



# 「平成27年度 基礎体験セミナー」 レポート



平成27年度のライフプラン基礎体験セミナーは昨年同様東京と大阪で開催しました。

平成27年7月9日(木)と10日(金)は東京グリーンパレスで、7月23日(木)と24日(金)は大阪リバーサイドホテルで、それぞれ開催しました。

当セミナーは、地方公共団体や共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・運営するうえで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に開催しています。

各講演の概要は以下のとおりで、参加者の方々から非常に参考になったとの感想をいただきました。

## 各講演の紹介

●講演「ライフプランセミナーの企画と運営について」

(一財)地域社会ライフプラン協会  
企画課長 八木下 牧登(東京会場)  
業務部長 山下 稔(大阪会場)

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、東京会場では企画課長の八木下より、大阪会場では業務部長の山下よりお話ししました。

## 基礎知識編

### 1. 生涯生活設計の考え方と構成

・ライフプランとは、生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計である。

・ライフプランの構成は生活基盤である「家庭経済」と「健康」が土台となり、生きがいである「仕事」「家族」「自分時間」を支えている。

### 2. 生涯生活設計プログラムの類型

・「退職準備プログラム」：退職を比較的間近に控えた職員(50歳代半ば)を対象として、退職後の生活への円滑な移行を支援し、退職後の生活に対する不安の解消等を図ることを目的とする。



(一財)地域社会ライフプラン協会  
企画課長 八木下 牧登

・「生活充実プログラム」：中高年(40歳代半ば)の職員が、今後の職業生活をより充実させ、家庭生活においても責任を全うすること、退職後を見据えて必要な準備を始めること等が可能となるよう支援する。

・「生活創造プログラム」：若年層(30歳代前半)の職員が、将来の職業生活に向けて必要な能力開発を行うことを支援するとともに、経済面を含め生活のあらゆる面における自立を支援する。

## 企画と運営編

1. 年代ごとのカリキュラムのポイント  
「退職準備プログラム(50歳代)」

・退職後、仕事(生きがい)の喪失と自分時間(自由時間)の増大  
・人間関係の変化  
・健康づくり  
・家庭経済(退職手当、年金、生活費、保険の見直し等)

◎「生活充実プログラム(40歳代)」  
・教育費、住宅ローンと各支出の見直し

●平成27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27年7月 9日（木）～10日（金）東京グリーンバレス
- 大阪会場 平成27年7月23日（木）～24日（金）大阪リバーサイドホテル

第1日目		第2日目	
9:30～10:00	受付	9:00～ 9:30	受付
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 「家庭経済設計」 講師 (東京会場) 三井住友信託銀行 川相 友規 氏 (大阪会場) 住友生命保険相互会社 千種 弓子 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 (東京会場) 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 (大阪会場) 一般財団法人地域社会ライフプラン協会 業務部長 山下 稔		
11:45～12:45	休憩	11:30～11:45	アンケート記入後解散
12:45～14:15	講演 「ライフプランで充実の人生を！」 (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		・退職手当、年金を見据えた上での老後資金確保 ◎「生活創造プログラム（30歳代）」 ・ライフプランの必要性 ・結婚、出産、住宅取得等、今後のライフイベントに対する備え 続いて実施に当たつての左記留意事項の説明がありました。 ①実施主体 地方公共団体・共済組合・職員互助会など ②費用負担 実施主体・参加者 ③服務上の取り扱い
14:15～14:30	休憩		
14:30～16:00	講演 「健康管理と簡単なストレッチ」 講師 特定非営利活動法人日本成人病予防協会 専任講師 前山 雄次 氏		
16:00～16:15	質疑応答		

出張・研修・職免・休暇・その他  
④対象者  
年別区分・配偶者参加・消防への対応（年金支給開始年齢が異なる）  
⑤開催時間  
平日・1日・2日間（宿泊）  
⑥開催時期  
予算編成・議会開催などの調整  
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  
（講師謝金）  
各団体の謝金基準・講師の料金表  
予算限度額の提示  
⑩会場設営・備品準備  
視聴覚設備（DVD・パソコン・プロジェクター・スクリーン）パソコンはソフトの動作確認。演台・マイク（プロジェクターを利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・レーザーポインターなど

以上の説明後、当日の進行等について具体的な流れと改めて当協会のセミナー共催事業（講師派遣料・交通費・テスト代がすべて無償）、講師派遣事業（講師派遣料・交通費が無償）を各団体で積極的に活用いただくようお願いしました。

当協会の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にて実際に講演を行っている、塚本が「ライフプラン総論」の講演を行いました。

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、「自分の物語は自分でつくる」。

講演「ライフプランで充実の人生を！  
～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

## 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高齡化・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23・14年 女性28・47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。（ライフプラン計画表）
- ・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給付額がわかり、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～

