



—地域社会ライフプラン協会—

# 令和元年度 ライフプラン基礎体験セミナー を開催しました

令和元年度ライフプラン基礎体験セミナーを令和元年7月4日(木)～5日(金)は東京グリーンパレス(東京)で、7月11日(木)～12日(金)は梅田スカイビル(大阪)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基礎知識とスキルを身につけていただくことを目的として、原則として新任者の職員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、参加者の方々から大変参考になった等の感想をいただきました。

## 〔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

業務部長 稗田 稔



ライフプランセミナーを企画・運営するうえで基礎知識とポイントについて

て、業務部長の稗田よりお話ししました。なお、ライフプランの必要性を理解いただくため、講演中に30分間の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」のことである。

ライフプランの構成は、生活基盤である「家庭経済」と「健康づくり」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〕(50歳代)

退職を間近に控えた職員を対象として、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、在職中の士気の高揚等を図ることを目的とする。

#### 〔生活充実プログラム〕(40歳代)

中高年の職員が、職業生活の折り返し地点で一旦立ち止まり、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〕(30歳代)

若年層の職員が、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、経済面を含めた生活

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)〕

50歳代前半と後半では少し異なる。50歳代前半の方には定年までの過ごし方、心構え等を中心にライフプラン作成の重要性について説明する。50歳代後半の方には退職金・年金について手続き等も含めて具体的に説明する。

退職後、仕事が無くなり、自分時間(自由時間)が増大する中、いかに生きがいを見いだすかを考えていただく。

#### 〔生活充実プログラム(40歳代)〕

ライフプランの必要性と背景を理解していただき、実際のライフプラン作成をサポートする(自己分析の実施等)。家庭経済設計は教育資金、住宅資金を中心とし、退職後のための必要な備え(老後資金)を意識し始める時期であることを示唆する。

#### 〔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や、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、iDeCoやNISAなど税制優遇のある資産形成手法の紹介を行う。

最後に、実施時の留意事項や当日の進行等について、具体的な流れを説明し、当協会からのお知らせとして講師派遣を

各団体に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！」

(二財) 地域社会ライフプラン協会

業務部参事 塚本伸明・村上滋



当協会の講師として全国各地の団体に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塚本（東京会場）、村上（大阪会場）より、ライフプラン総論の講演を行いました（40歳代対象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」（仕事・家族・自分時間）は、ライフプランの中心にあり、家庭経済（お金）・健康は「生きがい」を支えるものである。ライフプランを

策定・実行することが人生における充実感や満足感の向上につながる。

### 2. ライフプランの必要性

#### ①少子化・高齢化の進行

・出生数、合計特殊出生率のいずれも過去最低水準で低迷する一方、高齢化率は上昇し、少子化・高齢化が急速に進展している。

#### ②人生の長期化

・定年退職後の自由時間は約8万7000時間、これは現役時代の仕事の拘束時間とほぼ同じ。

#### 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無くなり、核家族、高齢者夫婦のみの世帯等が増加。

### 3. ライフプラン作成について

・ライフスタイル・ライフサイクルの変化に対応するため、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）。

・自分の人生は自分で決めることが重要（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作成手順

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・家族・自分時間・家庭経済・健康づくりについて、自分の現状を

分野別チェックリストで確認。

・休日の時間の使い方を確認（休日の行動記録の作成）。

・わが家の年間収支・資産状況の確認。

#### 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・貯蓄残高の推移予想を立てる（ライフプラン計画表）。

### 5. ライフプラン計画表について

・現時点における家計の収支状況把握とCD-ROMを活用した計画表の作成方法及びチェックポイントについて解説。

### 6. 生きがいについて

・生きがいを向上させるべく、仕事・家族・自分時間のそれぞれの充実化を図るためのキャリアデザイン、家族とのコミュニケーション、趣味の見つけ方等を解説。

### 講演

## 「家庭経済設計」

「40代からのライフプラン」

大和証券株式会社 小出昌平氏

東京会場では、当協会の賛助会員講師として各団体でも講演いただいた小出氏から、「家庭経済設計」について、40歳代をモデルにお話しいただきました。

### 1. 40代にとっての三大支出

#### ①子どもの教育資金



・子どもの幼稚園から大学卒業までにかかる教育費は、（幼稚園～中学まで公立、高校は私立、大学は私立理系の場合）約1200万円。

・教育費が準備できなかった場合に利用したい奨学金制度として、日本学生支援機構の奨学金制度、地方自治体や大学独自の奨学金制度の概要や留意点を解説。また、日本学生支援機構の奨学金制度について、世帯年収別の受給率や現受給者の平均受給額を具体的数値にて示し、利用状況を紹介。

