

(4) 環境変化を考えるシート

使用の手引き

1. 想定する対象者（正規雇用で企業に在籍する社員）
 - (1) 自分を取り巻く環境の変化について、認識できていない中高年。
 - (2) 人生後半戦のライフ・キャリアシートや人生後半戦の経済面を含めたライフプランニングシートと併用して、視野を広げながら環境変化を具体的に考えることが必要な中高年。

本シートは相談者を取り巻く環境の変化について、幅広い観点から認知するのを支援します。

2. 使用上の注意点

- (1) 中高年の相談者が置かれている環境は、他の年代と比較して個別性が高いといえます。相談者があげた変化が抽象的な場合は、その変化によってどんな影響があるのか、なぜ影響があると考えているのか等について確認してください。キャリアコンサルタントの投げかけによって相談者の認識が明確になっていきます。
- (2) 相談者が環境変化についてなかなか思いつかない場合には、野村総合研究所の未来年表等を使用する等、相談者がイメージしやすくなるよう支援してください。

参考 <https://www.nri.com/jp/opinion/nenpyo/index.html>



3. 使用方法

(1) 環境理解の促進

- ・これまで自分を取り巻く環境について考えてこなかった相談者の理解を促すため、関連する情報を提供することも有益です。説明する際には客観的な事実を伝えることに心がけ、相談者がどのように捉えるか質問してください。
- ・相談者の多くは日本人の平均寿命を知っていますが、自分がおおよそ何歳まで生きるかを自分ごととして考えていません。男性で4人に3人(75%)、女性では10人中9人近く(87%)が75歳まで生存します。相談者自身が、人生後半の生き方や働き方を長期的な視点で考える必要があることを理解してもらいます。

環境理解促進資料① これからの人生は長い (50歳の人⇒男性82歳、女性88歳まで生きる)

平均余命 (現在50歳の人があと何年生きる?)

年齢	男			女		
	平成27年	平成26年	前年との差	平成27年	平成26年	前年との差
0歳	80.79	80.50	0.29	87.05	86.83	0.22
5	76.02	75.74	0.28	82.27	82.07	0.20
10	71.05	70.77	0.28	77.30	77.09	0.21
15	66.08	65.81	0.27	72.32	72.12	0.20
20	61.17	60.90	0.27	67.37	67.16	0.21
25	56.31	56.05	0.26	62.43	62.23	0.20
30	51.46	51.21	0.25	57.51	57.32	0.19
35	46.62	46.38	0.24	52.61	52.42	0.19
40	41.80	41.57	0.23	47.73	47.55	0.18
45	37.05	36.82	0.23	42.90	42.72	0.18
50	32.39	32.18	0.21	38.13	37.96	0.17
55	27.89	27.68	0.21	33.45	33.28	0.17
60	23.55	23.36	0.19	28.83	28.68	0.15
65	19.46	19.29	0.17	24.31	24.18	0.13
70	15.64	15.49	0.15	19.92	19.81	0.11
75	12.09	11.94	0.15	15.71	15.60	0.11
80	8.89	8.79	0.10	11.79	11.71	0.08
85	6.31	6.24	0.07	8.40	8.35	0.05
90	4.38	4.35	0.03	5.66	5.66	0.04

平均寿命 (0歳の平均余命は?)

(単位:年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
17	78.56	85.52	6.96
22	79.55	86.30	6.75
23	79.44	85.90	6.46
24	79.94	86.41	6.47
25	80.21	86.61	6.40
26	80.50	86.83	6.33
27	80.79	87.05	6.26