●講演「健康管理と簡単なストレッチ」  
特定非営利活動法人 日本成人病予防協会  
前山 雄次 氏



特定非営利活動法人  
日本成人病予防協会 前山 雄次 氏

各種団体、企業、行政主催のセミナーなどで、生活習慣病の予防、健康診断結果の活かし方、介護予防などの講義や講演、また筋力トレーニングやウォーキングなどの運動指導を多数行っている前山先生から病気になるメカニズムや簡単にできるストレッチについて講演いただきました。

### 1. ホメオスタシス・自然治癒力

・身体にはリズムがありそのリズムを調整する機能が備わっている。  
特にウィルスなど身体にとっての異物が入ってきたときにその病気を自分の力で治す力も備わっており、そういった自分の身体を調整する力の

ことをホメオスタシスという。

- ・ホメオスタシスは3つの系統（自律神経、内分泌、免疫）からなり、この3つの機能が低下することで病気につながる。言い換えればこの3つを高いレベルで維持することが病気の予防につながっていく。

### 2. 日本人の死因

- ・1位はがん、2位は心疾患、3位は肺炎（ここ数年で脳血管疾患と入れ替わった）

・老衰で亡くなる方は100人に5人の割合。この5人に入るためには病気になる努力・工夫が必要。

### 3. がんの特徴

- ・がんとは日々生まれ変わる細胞の中で出来る異常な細胞のこと。  
がん細胞は正常な細胞の栄養素を吸収し、無限に増殖を続けていくため、正常な細胞がやがては衰弱し、死に至る。

・がんの罹患率は今や日本人の2人に1人。がんのメカニズムについて予防の観点も含めて早いうちから知識をもつて行動するということが大切。

### 4. 動脈硬化とメタボリックシンドローム

- ・動脈硬化は日本人死亡原因の第2位と第4位の心疾患、脳血管疾患につながる一歩手前の状態である。
- ・動脈硬化は全身に血液を送る血管

(動脈)にコレステロールが溜まって血液の流れが悪くなった状態を言う。

・動脈硬化を引き起こす原因となるのがメタボリックシンドロームの4要素(肥満・脂質異常・高血圧・高血糖)である。

・メタボの状態になってしまっても身体のだこも痛くはならないため、自覚が生まれにくい特徴がある。従って、血圧が高い、血糖値が高いと言われたときに身体はどこかで血管が狭くなっている状態がある可能性があることを理解し、知識として補い、意識を変えることが大変重要。

5. セルフチェックを習慣に!  
・まずは自分の身体に興味を持つこと。生きていくことを意識すること。

自分の身体を知り、意識することが病気の予防の第一歩。

### 6. 運動の効果

- ・生活習慣病の予防
- ・糖尿病・高血圧などの治療効果
- ・免疫力UP
- ・健康増進・身体機能向上
- ・ストレスの解消

最後に栄養バランスの良い食事についての説明とその場で簡単にできるストレッチを受講者全員で行いました。

### ●講演「家庭経済設計」

三井住友信託銀行  
川相友規恵氏



三井住友信託銀行  
川相友規恵氏

東京会場では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た川相氏に「家庭経済設計」についてお話しいただきました。

#### 1. ライフプランにおける家庭経済

・年代毎のライフプランの考え方  
各年代において、準備すべきことや課題は異なるため、想定されるライフイベントの実現を目指したライフプランを考えることが必要。

#### 2. 家庭経済における収入と支出

人生の三大資金と言われる「教育」「住宅」「セカンドライフ」について計画的に準備することが重要

#### ①教育資金

・「公立」か「私立」で金額が大きく異なる。  
・塾や習い事などにかかる「学校外教育費」も考える。

育費」も考える。

・単年度あたりの金額が大きくなる時期に焦点を当てて準備する。

・教育資金の準備方法としては積立型の貯蓄、定期預金、学資保険、奨学金、教育資金の一括贈与がある。

#### ②住宅資金

・「持ち家」か「賃貸」で異なる。  
・購入する場合、できるだけ頭金を多く準備する。(住宅ローンの金利負担が少なくなるため)

・住宅資金の準備方法としては財形住宅貯蓄などの積立型の貯蓄、定期預金、住宅取得資金贈与の特例などの活用がある。

・「繰上返済」「借り換え」等、定期的に見直して金利の負担を減少させる。

#### ③セカンドライフ

・退職してから必要となる資金と収入を把握して不足分を計画的に準備する。

・セカンドライフにおける主な収入は「年金」であるため、「いつから」「どのくらい」もらえるのかを把握しておく。

・けがや病気の可能性が高くなるため、医療費・介護費用などの資金も考慮する。

#### 3. 家庭経済における資産管理

貯蓄残高がマイナスにならないよう「家計の見直し」、「保障(保険)」、「資

産形成(運用)」を行うことが重要。

#### ①家計の見直し

・現状を把握し、マネープランを作成、その後実行し、検証、修正の順序で実施する。

#### ②保障(保険)の見直し

・「結婚」「子ども誕生」「ご自身の独立」など特にライフステージが変わる際には保険を見直す。

#### ③資産形成(運用)

・現役時代、退職後と時間を想定した運用をイメージする。  
・資産全体の中で「のこす」「ふやす」「つかう」「そなえる」といったように資金の正確にあわせて運用方法を考える。

