



平成23年度 基礎体験セミナーについて



平成23年7月14日（木）、15日（金）の2日間、東京グリーンパレスで「平成23年度ライフプラン基礎体験セミナー」を開催しました。

セミナーの趣旨は、地方公共団体や共済組合等の福利厚生担当職員の方に、まず、ライフプランセミナーの企画と運営についての基本的な知識を習得していただき、「生きがい」「健康づくり」「家庭経済設計」の3分野について、30～50歳代における各年代の生涯生活設計プログラムを幅広く体験してもらうことで、各団体がライフプランセミナーを実施する際に、役立てていただくことを目的に開催しました。また、3月11日に発生した「東日本大地震」被災地の復興のあり方とボランティア活動の重要性を理解することから、基調講演「災害ボランティアのすすめ」をプログラムに入れ実施しました。

各講演の概要について

●基調講演「災害ボランティアのすすめ」
「中越地震被災地からの報告」

平成16年10月に発生した中越大震災の際に、大きな被害を受けた旧山古志村（現、新潟県長岡市）で復興に尽力した特別非営利活動法人中越防災フロンティア副理事長青木勝氏に、体験談と復興の進め方について

講演をいただきました。

〈中越地震被災規模とその対応、ボランティア活動について〉

平成16年7月の集中豪雨により、戦後最大の水害を被り、その後の10月23日に最大震度7（山古志村は震度6強）の中越地震が発生、二重の被害であり、住民約20000人全員が被災を受けたことが冒頭に話されました。震度5以上の余震がその後18日間で17回発生したこと、土砂くずれで死者を出したことが話され、ライフラインの切断、全ての道路の遮断、新幹線の不通などによる物資運搬の凍結などが、生活基盤の安定を損なうことを強く述べられました。その後の冬の豪雪による二次災害などにより、被害結果は、新潟県全体で死者68人、負傷者4795人、住宅被害は10万3854棟を記録、長岡市全体の推定被害額は概ね4500億円に上ったとのことでした。

震災発生後、長岡市では、消防署に対策本部を設置、住民の安全を確保するため避難者支援活動を開始、以下のスキームを立て進めていったとのことでした。

■初期期（発生時から3日目まで）

住民の安全確保（避難所の開設、情報提供など）、生活必需品の確保（食料、水、毛布など）



特別非常利活動法人
中越防災フロンティア副理事長
青木勝氏

■第2期（4日目から3週間程度）

生活環境の改善（温かい食事、お風呂、畳など）、生活基盤の確保（仮設住宅への入居など）

■第3期（3週間目以降6ヶ月間程度）

しかし、実施してみると思いもよらないことが起こったとのことでした。避難所では、プライバシーを守るため簡易的に間仕切りを設置したところ、「壁をつくる必要はない。陣地はいらない。近所の人たちの顔が見える方が安心。」との強い希望から仕切りのないオープンなものとなりました。また、困ったことは食事、物資は十分にあるが献立の単調さにより、食事内容に飽きが出、1ヶ月以上耐えることは無理となったことです。その際にボランティアの人たちが持ち込んだ様々な食材がどれほど役立つたかは計り知れないとのことでした。

全国から救援物資が山のように届

き、市の職員だけで毎日の通常業務の合間に捌くのは大変な苦勞を要すとのこと、受け入れから住民への配付まで一連の流れをシステム化した後は、ボランティアの手が必要となり、実際にもボランティアの人たちが最も活動した仕事とのことでした。

＜義援金の配付＞

住民各々に渡すのは行政の仕事。

なぜなら本人確認のために戸籍などで個人情報を知り、プライバシーに立ち入ることとなり、ボランティアの人たちに任せるのは無理があるから。しかし、現役の職員は日常の業務があり手が回らない。これは仕方ないことで更なるマンパワーが必要とのことでした。業務に精通し、ノウハウも十分ある退職公務員の活用を提案されました。臨時職員として現地で支援できるシステム構築の必要性を話されました。

＜長岡市復興計画の策定＞

震災後の翌年平成17年8月に策定、概ね10年後の平成26年の復興を目ざし、現在も進めているとのことでした。その内容は以下のとおりです。

目標年次 概ね10年後（平成26年）

1 復旧期 平成19年まで

住宅、生活基盤、インフラの復旧に加え、再生・発展に向けた準備を精力的に進める期間

2 再生期 平成22年まで

復旧されたインフラと市民の力を基に、徐々に地域の価値を高めていく期間

3 発展期 平成22年まで

まちなかや中山間地を含めた地域全体が新たな魅力と活力ある長岡市として生まれ変わり、安定的に発展していく期間

最後に、経験を基に以下の「皆さんへのメッセージ」として、事前の準備の大切さを話され、講演は終了しました。

「皆さんへのメッセージ」

■責任ベースで動ける組織の構築を
災害時、防災担当は本部長の参謀役に徹する。平時からそれを内外に示すとともに、各部署や個人の責務を明確にし、指示待ちではなく責任ベースで動ける組織の構築が必要。

