



今年度より東京、大阪の2都市で開催

「平成25年度基礎体験セミナー」 レポート



今年度の基礎体験セミナーは、東京と大阪の2都市で開催、より参加しやすい日程にしました。

平成25年7月11日(木)と12日(金)の2日間に東京グリーンパレスで、翌週の7月18日(木)と19日(金)の2日間に大阪の新梅田研修センターで、それぞれ開催しました。

基礎体験セミナーの目的は、各団体がライフプランセミナーを実施する際に役立つ知識とスキルを身につけていただくことです。そこで、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、次に、ライフプランの3分野「生きがい」「健康づくり」「家庭経済設計」をテーマに幅広く、30～50歳代における生涯設計プログラムを研修していただきました。

日本は世界有数の長寿国です。生涯のこの長い年月を豊かで充実しておくためには、ライフプランを作成し、「生きがい」をもつて過ごすことが大切です。このことから、講演「自分らしい生き方を考える～充実した時間づくり～」をプログラムに入れました。

各講演の概要について

【東京開催】

●講演「ライフプランセミナーの企画

と運営について」担当者として知っておきたい基礎知識

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・運営手法の習得を狙った講演で、当協会の企画課長鎌田重道が説明しました。

「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型」として、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組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・実施する手順や注意点の説明がありました。

なお、大阪開催も、同講師による講演が同様に行われました。

●講演「自分らしい生き方を考える～充実した時間づくり～」オンリーワンライフを生き活きと、そして悔いなく生きるために～

今回のセミナーでは、産業カウンセラー・キャリアコンサルタントとし

●セミナー日程（東京開催）

第1日目（7月11日）	
10:00	開講挨拶
10:05	オリエンテーション
10:15	講演：「ライフプランセミナーの企画と運営について」 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 企画課長 鎌田重道
11:45	休憩
12:45	講演：「自分らしい生き方を考える～充実した時間づくり～」 株式会社ビーザム 代表取締役 中本 渉
14:15	休憩
14:30	講演：「食と健康～より良いプランを実現する食と健康の『秘訣』～」 一般社団法人日本健康食育協会 代表理事 柏原幸代
16:15	終了
第2日目（7月12日）	
9:30	講演：「家庭経済設計～人生90年時代に備えるライフプランづくり～」 日本生命保険相互会社 営業教育部専門部長 得丸英司
11:45	終了



株式会社ビーザム 代表取締役
中本 渉氏

て、年間200回を超える講演やカ
ウンセリングで活躍されている株式
会社ビーザム代表取締役の中本 渉先
生により、生きがいテーマに、「生
きがい探し」「オンリー・ワン・ライ
フについて」「感謝できること」「夢に
ついて」「時間こそ、稀少な資源」な
どの各項目を順序立て、分かりやす

い説明が行われました。

※オンリー・ワン・ライフ「たった一度
の人生」「たった一つのいのち」の意

前半は、二人一組となり、夢や思
いを語る対話形式による研修、後半
は充実した人生を過ごすための気持
ちの持ち方について説明されました。

まず「生きがいは日々の充実感の
中にある」と話され、生きがいを見
出すためのベースは「感謝すること」、
次に、「幸せ」を感じるときは「愛さ
れていること」「ほめられること」「役
に立つこと」「必要とされること」。そ
れらの実感が、「生きがい」を育むの
だと話されました。

また、『笑う門には福来たる』と先

人の教訓にあるとおり、笑顔を絶や
さずに自ら積極的に発信していくこ
とがプラスの人生をつくり、夢や思
いを絶えず語り唱えることで潜在能
力が発揮され、「生きがいの実現」へ
とつながると話されました。

さらに「人生」と「生活」の違いも
話され、日々の生活に追われることが
あつても、気持ちの持ち方次第で「人
生」は楽しめるとの提言がありました。

これからの人生の過ごし方につい
て色々と考えさせられる講演でした。

なお、大阪開催も、同講師による
講演が同様に行われました。

●講演「食と健康」～より良いライフプランを実現する食と健康の「秘訣」～

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
ととしました。管理栄養士として数多
くの講演を行い、一般社団法人日本
健康食育協会の代表理事を務める柏
原幸代氏に講演いただきました。

「マッころ」と「からだ」の元気をサ
ポートする正しい食生活について、具
体的に分かりやすい説明が行われま
した。「まずは食べ方から改善する」
「カラダを活性化させる」「主食」ごは
んの影響が大きい」「胃腸力を上げる
食事」「雑穀はビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富」、など、食から元気