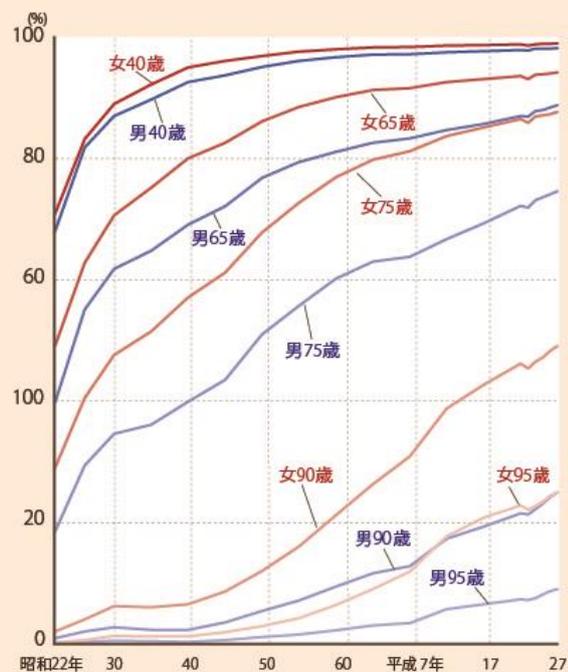
注: 1) 平成22年以前は完全生命表による。

2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

厚生労働省「平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査」・研究事業

環境理解促進資料② 長生きする確率 (75歳⇒男75%・女87% 90歳⇒男性25%・女性49%)

和暦	男性			女性		
	75歳	90歳	95歳	75歳	90歳	95歳
昭和22年	18.5	0.9	0.1	29.0	2.0	0.2
25-27	29.4	2.0	0.3	40.5	4.0	0.6
30	34.6	2.7	0.5	47.6	6.2	1.3
35	36.1	2.3	0.4	51.5	6.0	1.2
40	39.9	2.3	0.3	57.1	6.5	1.2
45	43.5	3.5	0.6	61.2	8.6	1.9
50	51.0	5.4	1.1	67.8	12.0	2.9
55	55.7	7.1	1.5	72.7	16.0	4.2
60	60.2	9.4	2.2	76.9	21.2	6.4
平成2	63.0	11.6	3.0	79.8	26.3	9.0
7	63.8	12.8	3.4	81.2	30.9	11.9
12	66.7	17.3	5.7	83.7	38.8	17.7
17	69.3	19.3	6.5	85.1	42.7	20.8
22	72.2	21.5	7.3	86.5	46.2	22.8
23	71.9	21.3	7.2	85.9	45.4	22.1
24	73.1	22.2	7.5	86.9	46.5	22.7
25	73.6	23.2	8.1	87.1	47.2	23.4
26	74.1	24.2	8.7	87.3	48.3	24.4
27	74.6	25.0	9.0	87.7	49.1	24.9



