



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。



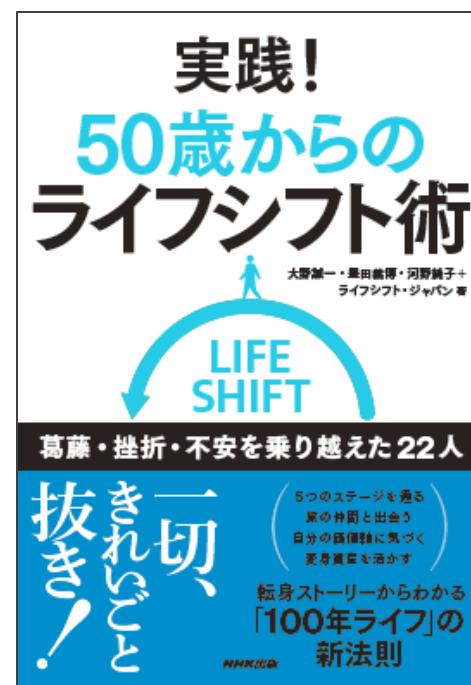
私たちは、一人でも多くの人が、
「人生100年時代」を
ワクワク、楽しく生きていく、
日本発の「ライフシフト社会」を創りたい。

■ 活動① ライフシフターの発掘・紹介

■ 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 grid of profile cards for different individuals. Each card includes a small photo, the person's name, and a brief description. The categories at the top of the page include: 独立・起業 (Independent/Business), NPO・ボランティア (NPO/Volunteer), 好きを仕事に (Work what you like), ワークライフ・バランス (Work-life balance), 主夫・イケメン (Homemaker/Good-looking man), 主婦の再就職 (Second career for housewives), 副業・複業 (Part-time business/multitasking), 地域 (Local), 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 (Lifelong career), 社会貢献 (Social contribution), 家族 (Family), 20代 (20s), 30代 (30s), 40代 (40s), 50代 (50s), and 60代 (60s). The profiles shown are: 中原 阿里 (Chihaya Nakayama), 土田 麻衣 (Mai Toda), 秦 政 (Mitsuru Kuni), 高林 亮一 (Ryoichi Takarabayashi), 池田 敏子 (Mieko Ikeda), and チャーチル聰子 (Churchill Chounoshi).

■ 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)



「実践！50歳からのライフシフト術」
NHK出版 (2018年12月発売)



「60歳の迎え方 定年後の仕事と暮らし」
KADOKAWA (2025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『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（隨時）



- ・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
「KXオーガナイザー(KXO)」養成講座をスタート！

みんなで「人”が主役の会社」を創りませんか？

人生100年時代。一人ひとりが人生の主人公として
学び続け、変わり続けることができる会社が
あふれたなら、日本はもっと元気になる。
だから一緒に。メソッドと共に。0期生募集。
みんなで「人”が主役の会社」を創りませんか？