一般社団法人日本健康食育協会
代表理事 管理栄養士 柏原幸代氏

を促進する具体的なポイントをデー
タやグラフを交えて話されました。

その他、「お酒の飲み方の留意点」
「白米と雑穀の栄養価の違い」など、
食生活の様々な留意点が幅広く説明
され、さらに結論として、ごはん
みそ汁を中心とした食事を毎日三食
しっかりとることの大切さを強調さ
れました。正しい食生活の実践が健
康管理につながることを改めて認識
した講演でした。

●講演「家庭経済設計～人生90年時代に備えるライフプランづくり～」

今回は、1級ファイナンシャル・
プランニング技能士とCFP®の資格
をもち、全国の自治体で数多くの講
演を行っている日本生命保険相互会
社営業教育部専門部長の得丸英司氏
に講演いただきました。

参加者が、地方公共団体や共済組
合の福利厚生担当職員の方が中心で
あることから、担当者にとって、家



日本生命保険相互会社 営業教育部専門
部長 1級ファイナンシャル・プランニン
グ技能CFP® 得丸英司氏

庭経済の基礎的知識の習得に役立つ
内容でした。

「ライフプランⅡ生涯設計」の観点
から、30歳代、40歳代、50歳代の現
役時の年代別の家庭経済のポイント
が、次に、退職後の家計の特徴が話
され、「家庭経済設計」は、ライフサ
イクルの変化を認識した上で行うこ
との必要性が伝えられました。

また、老後資金の貯蓄は、現役時
代にいかんにか貯めるかが大切なことを、
老後生活では、貯蓄をいかに上手に
使うかを話されました。

そして、平均世帯の家計収支状況、
高齢者の収入と支出など、数値デー
タを駆使して分析、それを基に生涯
の生活資金について説明がされまし
た。「老後資金の計算法」「安心して
お金を使うための『老後資金の3分
法』」使うお金、備えるお金、残す
お金」が話されました。また、「ライ
フステージの保障準備の考え方」で
は、生涯を通じた必要保障額の内容

が提示され、各ステージに発生する
イベントを想定した計画が大切であ
ることが話されました。最後に、「セ
カンドライフに活かす保険活用法」
「平成25年度税制改正のポイント」「教
育資金贈与の非課税制度」など、ラ
イフプランに役立つ最新の情報を話
され終了しました。

【大阪開催】

●講演「ライフプランセミナーの企画
と運営について」担当者として知っ
ておきたい基礎知識

●講演「自分らしい生き方を考える〜
充実した時間づくり〜」オンリー
ワンライフを生き活きと、そして悔
いなく生きるために〜

右記の二講演は、東京開催と同様
に行われましたので、ここでの内容
記載は省略します。

●講演「食と健康Ⅱ美味しく・楽しく・
健康に食べるためにⅡ」

関西広域で、診療医療と健康診断
を幅広く行う一般財団法人近畿健康
管理センターで管理栄養士を務め、
各地で数多く講演している三原安律
子氏を講師に迎えました。

講演は、参加者30名を4班に分け、
課題に対し各班ごとに回答を出す参
加型方式で行われました。課題は、
「グループで夕食1食分を作ってみま

しょう」。最初に1食当たりの適切な
カロリーとして、男性で7000カロリ
ー前後、女性で6000カロリー前後の
数値が示され、テーブルに配置された
様々な料理カードをピックアップし、
夕食の献立を作成、評価し合うもの
で、より理解度が増す内容でした。

「バランス良く食えること」「野菜
は一番！ 身体に優しい薬」などが、
話され、食生活が健康に大きく関わ
ることが説明されました。また、同
じ食品でも調理方法によって随分と
カロリー値が変わること、食材の部
位によって、含まれている糖質、た
んぱく質、脂質の量が異なることな
どが話され、適切なカロリー計算の



