



平成29年度 ライフプラン基礎体験セミナーを 開催しました！

平成29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29年7月6日（木）と7日（金）は東京グリーンパレスで、7月13日（木）と14日（金）は梅田スカイビルで、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・運営する上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。

講演

ライフプランセミナーの企画と運営

～担当者として知っておきたい基礎知識～

（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・運営する上での基礎知識とポイントについて、当協会の八木下牧登よりお話ししまし

た。冒頭、ライフプランの必要性を理解いただくため、30分のDVD『サンタが家にやってきた』を視聴しました。

【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」：退職を比較的近くに控えた職員（50歳代）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。

・「生活充実プログラム」：中高年（40歳代）の職員が、今後の職業生活をより充実させ、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）の職員の、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】

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。

・肩書きの喪失と人間関係の変化。

・高齢期の健康づくり。

・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。

・退職後のために十分な備えをする期間（老後資金の準備）。

【生活創造プログラム（30歳代）】

・ライフプランを作成することの必要性。

・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。

続いて実施に当たった際の留意事項の説明や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・テキ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話ししました。

講演

ライフプラン総論

～ライフプランで充実の人生を！（40歳代）～

【東京会場】

（一財）地域社会ライフプラン協会

業務部参事 塚本 伸明



平成29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29年7月 6日(木)～ 7日(金)
東京グリーンパレス
【大阪会場】 平成29年7月13日(木)～ 14日(金)
梅田スカイビル

第1日目	
9:30～10:00	受付
10:00～10:05	開講挨拶 地域社会ライフプラン協会
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」 地域社会ライフプラン協会 企画課長 八木下 牧登
11:45～12:45	休憩
12:45～14:15	講演 「ライフプラン総論～ライフプランで充実の人生を！(40歳代)～」 【東京会場】 地域社会ライフプラン協会 業務部参事 塚本 伸明 【大阪会場】 地域社会ライフプラン協会 業務部参事 村上 滋
14:15～14:30	休憩
14:30～16:00	講演「心と体のセルフケア」 特定非営利活動法人日本成人病 予防協会 認定講師 崎山 みゆき 氏
16:00～16:15	質疑応答
第2日目	
9:00～ 9:30	受付
9:30～11:30	講演「家庭経済設計」 【東京会場】 みずほ銀行 齊籐 信吾 氏 【大阪会場】 三井住友銀行 浅田 雅弘 氏
11:30～11:45	アンケート記入後解散



【大阪会場】
(二財) 地域社会ライフプラン協会
業務部参事 村上 滋

全国の団体で開催されているライフプランセミナーで当協会の講師として実際に講演をしている塚本伸明(東京会場)と村上滋(大阪会場)がライフプランセミナーの実演を行いました(40歳代のセミナーをモデルに実施)。

1. ライフプランの構成

- ・「生きがい」である自分時間、家族、仕事を「生活基盤」である家庭経済(お金)、健康が支えており、ラ

ライフプランを実現することが自身の充実感や満足感につながる。

2. ライフプランの必要性

- ①少子化・高齢化の進行
 - ・昭和24年に4人を越えていた合計特殊出生率は平成26年には1人台にまで落ち込み、出生数は昨年度の推計で100万人を割り込む(少子化)。
 - ・老年人口(65歳以上)を支える生産年齢人口(15～64歳)の数も、1人あたり12・1人(1950年)から1・7人(2035年)へ減少見込み(高齢化)。
 - ・年金制度(賦課方式)や健康保険への不安。
- ②人生の長期化
 - ・60歳定年後の平均余命:男性23・55年、女性28・83年。
 - ・退職後の自由時間は約8・7万時間。

これは現役時代の仕事の時間とほぼ同じ。

③ライフスタイル・ライフサイクルの変化

- ・従来の標準的な家族像がなくなり、核家族、高齢者夫婦のみの世帯が増加。

3. ライフプラン作成について

- ・個人生活、家族生活、職業生活においてバランスのとれた、また充実した人生を送るために作成するもの。
- ・ライフスタイル・ライフサイクルの変化に対応するための、オーダーメイドのライフプランが必要となる(自助・自立を前提とする)。
- ・自分のライフプランは自分でつくることが重要(自分の人生観、価値観を反映させる)。