KX
7月7日(日)
トレーニング開始
0期生 募集

Kaisha Transformation Organizer KXO=「人”が主役の会社」を創り出すプロ

LIFE SHIFT JAPAN

■ 「カイシャの未来研究会2025」コアメンバー



有沢正人氏
いすゞ自動車



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



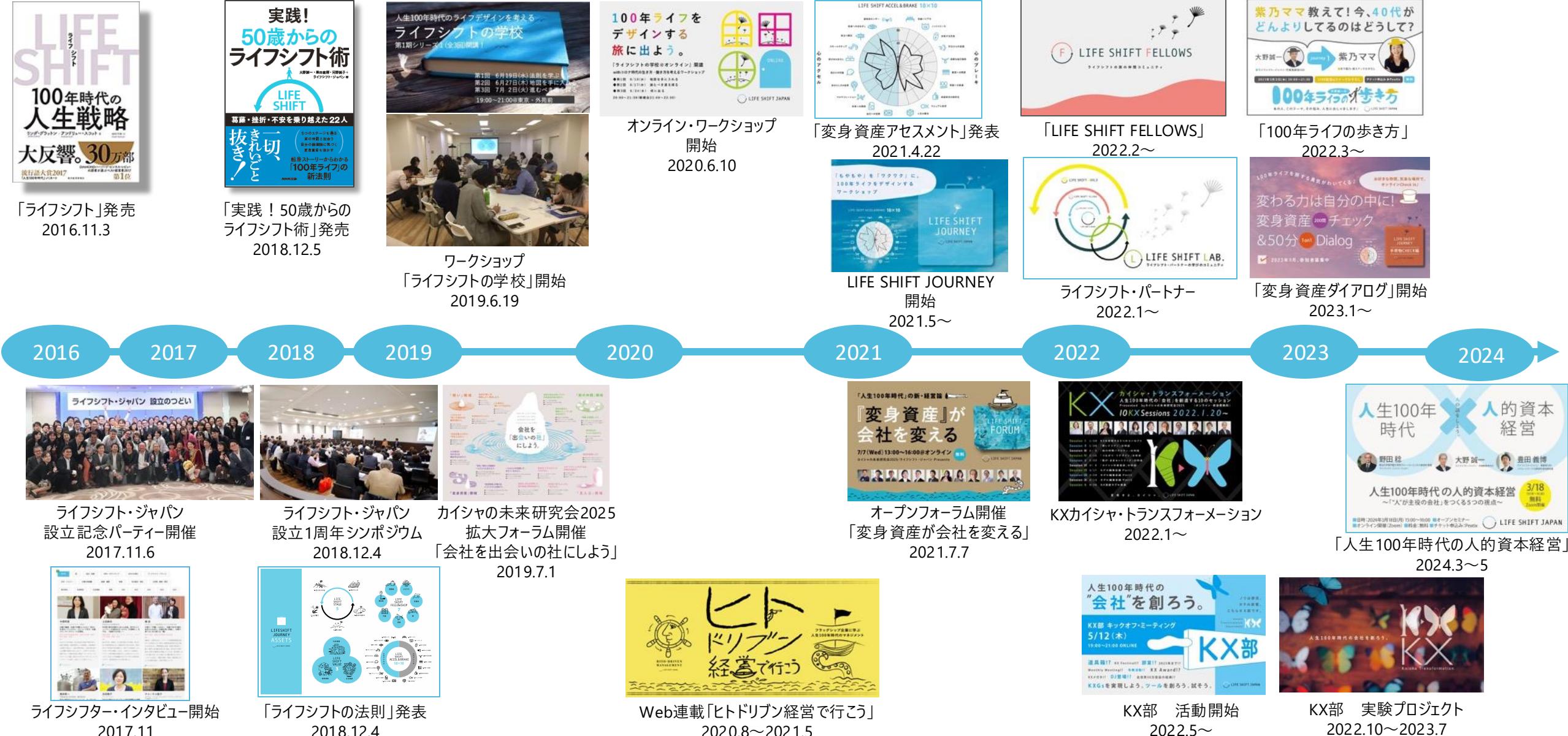
藤井薰氏
リクルート



吉田和友氏
NECネットエスアイ

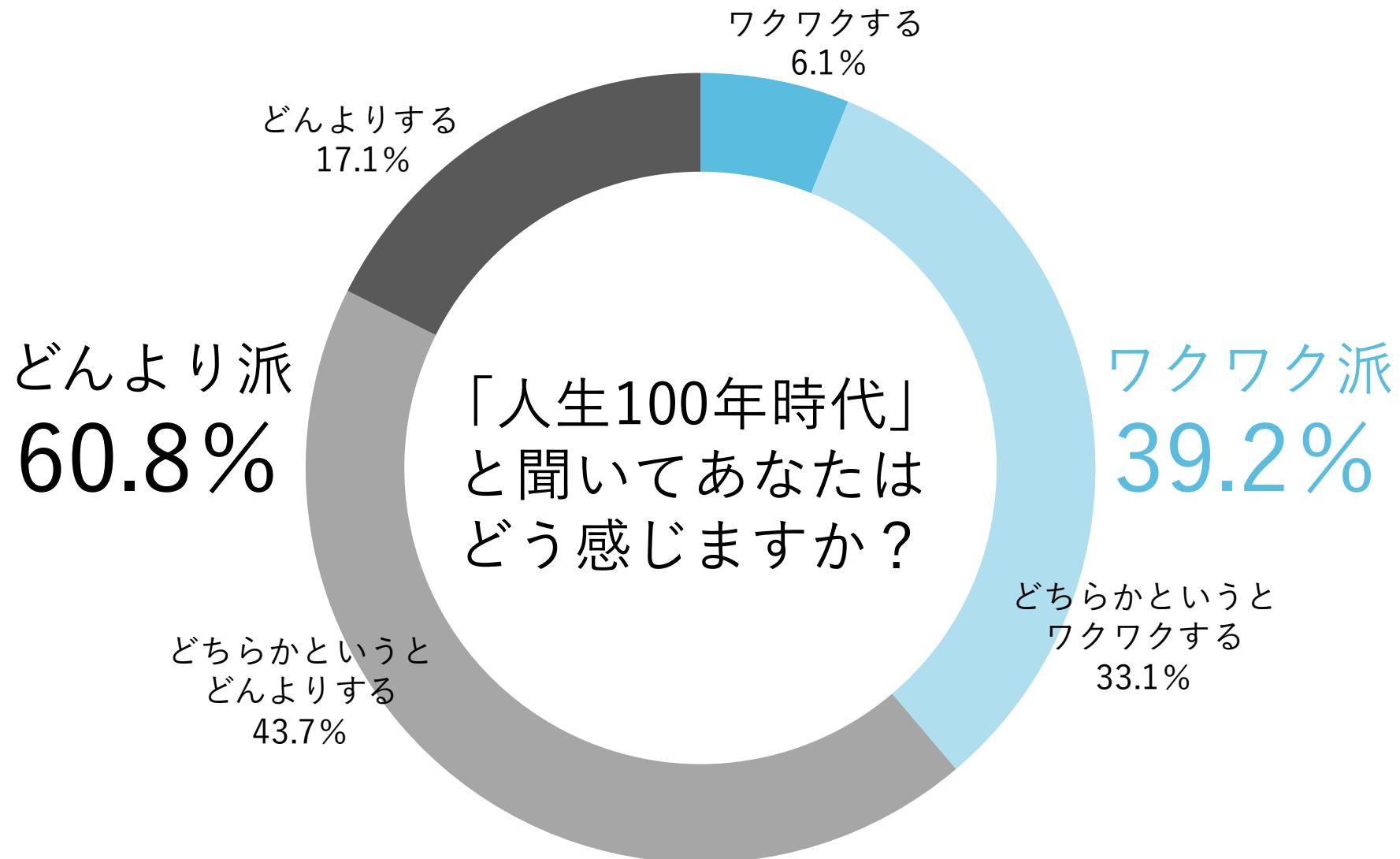
■ LSJのこれまでの歩み

LIFE SHIFT JAPAN



