



福利厚生担当者自身がライフプランセミナーを体験

「平成26年度基礎体験セミナー」 レポート



平成26年度の基礎体験セミナーを昨年度と同様に東京と大阪の2都市で開催しました。

このセミナーは、地方公共団体や経済組合等の福利厚生担当の方に、ライフプランセミナーを企画・運営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を目的として、主に初任者の方を対象としています。

今年度は、7月10日（木）・11日（金）東京グリーンパレスにて、翌週の7月17日（木）・18日（金）、大阪のCIVIL北梅田研修センターにて、それぞれ2日間同じプログラムで実施し、基礎体験セミナーの原点にかえって、受講者の皆さんに当協会が共催または講師派遣により実施しているライフプランセミナーを、実際に「体験」していただくことを主眼としました。

セミナーでは当協会役員の挨拶に引き続き、「ライフプランセミナーの企画と運営について」「運動による健康づくり」「ライフプラン総論」「家庭経済設計」の順で講演が進められ、各講師は日頃実施しているセミナーを再現いたしました。

各講演の概要

●講演「ライフプランセミナーの企画と運営について」

（二財）地域社会ライフプラン協会
企画課長 八木下 牧登



（一財）地域社会ライフプラン協会
企画課長 八木下 牧登

ライフプランセミナーを企画・運営する上で、知っておくべき基礎知識とポイントについて、当協会の企画課長八木下が説明しました。

基礎知識編では、「ライフプラン」の考え方と構成・プログラムの類型・沿革について、特に地方公共団体については、「地方公務員等に係わる生涯生活設計の支援等の施策に関する指針（平成2年4月24日付け自治省行政局公務員部福利課長内かん）」に、基づき各種施策が行われているとの説明があり、基礎知識の整理ができたのではないかと思います。

企画と運営編では、「退職準備プログラム50歳代」「生活充実プログラム40歳代」「生活創造プログラム30歳代」

●平成26年度ライフプラン基礎体験セミナー日程表

- 東京会場 平成26年7月10日（木）～11日（金）東京グリーンパレス
○大阪会場 平成26年7月17日（木）～18日（金）CIVI北梅田研修センター

第1日目（東京会場7月10日・大阪会場7月17日）		第2日目（東京会場7月11日・大阪会場7月18日）	
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	9:30～11:30	講演 [東京会場] 「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） 代理店業務部 主任専門課長 小口 聡史 氏 [大阪会場] 「ライフプランセミナー～ゆとりある充実した ライフスタイル実現のために～」 （株）三井住友銀行 職域取引事業部 グループ長 清田 豊 氏
10:05～10:15	オリエンテーション		
10:15～11:45	講演 「ライフプランセミナーの企画と運営について」 講師 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 企画課長 八木下 牧登	11:30～11:45	アンケート記入後解散
11:45～12:45	休憩		
12:45～14:15	講演 「手軽で簡単、今すぐ出来る基礎代謝アップ のストレッチ」 講師 （有）ナビスポーツアカデミー 代表取締役 櫻井 優司 氏		の年代別に分けられたライフプランセミナーのカリキュラムの組み方、セミナー開催にあたっての事前準備・当日の進行等について具体的な流れと実施に当たっての留意事項の説明がありました。
14:15～14:30	休憩		①実施主体 地方公共団体・共済組合・職員互助会など。
14:30～16:00	講演 「ライフプラン総論」 講師 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 業務部 参事 塚本 伸明		②費用負担 実施主体・参加者。
16:00～16:15	質疑応答		③服務上の取り扱い 出張・研修・職免・休暇・その他。

- ④対象者
の年代別区分・配偶者参加・消防への対応（年金支給開始年令が異なる）。
⑤開催時間
半日・1日・2日間（宿泊）。
⑥開催時期
予算編成・議会開催などとの調整。
⑦不規則勤務者への対応
消防・医療・交通事業従事者。
⑧テキスト・副教材
独自テキスト作成・ライフプラン協会のテキスト購入・講師レジュメ・参加者への事前作成資料指示（キャッシュフロー表・ワークシート・チェックシートなど）。
⑨講師依頼
（講師選定方法）
協会作成「ライフプランのための講師ガイド」・協会情報誌「ALPS」・インターネット・新聞・雑誌・各種セミナーなどを参考にします。
（講師謝金）
各団体の謝金基準・講師の料金表などを参考に予算額を提示。
個人への謝金は源泉所得税と復興特別所得税控除が必要。（交通費・宿泊費も謝金として計算）
⑩会場設備・備品準備
視聴覚設備（DVDプレイヤー・パソコン・プロジェクター・スクリーン）の事前確認。
演台・マイク（プロジェクターを利用）