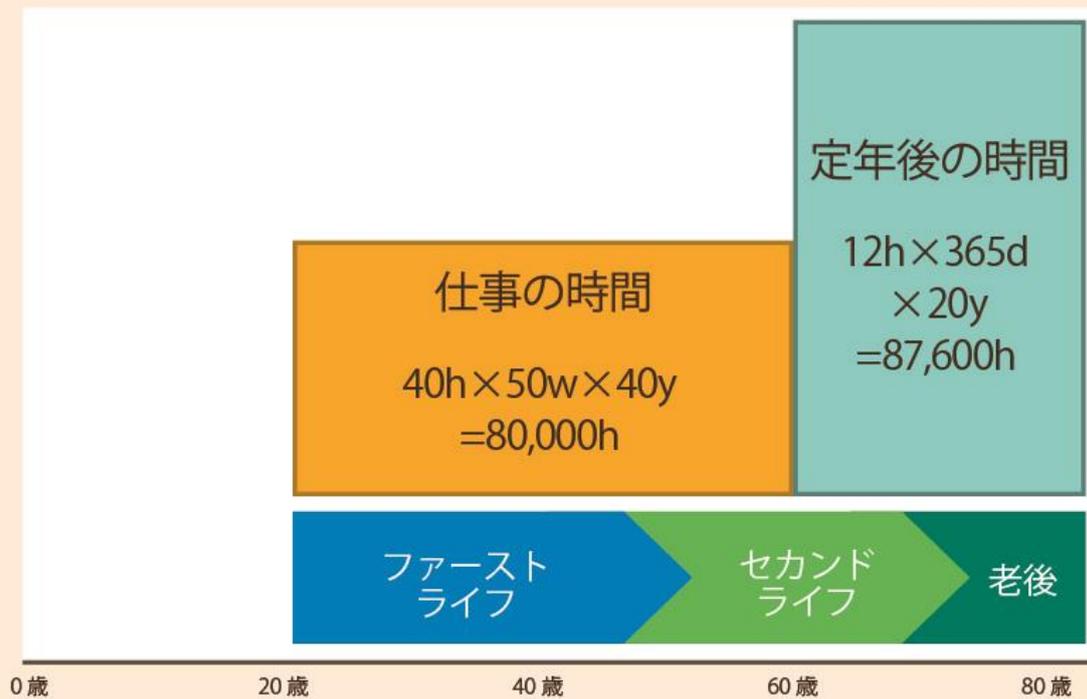
注: 1) 平成22年以前は完全生命表による。

2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

厚生労働省「平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査」・研究事業

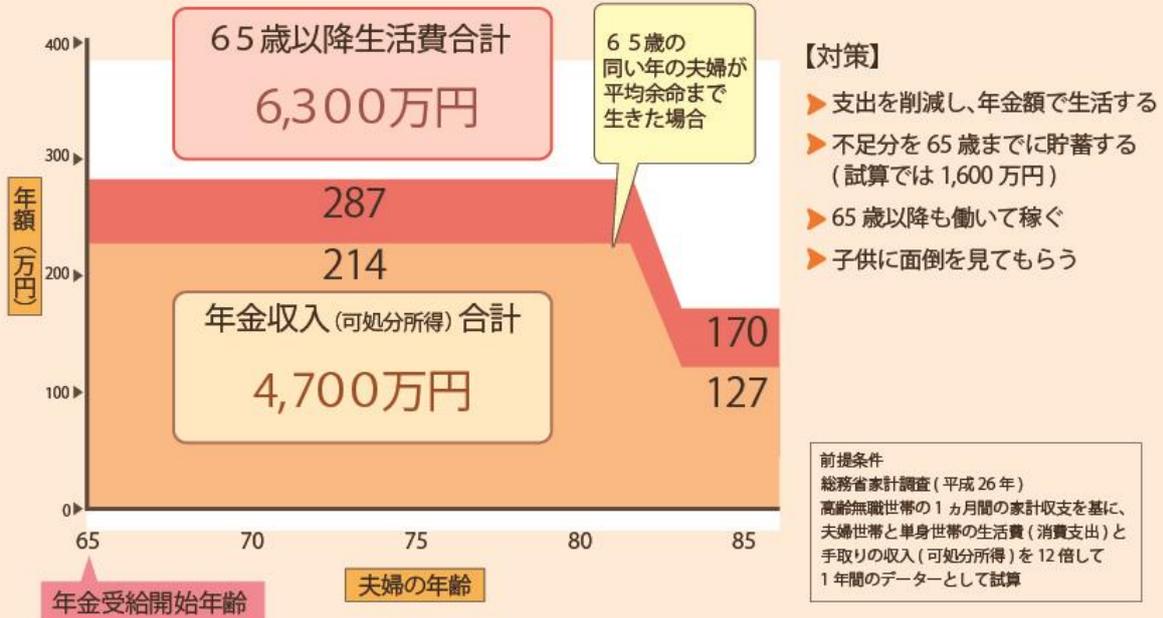
- 定年までの仕事時間を週 40 時間、1 年 50 週で 40 年間勤務した場合で計算すると 8 万時間となります。定年後は、就寝と食事の時間等を除いた自由に使える時間を 1 日 12 時間とし、365 日で 60 歳から 80 歳までの 20 年で計算すると定年までの仕事時間よりも長くなります。セカンド・キャリアを考える際には、キャリアを仕事に限定しないで、趣味や地域社会との関係等も含めて考えることも大切になります。
- 老後に必要なお金は年金だけでは不足しますので対策が必要です。家族構成や年金の支給額や生活費等の個人差は大きいいため、あくまで平均的な世帯のケースであることを説明します。