■防災力の向上には、日々の積み重ね、想像力が大切

普段できないことは災害時でもできない。機会を逃さず小さな確認を大切に。必ず本番で生きる。

■隣近所からスタートする減災の取り組み

市町村職員は人口の約1%のみ。地域コミュニティを強化し、まちが持つ固有資産（人脈や建物）を

フル活用できるように整備していくことが減災の鍵。

●講演「ライフプランセミナーの企画と運営について」

今年度で3年目となる講演です。講師は昨年に引き続き、当協会の業務部企画課長である鎌田重道が説明しました。

担当者が生涯生活設計について知っておくべき基礎知識とセミナーの企画と運営手法の習得を狙いとした講演です。「基礎知識編」では、①「生涯生活設計」の考え方と構成について、②「生涯生活設計プログラムの類計」では、各年代別のプログラムの概要について、また、③「生涯生活設計プログラムの沿革」では、地方公務員におけるライフプランへの取り組みの推移について説明があり、基礎知識の整理ができたのではないかと思います。

続く「企画と運営編」では、ライフプランセミナーのカリキュラムの組み方や、年代別に分けられたセミナーの具体例が示されるとともに、セミナーを計画・実施する際の注意点の説明がありました。

●講演「健康と食の常識」

今回のセミナーでは、「食」の面から「健康づくり」を捉えてみることにしました。管理栄養士として数多



食ライフデザイン株式会社代表取締役、
健康・食育検定協議会理事長
柏原幸代氏

くの講演を手掛け、健康・食育検定協議会理事長も務める食ライフデザイン株式会社代表取締役柏原幸代氏をお招きして講演いただきました。

「食」が〴〵と〴〵からだ〴〵の健康をサポートする正しい食生活について具体的に分かりやすく説明をいただきました。「健康管理における適正体重について」「塩分の正しい摂取について」「カルシウム、カリウム、マグネシウムなど、バランスのとれた栄養摂取の重要性について」など、データやグラフを交え、健康を促進する食生活のポイントを話され、結論としてごはんをみそ汁を中心の献立による食事を毎日三食しっかりとることの大切さが話されました。

その他、「お酒の飲み方の留意点」「炭水化物と糖類の違い」「雑穀の栄養価」など、食生活の様々な留意点を幅広く説明されました。正しい食生活が健康管理につながることを改めて確認した講演でした。

なお、本誌13ページには講演等同社の事業紹介が掲載されていますので、ご参照ください幸いです。

●ビデオ上映 あなたもできる「生きがいづくり」——自分時間・家族・仕事——

今年度当協会が作成したDVDを放映、ドラマ「二度目の誕生日」、ドキュメンタリーでは公務員退職後の生きがいづくりの事例から、「中山道を歩いて踏破（元市職員）」「夫婦落語で各地に訪問し笑いを運ぶ（元高校教師）」「児童養護施設運営（元市職員）」を紹介しました。

●講演「公務員のための家庭経済設計」——望むくらしを実現するために——

今回は、当協会情報誌「ALPS」に掲載し好評を博した株式会社生活設計塾クルー取締役、1級ファイナンシャルプランニング技能士の清水香氏をお招きして講演いただきました。

参加者が、地方自治体や共済組合の福利厚生担当職員の方が中心であることから、担当者が家庭経済における基礎的な知識の習得や講演の進め方等に役立つ内容です。

3つの項目順に説明があり、1つ目の「マネー管理の、最初の一步」では、1年間の「手取り収入」を把握することがスタートであること、



株式会社生活設計塾クルー取締役、
一級ファイナンシャルプランニング技能士
清水香氏

その上で貯蓄や支出を考える。支出では家計簿をつけない「ラクラク家計管理法」の説明がされ、基本生活費や住宅関連費、子ども関連費など目的別に仕分けする手間のかからない効率的な管理法が紹介されました。

2つ目の「公務員のための保障設計」では、保険の見直しを中心に説明がありました。生命保険、医療保険、火災保険、地震保険の適切な加入、公的保障制度の効果的活用、公的年金の理解、住宅ローンの有利な返済方法、入院費の自己負担分と医療保険の関係など、具体的に分かりやすい説明があり、その上で次の提言がありました。①医療保障は必ずしも医療費への備えではない。どのような事態にも対応し得る「貯蓄」がまずは備えのベース。②貯蓄が十分でない時期は「足りない期間・金額」だけ保険の力を借りよう。③貯蓄で

きないほど手厚い保障は、本末転倒。最後にまとめとして次の説明がありました。①年に1度だけ、決算で家計全体を見直ししよう。②あわせて来年の予算づくりをしましょう。③メリハリのあるお金の使い方です。トレス知らず！④貯蓄額は将来の選択肢の多さ・健全性に比例します。⑤将来を心配しすぎることなく、未来に生きるお金の使い方を！

セミナーの感想等に関するアンケート結果

今回のセミナーには50団体56名の参加があり、52名の方にアンケートのご協力をいただきました。セミナー全体としては、「参考になった」という感想を多くいただきました。

