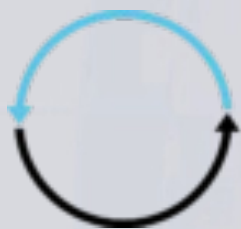




PART1

ライフシフトジャパンが 目指している社会



LIFE SHIFT JAPAN



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

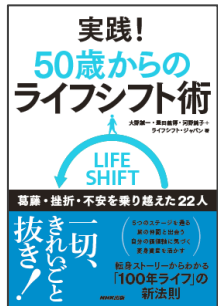
「一人でも多くの人が、
「人生100年時代」を
ワクワク、楽しく生きていける、
日本発の「ライフシフト社会」を創りたい。」

このビジョンを掲げて活動をスタート

LSJのこれまでの歩み



「ライフシフト」発売
2016.11.3



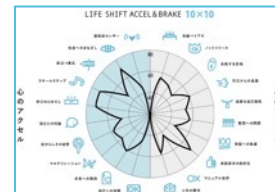
「実践! 50歳からの
ライフシフト術」発売
2018.12.5



ワークショップ
「ライフシフトの学校」開始
2019.6.19



オンライン・ワークショップ
開始
2020.6.10



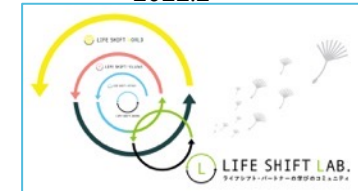
「変身資産アセスメント」発表
2021.4.22



LIFE SHIFT JOURNEY
開始
2021.5~



「LIFE SHIFT FELLOWS」
2022.2~



ライフシフト・パートナー
2022.1~



「100年ライフの歩き方」
2023.3~



「変身資産ダイアログ」開始
2023.1~

2016

2017

2018

2019

2020

2021

2022

2023



ライフシフト・ジャパン
設立記念パーティー開催
2017.11.6



ライフシフト・ジャパン
設立1周年シンポジウム
2018.12.4



カイヤの未来研究会2025
拡大フォーラム開催
「会社を出会いの社にしよう」
2019.7.1



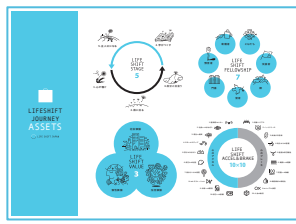
オープンフォーラム開催
「変身資産が会社を変える」
2021.7.7



KXカイヤ・トランスフォーメーション
2022.1~



ライフシフター・インタビュー開始
2017.11



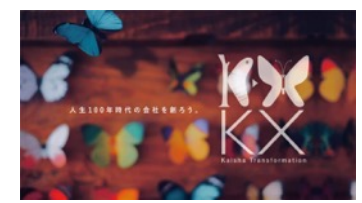
「ライフシフトの法則」発表
2018.12.4



Web連載「ヒトドリブンの経営で行こう」
2020.8~2021.5



KX部 活動開始
2022.5~



KX部 実験プロジェクト
2022.10~2023.7

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 several 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.

Below the filters are six profile cards, each with a photo and text:

- 中原阿里**: 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**: 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**: はたまたこと一般社団法人ひとつぶの種代表。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**: TKBrewing 代表取締役・醸造責任者。妻の専業主婦マネジメントより、モノ作りが。
- 浜田敬子**: ジャーナリスト。定年まで勤めるつもりだった朝日新聞社を退職。
- チャーチル聡子**: 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連載コンテンツ

「ライフシフター・インタビュー」
(2017年～/100名以上のロールモデルが登場)

The book cover features the title "実践! 50歳からのライフシフト術" in large blue and white text. Below the title is a graphic of a person walking up a blue archway labeled "LIFE SHIFT". The authors' names "大野誠一・栗田義博・河野純子+ライフシフト・ジャパン" are listed. At the bottom, it says "葛藤・挫折・不安を乗り越えた22人" and "NHK出版".

書籍

「実践! 50歳からのライフシフト術」
NHK出版 (2028年12月発売)
* 22人のロールモデル集

■ 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『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
- ・ 企業内個人向けに提供（随時）



