

# あなたは「人生の樹（QOLの樹）」を どう育てますか？



【QOLの樹】

一般社団法人  
クオリティ・オブ・ライフ推進機構  
Japan Quality of Life Promotion Organization

## 新しい時代が目の前に訪れていることに気づいていますか？

### ライフ・シフト(100年時代の人生設計)

ベストセラーとなった「ライフシフト 100年時代の人生戦略」により、世界は「人生100年時代」を意識するようになりました。従来の3ステージ(教育⇒仕事⇒引退)モデルは崩壊。人生のマルチステージ化で生活スタイルの変化は当たり前となり、学び直しやスキル再修得のための投資が必要な時代の到来です。新しい時代は、一人ひとりに、多様化する選択肢の中から、価値を高めるための対応を求めています。

### リテラシー(正しい情報の見極め)

リテラシーとは、主に「〇〇を活用する能力」を意味します。情報が氾濫する現在、必要とする正しい情報を見極め、理解し、活用できる能力が求められます。さまざまな情報があふれる中、信頼できる情報かどうか、科学的根拠を見極めることが大切です。ベストセラーの「ファクトルネス」は、誤った情報に振り回されず、データに基づいて考え、行動することの大切さを学ばせてくれます。

### リカレント教育(生涯学習)

新常态の生活や心の豊かさや生きがいを求めて「学び直し」が求められる時代。とくに、シニア層には、変化への適応力が求められます。生活のあらゆる面でデジタルシフトが加速し、ICTやアプリの活用などもQOLの向上に役立ちます。さあ、新たな「学び」をスタートさせましょう。

### 幸福度(多様な幸福実感)

国連の「世界幸福度報告書2019」で、日本の順位は156カ国中第58位。欧米と日本では価値観の基準は異なります。トップクラスの安全な国と世界から認められる「おもてなし大国」である日本。世界の基準だけではなく、そこそこに感謝したい幸せな出来事が存在しています。

## 私たち「一般社団法人クオリティ・オブ・ライフ推進機構」が大切にしている大きな3つの社会課題テーマ

一人ひとりが「QOLの樹」を持っています。

私たちは気づきや成長体験を通して主要な3つのQualityをバランス良く高めたいと願っています。

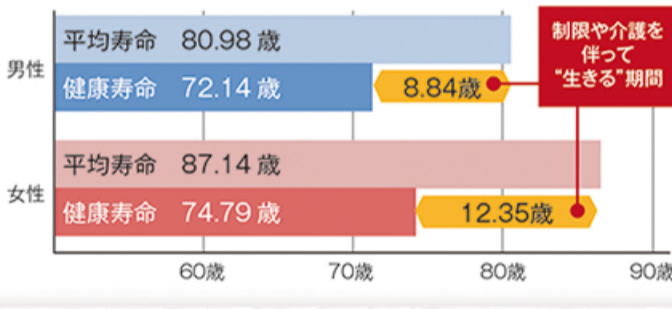
そのためには、リテラシーを高め、自ら考え行動することが大切です。

### 生命の質 Healthcare

#### 健康寿命の延伸

健康に関する正しい知識を学んで、自分の健康状況を理解。その上で、健やかな暮らしの実現を課題に、少しでも健康寿命を延伸する意識を持ち、行動変容につなげます。

【平均寿命と健康寿命の差(2016年)】※厚生労働省資料/平成30年3月



### 生活の質 Sustainable

#### 持続可能な生活基盤づくり

生活の基盤となる家計を中心とした“お金”や未来に向けた持続可能な環境づくりなどを学び、自身がおかれている状況を理解。消費者市民社会において、最大限の豊かさを創造します。

【高齢者夫婦無職世帯の家計収支(2018年)】※総務省「家計調査年報」



### 生き方の質 Lifestyle

#### 生きがいつくり

イキイキと輝くために、日々の“生きがい”を見つけ、充実した生活を送るためのテーマを模索。仕事で身につけたスキルや趣味の分野、社会参加やつながりなど、好奇心をくすぐる楽しみは、多岐にわたります。

【定年後男性の自己研鑽への取り組み】



【定年退職前にしておけば良かったと思うこと/複数回答】



## 入会のご案内

当法人では、一人ひとりがアライアンス的なつながりを持ちたいと考えています。少しでも意識を高く持とうとしている個人がQOL向上活動のフェロとなって交流する、ゆる〜いつながりです。現代の急激な社会の変化に適応していくためには、多様性を尊重した一般人の集まりですが、趣旨に賛同していただける方々の会員としてのご参加をお待ちしています。