用する場合はピンマイクが便利）・水差し・おしぼり・ホワイトボード・レザーパーポインターなど。
以上の説明後、改めて当協会のセミナー共催制度（毎年2月募集、講師派遣料・交通費・テキスト代が全て無償）・講師無償派遣制度（随時募集、講師派遣料・交通費が無償）を各団体に積極的に活用いただくようお願いしました。

●講演「手軽で簡単、今すぐ出来る基礎代謝アップのストレッチ」

（有）ナビスポーツアカデミー
代表取締役 櫻井 優司 氏



（有）ナビスポーツアカデミー
代表取締役 櫻井 優司 氏

F1レーサーや横綱からパラリンピックの金メダリストまで、スポーツ選手のトレーニングとメンタルアドバイスで、豊富なご経験を持っておられる櫻井先生から簡単にできるストレッチと健康づくりについての講演をいただきました。

1. 感覚が鈍っていませんか？
味覚の衰え 味が濃くなる

視覚の衰え 転倒の危険

聴覚の衰え 疎外感・孤立

嗅覚の衰え 味がわからなくなる

触覚の衰え 体温の低下

いずれも健康の危険要素をはらんでおり、免疫力の低下が感覚を鈍らせているのです。

2. チェックしてみましょう

肩の左右の高さが同じですか？

首は左右に傾いていませんか？

首は前方に出ていませんか？

脈は運動時に変化しましたか？

自分ではなかなか気付かない身体バランスのずれや血液の流れの状態をチェックすることが大切です。

3. 呼吸法でスッキリ

①鼻で大きく息を吸いながら、首を後ろに反らせ胸を張る。10秒静止。

②首を前にたおしながら肩をすばめ、口から息を全て吐き出す。10秒静止。

③これを繰り返す。

職場や家庭で、2〜3分無酸素運動と深呼吸を繰り返すことでリンパの流れが良くなり、頭がスッキリします。

4. 手軽に職場でも出来るストレッチ

①セパレートフィンガーストレッチ

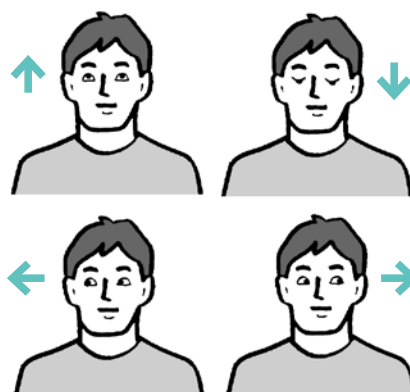
手のひらを下に向け、人差し指から順に指を握るようにして1本ずつ10秒

間反らします。続いて手のひらを上に向けて同様に反らします。



②眼球を動かすストレッチ

上・下・左・右各10秒ずつ、顔を動かさず眼球だけで見るようにします。



③あごのストレッチ

あごの下に手のひらをつけて左・右各10秒あごを引っ張ります。唾液が出るようになります。



④首のストレッチ

首の後ろで両手を組んで首を下に押し下げます。次にあごの下に手のひらをつけて顔を後ろに反らせて首を伸ばします。

右手を左耳の上につけて、首を右に伸ばします。次に左手を右の耳の上につけて首を左に伸ばします。

思い出したら、どのストレッチでも構いません。ひとつでも行ってみて下さい。



●講演「地方公務員のためのライフプラン〜ライフプラン総論〜」

(一財) 地域社会ライフプラン協会

業務部 参事 塚本 伸明



(一財) 地域社会ライフプラン協会
業務部 参事 塚本 伸明

当協会の派遣講師として全国の団体で開催されているライフプランセミナーで実際に講演を行っている、協会専任講師塚本から、ライフプランセミナーを体験していただく目的で、50歳代を対象としたライフプランセミナーの模擬講演を行いました。