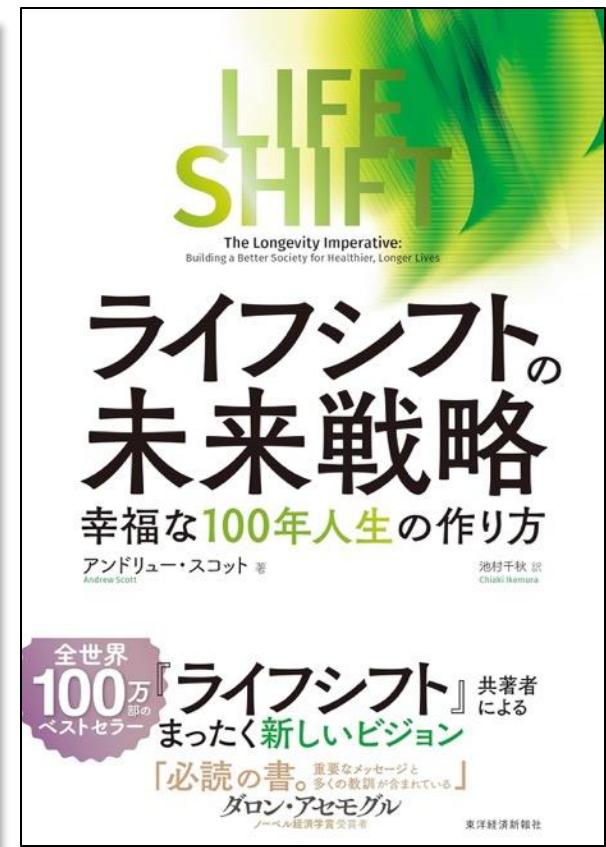
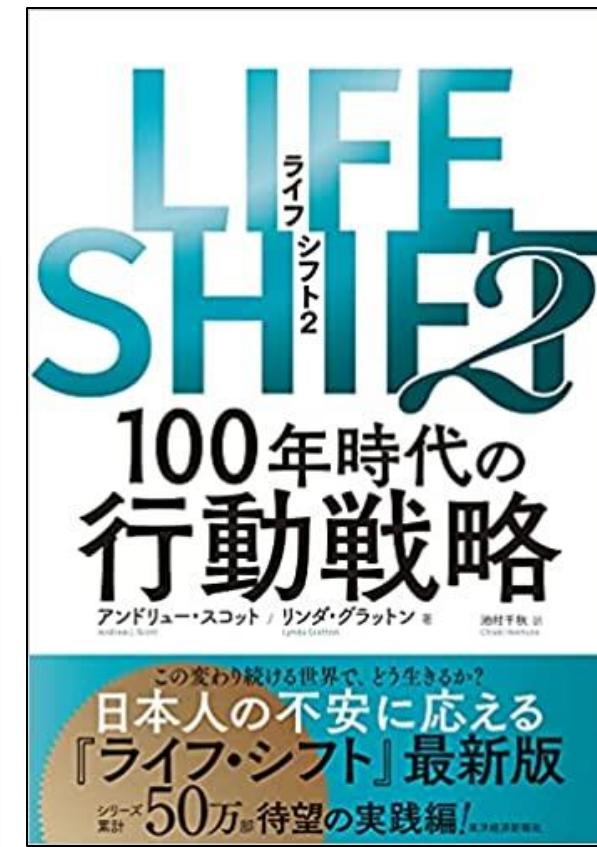
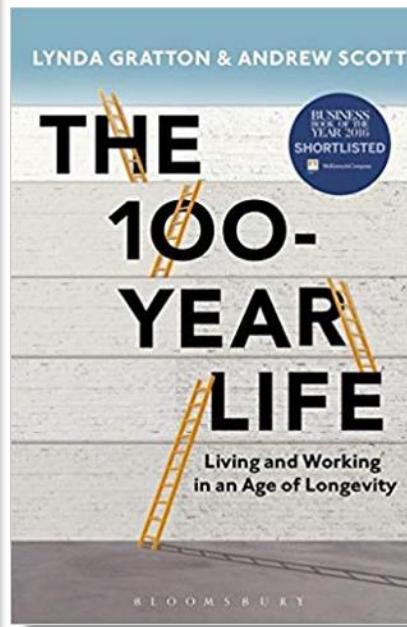
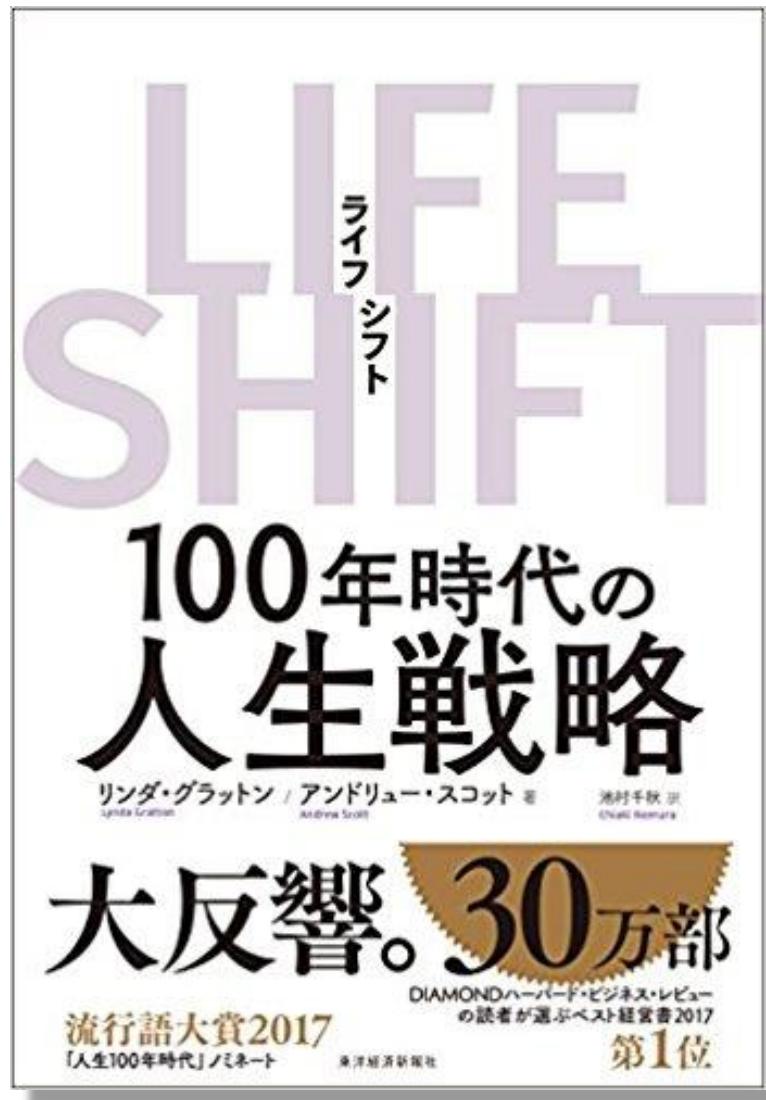
LIFE SHIFT JAPAN

■「人生100年時代」マインド調査2025



「ライフシフト」、とは？

■ “ライフシフト”の現在地点



■事例紹介 青森県・ライフシフト人材育成事業



参加無料

人生100年時代をどう過ごす?
ライフシフトセミナー 参加者募集

退職後の人生を意識し始めている方、地域活動など何か新しいことを始めたい方、ライフシフト・プランを作つてこれから的人生を考えてみませんか?

