



平成30年度 ライフプラン専門セミナー を開催しました！



平成31年1月18日（金）、東京都千代田区平河町のホテルポールトピアで平成30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、「生きがい」「健康」「家庭経済設計」の専門知識を習得し、各自治体においてライフプラン支援施策の充実を図ることを目的として毎年開催しています。

セミナーの概要は以下のとおりで、参加者の方からは「それぞれに新たな知識を得ることができた。すべての講師の方の90分間が短く感じた。もっとお話を伺いたい。生活、健康、経済等、取り組めることを今日から取り組みたいと感じました」等の感想をいただきました。

講演／テーマ「家族」 夫婦間、男女間の対応について



有限会社 ハッピー夫婦

小林 美智子氏

小林先生は、有限会社「ハッピー夫婦」の夫婦問題カウンセラーです。特に、男女の違いや育った環境の違いからくる夫婦のすれ違いに着目して、夫の気持ち、妻の気持ちがよくわかるカウンセリング活動、講演活動で大活躍されています。また、TV等のマスコミ出演や執筆も数多くこなされています。本セミナーではライフプランの「生きがい」の要素の一つである「家族（家庭生活）」をテーマに（特に夫婦問題にスポットを当て）ご講演いただきました。

まず、男女の違いについてお話がありました。（一般論で個人差があります）
・役割分担（男性：食料調達→稼ぐ、女性：家事や子育て）

・脳の傾向（男性：仕事脳⇨解決脳、女性⇨共感脳）

・行動パターン（育った環境の影響）
（男性：個人行動、競争、自由に。女性：団体行動、みんな仲良く、一緒に行動）

・パートナーとの距離感（男性：相手を尊重して距離を置く。女性：もっと近づいて一緒にやりたい）

・話し合いと目線の違い（男性：結果重視、未来への目線。女性：経過重視、過去への目線）

・カテゴリ分け（男性：分けて考える。女性：ごちゃ混ぜにして考える）

・会話の特徴（男性：直球【そのまま】、議論慣れ、目的有り、情報伝達、結論→説明）

（女性：変化球【遠回り】、口喧嘩慣れ、目的無し、気持ち伝達、説明→結論）
以上のことより、男女間の会話等で特に気を付けること。

（男性が女性に対して）
1. アドバイスしない。
2. 解決しない。
3. ジャッジしない。
4. 自分から話しかける。
女性が男性に対して
1. 整理してから話す。
2. 選択肢のある話し方をする。
3. 肯定的な言い方をする。
4. 言葉数を減らす。）

次に、夫婦の会話の具体的事例からその対応策、うまくいく方法等の説明、

平成30年度ライフプラン専門セミナープログラム

日程：平成31年1月18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
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演：「夫婦間、男女間の対応について」 講師：有限会社 ハッピー夫婦 小林 美智子 氏
11:45～12:45	休憩・昼食
12:45～14:15 (1時間30分)	講演：「介護予防の現状と課題」 講師：筑波大学大学院人間総合科学研究科 准教授 山田 実 氏
14:15～14:30	休憩
14:30～16:00 (1時間30分)	講演：「100歳人生時代の老後に備える方法 ～変わるお金の「常識」～」 講師：フィナンシャル・ウイズダム 代表 山崎 俊輔 氏
16:00	閉会、アンケート記入 解散

会場：ホテルポール麹町3Fマール（東京都千代田区平河町2-4-3）

解説がありました。

「夫婦の会話事例」を一つご紹介し
ます。（左記以外にも3例を行いました）

★妻が風邪をひいたら

（ラインでのやり取り）の事例

妻：なんか風邪っぽくて。

夫：そうか。じゃあ、夕食は外ですま

せていくから、ゆつくりしてくだ

さい。

妻：はあく!! 自分だけ! 私や子

供の食事のこととか気にならない

の!

夫：気を利かせたつもりだけど。

妻：自分のことしか考えないで、あな

たつて、ホント自分勝手ね!

夫：どうしたらいいのか指示してくだ

さい。

妻：自分で考えたら!!

夫：だから、どうしたらいいの?

妻：（無視で返事無し）

参加者と小林先生がロープレを行い

ながら研修を進めたので、とても楽し

く、為になる研修でした。

最後に夫婦円満のチェック法、褒め

るテクニック「ほめテク」について教

えていただきました。褒めるといいこと

は、気づくことです。「女性は肯定的に、

男性は言葉に出して」。とても具体的に

に教えていただきました。夫婦間の問

題は男女間の問題に通じることも多く、

仕事面、生活面のセクハラ問題にも十

二分に活用できるでしょう。

講演／テーマ「健康づくり」 介護予防の現状と課題



筑波大学大学院人間総合科学研究科
准教授 山田 実 氏

山田先生の研究分野は応用健康科
学です。特に高齢者の虚弱予防研究、
虚弱の促進因子の調査メカニズムの検
証（疫学調査）等が専門です。セミ
ナーでは、昨今、介護分野では日常の
新聞等で使用される用語、「フレイル」
や「サルコペニア」を分かりやすく詳
細に解説いただきました。そして、そ
の予防法についてお話いただき、さ
らに身近なウォーキングや食事から始
められる介護予防についてもご説明い
ただきました。