環境理解促進資料③ 定年後の時間は、定年までの仕事の時間より長い



厚生労働省 平成 29 年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

環境理解促進資料④ 老後のお金は年金だけでは足りない



厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

(2) 現状起きている変化と今後予想される変化

- ・自分にとって影響が大きいと思われる環境変化を書き出し、今後のキャリアにどのような影響を及ぼすかを書き出します。現在、認識できている変化と将来、予想される変化について、社会・経済(世の中の変化)、自社・業界(会社の変化)、仕事・職場(自分の身の回りの変化)、自分・家族(プライベートの変化)に区分して、自分を取り巻く環境がどのように変化するか想定してもらいます。
- ・思いつく変化は、事の大小にかかわらず書き出します。キャリアコンサルタントはブレインストーミングで発想を豊かにする等、相談者が自由に発想し、変化を想像できるよう支援します。

環境変化を考えるシート

自分を取り巻く環境において、次の4つの観点から、現在起きている変化、今後予想される変化を考えてみましょう。

	現在起きている変化	今後予想される変化
社会、 経済 の変化	<ul style="list-style-type: none"> 人工知能（AI）やロボットの発達 世界中で深刻化するテロ行為 憲法改正 日本の人口は減少するが、平均寿命は延びる 地球温暖化 医療、介護費の増加 消費税 10%引き上げ 訪日外国人旅行者増 	<ul style="list-style-type: none"> 人工知能（AI）やロボットによる効率化・自動化が進み、雇用が減少。ロボット産業の市場規模が大きくなる。 生産年齢人口減少、高齢化率の上昇 自動車は燃料電池自動車に変わり、CO₂を排出しない水素供給システムが確立・石油、天然ガスを合わせた資源の自主開発 年金受給開始年齢の引き上げ
自社、 業界 の変化	<ul style="list-style-type: none"> HACCP 義務化に対応する必要があり、設備の導入等の準備が生じている。 機能性食品のラインナップの拡充が求められている。 ニッチマーケットへの対応や、いわゆるインスタ映えなど、SNS などでの話題の拡散によって商品の売れ行きが大きく左右される。 	<ul style="list-style-type: none"> HACCP 導入に対応できないメーカーや跡継ぎのいない零細企業等の廃業が見込まれる。 2020 の東京オリンピックまで土産物食品の市場は拡大すると思われる。 規制緩和が進み、外資の参入の他、スタンダードな商品は大手の寡占化が進み、価格競争が激しくなる。
仕事、 職場 の変化	<ul style="list-style-type: none"> 異物混入や賞味期限の管理など対応を一つ誤ると会社の存続に影響するような情報拡散の時代であり、危機管理や事故防止が大きな課題である。 製造工程などの人員不足、賃金高騰が続いており、外国人労働者に頼らざるを得ない。 	<ul style="list-style-type: none"> 人手不足を解消するため、ロボットやAIの活用が進む。 マーケットが成熟するとともに国内市場規模は縮小するため、小ロット生産や個別ニーズに対応できる商品やサービス提供が求められるだろう。
個人、 家族 の変化	<ul style="list-style-type: none"> 家庭用ロボットのベッ◯をリースしてみたが、今のところ使えない。 PC が顔認証になった。が、これも結構使えず結局パスワード入力。 妻のパート先も人手不足のため、正社員で働くことになった。 野菜も肉も高くなったのか、すき焼きに数年出会っていない… 	<ul style="list-style-type: none"> 新興国などで全体的な所得水準が高まり購買力も増すため資源も食料も日本は深刻な買い負け状態が来る。 最低限の身近な食糧（野菜など）は、ある程度、自給自足できる生き方でないと暮らしていけなくなり、働き方も暮らし方も変化する。