令和6年
全3回 第1回 9月7日(土)
13:30~16:30 第2回 9月21日(土)
13:30~16:30 第3回 10月6日(日)
13:30~16:30 成果発表会 11月30日(日)
13:30~15:30

会場 9月7日(土)、21日(土)
アスピアム 5階[白鳥]
(青森市安方1丁目1-40) 10月6日(日)、11月30日(土)
ねぶたの家ワ・ラッセ
交流学習室
(青森市安方1丁目1-1)

定員 30名 (先着順/事前申込制)

対象 会社員、公務員など
※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(日)までに、右記のQRコードからお申し込みください。

■主催:青森県人財育成推進協議会(青森県、青森県商工会議所連合会、青森県市長会、青森県町村会)
■お問い合わせ:青森県交通・地域社会部 地域交通・連携課 tel 017-734-9133 jinzai@pref.aomori.lg.jp

申込フォーム

QRコード

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、第2、第3の新たな人生を切り拓き、地域の活力につながる行動などを始めている人がいます。このセミナーでは、地域活動など新しいことを始めたいと考えている方などを対象に、新しい人生シナリオを考えるセミナーを開催し、“ライフシフト・プラン”づくりにチャレンジいただきます。

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」「アントレ」「ダ・ヴィンチ」の編集長を歴任。2001年パナソニックに転身し、06年アトピーを設立、代表取締役社長に就任。退任後、フリーランス時代を経て、11年ローソン+HMVエンタテインメント取締役常務執行役員、12年ハツアンドミッド副社長執行役員(現職)、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)

第1回 9/7(土)
● 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」

第2回 9/21(日)
● 「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」

第3回 10/6(日)
● ライフシフトの法則
「変身資産を活かす」

● ライフシフト・プランづくり(各自)
プランづくりにあたっては、講師による個別のアドバイスやフォローアップも行います。

11月30日(日) ライフシフト・プラン発表会

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 検索
AOMORI LIFESHIFT 公式Facebook

QRコード

地図

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



■事例紹介 福岡市・女性のためのライフシフト支援



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、一步踏み出せない
- 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（4回）

Vol.1
ライフシフト
概論

ライフシフト・ジャパン
大野誠一

Vol.2
ライフシフト
の法則

ライフシフト・ジャパン
大野誠一

ライフシフト
マップ作成

ライフシフト
コーチ
井上野々花

ライフシフト
プラン作成

ライフシフト
コーチ
井上野々花

フォローアップ

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

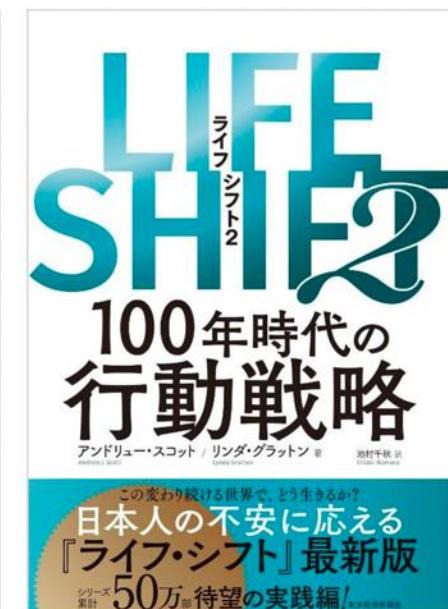
- ・ 経団連を構成する地方組織。加盟企業・873社
- ・ 経営者側の立場で人事労務分野の研究を行う
- ・ トヨタを中心とした製造業が多いことが特徴
- ・ 毎年、研究委員会にて一つのテーマを設定し、会員企業、経団連、中央官庁、メディア向けに報告書(約150ページ)を作成し発表
- ・ 今年度の研究委員会メンバー構成企業
 - ・ Jフロントリテイリング
 - ・ CKD
 - ・ JR東海
 - ・ 豊田通商
 - ・ 東邦テクノロジー
 - ・ 岡谷興機
 - ・ デンソー
 - ・ 東邦ガス
 - ・ 日本ガイシ
 - ・ メイドー

3. 今年度のテーマについて

1 2 3 4 5



- ◆ 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



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
武藏野大学
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)

