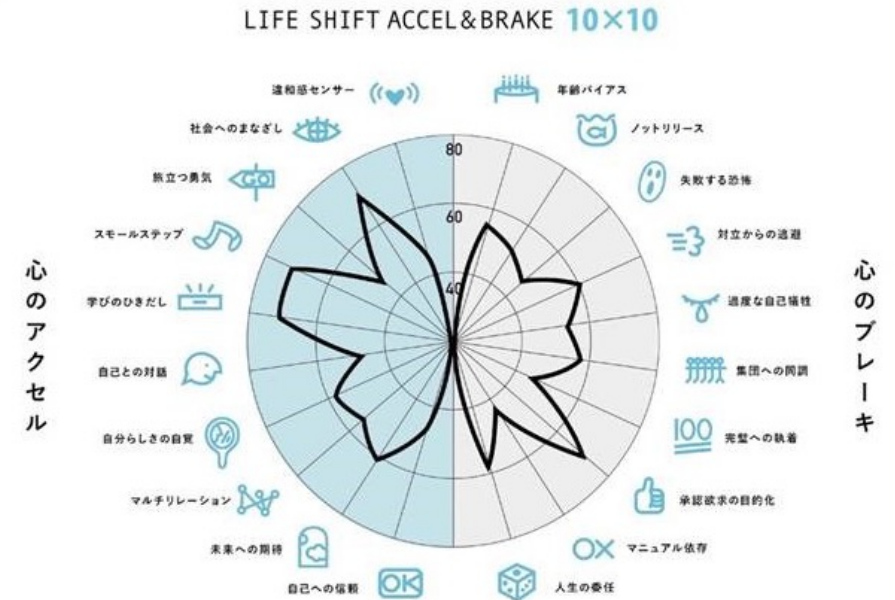
2021.4

ライフシフトのカギを握る
『変身資産アセスメント』を発表。
個人、企業への働き掛けを加速するフェーズへ

Assessment Result 1
Outline

あなたの《心のアクセルとブレーキ》の輪郭

これが、あなたの《心のアクセルとブレーキ》の輪郭です。それぞれのスコアがスケールの上にプロットされています。あなたの全体的な傾向を、読み取ってください。



Assessment Result 2-1
Sequence

あなたの《心のアクセル》の配列

これが、あなたの《心のアクセルとブレーキ》の配列です。スコアの低い順に、左上から右下へと並べられています。あなたならではの個性・特徴を、読み取ってください。

Assessment Result 2-2
Sequence

あなたの《心のブレーキ》の配列

これが、あなたの《心のアクセルとブレーキ》の配列です。スコアの低い順に、左上から右下へと並べられています。あなたならではの個性・特徴を、読み取ってください。

Work Sheet A Awareness

Work Sheet B Explanation

Work Sheet C Selection

Work Sheet D Imaging

My Accel

My Brake

Sheet Step 1	
Sheet Step 2	
Sheet Step 3	

2021.5

『変身資産アセスメント』を
組み込んだ新ワークショップ
「LIFE SHIFT JOURNEY」を
スタート

あなたの「変身資産」を知って
100年ライフの旅をデザインする、
3日間のワークショップ。

LIFE SHIFT ACCEL&BRAKE 10×10




LIFE SHIFT JOURNEY
LIFE SHIFT JAPAN

3コース開講

コース	開催日
火曜コース	5/18・5/25・6/1
木曜コース	5/20・5/27・6/3
土曜コース	5/22・5/29・6/5

2021.7

『カイシャの未来研究会2025』
「ヒト・ドリブン経営」と
「変身資産アセスメント」の
プロモーション・イベント開催

「人生100年時代」の新・経営論 

『変身資産』が 会社を変える

7/7 (Wed) 13:00~16:00@オンライン

無料

カイシャの未来研究会2025/ライフシフト・ジャパン Presents



LIFE SHIFT JAPAN



2022.1~

『カイシャの未来研究会2025』
 第4期の活動として、
 「KX カイシャ・トランス
 フォーメーション」をスタート
 * 2022.4.26に、「KXGs」を発表



KX

カイシャ・トランスフォーメーション
 人生100年時代の「会社」を創造する10のセッション
 Presented by カイシャの未来研究会2025 (オンライン・参加費無料)
10KX Sessions 2022.1.20~

Session I	1/20	KXを実現する5つのコンセプト
Session II	1/28	「想いドリブン」分科会
Session III	2/ 3	「旅の仲間バラエティ」分科会
Session IV	2/14	「つながり・リデザイン」分科会
Session V	2/22	「我が-ままセントリック」分科会
Session VI	3/ 9	「カイシャ卒業宣言」分科会
Session VII	3/17	モデル編集会議 Part1
Session VIII	3/29	モデル編集会議 Part2
Session IX	4/13	モデル編集会議 Part3
Session X	4/26	KX実装モデル発表

