

「平成29年度 ライフプラン相談業務セミナー」 を開催しました!



有限会社 敬愛

取締役 久野 安代氏

講師の久野先生は、愛知県大府市に在住され、ライフプラン、住宅ローン、保険を中心に個人家計相談を受けておられるファイナンシャル・プランナー（CFP認定者）です。また、愛知県を中

各講演の紹介・1 相談業務の基礎知識と技法

平成29年9月8日（金）東京・千代田区平河町のルポール麹町で平成29年度ライフプラン相談業務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、共済組合等のライフプラン相談業務担当者を対象に、相談業務のなかで必要な各種技法や家庭経済設計に関する専門知識等を習得することを目指すとして、毎年開催しています。

今年度のセミナーの概要は、以下のとおりです。

心に生損保商品販売（代理店業務）を行いながら、家計管理等のセミナー講師を数多く行っておりられます。さらに、NPO法人日本FP協会の支部活動に積極的に参加され、一般生活者へのFPの普及促進にも尽力されています。

今回の講演では、相談業務のノウハウ、スキル等を中心に実践的なお話をしていただきました。

1. ファイナンシャル・プランニング

・ファイナンシャル・プランニングとは、相談者の人生の夢や目標をかなえるために総合的な資金計画を立て、経済的な側面から実現に導く方法である。ファイナンシャル・プランナーとは、ファイナンシャル・プランニングに必要な知識を備え、相談者の夢や目標がかなうように一緒に考え、サポートする専門家のことである。

・相談業務の重要ポイントはその相談の元になっている「相談者の夢や目標」が何かということ、はつきりさせることにある。相談者と一緒に考え、そのことに気づいてもらうことにある。

・人生の夢や目標の実現に向けたファイナンシャル・プランニングの実施には、長期的かつ総合的視点からのアドバイスが求められる。

2. 相談に応じる技術

・相談員は、相談業務の活動が円滑に行えるように、また相談業務が社会的

信頼に応えるように諸規定についてその意義と概要を理解する必要がある。相談員は、相談業務のコンプライアンスの重要性和意義を理解しなければならぬ。このことがまず重要である。また、遵守することが相談員と相談者双方を守ることになる。

・相談者との信頼関係構築が重要。お互いが打ち解けた状態にある時、信頼関係が形成できている良好な関係と言える。

・信頼関係構築の方法

コミュニケーションにはバーバル（言語的コミュニケーション）とノンバーバル（非言語的コミュニケーション）がある。話し手の印象は視覚情報55%、聴覚情報38%、バーバルコミュニケーション7%で決まると言われている。服装、出迎え方、座り方、メモの取り方などが思いのほか、信頼関係構築には重要である。

・アイスブレイクについて

お天気の話、お子様の話 等。
3つの「きく」。「聞く」「訊く」「聴く」。「聴く」が8割。「話す」が2割。「傾聴」が大切。

・何のために質問するのか。

相談者の目的を知るため、相談者の目標を明確化するためである。

質問にはクローズドクエスチョンとオープンクエスチョンがある。クローズドクエスチョン（YesとNo形式。

データが収集しやすい。相談者が答えやすい。受け身になる」と、オーブンクエスチョン（相談者が自分の言葉で答える方式。相談者が自由に話せる。話が苦手な相談者は躊躇する可能性もある）の両クエスチョンを組み合わせることで、話を展開させたり、深めたりすることができる。

・「ほめる」「待つ」で話を引き出す。

相談者が気づいた点は積極的に「ほめる」、相談者が考えている間は「待つ」。

・大切なのは納得感

決めるのは相談者。答えは相談者が持っている。背中を押してほしい、次のステップに進むための確認がしたい。・焦らず二つ二つの段階を確認する。

〈注意点〉

・情報への信ぴょう性、正確性に気をつける。

・相談者が提示した相談はきっかけに過ぎず、本当の問題は別のところにあるということも、よくある。

3. 相談する側になってみる

・「相談者になってみる」のワークを実践してもらった。座席の前後4人の受講者でロールプレイを行った。

・このワークを通じて、様々な相談事例を共有していただいた。

4. まとめ

・技術は必要。それ以上に「姿勢」が必要。

・「思い」を持って相談に応じていますか？（「ヒントを持ち帰ってもらう」など）

各講演の紹介・2

メンタルヘルスに関する相談対応

一般社団法人日本産業カウンセラー協会

シニア産業カウンセラー

キャリアコンサルタント 宮本 剛志 氏



講師の宮本先生は、教育サービス企業にて企画課長、相談室長を歴任され、相談、研修、コンプライアンス等を担当されました。また、メンタルヘルス不調社員のサポート、ハラスメント対策を推進され、産業カウンセラー養成講座協会の認定実技指導者、相談室カウンセラー等も行っております。セミナー講師はもちろん、豊富なカウンセリングの実績をもとに、カウンセラーの養成、カウンセラーの指導にも数多く携わっております。

