

医者が選んだ ライフシフトの処方箋10選！

Life Shift Platform

朝デミー読書会

2025年1月22日 8:30-9:30

佐上 徹（さがみとおる）

LSP 4期生

医師

さがみ産業医事務所・新宿クレアクリニック



朝デミー読書会

- なぜ今回このテーマか？
 - な・ん・と・な・く
 - 自分自身の約10年の振り返りも兼ねて

高齢化にあたっての ポリシー★

- 「できることは増やしたほうがいい」
- 心の高齢化に対抗するには、好奇心
 - アンテナの一つが書籍
 - 紹介された書籍・演者の著書は買う



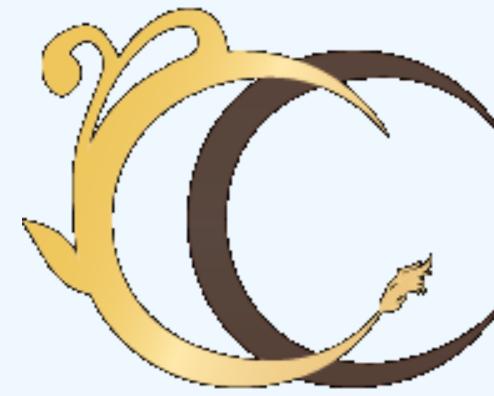
画像診断医と産業医をやってきた医師が ライフシフトプラットホーム参加で見えてきた景色

現在のミッション

- 働くすべての人が健康の知識・スキルを身につけて活躍する社会の実現

2024年に新しく始めたこと

1. LSP/NHに参加 ★
2. 美容皮膚科クリニックの院長業務 (3足目のわらじ) 
 - ×将来の病気を減らす ○現在の元気を増やす医療 ✨
 - たまたま就任！チャンス到来？
3. 海苔貴族(のりきぞく) → 美味しい海苔の普及のための趣味
 - 将来なくなったら困る日本の食文化の一つ
 - https://note.com/nori_kizoku



海苔貴族

見えてきた景色・自分のライフシフト

- 時間じわじわ + はみ出し + 専門つきつめ + あちこちミックス
 - 全部乗せ？
- なぜ独立？「起業・独立は大きな成長機会である」
 - 全方位でやるべきことを地道にやる + いいものを揃える



なぜLSPメンバーに？

- 居場所と役割のある人：長生き
 - 「定年後・老後」はじめより、まだまだ元気な今のうちに
 - 居場所の一つとして「職場」と「それ以外」も創出したい
- 「次の出番」：与えられるより、自分で作るほうが幸福
- 元気・前向きな人・頑張っている「仲間」と一緒：自分も刺激・影響を受ける

医者が選んだライフシフトの処方箋10選！ 読書10年分：無意識の学び直し・リスキリングの軌跡

- unlearn 「学び直し」と訳されることが多いが「解きほぐし」「学びほぐし」
新しいことをインプットする前に過去の経験・スキルや思考のクセを解きほぐす
- reskill 変革に対応するため必要性が謳われるが動機・目的(why)が重要
必要とされるスキルの大幅な変化に適応するために行う

どんな本が役に立ったのか？ ❤

- 気持ちを豊かにする
- スキルを高める・知識をインプット
- マインドや価値観を揺さぶる

1. パリ行ったことないの

- 2014.11発行 → 文庫本
- 気持ちを豊かにする
- 異文化への旅を通じて自分を見つめ直すエッセイ風小説。軽妙な語り口で、冒険心や行動力をかき立ててくれる。人生百年時代に、未知の場所や体験に飛び込む大切さを教えてくれる一冊？

「パリ行ったことないの」と

- パリに行けば、自分が見つかるの？
- わたし、パリにすら行かずに、死んでもいいと思ってたの？



2. ストレスチェック面接医のための 「メンタル産業医」入門

- 2015年12月 ストレスチェック制度開始
- スキルを高める・知識をインプット
- 産業医としての実践的なノウハウを学べる
専門書。ストレスマネジメントやメンタル
ヘルスの視点は、現代の職場環境や人生設
計においても広く役立つ？