変態せよ、カイシャ。 LIFE SHIFT JAPAN

2022.5~

「KX部」活動を開始。

* 5/12、キックオフ・ミーティングを開催。

* 現在は、毎月第2金曜日19:00~、「ほぼ月例部会」を開催中。
様々なケーススタディの共有や、KXのためのツール開発、アクション共有を推進中。

人生100年時代の
“会社”を創ろう。

ノリは部活、
ガチの部署、
こちらKX部です。

Kaisha
Transformation
Department

KX部 キックオフ・ミーティング
5/12(木)
19:00~21:00 ONLINE

道具箱!?! KX Festival!?! 部室!?! 2025年まで!?!
Monthly Meeting!?! 布教活動!?! KX Award!?!
KXメガネ!?! DJ登場!?! 全世界30万信徒の経典!?!

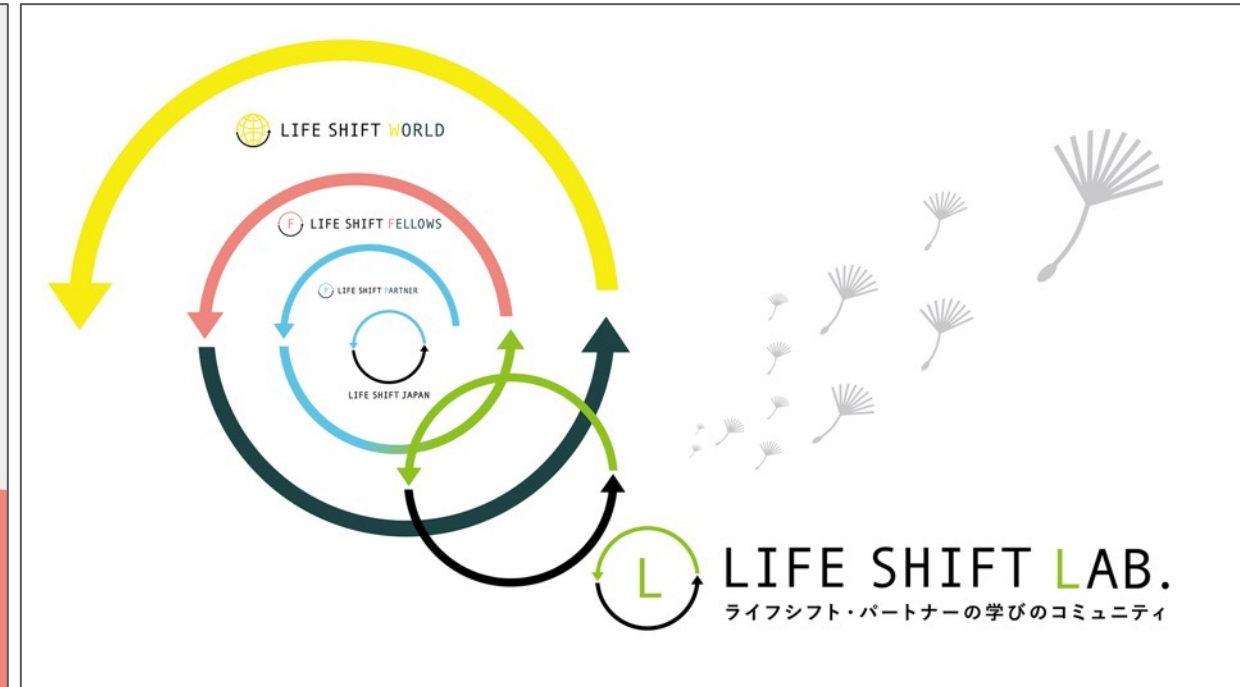
KXGsを実現しよう。ツールを創ろう。試そう。

LIFE SHIFT JAPAN

2022.2 ~ *2つのオンライン・コミュニティを立ち上げ

ライフシフトの旅の仲間コミュニティ「LIFE SHIFT FELLOWS」

ライフシフト・パートナーの学びのコミュニティ「LIFE SHIFT LAB.」



2023.1~

『あなたの「変身資産」発見ダイアログ』 本格サービス開始

「変身資産アセスメント」とライフシフト・パートナーとの50分のダイアログを組み合わせた1on1サービス

100年ライフを旅する勇気がわいてくる♪

お好きな時間。気楽な場所で。
オンラインCheck in♪

変わる力は自分の中に!

変身資産 **200問** チェック
& 50分 **1on1** Dialog

2023年4月、参加者募集中



私たちは、一人でも多くの方が、
「人生100年時代」を
ワクワク、楽しく生きていける、
日本発の「ライフシフト社会」を創りたい。

人生100年時代のロールモデル「ライフシフター」の発掘・紹介

The screenshot shows a website interface with filter buttons at the top: すべて, 旅, 独立・起業, NPO・ボランティア, 好きを仕事に, ワークライフ・バランス, 主夫・イクメン, 主婦の再就職, 副業・複業, 地域, 地方創生・移住, 大学院・資格・留学, 海外移住, 生涯現役, 社会貢献, 家族, 20代, 30代, 40代, 50代, 60代.