まず、日本の現状についてお話しし
いただきました。

・65歳以上の人口が7%以上で「高齢
化社会」、14%以上で「高齢社会」、
21%以上で「超高齢社会」と呼びま

す。日本はすでに28%を超えていま
すので、「超高齢社会」の次のフェ
ーズです。

・2000年に介護保険制度が出来て
20年近くになります。要介護認定者
数が高齢化とともに増加してきてい
ます。要介護認定者1人に対して平
均すると1年間に約200万円の介
護費用が掛かります。介護保険料は、
2000年には全国の自治体平均で
2911円、2015年には551
4円となり、2025年には8000
円超になる予想もあります。

・2006年に介護予防事業が開始に
なりました。大変重要な役割です。
3つのとても大事な習慣について説
明いただきました。①運動の習慣、
②良い食習慣、③社会と触れる習慣。
高いハードルはダメです。習慣が大
事です、継続することがとても重要
です。

・フレイルとは平たく言えば、要介護
に至る前段階です。フレイルから先
に行くとは元に戻って来られない（不
可逆的）。フレイルから先に進めては
いけない。なお、フレイルの予備軍
をプレフレイルと言い、健康な人を
ロバストと言います。

・フレイル要素・身体的フレイル（運
動器のロコモ、特に筋肉の加齢変化
をサルコペニアという）・心理、精神

的フレイル・社会的フレイル。
3つのフレイルは複雑に絡み合っています。

・身体的フレイル・インデックス（フレイルかどうかの診断）は比較的簡単に判断できます。体重減少、活動量減少等5つのうち、3つ以上に該当すれば身体的フレイルです。

・社会的フレイル・インデックス。4つの質問（近所の方と挨拶の有無から、地域活動の参加や経済的に厳しいかどうか等）2項目以上該当すれば、社会的フレイルです。

・年齢別フレイル有病率は、75歳から急激に増えます。2025年問題とは、団塊の世代が全員75歳以上になり、75歳以上が人口の2割近くになります。（65歳以上は30%を超える）
・フレイルの人が4年後にどうなるかの変化の調査をしました。フレイルの人がプレフレイル、ロバストへ戻る重要な要素にタンパク質の摂取、中強度の運動、社会参加が考えられます。

・フレイル高齢者に対する運動介入は、身体機能向上に有益であった。
・社会参加は介護予防に非常に有益である。

また、筋肉・サルコペニアの話、サルコペニアの簡単な判定方法、運動とタンパク質摂取の必要性、高齢者のタ

ンパク質摂取方法、口腔機能低下とサルコペニアの負の循環等、専門的な話をとても分かりやすく、そしてとても興味深くご説明いただきました。

最後に伊根町（京都府）で実施されておられる「遠隔監視型郵送式サルコペニア予防介入」事業についてご紹介いただき、これからの介護予防事業について大変参考になる話をさせていただきました。

なお、山田先生は本年2月1日に筑波大学教授にご昇任になりました。おめでとうございます。

講演／テーマ「家庭経済」
100歳人生時代の
老後に備える方法
～変わるお金の「常識」～



フィナンシャル・ウイズダム

代表 山崎俊輔氏

山崎先生は、個人型、企業型確定拠出年金の第一人者です（個人型確定拠出年金とは「iDeCo」）。企業年金研究所、FP総研を経て独立。第5

回FP学会賞優秀論文賞を受賞。退職金・企業年金制度や投資教育等がご専門です。

執筆も数多く、講演も多数行っておられます。現在連載中の日本経済新聞WEB刊では、「人生を変えるマネーハック」を執筆されておられ大好評です。今回のセミナーでは「100歳人生時代の老後に備える方法～変わるお金の「常識」～」と題し、「老後資金」にスポットを当ててお話しいただきました。

自己紹介の中での氏の座右の銘である「疑いは知の基である。よく疑う者はよく知る人である。（寺田寅彦）」を紹介された。お金の知識も大事だが、お金の「知恵」（マネーハック）が重要であることを強調された。

「100歳人生時代は、
多様性の高まる時代である」

100歳人生時代の到来で何が変わるのか？
「生き方」「働き方」「老後」「資産形成」が変わる。

・90歳人生から100歳人生へ。10歳の子供は2人に1人は107歳まで生きる時代に。

・老後のお金は現役時代に貯める。「格差は老後に固定する」準備は現役時代にしか行えない。

・老後の必要額は年金だけでは足りない。公的年金だけでは毎月ちよつとずつ不足する。

・同い年でも「生き方」でお金の問題は大違いになる時代。
・年齢よりも「生き方」でプランする。結婚するかしないか、など。
・所得カーブと支出カーブのギャップが起きる時代だからこそ計画が重要。
・rvg（リスク資産のリターンの方が、預金金利より大きい）という投資の重要性