・運用に当たっては自分の考え(リスク許容度)に合った商品を選び、状況の変化に応じて見直しを行うことが重要。

### ●講演「家庭経済設計」

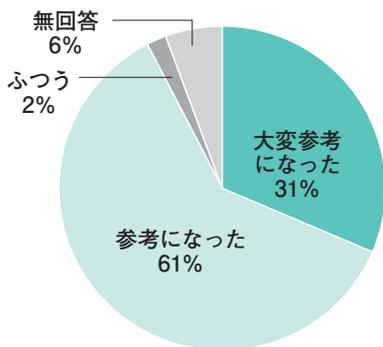
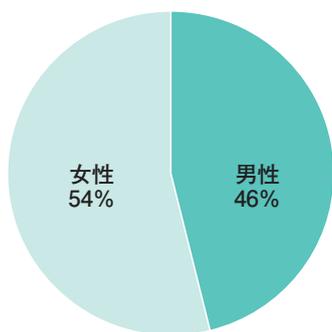
住友生命保険相互会社  
千種弓子氏

大阪会場では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た川相氏に「家庭経済設計」についてお話しいただきました。

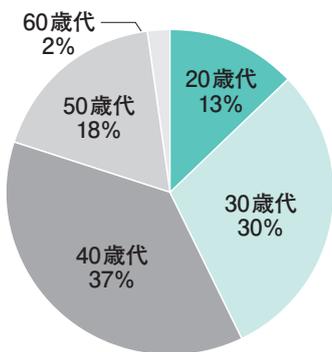
1. 年代別、家庭経済設計のポイント  
・30代：将来の大きな支出を把握し、

●セミナー全体の感想●

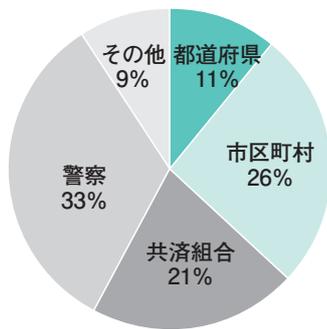
●性別



●年代



●勤務先



住友生命保険相互会社  
千種 弓子氏

資金計画を立て、リスクに備える。  
 ・40代：家計の現状を分析し、見直し、リスクに備える。  
 ・50代：セカンドライフ資金を確認し、家計を見直し、リスクに備える。

2. ライフプラン計画表を作成する

①住宅関係費用

・賃貸の場合は年間の家賃を把握、持ち家の場合は住宅ローンの年間返済額、総返済額を把握する。その中で繰上返済、借り換えを行い、金利負担を減少させる。

②教育費

・年間の教育費を把握する。今後、公立、私立に進学するにあたり教育費がどの程度必要かを理解し、特に学校外費用（塾、部活にかかる費用）

や大学進学の場合は自宅通学か、下宿かも考慮する。

・教育資金の準備が間に合わない場合は奨学金、教育貸付、教育ローン、奨学金、祖父母から孫への資金贈与も検討する。

3. 定年後の支出と収入

①定年後の支出

・主に「日常生活費」（高齢無職世帯夫婦で年平均約25.4万円）、「生活費以外の支出」（子の結婚援助費用、家のリフォーム費用等）、「人生を楽しむための資金」（趣味、旅行等）がある。

②定年後の収入

・退職手当：退職時の給料月額によって異なるが概ね2000万円前後。税金も考慮する。  
 ・老齢年金：平成27年10月の被用者年金一元化について内容を理解する。そのうえで自身の年金額を確認する。年金額は協会発行のテキスト（40歳代）、もしくは地共済年金情報Webサイトで確認。

4. 資金計画を立てる

・いつまでいくら必要かを把握し、計画的に準備する。  
 ・お金は大きく分けて①日常生活に必要なお金②近い将来使う予定があるお金（車の購入資金、教育資金など）

③当面使うことがないお金（ゆとり資金、老後資金など）に分けて管理する。

・資産の運用については特に金融商品の3つの性格「収益性」「安全性」「流動性」に留意し、税金についても考慮する。

5. リスクに備える

・収入の担い手が死亡、入院、障害状態となったときに公的な給付を確認し、それぞれのリスクに備えることが大切。

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2会場合わせて54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」31%、「参考になった」61%で合わせて92%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。

とくに前山先生の「健康づくり」の講演では「大変参考になった」「参考になった」という方が合わせて90%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、改善していきたくと考えております。今後もより多くの関係職員にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。