Profiles shown include:

- 中原阿里** (Ari Nakahara): プロフェッショナルコーチ・弁護士. 29歳で離婚、40歳で弁護士になるも「幸せ」を見失っていた日々。心について学び、50歳でコーチングスクールを開業。
- 土田麻衣** (Mii Tsuchida): 株式会社公文教育研究会. 5年間の育児休暇中に自らも成長。学びのコミュニティへの参加をきっかけに「正解探し」をやめ、「挑戦する日常」へ。
- 秦政** (Masahiro Aoi): はたまたこと一般社団法人ひとつの種 代表. 47歳で「天職」に出会い、58歳で自分の軸を会社から社会に。80歳を前に再婚し、夫婦で育てはじめた新たな「種」。
- 高林亮一** (Ryoichi Takahashi): TKBrewing 代表取締役・醸造責任者. 妻の専業主婦生活とマネジメントと、モノ作りが。
- 浜田敬子** (Keiko Hamada): ジャーナリスト. 定年まで勤めつづけた朝日新聞社を退職。
- チャーチル聡子** (Satoshi Churchill): カブラン・インターナショナル・ランゲージズアジア地域ディレクター.

HPコンテンツ 「ライフシフター・インタビュー」 (2017年～)

実践! 50歳からのライフシフト術
大野誠一・黒田純博・河野純子+ ライフシフト・ジャパン 著

LIFE SHIFT

葛藤・挫折・不安を乗り越えた22人

抜きさつと一切、きれいに

5つのステージを渡る
原の仲間と出会う
自分の価値観に気づく
変身意識を活かす

転身ストーリーからわかる
「100年ライフ」の
新法則

NHK出版

書籍 「実践! 50歳からのライフシフト術」 NHK出版 (2018年12月発売)

■ 活動② 個人のライフシフト支援

- 100年ライフをデザインするワークショップ『LIFE SHIFT JOURNEY』
- 1on1スタイルの『あなたの「変身資産」発見ダイアログ』



- ・ 個人向けに毎月2~3コースを開講
- ・ 企業内個人向けプログラムとして提供 (随時)

- ・ アセスメント + 1on1を個人向けに提供

活動③ 企業・組織の変革を推進する活動

「カイシャの未来研究会2025」 個人を起点とした企業・組織変革の支援

KX(カイシャ・トランスフォーメーション)を推進する
企業横断のコミュニティ「KX部」運営

KX カイシャ・トランスフォーメーション
人生100年時代の「会社」を創造する10のセッション
Presented by カイシャの未来研究会2025 (オンライン・参加無料)

10KX Sessions 2022.1.20~

Session I	1/20	KXを実現する5つのコンセプト
Session II	1/28	「想いドリブン」分科会
Session III	2/3	「旗の仲間パラエティ」分科会
Session IV	2/14	「つながり・デザイン」分科会
Session V	2/22	「我がままセントリック」分科会
Session VI	3/9	「カイシャ卒業宣言」分科会
Session VII	3/17	モデル編集会議 Part1
Session VIII	3/29	モデル編集会議 Part2
Session IX	4/13	モデル編集会議 Part3
Session X	4/26	KX実践モデル発表

変革せよ、カイシャ。 LIFE SHIFT JAPAN

6/10(金)
19:00~21:00
ONLINE

KX部

人生100年時代の
“会社”を創ろう。

※1部：ビジョン & アクション・プレイト「こんな道具職にしよう、こんなツールを創ろう。」
※2部：ケース・ディスカッション「サイボウズに贈るKXツールを届けよう。」