「老後に備える基本的な考え方」

・お金の流れはたったの「5つ」（稼ぐ、使う、貯める、借りる、備える）
・稼ぐ↓使う（節約する）↓貯める（増やす）の「流れ」
・バランスよく借りると備える。（時々しっかり考える）
・今からでもやれることは3つ〜仕事・節約・資産形成

・老後資金準備の進め方（早く【長期で】、少額から【継続して】、取り崩さない【取り崩せない】）
・NISA（小額投資非課税制度）
・iDeCo（個人型確定拠出年金）
・税制メリットを比べてみると（iDeCo、NISA、一般投資の拠出時、運用時の比較）

・つみたてNISAとiDeCoどこ

で入る？（最初の金融機関選びがとでも重要になる）

・20年積み立て投資なら勝率はなんと99%！（定期預金、日本株、世界中の株を比較）

・老後資産形成に使える有利な制度（NISA、つみたてNISA、財形年金、iDeCoを比較）

「お金の常識が変わりつつある老後に備える力を養おう」

①現金がお得、の発想から卒業してみる。

・「貯まる人」はクレカ、電子マネーを上手に使う。

②物価は変わらない、の発想から卒業してみよう。

・「貯まる人」は値上がりに敏感、実は10%以上値上がりしているものも

③ポイントなんてほしいしたことはない、の発想から卒業してみよう。

・「貯まる人」はポイントを取り逃がさない。

④節約は苦しい、の発想から卒業してみよう。

・「貯まる人」は節約を楽しく、ラクラク行い月2万円は削る。

・ラテマネーを財産にする。

⑤家計簿は苦しい、の発想から卒業してみよう。

・貯まる人は家計簿を楽して記帳し、反省はしない。

・自動的に貯めるのが吉。
⑥パートは得、の発想から卒業してみよう。

・「貯まる人」は共働き正社員を目指す。
⑦投資はズルいこと、の発想から卒業してみよう。

・「貯まる人」は投資を上手に組み入れ世の中の成長でお金を増やす。
・投資信託を使って投資する。

⑧老後は不安、の発想から卒業してみよう。

・公的年金は破たんしない。
・老後に備える方法は3つ組み合わせる。
・年金は遅くも早い始めるほどお得。
・年100万円でもいい 長く働く。

100歳人生時代になり、長い人生に変わりつつあります。働き方に多様性が許容される時代になり、見方を変えると働きやすい世の中になってきたとも言えます。短時間勤務、介護等のための休業、休職、また復帰、復職、転職等。いずれにしても「長い老後」に備える必要があり、計画的に備える、賢く貯める、楽しく節約するが大事な時代になってきました。

アンケート結果

アンケートの結果は、統計グラフのとおりです。年代、性別をみても幅広く関心のあるセミナーであることがわかります。

主な意見としては次のとおりです。

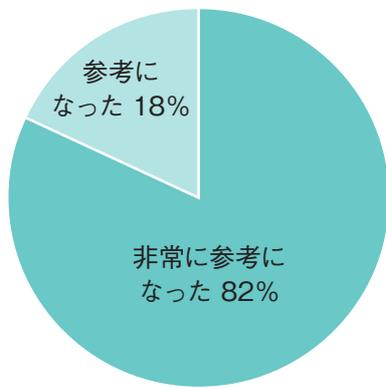
・すべての講師の方が良く、90分が短く感じた。もっとお話を伺いたい。

・3つとも講義が面白く、ためになるものだった。もっと、アンテナを伸ばし、考えることが大事だと改めて感じた。

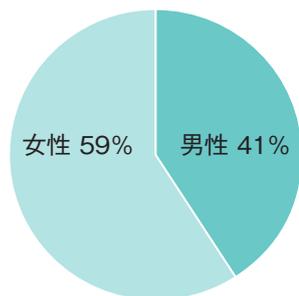
・男女の考え方、相手のことをよく知ることから考えるようにしたい。

・夫婦間の会話を楽しみながら、セカンダリーライフを考え行動に移していこうと考えてを新たにしました。

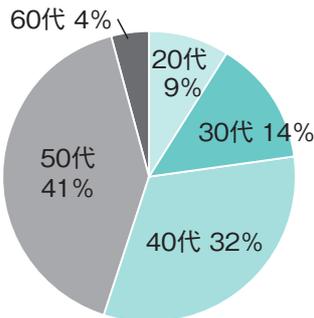
セミナー全体の感想



参加者の性別



参加者の年代



・人生100歳、現況を踏まえながら、他人ごとではないことを痛感し、工夫を凝らしながら前進していきたい。

・介護予防、老後に備える方法については話も分かりやすく、今まで知らなかった知識を得ることができた。 等

今回の専門セミナーではいずれの講演もライフプランを考えるうえで、非常に重要で、受講者の皆さんの関心の高さを感じました。

今後とも皆さまのお役に立てるよう、より充実したプログラムにしてまいります。次回以降も是非ご参加いただきますよう、お願い申し上げます。