- ・ アセスメント + 1on1を個人向けに提供（月25セッション）

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



■ 「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

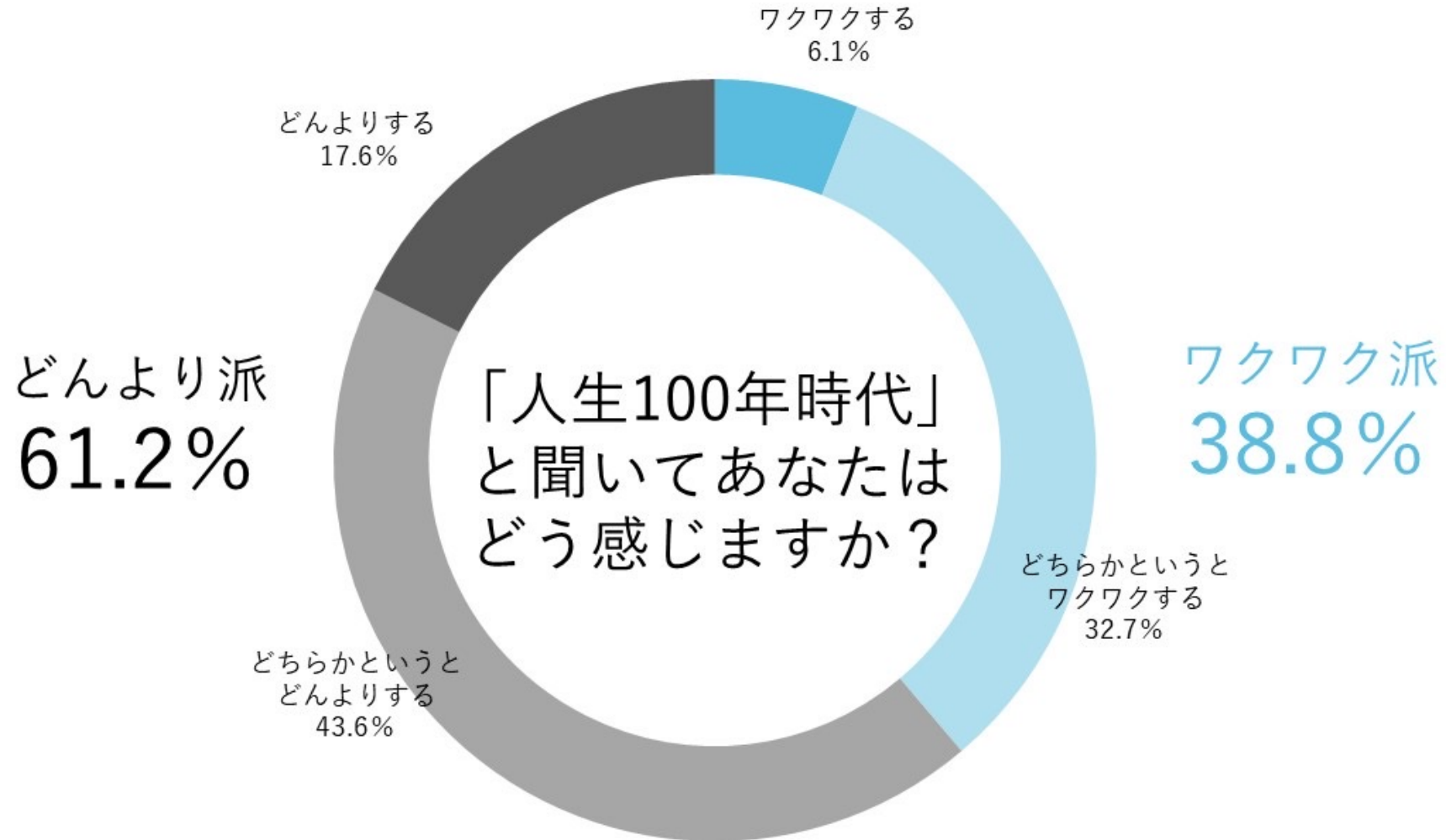


藤井薫氏
リクルート



吉田和友氏
NECネットエスアイ

図1 「人生100年時代」のイメージ



「ライフシフト」の現在地点

■ “ライフシフト”の現在地点

“ライフシフト”という言葉には、未だに社会的に合意された定義は存在しない。

- 一般的には、「人生100年時代」の到来による、「3ステージ型モデル」からの働き方の変化を指す。
- 「転職・独立・起業」といった外形的な働き方の変化を指すケースが多い。
- 定年後のセカンドキャリアに限定して取り上げられるケースもある。

■ “ライフシフト”を冠とするサービス・プロダクト例



ライフシフト大学
LIFE SHIFT UNIVERSITY Shinagawa City Campus

- 仕事人生80年を見据えた中高年の学び直しの場合
(5ヶ月/29万円・企業別キャンパス運営・アルムナイ交流)



LIFE SHIFT LAB

- 45歳からの実践型キャリア復業スクール
(60日間マンツーマン/49.8万円・1時間8回の講座＋オンデマンド講座)

Life Shift Platform



- ニューホライズンコレクティブ(電通グループ)が運営する個人事業主のための「学び」「仕事」「仲間」のプラットフォーム
- 2023年10月から一般企業への展開を開始
(企業会員150万円/1人・年、個人会員72万円/1人・年)

「ライフシフト」という言葉が
じわりと広がりをを見せている。

■事例紹介 青森県・ライフシフト人材育成事業

AOMORI LIFESHIFT 人生100年時代を生きる ライフシフト人材育成事業

人生100年時代において、従来の学生時代、会社員時代、老後という3ステージのライフモデルではなく、長い人生を踏まえ、様々なポイントで自分の人生に変化を起こし、地域活動への参加や地域の活力につながる行動を始める人財のことを「ライフシフト人財」とし、取り組んでいます。