ノリは部活、
ガチの部活、
こちらKX部です。

「カイシャの未来研究会2025」 コアメンバー



有沢正人氏
カゴメ



島田由香氏
YeeY



曾山哲人氏
サイバーエージェント



中根弓佳氏
サイボウズ



野澤友宏氏
ニューホライズン
コレクティブ



野田稔氏
明治大学



平田麻莉氏
フリーランス協会

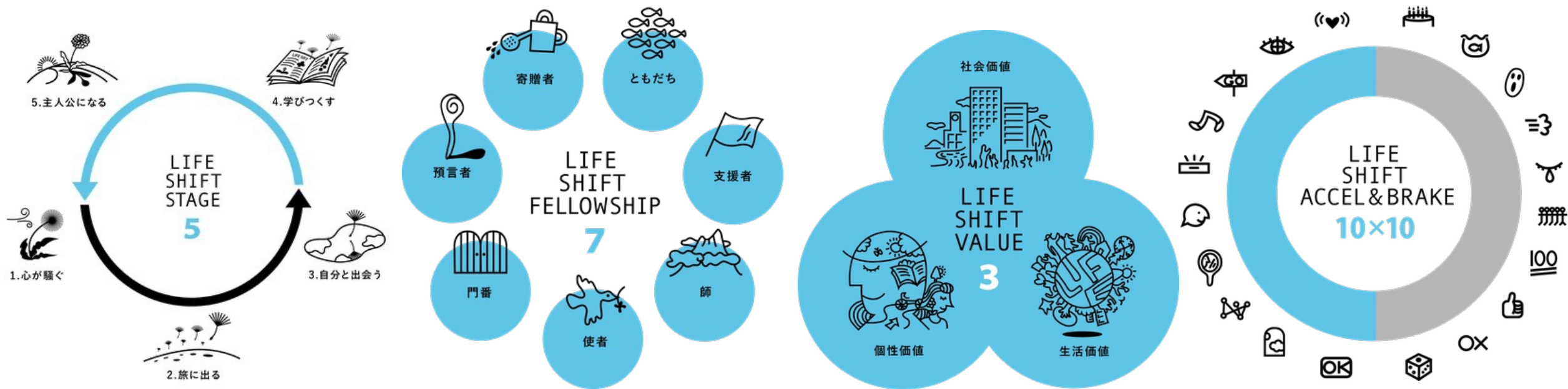


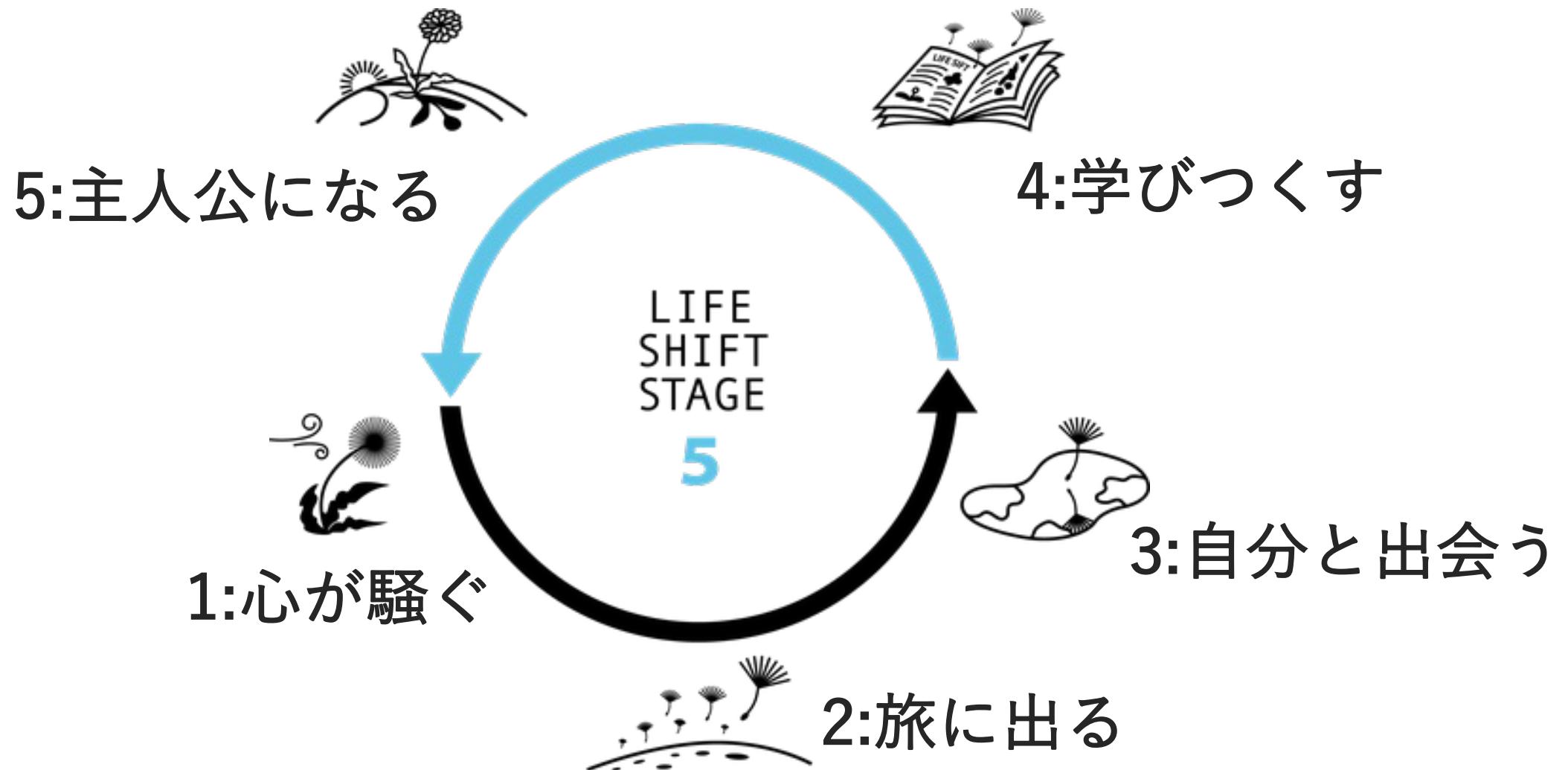
藤井薫氏
リクルート



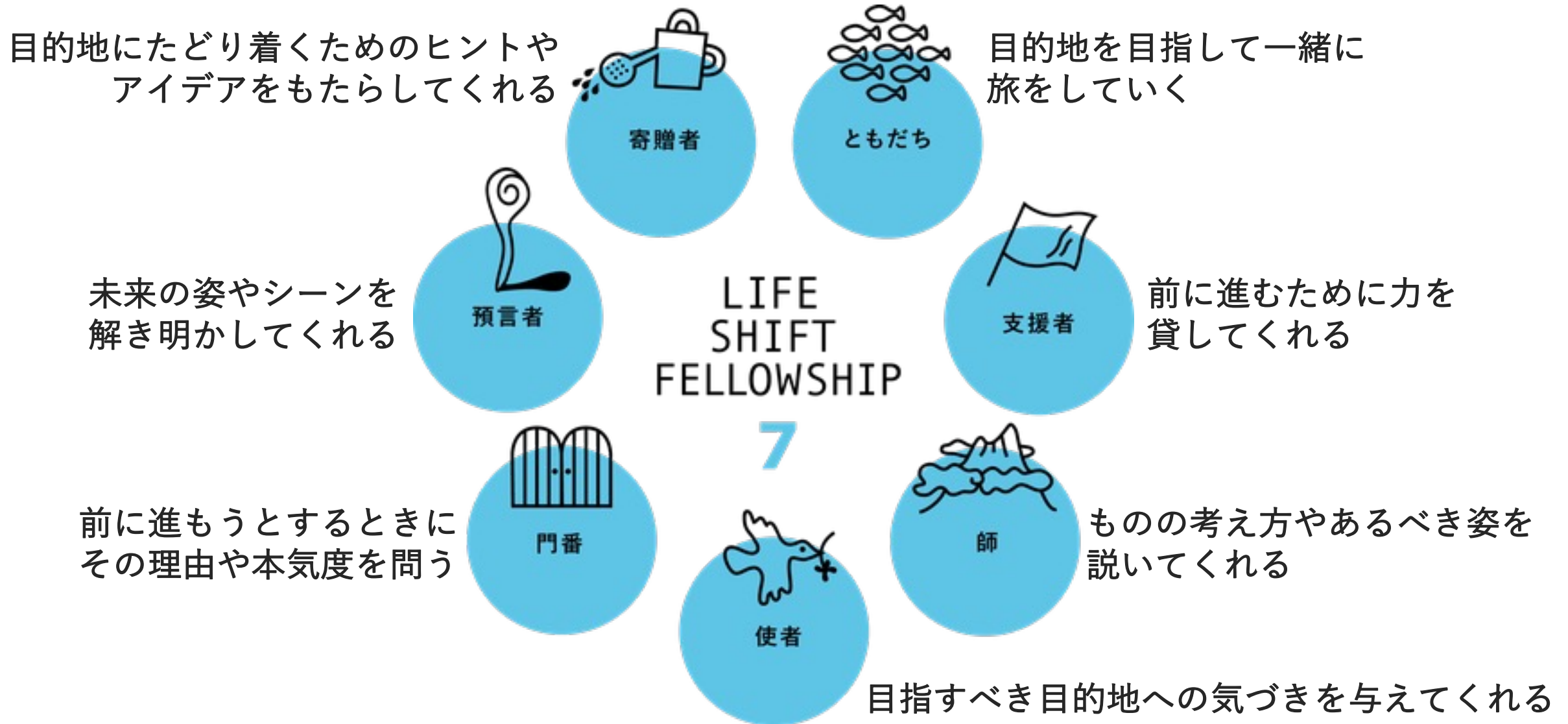
吉田和友氏
NECネットエスアイ

「100年ライフ」をデザインするフレームワーク 『ライフシフトの法則』





■ ライフシフトの第2法則 旅の仲間と交わる



■ 社会価値

- 1/社会に貢献
- 2/誰かのために
- 3/社会を変えたい
- 4/気になるテーマで
- 5/地域のために
- 6/何かを生み出す

社会価値