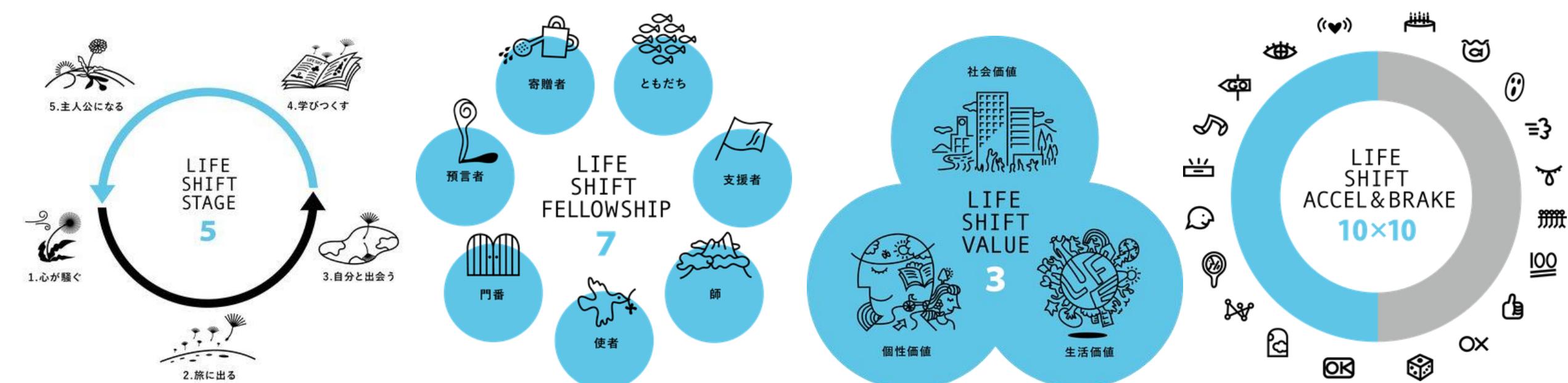


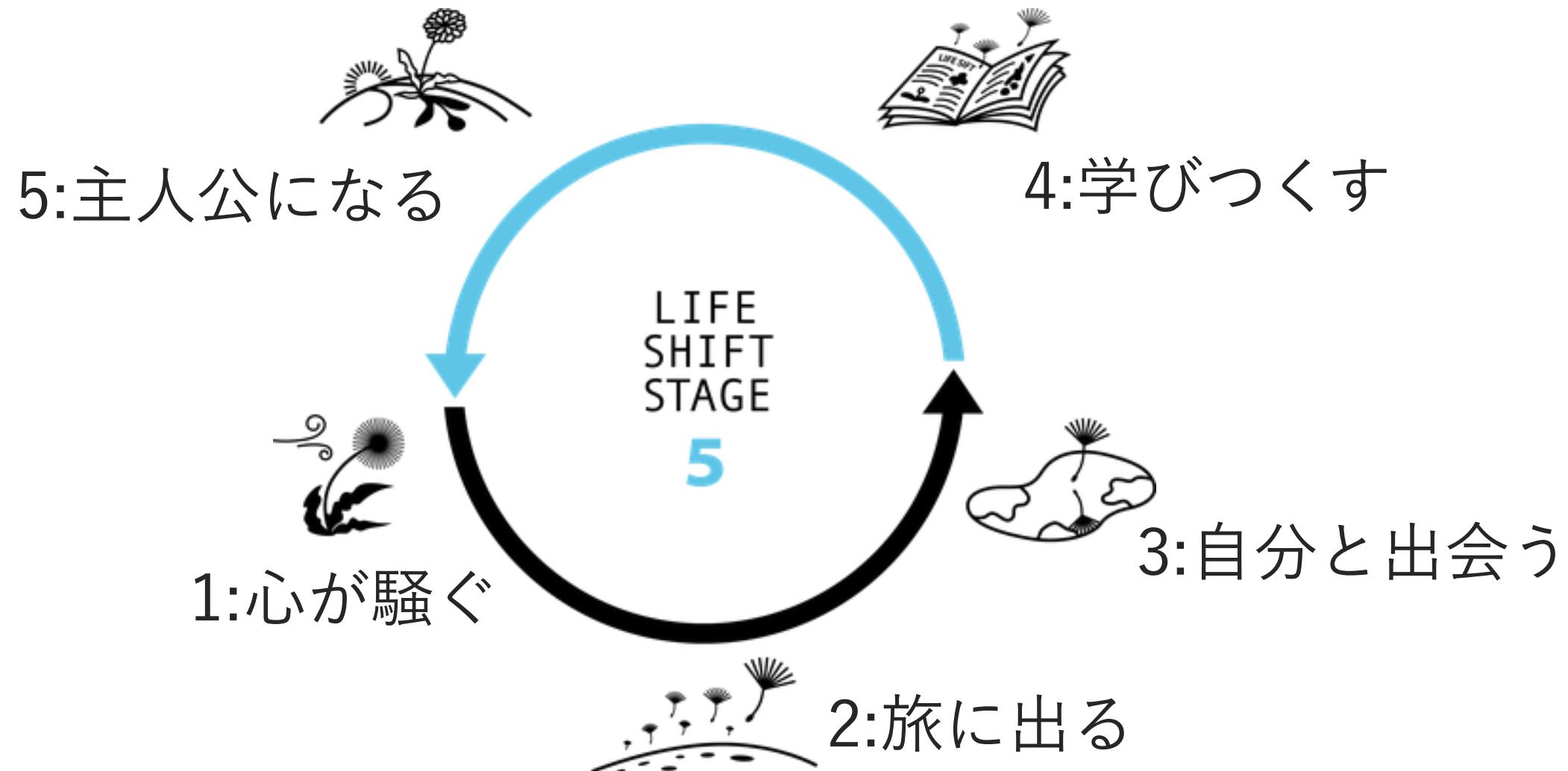
株式会社フィールド...
デザイン・ネットワークス
代表取締役
見山 謙一郎

未来を想像し、価値を創造する

2

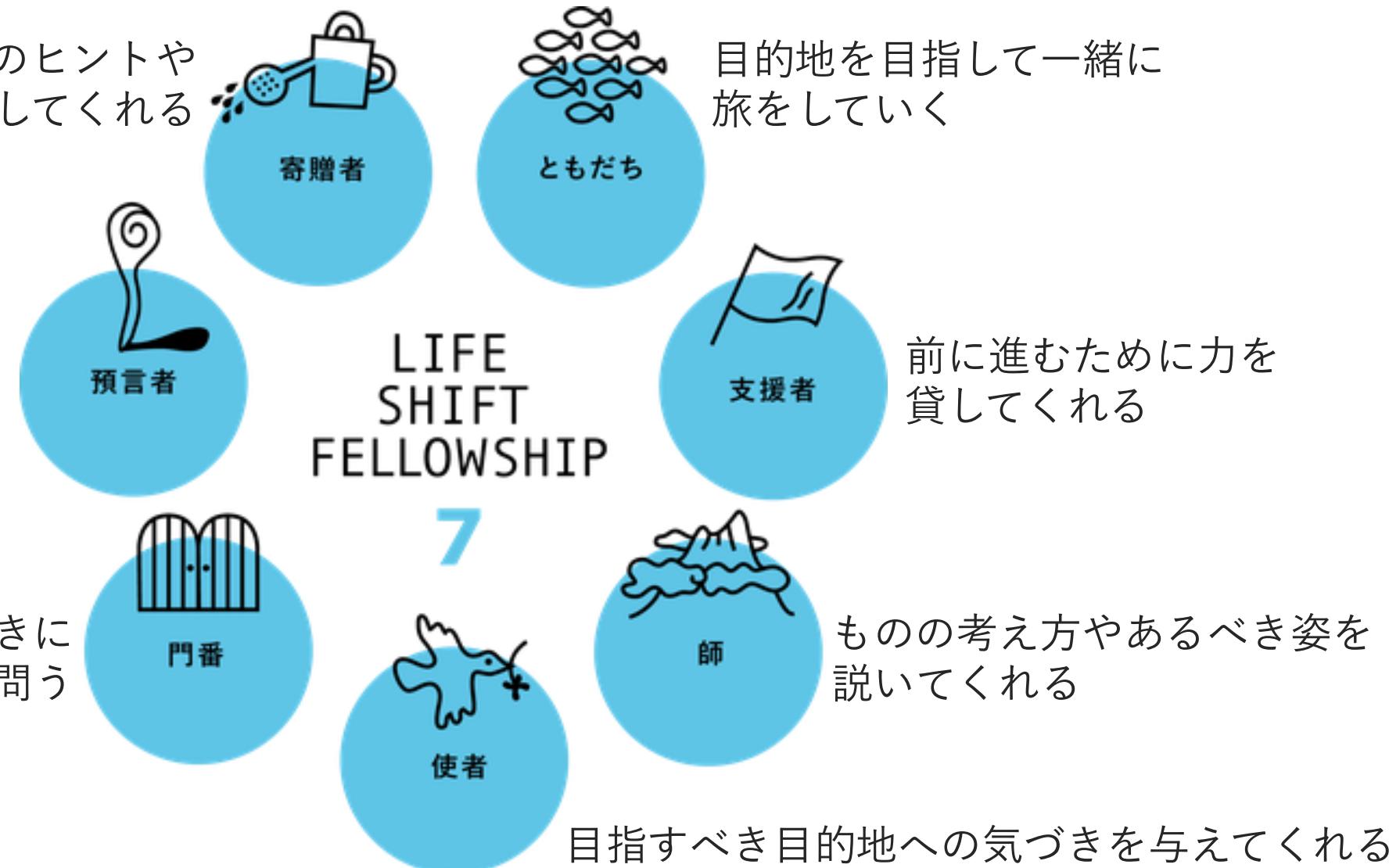
「100年ライフ」をデザインするフレームワーク 『ライフシフトの法則』





■ ライフシフトの第2法則 旅の仲間と交わる

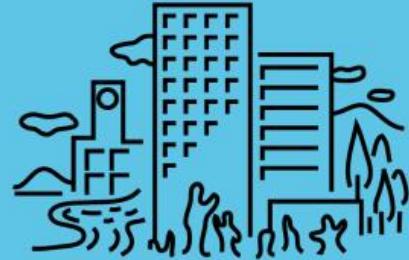
目的地にたどり着くためのヒントや
アイデアをもたらしてくれる



■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

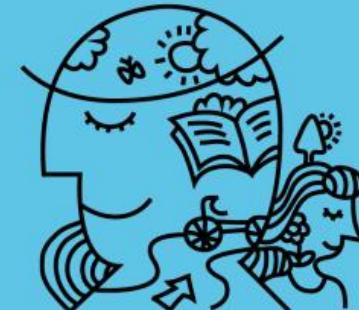
社会価値



■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

個性価値



LIFE
SHIFT
VALUE

3