4. ライフプランの作成手順

①現状分析 ↓ ライフプラン作成
↓ ライフプラン実行 ↓ ライフプラン検証の繰り返し

②自分自身を見つめ直す(現状分析)

- ・仕事、自分時間、家族、家庭経済、健康づくりについて自分の現状を確認(分野別チェックリストの実施)。
- ・時間の使い方の確認(1週間の行動記録を確認)。
- ・わが家の年間収支・資産状況の確認(家庭経済の実態把握)。

③ライフプランの作成

- ・現状分析に基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)。

最後にライフプラン計画表で財政破綻したケースからそれを見直すポイントを説明し、計画表を作成することの重要性を全員で確認しました。

講演

心と体のセルフケア

「ストレス時代を笑顔で過ごすコツ」

特定非営利活動法人日本成人病予防協会 認定講師 健康管理士

産業カウンセラー 崎山 みゆき 氏

法人向け研修・コンサルテーション事業を展開する株式会社自分楽じぶんがくの代表取締役、静岡大学大学院客員教授としても活躍されている崎山みゆき氏に「心と体のセルフケア」について講演いただきました。

1. 健康とは？

・WHO憲章の定義「健康とは、病気でない・弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされている状態にあることをいう」（日本WHO協会訳）。

2. 日本の少子・高齢社会が抱える課題

・日本の少子・高齢社会が世界に類例をみない点として以下の3つがある。

- ①少子化、高齢化が急速に進んだこと。
- ②それら（少子化・高齢化）が、同時に進行したこと。
- ③かつてこのような例はなく、参考とすべき前例がないこと。

・平均寿命が延びている一方で、平均寿命と健康寿命との差については男性で約9年、女性は約12年で推移。その差を埋められない状況にあり、自身の健康対策の必要性がある。

・高齢化により、医療費等の社会保障費用が増大している。

・年金受給開始年齢の引き上げや生産年齢人口の減少により、企業に



おけるシニア層雇用の社会的な必然性が高まっている。

3. ストレスとは何か？

・「ストレス」とは、外部からの「刺激」したがって、ストレスがない人はいない。刺激の原因を「ストレッサー」といい、その種類は4つある。

- ①物理的ストレッサー…温度や騒音などによる刺激。
- ②化学的ストレッサー…酸素の欠乏・過多、薬害、栄養の不足など。
- ③生物的ストレッサー…病原菌などからの病気によるもの。
- ④精神的ストレッサー…人間関係のトラブル、精神的な苦痛、怒り、不安、憎しみ、緊張など。

・中期の身体機能の変化（柔軟性の低下、視力の低下、忍耐力の低下等）は、精神的ストレスを及ぼす（今までできたことができなくなる）。

・私たちの体は「自律神経系」「免疫系」「内分泌系」の3つのバランスをとることで健康を維持しており、外的ストレスが加えられた場合もバランスを保とうとする働きがある。これを「ホメオスタシス（生体恒常性）」という。

・ストレスと生産性の観点からは、ストレスがあり過ぎても、なさ過ぎても生産性は落ちる。

・とはいえ、ストレスが加え続けられると、ホメオスタシスの機能により、

ある程度まではバランスが保たれるものの、限度を超えると体に危険な兆候があらわれてくる（例…寝付きが悪い、動悸、肩こり等々）。

4. うつ病について

・「うつ病」とは、「心の活力」が低下して気分が沈み込んだり、何事に対しても興味が湧かなくなる心の病気。軽症のうつ病（通院で対処するもの）が、この10年で3〜5倍に増加。

・うつ病は、15人に1人が一生に一度は経験する特別ではない病気だが、そのうち受診するのは4人に1人。

・うつ病の原因は「遺伝的要因」「環境的要因」「身体的要因」の3種類。

・ある日突然、うつ病になる人はいない（必ず初期症状があらわれる）。

- ・初期症状には次のようなものがある。
- ①食欲不振、食べ物のし好の変化。
- ②無断欠勤、病気休暇の増加。
- ③月曜日、金曜日に休む。
- ④遅刻が増える。