- 事業期間：令和4年～6年
- 定員：20名（2年目参加者・11名）
- 担当部署：企画政策部地域活力振興課 人づくりグループ



地域の活動に関心がある方、退職後の人生を意識し始めている方、これからどう過ごすかを考えてみませんか？
少しでも興味があれば、これからのことを考え始めるのは今かもしれません。

令和5年 **9月9日(土)**、**10月1日(日)**、**22日(日)**
(全3回)各回ともに13:30から2時間程度

※上記のセミナーのほか、フィールドワーク活動(11月)、活動報告会(12月)の開催を予定しています。

- 会場** サンロード青森 2階 大会議室 (青森市緑3丁目9-2)
- 定員** 20名 (先着順/事前申込制)
- 対象** 会社員や事業者、公務員など
 - 地域の活動に関心がある方
 - 退職後の人生を意識し始めている方
 - 新しいことを始めたいと考えている方
 などなたでも
※年齢にかかわらず、どなたでも参加できます。



お申し込み 9月1日(金)までに、
右記のQRコードからお申し込みください。



■お問い合わせ 青森県企画政策部地域活力振興課 tel 017-734-9133 jinzai@pref.aomori.lg.jp

人生100年時代となり、これまでの学生時代、会社員時代、老後という3ステージのライフモデルから、働きながら…、定年退職後に…、転職で…などさまざまなポイントで“自分の人生に変化=ライフシフト”を起こし、地域活動への参加や地域の活力につながる行動を始めている人がいます。
このセミナーでは、退職後の人生を意識し始めている方、地域活動や新しいことを始めたいと考えている方を対象に、新しい人生シナリオを考えるセミナー等を開催し、「ライフシフト」の法則をお伝えします。

講師
大野 誠一氏
ライフシフト・ジャパン株式会社 代表取締役CEO
プロフィール
1982年リクルート入社。「ガテン」「とらばーゆ」「アンレ」「ダ・ヴィンチ」の編集長を歴任。2001年パンソニックに転職し、06年アクティビラを設立、代表取締役社長に就任。退職後、フランス時代を経て、11年ローソンHMVエンタテイメント取締役常務執行役員、12年ハッツアンリミテッド副社長執行役員(専職)、17年ライフシフト・ジャパンを設立し、「人生100年時代の「マルチステージ型ライフデザイン」を提唱している。

プログラム(予定) ※3回のセミナーからフィールドワーク、活動報告会までが一連のプログラムになります。

第1回

- ライフシフト概論 人生100年時代の理解
- ライフシフトの法則 「5つのステージ」「旅の仲間」

9/9 (土)

第2回

- 「ライフシフト・サイクル」の共有
- ライフシフトの法則 「自分の価値軸に気づく」

10/1 (日)

第3回

- ライフシフトの法則 「変身資産を活かす」
- フィールドワーク 準備等

10/22 (日)

● 県内でのフィールドワーク (地域活動などの体験)

11月

活動報告会

12月

ライフシフト情報を発信しています

セミナーの詳細やライフシフト人財のインタビューを掲載しています(随時更新)

青森県庁ホームページ

あおもりライフシフト

AOMORI LIFESHIFT 公式Facebook



女性のためのライフシフト・セミナー 『カラフル Life カレッジ in Fukuoka』

人生100年時代を生きる私たち一人ひとりに、
多様でカラフルな自分らしい人生の歩み方があります。
「ライフシフト」という考え方を軸に、新たな働き方・生き方を共に学び
あなただけのライフシフトプランを作ってみませんか？

- こんな人にオススメ
 - 起業に関心はあるけど、一歩踏み出せない
 - 得意なことや、やりたいことを仕事にしたい
 - 今の仕事・働き方・生活を続けるか悩んでいる
 - 同じ思いを持った仲間が欲しい
- 定員：30名
- 担当部署：市民局男女共同参画部 女性活躍推進課

ライフシフト・セミナー（8～9月・4回）

ライフシフト 概論	自分とは 何者なのか？	ライフシフト マップ作成	ライフシフト プラン作成
ライフシフト・ ジャパン 大野誠一	ライフシフト コーチ 井上野々花	ライフシフト コーチ 井上野々花	ライフシフト コーチ 井上野々花

フォローアップ （10月～1月）

井上野々花さんによる
個別コーチング

発表会 （2月）

- ・ ライフシフトプランの発表
- ・ 交流会

<https://colorfullife-college.dankk.co.jp/>

<2023年度 研究委員会テーマ>

人生100年時代の人事戦略(仮)

