

「平成25年度 ライフプラン専門セミナー」 を開催しました！

平成26年1月24日（金）、東京・千代田区平河町のルポール麹町で平成25年度ライフプラン専門セミナーを開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、各団体でのライフプランセミナー開催の参考とし、併せて担当者の専門知識習得を目的に、ライフプランの重要課題の中から毎年3〜4テーマを選定して開催しています。

今年度は「生きがいづくり」「健康づくり」「家庭経済設計」をテーマとして取り上げました。

各講演の紹介

講演1

いきいきと心豊かな人生のために
〜熟年期の生きがいづくり

トータルライフ研究所

代表 山神 克允氏 かつまさ



山神 克允氏

今回は、「熟年期の生きがいづくり」をテーマにライフプランの必要性、心

豊かな人生を送るためのヒントや退職後の仕事に関して、「健康・生きがいづくりアドバイザー」である山神克允先生よりお話をいただきました。

先生は、「笑い療法士」「日本ウォーキング協会ウォーキング指導員」などのいろいろな面での資格をお持ちであり、ご自身の体験も踏まえ、わかりやすく、かつ、楽しく講義をいただきました。

◆概要

1. はじめに

〜今回のセミナーのねらいと心構え〜

ねらいとしては、①気づき、②きっかけ、③出発の3点があり、特に重要なのが、①気づきであり、自分自身で現状把握することが大切です。

2. 今、なぜ、ライフプランが必要なのか

① 人生90年代時代^①の到来

ライフサイクルの変化については、次の3つの長期化の要因があります。「定年後期間の長期化」「妻の寡婦期間の長期化」「老親扶養期間の長期化」。定年後生活の2大不安については、「老後のお金についての不安」「老後の健康についての不安」があります。

長寿化により以上の2つの課題があります。

② 熟年人生の3大生活課題

熟年人生を支えるものとして、ある程度のお金、健康な体、生きがいの3つが必要であり、そのためには、「アンチエイジング5ヶ条」の実施が必要です。

③ ライフスタイルが激変する定年退職後の生活

現役時代と定年退職後の生活の変化があります（例…人間関係は、会社・仕事中心から家庭・地域・趣味仲間へとシフトする）。

また、定年退職後は、配偶者にとっても大きな生活の変化となります。

以上のような背景から、「お金」の問題だけでなく、「健康」「生きがいづくり」を含めたプラン作成が必要である。

3. 自分自身の「今」を再点検してみよう

6つの分類において、現時点での自分自身の状態を把握する。

6つの分類……余暇活動、地域・ボランティア活動、家族関係、仕事、健康づくり、家庭経済

4. いきいきと心豊かな人生をめざして

① 心豊かな人生^①のために大切にしたいこと

・「気の若さ」「プラス思考」「生きがい」。
・気の若さを保つには、好奇心、感動すること、チャレンジ精神を持ち続

平成25年度ライフプラン専門セミナープログラム

日程：平成26年1月24日（金）

時間	講演内容等
9:30～10:00	受付開始
10:00～10:05	開講挨拶 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 理事長 大竹 邦実
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演：「いきいきと心豊かな人生のために ～熟年期の生きがいづくり」 講師：トータルライフ研究所 代表 山神 克允 氏
11:45～12:45	休憩・昼食
12:45～14:15 (1時間30分)	講演：「冷え知らず病気知らず ～統合医療は冷え対策から～」 講師：東京女子医科大学附属青山自然医療研究所 クリニック所長 医学博士 川嶋 朗 氏
14:15～14:30	休憩
14:30～16:30 (2時間)	講演：「各世代のライフプランのポイント」 講師：株式会社FPコンサルティング 代表取締役 岡崎 謙二 氏
16:30	閉会、アンケート記入 解散

会場：ルポール麹町3Fエメラルド（東京都千代田区平河町2-4-3）

けることが大切。

②熟年期の「生きがい」とは何か

・「生きがい」とは、「生きる張り合い」のこと

・「生きる張り合い」とは「働きがい」と「暮らしがい」

「働きがい」とは、仕事や地域活動などのコミュニケーションの場において「人の役に立つこと」であり、「暮らしがい」とは、家族、趣味、スポーツ、生涯学習などの場面で、「個人的な幸せを感じる」と言える。

