

2017年12月

第87号

ぱれっと



㈱北日本ベストサポート
Tel. 018-883-1888

人生100年時代を生き抜く

平成19年に五木寛之氏が「林住期」(りんじゅうき)という本を出版した。

古代インドでは、「学生期」(青春時代)・「家住期」(社会人)・「林住期」(初老)・「遊行期」(余生)と人生を四つの時期に区切った考え方をしていた。

五木氏はその中の「林住期」、50歳から75歳までの25年間こそ、人生のクライマックスと捉え、自分の人生の黄金期として開花させることを若いうちから計画し、夢み、実現することが大事だ、と述べている。

その後、平均寿命は医療分野のイノベーション・栄養水準の改善・健康意識の向上などにより「子供の死亡率低下」「中高年の心臓血管系の病気、ガンの対策の進歩」「高齢にまつわる病気の改善」となって現れ、ほぼ一貫して上昇を続けている。

平均寿命は10年に2才以上のペースで延びてきており現在20歳の人半数以上が100歳以上に、40歳の方は95歳以上に、60歳の方は90歳以上に長生きするとみられており、人口学者たちの2007年生まれの子供たちの平均寿命の推計では、アメリカ・カナダ・フランスなどでは50%が104歳まで、日本の子供たちはなんと107歳まで生存すると予測している。

人生100歳時代の到来である。

こうした長寿社会を迎えるにあたっては人生設計全体を見直す必要が出てくる。これまでは「教育→仕事→引退」の流れの中で「林住期」をどう過ごすかがポイントのひとつであったが、これからは「教育→仕事→仕事→余生」とライフサイクルが変化し仕事に携わる期間が長期に亘る可能性が高い。

我が国では2024年には団塊世代が75歳以上となり、高齢化率も急上昇し社会保障費が増大する一方、少子化が進み年金財源を負担する若年層の減少により年金受給年齢の引き上げや年金支給額の引き下げも念頭に置いたライフプランの設計が欠かせないことになる。

さらに、仕事面においてもIT化が進み労働の質にも変化が予想される。高年齢となっても労働に従事するとなるとその時代の変化に適應できる能力やスキルが必要とされ、これまで以上に自己研鑽が求められる時代となる。

長寿化が進めば人生の時間が増大する。人生80年なら70万571時間だ、人生100年なら一生涯は87万6千時間となる。この膨大な時間の有効活用こそが長寿の恩恵と言える。この恩恵を実りあるものとするためには健康が絶対的条件だ。家庭経済はいわゆる余生の期間と生活水準をどう設定するかによって必要額等が決まってくる。早いうちからの準備が大切だ。家族4世代同居なども出現するだろう。友人関係も構築しておきたい。夢を実現するためにはたっぷり時間は与えられている、生き生きと充実した100年を送りたい。

人生を最高に旅せよ

ニーチェの言葉

知らない土地で漫然と行程を消化することだけが旅行だと考える人がいる。買い物だけをして帰ってくるのが旅行だと思っている人もいる。

旅行先のエキゾチックさを眺めるのをおもしろがる旅行者もいる。

旅行先での出会いや体験を楽しみにする旅行者もいる。

一方、旅行先での観察や体験をそのままにせず、これからの自分の仕事や生活の中に生かして豊かになっていく人もいる。

人生という旅路においてもそれは同じだ。そのつどそのつどの体験や見聞をそのとき限りの記念品にしてしまえば、実人生は決まりきった事柄のくり返しになってしまう。

そうではなく、何事も明日からの毎日に活用し、自分を常に切り開いていく姿勢を持つことが、この人生を最高に旅することになるのだ。

【漂泊者とその影】

人を喜ばせると自分も喜べる

ニーチェの言葉

誰かを喜ばせることは、自分をも喜びでいっぱいにする。

どんなに小さな事柄でも人を喜ばせることができると、わたしたちの両手も心も喜びでいっぱいになるのだ。

【曙光】

自分を遠くから見てみる

ニーチェの言葉

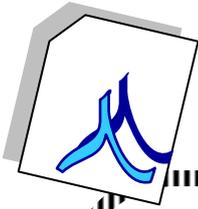
おおかたの人間は、自分に甘く、他人に厳しい。

どうしてそうなるかという、自分を見るときにはあまりに近くの距離から自分を見ているからだ。

そして、他人を見るときは、あまりにも遠くの距離から輪郭をぼんやりと見ているからなのだ。

この距離の取り方を反対にしてじっくりと観察するようになれば、他人はそれほど非難すべき存在ではないし、自分はそれほど甘く許容すべき存在ではないということがわかってくるはずだ。

【さまざまな意見と箴言】



ルイ・パスツール (フランスの生化学者、細菌学者)