■ 愛知県経営者協会

- 経団連を構成する地方組織。加盟企業・873社
- 経営者側の立場で人事労務分野の研究を行う
- トヨタを中心とした製造業が多いことが特徴

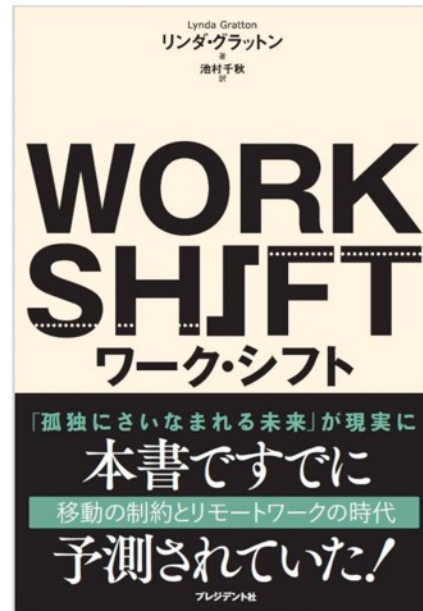
• 毎年、研究委員会にて一つのテーマを設定し、会員企業、経団連、中央官庁、メディア向けに報告書(約150ページ)を作成し発表

- 今年度の研究委員会メンバー構成企業
 - ・ Jフロントリテイリング
 - ・ CKD
 - ・ JR東海
 - ・ 豊田通商
 - ・ 東朋テクノロジー
 - ・ 岡谷興機
 - ・ デンソー
 - ・ 東邦ガス
 - ・ 日本ガイシ
 - ・ メイドー

3. 今年度のテーマについて

1 2 3 4 5 愛知県経営者協会

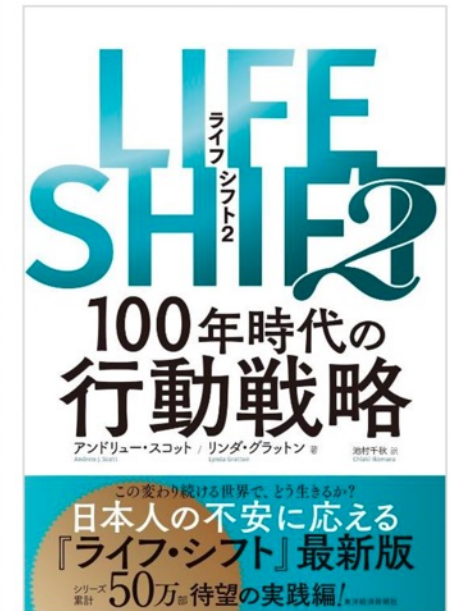
- ◆ 今年度のテーマは「人生100年時代の人事戦略(仮)」とする
- ◆ 今後起こるライフステージの変化に対して、企業としてどうあるべきかを描く※詳細は後述
- ◆ なお議論の前段として、“人生100年時代”というキーワードの元にもなった「ワーク・シフト」「ライフ・シフト」「ライフ・シフト2」の3部の書籍を参考とした



(2012.8)



(2016.11)



(2021.11)

ゲストスピーカー



第1回
7/6(木)
18:00-19:30

未来×
オープニング
(7月)



Zアカデミア学長
武蔵野大学
アントレプレナーシップ学部
学部長
伊藤 羊一

未来×
アートシンキング
(8月)



株式会社
Bulldozer
代表取締役運転手
尾和 恵美香

未来×
キャリアオーナーシップ
(9月)



法政大学
キャリアデザイン学部
教授
田中 研之輔

未来×
ライフシフト
(10月)



ライフシフト・ジャパン
株式会社代表取締役
CEO
大野 誠一

未来×
STEAM教育
(11月)



数学者
STEAM 教育者
音楽家
中島 さち子

未来×
価値創造
(12月)