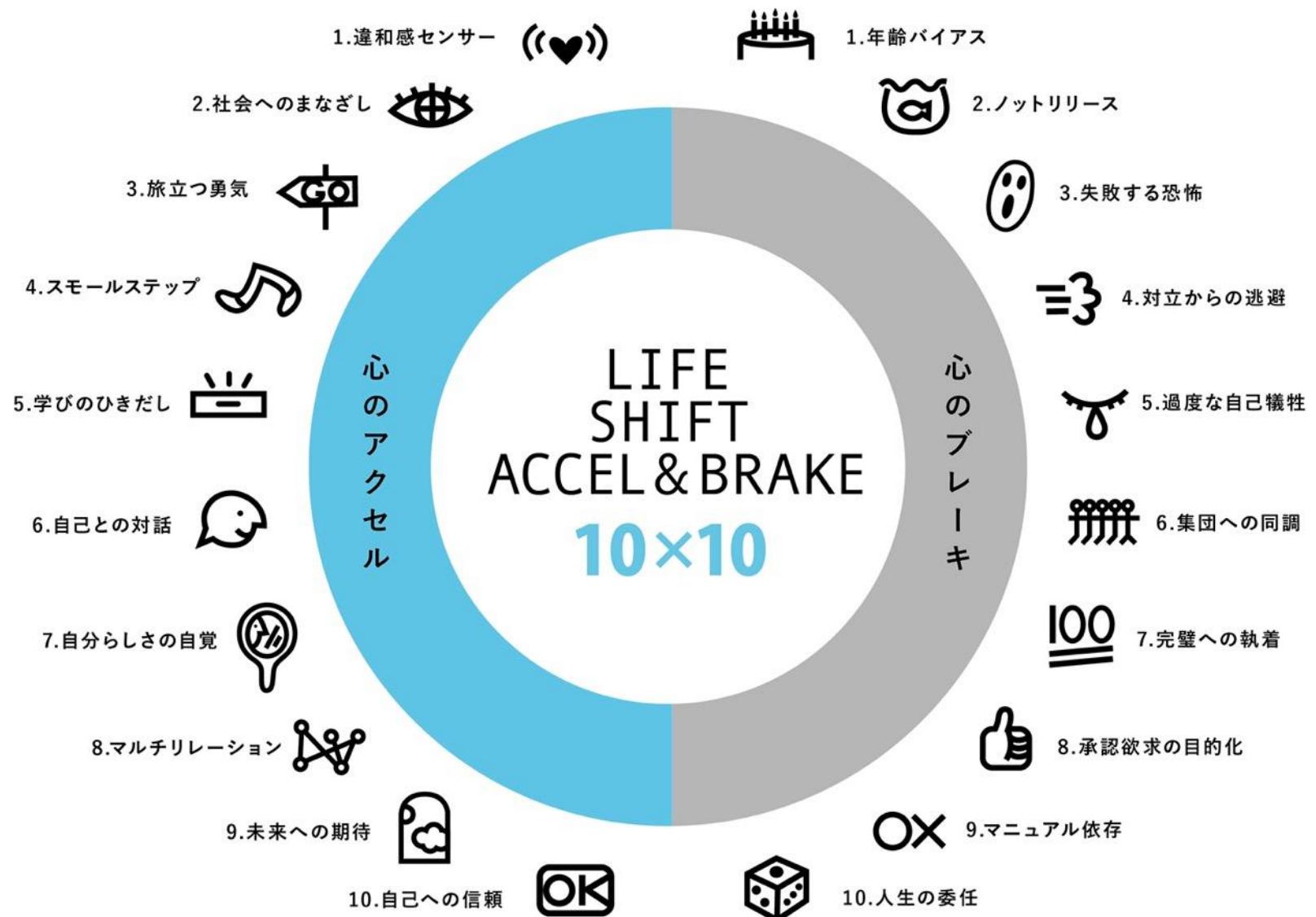
生活価値



■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つのステージを経る」 第2法則「旅の仲間と交わる」 	<ul style="list-style-type: none"> ・「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
Day2	<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」 	<ul style="list-style-type: none"> ・「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
Day3	<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！スマールステップ」作成 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート「旅に出る！スマールステップ」作成