一般財団法人近畿健康管理センター
管理栄養士 三原安律子氏

もと、食事をとることの大切さが話
されました。

最後に、健康診断結果により健康
状態を確認することは重要であるこ
と、身体の問題部分は食生活によっ
て改善していくことが第一であると
話され終了しました。

実質本意の具体的で大変分かりや

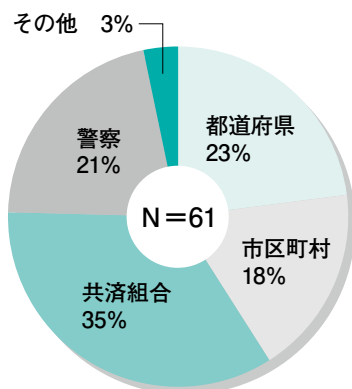
●セミナー日程（大阪開催）

第1日目（7月18日）	
10:00	開講挨拶
10:05	オリエンテーション
10:15	講演：「ライフプランセミナーの企画と運営につ いて」 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 企画課長 鎌田重道
11:45	休憩
12:45	講演：「自分らしい生き方を考える〜充実した時 間づくり〜」 株式会社ビーザム 代表取締役 中本 渉
14:15	休憩
14:30	講演：「食と健康＝美味しく・楽しく・健康に 食べるために＝」 一般財団法人近畿健康管理センター 管理栄養士 三原安律子
16:15	終了
第2日目（7月19日）	
9:30	講演：「家庭経済設計〜ゆとりある充実したライ フスタイル実現のために」 株式会社三井住友銀行プライベート・ア ドバイザリー本部職域取引事業部 ソリューション第二グループ長 清田 豊
11:45	終了

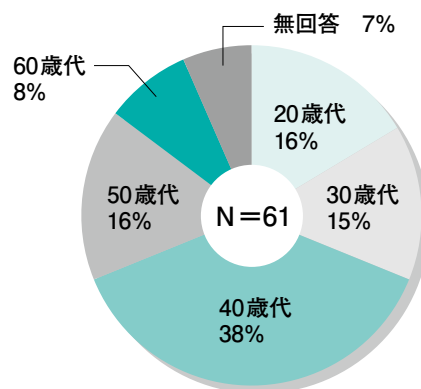
平成25年度「ライフプラン基礎体験セミナー」全体（2開催合計）アンケート結果

（Nは回答者数）

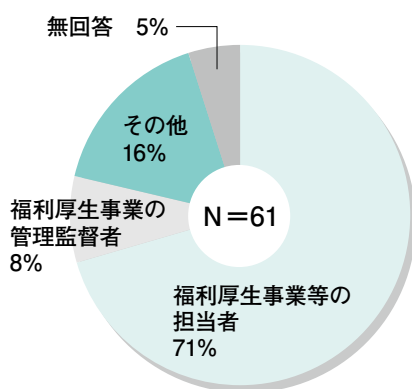
●勤務先別（図-1）



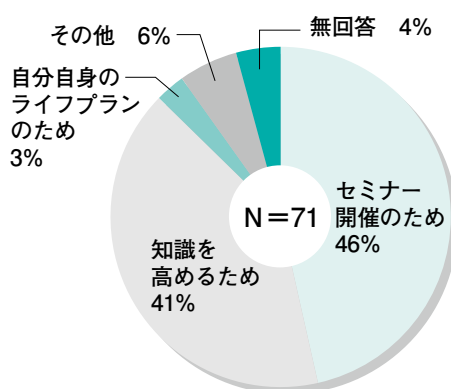
●年代別（図-2）



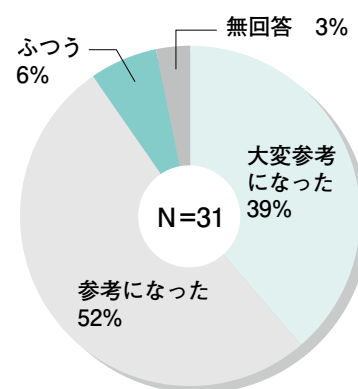
●担当職務別（図-3）



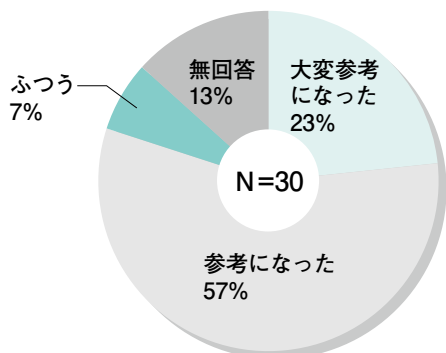
●セミナーへの参加目的（図-4）



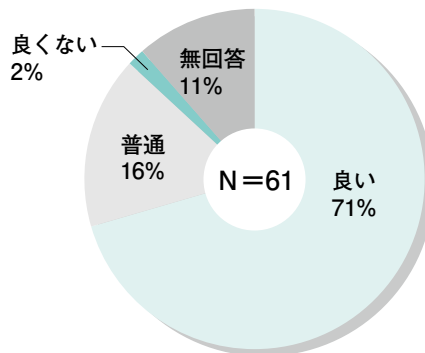
●セミナーの感想（東京）（図-5）



●セミナーの感想（大阪）（図-6）



●セミナー2回開催について（図-7）



株式会社三井住友銀行プライベート・アドバイザー本部 職域取引事業部 ソリューション第二グループ長 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 清田 豊氏