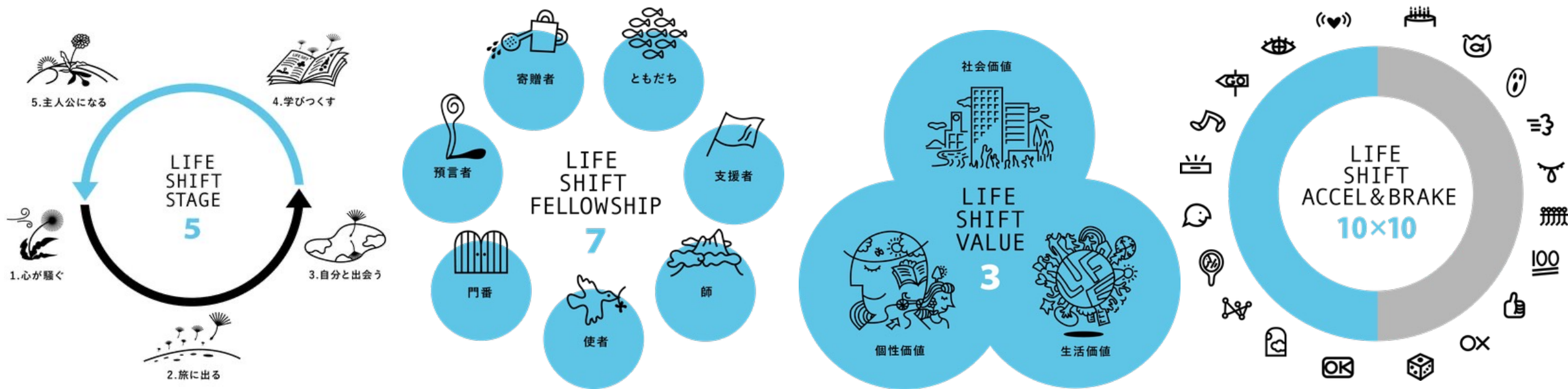


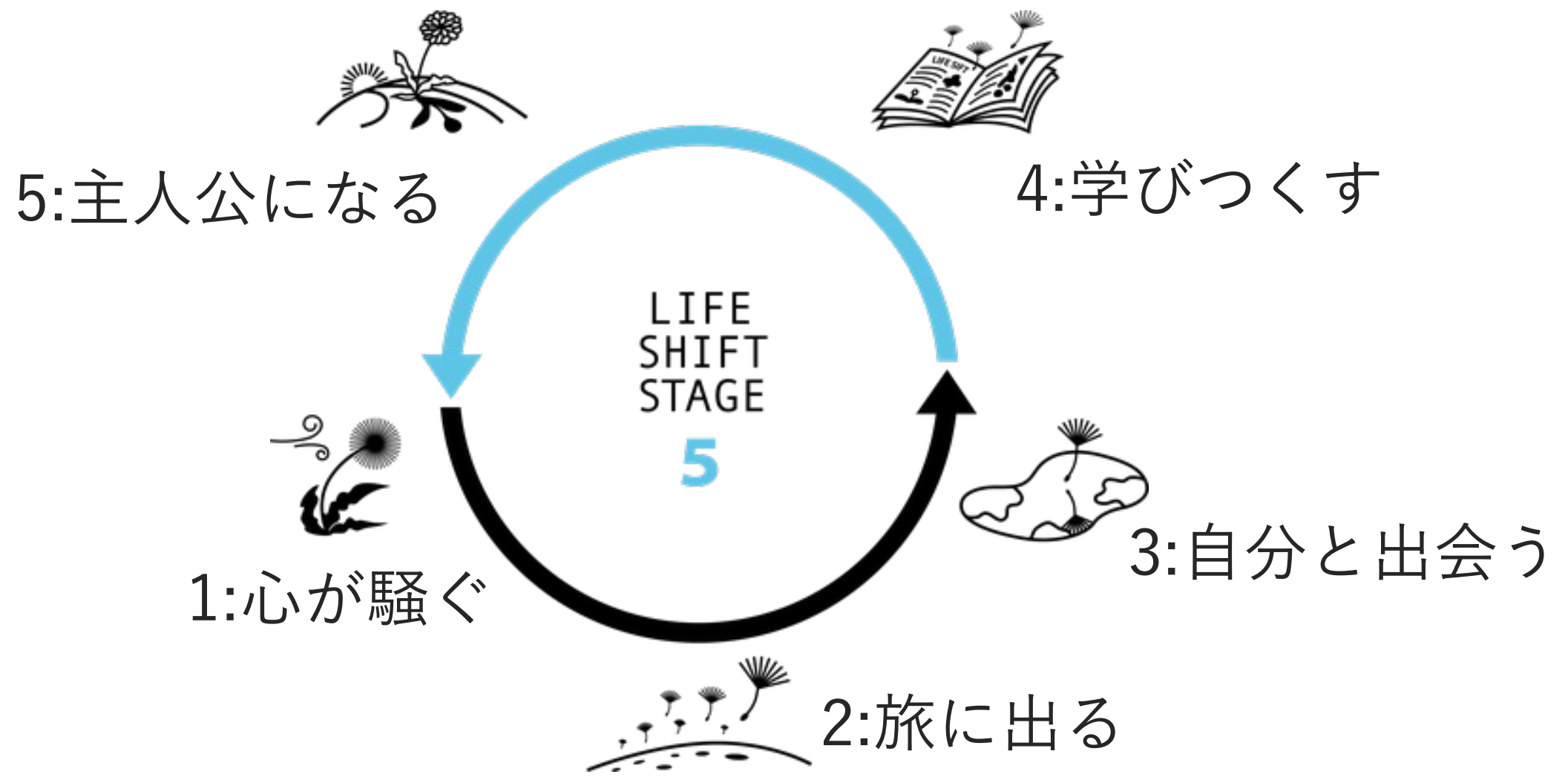
株式会社フィールド・
デザイン・ネットワークス
代表取締役
見山 謙一郎