本講演では「メンタルヘルスに関する相談対応」についてお話しいただきました。

1. 本日のねらい

安心してメンタルヘルスに関する相談への対応ができるようになる。

① 事例検討を通して相談のポイントが理解できるようになる。

② ストレスからメンタルヘルスの基礎を理解し、アドバイスができるようになる。

③ うつ病について理解し、アドバイスができるようになる。

2. なぜメンタルヘルス対策が必要なのか？

・長期病休者の50%以上が精神および行動の障害。15年前の3・4倍、10年前の1・6倍。

・4大疾病とは？

がん、急性心筋梗塞、脳卒中、糖尿病。

・5大疾病とは？

4大疾病+精神疾患で320万人と言われている。がんの2倍。

・厚生労働省「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」

メンタルヘルスケア4本柱

①セルフケア（最も重要）

労働者自らが、心の健康の保持増進のために行う活動

②ラインによるケア

管理監督者が行う活動

③産業医、相談窓口等によるケア

④医療機関、保健所等によるケア
・メンタルヘルス事例検討を受講者で行った。

3. NIOSH（米国政府の研究機関）の職業性ストレスモデル

・職場のストレス要因

↓第1位 人間関係

・自分に気をつける！ ストレス反応
身体反応、心理的反応、行動反応

・一人で抱えないで相談する。

・いつもと違うに気づく。

↓メンタルヘルス不調の可能性あり。

Iメッセージ（「私」を主語にした表現）

↓自分の考えや感情を表現する提案型のメッセージになり、押し付けがましくない。素直に受け入れやすい。Youメッセージ（「あなた」を主語にした表現）

↓相手に焦点化した断定的なメッセージになりがちで、批判的なニュアンスになる。受け入れづらい。

・自分の言いたいことを素直に表現し、相手も尊重する姿勢が大切。

4. うつ病とは

・過度の疲労やストレス等が要因となつて、脳の働きに不調が生じ、心身・行動面に様々な症状が現れる病気。

・脳内神経伝達物質（セロトニン）の不足によって発生するという説が有力と言われている。

・統計上、一生の間に約7〜11%の人

◎平成29年度ライフプラン相談業務セミナー日程表

平成29年9月8日（金） ルポール麹町

時間	講演内容 等
9:30～	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
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演 (演題)「相談業務の基礎知識と技法」 (講師) 有限会社 敬愛 取締役 久野 安代 氏
11:45～12:45	昼食・休憩
12:45～14:15 (1時間30分)	講演 (演題)「メンタルヘルスに関する相対対応」 (講師) 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 シニア産業カウンセラー キャリアコンサルタント 宮本 剛志 氏
14:15～14:30	休憩
14:30～16:00 (1時間30分)	講演 (演題)「老後資金の必要性和iDeCoの活用」 (講師) 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 風呂内 亜矢 氏
16:00～16:30	質疑応答、アンケート記入
16:30	閉会



が、うつ病と言えるメンタルヘルス不調になると言われている。

・ まじめ、几帳面、完璧主義の人がなりやすい。

△症状▽

- ・ 憂鬱感、億劫感が午前中に強い。
- ・ 睡眠障害、食欲への影響がある。
- ・ 気力が湧かない（仕事・趣味）。
- ・ 自責の念が強く、自殺に繋がりやすい。

△治療方法▽

- ・ 薬物療法、生活習慣を整える、心理療法 等

△うつ病の人との接し方▽

・ 本人の話をよく聴く。その際は守秘義務を守る。

・ 自殺をほのめかしたり、凶る可能性がある場合は、守秘義務を越えて相談する。

・ 日頃から上司、人事当局、健康管理医、専門家と連携する。

・ 「励ます」「叱る」は当面控える。

・ 通院、薬の服用、休むことを大切にしよう。

・ 仕事の量と質が落ちることを理解してあげる。

・ 退職や離婚等、大事な決定は先延ばしにするように伝える。

△相談先（二部）▽

【職場内で相談したい】

- ・ 上司、人事当局、健康管理医、ハラスメント相談員 等

【電話で悩みを聴いてほしい】

- ・ 働く人の「こころの耳」電話相談 0120-565-455
- ・ 働く人の悩みホットライン 03-5772-2183

【カウンセリング（面談）で悩みを聴いてほしい】

- ・ 日本産業カウンセラー協会東京支部 東京相談室 03-6434-9326

【精神疾患、障害について相談したい】

- ・ 都道府県の精神保健福祉センター、保健所



講師の風呂内先生は岡山県のご出身

各講演の紹介・3

老後資金の必要性和iDeCoの活用、原資を生み出す家計術、

1級ファイナンシャル・プランニング技能士 風呂内 亜矢 氏

- 【眠れない、抑うつ、死にたい】
- ・ 精神科、心療内科などの医療機関
5. 知っていると役立つメンタルヘルスの知識
- ① セルフケア研修（ストレスへの気づき、誰でもできる対策）
 - ② ラインケア研修（未熟型うつ病、発達障害等の理解）
 - ③ 復職者への対応研修
 - ④ 睡眠対策研修（ストレスと睡眠の関係）
 - ⑤ 積極的傾聴スキル研修（信頼関係構築、能動性の構築）
 - ⑥ ハラスメント（セクハラ、パワハラ、マタハラ）研修