■ 個性価値

- 1/自分らしく
- 2/夢中になれる
- 3/経験と能力を活かす
- 4/自分の裁量で
- 5/責任を果たす
- 6/仲間とともに

LIFE
SHIFT
VALUE

3

個性価値



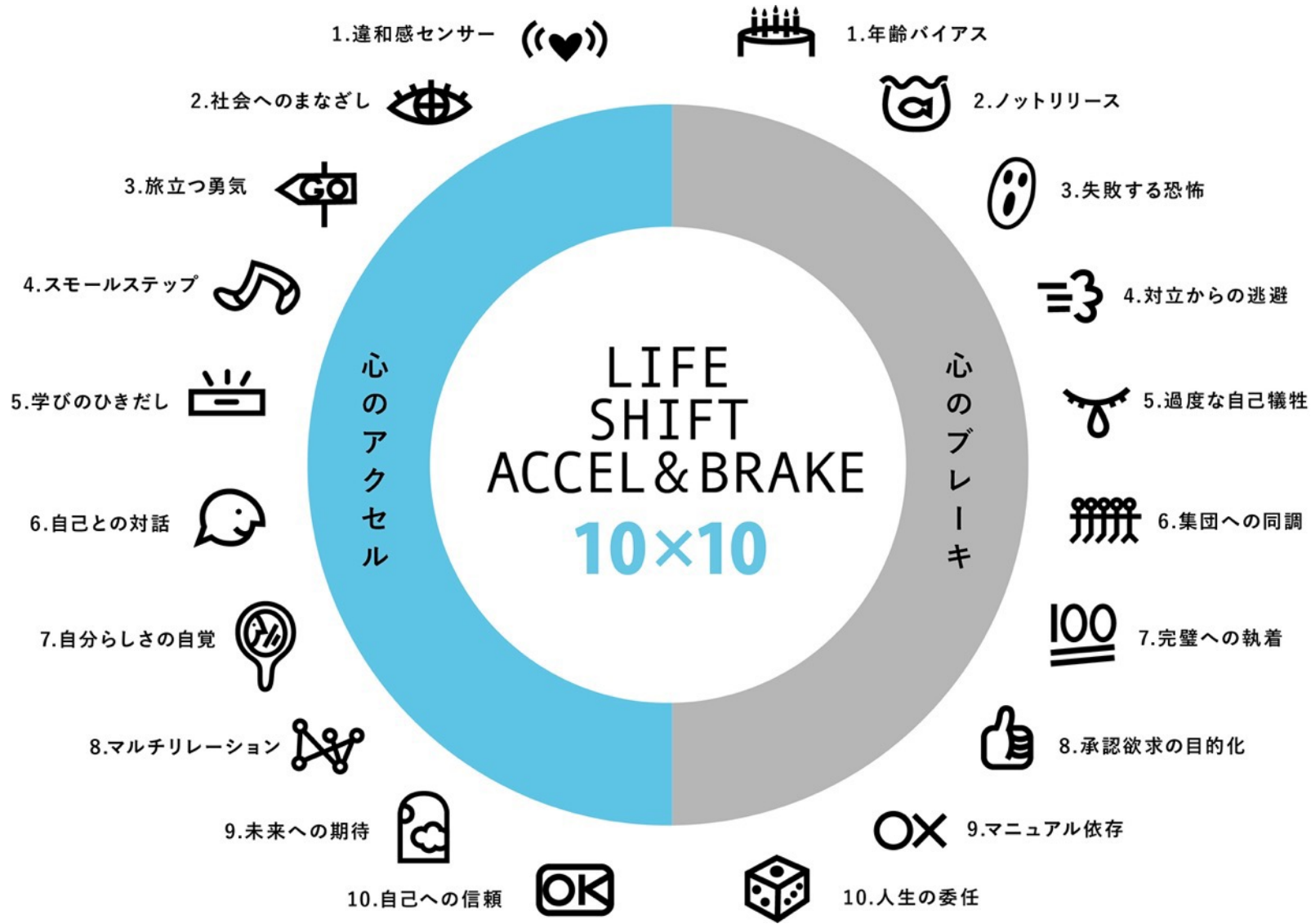
■ 生活価値

- 1/家族とともに
- 2/仕事も生活も
- 3/好きな場所で
- 4/自分の時間
- 5/心穏やかに
- 6/地球にやさしく

生活価値



■ ライフシフトの第4法則 変身資産を活かす





LIFE SHIFT JOURNEY

 LIFE SHIFT JAPAN

まもなく出発。お忘れ物はございませんか？



Day	プログラム	ワーク
Before Day1	ホームワーク	・ワークシート「主人公の紹介」作成
Day 1	<ul style="list-style-type: none"> ■自己紹介 ■ライフシフト概論 ■ライフシフトの法則 <ul style="list-style-type: none"> 第1法則「5つのステージを通る」 第2法則「旅の仲間と交わる」 	・「ステージチェックアセスメント」実施
Before Day2	ホームワーク	・ワークシート「ライフシフトサイクル」作成
Day 2	<ul style="list-style-type: none"> ■「ライフシフトサイクル」の共有 ■ライフシフトの法則 <ul style="list-style-type: none"> 第3法則「自分の価値軸に気づく」 第4法則「変身資産を活かす」 	・「価値軸カード」ワーク
Before Day3	ホームワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・「変身資産アセスメント」受検 ・ワークシート「ライフシフトの未来地図」作成
Day 3	<ul style="list-style-type: none"> ■「変身資産アセスメント」の共有 ■「ライフシフトの未来地図」の共有 ■「旅に出る！スモールステップ」作成 	・ワークシート「旅に出る！スモールステップ」作成