未来を**想像**し、価値を**創造**する

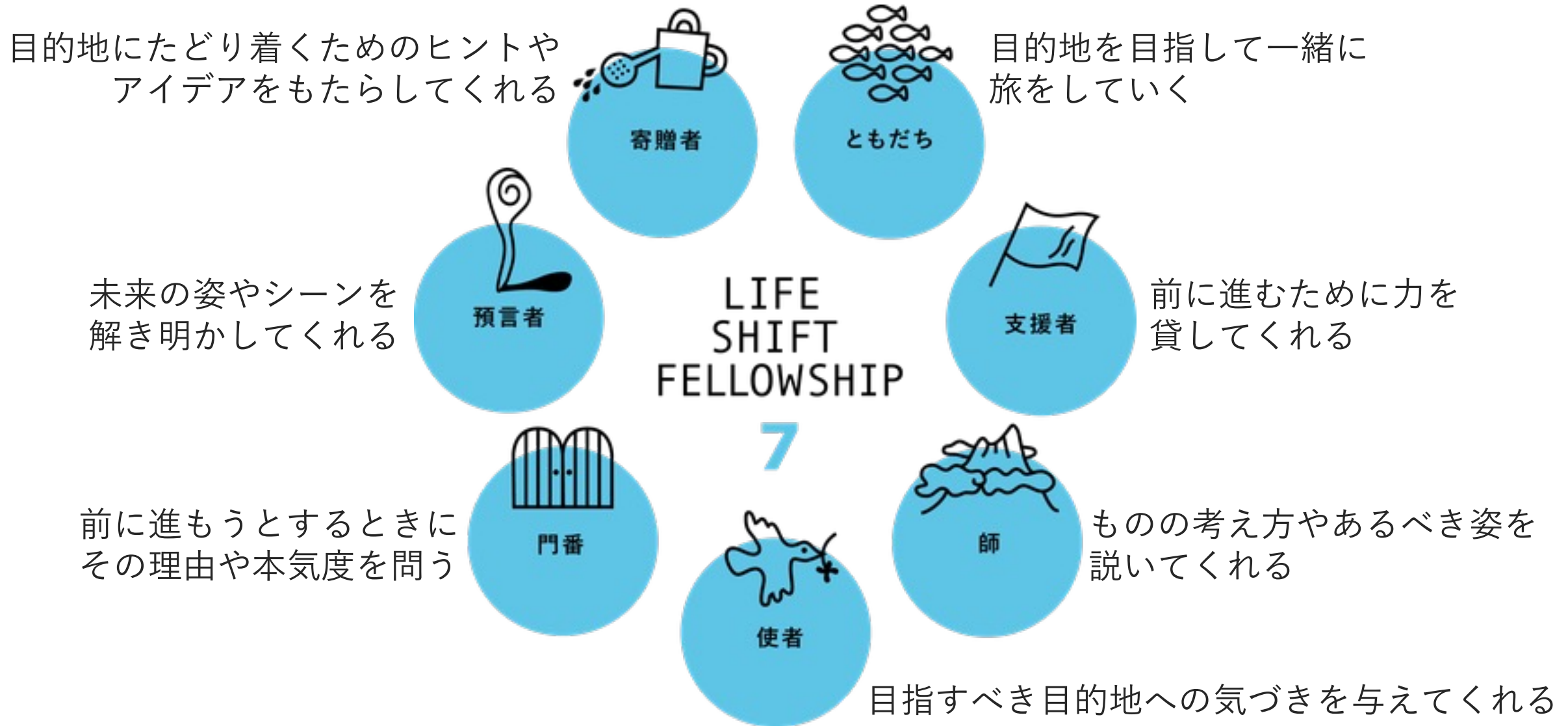
“ライフシフト”と言えば、
ライフシフト・ジャパン(LSJ)、
そして、「ライフシフト・パートナー」が
第一想起されるポジショニングの獲得