改訂第2版 「働き方改革関連法」対応

労働衛生コンサルタント 櫻澤博文 著
日本産業衛生学会指導医



電子版付き | 卷末のシリアル番号で
無料閲覧できます

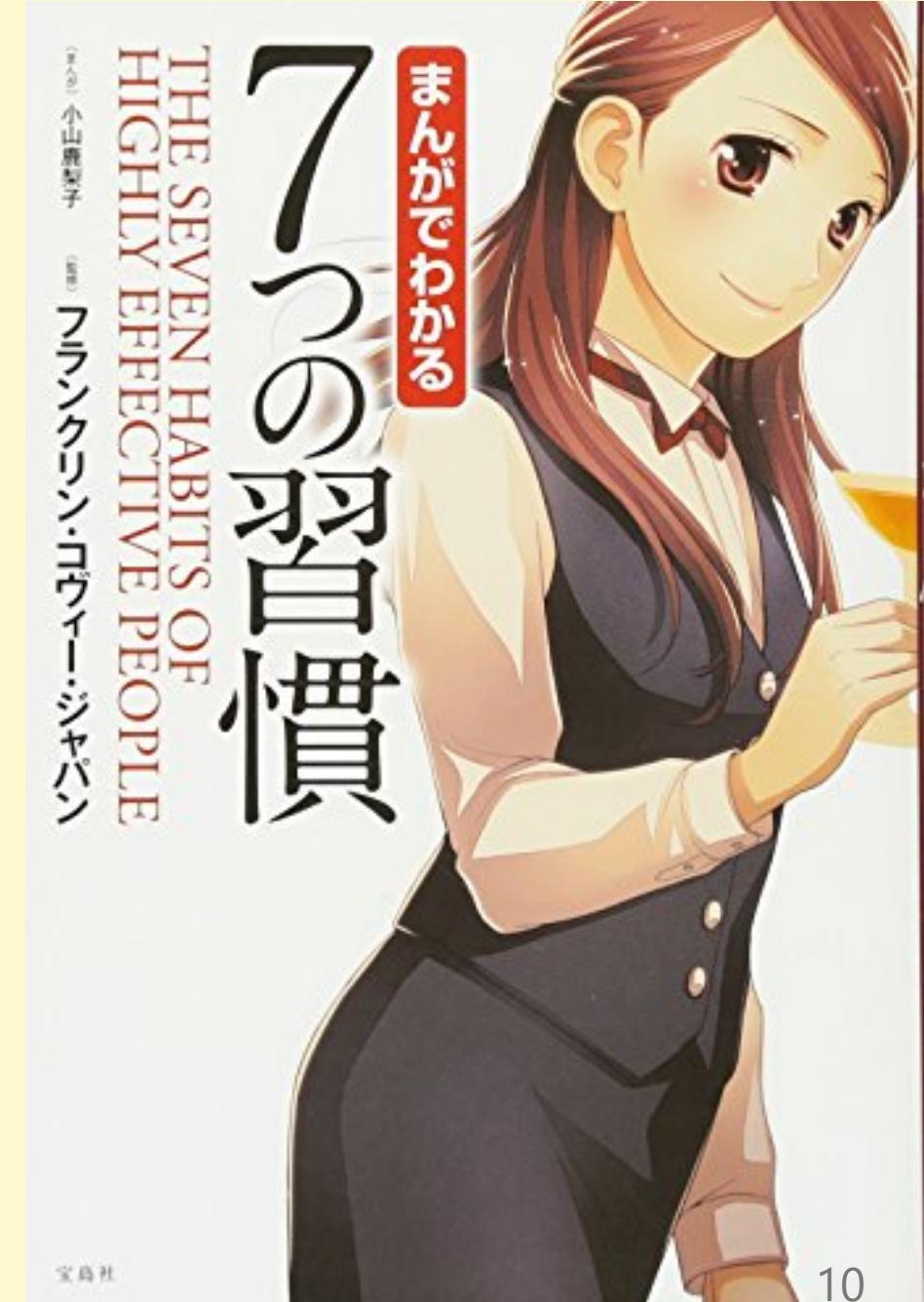
日本医事新報社

3. まんがでわかる7つの習慣

- 2013.10刊行 2017年頃読了
- マインドや価値観を揺さぶる
- フランクリン・コヴィーの名著をマンガで。シンプルかつ実践的な自己成長の法則をわかりやすく。キャリアチェンジや人生設計に必要な土台を築くのに最適？