Day 1

- ライフシフト概論 = 「人生100年時代」の背景と変化の理解
- ライフシフトの法則 = ワークショップのフレームワーク
- 第1法則 = 「5つのステージを通る」*「ステージチェック・アセスメント」
- 第2法則 = 「旅の仲間と交わる」

ライフシフト概論

確実にやってくる未来、「人生100年時代」

これまで的人生

ロールモデルあり。同世代で一斉行進の人生。

■「3ステージ」モデルの人生

長寿化
終身雇用崩壊
年金不安
VUCAの時代
AI/ロボット台頭

これから的人生

ロールモデルなし。年齢とステージは関係なし。人生の多様化。無形資産が重要

■「マルチ・ステージ」モデルの人生(例)

重要な3つの無形資産

- ①生産性資産: 仕事の生産性を高める資産。スキル、知識、仲間、評判など
- ②活力資産: 肉体的、精神的な活力を維持する資産。健康的な生活、家族関係など
- ③変身資産: 変化に対応する力やマインド。深い自己認知と多様なネットワーク

パートナーとの新しい関係

- ・役割を交代しながら、お互いを支え合う関係
- ・シニアカップル
- ・ダブルCareer
- ・家事・育児は共同
- ・女性の社会進出
- ・男性の学び直しの機会の拡大

© 2023 LIFE SHIFT JAPAN, Inc.

ライフシフトの法則

LIFESHIFT JOURNEY ASSETS

LIFE SHIFT STAGE 5

LIFE SHIFT FELLOWSHIP 7

LIFE SHIFT VALUE 3

LIFE SHIFT ACCEL & BRAKE 10×10

ステージチェック・アセスメント

LIFE SHIFT JAPAN

ライフシフト・ステージチェック

あなたは、今、どのステージにいますか？

あなただけの人生を歩むために、今、何をすべきか？

1. 心が躍る (BECOME A HERO)

2. 旅に出る

3. 自分と出会う

4. 学び直す (FULL EFFORT)

5. 旅人に会う

6. 旅先で学ぶ

7. 旅先で遊ぶ

LIFE SHIFT STAGE 5

CURIOSLY QUESTION

MEET MYSELF

GO ON A JOURNEY

© Copyright ライフシフト・ジャパン株式会社 All Rights Reserved.

Day 2

- 「ライフシフト・サイクル」共有
= 「5つのステージ」経験と「旅の仲間」のリフレクション
- 第3法則 = 「自分の価値軸に気づく」 * 「価値軸カード」ワーク
- 第4法則 = 「変身資産を活かす」 * 「変身資産アセスメント」解説

ライフシフト・サイクル

WORK SHEET あなたのライフシフトサイクル

今日のステージにいますか?
ライフシフト第一法則「5つのステージ」

ライフシフトストーリーには、5つのステージが展開します。
このまま進めたいのか、何が欲しいと「心の壁」を越えたいのか、
目的は定かでないけれど、何かをやってみようという「旅」に出る、ステージ。
何かを手探り、人と出会う中で、どこも目指さないのみに気づく「自分と出会う」ステージ。
目的は定かでないけれど、インフラや旅行の経験を通して「気づく」ステージ。
そして、過去を活かし、かつ過去を捨てて新しいことを軌道に乗せる「主人公になる」ステージ。
この5つのステージを経て、人はライフシフトを果たすのです。

©2020 LIFE SHIFT JAPAN, Inc.

