

# 企業で働く私たちが地域と関わりを 持つために大切なこと

2021年1月

# 目次

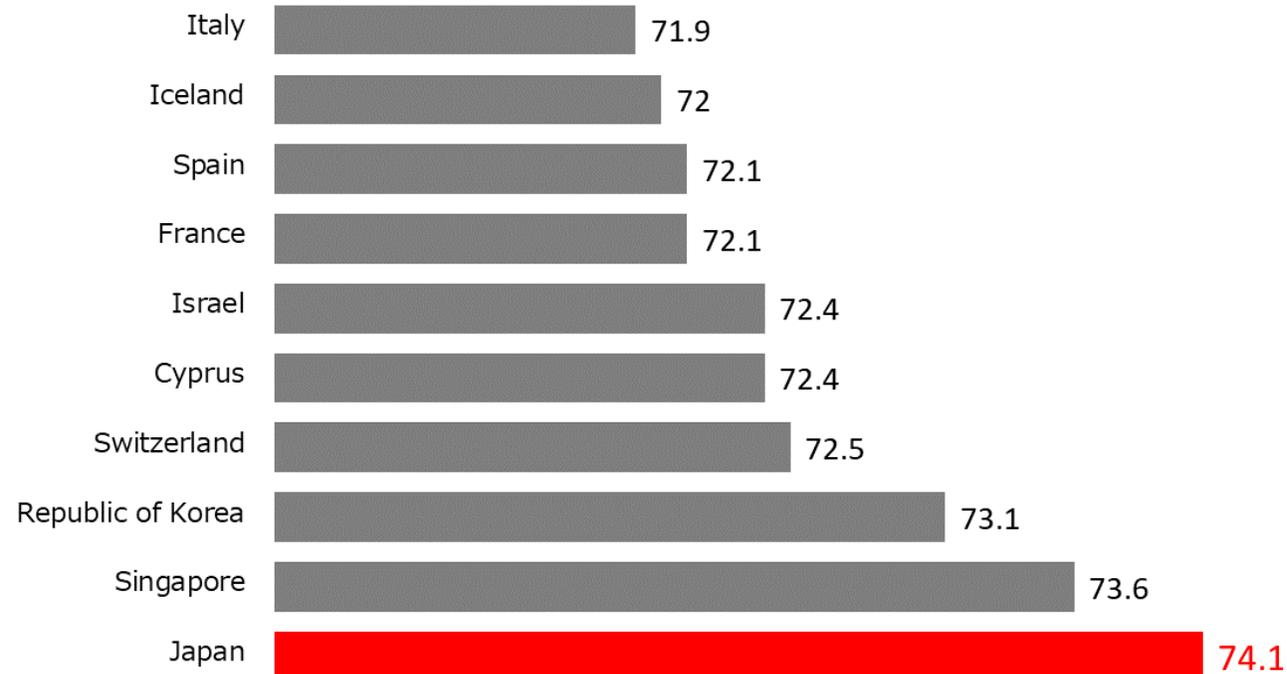
1. 背景
2. 研究の目的
3. 進め方
4. 調査結果
5. 考察



# 1. 背景

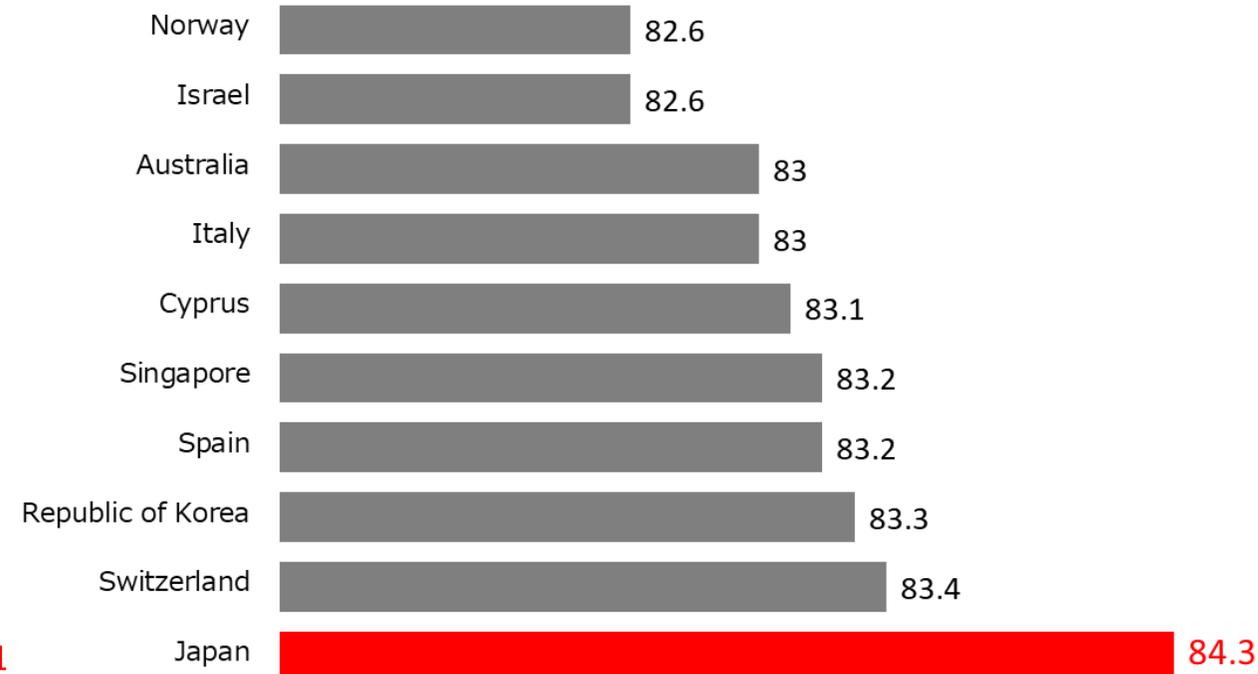
- ✓ 医療技術の発達や健康意識の高まりなどによって日本の健康寿命と平均寿命は2000年比で約3年延伸