また、現状の講義に不足している部分や、もう少し詳しく講義してもらいたい部分について次のとおり、ご意見がありました。

・「ライフプランのセミナーの企画と運営」：どうやれば上手に企画し運営できるかのヒントがほしい。実例、事例を多く紹介してもらいたかった。

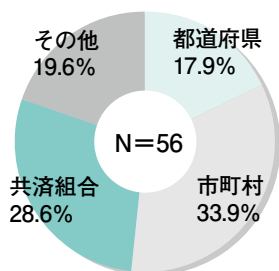
・「健康と食の新常識」：もう少し長く聞きたかった。

・「家庭経済設計」：年金、財形についてもう少し詳しく話してほしい。

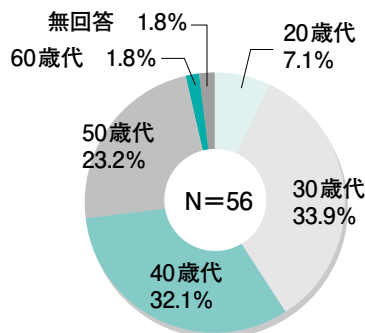
平成23年度ライフプラン基礎体験セミナー出席者アンケート結果

(Nは回答者数)

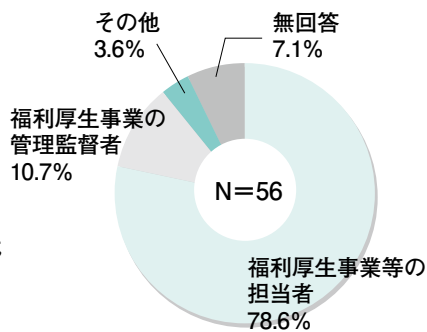
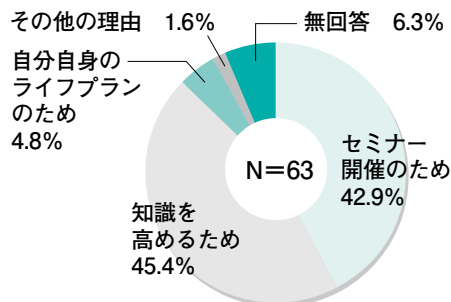
●勤務先別 (図-1)



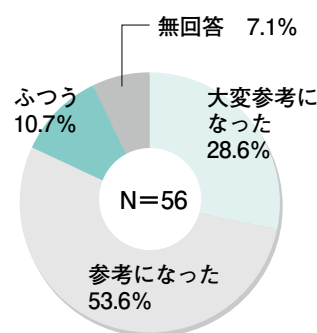
●年代別 (図-2)



●担当職務別 (図-3)

●セミナーへの参加目的 (図-4)
(複数回答あり)

●セミナー全体の感想 (図-5)



参加団体区分別のセミナー実施状況 (表-1)

(単位: 団体)

団体区分	実施	未実施	無回答	計
都道府県	6 85.7%	0 0.0%	1 14.3%	7 100.0%
政令市、市	12 63.2%	6 31.6%	1 5.3%	19 100.0%
共済組合	12 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	12 100.0%
その他団体	6 50.0%	3 25.0%	3 25.0%	12 100.0%
計	36	9	5	50

ライフプランセミナー テーマ別実施 (表-2) (複数回答)

(単位: 団体)

団体区分 (実施団体数)	退職準備 (50歳代)	生活充実 (40歳代)	生活創造 (30歳代)	退職時他	計
都道府県 (6団体)	6 42.9%	6 42.9%	1 7.1%	1 7.1%	14 100.0%
政令市、市 (12団体)	9 64.3%	3 21.4%	1 7.1%	1 7.1%	14 100.0%
共済組合 (12団体)	7 41.2%	7 41.2%	3 17.6%	0 0.0%	17 100.0%
その他団体 (6団体)	6 37.5%	6 37.5%	3 18.8%	1 6.3%	16 100.0%
計	28	22	8	3	61

(注) ライフプランセミナーを実施しているとの回答のあった団体におけるそれぞれのセミナーの実施数を表示

実際にやってみる演習形式を希望。こうしたアンケート結果を踏まえ、今後もより各団体のセミナー開催に役立つ情報を提供できるよう、当セ

ミナー内容を工夫していきたいと考えています。各団体の福利厚生担当所属長におかれましては、今後また皆さんの関係職員に参加いただける

よう、ご配慮の程よろしくお願いいたします。

なお、当セミナーの参加状況、感想等は、次のとおりです。

●勤務先別 (図-1)

●年代別 (図-2)

●担当職務別 (図-3)

●セミナーへの参加目的 (図-4)

●セミナー全体の感想 (図-5)

参加団体におけるセミナーの実施状況に関するアンケート結果

セミナーの感想等に関するアンケートとあわせ、参加団体50団体のう

ち、セミナーの実施について、45団体にアンケートにご協力いただきました。回答をいただいた団体の参加団体区分別のセミナー実施状況及びライフプランセミナーのテーマ別実施状況は、次のとおりです。

●参加団体区分別のセミナー実施状況 (表-1)

●ライフプランセミナーテーマ別実施状況 (表-2)