

<b>ライフキャリア</b> (= Life Career)
自分の軸足
マインド
価値軸
主な成果
選択の自由度
キャリアの主導権
組織外への移動の程度
「自己アイデンティティ」(=自分は何者か?/やりたいことは何か?)への対応
「キャリア・アダプタビリティ」(=自分を取り巻く環境変化に合わせてライフキャリアを適応させる能力)への対応

## 仕事人生&人生の「前半戦」

キャリア変換

## 仕事人生&人生の『後半戦』

「Well-doing」(=よく「やる」こと)
会社人間 (= Company-first Person)
自己承認と獲得
経済的報酬 (収入/役職など)
低い
会社
低い (40代から移動を意識する)

「仕事人生&人生の基礎を作るのを一生懸命やること」に重心を置く  
(職業人として収入や役職を獲得する/一個人として家庭を形成する = 横並びの仕事人生&人生)

- 「知識・スキルと収入の形成、自己承認と役職の獲得」など「職業人として」(=As a professional)のキャリアを築く
- 「家事/育児のシェア」など「家庭人として」(=As a family member)のキャリアを築く

せめて30代後半から『健康寿命』を意識して、次の2つのことについて学んでおく

- ① 人生の後半戦になって、なぜこんなにも多くの人が癌やMCI/認知症(=代表的な生活習慣病)になってしまうのか?
- ② 生活習慣病になる原因は何なのか? 対応策はあるのか? いつから対応すればいいのか?

『健康寿命』の重要性に対する意識と行動

「Well-doing」主体の「前半戦」を終え、「Well-being」主体の『後半戦』へステージアップ

『Well-being』(=よく「ある」こと)
社会の人材 (= Society Human Resource)
他者支援と貢献
社会的報酬 (周りの人や社会へ貢献) 精神的報酬 (役立つ/喜ばれることの喜び) 経済的報酬 (それなりの収入)
高い
個人
高い (移動の選択肢を増やしていく)

「もう一人の自分になって幸せで健やかな仕事人生&人生を生きること」に重心を置く  
(自分が本当にやりたいことをやる/周りの人や社会の役に立つ = 自分らしいオリジナルな仕事人生&人生)

- 「パートナー/家庭人/職業人/一社会人」として、幾つもの「自分の役割」を果たしながら、「ひとりの人間として」(=As a human being)のライフキャリアを積み上げていく

40代から蓄積される「病気の原因物質」を溜めない

- ① 「脳と身体の仕組みと新陳代謝の関係、栄養素の4つの役割、癌やMCIの原因物質」など「ライフサイエンス」(=生命科学)の基礎知識を修得する
- ② 原因物質を生み出してしまふ「生活習慣」(=思考/行動/食の習慣)を正す「セルフケア」を実践する
- ③ こうして、癌やMCIなどの生活習慣病を未然に防ぐ