1. ライフプランとは

ライフプランとは、人生の長期計画・総合的な計画・個々の人生観や価値観を反映した計画。「自分の物語は自分でつくる」。

2. ライフプランの構成

ライフプランはマネープランと同じと考えている人も多いが、ライフプランの中心にあるのは「生きがい」であって、マネー（家庭経済）はあくまでライフプランを支える生活基盤（手段）である。

3. ライフプランの必要性

① 高齢化・少子化の進行

国民の4人に1人が65歳以上
年金制度（世代間扶養）への不安。

② 人生の長期化

60歳定年後の平均余命

男性22・93年 女性28・33年

定年後の人生は余生（余りの人生）
とは言えない長い時間である。

③ ライフスタイル・サイクルの変化

価値観・人生観の多様化で「標準」

がなくなりつつある。自分に合ったオーダーメイドのライフプランをつくる必要がある。

4. ライフプランの作成手順

① 現状分析

自分時間・仕事・家族での生きがい、家庭経済、健康づくりについて自分の現状を確認。（チェックリスト）
時間の使い方、わが家の年間収支・資産状況の確認。

② ライフプランの作成

現状分析にもとづいた課題の明確化と目標の設定。（ワークシート）

将来の収支を予想し、毎年の収支・貯蓄残高の推移の予想を立てる。

（キャッシュフロー表）

未来設計図をつくる。

5. 生きがい

① 自分時間

退職後の自分が自由に使える時間は
在職中の総労働時間約8万時間を超える。在職中は時間との戦い、退職後は暇との戦い。自分時間の過ごし方を考えておかないと、退職後に充実した人生を送れない。

② 家族時間

定年退職後は家庭が基点となる。

配偶者との関係が大切。夫婦間で定年退職後の過ごし方について、思いが異なる場合もあるので、お互いを尊重する姿勢が大切。

6. ライフプラン作成の付随効果

・将来の生活の道筋が見えて、1日1日を大切にできるようになった。

・夫婦の夢を共有できた。

・貯蓄の目的が明確になり、夢の実現のために節約する気持ちになった。

・万一の時の遺族年金等の補償額がわかり、生命保険を見直すことにより保険料の節約になった。

・老後の年金の予想額がわかり、自助で準備すべき老後資金の不足額が明確になった。

「流れを進むのは我々であって、時ではない。」——トルストイの言葉

【ここまでは東京会場・大阪会場共通】

●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） 代理店業務部

主任専門課長 小口 聡史 氏



日本生命保険（相）代理店業務部
主任専門課長 小口 聡史 氏

当協会の賛助会員講師として各団体でもご講演いただいている、日本生命の小口氏に家庭経済設計についてご講演をいただきました。

【東京会場】

1. 年代別家庭経済設計のポイント

① 30歳代

一般的に結婚・出産・育児・住宅購入、子どもの教育といったライフイベントが目白押し。それぞれの資金計画（対策）が必要。収入と支出のバランスを考え、支出を管理することが大切。

② 40歳代

子どもが進学し、家計の中で教育費の負担が重くなる時期。住宅購入者はローン返済による負担も重なる。老後資金についても、そろそろ視野に入れながら、収支を管理していくことが必要。

③ 50歳代

一般的に教育費や住宅ローン返済も最終コーナーを迎え、老後資金準備のラストスパートをかける時期。
親の介護や相続も重要な課題。

④ 現役時代と退職後

現役時代と退職後ではマネープランの目的が大きく異なる。現役時代は収入で生活をまかなえる期間で、退職後は貯蓄を取り崩して生活する期間。

2. 老後資金の3分法

単に利回りが良いかどうかだけでなく、そのお金は「どれくらいの期間運用できるか」という観点が大切です。

① 「使うお金」

「いま」使うお金で、日常生活費として定期的に支出されるお金。流動性・換金性に留意する。

② 「備えるお金」

普段は必要ないが、「近い将来」不測の事態が起きたときに使うお金。予備資金として安全性・流動性・収益性のバランスに配慮する。

③ 「残すお金」

「遠い将来」子どもなどに残すためのお金。当面、使う予定が無いので収益性を重視することも可能。

3. 貯蓄するための相場観

60歳までに1000万円をタンス預金（無利子）するには、

25歳スタート	毎月2万3834円
30歳スタート	毎月2万7834円
35歳スタート	毎月3万3334円
40歳スタート	毎月4万1667円
おおよそ毎月	年令×1000円の貯蓄が必要です。