## 健康寿命の上位10か国（2019年）



2000年比 + 2.5年

## 平均寿命の上位10か国（2019年）



2000年比 + 3.2年

# 寿命が延びるのはいいことだけど人生設計が心配・・・

2025年からは65歳定年制がすべての企業で義務化されても後20年・・・

大企業をはじめ黒字の企業でも早期・希望退職が行われ、終身雇用は現在進行形で崩壊。2020年の上場企業の早期・希望退職者は倍



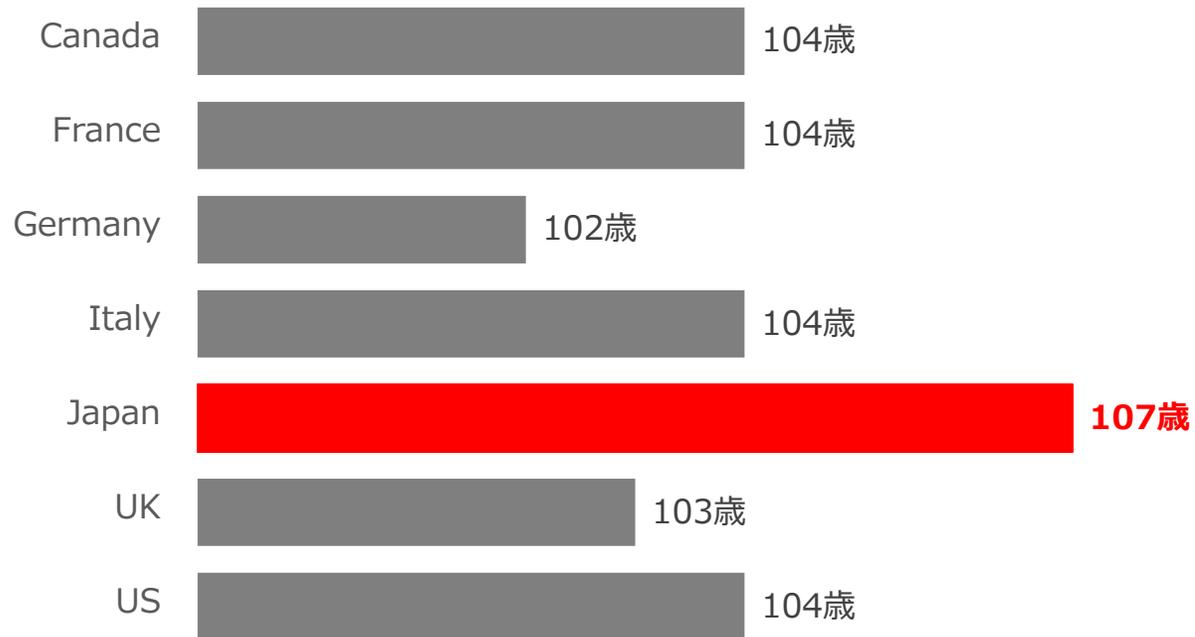
**76%**が老後に不安<sup>(※)</sup>

(※)日本経済新聞「数字で見るリアル世論 郵送調査2020」より



# さらに・・・これからは「人生100年時代」

## 2007年生まれの中学2年生50%の平均寿命(※)



(※) 平成29年9月11日(月)開催「第1回人生100年時代構想会議」  
リンダ・グラットン 英国ロンドンビジネススクール教授提出資料より



これまでの  
人生設計は・・・

政府は「人生 100 年時代においては、これまでのような、高校・大学まで教育を受け、新卒で会社に入り、定年で引退して現役を終え、老後の暮らしを送る、という単線型の人生を全員が一斉に送るのではなく、個々人が人生を再設計し、一人一人のライフスタイルに応じたキャリア選択を行い、新たなステージで求められる能力・スキルを身につける機会が提供されることが重要である。」平成29年12月「人生100年時代構想会議中間報告」より



✖ 終身雇用



寿命の延伸