です。以前、自宅用マンションを衝動買いしたものの物件価格以外にも費用が掛かることを知り、あわててお金の勉強と貯金を始められました。その後、マンション販売会社に転職、体験を交えた営業が共感を集め、年間売り上げ1位の実績を上げられました。2013年、ファイナンシャル・プランナーとして独立。現在はテレビ、ラジオ、雑誌、新聞などで「お金に関する情報」やコラムを発信、連載され、書籍も数多く執筆されています。

本講演では「老後資金の必要性とiDeCoの活用」をメインに、その掛金の原資を生み出す家計術についても話したいなと思いました。

1. セカンドライフ資金の必要性

・「100年人生」も大げさじゃない。
・「ゆとりある暮らし」と「最低限の暮らし」。

・必要資金は（公的年金以外に）、ゆとりある暮らしの場合、約9000万円、最低限の暮らしでも約2000万円が必要。

・少しでも長く働くこと。

・少しでも支出を抑えた生活ができる技を身につけておくこと。

・公的年金で足りない分を準備しておくこと。

2. 確定拠出年金はどんな制度？

・個人型確定拠出年金（iDeCo）の仕組み

・メリット

①掛金が全額所得控除される。

②運用益に課税されない。

③退職所得控除、公的年金控除が使える。

・デメリット

①原則60歳まで引出不可

加入が10年未満の場合、支給開始年齢は60歳より後になることもある。

②運用が自己責任

資産運用と同様のため、選択する商品によっては元本が減ることもある。

③手数料が掛かる

口座開設時。口座管理手数料等。

・金融機関選びのポイント

・商品の選び方と活用法

3. 個人型確定拠出年金の原資を作り出す家計術

①家計管理の自己診断チェック

②固定費から見直す

一度の見直しで自動的に節約が続く。

③変動費

節約の実感はやすが継続が大変。

④ラテ・マネーを排除する

「ラテ・マネー」とは、例えばコーヒーのように少額で普段何気なく使っているけれど、よく考えると重要な支出。

⑤衝動買いの禁止

・自分に3回尋ねても欲しいものだけを

買う。

・インターネットショッピングサイトの「お気に入り」機能を活用する（エア買い）。

⑥ポイントやカードを厳選

・年会費無料かどうか。

・どこで使っても1%以上の還元がされるか。

・メインとサブなど枚数を絞る。

・使いやすい還元がされるか。

・共通ポイントカードは、アプリで登録する。

・我が家のポイント活用術は「家庭用決済」「仕事用決済」を分けること。

⑦有効な制度は活用する

・自治体からの情報にはお得がいっぱい

・保養所／体育館（フィットネス）／

家賃補助／住宅ローン補助／プレミアム商品券

・会社員でもできる確定申告

・住宅ローン控除／医療費控除／寄附

控除／特定支出控除／雑損控除／

生命保険料控除（年末調整で漏れてもOK）

・ふるさと納税

⑧iDeCo原資をひねり出す。

・ふるさと納税

4. まとめ

・「100年人生」。日本人女性は89歳までは平均的に生きる。

・長く働くことや支出を抑えることに加

えて、iDeCoなどで私的年金の準備が大切。

・iDeCoは上限額で続けられるタイミングからスタートするのも一手。

・節約は手抜きでもできるものからスタート。自分に合うものだけが残って積み重なる。

今回のセミナー参加者は24名で、相談業務担当者だけでなく、都道府県、市町村の福利厚生担当者の方も多くご参加いただきました。様々な団体、様々な年代からの参加があり、広く関心のあるセミナーであることを感じました。

参加者の方々から、様々なご意見をいただきました。主なものは次のとおりです。

「相談対応のポイントがよく理解でき、相談業務の引き出しが増えた」

「いずれの先生の話も、とても分かりやすかった」

「メンタルヘルスの基本的なところから、具体的対応、注意点などとても勉強になった」

「投資信託の話をもう少し詳しく聞きたかった」等

次回の当協会主催セミナーは、平成30年1月19日（金）開催の「ライフプラン専門セミナー」です。多くのご担当の皆さまのご参加をお待ちしています。