4. セカンドライフに活かす保険活用法

- ①個人年金保険（自助努力年金）
- ・定年退職から公的年金受給開始までのつなぎ年金。
- ・公的年金の上乗せとしての年金。
- （終身期間・一部期間）

- ②一時払い終身保険
- ・「残すお金」は終身保険の仕組みを利用すると有効。
- ・契約者・被保険者≠残す人（親）
- ・保険金受取人≠残したい人（子）にすると残したい人にお金を残せる。

・一時払い保険料より死亡保険金の方が大きくなるので、その分「残すお金」として用意すべき金額が減り、お金が浮く。



講演「ライフプランセミナー」

くゆとりある充実したライフスタイル実現のために」

三井住友銀行 職域取引事業部
ソリューショングループ

グループ長 清田 豊氏



三井住友銀行 職域取引事業部
ソリューショングループ
グループ長 清田 豊氏

当協会の賛助会員講師として各団体でもご講演いただいている、三井住友銀行の清田氏に「ライフプランとお金」についてご講演をいただきました。

【大阪会場】

1. ライフプランとお金の準備

将来必要となるお金をキッチンと準備するためには、まずはライフプランを明確にすることが必要です。夢や希望のひとつひとつが「お金の準備の目標」になります。

将来に向けて準備が必要なお金としては、「9つの資金」が考えられます。毎日の生活のために

- ①毎日の生活資金
- ②老後の生活資金
- ライフイベントのために

- ③結婚資金
- ④教育資金
- ⑤住宅購入資金
- 入院・介護等に備えて
- ⑥療養資金
- 万が一のために

⑦緊急予備資金

⑧遺族の生活資金

⑨遺族の一時資金

「9つの資金」の準備方法としては、貯蓄や運用、借入、保険等が考えられます。そのバランスがポイントです。

「9つの資金」のうち4つの資金については、保険の機能の活用による効率的な準備が可能です。

・老後の生活資金は個人年金保険などで準備。

・遺族の生活資金・一時資金は定期保険や終身保険などの生命保険で備え。

・療養資金は医療保険・介護保険などで備え。

どうしてもコントロールが出来ないことのひとつに「寿命」と「健康状態」があります。保険は「発生時期や期間が確定できないお金の準備」に対応できる機能を持った商品です。