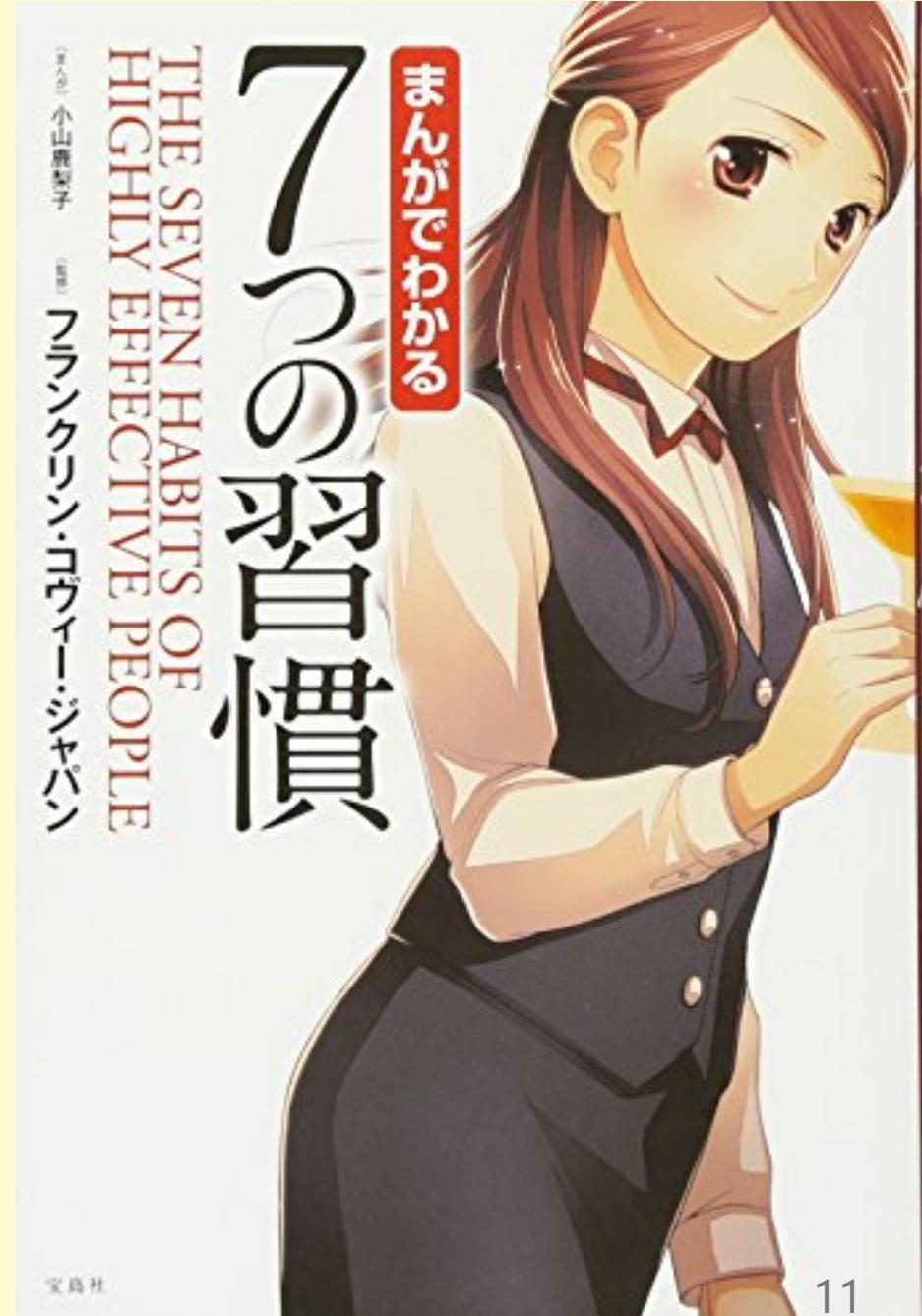
信頼残高 💰 をどう高めるか

- すぐには増えない・増やせない何か=人的資本
- 経験・人脈・徳 「価値」



「7つの習慣」

1. 主体的である
2. 終わりを思い描く
3. 最優先事項を優先する
4. Win-Winを考える
5. まず理解に徹し、そして理解される
6. シナジー（相乗効果）を作り出す
7. 刃を研ぐ
(肉体、知性、精神、社会性)
= 人生の4つの資源)