1822年12月27日	フランス、ジュラ地方のドールで皮なめし職人の息子として生まれた。
1843年	パリの高等師範学校に入学。
1846年	化学を専攻し才能の評価は普通程度であったが、後に博士号を取得した。
1849年	酒石酸の性質解明。結晶学の論文で化学の教授となる。
1854年	理科大学の学部長に指名される。
1857年	高等師範学校の事務局長兼理学部長となる。 アルコール製造業者から「ワインの腐敗原因」の調査依頼を受け微生物学研究に携わる契機に。
1862年	低温殺菌法による最初の実験を開始。
1865年	養蚕業の救済のため微粒子病対応に取り組んだ。
1867年	脳卒中で倒れる。その後も研究を続け蚕の病気は原生生物の感染であることを突き止める。
1895年	レーウエンフック・メダル授賞 (オランダ科学アカデミーの微生物学で最高の栄誉ある賞)。
1895年9月28日	1868年から蝕んでいた一連の発作による合併症で死去。享年72歳。

オススメの BOOK



「淳子のでっぺん」

著者 唯川 恵 幻冬舎

本書は日本女性として世界で初めて世界最高峰エベレストおよび七大陸最高峰への登頂に成功した田部井淳子さんをモデルとした山岳小説。

体は小柄ながら最後までやり抜く気力、女性だからできないとは決して考えない、できない理由よりもどうすれば達成できるか常に前向きな挑戦意欲に魅せられる。

ハイライトは女性だけで挑むヒマラヤ登山だ。手に汗を握るスリリングな場面が続く、死に物狂いの登攀、読書しながらつい「頑張れ」と声援を送りたくなる一冊だ。ぜひ手に取って読んでいただきたい。

くらしと保険のおはなし

老齢年金の繰下げ受給について



国の年金制度はこの先も大丈夫なのだろうか、漠然とした不安を持っている人は多いのではないのでしょうか。人生100年時代を生き抜くための年金アップを考えてみましょう。

＜年金額を増やすには＞

○60歳以降も国民年金に任意加入する。

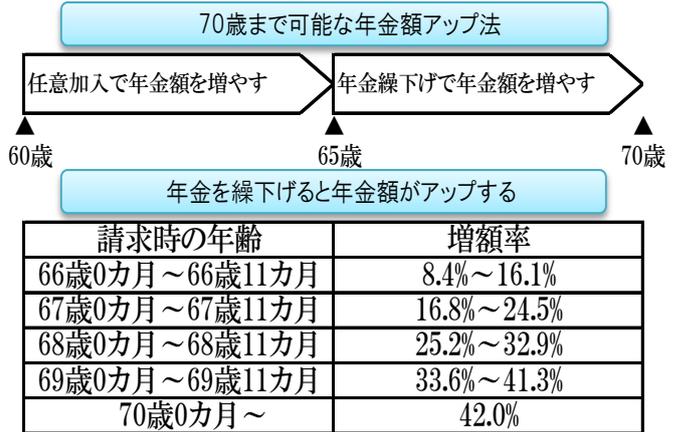
国民年金の保険料の払込みは60歳までが原則ですが、それまでに未納の期間がある人は、受給開始となる65歳までの期間、フル年金の40年(480月)に達するまで保険料を納めることができます。

専業主婦の人でも60歳以降は3号被保険者ではなくなりますので、任意加入は可能です。

会社員の方は、60歳以降も働いて厚生年金に加入し続けるのがよいですが、完全にリタイアするのであれば、任意加入は可能です。今の国民年金は、年額で約198,000円、1年任意加入することで年金は年額2万円増えます。65歳からもらいはじめて、75歳以上長生きできれば保険料の元がとれることとなります。

○65歳になってからもまだ年金額を増やすには年金の受給開始を遅らせる「年金繰下げ」があります。(因みに70歳からの受給で65歳から受給した場合と同額になる年齢は81歳10カ月です)

基礎年金、厚生年金ともに65歳以降繰下げができます。(但し、65歳まで出る厚生年金は遅らせても増えません)



(昭和16年4月2日以後に生まれた人の場合)

よく聞く声として「無理して保険料を納めても、短命だったら損をしてしまう」というものです。いよいよ命が短いと分かった時に損をしたと後悔しそうな人は任意加入や繰下げはせずに、その分貯蓄するのがよさそうです。ご自身の寿命をよく考慮して「繰下げ受給」を考えてみましょう。

※老齢基礎年金には上限があります。上限の額を「満額」と言い29年度は28年度より0.1%減で779,300円となっています。

また、老齢厚生年金の額は厚生年金に加入していた人の働き方によって異なります。



今年6月に生まれたジャイアントパンダ「シャンシャン」12/19公開です。

【編集後記】

今年は例年より10日ほど遅い初雪だった。一面が白くなると長い冬の訪れを意識する。

大相撲会は日馬富士の暴行問題で揺れている。日本の国技としての大相撲が力士の品格問題で疵つくのは耐えられない。なんとか円満に白星で今年度を終了して頂きたい。

将棋界の中学生スター藤井4段はプロ入り1年1ヶ月で白星を重ね最年少で50勝目を上げた。これは、これまで最速だった羽生棋聖の1年3ヶ月を上回り白星街道進撃への期待が膨らまるばかりだ。