⑤身だしなみが、だらしくなる。

⑥仕事に意欲がなくなる。

5. ストレスに負けないためのライフスタイル

①毎日、同じ時間に起床する（休日の寝だめは逆効果）。

②朝日を浴びる（約10分間）。

③軽い運動をする（激し過ぎず、あまり継続性にこだわり過ぎない）。

生涯スポーツを1つもつ。「楽しく」「1人でできて」「3年先も続けられ」「軽い疲れを感じられ」「お金がかかり過ぎない」もの。

④「整える」栄養素を摂る。

大豆イソフラボン、ビタミンB1、ビタミンB12、ビタミンCなど。

食べ方は、規則正しく、バランスよく、仲間と一緒に、よく噛んで。

⑤趣味をもつ。

最後にストレス軽減と対人関係について、自己開示を積極的に進めることで、自他ともにオープンな領域を広げていくことが、対人関係上のストレスを軽減していく手立てとなる。すなわち積極的に自分のことを周囲に理解してもらおうよう取り組むことが、ストレス軽減に寄与することを説明された。

講演

家庭経済設計

株式会社みずほ銀行

齊藤 信吾氏



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きたい。みずほ銀行の齊藤信吾氏に、「家庭経済設計」について40歳代をモデルにお話いただきました。

1. これからのライフプランで

留意すべき点

- ・セカンドライフの日常最低生活費(夫婦2人の場合)は平均22・0万円。さらにゆとりある生活を送ろうとする場合には、平均34・9万円が必要。
- ・身の回りのモノの値段は変動する。モノの値段が上がるスピードに金利上昇が追いつかない場合、お金の価値は目減りする。インフレに対する備えも重要である。
- ・現在は低金利が長引いており、資産を増やすことは難しくなっている。
- 72の法則「資産を倍にするのにかかる年数 \parallel 72 \div ? (金利) %」を活用して試算すると、0・3%で運用した場合には232年もかかる。
- ・夫婦のセカンドライフは約30年間とみて、生活資金の備えが必要である。
- ・昨今、年金制度は大きく変わってきている。共済年金は厚生年金に一元化される一方、個人型確定拠出年金が広く一般に加入対象範囲を拡大。公務員については、一元化にあたり職域加算部分を廃止し、新たに退職等年金給付を創設した。

2. 金融商品の基礎知識

- ・これからは、社会環境の変化(年金改革、低金利、長寿命化)により、必要となる支出に対して十分な収入が確保できない可能性があり、今後の備えを考える必要がある。
- ・運用商品には特性があり「流動性」「安全性」「収益性」が異なる。これらのすべてを兼ね備えた商品はないので、資金用途に応じて、どの要素を重視するかを判断して資産運用を行う必要がある。
- ・リスクとリターンの関係では、高いリターンが期待できる商品ほどリスクが高くなる。リスクの種類(価格変動、金利等)にも注意が必要である。
- ・リスクを減らすためには「分散投資」「長期投資」が重要となる。分散投資については、金融資産の種類を分散するだけでなく、購入時期を分ける。一度に多額の投資をせず、時期をずらして何回かに分けて定額で投資する時間分散の「ドル・コスト平均法」も有効な手法である。
- ・日本におけるリスク資産の保有割合は、米国と比べて約33%、欧州と比べて約10%も低い。

3. 保険商品

- ・ライフイベントの変化に伴い、必要な「保険種類」や万一の場合の「必要保障額」が変化する。

・老後資金として個人年金保険という手段がある。商品の利回りに加え、所定の要件を満たす場合に、所得税、住民税が軽減される。

・医療保険は年々進化しており、すでに医療保険に入っている人は、次の点について確認しておくとうい。

①入院保障は何日目から支払われるか？

②先進医療は保障されているか？

③がんに対する保障は十分か？

4. 個人型確定拠出年金の基礎知識

・個人型確定拠出年金(iDeCo)とは、老後のために毎月お金を積み立てて、自ら運用し、その運用成果を原則60歳から受け取る制度である。

・さまざまな税制優遇措置が設けられており、拠出額が全額所得控除されるため所得税・住民税の負担が軽減され、運用時の利息・運用益は非課税、受け取る際にも「退職所得控除」「公的年金等控除」の対象となる。