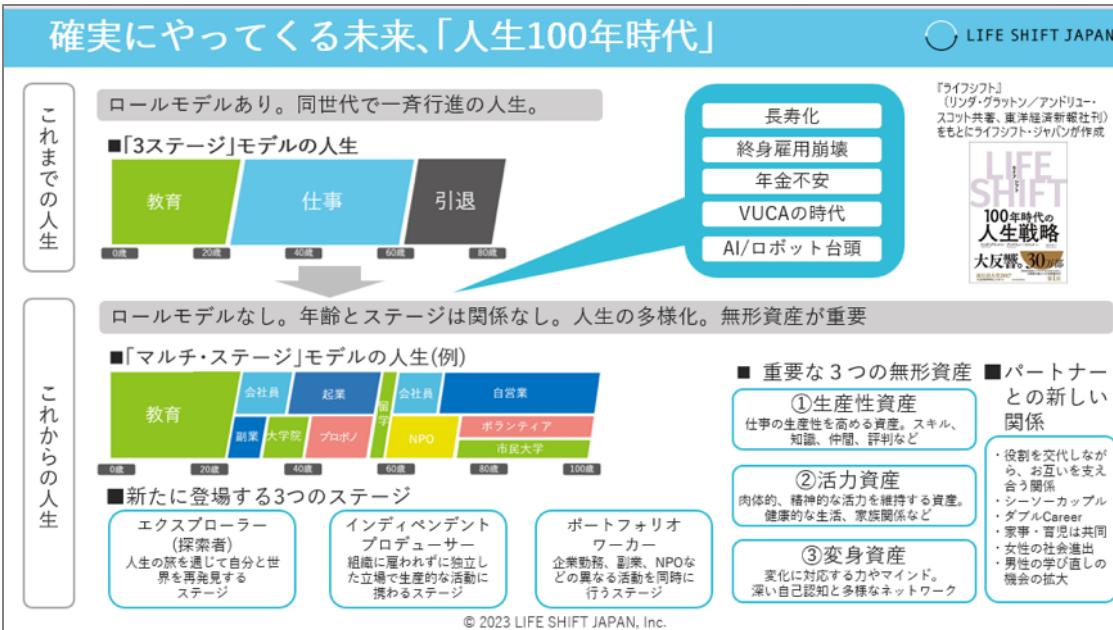
プログラムの流れ Day1



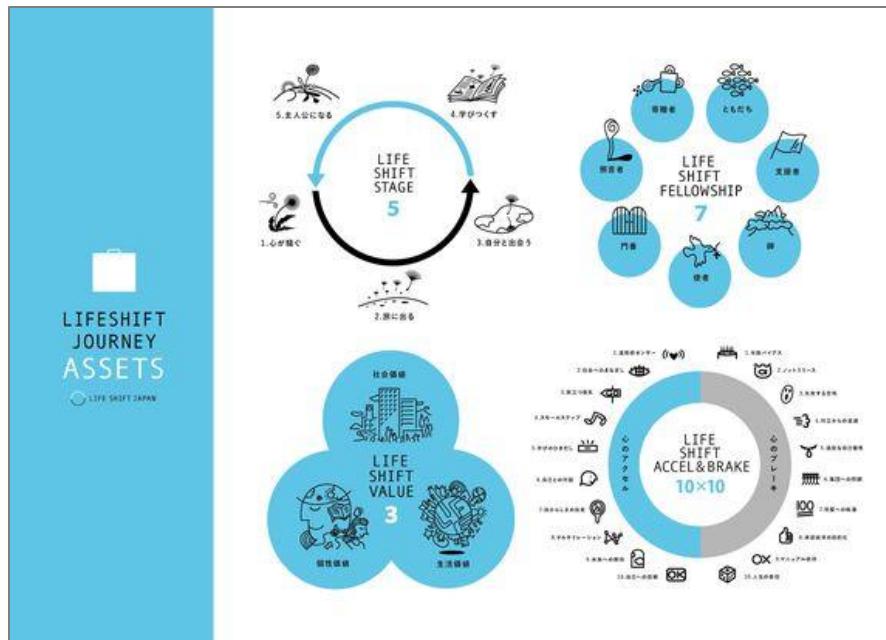
Day 1

- 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」

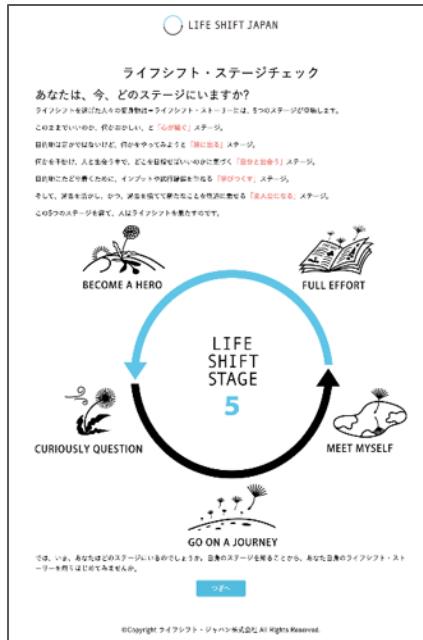
ライフシフト概論



ライフシフトの法則



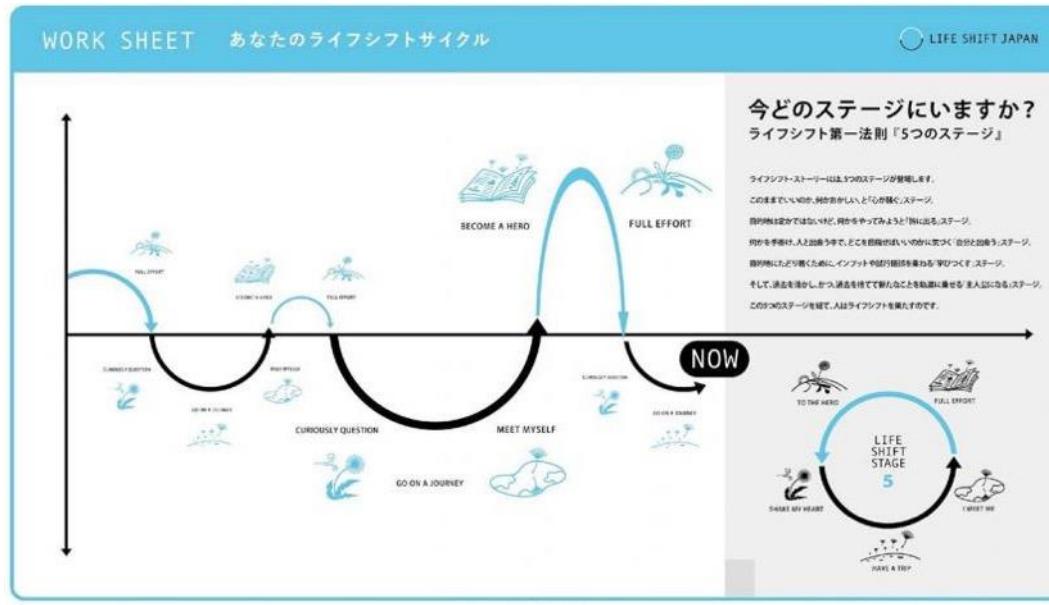
ステージチェック・ アセスメント



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



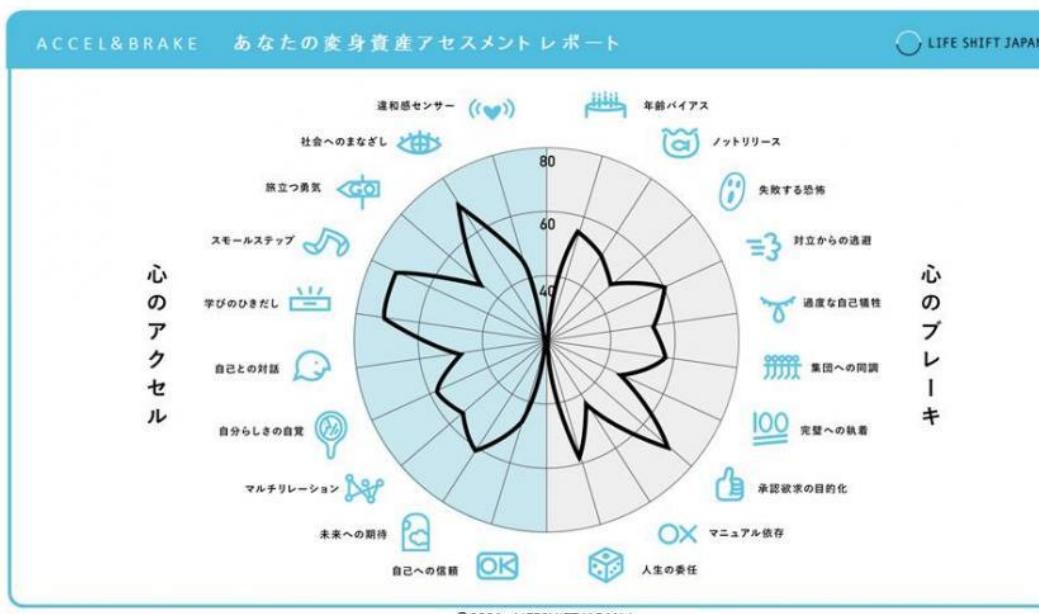
「価値軸カード」ワーク



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(スマールステップ)”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！」



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. 値値軸
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

Day 2

【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

■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

Day 3

【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

■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
スマールステップ
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
ワークショップ

旅に出る！

スマールステップの実践

フォローアップ
1 on 1