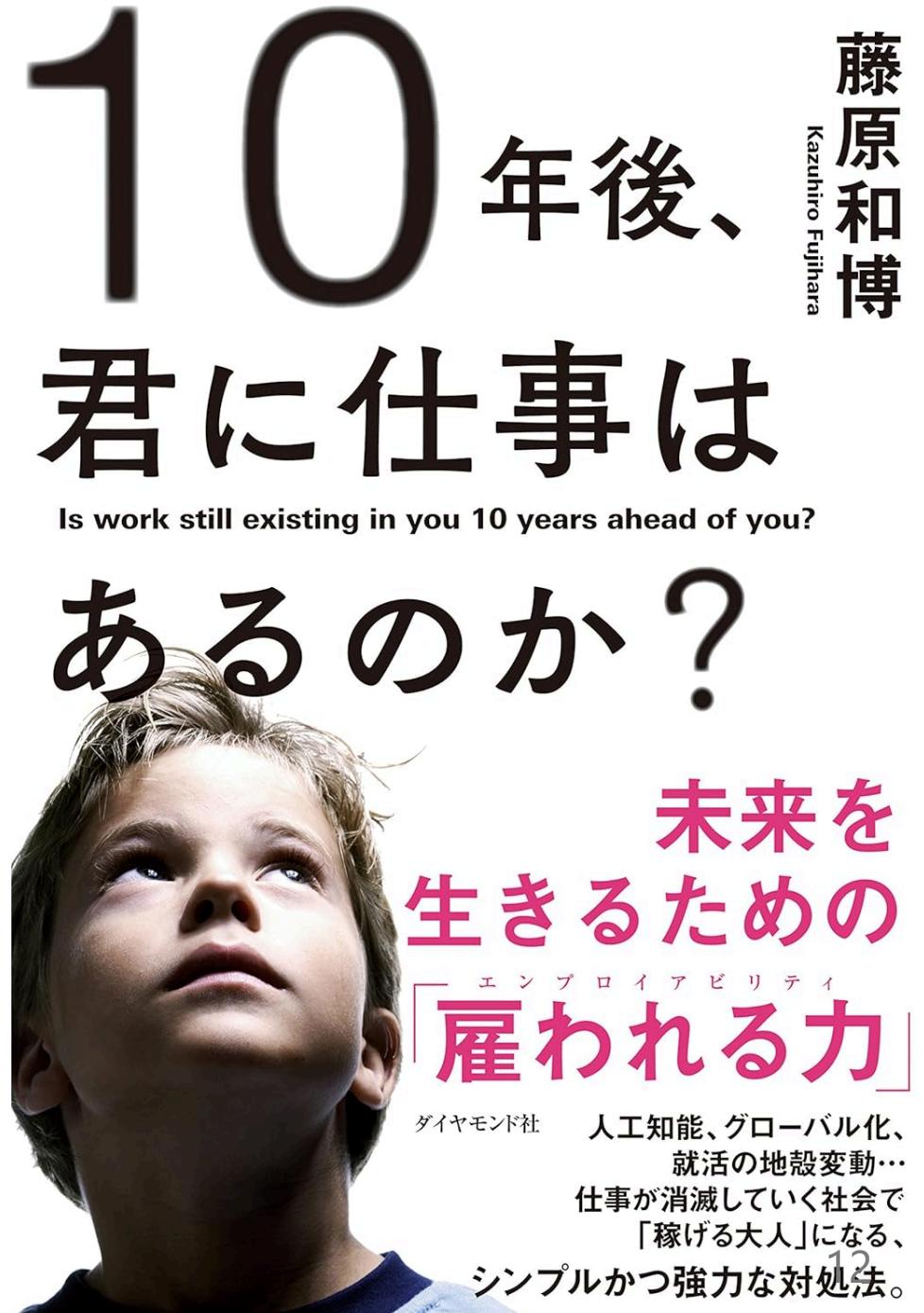


4. 10年後、君に仕事はあるのか?