#### ②住宅資金

・平均的な住宅購入価格は（三大都市圏で分譲住宅の場合）約4000万円。  
・住宅ローンについて、繰上げ返済の仕組みや効果、留意点等を解説するとともに、教育費支出とのやりくりの考え方、退職金による一括繰上げ返済の検討ポイント等を解説。

### ③ 老後資金

- ・ 公的年金及び年金払い退職給付について、その制度概要、受給見込額を簡単に試算できる方法を解説。
- ・ 公的年金で老後の生活費の約7割をカバーしており、公的年金が老後生活の大きな支えであることには相違ないが、公的年金だけでは不足が生じることも事実。必要な老後資金を考えると、ねんきん定期便を確認する等して、「自分ごと」としてとらえることが大切。

### 2. 40代のリスクと保障

- ・ 保障は、まず「国の保障」、次に「勤務先の保障」、それでも補えない部分について「個人の保障」という順番で考え、設計する。

#### ① 病気リスク

- ・ 医療費の自己負担、高額療養費制度、傷病手当金等について、その制度概要と留意点等を解説。

#### ② 障害リスク

- ・ 障害年金の簡単な試算方法や受給モデルケース等について解説。

#### ③ 死亡リスク

- ・ 遺族年金の簡単な試算方法や受給モデルケース等について解説。

- ・ 40代にとつての備えは、まず国と勤務先の保障を考え、「必要なものに、必要な額だけ、最低限で」準備する。

### 3. 40代のための資産形成

- ・ 投資を分類すると、「資産運用」「資

産保全」「資産形成」の3つがあるが、40代に求められるのは時間を味方につけた「資産形成」。

- ・ 「長期」「積立」「分散」が資産形成のための投資の三大原則であり、知識や経験がなくても可能な投資手法である。また、そのメリットについて、「ドルコスト平均法」「分散投資時の年間騰落率」等を例に挙げて解説。

### 4. 今、話題の最新金融制度

- ・ 話題の金融制度として、「iDeCo」と「つみたてNISA」の概要を紹介。最後に、「私の積立投資」と題して、講師自身が実行してきた積立投資（つみたてNISA、企業型DC、コイン積立の実績・投資スタイル・失敗談等を紹介。

#### 講演

#### 家庭経済設計

楽しく生きるためのライフプランニング

三菱UFJ個人財務アドバイザーズ株式会社

顧問団 芦田 ゆり氏

大阪会場では、当協会の賛助会員である株式会社三菱UFJ銀行からの紹介により、三菱UFJ個人財務アドバイザーズ株式会社顧問団の芦田氏から、「家庭経済設計」について、40歳代をモデルにお話しいただきました。

#### 1. ライフプランについて

- ・ 社会環境の変化（長寿命化）、主なライフイベント、必要資金等の観点

から、ライフプランの必要性を解説。社会・経済環境の変化により、「自分の人生を自らデザインする時代」が到来したが、ライフデザインを実現するためのものが「ライフプラン」である。

#### 2. 教育費について

- ① 必要額
  - ・ 高校入学から大学卒業までにかかる教育費は561万7000円～1045万9000円程度が平均的。
  - ・ 世帯年収に占める在学費用は12・7%～35・1%程度であり、特に年収が低い世帯にとつては負担が重たい。

#### ② 教育資金の準備方法

積立預金や学資保険等で確実に準備し、不足があれば奨学金・教育ローン等を活用。

#### 3. 老後資金について

- ・ ライフスタイルによって必要額は異なるため、「誰と」「どこで」「何で」「どう過ごすか」等を具体的にイメージする。
- ・ 必要な老後資金について、モデル金額を例示し、必要額の計算方法を解説。

#### 4. 公的年金について

- ・ 収入・支出の見直し、資金運用の見直し等により、家計収支を改善させる。
- ・ 公的年金の概要、受給状況、繰上げ・繰下げ等について、具体的な数値を示して解説。

#### 5. 知っておきたい社会保障制度

- ・ 将来の不安を解消するには、まずは「社

会保障制度」を確認し、次に「職場の制度」最後に「私的準備」を考える。

- ・ 高額療養費制度、入院時の自己負担額、必要な医療保険について解説。

#### 6. 生命保険の基礎知識

- ・ 「貯蓄は三角」「保険は四角」であり、貯蓄と生命保険の根本的な違い、その使い分け等について解説。
- ・ ライフステージごとの必要保障額の考え方、必要保障額の計算方法について解説。

#### 7. 資金運用の基本

- ・ 資金運用に際しては、目的別に資金を3つに色分けし、それぞれの資金に応じた運用を行う。
- ・ 金融商品のリスクとリターン、積立運用と一括預入運用、為替リスク、分散投資、投資信託の仕組み等について解説。