「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

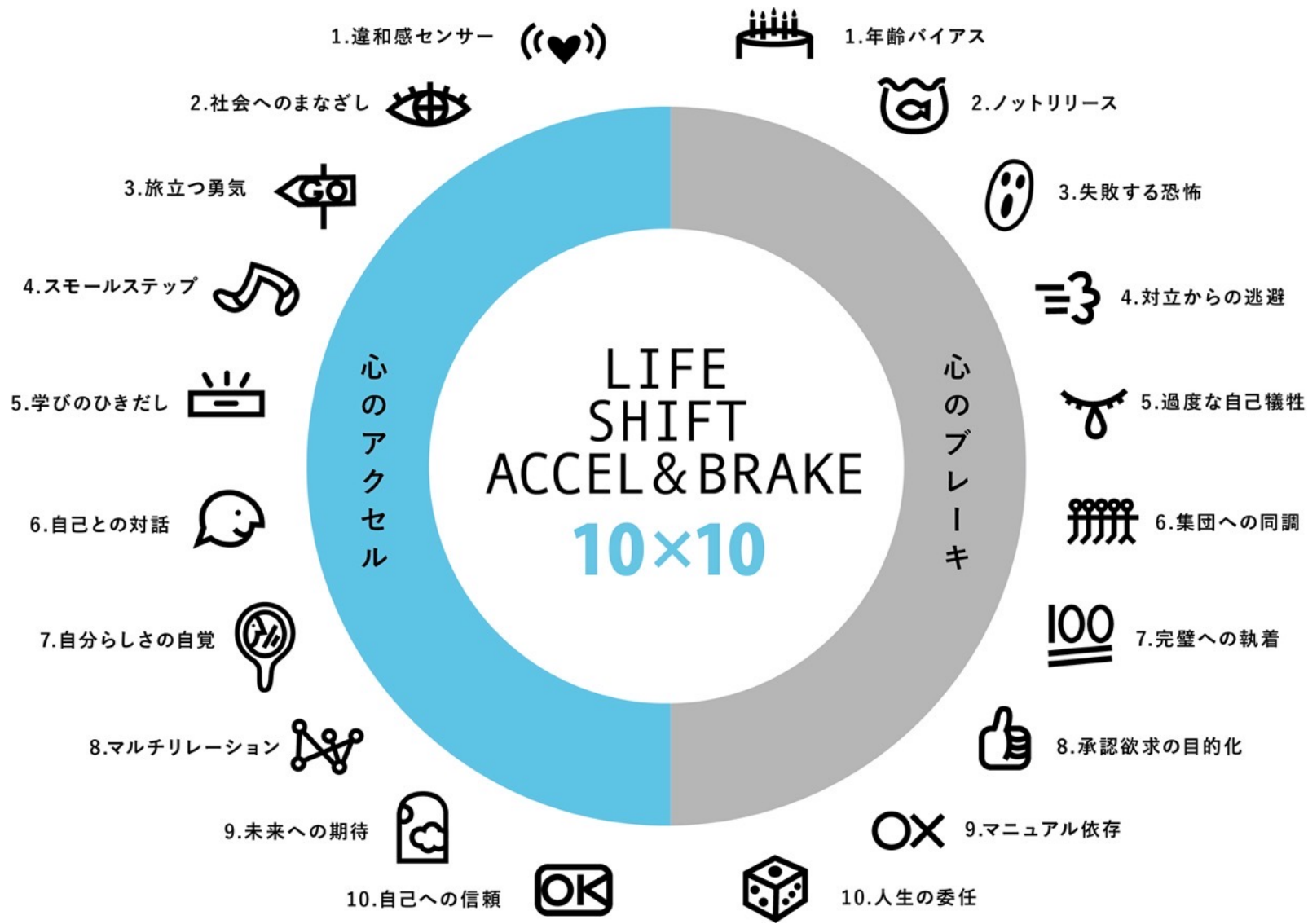


生活価値

■ 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

■ 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 10x10

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？

BECOME A HERO

FULL EFFORT

CURIOSLY QUESTION

MEET MYSELF

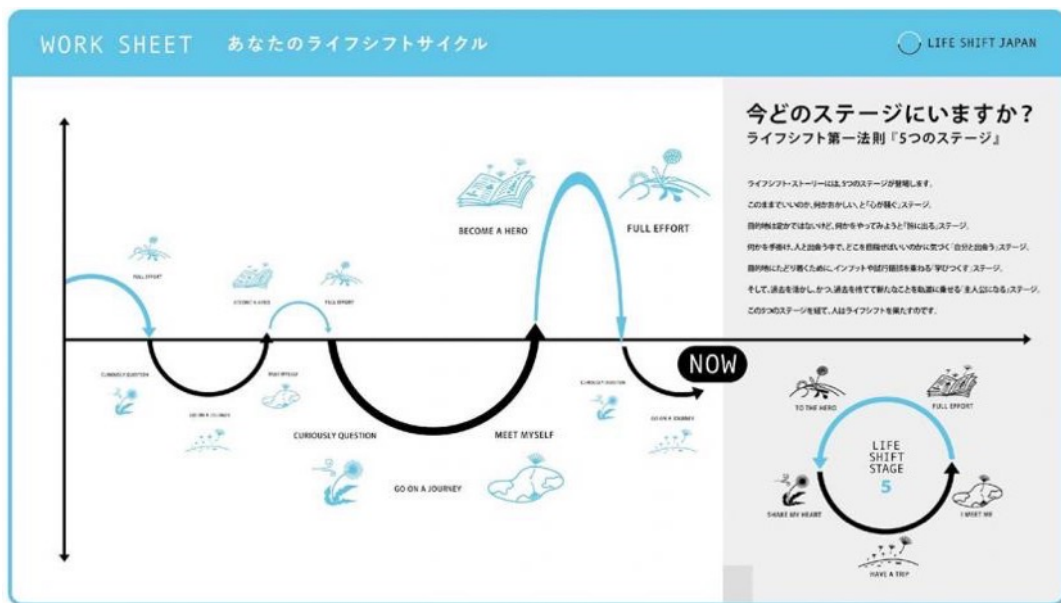
GO ON A JOURNEY

© 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



「価値軸カード」ワーク

18VALUES CARDS 価値軸カード

LIFE SHIFT JAPAN

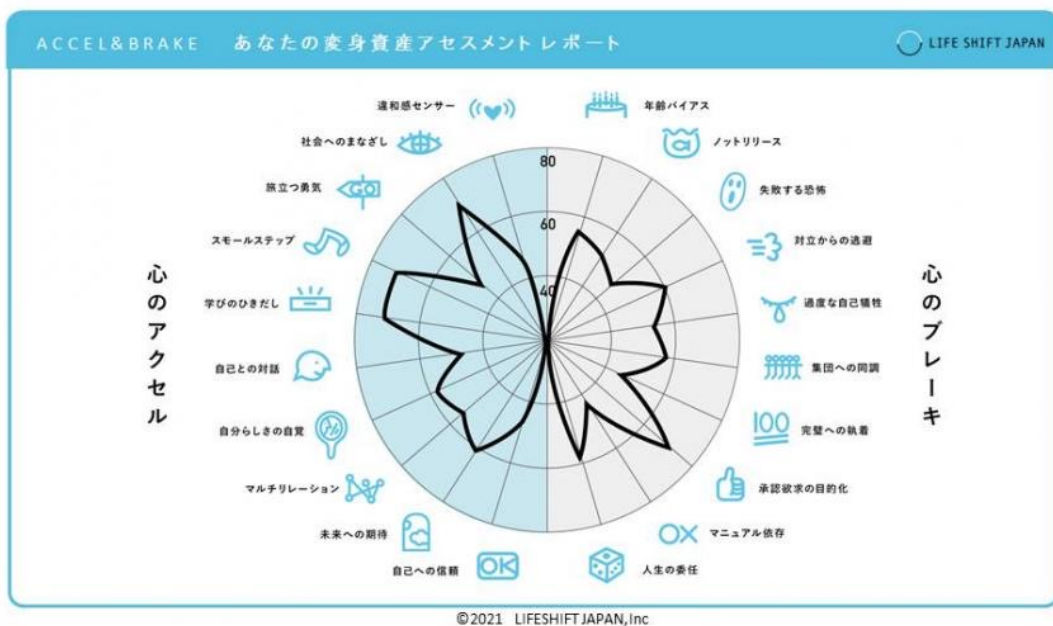
SOCIAL VALUE 社会価値	社会に貢献	誰かのために	社会を変えたい	気になるテーマで	地域のために	何かを生み出す
PERSONAL VALUE 個性価値	自分らしく	夢中になれる	経験と能力を活かす	自分の裁量で	責任を果たす	仲間とともに
LIFE VALUE 生活価値	家族とともに	仕事も生活も	好きな場所で	自分の時間	心穏やかに	地球にやさしく

© 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
1on1

*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」

LSJとパートナーの連携の活性化

- 社会的ステイタスの向上