●講演「家庭経済設計くゆとりある充実したライフスタイル実現のために」
1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格をもち、株式会社三井住友銀行プライベート・アドバイザー本部職域取引事業部ソリューション第二グループ長の清田豊氏に講演いただきました。清田氏は、当協会が行うライフプランセミナーでも、外部講師として、関西の地方公共団体で講演をお願いしています。
今回のセミナーでは、ライフプランにおける家庭経済設計の取り組み方についてお話いただきました。
最初に、「将来必要となるお金をきちんと準備するために」と題し、必要な「9つの資金」――「毎日の生活資金」、「結婚資金」、「教育資金」、「住宅購入資金」、「老後の生活資金」、「療養資金」、「緊急予備資金」、「遺族の生活資金」、「遺族の一時金」が示す

すい講演でした。

参加団体区分別のセミナー実施状況（表－１）

団体区分	団体計	実施している	実施していない	無回答
都道府県	10	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%
市	7	5 71.4%	1 14.3%	1 14.3%
共済組合	11	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%
警察	11	10 90.9%	0 0.0%	1 9.1%
その他	3	2 66.7%	1 33.3%	0 0.0%
計	42	38 90.5%	2 4.8%	2 4.8%

（注）参加42団体中38団体（90.5%）実施。約9割が実施している。

れ、その内容と準備方法が話されました。準備には貯蓄が第一、そして、運用や借入があり、保険の活用も対応手段であることが伝えられました。

次に、退職後のマネープランが話され、旅行、孫への資金援助、リフォーム、医療・介護など、想定される費用について説明がされました。

日本は世界的な長寿国、長い生涯のための資金準備が必要で、現役時代にいかに準備するかが大事なことを改めて伝えられました。

次に、退職後の生活と年金の関係について、お金の目的別3区分（生

ライフプランセミナー テーマ別実施状況（表－２）（複数回答）

団体区分	回答数	1退職準備 50代	2生活充実 40代	3生活創造 30代	4その他
都道府県	10	8 80.0%	7 70.0%	2 20.0%	2 20.0%
市	5	5 100.0%	1 20.0%	0 0.0%	1 20.0%
共済組合	11	11 100.0%	5 45.5%	0 0.0%	1 9.1%
警察	10	8 80.0%	8 80.0%	8 80.0%	2 20.0%
その他	2	2 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
計	38	34 89.5%	21 55.3%	10 26.3%	6 15.8%

（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38団体におけるそれぞれのセミナーの実施数を表示

活費、近い将来使うお金、当面使わないお金）について話され、より計画的にお金を活用することの大切さが提言されました。

最後に、当面使わないお金の資産運用について、説明があり終了しました。

●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2会場合わせて42団体61名の参加があり、56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、「参考になった」という感想をいただきました。

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は次のとおり、ご意見が出されました。

・「ライフプランのセミナーの企画と運営」……「年代別のライフプランを盛り込んでほしい」「開催に当たって、何から決めていくようになるかな、こういった効果があるといった実際の話をしてほしい」

・「自分らしい生き方を考える」……「生きがいの手法については理解したが、その先のイメージがつかめるよう話してほしい」

・「健康と食」……「もう少し詳しく講義してほしい」

・「家庭経済設計」……「もう少し時間をとってほしい」

また、今年度より始めた「セミナーの2回開催について」のアンケートでは、大多数の方々が、選択の幅が広がり参加しやすいとの評価を得ました。

こうしたアンケート結果を踏まえ、今後も各団体のセミナー開催により役立つ

情報を提供できるよう、当セミナーを工夫し、改善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、今後より多く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）

●セミナーの感想（東京）（図－５）

●セミナーの感想（大阪）（図－６）

●セミナー2回開催について（図－７）

●参加団対におけるセミナーの実績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42団体のうち、セミナーの実施について38団体にアンケートを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）