#### 8. つみたてNISA、iDeCoについて

- ・ つみたてNISA、iDeCoの制度概要、一般NISAのロールオーバー上限撤廃等について情報提供。

#### 講演

#### iDeCo加入手続きの流れ

国民年金基金連合会 大鶴 知之氏

東京会場では、iDeCoの実施主体である国民年金基金連合会の大鶴氏から、「iDeCo加入手続きの流れ」



についてお話いただきました。

### 1. 加入の意義

- ・日本の年金制度の概要及びiDeCoの沿革について解説。

- ・iDeCoの加入者数は、平成29年1月施行の法改正以降、飛躍的に拡大しており、平成31年3月末時点で121万名に到達。

### 2. 加入のご検討にあたって

- ・iDeCoの仕組み、メリット、制度運営イメージ図等について解説。

### 3. 加入手続きについて

#### ① iDeCoを始めるには

- ・運用商品、サービス、手数料の3点に留意し、運営管理機関（160社以上）を比較検討して選択する。

#### ② 運用商品の選び方

- ・元本確保型商品、投資信託について、その商品概要やリスク・リターン、商品選択時のポイント等を解説。

#### ③ 加入手続きについて

- ・加入時に必要な「加入申出書」「事業主証明書」等について解説。

### 4. iDeCo公式サイトご案内

- ・実際の画面サンプル等を用いて、iDeCo公式サイトを紹介。

### 5. 給与と担当者の事務について

- ・所属の給与担当者に求められる事務作業について、事業所前登録、資格確認、事業主払込の各局面別

#### 講演

### メタボリックシンドロームの予防と対策

特定非営利活動法人日本成人病予防協会

認定講師 六車 奈々氏

六車氏は、女優やタレントとしての芸能活動に加え、健康管理士一般指導員の資格を活かし、日本成人病予防協会認定講師として、全国各地にて健康づくりに関する講演活動を多数行っておりられます。今回は「メタボリックシンドロームの予防と対策」をテーマに講演いただきました。

### 1. 生活習慣・食習慣の大切さ

- ・日々の生活習慣・食習慣の大切さについて、講師自身の芸能界での経験談等を交えつつ解説。

- ・人間の体は食べたものからしか作られない。年をとつても、いつまでも健康で若々しくあるためには、目の健康法ではなく、若いうちからの生活習慣・食習慣が大切。

### 2. 生活習慣病について

- ・生活習慣病は、日々の生活習慣（運動不足、食生活、喫煙等）により少しずつ進行するものであり、自覚症状はほとんどない。そして、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を発症させることから、「サイレントキラー」と呼ばれている。

- ・「肥満」「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」を「死の四重奏」と呼んでいるが、特に「肥満」による内臓脂肪蓄積の悪影響が大きく、そこから「メタボリックシンドローム」という新たな概念が生まれた。

### 3. メタボリックシンドロームについて

- ・「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪の増加に加え、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり、より重篤な生活習慣病を発症しやすくなっている状態をいう。

- ・メタボリックシンドロームの診断基準や、動脈硬化を引き起こす要因等について解説。

### 4. 生活習慣病の予防方法

- ・生活習慣病の予防方法は「禁煙」「バランスの取れた食事」「運動」「睡眠」「ストレスをためない」「定期健診」の6つ。特に「禁煙」は効果的で、禁煙を開始して20分後から体に効果が表れる。

### 5. 「まごわやさしい」

- ・「まごわやさしい」の「ま」は豆（豆類）、「ご」はゴマ（種実類）、「わ」はワカメ（海藻類）、「や」は野菜（野菜類）、「さ」は魚（魚介類）、「し」はシイタケ（きのこ類）、「い」は芋（芋類）を意味する。
- ・日本人独特の体質に合った「まごわやさしい」をバランスよく摂ることが理想的な食生活であり、生活習慣病予防にも効果的である。

### 6. 「睡眠」と「覚醒」について

- ・十分な「睡眠」をとれば翌朝シャキッと「覚醒」でき、翌朝シャキッと「覚醒」すれば日中にベストパフォーマンスを発揮して良い「睡眠」がとれる。
- ・「睡眠」は最低でも6時間はとること、「覚醒」は朝の光を浴びて朝食をとり体内時計の遺伝子を動かすことが大切。

### 7. 「ストレスのコントロール」について

- ・ストレスをコントロールするために、「泣く」「ウォーキング」「ポジティブな心の持ち方（コップ1杯のミルクを多いと思うか、少ないと思うか）」「楽しくなくても笑ってみる」「深呼吸」がおすすぬ。