- 2017.2刊
- マインドや価値観を揺さぶる
- AIが進む未来社会で求められるスキルは何?
働き方の未来を考えさせられる一冊。
- 「10年後を見据え、自ら学ぶ姿勢を身につけること」

自分をレアカード化せよ★

- 「100分の1」のスキルを3つ組み合わせることで「100万分の1」の希少性を持つ存在



5. 上手な教え方の教科書 ～入門インストラクショナルデザイン

- スキルを高める・知識をインプット
- 効果的な教え方を理論的に学べるガイド。
教えるスキルは、自己成長やキャリアの多様化において不可欠！！

教え方を学ぶ必要性 ⇔ 成人学習理論



- 内面的に動機付けられ、自主的
- 獲得してきた経験と知識を学習に活用
- 目標志向 関連性を重視 実用的
- 動機付けが必要

「教えること」を教える先生が書いた、
教え方の教科書の決定版！

上手な 教え方 の教科書

入門インストラクショナルデザイン

向後千春 [著]

「教えることの科学と技術」である
インストラクショナルデザインの理論が、
語りかけるようなやさしい説明と
楽しいマンガ



で、するするわかります。

技術評論社

氾濫し混乱する
「食と健康」の情報を整理する

東京大学大学院教授
佐々木敏



栄養疫学の第一人者が語る食の真実・33話

6. 佐々木 敏の データ栄養学のすすめ

- スキルを高める・知識をインプット
- データを基にした栄養学を学べる新しい視点の本。健康寿命の延長のための知識、ライフシフトを実現するための健康管理に直結？！

佐々木先生が大学院進学のきっかけ...

7. 再現可能性のすゝめ

- スキルを高める・知識をインプット
- データサイエンスにおける再現性の重要性を学べる専門書。学び直しやスキルアップを考える人に、データ活用の新しい可能性を広げる？

データ分析のスキル・知識は必須！

- R/R markdown/データ分析
- 「自動化」

Wonderful R 3
石田基広 監修
再現可能性のすゝめ
RStudioによるデータ解析とレポート作成

高橋康介 著



共立出版

8. 2020年6月30日にまたここで会おう 瀧本哲史伝説の東大講義

- マインドや価値観を揺さぶる
- 自分の人生は、自分の頭で考え、自分で決める。そしてその選択で未来を変えろ。

瀧本哲史氏は2019年逝去（1972年生, 47歳）

- 若者に武器を授けたい
- 人に投資しよう
- 困っている人を助けよう



9. YouTube完全マニュアル

- 2022年頃読了
- スキルを高める・知識をインプット
- 動画を活用した自己発信やビジネススキルを学べる一冊。キャリアチェンジや副業を目指す人に、プラットフォーム活用の具体的な方法を教えてくれます。

肩書・名刺がなくなったときの準備

- ○YouTuber いまから名乗れる！
- 情報発信のデフォルトは動画の時代 ✨



視聴する 投稿する 収益化
チャンネルの管理
ショート動画の投稿
ライブ配信や動画編集まで

再生リストや字幕、共有など多彩な視聴機能も詳しく解説！

秀和システム

10. 個人事業主の事業展開が だいたいわかる本

- 2022年頃読了
- マインドや価値観を揺さぶる
- 個人事業の基礎から成長戦略まで網羅。
- **自分の商品化を目指さない人にもオススメ！**

「肩書」では何をしている人物か不明 😱

- 自分が何を価値として提供できるか？
- 「自営業」 = 自分が商品・自分を売る
- 定年前に「雇われ脳」からの脱却がマスト



参加者からの質問・感想・いいたい・ききたい

きょうのまとめ・振り返り

- ライフシフトに効く本
 - 気持ちを豊かにする
 - マインドや価値観を揺さぶる
 - スキルを高める・知識をインプット
- リンダ・グラットンのいう無形資産
 - 生産性資産：仕事に役立つ知識やスキル
 - 活力資産：健康や、良好な家族・友人関係
 - 変身資産：変化に応じて自分を変えていく力



さいごに 

【朗読】山内マリコ「パリ行ったことないの」



山内マリコ「パリ行ったことないの」より
「著作権法」非営利の上演（38条）・公正な慣行による引用（32条）の範囲で使用する目的で動画を作成

さいごに

その只中は目の前のことしか見えず、深く考える間もなく通り過ぎて行くけれど、あとあと記憶に残り思い出として刻まれる、特別な時間というのがある。日々起こるたいていのことは忘れていく。でも人生の中にはぽつりぽつりとそういう特別な時はあって、ふとした瞬間に思い出し、しばし心を奪われた。毎日は駆け足で明日へ明日へと進むけれど、そういう記憶に残った思い出たちが、飛び石みたいに自分の来し方をしっかりとマークしてくれているのだ。これがあなたなんだよ、と。

これが“あなたなんだよ

- 目の前のことしか見えず、深く考える間もなく通り過ぎて行く
- 人生の中にはぽつりぽつりとそういう特別な時はある
- 記憶に残った思い出たちがマークしてくれている