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

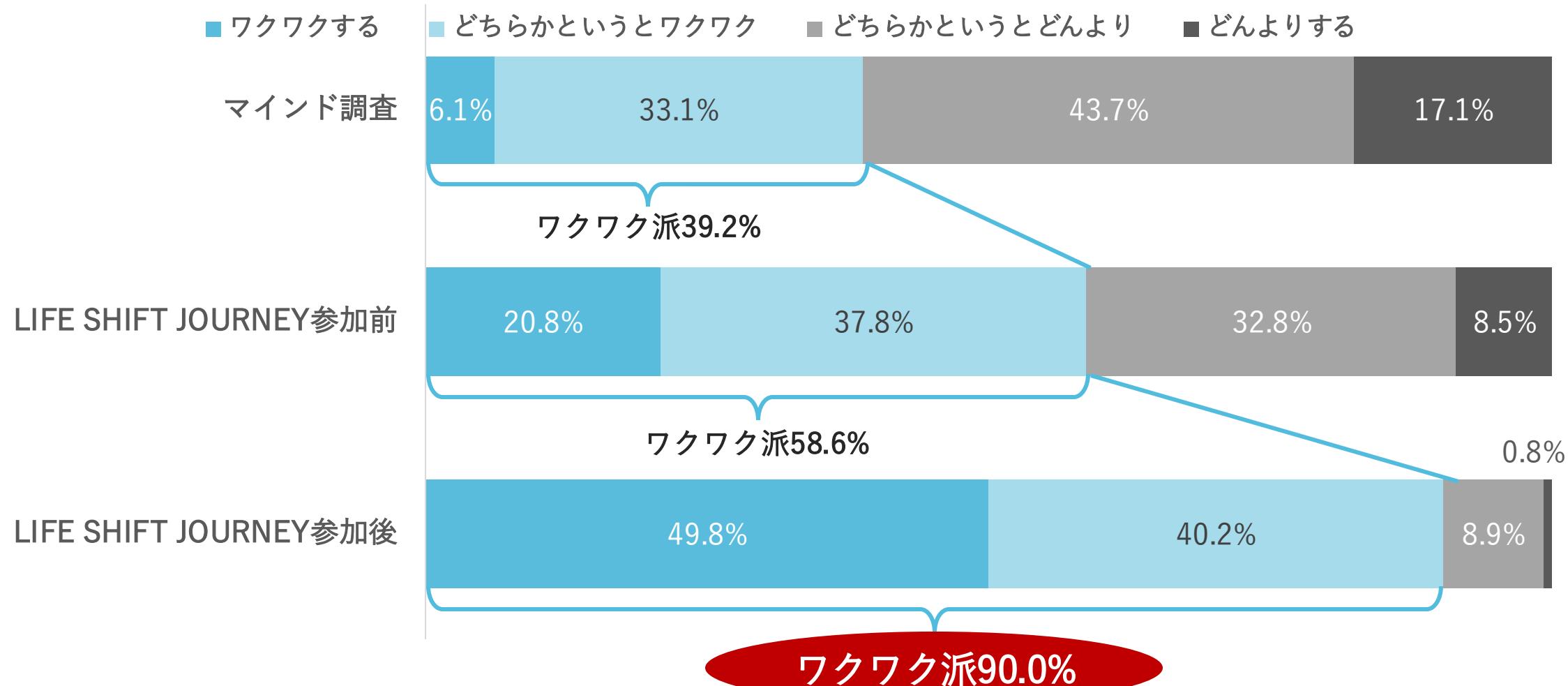
旅の仲間のオンライン・コミュニティ
『LIFE SHIFT FELLOWS』

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』

「LIFE SHIFT JOURNEY」参加者の意識変化



人生100年時代と聞いてあなたはどう感じますか？



■ 法人向けサービス実績 (セミナー、ワークショップ、等)

LIFE SHIFT JAPAN



Roche ロシュ グループ

New
Horizon
Collective



野村総合研究所
Nomura Research Institute



パルシステム生活協同組合連合会



INSURANCE GROUP

三井住友海上

同和損保



■ LSJとパートナーの連携の活性化

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



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(道具箱)

- <LSJのプロダクト・サービス>
- ・LIFE SHIFT JOURNEY
 - ・変身資産ダイアログ & More

- 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



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

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

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・トランスマーケティング)

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・トランスマーケティング)

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

さあ、人生の主人公へ。