2. 退職後の生活費

退職後の収入源は、給料・期末手当から、共済年金を中心とする収入に

変わります。一生涯にわたって受け取れる退職共済年金は、とても頼りになります。

平均的な地方公務員の退職共済年金の受給額は？

（昭和29年生まれ・妻が専業主婦・平均給与額435千円の場合）

①61歳～64歳

夫の共済年金のみ

月額13・1万円

②夫65歳以上で妻65歳になるまで
夫の基礎年金6・4万円が加算

月額19・5万円

③夫婦ともに65歳以上

妻の基礎年金6・4万円が加算

月額25・9万円

④夫が亡くなり、妻が基礎年金に併せて遺族年金9・8万円も受給

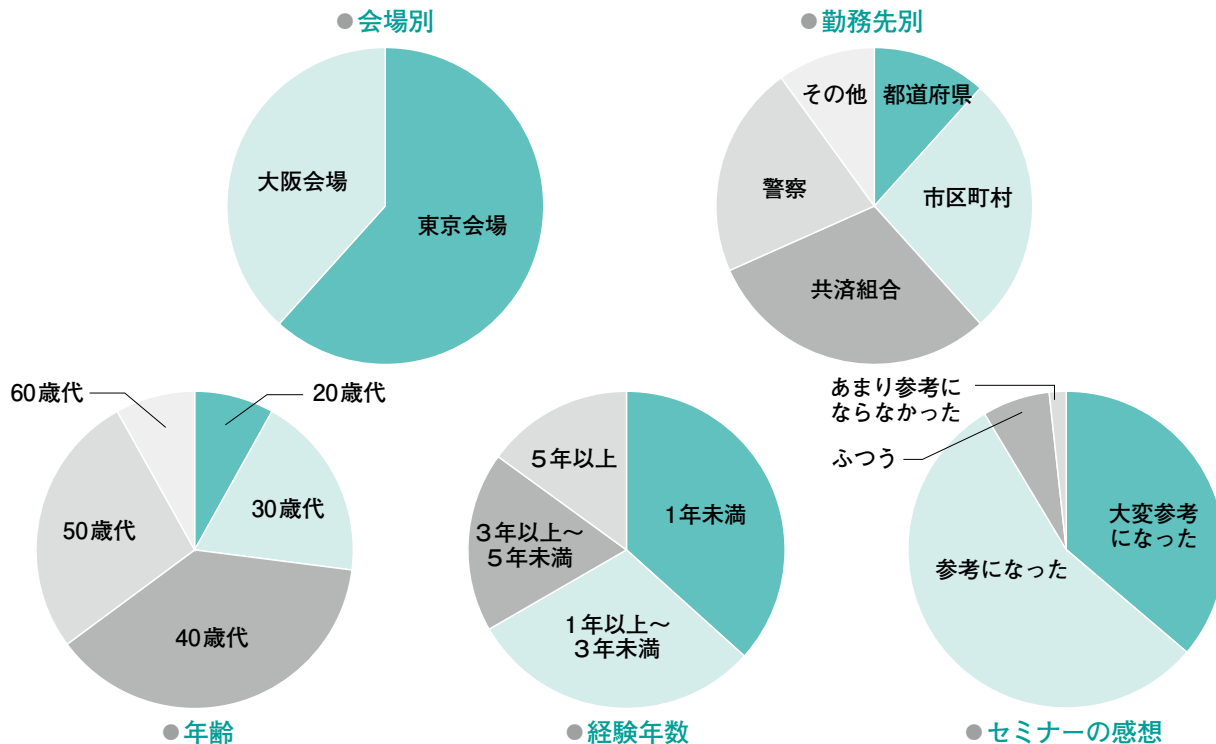
月額16・2万円

（※加給年金は含めていません）

地方公務員の平均的な老後の生活費（夫婦2人）は月25・2万円なので、一般的な生活を志向される場合には、年金額は日常生活費とほぼ等しい。

ゆとりある生活を志向される場合は、月36・6万円（出典：生命保険文化センター）が必要なので、毎月の収支が不足することになる。この場合には、退職手当の取り崩し・年金化などの対策が必要になります。

●平成26年度「ライフプラン基礎体験セミナー」に関するアンケート結果●



3. お金を目的に応じて色分けする
お金を目的に応じて分け、その目的に適した特徴（しくみ・利回り・期間

等）を持つ金融商品を選ぶことが重要です。
日常生活費など短期的に必要な資金

（含む緊急用資金）は元本の保全が最優先となる資金です。
マイホーム資金・リフォーム資金・

将来のお子さまの教育費など、短期的には必要ないが使途が確定している資金（待機性資金）は比較的风险を抑えた形での運用が望ましいです。

当面使う予定の無いお金については、今後の人生計画とあわせて、長期・分散投資によりリスクヘッジを図りながら、リスクに見合うリターンを期待することが可能な資金です。

セミナーの感想等に関するアンケート結果

本年度の基礎体験セミナーは東京と大阪の2会場合わせて60名の参加者がありました。

アンケートの結果では「大変参考になった」36・2%、「参考になった」55・2%と91・4%の参加者の方から参考になったとの評価をいただきました。

特に櫻井先生の「健康づくり」の講演では「大変参考になった」69・1%、「参考になった」29・1%という高い評価をいただきました。

今後も各団体のライフプランセミナー開催により役立つ情報を提供できるよう、当セミナーの工夫・改善をしていきたいと考えております。各団体の福利厚生担当所属長におかれましては、今後もより多くの関係職員にご参加いただけますよう、ご配慮のほどよろしくお願いいたします。

●貴団体のライフプランセミナー実施状況アンケート●

Q1 貴団体ではライフプランセミナーを実施していますか。

実施状況	団体数
1. 実施している	39
2. 実施していない	7

→ Q2へ

Q2 現在実施しているセミナーの内容はどれですか。（複数回答）

プログラム	年代	団体数	実施割合
1. 退職準備プログラム	50歳代	39	100.0%
2. 生活充実プログラム	40歳代	24	61.5%
3. 生活創造プログラム	30歳代	11	28.2%

（その他）

新婚者セミナー（3） 配偶者向けセミナー（2） 退職直前セミナー（2）
シングルセミナー 子育てセミナー 採用5年目セミナー 20歳代セミナー 経済セミナー 保険の見直しセミナー
住宅準備セミナー