デジタル化



✖ 年金



60歳以降も働く



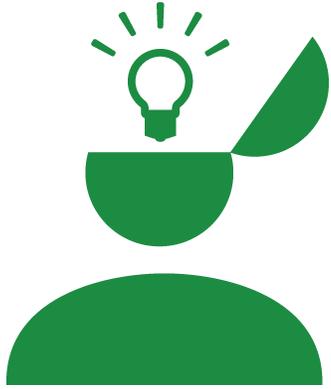
- ✓ 語学
- ✓ プログラミング
- ✓ マーケティング

...

学び続けることが必要

老後が長くなるため「金融資産」だけでなく **「無形資産」** が大切に！

スキル・知識



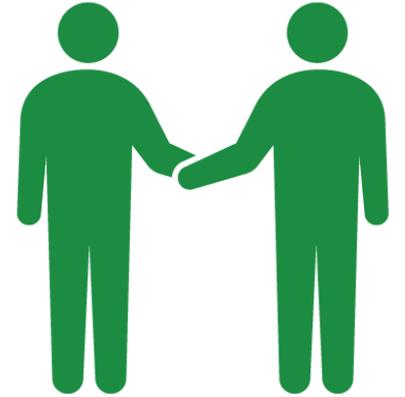
健康



良質な家族との関係



ネットワーク



なぜなら

これからは100歳ぐらいまで生きる時代

不健康



+

孤独



=

**辛くて  
不幸な人生**

仮に金融資産が潤沢であったとしても・・・



- ✓ 接待や飲み会の連続で不健康(成人病、睡眠不足、ストレス)
- ✓ 滅私奉公で家族との関係は最悪（平日は早朝から深夜、土日も持ち帰り)
- ✓ 定年退職後、会社関連の人とも疎遠



**健康や家族との関係、会社以外での人間関係を大切にしないと  
不健康で孤独な老後になりかねない！**

## 2. 研究の目的

- ✓ 私たち会社員が地域と関わったきっかけや地域と関わることで人生にいい影響を及ぼしているかなどを調査し、会社員が地域と関わりを持つために大切なことを模索

## 3.進め方

### アンケート調査（2020年10月）

- ✓ 地域と関わり方の現状やきっかけ、地域との関わりを持つ阻害要因などを定量的に把握することを目的に匿名式のアンケート調査を実施
- ✓ 回答者は約160名。男女比は半々。30代と40代が約8割を占める