・「原則、60歳まで途中の引き出し、脱退ができず」「運用成果は自己責任」「加入から受け取り終了まで、所定の手数料がかかる」「60歳時点で通算加入者等期間が10年に満たない場合、最高65歳まで受け取りを開始できる年齢が遅くなる」という点に留意が必要である。

講演

家庭経済設計

株式会社三井住友銀行

浅田雅弘氏

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ている、三井住友銀行の浅田雅弘氏に「家庭経済設計」について40歳代をモデルにお話いただきました。

1. 退職後の収支について

- ・生活費は、退職したからといって大きく下げられない。現在の生活費の7〜8割程度を見込む必要がある。
- ・子の8割は、結婚資金に親の援助をあてにしている(180万円程度)。
- ・リフォーム資金や車の買い換えも、使いみちの決まっているお金として準備すべき資金である。
- ・孫の教育資金・小遣いや葬儀費用等、将来のために準備しておきたいお金もあり、人によってはいくらかお金があっても安心できない。





- ・退職後の収入は、不動産収入や資産運用収入でもない限り、基本的には年金収入が中心で、金額はある程度決まっている。

- ・年下の妻の例でいうと「夫の年金のみの時期」「夫と自身の年金をもらえる時期」「夫の死後その遺族年金と自身の年金をもらう時期」の3つの時期があり、それぞれ受給できる金額が異なる（一定額ではないので注意が必要）。

- ・年金だけでは、ゆとりある生活を送るための資金には満たない。仮に退職金を取り崩して補てんした場合、79歳でゼロになってしまう。

2. 使いみちに応じたお金の色分け

- ・お金を目的別に分類して、それぞれ

- にどの金融資産をもつかを、考えていくことが必要。

- ・当面使う予定のないお金は、それをどのように活用するか検討が必要となる。

- ・ただし、全く何の考えもなしに金融機関に相談に行っても、適切なアドバイスを受けられず、結果として、その時点の「おすすめ」や「売れ筋」を紹介される可能性が高く、必ずしも本来のニーズにフィットしたものを得られるとは限らないので、あらかじめ自分で考えておくことが必要。

- ・定年時に退職金を受け取った際、それまでこれほどの大金を手にする機会がないために舞い上がってしまう、よく考えずに行動してしまうケースもあるので、早いうちから考えておく必要がある。

- ・相談業務を受けてきた経験に基づくとアドバイス

- ・定年直後の住民税に留意（退職後に散財し、前年所得ベースの納付書が届いて驚くケースが多い）。

3. 相談業務を受けてきた経験に基づくとアドバイス

- ・雑誌（投資や資産運用情報誌）の見出しは、話半分と考える。

- ・お金の計算は100万円単位など、ザックリと計算する。

- ・老後の資金は長めに準備することが必要。寿命は思いのほか長い。

- ・節約は住宅ローン、車の見直しから。

- ・保険の点検も必要（現時点で本当に必要なものが保障されているか）。

- ・お金のありかを確認（被相続人が亡くなったからでは遅い。パイオフ対策で複数の金融機関に分散していないか）。

- ・相続は笑えるうちに（ひっ迫した状態になってからではなく、まだまだ先のことと、親族が互いに笑い合える間に相談しておく）。

- ・贈与は有効な手段であるが、雑な人はやってはいけない（現金で渡すのではなく、口座振込みなどエビデンスを残す）。

4. 個人型確定拠出年金について

- ・当該年金に拠出した場合の残高推移をホワイトボードで図示し、どのタイミングでどのような税制優遇措置があるか、どの程度の税制優遇メリットが想定できるかを具体的に説明された。

- ・留意すべき事項についても、残高推移のグラフを用いて残高の変動リスクがあることを示して、わかりやすく説明された。

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46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」33%、「参考になった」63%と96%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。

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に、当セミナーを工夫し、改善していきたいと考えております。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。

参加者のデータ