「価値軸カード」ワーク

18VALUES CARDS 価値軸カード

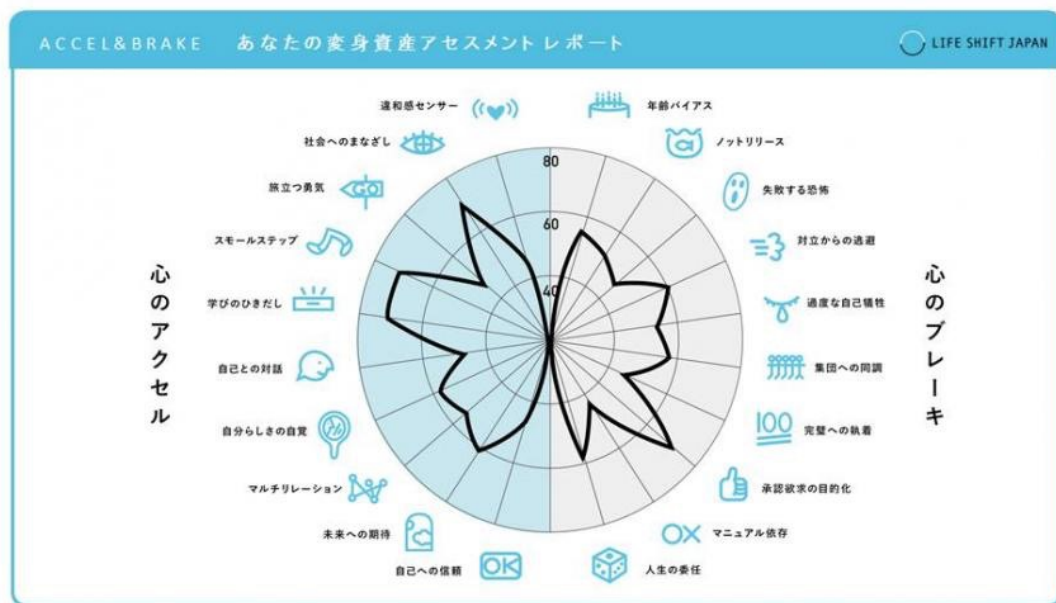
SOCIAL VALUE 社会価値	社会に貢献	誰かのために	社会を変えたい	気になるテーマで	地域のために	何かを生み出す
PERSONAL VALUE 個性価値	自分らしく	夢中になれる	経験と能力を活かす	自分の裁量で	責任を果たす	仲間とともに
LIFE VALUE 生活価値	家族とともに	仕事も生活も	好きな場所で	自分の時間	心穏やかに	地球にやさしく

© 2020 LIFE SHIFT JAPAN, Inc.

Day 3

- 「変身資産アセスメント」共有=「心のアクセルとブレーキ」の探索
- 「ライフシフトの未来地図」共有
=ワクワクする未来をイメージするリフレクション
- 「旅に出る！」=“小さな行動変容(スモールステップ)”の宣言

変身資産アセスメント



「ライフシフトの未来地図」 & 「旅に出る！」

LIFE SHIFT MAP ライフシフトの未来地図 LIFE SHIFT JOURNEY

●あなたがワクワクする将来のイメージを自由に表現してみましょう。

LIFE SHIFT JOURNEY 旅に出る！ LIFE SHIFT JOURNEY

●明日からできる小さな行動=スモールステップを自由に表現してみましょう。

SMALL STEP 1

SMALL STEP 2

SMALL STEP 3

HAVE A GOOD JOURNEY!

Day 1

■ライフシフト概論
||
人生のタイムスケール
を考える

■ライフシフトの法則
1. 5つのステージ
2. 旅の仲間
3. 価値軸
4. 変身資産

■ステージチェック
アセスメント
自身の現在地を知る

【ホームワーク】ライフシフト・サイクル
自身の「5つのステージ」体験と「旅の仲間」を思い出す

Day 2

■ライフシフト・サイクルの共有
リフレクション&ダイアログ

■価値軸カード
旅の羅針盤を見つける

【ホームワーク】変身資産アセスメント
変化の時代を旅する、心のアクセルとブレーキを知る

Day 3

■変身資産マネジメント
心のアクセルとブレーキを
どうマネジメントするか？

■未来地図
ワクワクする未来
をイメージする

■旅に出る
スモールステップ
を宣言する

旅の始まり。 LIFE SHIFT JOURNEY

「100年ライフ」をデザインする、
3日間のワークショップ。

旅に出る！
スモールステップの実践

フォローアップ
ワークショップ
*原則的に3ヶ月後に開催

フォローアップ
1 on 1

* 60分：6,600円(税込)

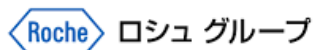
旅の仲間のオンライン・コミュニティ
『LIFE SHIFT FELLOWS』

100年ライフを楽しめる社会をつくる
『ライフシフト・パートナー』

テーマ別アドバンス・コース(今後、開発・リリース予定)
例：「“新しい自営業”のを見つけ方」



みずほビジネスパートナー



パーソル テクノロジースタッフ



パルシステム生活協同組合連合会



個人

自身の“想い”に気づく

多様な“旅の仲間”に出会う

「変身資産」が高まる

人生の「主人公」になる！

社会

一人ひとりが、「人生100年時代」を
ワクワク、楽しく生きていける
日本発の「ライフシフト社会」の創造

ライフシフト・ムーブメントで
日本人に目覚めを！

LIFE SHIFT
JOURNEY

ライフシフト
パートナー

KX
カイシャ・トランス
フォーメーション

変身資産
アセスメント

ライフシフトの法則

カイシャの未来
研究会2025

会社

社員の自律が加速する

心理的安全性が高まる

社会関係資本が高まる

イノベーションが生まれる

停滞する日本社会

デフレ経済

長期的な
景気低迷

格差社会

年金不安

地方の衰退

低い
労働生産性

少子化問題

超高齢化社会

人口減少

昭和モデルの
3ステージ型社会

コロナ
パンデミック