### ヒアリング調査（2020年11月）

- ✓ アンケート調査では読み取れない地域と関わったきっかけや地域との関わりが人生に及ぼす影響などを深掘する目的で実施
- ✓ 地域活動に参加している6名、地域活動に参加していない5名の計11名  
(30～50代の男女)

## 4. 調査結果 – アンケート調査

- ✓ 35%が地域活動に参加し、65%が地域活動に参加していない
- ✓ 地域活動に参加している会社員は自治会、青年会、子供会などの地域との親善活動が約40%と最も多い
- ✓ 地域活動への参加のきっかけは自治会、学校関連、友人・知人など近しい関係からの誘いが90%を超える
- ✓ 地域活動に参加している会社員の95%が「地域とつながりができた」、「地域に貢献ができた」、「地域への愛着が深まった」などを実感
- ✓ 地域活動に参加している会社員の約60%は月1回以上地域活動に参加
- ✓ 地域活動に参加していない会社員の理由は「参加するきっかけが得られない」が約30%、「身近に参加したいと思う活動や団体がない」が約10%

## 4. 調査結果 – ヒアリング調査

- ✓ 地域活動に参加している会社員は「子ども」をきっかけとして地域と関わりを持った
- ✓ 時間的な余裕ができ定年後のことを考え、地域と関わりを持ち始めた
- ✓ 地域活動に参加していない会社員はきっかけや情報がないこと、参加への敷居の高さ（知り合いがいないと参加しづらい）が理由
- ✓ 地域活動に参加する時間がないことや、経験やスキルアップなどの見識が広がるプロボノのような活動には参加したい
- ✓ 定期的な転勤があるため積極的に地域活動には参加していない

## 5. 考察

### 1つの結論としてワークライフバランスを守ることが大切！

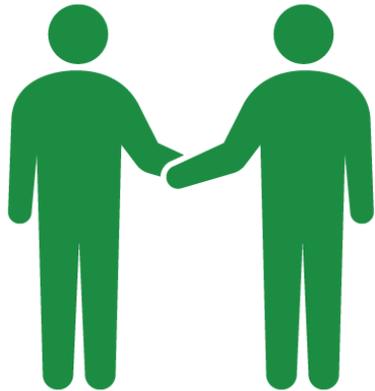
時間があれば地域への参加や健康づくりができる



- ✓ 定年後の人生設計の観点から地域との関わりを持ち始めた（ヒアリング調査）
- ✓ 地域活動に参加する時間がない（ヒアリング調査）
- ✓ 良質な人間関係は認知症予防に効果があることがわかっている
- ✓ 「孤独・孤立はタバコの害悪に匹敵するくらいの健康リスクがあり、健康や命に大きく関わってくる」（日本生活習慣病予防協会ホームページより）

## 例えば

- ✓ 時間ができると人付き合いがよくなり、地域への関わりを持てる
- ✓ 健康になれる（睡眠時間がとれる、ジムに行ける、必要なときに病院に行ける）
- ✓ 運動会などのイベントに参加できる（家族から他人扱いされなくなる）



## ワークライフバランスを守る

会社の仕事をいい加減にするということではなく、限られた時間で成果を出して自分の時間もつくる！



『「天は人の上に人を造らず人の下に人を造らず」と言えり。・・・されども今、広くこの人間世界を見渡すに、かしこき人あり、おろかなる人あり、貧しきもあり、富めるもあり、貴人もあり、下人もありて、その有様雲と泥との相違あるに似たるはなんぞや。その次第はなはだ明らかなり。『実語教』に、

「人学ばざれば智なし、智なき者は愚人なり」とあり。されば賢人と愚人と  
の別は学ぶと学ばざるとによりてできるものなり。また世の中にむずかしき仕事もあり、やすき仕事もあり。そのむずかしき仕事をする者を身分重き人と名づけ、やすき仕事をする者を身分軽き人という・・・』

(福沢諭吉「学問のすすめ」より)