

◆特徴 — “二つのリスク” の解決策、学ぶべき『3つの分野』

「問題」発見と「解決策」提示

“二つのリスク”

- (一) 生きる期間&働く期間の「見誤り」
- (二) 生きている間に起きる「想定以上の変化」

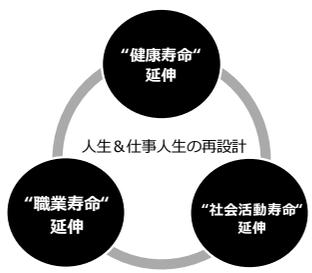
人生&仕事人生の途中破綻

“二つのリスク” を解消するための『羅針盤』



- 新たな『時代観』『人生観』『仕事観』
 - 「会社人間」から『社会人材』への転換
 - 『well-being』（幸福/健康、生産性）という指針
- ※ 『180枚の資料』で理解を深める。

人生&仕事人生の再設計



- 『Well-being度』の高い生き方・働き方をして“健康寿命”も“職業寿命”も伸ばしていく。
- 何歳になっても人と社会に関わり、「必要とされている、役に立つ」という自己肯定感を持ち続ける。
- 「いい人生だった」と最後に思えるように生きる。

学ぶべき『3つの分野』の提唱

100年ライフのサイエンス

『健康寿命100歳』に科学的アプローチする

- 健康寿命 = 脳と身体の耐久年数
- 脳や身体の仕組み、生活習慣病を招く原因、薬や医者への過度な依存からの脱却
- 対策としての『セルフケア』（自分の健康を自分で作る）や『セルフメディケーション』（軽度な不調は自分で手当てる）

Well-being

人生&仕事人生の『幸福度/健康度、生産性』を高める

- 当社開発の『Well-being度』診断（5ジャンル/20項目のコンテンツでWell-beingの全容を理解する）
- 『Well-being』の三大要素（健康寿命/絆/カネの3K）
※ 『絆』はパートナーとの関係、『カネ』は55歳以降のキャッシュフロー（見える収入と見えざる支出）を重視

リベラルアーツ

「無意味な悩み/無用な心配/根拠のない思い込み/対処しようのない不安」から解放され、自由自在になる

- 「対話/会食、本/読書会、料理/旅、音楽/映画、演劇/コンサート、美術/ファッション」などを生活に取り入れ、人生を楽しむ。