5. 「頭」と「心」を刺激しよう

・余暇活動・ボランティア活動入門

【余暇活動】

・自分の好きなものから始める
・長続きのキーワードは好きなもの
・体と心にいいことを何か一つ

【ボランティア活動】

・ボランティアは定年後の自分の「第三の居場所づくり」につながる
・キーワードは「小さなやる気」と「小さな勇気」

6. これからの家族関係

①「親の介護」について今考えておくべきこと「2W1H」

②家族の絆を強めるための「3つのK」
③「熟年夫婦」円満の秘訣

7. 定年（60歳）後の仕事について考える

・定年は自分で決める時代である
・定年後の仕事の選択肢とは、またどのようにして仕事を選ぶのか
・再任用で働く場合の心構え

講演②

冷え知らず病気知らず
統合医療は冷え対策から

東京女子医科大学附属

青山自然医療研究所クリニック所長

医学博士 川嶋 朗 氏



川嶋 朗 氏

漢方をはじめとする様々な代替、伝統医療を取り入れ、西洋近代医学と統合した医療を担い、「悔いのない、満足いく人生を送る」ための心得として、「自分の理想的な死とは何か」を考え、QOD（クオリティ・オブ・デスIIの質）を充実させることを提唱されている川嶋朗先生に統合医療の観点から「冷え対策」、また「長生きするために必要なこと」を主なテーマとしてお話いただきました。

◆概要

1. 風邪の常識力

・風邪をひいたら何を言うべきか
・8つの質問形式により日頃行っている対処方法に間違いが多いか、また、正しい対処とは何か、風邪の仕組み
・質問例…ひきはじめに風邪薬を服用すると治りが早いかどうか、等

2. 生活習慣病

・個人がどうしたいか考える
例…フィンランドの高血圧症の患者に關する次のようなデータがある。
・降圧剤で治療すると、病気のリスクが低くなるが生存率も低くなる
・降圧剤を飲まない、病気のリスクは高くなるが生存率は高まる



3. 統合医療とは

個人の年齢や性別、生活環境さらに個人が人生をどう歩み、どう死んでいくかで考え、西洋医学、補完・代替医療を問わず、あらゆる療法からその個人にあったものを見つけ、提供する受診側主導医療。

4. 今後の医療のあり方

病気の予防を重視することが大切。

5. 冷え対策について

① 手軽で安価な冷え対策

食事、適度な運動、外から温める方法がある。

- ・日常生活でできる運動
- ・座るときは膝をつけて力を入れる
- ・「電車では座らない」「食事は30回以上噛む」など。

- ・血めぐり改善のための入浴法
- 38〜39℃の湯船に30分以上（最低でも10分以上）浸かる。

② 心の冷え ストレス対策

6. 予防とは

目的を持って、自分自身の生活習慣を真剣に考え、積極的に取り組む。

講演3

各世代のライフプランのポイント

株式会社FPコンサルティング

代表取締役 岡崎謙二氏



岡崎 謙二氏

身内が公務員という環境で育ち、公務員こそライフプランニングが必要と考え、公務員に特化したFP（ファイナンシャル・プランナー）として、全国の官公庁、自治体、教職員団体、警察などでセミナー講師やFP相談などを行っている岡崎謙二先生に、公務員において、シニア世代（50代）、ミドル世代（40代）、ヤング世代（20〜30代）と各世代のライフプランのポイントをわかりやすくお話いただきました。

◆概要

1. 共通項目

- ライフプランの必要性
- ・昔に比べて貯蓄がしにくい時代——ヤング・ミドル世代
- ・人生90年時代Ⅱ「長生きのリスク」

を考えなければならぬ——シニア世代

○源泉徴収票の見方

意外に知らない社会の仕組み

○家計について

見直して、「赤字家計」からの脱却をする（事例を用いて説明）

○保険（生命保険）について

・実際の相談事例の検証

・保険の種類

・保険証券を使って保険診断

・生命保険と税金

・必要保障額とは

・医療保険の考え方

○ライフプラン表の作成

これかの変動の時代に向けての人生の羅針盤

2. シニアのライフプランのポイント

「年金」「資産運用」「介護」「相続」「リタイアメント」の分類を詳しくお話いただきました。

3. ミドルのライフプランのポイント

・「住宅ローン」「年金」「介護」「退職後の資産形成」

・「住宅ローン」——実際の相談事例

を用いて、繰り上げ返済の効果の検証、種類の説明

・「介護保険」——制度概要の説明、

介護にかかるお金、またそのポイント

4. ヤングのライフプランのポイント

「住宅」「結婚・教育費」「貯蓄」の3つのポイントがある。

・「住宅」——これから購入する場合の注意点、ローンについて

・「貯蓄」——上手に貯蓄する方法、ドルコスト平均法について

●セミナー終えて

今回のセミナーの参加者は51名でした。アンケートでは94%の方から「非常に参考になった」「参考になった」とのご感想をいただきました。今回取り上げたテーマが、いずれもライフプランを考える上で、非常に大切なものであり、受講者の皆さんの関心の高さを感しました。

今後とも皆さまのお役に立てるよう、本セミナーをより充実したものにしたいです。次回以降も是非ご参加いただけますよう、お願い申し上げます。