- ライフシフトの解像度アップ
- コンテンツ開発の加速

- 学びのコミュニティの活性化
- ファシリテート・スキルのアップ
- LSJプロダクトへの集客促進

ライフシフト・パートナーによる
デリバリー・ネットワークの拡大

LIFE SHIFT JAPAN

コンテンツ・プロバイダー
ライフシフト・ジャパン

<LSJのコンテンツ&ツール群>

- ・ライフシフター・インタビュー
- ・ライフシフトの法則
- ・ステージチェック
- ・変身資産アセスメント
- ・ワークシート(未来地図,etc)
- ・KXメガネ
- ・KXツール・ボックス(工具箱)

<LSJのプロダクト・サービス>

- ・LIFE SHIFT JOURNEY
- ・変身資産ダイアログ
& More

LIFE SHIFT PARTNER

学びと実践のコミュニティ
ライフシフト・パートナー

<学びのプロジェクト>

- ・ワークショップ勉強会
- ・1on1勉強会
- ・企業向けプログラム勉強会
- ・ライフシフター研究会
- ・ライフシフトとファイナンシャル
プランニング勉強会
- ・U22プロジェクト
- ・子育て世代ママ向けプログラム
研究会
- ・“新しい自営業”研究会
- ・ものがたりと神話の研究会

個人

- ・個人のライフシフト支援
- ・“新しい自営業”へのアクション
- ・個人と会社の新しい関係づくり

企業

- ・キャリアオーナーシップの促進
- ・人生100年時代のマネジメント
- ・KX(カイシャ・トランスフォーメーション)

教育機関

- ・キャリアオーナーシップの促進
- ・人生100年時代のマネジメント
- ・KX(カイシャ・トランスフォーメーション)

自治体・公的機関

- ・起業促進、新しい働き方支援
- ・地域活性化の担い手育成
- ・移住や関係人口の拡大

■ ライフシフト・ジャパンが目指していること

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