- 入会特典 (一例)
- クオリティ・オブ・ライフに関する調査、研究等の交流会への参加
  - 本法人専用の「フェロ〜称号名刺」の付与(一般正会員100枚)
  - みんなで作る「QOLフェロ〜検定」の出題づくりへの参加



一般社団法人  
クオリティ・オブ・ライフ推進機構  
Japan Quality of Life Promotion Organization

フェロ〜  
山田 一郎  
YAMADA Ichirou  
〒530-0057 大阪市北区曽根崎2-16-19  
メッセージ梅田ビル1階 ONthe UMEDA内  
TEL:000-0000-0000 E-mail:yamada@qoljapan.or.jp



qoljapan.or.jp

※会員は、当名刺を持ち、フェロ〜の肩書きにより、活動していただけます。

## 入会お申し込み手順



クオリティ・オブ・ライフとは、一人ひとりが健康で、自分らしくより豊かな生活を送り、幸せな人生をかなえようとする概念です。QOLの向上は、生命の質、生活の質、生き方の質を高めることを意味し、社会課題の解決につながるテーマとして、その向上活動には世界的な関心が向けられています。

私たちは、人生100年時代を迎えるにあたり、「①健康寿命の延伸」「②資産や環境などの持続可能な生活基盤づくり」「③生きがいつくり」という3つの社会課題の解決を通して、クオリティ・オブ・ライフの最適化を図るとともに、各個人が自分軸の価値観を大切にしながら、自ら進んで、必要な知識の修得や情報の収集、実践活動を行うことによって、QOLの向上を目指している非営利法人です。

## 人生100年の時代を迎えて…実りある人生の過ごし方を、一緒に考えましょう。

**藤井慶文**  
代表理事

私は今、働きながらパレルキャリアとして、当法人の名刺を携え活動しています。ほとんどの方が退職したその日から、自分の名刺がなくなり、挨拶をするにも自己紹介をするにも、これまで当たり前にお渡ししていたものが無くなります。しかし今、この法人の名刺がはじめて役に立っています。普段会えない方々と交流を持ち、自らQOLの向上を意識した生活を行うための大切なツール、支えになっています。人生100年時代、「学びとつながり」というあらたな視点で、これからの人生を自分らしく心から愉しませましょう。

**松田秀美**  
理事

誰もが自らの人生や生活の質の向上を望んでいます。特に人生の大半をサラリーマンとして生きてきた人々にとって、定年退職と言う理不尽な制度によって梯子を外され、長年培ったスキルを発揮する場を失っていることは大変残念なことだといえます。クオリティ・オブ・ライフ推進機構は、そういった方々の退職後の抱りの礎となるための活動を始めました。私たちの活動が、皆さん方の一助となれば幸いです。

**藤堂宏子**  
理事

人は一人ひとり生き方も価値観も異なります。お互いの違いを認め合い、尊重し合いながら、自分らしく生きてこそ、そうありたいと思いつつ、自分で自分の限界を決めてしまっていることも、あるのではないのでしょうか。学ぶこと、実践すること、必要な時には助けを求めること、新しい仲間を見つけること、肩の力を抜いて自分に合ったクオリティ・オブ・ライフを見つけてみませんか。

## 私たち「クオリティ・オブ・ライフ推進機構」はSDGs(持続可能な開発目標)に準拠します

私たち一人ひとりのQOL向上に資する活動が、社会課題の解決につながり、SDGs/ESGに準拠した持続可能で、より良い未来のためになることを願っています。

### SDGs(持続可能な開発目標)とは

SDGs(エス・ディー・ジーズ:Sustainable Development Goals)とは、2015年9月、国連サミットにて193の国連加盟国間で採択された、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されている2016年から2030年までの持続可能で、よりよい世界をめざす国際目標です。「世界を変えるための17の目標と169のターゲット」で構成され、地球上の「誰一人として取り残さない(leave no one behind)」の目を誓っています。SDGsは、先進国、発展途上国を問わず、国際社会がともに取り組むべきユニバーサル(普遍的)なものであり、目標達成に向けて積極的に取り組んでいます。



### ESG(環境/社会/ガバナンス)を意識した活動の推進

SDGsと並んで、企業運営の未来に向けた持続可能性を推し測る基準となるのがESG。環境(Environment)、社会(Social)、ガバナンス(Governance)の頭文字をとった名称です。私たちが、こうした未来に向けた動きを遵守しながら、個々がめざす活動をより活発に行っていくことを目標としています。

## 私たちは、活動を通じて、次の持続可能な開発目標を重点的に取り組みます

